

# „Memento mori – ein Weg zu einem erfüllten Leben“

Predigt von Burkhard Senf<sup>1</sup> am 13.11.2016 im Punkt 11

Guten Morgen!

## „Memento mori – ein Weg zu einem erfüllten Leben“

Das ist unser heutiges Thema.

Klingt ganz erfrischend, oder?

„ein Weg zu einem erfüllten Leben...“

– wer wollte so einen Weg zum erfüllten Leben nicht gehen?

Aber die **Lateiner** sind heute alle zuhause geblieben. ☺☺☺

Denn sie wussten was heute auch Thema sein würde.

**Uta Meiring** hat es schon gesagt: Memento mori – heißt nämlich übersetzt:

„Bedenke, dass Du sterblich bist.“

Tja, Sterben und Tod – das sind nicht gerade unsere Komfortthemen, oder?

**Der Tod wurde schon immer gerne totgeschwiegen.**

Und das ist bis heute so geblieben - der Ex-Bürgermeister von Bremen, **Henning**

**Scherf**, hat gerade ein Buch veröffentlicht mit dem Titel:

**„Das letzte Tabu: Über das Sterben reden.“**

Und ich kann das aus eigener Erfahrung bestätigen:

Wenn ich bei **Trauergesprächen** bin, dann frage ich oft auch:

Hat der Verstorbene über den Tod gesprochen?

Dann antworten die Kinder meistens:

Er wollte nicht über den Tod sprechen.

Ich glaube, dass das meistens auch stimmt – aber ich glaube auch,

dass die Kinder oft ganz froh darüber sind,

denn die Kinder wollen oft auch nicht darüber sprechen.

**Beim Thema Tod tun wir uns schwer. Auch als Christen.**

Ich kann das gut nachvollziehen, obwohl **ich als Pastor** öfter mit dem Thema Tod konfrontiert werde.

Aber wenn es persönlich wird, dann wird es schwieriger:

**Meine Mutter** wird dieses Jahr noch 80 Jahre alt.

Aber es fällt uns schwer, mit ihr über die letzten Dinge zu sprechen.

**Es ist also kein leichtes Thema, die eigene Endlichkeit zu bedenken, aber es ist ein wichtiges Thema.**

Darum haben wir uns für dieses Thema entschieden.

Aber ich kann Sie beruhigen:

Es geht in diesem Gottesdienst wirklich um einen Weg zu einem erfüllten Leben. ☺☺☺

Kennen Sie eigentlich die Geschichte vom **König und seinem Narren?**

<sup>1</sup> Ich verdanke große Teile dieser Predigt dem Willow-Referenten Jörg Ahlbrecht, der ein Buch zum Thema veröffentlicht hat.

Eines Tages schenkte der König dem Narren einen silbernen Narrenstab mit goldenen Glöckchen daran und sagte:

"Du bist wirklich der größte Narr, den es gibt. Dafür bekommst Du diesen wertvollen Stab als Auszeichnung für Dein Können und Zeichen meiner Wertschätzung. Solltest Du einmal einem Menschen begegnen, der noch närrischer ist als du, dann gib diesem den silbernen Stab!"

Jahrelang trug der Narr diesen Stab bis zu dem Tag, an dem er erfuhr: "Der König liegt im Sterben."

Da hüpfte er in das Krankenzimmer und sagte:

"König, ich höre, du willst eine große Reise antreten."

"Ich will nicht" erwiderte der König, "ich muss!"

"Oh, Du musst?! Gibt es also doch eine Macht, die noch über den Großen dieser Erde steht. Nun wohl! Aber Du wirst sicher bald zurückkommen?"

"Nein!" Schluchzte der König "von dem Land, in das ich reise, kehrt man nicht mehr zurück."

"Nun, nun", meinte der Narr begütigend, "gewiss hast Du die Reise seit langem vorbereitet. Ich denke, Du hast dafür gesorgt, dass Du in dem Land, von dem man nicht zurückkommt, königlich aufgenommen wirst."

Der König schüttelte traurig den Kopf: "Das habe ich versäumt. Ich hatte nie Zeit, diese Reise vorzubereiten."

"Oh, dann hast Du sicher nicht gewusst, dass Du diese Reise einmal antreten musst."

