

**Predigt zum Johannistag über
Johannes 3,22-30:
Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen.**

Johannistag – Johannes der Täufer wurde bestimmt nicht am 24.06. geboren, sondern, soweit man das der Bibel entnehmen kann, vermutlich etwa um die Zeit des Passahfestes, also März-April.¹ Aber nachdem das Christentum Staatsreligion wurde, ging man dazu über, bestimmte Feste, die ihren Platz im natürlichen Jahresablauf oder im Heidentum hatten, mit christlichen Inhalten zu füllen. Die Geburt von Jesus legte man in die Zeit der größten Dunkelheit, weil Jesus das Licht der Welt ist. Dass Johannes der Täufer ein halbes Jahr zuvor geboren wurde, sagt die Bibel deutlich. Und so verband man die Feier seines Geburtstages mit dem Fest der Sommersonnenwende. Die Tage nehmen jetzt wieder ab. Und eines der charakteristischen Worte von Johannes dem Täufer lautet: *Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen.* Wachsen und abnehmen, werden und vergehen, das ist das Thema von allem, was lebt auf dieser Erde. Und wenn der Mensch die Krönung von allem, was lebt ist, das höchste Lebewesen, dann gehört es dazu, dass er sich dessen bewusst ist, darüber nachdenkt und die Konsequenzen daraus zieht. Darin kann uns Johannes der Täufer Vorbild sein. Um diese Zeit jetzt sind die längsten Tage, es ist der Höhepunkt des Jahres. Und es ist gut, wenn man schon auf dem Höhepunkt seiner Kraft und in der Mitte des Lebens darüber nachdenkt, dass sich die Lebenskurve auch wieder nach unten neigen wird. Nur dann kann man die richtigen Schwerpunkte für sein Leben setzen. *Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen.* Ein Wort, das es in sich hat, das auch uns viel zu sagen hat.

Ich muss abnehmen.

So mancher sagt das seufzend, z.B. weil er Übergewicht hat. Ich kann dazu nicht so viel aus eigener Erfahrung sagen, weil das nicht mein Problem ist... Aber ich weiß: Übergewicht kann mit fehlerhaften Drüsenfunktionen zusammenhängen, auch mit einer erblichen Disposition, dafür kann keiner. Es kann natürlich auch damit zusammenhängen, weil einer zu viel isst. Viele Rezepte werden dagegen angeboten und es gibt kaum eine Zeitung ohne Werbung für diverse Schlankmacher. Ob diese Mittelchen wirklich Fettpolster abbauen oder nur die Finanzpolster derer, die sie vertreiben, anwachsen lassen, möchte ich einmal dahingestellt sein lassen.

Warum essen manche Menschen eigentlich zu viel oder zu süß usw.?

Man weiß heute, dass das nicht unbedingt mit körperlichem Hunger zusammenhängt, sondern eher mit seelischem Hunger, seelischem Unerfülltsein, dass man da in sich einen tiefen Mangel spürt, vielleicht manchmal eher unbewusst als dass einem das selber so richtig klar ist.

¹ Näheres siehe unter Download Themen: Weihnachten – wann wurde Jesus geboren?

Und dann erliegt man dem Trugschluss, dass man meint, den seelischen Hunger damit stillen zu können, dass man den Körper vollstopft. Das funktioniert nicht.

Unsere Seele muss gesättigt werden, wir brauchen Erfüllung unseres Lebens! Und es gibt Therapien, auch durch christliche Psychologen, die den seelischen bzw. geistlichen Hunger mit berücksichtigen und zu stillen versuchen, und diese Therapien haben dann auch körperlich die größten Erfolgsaussichten.

Ich muss abnehmen... das gilt natürlich nicht nur im Bereich der Pfunde oder Kilo. So mancher merkt sehr deutlich, dass er älter wird, und da nehmen die Kräfte und Möglichkeiten ab. Alles dauert länger, strengt mehr an, manches geht gar nicht mehr. Der Körper baut ab. Das Denken ist vielleicht auch nicht mehr ganz so flink. Oder wenn wir krank werden, auch in jüngeren Jahren: Plötzlich diese Tatsache: ich muss abnehmen, muss mit gewissen Einschränkungen fertig werden. Und dann irgendwann im Alter oder durch Krankheit die Wahrheit: ich muss nicht nur abnehmen, es geht ganz zu Ende. Vergänglichkeit. Ist das gleichbedeutend mit Hoffnungslosigkeit?

