



EV. KIRCHENGEMEINDE
BERNLOCH, MEIDELSTETTEN
MIT OBERSTETTEN



23.07.2023

Predigt auf der Hockete: Hocken

Ich muss sagen: Ich glaub mein Favorit ist liegen. Aber sitzen kommt gleich danach an Nummer 2, jedenfalls vor Stehen oder ganz schlimm: Knien. Wie gut, dass es hier heute morgen Bänke gibt. Früher sind die Leute in den Kirchen ja gestanden, den ganzen Gottesdienst. Sie können gerne auch stehen, wenn sie wollen, aber sitzen ist dann doch vielleicht angenehmer. Oder wer liegen möchte, kein Problem.

Wir sitzen viel in der heutigen Zeit. Vor dem Computer im Büro, im Auto, daheim am Esstisch oder im Wohnzimmer. Im Verein und im Beruf gibt es Sitzungen ohne Ende und die heißen ja nicht zufällig so. Was wird heute besprochen und getagt und meistens sitzt man dazu. Manche dann auch am Stammtisch oder im Restaurant. Eckhard von Hirschhausen hat mal gesagt „Sitzen ist das neue Rauchen.“ Trotzdem dürft ihr Sitzenbleiben, dass ihr besser zuhören könnt. Wobei das Sitzenbleiben in dieser Woche eine Sache ist, die viele Schüler eigentlich nicht wollen.

Aber heute gibt's keine Zeugnisse und heute haben wir auch keine Sitzung hier, sondern eine Hockete. Also ist das, was wir hier machen, genaugenommen auch nicht sitzen, sondern ... hocken. Diese Veranstaltung sagt schon im Namen, worum es im Kern geht: Ums Hocken. Weil Hocken gemütlich ist, sonst würde es ja Stehete oder Liegete heißen.

Wir hocken da. Also ihr vor allem. Nur ich stehe hier. Weil es in dieser Predigt ums Hocken geht, wird ich aber nicht stehenbleiben, sondern ich hab extra ein Gerät mitgebracht, das zu dieser Hockete perfekt passt. Was könnte es anders sein als ... ein Hocker.

Hocken sei gesund, hab ich gehört. Allerdings vermutlich nicht das Hocken auf einem Hocker oder auf der Bierbank, sondern in der Hocke. Also der tiefen Hocke. Kennt ihr die? In vielen Ländern sitzt man nicht zusammen, sondern man hockt. Auch beim Arbeiten. Die tiefe Hocke ist mir in Afrika begegnet, aber vor allem in Indien. Die Inder hocken nämlich wirklich. Die können das, was wir nach und nach verlernen. Als Kind können wir noch mit der Ferse auf dem Boden hocken, aber weil wir es nicht üben können wir das irgendwann nicht mehr.

Die hockende Haltung, die von den Jägern und Sammlern in Tansania eingenommen wird, bezeichnen die Forscher als „aktive Ruhe“ („active rest“). Das heißt, während die Menschen Zeit in der Hocke verbrachten, konnten die Wissenschaftler weiterhin Muskelaktivität messen. Anders sieht das bei unserem Sitzen auf einem Stuhl aus. Dafür ist keinerlei körperlicher Aufwand nötig. Der Schluss: Die Hocke ist deshalb gesünder als normales Sitzen, weil sie den Körper weiterhin leicht beansprucht – in Form von „aktiver Ruhe“.

(Squatty potty: Werbung, Plüsch-Einhorn, Klo-Hocker, geht besser)

„Hocken ist besser“, das hat so ähnlich Jesus auch gesagt in dem Text, den wir gerade gehört haben. Er lobt Maria, dass sie hinsitzt und ihm zuhört. Obwohl das unüblich war. Das stand ihr eigentlich nicht zu. Das, was Martha gemacht hat, war normal. Das konnte man erwarten: Gäste bedienen, auf den Füße sein, alles im Blick behalten, machen, machen, tun. Das war die Aufgabe von Dienern und auch von den Schwestern in Lazarus' Haus. Doch Maria hockt rum. Naja, sie hockt nicht einfach nur rum wie Teenager, die nicht wissen, was sie machen sollen. Sie hockt sich zu denen, die Jesus zuhören. Und das findet Jesu gut.

Liebe Gemeinde, heute sitzen wir hier. Wie gut, dass wir uns das gönnen. Man hat den Eindruck, dass man heute auch vor lauter Rennen und machen und tun kaum dazu kommt, sich zu Jesu Füßen zu setzen und auf ihn zu hören. Nach 6 Tagen Arbeiten den siebten Tag ruhen. Das muss man sich vornehmen. Den Sonntag heiligen, indem man auf Gottes

Wort hört, das ist wichtig. Ich wünsche uns allen, dass wir das nicht verlieren, sondern wieder neu entdecken: Zu Jesus hocken, auch wenn es viel zu tun gäbe. Nicht nur, weil er es bei Maria gelobt hat, sondern weil es uns gut tut.

Oder wenn für manche bald ein Urlaub kommt. Auch das ist wie hocken. Mal nicht werkeln und machen und etwas produzieren. Doch damit hocken nicht nur rumhocken ist, ist es gut, wenn man auf das hört, was Jesus uns mitgeben will. Das kann stärken, das kann neu ausrichten und ich würde auch sagen: Das ist gesund. Jedenfalls ist es ungesund, wenn wir dem in allem Tun und Machen, in all den Aufgaben unserer Zeit, in den Krisen und was daraus für Aufgaben kommen, wir nicht mehr hinhocken und zuhören. **Maria ist ein Vorbild, weil sie hockt und hört.**

Ich möchte mit euch noch einen anderen Bibeltext anschauen. Darin geht es auch ums Sitzen. Und einen, der hätte sitzenbleiben können, aber er ist es zum Glück nicht.

