

Predigt zum 3. Sonntag nach Epiphania, 26.1.2025, Erlöserkirchengemeinde Düsseldorf (SELK)

Johannes 4,5-14:

5 Jesus kam in eine Stadt Samariens, die heißt Sychar, nahe bei dem Feld, das Jakob seinem Sohn Josef gegeben hatte. 6 Es war aber dort Jakobs Brunnen. Weil nun Jesus müde war von der Reise, setzte er sich an den Brunnen; es war um die sechste Stunde. 7 Da kommt eine Frau aus Samarien, um Wasser zu schöpfen. Jesus spricht zu ihr: Gib mir zu trinken! 8 Denn seine Jünger waren in die Stadt gegangen, um Speise zu kaufen. 9 Da spricht die samaritanische Frau zu ihm: Wie, du, ein Jude, erbittest etwas zu trinken von mir, einer samaritanischen Frau? Denn die Juden haben keine Gemeinschaft mit den Samaritanern. – 10 Jesus antwortete und sprach zu ihr: Wenn du erkennst die Gabe Gottes und wer der ist, der zu dir sagt: Gib mir zu trinken!, du hättest ihn, und er gäbe dir lebendiges Wasser. 11 Spricht zu ihm die Frau: Herr, du hast doch nichts, womit du schöpfen könntest, und der Brunnen ist tief; woher hast du denn lebendiges Wasser? 12 Bist du etwa mehr als unser Vater Jakob, der uns diesen Brunnen gegeben hat? Und er hat daraus getrunken und seine Söhne und sein Vieh. 13 Jesus antwortete und sprach zu ihr: Wer von diesem Wasser trinkt, den wird wieder dürsten; 14 wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm gebe, den wird in Ewigkeit nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm eine Quelle des Wassers werden, das in das ewige Leben quillt.

5. August 1984, zum ersten Mal ist der Marathon der Frauen olympische Disziplin. Beim Finallauf hat die Schweizer Läuferin Gaby Andersen-Schiess die letzte Versorgungsstation mit Getränken verpasst und torkelt die letzte Runde durchs Stadion. Jeden Moment scheint sie zu kollabieren. 90.000 im Stadion feuern sie an. Standing Ovation, unten eine Frau am Ende ihrer Kräfte. Für die letzten 400 Meter im Stadion benötigt sie sieben Minuten, lehnt aber jede ärztliche Hilfe ab. Schwer dehydriert bricht sie im Ziel zusammen. Ihre Körpertemperatur beträgt 41,2 Grad. Wer das damals gesehen hat, hat diesen Tag nie mehr vergessen.

Liebe Gemeinde, Wasser ist lebenswichtig. Damit die Körperzellen ihre Aufgaben erfüllen können, brauchen sie die richtige Menge an Wasser und darin gelösten Stoffen. Unsere Augen brauchen Tränenflüssigkeit. Ohne Feuchtigkeit im Mund können wir nicht schlucken. Unsere Drüsen brauchen Schweiß, um unseren Körper kühl zu halten. Unsere Zellen werden vom Blut getragen und unsere Gelenke werden von Flüssigkeit geschmeidig gehalten. Sensoren melden daher unentwegt den aktuellen Salz- und Wasserstand ans Durstzentrum im Gehirn. Sind bestimmte Stoffe im Blut zu konzentriert, das Blut also gewissermaßen zu „dick“, sorgt das Gehirn möglichst dafür, dass die Nieren Wasser zurückhalten, Durst aufkommt und der Mensch genügend trinkt. So lässt sich die Balance im Blut meist wiederherstellen, etwa bei starkem Schwitzen.

Wenn wir nicht genug trinken, kann es uns auch ohne Marathon gehen wie Gaby Andersen-Schiess: der Mund wird trocken, die Haut wird welk, die Körpertemperatur steigt und lebenswichtige Organe schrumpfen. Wenn 10 Prozent der Körperflüssigkeit fehlt, droht der Kollaps. Darum hat uns unser Schöpfer mit einem „Flüssigkeitsmangelanzeiger“ ausgestattet, dem Durst.

Auch unsere Seele hat so einen „Flüssigkeitsmangelanzeiger“. Vertrocknende Herzen senden verzweifelte Botschaften aus: Unausgeglichenheit, innere Unruhe, Schuld und Angst. Wir sprechen manchmal von Wüsten-Zeiten, haben das Gefühl, auf dem Trockenen zu sitzen und weit und breit keine Wasserstelle, wo wir mal wieder auftanken können. Hoffnungslosigkeit, Schlaflosigkeit, Bitterkeit, Reizbarkeit und Unsicherheit sind Warnzeichen, Symptome einer inneren Trockenheit.

