

## Aushalten können

Von der Weisheit der Geduld

17.01.2020

*Geduld ist in der Berge langem Bleiben  
Und in der Ewigkeit des Regenfalls.  
Geduld ist eines Baumes stetig Treiben  
Und der gestrahlte Ausbau des Kristalls:  
Wo ist ein Ding, das anders sich vollende?*

„Geduld“, so hat Ina Seidel dieses kleine Gedicht überschrieben. Die Dinge brauchen Zeit, um zu wachsen und zu reifen. Das Korn braucht viele Monate, bis aus dem Samenkorn die Ähre und aus der Ähre das Brot geworden ist. Ein Hefeteig kann nicht gleich in den Ofen und ein Baby braucht neun Monate im Bauch der Mutter, bis es geboren wird. *Wo ist ein Ding, das anders sich vollende?* Geduld ist das Geheimnis der Natur.

Geduld gehört zu den Eigenschaften Gottes. Er hat der Welt unendlich viel Zeit gegeben, um sich zu entwickeln. Gott geht auch mit uns, geduldig und barmherzig, mit einem ewig langen Geduldsfaden.

Eines meiner menschlichen Urbilder für Geduld ist unsere Nachbarin aus Kindertagen. Sie hatte den schönsten Rosengarten im Dorf. Im Sommer blühten in ihrem Garten Rosen in allen Farben und Formen. Ihr Duft füllte den ganzen Garten und wehte über den Gartenzaun. „Wie machst Du das, Tante Hanne?“ habe ich als Jugendliche gefragt. „Mit Geduld!“ hat sie gesagt und mir begeistert einen kleinen Vortrag darüber gehalten, wie die Rosen zu pflegen sind, wie sie sie beschneidet und düngt, wie sie sie im Winter vor Frost schützt und im Sommer gießt, wie alt dieser duftende Rosenstock ist und wie mickrig die nun prachtvoll wandfüllende Kletterrose war, als ihr Mann sie ihr geschenkt hat. „Mit Geduld und Liebe!“ sagte sie und fügte hinzu „Pflanzen, Menschen und die Zukunft brauchen Zeit zum Wachsen.“ Ich kann heute noch ihre freundlichen Augen leuchten sehen und die Zufriedenheit spüren, mit der sie auf ihre Rosenbeete geschaut hat. Und so wie sie mit ihren Rosen umging, begegnete sie auch uns Kindern: geduldig und liebevoll.

In den mittelalterlichen Tugendlehren ist die Geduld eine der himmlischen Tugenden. Die Mystikerin Hildegard von Bingen stellt sie dem Zorn gegenüber und rät Menschen, die jähzornig sind, sich mit Rosen- und Salbeiduft zu beruhigen. In ihren Schriften findet sich dieses Gespräch der Geduld mit dem Zorn:

*„Ich, die Geduld bin wie eine Symphonie im Universum und gieße mein heilsames Salböl über die Erde. Du aber bringst nur Mord und Totschlag hervor und ersinnst alle anderen Gemeinheiten. Ich aber bin für alle die süße Lebenskraft (Viriditas). Ich lasse Blüten und Früchte wachsen.“*

*Ich stärke das Herz der Menschen und gebe ihnen Verstand, damit sie gesund bleiben. Ich führe alles, was ich beginne, zu einem guten Ende. Ich verurteile und vernichte keinen, auch wenn er schuldig geworden ist." (1)*

Geduld hält manches aus und kann warten, bis etwas zu einem guten Ende kommt. Mich berührt, dass Hildegard Geduld auch mit Verzicht auf Verurteilung und Rache verbindet. Geduld - so verstehe ich das - sieht auf den Menschen und sieht ihn in den Verstrickungen seines Seins. Sie kann warten und aushalten, dass ein Mensch Zeit braucht, um auf sich selbst zu sehen, sich vielleicht Fehler einzugestehen und das Leben neu zu gewinnen. Das verbindet die Geduld mit der Hoffnung.

