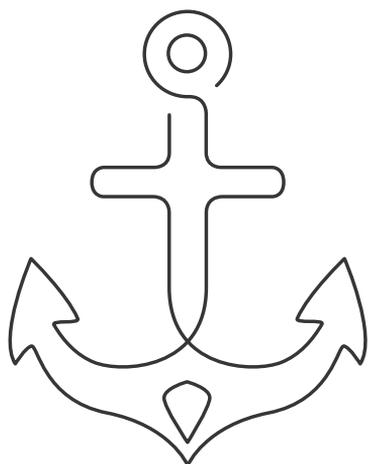


THOMAS HÄRRY

ECHT UND STARK

Kraftvoll glauben – Tiefgang finden



Edition

AUFÄTMEN

SCM

R. Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



Dieser Titel erschien zuvor unter der ISBN 978-3-417-26706-8.
1. Auflage (10. Gesamtauflage)

© 2021 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Weiter wurden verwendet:
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe
© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart (EÜ)
Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel (HFA)
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)
Die Schrift, verdeutscht von Martin Buber und Franz Rosenzweig,
© 1992, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Holzgerlingen
Titelbild: Stephan Schulze, Holzgerlingen / Saskia van Manen, unsplash
Autorenfoto: © Rahle Täubert
Satz: typescript GmbH, Walldorfhäslach
Illustrationen: Stephan Schulze, Holzgerlingen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-417-26935-2 · Bestell-Nr. 226.935

INHALT

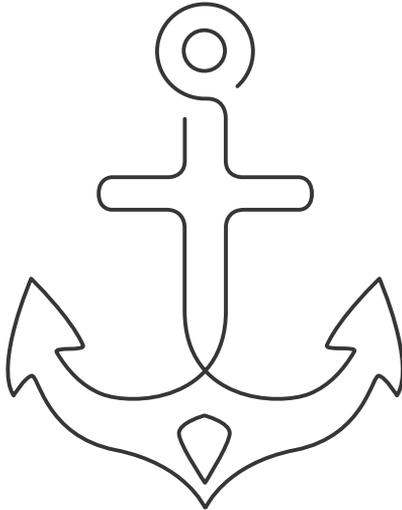
Geleitwort zur überarbeiteten Neuauflage	5
Vorwort	7
Einleitung: So was passiert mir doch nicht!	9
Teil 1 Glaube und emotionale Reife – Mut zur ehrlichen Auseinandersetzung mit sich selbst	21
1 Reife, die von innen kommt	23
2 Der Blick unter die Oberfläche	49
3 Schluss mit der Opferrolle: Verantwortung übernehmen	67
4 Abschied von den Lasten der Vergangenheit	85
5 Zu meinen Grenzen und Wunden stehen	113
6 Die Gabe des Trauerns und des Klagens	137
Teil 2 Die Säulen einer kraftvollen Spiritualität	157
7 Erneuerung des Herzens: Eine Gottesbeziehung, die verändert	159
8 Wer stillt den Sturm in mir? Innerlich und äußerlich zur Ruhe kommen	173
9 Werden, was ich lese: Wie Gottes Wort mein Inneres verändert	189
10 Abschied von der Gebetsmühle: Schritte in die Tiefe	213
11 Der Heilige Geist: Gottes Kraft für müde Krieger. ...	233
12 Vorhang auf: Ehrliche Beziehungen wagen	269
13 Zu Größerem geboren: Erfahren, wie Gott durch mich wirkt	297
14 Ein Wort zum Schluss	327

Vertiefungsfragen für das Selbststudium

und für Gruppen	333
Allgemeine Vorbereitung	335
TEIL 1: Glaube und emotionale Reife	339
TEIL 2: Die Säulen einer kraftvollen Spiritualität	345
Anhang	351
Dank	353
Zum Weiterlesen	355
Anmerkungen	357

TEIL 1

**Glaube
und emotionale Reife –
Mut zur ehrlichen
Auseinandersetzung
mit sich selbst**



REIFE, DIE VON INNEN KOMMT



Ein tolles Schiff, das keines war

Southampton, England am 9. Januar 2005. Fast 2000 Passagiere besteigen voller Vorfreude das im Jahr 2000 im deutschen Papenburg fertig gebaute 270 Meter lange Luxus-Passagierschiff »Aurora«. Vor ihnen liegt eine 103-tägige fantastische Kreuzfahrt, die sie zu Traumzielen wie Madeira, den Kapverdischen Inseln, San Francisco und Hongkong bringen wird. Die ausnahmslos betuchten Passagiere haben für dieses Vergnügen je nach Kabinenausstattung bis zu 60 000 Euro bezahlt. Dafür wird ihnen aber auch Luxus pur geboten. Mit Gold überzogene Wasserhähne, teuerste Möbel in den als Suiten angelegten Kabinen, Geschäfte, Kinos, Musik, Unterhaltung und beste Speisen warten auf die Gäste.

Das Schiff liegt zum Auslaufen bereit. Die Passagiere treffen sich in den verschiedenen Bars auf dem Schiff oder machen einen ersten Bummel durch die vielen Shops im Inneren des Schiffs. Dann kommt die Durchsage über die Lautsprecher. Die Abfahrt verzögert sich aufgrund eines technischen Problems. Zwei Stunden später die erneute Durchsage: Das Problem konnte noch nicht gelöst werden. Die Schiffsbetreiber bitten die Gäste um Geduld. Mehrere Stunden spä-

ter eine erneute Durchsage. Das Schiff kann nicht auslaufen. Man hofft, das Problem innerhalb des nächsten Tages lösen zu können. Für die Gäste ist der Zwischenfall zunächst nur halb so schlimm. Man vertröstet sie in der Zwischenzeit mit Gratisdrinks, Unterhaltungsmusik, Kino und üppigen Menüs. Nach zwei Tagen liegt die »Aurora« immer noch im Hafen von Southampton. Auch noch nach fünf Tagen. Die ersten Gäste reagieren nun doch ärgerlich. 385 Personen verlieren die Geduld und verlassen wütend das Schiff. Am neunten Tag ist es dann doch so weit. Der Schaden ist behoben, das Schiff verlässt den Hafen und sticht in See. Die Laune steigt und die Gäste freuen sich auf die vor ihnen liegenden Wochen auf See. Am nächsten Tag, das Schiff befindet sich gerade im Ärmelkanal, erreicht die Gäste die unglaubliche Hiobsbotschaft: Die Luxusfahrt muss definitiv abge-

brochen werden. Die verbleibenden 1300 Passagiere werden zurück nach Southampton gebracht.

