

Ulrich Gieseke

# Glaub dich nicht krank

Befreites Christsein leben

**SCM Hänssler**



# INHALT

## **Teil I: Gesund sein an Leib, Seele und Geist** . . . . . 9

### *1. Christen haben's besser – oder doch nicht?* . . . . . 10

Am Anfang legt der Autor die Karten auf den Tisch und beschreibt, aus welcher Perspektive dieses Buch geschrieben ist und wo er selbst steht. Denn darauf haben die Leser ja ein Recht, oder?

### *2. Menschenbilder – Wie wir uns und andere sehen* . . . . . 26

Die Grundlage jeder Seelsorge – auch der Seelsorge an der eigenen Person – ist ihr Menschenverständnis. In diesem Kapitel geht es daher darum, ein ganzheitliches Menschenbild zu beschreiben, wie es die Bibel zeigt. Leib, Seele, Geist: Woher kommen Störungen? Wie kann man sie verhindern? Ein Fazit: Die Störungen, unter denen Christen oft leiden, liegen nicht am Glauben, sondern an menschlichen Normen in der christlichen Gemeinschaft.

### *3. Ganzheitlich fit sein heißt: mit allen Aspekten gut umgehen* . . . . . 37

Manche behandeln ihren Körper wie einen unliebsamen Gegenstand, der mehr stört als hilft. Andere vernachlässigen ihre Psyche und trauen sich ständig mehr Stress zu, als sie ertragen sollten. Und dritte wiederum pflegen ihre Beziehung zu Gott so gut wie gar nicht (obwohl sie möglicherweise vor lauter frommen Aktivitäten rotieren). Und manche vernachlässigen gleich alle drei Aspekte – und wundern sich dann, wenn der Glaube fad wird, die Seele müde und der Körper krank ... Fazit: Wohlbefinden braucht Pflege: körperlich, psychisch, geistlich.





**Teil II: Krank machende Normen** ..... 53

*4. Die Zensur der eigenen Erfahrung – oder: Wenn Gefühle nicht sein dürfen* ..... 54

Emotionen werden leider vielerorts als »gut« oder »schlecht«, wenn nicht sogar als »geistlich« oder »ungeistlich« verstanden. Das kann krank machen. Dieses Kapitel behauptet: Es gibt keine guten und schlechten Gefühle, auch keine guten und bösen. Gefühle sind Gefühle.

*5. Immer mehr Leute tun immer weniger und immer weniger Leute tun immer mehr* ..... 60

Ein ausgewogenes Verhältnis von Dienst und Genuss, von Arbeit und Entspannung droht vielen christlichen Gemeinschaften abhandenzukommen. Die Gemeinde teilt sich dann immer mehr auf in die, die sich kümmern (und erschöpft bis zum Umfallen weiterkämpfen), und in die, die von ihnen bekümmert werden (und deswegen oft bekümmert sind). Wer nicht Pause machen kann, wird krank. Wer nicht arbeiten darf, ebenso.

*6. Eigeninitiative kontra Gottvertrauen?* ..... 66

Manche Christen sind entscheidungsschwach und denkfaul und haben diese sehr menschlichen Fehler als Gottvertrauen deklariert. Andere meinen, sie müssten immer alles selbst machen, und haben das Hören auf Gott (und andere) verlernt. Auf Gott zu hören und dabei eigene Wege zu gehen, ist kein Widerspruch – weil Gott unsere Wege mit uns gehen möchte. Führung und Freiheit: beides gehört zum Glauben.

*7. Die Welt ist schlecht* ..... 77

Alles Weltliche mit dem Bösen gleichzusetzen führt in eine Ablehnung der Schöpfung, die Gott uns zur Verfügung stellt. Insbesondere





im Bereich der psychologischen Erkenntnisse und Hilfestellungen führt ein übergroßes Misstrauen gegenüber allem Weltlichen oft dazu, dass von Gott geschaffene Hilfsmöglichkeiten (z. B. zur Stressbewältigung) nicht wahrgenommen werden.

