



Die Sonntagspredigt

P. Jeremias Müller O.S.B. nov, Benediktinerstift Admont

29. November 2009, Erster Advent LJC

Richte dich auf und sei wachsam!

Lesungen: Jer 33,14-16 / 1 Thess 3,12-4,2 / Lukas 21,25-28.34-36

Nach meinem Bandscheibenvorfall vor drei Jahren habe ich in der Krankengymnastik gelernt, wie ich richtig aus dem Bett aufstehen soll. **Ich musste neu lernen, mich aufzurichten.** Wenn ich mir diesen Satz mehrfach wiederhole, dann wird mir die Tragik meiner Operation und meiner fünfwöchigen Reha erst deutlich! Seitwärtslage – Füße auf den Boden – mit dem rechten Arm abstützen – langsam den Oberkörper aufrichten – dann erst aufstehen. Ein mühsamer Weg, Schritt für Schritt! Wer am Boden liegt, nach einem Sturz – ob als Kind oder Erwachsener – muss sich neu aufrichten. Wenn das für unsere Körpererfahrung gilt, dann gilt dies auch für unser geistig-seelisches Befinden. Wie viele Menschen liegen innerlich am Boden, sind nieder gedrückt, gehen gekrümmt?! Was alles drückt dich im Leben nieder? Wie viele Lasten sind dir unerträglich?

Richte dich auf! Erhebt euer Haupt! Erhobenen Hauptes, aufrecht, aufgerichtet – das soll unser Christsein im Advent prägen. Sie dürfen dies gerne einmal als leibliche Übung machen. Beide Füße fest auf den Boden. Langsames Abstützen mit den Händen, vielleicht sogar irgendwo festhalten und Hochziehen – um dann gut zu stehen! Damit wir gut dastehen... im Leben, im Glauben, vor mir selbst, vor den Menschen – vor Gott! **Richte dich auf!** Jesus ruft dir und mir dies zu! Richte dich auf! Denn: Deine Erlösung ist nahe! Es wird etwas geben, das dich befreit! Die adventliche Haltung des Christen besteht nicht aus dem Schleppen der Einkaufstüten voller Geschenke! Sie besteht nicht in der Hektik, die uns von Besinnung zur Besinnungslosigkeit meditieren lässt! Sie zeigt sich nicht in den Verrenkungen, es allen vor Weihnachten noch recht machen zu wollen. Sondern, der wirklich adventliche Mensch steht vor der Einladung Gottes: **Richte dich auf!** Sei ein aufrechter Mensch. Uns ist das vertraut, nichts Ungewöhnliches. Wenn wir in einer großen Bahnhofshalle sitzend auf den Zug oder an der Bushaltestelle sitzend auf den Bus warten – sobald Zug oder Bus in Sicht sind, stehen wir auf, richten uns auf, sind bereit. So ist es mit dem Advent. Christsein heißt mit dem ganzen Körper zu sagen:

Herr, ich bin bereit. Das ist die eine, die grundlegende adventliche Haltung des Menschen.

Die zweite lautet: **Sei wachsam!** Auch das sagt Jesus auf mehrfache Weise: Einmal „Nehmt euch in acht, dass Rausch und Trunkenheit und die Sorgen des Alltags euch nicht verwirren!“, dann aber auch: „Wacht und betet allezeit!“ - Also zur Wachsamkeit werden wir aufgefordert, damit auch zur Achtsamkeit. Achtsam sein mir selbst gegenüber, dass ich nicht an mir vorbei lebe. Achtsamkeit anderen gegenüber, dass ich sie wahr- und ernst nehme. Achtsamkeit dem Ruf Gottes gegenüber, der mich zurückfragen lässt: Herr, was willst du von mir, was ist dein Weg mit mir? Adventliche Menschen sind wachende und wachsame Menschen – sie spüren die Zeichen der Zeit, sind offen. Auch dazu können wir eine leibliche Übung machen: Legen Sie einmal zur Verstärkung eine Hand an ihr Ohr, so als wenn sie die Ohrmuschel vergrößern möchten, um die Geräusche wahrzunehmen. In der Tat... selbst wenn wir schlafen, das Ohr ist das Organ, das immer im Stand-By-Modus ist, es ist immer irgendwie „wach“. Deshalb schrecken wir im Schlaf hoch, hören etwas, noch bevor wir die Augen geöffnet haben.

Zwei Grundhaltungen des christlichen Menschen im Advent. **Richte dich auf! Sei wachsam!** Es sind „Heilsworte“, von denen auch der Prophet Jeremia spricht. Worte, die unser Inneres berühren! In der Regel des Hl. Benedikt tauchen diese beiden Grundhaltungen mehrfach auf. Gleich zu Beginn flüstert unser Ordensvater dem Mönch das „Obsculta“ zu – „Höre!“ – ähnlich dem „Höre Israel!“, wie Gott es seinem Volk zuspricht. Zugleich fordert Benedikt ein, dass der Mönch in einer mehrfachen „stabilitas“ (Stabilität / Aufgerichtetsein) lebt: In der „stabilitas in congregatione“, also in dem Stehen in einer Gemeinschaft und in der „stabilitas sua“ – in der Selbständigkeit („in sich stehen“). Und da haben wir dieses Aufgerichtet sein ebenfalls wieder. Was für den Mönch gilt, gilt natürlich für alle Menschen: Für den einen das Kloster, für den anderen die Familie – dort können wir gut dastehen. Aufgerichtet sein, feststehen in... verwurzelt sein.

Richte dich auf! Sei wachsam! Das ist die Empfehlung an diesem Adventsonntag für uns im Warte-Zeit-Raum des Advent. So wird verstehbar, was Paulus an die Thessalonicher schreibt: „... damit euer Herz gefestigt wird“ – wenn wir Gott begegnen.

Es gilt das gesprochene Wort.

© Admont 28.11.2009