Außen Luxus, innen
Wartung dritter Klasse.
Und das erwies sich als
ein fataler Fehler.

Was war geschehen? Das Antriebssystem der »Aurora« wies einige gravierende Mängel auf, sodass das 289 Millionen

teure Schiff die für die Kreuzfahrt erforderliche Geschwindigkeit nicht erreichte.

Was war das Problem der »Aurora«? Es war die Diskrepanz zwischen ihrer äußeren Erscheinung und ihrem inneren Zustand. Äußerlich gesehen war die »Aurora« ein sehr beeindruckendes Schiff. Sie galt als ein Beispiel für beinahe vollendete Schiffsbaukunst. Von der Ausstattung über das Aussehen bis hin zum angebotenen Service bewegte sich alles auf höchstem Niveau. Ein beinahe vollkommenes Luxussschiff. So sah es von außen aus. Im Inneren wies dieses Schiff jedoch einige gravierende Schwachstellen auf. Der innere Zustand stand in keinem Verhältnis zur äußeren Ausstattung. Dieses Schiff scheiterte, weil sich die Schönheit, die Per-

fektion, die Genialität und das hohe Niveau nur in den sichtbaren Bereichen des Schiffs niederschlugen. Im Inneren, dort, wo es wirklich darauf angekommen wäre, im verborgenen Bereich der Technik und des Antriebssystems, wurde schlecht gearbeitet. Diesen für die Gäste nicht sichtbaren Bereichen widmete man zu wenig Aufmerksamkeit. Außen Luxus, innen Wartung dritter Klasse. Und das erwies sich als ein fataler Fehler.

Das Schicksal der »Aurora« weist auf eine Tendenz hin, nach der viele Christinnen und Christen ihr Leben gestalten. Es gibt die Urversuchung in uns allen, uns nach außen anders zu geben, als wir tatsächlich sind. Das gilt im Allgemeinen und besonders auch im Blick auf unseren Glauben an Jesus Christus. Wir definieren unseren Glauben und unsere Reife vielfach über unser äußeres Verhalten. Solange es uns gelingt, fünfzehn Minuten täglich in der Bibel zu lesen, sind wir vor Gott okay. Durch meine Gemeindezugehörigkeit und meine Mitarbeit ist doch mein Glaube legitimiert. Dass ich nicht rauche, nicht fluche und mit keinen anderen Frauen ins Bett steige, ist der Beweis dafür, dass ich mich auf dem richtigen Weg befinde. Ich wachse als Persönlichkeit und als Christ, wenn es mir gelingt, den allgemein von mir erwarteten christlichen Verhaltensnormen zu entsprechen. Wie es in mir wirklich aussieht, ist zweitrangig. Welche Gefühle, Ängste, Zwänge und Sorgen sich in meinem Inneren tummeln, dafür scheint man sich im Kreis vieler meiner Mitchristen nicht zu interessieren. Und ich bin ja auch nicht traurig darüber. Wer hat schon Lust darauf, in den manchmal dunklen Sphären seiner Seele zu rühren?

Doch Gott hat es sich nicht so vorgestellt, als er uns schuf. Das war nicht seine Idee, als er Jesus Christus sandte, um uns zu erlösen und zu seinen Kindern zu machen. Seine Idee war, dass wir in der Beziehung zu ihm zu reifen Menschen werden. Zu innerlich starken, wiederhergestellten, erneuerten Persönlichkeiten, bei denen sich die

Diskrepanz zwischen äußerem Verhalten und innerer Realität verringert. Gott wünscht sich nicht, dass wir wie die »Aurora« unsere Fahrt vorzeitig abbrechen müssen, weil wir uns zu wenig um die unsichtbaren Bereiche in unserem Leben gekümmert haben.

Dass es in unserem Leben mit Christus um Reife geht, drückt Paulus in Epheser 4,13 aus:

So sollen wir zur Einheit im Glauben gelangen, in der wir gemeinsam den Sohn Gottes erkennen. So werden wir zum vollständig erwachsenen Menschen und gelangen zur Reife, wie sie in Jesus Christus zu finden ist.

Das ist das Ziel, das Gott sich für Sie und für mich gesteckt hat: Wir sollen mündige, reife Menschen werden. Geistlich und emotional erwachsene Töchter und Söhne Gottes. Innerlich stabile, gesunde Persönlichkeiten.

Die Folgen von einseitig verstandener Reife

Woran wird solche Reife sichtbar? Kann man sie irgendwie erkennen und definieren? Es ist erstaunlich, wie verschieden diese Fragen von Theologen und Experten des Glaubens beantwortet werden. Auffallend viele von ihnen definieren reifes Christsein über Stichworte wie diese:

- Reif wird, wer richtig glaubt (zum Beispiel wer die Bibel als wahres Wort Gottes anerkennt und eine klassische Bekehrung erlebt hat);
- Wachstum ergibt sich dort, wo ich verbindlich zu einer Gemeinde gehöre und dort mitarbeite;

- Wachstum drückt sich so aus, dass ich gegen keine biblische Norm verstoße;
- Glaubensreife ist das Ergebnis regelmäßigen Gebets und Bibelstudiums;
- Fortschritte mache ich dort, wo ich in Glaubensfragen Bescheid weiß.

Die meisten der genannten Punkte gehören zu den erstrebenswerten Zielen eines ernsthaften Christen. Diese Dinge können für unser Leben hilfreich sein. Aber sie sind keine zuverlässigen Indikatoren dafür, ob jemand wirklich reif ist oder nicht. Denn letztlich sind diese Kennzeichen alle rein äußerliche Kennzeichen. Hier handelt es sich ausnahmslos um Dinge, die ein Christ tut und weiß. Was uns Menschen aber ausmacht und reif macht, ist weit mehr das, was wir wissen und was wir tun. Es gibt eine zweite entscheidende Ebene in unserem Leben: unsere innere Welt. Unsere Seele, unser Herz, unsere Gedanken, Gefühle, unser Wille und unser Denken. Sie bilden den Kern unserer Persönlichkeit. Hier findet sich das, was für die »Aurora« der Bereich der Technik und Elektronik ist. Von hier aus wird der ganze Mensch gesteuert und geprägt.

