

19.01.2020 um 07:45 Uhr

hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von

Ksenija Auksutat,

Evangelische Pfarrerin, Stockstadt

Feuer - Das Element der Kraft

In diesen Tagen werden an vielen Orten in Hessen die Weihnachtsbäume eingesammelt. An manchen Orten werden sie kompostiert. An anderen zu großen Stapeln aufgetürmt und abgebrannt. Wo ich wohne, hat das vorigen Samstag die Jugendfeuerwehr gemacht, und natürlich mit den Erwachsenen der Freiwilligen Feuerwehr aufgepasst, dass nichts passiert. Ich bin wie viele andere hingegangen und war fasziniert von dem großen Stapel Tannenbäume, der da aufgestapelt worden war und den Flammen, die bis zum Himmel hoch aufloderten.

Feuer, Himmelsmacht und Inbegriff der Kultur

Das Feuer gilt seit alters als Himmelsmacht. Und seit Menschen gelernt haben, das Feuer zu nutzen, wurde es zum Inbegriff der Kultur. Das Feuer wärmt, es schützt vor wilden Tieren und man kann damit Speisen zubereiten. Das Feuer war traditionell die Mitte der menschlichen Gemeinschaft. Es zu hüten war über Jahrhunderte hinweg eine große Kunst. Unsere Vorfahren wussten noch, wie man ein Feuer entfacht, wie man das Feuer hütet, dass man dazu Holz schlagen, trocknen, holen und nachlegen muss. An vielen Stellen in der Bibel ist vom Feuer die Rede. In einer berühmten Geschichte gibt sich Gott sogar im Feuer zu erkennen, dem Mose im brennenden Dornbusch.

Die Kraft des Feuers gehört also zur gemeinsamen Erinnerung der Menschheit. Ein Lagerfeuer zieht bis heute viele Menschen an. Man kann um das Feuer herumstehen, Stockbrot backen oder sich einfach wärmen lassen. Kinder und auch manche Erwachsene lieben es, in der Glut herum zu stochern, Scheite nachzulegen, das Feuer in Gang zu halten. Nicht umsonst gilt das Feuer als eines der Grundelemente wie Wasser, Erde und Luft.

Ohne Feuer, ohne Wärme gäbe es kein Leben. Und darum spricht man auch in Bildern vom Feuer, wenn davon die Rede ist, was Menschen fühlen und was sie tun. Bis heute reden wir vom Feuer der Leidenschaft, von glühender Liebe, aber auch von brennendem Hass. Das macht schon deutlich, dass man das Feuer gut kontrollieren muss. Auch das eigene Feuer.

Man muss das eigene Feuer im Griff haben

Wie ist es mit dem eigenen Feuer, mit der Energie im Menschen? Bis ins Mittelalter glaubten Menschen: Die ganze Welt und alles Leben sind aus vier Elementen aufgebaut: Luft und Erde, Wasser und eben das Feuer. Im Blick auf menschliche Eigenschaften wurden das Element Feuer mit energiegeladenen Eigenschaften verbunden: Mit Tatkraft, Zielstrebigkeit, Ehrgeiz und Engagement. Die Kraft, die Menschen zur Verfügung haben, kann stark sein und brennen. Aber auch wie ein Feuer heruntergebrannt sein. Es gibt manchmal Zeiten im Leben, da fühlt man: Irgendwie ist die eigene Energie verbraucht. Jeder Kontakt zu anderen erscheint anstrengend. Die kleinste Aufgabe ist zu viel. Dann ist man wie ausgebrannt. Burn-Out-Syndrom nennen das die Experten.

Eine Burn-Out-Geschichte in der Bibel

In der Bibel gibt es eine Geschichte, die beschreibt, wie es einem geht, wenn man all seine Energie verbraucht hat. Es ist die Geschichte von Elia, einem Propheten. Er hat gebrannt für seine Aufgabe. Aber dann kann er nicht mehr.

Elia ist erschöpft und ausgelaugt und erreicht mit letzter Kraft eine Höhle. All seine Träume, seine Kraft, sein Wille, seine Ideale hat er verloren. Sozusagen im Inneren der Erde schläft er ein, ist spirituell wie tot.

