

## Spontane Hilfsbereitschaft

WKG-Predigt

Hat Ihnen schon einmal jemand wirklich ernsthaft geholfen, ganz überraschend und einfach so, ohne etwas von Ihnen zu erwarten [1]? Haben Sie selbst schon einmal jemandem geholfen, ohne groß nachzudenken, aus einer spontanen Inspiration heraus?

Am 17. Februar wird in den USA der *Random Acts of Kindness Day* (Tag der Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft) gefeiert. Sein Ursprung soll auf eine Begebenheit zurückzuführen sein, die 1982 in einem kalifornischen Restaurant stattgefunden hat. Die Schriftstellerin *Anne Herbert* soll 1982 den Satz „Praktiziere spontane Hilfsbereitschaft und zweckfreie Akte der Verschönerung“ auf ein Platzdeckchen im Restaurant geschrieben haben. Später schrieb Herbert ein Kinderbuch mit dem Titel *Random Kindness and Senseless Acts of Beauty* (Spontane Hilfsbereitschaft und zweckfreie Akte der Verschönerung), das 2016 posthum veröffentlicht wurde.

Die gemeinnützige Stiftung *Random Acts of Kindness* wurde 1995 durch eine private Stiftung mit der Mission gegründet, andere zu inspirieren, die Verbreitung von Hilfsbereitschaft zu einer Priorität zu machen. Sie erfüllen ihre Mission, indem sie kostenlose Online-Ressourcen anbieten, um Menschen zu ermutigen und sie über die Kraft der Hilfsbereitschaft zu informieren, die unsere Welt verändern kann. Die Stiftung prägte den Begriff „RAktivist“, was auf Deutsch „Aktivist der spontanen Hilfsbereitschaft“ bedeutet und aus den am Anfang untereinander ausgetauschten Berichten haben einige von euch vielleicht etwas von der Arbeit eines RAKtivisten erfahren.

Die Forschung hat dokumentiert, dass wenn wir Hilfsbereitschaft üben, positive physische Reaktionen in unserem Körper auslöst werden. Das Liebeshormon Oxytocin und die natürlichen schmerzstillenden Endorphine werden freigesetzt und die Menschen haben mehr Selbstvertrauen und Energie. Das Stresshormon Cortisol und der Blutdruck werden reduziert, und diejenigen, die Hilfsbereitschaft üben, haben weniger Depressionen und Angstzustände. Sie leben vielleicht sogar länger.

Einen Jahrestag zu haben, um die Kraft der Hilfsbereitschaft zu erkennen, ist großartig, aber wenn das Ausüben von Hilfsbereitschaft so viele positive Vorteile bringen kann, warum denken wir dann nur an einem Tag im Jahr darüber nach? Könnte es sein, dass Gott den Nutzen von Taten der Hilfsbereitschaft kannte? Könnte es sein, dass wir einige seiner Worte als Verhaltensvorschriften verstanden haben, wo er uns doch damit Mittel für ein besseres Leben gegeben hat?

Wenn wir zum Beispiel Matthäus 5 lesen, was kommt uns dann in den Sinn, eine Last oder ein Segen? Mit anderen Worten, ist ein rechtschaffenes Leben einfach eine Voraussetzung, um ein Christ zu sein, oder hat es einen anderen Zweck?

Ihr seid das Salz der Erde. Wenn nun das Salz nicht mehr salzt, womit soll man salzen? Es ist zu nichts mehr nütze, als dass man es wegschüttet und lässt es von den Leuten zertreten. Ihr seid das Licht der Welt. Es kann die Stadt, die auf einem Berge liegt, nicht verborgen sein. Man zündet auch nicht ein Licht an und setzt es unter einen Scheffel, sondern auf einen Leuchter; so leuchtet es allen, die im Hause sind. So lasst euer Licht leuchten vor den Leuten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen (Mt 5,13-16 LUT).

Beachten Sie den Grund, warum wir unser Licht scheinen lassen sollten: So können andere unsere guten Werke sehen und Gott dafür preisen. Sie sehen, dass unsere Werke nicht dazu dienen, unserem Ego Ehre zu bringen, sondern ihnen zu helfen, ein klareres Bild davon zu erhalten, wer Gott ist. Unsere guten Werke weisen auf Gottes Güte hin.

Wenn Paulus der Gemeinde in Korinth von geistlichen Gaben erzählt, macht er klar, warum uns diese Gaben gegeben werden. „In einem jeden offenbart sich der Geist zum Nutzen aller“ (1 Kor 12,7). Gott gibt uns Gaben, damit wir für andere ein Segen sein können.

