

Liebe Geschwister,

der Reformator Johannes Calvin hat festgestellt: „Unsere Weisheit ... besteht fast ausschließlich aus zwei Teilen: Der Erkenntnis Gottes und der Erkenntnis über uns selbst. Doch da die beiden miteinander verbunden sind, ist es nicht einfach zu entscheiden, welche zuerst da war und die andere zum Vorschein brachte.“ Und Meister Eckhart, ein Dominikaner, Mystiker hat gesagt: „Keiner kann Gott erkennen, der sich nicht zuerst selbst erkennt.“ Und Theresa von Avila stellte fest: „Fast alle Probleme des geistlichen Lebens haben ihren Ursprung in mangelnder Selbsterkenntnis.“

Weißt du, wer du bist? Kennst Du dich, und ich meine jetzt eben nicht nur einfach deinen Namen, deinen Geburtsort, deinen Beruf, deinen Familienstand ... Kannst du deine Stärken und Schwächen benennen? Könntest du deine Gefühlslage jetzt und hier ausdrücken? Könntest du sagen, wie andere dich einschätzen? Kannst du mit Lob umgehen, und auch mit Kritik? Oder lässt dich das eine rot werden, während das andere dir einen Knacks versetzt? Kannst du deine Überzeugungen vertreten und hältst auch an ihr fest, auch wenn das bei anderen nicht gut ankommt? Und kannst du sie vertreten, ohne dabei den mit einer anderen Meinung abzuwerten oder gar persönlich zu verletzen? Wie kann ich mich besser kennen lernen? Im Blick auf diese Frage möchte ich uns heute eine Frau vorstellen. Manchen ist sie vielleicht schon eine gute Bekannte, anderen ist sie eher fremd oder gar unbekannt. Eine Frau, die sich selbst nicht gut kannte und mit ihren Gefühlen auf Kriegsfuß stand, aber dann eine lebensverändernde Begegnung hatte. Ich lese abschnittsweise aus Joh 4,6ff:

**Weil Jesus von der Wanderung ermüdet war, setzte er sich auf den Brunnenrand um die Mittagszeit. Da kam eine Frau herbei, die aus Samaria stammte. Sie wollte Wasser aus dem Brunnen holen. Jesus sagte zu ihr: »Gib mir Wasser zu trinken!« ... Auf seine Bitte hin erwiderte die samaritanische Frau: »Wie kommt es, dass du als Jude mich um etwas zu trinken bittest. Schließlich bin ich eine samaritanische Frau!«**

Diese Frau kommt wie vermutlich jeden Mittag zum Jakobsbrunnen, um Wasser zu schöpfen. Sie ist überrascht, einen fremden, und vor allem darüber, einen jüdischen Mann dort anzutreffen. Aber viel mehr überrascht sie, ja erschreckt sie geradezu, dass er sie anspricht und sie um Wasser bittet. Dieses Gefühl ist so stark, dass sie nur herausplatzen kann: „Was? Du, ein jüdischer Mann, du fragst mich nach Wasser, mich, eine samaritanische Frau?“ Hinter dieser Frage steckt aber möglicherweise noch mehr. Diese Frage hat vielleicht einen ironischen Unterton – hinter Ironie verstecken wir uns gerne, wenn wir mit einer Situation und unseren Gefühlen nicht klar kommen. Und es schwingt auch eine gewisse Schärfe mit, Abwehr, ein gewisser Unterton „Was fällt dir ein? Kannst du mich nicht in Ruhe lassen? Was meinst du eigentlich, warum ich hier in der größten Mittagshitze zum Brunnen gehe. Doch bestimmt nicht, weil ich hier mit einem dahergelaufenen wildfremden jüdischen Mann Smalltalk halten will.“ Das sagt sie nicht, weil es sie unbewusst bestimmt. Die Gefühle dahinter, hinter der Überraschung und dem Schreck sind Angst und Unsicherheit. Doch diese Gefühle lässt sie nicht in ihr Bewusstsein dringen, weil sich daran zu viele Fragen entzünden würden. Diese Frau kann mit ihren Gefühlen nicht umgehen; entweder, sie reißen sie mit, oder sie drückt sie weg. Da ist keine bewusste Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit ihren Gefühlen. Aber diese Frau lässt deutlich erkennen, dass sie Gefühle hat, und dass diese etwas mit ihr machen. Wie bist du erzogen worden? Was denkst du über Gefühle prinzipiell, und deine eigenen im speziellen? Für manche Christen sind Gefühle gefährlich; sie meinen, ihnen sollte man auf keinen Fall zu viel Raum geben. Doch wir übersehen dabei, dass der Mensch ein Ebenbild Gottes ist. Und dass Gott sich in seinem Wort durchaus auch immer wieder als einer vorstellt, der Gefühle hat. Gott kann zornig sein, er kann eifersüchtig sein, er kann sich freuen. Und der Sohn Gottes Jesus hat ebenfalls Gefühle gezeigt: er hat getrauert, die Not der Menschen hat ihm den Magen umgedreht, im Garten Gethsemane war er betrübt bis an den Tod.

