

Achtsamkeit – ein Vorsatz für das neue Jahr?

(Predigt am Hochfest der Mutter Gottes am Neujahrstag: Num 6,22-27; Gal 4,4-7; Lk 2,16-21)

Haben Sie sich für dieses neue Jahr 2021 schon etwas vorgenommen? Außer, sagen wir, gesund zu bleiben? Falls nicht möchte ich Ihnen die Neujahrsbotschaft von Papst Franziskus empfehlen. Zum heutigen Hochfest der Gottesmutter Maria, das zugleich als *Weltfriedenstag* begangen wird, hat er eine Botschaft verfasst, die er unter das Motto einer „*Kultur der Achtsamkeit als Weg zum Frieden*“ gestellt hat. Und das als Gegenprogramm zu der „heute oft vorherrschenden Kultur der Gleichgültigkeit, des Wegwerfens und der Konfrontation“. Es ist ein, wie ich finde, sehr schöner Text, den nachzulesen sich lohnt.

Zunächst findet Papst Franziskus Spuren der *Achtsamkeit* schon ganz am Anfang der hl. Schrift, nämlich im Schöpfungsbericht in der Aufforderung Gottes an den Menschen, die Erde zu „bearbeiten und zu hüten“ (Gen 2,15) (nicht anders ist das Wort „herrschen“ über die Erde aus Gen 1 zu deuten). Was hier auf die ganze Schöpfung bezogen wird, konkretisiert sich nochmals im Menschen. Als nach dem Mord an seinem Bruder Abel Kain die Frage Gottes, wo denn sein Bruder sei, mit der Gegenfrage beantwortet: „Bin ich denn der Hüter meines Bruders?“, kann die Antwort nach Papst Franziskus nur lauten: „Ja, gewiss!“ Aber selbst der wegen seiner Bluttat verfluchte Kain erhält vom Schöpfer ein Zeichen – das sog. *Kainsmal* – das ihn vor der Rache der Menschen schützen soll und die Würde *jedes* Menschen ausdrückt. Auch er, obwohl er verbrecherisch an seinem eigenen Bruder handelte, steht unter der hütenden Obhut Gottes. Aber der Höhepunkt dieses Auftrags, Schöpfung und Mensch zu hüten, ist Jesus. Er *ist* der barmherzige Samariter, der sich über uns alle, die verletzten Menschen beugt, unsere Wunden verarztet und heilen will. Und wer ihm nachfolgen will, kann gar nicht anders, als jene werke der Achtsamkeit zu üben, die wir die *Werke der Barmherzigkeit*, die *Werke der geistlichen und leiblichen Barmherzigkeit* nennen.

In ihnen drückt sich eine „Kultur der Achtsamkeit“ aus, die Papst Franziskus in folgende Stichworte kleidet: 1. Achtsamkeit als Förderung der Würde und Rechte der Person; 2. Achtsamkeit gegenüber dem Gemeinwohl; 3. Achtsamkeit durch Solidarität; und 4. Achtsamkeit für die Schöpfung und ihre Bewahrung.

Was er dazu ausführt, kann man nachlesen. Ich will einmal versuchen, die Lesungstexte dieses Hochfestes unter dem Stichwort der *Achtsamkeit* zu betrachten. Beginnen wir mit der 1. Lesung. Ihr Inhalt ist der sog. „Aaronitische Segen“, ein wunderschöner Segen, der uns Gott vorstellt als jemanden, der seinen Blick nicht achtlos von uns abwendet, sondern im Gegenteil, unaufhörlich sein uns zugewendetes Antlitz, seinen uns zugewendeten Blick schenkt. Es ist kein finsterer Blick, der sich verdüstert ob all der schlimmen Dinge, die auf Erden geschehen. Es ist auch nicht der Blick eines Kontrolleurs, der „alles sieht“, vor allem jede Verfehlung. Nein, es ist ein Blick aus einem Antlitz, von dem es heißt, dass er über uns *leuchtet*. Das bedeutet, es ist ein durch und durch lichterfüllter Blick von dem, über den der 1. Johannesbrief sagt, dass er *Licht* ist ohne jede Finsternis (vgl. 1 Joh 1,5). Mit diesem achtsamen, daher mich achtenden Blick schaut Gott auf mich, damit auch ich immer mehr Licht werde unter seinem lichtvollen Blick.