"Gewusst habe ich es schon. Aber wie gesagt keine Zeit, mich um eine rechte Vorbereitung zu kümmern."

Da legte der Narr leise seinen Stab auf das Bett des Königs und sagte: "Du hast mir befohlen, diesen Stab weiterzugeben an den, der noch närrischer ist als ich. König, nimm diesen Stab!

Du hast gewusst, dass Du in die Ewigkeit musst und dass man da nicht zurückkommt. Und doch hast Du nicht dafür gesorgt, dass Dir die ewigen Türen geöffnet werden. König, Du bist der größte Narr!"

(Pause)

**„Herr, lass uns keine Narren sein!“** kann man da wohl nur hinzufügen.

Man sollte sich auf die große Reise am Ende des Lebens schon gut vorbereiten.

Im Spätmittelalter hat man sich deshalb in der Kirche viel mit der Kunst des Sterbens beschäftigt und mit der richtigen Vorbereitung auf das Sterben.

Die sog. **ars moriendi** lehrte die christliche Vorbereitung auf einen guten Tod. Man stellte sich den Fragen:

- Wie komme ich mit Gott ins Reine?
- Wie kann ich beim letzten Gericht vor ihm bestehen?
- Wohin gehe ich nach diesem Leben?

- Und welche Hoffnung habe ich?

Memento mori kann also dazu führen, dass ich mich mit meiner Beziehung zu Gott und mit dem ewigen Leben auseinandersetze:

Wie kann ich ein Kind Gottes werden und das ewige Leben mit Gott geschenkt bekommen?

(Pause)

☞ Aber Memento mori kann noch mehr:

Wenn ich mich mit meiner Endlichkeit beschäftige,

dann bedenke ich nämlich auch **was wichtig ist** im Leben und was ich wirklich will.

Ein Beispiel:

**Steve Jobs** – der verstorbene, ehemalige Chef von apple ist der Erfinder des i-phones und des ipads und anderen tollen Erfindungen.

Er war schwer an Krebs erkrankt und hielt im Jahre 2005 vor Studenten in Stanford / USA eine beeindruckende Rede:

Er sagte – ich zitiere:

seit ich 17 Jahre alt war, habe ich jeden Morgen in den Spiegel geschaut und mich selbst gefragt:

**Wenn heute der letzte Tag in meinem Leben wäre, würde ich dann das tun, was ich mir heute vorgenommen habe zu tun?**

**Und jedes Mal wenn die Antwort nein war, für mehrere Tage hintereinander, wusste ich, ich muss etwas verändern.**

Und schließlich fügte er hinzu:

**„Der Tod ist höchstwahrscheinlich die beste Erfindung des Lebens.“**

Memento mori – die Sterblichkeit zu bedenken war für Steve Jobs heilsam – es half ihm das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden.

Ebenso hilfreich kann es sein, für sich einmal schriftlich die Frage zu beantworten:

**Was soll bei meiner Beerdigung einmal über mich gesagt werden?**

- Er war oft am längsten im Büro?
- Er hatte immer tolle Bilder auf Facebook?
- Er kannte alle Arztserien im Fernsehen?

**Oder vielleicht eher:**

- Er war für andere da.
- Er hat die Menschen geliebt.
- Er war ein glaubwürdiger Zeuge für Gottes Liebe zu seinem Menschen.

**Jesus hat es einmal so ausgedrückt:**

**Sammelt Euch Schätze im Himmel und keine vergänglichen Schätze.**

(Matthäus 6,20)

(Pause)

Wenn ich manchmal über den Friedhof gehe – das mache ich privat und beruflich, dann rechne ich immer nach – wie alt sind die Menschen da geworden.

Ich kenne die meisten davon nicht.

Für mich ist ihr Leben reduziert auf ein Geburtsdatum – einen Strich – und das Todesdatum.

Und auf beide Daten haben wir in der Regel keinen Einfluss:

**Geburt und Tod.**

Aber worauf wir Einfluss haben ist der Strich dazwischen - **die Tage dazwischen...**

Diese Erkenntnis, dass wir alle sterben werden, macht unsere Tage wertvoll, kostbar und einzigartig.

Denn wir wissen: Die Tage sind begrenzt und nicht unendlich wiederholbar.

