

Johannes Stockmayer

Texte zum Thema
Glauben und
geistliches Leben

Inhalt:

Seine Feinde lieben?

Die Angst vor dem Leben

Nicht nach Schema F

Das falsche Wir

Der lange Weg zur inneren Ruhe

Die Kunst des Bittens

Ein christliches Manifest

Gott begegnen

Gott ist gegenwärtig

Loslassen

Nicht zurückschauen und verbittern

Sehnsucht nach Leben

Selbstverantwortung und Mündigkeit

Verborgene Schuld

Eine neue Sichtweise gewinnen

Wenn Gott mich freundlich anblickt

Wie führe ich ein Gespräch mit Gott?

Seine Feinde lieben?

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen in der Gemeinde und darüber hinaus

Oft wünschen wir uns das Paradies auf Erden, himmlische Zustände ohne Frust und Ärger. Das Leben könnte so schön sein, wären da nicht die Mitmenschen, die uns auf die Nerven gehen. Nicht einmal die christliche Gemeinde ist ein Ort der Ruhe und Geborgenheit, wo wir vor unliebsamen Überraschungen sicher sind. Auch hier treibt die Spezies Mensch, die uns so Mühe macht, ihr Unwesen. Die intensivste Andacht wird verdorben, wenn zwei Bankreihen vor mir der Bruder sitzt, mit dem ich mich gerade im Clinch befinde, und die interessanteste Predigt zieht mich nicht in ihren Bann, wenn meine Gedanken ständig um das Unrecht kreisen, das mir angetan wurde.

Die Schwierigkeiten, die wir mit unseren Zeitgenossen haben, sind unterschiedlich. Da gibt es einmal skurrile und seltsame Menschen in der Gemeinde, die uns durch ihr Verhalten reizen und aufregen. Schwester Erna zum Beispiel, die immer in langen salbungsvollen Worten das Gleiche betet, Bruder Theobald, der in der Gemeindeversammlung hochgeistlich daherredet, aber im Alltag ganz schön fies sein kann. Der Pastor, der humorlos hinter jeder Aussage eine Kritik wittert und sofort kontert, der Gemeindeälteste, der federfuchsend auf jede kleine Abweichung am normgerechten Verhalten mit reglementierenden Hinweisen reagiert ...

Diese Menschen fordern unsere Nachsicht und Liebe heraus, sie werden uns von Gott vor die Nase gesetzt, damit wir Geduld üben und ihnen in Barmherzigkeit begegnen. Versuchen wir doch, so gut es geht, Verständnis für sie aufzubringen: Warum haben sie sich diese Verhaltensweisen zugelegt, was befürchten sie? Vielleicht sind sie von negativen Erfahrungen geprägt und haben ein Herz voller Bitterkeit und Groll. Weil sie sich schon lange so verhalten konnten, verfestigte sich ihr Stil und die Gemeinde hat sich an ihre Macken gewöhnt. Hier ist kaum etwas zu verändern und Erbarmen gefragt, damit wir beginnen, **sie** in ihren tiefen Bedürfnissen *zu verstehen*.

Dann gibt es schwierige Glaubensgenossen, die uns Mühe machen, weil sie eine ganz andere Meinung vertreten als wir selbst. Wir fühlen uns durch sie provoziert und in Frage gestellt. Wir erleben uns ihnen gegenüber schwach und wehrlos, sie erschüttern unser Welt- und Gottesbild. Wie kann es sein, dass dieser Bruder eine ganz andere Glaubensüberzeugung hat als ich – und sie auch noch biblisch begründet? Wer hat nun Recht: ich oder er? Diese Menschen fordern uns dazu heraus, den eigenen Standort klarer zu beschreiben, sie helfen uns dadurch, **uns selbst besser zu verstehen**. Wir werden zum Nachdenken gezwungen und genötigt, unsere Meinung zu überprüfen. Wenn wir uns mit ihnen auseinandersetzen, werden wir besser begreifen, welche unsere eigenen Beweggründe sind, wir kommen uns selbst auf die Spur und werden sicherer in unseren Positionen.

Gott hat uns in den Gemeinden zusammengestellt, damit wir einander auch durch unsere Unterschiedlichkeit und Problembereiche dienen. Gerade den sonderbar konträren Bruder, die so seltsam verquere Schwester hat mir Gott zur Seite gestellt, damit ich weiterkomme auf meinem Weg der Heiligung und Hingabe. Durch schwierige Menschen in der Gemeinde habe ich die Möglichkeit zu reifen, zu wachsen – und mich zu verändern, wenn ich das zulasse und Ja sage zum anderen.

Entscheidend sind nicht die Unterschiede zwischen uns, sondern die gemeinsame Grundlage: Wir glauben alle an Jesus Christus, unsere Liebe zu Gott verbindet uns. Deswegen

ist es selbstverständlich, dass wir uns nichts Übles wollen, wir fügen uns keine absichtlichen Verletzungen zu, wir machen den anderen nicht klein und nützen unsere Schwächen nicht aus. Zu einem gesunden Gemeindeleben, das auch schwierige Zeitgenossen aushält, gehört, sich immer wieder die Wertschätzung zu zeigen und das Gemeinsame zu betonen: wir gehören zusammen – trotz aller Unterschiede! Wir suchen nach dem Guten im Leben des Menschen, der uns Mühe macht, kehren das hervor und loben ihn dafür. Loben ist ein Ausdruck der Liebe und die kleinste Einheit im Gemeindeaufbau, ein Werkzeug, das eigentlich so einfach ist, aber viel bewirkt: Loben Sie die schwierigen Menschen in Ihrer Gemeinde und Sie werden sehen, wie sie sich verändern und die Atmosphäre insgesamt freundlicher und besser wird.

Wenn in einer Gemeinde der Grundsatz fest verankert ist, dass man sich immer wieder vergibt und sich nichts nachträgt, kann man immer wieder neu miteinander anfangen und auch Problemzonen souverän ertragen.

Aber es gibt natürlich noch ganz andere Kaliber, Menschen die Böses im Schilde führen. Sie wollen absichtlich zerstören und zielgerichtet fertigmachen, sie sind unsere erklärten Feinde. Solche Menschen gibt es tatsächlich auch in christlichen Gemeinden. Feinde gehören leider zum Leben dazu, wir sind nicht nur von Freunde umgeben. Auch die Bibel redet von diesen Menschen: der gesalbte König David hatte mit ihnen zu tun (wie viele Psalmen von ihm beweisen). Die Kinder der Bosheit sind das Unkraut unter dem Weizen (Matthäus 13,38), sie helfen uns, **Gott** besser zu verstehen.

Wenn Ihnen ein Bruder oder eine Schwester in der Gemeinde Böses antut, dann fordert die Bibel dazu auf, diesen Menschen zuerst mit seinem Verhalten zu konfrontieren. Er muss wissen, was er anrichtet, er muss Ihr Leid und Ihren Schmerz sehen können. Vielleicht bringt ihn das zur Umkehr. Suchen Sie das direkte Gespräch. Briefe und das Einschalten von Rechtsanwälten machen das Problem unpersönlich und geben dem anderen die Möglichkeit gegen einen Gegner zu kämpfen, der kein menschliches Gesicht hat, sondern nur ein Streitgegenstand ist. Kommt es zu keiner Einsicht, dann ziehen Sie einen oder zwei Zeugen zu Rate. Hilft auch das nichts, soll die ganze Gemeinde über das schädigende Verhalten dieses Gemeindeglieds informiert werden (Matthäus 18, 15-17).

Wenn auch die Konfrontation mit der Gemeinde nicht zur Umkehr führt, dann ziehen Sie eine Grenze zwischen sich und diesem böswilligen Menschen. Gehen Sie ihm, wo es geht, aus dem Weg, beachten sie seine Attacken nicht mehr.

Aber oft ist das gar nicht so einfach, den Menschen, die uns Übles wollen, den Rücken zu kehren, oft sind wir von ihnen abhängig oder können ihnen nicht ausweichen. Da sind die Chefs, die Vermieter, die Vertragspartner, die uns in ihre Forderungen einsperren wie in einen Käfig. Hilflos und wehrlos fühlen wir uns ihnen ausgeliefert. Da war das unbedachte Wort dem Arbeitgeber gegenüber, das so fatale arbeitsrechtliche Folgen hatte, da war der Mietvertrag, den wir ohne gründliche Prüfung eingegangen sind und der uns nun bindet, wir haben beim Makler eine Unterschrift geleistet, ohne die Folgen überblicken zu können, und werden nun mit Forderungen überzogen, die weit über dem möglichen Finanzrahmen liegen. Das Leben in unserer Gesellschaft wird immer unübersichtlicher, rechtliche Fußangeln gibt es viele, und wenn wir uns wehren, geraten wir unter Umständen noch tiefer in Verpflichtungen. Briefe vom Rechtsanwalt flattern ins Haus, die finanziellen Forderungen werden immer höher. Sollen wir es auf einen Gerichtsprozess ankommen lassen? Aber wie sieht es aus mit der Gerechtigkeit, wenn nur das gilt, was beweisbar ist und Lüge und Unwahrheit triumphieren? Ja, es ist kälter geworden, der raue Umgangston geprägt von

harten Auseinandersetzungen, schnell wird scharf, sehr scharf reagiert, Böswilligkeit unterstellt und gedroht.

Hier ist die ganze Gemeinde gefordert, sich hinter die Menschen zu stellen, die Unrecht leiden: Geben Sie einander Unterstützung, gehen Sie zu zweit zu einem Gespräch, das Folgen haben könnte, ziehen Sie einen fachkundigen Bruder aus der Gemeinde zu Rate, wenn sie eine größere Sache kaufen oder besprechen Sie sich mit einer erfahrenen Schwester, bevor Sie einen Vertrag unterschreiben. Helfen Sie einander, Ungerechtigkeit zu beweisen, indem Sie für einander zeugen. Stehen Sie sich bei, wenn ungerechtfertigte finanzielle Forderungen die Existenz eines Gemeindeglieds bedrohen, indem Sie Geld zusammenlegen. Lassen Sie sich in der Bedrängnis nicht allein!

Denn wer mit bösen Menschen dieser Kategorie zu tun hat, ist in seinem Innersten bedroht: Er leidet, schläft kaum, ständig kreisen die Gedanken um das Unrecht, das man erleidet. Man überlegt sich Abwehrmaßnahmen, die aber doch nur Hohnlachen auslösen. Man fühlt sich ohnmächtig und hilflos, wehrlos den zerstörerischen Angriffen ausgesetzt.

Was ist zu tun? Machen Sie sich klar, dass Sie in dieser Situation nicht allein sind: Jesus ist an Ihrer Seite, er weiß wie es sich anfühlt, schuldlos gekränkt und ungerechtfertigt misshandelt zu werden. Er ist Ihnen jetzt besonders nahe. So seltsam es klingt: Diese bösen Menschen tragen dazu bei, dass Sie **Jesus ähnlicher werden**.

Denken Sie daran, wie viel Ungerechtigkeit auf dieser Welt besteht. Sie erdulden nun selbst einen Teil davon. Ständig leiden Menschen unter einer entwürdigenden Behandlung und erleben Angriffe, gegen die sie sich nicht wehren können.

Orientieren Sie sich an Jesus, der alle Erniedrigung willig angenommen hat und ein gehorsamer Knecht war bis zu seiner eigenen schuldlosen Hinrichtung. Er hat es uns vorgelebt, wie wir uns in Situationen von ungerechtfertigten Bedrohung verhalten sollen. Er hat seinen Jüngern geboten: „Ich aber sage euch, dass ihr nicht widerstreben sollt dem Übel.“ (Matthäus 5,39). Das heißt: Lassen Sie Ihre berechtigten Forderungen los, klagen Sie Jesus Ihr Leid und begleichen Sie die ungerechten Forderungen. Zahlen Sie den Betrag, den man Ihnen böswillig abknöpfen will, auf das „Konto der göttlichen Gerechtigkeit“ ein, indem Sie auf Ihr Recht verzichten.

Gehen Sie frei, aufrecht und in der Würde, die Ihnen Gott zuspricht, weiter. Seine Gerechtigkeit ist größer als die menschliche (Un-)Gerechtigkeit.

Lesen Sie zu Ihrem Trost und zur Ermutigung die Psalmen Davids, die von der menschlichen Ungerechtigkeit sprechen (z.B. Psalm 3, 5, 6-13).

Rufen Sie zu Gott: „Steh auf, Herr! Gott erhebe, deine Hand! Vergiss die Elenden nicht! (Psalm 10,12). „Herr, höre die gerechte Sache, merk auf mein Schreien!“ (Psalm 17,1). Und hören Sie die Antwort: „Der Herr ist gerecht und hat die Gerechtigkeit lieb. Die Frommen werden schauen sein Angesicht“ (Psalm 11,7).

Bekennen Sie in der Bedrängnis: „Ich traue auf den Herrn!“ (Psalm 11,1). Und halten Sie fest: „Der Herr ist des Armen Schutz, ein Schutz in den Zeiten der Not. Darum hoffen auf dich, die deinen Namen kennen, denn du verlässt nicht, die dich suchen.“ (Psalm 9, 10-11).

Lieben Sie Ihre Feinde und bitten Sie für sie (Matthäus 5,44). Legen Sie den Groll und die Bitterkeit vor die Füße Jesu, er kann damit umgehen. Segnen Sie die, die Sie verfolgen (Römer 12,14), Sie werden feurige Kohlen auf deren Haupt häufen.

Sie haben – menschlich gesehen – verloren, vielleicht werden Sie sogar wegen Ihrer vermeintlichen Ungeschicklichkeit verlacht und verhöhnt. Aber bei Gott haben Sie gewonnen, Sie sind ein Kind des himmlischen Vaters, das er versorgt und um das er sich kümmert, er hat den Lohn für Sie bereits angelegt (Matthäus 5, 46). Sein Ersatz für Ihre

Aufwendungen wird den (finanziellen) Verlust durch böse Menschen um ein Vielfaches übersteigen, er wird das Leid wegnehmen und Sie mit Freude erfüllen!

Wer seine gerechtfertigten Ansprüche loslässt und die Schuld seiner Feinde vergibt, der wird reich durch die Liebe Gottes, sein Leben hat aufgrund der Schwere des Unrechts eine neue Weite und neuen Tiefgang bekommen. In dieses erneuerte, vergrößerte und gereinigte Gefäß unseres Lebens füllt Gott sein Liebe hinein: reichlich, überfließend, erfüllend, begeisternd!

Die Angst vor dem Leben

Sich der Angst stellen und die Grenzbereiche des Lebens als Chancen betrachten, die Angst zu besiegen.

Tödliche Angst

In unserer Gesellschaft nimmt die untergründige Angst zu, die tödliche Angst vor der eigenen Schwachheit und abgrundtiefen Einsamkeit. „Nach der ungeheuren Menge der eingenommenen angstlösenden Medikamente zu urteilen, muss in der aktuellen gesellschaftlichen Situation oder im menschlichen Leben schlechthin sehr viel Angst vorhanden sein.“¹ Der Mensch hat die Welt, die er sich erschaffen hat, nicht mehr im Griff, sie ist unkontrollierbar geworden.² Das erzeugt ein tiefes Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit und daraus entstehen Angst und Aggression, denn Gewalt ist die Waffe der Ohnmächtigen. Zygmunt Bauman spricht von einem spezifischen „Angstmilieu“, in dem viele Menschen leben, eine „Atmosphäre uns umgebender Furcht“.³ Heute ist die Hauptfrage vieler Menschen nicht die nach dem Sinn des Lebens, sondern wie es gelingt, mit der Grundangst des Lebens fertig zu werden, und wie mit der die Existenz bedrohenden Unsicherheit umgegangen werden kann.

Pessimistische Grundhaltung

Viele Kinder und Jugendliche werden mit den perversesten und unmenschlichsten Praktiken im Internet, per Handy, durch DVDs oder im Fernsehen von klein auf konfrontiert. Sie erleben die negative Seite der Existenz, Tod und Zerstörung spielen eine größere Rolle als Leben und Lieben. Die Lebensverneinung erzeugt eine zerstörerische Verunsicherung und Ablehnung allen Lebens. In Gewalt und Hass gegen das Leben äußert sich Wut über das nicht gelebte Leben. Immer mehr Jugendliche leben mit dem Gefühl, dass sie keine Chance haben, ihr Leben zu leben. Die geburtenstarken Jahrgänge 1955 bis 1965 haben alles mit Beschlag belegt, für die nachkommende Generation ist nichts mehr übrig geblieben. Und heute rauben sie den jungen Menschen als „Generation Optimismus“⁴ sogar das letzte Quäntchen Hoffnung, so bleibt ihnen nichts als Resignation und Verneinung, eine pessimistische Grundhaltung als Lebensentwurf übrig.

Kein Wunder sind sie bestimmt von der Angst vor dem Scheitern, der Angst zu versagen, der Angst nicht anerkannt zu werden und abgelehnt zu sein. Dazu kommt die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren (oder erst gar keinen zu bekommen), nicht den Lebensstandard führen zu können, der genügend Geltung und Renommee verschafft. Und tiefer spielt die Angst vor Beziehungen mit: Muss ich mich aufgeben? Werde ich vom anderen „gefressen“? Es ist die Angst vor dem Staat, der Ordnungsmacht, den Regeln: Werde ich entmündigt, fühle ich mich verraten und verkauft? Aber genauso spielt die Angst vor der Offenheit, der Freiheit und Beliebigkeit eine Rolle; bin ich einem unbestimmten Schicksal ausgeliefert? Dazu kommt die Angst vor einer Krankheit, vor Behinderung und Siechtum, die abgrundtiefe

¹ Gerd Rudolf in: Gerd Rudolf, Peter Henningsen, Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik, Stuttgart, 2008, Seite 184

² „Ich möchte diese Eigentümlichkeit der modernen Krisis das Zurückbleiben des Menschen hinter seinen Werken nennen. Der Mensch vermag die durch ihn selbst entstandene Welt nicht mehr zu bewältigen, sie wird stärker als er, sie macht sich von ihm frei, sie steht ihm in einer elementaren Unabhängigkeit gegenüber, und er weiß das Wort nicht mehr, das den Golem, den er geschaffen hat, bannen und unschädlich machen könnte.“ (Martin Buber, Das Problem des Menschen, S. 83)

³ nach Johannes Fiebig, Abschied vom Ego, S. 58

⁴ Diesen Begriff wählt Doris Weber in einem Artikel in Publik-Forum (Nr.6, 2007, Seite 60) in Anlehnung an einen Artikel der „Zeit“ vom April 2004.

Angst vor unbeeinflussbaren Faktoren wie Erderwärmung, Klimaschock, Vogel- oder Schweinegrippe, Ozonloch, Rohstoffverknappung, Krisen und Kriegen. Die Angst setzt sich aus vielen Teilaspekten zusammen (mehr als ich es hier aufzählen kann) und äußert sich in einem grundsätzlichen und tiefen Gefühl von Bedrohung und Ohnmacht. Es ist die Angst vor dem Leben: „Ich pack das Leben nicht!“ Aber gleichzeitig wächst die Angst vor dem Tod – und so gibt es keinen Ausweg: weder Leben noch Sterben. Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene hängen zwischen Lebensangst und Todesfurcht fest.⁵ Was tun sie? Entweder sie machen andere für diesen Zustand verantwortlich (zum Beispiel Eltern, Lehrer, Politiker) und werden aggressiv bis gewalttätig oder blenden sich aus und verabschieden sich in die Ahnungslosigkeit: Ich weiß nichts! Ich will nichts! Es ist mir alles egal! Wenn ich nicht auffalle, werden mich Leben und Tod in Ruhe lassen, so hoffen sie. Sie sind aus dem Leben gefallen und befinden sich nun allein in den unendlichen Weiten des Weltalls (Star-Treck lässt grüßen). Verzweifelt tippen sie Telefonnummern in ihr Handy: „Ist da jemand? Kann mich irgendjemand hören?“ Sie wünschen sich eine Reaktion, jemand, der antwortet. Und am meisten hoffen sie, dass jemand zu ihnen persönlich sagt: „Ich hab dich lieb!“ Oder sogar: „Hdgdl!! (Hab dich ganz doll lieb!!)“.⁶

Gefühllosigkeit

Da das Leben nicht machbar ist, aber der Tod, so wählen zunehmend mehr Menschen lieber den Tod. Sie empfinden ein Ressentiment gegen das Leben und sie rächen sich für das ungeliebte Leben, indem sie es zerstören – bei sich und bei anderen. Nach meiner Beobachtung werden es immer mehr Menschen, die sich ganz bewusst für den Tod entscheiden, er scheint berechenbarer zu sein als das Leben. Das Leben wird verworfen, denn der Tod ist mächtiger und besiegt das Leben. Das drückt sich aus in Destruktivität und Gewalt. Die Liebe zum Tod (Nekrophilie) gibt Macht und das Gefühl unverletzbar zu sein – die Angst wird eliminiert. Aber der Mensch wird dabei kalt und unbarmherzig, gefühllos, berechnend und zerstörerisch, er unterwirft sich alles Leben und tötet, was ihn verunsichert.⁷

Unterschwellige Angst

Woher kommt diese Angst? Wenn wir ihr auf den Grund gehen wollen, müssen wir die unmittelbare Vergangenheit unseres Volkes anschauen:

Im Dritten Reich galt der Einzelne nichts („Du bist nichts, dein Volk ist alles“). Gefühle wurden unterdrückt, Angst hatte keinen Platz („hart wie Krupp-Stahl“). Das „Ich“ hatte keine Möglichkeit, sich in seiner Tiefe zu finden und zu entfalten.