Auch wir haben Gefühle. Immer. Es ist nur die Frage, wie wir mit ihnen umgehen. Ob wir sie als Teil unserer Persönlichkeit akzeptieren, sie uns bewusst zu machen versuchen. Ob wir lernen wollen, mit ihnen gut umzugehen. Und das bedeutet, sie sinnvoll zu nutzen, uns aber nicht von ihnen beherrschen zu lassen. Vor etwas längerer Zeit habe ich einen Vortrag gehalten. Danach sollte es eine Gesprächsrunde in kleinen Gruppen geben, so war mit den Veranstaltern vereinbart worden. Doch am Ende des Vortrags rief ein mir bekannter Zuhörer, dass ich ja wohl nicht damit rechnen könne, dass er jetzt noch lange in einer Kleingruppe darüber reden würde. Am liebsten wäre ich dem an die Gurgel gegangen. Ich war total ärgerlich. Aber das habe ich natürlich nicht gezeigt und diesen Ärger innerlich weggedrückt. Damit das gelang, brauchte ich natürlich eine Deutung: dieser Mann, der sonst immer so geistlich tut und sein will, der erweist sich ja hier wohl als völlig ungeistlich. Und so musste ich mich mit ihm dann auch nicht weiter auseinandersetzen. Also Gefühl verdrängt, einem Konflikt aus dem Weg gegangen. Nur mit welchem Erfolg? Dieses verdrängte Gefühl kam in den späteren Begegnungen immer wieder hoch, und natürlich immer auch diese negative Deutung. Es hat eine ganze Zeit gedauert, bis ich das für mich klar bekommen habe. Denn das Ganze war mein Problem, nicht das des Anderen. Aber schauen wir wieder auf die Frau und Jesus:

**Da sagte Jesus zu ihr: »Wenn du wüsstest, was Gott dir schenken will und wer der ist, der dich um Wasser bittet, dann würdest du ganz anders antworten! Du würdest ihn bitten und er würde dir lebendiges Wasser geben! ... Das Wasser, das ich ihm gebe, wird in ihm zu einer Quelle werden, die immer weiter sprudelt, bis in das unbegrenzte, ewige Leben hinein.« Da sagte die Frau zu ihm: »Herr, gib mir dieses Wasser! Dann muss ich keinen Durst mehr haben und auch nicht den Weg hierher auf mich nehmen, um Wasser aus dem Brunnen zu schöpfen!«**

Jesus rührt an die Lebenssehnsucht der Frau. Er rührt an die Sehnsucht danach, sich ihrer selbst bewusst zu werden, mit ihren Gefühlen in Kontakt zu stehen, sie als Teil ihrer Selbst anzunehmen. Er rührt an die Sehnsucht danach, sich selbst zu kennen und mit sich selbst im Reinen zu sein. Also nicht nur zu wissen, wer sie ist, sondern das auch anzunehmen, damit übereinzustimmen. Es ist die Sehnsucht danach, sich als Geschöpf Gottes entdecken zu können, und sich von Gott geliebt zu wissen und mit ihm in einer lebendigen Beziehung zu stehen. Jesus rührt an diese Sehnsucht, und die Frau lässt sich berühren. Sie beginnt ihre Gefühle zuzulassen, an die Oberfläche kommen zu lassen. Und sie ist bereit, ihre bisherige falsche Identität zu verlassen.