Geduld ist eine Tochter der Liebe. Sie lehrt uns, unseren Mitmenschen Zeit zu lassen, zum Wachsen und Reifen, zum Verstehen und Neubeginnen.

So wie Eltern Geduld mit ihren Kindern brauchen. Nicht alles können sie sofort, dies und das muss durch Wiederholung eingeübt werden und manches ist für diesen kleinen Menschen vielleicht schwer, weil er andere Fähigkeiten hat oder anders lernt. „Nichts ist in Stein gemeißelt!“ ist eine Lebensweisheit einer der Kindergärtnerinnen in unserem Dorf. Sie sagt das, wenn es um die Kinder und ihre Fähigkeiten geht und dann staunen wir gemeinsam, wie Max oder Lisa nach langem Zuschauen etwas auf Anhieb können, das sie sich vorher nicht getraut haben, oder eine ganz eigene Weise entwickeln, eine Aufgabe zu lösen. Liebe atmet Zeit und ist geduldig, hofft auf das, was wachsen will, kann warten und sich dann daran freuen, dass Menschen einzigartig, bunt und vielfältig sind. Die Liebe ist keine Gleichmacherin. Langmütig macht sie dem Kind, dem Jugendlichen, dem Erwachsenen Mut, eigene Wege zu gehen.

Geduld ist eine Freundin der Hoffnung. Sie gibt nicht auf und schreibt niemanden ab. Sie wartet, dass die Dinge sich zum Guten wenden.

„In solchen Zeiten wie jetzt,“ sagt eine Freundin im Gespräch, „ist es wie mit einem langen Tunnel. Wenn Du mitten drin bist, belastet Dich die Dunkelheit, nimmt die Eintönigkeit Dir Kraft und die Vorstellung, was alles passieren könnte, macht Dir Angst. Dass der Tunnel nicht enden will, belastet mich dann.“ „Was hilft Dir?“ frage ich zurück und sie antwortet: „Mir klar zu machen, dass ich durch diesen oder einen anderen Tunnel schon gefahren bin und dass immer irgendwann das Licht am Ende ist. Ich weiß auch jetzt: Es wird auch wieder anders und besser.“

Hoffnung ist die Basis der Geduld. Die Erfahrung, dass es auch aus anderen Situationen einen Ausweg gab, sich klar zu machen, dass wir oder Menschen in unserer Umgebung schon ganz andere Krisen durchgestanden haben, gibt die Kraft zu warten und auf dem Weg dieses oder jenes Unangenehme zu ertragen. Nicht jetzt und gleich alles ändern müssen, Wünsche aufschieben und Bedürfnisse zurückstellen, das schafft Freiräume, in denen Neues wachsen und die Zukunft sich entwickeln kann. Und vielleicht wird uns überraschen, wie anders, neu und unerwartet das ist, was sie uns bringt. Der Dichter Rainer Maria Rilke schreibt:

*„Man muss Geduld haben mit dem Ungelösten im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben, wie verschlossene Stuben, und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein.“ (2)*

Im biblischen Buch der Sprüche heißt es:

*Wer geduldig ist, der ist weise; wer aber ungeduldig ist, offenbart seine Torheit. ([Sprüche 14,29](#))*

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler beschäftigen sich schon lange mit der Frage, wie geduldig wir Menschen sind und welche Auswirkungen die Fähigkeit, abzuwarten und den Dingen ihren Lauf zu lassen, für das Leben eines Menschen hat. In seinem Buch „Die Entdeckung der Geduld - Ausdauer schlägt Talent“ beschreibt der österreichische Wissenschaftler Matthias Sutter das Experiment, das er und seine Kolleginnen und Kollegen mit Kindern gemacht haben. Jeweils ein Vorschul-Kind war allein in einem Raum, vor sich ein geöffnetes Tütchen mit Gummibärchen. Das Versprechen des Versuchsleiters war: Es bekommt ein zweites Tütchen Gummibärchen, wenn es eine Viertelstunde aushält, dieses nicht zu essen. Einige Kinder haben geduldig gewartet, andere lieber sofort dieses Tütchen aufgegessen. Die Forscherinnen und Forscher haben in dieser und anderen Langzeitstudien das Leben der Kinder nachverfolgt. Sutter fasst die Ergebnisse der Studien so zusammen:

