

**Gottesdienst (Vorbereitet von der AG Suchtkrankenhilfe & Prävention SJK)
„Befreit leben – selbst bestimmt handeln – zwanglos genießen“ Lukas 4,16-21**

Gottesdienstablauf

Begrüßung

Einführung (Vorlage siehe Unten)

Lied 1,1-7 Mein Mund besinge tausendfach
oder 618, 1-3 Tageserwachen, ein neuer Morgen

Lesung AT Jes. 61, 1-3b (Text siehe unten)

Lied 553, 1.2 Gleich wie mich mein Vater gesandt hat

Gebet

Lied 97 Die Güte des Herrn hat kein Ende

Bekanntgaben (mit Hinweis auf die Konferenzkollekte)

Lied 349, 1-3 Ich werfe meine Fragen hinüber

Anspiel (Vorlage siehe unten)

Predigt Lukas 4,16-21 (Text wird am Ende des Anspiels gelesen)

Stille

Fürbitte / Vater unser (Vorlage siehe Unten)

Lied 328, 1-3 Meine engen Grenzen

Konferenzkollekte

Lied 92, 1-3 Stellst unsre Füße Gott auf weiten Raum
oder 488, 1-4 Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott

Aktion: Bierdeckel verteilen

Segen

Der Herr lasse alle Zeit
seinen Segen auf Dir ruhen.
Er helfe dir zu befreitem Leben,
zwanglosen Genießen
und selbst bestimmtem Handeln
So segne uns der allmächtige und barmherzige Gott,
der Vater, im Sohn, durch den Heiligen Geist. Amen

Texte für den Gottesdienst

Einführung

Die Arbeitsgemeinschaft Suchtkrankenhilfe & Prävention der SJK hat diesen Gottesdienst vorbereitet und unter das Thema gestellt: „**befreit leben – selbst bestimmt handeln – zwanglos genießen**“. Befreit Leben, ohne Unterstützung eines Suchtmittels, ist für manche Menschen die Herausforderung. Aber es ist möglich. Und alle Anstrengungen dazu lohnen sich. Nicht mehr sich von Suchtmitteln bestimmen lassen, sondern selbst bestimmt handeln, wird dann erst wieder möglich. Und es führt auch zum „zwanglosen Genießen-Können“, zu einem mehr an Lebensqualität. Damit sind wir auch bei dem Anliegen der AG Suchtkrankenhilfe & Prävention. Ihr geht es um eine größere Lebensqualität von Abhängigen und deren Angehörigen. Suchtkrankenhilfe hat in unserer Kirche eine lange Tradition. Schon 1883 wurde die Zeitschrift "Der Christliche Abstinenz" gegründet. Seit über 25 Jahren gibt es die AG Suchtkrankenhilfe & Prävention in der SJK. Trotzdem ist sie vielen Gemeindegliedern noch unbekannt. Das sollte sich nach diesem Gottesdienst ändern. Als Erinnerung an diesen Gottesdienst und die AG Suchtkrankenhilfe & Prävention werden Sie am Ende des Gottesdienstes einen „Bierdeckel“ bekommen.

Lesung AT Jes. 61, 1-3b (Luther Übersetzung)

Der Geist Gottes des HERRN ist auf mir, weil der HERR mich gesalbt hat. Er hat mich gesandt, den Elenden gute Botschaft zu bringen, die zerbrochenen Herzen zu verbinden, zu verkündigen den Gefangenen die Freiheit, den Gebundenen, dass sie frei und ledig sein sollen; zu verkündigen ein gnädiges Jahr des HERRN und einen Tag der Vergeltung unsres Gottes, zu trösten alle Trauernden,

zu schaffen den Trauernden zu Zion, dass ihnen Schmuck statt Asche, Freudenöl statt Trauerkleid, Lobgesang statt eines betäubten Geistes gegeben werden.

Fürbitte

Vater im Himmel, wir danken Dir, dass wir in Deinen Augen wertgeachtet und wertvoll sind. Du lässt uns in Schwierigkeiten nicht allein. Du nimmst uns an Deine Hand und gehst mit uns durch schwierige Zeiten hindurch.

Wir bitten Dich für Menschen, die sich allein gelassen fühlen und am Ende ihrer Kräfte sind. Begegne ihnen und schenke ihnen neue Kraft.

Wir bitten Dich für die Menschen, die vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen sind, lass sie Wertachtung spüren und Türen finden die sie zurückfinden lassen. Hilf uns ihre Würde zu achten und gib uns Verständnis für ihre Situation.