Das Problem ist nur, dass wir so selten unsere Endlichkeit bedenken.

Die meisten von uns verdrängen den eigenen Tod – sterben müssen immer nur die anderen:

**Eine Frau, die ursprünglich aus Bremen kommt,  
sagte mal zu ihrem Mann:  
Du, wenn einer von uns beiden mal sterben sollte,  
dann ziehe ich wieder nach Bremen! ☺☺☺**

Wenn einer stirbt – dann ist es der andere.

Wir mögen an unseren eigenen Tod nicht denken.

Das ist zwar verständlich, aber es ist nicht weise.

**In Psalm 90, 12 steht folgendes:**

**Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir weise werden.**

Wörtlich übersetzt steht dort:

**Herr, lehre uns zählen unsere Tage, damit wir ein weises Herz erlangen!**

Und das wird ergänzt durch andere Aussagen in diesem Psalm 90:

„Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre.“  
(V. 10)

V.4: „Und tausend Jahre sind vor dir wie der Tag, der gestern vergangen ist, und wie eine Nachtwache.“

☞ Es geht in diesem Psalm um die Wahrheit unserer Vergänglichkeit und die Ewigkeit Gottes.

Deshalb ist es ein wichtiges Gebet zu beten:

**„Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir weise werden.“**

**Es ist also klug und weise, den Tod zu bedenken,**

aber wir müssen das lernen und einüben – wir können das nicht automatisch.

Wir wissen zwar, dass unser Leben endlich ist – aber das ändert nicht zwangsläufig etwas an unserem Verhalten.

Das ist bei Wissen leider manchmal so – es kann getrennt vom eigentlichen Leben sein:

Denken sie an einen Raucher. Er weiß, dass Rauchen Krebs auslöst. Nur halt nicht bei ihm! 😊

Ich weiß auch, dass Schokolade ungesund ist, aber wenn sie dann so unschuldig vor mir liegt, dann denke ich:

„Nein, du bestimmt nicht..“ Du kleine 300g-Tafel! 😊😊😊

Die andern sind ungesund aber du nicht – nei---n!

### **Wissen führt also nicht zwangsläufig zu richtigem Handeln**

Deshalb spricht die Bibel auch nicht vom Wissen, sondern vom **Erkennen**.

Bei einer **Erkenntnis** im biblischen Sinne ist das nämlich anders:

Wenn wir etwas als wahr **erkennen**, dann werden wir verändert durch diese Erkenntnis: Dann betrifft das unser Denken und unser Verhalten – unser ganzes Sein.

**Jesus** hat deshalb auch keine Schule oder Universität gegründet.

Es ging ihm nicht um steriles Wissen, sondern um die Erkenntnis, die man in seiner Nachfolge gewinnt:

**„Du bist der Sohn Gottes - du bist wahr – deshalb will ich Dir folgen – ich habe erkannt, Du Jesus, bist der Weg zum Leben.“**

Viele von uns kennen den Moment, als wir plötzlich in unserem Herzen Gott erkannt haben und spürten und wussten, dass er real ist.

Aber das bloße **Wissen** um unsere Endlichkeit verändert wie gesagt zunächst gar nichts.

Wenn ich diese Wahrheit wirklich im Herzen erkannt habe, dann sucht meine Seele nach Antwort – dann suche ich nach Ewigkeit.

**Augustinus:**

**„Unruhig ist unser Herz – bis es Ruhe findet, Gott, in Dir.“**

Wenn wir also die unangenehme Erkenntnis unserer Endlichkeit zulassen, dann können wir dadurch das Leben entdecken, das Gott uns geben will:

Ein Leben mit Frieden und ewiger Perspektive. (PAUSE)

Wie kommen wir aber vom bloßen Wissen zur Erkenntnis:

Wir können das nicht machen.

Aber wir können etwas machen, um Gott Raum zu geben.

**Es geht wie so oft um die Macht der Übung!**

Der Schlüssel zur Veränderung und zur Glaubensentwicklung ist wie in anderen Lebensbereichen auch:

**Übung und Training.**

Gewohnheiten haben eine große Macht in unserem Leben.

Ein Kollege sagte einmal:

**„Meine Gewohnheiten verspeisen meine Willenskraft zum Frühstück“** 😊😊😊

Darum ist es gut, gut zu frühstücken und sich gute Gewohnheiten anzueignen.