Aber das ist nicht genug. Denn hier wird nicht nur allgemein darüber informiert, dass Gott auf diese Weise sein Antlitz über uns leuchten lässt. Die Zusage wird zu einem Auftrag. Denn die Priester in Israel sollen mit diesem Segen immer wieder das Volk segnen. Priester und Priesterinnen aber sind auch wir, kraft Taufe und Firmung. Wir selber sollen und dürfen uns angesprochen fühlen von diesem Auftrag. Durch unser Gebet können wir den Segen und das leuchtende Antlitz Gottes auf jeden anderen Menschen herabrufen. Auch wenn unser eigenes Antlitz leuchtet – z.B. indem wir anderen Menschen ein Lächeln schenken, unsere Aufmerksamkeit, unsere Hinwendung, unser Auge und unser Ohr, kann Gott sein Antlitz durch uns über Menschen leuchten lassen. Gerade auch denen, bei denen wir versucht sind, sie zu übersehen, nicht zu beachten, links liegen zu lassen.

Dies gilt durchaus auch für unsere Gemeinde. Wir alle haben die Tendenz, uns nach dem Gottesdienst mit denen zusammenzustellen, die wir kennen, mit denen wir uns gut unterhalten können, mit denen zu sprechen interessant ist. Und am Rand und unbeachtet bleiben die, die uns fremd sind, vielleicht weil sie zum ersten Mal eine hl. Messe bei uns besuchen. Oder mit denen zu reden mühsam und wenig unterhaltsam ist. Ich wünsche mir, dass wir eine Pfarrei sind, in der die Achtsamkeit füreinander und das Achten aufeinander zur

Gemeindekultur gehört. Ich glaube, dass wir darin gar nicht so schlecht sind, aber es gibt in diesen (und anderen) Dingen immer noch Luft nach oben.

Auch in der 2. Lesung begegnet uns die Achtsamkeit Gottes. Es gibt ein Sehen auf den anderen, das herablassend, ja verächtlich ist und den anderen klein macht, ihn erniedrigt. Eigentlich hätte der unendlich große Gott allen Grund dazu. Doch das Gegenteil ist der Fall. Nicht wie auf Knechte und Sklaven schaut er auf uns und auf mich herab, sondern er hebt uns, er hebt mich zu sich empor. Er nimmt uns an als seine Kinder, die zu ihm *Abba* sagen dürfen. Auch hierin sollen wir Gott nachahmen: Dem anderen immer so zu begegnen, dass es ihn groß macht und seine Würde hervortreten lässt.

Und nochmals zeigt sich Gottes Achtsamkeit im Evangelium. Hirten standen im sozialen Gefüge der Zeit Jesu ganz unten, waren oft auch verachtet, da sie immer wieder unreine Tiere wie Schweine hüten mussten. Aber nicht die Priester, nicht die Schriftgelehrten und theologisch Geschulten, nicht die Einflussreichen in Politik und Wirtschaft, nicht die Angesehenen waren die, denen die Frohbotschaft von der Geburt des Messias zuerst verkündet wurde; nein, es waren die, an denen alle anderen achtlos vorbeischaute. Gott schaut nicht vorbei. Die Menschen am Rande, hier die Hirten, sind es, auf die er zuerst achtet, denen er die Botschaft zuteil werden lässt und die daher die Ersten an der Krippe seines Sohnes sein sollen. Es wäre es wert, einmal darüber nachzudenken, wen ich gerne am Rand stehen lasse; wer bewusst oder unbewusst auf meine Aufmerksamkeit wartet.

Und schließlich zeigt uns Maria eine weitere Form der Achtsamkeit. Gerade das, was ihr die Hirten sagen und wovon sie spürt, dass Gott es ihr durch sie sagen möchte, bewahrt sie in ihrem Herzen und erwägt es darin. Sie ist die ganz und gar Achtsame gegenüber Gottes Wort, das in der Schrift enthalten ist, das er aber nicht selten auch durch unsere Mitmenschen zu uns spricht; gelegentlich besonders durch die, mit denen wir uns schwer tun.

Eine „Kultur der Achtsamkeit als weg zum Frieden“ empfiehlt uns Papst Franziskus an diesem ersten Tag des Jahres. Vielleicht lassen wir alle miteinander uns anregen, dies zu einem Leitmotiv für die kommenden 365 Tage zu machen. Welch großer Segen läge auf uns und würde von uns ausgehen!

Pfr. Bodo Windolf