

Predigscript

21.04.2024

Demut lernen

Wie geht es euch, wenn ihr in die Gesellschaft, in die Welt schaut?

Wenn ich in die Welt schaue, merke ich immer wieder ein Ungutes Phänomen: eine zunehmende Polarisierung.

Egal ob bei der Brexitabstimmung 2016, oder der amerikanischen Wahlkampf 2016 oder 2020 und jetzt aktuell 2024. Es wird ständig polarisiert und man schafft es nicht mehr Brücken zu anderen zu bauen.

Und seit Corona beobachte ich auch bei uns in der Gesellschaft immer stärkere Tendenzen zur Polarisierung. Es wird weniger ein Dialog geführt und sich gegenseitig zugehört. Vermehrt igelt man sich in seine eigene Meinung ein und hört nur noch die eigenen Argumente und wehrt die anderen Argumente zum Vorhinein ab.

Die sozialen Medien verstärken das nochmals. Man ist nur noch in seiner eigenen Bubble. Anstatt, dass man in einen Austausch kommt und verschiedene Perspektiven sieht, werden Emotionen geschürt, insbesondere die Empörung, wie die andere Seite nur so etwas denken kann. Und die Empörung wurde auch von diesen Firmen zum Geschäftsmodell erkoren, weil es am meisten Aufmerksamkeit generiert.

Und manchmal denken wir vielleicht, wie können andere eine andere Meinung haben als ich. Ich habe ja schon die beste Meinung.

Und diese Polarisierung spüren wir nicht nur in der Gesellschaft, sondern teilweise auch in der Gemeinde oder sogar der eigenen Familie. Das führt zu Spannungen und wird immer mehr zur Last.

Jesus sagt lernt Demut:

«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.»

Matthäus 11,28-29

Erquicken heisst neu beleben, stärken, erfrischen.

Jesus sagt, er ist sanftmütig und demütig.

Was bedeutet denn demütig sein?

Macht euch Gedanken, wie ihr das jemanden anderen erklären würdet.

Was benötigen wir für die Demut?

Demütig sein

1. zu wissen wer man ist, mit seinen Stärken und Schwächen

Und sich selbst zu akzeptieren.

Ich habe euch eine Grafik mitgebracht. Im Vorfeld haben sich schon einige gefragt, was das für eine Kurve ist. Ist das eine Synuskurve? Wenn eure Herz-Synuskurve so aussieht, dann ist es wohl eher ungesund. Es geht nicht darum.

Es gibt auf der Grafik 2 Achsen. Und manche Lachen vielleicht schon; ja ich probiere es noch einmal mit Achsen beschriften.

Die untere Achse ist die Wissensachse. Was weisst du von einem Thema. Das kann irgendein Thema sein: ein schulisches Thema, ein Lebensthema.

Die zweite Achse ist die Achse des Selbstvertrauens.

Und ihr merkt: Die Kurve macht heftige Wellenbewegungen.

Wenn man sich ein bisschen in ein Thema hineinliest, z.B. in der Schule, im Leben, im Studium, in der Politik, im Glauben oder in der Pubertät. Und schon nach kurzer Zeit ist der Punkt erreicht, wo man sagt:

«Ich weiss alles.»

Das ist hier oben. Ich denke, ich habe es komplett begriffen. Und das Selbstvertrauen ist sehr hoch.

Bei mir war das so bei der Matur mit 18 Jahren. Da dachte ich: «Hey, jetzt bin ich ja erwachsen! Jetzt komme ich komplett draus.»

Und dann musste ich das erste Mal eine Steuererklärung ausfüllen und habe nur gedacht: «Häh?» Oder du ziehst um, und musst dich beim Amt abmelden und am neuen Ort wieder anmelden und Adressänderung und Krankenkassenprämie ändert sich, etc.

Und du bekommst mehr Wissen und du merkst: «Oh, da gibt es mehr als gedacht.»

Das ist vielleicht gar nicht so einfach. Und mit dem zunehmenden Wissen sinkt das Selbstvertrauen.

Und wenn du noch mehr lernst, bei einem Studium, bei einem Prüfungsfach oder auch bei einem anderen Thema, kommt der Moment, wo du denkst:

«Ich werde es nie verstehen.»