*„Geduld zahlt sich aus, nicht nur beim Warten auf Gummibärchen-Päckchen, sondern auch bei so Wichtigem wie der Ausbildung, den beruflichen Aufstiegschancen oder der eigenen Gesundheit. Die wohl wichtigste Einsicht (...) besteht darin, dass das Ausmaß an Geduld und Selbstkontrolle in der Kindheit eine bemerkenswerte Vorhersagekraft für den weiteren Lebensweg hat.“ (3)*

Erforscht haben Sutter und seine Kolleginnen und Kollegen auch, welchen Einfluss die Verlässlichkeit der Bezugspersonen auf die Geduld der Kinder hatte. Wer die Erfahrung gemacht hat, dass Erwachsene ihre Versprechen einhalten, kann warten. Wer materielle oder emotionale Not erfahren hat, nimmt lieber das, was da ist, als sich auf eine unsichere Zusage zu verlassen. Wie Kinder aufwachsen, hat auch einen Einfluss auf ihre Fähigkeit, geduldig zu sein und darauf, wie sie später ihr Leben gestalten werden.

Der Theologe Jürgen Moltmann schreibt:

*„In der Geduld mit Kindern ist Hoffnung die Kraft der Geduld.“ (4)*

Eltern müssen ihren Kindern hoffnungsvoll Raum geben, damit sie eigene Wege gehen, und sollen verlässlich für sie da sein, damit sie auch Fehler und schmerzliche Lebenserfahrungen machen können.

*„Mein Sohn bleibt mein Sohn!“ sagt die Mutter des straffälligen Jugendlichen. Als er aus dem Gefängnis entlassen wird, nimmt sie ihn wieder bei sich auf. Engelsgeduld, mit Hoffnung gefüllt.*

Sie hat ihm geholfen, eine Basis zu finden, von der aus er trotz aller Irrwege seinen Weg ins Leben gehen konnte, seinen Schulabschluss machen und einen Beruf lernen kann.

Geduld ist eine Schwester des Gottvertrauens. Wenn ich geduldig bin, weiß ich, dass Gott mit mir geht, mich ansieht und kennt, um all das weiß, was mein Herz beschwert, und dass Gott für mich da ist, hier im Leben, dort in Ewigkeit.

Der Theologe Jürgen Moltmann stellt neben die hoffnungsvolle Geduld mit den Kindern die Geduld mit den Demenzkranken und Sterbenden. Sie drückt für ihn die Treue der Liebe aus. Dazu kommt die Geduld mit sich selbst. Sie ist vom Glauben getragen. Er schreibt:

*„Geduld mit sich selbst wird geprüft in den Niederlagen des Lebens. Dann sackt das Selbstwertgefühl ab und man kommt sich in einer erfolgsorientierten Gesellschaft als „loser“ vor. (...) Geduld mit sich selbst wird nicht zuletzt notwendig, wenn wir schuldig werden.“ (5)*

Dann trägt der Glaube, dass Gott geduldig ist und Schuld vergibt. *„Dieses Gottvertrauen,“* schreibt Moltmann, *„trägt unser Selbstvertrauen auch in der Schuld.“*

In den Psalmen heißt es von Gott:

*„Barmherzig und gnädig ist der HERR, geduldig und von großer Güte.“ (Psalm 103,8)*

Geduld ist ein Wesenszug Gottes. Die Bibel hat viele Bilder, um das auszudrücken. Durch den Propheten Jesaja verspricht Gott:

*„Ja, bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet. Ich habe es getan; ich will heben und tragen und erretten.“ (Jesaja 46,4)*

Wie eine Mutter ihr Kind auf den Arm nimmt, trägt Gott die Menschen durch so manche bedrohliche Situation hindurch. Seine Geduldsfäden sind so lang wie die Zeit, die in die Ewigkeit hineinragt. Gott wartet auf uns, freut sich wenn wir uns ihm zuwenden.