**Die Alte Kirche wusste das:**

Es gab viele geistliche Übungen, die man empfahl, um ein erfülltes Leben mit Gott zu führen.

Wir brauchen solche Übungen auch heute noch, denn unsere Gedanken sind oft ganz anders programmiert:

Wir sind es gewohnt so zu leben wie wir leben und eben nicht über Gottes Ewigkeit und unsere Endlichkeit nachzudenken.

Wir haben das unbewusst richtig gut eingeübt, aber das ist nicht sehr weise.

**Ich möchte Ihnen zum Schluss drei konkrete Übungen vorstellen,**

die uns helfen können, die eigene Endlichkeit anzunehmen und uns bewusster zu werden, was unsere großen Ziele sind und wie wir wirklich leben wollen.

**Die 1. Übung ist die Übung der Stille****Es tut gut, jeden Tag einen Moment der Stille vor Gott zu erleben.**

Ich habe das in meinem **Sabbatical im Frühjahr** wieder sehr intensiv erfahren, wie gut es tun kann, still zu sein.

Das **Problem** ist aber erst einmal, dass es vielen Menschen schwer fällt, still zu sein. Viele Menschen haben **Angst** vor der Stille und den Gedanken, die dann vielleicht hochkommen.

**Stille muss man erst einmal aushalten können.**

Aber dann kann sie auch sehr heilsam und erfüllend werden.

Und das Beste ist: In der Stille will Gott uns begegnen.

**In Psalm 46, 11 heißt es: Seid still und erkennt, dass ich der Herr bin.**

Stille und Erkenntnis Gottes gehören in der Bibel oft zusammen.

Die Stille ist ein Schlüssel zur Erkenntnis Gottes und zu einem erfüllten Leben.

Und sie ist ein wertvoller Kontrast zu unserem oftmals hektischen Leben.

Deshalb ist es gut, die Stille zu suchen und Wege zur Stille zu finden.

Ich gebe zu: In manchen Lebenssituationen ist es leichter und in anderen schwerer.

Als Student hatte ich viele Momente der Stille vor Gott.

Und in einer Familie mit kleinen Kindern ist es schwerer, Momente der Stille zu finden.

Aber es gibt sie und ich kann sie finden.

**Meine Empfehlung ist deshalb:**

Suchen Sie sich einen stillen Ort und nehmen Sie sich

**5 Minuten am Morgen oder am Abend Zeit.**

Konzentrieren Sie sich auf ihren Atem und seien sie einfach nur still:

Vielleicht beten Sie noch so ein kurzes Gebet wie

**„Hier bin ich Gott – und Du bist auch da!“**

**Und dann hören Sie nur noch auf Ihren Atem, auf Ihr Herz und auf Gott.**

Und das kann man dann ggf. langsam steigern – vielleicht auf 15 Minuten am Morgen oder am Abend.

Je nach Möglichkeit und ob es ihnen hilft.

Ich bin jedenfalls überzeugt, dass es in unserer unruhigen Welt wichtig ist, die Stille zu suchen und damit dem Geheimnis des Todes und dem Wert des Lebens näher zu kommen.

Denn wenn die **Stille Raum gewinnt** in unserem Leben, dann kehrt **Frieden** ein:

Die **Hektik** und das **Getriebensein des Alltags** werden langsam weniger.

Unsere Seele wird dann immer mehr bereit die leise Stimme Gottes zu hören, die uns zuspricht:

- **Du bist mein geliebtes Kind.**
- **Hab keine Angst!**
- **Ich halte Dich fest.**
- **Ich bin dein Freund.**
- **Du bist nicht allein.**
- **Mach dir keine Sorgen.**
- **Deine Schuld ist vergeben.**
- **Deine Zukunft ist bei mir.**
- **Mein Frieden ist bei Dir.**

## **Die 2. Übung ist das Weggeben bzw. Loslassen**

Eines der ersten Worte, die Kinder sagen nach Mama und Papa ist:

„**Meins!**“ Nicht etwa „deins“ oder „Unser“!

**Meins** - und wir wollen immer mehr haben – auch später als Erwachsene.

Das Problem ist nur, dass wir das Allermeiste irgendwann loslassen müssen: Auf unsere große Reise können wir nichts mitnehmen.

