

**Gottesdienst am 22.09.2024 in Alpen**  
**17. Sonntag nach Trinitatis**  
**PfarrerIn Becks**  
**über Lukas 10, 38-42**

*<sup>38</sup>Als sie aber weiterzogen, kam er in ein Dorf. Da war eine Frau mit Namen Marta, die nahm ihn auf.  
<sup>39</sup>Und sie hatte eine Schwester, die hieß Maria; die setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seiner Rede zu. <sup>40</sup>Marta aber machte sich viel zu schaffen, ihnen zu dienen. Und sie trat hinzu und sprach: Herr, fragst du nicht danach, dass mich meine Schwester lässt allein dienen? Sage ihr doch, dass sie mir helfen soll! <sup>41</sup>Der Herr aber antwortete und sprach zu ihr: Marta, Marta, du hast viel Sorge und Mühe. <sup>42</sup>Eins aber ist not. Maria hat das gute Teil erwählt; das soll nicht von ihr genommen werden.  
(Lukas 10, 38-42)*

Liebe Gemeinde!

Als ich am vergangenen Sonntag zum Gottesdienst auf die Bönninghardt fuhr, begleitete mich im Radio eine Sendung über Schaumbad, Wellness, Selbstoptimierung. Seit einiger Zeit ist es en vogue, achtsam mit sich selbst zu sein: ‚Tu deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen‘. Dieser Spruch von Teresa von Avila z.B. ziert Wohnzimmerwände, Kaffeetassen, Messingschilder, Postkarten und vieles mehr. In den sozialen Medien gibt es unzählige Influencer, Chats und Posts zu diesem Thema. Und dieses sog. Achtsamkeitstraining beginnt meistens mit einem Schaumbad: heißes Wasser in die Wanne, duften-der Badezusatz dazu, ein paar Kerzen auf den Wannrand, zur Krönung vielleicht noch ein Glas Sekt – so sieht Selbstfürsorge in ihrer elementarsten Form aus. Körpercremes, Gesichtsmasken, Blumenarrangements, farblich harmonisch abgestimmtes Wohnambiente... Ganze Industriezweige leben inzwischen von dieser Bewegung des sog. ‚selfcare‘. In der Sendung nun wurde von mehreren Seiten beleuchtet, was ‚selfcare‘ bedeutet. Denn gerade in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit ist es ja zunächst eine sehr gute Sache, den Blick auch mal wieder auf sich selbst zu lenken. Z. B. zu schauen, ob man bei all der Arbeit nicht das geregelte Essen oder auch Trinken vergisst oder das Abschalten von Arbeitsthemen. Und besonders für Frauen, die sich um andere kümmern, ist dies wohl ein Problem: Fürsorge und Selbsthingabe für Familienmitglieder, hilfsbedürftige Eltern, kleine Kinder oder eben gerade auch in Pflegeberufen im Krankenhaus, in Altenheimen oder Behinderteneinrichtungen. Es wird immer noch als selbstverständlich vorausgesetzt, dass die Frauen sich kümmern, dass sie da sind und selbstverständlich bereitstehen. Darum nun ‚selfcare‘ als Ergänzung zur sog. ‚care-Arbeit‘, Selbstfürsorge neben Fürsorgearbeit. Doch das, was als gute Idee begann, hat sich im digitalen Zeitalter und der vermeintlichen Perfektionierung oftmals zu einem weiteren Stressfaktor entwickelt. Denn nun muss ich zusätzlich zu meinem Arbeitsalltag auch noch Zeiten für mich einbauen, die bestimmten Kriterien entsprechen. Ich

muss also auch da wieder eine Norm erfüllen. Selfcare als Selbstoptimierung! Das setzt dann entweder unter Druck oder spielt ‚selfcare‘ und ‚care-Arbeit‘ gegeneinander aus.

Daran musste ich nun denken bei unserem so bekannten Predigttext. Auch hier stehen sich ja zwei Frauentypen gegenüber: Maria und Martha. Maria, die zu Füßen Jesu sitzt und ihm zuhört, - und Martha, die sich um das leibliche Wohl der Menschen sorgt und in der Küche rackert. Selbstfürsorge und Fürsorge für andere, könnte man sagen. Und in der Auslegungsgeschichte dieser Bibelstelle ging es unwillkürlich immer wieder darum, was nun besser ist, welche der beiden Frauen richtig handelt. So wurde oftmals mit dieser Bibelstelle Eine gegen die Andere ausgespielt. Oder es wurde eben als Optimum eine Verquickung von Maria und Martha gesehen: das eine tun und das andere nicht lassen. Und da hier – selten genug in der Bibel – zwei Frauen, die sogar namentlich genannt werden, die Hauptrollen spielen, verlagerte sich in der sog. Wirkungsgeschichte (also wie wir diese Erzählung für uns und unseren Alltag aufnehmen) dieser Text vornehmlich auf Frauen. Am besten also, eine Frau kennt die Geschichten der Bibel, geht in den Gottesdienst und versorgt zuhause ihre Familie. Eben Multitasking. Nun ist es ja in der Tat so, dass die biblischen Geschichten bis heute aktuell sind und für unseren heutigen Alltag relevant. Aber nicht, um unsere jeweilige Sichtweise damit zu begründen, sondern gerade deshalb, weil wir in den biblischen Erzählungen menschliche Verhaltensmuster erkennen, die noch heute vorhanden sind, aber auf dem Hintergrund von Gottes weiter Welt gerade eine andere Ausrichtung bekommen.