Das ist so schwierig, so kompliziert. Da kommt doch niemand draus. Wie kann das nur jemand verstehen. Oder einem Projekt: Am Anfang ist es mega die Euphorie und irgendwann kommt das Tal, wo man merkt: «Keine Ahnung, wie das Projekt zu Ende kommt.»

Bei mir gab es beim Projekt Hochzeit so einen Moment. Es war im Jahr 2021, also in der Coronazeit und die Bestimmungen haben laufend geändert. Eine Woche vor der Hochzeit bekam ich von der Kirche den Anruf, dass wir 170 Personen in der Kirche sein dürfen. Aber beim Apéro dürfen dann nur 50 Personen sein. Und was sollen dann die anderen 120 Personen machen? Wie soll das funktionieren?

Wir konnten dann eine Lösung finden und mussten beim Bundesamt für Gesundheit nachfragen, ob wir es so durchführen können, wenn wir ein Sicherheitskonzept haben. Und sie haben es erlaubt, aber dieser Moment war echt so ein Krisenmoment.

Und so ein Krisenmoment gibt es bei jedem Projekt.

Und wenn wir bei einem Thema sind, geht dieser Moment hoffentlich vorbei und dann geht es weiter:

«Langsam ergibt es Sinn.»

Man hat noch ein wenig mehr Wissen und man versteht die Zusammenhänge und sieht die Verknüpfungen. Man kommt langsam draus und das Selbstvertrauen steigt wieder.

Und am Schluss, wenn man sehr viel Wissen angeeignet hat und ein Thema durchschaut hat, und jemand fragt einem, ob man das Thema kurz erklären kann, dann kann man nur sagen: «Glaub mir – es ist kompliziert.»

Wenn du zu einem Arzt gehst und ihn fragst: «Kannst du mir sagen, wie der Körper funktioniert?» Dann geht das wahrscheinlich länger als 5 Minuten. Und wenn er dir ein paar grundlegende Dinge erklärt und du merkst, dass du sie verstehst, dann bist du wieder hier, wo du denkst: «Wow, ich komme voll draus.» Aber ersetzt noch kein Medizinstudium.

Und dieses Tal erleben wir in den meisten Themen in unserem Leben immer wieder einmal. Und es reicht nicht, einfach einen Zeitungsartikel zu lesen, einen Youtube-Film zu schauen oder einen TED-Talk oder ein Tiktok. Denn dann befindest du dich sehr wahrscheinlich hier: «Ich weiss alles und meine Argumente sind die besten.»

Zum Beispiel bei einem Studium, denkst du beim Abschluss, jetzt weiss ich es. Und wenn du in die Arbeitswelt hineinstartest, kommt es zur Kompetenzkrise.

Und im Januar habe ich eine andere Grafik gezeigt von einem Kompetenzmodell und diese zwei Modelle ergänzen sich.

Das ist manchmal auch in unserem Glaubensleben so. Menschen die neu zum Glauben kommen, sind häufig voller Euphorie und Selbstvertrauen. Und manchmal wenn man mehr lernt vom Glauben merkt man: «Aha, das ist etwas komplizierter.» Da gibt es noch mehr als das eine Thema und wenn man noch mehr Wissen hat, kommt man häufig in das Tal der Verzweiflung, auch im Glauben. Und da ist der Punkt, wo viele sich vom Glauben wieder abwenden, weil sie sagen: «Das bringt mich in so feste Zweifel hinein. Ich glaube, das bringt gar nichts.» Ich bin überzeugt, dass es an diesem Punkt wichtig ist, am Glauben dranzubleiben, damit es danach wieder bergauf geht und der Glaube reifer wird. Und gewisse Themen sind dann vielleicht komplizierter als man das geglaubt hat.

Dieses Modell heisst Dunning-Kruger-Effekt und wurde durch verschiedene Studien wissenschaftlich untersucht.

Wichtig ist Selbstvertrauen ist nicht das Gleiche wie Selbstbewusstsein. Zu wissen, welche Stärken und Schwächen wir haben und zu wissen, was wir noch nicht verstanden haben. Selbstvertrauen ist einfach das, was du von dir selber hältst, ob das reflektiert und objektiv ist oder unreflektiert und subjektiv, spielt keine Rolle. Selbstbewusstsein ist, wenn es reflektiert und objektiv ist. Also andere Personen auch so eine Aussage über mich machen würden, wie ich sie selbst machen würde. Es geht um das Selbstbewusstsein.

