

Predigt Tasse

Was hat eine Tasse mit meinem Glauben zu tun? Ich saß mit Timo, Becca und Janina zusammen und wir brainstormten über diese Predigtserie. Wir wollten über Alltagsgegenstände predigen und was sie mit unserem Glauben zu tun haben. Und ich sagte spontan: "Ich nehme die Tasse". Durch meinen Kopf huschte ein Tisch-Lied, das wir mal auf einer Konfifreizeit gelernt hatten: "you fill my cup up and let it overflow, you fill my cup up and let it overflow, you fill my cup up and let it overflow, you let it overflow with love". Das Lied redet von einer Tasse und man hat den Eindruck, die Tasse sind wir. Die Tasse ist unsere Seele, genauer gesagt, die von Gott gefüllt wird. Weil man das Lied zu Tisch singt, denkt man im ersten Moment an ein schönes Getränk. Ich weiß noch, als ich das Lied zum ersten Mal lernte, war es heiß, und wir waren alle durstig und freuten uns auf das Wasser. Aber dann wird klar: es geht nicht um Wasser, sondern um Liebe. Gott füllt uns mit Liebe, randvoll macht er uns damit, bis wir überfließen.

Das, was mir an dem Lied und an dem Bild so gefällt, ist, dass es an diesem Punkt schon endet. Die Tasse, unser innerer Liebestank, wird von Gott so gefüllt, dass sie überfließt. Es kommt kein „um zu ...“ oder „damit ...“. Der Überfluss hat scheinbar keinen Sinn oder Zweck, wir sollen damit nicht dies oder das tun, sondern er ist einfach eine Zustandsbeschreibung göttlicher Liebe. Sie ist überschwänglich, reichlich, überfließend, viel mehr und viel größer als in meine „innere Tasse“ je passen würde. Allein diese kurze Beschreibung davon, was göttliche Liebe ist, reicht schon als ganze Predigt.

Aber es geht weiter. Ein Mann aus dem Mittelalter, ein französischer Mönch und Kirchenlehrer hat anscheinend das gleiche Bild im Kopf gehabt, als er fast die gleichen Gedanken ein bisschen tiefgründiger und poetischer ausdrückt.

*„Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal,
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.
Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.
Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein
als Gott.*

*Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss,
wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.
Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.
Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.
Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle,
wenn nicht, schone dich.“*

Dieser Mann hieß Bernhard von Clairvaux (1090 – 1154). Er war Zisterziensermönch, und die Zisterzienser haben dem Wasser sehr viel Aufmerksamkeit gewidmet. Man trennte, sehr modern bereits, Frisch- und Brauchwasser unter vergleichbar hohen technischen Standards. Und damit wurden im Kloster, was ja jeweils auch ein Wirtschafts- und Erziehungsbetrieb und Unterkunft für viele Menschen war, eine ganze Reihe von Aufgaben erfüllt, wozu vor

allen Dingen Sauberkeit und die Einhaltung von Hygiene in den verschiedenen Bereichen gehörte. Das Wasser hatte also im Kloster einen ganz praktischen Nutzen. Und Bernhard ließ sich von dem Wassersystem in seinem Kloster immer wieder zu spirituellen Aussagen inspirieren.

Also: Die gütige und kluge Liebe Gottes ist es gewohnt überzufließen, sie verströmt sich nicht, wie Wasser, das man auf einem flachen Teller ausgießt, sondern sie läuft über. Das heißt, die Tasse bleibt gefüllt und gibt von ihrem Überfluss an ihre Umgebung ab. Alle Hausfrauen müssen jetzt mal kurz die Bilder im Kopf zur Seite stellen, die überlaufenden Tassen oder Töpfe in ihnen auslösen.

Wenn wir diesen Gedanken mal weiterdenken: Wie wäre es, wenn es um die Liebe keine Verteilungskämpfe mehr geben müsste? Wie wäre es, wenn die Liebe unsere innere Kraftquelle ist, von der reichlich vorhanden ist - so reichlich, dass für alle genug da ist? Wenn nicht einer dem anderen durch sein Liebes- und Aufmerksamkeitsbedürfnis die Kraft entziehen müsste? Wenn ich nicht gebe und dabei das Gefühl habe, zu kurz zu kommen, weil sich mein Liebestank leert, ohne Nachschub zu bekommen?

Als Menschen kennen wir Liebe nur in begrenzten Portionen. Das lernen wir schon ganz früh, in der Kindheit. Da wird als Geschwister ums Essen gestritten, wer zuerst bekommt. Bei unseren Kinderfreizeiten ist das immer schön zu sehen. Es gibt Essen in rauen Mengen, aber die Kinder stürzen sich auf das Essen, als hätte man sie eine Woche lang hungern lassen. Es wird um die Aufmerksamkeit und Zuneigung der Eltern gebuhlt. Und in so vielen Auseinandersetzungen, die wir als Erwachsene führen, geht es in Wahrheit nur um die Angst, nicht genug abzubekommen. Nicht genug von was? Von Liebe. Der Gedanke, wir könnten nicht genug bekommen, sitzt sehr tief in uns. Später wird oft Leistung zur Währung für Liebe. Wir leisten viel, weil wir hoffen, dafür Anerkennung zu bekommen.

Dagegen steht dieser neue Gedanken: Du sollst keine Angst haben um deine Portion an Liebe, sondern das, was aus dir überfließt, das gibst du weiter. Du musst nicht herumrechnen mit deiner Liebe und sie horten; sondern du wartest, bis deine innere Tasse randvoll ist, und das, was überläuft, läuft ohnehin über zu anderen Menschen.