8. *Christsein in der Spannung zwischen Eigenverantwortung und Abhängigkeit* . . . . . 86

Während der gesellschaftliche Trend vielleicht sogar zu einer Überbetonung der Mündigkeit geht, besteht in manchen christlichen Kreisen ein Autoritätsverständnis, in dem bestehende Machtstrukturen (z.B. zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern, zwischen Gemeindeleitern und Gemeindegliedern) »geistlich« begründet werden. Als Ergebnis entstehen Gemeinden, in denen nicht gegenseitige Ehrerbietung und Abhängigkeit von Gott im Vordergrund stehen, sondern Führer und Geführte.

**Teil III: Gesunder Glaube im Alltag** . . . . . 93

9. *Gottes Ordnungen dienen dem Leben* . . . . . 96

Viele Christen erleben, dass ein Leben »nach der Gebrauchsanweisung des Herstellers« einfach besser funktioniert. Gelebte Ethik und moralische Überzeugungen machen uns nicht zu besseren Menschen, sie sind auch nicht zum Wohle Gottes da, sondern sie dienen uns selbst. Ein zwanghafter, gesetzlicher Glaube ist »fehlerorientiert« – ein evangeliumsgemäßes Nachfolgeverständnis ist ziel- und beziehungsorientiert: Es gründet sich in der Beziehung zu Gott und hat das Leben zum Ziel.

10. *Lebenssinn durch Dienen und Hingabe* . . . . . 103

Diese sehr unmodernen Worte beschreiben, was in der modernen Psychologie »Sinnfindung« genannt wird. Wer einen christuszentrierten Glauben lebt, dreht sich nicht um sich selbst, sondern ent-



wickelt einen Blick für andere. Gesunde Selbstverwirklichung beinhaltet, eigene Bedürfnisse wie die der anderen wahrzunehmen, d. h. geben und nehmen zu können.

*11. Christsein heißt: in Gemeinschaft leben . . . . . 108*

Wer Christus nachfolgt, tut das nicht alleine, sondern innerhalb einer großen weltweiten Familie. Hier gilt zwar, was auch für andere Familien gilt (dass man sie sich nämlich im Gegensatz zu Freunden nicht aussuchen kann), aber gerade darin liegen große Möglichkeiten: christliche Gemeinschaft als Geborgenheits- und Frustrationsrahmen für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung.

*12. Schuld und Vergebung – Klärung in der Beziehung zu Gott und zum Nächsten . . . . . 114*

Es ist paradox: Während in der Praxis der christlichen Seelsorge die Bedeutung des Beichtgesprächs immer mehr abnimmt (in vielen Gemeinschaften kommt es gar nicht vor), entdecken weltliche Psychotherapeuten die Bedeutung des Verzeihens. Glaube leben heißt: aus der Vergebung leben – und vergeben lernen.

*13. Die Hoffnung auf den Himmel – nicht nur für Kinder . . . 119*

Der Glaube an das ewige Leben, an eine zukünftige Welt gibt eine Sicht, die das Leid in eine andere Perspektive stellt. Wenn das letzte Wort über meinem Leben bereits vor 2 000 Jahren am Kreuz Christi gesprochen wurde – und es »ja« heißt –, sind alle anderen Fragen nur noch vorletzte Fragen. Das macht das Leid nicht geringer, aber leichter zu ertragen.

*Literaturverzeichnis . . . . . 122*

Manche Christen sind entscheidungsschwach und denkfaul – und haben diese sehr menschlichen Fehler als Gottvertrauen deklariert. Andere meinen, sie müssten immer alles selbst machen, und haben das Hören auf Gott (und andere) verlernt. Auf Gott zu hören und dabei den eigenen Weg zu gehen, ist kein Widerspruch – weil Gott unsere Wege mit uns gehen möchte. Geführt werden und Verantwortung übernehmen: beides gehört zum Glauben.