Vielleicht haben wir das alles noch nie so gesehen. Wir haben angenommen, dass diese Dinge irgendwie zum Leben dazugehören, dass Niedergeschlagenheit, innere Unruhe und

quälende Schuldgefühle von den Genen bestimmt werden wie die Augenfarbe, dass man das alles halt so hinnehmen muss und eigentlich nichts dagegen unternehmen kann. Doch wie wäre es, wenn wir den Kummer unseres Herzens nicht als Schicksal betrachten, das wir durchstehen müssen, sondern als einen inneren Durst, der gestillt werden will – eben als Hinweis, dass etwas in uns austrocknet?

Die Angebote, diesen Durst zu stillen, sind scheinbar unbegrenzt. Und wir lassen uns das auch etwas kosten. Die einen investieren alles in Karriere und Anerkennung, in Gesundheit, in die Erfüllung eines Lebenstraumes oder setzen alles in Partnerschaft und Familie. Andere suchen ihr Glück in immer wieder neuen Beziehungen oder rennen von Event zu Event. Manche versuchen es mit einem alternativen Lebensstil bis hin zur Askese. Vieles passiert unbewusst. Das merken wir spätestens dann, wenn die Quellen versiegen, aus denen wir schöpfen, wenn unsere Gesundheit wackelt, Beziehungen scheitern, Sicherheiten wegbrechen. Manchmal regt sich erst dann die Frage: Aus welchen Quellen lebe ich?

Jesus stellt diese Frage hier einer Frau – zumindest indirekt. Das Gespräch findet an einem Brunnen in Samarien statt. Jesus ist allein. Abgespannt und müde ist er von seiner Reise. Es ist um die Mittagszeit im späten Frühling. Die Hitze macht ihm zu schaffen. Er hat Durst, kann ihn aber nicht stillen, denn das Wasser befindet sich in über 30 Metern Tiefe. Nur mit einem Eimer, den man ins Brunnenloch herunterlassen kann, gelangt man an das frische Nass.

Aus dem Dorf kommt eine Frau heran. Sie trägt einen Wassereimer mit sich. Jesus wendet sich an diese Frau mit der Bitte: „*Gib mir zu trinken!*“ (v. 7) Er möchte seinen körperlichen Durst stillen und braucht dazu die Hilfe dieses Menschen. Hier ist uns Jesus ganz nah. Er weiß, wie uns zumute ist, wenn wir erschöpft und müde sind, wenn wir an unsere Grenzen stoßen und Hilfe brauchen. Er ist selbst einer von uns geworden, um uns nahe zu sein, uns zu verstehen und uns zu begegnen.

„*Gib mir zu trinken!*“ bittet er. Für uns erscheint das wie eine ganz normale Gesprächssituation. Doch für die damalige Zeit geht so etwas gar nicht! Denn Jesus durchbricht mit dieser einfachen Bitte gleich zwei unverrückbare Grenzen:

1. Jesus spricht hier mit einer Frau. Kein jüdischer Rabbi hätte das jemals getan, in der Öffentlichkeit schon gar nicht.
2. Jesus spricht hier mit einer samaritanischen Frau. Jeder Jude hätte einen weiten Bogen um einen Menschen aus Samarien gemacht. Die Samariter galten als Abgefallene vom rechten Glauben an den Gott Israels. Deshalb mied man den Kontakt.

Wie ungewöhnlich dieses Vorgehen ist, kommt in der Reaktion der Frau zum Ausdruck: „*Wie, du, ein Jude, erbittest etwas zu trinken von mir, einer samaritanischen Frau?*“ (v. 9) Für Jesus zählen diese Grenzen nicht. Dabei geht es ihm in erster Linie nicht um seinen körperlichen Durst, sondern um die persönliche Situation der Frau, die zum Wassers schöpfen gekommen ist.

Jesus „durchschaut“ ihr Leben. Er sieht, dass sie – bewusst oder unbewusst – Sehnsucht nach erfülltem und ewigem Leben hat. Er erkennt

- ihren Durst nach Vergebung und Frieden,
- ihren Durst nach Halt und Geborgenheit,
- ihren Durst, von jemanden geliebt und angenommen zu sein,
- ihren Durst nach Heil und Ewigkeit.

Jesus sieht nicht nur das, was andere Menschen bei uns entdecken. Er weiß auch um unsere Wünsche und Sehnsüchte. Er sieht, wie es tief bei uns ausschaute. Er sieht unseren Durst nach Leben und kennt unser verdorrtes Herz.

Genau darauf zielt Jesus, als er der Frau am Brunnen verspricht: „*Wenn du erkennst die Gabe Gottes und wer der ist, der zu dir sagt: Gib mir zu trinken!, du bätest ihn, und der gäbe dir lebendiges Wasser*“ (v. 10).

