

„Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“ – Meistere deine Ohnmacht

Predigtreihe „Geh bis an deiner Sehnsucht Rand“

Predigt IV (2. Korinther 12,9)

Manuela Bünger

Liebe Gemeinde, da war es wieder: Nach einem Frauenfrühstück zum Thema „Angst“ kommt eine etwa 45-jährige Frau auf mich zu – in ihren Augen steht Verzweiflung – und sie erzählt fast flüsternd: „Ich habe erfahren, dass ich Brust-Krebs habe. Meine Mutter ist daran gestorben.“

Wieder eine Situation, in der ich merke, wie jedes Wort überflüssig werden kann. Sie nimmt meine Hand, als brauchte sie nur das Wissen, dass einer um ihren Schmerz weiß. Und ich spüre sehr deutlich ein Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht. Wie gerne würde ich ihr helfen, und sie, sie führt meine Hand zu ihrer Stirn und sagt: „Bitte segnen Sie mich!“ Ich tue es vorsichtig.

Es beschleicht mich oft an Sterbebetten. Es kommt aber auch über mich, wenn ich von schweren Unfällen und Katastrophen höre, und ebenso, wenn ich merke, dass schwere Konflikte einfach nicht zu lösen sind. Es kommt dann einfach über mich: **Das Gefühl von Ohnmacht.**

Ich denke, wir alle kennen es: Dieses Gefühl, in bestimmten Situationen unseres Lebens nichts oder nichts mehr bewirken zu können. Machtlos zu sein. Hilflos dabei zu stehen, nichts tun und nichts mehr verändern zu können – so sehr wir uns dies auch wünschen. Doch uns scheinen die Hände gebunden.

Und auch wenn wir diesem Gefühl der Ohnmacht nur zu gerne ausweichen möchten, so müssen wir doch leidvoll feststellen, dass das **Gefühl von Ohnmacht wesentlich zu unserem Menschsein dazu gehört.**

Dabei können die Situationen, in denen wir uns ohnmächtig fühlen, sehr unterschiedlich sein.

1. Verschiedene Situationen, in denen Menschen sich ohnmächtig fühlen

Ich kann nicht alle Ohnmachtgefühle ansprechen, die die Menschen heute plagen. Ich möchte nur drei Bereiche an dieser Stelle benennen, in denen Ohnmachtgefühle vor allem auftreten. Es sind die **Ohnmacht mir selbst** und meinen Leidenschaften **gegenüber**, die **Ohnmacht gegenüber anderen Menschen** und dem, was von ihnen an Macht ausgeht, und die **Ohnmacht gegenüber bestimmten Situationen in der Welt.**

a) Ohnmacht mir selbst gegenüber

Wir können uns z.B. ohnmächtig fühlen unseren *Fehlern und Schwächen* gegenüber. Trotz aller Kämpfe und aller Versuche, an uns zu arbeiten, fallen wir immer wieder in die

gleichen Fehler zurück. So nehmen wir uns vielleicht immer wieder vor, nicht über andere zu reden. Aber alle Vorsätze bleiben erfolglos. Immer wieder geschieht es doch. Viele Menschen leiden darunter, dass ihre Vorsätze nichts bringen. Das hinterlässt ein Gefühl der Ohnmacht.

Manche fühlen sich ohnmächtig gegenüber ihrer *Angst*. Sie haben vielleicht vieles über das Phänomen der Angst gelesen, sie haben eine Therapie gemacht und ihre Angst durchgesprochen. Aber trotzdem fühlen sie sich ohnmächtig, sobald die Angst auftaucht. Da nützen alle ihre Erkenntnisse nichts. Da werden sie einfach von der Angst gepackt.

Andere fühlen sich ohnmächtig gegenüber ihren *Emotionen*. Sie möchten z.B. nicht eifersüchtig sein. Aber sie können nichts dagegen tun. Die Eifersucht taucht einfach auf, sobald sich die eigene Frau mit einem anderen Mann angeregt unterhält. Alle Beteuerungen der Frau richten nichts aus. Die Eifersucht kommt einfach wieder, sobald eine ähnliche Situation auftritt.

Viele von uns kennen vielleicht auch bestimmte *Zwänge*, denen wir machtlos ausgeliefert sind. Da leidet einer unter dem Zwang, abends nochmals nachzusehen, ob die Türe zugesperrt ist. Ein anderer muss sich vergewissern, dass alles auf seinem Schreibtisch am richtigen Ort liegt.