Es ist leicht für Gläubige, Hilfsbereitschaft als eine geringere Gabe zu betrachten oder der Hilfsbereitschaft eine niedrigere Priorität zu geben als anderen geistlichen Praktiken, wie Gebet, Bibelstudium oder Gottesdienstbesuch. Damit sind wir nicht allein. Schon das alte Volk von Juda tat sich schwer zu verstehen, was Gerechtigkeit ausmacht. Sehen wir uns Jesaja 58, Verse 1-12 an.

1 Rufe getrost, halte nicht an dich! Erhebe deine Stimme wie eine Posaune und verkündige meinem Volk seine Abtrünnigkeit und dem Hause Jakob seine Sünden! 2 Sie suchen mich täglich und begehren meine Wege zu wissen, als wären sie ein Volk, das die Gerechtigkeit schon getan und das Recht seines Gottes nicht verlassen hätte. Sie fordern von mir Recht, sie begehren, dass Gott sich nahe. 3 »Warum fasten wir und du siehst es nicht an? Warum kasteien wir unseren Leib und du willst's nicht wissen?« Siehe, an dem Tag, da ihr fastet, geht ihr doch euren Geschäften nach und bedrückt alle eure Arbeiter. 4 Siehe, wenn ihr fastet, hadert und zankt ihr und schlagt mit gottloser Faust drein. Ihr sollt nicht so fasten, wie ihr jetzt tut, wenn eure Stimme in der Höhe gehört werden soll. 5 Soll das ein Fasten sein, an dem ich Gefallen habe, ein Tag, an dem man sich kasteit, wenn ein Mensch seinen Kopf hängen lässt wie Schilf und in Sack und Asche sich bettet? Wollt ihr das ein Fasten nennen und einen Tag, an dem der HERR Wohlgefallen hat? 6 Das aber ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: Lass los, die du mit Unrecht gebunden hast, lass ledig, auf die du das Joch gelegt hast! Gib frei, die du bedrückst, reiße jedes Joch weg! 7 Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus! Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn, und entziehe dich nicht deinem Fleisch und Blut! 8 Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird schnell voranschreiten, und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen, und die Herrlichkeit des HERRN wird deinen Zug beschließen. 9 Dann wirst du rufen und der HERR wird dir antworten. Wenn du schreist, wird er sagen: Siehe, hier bin ich. Wenn du in deiner Mitte niemand unterjochst und nicht mit Fingern zeigst und nicht übel redest, 10 sondern den Hungrigen dein Herz finden lässt und den Elenden sättigst, dann wird dein Licht in der Finsternis aufgehen, und dein Dunkel wird sein wie der Mittag. 11 Und der HERR wird dich immerdar führen und dich sättigen in der Dürre und dein Gebein stärken. Und du wirst sein wie ein bewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, der es nie an Wasser fehlt. 12 Und es soll durch dich wieder aufgebaut werden, was lange wüst gelegen hat, und du wirst wieder aufrichten, was vorzeiten gegründet ward; und du sollst heißen: »Der die Lücken zumauert und die Wege ausbessert, dass man da wohnen könne«.

Beachten Sie, dass die Menschen in Juda fasteten, dann jedoch kämpften sie miteinander. Der Prophet erinnert sie an den Zweck des Fastens – Hilfsbereitschaft zu zeigen und Lasten zu übernehmen, die andere tragen. Der Abschnitt aus Jesaja zeigt auch, dass Hilfsbereitschaft sich positiv auf die Helfer, auf die Empfänger der Hilfe und auf die Welt auswirkt, ähnlich wie es die wissenschaftliche Forschung über Hilfsbereitschaft festgestellt hat.

### **Was können wir aus den heutigen Passagen über ein rechtschaffenes Leben lernen?**

- **Ein rechtschaffenes Leben ist nicht dazu da, die Aufmerksamkeit auf uns selbst zu lenken; es ist dazu da, die Aufmerksamkeit auf die Güte Gottes zu lenken.** Viele leiden unter fehlgeleiteten und falsch informierten Ansichten darüber, wer Gott ist. Viele sehen Gott als einen

strengen Richter, der nach Gründen sucht, um zu verdammen und zu verurteilen. Ein rechtschaffenes Leben vermittelt eine andere Sicht auf Gott. Wir zeigen, dass wir ihn lieben, weil er uns zuerst geliebt hat. Unser Leben bezeugt einen Frieden, der über das menschliche Verständnis hinausgeht. Wir folgen dem neuen Gebot Jesu, andere so zu lieben, wie er uns liebt.