Eines der stärksten biblischen Sprachbilder steckt für mich in dem Segen, der oft am Ende des Gottesdienstes gesprochen wird. Gott wendet uns sein Angesicht zu. Das bedeutet für mich: Gott sieht mich an und er sieht auch das Gute und das, was wachsen will. Gott erwartet, dass ich mich entwickle und aufblühe. Und er erwartet mit uns, dass die Zukunft besser wird und nach dem Tunnel wieder Licht und Weite und Lebensfreude unsere Seele nähren.

Geduld ist eine Wurzel der Freude. Wenn die Dinge sich gewandelt haben und aus dem Schmerz Glück wurde, dann ist die Freude dicht und trägt. Sie wird zur Kraft, aus der die Geduld sich in der nächsten Krise speisen kann.

Die Kinder in dem besagten Experiment mit den Gummibärchen-Tüten hatten übrigens unterschiedliche Strategien, um die Zeit des Wartens in dem leeren Raum zu überbrücken - oder sie sogar zu füllen. Manche haben sich ganz bewusst abgelenkt, ein Lied gesungen, Turnübungen

gemacht, die Augen zugehalten, um die Süßigkeit nicht zu sehen, andere haben geschlafen. Geduld ist eine Kulturleistung. Menschen haben in der Regel gelernt, die Befriedigung ihrer Bedürfnisse aufzuschieben. Um ein Ziel zu erreichen, muss mensch Strategien der Geduld finden und darauf vertrauen, dass es eine Lösung geben wird. Gut, wenn ich dabei darauf vertrauen kann: Gott wird die Dinge sich finden lassen und sie fügen. Das muss ich nicht tun. Ich darf mit offenen Händen dastehen, mit mir und anderen nachsichtig sein und das Gute aus der Zukunft erwarten.

Was hilft, geduldig zu sein? Wie kann es gelingen?

Für mich ist es wie eine Lebensphilosophie, in drei kurze Sätze gegossene Weisheitslehre, was der Apostel Paulus der Gemeinde in Rom über die Geduld schreibt:

*Seid fröhlich in Hoffnung, geduldig in Trübsal, beharrlich im Gebet.* (Römer 12,12, Luther 2017)

In der anderen Übersetzung klingt das so:

*Freut euch, dass ihr Hoffnung habt. Bleibt standhaft, wenn ihr leiden müsst. Hört nicht auf zu beten.* (Römer 12,12, Basisbibel)

Kurz und knapp sagt Paulus, wie sich Geduld und Zukunftshoffnung verbinden.

Hoffnung und Geduld sind Freundinnen. Geduld gelingt, wenn sie mit Hoffnung gefüllt ist. „Die Hoffnung stirbt zuletzt!“ sagt eine Redensart. Das stimmt. Hoffnung gründet in dem Vertrauen, dass Gottes Liebe auch durch Krisen trägt und dass dann im Blick zurück vieles gut wird und sich oft ein Sinn erschließt in dem, was wir erlebt und durchlebt haben. Hoffnung ist eine starke Lebenskraft. Und sie macht fröhlich. Im Hoffen nehme ich die Zukunft in Gedanken schon vorweg. Die Studien zur Geduld haben weiter gezeigt, dass auch die Sprache Einfluss darauf hat, ob Menschen geduldig sind oder nicht. Wenn ich mir sprachlich die Zukunft in die Gegenwart hole, wirkt sie schon. Wenn ich sage: „Morgen gehe ich spazieren“, habe ich in Gedanken die Winterstiefel an den Füßen, gehe los und spüre die kalte Winterluft. Wenn ich aber sage, „Morgen werde ich spazieren gehen“, liegt das irgendwie, irgendwann in der Zukunft - obwohl es doch so nah ist und wahr werden soll.

