

Hofkirche Köpenick, 30.Mai 2010

schnell, langsam, langsam (Jak 1,19)

Vorher Theaterstück: Danke fürs Zuhören, Zusammenfassung:

Eine Familie beschließt, im Freien zu picknicken, obwohl es sehr kalt ist. Der Zuschauer wird Zeuge einer typischen Mittagessenkonversation einer Familie, die nur selten Gelegenheit zu einem Gespräch hat. Während der Konversation versucht der Teenagersohn, von einem Fußballspiel zu erzählen; er wird jedoch immer wieder unterbrochen. Verschiedene Male wird er gebeten, noch einmal neu zu beginnen - und wird doch nur wieder ignoriert. Am Ende ergreift die Familie vor der Kälte die Flucht und kehrt ins Haus zurück. Lediglich der Sohn bleibt alleine am Tisch zurück. Er beschließt, seine Geschichte zu Ende zu erzählen, und redet so, als würden alle noch am Tisch sitzen. Schließlich dankt er ironisch jedem Einzelnen fürs Zuhören, obwohl keiner mehr da ist, der es hören könnte.

Ja, »vielen Dank fürs Zuhören« ...

Das Thema der Predigt: schnell *langsam* *langsam*-
Das ist eine Kurzfassung des Predigttexts – der aber sooo viel länger auch nicht ist. Ich lese aus Jak 1,19

Ihr sollt wissen, meine lieben Geschwister:

Jakobus macht es spannend am Anfang. Spricht sie nochmal freundlich an und sagt dann: also was jetzt kommt, das müsst ihr unbedingt wissen, das sollt ihr wissen.

Ihr sollt wissen, meine lieben Geschwister:

Ein jeder Mensch sei *schnell* zum Hören,
langsam zum Reden, *langsam* zum Zorn.

Eine kurze Lebensregel mit erstens, zweitens, drittens, vermutlich mit drei Fingern:

erstens *schnell*, zweitens *langsam*, drittens *langsam*.

1. schnell zum Hören

Klingt fast, als ob Jakobus von einer Art *Wettrennen* spricht: Mund gegen die Ohren.

Der Mund hat da irgendwie einen Vorteil – der ist meistens schneller, der gewinnt das Rennen. Bist die Ohren angekeucht kommt, ist der längst da und hat schon wieder loserzählt, der Mund ist auf schneller Vorlauf.

Wie bei Hase und Igel – der Mund ist immer schon da, so hat das Jakobus vermutlich oft beobachtet.

Die Theaterszene war ein Beispiel dafür, besonders krass, zugegeben, dass es beim zusehen schon fast wehgetan hat. So schlimm ist es zum Glück selten – aber dass der Mund das Rennen gegen die Ohren gewinnt, ist ganz und gar nicht selten.

Und nun die nachdrückliche Empfehlung von Jakobus: seid *schnell* zum Hören, schnell darin, damit *anzufangen*, auf den Modus: *Hören* zu gehen. Schnell *dazu bereit*, zuzuhören. Schneller als der Mund.

In dieser ersten Regel steckt auch etwas positives – wenn er sagt: sei schnell zum Hören, dann sagt er damit auch: »*Du kannst das, du kannst hören*«. Wenn also oft gesagt wird: wir können nicht zuhören, oder nicht mehr zuhören – *das* sagt Jakobus nicht. Das stimmt so auch nicht. Jakobus sagt: *ihr könnt das, ihr könnt zuhören*, vielleicht besser, als ihr denkt. Und fügt dann dazu: nun macht es auch, gebt dem Raum, gebt dem Zeit – und dafür ist das zweite nötig:

2. Langsam zum Reden

Langsam zum Reden – dass die Ohren eine Chance bekommen. Mach den Mund langsamer, gib ihm nicht gleich zu Anfang die Starterlaubnis, erst mal auf Zeitlupe.

Nicht weil Reden an sich schlecht wäre – das ist es nicht, nur beides gleichzeitig, Reden und Hören, geht eben nicht und mindestens am Anfang ist das Hören wichtiger – deshalb: Bremse rein.

Wenn der andere was sagt und dann ...

- der Impuls kommt – »da könnte man doch ...«, dann tapfer sein und ihn drin lassen
- wenn der Satz hochsteigen will: »ja genau, da ging's mir doch letztens ähnlich...«, diesen Satz und die Folgenden nicht ins Freie lassen – das wird schwierig – aber es geht
- oder der Impuls: »stimmt, das erinnert mich an ...« – sei schneller, und drück die Lippen aufeinander, bevor er durchschlüpfen kann

Und wenn der Mund partout nicht zu bremsen ist, gib ihm den Satz: »Erzähl mir mehr davon« oder etwas in der Art.