Aber noch einen 3. Bereich möchte ich ansprechen, wo das gilt: *Ich muss abnehmen*. Jeder macht irgendwann die Erfahrung oder muss sie machen, dass sein Einfluss oder seine Bedeutung abnimmt. Eltern müssen das lernen, wenn die Kinder größer werden und immer selbständiger entscheiden, auch entscheiden müssen, und die Eltern haben immer weniger zu sagen. Oder: Wer z.B. sein Haus an die Kinder überschreibt, und er erlebt: jetzt geht nicht mehr alles nach meinen Vorstellungen oder Wünschen, die machen das mit meinem Haus und Grundstück ganz anders - ach nein, es ist ja nicht mehr mein's... ...*Ich muss abnehmen...* Das gilt auch für das Folgende: Wer seine Arbeit oder seinen Posten verliert oder in den Ruhestand geht, der fragt sich auf einmal: Was bedeute ich jetzt noch? Wozu bin ich eigentlich da? Die brauchen mich nicht mehr oder dort nicht mehr oder nicht mehr so wie früher.

Das war ja auch die Erfahrung Johannes des Täuflers: Mein Dienst und Einfluss geht zurück, Jesus hat mehr Erfolg und Zulauf, ich bin nicht mehr so nötig. Und schließlich wurde Johannes ganz lahmgelegt, indem er ins Gefängnis kam und nach einiger Zeit enthauptet wurde.

Wie können wir mit all diesen Erfahrungen, die ja zu unserem Leben gehören und die wir früher oder später machen werden und müssen, wie können wir damit umgehen oder fertig werden? Dazu müssen wir diesen Satz vollständig hören und bedenken: *Er - Jesus - muss wachsen, ich aber muss abnehmen.*

Die Bedeutung von Jesus muss wachsen, die eigene Bedeutung muss abnehmen.
Das ist ein Satz, eine Wahrheit, ein Programm,
das nicht nur für Johannes, den Täufer gilt, sondern, für jeden Christen!

Geistliches Wachstum, das ja immer möglich und nötig ist,
selbst im hohen Alter und unter schwierigen Bedingungen,
geistliches Wachstum besteht genau darin:
Jesus muss immer wichtiger werden und ich immer unwichtiger.
ER soll immer mehr Raum haben, immer mehr Bedeutung,
ER soll mein Denken, Fühlen, Wollen, Reden, Tun und Leben
immer tiefer und mehr prägen
und nicht das, was von Natur aus im Herzen ist.
Eigentlich geht es im Leben als Christ nur darum, um dieses EINE:
Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen.
Wenn das geschieht, kommen wir auch mit den anderen Dingen eher zurecht
und kommen wir ins Lot,
und wenn dies nicht geschieht, hängt es auch überall sonst draußen:
Dass z.B. auch Christen oft so empfindlich sind
und so furchtbar schnell beleidigt, zeigt,
dass sie auf diesem Weg bisher kaum vorangekommen sind.
Wenn Christen sich so schnell verunsichern lassen
von irgendwelchen Lehren und Praktiken - biblisch oder unbiblisch -
und das nicht einordnen können,
zeigt das, dass sie auf diesem Weg bisher kaum vorangekommen sind.
Es gibt Dinge, die kann nur Jesus in uns - Gottes Geist - klären und aufschließen,
wer aus sich selbst heraus damit zurecht kommen will, muss scheitern.
Wenn uns Schicksalsschläge, Alter, Krankheit und ähnliches völlig aus der Bahn werfen
und wir gar nicht wieder in die Balance kommen,
zeigt das, dass wir auf diesem Weg bisher noch nicht sehr weit vorangekommen sind:
ER muss wachsen, ich aber muss abnehmen.
Je mehr Jesus in uns Raum einnehmen kann,
desto mehr Lebenserfüllung erfahren wir,
desto mehr wird aller seelischer und geistlicher Hunger gestillt
und wir müssen nicht mehr auf andere, ungeeignete Weise
diesen Lebenshunger zu stillen versuchen.
Je mehr Jesus in uns Raum einnehmen kann,
desto mehr Hoffnung haben wir,
auch im Alter und in Krankheit - sogar Hoffnung über den Tod hinaus.
Das bedeutet nicht, dass uns die Dinge nicht mehr zu schaffen machen würden
und wir keine Probleme mehr damit hätten,
aber es bedeutet sehr wohl,
dass wir Mut behalten können und Zuversicht entwickeln
und am Ende nicht Besiegte, sondern, Sieger sind!
Je mehr Jesus in uns Raum einnehmen kann,
desto weniger müssen wir uns selber wichtig nehmen,
desto eher können wir loslassen, andere freilassen
und das Vertrauen und die Gelassenheit haben:
Ach, Gott kommt damit schon zurecht, ich kann und will es IHM überlassen
und ich muss mich nicht selber überall reinhängen -
die Welt geht nicht unter, wenn es nicht nach meinen Vorstellungen geht.