Nach der Niederlage des verheerenden Zweiten Weltkrieges war ebenfalls keine Zeit für Gefühle – obwohl es angebracht gewesen wäre, das Trauma von Zerstörung, Vergewaltigung, Mord und Erniedrigung zu bearbeiten. Zunächst ging es um das nackte Überleben, um die primären Lebensvollzüge. Dann kam unvermittelt die Währungsreform und der Wohlstand, nun ging es um Aufbau, Geldverdienen, Fortschritt. Die Gefühle wurden weiterhin im Keller eingeschlossen, Angst hatte keinen Raum.

⁵ Erik H. Erikson weist darauf hin, dass der Verlust an gewachsener Ich-Integrität durch Todesfurcht gekennzeichnet ist: „Der einzige, einmalige Lebensablauf wird nicht als die Ultima Ratio des Lebens anerkannt. Verzweiflung entspricht einem Gefühl, dass die Zeit zu kurz ist, zu kurz für den Versuch, ein anderes Leben zu beginnen und andere Wege der Integrität zu suchen.“ (Erik H. Erikson, Kindheit und Gesellschaft, S. 263)

⁶ Zur Vertiefung: Stephan Grünewald, Deutschland auf der Couch, Heyne-Verlag

⁷ Ausführlich in: Erich Fromm, Die Seele des Menschen, ab Seite 33: Die Liebe zum Toten und die Liebe zum Lebendigen

Im Gebiet der DDR galt erneut die Prämisse: „Vom Ich zum Wir“⁸, wobei das „Ich“ mit seinen Bedürfnissen dem „Volkskörper“ untergeordnet wurde und sich ohne eigene Ansprüche anpassen musste.

Die Gefühle waren da, aber sie fanden keinen Ausdruck, wurden nicht geäußert. Und je länger die Gefühle abgespalten und verdrängt wurden, desto weniger konnten sie konkreten Ereignissen zugeordnet werden, desto diffuser und unleserlicher wurden sie (Alexithymie). So wurde in unserem Volk der Gefühlsbereich immer unklarer, ein latenter Wust von undefinierbarer, negativer Energie, der ständig präsent war. Man musste sie nur antippen und erfuhr eruptive Reaktionen: Jähzorn, unkontrollierte Wut, unbeherrschte Äußerungen waren die äußeren Anzeichen eines inneren Druckes. Die Angst war wie heißes Magma unter einer dünnen Oberfläche, ständig bereit auszubrechen.

Die Studenten der 68er-Generation wussten das und provozierten zielsicher und genau. Mit der Revolte dieser Zeit ging jedoch das Gefühl einher: Es bringt ja doch nichts! Die Nachkriegsgeneration zog sich in depressive Weltflucht oder in utopische Weltverbesserungsideen zurück, litt unter der Sinnlosigkeit des Seins („Geworfenheit alles Seienden“, wie Martin Heidegger sagte), diskutierte über das Überleben in der Zeit des Kalten Krieges oder verabschiedet sich in der Hippiebewegung in eine schöne Welt, in der es nur gute Gefühle gab.⁹

Die Träume des Lebens

Die unverarbeitete Angst sammelte sich in unserem deutschen Volk im Untergrund wie in einem großen Speicher, heute scheint dieser Behälter voll zu sein und droht überzulaufen. Der Boden, unter dem die Angst lauert, ist brüchig geworden, trägt nicht mehr. Die Werte, die Orientierung vermitteln, müssen neu erfunden werden. Es braucht den sicheren Rahmen, der nötig ist, um auch mit latenten Ängsten umgehen zu können.

Immer wieder begegnen mir in der Seelsorge vor allem junge Männer mit Träumen, sie sich sehr ähnlich sind. Sie träumen von Herausforderungen, Abenteuern, sie sehen sich als Ritter der Gerechtigkeit oder als Rächer der Enterbten. Sie sehen sich als Cowboys und als Helden mit unüberwindlicher Stärke. Tatsächlich jedoch führen sie eher ein stilles und unauffälliges Leben. Aber in ihnen steckt noch etwas anderes.

Ich rate den jungen Menschen, die zu mir in die Seelsorge kommen, den Weg zum Ich zu gehen über die vielen mühevollen, erniedrigenden Stationen hinauf zum Ziel, zur Erfüllung der Träume. Nur wer warten kann und bereit ist, seine Träume zu opfern, erlebt ihre Erfüllung in guter Weise. Nur wer den Mut und den langen Atem hat, den ganzen Weg zu gehen und sich dabei auch den eigenen Ängsten und Abgründen zu stellen, wird mit einem starken Ich beschenkt. Als Seelsorger gebe ich Unterstützung für einen solchen Weg und helfe, dranzubleiben und sich nicht zu früh Ersatz-Träume zu erfüllen, mit Surrogaten zu leben, in die bequeme Selbstzufriedenheit auszuweichen oder resigniert aufzugeben, wenn die Angst alles zunichte machen möchte.

Denn die Gefahr des Träumers ist, dass er sich nicht im Heute bewegt, sondern in einem fiktiven Morgen lebt – und dabei das Heute verpasst. Er träumt sich vom Hier und Jetzt in eine andere Welt. Nur wenn sich die Träume mit dem Heute verbinden, bekommen sie lebenspendende Kraft. Nur wenn der Mensch bereit ist, seine Ängste wahrzunehmen, anzuschauen und auszuhalten, wird er stark.

⁸ siehe Klaus Kordon, Krokodil im Nacken, Weinheim 2002, S. 219

⁹ siehe: Ulla Hahn, Unschärfe Bilder, Wolfgang Schmidbauer, Ich wusste nie, was mit Vater ist; Christoph Amend, Morgen tanzt die ganze Welt; Günter Grass, Beim Häuten der Zwiebel

Grenzerfahrungen

Die eigene Stärke wird vor allem in den Grenzbereichen des Lebens erfahrbar: Widersprüche des Daseins werden deutlich und müssen ins Leben integriert werden. Dadurch wird der Mensch ganz und vermag zu lieben, gewinnt er Toleranz, begreift sich als Teil einer umfassenden Geschichte, wird geläutert und damit echt. „In den Grenzsituationen wird der Mensch vor die volle Unheimlichkeit seines Daseins gestellt.“¹⁰ Der Mensch schreckt aus seinen Träumen auf und wird wach.

Das Ich zeigt sich dort schärfer, wo wir mit unseren Vorstellungen scheitern und in Konflikte und Krisen geraten, denn das Scheitern stellt die Frage nach der eigenen Existenz, seinen Möglichkeiten und Unmöglichkeiten, konfrontiert mit der eigenen Realität. Dabei erleben wir: Die Grenze setzt der andere. Auf dem Weg zum „Ich“ stoßen wir auf das „Ich“ des Mitmenschen, der eigene Wille wird durchkreuzt von dessen Willen. Wir scheitern am „Du“, das eine andere Sichtweise hat und die eigene blauäugige Selbstverständlichkeit durchkreuzt, indem es sagt: „Ich sehe das ganz anders!“ Machen wir dann dem Gegenüber Vorwürfe für die andere Sichtweise, weil wir nicht bereit sind, unseren Blickwinkel zu ändern – oder setzen wir uns so auseinander, dass unser „Ich“ dabei auf gute Weise wachsen kann (indem sich zum Beispiel der eigene Horizont weitet)? Es bleibt uns nichts anderes übrig, als uns auf den anderen und seine Meinung einzulassen – um zu lernen und zu wachsen!

Es ist wichtig auf dem Weg der Ich-Werdung, bis zur Grenze zu gehen, um sich selbst kennen zu lernen. Denn der Mensch setzt nicht die Grenze, sondern er ist sie. Nur wenn er sich selbst kennt, kann er sie (und sich) überwinden. Grenzbereiche sind Orte, an denen Angst aufbricht. Sie weckt auf, die Aufmerksamkeit wächst: Was ist los? Die Angst ist ein nötiges Instrument, ohne sie kann niemand abschätzen, wie weit er gehen kann, spürt nicht die Bedrohung seiner Existenz und dadurch die Verletzlichkeit des Lebens. Durch sie wird das Leben lebendig und kostbar. Die Angst macht deutlich, dass es die Abgründe des „Nichts“ gibt.¹¹ Diese Angst führt zu Gott, der das genaue Gegenteil vom „Nichts“ ist.

Trotzdem bleibt Gott der ganz Andere, unfassbar, nicht zu verstehen. Er macht uns Angst – aber das ist ganz normal, denn er ist das gewaltige, unbegreifliche „Du“.¹² Ohne die Angst wäre Gott nur ein Kumpel, aber so begegnen wir ihm mit Ehrfurcht und Respekt vor seiner Größe. Die Angst signalisiert auch, wie gefährdet und verletzlich das Leben ist, wie sehr wir auf Gottes Hilfe und seinen Schutz angewiesen sind, den wir um Hilfe bitten, weil er größer ist als wir. Durch die Angst finden wir einen Zugang zu den Ordnungen Gottes (vgl. Psalm 119).

Mut gewinnen

Damit ich nicht missverstanden werde: Gott erzeugt nicht Angst, er will uns keine Angst einjagen – aber wir vermögen uns ihm nur mit Furcht und Zittern zu nahen, weil das „Ich“ dem großen „Du“ begegnet, durch das es geschaffen wurde.

Das ist vergleichbar mit dem Respekt vor den Eltern: eine natürliche Furcht und Scheu vor den Erzeugern des eigenen Lebens. Heute ist mit der Angst der Respekt vor sämtlichen

¹⁰ Otto Friedrich Bollnow, Existenzphilosophie, S. 57

¹¹ „Die Angst offenbart das Nichts“, sagt der Philosoph Martin Heidegger (Martin Heidegger, Was ist Metaphysik, Bonn, 1931, S.16 nach Otto Friedrich Bollnow, Existenzphilosophie S. 61)

¹² „Denn es gibt nach Kierkegaard keine andere Möglichkeit für den Menschen, Wahrheit, menschliche, d.h. bedingte Wahrheit zu werden, als die, der unbedingten oder göttlichen Wahrheit gegenüberzutreten und in die entscheidende Beziehung zu ihr einzugehen; dies aber vermag man nur als einzelner, wenn man ein personhaftes Wesen mit ganzer selbständiger eigener Verantwortung geworden ist.“ (Martin Buber, Das Problem des Menschen, S. 111)

Autoritäten verloren gegangen und damit auch die Kraft, die entsteht, wenn sich ein großes „Du“ und ein kleines „Ich“ im Bewusstsein der unterschiedlichen Größe begegnen. Aus dieser Begegnung erwächst der Mut, über sich hinauszuwachsen, Grenzen zu überwinden, neue Wege zu gehen. Nur wer Angst hat, kann auch Mut haben, und nur wer Mut hat, bekommt die Kraft zu großen Taten, die alle falsche Selbstbezogenheit überwinden. Zu jeglichen Begegnungen des Lebens gehört der Mut, sich zu zeigen, sich dem anderen auszusetzen und dabei auch kritische Reaktionen zu bekommen, die schmerzhaft sind, weil ich erkannt wurde. Ich werde unweigerlich mit meiner Bedürftigkeit konfrontiert. Mut ist nötig, um sich ganz für den anderen einzusetzen, die eigene Bequemlichkeit zu überwinden und ihm zu helfen, zu sich zu finden.

Wir brauchen den Mut, uns einander auszuliefern, die Demut, uns voreinander zu öffnen! Dabei machen wir unweigerlich die Erfahrung, dass wir immer wieder schuldig werden aneinander, weil wir dem anderen etwas schuldig bleiben, oder weil wir trotz aller Bemühungen um den anderen bei uns selbst landen. Wir setzen uns einander aus und spüren dabei die eigenen Schwachstellen. Wir machen die Erfahrung, dass wir trotz guten Zuhörens einander nicht verstehen, aneinander vorbeireden oder uns verletzen. Wenn wir uns einander nähern, verletzen wir uns.

Statt mit oberflächlichen Floskeln abzuwiegeln, gilt es nun per „Ich“ zu reden, die ganze Persönlichkeit gibt sich hinein in die Abgründe meines Lebens, die sich jetzt auftun. Wie sieht es mit den eigenen Erfahrungen von Leid, Angst und dem Umgang mit eigenen Grenzen, dem eigenen Scheitern aus? Ein Gesprächspartner, der sich selbst mit seinen Fehlern offenbart, signalisiert Verständnis und Offenheit, auch über heikle Punkte zu reden. Wer mit seinen eigenen Ängsten nicht versöhnt ist, tut sich hier schwer, wer bisher Leiden und Grenzen ausgewichen ist, hat nun wenig Möglichkeit, den anderen zu verstehen. Weichen wir deshalb oft tiefen persönlichen Gesprächen aus, weil wir fürchten, in Bereiche vorzustößen, wo wir uns unsicher fühlen, weil wir uns nicht auskennen? Rächt sich hier der oberflächliche Lebensstil unserer Tage, das Ignorieren und Übertönen der Schwierigkeiten des Lebens? Kann ich nicht mitleiden, weil ich die eigene Angst nicht gespürt habe? Fehlt mir die Empathie, weil ich mir selbst aus dem Weg gehe?

Barmherzig werden

Es bleibt nicht aus, dass wir immer wieder das zerstören, was uns eigentlich am meisten guttut: die Beziehung zum Nächsten. Die einzige Möglichkeit, um miteinander wieder ins Reine zu kommen, ist, sich zu sagen, wo man sich verletzt, missverstanden oder missachtet fühlt, einander um Entschuldigung zu bitten und immer wieder zu vergeben. Nicht aufhören, neu anzufangen. Sich nie beleidigt in einen Schmollwinkel zurückziehen. Nicht nachtragend sein und die kleinsten – oder auch größeren Kränkungen – permanent aufwärmen wie den Eintopf von gestern, in den auch alle weiteren Missliebigkeiten gerührt werden, die noch im Gedächtnis sind (und dort gepflegt werden). Unendlich oft dem anderen vergeben (nämlich siebzimal siebenmal, vgl. Matthäus 18,22). Wo es nicht gelingt zu vergeben, kann ich die Schuld des anderen bei Gott abladen, damit er sich um mich und meine Recht kümmert. Genauso kann ich all das, wo ich am anderen schuldig geworden bin, Gott bekennen und ihn um Vergebung bitten – wenn mir der andere nicht vergeben will oder ich es nicht schaffe, ihn um Vergebung zu bitten.

Wenn wir ehrlich sind – auch uns selber gegenüber –, dann werden wir barmherzig. Und auch das ist ein Schlüssel für gelingende Beziehungen: Nur wenn wir einander mit Barmherzigkeit begegnen, können wir uns ertragen: Ich bin nicht besser als du, ich lebe

genauso wie du vom Erbarmen Gottes. Weil das so ist, nehmen wir uns an – auch in aller Fehlerhaftigkeit und in den Bereichen, wo wir uns auf die Nerven gehen.

Ich beobachte eine zunehmende Unbarmherzigkeit, auf härteste Weise wird das eigene Recht eingefordert und der andere „fertig“-gemacht. Will man damit vom eigenen Versagen ablenken? Da der andere ja viel schlimmer ist als ich, muss ich mich nicht um mich kümmern, sondern kann vom andern fordern, dass er sich endlich ändert.

Wir müssten lockerer sein – uns selbst und anderen gegenüber. Probleme mit Humor bewältigen, sich selbst nicht so ernst nehmen, über sich lachen können und damit dem anderen zeigen: Ich bin auch nur ein Mensch! Lächeln ist eine einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeit, um die Brücke zum anderen zu schlagen – sogar über tiefe Abgründe hinweg. Ein Lächeln entspannt den, der lacht, und den, der es empfängt. Lachen signalisiert Freude und wo Freude wohnt, verziehen sich drohende Wolken. Durch ein Lächeln wird den Umständen die bedrohliche Seite genommen. Wir lächeln meistens in Situationen, die uns verunsichern, oder Menschen gegenüber, die uns nicht sehr freundlich begegnen. Damit ändert sich die Atmosphäre. Das Lächeln ist ein Friedensangebot und öffnet die Tür zu einer Beziehung.

Ruhe in der Angst

Weil Gott treu ist, können wir treu in unseren Beziehungen zueinander stehen; weil er durchhält, können wir verbindlich leben. Er ist der sichere Garant in einer unruhigen Zeit, zu ihm können wir kommen mit unserer Angst. Hier finden die negativen Mächte unseres Lebens ihren Meister. Bei ihm kommt unsere Seele zur Ruhe, bei ihm erfahren wir Heilung von unseren tiefen Verwundungen. Wir können wegschauen von dem, was uns Angst macht, müssen nicht auf das Unheil starren, das uns in seinen Bann ziehen will. Im Anschauen Gottes werden wir frei von allem, was uns bindet, dadurch verändern sich die Umstände. Niemand muss den Kopf in den Sand stecken, wir können den Schwierigkeiten erhobenen Hauptes begegnen. Wir müssen nicht ins Dunkel starren, sondern dürfen ins Licht treten: Gott ist gegenwärtig. Das verändert alles! Es lohnt sich tatsächlich, zuerst nach dem Reich Gottes und seiner Gerechtigkeit zu trachten, um dabei festzustellen, dass sich alles andere dann in seine natürliche Ordnung fügt (vgl. Matthäus 6,33). Im Spiegel des ewigen, unveränderbaren Gottes erkennen wir uns selbst und sehen, was in unserem Leben Bestand hat und was nicht, was wertvoll ist und was wertlos.

Nicht nach Schema F

Wie kann Gott meinen Charakter formen?

„Mitarbeiter nach dem Herzen Gottes gesucht!“ steht in einem Gemeindebrief. Ein Pastor sagt in einer Predigt: „Das Reich Gottes braucht Menschen mit Charakter!“ Gleichzeitig beobachten wir den Verfall der Werte, charakterliche Integrität nimmt ab, Egoismus, Gleichgültigkeit und Charakterschwächen triumphieren – zumindest hat das den Anschein, wenn man die Zeitung liest.

Was ist „Charakter“?

Hans Neidhardt gibt folgende Definition¹³: Charakter ist „ein komplexes inneres System von Grundannahmen über die eigene Person und die Welt, resultierend aus bestimmten Grunderfahrungen...Der Charakter ist eine Art inneres Organisationsmuster der Person, das wegen seiner Regelmäßigkeit Orientierung und Sicherheit ermöglicht, andererseits auch behindert und stört, weil es bestimmte Reaktionsweisen bevorzugt, andere ausschließt oder zumindest erschwert.“ Der Charakter prägt also unser Verhalten und bestimmt den Rahmen unserer Reaktionen und ermöglicht spontanes Handeln. Erich Fromm sagt noch deutlicher: „Man kann den Charakter als menschlichen Ersatz für den fehlenden tierischen Instinkt verstehen, er ist die zweite Natur des Menschen.“¹⁴

Heißt das: „Ich bin halt so! Es sind meine Verhaltensmuster und Prägungen, die mich bestimmen. Ich kann auch nichts dafür“?

Gott will den Charakter formen

Gottes Absicht ist die Umgestaltung des Menschen. Bis in die Tiefen der Persönlichkeit hinein möchte er wirken. Alles soll ihm gehören. Eine Hingabe des Lebens an Gott betrifft nicht nur periphere Teile meiner Existenz, Gott will den ganzen Menschen. Dazu gehört der Charakter. In der innersten Schaltzentrale unseres Lebens, wo Entscheidungen getroffen und Verhalten bestimmt wird, möchte er den Menschen verändern.

Sein Ziel ist es, uns zu Mitarbeitern zu machen, die ihm von innen heraus nachfolgen, die mit ganzem Herzen seiner Sache dienen. Deshalb legt Gott Wert auf einen klaren, sauberen, reinen Charakter (Psalm 51,12, Matthäus 15,19). Wer den Menschen lebendiges Wasser geben möchte, braucht in sich eine saubere Quelle!

Die Umgestaltung Gottes ist Arbeit: bei diesem inneren Umbau wird aufgeräumt, Schmutz entsorgt, entrümpelt und einiges ganz neu erschaffen. Das braucht Zeit, und mancher junge Christ versteht es nicht, dass Gott ihn noch zurückhält und ihm einiges zumutet, um ihn nach seinem Bilde zu formen und dadurch zum Dienst fähig zu machen.

Viel lieber wäre es uns, die Veränderung könnte schnell vonstatten gehen, einfach indem man die neue Existenz über die alte zieht. Aber Gott will, dass wir zuerst die alten Fetzen unseres bisherigen Charakters ausziehen – und das ist wie ein Vorgeschmack des Sterbens (2. Korinther 5, 4). Tatsächlich: Charakterformung tut weh! Es handelt sich nicht um einen harmlosen, kosmetischen Vorgang, sondern um tiefe innere Eingriffe: Altes stirbt, damit Neues Platz hat. Und der Moment zwischen den beiden Zuständen ist entsetzlich: Wir fühlen uns nackt, wissen nicht mehr, wie wir uns verhalten sollen, und haben unsere Sicherheit verloren. Einfacher jedoch geht Gottes Charakterformung nicht.

¹³ In: Erfahrungen mit dem Enneagramm, Claudius-Verlag, München 1999, Seite 108

¹⁴ In: Anatomie der menschlichen Destruktivität, Reinbek, 1997

Gott benutzt keine Schablone

Aber halten wir fest: Gott geht es nicht darum uns zu zerbrechen! Seine Absicht ist es nicht, aus uns willige Marionetten zu formen, die alle nach dem gleichen Muster funktionieren. Gott gestaltet den Charakter so, dass seine positiven Eigenarten schärfer zum Vorschein kommen. Man könnte auch sagen: er schärft den Charakter, spitzt ihn zu, er gibt uns das ureigene Profil, das zu uns gehört. Er arbeitet aus uns das heraus, was wir nach seinem Verständnis sein sollen – und was in uns zum Guten angelegt ist. Er verwandelt uns dabei in sein Abbild, wir spiegeln seine Herrlichkeit wider. Dadurch werden wir befähigt, unsere Gaben und Fähigkeiten, die Erfahrungen, die uns prägen, und die Erkenntnisse, die uns erfüllen, zum Dienst für sein Reich einzusetzen.