Es kann sein, dass jemand alle diese vorher genannten äußeren Kennzeichen aufweist: Er kennt seine Bibel. Sie hat ihr Leben bewusst Christus anvertraut. Er weiß um die Gaben des Heiligen Geistes. Sie gehört zu einer Gemeinde und arbeitet dort mit. Man trifft ihn im Gebetskreis. Gleichzeitig ist es möglich, dass das meiste Wissen und Verhalten dieser Person von ihrem inneren, emotionalen Leben abgespalten ist.

Gott hat uns als Menschen geschaffen. Diese Tatsache blenden viele aus, die sich um einen reifen Glauben bemühen. Sie reduzieren dieses Thema auf einen rein »geistlichen« Bereich, der mit offensichtlich geistlichen Verhaltensweisen zu tun hat. Von diesem »geist-

lichen« Bereich schließen sie gewisse Seiten ihres Seins aus. Zum Beispiel ihren Körper, ihre Seele einschließlich ihrer ganzen emotionalen Welt, ihre Beziehungen zu anderen Menschen und manchmal sogar ihre intellektuellen Fähigkeiten.

Eine gesunde, im hebräisch-biblischen Denken verankerte Theologie kennt diese Trennung nicht. Nach dem jüdisch-christlichen Menschenbild ist es unmöglich, ein geistlich reifer und zugleich ein emotional unreifer Mensch zu sein.

Wir haben die Tendenz, die inneren, emotionalen Seiten unserer Persönlichkeit von der Beschäftigung mit dem geistlichen Wachstum abzuspalten.

Wo liegt die Wurzel dieser Tendenz, die inneren, emotionalen Seiten unserer Persönlichkeit von der Beschäftigung mit dem geistlichen Wachstum abzuspalten?

Erste Anzeichen dieser Trennung finden wir in gewissen philosophischen Strömungen des alten Griechenlands und in vorchristlichen persischen Religionen. Es waren Philosophen wie Plato (427–347 v. Chr.), welche die Notwendigkeit betonten, dass der Geist des Menschen über seine Begierden herrscht. Dabei hilft dem Menschen seine Vernunft. Sie hilft ihm, das Gute und Richtige zu erkennen. Alles andere, was ebenfalls zum Menschen gehört, sein Körper, seine Emotionen und Empfindungen, sind dabei eher hinderlich. Sie sind die Urheber seiner Leidenschaften, die ihn in der Bemühung, das Gute zu erkennen und zu tun, nur hindern.

Solche und ähnlich geformte Weltanschauungen bzw. Menschenbilder hielten bald Einzug ins frühe Christentum. Die sogenannte christliche Gnosis, die im 2. Jahrhundert nach Christus ihre Blütezeit hatte, führte diese Gedanken weiter und festigte sie zu einer Lehre: Unser Körper und unsere seelischen Empfindungen hindern uns daran, geistlich vorwärtszukommen und Christus wahrhaft zu

erkennen. Körperliche Bedürfnisse und seelische Regungen müssen darum überwunden, ja abgetötet werden, damit unser Geist Gott in Reinheit erkennen und ihm begegnen kann. Der bekannte Kirchenlehrer Origenes (185–254 n. Chr.) war zum Beispiel der Meinung, die Tatsache, dass wir einen Körper haben, sei eine Strafe für unseren Abfall von Gott.

Diese Entwicklung führte zur folgenschweren Überzeugung, dass vor allem das geistlich relevant ist, was mit unserem Erkennen, Wissen und Verstehen zu tun hat. Unsere Gefühle, Ängste, Motive, Schmerzen und Verletzungen hindern uns nur daran, Gott näherzukommen. Was wir in ihnen empfinden, ist Ausdruck unserer Gefallenheit und unserer Sünde. Darum müssen wir diese emotionale Seite unseres Lebens überwinden und unterdrücken. Solche Überzeugungen prägen bis heute den Glauben vieler Christinnen und Christen.

Die Abspaltung des Seelischen vom Spirituellen sieht man auch daran, dass im Christentum immer wieder behauptet wurde, der Mensch bestehe aus Geist, Seele und Leib. Bis heute halten viele an dieser Dreiteilung, der sogenannten »Trichotomie« des Menschen fest, obwohl sie auf mehreren kirchlichen Konzilen abgelehnt wurde. Mit Recht, denn das hebräische Menschenbild, welches die Grundlage des christlichen Menschenbildes bildet, kennt keine Dreiteilung des Menschen in Leib, Seele und Geist. Der Hebräer spricht vom inneren und vom äußeren Menschen; von Seele und Leib.² Sie sind die zwei zueinandergehörende Seiten der einen Sache: unserer Persönlichkeit. Beide sind untrennbar aufeinander bezogen. Was den Leib betrifft, hat unmittelbare Auswirkungen auf die Seele und umgekehrt. Inneres und Äußeres gehören untrennbar zum Menschen, sie sind zwei Seiten seiner Existenz, die nie losgelöst voneinander zu denken sind.

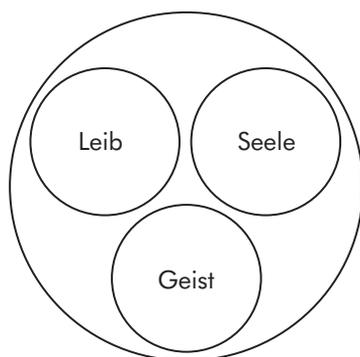


Abb. 1: Hellenistisches Menschenbild:
Dreiteilung der Person

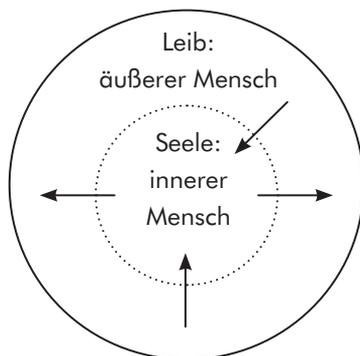


Abb. 2: Hebräisches Menschenbild:
der Mensch als Einheit aus Leib und Seele

Im hebräischen Menschenbild sind beide, der innere und der äußere Mensch, auf Gott bezogen. Als ganzer Mensch, mit Leib und Seele, sucht der Mensch nach Gott. Mit Leib und Seele begegnet er ihm. Leib und Seele werden von Gottes Wirken berührt und verändert. Es gibt im und am Menschen keine Abspaltung in einen geistlichen und ungeistlichen Bereich. Alles gehört zu unserem Sein, wie es Gott geplant und geschaffen hat. Das schließt unsere Empfindun-

gen mit ein, unseren Körper, unseren Verstand, unser Herz, unser Unbewusstes, unsere Motive. Nichts davon gilt vor Gott weniger. Gott hat sie geschaffen. Sein erlösendes Handeln an uns Menschen greift in jeden Bereich des Menschen hinein. Keiner bleibt außen vor oder ist für unseren Glauben belanglos.