Beispiel Jesus:

Bevor Jesus sagt: «Kommt her..., ich bin von Herzen demütig», sagt er etwas anderes im Vers davor

Matthäus 11,27:

Alles ist mir übergeben von meinem Vater, und niemand kennt den Sohn als nur der Vater; und niemand kennt den Vater als nur der Sohn und wem es der Sohn offenbaren will.

Jesus wusste genau, wer er ist. Er kannte sich selber. Nicht in einem falschen Selbstvertrauen, sondern er kannte sich durch und durch.

Sich selber reflektieren. Das ist schwierig und benötigt auch mal Hilfe von aussen, die uns hinterfragen und genaue Fragen stellen, um sich selber zu erkennen. Auf Augenhöhe mit sich selbst sein. Nicht sich selbst zu erhöhen: Überheblichkeit

Aber auch nicht sich selbst klein machen. Das wäre Minderwertigkeit.

2. zu wissen, wer die anderen sind, mit ihren Stärken und Schwächen

Auf Augenhöhe mit den anderen sein. (Nächstenliebe)

Nicht andere hochheben und zu Superhelden erklären.

Nicht andere demütigen und niederdrücken. Und das ist nicht demütig sein.

Im Deutschen ist diese Unterscheidung unglücklich, da das Wort demütigen dafür gebraucht wird, andere klein zu machen. Im Griechischen ist es nicht das gleiche Wort.

3. zu wissen, dass Gott über uns steht.

Jesaja 55,8-9:

Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und eure Wege sind nicht meine Wege, spricht der HERR, sondern so viel der Himmel höher ist als die Erde, so sind auch meine Wege höher als eure Wege und meine Gedanken als eure Gedanken.

Seine Gedanken sind höher als unsere Gedanken, höher als unsere Vernunft.

Wir sind selber nicht Gott und müssen auch nicht Gott spielen.

Wenn wir uns mit Gott vergleichen, sind wir immer ganz am Anfang von dieser Linie. Die Frage ist, denkst du: «Ich bin fast wie Gott. Ich weiss schon alles.» Dann ist das ein falsches

Selbstvertrauen. Das Gute ist, ich bin nicht Gott und du bist auch nicht Gott. Und das ist gut so. Das müssen wir auch nicht sein. Wir müssen uns auch nicht aufspielen, als wären wir es.

4. zu wissen, dass mein Wissen Stückwerk ist:

1. Korinther 13,9:

Denn unser Wissen ist Stückwerk und unser prophetisches Reden ist Stückwerk.

Wir wissen noch nicht alles. Unser Wissen wird mehr und unsere Erkenntnisse können auch unsere Meinung verändern.

Wir dürfen wissen: «Ich bin selbstbewusst und weiss, was ich momentan weiss. Aber das ist vielleicht nicht die absolute, letzte Wahrheit in jedem Thema, sondern der Themenbereich ist wahrscheinlich noch grösser.» Und das ist auch so, wenn man 3 oder 5 Jahre Theologie studiert hat. Manchmal kommen Leute auf mich zu und sagen: «Du hast ja Theologie studiert, du weisst sicher alles.» Nein, es gibt noch viele Fragen. Das Wissen ist immer noch grösser. Deshalb gibt es Spezialisten für jedes Gebiet. Denn unser Wissen ist nur Stückwerk.

«Früher dachte ich so, heute denke ich anders.» Und das auch in Relation sehen zu Gott.

Demütig sein – 4 Punkte

1. Wissen, wer wir sind
2. Wissen wer die anderen sind
3. Wissen, dass Gott über uns steht
4. Unser Wissen ist Stückwerk

Auswirkungen für den Umgang miteinander

Petrus und Paulus haben viele Briefe geschrieben dazu. Und sie schreiben immer wieder den Leuten, dass sie demütig sein sollen:

1. Petrus 5,5-6:

Desgleichen ihr Jüngeren, ordnet euch den Ältesten unter. Alle aber miteinander bekleidet euch mit Demut; denn Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade.