- **Ein rechtschaffenes Leben hat mehr damit zu tun, wie wir andere lieben, als damit, wie heilig oder moralisch wir sind.** Es ist nicht so, dass Gott gegen das Fasten oder die Demütigung unserer selbst oder andere geistlichen Disziplinen ist. Es ist nur so, dass die Liebe zu anderen durch das Zeigen von Hilfsbereitschaft bei jeder Gelegenheit eine viel größere Reichweite hat, um die Welt zum Besseren zu verändern. Wir könnten unsere ganze Energie in ein persönliches Projekt zur Selbstverbesserung investieren oder wir könnten nach Möglichkeiten Ausschau halten, anderen gegenüber Hilfsbereitschaft zu zeigen und uns dabei zum Besseren verändert finden. Da es bei Gott um Beziehungen geht, macht es Sinn, dass das größte Wachstum auf der Beziehungsebene stattfindet.
- **Wirklich rechtschaffenes Leben befriedigt die Bedürfnisse anderer und auch unsere eigenen.** Wenn wir auf Gelegenheiten achten, anderen gegenüber Hilfsbereitschaft zu zeigen, fördern wir letztendlich unsere eigene Gesundheit und unser eigenes Wohlbefinden. Anstatt das Gefühl zu haben, dass wir nur mit Aktivitäten, die Einsamkeit erfordern, spirituell wachsen können, beginnen wir zu erkennen, dass beides, sowohl Gemeinschaft als auch Einsamkeit, notwendige Bestandteile eines ausgeglichenen Lebens sind.

#### Anwendung:

- **Bitten Sie Gott, Ihnen zu helfen, Gelegenheiten zu erkennen, um Liebe und Hilfsbereitschaft mit anderen zu teilen [2].** Manchmal sind wir so sehr mit dem Leben beschäftigt, dass wir die Bedürfnisse anderer nicht direkt vor uns sehen. Es ist gut, Gott zu bitten, uns zu helfen, andere so zu sehen, wie er sie sieht, und uns dann zu helfen, sie so zu lieben, wie sie sind. Zeigen Sie Hilfsbereitschaft, sogar wenn es am wenigsten erwartet wird.
- **Bauen Sie sich einen zeitlichen Spielraum in Ihrem Leben ein.** Viel zu oft verplanen wir unser Leben auf die Minute genau, während wir uns durch unsere täglichen Aktivitäten bewegen, und wenn wir das tun, haben wir keine Zeit, jemandem zu helfen. Schlimmer noch, da wir so beschäftigt sind, dass wir nicht einmal Gelegenheiten zur Hilfe wahrnehmen. Indem wir immer dann, wenn wir irgendwo hingehen, ein paar Minuten zusätzlich einplanen, haben wir so die Zeit, spontane Akte der Hilfsbereitschaft während unseres Tagesablaufes auszuführen.
- **Stellen Sie sicher, dass Ihre Hilfsbereitschaft einem anderen hilft, seine oder ihre Würde zu bewahren.** Manchmal ist es zwar angebracht, Geld zu geben oder etwas für jemanden zu kaufen, aber es könnte auch die Selbstachtung der Betroffenen mindern, deshalb ist es wichtig, dafür sensibel zu sein. In einer Geschichte, die auf der Website „*Random Acts of Kindness*“ (*Spontane Akte der Hilfsbereitschaft*) erzählt wurde, teilte eine Person mit, dass ihre Familie als Grundschülerin arm war, und obwohl die Schule ein kostenloses Mittagessen für mittellose Schüler anbot, ging sie nicht sehr taktvoll damit um. Wenn der Lehrer das Geld für das Mittagessen für den Tag einsammelte, musste jeder, der es sich nicht leisten konnte, „Freikost“ rufen. Das war ihr peinlich, also ließ sie das Mittagessen ausfallen. Der Busfahrer muss von ihrer Situation gehört haben, aber anstatt ihr einfach nur Geld zu geben, sagte er ihr, dass er Hilfe bräuchte, um die Türen zu öffnen, wenn die Kinder morgens in den Bus einsteigen, und um sicherzustellen, dass alle Kinder aus dem Bus aussteigen, wenn sie in der Schule ankommen. Sie war die letzte Person, die aus dem Bus stieg, nachdem sie sich vergewissert hatte, dass alle anderen Kinder ausgestiegen waren, und der Busfahrer zahlte ihr jeden Tag einen Vierteldollar. Danach musste sie nie wieder das Mittagessen ausfallen lassen.

Fordern Sie sich selbst heraus, indem Sie auf Gelegenheiten für vielleicht nicht ganz so spontane Akte der Hilfsbereitschaft achten, und machen Sie Hilfsbereitschaft zur Sprache der Liebe, in der Sie zu Ihrer Familie und der Welt sprechen! Damit geben Sie Gott die Ehre. □

Anmerkungen:

[1] Siehe Transkript zum Video von Michelle Fleming: „Nicht ganz zufällige Handlungen der Freundlichkeit“ in unserem Titelverzeichnis unter dem Menü Artikel.

[2] In Youtube.com gibt es eine größere Anzahl von Videos mit ermutigenden und inspirierenden Beispielen unter den Suchbegriffen „Random Acts of Kindness, Zufällige freundliche Handlungen oder Taten der Freundlichkeit, usw.“