Mit Herz und Seele glauben

Es lohnt sich, in diesem Zusammenhang zwei hebräische Begriffe näher anzuschauen, mit denen der Hebräer das Innere des Menschen umschreibt.

Da ist einmal der Begriff »Seele« (*nāphāsĥ*), den wir bereits mehrmals genannt haben. Wovon spricht der Jude, wenn er von der Seele spricht? Ich kenne Leute, die davor warnen, die Regungen der Seele ernst zu nehmen. Sie sehen seelische Empfindungen im Blick auf den Glauben als gefährlich an. Sie argumentieren, dass unsere Gottesbeziehung nicht von Gefühlen, sondern vom objektiven Wort Gottes bestimmt sein soll. Ein Jude käme niemals auf die Idee, seine Seele negativ zu bewerten.

Der Jude bezeichnet mit der Seele mehrere Dinge:

- Die Kehle und den Rachen, also die Organe der Nahrungsaufnahme. Damit wird der Mensch als ein bedürftiges, hungriges und durstiges Wesen bezeichnet. Nicht nur unser Körper, sondern auch unser Inneres möchte satt und erfüllt werden (z. B. in Jeremia 31,12b und 25).
- Die Atmung bzw. die Luftröhre. Der Mensch ist ein Wesen, das sich danach sehnt, Atem zu holen, aufzuatmen und sich zu erholen (z. B. in Jona 2,6).

- Das Verlangen, Begehren, Trachten und Sehnen des Menschen. Wir sind also Menschen mit Wünschen und tiefen Bedürfnissen (z. B. in Jeremia 22,27).
- Der Ort verschiedener innerer Gemütszustände und Empfindungen wie Mitgefühl, Hass, Klage, Liebe, Trauer, Freude, Geduld oder Ungeduld, Verletzlichkeit, Erregbarkeit. Wir sind Menschen mit Gefühlen.³

Wenn es in Psalm 86,4 heißt: »Zu dir, Herr, erhebe ich meine Seele« (ELB), dann drückt der Beter damit aus, dass er all seine Gefühle vor Gott ausbreitet und vor ihm zur Sprache bringt. Keine Spur also von Verleugnung, Unterdrückung oder Abwertung seiner Seele.

Zur Umschreibung des inneren Menschen verwendet der Jude weiter das Wort »Herz« (*leb*). Mit Herz ist das Innere, Verborgene des Menschen gemeint.

Für den Hebräer umfasst das Herz die folgenden inneren Merkmale einer Person:

- Seine Gefühle; also seine ganze Sensibilität und Emotionalität. Dazu gehören seine Ängste, seine Freuden, seine Aufregung, sein Kummer, sein Temperament, seine Schwäche, seine Niedergeschlagenheit usw. Hier greifen die Bedeutungen von Herz und Seele ineinander (etwa in Psalm 25,17; 1. Samuel 2,1 oder in Psalm 104,15).
- Sein Verlangen und Begehren, und zwar in besonderer Weise das verborgene Verlangen des Menschen: heimliche Wünsche, das sexuelle Verlangen, heimliche Vorstellungen usw. (z. B. in Psalm 21,3 und Sprüche 6,25).
- Die Vernunft und damit alle rationalen und intellektuellen Fähigkeiten: Einsicht, Erkenntnis, Wissen, Erinnerungen, Gedächtnis, Verstand usw. Hier wird deutlich, dass ein Herzens-

glaube niemals ein kopfloser Glaube ist (etwa in 5. Mose 29,3).

- Den Willen, also die Fähigkeit zu planen, zu entscheiden und zu gehorchen.⁴

Herz und Seele mit all ihren verschiedenen Ausprägungen machen also den inneren Menschen gemäß der Bibel aus. Gott hat uns mit diesen Regungen und Gefühlen gewollt und geschaffen. Sie sind sein Geschenk an uns. Sie sind nicht einfach schlecht und ein Hindernis für unsere Beziehung zu Gott. Was uns von Gott trennt, ist die Sünde, die sich in unserem Inneren einnistet, nicht unsere Seele oder unser Herz an sich. Wenn Gott unsere Sünde vergibt und uns davon frei macht, werden wir zu seelischen Menschen im besten Sinne. Dann kommen Seele und Herz zur vollen Entfaltung und werden zu Orten, in denen wir Gott auf einer tiefen Ebene empfangen, erfahren, fühlen und erfassen können.

Für den Juden ist das Herz das Zentrum des lebendigen Menschen.

Wohl also dem Menschen, der diese innere Seite seines Lebens, die mit seinen Gefühlen und Empfindungen zu tun hat, in seinen Glauben mit einbezieht und sie nicht davon abspaltet. Es ist nicht verkehrt, die Seele und ihre Regungen in den Reifungsprozess des Glaubens mit einzubeziehen, im Gegenteil. Wir haben vielmehr dort ein Problem, wo wir es nicht tun. Mit Gott leben bedeutet, unser ganzes Menschsein vor Gott einzuschließen und auf Gott zu beziehen, nicht nur einen Teil davon, den wir für geistlicher betrachten als den anderen.

Welche Bereiche betrachten manche Christen als unwichtig für ihren Glauben? Wo neigen vielleicht auch wir selbst dazu, wichtige Teile unseres Personseins zu vernachlässigen, wenn wir über Glaubensreife nachdenken?

Unsere körperlichen Bedürfnisse

Zum Beispiel unser Bedürfnis auszuruhen. Die Notwendigkeit, uns richtig zu ernähren. Das Bedürfnis nach körperlicher Betätigung. Aber auch unsere sexuellen Regungen und Wünsche. Es galt in vielen christlichen Kreisen lange als verpönt und sündig, sich als Christ mit diesen Seiten seines Menschseins näher auseinanderzusetzen.

Unser Bedürfnis nach herzlichen Beziehungen

Das drückt sich dann so aus, dass man die Notwendigkeit betont, sich allein an Gott und nicht an Menschen zu orientieren. Um nicht von Menschen abhängig zu sein, geht man engen Freundschaften aus dem Weg und ignoriert den Zusammenhang zwischen gesunden, verbindlichen Beziehungen und Glaubensreife.