Wir bitten Dich für Menschen, die äußerlich und innerlich verletzt wurden, daß sie ihre Schmerzen ohne Suchtmittel ertragen und mit ihrer Vergangenheit umgehen können.

Wir bitten Dich für die Millionen armen Menschen in unserem Land, den Hartz IV Empfängern, dass sie nicht ausgegrenzt werden und am allgm. Leben teilhaben können.

Auch wollen wir die Menschen nicht vergessen, die auf unsere Unterstützung angewiesen sind. Öffne unsere Augen und zeige uns, wie wir helfen und sie im Gebet begleiten können. Wir danken Dir, dass Du ein Gott bist, der im Alltag, in Nöten und Ängsten erfahrbar ist.

Gib Du Menschen wieder Kraft aufzustehen und in den Spiegel zu schauen, damit sie wieder an sich, an die Menschen und vor allem an Dich glauben. Amen.

Gemeinsam rufen wir zu dir: Vater unser im Himmel

**Anspiel für den Gottesdienst zur
Konferenzkollekte im
März 2009**

Benötigtes Material:

- 4 Personen
- ein größerer Spiegel
- 3-4 Bierkästen ohne Flaschen

Person A stapelt der Person B leere Bierkästen mit den Aufschriften in die Hände, bis diese hinter den Kästen verschwindet.

Person A liest dabei die kurzen Sätze laut vor.

Person C tritt mit einem Spiegel auf.

Sie hält den Spiegel so, dass

Person B jetzt auch die Aussagen der rechten Seite sieht.

Neugierig schaut Person B neben den Kästen hervor und betrachtet sich im Spiegel.

Sie liest die Aufschriften der rechte Bierkästenseite laut vor.

Person D kommt dazu und liest

- mit Kartonstreifen zwei Seiten der Bierkisten mit jeweils mit folgenden Aufschriften :

die Vorderseite (wie sich ein Stück

5 Gläser Wein / Flaschen Bier sind für mich kein Problem

Ich kann jederzeit aufhören

folgenden Bibeltext: (Lukas 4,16-21 – Einheitsübersetzung)

Person B schließt die Augen – hört zu.

So kam Jesus auch nach Nazaret, wo er aufgewachsen war, und ging, wie gewohnt, am Sabbat in die Synagoge. Als er aufstand, um aus der Schrift vorzulesen, reichte man ihm das Buch des Propheten Jesaja. Er schlug das Buch auf und fand die Stelle, wo es heißt:

Der Geist des Herrn ruht auf mir; / denn der Herr hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, /damit ich den Armen eine gute Nachricht bringe; damit ich den Gefangenen

Ich habe immer alles im Griff

Warum müsst ihr ständig an mir rumnörgeln?

Ablauf

(Siehe dazu auch

die Bilder) *die Realität*

Zusammengedacht war es das dann noch den Schnaps

Beim letzten Versuch fing das

die Entlassung verkünde /und den Blinden das Augenlicht; damit ich die Zerschlagenen in Freiheit setze und ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe. Dann schloss er das Buch, gab es dem Synagogendiener und setzte sich. Die Augen aller in der Synagoge waren auf ihn gerichtet. Da begann er, ihnen darzulegen: Heute hat sich das Schriftwort, das ihr eben gehört habt, erfüllt.

Person B öffnet die Augen und fragt: „Gilt das wirklich für mich?“

Predigt Lukas 4,16-21

Thema Sucht: „befreit leben – selbst bestimmt handeln – zwanglos genießen“

Kennen Sie das auch, wenn man einen Spiegel vorgehalten bekommt und man sich auf einmal so sieht, wie man wirklich aussieht und nicht, wie man sich gerne sehen möchte?

Kinder tun das manchmal mit uns in ihrer Arglosigkeit; sie kennen noch nicht unsere Höflichkeits- und Benimm-Regeln. Sie spiegeln einfach das, was sie wahrnehmen – eine Geste – eine Wortwahl – einen Tonfall, meistens sehr genau und gut. Mitunter peinlich, aber wahr.

Ja, und es gibt noch den Spiegel morgens im Bad – gut, dass der so verschwiegen ist und nur ich selbst mich sehe.

Was hat der Spiegel mit dem Thema Sucht zu tun und was mit einer Predigt über Sucht?