Das ist ein Vorgang wie das Schleifen eines wertvollen Edelsteins: am Anfang ist nur ein unansehnlicher Stein zu sehen, dann wird durch den fähigen Schleifer ein wunderschöner Diamant, dessen innere Klarheit und ursprüngliche Struktur das Licht der Sonne verstärkt und die Menschen erfreut.

Oder anders gesagt: Bei der Formung des Charakters scheidet sich das Silber in uns von der Schlacke, übrig bleibt das wertvolle Metall (Psalm 66,10) – ein geläuterter Charakter, ein Schmuckstück Gottes!

Wie formt Gott den Charakter?

Am schönsten wäre es, Gott würde einen tiefen Schlaf über uns kommen lassen, und wenn wir erwachen, sind wir erneuerte Menschen. Nein, Gott beteiligt uns an der Formung unseres Charakters.

Als erstes braucht er unser Einverständnis: „Darf ich dich formen und umgestalten?“ Auf diese Frage möchte er ein eindeutiges „Ja!“

Als zweites braucht Gott unsere Mitarbeit: Er will unsere Zeit, unseren Verstand, unser Nachdenken und all unsere Kraft. Vielleicht ist eine Ausbildungszeit in einer Bibelschule eine bewusste Zeit der Charakterformung, ein intensiver Lernprozess, durch den wir in Gottes Wirklichkeit hineinwachsen.

Darüber hinaus will Gott täglich zu uns reden und uns auf das aufmerksam machen, was sich als Charakterschwäche im Alltag ausweist. Hören wir ihm zu oder wimmeln wir ihn ab? Er braucht Zeit, damit er zu uns reden kann. Das Wort der Bibel soll uns treffen wie ein Schwert und die Gedanken und Sinne des Herzens richten (Hebräer 4,12). Dazu müssen wir uns mit der Bibel beschäftigen und dem Wort Gottes die Möglichkeit geben, uns erreichen zu können – auch wenn das dann weh tut.

Gott formt unseren Charakter, indem er uns führt – oft auch andere Wege als die, die wir gerne gehen würden. Er schränkt unsere Freiheit ein und verlangt von uns Verzicht. Wir befinden uns dabei in guter Gesellschaft: Auch von Petrus hat er das gefordert und auf diese Weise den dickköpfigen, eigenwilligen Charakter des Jüngers geformt und nutzbar gemacht (Johannes 21,18). Wo Gott von uns verlangt, auf liebgewordene Gewohnheiten zu verzichten, Bequemlichkeiten aufzugeben und Opfer auf uns zu nehmen, formt er unseren Charakter! Wir sollten ihm dafür dankbar sein.

Erneuerung ist ein ständiger, lebenslanger Prozess!

Gott führt uns in Herausforderungen, konfrontiert uns mit schwierigen Situationen, weil er uns verändern möchte. Er will das Beste für uns – und das ist oft genau das, was uns Not macht. Er schickt uns in Krisen und Schwierigkeiten, damit durch sie unser Charakter überprüft und gestärkt wird. Letztlich muss uns alles zum Besten dienen (Römer 8,28), Bedrängnis führt zu einer untrüglichen Hoffnung und einem klaren Stand (Römer 5,3ff).

Wer seinen Charakter von Gott formen lassen möchte, sollte Schwierigkeiten annehmen und ihnen nicht ausweichen und Herausforderungen als Gottes gute Gelegenheiten ansehen, in der Charakterbildung voranzukommen. Genauso kann uns jede Kritik weiterbringen, sie zeigt uns wie es mit unserem Charakter steht: Brausen wir auf, weisen wir alles empört zurück – oder suchen wir nach dem Körnchen Wahrheit, das uns weiterbringt?

Deshalb ist ein entscheidender Schlüssel zur Formung des Charakters die Beziehung zu anderen. Eine verbindliche Gemeinschaft ist der beste Lern-Ort. Wo wir einander begegnen, ehrlich und offen miteinander umgehen, wird unser Charakter geformt. Wo wir „Ja“ zueinander sagen, und uns auf einander einlassen findet die Verwandlung unseres Charakters statt – sei es in einer Freundschaft, in einer Ehe oder in der Gemeinde: Wir werden fähiger zum Dienst für Gott!

Das falsche Wir

Wir müssen lernen *Ich* zu sagen

„*Wir* sollten uns *alle* bemühen, anders miteinander umzugehen!“ Dabei hat man aber klare Vorstellungen davon, wer sich vor allem verändern sollte.

„Hier ist *jeder* gefragt!“ Aber eigentlich meint man die anderen.

„*Man* sollte endlich zu einem Ergebnis kommen!“, wird gestöhnt und man denkt im Stillen:
„Wenn es so laufen würde, wie ich es denke, wären wir schon lang fertig.“

Versteckspiel

Oft verlaufen Diskussionen seltsam unkonkret. Man bewegt sich im Kreis und kommt nicht zu Ergebnissen. Teilweise wird nicht klar, um was es eigentlich geht und was der andere meint, aber man fragt nicht nach. Der Gesprächsverlauf ist sowieso mühsam, da hält man sich besser zurück und wartet ab.

Kurz bevor die Auseinandersetzung ergebnislos abgebrochen wird, steht ein älteres Gemeindeglied auf: „*Wir* sollten mehr *Ich* sagen“, stellt er fest und setzt sich wieder. Zunächst beherrscht Ratlosigkeit die Runde. Hatten wir nicht gelernt, dass das große eigene *Ich* sich einordnen muss in das gemeinsame *Wir*? Ist es nicht vor allem der Egoismus, die Selbstbezogenheit, die gemeinsame Entscheidungen erschweren? Wäre da nicht der Schritt zum *Ich* ein Rückschritt?

Aber langsam dämmert die Erkenntnis, dass zu einem guten *Wir* auch starke *Ichs* gehören. Es kann nicht sein, dass sich jeder im großen *Wir* des Miteinanders versteckt, aber doch gleichzeitig am eigenen Verständnis festhält. Zuerst kommt das *Ich*, die klare, eindeutige Aussage. Und dann kommt das *Wir*, die Einordnung der eigenen Meinung in das große Ganze. Alles andere ist ein Versteckspiel, das eine Entscheidungsfindung unmöglich macht.

Der Egoismus

Oft ist das große starke *Ich* ein Problem in unseren Gemeinden: *Ich* weiß, was *ich* will und *ich* setze mich durch. Meine Meinung zählt mehr als die des anderen. *Ich* habe schließlich ein Recht, meine Bedürfnisse zu benennen und durchzusetzen!

Genauso läuft es in unserer Gesellschaft: *Ich* muss sagen, was *ich* will. *Ich* muss zu mir stehen. *Ich* muss für mein Recht kämpfen. Wenn *ich* es nicht tue, dann tut es niemand – und dann habe ich verloren.

Die narzisstische, selbstgezogene Gesellschaft mit ihren vielen Möglichkeiten und dadurch auch Begehrlichkeiten beeinflusst die Gemeinde: Hier kommen Menschen zusammen mit frommen Erwartungen und tiefen Sehnsüchten und hoffen, dass sie auf ihre Kosten kommen. Wenn nicht, werden Forderungen erhoben, Vorwürfe gemacht – oder man zieht sich enttäuscht zurück. Aber so „funktioniert“ Gemeinde nicht. Wenn jeder nur will, aber keiner gibt, dann bleibt jeder nur bei sich – und letztlich unbefriedigt, leer, bedürftig.

Das Wir

Es geht nicht anders: In der christlichen Gemeinde ist jeder herausgefordert, sein *Ich* **nicht** an der Garderobe abzugeben – aber sich einzuordnen in die Gemeinschaft, das große Ganze zu sehen und den anderen höher zu achten als sich selbst. Das ist eine harte Übung! Das bedeutet, sich selbst loszulassen, die eigenen Wünsche, Erwartungen und Forderungen herzugeben und sich auf das gemeinsame Miteinander einzulassen. Das sieht dann meist so aus, als müsste man mehr geben, als man selbst bekommt – und dabei entsteht das Gefühl, ausgenutzt, ausgesaugt, missbraucht zu werden.

Aber so ist es nicht! Wenn tatsächlich jeder gibt was er kann, wird jeder satt. Wenn jeder seinen Beitrag gibt, sind alle Nutznießer. Aus dem, was alle zusammenlegen wird etwas Neues, etwas, was die Möglichkeiten des Einzelnen überschreitet. Das *Wir* in der Gemeinde ist mehr als die Summe der *Ichs*, die in ihr zusammenkommen. Aber das Entscheidende ist: *Jeder* gibt, was er kann. *Jeder* fügt sich ein. *Niemand* drängt sich nach vorn und will wichtiger sein als der andere.

Jeder, alle, wir

Das Gefährliche ist, dass die Begriffe „*Jeder, Alle, Wir*“ zu einem Dickicht werden, in dem man sich verstecken kann. Anstatt, dass das *Ich* sich einbringt mit seinen Möglichkeiten, macht es sich ganz klein. Nicht das *Ich* fügt sich ein, sondern eine graues, unscheinbares, unauffälliges *Man*: *Man* wartet ab, *man* hält sich zurück, *man* beobachtet den anderen und *man* hofft, dass *man* zu dem kommt, was *man* gerne möchte.

Eine Geschichte macht das deutlich: Ein Hochzeitsfest sollte gefeiert werden. Alle waren eingeladen. Es sollt ein großes Fest werden, bei dem jeder sich wohlfühlen konnte. Wer kam, sollte einen Beitrag geben, damit es ein fröhliches und reiches Fest werden konnte – zum Beispiel eine Flasche Wein. Damit aber niemand beschämt wurde – wie viel und was er brachte –, sollte jeder mitbringen, was ihm möglich war. An der Tür zum Festsaal sollte ein Fass aufgestellt werden, in das jeder seinen Beitrag hineinschüttete. Aus diesem Fass sollte dann an alle ausgeteilt werden. So war es geplant.

Als aber das Fest begann und die ersten Krüge aus dem Fass gefüllt wurden, ging ein Raunen durch die Festgesellschaft. In den Glaskrügen befand sich nur reines Wasser. Jeder der Gäste hatte offensichtlich gedacht: Mein Schluck Wasser schadet dem Ganzen nicht, fällt nicht auf. Aber weil jeder so gedacht hatte und alle nur von den anderen profitieren wollten, fiel das Fest aus.

Die anderen

Das selbstbezogene Ich versteckt sich im *Wir*, hofft auf die *anderen*, bleibt unauffällig. Nicht Ich bringe mich ein, sondern die *anderen*, sollen etwas tun. Die *anderen* – wer sind sie? Oft sind es die stärksten in einer Gemeinschaft, sind es die, die gern Verantwortung übernehmen. Aber genauso oft sind sie mit dieser Aufgabe überfordert, weil sie allein den Karren ziehen. Sie übernehmen Verantwortung für das Ganze – und vor allem: für die, die sich passiv im Hintergrund halten. Nur manchmal tauchen die „Hintergründer“ aus der Versenkung auf und machen denen Vorwürfe, die die Arbeit tun: Ihr müsst es anders machen! Ihr habt nicht alle im Blick! Ihr wollt euch ja nur profilieren und wichtig machen! Und nicht selten sind diese Vorwürfe auch berechtigt. Aber das Problem sind genauso die, die sich aus allem heraushalten. Sie geben den anderen den Raum, sich zu verwirklichen. Wer in den Hintergrund tritt und so tut, als wäre er nicht da, muss sich nicht wundern, wenn die anderen das Ruder übernehmen und das Boot in ihre Richtung steuern. Manchmal sind die *anderen* aber auch die, die aus purer Barmherzigkeit die Last des *Wir*s auf sich nehmen. Es gibt ja niemand sonst, also müssen wir die Gemeinschaft tragen. Aber sie brechen darunter schier zusammen.

Gott

Da bietet sich ein Ausweg an: Das fromme *Ich* wendet sich an Gott und bleibt weiterhin passiv im Hintergrund: Gott muss es richten! Es wird gebetet: „Lieber Vater im Himmel, mach' dass sich in unserer Gemeinschaft etwas verändert. Rühre unsere Herzen an, dass wir mitleidiger miteinander umgehen. Öffne uns die Augen für die Not des anderen...“ Nun ist

Gott ist am Zug. Entweder er tut es und es verändert sich etwas in der Gemeinde, oder er tut es nicht – dann können wir auch nichts machen. Gott bekommt die Verantwortung, der Einzelne ist fein heraus. Ich könnte mir vorstellen, dass Gott auf solche Gebet folgendermaßen antwortet: „ Schon lange rühre ich dein Herz an, spürst du es nicht? Du musst deine Augen aufmachen, dann siehst du die Not der Menschen in deiner Nähe. Ich schaffe Veränderung – mit dir zusammen. Du musst bereit sein deinen Schritt zu tun, dann werde ich dir helfen!“

Ich

Die Initiative muss also von uns ausgehen. *Wir* müssen den ersten Schritt tun. Das ist die Entscheidung von jedem Einzelnen ganz persönlich. *Jeder* muss bereit sein, sein *Ich*, seine Möglichkeiten zu geben – dann gibt Gott das Seine dazu: Jetzt sind wir schon wieder beim *Wir, Uns, Jeder*. Der Kreislauf beginnt von neuem. Wie kann er durchbrochen werden? Ich denke, wir verstehen schon: Das *Ich* ist gefordert, einen Schritt zu gehen, sich einzubringen. Dann heißt es: *Ich* muss den ersten Schritt gehen. *Ich* will die Initiative ergreifen. *Ich* gebe, was ich geben kann. *Ich* arbeite daran, mich zu ändern. *Ich* übernehme Verantwortung – für mich selbst und für die Gemeinschaft. *Ich* bringe mich ein. Jetzt sind wir wieder beim *Ich* angelangt, bei mir selbst. Bei allen Veränderungsprozessen in der Gemeinschaft zeigt sich: Es verändert sich nichts, wenn *ich* mich nicht verändere. Ich kann mich nicht mehr verstecken. Ich muss mich zeigen. Ich muss „*Ich*“ sagen. Auf mich kommt es an, dass etwas geschieht. Alle Umgangsregeln, die wir miteinander erarbeiten, alle Vorhaben und Ziele in der Gemeinschaft, alle guten Absichtserklärungen bringen nichts, wenn nicht mein eigenes *Ich* davor steht: *Ich* will mich bemühen, anders mit den Mitgliedern unserer Gemeinschaft umzugehen. *Ich* bin gefragt, also gebe ich auch Antwort – auch auf die Gefahr, dass es Gegenmeinungen und Widerstände gibt und wir uns einigen müssen, weil wir unterschiedlich sind. *Ich* sage, wie ich es mir vorstellen könnte, höre aber auch auf den anderen und bin bereit, nachzugeben, wenn sein Vorschlag besser ist als meiner. *Ich* bin bereit Kompromisse zu schließen und *ich* bin auch bereit, mich einer Mehrheit unterzuordnen, wenn ich sehe, dass wir nur auf diese Weise weiterkommen. *Ich* tue alles, was ich kann, damit das *Wir* gelingt.

Der lange Weg zur inneren Ruhe

Der Weg zur inneren Ruhe ist ein langer Weg mit vielen beschwerlichen Abschnitten. Wir leben in einer Welt, in der die Unruhe zunimmt und nach uns greift. Wie können wir Ruhe finden, wenn es um uns herum laut ist und hektisch zugeht? Wenn uns Menschen angreifen und in Unruhe versetzen, wenn der Zeitdruck uns jagt und die Termine in immer kürzeren Intervallen die Luft zum Atmen nehmen?

Ziel des Weges ist die Ruhe bei Gott und wir haben dieses Ziel erst erreicht, wenn wir wie der Dichter von Psalm 131 sagen können: „Fürwahr, meine Seele ist still und ruhig geworden wie ein kleines Kind bei seiner Mutter; wie ein kleines Kind ist meine Seele in mir“ (Vers 29). Erst wenn unser Herz ruhig geworden ist, sind die zerstörerischen Wogen der Eskalation abgeebbt.

Der Weg zu diesem Ziel hat viele Etappen, aber das wichtigste ist, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und sich im Getriebe des Alltags immer wieder auszustrecken nach der Ruhe. Sich nicht von allem beunruhigen zu lassen, was die Konzentration auf dieses Ziel beeinträchtigt und ständig das abweisen, was in Unruhe versetzen möchte. Wir müssen Strategien entwickeln, um den Ablenkungen unserer Zeit gegenüber immun zu werden, uns immer wieder dem verschließen, was auf uns einstürmt und sich unserer bemächtigen möchte.

Zu diesem Weg gehören Oasenplätze der Stille. Ruhephasen sind nötig, wo uns nichts und niemand stören kann, wo wir uns Gott zuwenden und ganz allein auf ihn hören. Wir nehmen Platz an seinem Tisch und lassen uns von ihm bedienen, denn nur der, der sich von Gott versorgen lässt, ist innerlich gesättigt, befriedigt und dadurch zufrieden. Er muss nicht mühevoll und andauernd um sein Recht kämpfen. Er kann sagen: „Der Herr wird für mich streiten, ich kann still sein!“ (nach 2. Mose 14, 14). Sogar im Angesicht der Feinde ist für ihn der Tisch gedeckt, er kann Platz nehmen, um von Gott das zu empfangen, was er braucht und ihm zusteht (Psalm 23, 5). Die innere Gelassenheit kommt aus einem tiefen Vertrauen in die Versorgung Gottes: Gott ist bei mir in der Angst, das heißt in der Enge, in der Bedrängnis – das gibt neuen Raum zum Aufatmen.

Auf dem Weg zur Ruhe kann ich immer wieder Lasten ablegen, ich muss mich nicht mit den Beschwernissen meines Lebens abschleppen und dabei zugrunde gehen. Jesus fordert dazu auf: „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig: so werdet ihr Ruhe finden für Eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht“ (Matthäus 11, 28-30).

Was wir uns selbst und andere uns aufbürden, bedrückt uns. Jesu Last ist leicht, weil er sie mit uns trägt. Er übernimmt dabei sogar den schwereren Teil. Die einzige Mühe, die wir auf uns nehmen sollen, ist, sanftmütig und demütig zu sein. Sanftmütig heißt: rücksichtsvoll, nachgiebig, erbarmend, mitleidig, einführend und hörend. Ein demütiges Verhalten sieht von sich weg, verwirklicht nicht an erster Stelle die eigenen Interessen, sondern achtet darauf, was dem anderen dient. Dieses Verhalten scheint uns oft schwierig zu sein, aber es ist im Grunde genommen der Schlüssel zu einem Leben in Ruhe und Frieden.

Die größte Last, die wir an Jesus abgeben können ist die Schuld. Wir müssen unsere Verfehlungen nicht zeitlebens mit uns herum schleppen, daran zu Grunde gehen, unzufrieden und unleidlich werden oder sie anderen in die Schuhe schieben. Ich kann es Jesus sagen, was ich falsch gemacht habe und ihn um Vergebung bitten. Den Schuldbrief, den ich durch mein unmögliches Verhalten ausgestellt habe, kann ich an das Kreuz Jesu heften (Kolosser 2,14). Jesus bezahlt diese Schuld, er nimmt meine Verfehlung und tilgt sie aus. Jesus erbarmt sich und wirft die Sünde in die Tiefen des Meeres (Micha 7, 19).

Das Erbarmen Gottes leitet zur Ruhe, wer Vergebung bekommen hat wird still, die Stürme der Seele flauen ab und ein tiefer Frieden kehrt ein. Und etwas anderes geschieht gleichzeitig: Wem vergeben wurde, der kann auch anderen vergeben (Lukas 7,47), wer Erbarmung erfahren hat, kann auch anderen gegenüber barmherzig sein.

Als Negativ-Beispiel erzählt Jesus die Geschichte vom Schalksknecht, dem von seinem Herrn eine riesige Schuld erlassen wurde, der aber seinem Nächsten nicht die kleine Summe nachlässt, der er ihm schuldet (Matthäus 18, 21-35).

Der Schlüssel zur inneren Ruhe ist die Vergebung Gottes und die Möglichkeit, einander zu vergeben. So wie wir anderen Menschen ihre Schulden uns gegenüber nachsehen, so kann uns Gott vergeben. Das bekennen wir, wenn wir das Vaterunser beten: „Vergib uns unseres Schuld, wie wir vergeben unseren Schuldigern“ (Lukas 6,37; 11,4; Markus 11,25).

Vergebung heißt: Den anderen aus seiner Schuld mir gegenüber zu entlassen. Das bedeutet nicht, dass das Fehlverhalten des anderen an mir vertuscht würde. Schuld bleibt Schuld! Aber ich trete meine Rechte an der Schuld des anderen mir gegenüber an Jesus ab. Er soll sich darum kümmern, er soll sich mein Recht zu seiner Sache machen. Ich gebe meine berechtigten Ansprüche vollkommen an Jesus ab.

Ich verzichte auf mein Recht, weil ich etwas Besseres dafür bekomme: Ruhe, Frieden und Gottes Versorgung.

Dort auf mein Recht zu verzichten, wo mir Unrecht getan wurde, ist schwer, aber der wichtigste Schritt zu Deeskalation. Immer und immer wieder entschieße ich mich loszulassen. Wenn die Unruhe wiederkehrt, segne ich meine Feinde und sammle damit die glühenden Kohlen der Gerechtigkeit Gottes auf ihrem Haupt (Römer 12,20). Ich öffne meine Hände, mit denen ich mich verteidigte oder meine Rechte krampfhaft festgehalten habe und strecke sie Gott hin, damit er sie mit seiner Liebe, Geduld, Langmut und dem Frieden des Herzens füllen kann.

