

ST. ANNA-GEMEINDE ZÜRICH

Die Macht der Gewohnheit

Predigt von Pfr. Walter Gisin vom 17. Oktober 2021

Schriftlesung: Daniel 6,10-14

Predigttext: Lukas 24,28-31

Und sie näherten sich dem Dorf, wohin sie unterwegs waren, und er tat so, als wolle er weitergehen. Doch sie bedrängten ihn und sagten: Bleibe bei uns, denn es will Abend werden, und der Tag hat sich schon geneigt. Und er ging hinein und blieb bei ihnen.

Und es geschah, als er sich mit ihnen zu Tisch gesetzt hatte, dass er das Brot nahm, den Lobpreis sprach, es brach und ihnen gab.

Da wurden ihnen die Augen aufgetan, und sie erkannten ihn. Und schon war er nicht mehr zu sehen.

Liebe Gemeinde:

Sie wissen vielleicht, dass meine Frau und ich seit meiner Pensionierung noch immer in der Gemeinde wohnen, wo ich 26 Jahre lang Pfarrer war. Da trifft es sich, dass man Leuten begegnet, die man kennt, einige kennen auch mich gut. Wenn ich ihnen begegne, ist oft ihre erste Frage: «Schwimmst du immer noch jeden Morgen im Rhein?» Das ist das Wichtigste, das ihnen von mir geblieben ist: Unser Pfarrer macht jeden Morgen einen Schwumm im Rhein. Es ist mir inzwischen etwas peinlich. Ist das etwa das Wichtigste, das ihnen von meiner langjährigen Tätigkeit geblieben ist? Nun gut. Ich antworte dann wahrheitsgemäss: «Ja, meistens jeden Morgen, ausser am Sonntag.» - «Im Winter auch?», fragen sie dann. «Seit längerem nicht mehr», antworte ich, «wir sind inzwischen älter und weiser geworden», ergänze ich lachend. – Die Leute haben recht.

Wir haben diese Gewohnheit entwickelt, eine Gewohnheit, durch die ich «berühmt» (in Anführungszeichen) geworden bin.

Es gibt Gewohnheiten, die man gar nicht mehr lassen kann oder will. Das ist die Macht der Gewohnheit. Sie lässt uns nicht so leicht los, manchmal bis hin zur Sucht.

Ich unterscheide zwischen äusseren und inneren Gewohnheiten. Was ich damit meine, klärt sich im Folgenden:

Erstens: Äussere Gewohnheiten in der Bibel

Daniel betete drei Mal am Tag. Wegen dieser Gewohnheit wussten seine Feinde, wann sie Zeugen für seine Gebete sein konnten. Deshalb war es ihnen auch möglich, ihn beim König Darius anzuklagen. «Dieser Mann betet dreimal am Tag einen anderen Gott an, anstatt deine Statue, oh grosser König!»

Auch **Jesus** hatte seine Gewohnheiten. wie wir heute Morgen im Predigttext gehört haben. Als er nach seiner Auferstehung mit zwei seiner Jünger nach Emmaus unterwegs war und mit ihnen über seine Kreuzigung redete, erkannten sie ihn nicht. Erst als er mit ihnen das Abendbrot einnahm und vor dem Mahl sein Dankgebet sprach, merkten sie es: «Er ist es, unser Meister!» Man kann sich vorstellen, dass sie ihn an der Weise erkannten, wie er sein Dankgebet sprach. Gewiss hat er seine Augen erhoben, seine Hände vor seinen himmlischen Vater hingehalten und ihm für die Nahrung gedankt. So tat er es vor jedem Mahl, das er mit seinen Jüngern einnahm, oder auch als er die 5000 Menschen speiste. Das war eine seiner Gewohnheiten.

Er ging jeden Sabbat in die Synagoge. Auch das war seine Gewohnheit, wie man in Lukas 4,16 liest. Für einige Menschen ist das ebenfalls eine Gewohnheit geworden. Sie gehen jeden Sonntag in den Gottesdienst, rein gewohnheitsmässig. Es ist doch so: Ohne Gottesdienstbesuch fehlt uns Christen etwas Wichtiges am Sonntag und überhaupt in unserem Leben!