Das hat zwei Voraussetzungen:

Die eine Voraussetzung sehen wir sehr schön an der Formung einer Tasse. Sie ist gewölbt und nach oben hin offen. Um uns füllen zu lassen, müssen wir uns öffnen, und zwar nach oben hin. Das sind gleich zwei Schritte. Sich zu öffnen, bedeutet, sich klar zu machen, dass Kraft und Liebe nicht aus uns heraus kommen. Sie kommen woanders her. Eine Tasse allein ist schön anzusehen, aber ihren Zweck erfüllt sie erst, wenn sie von jemandem gefüllt wird. Wir können das Gefühl, geliebt, wertgeschätzt, anerkannt, geborgen, gut aufgehoben, gesegnet zu sein, nicht aus uns heraus produzieren, sondern es entsteht, indem von außen etwas in uns hineingefüllt wird, nämlich göttliche Liebe. Das ist ein Vorgang, bei dem die Tasse passiv ist, und das gleiche gilt übertragen auch für uns. Wir können das nicht machen. Schon gar nicht auf Knopfdruck. Aber wir können uns mit unserer inneren Leere und Kraftlosigkeit, mit unserer mangelnden Liebesfähigkeit in Bereiche begeben, in denen wir göttliche Liebe vermuten. Hier im Gottesdienst zum Beispiel, bei Menschen, die uns guttun,

in der Stille, beim Lesen in der Bibel, im Gebet, auf einem schönen Spaziergang. Und zwar in der Haltung und in der Hoffnung, dass göttliche Liebe und Kraft in uns hineinströmt. Die zweite Voraussetzung. Sie ist tricky. Denn sie heißt einfach „Zeit“. Dieser Vorgang braucht Zeit. Wir haben bei uns zuhause einen Wasserkocher, der mir täglich extreme Geduld abverlangt, weil man ihn immer ganz langsam ausgießen muss. Wenn man es eilig hat und schnell gießen will, dann gießt man die Hälfte daneben und muss anschließend alles mögliche putzen. Man kann den Vorgang, sich von Gott mit Liebe füllen zu lassen, nicht einfach so beschleunigen. Das ist sehr ärgerlich, denn viele von uns haben sehr wenig Zeit. Sie haben zumindest gefühlt nicht die Zeit zu warten, bis sie aus dem Vollen schöpfen können, und so leben sie liebes- und krafttechnisch von der Hand in den Mund. Sie sind Kanal und nicht Schale oder Tasse. Was oben reingeht, geht unten direkt wieder raus, und das fühlt sich so an, als hätte man nicht genug. Nicht genug Kraft für den Alltag, nicht genug innere Spannung für alle Verantwortlichkeiten, in denen man steht. Nicht genug Liebe für all die Menschen, die einen umgeben. Nicht genug Achtsamkeit, um für sich selbst gut zu sorgen.

Wie kommt raus aus dieser Falle?

Bernhard von Clairvaux sagt dazu ein paar sehr weise Sätze:

*Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.
Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle,
wenn nicht, schone dich.*

Der Clou besteht darin, auf die Bremse zu treten und den Prozess zu stoppen. Einmal muss gewartet werden, bis die Tasse gefüllt ist, bis man wieder für andere da sein kann. Das klingt schwieriger, als es ist. Ich glaube, man kann das im Alltag ziemlich leicht umsetzen.

Dazu möchte ich einen ganz praktischen Tipp mitgeben. Eines meiner Morgenrituale ist es, zu unserem Kaffeeautomaten zu gehen und mir eine Tasse Kaffee zu machen. Bei anderen ist es vielleicht eine schöne Tasse Tee. Auf jeden Fall braucht es ein bisschen Zeit, bis Kaffee oder Tee fertig sind. Ich freue mich in dieser Zeit immer schon auf den leckerduftenden Kaffee. Nun ist die Tasse gefüllt, und ich nehme mir Zeit, sie zu trinken. So ganz schnell geht das ja nicht, weil die Flüssigkeit im Idealfall sehr heiß ist. Wie wäre es, diese Zeit des Kaffees oder des Tees mit Gott zu verbringen und sich vorzustellen, dass Gott in dem gleichen Atemzug, in dem ich meine Tasse leere, meinen innere Seelentasse mit Liebe füllt. Wer morgens dafür kein, die Zeit hat, weil er kleine Kinder zu versorgen hat, kann sich vielleicht die Zeit nehmen, nachdem die Kinder aus dem Haus sind, oder mittags nach dem Essen oder wann auch immer. Eine Viertelstunde am Tag, die wir uns gedanklich mit der Tasse beschäftigen. Eine Tasse ist voll und eine ist leer. Und am Ende ist dann hoffentlich andersherum.

Auf jeden Fall: wenn euch im Alltag in der nächsten Woche Tassen begegnen, dann denkt immer dran, dass auch ihr so eine Tasse in euch tragt, dass nicht nur die Tassen im Alltag gefüllt werden wollen, sondern vor allen Dingen eure innere Tasse mit wunderbarer göttliche Liebe, die überströmt und euch innerlich reich macht. Gott hat ein Leben im

Überfluss verheißen. Damit meinte er keine materiellen Güter, sondern Güte und Liebe. Es ist genug davon da. Holt sie euch ab.