Denken Sie zurück an das kurze Anspiel – 4 Kästen mit den Aufschriften, die ich vor mir her trage, die mir die Sicht versperren, die ich mit so viel Mühe vor mir her tragen muss, dass meine Hände nur noch damit beschäftigt sind, alles „im Griff“ zu behalten. Und die dafür sorgen sollen, dass keiner entdeckt, was auf der anderen Seite zu lesen ist (das, was tatsächlich bei mir los ist).

Jetzt sind wir schon beim Thema Sucht. Sie beginnt ja schon viel früher, nicht erst, wenn jemand so beladen ist, nicht mehr klar sehen kann. Ganz harmlos fängt sie an, meistens jedenfalls. Hier und da ein Bier, ein gutes Glas Wein zum Essen; wenn es einen Grund zum Feiern gibt, mit einem Glas Sekt anstoßen, das Feierabendbier, um zu spüren, das jetzt Abspannen angesagt ist usw.. Viele Menschen können damit gut umgehen, manche nicht. Neben ihrem Geschmack haben alkoholische Getränke die Eigenart, dass sie wirken. Der Alkohol verändert meine Stimmung. Ich muss nur noch schlucken und 10 Minuten warten, dann wirkt er, sicher und zuverlässig. Wenn ich müde bin, hält seine Wirkung mich länger wach; wenn ich nervös bin, sorgt er für innere Ruhe, wenn ich mich nicht traue, den Mund auf zu machen, löst er mir die Zunge. Meine Sorgen kann ich für eine Weile vergessen; und wenn ich nicht einschlafen kann, brauche ich noch ein Glas mehr oder zwei.

Im Laufe der Zeit brauche ich mehr Alkohol, um die gleiche Wirkung zu erzielen, und meine Alkoholverträglichkeit steigt. So allmählich schraubt sich die Trinkmenge in die Höhe. Wenn ich mich immer mehr auf die Wirkung vom Alkohol verlasse, und immer weniger andere Möglichkeiten nutze, die Stimmung zu verändern, dann habe ich an der Suchttür schon mal angeklopft. Spätestens in dieser Zeit kommen die ersten „Spiegelaktionen“ von Partnern, Kindern, Freunden, Kollegen, Chefs, manchmal von der Polizei. Manche suchtkrankhaften Menschen bekommen dann noch die Kurve, manche verlegen sich darauf, ihr Verhalten zu erklären und herunter zu spielen. „Ich trinke, weil... So schlimm ist das ja alles nicht, der oder die trinkt noch viel mehr...“

Es wird darum gekämpft, weiter trinken zu dürfen; das Sich-selbst-in-die-Tasche- und Andere-Anlügen nimmt zu, ebenfalls die mögliche Umgehung aller „Spiegel“, die die Wirklichkeit zeigen würden. Das Leben dreht sich immer mehr um das Suchtmittel, infolgedessen verschiebt sich die Wahrnehmung der Realität, körperliche Symptome kommen dazu, wie z. B. zittern, schwitzen, innere Unruhe, wenn nicht genügend „Gift“ im Körper ist. Die Sucht hat zugeschlagen.

Neben der Alkoholabhängigkeit, einer der bei uns bekanntesten Suchtmittel-abhängigkeiten, gibt es noch andere Süchte: Drogensucht, Medikamenten-abhängigkeit, Nikotinabhängigkeit und viele andere Suchtformen, die nicht an einen Stoff gebunden sind wie Spielsucht, Essstörungen, Internetsucht, Kauf-, Arbeits-, Sexsucht, um nur einige zu nennen.

In ein Suchtgeschehen sind fast immer auch die Angehörigen von süchtigen Menschen mit einbezogen. Süchtige Menschen verhalten sich so, dass sie für sich und ihr Tun immer weniger Verantwortung übernehmen. Dafür springen Angehörige ein. Sie sorgen dafür, dass die Sucht ihrer Partner nach außen nicht auffällt, erklären, decken, lügen für ihren Partner, kommen zunehmend in eine Isolation. Alte Freunde und Bekannte wenden sich ab. Der Umgang mit anderen Menschen ist angespannt. Angehörige haben fast ausschließlich ihren suchtkranken Partner im Kopf, können sich nicht mehr um sich selbst kümmern, stecken voller Schuldgefühle, empfinden sich als Versager. Von ihrem suchtkranken Partner haben sie einen paradoxen Auftrag bekommen; würde man ihn in Worte fassen, könnte er heißen: „Hilf mir, aber habe keinen Erfolg!“ Auch Angehörige tragen, wie Suchtkranke im Anspiel, ihre „Kästen“ vor sich her, die ihnen die Sicht auf die Wirklichkeit versperren und die Kräfte aufzehren.