Die Entwicklung unserer intellektuellen Fähigkeiten

Auch die umgekehrte Betonung und Abtrennung gibt es. Hier wird alles, was mit dem Verstand zu tun hat, als Hindernis für die spirituelle Entwicklung angesehen. Ich erinnere mich an Begegnungen mit ernsthaften Christen, die mir weismachen wollten, meine denkerische Auseinandersetzung mit dem Glauben hindere Gott daran, mich mit seiner Kraft berühren zu können. So nach dem Motto: »Je weniger du denkst, umso größere Wunder tut Gott an dir.« Hier wird der Verstand als Gottes gute Gabe von der Spiritualität getrennt und als deren Gegner betrachtet.

Unsere emotionalen, seelischen Bedürfnisse

Hier geht es darum, wahrnehmen zu können, wie ich mich fühle, was mich schmerzt, was mir guttut. Eine verbreitete Überzeugung lautet: »Gefühle täuschen uns und taugen nichts, wenn es um den Glauben geht.« Deshalb werden Gefühle aus dem Glaubensleben verdrängt, obwohl sie uns etwas Wichtiges zu sagen hätten. Unsere emotionalen

Empfindungen verraten uns nämlich, wie wir Dinge, andere Menschen, Gott, das Leben und uns selbst sehen. Erst wenn wir wahrnehmen, was in unserer Gefühlswelt abläuft, und es wagen, dies zu artikulieren, erkennen wir, wo wir im Glauben wirklich stehen, wo wir Veränderung und Erneuerung im Innersten unseres Menschseins brauchen. Gefühle sind die Sprache des Herzens. Sie offenbaren die (manchmal unschöne) Wahrheit, die in unserem Innersten existiert. Es ist nie gut, vor dieser Wahrheit, die sich uns zeigt, die Augen zu verschließen. Denn nur wo wir zulassen, was in uns ist, können wir frei werden.

Unwichtige Gefühlswelt?

Gerade Christen in Führungsaufgaben neigen dazu, ihre Gefühle nicht genügend ernst zu nehmen. Sie gehen ihrem Ärger, Verstimmungen, Gefühlsschwankungen und eigentlichen Motiven nicht auf den Grund und bringen sie nicht in Beziehung zu ihrem Glauben. Sie sehen und verstehen den Zusammenhang nicht, der zwischen genau diesen Gefühlen und ihrem spirituellen Wachstumsprozess besteht.

Ich selbst habe diesen Zusammenhang auch lange nicht wahrgenommen. Ich habe die Signale übersehen, die mir deutlich machen wollten, dass ich mich aufgrund ungesunder Motive ständig unter Druck setzte und überforderte. Ich wollte mir nicht eingestehen, dass vieles, was ich scheinbar für Gott tat, in Wirklichkeit Ausdruck meiner Sucht nach Aufmerksamkeit und Anerkennung war. Meine Überzeugung war: Wenn ich außerordentlich viel leiste und dabei eindeutige Erfolgserlebnisse verbuchen kann, dann finde ich diese Anerkennung. Wenn nicht, dann bleibt die Anerkennung aus und ich fühle mich nutz- und wertlos. Solange ich genügend Arbeit hatte und bei meinen Mitmenschen beliebt war, fühlte ich mich sehr beflügelt

und gesegnet. Weil ich diesen »Segen« so sehr brauchte, lud ich mir ein Übermaß an Arbeit auf. Denn damit stieg die Chance, wiederum Bestätigung zu erhalten. Doch dieser Weg erwies sich als Falle, denn die übermäßige Arbeit führte zur physischen und psychischen Erschöpfung. Es ist unglaublich anstrengend, sich Wertschätzung und Daseinsberechtigung auf diese Weise erarbeiten zu müssen!

Wenn wir unsere Seele und was sich in ihr abspielt als nicht relevant betrachten und von unserem Reifeprozess als Christinnen und Christen ausklammern, erreichen wir genau das Gegenteil. Wir bleiben stehen. Wir mögen zwar »richtig« glauben und uns so verhalten, wie man es allgemein von einem glaubenden Menschen erwartet. In bestimmten Schlüsselmomenten und -bereichen unseres Lebens bleiben wir jedoch in unreifen und ungesunden Verhaltensmustern hängen. Dies wiederum belastet unsere Beziehungen zu anderen Menschen und zu uns selbst.

Das kann sich in Reaktionsmustern wie diesen manifestieren:

- Wenn ein emotional unreifer Mensch Enttäuschungen erlebt, kann es leicht geschehen, dass er in ein tiefes Loch aus Selbstanklage und Depression fällt.
- Wenn ein emotional unreifer Mensch erlebt, dass jemand anderer Meinung ist und das auch deutlich ausdrückt, dann kann ihn das tief verletzen. Er kann dann so sehr beleidigt sein, dass er tage- und wochenlang vor sich hin schmolzt. Oder er reagiert darauf mit heftigen Wutausbrüchen und Anschuldigungen.
- Wenn einem emotional unreifen Menschen Fehler passieren, kann das in seinem Leben zu einer tiefen Selbstablehnung führen. Es kann das Gefühl entstehen, er sei nichts wert.
- Wenn ein unreifer Mensch nicht die Beachtung findet, die er sich in ganz bestimmten Momenten wünscht, kann er als

Folge davon von einer tiefen inneren Traurigkeit befallen werden. Deshalb zieht er sich zurück und kapselt sich ab.

Man kann nach rein äußeren, verhaltensbezogenen Kriterien sehr erwachsen und reif erscheinen. Solange aber unsere Gefühlswelt und die Regungen in unserer Seele vom Einfluss des Evangeliums nicht berührt und verändert werden, bleiben wir letztlich unreife Menschen.

Folgende Situationen prägen das Leben und den Alltag vieler christlicher Gemeinden:

- Ein Pastor leitet eine Gemeinde und predigt seit Jahren Gottes Wort. Gleichzeitig ist er aber unbelehrbar, unsicher und verteidigt sich vehement, wenn jemand anderer Meinung ist als er.
- Ein treues Gemeindeglied betet und fastet einen halben Tag pro Woche. Gleichzeitig kritisiert diese Person dauernd andere und klagt über zu wenig Hingabe und Tiefe in ihrem Leben.
- Eine andere Person ist dafür bekannt, dass sie viele Bibelstellen und geistliche Liedtexte auswendig kennt. Mit dem Ärger und den Depressionen in ihrem Leben hat sie sich aber noch nie auseinandergesetzt. »Der Herr weiß schon, wozu diese dunklen Täler in meinem Leben gut sind«, ist ihr einziger Kommentar dazu.
- Ein Mitarbeiter investiert viel Zeit in einen wichtigen Dienst in der Gemeinde. Gleichzeitig weicht er jedem Konflikt aus, so wie er es in seiner Ursprungsfamilie gelernt hat. Schon dort ging man allen Schwierigkeiten aus dem Weg.