So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit.

Demütigt euch, heisst nicht, macht euch selber fertig. (unglücklich im Deutsch). Sondern kenne deinen Platz im Verhältnis zu Gott.

Paulus schreibt an die Kolosser

Kolosser 3,12-13:

So zieht nun an als die Auserwählten Gottes, als die Heiligen und Geliebten, herzliches Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftmut, Geduld;

und ertrage einer den andern und vergebte euch untereinander, wenn jemand Klage hat gegen den andern; wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr!

Philipper 2,3:

Tut nichts aus Eigennutz oder um eitler Ehre willen, sondern in Demut achte einer den andern höher als sich selbst,

Das achte den anderen höher, heisst vielleicht musst du dich in einem Themenbereich zurücknehmen. Aber es heisst nicht, mache dich klein und den anderen ganz gross. Denn dann kommst du wieder nicht auf die Augenhöhe.

Epheser 4,2:

in aller Demut und Sanftmut, in Geduld. Ertragt einer den andern in Liebe

1. Petrus 3,8:

Endlich aber seid allesamt gleich gesinnt, mitleidig, brüderlich, barmherzig, demütig.

Allesamt gleich gesinnt, heisst nicht, dass du in jedem Thema die gleiche Meinung haben musst, wie die anderen. Es gibt Themen, da muss man sich einfach stehen lassen und sagen: «Du hast diese Meinung - ich habe jene Meinung. Und das ist okay und es sind beide Meinungen okay.» Und man kann sich stehen lassen im Wissen, dass wahrscheinlich beide nur Wissen haben, das Stückwerk ist.

Auswirkung: friedfertiges Zusammenleben

Ein friedfertiges Zusammenleben, welches nicht polarisiert.

Wo man unterschiedliche Meinungen, wenn sie nicht wesentlich sind, stehen lassen kann. Es gibt ein paar wesentliche Punkte, die wir nicht einfach stehen lassen können. Aber es gibt sehr viele Punkte, die kann man so oder so sehen. Man kann eine andere Perspektive haben. Oder man kann unterschiedlichen Argumenten mehr oder weniger Gewicht geben und kommt deshalb zu einem anderen Schluss.

Spannend finde ich, wenn Jesus sagt: «Lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und demütig.»

Die Konsequenz daraus ist, wie Jesus es gesagt hat: «so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.»

Gewisse Dinge relativieren sich dann. Man muss nicht mehr in jedem einzelnen Punkt recht haben.

In den Bibeltexten, die wir gelesen haben, wurden oft Demut und Sanftmut zusammen genannt:

Demut ist mehr die innere Haltung. Sanftmut ist eher die äussere Handlung, welche aus der demütigen Haltung resultiert. Das ich nicht einfach den anderen anfare, sondern ihn freundlich auf meine Meinung hinweise, aber auch seine Meinung stehen lassen kann.

Vielleicht habt ihr andere Meinungen dazu. Dann können wir nachher gerne darüber diskutieren. Oder diskutiert in kleinen Gruppen. Soweit mein Stückwerk an Erkenntnis für heute. Und vielleicht denke ich in ein paar Jahren nochmals anders über das Thema. Aber ich glaube, dass ich einen gewissen Kern vom Thema Demut erkannt habe. Und ich möchte danach leben, auch mit dem Wissen, dass mir das nicht immer gelingen wird.

Mögliche Fragen für die Lebensgruppe:

1. Was ist Demut für dich?
 2. Wie siehst du dich selbst? (überheblich oder minderwertig?)
 3. Wie kannst du in eine gesunde Demut wachsen?
-

Viva Kirche Zürich

Wilfriedstrasse 5

8032 Zürich

www.vivakirche-zuerich.ch

© Viva Kirche Zürich, 2024

Predigt: Benjamin Müller, 21.04.2024

Quellen: Matthäus 11,27-29; Jesaja 55,8-9; 1. Korinther 13,9; 1. Petrus 3,8; 5,5-6; Kolosser 3,12-13; Philipper 2,3; Epheser 4,2;

Wikipedia: Dunning-Kruger-Effekt

Kontakt: benjamin.mueller@vivakirche.ch