**Das letzte Hemd hat ja bekanntlich keine Taschen.**

Mit dem Tod kommt auch das große Weggeben:

Geld, Kleider, Auto, Haus, Bücher, Computer, mein Körper

... und selbst das Handy müssen wir loslassen... ☺☺☺

Aber die gute Nachricht lautet: Weggeben bringt Segen – auch schon vor dem Sterben.

**Jesus hat einmal gesagt:**

**„Auf dem Geben liegt mehr Segen als auf dem Nehmen.“ (Apg 20,34)**

Wenn wir aus unserem Überfluss abgeben und vielleicht sogar etwas opfern, dann hilft es vielleicht z.B. hilfsbedürftigen **Flüchtlingen**

Oder über das **Fairkaufhaus** in Harburg werden andere Menschen gekleidet und versorgt.

Es kann unheimlich **beglückend** sein, wenn man etwas abgibt und dadurch noch anderen hilft.

Außerdem kann es sein, dass wir dann auch wieder den Blick frei haben für das, was im Leben wirklich wichtig ist: **Freundschaften, die Familie, unser gelebter Glaube, anderen Menschen zu helfen oder einfach: Die Liebe.**

In unserem Vorbereitungsteam sagte jemand, es könne auch hilfreich sein, sich einmal zu fragen:

**„Was will ich loslassen, um Jesus mehr Raum zu geben in meinem Leben“?**

**Stille und Weggeben bzw. Loslassen kann man einüben.**

### **Und die 3. Übung lautet Hingabe**

Jesus sagt in Markus 8,35:

**„Wer sein Leben erhalten will, der wird es verlieren, wer es aber verliert um meinetwillen, der wird es finden.“**

Wenn wir uns an Gottes Pläne hingeben und dafür etwas aufgeben, dann fühlt sich das vielleicht zunächst wie ein kleiner Abschied an – **ein kleiner Tod.**

**Aber dieser Weg führt zum Leben in Fülle, verspricht uns Jesus.**

Wer „**Dein Wille geschehe**“ betet – so wie wir nachher im Vaterunser -, der ist auf dem Weg zum ewigen Leben und auch hier auf dieser Erde zu einem erfüllten Leben mit Gott.

**Gott, Dein Wille geschehe. Das bedeutet letztlich:**

**„Ich vertraue mich dir an!“**

In den großen und kleinen Entscheidungen meines Lebens

**Im Beruf und in meinen Beziehungen frage ich:**

Gott, was ist eigentlich dein Traum für mein Leben?

**Ich komme zum SCHLUSS:**

Memento mori: Es wird der Tag kommen, dann ist unser Leben vorbei.

Dann wird ein Datum in ein Formular eingetragen und vielleicht auf einen Stein graviert.

Der Pastor oder die Pastorin kommt zum Trauergespräch.

**Aber das wird nicht das Ende sein.**

**Als Christ weiß ich, wenn ich an den eigenen Tod denke:**

Mein Leben liegt in der Hand des ewigen, allmächtigen Gottes.

Und wenn es in der Hand dieses ewigen Gottes liegt,

dann wird es selber einmal ewig sein.

Denn Gott hat zugesagt, dass er **mit der Kraft, mit der er Jesus aus dem Grab auferweckt** hat, auch am Ende unseres Lebens aktiv sein wird.

Es ist die **Auferstehungskraft**, die **schon heute** in uns mächtig und wirksam sein will und unser Leben zum Guten verändern kann.

**Diese Kraft hilft mir schon hier weise Entscheidungen zu treffen, das Leben in Fülle bei Gott zu finden und mit anderen zu teilen.**

In dieser Hoffnung und Gewissheit brauche ich den Tod nicht zu fürchten.

Ich kann ihn aushalten und mit Gottes Hilfe eines Tages hindurchgehen.

Ganz am Ende einer Beerdigung spreche ich immer am Grab ein Bibelwort, mit dem ich auch jetzt schließen möchte:

Jesus Christus spricht:

**Ich bin die Auferstehung und das Leben – wer an mich glaubt, der wird leben auch wenn er stirbt.** (Johannes 11, 25)

Amen.