## Kapitel 6

### Eigeninitiative kontra Gottvertrauen?

»Da bist du wohl doch eigene Wege gegangen!?!«, sagt ein Seelsorger mit besorgtem Blick und leicht vorwurfsvollem Ton. Die erwünschten Schuldgefühle bleiben nicht aus – hat doch der junge Mann, der ihm gegenüber sitzt, offensichtlich bei der vor Kurzem zu Bruch gegangenen Beziehung nicht die richtige Partnerin herausgesucht. Und dabei klebt sogar auf seiner Aktentasche ein Sticker: »Gott hat einen Plan für dein Leben!« Wie konnte er sich, so fragt er sich selbst, so weit von Gott entfernen! Irgendwie hätte er doch wissen müssen, dass das nicht der richtige Weg war. Und dabei hat er gebetet, Gott um innere Klarheit gebeten und sogar gemeint, diese zu haben. Und nun ist alles falsch gewesen.

Er denkt an die biblische Geschichte von Isaak und Rebekka. Da war es doch so einfach: Der Herr gab ein Zeichen und die Sache war klar.

Viele Christen glauben, dass man Alltagsprobleme immer lösen kann: mit dem direkten Draht nach oben. Viele haben ein Verständnis von »Führung«, das davon ausgeht, im Grunde genommen sei jede Entscheidung und jede Handlung im Leben entweder richtig oder falsch – das heißt, sie entspricht entweder dem Willen Gottes oder eben nicht. Etwas überspitzt gesagt: Du musst jetzt in die Stille gehen und herausfinden, ob du das Brot mit Leberwurst oder Käse belegen

sollst. Es muss dir »irgendwie innerlich klar« werden. Und natürlich ganz besonders bei wichtigen Entscheidungen: Es muss dir innerlich klar sein, ob du jenen Ehepartner heiratest oder einen anderen. Es muss dir innerlich klar werden, welchen Beruf du wählen sollst, und einfach so Missionar zu werden (z. B. weil es in der Bibel steht, dass wir dazu berufen sind), ist völlig undenkbar – dazu braucht man eine ganz besondere Berufung! Und, wenn man manchen persönlichen Zeugnissen Glauben schenkt, scheint Gott in der Regel so zu berufen, wie man es selbst nun ganz und gar nicht gewollt, geschweige denn jemals geplant hätte! (Ich traue diesen Zeugnissen im Übrigen eher nicht, sondern bin mir ziemlich sicher, dass hier Wichtigtuerei und Selbstmitleid zu einem Selbstbetrug führen. Doch egal, ob diese Menschen sich etwas in die eigene Tasche lügen – glücklicherweise steht in meiner Bibel nichts von lupenreinen Motiven und perfekten Christen, mit denen Gott sein Reich bauen möchte ...)

Pastor, Missionar oder Evangelist – wie können das Menschen sein, die einfach sagen: »Ja, dieser Beruf gefällt mir, ich habe da meine Gaben. Und die Gemeinschaft tut mir auch gut. Und was Besseres ist mir, ehrlich gesagt, nicht eingefallen ...« Muss man da nicht fest überzeugt sein: »Ich tue das ganz und gar nur, weil ich dem Herrn dienen möchte«? Ich möchte Sie herausfordern, diese Glaubensüberzeugungen an der Bibel zu überprüfen. Der Prozess des »Innerlich-klar-Werdens« kommt in der Bibel nämlich überhaupt nicht vor, an keiner Stelle. Für Sie und mich gilt in erster Linie das, was immer und für alle gilt, nämlich: die Aussagen der Bibel bei Entscheidungen im persönlichen Lebensalltag ernst zu nehmen – die Zehn Gebote, berufen sein zu guten Werken, berufen sein zum Frieden, berufen sein zur Verkündigung des Evangeliums usw. Und natürlich sind wir alle eingebettet in die Schöpfung und ein Teil von ihr, sodass es sinnvoll ist, ihre Regeln und Ordnungen zu verstehen und zu berücksichtigen. Die Bibel nennt dies »Weisheit«.

