Mirjamabend in der Pfarre St. Josef, Villach, 23.10.2026

Predigtworte

I)

Ich habe mich inspirieren lassen von eurem Einladungsbild vom Meer, mittelhohe Wellen sind gut zu sehen und drüber schwebt das Wort „vertrauen“.

So ist „vertrauen“ das Thema geworden. Dazu haben mich die Verse der Lesung Phil 4, 6-7 angezogen, die Paulus an die Gemeinde in Philippi geschrieben hat.

Vertrauen gehört zu den Worten, bei denen wir sofort erahnen, was es bedeutet – im genaueren Beschreiben aber merken, dass das gar nicht so einfach ist.

Aus den wahlverwandten Worten erwähne ich zwei:
Ein schönes, selten gesprochenes „anvertraut sein“, ich bin dir und du bist mir anvertraut.
Und „Misstrauen“, vom gesunden bis zum übermäßigen.

Vertrauen braucht auch rundherum gleichbedeutende Worte, wie
glauben – lieben – hoffen - vertrauen.
Im Rhythmus der Sprache beginnen sie zu klingen.
Ich habe in einer Gedichtbeschreibung passend dazu gefunden „die Worte nehmen sich so gegenseitig ihre Bedeutungsschwere“.

II)

Als ich den ersten Vers der Paulus Worte begonnen habe zu lesen, ist leichter Ärger und Abwehr in mir aufgestiegen. Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten vor Gott und gleich mit Dank dazu, dann wird Gottes Friede euch bewahren.

Wenn ich wirklich Sorgen habe und das Vertrauen verliere, und diese Paulusworte sagt dann jemand zu mir, fühle ich mich nicht ernst genommen.

Ich habe mir Paulus vorgestellt, diesen leidenschaftlichen Theologen und Seelsorger, der sich in all seinen Briefen sehr sorgend den Schwierigkeiten seiner Gemeinden annimmt. Und je komplexer und schwieriger die Probleme sind, desto eindeutiger und göttlich vielfach verstärkend ist sein Trost, den er wirklich von ganzem Herzen und mit seinem unerschütterlichen Glauben geben will.

Ich habe dann den ganzen Brief gelesen. Um welche Sorgen geht es hier wirklich? Und oh Wunder, es geht darin nicht um Probleme und Schwierigkeiten, sondern er denkt an sie mit viel Liebe und in vertrauensvoller Zuneigung. Und er dankt ihnen, weil sie ihm sehr geholfen haben mit einer Geldspende, die er gerade wegen der guten Beziehungen zu ihnen gerne annimmt.

Es ist auch seine eigene Lage, in der er sich befindet: Paulus ist in Gefangenschaft, als er ihnen schreibt!
So scheinen diese Verse in naher Verbundenheit mit ihnen auch für ihn selbst zu gelten: Sorgt euch nicht, auch ich flehe und bete, und danke, dass es euch gibt.

Sie kennen sich gut und vertrauen einander. So wird daraus ein besonderer Zuspruch an die Gemeinde und an ihn, so wirken die Zeilen nun sympathisch und menschlich.

Am Anfang des Briefes finden sich die guten Worte: Ich denke oft an euch, ich trage euch im Herzen und sehne mich nach euch. Ich bin voll Zuversicht für euer Wohlergehen. Da ist viel Vertrauen, Zutrauen und Liebe spürbar. Sehr tröstlich!

Wie das „Sich-um-nichts-sorgen“ von Paulus gleich im folgenden Vers 8 ergänzt wird, lässt staunen:
Richtet euer Sinnen auf alles, was wahr, würdig, gerecht und liebenswürdig ist! Und tut, was ihr gelernt, gehört und gesehen habt! Dann wird der Gott des Friedens mit euch sein!

III)

Richtet euer Sinnen auf alles, was wahr ist!

So einen wahren Satz habe ich in einem Fortbildungsseminar zur Imaginativen Traumatherapie gehört. Ausgesprochen hat diesen eine von mir sehr geschätzte Pionierin der Traumatherapie: Luise Redemann.

„Die Welt ist ein unsicherer Ort “

Es hat mich sehr irritiert, auch erschreckt. Bis ich verstanden habe – es ist einfach wahr!

Wenn die Welt ein unsicherer Ort ist, dann ist das, was Menschen an Schlimmen erfahren, irgendwie prinzipiell einordenbar. Wenn das Grundvertrauen – ganz oder teilweise – verloren geht, trügerisch wird, erschüttert wird, wenn Lebendigkeit erstarrt, besonders in frühen Biografien oder durch Folter- und Kriegserfahrungen, dann gerät die Welt aus den Fugen.