Langsam zum Reden, das bedeutet: Zeit beim Zuhören, dann nicht zu schnell, nicht zu schnell schon wissen, was der andere meint – und dabei hab ich alle Lücken nur mit eigenen Fantasien gefüllt.

Einen Gang zurückschalten – geht eigentlich ganz einfach, die Frage: »Moment, das hab ich noch nicht verstanden« oder: »du meinst also ...« und dann Pause, warten, ein erwartungs-

voller Blick und die erstaunliche Erfahrung: mit der Zeit werden so sogar Dinge interessant, die vorher nicht so meins waren, das Hören wird intensiver, das Verstehen tiefer, das Gespräch persönlicher – so hätte die Szene vorhin ja auch weitergehen können.

Das tut gut, das hat etwas heilendes.

langsam zum Reden,

sagt Jakobus. Langsam heißt nicht: gar nicht! komplett verstummen – das nicht: irgendwann ist dann die Zeit gekommen, eine Pause, ein erwartungsvoller Blick vom Gegenüber, vielleicht die Frage: »was hältst du davon« – dann ist der Mund dran. Und was er dann sagt, ist viel wirkungsvoller als sonst, weil: *nach* gründlichem Hören, wird er dann auch wirklich gehört, trifft *er* jetzt auf empfangsbereite Ohren. Deshalb ist ein Gespräch nach der Regel von Jakobus nicht wirklich langsamer, wenn man es am Verstehen misst und am Ergebnis.

Ich muss neidvoll zugeben, dass Frauen das viel öfter schon können und besser können. Nicht alle Frauen besser als alle Männer, OK – aber insgesamt doch sehr deutlich. Ich habe keine Ahnung, ob sie das von Natur aus besser können, oder ob sie sich das untereinander heimlich beibringen, wenn kein Mann in der Nähe ist.

Wie auch immer – wer das nicht schon von Natur aus kann, oder schon gelernt hat, der hat umso mehr davon, sich mal auf den Weg einzulassen, den Jakobus hier empfiehlt, den mal bewusst probieren. Entschleunigung.

Dann ein drittes.

3. Langsam zum Zorn

Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören,
langsam zum Reden, langsam zum Zorn.

Was das jetzt, was soll jetzt da der Zorn? Was hat der damit zu tun? – Zum ersten ein Hinweis, dass das also nicht nur gedacht ist für vertraute Gespräche von Menschen, die (grad) gut miteinander können – das ist auch und gerade wichtig in einem problematischen Gespräch, wo vielleicht etwas ungerechtes gesagt wird oder sonst etwas, was wütend machen kann: erst mal verstehen, dann meine Seite...

Trotzdem: wie kommt er jetzt vom Reden auf den Zorn?

Nun, beim Reden war es so: an sich eine wichtige Fähigkeit, problematisch ist es nur, wenn es zu schnell ist, wenn der Mund jedes Mal das Rennen gewinnt – das macht Beziehungen flacher, stört die Verständigung, richtet Schaden an.

All das trifft auf den Zorn *auch* zu und zwar in verschärftem Maß. Zorn ist auch nicht grundsätzlich schlecht, das ist auch eine wichtige Fähigkeit, zornig werden zu können. Dann trauen sich z.B. vorsichtige Leute etwas, was sie sich ohne Zorn nie trauen würden – und was oft wichtig ist und was sie vielleicht schon längst hätten tun oder sagen sollen.

So wie Reden an sich ist auch Zorn an sich nichts schlechtes, sonst hätte Gott dieses Modul auch nicht bei uns eingebaut.

Zorn ist etwas sehr wirksames – und je wirksamer etwas ist, umso mehr kann es auch Schaden anrichten. Umso wichtiger, es sorgfältig und mit Außgenmaß einzusetzen. Dafür braucht es etwas Zeit und vor allem: Abstand: langsam zum Zorn. Et-

was abgekühlt ist er zwar nicht mehr ganz so eindrucksvoll, aber, aber sein Ergebnis ist insgesamt dadurch besser.

Dann sortiert sich manches. Vielleicht erfahre ich Hintergründe, die mir verständlicher machen, was passiert ist. Ich kann überlegen, *wie* ich etwas ausdrücke, was ich dann doch lieber nicht sage. Das alles funktioniert nicht, wenn ich gleich losschieße.

Es ist oft verständlich, wenn ein zorniger Impuls da ist, aber Jakobus sagt: *Langsam*. Langsam zum Zorn. Nicht gleich lospoltern, erst überlegen. Mit etwas Abstand, vielleicht vorher mit jemandem darüber reden.