Wenn in der Bibel eine persönliche Beauftragung über diese »allgemeine Berufung« hinausgeht, gibt Gott klare Weisungen. Dann erscheint ein Engel und sagt: »Fürchte dich nicht ...« Oder jemand hat eine Vision. Oder Gott selbst redet zu der Person, die er beauftragt. In jedem Fall ist das Reden Gottes in diesen Fällen immer ganz eindeu-

tig und niemals mit subjektiver Erfahrung zu erklären. Manche Leute tun so, als ob Abraham seinen Nachbarn in Ur erzählt hätte: »Wisst ihr, also es ist ganz komisch – in letzter Zeit habe ich immer wieder an Kanaan denken müssen – und neulich mach ich das Radio an, und da erzählt doch so ein Typ schon wieder von Kanaan – also irgendwie wird es mir ganz deutlich: Gott möchte, dass ich nach Kanaan gehe.« Sorry – aber so war's nicht! Gott selbst erschien Abraham und beauftragte ihn:

»Geh in das Land, das ich dir zeigen werde.« (1. Mose 12,1)

Gibt es einen solchen Gott, der redet, dann heute nicht mehr? Doch, selbstverständlich. Gott redet durch den Heiligen Geist, der in uns lebt, wenn wir zu ihm gehören. Gott führt uns, indem er Türen öffnet und schließt, und selbstverständlich kann Gott auch unsere Gedanken und Wünsche lenken. Und meistens erkennen wir erst im Nachhinein, wie Gottes Führung sich als roter Faden im Leben zeigt. Aber die Tatsache, dass Gott redet, uns führt und unser Leben in der Hand hat, bedeutet doch nicht, dass er uns unsere Entscheidungen abnimmt oder dass sich seine Führung nicht gerade in diesen »ei-

**Die Tatsache, dass Gott redet, uns führt und unser Leben in der Hand hat, bedeutet doch nicht, dass er uns unsere Entscheidungen abnimmt oder dass sich seine Führung nicht gerade in diesen »eigenen« Entscheidungen, Wünschen und Gefühlen auswirkt.**

genen« Entscheidungen, Wünschen und Gefühlen auswirkt. Auf alle Fälle gibt es mehr Entscheidungen, die wir einfach auf der Basis von Verantwortung und Vernunft abwägen und eigenverantwortlich fällen müssen, die nicht »richtig« oder »falsch« sind, schon gar nicht »gehorsam« oder »ungehorsam«, sondern vielleicht ein wenig besser oder schlechter, vielleicht auch am Ende manchmal egal.

Selbst wichtige Entscheidungen – welchen Beruf man ergreifen soll, wen man heiratet usw. – werden in der Bibel normalerweise nicht von Gott vorgegeben.

Isaak und Rebekka sind die ganz besondere Ausnahme, und deswegen werden sie erwähnt. Und es ist ein sehr kleiner Kreis von Führern des Volkes Gottes, denen Gott solche persönlichen Weisungen gibt: im Alten Testament Königen und



Propheten, im Neuen Testament den Aposteln. Otto Normalverbraucher kriegt von Gott nicht gesagt, wen er zu heiraten hat, wenn wir dem biblischen Zeugnis folgen. Und wenn Gott solche besonderen persönlichen Weisungen gibt, geht es niemals um das private Glück der betroffenen Personen, sondern immer um die Durchführung von Gottes Heilsplan. (Wenn Sie das Glück in der Ehe suchen und sich an Isaak und Rebekka orientieren möchten, würde ich Ihnen da eher abraten. Rebekka war eine der übelsten Ehefrauen, die in der Bibel erwähnt werden; sie verbündete sich mit dem jüngeren Sohn Jakob, um Isaak und Esau zu betrügen.) Es geht aber nicht um das private Eheglück von Isaak und Rebekka, auch nicht darum, dass Isaak die richtige Frau findet, die ihm seine Linsensuppe kocht. Es geht bei dieser Partnervermittlung darum, dass Jesus Christus, der Messias, viele Generationen später aus dem Volk Abrahams stammend geboren wird. Es geht um Heilsgeschichte.

