

Jesus zu Gast bei Martha und Maria, Jesus zu Gast bei Freunden!

Wir haben es gerade im Evangelium gehört – die Geschichte von Martha, Maria und Jesus.

Und wenn wir uns jetzt mal in die handelnden Personen dieser Geschichte, zunächst einmal in Martha hineinversetzen, dann können wir das mitfühlen, es gibt vor und während dieses Besuchs von Jesus jede Menge zu tun.

Das kennen wir alle: Immer, wenn wir hohen Besuch, wichtige Gäste oder geliebte Menschen zu uns nach Hause einladen, die uns wichtig sind, ob an Weihnachten, zu Geburtstagen, zur Feier der Heiligen Erstkommunion, oder einfach nur so – das macht zwar Freude aber zunächst einmal Arbeit.

Da ist jede Menge vorzubereiten: Es wird geplant, was soll es zu essen geben, wer kauft ein, es muss geputzt, gekocht, aufgeräumt werden. Auch wenn der Gast schon da ist, geht die Bewirtung und das Umsorgen weiter. So auch hier im Evangelium.

Martha spürt viel Verantwortung, denn es soll nach ihren Plänen laufen - gerade beim Besuch von Jesus, soll alles PERFEKT sein. PERFEKT!

Martha macht das sicherlich viel Stress, und ich denke auch das können wir nachvollziehen.

Und was macht Maria? Die sitzt mit Jesus zusammen und redet über Gott, lacht und vergnügt sich während Martha alles organisiert und managed.

So fühlt sich Martha von Maria zu all dem Stress, den sie hat und sich selbst macht auch noch im Stich gelassen.

So empfindet sie das zumindest und sie versucht Jesus nun auf ihre Seite zu ziehen.

Indem sie sich vor Jesus über Maria beschwert und ihn bittet Maria zu sagen, sie solle doch helfen.

Martha möchte von Jesus gesehen werden, sie möchte das Jesus sie lobt für ihre Arbeit und ihre Mühe.

Die Reaktion von Jesus ist, wie für mich an so manch anderer Stellen in der Bibel auch, zunächst einmal überraschend.

Erwarten würde ich, dass Jesus Martha lobt und Maria ein wenig tadelt, und sie auffordert zu helfen. So kenne ich das in unserer Familie oder überall, wo mehrere Menschen zusammenkommen, in Sportvereinen oder bei anderen gesellschaftlichen Events – jeder muss mithelfen, jeder packt mit an, Arbeit wird geteilt.

Jesus antwortet jedoch anders als Martha erwartet, wir haben es gerade gehört:

Martha, Martha, du hast viel Sorge und Mühe,

Eins aber nur ist Not

Maria hat das gute Teil erwählt

Das soll nicht von ihr genommen werden.

In diesem Gleichnis aus der Bibel im Lukasevangelium geht es – liebe Gemeinde – sicher nicht nur um die Themen „Alle müssen helfen“ oder „Wie verhalten wir uns bei Besuch“.

Es geht meiner Ansicht nach um die Themen „Perfektionismus“, „Sich Sorgen machen“ und „Offen sein für unsere Mitmenschen“

Martha hat ein klares Ziel – sie möchte für Jesus die absolut perfekte Gastgeberin sein. Und dieser Wunsch, dieser Anspruch an sich selbst, führt dazu, dass sie im Vorfeld des Besuchs, aber auch noch während Jesus da ist, in

der Küche steht und arbeitet, anstatt wie Maria den Besuch zu genießen und Zeit für den Gast zu haben.

Maria wie gesagt, verhält sich ganz anders. Sie entscheidet sich bewusst diesen Besuch voll auszukosten. Sie ist ganz im Moment, sie lebt ganz den Moment.

Und mit seiner Antwort an Martha setzt Jesus direkt an dieser Stelle an: indem er eben nicht Maria rügt, sondern Martha sagt, sie solle sich nicht zu sehr um das Ergebnis kümmern. Sie soll sich nicht zu viele Gedanken oder Sorgen und Mühe machen. Denn wer zu viel auf der (modern gesprochen) To-Do-Liste hat, der ist gar nicht im Moment. Der jagt von einem Gedanken zum nächsten, hat vielleicht sogar das Gefühl alles im Griff zu haben, und verpasst doch die schönen Momente zu leben, sie zu genießen.

Jeder von uns kennt sicherlich Situationen, wo wir genauso gehandelt haben wie Martha und eben nicht wie Maria. Wo wir verkopft sind, in unseren Gedankenabläufen feststecken und alles Mögliche zu bedenken haben damit es allen gut geht und alles organisiert ist.

Beispielsweise in Familien mit mehreren Kindern nimmt uns das moderne Leben mit seinen vielen Terminen und Ansprüchen in die Pflicht. Bei der Pflege von älteren Menschen. Im Berufsleben. Es gibt viele Beispiele. Überall sind die Aufgaben groß, und werden gefühlt immer größer in diesen Zeiten.

Und verstehen sie mich bitte nicht falsch! Es liegt mir fern Martha zu tadeln oder ein Schwarz-Weißes Bild zu skizzieren nach dem Motto: Martha macht alles falsch und Maria macht alles richtig. Denn Martha kümmert sich und macht sich Gedanken. Das ist generell etwas Gutes und auch eine Gabe, den nächsten im Blick zu haben.

Sich vorbereiten und etwas planen, sich anstrengen, für seine Ziele zu kämpfen und dafür einzustehen, auch etwas zu riskieren, das ist nicht das, was Jesus meint, wenn er sagt Martha solle sich nicht so viele Sorgen machen.