Mt 9,9-11:

⁹ Als Jesus weiterging, sah er einen Menschen am Zoll sitzen, der hieß Matthäus; und er sprach zu ihm: Folge mir! Und er stand auf und folgte ihm. ¹⁰ Und es begab sich, als er zu Tisch saß im Hause, siehe, da kamen viele Zöllner und Sünder und saßen zu Tisch mit Jesus und seinen Jüngern. ¹¹ Als das die Pharisäer sahen, sprachen sie zu seinen Jüngern: Warum isst euer Meister mit den Zöllnern und Sündern?

Liebe Gemeinde, auch Jesus selbst hockt sich dazu. Er hockt zu den Zöllnern und Sündern. Er hockt sich hin, auch wenn andere das nicht verstehen können. Und das heißt was. Nämlich, dass er sich für sie interessiert. Wahrscheinlich hat man hockend auch miteinander gelacht oder diskutiert oder geweint, wer weiß? **Jesus hockt sich zu ihnen und zeigt damit seine Zuwendung.** Das geht durch Hocken. Man kann damit zeigen: Ich geh dir nicht aus dem Weg. Selbst wenn man nicht einig ist, hält man die Nähe aus. Jesus solidarisiert sich mit den Genossen von Matthäus. Er muss nicht gutheißen, was sie tun, aber er sieht eben mehr in ihnen als nur ihre Funktion als Zöllner. Er sieht mehr in ihnen als die Sünde. Er sieht sie als Mensch und das zeigt er ihnen durch sein Dazuhocken. Hocken ist hier ein Ausdruck der Annahme.

Ich finde, das zeigt uns etwas, wie Jesus ist. Dass er sich nicht zu fein ist, zu diesen Leuten zu hocken.

Ich war kürzlich in einer Stadt, da gab es in der Fußgängerzone wie so oft Menschen, die auf dem Boden sitzen, ein Schild vor sich aufgebaut haben und ein Becher steht da meistens auch. Ich wollte nicht nur Geld einwerfen. So saß ich zuerst auf einer Bank und von dort zu einem Mann geschaut, der halb schlafend auf dem Boden saß. Ich hab mich dann zu ihm runter gesetzt. Natürlich wollte er eigentlich nur meine Euros, aber dort hockend ergab sich Gespräch über Medikamente und Krankheit und Enttäuschungen. Meine Erfahrung war dabei auch: Auf dem Boden im Dreck hocken ist nicht wie auf der Bank sitzen, obwohl nur ein paar Meter dazwischen waren, aber da unten sitzen war ganz anders als dort oben. Dazu noch neben einem halbschlafenden Bettler.

Jesus hockt sich zu Matthäus und seinen Kameraden. In der tiefen Hocke sieht die Welt anders aus als wenn man sie aus dem Stehen betrachtet. Vielleicht können wir Urlaub das mal ausprobieren: Einfach dazuhocken. Ich weiß, das ist nicht so einfach wenn man nicht allein unterwegs ist, aber einen Versuch ist es doch wert, oder? Einfach auch um zu verstehen, wie Jesus sich zu den Menschen hockt, um die andere eigentlich lieber einen Bogen machen.

Auch zu uns, wenn unser Platz der in der Gosse ist. Wenn unser Leben gerade nicht der Platz an der Sonne ist oder wenn sich die rar machen, die neben einen hinhocken. Jesus setzt sich zu uns wie zu Matthäus und seinen Freunden. Wenn er dazuhockt, dann kann das Hocken nicht nur gesund, sondern sogar heilsam sein.

Ich möchte uns dieses Bild heute mitgeben. **Gott selbst hockt sich neben uns, wie Eltern sich zu ihren kleinen Kindern hocken.** Auf Spielplätzen hocken die in den Sand. Da muss man manchmal ganz schön weit runter. Aber selbst, wenn man nicht mehr so beweglich ist, setzt man sich mit Kindern in den Sandkasten, weil sie einem wichtig sind. Gott hockt ab, bis zu uns.

Wie jemand, der einen trösten möchte, neben den hinsitzt, der zusammengekauert auf dem Boden hockt. So begegnet Gott uns. Nicht von oben herab und auch nicht immer so, dass er uns gleich wieder hochzieht, sondern manchmal reicht es, dass er sich zu uns hockt. In Jesus ist er bis zu uns runtergekommen. Hat uns nicht hockenlassen und ging nicht an uns vorbei, sondern setzt sich dazu.

Vielleicht bist du auch schon mal so dagehockt und warst froh über den Freund oder die Freundin, die sich zu dir gesetzt hat. Meistens wird es so im Nebeneinander-Hocken dann ganz persönlich. Wenn man traurig ist, braucht der Andere auch gar nicht viel sagen. Nur dahocken ist schon eine Hilfe. Denn da entsteht ein Miteinander, schon allein durchs Hocken.

Heute hocken wir zusammen. Die Hockete soll ihrem Namen alle Ehre machen. Vielleicht kann sie uns auch ein Bild dafür sein, wie Gott uns begegnet. Wie Glaube ist. Ich wünsch euch heute gemütliches Hocken, fröhliches Beisammensein, im Zusammenhocken auch immer den Blick für die Leute um euch. Ich wünsch euch aber auch, wenn ihr dann daheim hockt oder mal kauert wie in der tiefen Hocke, dass ihr auch dieses Hocken dann erlebt im Wissen: Gott setzt sich zu dir.

Amen.