Dann wird erzählt: Elia wird durch die Naturkräfte Erde, Wind und Feuer aufgeweckt. Der Wind bringt die Felsen zum Bersten, ein Erdbeben lässt den Grund, auf dem er steht, wanken und das Feuer im Blitz lässt für ihn die Geheimnisse dieser Welt aufleuchten.

Aber sein eigenes Feuer, das ausgebrannt ist, wird davon nicht neu entfacht.

Erst als ein kleiner zarter Windhauch ihn berührt, kehrt neues Leben in Elia zurück. Er versteht diesen zarten Hauch als Atem Gottes. Und dann spürt Elia: Seine eigene Wildheit, sein brennendes Engagement hat andere verletzt. Die leichte, kaum spürbare Berührung eines zarten Lufthauchs brachte ihn in seine Balance zurück. Nun wurde Elias feuriges Temperament von etwas Sanftmut ergänzt. Elia kehrt danach zurück zu seinen Aufgaben. Er hat sich verändert. Jetzt setzt er sich ein gegen Unterdrückung, für die Armen und Gerechtigkeit.

Was Elia erlebt hat, erfahren viele: Brennende Tatkraft und Energie sind gut – sich verzehren und ausbrennen nicht.

Die eigene Energie gut einteilen

Wie es gelingen kann, seine Wärme und Energie gut einzusetzen, dafür ist ein warmer Ofen ein gutes Bild. Ich probier' das mal, das Innere des Menschen mit einem Ofen zu vergleichen. Ich stelle mir vor: Im Inneren, im Herzen brennt ein Feuer. Das gibt Wärme und Kraft. Diese Energie teilen wir mit dem, was uns umgibt. Wir geben beständig Wärme nach außen ab. Je nach dem, was von einem gefordert wird oder was für ein Typ man ist, verströmt man viel oder wenig. Und am meisten Energie gibt ab, wer seine Ofentüren weit öffnet, sozusagen das Letzte gibt. Aber: wenn man seine Ofentür immer nur offenstehen lässt, dann verpufft die Wärme, der Ofen kühlt aus.

Dann sollte man dringend die innere Ofentür für eine Zeit schließen, damit man wieder warm wird im Herzen. Im Ofen muss man Holz nachlegen. Auch für sich selbst braucht man neue Energie. Sich mal zurückziehen ist in Ordnung. Nicht so viel geben wie sonst ist in Ordnung. So wie der Prophet Elia für eine Weile in eine Höhle.

Ich habe das selbst erlebt: sich eine Auszeit nehmen, sich innerlich zu stärken tut gut. Das Feuer kommt langsam wieder in Gang. Die Wärme kommt ins Herz zurück. Und auch wieder Energie, für das, was vor einem liegt.

Durch ein kleines Feuer die innere Ruhe finden

Tja, ich kann und will nicht wie Elia dazu in den Bergen eine Höhle aufsuchen. Kaum jemand kann lange aussteigen. Es geht mir auch eher darum, das im Alltag zu verankern. Jeden Tag zu spüren: Mein Leben ist mehr als Leistung und Anstrengung. Bei mir gelingt das, wenn ich eine Kerze anzünde und in ihrem kleinen unscheinbaren Licht die große Kraft des Feuers erkenne. Für mich ist das ein Zeichen: Der Brennstoff aus guten wärmenden Kräften ist immer da. Allein dieser Gedanke bringt mich zur Ruhe.

Oder Beten. Mich sammeln und vor Gott aussprechen, was ich loswerden will. Und auch was tun, was mir Geborgenheit vermittelt. Das kann Gemüse schnippeln sein und dann dankbar schnuppern, wie gut schon das Öl in der Pfanne duftet, wenn es sich erwärmt. Wie gut es mir tut, mit Liebe zu kochen und vielleicht sogar mit anderen zusammen zu essen, um neue Energie zu bekommen. Oder was einem noch einfallen kann.

Das ist mein Wunsch für diesen Sonntag: Das innere Gleichgewicht finden zwischen brennen und Atem holen, geben und nehmen, tun und lassen.