



Gottesdienst am 11. Sonntag nach Trinitatis

Niendorfer Sommerpredigtreihe

31. August 2025.

von Pastorin Maren Gottsmann

Im Vertrauen auf Gottes Gegenwart feiern wir diesen Gottesdienst.
Im Vertrauen auf Gottes Liebe, die uns begleitet.
Und die uns Mut macht, einander zu begleiten.

Etwas, was so alltäglich ist und ich dennoch viel zu selten tue. Aber ich weiß und merke, wie gut es ist: Gehen. Gehen ist mehr als die Bewältigung einer Distanz zwischen A und B. Gehen ist „die Welt mit den Füßen ausschreiten und sie dadurch vergrößern“*.

Am letzten Sonntag im Rahmen der diesjährigen Sommerpredigtreihe möchte ich Sie mitnehmen auf einen kleinen Wegabschnitt, den mir der Geher und Weltenwanderer Erling Kagge durch sein Buch über das Gehen eröffnet hat. Und wir treffen dabei auch auf den vermutlich ersten Geher der Literaturgeschichte.

In der Coronazeit sind mein Mann und ich jeden Morgen 30 Minuten in Stille im Ohmoor gegangen. Danach habe ich es mir nicht mehr erlaubt, anderes schien (wieder) wichtiger. Ich hoffe, der Gottesdienst ermutigt mich, mir diese Zeit wieder zu gestatten. Und vielleicht treffen auch wir uns?

*Gehen. Weitergehen. Eine Anleitung. Erling Kagge, Insel Taschenbuchverlag, 3. Auflage 2023

Gott. Ich bin hier

Und Du bist hier.

Ich bete zu Dir.

Und weiß: ich bin verbunden.

Mit Dir.

Mit anderen, die zu Dir beten.

Genau jetzt. Genau so.

Ich bin hier.

Und Du bist hier.

Das genügt.

Und ich bringe Dir alles, was ist.

Kerze anzünden

Wir sind da.
Und Du bist da.
Das ist genug.

Lesung

Ein bekannter Text mit einer vielleicht neuen Perspektive. Denn ums Gehen geht es hier in der ersten literarischen Überlieferung eines Abendspazierganges und dem Beginn einer Entdeckungsreise. Im 1. Buch Mose, im Kapitel 3 heißt es in der Schöpfungsgeschichte:

*8Als am Abend ein kühler Wind blies, ging Gott im Garten umher. Die beiden Menschen im Garten, der Mann und seine Frau, hörten ihn kommen. Da versteckten sie sich vor Gott dem Herrn zwischen den Bäumen im Garten. 9Gott rief den Menschen und fragte: »Wo bist du?«
10Der Mensch antwortete: »Ich habe dich im Garten gehört und Angst bekommen. Ich habe mich versteckt, weil ich nackt bin.« 11Gott fragte: »Wer hat dir gesagt, dass du nackt bist? Hast du von dem verbotenen Baum gegessen?«*

(...) Und Gott machte für Adam und seine Frau Kleider aus Fellen. Die zog er ihnen an. 22Dann sprach Gott: »Nun ist der Mensch wie einer von uns geworden und weiß, was gut und böse ist. Er soll seine Hand nicht ausstrecken und auch noch Früchte vom Baum des Lebens pflücken. Er darf sie nicht essen, sonst lebt er für immer.« 23Und Gott wies den Menschen aus dem Garten Eden, damit er von nun an den Ackerboden bearbeitete, aus dem er gemacht war, und er jagte ihn hinaus.

Predigt

Er wanderte zum Süd- und Nordpol und bestieg den Mount Everest. Er ging durch die Abwasserkanäle durch New York und überstand einen viertägigen Fußmarsch durch Los Angeles und zieht es vor, jeden Morgen die 3 km zu seinem Büro in Oslo zu Fuß zu gehen. Das Leben, so der norwegische Geher und Abenteurer Erling Kagge, ist ein ganz langer Fußmarsch. Und die große Frage, die uns dabei umtreibt, ist: Warum gehen wir? Die Wahrheit hinter dem Gehen ist umfassender als die Erkenntnis, dass diejenigen, die gehen, länger leben. Dass sie über ein besseres Erinnerungsvermögen verfügen. Dass der Blutdruck sinkt. Dass man seltener krank wird. All das stimmt und ist doch nicht ausreichend. Was ist der Witz daran, sich langsamer von einem Ort zum anderen zu bewegen als es technisch oder finanziell gesehen möglich wäre? Warum müssen wir zu Fuß gehen? Eine Frage, die nicht nur Kinder stellen bei der Aussicht auf eine sonntägliche Familienwanderung.