So kann die Ruhe in meinem Leben einkehren, die bereits heute ein Vorgeschmack der himmlischen Ruhe ist. Denn in der ewigen Stadt, die Gott bauen wird und in der er selbst bei den Menschen wohnt, gibt es keinen Schmerz, keine Tränen und kein Geschrei mehr (Offenbarung 21, 3-5). Die Gewalttätigen haben dort kein Wohnrecht, Machtausübung, Bedrohung und Tod sind vorbei. Das letzte Buch der Bibel (die Offenbarung des Johannes) zeigt, dass es in den letzten Tagen zu einer gewaltigen, von Gott inszenierten Eskalation kommen wird, in der das Böse offenbar wird, damit es endgültig besiegt wird. Dann kommt Gottes Deeskalation in seiner Gegenwart zum Ziel und die Ruhe kehrt ein, die ewige Ruhe, die das ewige Leben im Angesicht der Herrlichkeit Gottes ist.

Die Kunst des Bittens

Die gute Nachricht für die Christen heißt: Wir sind nicht abhängig von unseren Gefühlen. Nichts und niemand kann uns zwingen, aus der Haut zu fahren oder wütend zu werden. Die Situation mag bedrohlich und das Verhalten anderer uns gegenüber ungerecht sein, aber wir müssen nicht beleidigt oder wütend reagieren. Was wir tun, ist allein unsere Verantwortung. Wir müssen nicht so weitermachen wie bisher, wir können auch anders.

Wir können auf unseren Prinzipien beharren – auch wenn sie uns und andere schädigen, aber wir müssen es nicht.

Wir können dem anderen eine „auswischen“, aber wir können auch darauf verzichten.

Wir können unsere Rechte einklagen – auch wenn sie uns nur das Gefühl geben, den anderen besiegt zu haben, aber wir können die Sache auch auf sich beruhen lassen.

Wir können bis zum letzten Blutstropfen kämpfen – obwohl es nichts einbringt außer Herzeleid und Not bei sich selbst und anderen, aber wir können auch vorher aufhören.

Wir können auf unserem Standpunkt beharren, der uns Sicherheit gibt, aber wir müssen es nicht. Wir können auch die Meinung des anderen akzeptieren und eigene Positionen verändern.

Wir müssen uns nicht so verhalten, wie man sich (scheinbar) verhalten muss. Wir sind nicht abhängig von der Meinung anderer, sondern frei. Wir müssen nicht einmal unserer eingefahrenen Sicht folgen und so weitermachen wie schon immer. Wir sind frei und können unser Verhalten ändern und anders weitermachen als bisher. Wir können innehalten und uns überlegen: Wie will ich weitergehen: so wie bisher...? Was ist für mich wirklich wichtig? Bin ich festgelegt in meinem Verhalten und werde ich unabänderlich bestimmt durch eigene Prinzipien, die Angst zu verlieren oder von anderen als inkonsequent betrachtet zu werden – oder kann ich auch anders? Yes we can! Es ist nur eine Entscheidung nötig: Ich steige aus dem „Müssen“ aus und schicke die Sachzwänge und inneren und äußeren Bedingungen meines Verhaltens in die Wüste und handle eigenverantwortlich und selbstbestimmt. Ich wage ein ganz neues, mutig anderes Verhalten. Es liegt an mir, dem anderen die Chance zu geben, dass etwas Neues geschehen kann. Ich tue den ersten Schritt.

Ich kann den anderen bitten, dass er *mir* entgegenkommt und mich versteht. Umgekehrt bin ich bereit, *ihn* wahrzunehmen, anzunehmen und zu akzeptieren – so wie er ist. Eine Bitte an den anderen wertet ihn auf, nimmt ihn ernst. Ich wende mich an ihn mit meinem Anliegen. Ich zeige ihm, wie wichtig es mir ist, aber gleichzeitig beteilige ich ihn am guten Ausgang unserer gemeinsamen Geschichte. Die Bitte spannt den Bogen von mir zum anderen – auch dort wie bisher Funkstille war und die Beziehungsstörung sämtliche Kommunikation verhindert hat. Wenn es gut geht, erreicht meine Bitte das Herz des anderen und die Blockaden bröckeln.

Eine Bitte zu erfüllen, macht reich. Die Gewährung der Bitte gibt der Beziehung einen neuen Wert. Was wir einander schenken – freiwillig und von Herzen – schafft Bedeutung und gibt Gewinn. Die Erfüllung einer Bitte ist ein wertschöpfender Prozess von enormem Ausmaß und grundsätzlicher Tiefe. Wir merken es daran, dass es uns schwer fällt, die Bitte zu erfüllen. In

unserem Zögern liegt die Erkenntnis, dass jetzt etwas Tiefgreifendes erfolgt. Wir müssen uns selbst überwinden.

Der Bittende überwindet *sich* und der, der die Bitte annimmt, auch. Etwas Neues geschieht. Beide überwinden ihren Stolz, springen über ihren Schatten und finden so zu sich selbst – und zum anderen. Eine Bitte zu stellen und sie zu erfüllen, erfordert Demut – das ist der Schritt vom Bisherigen abzusehen und einander neu, mit barmherzigen Augen zu betrachten. Die Bitte macht die harte Situation weich, öffnet verschlossene Türen.

Der Bittende handelt, er tritt heraus aus den passiven Vorwürfen, aus der Haltung des Opfers, aus der Verhärtung des Schmollens. Er wird aktiv in dem kreativen Prozess, den anderen mit einzubeziehen. Der Bittende macht sich schwach, ist aber doch stark – und er gibt mit seinem Anliegen dem anderen die Möglichkeit, selbst stark zu sein. Wer bittet hat Hoffnung, die er mit dem anderen teilt. Er spricht seine Erwartungen an ihn aus – nicht als Forderung, sondern als Wunsch. Er öffnet dabei sein Herz und macht sich verletzlich. Er gibt sich in die Hand des anderen. Das zeigt innere Stärke. Der, der gebeten wird, tut gut daran, diesem Wunsch zu entsprechen – oder dort, wo er es nicht vermag, doch wenigstens diese Bitte ernst zu nehmen und zu ehren, indem er die Offenheit des anderen nicht ausnützt. Er setzt nun wiederum *seine* Stärke ein, um das offengelegte Herz des anderen nicht zu verletzen. In seinem Großmut schützt er ihn. Das macht *ihn* stark und gibt ihm Wert. Wenn er dann großzügig dem Bittenden entgegenkommt, verliert er nicht – er hat *sich* gewonnen.

Und wenn die Bitte nicht erhört wird? Der Bittende zeigt mit seiner Beharrlichkeit, wie wichtig ihm sein Anliegen ist. Er lässt sich nicht zurückweisen, sondern wiederholt seine Bitte, demütig, leise und behutsam – aber inständig. Er wirft alles in die Waagschale, er begründet, warum ihm diese Bitte so – existenziell – wichtig ist, was für ihn alles davon abhängt, dass er erhört wird. Das Vorbild ist für ihn dabei der bittende Freund (Lukas 11,5-8) und die bittende Witwe (Lukas 18, 1-8). Der Bittende lässt sich nicht abweisen, denn er hat ja keine andere Chance. Er setzt alles auf diese eine Karte. Und wenn alles Bitten letztlich doch keinen Erfolg hat, weil es das harte Herz nicht erreicht und öffnet, dann weiß der Bittende doch, dass er alles versucht hat. Er geht zwar traurig, aber nicht beschämt davon. Er hat alles getan, was ihm möglich war.

Denn letztlich weiß er: ich muss in allen Problemen meines Lebens nicht die Lösung finden, um mich selbst zu befreien. *Ich* bin die Lösung – so wie ich auch das Problem bin. Die Bitte löst mich aus dem Müssen, befreit mich aus den Zwängen des eigenen Ichs und wendet sich an das Du: Bitte, hilf mir!

Bitte, bleibe bei mir – auch wenn es schwierig ist mit uns.

Bitte, vergib mir – ich konnte nicht anders.

Bitte, sieh meine Situation und versuche mich zu verstehen.

Bitte, lass mich nicht los – wir brauchen einander.

Bitte, gib mich frei, du gibst mir keinen Raum für mich selbst.

Bitte, lass mich eigenen Schritte tun – auch wenn sie wackelig aussehen.

Bitte, akzeptiere meine Entscheidung, ich verantworte sie.

Bitte, nimm mich ernst – auch in meiner Schwachheit und Bedürftigkeit.

Bitte, habe Geduld mit mir – ich brauche noch Zeit.

Bitte, quäle mich nicht mit deinen Forderungen, sie zerstören mich.

Bitte, überfordere mich nicht, ich schaffe es nicht.

Bitte, halte Frieden, denn der Krieg zwischen uns, macht mich kaputt.

Bitte, sei bereit zu einer Versöhnung und zu einem Neuanfang – ich bin es auch.

Und manchmal bitten wir an Christi statt: Lasst euch versöhnen mit Gott! (2. Korinther 5,20)

Ein christliches Manifest

1. Nichts geschieht zufällig, alles hat Ursachen.

Manchmal müssen wir lange suchen, bis wir entdecken, worin die Ursachen liegen. Aber dann verstehen wir besser. Hinter allem entdecken wir Gott.

2. Nichts ist einmalig, alles ist ähnlich.

Es hilft, wenn wir die Ähnlichkeiten entdecken und dadurch begreifen, wie alles zusammengehört. Alles kommt von Gott, deshalb ist es ähnlich.

3. Alles ist miteinander verbunden.

Alles steht in einer Beziehung zueinander. Wir können nichts nur für sich, getrennt von allem anderen, betrachten. Das Verbindende ist Gott.

4. Es muss nichts so weitergehen wie bisher.

Immer wieder gibt es Möglichkeiten zur Umkehr. Veränderungen sind möglich. Nach einem klaren Stopp kommt ein eindeutiger Neuanfang. Gott macht alles neu.

5. Es muss sich nichts verändern, was sich bewährt hat.

Dort, wo es gut läuft, muss sich nichts verändern. Was sich bewährt, hat Bestand. Es gilt, das Gute zu bewahren und das Schlechte zu beenden. Was von Gott kommt, ist gut.

6. Wenn etwas gut läuft, muss das Tempo nicht erhöht werden.

Wir können nichts beschleunigen. Alles läuft nach seinem eigenen Tempo, oft langsamer als wir es wollen. Aber das Gute kommt zum Ziel – zu seiner Zeit. Gott kommt zum Ziel.

7. Wenn etwas schlecht läuft, bringt die Erhöhung des Tempos nichts.

Besser wäre dann, innezuhalten, eine Pause zu machen. Darüber nachdenken und fragen: Gott, was willst du? Die falsche Richtung wird nicht besser, wenn ich eile.

8. Die richtigen Stellen und die richtigen Momente bewirken viel.

Das Richtige im richtigen Moment auf die richtige Weise getan bringt voran, ganz von selbst und ohne große Anstrengung. Wir können auf Gottes Einsatz warten.

9. Die Wahrheit wird erkannt.

Der Weg zur Wahrheit ist weit, aber plötzlich ist es klar, um was es geht. Die Türen öffnen sich und der Himmel wird weit. So lange gilt es, still zu halten. Gott ist die Wahrheit.

10. Hinter einem Nein muss ein Ja stehen.

Jede Verweigerung hat nur dann einen Wert, wenn sie für etwas Positives steht. Wer ein Ja hat, dem fällt das Nein leicht. Es ist besser ein Ja zu Gott zu finden, als oft Nein zu sagen.

11. Das Lachen befreit.

Wer lacht, löst sich aus Abhängigkeiten, alles bekommt ein anderes Gesicht. Der Schrecken löst sich in Luft auf. Gottes Angesicht ist Freude.

12. Den größten Schatz findet man unabsichtlich.

Nicht das Suchen führt zum Ziel, sondern das Finden. Man findet dort, wo man offen ist für das, was sich finden lässt. Gott lässt sich finden.

13. Das Leben ist nicht machbar, es ist ein Geschenk.

Das Wichtigste kann nicht erworben und nicht hergestellt werden, es ereignet sich. Ein Geschenk erhält nur der, der offen ist und bereit, es anzunehmen. Gott schenkt alles.

14. Wenn man dem Kleinen Wert gibt, wird daraus etwas Großes.

Wir legen den Wert fest. Wir sind verantwortlich für die Bedeutung, die wir einer Sache geben. Nichts hat seine Bedeutung aus sich. Die Bedeutung kommt aus Gott.

15. Das Leben hat ein Ziel, wer um sich kreist kommt nicht voran.

Das Ziel erkennen wir nur in der Ruhe, im Innehalten. Das Ziel liegt nicht in mir, sondern weit außerhalb. Ich muss aus mir herausgehen, um das Ziel zu erreichen. Gott ist das Ziel.

16. Von einem bestimmten Punkt an ist alles ganz einfach.

Wir müssen nur diesen Punkt finden. Wenn alles schwierig ist, haben wir diesen Punkt noch nicht gefunden. Wichtiger als viel zu tun, ist Gott zu entdecken.

17. Wenn etwas zu Ende geht, kann etwas Neues anfangen.

Damit etwas Neues anfangen kann, muss etwas Altes zu Ende gehen. Wir können nicht alles gleichzeitig haben: das Alte und das Neue. Gott ist das Neue im Alten.

18. Wenn ich etwas loslasse, entsteht ein Vakuum.

Dieses Vakuum ist wichtig, damit etwas Neues entstehen kann. Die Leere ist nötig, damit Platz für einen neuen Inhalt ist. Gott ist der Inhalt.

19. Alles bewegt sich hin zu einem Ort der Ruhe.

Am Ort der Ruhe ist alle Bewegung am Ziel. Wir sind angekommen. Wo ist es in unserem Leben am ruhigsten? Dort ist Gott.

20. Alles schaukelt sich gegenseitig auf.

Eine beruhigende Einwirkung geschieht nicht von selbst. Man muss sie wollen. Am besten ist, man verweigert sich und wendet sich an Gott.

21. Die Energie erhöht sich, wenn sie auf Widerstände trifft.

Gute Energien helfen, den Widerstand zu überwinden. Negative Energien erhöhen den Widerstand und lähmen die Kraft. Die Kraft Gottes wird größer.

22. Je stärker man es vergrößert, um so komplizierter wird das Problem.

Am besten ist, man betrachtet das Problem aus einem weiten Abstand. Dann erkennt man, um was es sich wirklich handelt. Im Blick auf Gott bekommt alles seine richtige Größe.

23. Wenn man die Dinge in ihre Einzelteile zerlegt, vervielfältigen sie sich.

Wichtiger ist, herauszufinden, wie alle zusammengehört. Auf Gott zu sehen erleichtert die Sache, denn man muss sich nicht mit vielen Einzelteilen beschäftigen.

24. Man kann alles verlieren, nur Gott nicht.

Gott ist überall, er geht nicht verloren. Es ist die Frage wohin man schaut und ob man ihn wahrnimmt. Jesus, der menschgewordene Sohn Gottes, ist gegenwärtig.

25. Wenn man Gott hat, hat man alles.

Denn mit Gott hat man alles, man benötigt nicht mehr. Gott zu verlieren, wäre das schlimmste, denn dann hat man nichts mehr. In Jesus hat Gott uns.

26. Das Leben ist empfindlich, deshalb ist es sehr kostbar.

Das Leben ist ein Geschenk Gottes. Es wird den Menschen in ihre Hand gegeben, deshalb ist es empfindlich und verletzlich. Jesus ist gestorben, damit wir leben können.

27. Das einzige ist: sich vertrauensvoll anvertrauen.

Wir können unser Leben nicht erhalten, sondern nur einsetzen und leben. Wer vertraut, lebt. Wer sich Jesus anvertraut, ist befreit von der Angst um sein Leben.

28. Wer sein Leben nicht Gott überlässt, opfert es anderen Göttern.

Wer sich selbst festhält, wird sich verlieren. Denn niemand kann sich selbst festhalten. Nur wer sich Gott gibt, ist sicher. In Jesus findet jedes Leben seine Erfüllung.

Gott begegnen

Warum es sich lohnt in den Gottesdienst zu gehen.

Es gibt viele Gründe für einen Besuch des Gottesdienstes. Für die einen ist es vertraute Gewohnheit, für die anderen eine wichtige Zeit im Verlauf einer Woche. Für viele ist es eine Gelegenheit, Menschen zu treffen und Gemeinschaft zu erfahren oder mit dem Wort Gottes in Berührung zu kommen. Das sind alles wichtige und berechtigte Anlässe, jeder für sich genommen unterstreicht die Bedeutung des Gottesdienstes. Aber der wichtigste Grund ist, Gott zu begegnen.

Die Dynamik des Alltages

Im Alltag sind wir vor allem auf das Diesseits konzentriert. Die täglichen Belange beschäftigen uns und nehmen uns manchmal über Gebühr in Anspruch. Es bleibt wenig Raum für einen Gedanken an Gott. Natürlich ist Gott auch in unserem Alltag gegenwärtig: in ihm leben, weben und sind wir (Apostelgeschichte 17,28). Es gibt keinen Augenblick, wo er uns nicht mit seiner Liebe, seiner Freundlichkeit und seinem Leben umgeben würde. Aber unsere Augen und Sinne sind oft durch die vielen Dinge, die sich in den Vordergrund schieben so gehalten, dass wir nicht sehen und wahrnehmen, dass Gott nahe ist. Es ist die Dynamik dieser Welt, dass wir alles sehr rasch nur auf uns beziehen und dabei den Gottesbezug verlieren. Wir denken dann, wir müssten ganz allein mit den Umständen fertig werden, Herr der Lage sind – und fühlen uns doch nur den Sachzwängen ausgeliefert. Manches wächst uns dann über den Kopf. Anderes bewältigen wir mit viel Kraftanstrengung, nur um später erkennen zu müssen, dass letztlich doch alles ganz anders gekommen ist. Der Verlust der Gegenwart Gottes bewirkt eine tiefe Einsamkeit, weckt das Gefühl von Überforderung und erzeugt Angst: „Ich schaffe es nicht!“ Wir fühlen uns allein und allein gelassen. Das ist die Dynamik des Alltags, der Sog der täglichen Verpflichtungen. Wir werden von der Verbindung zu Gott abgeschnitten.

Gott ist gegenwärtig

Aber Gott ist nicht fern von uns. Auch wenn wir ihn nicht wahrnehmen, weil wir so beschäftigt sind und uns im Kreisen um uns selbst verlieren, ist er uns nahe. Es gibt keinen Ort auf dieser Welt und keine Situation, wo er nicht präsent wäre. Das müssen wir uns immer wieder klar machen: Gott ist hier! Er ist mir jetzt ganz nah! Ganz bewusst lenken wir unseren Blick weg von den Umständen und von uns selbst hin auf den gegenwärtigen Gott. Das erfordert manchmal eine ganz schöne Kraftanstrengung, weil unser Glaube gefragt ist. Wir schauen auf den, den wir nicht sehen, aber der doch realistischer ist, als alles andere in unserer Umgebung. Wir halten an ihm fest und halten uns zu ihm. Dabei durchbrechen wir den Sog des Vordergründigen. Wir verweisen alles, was sich so wichtig machen will und unsere ganze Aufmerksamkeit erfordert, in die zweite Reihe. Unsere geistliche Energie ist dabei gefragt, um das zu überwinden, was sich zwischen uns und den gegenwärtigen Gott geschoben hat.

Wenn uns das gelingt, öffnet sich der Himmel, wir sehen durch das Vordergründige hindurch und erkennen Gott. Er ist ja da!

Zur Ruhe kommen

Es ist deshalb eine gute Übung, wenigstens einmal am Tag, sich der Gegenwart Gottes bewusst zu werden. Wir begeben uns an einen ruhigen Platz, legen alles ab, was sich so wichtig gebärdet und stellen uns ganz bewusst vor den gegenwärtigen und nahen Gott. Wir

sagen zu ihm: Gott hier bin ich! Wenn wir innerlich stille werden hören wir die Stimme Gottes: „Schön, dass du da bist. Ich habe auf dich gewartet. Auch ich bin da. Ich war schon immer da. Seit dem Beginn deines Lebens bin ich ständig in deiner Gegenwart. Ich habe dich keine Sekunde allein gelassen. Du warst immer in meinem unmittelbaren Blickfeld.“
Das zu hören, tut gut. Es entspannt die angestrengte Bemühung um das eigene Leben. Uns wird klar, dass es noch weit Wichtigeres gibt, als der alltägliche Wahnsinn. Wir werden ruhig. Wir kommen zu uns und spüren das Leben in uns. Wir kommen mit dem gegenwärtigen und lebendigen Gott ins Gespräch. Wir sagen ihm, was uns beschäftigt und hören auf das, was er dazu sagt. Manches verliert dadurch seine Bedrohlichkeit. Wir sehen die Dinge, die Umstände, die Menschen und uns in einem anderen Licht. Im Licht der Liebe Gottes.

Gott spricht

Die erstaunliche Erfahrung dabei ist, dass Gott mit mir redet. Er gibt Antworten. Bisher dachte ich, Gott sei weit entfernt und er würde sich nicht groß für mich interessieren. Aber nun merke ich, dass er mir ganz persönlich etwas zu sagen hat. Er mischt sich in mein Leben ein. Er teilt mir seine Meinung mit. Er spricht zu mir durch die Worte der Bibel, die nun eine aktuelle Bedeutung für mich bekommen und mich ansprechen, weil ich spüre, dass ich gemeint bin. In der Gegenwart Gottes bekommen auch Begebenheiten ihren Sinn, die ich bisher nicht verstanden habe, es waren keine Zufälle. Worte von Menschen bekommen ihre eigentliche Bedeutung, wenn mir klar wird, dass Gott durch sie geredet hat. Gedanken, die ich mir schon länger gemacht habe, ordnen sich zu einem verständlichen Gefüge. Jetzt kapiere ich, was für mich das Beste ist und wie ich mich entscheiden soll.
Aber das Hören auf Gott braucht Übung. Gott redet leise uns ist manchmal schwer zu verstehen. Er drängt sich nicht auf. Er wartet auf unsere Fragen, bis er uns antworten kann. Und manchmal ist die Kommunikation zwischen ihm und uns gestört, weil meine Fragen falsch sind oder ich ganz spezielle Vorstellungen habe, wie Gott antworten sollte.