Je mehr Jesus Raum in mir hat, desto tiefer weiß ich auch:
 Der Wert meines Lebens hängt nicht von meiner Leistung und Arbeit ab,
 sondern, von der Liebe Gottes zu mir.
 Und weil Gott mich liebt, deshalb darf ich auch um das tägliche Brot bitten,
 d.h. auch um Arbeit oder darum, wirklich sinnvoll und auch versorgt leben zu können.

Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen,
 das ist nicht nur ein sinnvoller Spruch für den Johannistag,
 sondern das ist ein sinngebendes Programm für ein ganzes Leben!
 Es ist ein anspruchsvolles Programm, also nicht unbedingt leicht.
 Aber Johannes der Täufer hatte diese Lektion gelernt,
 und so konnte er sich noch an Stellen freuen, wo andere depressiv werden!
 Er redet von Freude in Zusammenhang mit diesem Wort!
 Wir können und dürfen das auch lernen!
 Nicht unser Leben festhalten und alles andere auch,
 sondern unser Leben hingeben - an Jesus, und von IHM neues Leben empfangen:
 Das rettet uns, das macht uns stark,
 das lässt uns am ehesten zurechtkommen mit den Höhen und Tiefen des Lebens
 und auch mit dessen Vergänglichkeit.
 Bleiben wir also nicht bei der Vergänglichkeit der Natur hängen,
 sondern lassen wir uns von Johannes dem Täufer den Weg zu Jesus weisen
 und damit den Weg des Lebens, das nicht totzukriegen ist.
 Das Leben, das Jesus uns gibt, entfaltet sich immer mehr,
 auch und gerade dann, wenn es abzunehmen oder ganz aufzuhören scheint!
 Jesus hat ein ewiges Wachstumsprogramm für uns –
 deshalb können wir getrost abnehmen!

Gebet:

Allmächtiger Gott, lieber Vater,
 so wie die Tage des Jahres wieder kürzer werden,
 so erleben wir auch, wie uns so manches unter den Händen zerrinnt:
 unsere Zeit, auch Lebenszeit, Kräfte und Möglichkeiten, Macht und Einfluss,
 Errungenschaften, Besitztümer und Sicherheiten,
 Beziehungen zu Menschen, die weggehen oder uns durch den Tod genommen werden.
 Unser Leben und alles, was es beinhalten kann, ist vergänglich, Du aber bist ewig.
 Diese Welt vergeht, aber Du, unser Herr, kommst.
 Die Ressourcen dieser Welt und unsere eigenen Kraftreserven erschöpfen sich,
 Du aber bist unerschöpflich und hast immer noch mehr zu geben.
 Wenn auch unserer äußerer Mensch verfällt,
 so kann doch der innere Tag um Tag erneuert werden.²
 Lass uns doch das Geheimnis Johannes des Täufers in der Tiefe erkennen
 und ergreifen und leben,
 so dass Jesus in uns und durch uns mehr und mehr Gestalt gewinnt,
 immer mehr unser Leben wird, und dadurch selbst das Sterben nur noch Gewinn bedeuten kann.
 Danke, dass keiner hoffnungslos sein muss, der Dich hat.
 Danke, dass Deine Kraft gerade in unserer Schwachheit sich mächtig erweisen will.
 Danke, dass Du Erlösung schenkst: Leben aus dem Tod
 durch Deinen Sieg über die Sünde, die alles zerstört.
 Wer ewiges Leben hat, kann mit der Vergänglichkeit unseres Lebens zurechtkommen
 und sie überwinden.
 Hab Dank dafür und mach uns dazu fähig durch Deinen Geist.

2 2. Kor 4,16