So hatte sie sich am Anfang als samaritanische Frau definiert, ihre Identität also im Kollektiv ihres Volks gefunden. Darauf weist auch der Brunnen Jakobs, aus dem sie ihr Lebenswasser schöpft. Doch nun ist sie bereit, ihr Wasser nicht mehr dort zu holen, sondern es sich von diesem ihr nicht mehr so ganz fremden Mann geben zu lassen. Und so geht es im Gespräch plötzlich nicht mehr nur um das Wasser, das den Durst stillt, tatsächlich und im übertragenen Sinne, sondern es geht um die Kernfrage ihrer Identität. Lesen wir weiter:

**Da sagte Jesus ihr: »Geh los und ruf deinen Mann und komm dann wieder!« Die Frau erwiderte: »Ich habe keinen Mann!« Jesus antwortete ihr: »Das hast du gut gesagt: Ich habe keinen Mann! Doch du hast schon fünf Ehemänner gehabt, und der, mit dem du im Augenblick zusammenlebst, ist nicht dein Mann. Das hast du wahrheitsgetreu gesagt!«**

Die Frau hatte sich nicht nur über ihre Volkszugehörigkeit bestimmt, sondern auch darüber, was ihre Mitmenschen von ihr denken. Sie hat einen argen Männerverschleiß, so scheint es. Fünfmal verheiratet, das ist heute überdurchschnittlich, und damals wohl auch. Vor allem für eine Frau. War sie eine schwarze Witwe? Oder war sie einfach nur unfähig, dauerhaft bei einem Mann zu bleiben? Beziehungsunfähig? Unfähig, mit einem Mann zu leben, aber auch nicht in der Lage, ohne Mann auszukommen? Jedenfalls hat sie keinen guten Ruf. Vielleicht bezeichneten ihre Mitmenschen sie

insgeheim oder gar öffentlich als Hure. Und sie ließ sich so definieren. Jesus deckt das auf, rührt an ihrer falschen Identität und an ihrem Gefühlsnotstand, der dahinterstehen dürfte.

Was ist mein Ich? Wer bin ich? Da gibt es manches falsche Ich, das auch Christen zur Versuchung werden kann. Drei besonders starke möchte ich nennen, auch deshalb, weil Jesus diesen Versuchungen des Satans in der Wüste widerstand. Versuchung Nr. 1: Ich bin, was ich tue: Der Teufel sagte zu Jesus: **Bist du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden.** Zeig durch das, was du tust, wer du bist. Wir definieren uns auch als Christen allzu oft über unsere Leistung, als Mensch, beruflich, aber auch als Christ, geistlich. Versuchung Nr.2: Ich bin, was ich habe: „Mein Auto, mein Haus, meine Yacht“, diese Werbung ist vielen sicher noch im Ohr. Der Teufel zeigte Jesus alle Länder der Erde und lockte ihn mit deren Besitz. Und die 3. Versuchung: Ich bin, was andere von mir denken: Die Frau am Jakobsbrunnen hatte darauf ihre Identität gebaut. Sie hatte sich abhängig gemacht davon, dass andere sie annehmen oder ablehnen, dass ein Mann sie liebt oder nicht. Der Teufel machte Jesus den Vorschlag, sich von der Zinne des Tempels in den Tod zu stürzen. Dann würde er schon sehen, ob Gott ihn wirklich liebt. Und dann würde er ganz sicher die Anerkennung der Menschen finden. Jesus hat all dem getrotzt. Er konnte das, weil er in seinem wahren Ich tief verwurzelt war. Er wusste sich von Gott vollkommen geliebt. Er wusste um seine Aufgabe, er kannte seine Fähigkeiten. Er vertrat freundlich-liebevoll, aber bestimmt seine Positionen – gegenüber seiner Familie, gegenüber seinen Freunden und gegenüber seinen Gegnern. – Aber schauen wir, wie es mit der Frau weiter geht:

**Da sagte die Frau: »Herr, ich merke, dass du ein Prophet bist. Unsere Vorfahren haben oben auf diesem Berg Gott angebetet. Ihr Juden aber sagt, dass Jerusalem der Ort ist, wo man Gott anbeten muss.« Da antwortete Jesus: »Frau, du kannst mir vertrauen: Die Zeit kommt, und sie ist schon da, wo ihr weder auf diesem Berg noch in Jerusalem dem Vater eure Anbetung bringt. ... Es kommt die Zeit - und sie ist schon angebrochen -, in der die wahrhaftigen Anbeten den Vater anbeten werden in der Wirklichkeit des Geistes und in völliger Wahrhaftigkeit. Der Vater hat ein Verlangen nach solchen Menschen, die ihn anbeten. Gott selbst ist Geist! Deshalb müssen die, die ihn anbeten, ihn in der Wirklichkeit des Geistes und in der Wahrheit anbeten.« Da sagte die Frau ihm: »Ich weiß schon, dass der Messias kommen wird, der auch Christus genannt wird. Der wird uns das alles ganz genau erklären!« Da sagte Jesus zu der Frau: »Ich selbst bin es, der, der hier mit dir redet!«**

Die Frau scheint zunächst wieder einen Fluchtversuch zu machen. Sie will sich der Identitätsfrage dann so deutlich doch nicht stellen. Sie will nicht mehr über sich reden, zu sehr in die Tiefe gehen, und so beginnt sie über Jesus zu sprechen und wer er ist. Und sie wechselt von der Frage nach ihrer Persönlichkeit hin zu einer theologischen Frage. Das erschien ihr wohl unverfänglicher. Doch Jesus macht deutlich, dass genau diese scheinbar theoretisch-theologische Frage höchst existentiell ist. Es ist nämlich die Frage, ob sie Gott an sich heranlässt. Und das eben sehr konkret: Es ist die Frage, ob sie ihn, Jesus, an ihr Innerstes rühren lässt. Ob sie ihm Vertrauen schenken kann – und will. Ob sie in ihm sich selbst erkennt: Als geliebtes Geschöpf Gottes. (Folie 1) Sieger Köder hat das in seiner Darstellung der Geschichte wunderbar getroffen. Es wird besser sichtbar, wenn wir das Bild auf den Kopf stellen ((Folie 2). Und einmal vergrößert, um es deutlich zu sehen (Folie 3; manchmal muss man genau hinsehen): Die Frau als „Schwester Jesu“. Wer den Willen des Vaters im Himmel tut, so hat Jesus einmal gesagt, ist ihm Mutter, Bruder oder Schwester.

Jesus spitzt das dann zugleich zu: Anbetung Gottes, eine lebendige Gottesbeziehung ist nicht abhängig vom Ort. Und sie ist nicht abhängig von der richtigen Lehre. Sie ist allein abhängig davon, ob Gottes Geist einen innerlich berührt und ob man wahrhaftig anbetet. Also mit ganzem Herzen. Als ganze Person. Eins mit sich selbst. Gotteserkenntnis geht nicht ohne Selbsterkenntnis, sondern

schließt diese ein. Je mehr ich mich selbst erkenne, desto mehr erkenne ich auch, wer Gott ist, wie Gott ist. Je mehr ich mir selbst nahekomme, desto näher komme ich auch Gott. – Zum Schluss vier Schritte, die uns helfen, um zu unserem wahren Ich zu kommen (Folie 4):

#### 1. Stille – höre auf deine innere Stimme.

Die Frau hat das getan – sie hat in der Gegenwart Jesu angefangen, in sich hinein zu hören. Ihre Gefühle wahr zu nehmen. Sie ins Bewusstsein kommen zu lassen. Ihre Ängste und Unsicherheit, nicht nur im Umgang mit Männern. Ihre Sehnsucht nach Geborgenheit und Nähe, und ihre Angst vor genau dieser Nähe. Der Angst davor, betrogen, verletzt zu werden. Sie ist nicht vor Jesus und der Stille davon gelaufen, zurück in die Stadt, sondern hat sich ihm gestellt, und hat sich damit selbst gestellt.