Was ich sagen will, ist: Wenn wir gesunde Menschen sein wollen, wenn wir uns nach spiritueller Reife sehnen, dann dürfen wir unser

äußeres Glaubensleben nicht von unseren inneren, emotionalen Empfindungen abspalten. Was sich in unserer Seele regt, seien es angenehme oder peinliche Regungen, muss einen direkten Bezug zu unserer Gottesbeziehung bekommen. Echter Glaube trennt unser Leben nicht in die Bereiche »geistlich« (= sehr bedeutsam für Christen) und »seelisch« (= unwichtig und hinderlich für uns Christen). Gesunder Glaube integriert alle Bestandteile unseres Lebens in unsere Beziehung mit Gott.

Nehmen Sie es deshalb ernst, wenn es in Ihrem Inneren Gefühlsregungen wie Schmerz, Zorn, Selbstablehnung, Angst oder eine tiefe Unsicherheit gibt. Solche Emotionen sind die Sprache Ihrer Seele. Sie geben Ihnen wichtige Hinweise darauf, dass Gott mit Sehnsucht darauf wartet, Ihre innere, emotionale Welt mit seinem erneuernden Einfluss zu durchdringen.

Gesunder Glaube integriert alle Bestandteile unseres Lebens in unsere Beziehung mit Gott.

Erinnern Sie sich an das Luxussschiff »Aurora«? Es hatte fatale Folgen, dass die Betreiber dieses Schiffes scheinbar so einseitig in den äußeren, offensichtlichen Bereich dieses Schiffes investierten. Sie sorgten dafür, dass ihr Schiff nach außen hin luxuriös, stark, zuverlässig erschien. Sie gaukelten den Passagieren ein hohes Qualitätsniveau vor. In Wahrheit erwies es sich für seinen eigentlichen Zweck als unbrauchbar. Denn das Wichtigste des Schiffes, das Getriebe, die Technologie, die für eine gute Fahrt sorgen sollten, blieb mangelhaft. Diese Unausgewogenheit kann sich auch in unserem Leben einschleichen. Dann nämlich, wenn wir gewisse Bereiche unseres Lebens von der Beziehung zu Jesus Christus einfach ausklammern: unsere seelische Verfassung, unsere Tiefs, unsere Enttäuschungen, Verletzungen, Unsicherheiten, aber auch unser körperliches Befinden.

Sie können problemlos Christ sein und diese Trennung zulassen. Sie können so tun, als gäbe es diese Seiten in Ihnen gar nicht. Sie können sie fromm überdecken. Ein schnelles Gebet und weiter geht's! Wenn Sie sich aber der Realität in Ihrem Inneren nicht stellen, werden Sie nicht in die Reife hineinwachsen, die Gott für Sie bereithält.

Das Ziel Gottes für Sie ist, dass Sie eine umfassend reife Persönlichkeit werden. Diese Reife umfasst Ihre innere Gesundheit. Sie führt in Ihrem Leben zu Ausgewogenheit. Das, was Sie glauben, was Sie in der Bibel lesen, wie Sie beten usw., steht dann in direkter Verbindung mit Ihrer inneren, emotionalen Welt. Sie beziehen dann wie selbstverständlich das eine auf das andere und trennen diese beiden Bereiche nicht länger voneinander ab.

Das Porträt eines reifen Menschen

Wie sieht das Leben eines reifen, ungeteilten Christen aus? Ich möchte es so definieren:

Reifer Glaube findet sich dort, wo ein Mensch in einer lebendigen, authentischen Beziehung zu Jesus Christus lebt, in die er seine ganze Gefühlswelt und auch seine Körperlichkeit einbezieht.



Emotionale Reife meint die angemessene Integration von Gefühlen in mein gesamtes (Glaubens-)Leben. Wie drückt sich solche Reife

konkret aus? Die erste und tiefste Gewissheit eines solchen Menschen ist:

- Ich bin tief und bedingungslos von Jesus Christus geliebt. Ich muss darum niemandem etwas beweisen.
- Ich kann wahrnehmen, wie es mir geht und was ich fühle: meine Unsicherheit, meinen Schmerz, meine Enttäuschung. Ich kann beim Namen nennen, was in mir vorgeht. Gleichzeitig kann ich mich in Menschen hineinfühlen, die mir sagen, wie es ihnen wirklich geht.
- Ich übernehme Verantwortung. Was ich fühle, was mich stresst, was mich ärgert, hat mit mir selbst zu tun, nicht mit anderen.
- Ich kenne meine Vergangenheit. Ich bin mir der guten und auch der destruktiven Prägungen bewusst. Ich stelle mich ihnen und integriere die von Gott zur Verfügung gestellten Ressourcen, die es mir ermöglichen, dass die Vergangenheit überall dort an Einfluss verliert, wo sie sich zerstörerisch und hindernd auf mein Leben auswirkt und mich gefangen nimmt.
- Ich habe es nicht nötig, andere für meine Situation zu beschuldigen, wenn ich unter Druck stehe. Darum packe ich diese Dinge selber an und erwarte nicht, dass andere mein Problem lösen.
- Ich denke nicht, dass mein Partner, meine Kinder, meine Freunde alle meine Bedürfnisse erfüllen und stillen können. Ich kann sie darum freigeben und loslassen.
- Ich kann andere Menschen annehmen und sie mit all ihren Stärken und Schwächen wertschätzen. Ich habe es nicht nötig, andere zu kritisieren und zu verurteilen, weil sie anders sind als ich. Ich kann ohne schlechte Gefühle für sie beten, ihnen das Gute wünschen und sie segnen.
- Ich weiß von meinen eigenen Grenzen und Schwachstellen.