Der Raum der Begegnung

In diesem Bemühen in der Gegenwart Gottes zu leben, spielt der Gottesdienst am Sonntag eine große Rolle. Hier steht mir ein Raum offen, den ich betreten kann – ganz unabhängig von meiner Gestimmtheit, dem Stress des Alltags den vielen Worten vieler Menschen. Ich mache mich ganz bewusst auf den Weg zu Gott. Mein Körper, meine Existenz, mein Wille ist daran mitbeteiligt. Ich komme in den Gottesdienst zusammen mit anderen Menschen, die sich ebenfalls auf den Weg gemacht haben, um Gott zu begegnen. In diesem Raum der Gegenwart Gottes begegnen wir einander. Wir helfen uns gegenseitig in dem Bemühen, vor Gott zu kommen. Weil jeder die Absicht hat bei Gott zu sein, fällt es dem Einzelnen leichter, das Gewohnte zurückzulassen, um sich ganz auf Gottes Größe einzustellen.
Es hilft, wenn wir uns vor jedem Gottesdienstbesuch klarmachen: „Wir betreten nun gemeinsam den Raum der Gegenwart Gottes. Wir kommen zu ihm! Alle Sinn und Gedanken sind auf ihn ausgerichtet.“
Das hilft, weil wir dann nicht mehr so sehr auf die anderen Gottesdienstbesucher achten und uns mit ihnen vergleichen. Das hilft, weil wir dann die Lieder nicht mehr singen, weil sie *uns* gefallen, sondern weil wir *Gott* damit ehren. Das hilft, damit wir in der Predigt nicht die Worte des Pastors hören, sondern Gottes Reden. Das alles hat Auswirkungen! Ich werde aufgebaut. Ich werde ausgerüstet für die Woche. Nun habe ich wieder die felsenfeste Gewissheit, dass Gott mir nahe ist. Nun bin ich gewappnet für den Alltag mit seinen eigenen Bedingungen.

Die Menschen sehen

Aber nun wird es ernst. Nach dem Gottesdienst stehen wir noch zusammen. Wir freuen uns miteinander an dem, was wir von Gott erfahren haben. Wir wollen am liebsten den Raum der unmittelbaren und heilsamen Gegenwart Gottes nicht verlassen.

Dann kommen wir ins Gespräch mit einem Gottesdienstbesucher, der zum ersten Mal hier ist. Er ist neu zugezogen. Wie gehen wir auf ihn zu? Sehen wir in ihm nur den potenziellen neuen Mitarbeiter für die Gemeinde oder gelingt es uns, eine persönliche Brücke zu ihm zu bauen – so wie es Gott im Gottesdienst bei mir versucht hat?

Oder wir kommen ins Gespräch mit der jungen Frau, die uns erzählt, sie sei in den Gottesdienst gekommen, weil sie einen Ort des Friedens sucht. Ihr Mann zuhause sei wieder so betrunken, dass er seine ganze Familie bedroht. Was tun wir jetzt? Setzen wir uns für sie ein oder verschließen wir die Augen? Gott gab uns Geborgenheit – was geben wir weiter?

Ein anderer Gottesdienstbesucher erklärt uns, dass er hier ist, weil er einen Raum der Wärme suchte. Er sei ohne festen Wohnsitz und sehne sich immer wieder nach einem Ort, wo er ausruhen könnte. Entlassen wir ihn nach dem Gottesdienst wieder in die Kälte?

Und da ist der junge Mann ausländischer Herkunft, der den Gottesdienst besucht, weil er eine christliche Versammlung kennenlernen wollte. Wer nimmt sich für ihn Zeit und erklärt ihm den christlichen Glauben und verzichtet deswegen auf seinen gemütlichen Sonntag?

Jetzt sind wir gefragt! So wie Gott uns begegnet ist, sollen wir den Menschen begegnen. So wie er sich uns als naher und lebendiger Gott zeigt, sollen wir nun auch auf die Mitmenschen einlassen. Auch im anderen, dem Menschen, der uns braucht, begegnet uns der gegenwärtige Gott. Wir sehen: Er ist nahe, er ist unmittelbar und lebendig bei mir. Der Kreis schließt sich: Sonntag und Werktag gehören zusammen. Gottesdienst und Alltag sind Gelegenheiten, Gott zu begegnen. Tun wir es, Gott wartet darauf.

Gott ist gegenwärtig

Die Gegenwart Gottes verleiht dem Leben Tiefgang und Ernst. Nur der Mensch, der sich dessen bewusst ist, dass Gott ihn ständig umgibt, lebt wach und aufmerksam.

Es ist ein verhängnisvoller Irrtum, der sich in den Herzen und Gedanken vieler Christen eingeschlichen hat, dass Gott nur am Sonntag im heiligen Raum des Gottesdienstes gegenwärtig ist, aber sonst weit weg im Himmel thront. In der gottesdienstlichen Feier singt die Gemeinde das Lied von Gerhard Tersteegen „Gott ist gegenwärtig, lasset uns anbeten...“, neigt sich vor ihm und betet ihn an. Heilige Gefühle ergreifen die Gläubigen und sie spüren die Nähe Gottes. Aber dann ist der Gottesdienst vorbei und das Leben wie vorher. Die Gegenwart Gottes ragt kaum in den Alltag hinein. Das Leben dieser Christen ist zweigeteilt zwischen Sonntag und Alltag.

Die Gegenwart Gottes umfasst aber alle unsere Tage und bezieht sich auf sämtliche Orte! Wie könnte es auch sein, dass Gott am Werktag in einem leeren Gotteshaus wohnt, kalt, ungemütlich und ohne Menschen und sich nur am Sonntag aus seinen Höhen zu den Menschen herablässt?

Das Lied von Gerhard Tersteegen spricht von der ständigen Gegenwart Gottes, die sich nicht nur auf den Gottesdienst bezieht. Anbetung Gottes ist nicht nur ein Element des Sonntags, sondern des normalen täglichen Lebens:

„Herr, komm in mir wohnen, lass mein Geist auf Erden dir ein Heiligtum noch werden; komm, du nahes Wesen, dich in mir verkläre, dass ich dich stets lieb und ehre. Wo ich geh, sitz und steh, lass mich dich erblicken und vor dir mich bücken.“

Gottes Gegenwart ist wie ein Zuhause, im Getriebe meines Alltags kann ich zu ihm heimkehren und bei ihm mich bergen: „Er deckt mich in seiner Hütte zur bösen Zeit“ (Psalm 27,5).

Der Gottesdienst ist ein Ort der Stille, wo wir zur Ruhe kommen und uns wieder verdeutlichen, dass Gott gegenwärtig ist – an allen Tagen meines Lebens. Das Wort Gottes schafft neu die Beziehung zum gegenwärtigen Gott, bringt die Menschen in seine Gegenwart. Im Segen sollen sie geleitet von der Gegenwart Gottes hinausgehen in ihre Umgebung, denn: „Wohin wir gehen, dahin kommt nun auch der Herr.“ Sie gehen an ihren Ort und Gott ist ihnen nahe, denn er lässt sein Angesicht über ihnen leuchten, wie es ihnen im aaronitischen Segen zugesprochen wird (4. Mose 6,25).

Durch die Gegenwart Gottes sind die Christen auch am Werktag sonntägliche Menschen, sie nehmen den Sonntag mit hinein in ihren Alltag, wenn sie im Gebet und der Bibellese vor Gott treten. Wer täglich Sonntagszeit lebt, dem erschließt sich im Alltag die Kraftquelle Gottes.

Der Sonntag ist Herrenzeit, die selbstbestimmte, gegenwärtige, problemfreie Zeit. Diese „Frei-Zeit“ setzt sich im Alltag fort, denn wer im ständigen Bewusstsein der Gegenwart Gottes lebt, kreist nicht um seine Sorgen, sondern schaut auf die Möglichkeiten Gottes, vertraut und gibt seine Lasten immer wieder ab. Solche Menschen sind stark, belastbar, unbekümmert und gelassen. Sie sind ja in Kontakt mit Gott und können deshalb auf seine Anweisungen reagieren und tun, was Gott von ihnen möchte. Sie sind nicht abgelenkt von allem Möglichen, sie sind in der Gegenwart zu Hause, keine Träumer oder Spinner, die sich ihre eigene Wirklichkeit zurechtbasteln. Sie brauchen nicht viel für ihr Leben, denn in Gott haben sie alles, was sie brauchen (Lukas 21, 36).

Jesus selbst ist der Garant für die Gegenwart Gottes. Als Sohn Gottes kam er in diese Welt, hat als Mensch in menschlichen Bedingungen gelebt. Er weiß, wie der Alltag schmeckt, er

kennt die menschlichen Begrenzungen. Er ist selbst den Weg in den Tod gegangen, wurde verhöhnt, verurteilt und hingerichtet. Er ist hinab gestiegen in die tiefsten Tiefen der Finsternis, so gibt es nun keinen Ort mehr, wo das göttliche Licht nicht hinein scheinen könnte! Jesus hat den Tod besiegt und ist auferstanden. Wenig später ist er aufgefahren in den Himmel, um uns dort unsere zukünftige Wohnung zu bereiten.

Kurz vor seiner Auferstehung schärfte er seinen Jüngern ein: „Siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende“ (Matthäus 28,20).

Von diesem gegenwärtigen Gott bekannte Paulus auf dem Areopag in Athen: „Fürwahr, er ist nicht ferne von einem jeden unter uns. Denn in ihm leben, weben und sind wir“ (Apostelgeschichte 17, 27-28).

Und im Brief an die Römer schrieb Paulus: „Ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn“ (Römer 8, 38-39).

Das wirkt sich aus! Gott ist gegenwärtig in allen Umständen meines Lebens. Er ist mir nahe in jeder Situation. Es gibt keinen Moment ohne ihn. In ihm lebe, webe und bin ich!

„Luft, die alles füllet, drin wir immer schweben, aller Dinge Grund und Leben, Meer ohn' Grund und Ende, Wunder aller Wunder: ich senk mich in dich hinunter. Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehn und finden.“ (Gerhard Tersteegen)

Anregung:

Nehmen Sie Ihre Bibel, das Wort Gottes, in die Hand und gehen Sie in Ihrem persönlichen Umfeld an einen Ort, wo es Ihnen schwer fällt, die Gegenwart Gottes für möglich zu halten. Sprechen Sie dort (wenn es geht, laut): „Gott ist hier gegenwärtig!“

Schreiben Sie auf ein Kärtchen „Gott ist gegenwärtig“ und hängen Sie es an diesem Ort auf – zu Ihrer und anderer Vergewisserung.

Wenn Ihnen das unmöglich scheint, dann lernen Sie Verse aus dem zitierten Lied von Gerhard Tersteegen auswendig und singen Sie diese Verse in Ihrem Herzen (oder laut) in Ihrem Alltag.

Machen sie sich klar: Der Boden auf dem Sie jetzt gerade stehen ist heiliges Land: Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und betreten Sie das Land Gottes ganz bewusst (siehe 2. Mose 3,5).

Loslassen

Ein Kampf um das Ich ist entbrannt. Was bedeutet das?

Ich sehe folgende Auseinandersetzung: Die einen sind der Meinung, das Ich müsste immer weiter entfaltet werden, wachsen und zunehmend an Stärke gewinnen. Sie tun alles, um ihr Ich zu nähren und zu entwickeln. Damit sind sie im Trend unserer Zeit und finden viele Angebote, die sie dabei unterstützen. Andere sagen, das Ich müsste sterben, denn nur die Freiheit vom eigenen Ich sei wirkliche Freiheit. Wer hat Recht? Ich denke: beide. Und vielleicht ist es ja auch so, dass es unterschiedliche Phasen im Laufe eines Lebens gibt: In der ersten Hälfte geht es darum, sein Ich zu finden und auszubauen, und in der zweiten, sein Ich wieder loszuwerden, um ganz frei zu sein.

Wir dürfen nicht die eine gegen die andere Seite ausspielen: auf der einen Seite die Ichoptimierung, auf der andere das Freiwerden vom Ich. Loslassen kann man nur das, was man vorher besessen hat. Und zum eigenen Besitz gehört nur tatsächlich das, was man auch loslassen kann – sonst wäre es eine Abhängigkeit. Zum Genuss gehört das Hergeben. Das Problem in der christlichen Gemeinde ist, dass entweder die eine oder die andere Seite gelebt wird, selten beide gleichzeitig. Sie gehören jedoch zusammen. Wird nur das starke, durchsetzungsfähige, fromme Ich gelebt und wird ein selbstbewusster, ichbestimmter Glaube gelehrt, kann das leicht in einen frommen (Heils-)Egoismus münden: Hauptsache, mir geht es gut. Hauptsache, ich spüre Gottes Nähe. Hauptsache, Gott ist auf *meiner* Seite. Oder man legt Wert auf Heiligung, die Anstrengung, sein Ich loszuwerden, um Gott völlig frei und hingegeben dienen zu können. Dann geht es vor allem um Einordnung, Unterordnung, Dienen, Nachgeben.

Wie passt das zusammen? Wie kann diese Spannung gelebt werden, ohne eine Seite überzubetonen? Wie sieht das „Sterben des Ichs“ aus, ohne dass der Kampf zum Krampf wird? Wie können wir den Bibelvers verstehen: „Wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, er wird's finden“ (Matthäus 16,25; auch Matthäus 10,39; Lukas 17,33; Johannes 12,25,)?

Oder wie es Victor Frankl vielfach im Blick auf die Ichwerdung des Menschen sagt: „ Und ganz er selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergisst.“¹⁵ Wie ist das möglich?

Sterben heißt Befreiung

Das Leben der Christen entfaltet sich in drei Bereiche hinein: **Gott, Gemeinschaft, Welt.**

Das Ich steht dem entgegen und verhindert diese Entfaltung. Das Ich vereinnahmt die Energie, die für die Entfaltung nötig wäre, und verbraucht sie für sich selbst:

- aus der Gottesliebe wird Selbstliebe
- aus dem Dienst der Liebe an anderen Menschen die Selbstfürsorge
- aus der Liebe zu dieser Welt die Selbstoptimierung

Weil das Ich die Liebe Gottes für sich selbst braucht, bleibt für das, wofür sie eigentlich vorgesehen wäre, nichts mehr übrig. Die Folge ist, dass der Mensch auf sich bezogen allein bleibt. Er wird zum Selbstversorger. Eigentlich sollte der Christ ganz von sich selbst frei

¹⁵ Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, München 2014, Seite 213

werden, um frei zu sein für Gott, die Gemeinschaft und die Welt, aber er ist völlig mit sich beschäftigt. Dieses Freiwerden ist der Prozess der Heiligung: das Freiwerden von den Hindernissen des eigenen Ichs, um ganz und gar Gott zu gehören und damit auch fähig zu sein, Gottes Auftrag umzusetzen.

Heiligung ist der Weg der dreifachen Befreiung:

Erstens geht es darum, sich Gott auszuliefern, „sich selbst auf den Altar zu legen“, wie es Vertreter der Heiligungsbewegung ausdrückten. Dabei ist dieser Schritt eine Entscheidung, die als Antwort auf die Gnade Gottes erfolgt. Gott erwählt den Menschen. Diese Erwählung ist dermaßen tief greifend und befreiend, dass der angenommene Mensch nun wiederum Gott sein ganzes Leben gibt, ihm sein Ich opfert. Das ist ein freiwilliger Akt, kein Muss, und der zweite Schritt bei der Errettung des Menschen durch Gott. Es genügt nicht, dass der Christ bei seiner Erwählung durch Gott stehen bleibt, er muss nun auch selbst die Konsequenzen ziehen. Er wird von Gott geliebt und antwortet mit seiner Liebe zu Gott. Auf die Rechtfertigung des Sünders durch Gott folgt logischerweise die Hingabe des Menschen an ihn. Er gibt Gott sein ganzes Leben, er liefert sein Ich an ihn aus.

Zweitens gehört es zum Prozess der Heiligung eines Menschen, dass er lernt, sich einzuordnen, sich unterzuordnen und den anderen höher zu achten als sich selbst (siehe zum Beispiel Philipper 2,3-4). Das auf sich selbst bezogene Sein wird aufgebrochen, wenn die Mitchristen ins Spiel kommen. Die christliche Gemeinschaft ist ein gutes Übungsfeld, um von sich weg zu sehen, um frei zu werden von sich selbst. Und deshalb ist gerade der schwierige Bruder, die anstrengende Schwester in der Gemeinde ein optimaler Anstoß, das eigene Ich in den Tod zu geben, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und zu lernen, auch dann den anderen zu lieben, wenn es mühsam wird. Wo dies geschieht, ist der christliche Glaube nicht nur Theorie, sondern wird zu einer erfahrbaren Wirklichkeit: „Ich bin von Gott geliebt, deshalb liebe ich die Menschen in meiner Umgebung. Ich teile das, was ich bekommen habe, mit den anderen. Ich behalte es nicht für mich.“ Das Wunderbare ist: Im Austeilen wird die Liebe nicht weniger, sondern mehr, wird das Ich nicht ärmer, sondern reicher.

Drittens vollzieht sich der Prozess der Heiligung im Dienst an den Menschen dieser Welt. Gott macht Christen auf Notlagen aufmerksam und fordert sie heraus, tätig zu werden. Das fromme Ich beschränkt sich nicht auf eine persönliche fromme Übung, sondern der Glaube wird zur Tat. Heiligend ist der Schritt auf andere hin deshalb, weil der Christ von sich absieht und sich ganz auf Gott verlässt. Er erfährt, dass er all die Herausforderungen seines Lebens, in die er sich gestellt sieht, nicht allein bewältigen kann, sondern dass er Gottes Hilfe braucht. Er kommt an seine Grenzen und ist genötigt, sich ganz auf Gott zu verlassen. Er wird von Gottes Wirken mehr und mehr abhängig– und dabei wird er immer mehr frei von sich selbst, seinen eigenen Bedürfnissen, seinem Streben nach Erfolg und der Optimierung der eigenen Möglichkeiten. Gott wird größer in ihm.

Sterben heißt Hingabe

Otto Stockmayer (1838-1917), ein führender Vertreter der Heiligungsbewegung Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts (ein Onkel von mir), beschreibt Heiligung so¹⁶:

Der Mensch, der sein Ich pflegt und hegt, bleibt auf den „Hefen seiner natürlichen Frömmigkeit“ liegen. Er muss sich aus dem engen Gefängnis seines Ichs herausrufen lassen: „O Seele, wenn es bei dir zu einer durchschlagenden Entscheidung kommen soll, dann musst du nicht mit einer Laterne in der Hand nach Glauben suchen in dem Dunkel deiner Empfindungen und Gefühle, sondern du musst dir den Herrn in seiner Herrlichkeit vorstellen und dich von ihm binden lassen an sein Liebesjoch“. Aber der Mensch ist blind für Gottes Herrlichkeit, er sieht nur sich selbst und das eigene Bemühen um Heiligung ist lediglich eine „Karikatur der Heiligkeit“. Der Christ muss sich von sich selbst frei machen und feststellen: „In den Wunden Jesu allein finde ich Heilung und nicht in meiner eigenen Heiligungsarbeit“. Heiligung geschieht nur dadurch, dass der Mensch sein Ich aufgibt und mit Jesus stirbt: „O lass dir doch einmal die Lumpen deiner christlichen Erfahrung herunterreißen! Vielleicht steckt der üble Geruch des Hochmuts dahinter, etwas sein zu wollen“. Das Freiwerden von sich selbst bedeutet gleichzeitig ein zunehmendes Abhängigwerden von Gott – aber das ist gut so, denn nur auf diese Weise wird der Mensch fähig, Gott zu dienen: „Je unbeholfener wir in uns sind und damit abhängiger von ihm, desto sicherer kann er uns führen“. Dazu ist es jedoch notwendig, dass man sich ganz und gar Gott übereignet, das Eigene aufgibt, sich auf dem Altar Gottes opfert und sein Ich ganz bewusst in den Tod gibt. Alles soll Gott gehören: „Alles, was Gott in Beschlag nimmt, was Gott wieder zukommt, das ist eben damit heilig, das gehört Gott“. Das Ich, das Gott gegeben wird, gehört also nicht mehr dem Christen, sondern es gehört Gott, damit er darüber verfüge: „Wir haben Gott die Macht über uns gegeben und das Todesurteil über uns unterzeichnet; aber wir haben in diesem Todesurteil auch unseren am Kreuz zerrissenen Schuldbrief erkannt und Gott gegenüber eine neue Stellung eingenommen“.