Das ist notwendig. Dagegen ist nicht zu sagen. Auch bei Martha nicht. Wir alle müssen ja planen und vorbereiten. Aber eben nicht in einem solchen Ausmaß, dass es uns nicht mehr guttut. Nämlich dann, wenn das planmäßige Denken aufhört und das Perfekte erstrebt wird und wir in diesem Anspruch gefangen sind, und sich Sorgen einstellen, die belasten.

So sehr arbeiten wir in vielen Bereichen unseres Lebens unsere Listen ab, unsere To-Do's, dass keine Zeit mehr für die schönen und besonderen Augenblicke im Leben bleibt, weil immer etwas zu tun, vorzubereiten, abzuarbeiten, zu organisieren, zu bedenken ist. Der Terminkalender ist oftmals einfach viel zu voll.

Mental Load wird dieses Phänomen genannt, welches viele von uns Menschen an den Rand der Belastungsgrenze kommen lässt und sogar darüber hinaus, weil wir gefangen sind zwischen den eigenen Ansprüchen und den Ansprüchen, die von außen an uns alle herangetragen werden. Und dieser Mental load hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen, durch Digitalisierung und Globalisierung in einer immer komplexen gewordenen Welt. Z.B. dadurch, weil wir immer und jederzeit erreichbar sein wollen, unseren Status posten, in und angesagt sein wollen.

Die Folge dieses nach Perfektion und Kontrolle strebenden Lebensstils sind oftmals Frustrationen, Mobbing, Depressionen und Erschöpfung, Rückzug aus der Gesellschaft.

Wie sie sehen liebe Gemeinde ist dieses Gleichnis des Lukasevangeliums von Martha und Maria hochaktuell.

Für all diejenigen, die Star Trek Fans sind: Jean Luc Picard, also der Kommandant des Raumschiff Enterprise hat mal gesagt: „Ich weiß nur das das Perfekte zum Feind des Guten wurde.“

Warum? Weil Perfektionismus und Sorgen die Gedanken um sich selbst kreisen lassen und einengen, klein machen, ängstigen und Türen verschließen, anstatt sie zu öffnen.

Lassen wir uns nicht von unserer TO-Do Liste unsere ganze Kraft rauben, um nicht mehr offen zu sein, wenn das Gute bei uns zu Gast ist und bei uns an die Tür klopft. Lassen wir uns nicht aller Kraft berauben durch Sorgen um die schwierigen Umstände auf unserem Planeten und in unseren persönlichen Lebenssituationen! Auch wenn es in vielen Bereichen unserer Welt mit Krieg uns Elend schlimm aussieht und wir vielleicht ein schlechtes Gewissen haben und uns gar nicht mehr freuen mögen vor lauter Not anderer Menschen.

Wir haben die Wahl. Jesus lässt uns die Wahl!

Aber wie soll das gelingen, liebe Mitchristen? Wenn wir hier eine Umfrage starten, jetzt gleich mit der Frage: „Wer möchte gerne Lebensfreude wählen und Glück, und wer Sorgen und Mühe?“ Dann würde jeder sicher das erste wählen.

Dennoch gelingt es uns allen oftmals nicht.

Jesus sagt:

„Maria hat das gute Teil gewählt, das soll nicht von ihr genommen werden.“  
.....nicht genommen werden?!?

Für mich bedeutet es: der gute Teil ist schon in uns, in jedem von uns. In jedem Christen, in jedem Menschen

Wir müssen ihn nur entwickeln, ihn freilegen. Und ganz konkret versuchen unsere Gedanken zu steuern.

Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass dieses tatsächlich geht, dass wir entscheiden können, ob wir positiv oder negativ denken, dass wir negative, eingeschliffene Gedankenmuster mit Geduld und Kraft ändern können zum Guten. Ob wir das Glas als halb voll oder halb leer ansehen, liegt ganz an uns und in uns.

Wir haben die Wahl.

Das Gleichnis von Martha und Maria im Lukasevangelium ist Gottes Zusage an uns, dass er uns darin unterstützt das wir den guten Teil erwählen dürfen und auch sollen. Und dass er bereits in uns liegt.

Befreien wir uns von Perfektionismus und Sorge, sorgen wir uns nicht, vertrauen wir auf das Gute und bleiben offen und leben den Moment. Im Hier und Jetzt. Wählt den guten Teil. Das ist seine Botschaft an uns.

Das heißt nicht, dass wir die Augen vor der Not anderer verschließen sollen. Im Gegenteil! Indem wir offen sind für die schönen Momente im Leben, im Miteinander, und diese auch genießen können, kräftigen wir uns und stärken wir uns für die schwierigen Aufgaben, die das Leben für uns alle bereithält.

Genießen wir, liebe Gemeinde aus vollem Herzen die guten Momente in unserem Leben, lassen wir diese auch zu, haben wir Spaß und Freude und schöpfen wir aus dem Vollen und stärken wir uns. Das dürfen wir!

Und dann tragen wir diesen guten Teil, diesen Funken als Christen in die Welt und unterstützen wir die Menschen, die es nötig haben. Gerade jetzt wird uns eine schwierige Zeit prognostiziert mit Rezession, strukturellem Wandel, gesteigerter Armut, Existenzängsten.

Mehr denn je brauchen wir daher gerade jetzt auch im Kleinen offene Augen, offene Ohren, offene Herzen, die die Menschen in ihrer Not sehen und nicht nur auf sich selbst schauen, die sie unterstützen -mit Worten, mit Gesten, mit Taten, mit Geld. Jeder kann seinen ganz persönlichen Beitrag leisten!

Seien wir daher achtsam, seien wir offen, wählen wir die guten Gedanken, wählen wir den guten Teil!

Amen.