- Ich kenne die Bereiche in meinem Leben, in denen ich anfällig bin für Sünde und anderes Fehlverhalten. Ich erkenne an, dass diese Herausforderungen ein Teil meines Lebens sind. Dort, wo diese Grenzen und Schwachstellen negative Auswirkungen auf meinen Charakter und auf meinen Glauben haben, nehme ich Gottes Ressourcen und Hilfestellungen in Anspruch, um Veränderung und Erneuerung zu erfahren.
- Ich kann davon meine anderen Grenzen und Schwachstellen unterscheiden, die ein fester Bestandteil meiner einzigartigen Persönlichkeit vor Gott sind. Diese Grenzen bejahe ich, da sie von Gott gegeben sind und ich in ihnen das Geheimnis seiner Kraft in meiner Schwachheit erfahre.
- Im Gebet drücke ich meine Gefühle vor Gott aus und kann frei mit ihm darüber sprechen. Ich halte nichts von dem, was in mir vorgeht, zurück.
- Ich erlaube mir selbst, über schmerzhafte Verluste in meinem Leben zu trauern. Ich kann gegenüber Gott meine damit verbundenen Fragen und Zweifel ausdrücken und vor ihm klagen, wenn mir danach zumute ist. Ich verstelle mich vor Gott nicht aus Angst, der Zustand meiner Seele könnte Gott verärgern oder dazu führen, dass er mir seine Liebe entzieht.

Das sind einige Merkmale, wie sie sich im Leben eines geistlich-emotional gereiften Menschen finden. Ein solcher Mensch ist nicht perfekt. Aber er ist gut unterwegs. Unser Glaube an Christus soll weit mehr bewirken, als dass wir bloß zu Menschen werden, die die allgemeinen Grundregeln eines christlichen Verhaltens befolgen: beten, in den Gottesdienst gehen, sich für etwas Gutes ehrenamtlich einsetzen, mitarbeiten, an die Bibel glauben usw. Die Beziehung zu Jesus Christus will uns in den Tiefen unseres Lebens berühren und dort zur Reife führen.

Ein erster Schritt auf dem Weg zur Reife

Verspüren Sie in sich den Wunsch, eine ganzheitlich reifende Persönlichkeit zu werden? Möchten Sie die ersten Schritte auf diesem Weg kennenlernen und in Angriff nehmen? Dann lade ich Sie zu einer einfachen Übung ein, die Ihnen helfen soll, die emotionale Seite Ihrer Persönlichkeit bewusst Gott hinzuhalten, damit er diesen innersten Bereich Ihres Lebens berühren kann. So bringen Sie Ihre innere, emotionale Welt mit Ihrer Spiritualität in Verbindung. Sie integrieren den innersten Kern Ihres Herzens in Ihre Beziehung zu Gott.

Dieser Schritt erfordert vielleicht etwas Mut. Wenn Sie sich bisher noch nicht viele Gedanken über das gemacht haben, was sich im Innersten Ihrer Seele abspielt, dann fürchten Sie sich unter Umständen vor der Auseinandersetzung damit. Wenn die Auseinandersetzung mit dem, was Ihre Seele zutiefst prägt und ausfüllt, für Sie neu ist, dann schlagen Sie nun vielleicht ein neues Kapitel in Ihrem Leben auf. Sie ahnen, dass es weitere wichtige Veränderungsschritte nach sich ziehen könnte. Veränderungen sind immer mit Herausforderungen und teilweise schwierigen Folgeschritten verbunden. Veränderungen können verunsichern: »Was kommt alles zum Vorschein, wenn ich einen mutigen Blick in die Tiefe meines Herzens wage?« Aus lauter Angst vor dem, was dort schlummert, bleiben viele in ihrem alten, unreifen Verhalten stecken.

Ich möchte Sie dennoch ermutigen, das Wagnis einzugehen. Fürchten Sie sich nicht davor, die Weichen neu zu stellen und Gott an Ihr inneres, emotionales Leben heranzulassen!

Die Übung, die ich Ihnen vorschlage, besteht darin, ein einfaches, kurzes Gebet zu sprechen. Zuvor aber nehmen Sie sich einen Moment Zeit, werden Sie still vor Gott und drücken Sie ihm gegenüber Ihr Vertrauen und Ihre Liebe aus. Rufen Sie sich in Erinnerung, wie groß, vertrauenswürdig und treu Gott ist. Halten Sie sich vor

Augen, wie viel Gutes er Ihnen schon geschenkt und gezeigt hat. Auf diesen gnädigen, liebevollen und starken Vater können Sie sich verlassen! Genießen Sie für einen Moment seine Gegenwart und ruhen Sie sich darin aus.

Wenn Sie mit Seele und Körper fühlen, dass Sie sich bei Gott ganz entspannen können, beten Sie die folgenden Worte Davids aus dem 139. Psalm. Sprechen Sie diese Worte mehrmals nacheinander. Beten Sie langsam und laut:

Durchforsche mich, Gott, sieh mir ins Herz, prüfe meine Wünsche und Gedanken! Und wenn ich in Gefahr bin, mich von dir zu entfernen, dann bring mich zurück auf den Weg zu dir! (Psalm 139,23-24)

Lassen Sie diese Worte in sich nachklingen. Geben Sie ihnen Raum in Ihrem Herzen. Bekräftigen Sie Ihre Erlaubnis Gott gegenüber, Ihre verborgenen Gefühle und Gedanken zu durchleuchten.

Dieses einfache Gebet ist ein erster, weichenstellender Schritt auf dem Weg, seine innerste, emotionale Welt vor Gott zu öffnen. Sie erklären damit Gott Ihre Bereitschaft, nicht länger von Ihrer Beziehung zu ihm auszuklammern, was Sie in den Tiefen Ihrer Seele bewegt. Entfernung und Entfremdung von Gott, wie sie dieser Psalm zur Sprache bringt, haben ja nicht bloß mit moralischen Fehlritten und klassischen Sünden zu tun. Sie entfernen sich auch dort von ihm, wo Sie das ignorieren, was sich unter der sichtbaren Oberfläche Ihres Lebens abspielt. Wo Sie Ihre eigene Vergangenheit nicht genug ernst nehmen. Wo Sie Ihrer Verantwortung für Veränderung in Ihrem Leben ausweichen. Wo Sie Ihre Begrenzungen und Verwundbarkeit ignorieren. Wo Sie schmerzhaftes Verlustgefühle und Kummer unterdrücken und ihnen damit erlauben, Sie innerlich zu verhärten und geistlich zu blockieren.