Oder, als Jesus am Ende seines Wirkens in Jerusalem war und dort predigte, entwickelte er die Gewohnheit, am Abend mit seinen

Jüngern zum Kidrontal hinunter bis zum Ölberg zu gehen, wie man in Lukas 22,29 lesen kann. Er wird sich dorthin zurückgezogen haben, um sich vor seinen Feinden zu verbergen. Es war diese Gewohnheit, die es Judas ermöglichte, Jesus zu verraten. Er kannte seine Gewohnheit und wusste, wo man ihn in der Nacht finden und ihn heimlich und ohne Aufsehen gefangen nehmen konnte.

Zweitens: Äussere Gewohnheiten prägen unser Leben

Sie und ich haben unsere Gewohnheiten, im Alter werden sie noch stärker und zahlreicher. Wir haben einen ganz bestimmten Tagesablauf. Ich kann Ihnen verraten, dass sich in dieser Pandemie-Zeit bei uns die Gewohnheit entwickelt hat, nach dem Mittagessen zwei Spiele zu spielen: Rummy und Scrabble. Inzwischen sind unsere Gewinn- und Verlierer-Anteile etwas ausgeglichen geworden. Manchmal gewinnt meine Frau, manchmal ich.

Gewohnheiten habe ich beim Rasenmähen entwickelt. Ich beginne immer am gleichen Ort und begehe meine Bahnen immer gleich. Oder beim Einräumen des Besteckes weiss ich blindlings, wo die Messer, Gabeln und Löffel hinkommen. Als meine Frau einst nach dem Reinigen der Schublade die Ordnung änderte, kam ich ins Schleudern. Aber ich habe mich umgewöhnt.

So haben wir unsere Gewohnheiten, jeder von uns.

Immanuel Kant, der von 1724 bis 1804 in Königsberg lebte, war ein Philosoph. Viele von ihnen haben seinen Namen schon gehört, einige sogar seine Schriften gelesen und zu verstehen versucht. Kant war ein äusserst präziser Denker. Und er hatte einen äusserst präzisen Tagesablauf, der fast jeden Tag gleich verlief. Er liess sich durch kaum etwas davon abbringen. Bekannt war sein alltäglicher Spaziergang, der immer genau abends um 19.00 Uhr begann. Jeden Tag sah man ihn denselben Weg gehen, den Weg, den man nachher in Königsberg Immanuel-Kant-Weg nannte. Man sagt, dass die Leute sogar ihre Uhren nach seinem Auftauchen auf diesem Weg richten konnten. Wenn Kant eine Minute früher als der Glockenschlag der Kirche seinen Spaziergang begann, war man sicher, dass

die Kirchenuhr falsch ging! Kant war der Urtyp der Gewohnheiten, wenn man so will, mit einem immer gleichbleibenden, präzisen Tagesablauf! Die Gewohnheiten prägten ihn, seinen Charakter, sein Denken und sein Leben. Aber auch umgekehrt: Er hatte diesen Charakter, darum wollte er diese Gewohnheiten.

Gewohnheiten prägen unser Leben und sogar unseren Charakter. Das ist die Macht der Gewohnheit! Wir sollten unbedingt auf sie achten, denn gute Gewohnheiten führen zu einem guten Leben, schlechte Gewohnheiten zu einem schlechten. Letzteres ist ganz besonders sichtbar, wenn eine schlechte Gewohnheit zur Sucht wird. Achten wir also gut auf unsere Gewohnheiten und verändern wir sie, wenn sie nichts taugen!

Drittens: Es gibt auch innere Gewohnheiten

In einem Film kommt Kevin Costner auf seiner Flucht vor der Justiz zu einem Laden, der «Friendly» heisst. Man hat sich dort zum Ziel gesetzt, zu allen Leuten freundlich zu sein. Die Verkäuferin setzt von vorneherein eine freundliche Miene auf, aber Costner bringt sie mit seinen unmöglichen Wünschen in grosse Verlegenheit, sodass ihre freundliche Miene sich immer mehr versteinert. Man sieht förmlich, wie sie sich zwingt freundlich zu sein, aber innerlich vor Wut kocht.

Was will ich damit sagen? Es gibt nicht nur äussere Gewohnheiten, sondern auch innere. Man könnte sie als Prädispositionen bezeichnen. Wir disponieren unser Gehirn, d.h. geben uns Vorsätze, wie wir sein und handeln wollen. Oder wir sind einfach so prädisponiert, von unseren Genen her, von unserer Erziehung, von unserer Umgebung und Lebensgeschichte her.

