

Liebe Gemeinde,

ein bunter Strauß guter Ratschläge ist hier dem Apostel Paulus an die Christinnen und Christen in Rom eingefallen. Ähnliches hören und lesen wir es in den sogenannten Haustafeln der Pastoralbriefe. Geduldig lesen oder hören wir solches – und hören vielleicht auch schnell wieder weg. Da es zu viel ist, was hier an Rat ausgeteilt wird; da es zu fern ist für unsere heutigen Ohren; da wir vielleicht nicht gerne solche „fremden“ Benimmregeln für unser Leben hören oder dann auch noch annehmen?!

Stellen Sie sich vor, Ihre Eltern, oder Ihre Schwiegermutter, oder ihre Nachkommen würden sie anrufen und ihnen solch eine Anzahl guter Ratschläge geben? Es würde entweder mit tiefer Geduld und etwas Überhören ertragen oder es gäbe bald eine kleine oder größere Auseinandersetzung.

Deshalb setzen wir uns auch mit nur ein oder zwei dieser Ratschläge auseinander – und nehmen die anderen als gegeben hin. Oder wissen, dass wir sowieso versuchen, diese in unserem Leben zu berücksichtigen.

„Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden“ – so steht es in der Lutherbibel. Bei Jörg Zink klingt es schon etwas interpretiert: „Freut euch mit denen, die sich freuen. Tragt mit am Leid derer, die betrübt sind.“ Keine Erklärung für die Freude – nur Mitfreude. Keine Ermahnung im Leid, nur Mitweinen. Es ist also Empathie – Mitleid, Mitempfinden, Mitfreude angesagt. Das macht hier in diesem einen

kleinen Satz das christliche Leben aus.

Also geht es auch ums Gefühl und nicht, oder nicht nur, um den Intellekt.

Kennen Sie das: Jemand sitzt neben ihnen und weint herzerreißend.

Sie wissen gar nicht, weshalb, aber sie beginnen mit der Zeit, auch mitzuweinen.

Und das Gegenteil: Sie haben den Witz gar nicht verstanden und alle beginnen zu lachen – und sie lachen mit. Sie können sich gar nicht enthalten, wenn sie es auch wollten. Lachen steckt zum Glück genauso an, wie das Weinen. Freude ermuntert zur Mitfreude, wie das Leid des Gegenübers auch unser Mitleid einfordert.

Nach neuerer Erkenntnis sind es die Spiegelneuronen, die solches auslösen.

Dazu aus der Forschung: *Das haben wir alle schon selbst erlebt: Unser Gegenüber gähnt und wir müssen automatisch auch gähnen, jemand lächelt uns in der U-Bahn an und wir lächeln ohne nachzudenken zurück. Oder wir können unsere Tränen einfach nicht unterdrücken, wenn wir einen traurigen Film sehen. Dass wir empfinden, was andere empfinden, egal ob es nun Mitleid, Trauer oder Freude ist, verdanken wir bestimmten Nerven in unserem Hirn – den Spiegelneuronen. Erst sie machen uns zu einem sozialen, mitfühlenden Wesen.*

Spiegelneuronen sind ein Resonanzsystem im Gehirn, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen beim Empfänger zum Erklingen bringt. Das Einmalige an den Nervenzellen ist, dass sie bereits Signale aussenden, wenn jemand eine Handlung nur beobachtet. Die Nervenzellen reagieren genau so, als ob man das Gesehene selbst

ausgeführt hätte.

Am besten ist ein Vergleich aus der Musik: Wenn wir eine Gitarrensaite zupfen, bringen wir die anderen Saiten des Instruments auch zum Schwingen, wir erzeugen eine Resonanz. Mitgefühl, Freude, aber auch Schmerzen zu empfinden, ist auf diese Weise erst möglich.

Die Spiegelneuronen im Gehirn sind spezielle Nervenzellen, die den Menschen zum mitfühlenden Wesen machen. Wenn man beobachtet, dass sich jemand beim Gemüse schnipseln in den Finger schneidet, erlebt man selbst ein Unbehagen und kann nachempfinden, wie sich der Schmerz anfühlt.

Wir werden mit dem Gefühl des anderen "angesteckt", das heißt unsere Spiegelneuronen reagieren nicht nur, wenn wir selbst Leid, Schmerz oder Freude erfahren, sondern diese Nervenzellen werden auch dann aktiv, wenn wir diese Empfindungen bei jemand anderem wahrnehmen.