Oder: Wir ärgern uns jedes Mal, wenn wir auf Kritik empfindlich reagieren. Und trotzdem können wir nichts ändern. Wenn die Sprache auf bestimmte Probleme kommt, fühlen wir uns getroffen. Wenn an unsere Wunde gerührt wird, schreien wir auf. Viele leiden an sich, weil sie das Gefühl haben, dass sie gegen ihre Wunden nie ankommen, dass das Leben sie immer nur mehr verwundet.

Gerade *in Momenten tiefer Einsamkeit* kann das Ohnmachtgefühl stark (bewusst) werden, dass wir allein auf uns gestellt sind und uns letztlich keiner versteht. Wir fühlen uns allein. Keiner versteht unsere Gefühle, keiner bemerkt unsere Wünsche.

Die Ohnmacht mir selbst gegenüber.

b) Ohnmacht anderen Menschen gegenüber

Eine Frau fühlt sich etwa ihrer *Mutter* gegenüber ohnmächtig. Sie kann sich nicht gegen sie wehren. Wenn die Mutter sie kritisiert und sie an ihrer empfindlichen Stelle trifft, dann ist sie wie gelähmt. Alle Gespräche, die sie mit anderen über ihre Mutter geführt hat, in denen sie Strategien entwickelt hat, sich von ihrer Mutter abzugrenzen, helfen in diesem Augenblick nicht. Die Mutter braucht ihr nur vorzuwerfen, dass sie so nie einen Mann findet, dann hat sie einfach Macht über sie.

Ein Mann ist seinem *Vater* gegenüber ohnmächtig. Der Vater kann alles, er ist intelligent und entwertet ständig, was der Sohn tut. Da kann der Sohn sich noch so anstrengen, er kann gegen seinen Vater nichts ausrichten.

Ein anderer kann sich gegenüber seinem *Chef* nicht behaupten. Wenn er losbrüllt, zuckt er zusammen und tut grollend doch, was der Chef will. Er nimmt sich immer wieder vor, zu sagen, wo seine Grenzen sind, was er übernehmen kann und was nicht. Aber immer wieder gibt er nach, wenn der Chef ihn laut anfährt.

Man kann sich auch gegenüber *Menschen ohnmächtig fühlen, die einem nicht vorgesetzt sind, sondern mit einem auf der gleichen Stufe leben*. Da ist eine Studentin ohnmächtig, wenn ihre Mitstudentin ihr ein schlechtes Gewissen einimpft, dass sie zu wenig studiert. Jemandem Schuldgefühle einzureden ist ein subtiles Machtmittel. Dagegen kann man sich kaum wehren. Denn keiner von uns ist ja ohne Schuld. Auch wenn ich mit dem Kopf noch so sehr weiß, dass ich richtig gehandelt habe, so nagt das Schuldgefühl doch an mir. Es ist wie ein Gift, das der andere mir einspritzt. Ich kann mich davon nicht befreien.

Ohnmächtig fühlen oft sich Menschen, die sich in einer *verfahrenen Beziehung* befinden.

Sie können diese Liste gerne für sich selbst fortführen.

c) Ohnmacht gegenüber der Welt

Viele fühlen sich ohnmächtig gegenüber einer *anonymen Bürokratie*.

Viele fühlen sich ohnmächtig, wenn die staatlichen Behörden *unmenschliche Urteile* fällen, wenn sie etwa Asylbewerber abschieben, von denen man sicher weiß, dass sie daheim gefoltert oder verfolgt werden. Alle Versuche, die Behörden zu überzeugen, prallen an einer undurchdringlichen Gesetzesmauer ab. Man verschanzt sich hinter irgendwelchen Gesetzen und lässt das Herz zu Stein werden.

Viele fühlen sich ohnmächtig, wenn sie die *Bilder aus Krisengebieten* dieser Welt, von Hungerkatastrophen und Kriegsschauplätzen sehen. Es entlastet ein wenig, Geld zu spenden. Dennoch bleibt das Gefühl von Ohnmacht, dass da ganz in unserer Nähe irrealer Dinge ablaufen, die man sich nie hätte träumen lassen. Man ist machtlos gegenüber einer Grausamkeit, die man längst vergangen wähnte. Man sieht das Elend, die schreienden Kinder, die verzweifelten Mütter, vergewaltigte Frauen, gefolterte Soldaten, zerschossene Menschen, Massengräber. Und man kann nichts dagegen tun. Das lähmt, das hinterlässt ein tiefes Ohnmachtgefühl.