Und vielleicht gelingt es sogar, auch *innerlich* nicht so schnell zornig zu werden, eine größere Gelassenheit zu entwickeln, mehr Verständnis – und den Zorn für die seltenen Gelegenheiten zu reservieren, bei denen er *wirklich* nötig ist und weiterhilft, z.B. wo eine persönliche Grenze von mir oder einem andern massiv überschritten wird, da ist es wichtig, dass der Grenzverletzer eine sehr deutliche und direkte Reaktion bekommt.

Ansonsten sind Äußerungen im Zorn riskant und bringen oft nicht das gewünschte Ergebnis – denn ab dann geht die Aufmerksamkeit oft ganz auf die Form und nicht mehr auf die Sache, um die es mal ging.

Im Theaterstück gab es das paar mal, dass jemand aufgedreht hat – die Inhalte, um die es geht, sind dann plötzlich nicht mehr wichtig. Die Aufnahmefähigkeit ist stark eingeschränkt – keine guten Voraussetzungen für einen positiven Fortgang. So begründet es Jakobus: »Denn Menschen Zorn bewirkt nicht, was vor Gott recht ist.« (Vers 20)

Entwicklungsrichtung

Umso interessanter, dass Jakobus nicht sagt: Zorn sollte es überhaupt nicht geben bei euch – sondern nur: *langsam* zum Zorn.

Das ist ja bei solchen Empfehlungen immer ein Dilemma, dass die Menschen unterschiedlich sind. Die einen neigen dazu, schnell loszupoltern – die sollen das hören: langsam und überhaupt, jedes zehnte Mal wäre immer noch oft genug.

Andere fressen alles in sich hinein und lassen massive Grenzüberschreitungen mit sich machen, dass ich die Wut kriege, wenn ich es nur höre. Und wenn die jetzt sagen: siehst du – kein Zorn, keine deutliche klare, massivere Reaktion, wie ich das immer schon mache. Und dann wird es innen wund und hart.

Wobei – für die funktioniert die dritte Regel von Jakobus trotzdem: langsam zum Zorn, nur in die andere Richtung. Wer einen fälligen Zorn überhaupt nicht spürt oder nicht äußert, für den bedeutet *langsam zum Zorn*, die andere Richtung: zwar immer noch langsam, aber er kommt – für den oder die kann das auch eine Ermutigung sein, nicht mehr alles mit sich oder andern machen zu lassen. Und in der Gefahr, dabei zu schnell oder zu massiv zu sein, stehen diese Leute meistens nicht.

Außer die Variante, wo jemand lange sammelt und sammelt und dann bei der nächsten Gelegenheit seine gesammelten Werke zum Vorschein bringt – obwohl der Auslöser vielleicht relativ harmlos war. Dafür haben wir das Bild vom Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Besser, wenn man schon vorher Wege findet, das Wasser abzulassen, langsam, aber kontinuierlich.

Das waren die beiden Langsam-Regeln: langsam zum Reden, langsam zum Zorn – deren wichtigste Aufgabe es ist, Platz zu schaffen, Platz schaffen für die erste: Schnell zum Hören. Auch der verzögerte Zorn ermöglicht das, erst mal zu hören. Vielleicht wird er dadurch überflüssig. Vielleicht wird er treffsicherer und wirkungsvoller.

Auf jeden Fall ist diese Dreifachregel nicht etwas, was dämpft und lebloser macht – wenn dadurch Raum und Zeit für Hören wird, wird das Leben davon es bunter, interessanter, tiefer, lebendiger. Menschen lieben das, wenn ihnen jemand zuhört.

lernen? ⇒ christliche Grundausbildung!

Nun könnte man sagen: alles schön und gut und sicher nützlich – aber gehört das hierher. Ist das etwas speziell christliches?

Ich reiche die Fragen an Jakobus weiter.

Zuerst die letzte Frage: »Ist das, was du das sagst, etwas speziell christliches?« — Klare Antwort: »Nein«, Vers 19

Ihr sollt wissen, meine lieben Geschwister:

Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören,
langsam zum Reden, langsam zum Zorn.

Ein jeder Mensch, steht da. Nicht: ein jeder *Christ*. Der auch, klar, ist ja auch ein Mensch und soll auch menschlich sein. Aber das ist nicht exklusiv, das ist etwas, was für jeden Menschen gut ist und was auch jeder grundsätzlich kann (oder lernen kann).

Und trotzdem bringt Jakobus das hier – und jetzt, in einem Brief an Christen.

Wiard Popkes, unser Dozent für Neues Testament am Theologischen Seminar in Hamburg (vor drei Jahren verstorben), hat Jahrzehnte am Jakobusbrief geforscht – und er hat herausgearbeitet, dass in diesem Brief sozusagen der Lehrstoff für den Taufunterricht verarbeitet ist. Christlicher Elementarunterricht, christliche Grundausbildung. D.h. die jungen Christen bekamen in ihrer Grundausbildung auch ein kleines Kommunikations-training: hören lernen, Umgang mit Zorn, das finde ich bemerkenswert, dass solche Ziele da als Standard dazu gehören.