Hoffnung macht das Herz leichter. Was ich erwarte, ist schon da, weil es in Gottes Herzen schon für mich da ist. Das hilft mir, in den trübsinnigen Zeiten des Lebens geduldig zu sein.

Ja, diese Welt ist nicht perfekt, wirklich nicht. Es gibt Krankheit und Tod, Unrecht und Ungerechtigkeit, Naturkatastrophen, Lieblosigkeit und böse Worte, verwundete Seelen, verletzte Menschen. Geduldig weiterzugehen, geht dann nur Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug, widerständig gegen das zähe Grau, mit aufmerksamem Blick auf die kleinen, großen Freuden des Alltags und auf das Gute in meinem Leben.

Was dann hilft, wenn man Geduld lernen muss? Mir hilft das Gebet. Martin Luther hat einmal gesagt: „*Heute habe ich viel zu tun, darum muss ich viel beten!*“ Wenn ich bete, komme ich zuerst bei mir selbst an. Ich falte die Hände, zentriere mich, werde still und aufmerksam. Ich sitze oder stehe aufrecht. Mein Rücken strafft sich, der Atem wird ruhiger, die Schultern können loslassen. Dieser Augenblick gehört Gott und mir. Ich glaube, dass wir betend erfahren können,

wie viel weiter unsere Welt ist als das, was wir inmitten der Notwendigkeiten und Zwänge des Alltags wahrnehmen können.

Beten hält die Hoffnung fest. Wir können nicht alles aus eigener Kraft. Gott schenkt das Gelingen. Und Gott ist da, wenn die Stürme des Lebens an uns zerren. Er hilft uns auch, Böses, das uns begegnet, zu vergeben und so Ohnmacht, Hass und Rachsucht an Gott abzugeben. Dann entlastet das Gebet. Ich kann meine verwirrenden Gefühle Gott hinhalten und spüre im Zur-Ruhekommen, wie sie sich glätten. In guten Zeiten sage ich „Danke!“ dem, der das Gute schenkt und so freundlich für mich sorgt. Das vertieft das Gefühl und hilft mir, geduldig weiterzugehen. Und ich glaube daran: Gott ist da, geht mit uns, kommt uns aus einer Zukunft entgegen, in der die Dinge sich zum Guten fügen. Habt Geduld! Da ist Hoffnung für unsere Welt, für Dich und für mich ganz persönlich. Erwarte das Gute! Das hilft zur Geduld.

*Es gilt das gesprochene Wort.*

#### **Musik dieser Sendung:**

1. Soul Cake, Sting, CD-Titel: Deutsche Grammophon
2. Christmas at Sea, Sting, CD-Titel: Deutsche Grammophon
3. The Burning Babe, Sting, CD-Titel: Deutsche Grammophon
4. Cherry Tree Carol, Sting, CD-Titel: If on a Winter's Night
5. The Hounds of Winter, Sting, CD-Titel: If on a Winter's Night
6. You Only Cross My Mind in Winter, Sting, CD-Titel: If on a Winter's Night

#### **Literaturangaben:**

- (1) <https://www.st-hildegard.com/de/hildegard-heilkunde/psychotherapie/103-transformation-von-zorn-wut-ungeduld-und-aggression-in-geduld.html>
- (2) [www.rilke.de/briefe/230403.html](http://www.rilke.de/briefe/230403.html)
- (3) Matthias Sutter, Die Entdeckung der Geduld – Ausdauer schlägt Talent, S. 154f.
- (4) Jürgen Moltmann, Über Geduld, Barmherzigkeit und Solidarität, S. 20.
- (5) Jürgen Moltmann, Über Geduld, Barmherzigkeit und Solidarität, S. 20.

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:  
http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag  
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>