2. Folgen aus dem Ohnmachtgefühl

Kein Mensch kann gut das Gefühl der Ohnmacht aushalten. So reagiert er auf verschiedene Weise, um dieses so negativ belastete Gefühl loszuwerden. Auch hier kann ich nicht die ganze Bandbreite aufführen, ich will mich auf drei Folgen beschränken:

a) Wut und Gewalt

Wenn man sich einem Menschen gegenüber ohnmächtig fühlt, dann kommt oft eine blinde Wut in einem hoch. Am liebsten möchte man den anderen kurz und klein schlagen.

Die Gewalt nimmt dort zu, wo etwa z.B. Jugendliche wenig berufliche Chancen haben, wo sie keinen Sinn finden und wo sie zu wenig beachtet werden. Oft haben junge Menschen nicht gelernt, sich mit Worten zu wehren, dann ist die einzige Waffe die Gewalt. Andere haben keine Worte, um ihre Bedürfnisse auszudrücken, so bleibt ihnen nur, dass sie alles zusammenschlagen, um ihr Bedürfnis nach Zuwendung herauszuschreien.

Doch: **Wer seiner mächtig ist, der hat es nicht nötig, sich gewaltsam bemerkbar zu machen.** Aber wer in sich und über sich selbst keine Macht hat, der muss die Macht nach außen zeigen, der muss andere erniedrigen, um an die eigene Größe glauben zu können, der muss anderen Gewalt antun, um sich mächtig zu fühlen.

b) Rigorismus und Selbstbestrafung

Ohnmachtgefühle gegenüber gesellschaftlichen Entwicklungen können sogar Christen rigoros werden lassen. Wir wünschen uns ja sehr, dass die christlichen Werte in unserer Gesellschaft nicht verschwinden. Doch sollten wir deshalb unbarmherzig mit anderen umgehen? Es gibt im evangelikalen Bereich Gruppierungen, die sehr unbarmherzig mit ihren Mitschreibern umgehen und ihnen überall Abweichungen von der Bibel und Unmoral vorwerfen.

Wir meinen es durchaus gut. Wir glauben, dass wir die Botschaft Jesu vertreten und für die reine Verkündigung kämpfen. Aber wir merken gar nicht, wie unchristlich unser Kampf wird.

Wenn wir in die Kirchengeschichte schauen, dann haben die größten Moralprediger oft nicht das gelebt, was sie von aller Welt verlangten. Ihre Moralpredigt war offensichtlich der Versuch, der eigenen Ohnmacht auszuweichen, indem sie vehement für die Befolgung von Gottes Geboten eintraten. Möglicherweise hatten sie Angst vor dem eigenen Schatten, vor der Unmoral des eigenen Herzens, und sie flohen vor ihrer Angst, indem sie andere als unmoralisch angriffen. Es hat jemand einmal treffend bemerkt: **Weil sie den Teufel im eigenen Herzen fürchteten, mussten sie andere verteufeln.**

Es kann aber auch genau anders herum sein: Wer sich ohnmächtig fühlt, seine eigenen Ideale zu verwirklichen, der geht *mit sich selbst oft sehr rigoros* um. Er versucht, seine Triebe und Leidenschaften abzuschneiden. Er verbietet sich jede Freude. Die Grausamkeit verlagert sich dann häufig ins Gewissen. Unbarmherzig urteilt das Gewissen über die eigenen Fehler. Solche Menschen zerren sich selbst ständig vor den Richterstuhl des unbarmherzigen Über-Ichs. Sie glauben zwar an die Barmherzigkeit Gottes, aber mit sich selbst gehen sie sehr unbarmherzig um.

c) Resignation und Verzweiflung

Eine andere Reaktion auf die Erfahrung der eigenen Ohnmacht ist die Resignation, die Verzweiflung. Immer wieder hat man versucht, seine Fehler zu überwinden, und immer wieder ist man enttäuscht worden. Die ständige Enttäuschung über mich selbst führt zur Resignation. Ich gebe den Kampf auf und lebe dann einfach nur noch so dahin, ohne große Ziele. Meine Ideale zerbrechen. Es hat ja doch alles keinen Zweck. Ich komme ja doch nicht weiter. Nach außen arbeite ich fleißig weiter und bin weiterhin erfolgreich. Aber die Grundmelodie meines Lebens ist die Verzweiflung. Ich stürze mich in die Arbeit, um dieser Verzweiflung nicht mehr zu begegnen. Aber sie schaut mich immer wieder an, sobald ich zur Ruhe komme und nichts mehr in der Hand habe, was ich gerade anpacken könnte.

