

***Ansprache von Friedrich Laker im  
Ökum. Gottesdienst im Dietrich-  
Keuning-Haus Dortmund 7.8.2016***

*(Szene zu Beginn: jemand setzt sich  
draußen in die Sonne, mit Sonnenhut und  
Sonnebrille, oberkörperfrei. Er schläft ein  
und stellt beim Erwachen fest, dass er  
keine Sonnencreme benutzt und einen  
leichten Sonnenbrand hat. Unter dem  
Sonnenschirm hat er auch nicht  
gesessen. Er cremt sich ein.)*

Ganz schön viel Aufwand, um ein wenig  
die Sonne zu genießen!

Um sie zu genießen, schütze ich mich vor  
ihr.

Zu viel direktes Sonnenlicht tut nicht gut.  
Die UV-Strahlung verursacht

„Sonnenbrand“ und im extremen Fall  
Hautkrebs.

Doch: Sonnenlicht ist lebenswichtig!

Nur mit Hilfe genau dieser UV-Strahlung  
des Sonnenlichtes kann unser Körper  
Vitamin D bilden. Faszinierend übrigens:  
jede einzelne Zelle unseres Körpers, und  
wir haben davon 100 Billionen, besitzt die  
Fähigkeit, aktives Vitamin D zu bilden.

Vitamin D verhindert oft den Tod durch  
Krebs. Vielfach ist das gar nicht bekannt.  
15 verschiedene Krebsarten werden mit  
einem zu niedrigen Vitamin D- Spiegel in  
Verbindung gebracht. Vitamin D beugt  
Erkältungen, Grippe, Diabetes,  
Übergewicht, Knochenerkrankungen und  
Depressionen vor. Es vermindert die  
Sterblichkeitsrate durch Herzinfarkt um bis  
zu 81 Prozent.

Dramatisch ist, dass 40 Prozent der Menschen in unseren Breitengraden einen deutlichen Vitamin D- Mangel haben.

Natürlich kann man Vitamin D künstlich in Form von Tabletten in der Nahrung ergänzen. Das Beste und Effektivste ist es aber, Sonnenlicht zu tanken! Vielleicht gibt es deshalb keine Werbung in unseren Medien dafür und auch durch unsere Ärzte nicht, weil man Sonnenlicht nicht verkaufen kann. Dafür aber eben Sonnencremes. Denn vor den Gefahren des Sonnenlichts werden wir ständig gewarnt! Natürlich muss man aufpassen, nicht zu lange in der direkten Sonne zu liegen, wir sollten sie aber auf jeden Fall so oft wie möglich genießen – denn sie trägt in hohem Maße zu Wohlbefinden und Gesundheit bei – solange Sie nicht eine Sonnenallergie haben!

Kein Wunder also, dass wir ganz von Natur aus die Sonne meist als sehr angenehm erleben- gerade in unseren Breitengraden, wo wir sie nicht so häufig haben wie in südlichen Ländern.

Kein Wunder auch, dass deshalb die Sonne und das Licht so gepriesen werden – auch in unserer Religion.

„Du, Herr, bist mein Licht und mein Heil!“, heißt es in der Bibel und da drin steckt die Erkenntnis, dass das Licht heilende Wirkung hat – auf Körper wie Seele.

Das gilt übrigens auch für die meisten Pflanzen und Tiere. Unsere Pflanzen könnten kein Chlorophyll bilden ohne das Sonnenlicht. Chlorophyll ist wiederum eine der wirksamsten lebensspendenden Substanzen auf unserem Planeten. Wir müssen viel mehr Grünzeug essen. Es

gibt keine gesünderen Lebensmittel als grüne Pflanzen. Den Einfluss, den sie auf die Reinheit unseres Blutes haben, ist unvorstellbar groß.

Wir können nun erahnen, weshalb das „Licht“ eines der stärksten Bilder für Gott selbst ist. Es ist ein Bild, das der Lebenserfahrung selbst entnommen ist.

Nun aber kommt eine zweite elementare Lebenserfahrung dazu:

Da wo Licht ist, ist auch Schatten! Oder anders: Licht gibt es nicht dauerhaft. Licht und Dunkelheit, in alter biblischer Begrifflichkeit Finsternis genannt, wechseln sich ab. Kein Tag ohne Nacht. Keine Nacht ohne Tag.

Und das ergibt einen tiefen Sinn: wäre stets die Sonne da, würde alles

vertrocknen, versengen. Die Wüste ist lebendig, weil es auch dort die Nacht gibt. Ein Leben nur mit dem Sonnenlicht gibt es nicht. Es würde dann alles sterben.

Es gibt unzählige Lebensarten, die sogar stets im Schatten, in der Dunkelheit und Finsternis leben, wie die Tiere und kleinsten Lebensformen in der Erde. Sie brauchen das Augenlicht nicht. Wir Menschen dagegen sind Augentiere. Und haben deshalb auch so große Angst vor längerer Finsternis.