Heiligung ist deshalb nicht die eigene Arbeit des Christen an sich selbst – denn das wäre doch wieder nur fromme Selbstoptimierung –, sondern ein Zulassen, dass Gott an ihm arbeitet. Das kann Gott jedoch nur, wenn er völlige Verfügungsgewalt über diesen Menschen bekommen hat; halbherzige Kompromisse sind nicht möglich: „Der Herr lässt sich vom Lohn seiner Schmerzen nichts nehmen, und wir können durch unser Ringen nach Heiligung nichts erreichen als das, was uns umsonst zuteilwerden kann durch das, was auf Golgatha vollbracht ist“. Den Vertretern der Heiligungsbewegung war es ein großes Anliegen, dass die Hingabe des Ichs keine halbe Sache war, sondern dass man „durch und durch geheiligt“ ist. Man musste sich selbstkritisch gegenüberstehen, um die egoistischen, eitlen Regungen des eigenen Herzens herauszufinden und auszumerzen. „Und wisst ihr, worin die Eitelkeit im Grunde besteht? Dass man sich um sich selber dreht, sich selber gefällt, sich selber sucht, sein Interesse, seine Anerkennung sucht, an seinen Weg sich hinsetzt, um ein Almosen, um einen freundlichen Blick, bittet um einen Händedruck bei den Kreaturen am Weg und ein schwarzes Herz hat, wo man auch hinkommt“. Das Ziel ist, vom eigenen Ich loszukommen, das eigene Wesen loszuwerden, um ganz und gar (oder möglichst

¹⁶ In: Otto Stockmayer, Die Gnade ist erschienen, Gießen 1990

weitgehend) Jesus ähnlicher zu werden: „Es gibt keine Macht, die uns hätte loskaufen können von dem stinkenden Leichnam unseres eigenen Ichs, keine Macht als das Blut des Leibes Jesu“. Deshalb ist die Forderung der Heiligungsbeziehung: „Kehre heim, verlorener Sohn, verlorene Tochter, aus der Irre! Was die Welt dir bieten kann, Kunst und Wissenschaft, Bildung und Erziehung, Stand und Herrlichkeit, alles ist eitel, was nicht für Gott und in Gottes Dienst gestellt ist“. Die Konsequenz war, dass nichts mehr auf sich selbst bezogen wurde, sondern alles auf Gott: „Du gehörst nicht mehr dir selbst, und du kannst dich nicht mehr verkaufen“.

Dieser Weg der Heiligung fordert den Christen heraus. Ihn zu begehen ist nur möglich, weil ihn Jesus gebahnt hat. Und Jesus ist auch derjenige, der den Menschen dazu bringt, diesen Weg zu beschreiten. Er führt nur deshalb zum Ziel, weil Jesus mitgeht. Und das Ziel kann nur dadurch erreicht werden, dass Jesus dem Menschen hilft, ihn zu gehen. Auf diesem Weg verwandelt sich der Mensch Schritt für Schritt. Aber bereits seine Entscheidung, diesen Weg einzuschlagen, war grundlegend. Niemand kann ihn betreten, der nicht bereit ist, sein Ich aufzugeben, um eine neues Ich empfangen zu können. Der absolute Fokus im Prozess der Heiligung liegt auf Jesus: Er macht's. Deshalb muss das eigene Ich sterben!

Nicht zurückschauen und verbittern

Viele Menschen gleichen Lots Weib, das zur Salzsäule erstarrte, als es zurückschaute (1. Mose 19,26). Im Blick zurück werden sie starr und unbeweglich, sie können sich nicht mehr rühren, Gefühle von Ohnmacht und Ungerechtigkeit verkrampfen sich zur inneren Versteinerung. Halsstarrig halten sie an der Vergangenheit fest.

Wir reden heute von einer posttraumatischen Verbitterungsstörung – einer Diagnose, die erst 2003 geschaffen wurde¹⁷. Posttraumatische Verbitterungsstörungen beschreiben einen Zustand, der von Verbitterung, Wut und Ärger geprägt ist. Es gelingt diesen Menschen nicht, Ungerechtigkeiten oder Kränkungen zu vergessen oder ihnen nachträglich sogar etwas Gutes abzugewinnen. Sie können das unangenehme Geschehen nicht hinter sich lassen. In ihren Gedanken kreisen sie um die Ungerechtigkeit, die ihnen angetan wurde, sie fühlen sich als ohnmächtige Opfer und empfinden eine tiefe, aber aussichtslose Wut. Sie beschäftigen sich mit Rachegefühlen und sehnen sich nach Vergeltung. Dabei zerstören sie sich selbst, die Verbitterung ist wie eine bittere Wurzel, die ihr Leben vergiftet (Hebräer 12,15). Sie sind gekränkt und werden krank. Sie starren auf den negativen Teil ihres Lebens wie das Kaninchen auf die Schlange und kommen nicht davon los. Ihr Leben versickert, sie sind in ihren täglichen Aktivitäten eingeschränkt.

Geschützt gegen Verbitterung sind (erstens) Menschen, die eine geringe Vulnerabilität (Verletzlichkeit) aufweisen: die nicht empfindlich auf Belastungen reagieren. Das heißt: Menschen, die nicht alles so tief ernst nehmen, die unterscheiden können zwischen dem, was für sie wichtig ist und was nicht und die einen inneren Abwehrmechanismus haben, sind weniger gefährdet als andere. Sie verfügen über eine innere Robustheit, über Bereiche in sich, die nicht verwundbar sind¹⁸.

Geschützt sind (zweitens) Menschen, die ein großes Maß an Resilienz (Elastizität) besitzen. Resilienz ist die Widerstandskraft, die alle Optionen zum Handeln offenlässt. Man reagiert nicht ohnmächtig, sondern agiert mächtig. Man ist stark, weil man sich sicher ist. Notfalls kann man Nein sagen und sich abwenden¹⁹. Die Formel gegen Verbitterung heißt also: Vulnerabilität (Verletzlichkeit, Empfindlichkeit) verringern und Resilienz (Elastizität, Widerstandskraft) erhöhen.

Kurz gesagt ist der Mensch gegen Verbitterungsstörungen gefeit,

- der stark in sich ist, weil Gott seine Stärke ist,
- der sich sicher ist, weil er sich kennt und sich auf sich verlassen kann,
- der die Gegensätze in seinem Leben aushält und fruchtbar werden lässt,
- dem es gelingt, immer wieder loszulassen,
- der nicht gegen das erlittene Unrecht kämpft und nicht zum Opfer wird,
- der nicht das eigene Recht beständig betonen muss,
- weil er weiß, dass Gott sein Recht und seine Stärke ist.

Hier verbinden sich soziale *Intelligenz* und geistliche *Kompetenz*. Soziale Intelligenz ist die Verknüpfung der Gegensätze und geistliche Kompetenz rechnet mit Gottes Möglichkeiten.

¹⁷ Ich beziehe mich im Folgenden auf den Artikel „Frieden mit früher“ von Kai Baumann und Michael Linden in: Christiane Gelitz, Psychotherapie heute, Stuttgart, 2012, Seite 47

¹⁸ Das bedeutet nun aber nicht, hart und unnahbar zu werden! Wir sollen unser Herz fest machen und uns wappnen, damit nicht alle äußeren Einflüsse unser Innerstes treffen können. Aber gleichzeitig sollen wir empfindsam, aufmerksam und sensibel auf alles reagieren, was uns begegnet, es darf uns berühren – und manchmal auch verletzen – aber nicht zerstören!

¹⁹ Wie wir uns vor dem Schrecken der Welt schützen können, schreibe ich in: Johannes Stockmayer, Wer zuletzt lacht. Wider den Schrecken in der Welt, Muldenhammer, 2010. Dieses Buch ist insgesamt eine Weisheitstherapie gegen Verbitterungsstörungen.

Beides zusammen schafft eine positive Veränderungsbereitschaft: Ich kann mich vertrauend und zuversichtlich auf Gottes Zukunft einlassen.

Es geht bei allem darum, negative Erfahrungen so zu bearbeiten, dass sie mich nicht zerstören. Das heißt: Ich will aus der Ohnmacht aussteigen und selbst aktiv werden, die Opferhaltung ablegen und selbstbestimmt nach vorn schauen. Ruhe soll einkehren, die inneren Stürme einer tiefen Gelassenheit Platz machen. Gelassen ist, wer loslassen kann!

Die innere Stärke der Christen

Geistliche Kompetenz heißt: Das Loslassen schafft Gelassenheit und vermittelt eine tiefe Freiheit. Daraus erwächst innere Stärke: Ich kann schwach sein! Ich gewinne Souveränität, wenn ich verliere. Ich muss nicht alles in der Hand haben, ich kann die Kontrolle abgeben – denn im Scheitern finde ich Gott. Wenn ich an meine Grenzen komme, habe ich die Chance, mich selbst neu zu begreifen und wieder ein wenig mehr von Gott zu verstehen. In der Schwachheit, die ich annehme, werde ich unabhängig von mir selbst und den Umständen meines Lebens. Es muss nicht alles so gehen, wie ich es mir vorstelle. Ich kann locker lassen und flexibel sein. Gott ist meine Stärke – denn seine Liebe ist ausgegossen in mein Herz. Das gibt mir Kraft in der Schwachheit.

- Wenn ich auch verlieren kann, muss ich mich nicht durchsetzen.
- Wenn ich weiß, was ich habe, kann ich auch verzichten.
- Wenn ich weiß, wer ich bin, muss ich mich nicht ständig wichtigmachen.
- Wenn ich ein Gestorbener bin, dann kann mir eigentlich nichts mehr passieren.
- Wenn ich losgelassen habe, kann mir nichts mehr genommen werden.
- Wenn ich meine Schwächen kenne, kann ich nicht mehr beschämt werden.
- Wenn ich meine Schuld nicht verstecke, sondern sie zugebe, bin ich nicht erpressbar.
- Wenn ich auch klein sein kann, bin ich nicht abhängig.

Ich bin bereit loszulassen, damit ich empfangen kann – auch mich selbst. Denn empfangen kann nur, wer leere Hände hat. Ich will zufrieden sein – auch wenn ich nicht alles habe und mir nicht alles gelingt. Gott ist meine Stärke – denn seine Liebe ist ausgegossen in mein Herz. Das gibt mir Kraft in der Schwachheit.

Stark sein in der Schwachheit

Die innere Stärke befreit und gibt einen weiten Raum. Ich mache im Folgenden konkrete und praktische Vorschläge, wie die Haltung der inneren Stärke zu einem Verhalten wird, das von geistlicher Kompetenz geprägt ist: Ich weiß, wer ich von Gott her bin, ich kenne meine Schwachstellen, aber ich lebe ganz und gar aus dem, was Gott mir gibt. Ich schaue nicht auf meine Mängel, sondern auf Gottes Möglichkeiten.

Handeln Sie unabhängig. Gott hat Ihnen Ihr Leben geschenkt, es ist Ihres, Sie sind dafür zuständig. Bleiben Sie bei sich und beziehen Sie selbstbewusst Ihre Position, vertreten Sie überzeugend Ihre Meinung. Sie haben ein Recht darauf. Vertrauen Sie Gott und lieben Sie Ihren Nächsten wie sich selbst (Matthäus 22,39). Gottvertrauen schafft Selbstvertrauen.

Schauen Sie auf das, was Sie erreicht haben, das kann Ihnen niemand nehmen. Seien Sie damit zufrieden. Zufriedenheit ist ein Schutz gegen Begehrlichkeiten. Wer zufrieden ist, ist dankbar (Kolosser 2,7 und 3,15, 1. Thessalonicher 5,4). Dankbarkeit ist die beste Medizin gegen Verbitterung und Unzufriedenheit.

Steigen Sie aus der Opferrolle aus. Jesus allein ist das Opfer – damit wir leben können (Hebräer 10, 10-14). Wenn Sie zum Opfer werden, machen Sie andere zu Tätern. Damit verfestigt sich eine unlösbare Situation. Jesus dagegen macht sich freiwillig zum Opfer, er wird nicht von Tätern dazu gemacht. Dadurch wird er zum Retter für alle Opfer dieser Welt.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie (auch in Ihrer Gemeinde) auf seltsame Menschen stoßen, die schwierig sind, die Gemeinde verlassen, Kontakte abbrechen, unvermittelt ausrasten, sich in Szene setzen – das hat alles nichts mit Ihnen zu tun (Matthäus 24,3-14).

Geben Sie nach, wenn Sie nicht gewinnen können. Der Apostel Paulus fragt: „Warum lasst ihr euch nicht lieber Unrecht tun? Warum lasst ihr euch nicht lieber übervorteilen?“ (1. Korinther 6,7). Die innere Ruhe ist wichtiger als das äußere Gewinnen. Sie können nachgeben, weil Sie etwas anderes bekommen: Gottes Kraft, die in den Schwachen mächtig ist (2. Korinther 12,9-10). Die einzige Chance eines schwachen Menschen ist das Vertrauen auf den starken Gott.

Tun Sie alles, was Ihnen möglich ist, um mit allen Menschen im Frieden zu leben (Römer 12,18). Vertragen Sie sich mit Ihren Gegnern, solange Sie noch mit ihnen auf dem Weg sind. Halten Sie eine Situation immer offen und beweglich. Vermeiden Sie gerichtliche Auseinandersetzungen (Matthäus 5,25), denn dann wird die Situation unbestimmbar.

Tun Sie alles, was Ihnen möglich ist, um den anderen zu gewinnen. Bieten Sie notfalls dem, der Sie schlägt, auch die andere Backe dar, geben sie dem, der Ihren Sakko möchte, auch Ihren Mantel und schenken Sie dem, der Sie nötigt, eine Meile mit Ihnen zu gehen, eine weitere Meile (Matthäus 5,38-42).

Seien Sie bereit, Kompromisse einzugehen. Sie müssen nicht zu hundert Prozent gewinnen. Es genügt, wenn Sie in einem Teilbereich siegen. Seien Sie mit weniger zufrieden. Alle haben gewonnen, wenn man sich in der Mitte trifft. Machen Sie den ersten Schritt zur Mitte hin.

Segnen Sie die Menschen, die Ihnen Böses tun (Matthäus 5, 44, Römer 12,14, 1. Petrus 3,9).

Tun Sie den Menschen Gutes, die gegen Sie arbeiten, Sie werden damit feurige Kohlen auf ihr Haupt sammeln (Römer 12, 20).

Überlassen Sie Gott die Rache, geben Sie dem Zorn Gottes Raum – nicht Ihrem (Römer 12, 19). Wer sich nicht rächt, bleibt unabhängig.

Haben Sie Geduld: Die mit Tränen säen, werden mit Freude ernten (Psalm 126, 5-6). Auf das Ende kommt es an! Bedrängnis bringt Geduld, Geduld aber Bewährung, Bewährung schafft Hoffnung – und die Hoffnung hilft durchzuhalten (Römer 5,4-5)!

Seien Sie neugierig und offen für alles, was noch kommt. Begegnen Sie allem mit wachsamem Interesse und Aufmerksamkeit: Was kann ich dadurch lernen? Was will mir das sagen? Wie kann ich es positiv in mein Leben integrieren?

Schauen Sie nicht auf das, was schief läuft, sondern auf das, was neu wird. Starren Sie nicht in die Dunkelheit, sondern fixieren Sie die hellen Stellen in Ihrer Umgebung. Schauen Sie bei

Ihren eigenen Niederlagen auf den Sieg Jesu. Ich bin klein und schwach, aber Gott hat alles im Griff.

Entdecken Sie das Gute im Schlechten (1. Mose 50,20). Finden Sie den übergeordneten Sinn: „Das sind Durchbruchzeiten, in denen die Gefahr aufs Höchste steigt, der Herr aber auch näher ist denn je. Wer die Vergangenheit recht versteht und seine eigene Geschichte im Lichte Gottes liest, fürchtet sich nicht mehr vor der Zukunft, weil der, der gestern treu war, treu bleibt und allem gewachsen ist“ (Otto Stockmayer)²⁰.

Geben Sie die Hoffnung nicht auf. Die Hoffnung bringt Sie zum Ziel (Römer 5,5)²¹!

Anregung zum Nachdenken: Die Therapeuten empfehlen eine Weisheitstherapie gegen Verbitterungsstörungen. Anhand von 10 „Weisheitskompetenzen“ werden seelische Blockaden bearbeitet. Aktivieren Sie Ihre Weisheitskompetenz!

1. Erkennen Sie die Zusammenhänge: Was passiert mit mir?
2. Stellen Sie eine Verknüpfungen her zwischen unterschiedlichen Lebensbereichen und Erfahrungen: Wo haben Sie schon gute Erfahrungen gemacht? Wie lassen sich diese Erfahrungen übertragen?
3. Entdecken Sie den großen Zusammenhang: Was ist der tiefere Sinn dessen, was Sie erleben?
4. Halten Sie Ungewissheit aus: Sie müssen nicht alles verstehen. Sie können nicht alles überblicken.
5. Nehmen Sie Ihre Emotionen wahr: Was ist in mir?
6. Steuern Sie Ihre Emotionen: Wie stark äußern Sie Ihre Gefühle?
7. Üben Sie Empathie: Lernen Sie die Gefühle der anderen nachempfinden und sich auf sie einstellen. Wenn Sie wahrnehmen, was andere empfinden, spüren Sie sich selbst. Es gelingt Ihnen dann besser, richtig zu reagieren.
8. Überprüfen Sie die Nachhaltigkeit: Was führt letztlich wirklich zum Ziel?
9. Wechseln Sie die Perspektive: Gewinnen Sie eine andere Blickrichtung, beziehen Sie andere Sichtweisen mit ein.
10. Gehen Sie in Distanz zu sich selbst: Was ist jetzt hier und heute für Sie bedeutsam – und was nicht?

Welche Punkte sind für Sie wichtig?

Wo und wie spüren Sie Ihre eigenen Gefühle? Warum?

Wo haben Sie gute Erfahrungen gemacht? Wo haben Sie Ungerechtigkeit, Verbitterung und Ohnmacht bewältigt? Wie?

Wie sieht Gott Ihre Situation? Übernehmen Sie seinen Blickwinkel.

Suchen Sie sich eine Seelsorgerin, einen Seelsorger oder einen geistlichen Begleiter, wenn Sie auf Blockaden stoßen und nicht weiterkommen.

²⁰ Otto Stockmayer, Die Gnade ist erschienen, Gießen, 1990, Seite 12 und 13.

²¹ Siehe auch: Römer 12,12; 2. Korinther 3,12; Epheser 4,4; 2. Thessalonicher 2,16; Titus 3,7; 1. Petrus 1,3; Hebräer 6,18; Hebräer 10,23.

Sehnsucht nach Leben

Geistliches Leben wird nicht erfunden, sondern entdeckt. Es wird nicht vermittelt, sondern erlebt. Es entzieht sich den Versuchen, es machen zu wollen, und will trotzdem gelebt werden.

Geistliches Leben ist wie ein Quelle, die sich aus vielen unterirdischen Wasseradern speist. Viele Tropfen sammeln sich. Langsam füllen sich die Tiefen mit lebendigem Wasser. Dort bleibt es frisch und es kommen Mineralstoffe hinzu. Dann tritt es an die Oberfläche. Das Wasser sucht sich einen Spalt, wo es zutage treten kann, denn es möchte aufbrechen und ans Licht kommen. Dort möchte es bewässern, Leben schaffen, sich mit anderen Bächen zu einem großen Strom verbinden.

Es ist das Verlangen des verborgenen geistlichen Lebens, an die Oberfläche zu kommen, um dort zu bewässern, wo der Boden trocken geworden ist.

Tatsächlich gibt es ein Leben, das aus der Tiefe kommt. Es drängt sich nicht marktschreierisch an die Oberfläche, heischt nicht stürmisch nach Aufmerksamkeit und drängt sich nicht werbewirksam in den Vordergrund.

Es bleibt im Verborgenen, sorgt für Tiefgang und schafft Verbindung zu den unsichtbaren Quellen Gottes. Wie Grundwasser ist es nicht sichtbar und versorgt doch alles mit Leben schaffender Feuchtigkeit.

Das geistliche Leben ist unsichtbar, kein öffentliches Geschehen, nicht das, was auf den ersten Blick ins Auge fällt. Und doch ist es gegenwärtig und wirkt sich aus. Es nährt den Wurzelgrund unseres Glaubens, es ist der Urgrund, in dem wir uns verankern und festmachen können. Der Boden, auf dem wir stehen und aus dem wir unsere Nahrung nehmen, Lebendigkeit für das Leben.

Sinkt der Grundwasserspiegel unseres geistlichen Lebens, vertrocknet alles, der Alltag wird mühsam, das Leben dürr, die Fülle einfältig und mager. Nimmt das geistliche Leben ab, werden aus Oasen unwirtliche Sandplätze, türmen sich Dünen auf und verwandelt der Wind das letzte fruchtbare Land in kahle Ödnis. Dann wird das Leben in den Gemeinden schwer, Auseinandersetzungen hitzig, jede Arbeit um ein wenig Frucht erfordert schweißtreibende Anstrengung und ist trotzdem doch nur vergebliches Haschen nach Wind. Stürme machen zunichte, was dem kargen Boden mühsam abgetrotzt wurde. Und die Stürme nehmen zu, sie steigern sich bis zur Orkanstärke. Zuletzt pfeifen wir aus dem letzten Loch, dann wird es finster.

„Es ist Zeit aufzustehen, um die Quelle zu finden“, sagen wir am Abend eines vollen und hektischen Tages. So vieles hat unseren Alltag mit Dringendem gefüllt und uns die Zeit für uns selbst – und für Gott – geraubt. Wir machen uns auf, um das geistliche Leben wieder zu entdecken. Auf einmal ist die Müdigkeit wie weggeblasen. Wir haben neue Hoffnung. Wir spüren das Leben – das Leben Gottes in unserem Leben.

Viele Menschen sind auf der Suche nach ihrem Zuhause. Sie wollen das Gefühl haben, bei sich selbst und am richtigen Platz zu sein, sie suchen nach Heimat.

Die Welt ist ihnen zur Fremde geworden, sie fühlen sich nicht daheim im Getriebe und in den Zwängen einer Gesellschaft, die keinen Raum für das Ankommen bei sich selbst hat.

Wo können sie bleiben? Wo finden sie Ruhe und Geborgenheit?