Resignation und Verzweiflung begegnen uns auch auf gesellschaftlicher und politischer Ebene. Da geben Politiker und Wirtschaftler den Kampf für eine bessere Umwelt oder für mehr Gerechtigkeit in der Welt auf, weil sie keinen Erfolg sehen. Sie spüren, dass wir auf einem Pulverfass sitzen, aber sie verschließen die Augen davor und treiben ihr Tagesgeschäft weiter. Man fühlt sich ohnmächtig, wirklich etwas in dieser Welt zu erreichen. Manchmal hat man das Gefühl, dass die groß tönenden Worte der Politiker nur die Ohnmacht verdecken wollen, die sie längst gespürt und vor der sie resigniert aufgegeben haben.

3. Wege zum Umgang mit der Ohnmacht

Wir können der Ohnmacht nicht ausweichen, weil sie wesentlich zu unserer endlichen Existenz gehört. Aber wir können auf verschiedene Weise mit unserer Ohnmacht umgehen. Wir können resignierend oder aggressiv darauf reagieren, oder aber **kreativ** unsere Ohnmacht gestalten.

a) Gemeinsame Wege

Alleine ist man oft ohnmächtig, aber wenn viele dahinter stehen, wird es leichter.

„Wir ziehen an einem Strang“ so heißt das Motto unserer Gemeindefarbeit. (Auch im Hinblick auf unseren Kindergarten.)

Aber gemeinsam an einem Strang ziehen, gemeinsam der Ohnmacht widerstehen, das setzt auch eine gute Kommunikation voraus. Wir müssen voneinander wissen.

Wenn man nicht mehr gut miteinander reden kann, trocknet das Leben aus. Jeder arbeitet dann zwar noch, aber es geht nichts mehr zusammen. Und es geht keine Kreativität mehr von der Gemeinschaft aus. Erst, wenn wir auch in der Gemeinde über unsere Bedürfnisse, unsere Gefühle, über unsere Sehnsüchte, über unsere Möglichkeiten und Fähigkeiten, die in uns stecken, sprechen, dann kann etwas wachsen entgegen aller Ohnmachtgefühle.

b) Persönliche Wege

a. Ein persönlicher Weg aus der Ohnmacht heraus kann darin bestehen, *an sich selbst zu arbeiten*. D.h. ein Gespür für mich zu bekommen, ein Gespür dafür, dass ich selber

lebe und nicht gelebt werde. Ich bin meinen Fehlern und Schwächen nicht einfach ausgeliefert. Ich kann manches verändern.

Wenn ich die Verantwortung für mein Leben übernehme, gehe ich aktiv um mit der Erfahrung der Ohnmacht. Dann werde ich nicht mehr von meinen Verletzungen bestimmt, sie werden vielmehr zu einer Quelle neuer Möglichkeiten. Auch wenn ich hier und da an meine Grenzen stoße.

b. Meinem Leben eine Form geben. Es tut gut eine bestimmte Form zu haben, wie ich etwa meinen Tag beginne oder wie ich das Wochenende gestalte. Ich kann meinem Leben selber eine Form geben, die mir Freude bereitet und die mir trotz aller Sachzwänge das Gefühl gibt, nicht nur gelebt zu werden, sondern selber zu leben. Ich stehe meinem Leben nicht ohnmächtig gegenüber, ich übernehme die Verantwortung für mein Leben und gestalte es so, dass es mir gut tut. (Für mich heißt das, mir auch immer wieder Inseln der Stille in meinen Alltag einzubauen, wo ich vor Gott und mir selbst Halt mache.)

c) Geistlicher Wege

a. Neuer Umgang mit Macht. Das Gegenteil von Ohnmacht ist Macht. Wir haben heute ein zwiespältiges Verhältnis zur Macht. Wir denken sofort an Machtmissbrauch, an Macht, die wir über andere ausüben. Aber Macht ist durchaus auch etwas Positives. Ursprünglich bezeichnet Macht, vom althochdeutschen »mugan« = vermögen, können, abgeleitet, »die Fähigkeit, etwas frei und mit eigener Kraft zu verwirklichen. Eine Macht kann also positiv wie negativ wirken.

Jesus selbst zeigt uns auf, wie wir Macht im positiven Sinn verstehen sollen: „Die Könige herrschen über ihre Völker, und die Mächtigen lassen sich Wohltäter nennen. Bei euch aber soll es nicht so sein, sondern der Größte unter euch soll werden wie der Kleinste, und der Führende soll werden wie der Dienende" (Lk. 22,25f). Die Könige herrschen über die Völker, sie beherrschen und bestimmen sie, sie üben Macht über sie aus, indem sie andere erniedrigen. Sie leben auf Kosten der Unterdrückten. Sie missbrauchen also die Macht für sich selbst.