Nicht nur im Suchtbereich kommt es vor, dass Menschen sich mit dem, was sie mit sich herumschleppen, die Sicht versperren, nicht loslassen können und die Wirklichkeit nicht sehen wollen.

Im Anspiel haben wir die Worte von Jesus gehört, die er in der Synagoge in Nazareth vorgelesen hat aus der

Jesaja-Schriftrolle. Sie beschreiben den Auftrag des erwarteten Messias und sind deshalb für alle die gedacht, die dringend Hoffnung und Hilfe brauchen:

Der Herr hat mich mit seinem Geist erfüllt. Er hat mich bevollmächtigt und mir den Auftrag gegeben, den Armen gute Nachricht zu bringen; den Gefangenen zu verkünden, dass sie frei sein sollen und den Blinden, dass sie sehen werden. Den Misshandelten soll ich die Freiheit bringen und das Gnadensjahr des Herrn ausrufen.

Ich möchte kurz die Geschichte rund um diese Szene in der Synagoge von Nazareth aufzeigen und danach eine Parallele zum Thema Sucht ziehen.

Die Kunde von Jesus als dem neuen Rabbi und Wunderheiler ist von Kapernaum nach Nazareth gedrungen. Als er am Sabbat die Synagoge besucht, wird ihm die Schriftrolle des Jesaja gegeben, damit er daraus vorlese – eine Ehrenbezeugung. Jesus liest die Verse vor, die wir gehört haben und setzt sich wieder auf seinen Platz. Die Gemeinde hört ihm gespannt zu. Sein Auftreten und die Art, wie er vorlas, muss Eindruck gemacht haben. In diese erwartungsvolle Stille hinein sagt er:

„Dieses Wort ist heute für euch in Erfüllung gegangen, eben jetzt, als ihr es aus meinem Mund gehört habt.“

Die Zuhörer sind von ihm begeistert und sagen untereinander:

„Das ist doch der Sohn von Josef. Wie der sich gemacht hat. Wir kennen ihn doch noch als Kind. Wie gut er reden kann, er hat Charisma.“

Ich versuche mir vorzustellen, wie es Jesus ging, als er sie hörte und ihre Stimmung fühlte? Er selbst wurde gelobt für seine gute Rede, dafür, was aus ihm geworden ist – aber ob jemand auf die Inhalte seiner Botschaft achten würde, das war eher zweifelhaft.

„Ich bin gekommen, den Gefangenen zu verkünden, dass sie frei sein sollen.“

Seine Zuhörer fühlten sich nicht als Gefangene. Sie fanden seine Worte schön und passend, aber doch nicht auf sie selbst bezogen. Sonst müssten sie eingestehen, dass sie gefangen, unfrei wären. Und dass er dann noch das Gnadensjahr des Herrn ausrufen wollte, jetzt und hier vor ihren Ohren. Ein schönes Bild zwar, dass im Gnadensjahr alle Schulden erlassen sind und die Sklaven in Freiheit gesetzt werden, aber, wenn ich das auf mich selbst beziehen müsste, dann wäre ich Schuldner, könnte meine Rechnungen nicht bezahlen, wäre selbst Sklave -unfrei...

„Nein, Jesus, so weit ist es mit uns noch nicht. Wir brauchen kein Gnadensjahr des Herrn. Vielleicht der oder die da hinten in der Ecke, aber wir nicht!“

Die Stimmung eskaliert, als Jesus auch noch sagt, dass der Prophet überall gilt, aber nicht in seiner Vaterstadt. Es kommt zu Wutausbrüchen, manche Synagogenbesucher würden ihn am liebsten umbringen. Bemerkenswert, wie in ganz kurzer Zeit, im Handumdrehen, sich die Stimmung ins Gegenteil verkehrt hat. Zuerst Begeisterung, dann krasse Ablehnung mit der Bereitschaft, bis ans Äußerste zu gehen.

Wie viele der Zuhörer könnten wohl ein Gnadensjahr des Herrn gut gebrauchen? Sicher einige – aber da müssten sie sich vorher trauen, in den Spiegel zu sehen.

Im Umgang mit suchtkranken Menschen lassen sich ähnliche Verhaltensweisen sehen. Es ist oft erstaunlich, mit welcher Energie suchtkranke Menschen sich gegen eine notwendige und oft überfällige Veränderung wehren. Ihre Abwehr richten sie mit vielen Schuldzuweisungen sowohl gegen Menschen, die ihnen helfen wollen, als auch gegen sich selbst in Abwertung und Selbstvorwürfen.