Sie kennen von Ihren Zimmerpflanzen, dass die meisten von ihnen Halbschatten-Gewächse sind. Viele Pflanzen verbrennen schnell unter zu viel Licht. Auch wir Menschen brauchen die Nacht. Unser modernes Leben bringt ein großes Problem mit sich: zu viel künstliches Licht

bis spät in die Nacht hinein. Das stresst uns und schadet unserer Gesundheit. Wir brauchen, um zu überleben, nicht nur den Schlaf, sondern auch die Abwesenheit von Licht, die Finsternis. Bei zu wenig Finsternis können sich Körper und Seele nicht mehr genügend erholen. Das betrifft alles Leben, z.B. auch die Bäume, die den Schlaf und die Nacht brauchen wie wir und unter zu viel Licht leiden. Viele Tierarten sind nacht-aktiv. Die Finsternis ist kein toter Raum. Sie lebt und trägt zum Leben bei wie das Licht.

Jörg Willerscheidt hat deshalb Recht: Licht und Finsternis, Tag und Nacht, das gehört zusammen!

Was heißt das nun für unseren Glauben?

**„Mein ist die Sonne, mein ist der Morgen, sie sind geboren im Paradies.**

**Lobet die Schöpfung, lobet den Anfang, den Gott heut wieder neu werden ließ.“**

So haben wir zu Beginn des Gottesdienstes gesungen. Wir brauchen hier eine Ergänzung:

**„Mein ist die Finsternis, mein ist die Nacht, sie sind geboren im Paradies.**

**Lobet die Schöpfung, lobet den Kreislauf, den Gott auch heut wieder antreiben ließ.“**

Wenn wir das akzeptieren können, dass Gott keine sich bekämpfenden Mächte von Licht und Finsternis schuf, zwischen denen wir uns entscheiden müssten, sondern auch in der Finsternis das Heil verborgen liegt, eine Kraft, die für das Leben stärkt, dann haben wir vielleicht einen anderen Blick für die Schattenseiten des Lebens, auch die in uns drin. Dann

verurteilen wir nicht uns und andere für unsere Fehler und Mängel, dann bekämpfen wir nicht nur Leid, Krankheit, Schmerz, Angst und dunkle Erfahrungen. Sondern wir beginnen, danach zu fragen, welche Kraft und welche Aufgabe darin für uns liegen.

Auch das Leben im Paradies braucht die Nacht. Gott hat uns nicht versprochen, eines Tages im Schlaraffenland zu leben, weil dieses Land eine Täuschung ist. Es ist ein totes Land. Lebendigkeit ist nur dort, wo es auch Widersprüche und Reibung gibt, wo sich Leben entwickeln kann. Und Widersprüche sind nicht immer einfach zu nehmen. Sonst würden sie uns ja auch langweilen und wir kämen zu Trägheit und Stillstand.

Wenn Gott, die lebendige Kraft, im Licht ist wie in der Finsternis, dann heißt es: alles im Leben kann für uns gut oder böse sein oder werden, aber sich auch wieder verändern. Es gibt keinen rein guten oder rein bösen Zustand – in keinem Lebewesen. Auch wenn es uns manchmal in bestimmten Momenten so vorkommt. Es geht nicht um den Kampf der Mächte. Es geht darum, die Kraft der Lebendigkeit und der Liebe überall zu entdecken, weil alles mit allem verbunden ist.

Vielleicht ist das der bedeutendste Beitrag des Christentums unter allen Religionen dieser Welt, dass es ein Symbol des Schattens und der Finsternis mit dem Hinrichtungs- und Foltertod Jesu ins Zentrum des Glaubens gestellt hat: das Kreuz. Es ist zutiefst tröstend und ermutigend, dass Gott mitten im Leid zu

entdecken ist, im größten Schmerz. Schade, dass diese starke Aussage durch Paulus oft wieder in ihrer Kraft gebrochen wurde, weil er dann vom Kreuz als dem Sieg gegenüber Tod und Sünde gesprochen hat. Völlig und unnötig und falsch, wenn wir unsere Lebenserfahrung befragen! Es geht nicht um diese Gegensätze. Der Tod gehört zum Kreislauf dazu wie die Geburt. Die Sünde gehört zur Entwicklung des Lebens dazu als Aufgabe, stets neu Vergebung, Gemeinschaft und Liebe zu suchen. Jesus hat das zeitlebens so gesehen. Leben und Lebendigkeit ohne Sünde gibt es nicht.

Das Kreuz drückt es symbolisch schließlich selbst aus: waagerechte und senkrechte Ausrichtung ergänzen sich. Oben und unten, links und rechts, alles braucht das Leben. Und das nur um ein

einziges Ziel zu erreichen, sich selbst und andere zu lieben.

Amen.