Obwohl die Bibel also solch automatische Direktiven gar nicht kennt, gibt es trotzdem sehr viele Menschen in christlichen Kreisen, die fast verzweifelt darum ringen, dass Gott ihnen ständig sagt, was sie im Alltag tun sollen. Natürlich tut er das in Ausnahmefällen auch heute – so wie es immer Ausnahmefälle gab –, aber es gibt sehr viel mehr Situationen, in denen er es nicht sagt.

Ein Mann erzählt: »Als ich meine Frau kennengelernt habe, war das eher eine Hormonstörung, die man Verliebtheit nennt. Sie hätte mich dazu gebracht, überall mit ihr hinzugehen. Natürlich erkenne ich im Nachhinein den roten Faden in meinem Leben. Natürlich erkenne ich im Nachhinein, dass Gott uns zusammengeführt hat. Aber wenn ich damals gesagt hätte: ›Der Herr hat uns zusammengeführt‹, dann hätte ich fromm gelogen. Ich war in sie verliebt, sie war in mich verliebt.«

Das ist natürlich und menschlich, Teil der Schöpfungsordnung: Wir sind so von Gott geschaffen, dass Mann und Frau sich attraktiv finden. Dass man gerade, indem man in dieser Schöpfungsordnung lebt, merkt, dass Gott der Dritte im Bunde ist und sich nach wie vor zu der von ihm geschaffenen Ehe stellt, überrascht mich nicht. Und dass wir – innerhalb und außerhalb der Ehe – täglich anderen Menschen etwas schuldig bleiben und ihnen nicht gerecht werden, ist ja auch klar. So kann es selbstverständlich auch passieren, dass wir die

Beziehung zum Ehepartner kaputtgehen lassen und selbst (fast) daran zerbrechen, obwohl Gott die Ehe segnen möchte.

Und dann gibt es Menschen, die ihr Verständnis von Führung weiterspinnen und Folgendes sagen: »Damals, als ich meine Frau geheiratet habe – das war gar nicht Gottes Wille. Und jetzt muss ich gehorsam werden und das wieder gutmachen, indem ich mich von meiner Frau trenne und die Frau heirate, die Gott wirklich damals für mich ausgesucht hat.« So wird ein Verhalten, das in der Bibel Ehebruch genannt wird (also Sünde ist), sogar zum Gehorsam umgetauft.

Ganz normale menschliche Entscheidungen werden zur persönlichen Weisung Gottes deklariert, weil in manchen Gemeinden ständig gefragt wird: »Was zeigt dir der Herr?« – statt mich vorher zu fragen: Was will ich eigentlich selbst? Was ist vernünftig? Was wird mich mit einer hohen Wahrscheinlichkeit zu dem angestrebten Ziel bringen? Was sind überhaupt meine Ziele und Möglichkeiten? Das führt natürlich dazu, dass Menschen, weil sie nicht darüber nachdenken, falsche Entscheidungen treffen oder dass sie gar keine Entscheidungen treffen, weil ihnen die »Klarheit« fehlt, die es nicht geben wird.

Noch schlimmer ist manchmal, dass Menschen für ihr eigenes Verhalten wenig oder keine Verantwortung übernehmen. Ich bleibe einmal bei der Frage der Partnerwahl als Beispiel für diese Art der Logik.

Für den Erfolg einer Ehe ist die Frage, wie die Persönlichkeiten der beiden Partner zusammenpassen, ziemlich unerheblich. Dagegen spielt es eine enorm wichtige Rolle, wie sich die Partner zueinander verhalten: Bereitschaft zur Kommunikation, Treue, Kompromissfähigkeit, soziale Kompetenz usw. machen eine gute Ehe wahrscheinlich. Wer beziehungsfähig ist, kann prinzipiell mit jedem anderen beziehungsfähigen Menschen eine gute Beziehung aufbauen – das gilt auch für Eheleute. Und genau dazu ermahnt uns auch die Bibel: Nicht, den richtigen Partner zu finden, sondern ihn oder sie zu lieben, zu respektieren, ihm/ihr treu zu sein usw. Das Bewusstsein dafür, wie viel Arbeit und Anstrengung es bedeutet, eine gute Ehe aufrechtzuerhalten, fehlt aber den Menschen, die eine Ehe in erster Linie dadurch sichern wollen, dass sie den »richtigen« Partner heiraten. Konsequenterweise gibt es meiner Erfahrung nach bei den