Ich nehme wieder Jesus als Beispiel. Er hatte sehr kräftige innere Gewohnheiten und Prädispositionen. Wenn er leidende Leute sah, konnte er nicht anders: Er wollte helfen und heilen. Das war seine innere Gewohnheit. Oder wenn er selbstgerechten Leuten begegnete, musste er sie aus ihrer Selbstgefälligkeit herauslocken und ihnen vor Augen führen, wie sie auf ihre Mitmenschen wirkten.

Den selbstgerechten Pharisäern erzählte er das Beispiel vom Pharisäer und vom Zöllner, die in den Tempel gingen, um zu beten. Die Geschichte ist so eindrücklich, dass jeder, der sie liest, von seiner eigenen Selbstgefälligkeit und Heuchelei überführt werden kann, auch heute noch!

So war er innerlich in seiner Seele und in seinem Charakter geprägt. Das waren und sind auch heute, wo er unsichtbar mitten unter uns weilt, seine Gewohnheiten oder Prädispositionen. Er hatte sie von seinem himmlischen Vater mitbekommen. Er ist der Sohn und gleicht seinem Vater. Er liess sich durch dessen Wort prägen, durch seine Bibel, das Alte Testament. Durch den Geist seines Vaters war er innerlich stark geprägt. Darum hatte er diese kostbaren inneren Gewohnheiten.

Viertens: Wie werden schlechte Gewohnheiten zu guten verändert?

Äussere Gewohnheiten entwickeln sich im Leben. Etliche aber eignen wir uns bewusst an, zum Beispiel den sonntäglichen Gottesdienstbesuch, oder die täglichen Gebetszeiten, oder das treue Lesen der Bibel. Das sind kostbare Gewohnheiten, die unser Leben zum Guten prägen. Manchmal ergeben sie sich, meistens aber spricht uns jemand darauf an, oder ein Text der Bibel bewegt uns dazu. Dann merken wir, dass uns solche Gewohnheiten guttun und unser Leben zum Guten verändern würden. Jetzt wollen wir sie uns aneignen und räumen ihnen bewusst Zeit ein.

Viele ältere Leute machen es ähnlich wie der Philosoph Kant und nehmen sich jeden Tag Zeit für einen Spaziergang. Auch das ist sehr wertvoll. Wir haben die Gewohnheit entwickelt, im Winter eine Woche Skiferien und im Sommer eine Woche in Südfrankreich Badeferien zu geniessen. Auch das tut gut.

Schlechte äussere Gewohnheiten müssen hingegen verändert werden. Das lässt sich eigentlich durch guten Willen und Disziplin bewerkstelligen. Plötzlich merkte ich, dass ich beim abendlichen Fernsehen immer noch etwas Schokolade zu mir nahm. Ein Riegel

und noch ein zweites, manchmal noch ein drittes. Es wurde zur Gewohnheit, bis ich mir sagte: «Das tut dir nicht gut!» Dann stellte ich diese Gewohnheit ab. Ich wollte nicht mehr, und wenn es doch wieder geschah, nahm ich die Disziplin zu Hilfe. «Du tust das jetzt nicht mehr und basta!»

Wichtig ist die Erkenntnis: «Das tut dir nicht gut!» Und dann der Wille und die Disziplin. So lassen sich schlechte Gewohnheiten abstellen und mit neuen, besseren füllen.

Kommen wir zu den inneren Gewohnheiten.

Es gab Zeiten, da war mein Leben innerlich schlechter disponiert und von schlechteren Gewohnheiten geprägt als heute. Ich musste alt werden, bis ich merkte, welch gewaltige Arbeit an Erziehung der Kinder, an Hausarbeit, an Mitarbeit in der Kirche meine Frau leistete. Nie habe ich ihr dafür so richtig gedankt, eher habe ich meinem Ärger Luft gemacht, wenn sie etwas Ungeschicktes tat (was selten vorkam). Das war wie eine Gewohnheit. Das verpestet die Luft, wie man so sagt, es trübt die Stimmung!

Erst seit einiger Zeit disponierte ich um. In meinem Denken ist jetzt der Dank an meine Frau verankert. Das verändert unser Leben zu zweit. Überhaupt habe ich vermehrt gelernt, auf andere Menschen und ihren Einsatz zu sehen und darüber zu staunen, was alles geleistet wird, ohne dass jemand es anerkennt und dafür dankt.