#### 2. Such dir vertraute Begleiter

Die Frau hätte diesen Weg hin zur Wahrhaftigkeit nicht ohne Jesus gehen können. Es ist nicht einfach, sich seinen Gefühlen zu stellen, wenn man das nie gelernt hat, ja vielleicht sogar immer vor den Gefühlen gewarnt wurde. Es ist nicht einfach, seine Identität in Frage zu stellen und nach der zu fragen, die Gott für einen bereit hält. Die Menschen um uns herum wollen das nicht, vielleicht sogar die nicht, die einem am nächsten stehen. Weil: wenn du dich veränderst, dann verändert sich auch deine Beziehung zu ihnen. Das System verändert sich, und das macht Angst. Und du selbst kämpfst zuerst vor allem gegen dich. Das kennen wir von einfacheren Kampffeldern wie dem, sich zum Sport auf zu machen, oder auf zu viel Essen zu verzichten o.a. Der sogenannte innere Schweinehund ist äußerst erfinderisch, uns da etwas vorzumachen, warum wir es dann doch lieber so und nicht anders halten sollten. Wir brauchen Hilfe, um uns nicht selbst zu täuschen.

Ich bin bei Konferenzen oder den Pastorenfortbildungen lange Zeit immer bei den Letzten gewesen, die zu Bett gingen. Am nächsten Tag war ich natürlich immer todmüde. Das hatte ich mir geistlich als Einsatz für Gottes Sache zurecht gelegt, Beziehungspflege als Teil meiner pastoralen Identität – bis mir im Gespräch ein Freund klar gemacht hat, dass ich nur Angst habe, etwas zu verpassen.

#### 3. Verlass die Komfortzone

Es klang schon an: Sich auf den Weg zu seiner wahren Identität zu machen, das ist kein Spaziergang. Du musst raus aus der Kuschelecke. Am Ende der uns bekannten Geschichte um diese samaritanische Frau geht sie in die Stadt und spricht die Menschen an, denen sie zuvor aus den Weg gegangen ist. Und sie hat sogar den Mut gehabt, ihnen ihre Meinung zu sagen, wenn auch noch mit Fragezeichen: Seht doch selbst, ob er nicht der Messias ist?! Sie setzt sich damit der Möglichkeit aus, dass die anderen sie verspotten. Oder nach ihrer Rückkehr sie für verrückt erklären. Sie beginnt es auszuhalten, eine andere Meinung als andere zu haben, unabhängig davon, was die nun von ihr denken. Und denen freundlich ihren eigenen Meinungsbildungsprozess zu gestatten. Sie hat den Mut, sich neu zu definieren, als Frau, die Gott nahe gekommen ist. Die als erste im Evangelium des Johannes von Jesus erfahren hat, dass er der Messias ist. Eine neue Identität, das wahre Ich.

Es ist schmerzhaft, den bisher für richtig gehaltenen Weg zu verlassen. Es heißt Altes, mehr oder weniger Bewährtes loszulassen. Doch es ist eben letztlich unbefriedigend, auf diesem Weg zu bleiben und nicht diesen neuen Weg zu versuchen und nicht das Leben zu leben, das Gott für einen bereit hält.

#### 4. Bitte um Mut

Die Frau hat im Gespräch mit Jesus Mut bekommen, diesen neuen Weg einzuschlagen. Auch wir dürfen Jesus um Mut bitten. Bitte ihn um die Kraft seines Geistes, um dich besser selbst zu erkennen. Bitte ihn, dass du deine Gefühle Ernst nehmen, sie zulassen und wahrnehmen kannst. Dass du lernst, mit ihnen geistvoll umgehen, und so dein wahres Ich in Jesus Christus zu finden. So wirst du Gott immer besser kennen lernen. Amen