Mit diesem Gebet beginnen Sie, Ihr ganzes Leben, auch die inneren und verborgenen Seiten in Ihrer Seele, vor Gott auszubreiten.

Erlauben Sie Gott,
Ihre verborgenen
Gefühle und Gedan-
ken zu durchleuchten?

Das erfordert Mut. Ich gebe zu: Es ist mit unabsehbaren Risiken verbunden. Sie geben damit Gott die Erlaubnis, Ihnen zu zeigen, wie es wirklich um Sie steht. Sie geben ihm die Erlaubnis, Ihnen Ihre falschen Gedanken und verletzten Gefühle bewusst zu machen. Sie erlauben Gott, dass er Ihre verkehrten Motive und destruktiven Lebensmuster ans Licht bringt.

Genauso zeigen Sie Gott Ihre Freuden. Sie erkennen Gott in allem, was Sie genießen können: in erfüllender Sexualität. In allem Schönen und Guten, das Sie umgibt. In Freundschaften, in Feiern, inmitten aller guten Gaben des Lebens. Kurz: Sie beziehen Gott in Ihr ganzes emotionales Leben mit ein. Sie drücken damit die Bereitschaft aus, im Blick auf Ihr inneres Leben in und aus der Tiefe zu lieben. Sie machen deutlich, dass Sie die schwierigen und die schönen Seiten Ihres inneren Lebens vor Gott ausbreiten. Dass Sie beides als Teil Ihrer Beziehung zu ihm verstehen. Wenn Sie dieses Gebet ernsthaft und von ganzem Herzen beten, dann geben Sie damit vielleicht das erste Mal den Dingen in Ihrem Leben Raum, die Sie bisher unterdrückt haben, weil Sie sie vielleicht als unwichtig angesehen haben und sie deshalb nicht in Ihr Verständnis des Glaubens einbezogen haben.

Beten Sie dieses Gebet mehrmals in den kommenden Tagen und Wochen. Öffnen Sie sich immer wieder in aller Freiheit vor Gott. Sie beginnen damit einen Prozess, der Sie auf den Weg zur ganzheitlichen Reife Ihrer Persönlichkeit vor Gott bringen kann.

Warum es sich lohnt

Am Ende dieses Kapitels lade ich Sie zu einem ermutigenden Ausblick ein. Lassen Sie sich durch einen Blick auf den Gewinn, den der gerade beschriebene Weg für Ihr Leben hat, ermutigen und darin bestärken, diesen Weg in Angriff zu nehmen.

Warum lohnt es sich, Ihre innere Welt vor Gott zu öffnen und auszubreiten? Die Reife, die dieser Prozess in Ihrem Leben in Gang bringt, wird in Ihnen drei wichtige Lebenskompetenzen hervorbringen:

Sie werden krisenfester

»Wir sind dann nicht mehr wie unmündige Kinder, die kein festes Urteil haben und auf dem Meer der Meinungen umhergetrieben werden wie ein Schiff von den Winden. Wir fallen nicht auf das falsche Spiel herein, mit dem betrügerische Menschen andere zum Irrtum verführen.« So umschreibt Paulus in Epheser 4,14 den Effekt, den spirituelle Reife für unser Leben hat. Wenn wir uns zu innerlich reifen Menschen entwickeln, werden wir nicht mehr so leicht hin und her getrieben. Wir werden immer weniger ein Spielball von bestimmten Umständen und Gefühlen sein. Wir werden weniger rasch ein leichtes Opfer für Menschen sein, die uns ausnützen, verleumden oder angreifen wollen. Reife Menschen werden krisentüchtig.

Sie werden beziehungsfähiger

Die Beziehungen zu den Ihnen nahestehenden Personen werden erneuert und entlastet, wenn Sie als Persönlichkeit reifen. Sie erwarten dann von Ihren Kindern, Ihren Eltern, Ihrem Ehepartner und Ihren Freunden nicht länger, dass diese dafür zuständig sind, Ihre tiefsten Wünsche zu erfüllen. Wer Beziehungen so missversteht, setzt sie aufs Spiel und droht damit gerade die Menschen zu verlieren, die ihm am meisten bedeuten. Emotional reife Menschen

können Konflikte lösen. Sie haben den Mut, heikle Themen anzuschneiden. Sie lassen sich etwas sagen. Sie sind offen für liebevolle, ehrliche Korrektur. Reife Menschen sind Menschen mit vielen guten, tragenden Beziehungen. Sie sind nicht allein. Man ist gerne mit ihnen zusammen. In ihrem Leben wird Realität, was in Sprüche 11,30 so beschrieben wird: »Ein rechtschaffener Mensch ist wie ein Baum, dessen Früchte Leben schenken ... er gewinnt Menschen für sich.«

Sie geben Gott die Ehre

Nichts ehrt Gott so sehr wie Ihre Erlaubnis, ihn in alle Bereiche Ihres Lebens einzubeziehen. Damit geben Sie ihm die Möglichkeit, aus Ihnen ein Anschauungsbeispiel seiner verändernden Kraft zu machen. Ihre unmittelbare Umgebung wird davon profitieren. Ihr Christsein wird damit glaubwürdig, ansteckend und attraktiv. Stellen Sie sich vor, was für ein Bonus es für Gottes Sache ist, wenn wir als seine Kinder immer mehr von der Freiheit, der Gelassenheit und der Lebensfreude ausstrahlen, die wir dank Gott erfahren! Stellen Sie sich die Wirkung vor, die es auf unsere Mitmenschen hat, wenn sie an uns sehen, wie Gott uns immer mehr in eine ermutigende, positive Persönlichkeit verwandelt. Stellen Sie sich vor, wie Gott Ihren Mitmenschen durch Ihr Beispiel demonstriert, wie er Menschen verändern kann! Dann erfüllt sich der Wunsch und das Anliegen, das Petrus in seinem Brief zum Ausdruck bringt: »Die Menschen sollen ... eure guten Taten sehen ... Vielleicht kommen sie dann zur Besinnung und preisen Gott für ihre Rettung am Tag seines Gerichts« (1. Petrus 2,12). Es ehrt Gott und führt zu Frucht, wenn Gott Sie von innen her erneuern darf.



Im nächsten Kapitel wagen wir auf dem Weg, das Innere unseres Lebens ernst zu nehmen, einen mutigen nächsten Schritt. Sie erfahren darin, wie eng die Auseinandersetzung mit dem, was Sie im Innersten prägt, mit der Entwicklung eines reifen Glaubens verwoben ist.