So auch hier!

Die Situation von Maria und Martha kennen wir alle. Nicht nur in Form von Besuch, der kommt, bewirtet und unterhalten werden will. Nicht nur im Hinblick auf das, was jetzt im Moment nötig und wichtig ist. Was hat nun Priorität? Fürsorge für andere oder Kümmern um sich selbst? Geistliches oder Praktisches? Nein, in der Tiefe dieser kleinen Episode geht es um Vergleichen, Konkurrenz und Gesehen werden: Schau her, ich mache das wirklich Wichtige, das einzig Richtige. Sieh mich an! Wenn wir einmal in uns gehen und ehrlich zu uns selbst sind, so gibt es etliche solcher Situationen in unserem Leben, in denen wir insgeheim denken wie Martha: Ich mache hier das einzig Richtige, aber niemand sieht es. Ich hab einen Blick auf die wichtigen Dinge des Lebens, ich rackere und mühe mich ab – und die anderen gehen nur ihrem Vergnügen nach. Wir Menschen brauchen das oft als Selbstvergewisserung, weil wir eben doch nicht aus unseren Rollenmustern herauskönnen. Wir brauch-en den Vergleich, um uns selbst zu bestätigen, dass wir doch nicht so klein, unwichtig und fehlerhaft sind wie wir selbst oft meinen. Martha wollte auch gesehen werden. Darum geht sie zu Jesus und beklagt sich über Maria. Martha wollte sich von Jesus ein Lob abholen, wie gut und umsichtig sie doch sei, während Maria

gleichzeitig getadelt werden sollte. Aber Jesus entspricht auch hier nicht unseren menschlichen Regeln und Maßstäben. Ja, er würdigt Marthas Arbeit, doch er zeigt auch auf, dass Vergleichen hier nicht am Platze ist. Auch Marias Verhalten ist richtig und soll eben nicht herabgewürdigt oder in Vergleich gestellt werden. Der Prediger aus dem Alten Testament würde jetzt sagen: „Es gibt eine Zeit für care-Arbeit und es gibt eine Zeit für selfcare.“ Und das Eine geht nicht ohne das Andere. Wenn ich nur für andere da bin, dann brenne ich aus, gebe mich selbst auf und kann schließlich auch nicht mehr mit vollem Einsatz für Andere da sein. Wenn ich nur als erstes auf mein eigenes Wohlbefinden achte, dann verliere ich die Anderen aus dem Blick und die Gemeinschaft fällt auseinander. Und so muss ich für mich sehen, wie ich beide Seiten bei mir selbst in Einklang bringe. Und da hat Maria ‚das gute Teil erwählt, das soll nicht von ihr genommen werden‘. Im Hinhören auf Gottes Wort kann sie zur Ruhe kommen, kann loslassen von dem, was sie beschäftigt – und bekommt neue Impulse, neue Wegweiser für ihr Leben, für ihr Tun und Lassen. Maria betreibt also nicht nur ‚selfcare‘, sondern darin eingeschlossen auch Zurüstung für ihre Care-Arbeit. In der Radiosendung sagte eine Jüdin: „Wir sollen genießen, was Gott uns gibt.“ Sehr weise! Mir scheint allerdings, wir vergessen dies über unserem Alltagsgeschäft nur zu oft, landen dann bei ‚care‘ und ‚selfcare‘, beim Vergleichen und setzen uns so immer mehr unter Druck. Religion, Spiritualität, Hinwendung zu Gott – das tut der Seele gut (ist also ‚selfcare‘) und öffnet doch unsere Sinne für die Welt, füreinander, für ein Leben in und mit Gottes Schöpfung. Durch kleine Auszeiten zum Gebet, zum Lesen eines Bibelabschnitts, zum Besuch des Sonntagsgottesdienstes stärken wir unser Selbst, tanken wir Kraft und bekommen eine erweiterte Perspektive für unser gemeinschaftliches Leben. Selfcare ohne Stressfaktor. Trauen wir uns! Amen.