Hat der Apostel Paulus schon von den Spiegelneuronen gewusst? Wohl nicht, da sie richtig erst 1996 entdeckt wurden. Aber Paulus hat schon gewusst, dass wir von Gott mit solchen Empfindungen ausgestattet wurden. Dass wir uns mitfreuen und dass wir mitleiden können. Und dass es zur Grundausstattung des Geschöpfes Mensch gehört. Dass es auch für unser gesellschaftliches Zusammenleben von Bedeutung ist. Kleine Babys lernen, besonders bei ihrer Mutter, das menschliche Verhalten und auch das menschliche Fühlen zu „spiegeln“. Auch schon als Kleinkind mitzuleiden und sich mit zu freuen. Und wenn wir ihnen dazu nicht die Möglichkeit geben, wird es nie ganz entwickelt, die Mitfreude und das Mitleid. Und wenn wir es nicht ständig üben, ausprobieren, es auch geschehen lassen, wird es verkümmern.

Karl Barth, an den wir in diesem Jahr ja öfter erinnert werden, beschrieb in seinem Kommentar zwei biblische Begebenheiten, in denen es Anderen eher peinlich war, der Freude oder dem Leid anderer zuzusehen. Er schreibt: *„Es gibt ein Lachen, das das Leben bedeutet und es gibt ein Weinen, das das Sterben bedeutet, Es gibt ein Lachen oder Weinen, das das Eine bedeutet. Gefährlich dann aller Stoizismus und Moralismus, alles Belehren und Bekehrenwollen, alles materielle Kontrasthandeln. Es könnte dann gegen Gott streiten, wie Michal gegenüber Davids Tanzen vor der Bundeslade oder Hiobs Freunde gegenüber seinem Heulen. Der einzulegende Protest besteht hier erstaunlicherweise in der Bejahung des Menschen in der höchsten Ekstase seiner Freude oder seines Schmerzes.“*

Der Ehefrau des großen Königs David war es äußerst peinlich, wie er beim Einzug der Bundeslade tanzte: *„Und als die Lade des Herrn in die Stadt Davids kam, sah Michal, die Tochter Sauls, durchs Fenster und sah den König David springen und tanzen vorn dem Herrn und verachtete ihn in ihrem Herzen.“* Mitfreude sieht anders aus.

Bei Eliphaz, Bildad und Zofar, den Freunden Hiobs sieht es doch noch etwas anders aus. Da heißt es: *„Und als sie ihre Augen aufhoben von ferne, erkannten sie ihn nicht und erhoben ihre Stimme und weinten, und ein jeder zerriss sein Kleid, und sie warfen Staub gen Himmel uaf ihr Haupt und saßen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und redeten nichts mit ihm; denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war.“* Das könnten schon die modernen Spiegelneuronen sein. Die werden dann aber nach sieben Tagen ausgeschaltet und es entspinnen sich große Reden über die Bedeutung des Leids und die

Rolle Gottes in diesem Lebensvollzug. Ob wir sieben Tage und Nächte mit dem Mitleiden mit einem Freund durchgehalten hätten, sei dahingestellt.

Eine Psychologin und eine Glückswissenschaftlerin wenden die Forschung an Spiegelneuronen in ihrer positiven Psychologie in Dresden so an: Mit den **Spiegelneuronen** unterstützen wir seit einigen Jahren Menschen zwischen 5 und 99 Jahren dabei, ihre eigenen Stärken zu erkennen, wesentliche Gelingensbedingungen für ein zufriedenes Leben zu erörtern und die Erkenntnisse der Wissenschaft alltagsnah und praktisch umzusetzen. Selbstverständlich ohne dabei Zwangsbeglückung oder Dauergrinsen erreichen zu wollen.

Paulus hat das noch nicht gekannt. Und er setzt, so wie ich ihn verstehe, nicht in erster Linie darauf, wie ich ein eigenes zufriedenes Leben erringen kann. Er setzt auf den Blick und auf das Mitgefühl für den Mitmenschen, in Freud und Leid. Vielleicht auch schon im ganz Unbewussten oder Unterbewussten zu leben, dass mein Gegenüber auch im Lachen und im Weinen ein Ebenbild Gottes ist – genauso wie ich. Und damit werden gute Ratschläge gelebtes christliches Leben.

Amen