Wieviel oder wie wenig Menschen Vertrauen ins Leben, in andere Menschen, in sich selbst haben können, ist so individuell verschieden.
Vertrauen ist ein sehr bewegliches Gebilde. Es kann sich zurückziehen und wiederkommen, wie die Wellen des Meeres, und das ist gut so.

Gerade die Traumatherapie hat wunderbare Heilungsmöglichkeiten entwickelt

Vertrauen kann wieder wachsen, wieder gewonnen werden, wieder erlebt und erfahren werden.
Wir können das Zutrauen wagen, damit wir wieder vertrauen können.

IV)

Mich hat das Bild von eurer Einladung an eine Segelwoche vor ein paar Jahren erinnert. Ich war mit meinem Sohn und meinem Mann, beide begeisterte Segler, am Meer in der kroatischen Adria. Ich habe dort eine sehr prägende Erfahrung über das Vertrauen gemacht.

Die Entscheidung mitzusegeln war nicht leicht. Was ist, wenn die Bora kommt, Gewitter, Sturm und wir Tag und Nacht dem ausgesetzt sind. Ich hatte Angst und Befürchtungen. Aber ich habe mich eingelassen, besonders weil mein Sohn zusätzlich zum Bootsführerschein eine fundierte Schwerwetterausbildung hatte. Ich versuchte zu vertrauen.

Es war eine schöne Woche, bis auf den letzten Tag, als eine vorhergesagte hohe Windstärke samt Regen kam. Mein Sohn sagte: Mama, das schaffen wir!
Ich saß verstummt im Cockpit, eingemummt im regensicheren Gewand. Ich sah die 3-4 m hohen Wellen auf mich zukommen und begann zu erstarren, Panik stieg in mir auf und mein Vertrauenspegel sank. Gleichzeitig schärften sich meine Sinne. Ich hörte die bestimmten Kapitänsbefehle meines Sohnes und sah, wie die beiden zusammenarbeiteten. Ich fragte verzagt „kann das Schiff kippen?“ und hörte „nein, es bewegt sich mit den Wellen. Wir wissen, was zu tun ist“.

Mein Vertrauen wuchs wieder, ich traute mich der Gefahr und den Gewalten des Meeres ins Auge zu schauen. Alles bewegte sich rundherum. Und plötzlich bewegte ich mich sitzend mit, konnte wieder gut atmen. Erlebte ein zwar sehr kräftiges, aber doch bewältigbares Schaukeln auf den Wellen.

Was ich intensiv erfahren habe:
Um Vertrauen angesichts von Gefahr spüren zu können, braucht es viel Kompetenz und Wissen und Erfahrung, sie einschätzen zu lernen.
Und ich war im Moment mit den Gewalten des Meeres eins, ein Teil davon.

Als der Wind nachließ, es ruhiger wurde, spürte ich Frieden in mir, Verbundenheit und Dankbarkeit. Paulus würde sagen:
der Friede Gottes war in dir und dein Danken war weit offen zu Gott hin!

V)

Jetzt soll Paulus noch einmal zu Wort kommen, auch für uns heute in einer unsicheren Weltenlage.

Damals schrieb er an die Gemeinde von Thessalonich auch in eine unsichere und uneinige Situation hinein (1Thess 5,1ff).

Er warnt sie, ein blindes Vertrauen zu haben, vor falschen Sicherheiten und vor falschem Frieden. Er erinnert sie, Kinder des Lichtes und des Tages zu sein, wachsam, achtsam und nüchtern zu sein.
Und er sagte ihnen überzeugend etwas zu:
Ihr seid nicht schutzlos ausgeliefert,
sondern wir sind angezogen mit dem Panzer des Glaubens und der Liebe
und dem Helm der Hoffnung auf Heil.
Deshalb tröstet einander
und erbaut einer den anderen, erbaut eine die andere,
wie ihr ja schon tut.

Mag[a] Ulrike Guggenberger
Theologin und Psychotherapeutin
war tätig im Religionsunterricht, in pastoralen Bereichen (Jugend, Pfarre), in der Erwachsenenbildung (Spiritualität, feministische Theologie)
gründete und leitete mit anderen Frauen über 20 Jahre „Frauen feiern Liturgie“ im Bildungshaus Maria Trost, Graz.