so »sicher vom Herrn zusammengeführten Ehen« besonders häufig Zerbruch – weil die beiden sich in einer falschen Sicherheit wiegen. Besonders tragisch erscheint mir, dass viele dieser Paare daraus nicht endlich den Schluss ziehen, dass sie sich selbst ändern müssen, sondern empfinden, dass Gott ihnen einen üblen Streich gespielt hat. Er ist also schuld. Ich kenne viele, die unter dieser Voraussetzung mit dem Zerbruch ihrer Ehe auch den Zerbruch ihrer Gottesbeziehung einläuten.

Auch bei den unglücklichen Singles (nicht alle Singles sind unglücklich) finden sich viele von Gott zutiefst enttäuschte Menschen. Lange haben sie darauf gewartet, dass Gott ihnen den »Richtigen« zeigt, und nun erleben sie – vielleicht mit 35 plus minus ein paar Jahre –, dass der Zug zur Familiengründung abzufahren droht. Ohne sie. In der Seelsorge hört man dann oft: »Ich dachte, dass Gott mein Vertrauen in ihn belohnen würde. Wenn ich gewusst hätte, wie es ausgeht, wäre ich mehr auf andere zugegangen.«

Es gibt Christen, deren Lieblingslied heißt: »So nimm denn meine



Hände und führe mich ... Ich kann allein nicht gehen, nicht einen Schritt ...« Dieses Lied passt in manche leidvolle Situation, in der Ohnmacht und Hilflosigkeit, die das Leben wirklich bestimmen (und ist auch in einer solchen von Julie Hausmann gedichtet worden), aber es ist ein schlechtes Lebensmotto, weil es so allgemein nicht stimmt. Ich kann nämlich gehen: den linken Fuß ein Stück vor, aufsetzen, jetzt den rechten ... Es geht! Und wem verdanke ich, dass ich gehen kann? Dem, der mich so geschaffen hat. Ich gehe, denn das Leben ist nicht immer von Hilflosigkeit bestimmt.

Ein besseres Lebensmotto scheint mir das Lied zu sein: »Nun aufwärts froh den Blick gewandt und vorwärts fest den Schritt. Wir geh'n an unsres Meisters Hand, und unser Herr geht mit« (August Hermann Francke).

»Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen« (Psalm 18,30) – ich kann aktiv werden, ich kann die Initiative ergreifen, und ich habe dabei Gottes Wort und die Regeln seiner Schöpfung als Richtlinie.

Die Passivität eines Menschen, der auf Gottes Weisung wartet, bedeutet also nicht wirkliches Vertrauen in Gottes Handeln, sondern eine Vernachlässigung der Möglichkeiten, die er uns schenkt. Und es führt auch nicht in die erwünschte Abhängigkeit von Gott, sondern zu schlechten Entscheidungen, Enttäuschungen und oft Bitterkeit. Die zwanghafte Suche nach innerer Klarheit (gemeint ist: Gottes persönlicher Weisung) führt oft sogar weg von den Weisungen der Bibel, macht blind für Schöpfungsordnungen und führt meistens in eine Abhängigkeit von anderen Menschen, die in der Rolle des »Seelsorgers« nun das Sprachrohr Gottes spielen. In jedem Fall führt dieser Zwang in eine Enge und damit in die Angst, denn alle wichtigen Entscheidungen werden nun schwarz-weiß: richtig oder falsch. Gott wird oft nicht als der erlebt, der uns eine Fülle von Möglichkeiten schenkt und uns unser Leben gestalten lässt, sondern als ein fieser Typ, der uns nicht sagt, was er will – aber wehe, wir tun es nicht.

Ich rate deshalb: Beten Sie um Weisheit *und* Führung. Und trauen Sie sich, Entscheidungen zu fällen. Denn wenn Sie zu Gott gehören, ist das letzte Wort über Ihrem Leben ja bereits gesprochen – am