Der Homo Sapiens, so Kagge, ist immer gegangen. Die Menschheitsgeschichte handelt vom Gehen. Die Bipedie, das Gehen auf zwei Füßen, ist die Grundlage für alles, was wir heute sind. Das Gehen unserer Vorfahren führte dazu, dass sich ihre Gehirne weiterentwickelten als bei anderen Spezies. Erst lernten wir gehen. Dann lernten wir, wie man Feuer macht, Speisen zubereitet. Und dann kam die Sprache. Wir sind, wie wir sind, weil wir gehen. Das gilt

grundsätzlich und für uns als Einzelne. Doch wenn wir kaum noch gehen in unserem Alltag, hören wir auf die zu sein, die wir sind. Eine Studie stellte fest, dass drei Viertel aller Kinder in Großbritannien weniger Zeit im Freien verbringen als Menschen im Gefängnis. Jedes 5. Kind ist praktisch nie draußen, jedes 9. Kind hat noch nie einen Park, einen Wald, einen Strand gesehen.

Auf Sanskrit, eine der ältesten existierenden Sprachen, hat man der Vergangenheit das Wort *gata* gegeben: wo wir gegangen sind. Die Zukunft ist *anagata*. Dort, wo wir noch nicht angekommen sind.

Was wird es für uns und die Welt für eine Zukunft geben, wenn wir innerlich und äußerlich nicht mehr aufbrechen, sondern sitzen bleiben und nur noch der Vergangenheit nachhängen? Schon Hippokrates riet: „Wenn du schlechte Laune hast, dann geh spazieren. Und wenn du danach immer noch schlechte Laune hast, dann gehe noch einmal spazieren.“ (S. 80)

Wenn wir nicht gehen, verlieren wir uns. In unserer Sprache wird das offensichtlich, wo gleiche Worte für äußeres und inneres Bewegen verwendet werden: Sich bewegen und bewegt sein. Sich rühren und gerührt sein... Und was für Sokrates selbstverständlich war, war es für Steve Jobs ebenfalls: Im Gehen neue Gedanken zu denken. Oder wie eine Forschungsgruppe herausfand: 6 – 15 Minuten tägliches Gehen erhöhte die Kreativität der Proband*innen um bis zu 60 %. Ihr Fazit: „Es ist möglich, dass das Gehen dem Gehirn erlaubt, einige seiner eigenen hyperrationalen Filter zu durchbrechen.“ (S. 81).

Dabei ist die Welt heute so organisiert, dass wir möglichst viel sitzen. Sitzende sind von Regierenden und Firmen leichter zu kontrollieren. In den USA kann es dir durchaus passieren, dass du von der Polizei angehalten wirst, wenn du zu Fuß unterwegs bist. Doch Revolutionen beginnen mit Fußmärschen durch die Straßen einer Stadt. Wer geht, verändert sich und die Welt. Ghandis Salzmarsch beendete die britische Herrschaft in Indien. Die Fußmärsche der Bürgerrechtsbewegung in den USA führten zur Aufhebung der Rassentrennung. Der Zimmermann aus Nazareth wurde zu einem Wanderprediger.

Woher kommen wir und wohin gehen wir? Es ist diese Frage, die zu beantworten uns in unserem Leben aufgetragen ist. Gehen ist: mit den Füßen die Welt ausschreiten und vergrößern. Gehen ist Leben. Und Leben ist Gehen. Wir dürfen ein Leben lang den Rhythmus finden, der zu uns passt. Aber wir sind dazu auch aufgefordert. Denn in unserer jüdisch-christlichen Tradition beginnt die Menschengeschichte mit einem Spaziergang und startet so richtig durch mit einem ersten Aufbruch. All das findet sich im 3. Kapitel der Schöpfungsgeschichte. Es ist vermutlich der älteste literarische Bericht über das Gehen und in der Bibel, in der ständig gewandert und gegangen, ausgezogen, hoch- hindurch und drumherum gewandert wird, ist es in meiner Wahrnehmung der einzige Gang, der von Gott selbst berichtet wird (Die Geschichte der drei Männer bei Abraham und Sarah fasse ich nicht darunter). Denn, so heißt es im ersten Buch Mose, als es am Abend kühl geworden war, ging Gott im Garten umher.