Die Macht, die im Sinne Jesu ausübt, ist ein **Dienst**. Sie dient den Menschen, sie dient dem Leben, sie lockt im Menschen seine Fähigkeiten und Möglichkeiten hervor. Sie bringt ihn Berührung mit seinen eigenen Träumen, mit dem, was in ihm an Möglichkeiten steckt.

(In christlichen Kreisen herrscht oft ein zwiespältiges Verhältnis zur Macht. Man weigert sich, Macht auszuüben, weil sie unserem Ideal der Selbstlosigkeit und Nächstenliebe nicht zu entsprechen scheint. Aber das Fatale ist, dass die verdrängte Macht für die Menschen schlimmer ist als offene Macht. Provozierend sage ich einmal: Weil man in der Kirche Macht verteufelt, übt man in ihr oft eine destruktive Macht aus. Es wäre eine wichtige Aufgabe für unsere Kirchen, einen neuen Umgang mit Macht zu versuchen. Macht ist auch die Lust, etwas zu gestalten, diese Welt mitzugestalten, in den Menschen Leben hervorzulocken und dem Leben zu dienen, damit das Leben, das Gott uns geschenkt hat, in vielen Menschen aufblühen kann für Zeit und Ewigkeit.)

Gottes Macht kennt also ganz andere Maßstäbe als unsere Welt. Gottes Macht heißt paradoxer Weise Ohnmacht oder besser gesagt: **Gottes Macht verbirgt sich hinter der Ohnmacht.** In Jesus Christus lässt sich Gott selbst aus der Welt herausdrängen ans Kreuz, Gott ist ohnmächtig und schwach in dieser Welt, und gerade so ist bei uns und hilft uns.

Für uns Christen gehört die Ohnmacht wesentlich zu unserer Existenz. Wer an Christus, den Gekreuzigten, glaubt und auf ihn schaut, sieht in ihm die Ohnmacht Gottes dargestellt. Jesus endet in der Ohnmacht des Kreuzes.

Der Prediger des Kreuzes, der Apostel Paulus, musste am eigenen Leib erfahren, dass er ohnmächtig war gegenüber dem Stachel, der ihm im Fleisch saß. Dieser Stachel war offensichtlich eine peinliche Krankheit, die Paulus bei seiner Predigt behindert hat. Paulus bat dreimal den Herrn, dass er ihn von diesem Stachel befreien möge. Aber Christus sagte ihm stattdessen: „Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ (2.Kor.12,9)

Paulus war der Meinung, er könne nur dann ein guter Verkündiger von Christi Botschaft sein, wenn er gut auftreten könnte. Er musste sich von Jesus belehren lassen, dass er nicht nur seine Kraft, sondern genauso auch seine Schwachheit und seine Ohnmacht benützen und durch sie hindurch wirken kann. Wir sind gerade dort durchlässig für Gottes Gnade, wo wir unsere Ohnmacht erfahren.

Gerade dort, wo ich nichts mehr vermag, wo ich am Ende bin, wo ich scheitere, dort bleibt mir nichts anderes übrig, als meine leeren Hände Gott hinzuhalten und mich in Gott hinein zu ergeben.

Wohl jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens einmal, was Paulus am eigenen Leib erfahren hat, nämlich dass Gottes Kraft gerade dann erfahrbar wird, wenn er am Nullpunkt ankommt, wenn ihm alles aus der Hand genommen wird, wenn er schmerzlich eingestehen muss, dass er für sich nie garantieren kann.

Es ist aber auch eine befreiende Erfahrung, die aus unserer Ohnmacht entspringt, die Erfahrung, dass wir nicht alles selber machen müssen, dass wir schwach sein dürfen, dass wir in unserer Schwäche von Gottes Kraft umfassen sind. Wenn ich mir jede Schwäche verbiete, muss ich ständig in der Angst leben, doch zu versagen. Wenn ich aber weiß, dass sich Gottes Gnade sowohl in meiner Stärke als auch in meiner Schwachheit zeigen kann, dann darf ich getrost meine leeren Hände öffnen und Gott hinhalten.

Das ist auch der Grund, warum ich selbst am Sterbebett Menschen trotz meines eigenen Ohnmachtgefühls segnen und in die Hände Gottes legen kann.

Denn ich weiß: Gottes Kraft ist in mir Schwachen mächtig.