Für dieses Umdenken brauchte es andere Leute, oft nahe Verwandte, die mich manchmal lautstark und deutlich darauf aufmerksam machten. Ich war so auf mich und meine Arbeit konzentriert, dass ich nicht einmal von Gottes Wort her darauf kam, obwohl Jesus mich gewiss darauf aufmerksam gemacht hat. Hier leuchtet für uns alle eine rote Ampel auf: «Lassen wir uns doch durch das leise aber starke Reden unseres Herrn unser Fehlverhalten erkennen und von falschen Gewohnheiten abbringen. Lassen wir uns von Gottes Wort ansprechen und genau hinhören, denn «wer Ohren hat zu hören, der höre!», sagte unser Herr.

Kürzlich begegnete ich nach einigen Jahren wieder Giancarlo,

einen meiner Kollegen und Freunde. Wir begrüßten uns herzlich, und nach dem Austausch von üblichen Informationen über unser Ergehen etc. sagte er unvermittelt. «Es ist so schön, dich wieder zu sehen. Du bist immer so aufgestellt und fröhlich.» Ich war gerade etwas verlegen und sagte dann: «Dasselbe kann ich von dir sagen.» Es ist wohl eine innere Gewohnheit von uns beiden, eine innere Fröhlichkeit die wir einfach so in unsere Wiege gelegt bekommen haben.

Allerdings können wir auch ganz ernst und ganz traurig sein. Wir sind nicht im amerikanischen Laden «Friendly» angestellt, wohlverstanden! Wir sollen auf keinen Fall **sein**, was wir nicht sind, wir wollen auf keinen Fall Heuchler sein!

Aber wie man weiss, können fröhliche und aufgestellte Menschen ihre Umgebung positiv prägen. Auch das Gegenteil ist wahr: Kritische, misstrauische und misstrauische Menschen verbreiten oft eine ungute Stimmung.

Wenn ich heute zurückblicke, merke ich, dass nicht nur mein Leben zuvor oft von negativen inneren Prägungen bestimmt war, sondern dass sich das auch in meinen damaligen Predigten niedergeschlagen hat.

Dieses Fokussieren auf Negatives ist eine sehr menschliche Prägung, die wir unserer gefallenen Schöpfung verdanken, dem alten Adam, der immer noch in uns wohnt. Das kann auch bei uns Christen vorkommen. Wir sind dann säuerliche, ungeniessbare Christen, weil wir von der Macht dieser negativen Prädisposition und Gewohnheit bestimmt werden.

Jesus hatte jedoch ein Ziel in seinem Leben: Er wollte eine frohe Botschaft in diese Welt hinein verkündigen. Er brachte Rettung aus der Verlorenheit. Aber weil die Menschen das Negative liebten, musste er am Kreuz für uns sterben, sonst hätten wir seiner frohen Botschaft keine Beachtung geschenkt. Das Kreuz, sein Sterben ist der negative Angelpunkt für unser Glück. Darum sind Christen Menschen, die von einer frohen, frohmachenden Botschaft

innerlich geprägt sind. All die geistlichen Geschenke, die er uns anbietet, machen uns froh: die Vergebung der Sünden, das ewige Leben, der starke Trost in grossen Schwierigkeiten und in Trauer, die Liebe von Mitmenschen und von Gott, vor allem auch seine grosse Geduld mit uns, sie machen uns froh!

Natürlich gibt es auch ganz ernste Predigten, ernste Menschen, kritische und wütende Menschen, auch wütende Christen. Jesus konnte wegen der Heuchelei einiger Selbstgerechten wütend sein. Es gibt traurige Momente und da können wir kein erzwungenes steinernes Lächeln aufsetzen. Es gibt Ungerechtigkeiten, da können wir auch nicht schweigen oder möglichst bald zur Fröhlichkeit wechseln.

Gott und sein Wort prägen unser inneres Wesen zur Echtheit. Diese Prägung und auch die Gewohnheit des zuversichtlichen, frohen Denkens kann man sich aneignen und antrainieren. Sie ist jedoch immer zugleich ein grosses Geschenk Gottes, das wir einfach, aber ganz bewusst annehmen dürfen. Er schenkt uns diese Gewohnheiten und Prägungen, und sie sind eine heilende, frohmachende Kraft, die Macht der Gewohnheit, die uns selbst und unsere Umgebung zum Guten verändert.

Amen.

ST. ANNA-GEMEINDE ZÜRICH

St. Anna-Kapelle, St. Annagasse 11, 8001 Zürich

Gottesdienst: Sonntag 10.00 Uhr, Bibelstunden: Mittwoch 15.00 Uhr

Sekretariat St. Anna, Hegibachstr. 69, 8032 Zürich, Tel. 044 545 83 83