Lebendiges Wasser. Die Samaritanerin denkt sofort an frisches Quellwasser, besser noch als das Grundwasser aus dem Brunnen. Das wäre eine herrliche Erfrischung. Sie fragt sich,

wie Jesus das Wasser ohne Schöpfungsmöglichkeit nach oben befördern will. Doch Jesus redet von Wasser, das den Durst unserer Seele stillt und unser vertrocknendes Herz erfrischt und belebt. Er meint damit das Heil, das bei Gott zu finden ist und uns durch Jesus Christus geschenkt wird. „*Wenn jemand Durst hat, komme er zu mir und trinke!*“ (Joh. 7,37), ruft er uns zu. Dabei ist es entscheidend, ihn aufzunehmen.

Man kann ja bis zum Bauch in einem Fluss stehen und trotzdem verdursten. Solange man das Wasser nicht schöpft und trinkt, nützt es einem nichts. Auch Christus nützt uns nichts, wenn wir ihn nicht aufnehmen, wenn wir ihm nicht vertrauen. So wird er nicht Wasser für unsere Seele sein.

Wie das geht? Wichtig ist, zunächst auf den eigenen Durst zu achten. Das bedeutet: Setz Dich nicht über Deine Einsamkeit hinweg. Streite Deinen Ärger nicht ab, deine innere Unruhe, deine Magenkrämpfe, das Angstgefühl. Lass dein Herz nicht wie eine Rosine vertrocknen. Bewässere deine Seele nicht zuletzt um derer willen, die deine Liebe brauchen. Achte auf deinen Durst und trinke IHN.

Noch mal: Wie geht das? In dem Gespräch mit der samaritanischen Frau gibt Jesus einen konkreten Hinweis, wie wir von dem lebendigen Wasser trinken können: durch Gebet.

Jesus zwingt seine durststillende Gabe niemanden auf. Aber er schenkt sie jedem, der ihn darum bittet. Zur Frau am Jakobsbrunnen sagt er: „*Wenn du erkennst die Gabe Gottes und wer der ist, der dir sagt: Gib mir zu trinken!, du bätest ihn, und der gäbe dir lebendiges Wasser.*“ Jesus will gebeten sein. Das Gebet ist so etwas wie eine Schöpfkelle. Das wusste bereits der Kirchenvater Augustin, wenn er sagte: „*Unser Herz ist unruhig in uns, bis es Ruhe findet, Gott, in Dir.*“ Vom lebendigen Wasser schöpfen und in das verdorrte Innere hineinfließen lassen, das geschieht durch regelmäßiges Beten. Wir trinken ja auch nicht bloß einmal die Woche ein paar Schlucke Wasser, sondern mehrmals am Tag.

Für unsere Seele gilt das genauso. Bitten wir Jesus also um seine Liebe, um seine Vergebung, um sein Dasein. Nehmen wir seine Kraft für uns in Anspruch. Stellen wir uns als getaufte Christen unter die Zusage seines Heils! Dabei können wir mit eigenen Worten beten oder uns das Gebet von anderen zu eigen machen. Wenn es um den Durst der Seele geht, empfehle ich ein Gebet von Martin Luther. Mit diesen Worten kannst Du zur Quelle Gottes hinuntersteigen und Dich von ihm neu füllen lassen. So lasst uns beten:

Siehe, Herr, ich bin ein leeres Gefäß, das bedarf sehr, dass man es fülle.

Mein Herr, fülle es, ich bin schwach im Glauben; stärke mich, ich bin kalt in der Liebe. Wärme mich und mache mich heiß, dass meine Liebe herausfließe auf meinen Nächsten.

Ich habe keinen festen, starken Glauben, ich zweifle zuzeiten und kann Dir nicht völlig vertrauen.

Ach Herr, hilf mir, mehre mir den Glauben und das Vertrauen.

Alles, was ich habe, ist in Dir beschlossen.

Ich bin arm, Du bist reich und bist gekommen, Dich der Armen zu erbarmen.

Ich bin ein Sünder, Du bist gerecht.

Hier bei mir ist die Krankheit der Sünde, in Dir aber ist die Fülle der Gerechtigkeit. Darum bleibe ich bei Dir, Dir muss ich nicht geben: von Dir kann ich nehmen. Amen.¹

© Pfr. Gerhard Triebe

Lied: ELKG² 624 (Herr, füll mich neu)

Bibeltexte: © Lutherbibel, revidiert 2017 | © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

¹ aus: *Heute mit Luther beten. Eine Sammlung mit Luthergebeten für die Gegenwart*, hrsg. v. Frieder Schulz, Gütersloher Verlagshaus, 1978