Gott öffnet einen Raum und lädt dazu ein einzutreten. Er empfängt gerne Menschen, die auf der Suche nach einer Heimat sind und sich bei ihm niederlassen möchten. Gott schafft

Menschen ein Wohnrecht in seiner unmittelbaren Nähe, er möchte, dass sie bei ihm heimisch werden und hier zu sich selbst finden.

Machen Sie diese Erfahrung! Machen Sie sich auf den Weg, um dieses Zuhause zu finden!

Gottes Wohnung für heimatlose Menschen befindet sich mitten in der Welt. Sie ist ein Raum, in dem andere Gesetze gelten, in diesem Zuhause herrschen andere Bedingungen als in der Welt. Gott selbst ist der Hausherr, der durch seine Gegenwart umfassenden und tiefen Frieden – Shalom – schenkt.

Dadurch wird dieser Ort zur himmlischen Heimat inmitten der Welt, ein heiliger Raum, in dem Gottes Heiligkeit erfahren wird und aus irrenden Menschen durch die Begegnung mit Gott Heilige werden. Sie sind keine Fremden mehr, sondern Gottes Hausgenossen.

Dieser heilige Raum ist nicht weit entfernt und nicht erst der Ewigkeit vorbehalten. Wir können ihn hier in unserem Alltag entdecken, im eigenen Leben. Menschen, die dort ihre Heimat gefunden haben, leben nach anderen Bedingungen, sie sind ein Zeichen für Gottes Gegenwart in der Welt, sie haben Hoffnung und strahlen Zuversicht aus. Sie treten in Widerspruch zu dem, was unveränderbar scheint, sie finden sich nicht ab mit der Unwirtlichkeit der Welt.

Als geheiligte Menschen, die in Gottes Nähe leben, gehen sie mutig ihren Weg durch fremdes Land, denn sie haben ja ein Zuhause. Sie leben in der Welt als Bürger einer anderen Wirklichkeit.

Praxis:

Überlegen Sie mit anderen Christen zusammen: Welche Sehnsucht ist in uns und bestimmt uns? Wagn Sie das offene und vertrauensvolle Gespräch. Jeder soll sagen, nach was er/sie sich sehnt.

Suchen Sie persönlich nach Menschen, die Ihre Sehnsucht nach einem vertieften Leben mit Gott teilen. Kommen Sie miteinander ins Gespräch über Ihre Sehnsüchte. Öffnen Sie sich voreinander. Fragen Sie Menschen: Was glaubst du? Oder fragen Sie weiter: Was wünschst du dir für dein Leben? Was ist deine Hoffnung? Was soll sich ändern? Wo bist du mit deinem Leben nicht zufrieden?

Suchen Sie keine zu schnellen Antworten, geben Sie keinen Rat, sondern hören Sie einfach zu und sagen Sie, was Sie sich wünschen, welche Erwartungen Sie haben, was Sie hoffen und ersehnen.

Machen Sie sich mit den Menschen, die Ihre Sehnsucht teilen und deren Sehnsucht Sie verstehen, auf den Weg: Wir wollen miteinander nach der Quelle suchen: Kommst du mit? Wir sehnen uns nach dem frischen, lebendigen Wasser: Wo finden wir es? Wir wollen miteinander herausfinden, wie wir als geistliche Menschen mitten in der Welt Gottes Nähe leben können.

Schreiben Sie auf, nach was Sie sich sehnen, was Sie sich wünschen, wo Sie Ihr geistliches Leben vertiefen möchten.

Selbstverantwortung und Mündigkeit

Gerade weil heute die Freiheit grenzenlos ist und für viele Menschen das Zusammenleben nicht mehr in der Kinderstube eingeübt wurde, müssen wir uns auch in der Gemeinde vermehrt mit einem heiklen Thema befassen: Das Gemeindeleben muss geregelt werden. Ethische Werte sind nicht mehr selbstverständlich, es ist nicht mehr eindeutig, was dem Leben dient. Wie geht man menschlich miteinander um? Welches Verhalten dient dem Miteinander in einer Gemeinschaft?

Jeder soll sein Leben in Freiheit und Verantwortung zu leben.

Das bedeutet für den Umgang miteinander, dass der einzelne in seiner Persönlichkeit geachtet wird. Wir gehen höflich und zuvorkommend miteinander um. Es schadet nichts, wenn ich beispielsweise dem anderen die Türe aufhalte und ihm den Vortritt lasse. Wir lassen einander ausreden und fallen uns nicht ins Wort. Wir unternehmen nichts, was die Ehre des anderen schädigen würde. Wir machen uns gegenseitig nicht schlecht und reden nicht hinter dem Rücken in unfairen Weise über andere. Jeder bekommt das Recht, sein Verhalten selber zu erklären. Auch wenn jemand einen anderen Weg wählt und die Gemeinde verlässt, ist er nicht unser Feind. Wer eine Entscheidung trifft, steht dazu und schiebt dann, wenn sie sich als falsch herausstellt, nicht die Schuld auf andere. Wahrheit und Offenheit prägen den Umgangsstil der Gemeinde.

Wir fördern das Zusammenspiel der unterschiedlichen Meinungen.

Das bedeutet konkret: Jeder bekommt Gelegenheit, seinen Standpunkt zu vertreten. Gemeindeglieder haben deshalb das Recht, sich zu äußern. Wir richten ein Forum ein, in dem die verschiedenen Meinungen zur Sprache kommen können. Wer eine Idee hat, darf sie einbringen, wer Fragen hat, darf sie äußern –möglichst direkt und ohne emotionalen Untertöne. Wir reden miteinander, vor allem dort, wo wir unterschiedlicher Meinung sind. Wir bleiben so lange zusammen, bis wir eine gemeinsame Basis gefunden haben und wissen, wie wir weitergehen können.

Wir haben ein verbindliches Ja zueinander und halten auch in unserer Unterschiedlichkeit aneinander fest. Das kann zu folgenden Regeln führen: Wir nehmen regelmäßig an den Veranstaltungen der Gemeinde teil. Wer eine Aufgabe übernommen hat, führt sie gewissenhaft durch. Wenn jemand verhindert ist, meldet man sich ab. Auf schriftliche Einladungen wird geantwortet, man lässt es nicht offen, ob man Lust hat zu kommen oder nicht. Gemeindeveranstaltungen haben Vorrang vor anderen Verpflichtungen. Was im kleinen Kreis miteinander geredet wird, dringt nicht an die Öffentlichkeit. Jedes Gemeindeglied wählt sich eine Person, zu der sie Vertrauen hat und mit der sie seelsorgerliche Fragen besprechen kann. Die Gemeindeleitung darf Gemeindeglieder auf ein falsches Verhalten ansprechen und sie ermahnen. Wer einen Verstoß bemerkt, spricht diesen Umstand mit dem Betreffenden an, verändert er sein Verhalten nicht, wird die Gemeindeleitung darüber informiert.

Wir sind als christliche Gemeinde eine herausfordernde Antwort auf die egoistische und individualistische Zersplitterung unserer Gesellschaft.

Dann müssen wir uns auch anders verhalten! Was heißt das zum Beispiel bezogen auf den Umgang mit unserem Geld? Sind wir genauso fixiert auf Gewinn wie es auf dem Markt üblich ist? Oder geben wir gern das, was wir haben, für die Belange der Gemeinde und darüber hinaus, wenn wir sehen, dass jemand Not leidet? Eine Gemeinde, die diese

Grundlage ernst nimmt und eine Alternative zur Gesellschaft sein will, übt vor allem an dieser Stelle ein anderes Verhalten ein: Sie teilt miteinander, was sie hat. Wenn es einer Familie schlecht geht – weil der Familienvater beispielsweise arbeitslos ist – kann es durchaus vorkommen, dass er Umschläge mit Geldscheinen im Briefkasten findet. Die Gemeinde trägt ihn mit. Weil der harte Druck der Konkurrenz außer Kraft gesetzt ist, schaut man nicht, wie man selbst am besten durchkommt, sondern achtet in jeder – auch in materieller – Hinsicht, dass es jedem gut geht. Wenn die Schere zwischen arm und reich immer größer wird, ist die Gemeinde herausgefordert, denen zu dienen, die auf der Verliererseite stehen. Sie macht sich Freunde mit dem ungerechten Mammon und steht für Arme und Bedürftige ein.

In gemeinsamen und einvernehmlichen Regeln, die sich die Gemeinde gegeben hat, wird ausgedrückt, dass man Interesse aneinander hat und dass Liebe das Zusammenleben gestaltet. In ihnen wird deutlich, dass es um die Mitte Jesus Christus geht und es wird ausgeschlossen, was nicht mehr dazu gehören kann, weil es ein Verhalten ist, das dem Evangelium zuwider läuft (Betrug, Diebstahl, falsche Lehre, Missbrauch von Menschen in jeglicher Art, Gewalt in allen Spielarten...). Die Regeln sind eine konkrete Umsetzung des biblischen Auftrags für unsere Zeit, deshalb leuchtet in ihnen immer wieder das Ziel auf: „Menschen sollen gerettet werden“. Weil wir von Gott einen Auftrag haben und ein Ziel ansteuern, geben wir uns diese Regeln, sie sind ein Geländer, damit wir unsere Richtung nicht verlieren. Sie ermöglichen es uns, auf dem Weg zu bleiben, den wir eingeschlagen haben. Die Retterliebe Gottes spricht durch sie und wird in unserem Verhalten zur Nächstenliebe. Regeln bilden den äußeren „Anreiz zu allem guten Werk“ (Hebräer 10,24). Die Regeln, die wir uns geben, ordnen das Zusammenleben. Ich betone hier „die wir uns geben“! Regeln fallen nicht vom Himmel, sie sind auch nicht ein Instrument der Leitung, um die Gemeindeglieder beherrschen zu können. Schon allein die Frage: „Wie gestalten wir unser Zusammenleben?“ führt dazu, dass man sich ausgiebig mit sich selbst beschäftigt – und das wirkt sich wiederum auf die Gemeinschaft aus.

Praxis:

Erarbeiten Sie gemeinsam in Ihrer Gemeinde ein Grundsatzpapier, in dem folgendes festgelegt wird:

1. Wir sind Gemeinde, weil...
2. Als Gemeinde ist uns wichtig, dass...
3. Als Gemeinde haben wir folgenden Auftrag:
4. Deshalb pflegen wir folgenden Umgangsstil:
5. In unserer Gemeinde dulden wir nicht, dass...
6. In Konfliktfällen oder Problemsituationen gehen wir folgendermaßen vor:
7. Zu unserer Gemeinde gehört, wer...

Verborgene Schuld

Ein Konflikt ist außerdem immer dort nicht lösbar, wo Schuld mit im Spiel ist. Wird die Schuld nicht erkannt oder permanent verdrängt, verharrt der Konflikt, es bewegt sich nichts, oder nicht wirklich etwas. Man hat vielleicht mühsam Konfliktlösungen gefunden und scheinbar das Problem gelöst, aber in Kürze sind die früheren Umstände zurückgekehrt. Das weist darauf hin, dass der eigentliche Kern des Konfliktes nicht bearbeitet wurde, dass Schuld mit im Spiel ist. Erst wenn diese erkannt und bekannt wurde, kann es zu tatsächlichen, nachhaltigen Veränderungen kommen.

Schuld ist (zum Beispiel),

wenn ein Pastor an seiner Stelle festhält, nur weil sie ihm Sicherheit und Auskommen gewährt, obwohl er weiß, dass ein Wechsel dran ist

wenn ein Mitarbeiter das Mangelloch in seinem Leben nicht bearbeitet, sondern versucht, es mit Anerkennung und Ehre durch andere zu stopfen und deshalb seine Pfründe krampfhaft festhält

wenn jemand in der Gemeinde weiß, dass er eine Tätigkeit übernehmen soll, es aber nicht tut, weil er beleidigt im Trotz verharrt oder sich verweigert, weil es ihm zu anstrengend ist oder er sich nicht für wichtig hält.

Schuld äußert sich in Starrheit, Unbeweglichkeit oder Ausweichverhalten. Dinge werden heruntergespielt oder nicht wahrgenommen, man stellt sich nicht den Tatsachen, verleugnet, was eigentlich offensichtlich ist, verweigert sich und will nicht wahrhaben, man lügt sich selbst in die Tasche, indem man sich seine eigene Wahrheit zusammenbaut. Man beharrt auf der eigenen, falschen Meinung und lässt sich nichts sagen. Man will immer mehr, ist unzufrieden und benutzt Menschen, um die eigenen Ziele zu erreichen. Man ist unersättlich aus eigenen, tiefen Bedürfnissen heraus. Man führt andere in die Irre, um vom eigenen Mangel abzulenken. Man lügt, um selbst besser dazu stehen. Manipulation wird eingesetzt, um sich selbst durchzusetzen, Verschleierung dient dazu, damit die Wahrheit nicht ans Licht kommt und ein falscher Eindruck entsteht. Dadurch wird Verwirrung erzeugt, so dass schließlich niemand mehr weiß, was richtig und falsch ist.

Besser als dieses Verwirr- und Versteckspiel wäre es, sich den Tatsachen zu stellen, der Wahrheit ins Auge zu schauen und das zu bekennen, was falsch läuft. Dazu gehört der Mut der Demut. Schonungslos über seine Fehler, Mängel und schuldhaftige Verstrickungen zu reden, sie ans Licht zu bringen, ist die einzige Möglichkeit, sie zu bewältigen. Wer ständig etwas verbergen möchte, und unter allen Umständen vermeidet, dass die anderen, die Wahrheit erkennen und sehen, wie es wirklich um einen steht, hat das Problem, dass er die Schuld permanent im Verborgenen halten muss: Es ist, wie wenn man einen Ball unter die Wasseroberfläche drückt, man braucht viel Kraft und man ist ständig bemüht vom eigentlichen Problem abzulenken.

Wirkliche, nachhaltige Veränderung geschieht nur durch Buße. Buße tun heißt: Innehalten, sich stellen, zugeben, was ist und umkehren. Offen seine Fehler, Mängel und Schwächen zugeben und daran arbeiten, sich zu ändern. Es ist frappierend, wie sich eine verschlossenen, harte Situation verändern kann, wenn ein Mensch Buße tut: Auf einmal ist die Konfliktlösung ganz einfach, öffnet sich die Situation und Veränderungen werden möglich.

In Konfliktberatungen habe ich immer wieder die befreiende Dynamik der Buße erfahren. Wenn einer über seine Schuld offen geredet hat und spürbar wurde, dass sein Bekenntnis von Herzen kam und die Reue als echt empfunden wurde, war es wie ein Dambruch: Andere folgten mit ihren Eingeständnissen, die Atmosphäre wurde freier, die verhärteten Herzen öffneten sich und man fand wieder in einer tiefen Weise zueinander. Neue Möglichkeiten tauchten auf, die Zukunft wurde greifbar, die Freude am Miteinander brach auf.

Umgekehrt habe ich auch immer wieder erfahren, dass eine Konfliktberatung dort nicht zum Erfolg führte, wo verborgene Schuld nicht bekannt und an falschem Verhalten festgehalten wurde. Manchmal war es mir als externem Berater bewusst, wenn Schuld im Spiel war. Einige Male habe ich mich nicht getraut, das anzusprechen. Ich hatte Angst vor den Reaktionen. Später habe ich meine Feigheit bereut, denn der Konflikt wurde nicht wirklich bewältigt. Wenn ich dagegen den Mut gewann, Schuld, die ich erkannte anzusprechen, dann erlebte ich immer wieder das, was ich als den „Trugschluss des Ahab“ bezeichne: Ich wurde für die Schuld und deren Folgen verantwortlich gemacht (siehe 1. Könige 18,17-18): Der Prophet Elia, der Ahab dessen Schuld vorhält, wird mit dem Vorwurf konfrontiert, er hätte Israel ins Unglück gestürzt.

Schuld ist wie ein Gummiband, das immer wieder zurückzieht, wenn man sich auf den Weg macht, etwas zu verändern. Der Mensch ist festgelegt und bewegungsunfähig – oder er bewegt sich nur soweit, bis die Spannung zu groß wird und der Zug zurück stärker als das Neue. Nein, es hilft nichts: Wo Schuld mit im Spiel ist, muss die Schuld erkannt, bekannt und vor Gott gebracht werden. Die erste Bitte ist, dass Gott diese Schuld vergibt und tilgt, damit der Weg nach vorn wieder frei wird. Die zweite Bitte ist die Bitte an die Mitmenschen, auch sie mögen die Verfehlung vergeben. Das kann der schwerere Schritt sein (vor allem für einen Pastor, einen Leiter oder eine angesehenen Person in der Gemeinde), aber dieser Schritt ist nötig, damit sich eine neue Freiheit öffnet, denn die Wahrheit macht frei (Johannes 8,30-36). Das werden alle erfahren, die wahre Buße vollziehen oder erleben: Eine neue Freiheit entsteht. Sie ist die Grundlage dafür, dass nun die anstehenden Konflikte tatsächlich und nachhaltig bearbeitet werden können.

Anleitung zum Nachdenken und Tun:

Gibt es verborgene Schuld bei Ihnen persönlich oder in Ihrer Gemeinde? Prüfen Sie sich ganz ehrlich und offen. Die alte Kirche betont sieben gravierende Bereiche der Schuld:

1. Hochmut: Wo verhindert Ihr Stolz, eigene Fehler und Schwächen zuzugeben? Wo haben Sie aufgrund von Eitelkeit die Sorge, andere Menschen könnten erkennen, wie Sie wirklich sind?

2. Geiz: Wo halten Sie etwas fest, was Sie mit anderen Teilen sollten? Wo sehen Sie nur sich selbst und nicht die Bedürfnisse des anderen? Wo fürchten Sie, zu kurz zu kommen?

3. Wollust: Wo spielt Ihr eigenes Wohlergehen eine größere Rolle, als das der anderen? Wo genießen Sie etwas zu Lasten anderer Menschen? Wo unterdrücken sie andere, damit es Ihnen gut geht?

4. Zorn: Wo kämpfen Sie nur für sich? Wo ist Ihnen die eigene Gerechtigkeit wichtiger als die Wahrheit? Wo bedrohen Sie andere Menschen, um von Ihrer Angst abzulenken?

Völlerei: Wo sind Sie maßlos? Wo wollen Sie mehr, als Ihnen zusteht? Wo drängen Sie sich aus Angst, zu kurz kommen, nach vorn? Wo haben Sie das Gefühle benachteiligt zu werden? Warum?

Neid: Wo vergleichen Sie sich mit anderen Menschen? Wo sind sie eifersüchtig? Wo gönnen Sie anderen nicht Ehre und Anerkennung und drängen sich deshalb in den Vordergrund?

Faulheit: Wo schauen sie nach Ihrem Vorteil? Wo versuchen Sie etwas mit den einfachsten Mitteln zu erreichen – auch wenn es dadurch betrügerisch wird? Wo sind sie feige und der Not des anderen gegenüber ignorant?

Natürlich haben diese Verhaltensweisen ihre Ursachen. Kommen Sie bitte nicht auf die beliebte Idee des Verschiebebahnhofs: Die Umstände sind schuld; meine Kindheit war so schlecht, meine Eltern haben mir das versagt, was mir eigentlich zustand; weil ich immer benachteiligt wurde, muss ich mich jetzt eben um mich kümmern und mich so verhalten; als armes Opfer habe ich ein Recht, mich nun schadlos zu halten, ich kümmere mich ja nur darum, was mir eigentlich zusteht.

Sie sind heute für das verantwortlich, was Sie tun. Wenn es Ihnen schwer fällt, das einzugestehen und das Mangelloch Ihres Lebens zu groß ist, als dass sie selbst damit umgehen könnten, dann suchen sie sich einen Seelsorger oder eine Seelsorgerin. Es ist nicht Ehrenrühriges, wenn man sich dort helfen lässt, wo man seine Schwächen entdeckt – vor allem wenn diese Schwächen auch die Umgebung beeinträchtigen und man durch sie immer wieder Konflikte auslöst oder eine Konfliktlösung unmöglich macht.

Bekennen Sie einander Ihre Schuld, damit Veränderung möglich wird (Jakobus 5, 16-18): Wo und wie können Sie das tun?

Eine neue Sichtweise gewinnen

Warum fällt es uns heute schwer einen Überblick zu behalten oder zu gewinnen? Ich sehe drei Gründe:

1. Es ist vieles möglich geworden. Durch die Digitalisierung und die allgegenwärtige Präsenz der Medien sind die Informationsmöglichkeiten ins Unermessliche gestiegen. Der normale Durchblick fehlt. Das durchschnittliche Gehirn kann die Flut der Details, die vielen Bedingungen, Regeln, Gesetzmäßigkeiten und Optionen nicht mehr verarbeiten. Wir brauchen Berater und Fachleute. Aber auch die sind teilweise überfordert und raten nur der Spur nach. Wir machen uns abhängig von Spezialisten, die selbst überfordert sind. Zusätzlich zu dem Eindruck der Unübersichtlichkeit kommt das Gefühl der Abhängigkeit.
2. Jeder hat seine eigene Brille auf und sieht die Welt so, wie er sie sehen möchte. Das macht sie (vielleicht) für den einzelnen einfacher (er sieht nur, was er sehen möchte), aber das Miteinander der unterschiedlichen Individuen verkompliziert sich eklatant. Jeder hat schließlich ein Recht auf seine Sichtweise. Jeder interpretiert die Vorgänge nach seinem Gusto (und wie es für ihn am Vorteilhaftesten ist). Jeder formuliert seine eigene Unabhängigkeitserklärung, hängt sie an seine Haustüre und postuliert: „Der Staat bin ich!“
3. Es ist nicht nur die eigene Brille, die alles verkompliziert, sondern auch die Brille der anderen. Wer sagt denn nun, was objektiv richtig ist? Wer hat den richtigen Blickwinkel? Vielfach ist es diese Brille auf der Nase der Menschen, die zu den bereits erwähnten Wahrnehmungsstörungen oder Wahrnehmungsverzerrungen führt. Man sieht vielleicht nur durch ein ganz schmales, selbstgewähltes Sichtfenster oder ein genau festgelegtes Guckloch. Kein Wunder reduziert sich das Sichtfeld auf einen schmalen Ausschnitt des Lebens. Man ärgert sich dann darüber, dass andere zwar in die gleiche Richtung schauen, aber etwas ganz anderes sehen. Nun beginnt die Auseinandersetzung: Wer hat Recht? Welche Sichtweise ist die Richtige? Weil jeder auf seiner Ansicht beharrt, gibt es letztlich keine Verständigung.