Ihr sollt wissen, meine lieben Geschwister:

so fängt Jakobus an, Imperativ, »ihr sollt wissen« – man kann auch übersetzen: »ihr wisst doch« (Indikativ) – ihr wisst doch, ihr kennt doch diese Regel mit den drei Fingern.

Ihr wisst doch ...

Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören,
langsam zum Reden, langsam zum Zorn.

Durchaus möglich, dass Jakobus hier *erinnert*, dass er seine Hörer an ihren Taufunterricht erinnert. Das wisst ihr doch, habt ihr doch gelernt. *Erinnert euch daran, dass ihr euch immer wieder neu daran orientiert. Die Ohren beschleunigen, den Mund entschleunigen, den Zorn bremsen.*

Klar passiert es immer wieder, dass der Mund doch schneller war. Dass eine zornige, ungerechte Bemerkung rausrutscht und du es schon klirren hörst. Das nicht als Anlass zur Entmutigung nutzen, sondern als Gelegenheit, mich wieder an diese Regel mit drei Fingern zu erinnern. Aufmerksam sein – und das nächste mal gelingt es besser.

Dass Jakobus er diese Erinnerung bringt, ist auch eine gute Botschaft, das bedeutet nämlich: *man kann das lernen.*

Was nicht heißt, dass das leicht ist, was *auch* nicht heißt, dass man es dann immer richtig macht, aber man kann das lernen, kann da weiterkommen.

Ich weiß, wovon ich rede, ich bin selber einer, der schnell zum reden ist. Haben damals schon meine Lehrer drunter gelitten. Mir fällt oft schnell was ein und das kann ich auch schnell sagen.

Das Hören war nicht so gut entwickelt und ich dachte, das ist eben so, Schicksal – und habe dann erlebt, dass man das tatsächlich lernen kann. Wie man das überhaupt macht und dann richtig mit Übung und Training, und abgucken bei Leuten, die das gut können.

Das alte Programm ist noch da, der Mund kann immer noch schnell, aber ich habe einen langsameren Modus dazugewonnen, den ich nicht mehr missen möchte. Das was Jakobus uns hier vorstellt, schränkt unsere Möglichkeiten nicht ein, sondern erweitert sie.

Und es ist auch unentbehrlich, wenn wir Leute für den Glauben gewinnen wollen – das geht mit *ganz viel Hören* – und dann – langsamer und weniger und durch das Hören treffender: Reden.

Wir hier

Ich beobachte, dass viele von uns an diesem Dreisatz von Jakobus viel gelernt haben, dass Leuten das auffällt und sie das genießen, wenn ihnen jemand offen und zugewandt zuhört – die das ausdrücken: »Danke fürs Zuhören« - nicht ironisch, wie die Schlusszene vorhin beim Theaterstück, sondern echt.

Als ich diesen Donnerstag aus dem Hilfeladen gegangen bin, hat sich dort eine Frau herumgedrückt und dann hat sie mich angesprochen und gesagt: sie hat ihren Sohn hierher geschickt. Der war schon bei allen möglichen Stellen und hier hat er einen Umgang erlebt, wie sonst nicht und hier konnte ihm endlich geholfen werden. Wollte sie bloß mal sagen.

Oder die Frau die kam und berichtet hat, dass ihre Mutter gestorben ist. Die war nicht einfach und hat daher überall Ablehnung erfahren. Nur nicht bei Laib und Seele, da war es anders, deshalb war das so wichtig für sie.

Es gibt viele positive Beispiele – auch untereinander.

Und ich beobachte, dass wir andererseits auch noch hohen Lernbedarf haben. Im Blick auf Hören, im Blick auf nicht so schnell reden und durchaus auch im Blick auf schnellen, unüberlegten Zorn.

Schlussermutigung

Deshalb ist es wichtig und ist es gut, wenn wir uns von Jakobus daran erinnern lassen. Diese kurze Dreier-Regel ist sicher nicht die intellektuelle Herausforderung, die ist ganz einfach zu verstehen.

Allerdings weniger einfach zu leben. Aber es geht und *wir können es weiter lernen und einüben und trainieren, dafür aufmerksam werden und uns dran freuen, wenn es wieder etwas besser gelingt* – diese Freude sollten wir uns gönnen.

Ihr wisst doch, meine lieben Geschwister:

Ein jeder Mensch sei *schnell* zum Hören,
langsam zum Reden, *langsam* zum Zorn.

amen

Segen

Kommt her zu mir,
alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.

Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir;
denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig;
so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.

Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

Matthäus 11,28-30