In dieses Durcheinander hinein sagt Jesus sein „ich bin dazu gesandt, dir die Freiheit anzukündigen – nicht sie dir aufzuzwingen. Du bist frei – aber deine „Kästen“ musst du selbst absetzen, loslassen, sonst kannst du die Freiheit nicht in deine Hände nehmen.

Ich möchte es ihnen an den Kästen einmal demonstrieren:

[Pastor/In geht von der Kanzel zu den Kästen, hebt diese nochmals hoch und setzt sie dann mühsam ab – aber lässt sie noch nicht los. Gebückt sagt er/sie:

„Ja, ich habe ein Problem, ich schaffe das nicht allein, ich brauche Hilfe“.

Jetzt loslassen.

„Erst, wenn ich mich traue, meine Wirklichkeit einzugestehen, ehrlich mit mir selbst umgehe, kann ich mich aufrichten und mit geöffneten Händen frei nach vorne schauen“.

Beim Sprechen aufrichten.

Dann wieder zurück zur Kanzel gehen.]

Dieses „in die Knie gehen“, kapitulieren, gehört dazu, wenn ich wirklich etwas ändern will. Danach fängt das Sich Aufrichten an. Das „selbst bestimmte Handeln“ wird möglich. Ein neuer Weg kann beginnen. Dieser neue Weg ist zwar vorhanden, aber ich muss mich entscheiden, ihn auch zu gehen. Ich habe jetzt die Hände frei und habe freie Sicht, aber in meinem Kopf sind immer noch die alten Gedanken, die Suchtimpulse. Die hören nicht automatisch auf, da ist keine alte Datei gelöscht, nur weil ich mein Suchtmittel nicht mehr nutze. Das alte und das neue Denken und Verhalten läuft oft zeitgleich in mir weiter und das alte süchtige Denken und Fühlen ist nach wie vor eine Hausmacht.

In dieser Zeit des Übergangs – und das sind einige Jahre – tut es gut, immer wieder zugesprochen zu bekommen von Jesus:

„Du bist frei“. Bleib auf deinem neuen Weg, versperr dir nicht wieder die Sicht mit „alten Kästen“, halte deine Hände frei, damit du selbstbestimmt handeln kannst. Du selbst bist der „Chef“ in dir, nicht deine Sucht, auch wenn die Suchtgefühle und der Suchtdruck stark werden. Gerade dann geht es um deinen Glauben, dass das Gnadenjahr Gottes für dich gilt. Du bist nicht mehr Sklave deiner Sucht, sondern der Preis für dich ist bezahlt, du bist wertvoll vor Gott und Menschen. Bestimme dein Leben und Handeln selbst, auch wenn es nicht immer gut gelingt, auch wenn der Wind von vorne kommt. Das gilt auch dann, wenn es so aussieht, als ginge es nicht mehr weiter, und auch dann, wenn die Erinnerung übergroß wird, dass Du glaubst, nur noch die Wirkung deines Suchtmittels könnte die Spannung lösen.

Eine gute Hilfe ist es, wenn Kontakte bestehen zu Menschen, die sich mit Sucht auskennen. Oder wenn solche Kontakte gesucht werden. Die AG Suchtkrankenhilfe kann dabei Ansprechstation sein. Meist gibt es in der Nähe auch Selbsthilfegruppen, wo sich Menschen gegenseitig helfen, die selbst betroffen sind. Man nennt das „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Wenn ich meinen neuen Weg gehe ohne mein Suchtmittel oder mein süchtiges Verhalten, bin ich zunehmend frei, um meine Sinne wiederentdecken zu können. Mein Schmecken und Riechen werden vom Gift befreit, ich kann wieder filigrane Dinge zart tasten und erspüren. Ich kann wieder hören und zuhören, kann mich wieder freuen, ertappe mich beim Singen und Pfeifen, staune darüber, dass ich gut gelaunt bin. Auch traurig sein in einer sehr konstruktiven Art, die mir hilft, mich von Dingen und Situationen zu verabschieden, die vorbei sind, gelingt mir wieder. Das Fühlen und Genießen ohne Zwang wird wie ein kostbares Geschenk erlebt.

Befreit leben, selbst bestimmt handeln und zwanglos genießen kann sich immer mehr entwickeln. Die Hoffnung und die Zuversicht, die ich dazu brauche, spricht uns Jesus zu: „Du bist nicht Sklave, ich verkündige es, dass du frei bist.“ Amen