Dem ersten Punkt in dieser Aufzählung kann ich begegnen, indem ich beschließe, mich auf nichts einzulassen, was ich nicht verstehe. Wenn mir niemand die Abläufe, Bedingungen und Möglichkeiten plausibel und verständlich erklären kann, ist das nichts für mich. Ich mache mich nicht abhängig von Menschen, die mir etwas einreden wollen, aber selbst nicht genau verstehen, wie es funktioniert. Ich sage „Nein!“

Auf den zweiten Punkt kann ich reagieren, indem ich meine Brille absetze. Wer klar sehen will, muss ab und zu die Brille abnehmen und heraustreten aus dem Gefängnis der eigenen Vorstellungen. Wenn ich feststelle, dass mein eigener Blickwinkel eng und festgelegt ist, kann ich ihn ändern und ausweiten (dazu möchte dieses Buch Hilfestellung geben).

Gegen die Brillen, die die anderen Menschen aufhaben, kann ich oft nur betont provokativ vorgehen. Hier ist es angesagt auch einmal unfreundlich und stachelig zu sein. – in der Hoffnung, dass der andere sein eingeschränktes Sichtfeld erkennt und bereit wird, seine

Augen zu öffnen, um festzustellen, dass es mehr gibt, als er bisher gedacht und wahrgenommen hat. Ich kann zwar meine Sichtweise erklären und barmherzig mit ihm umgehen, aber letztlich bleibt es dem anderen überlassen, was er sehen möchte.

Was sehen wir? Was nehmen wir wahr? Man müsste sich eine Brille auf die Nase setzen, welche die Fähigkeit besitzt, dass dem, der sie benutzt, „ein entfernter Gegenstand nahe, ein naher entfernt, ein kleiner groß und ein großer klein erscheint“, empfiehlt Johann Amos Comenius. Eine Brille also, die desillusioniert und zu den richtigen Relationen verhilft. Die Bibel kann eine solche Brille sein – wenn man richtig durch sie hindurchsieht und alles durch ihre (vergrößernde oder verkleinernde) Optik betrachtet. Dann sieht man zum Beispiel, dass das Kleingedruckte, das sich jetzt so mächtig und beherrschend gebärdet, keine wirkliche Bedeutung hat, es vielleicht gar nicht mehr wahrzunehmen ist. Und das, was zunächst ganz unscheinbar aussieht, wird bedeutend – nämlich die Liebe Gottes, die ganz klein wird, um uns zu erreichen.

Ich will mit neuen, anderen Augen zu sehen: Ich beziehe verschiedene Blickwinkel in meine Betrachtungsweise mit ein. Ich schaue genau hin und überprüfe das, was ich sehe. Ich bin bereit auch das, was ich schon oft betrachtet habe, ganz neu wahrzunehmen. Ich bin nicht festgelegt. Ich bin offen für neue, andere Facetten. Weil ich offen bin, öffnet sich die Welt für mich. Sie ist nicht mehr bedrohlich, sondern lebbar. Ich weiß, wie ich mich in der Komplexität dieser Welt sinnvoll und richtig verhalten kann: Ich gebe die Kontrolle und die mühsamen (aber ergebnislosen) Versuche auf, alles im Griff haben zu wollen. Ich riskiere es, mein eigenes Leben und meine Lebensumstände aus der Perspektive Gottes zu betrachten. Ich bin bereit, nicht alles selbst bestimmen zu wollen, sondern mich an Gottes Vorgaben anzupassen. Ich lasse mich auf ihn und sein Handeln ein.

Wenn Gott mich freundlich anblickt

Plädoyer für ein „Jahr der Freundlichkeit“

Nach dem „Jahr der Stille“ sollten wir ein „Jahr der Freundlichkeit“ ausrufen. In der Stille hat uns Gott sein Angesicht freundlich zugewandt – nun können wir uns ebenso freundlich unseren Mitmenschen zuwenden. Aus der Stille kommend, tragen wir die Freundlichkeit Gottes in die Welt hinein.

Dort herrschen teilweise unfreundliche und unerfreuliche Zustände. Unser Bemühen um ein freundliches, lachendes Gesicht kommt einfach nicht an. Die liebevolle Zuwendung den Menschen gegenüber wird mit Grimmigkeit oder Desinteresse quittiert. Auf der anderen Seite können wir aber auch die interessante Beobachtung machen, dass dort, wo ein freundliches Wort gesagt wird oder sich ein freundliches Gesicht zeigt, die Stimmung schlagartig besser wird.

Die Frage ist also: Wer fängt an? Von wem geht die Freundlichkeit aus?

Ich denke, hier könnten wir Christen punkten und die Menschen mit Freundlichkeit gewinnen. Wir kennen den freundlichen Gott, haben seine liebevolle Zuwendung erfahren. Er hat unsere Grimmigkeit und unser Desinteresse überwunden – nun können wir genauso, wie er uns, den Menschen begegnen.

Von Gott angenommen

Aber da gerate ich ins Stocken. Ich beobachte vielfach genau das Gegenteil: Bei mir selbst und in meiner Umgebung. In christlichen Gemeinden, die ein Ort der Freundlichkeit, der Herzlichkeit und des liebevollen Miteinanders sein sollten, geht es oft gegensätzlich zu. Da geht einer freundlich auf den anderen zu und wird unfreundlich abgewimmelt. Ein anderer möchte sich für ein Missverständnis entschuldigen, stößt aber auf neue heftige Vorwürfe. Ein Dritter ist einfach fröhlich und vergnügt, weil es ihm gut geht, aber ihm wird übertriebenes Verhalten vorgeworfen. Die fröhliche Freundlichkeit wird erstickt, die Freude sackt in sich zusammen. Was passiert jedoch, wenn die Freundlichkeit in unseren christlichen Gemeinden erlischt? Dann bleibt nur noch das mühsame Miteinander, dann braucht es Strukturen, Organisationsformen und Regeln, um einander auszuhalten. Wo man sich aber in der Gemeinschaft aus dem Weg geht, zerbricht sie in viele Einzelteile – jeder bleibt für sich. Freundlichkeit dagegen ist der Beginn von Gemeinschaft. Sie beginnt mit der Höflichkeit: Wir behandeln einander zuvorkommend, sind pünktlich und halten unsere Zusagen ein. Wir stellen einander nicht infrage, sondern lassen uns stehen – auch bei gegensätzlichen Standpunkten. Wir wenden uns einander zu und interessieren uns füreinander. Die Frage „Wie geht es dir?“ ist ernst gemeint und erwartet gern eine ehrliche Antwort. Sie dient nicht nur dazu, sich längs und breits über das eigene Ergehen auszulassen. Wir nehmen einander wahr, schauen uns an und staunen über die Vielfalt Gottes in unserer Gemeinde: Wie gelingt es Gott nur, all diesen unterschiedlichen Menschen gerecht zu werden? Wir machen uns klar, dass jeder dieser Menschen – auch die ganz schwierigen – von Gott geliebte und angenommene Geschöpfe sind. Dann wird es mir doch auch gelingen, ihnen, wenn nicht unbedingt mit Sympathie, so doch mit Respekt zu begegnen.

Orte der Freundlichkeit

Wie wäre es, wenn unsere Gemeinden Orte der Freundlichkeit wären? Damit meine ich keine übertriebene und damit unehrliche Herzlichkeit. Freundlich kann ich auch dem begegnen, der mir Mühe macht und mir gar nicht liegt, weil er ganz anders ist als ich. Freundlichkeit nährt sich aus der Akzeptanz des anderen. Freundlichkeit ist eine

Entscheidung. Ich bleibe nicht bei mir stehen, drehe mich nicht nur um mich selbst, sondern blicke ganz bewusst und offen den anderen an: „Du, wer bist du? Was beschäftigt dich? Wie siehst du aus? Was spiegelt dein Gesicht wider? Was drücken deine Augen aus?“

Ich durchbreche den Kokon der eigenen Befindlichkeit, der eigenen Stimmung und des eigenen Unvermögens und öffne mich für meine Umgebung, für die Menschen, die mir begegnen. Damit ist viel gewonnen: Mein Leben wird weit. Die Freundlichkeit Gottes durchfließt mich und erreicht den anderen. Ich spüre, dass ich mitten drin bin im Fluss der Liebe Gottes. Das macht mein Leben reich und schön. Und wenn uns das in der Gemeinde gemeinsam gelingt, dass wir uns öffnen und den Schritt zueinander in Herzlichkeit und ehrlichem Interesse tun, dann werden wir erfahren, wie wir zu einer offenen Gesellschaft werden. Der Himmel öffnet sich und das, was bisher vielleicht in unserem Miteinander mühsam und zäh war, gelingt ganz leicht, passiert wie von selbst. Wir müssen dann gar nicht mehr so viel am Gemeindeaufbau arbeiten und Großartiges organisieren. Die Freundlichkeit, die wir einander zuwenden, wirkt wie Schmieröl. Unsere Beziehungen werden besser, die Missverständnisse nehmen ab, der Sand im Getriebe reduziert sich. Es ist schön, zu dieser Gemeinde zu gehören! Ich freue mich, dabei zu sein! Wo Freundlichkeit das Verhalten grundsätzlich prägt, wird es immer besser. Freundlichkeit ist ein Virus zum Guten: Wir stecken uns gegenseitig an. Zum Schluss sind wir alle infiziert und können gar nicht mehr anders. Eine solch freundliche Gemeinschaft, in der die Liebe Gottes spürbar ist, ist faszinierend. Sie zieht die Menschen an.

Die Medizin des Lächelns

Freundlichkeit äußert sich in einem fröhlichen Gruß, einem herzlichen „Hallo!“ Freundlichkeit nimmt Kontakt auf. Es sind oft die Kleinigkeiten, die viel bewirken: Eine interessierte Rückfrage statt eines abschätzigen Zurückblaffens, die zuvorkommende E-Mail anstatt verächtlichen Schweigens. Humor hilft an der Stelle, wo es sonst bitterernst würde, er ist Medizin gegen eine übergroße Empfindlichkeit. Mit einem Lächeln lassen sich viele Missverständnisse minimieren, sie haben dann keine Möglichkeit, sich zu großen Problemen oder eine dauerhaften Misstimmung zu entwickeln. Ich meine damit nicht Ironie und Sarkasmus, das sind maskierte und damit unehrliche Formen von Freundlichkeit. Sie verunsichern – und jede Art von Verunsicherung verhindert eine offene und herzliche Freundlichkeit. Unfreundlichkeit führt zur Feindschaft und zur Entzweiung, Freundlichkeit dagegen wird zur Freude, sie macht das Leben schön – die Sonne geht auf, wo vorher trister Nebel und Schmuddelwetter war.

Freundlichkeit ist stärker

Die höchste Form der Freundlichkeit ist das Verzeihen. Gott hat mir in seiner Freundlichkeit meine Schuld vergeben, deshalb kann ich alles loslassen, was ich an Vorwürfen gegen den anderen hege. Ich muss nicht nachtragend sein. Die Freundlichkeit, die sich in einer großzügigen Vergebungsbereitschaft äußert, schafft in einer Gemeinde einen riesengroßen Freiraum. Wer einmal erfahren hat, dass er ehrlich sein kann, ohne dass er verurteilt wird oder in einer Schublade landet, legt seine Masken ab, zeigt sein wahres Gesicht. Um dann die Erfahrung zu machen, dass die Freundlichkeit der anderen nicht abnimmt, wenn sie erkennen, wer ich wirklich bin. Das schafft den Durchbruch zu einer Freude, die grenzenlos ist. Jetzt ist es nicht mehr nötig, dass ich mich hinter den Mauern meiner eigenen Unfreundlichkeit verstecke, die mir den anderen vom Leib hält. Jetzt muss ich nicht mehr sofort kontern, wenn ich spüre, dass die Freundlichkeit eines Mitmenschen mich bedroht, weil sie mir zu nahekommt. Jetzt muss ich mich nicht mehr gleich verteidigen, weil ich sonst

das Gefühl habe, mich selbst zu verlieren. Ich kann meine unfreundliche Miene, das stachelige Verhalten, die igelige Mimosenhaftigkeit aufgeben, denn Freundlichkeit ist stärker als die dunklen Seiten in meinem Leben. Dort, wo bisher mürrische Verschlossenheit herrschte, bricht sich ein fröhliches Lachen Bahn: Gott zeigt sein freundliches Gesicht und ich atme auf. Das freundliche Gesicht Gottes begegnet mir im freundlichen, offenen, herzlichen Gesicht meines Nächsten.

Wie können wir also aus der Stille kommen, in der wir der Freundlichkeit Gottes begegnet sind und uns nun den Menschen in unserer Umgebung unfreundlich und unwillig zuwenden? Das verträgt sich nicht! Deshalb wäre ein Jahr der Freundlichkeit die logische Fortsetzung des Jahres der Stille.

Duften

Mahatma Gandhi wurde von christlichen Missionaren gefragt, wie das Christentum in Indien für Hindus attraktiv gemacht werden könnte. „Denken Sie an das Geheimnis der Rose“, sagte der religiöse Hindu und Jesus-Bewunderer zu den christlichen Missionaren, „das Geheimnis der Rose ist ihr Duft. Deshalb wird sie von so vielen Menschen geliebt. Duften Sie mehr, meine Herren. Dann wird Ihre Botschaft von allein attraktiv.“

„Wir sind ein Wohlgeruch Christi“, schreibt der Apostel Paulus im 2. Korintherbrief (2. Korinther 2, 15). Der Duft, der von den Christen ausgeht, ist die Freundlichkeit Gottes. Die Freundlichkeit, die wir von ihm empfangen haben, sollten wir großzügig weitergeben. Das heißt: Wenn ich das nächste Mal einen Menschen sehe, der mich ärgert, dann sage ich (laut oder leise) ein paar freundliche Worte über ihn – anstatt ihn zu beschimpfen.

In der aggressiven Stimmung der Schlange vor der Kasse im Supermarkt bedenke ich die Kassiererin mit einigen freundlichen Worten. Wenn es darum geht, wer recht hat, lasse ich dem anderen den Vortritt. Ich verliere nicht, wenn ich loslasse. Ich gewinne eine gute Atmosphäre – und bekomme vielleicht einen freundlichen Blick zurück.

Statt mich über die Nachbarin zu ärgern, die den ganzen Heizungskeller mal wieder mit ihrer Wäsche belegt, suche ich das Gespräch mit ihr und erfahre dabei, wie sie zeitlich unter Druck steht und dass sie deshalb keine Zeit hatte, ihre Wäsche abzunehmen.

Anstatt mich über das aufzuregen, was wieder einmal nicht geklappt hat und was alles schief läuft, halte ich inne und stelle mir vor, dass Gott mich genau jetzt freundlich anblickt – und ich entspanne mich inmitten der stressigen Umstände.

Ich verurteile nicht die Menschen, die mir Mühe machen, sondern versuche, sie zu verstehen. Wo man mich schilt oder schlecht behandelt, vergelte ich nicht Schimpfwort mit Schimpfwort, sondern lächle freundlich zurück.

Ich erfahre dabei: Freundlichkeit macht eine schwierige Situation leicht, entspannt mich und bahnt den Weg zum Herzen des andern, die Umstände ändern sich, das Lächeln Gottes kommt ins Spiel. Ich atme auf und erkenne, auf was es wirklich ankommt: Gott lässt sein Angesicht über mir leuchten und ist mir gnädig!

Wie führe ich ein Gespräch mit Gott?

Ich setze mich in meine stille Ecke. Ich nehme mir Zeit. Der Gesprächstermin mit Gott hat Vorrang vor anderen Terminen. Ich achte darauf, dass ich ungestört bin. Es fällt mir nicht immer leicht, die Stille auszuhalten, aber es ist gut, wenn ich einmal alle äußeren Reize zurückstelle.

Dann sage ich zu Gott: „Hier bin ich. Ich möchte mit dir reden.“ Ich warte, bis ich den Eindruck habe, dass ich mit meinen Gedanken bei Gott angekommen bin. Das braucht manchmal mehr, manchmal weniger Zeit. Gelegentlich habe ich auch das Gefühl, weit entfernt von Gott zu sein. Das macht mich unruhig. Trotzdem: Ich lasse mich ganz bewusst in seiner Gegenwart nieder. Ich weiß, dass er da ist und mit mir redet, auch wenn ich manchmal gefühlsmäßig blockiert bin (weil ich müde bin, keine Lust habe, nicht gut „drauf“ bin). Die Beziehung zu Gott ist keine Sache eines guten Gefühls, sie ist eine Tatsache, die unabhängig von meiner eigenen inneren Gestimmtheit ist.

Dann öffne ich Gott mein Herz. Ich breite vor ihm meine Gedanken aus, wie ein Verkäufer seine Waren auf dem Flohmarkt: meine Schätze, besondere Antiquitäten und viel Schrott und Plunder. Alles, was mich gerade beschäftigt, bekommt einen Platz vor Gott. Dann gebe ich Gott Zeit alles anzuschauen. Es ist mir wichtig, dass er alles, auch das kleinste Detail, wahrnimmt.

Ich wünsche mir, dass das, was ich vor Gott ausgebreitet habe, nun von ihm berührt wird, in Kontakt zu ihm kommt. Manches nimmt er fort, anderes verwandelt er; vielleicht schüttelt er über das eine oder andere auch den Kopf?

Mein Bemühen ist, dass sich der Abstand zwischen mir und Gott verringert. Aber das kann ich nicht machen. Ich kann meinen Schritt gehen, aber Gott geht den seinen: Ich kann ihn nicht zwingen, mir nahe zu sein. So ist er mir manchmal näher und manchmal scheint er weiter entfernt zu sein. Auch das ist in jeder Beziehung so, das gehört zur Freiheit der beiden Beteiligten. Eindeutig klar ist, dass Gott mir nachgeht, wenn ich weglaufe. Er lässt mich nicht im Stich, das gibt mir Ruhe und Sicherheit: Die Beziehung ist nicht gefährdet, weil ich einen verlässlichen und starken Partner habe.

Dann nehme ich meine Bibel und schlage zunächst die Psalmen auf. Ich suche einen Psalm, der das ausdrückt, was ich gerade empfinde: Freude, Dank, Klage, Wut, Vertrauen, Sorge. Die ganze Bandbreite der menschlichen Gefühle finde ich hier wieder. Die Psalmen sind eine sehr gute Möglichkeit, das Gespräch mit Gott zu vertiefen, denn es sind uralte Gesprächsworte, der Pfad der Kommunikation ist also schon gebahnt, ich muss ihn nicht selber finden. So komme ich schneller voran.

Wenn ich einen, zwei oder drei Psalmen gebetet habe, spreche ich ein eigenes Gebet. Ich erfinde meinen eigenen Psalm in Anlehnung an das, was ich gerade gelesen habe. Dann bin ich ein Weilchen still. Jedes gute Gespräch lebt ja auch vom Hören und hält auch eine Zeit des Schweigens aus. Die Stille tut mir gut, ich finde innerlich zur Ruhe. Ich bin bei mir, spüre mein Ich und freue mich über das, was Gott mir alles geschenkt hat: Er versorgt mich wirklich sehr gut! Ich staune über alles, was er bereits in meinem Leben getan hat. Ich achte dabei darauf, dass ich auf das Positive schaue und das Gute hervorhebe. Ich bin dankbar für das, was ich durch die Beziehung zu ihm bekomme. Ich will nicht ständig jammern und unzufrieden sein mit dem, was ich noch nicht erreicht habe. Aber ich kann auch das Negative sagen, das mich beschäftigt und beunruhigt, ihm die Bereiche präsentieren, die mir Mühe machen, in seiner Gegenwart traurig sein und weinen.

Jetzt ist es Zeit für einen Bibelabschnitt. Ich lese fortlaufend einen Text aus einem der Evangelien oder aus einem der Briefe. Manchmal lese ich den gleichen Abschnitt an mehreren Tagen hintereinander, bis ich den Eindruck habe, dass er bei mir angekommen ist

und ich ihn verstehe. Ich will von dem Bibeltext profitieren, er ist wie Nahrung für mein Ich. Manchmal staune ich, denn ich entdecke trotz wiederholtem Lesen im gleichen Text immer wieder einen neuen Aspekt.

Nach diesem Teil bringe ich vor Gott die Menschen, die mir am Herzen liegen: meine Frau, meine Tochter, meinen Schwiegersohn, die Menschen, die mich gerade beschäftigen. Ich bitte ihn für alles, was an diesem Tag zu bewältigen ist. Damit bin ich auch wieder in meinem Alltag angekommen. Ich danke Gott für das Gespräch mit mir und stelle mich ihm neu für diesen Tag und seine Herausforderungen zur Verfügung. Dann mache mich an meine Arbeit.

Mir tut diese halbe Stunde an jedem Morgen unendlich gut und ich bereue die Zeit, in der ich nicht so viel Wert auf diese Kontaktzeit mit Gott gelegt habe.