Was für ein wunderbares Bild. Gott als Abendspaziergänger! Er hätte dort im Garten eigentlich auf Adam und Eva treffen müssen, doch die hatten sich versteckt. Und so wird im Bild dieser biblischen Erzählung aus einem entspannten Abendritual Gottes die alles entscheidende Veränderung für uns Menschen: Denn Gott, der wohl doch nicht alles weiß, musste feststellen,

dass die Menschenkinder anfangen, ihre Grenzen zu sprengen. Sich im Paradies zu bewegen führte wohl dazu, genauer hinzusehen, neue Perspektiven auszuprobieren, sich auszuprobieren. Wer von uns hat nicht genau das getan oder macht es als Jugendliche genauso? Und so kam es, wie es kommen musste und sich in jeder Familie und Generation wiederholt: Kinder verlassen Elternhäuser und brechen auf. Adam und Eva wurden von behüteten Menschenkindern zu den ersten Entdeckungsreisenden. Ausgestattet mit leichtem Gepäck: Nur die Kleidung, die Gott ihnen überzog, und ein paar grundlegende Hinweise zur zukünftigen Nahrungsbeschaffung. Dass du mir immer ordentlich isst! Und los ging's. Das Leben wurde für die ersten Menschen wieder spannend. Klar gab es nun viele Probleme, aber Erling Kagge, dem ich diese wunderbare Perspektive auf die Paradiesgeschichte verdanke, (S. 50ff) schreibt dazu: Ich stelle mir vor: diese nagende Unruhe verschwand, die Frage nach dem Woher und wohin konnte nun endlich angegangen werden. *Dies ist dein Weg. Alleine du sollst ihn gehen.* So schrieb der norwegische Schriftsteller Olaf Hauge. Adam und Eva wagten es. Und wir dürfen es auch. Und dürfen dabei glauben, dass der, der einst durch den Garten spazierte, dies in gewisser Weise weiterhin tut und Ausschau hält nach uns, seinen Menschenkindern. Ob als Adler, Wolken - und Feuersäule, im Wort der Prophetinnen und Propheten oder in einem verschwebenden Schweigen. Gottes Gegenwart, so das unfassbare Versprechen, ist mit uns. „Ich bin mit dir, wohin du auch gehst.“ (1. Mose 28,15) Wie oft wird Gottes Segen in der Bibel so oder ähnlich zugesprochen. „Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir.“ (Psalm 23) Wir dürfen darauf vertrauen: Kein Weg, zu dem wir Menschen eingeladen oder herausgefordert sind, ist unbegleitet. Was für ein Erfahrungsschatz, den die Generationen vor uns mit uns heute teilen! Was für ein überbordendes Bündel Hoffnung für uns!

Gehen. Weitergehen. Eine Anleitung. So nennt Kagge sein Buch. Für ihn gehört das Gehen zum Radikalsten, was wir tun können. Er unterscheidet dabei nicht zwischen dem Abendspaziergang oder der Polarexpedition. Auf etwas wie einen Eisbären triffst du auch hinter deinem Haus und Überraschungen birgt auch der Weg um den Block. Der Stolz, etwas zu erreichen, erfüllt uns nach dem ersten Weg nach einer schweren Erkrankung ebenso wie beim Erreichen des Gipfelkreuzes. Und wir sind in Bewegung auch da, wo es nicht die Kraft unserer eigenen Füße ist, sondern etwa der Rollstuhl, mit dem wir uns ein Stück Welt ausschneiden und vergrößern. Oder eine Prothese.

Dimitro ist 22. Bei einem Kampfeinsatz verlor er sein rechtes Bein. Nun ist er einer von den 100 000enden Kriegsversehrten der Ukraine. Und hatte gerade seinen ersten Auftritt als Model. Sein erster Gang über dem Laufsteg mit seiner Prothese war eine große Überwindung. Aber sie gab ihm die Chance, sich und allen zu zeigen, was auch jetzt möglich sein kann. Für diesen Auftritt hat er, der früher Leistungsschwimmer war, viel gearbeitet und trainiert. Es musste mit dem neuen Körper lernen, umzugehen, die Prothese als ein Teil von ihm annehmen zu können. Nun will er Design studieren und Mode entwerfen, die Blicke auf sich ziehen. Denn, so Dimitro: das Wegsehen der anderen, das ist das Schlimmste. Die bewundernden Blicke der anderen ist das, was ihn heilt. Er fiebert schon jetzt seinem nächsten Auftritt entgegen.

Gehen. Weitergehen. Unterwegs zu uns selbst als geborene und geglaubte Entdeckerinnen und Entdecker, Adams- und Evaskinder. Gotteskinder, die einst an die Luft gesetzt wurden Jenseits von Eden, um die zu werden, die wir sind.

Wir dürfen gespannt sein und sollten uns nichts von unserem nächsten Wegstück – nun ja : entgehen lassen.

Amen

Vaterunser

Vater unser im Himmel
Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld.
Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich, und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit. Amen

Segen

Sei behütet auf deinen Wegen.
Sei behütet auch mitten in der Nacht.
Durch Sonnentage, Stürme und durch Regen
hält Gott dich und über dir die Wacht.

(Musik und Text: Clemens Bittlinger)