LICHT AUF DEM WEG ZU EINEM ERFÜLLTEN LEBEN

LEUCHTFEUER

REFORM-ADVENTISTEN.NET

Des Lebens Freud und Leid
Seite 4

Kommunikation- Verständnis statt Missverständnis
Seite 18

Verletzte Gefühle
Seite 34

Enttäuscht und dann?
Seite 39

Das Leben

– GANZ SCHÖN ANSTRENGEND

LEUCHTFEUER

Licht auf dem Weg zu einem erfüllten Leben

REFORM-ADVENTISTEN.NET

Inhalt:

Vorwort
Seite 3

Des Lebens Freud und Leid
Seite 4

Das Burn-Out-Syndrom
Seite 8

Ich weiß ich hätte nicht gedurft
Seite 14

Kommunikation-
Verständnis statt Missverständnis
Seite 18

Loslassen und Festhalten
Seite 25

Unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte
Seite 30

Verletzte Gefühle
Seite 34

Enttäuscht- und dann?
Seite 39

... wie dich sebst!“
Seite 42

Wo willst du sein?
Seite 45

Kinderseite: „Oh, Oh!“
Seite 49

Gutscheinangebote
Seite 51

Impressum:

230201

Internationale Missionsgesellschaft der Siebenten-Tags- Adventisten, Reformationsbewegung, Deutsche Union e.V.

Redaktion und Versand: Int. Missionsgesellschaft, Schulstraße 30; D-06618 Naumburg (Saale)
Tel.: (+49) 0 34 45 / 79 29 22; Fax.: (+49) 0 34 45 / 79 29 23; eMail: info@reform-adventisten.net
www.reform-adventisten.net

Ausgabe Nr. 01/2023
Fotos: Fotograf und/oder Quelle wenn nicht anders angegeben: freepik.com
Redaktion: Literaturabteilung der Deutschen Union
Titelfoto: freepik.com; Rückseite: freepik.com
Bibelstellen, wenn nicht anders angegeben: Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe

© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart

Diese Zeitschrift kann auch online bezogen werden: www.reform-adventisten.net.
Das Heft wird durch Spenden finanziert

Spendenkonto: Vereinigte Volksbank eG
Bramgau Osnabrück Wittlage
IBAN: DE 93 2659 0025 8228 3966 01
BIC: GENODEF1OSV

Vorwort

Das Leben ist anstrengend - diese Erfahrung werden wir alle schon mal gemacht haben. Damit einhergehend kam für manchen von uns sicher auch die Erkenntnis, dass dieses, unser anstrengendes Leben, irgendwann einmal ein Ende mit unserem Tod finden wird. Ich habe in den letzten Jahren die Gelegenheit bekommen, ein heranwachsendes Kind zu beobachten und denke häufiger: Was mag es wohl denken, während es weinend auf dem Boden vorm Supermarktregal liegt oder sich darüber beschwert, dass es einen Weg gehen muss, den es gar nicht gehen wollte?

Ich könnte mir vorstellen, dass schon ein Kleinkind in solchen Momenten denkt: „Mensch, ist das Leben anstrengend."

Nun sind wir als Christen in gewisser Weise eine besondere Art Menschen. Wir sind in dieser Welt, nehmen für uns aber in Anspruch, nicht von dieser Welt zu sein. Macht dies unser Leben als Christen besonders anstrengend?

Von außen gesehen könnte das gemeint werden: Man müsse die 10 Gebote halten, Gutes tun, nett und hilfsbereit sein und vieles mehr. Das klingt ganz schön anstrengend.

Der Blick in die Bibel eröffnet uns eine weitere Perspektive auf diese Frage. Paulus sah das Leben nicht primär als anstrengend, sondern als ein Geschenk.

„Wie ihr nun angenommen habt den Herrn Christus Jesus, so lebt auch in ihm, verwurzelt und gegründet in ihm und fest im Glauben, wie ihr gelehrt worden seid, und voller Dankbarkeit." (Kolosser 2,6f.)

In diesen zwei kurzen Versen finden sich drei Ratschläge vom Apostel Paulus. Ganz generell scheint es ein besonderes Anliegen von Paulus gewesen zu sein, den Gemeinden und Christen, die er in seinen Briefen angeschrieben hatte, grundlegende Ratschläge mit auf den Weg zu geben, die es ihnen ermöglichen, in ihrer konkreten Lebenslage daraus Trost, Rat und Ermutigung zu gewinnen.

Der erste Ratschlag: Wir sollten unserem Leben das Fundament „Jesus Christus" geben. Durch die Annahme im Glauben, dem Bezeugen in der Taufe und dem Leben mit Christus können wir gelassener mit den Dingen umgehen, die wir als anstrengend empfinden. Diese werden nicht unbedingt verschwinden und es kann auch passieren, dass unsere Lebensumstände gar nichts an Herausforderungen verlieren. Wir können aber unsere Einstellung dazu verändern, wenn wir wissen, dass dieses Leben nur ein Teil ist und etwas wesentlich Größeres, ja Ewiges auf uns wartet.

Der zweite Ratschlag: Wir sollten Jesus besser kennenlernen. Es benötigt Zeit, andere Menschen besser kennen zu lernen und so ist es auch mit Jesus. Wir haben in unserem Leben und manchmal ganz besonders in den anstrengenden Zeiten unseres Lebens, die Gelegenheit und Möglichkeit, uns, unseren Glauben und unser Verhältnis zum Glauben neu zu entdecken. Das mag nicht immer leicht sein und vielleicht wirft uns das manchmal auch zurück. Es besteht aber immer die Möglichkeit, daran zu wachsen und sich und seinen Glauben fester zu verwurzeln.

Der dritte Ratschlag: Wir sollten dankbar sein. Mir ist kein Paulusbrief im Neuen Testament gegenwärtig, in dem sich nicht auch etwas über das Dankbarsein findet. Es ist für Paulus eine der Grundeinstellungen im Leben eines Christen, dankbar zu sein. Er appelliert damit an uns, unsere Sichtweise auf die Dinge zu überdenken. Es gibt eigentlich immer Gründe, dankbar zu sein. Manchmal sind sie leichter zu sehen, manchmal muss man stärker nach ihnen suchen. Ob es nun der stressige Berufsalltag ist, der unser Leben anstrengend macht, oder die Kinder, die nicht ganz so wollen, wie wir das gerne hätten. Das, wofür wir dankbar sein können, benötigt manchmal nur einen kleinen Wechsel der eigenen Perspektive.

Ich bin dankbar, dass wir nun alle diese *Leuchtfeuer*-Ausgabe lesen können, dankbar für alle Personen, die sich an der Entstehung beteiligt haben und dankbar, dass wir in diesen anstrengenden Zeiten fest auf unseren Glauben bauen können.

Marcus Đào

Als mein Vater während des 2. Weltkrieges 1944 für einige Tage Fronturlaub aus Russland nach Hause kam, fragte mein fünfjähriger Zwillingsbruder am Mittagstisch: „Was ist das für ein Mann? Er soll nach Hause gehen zum Essen."

Was ging wohl im Vater vor? Vielleicht lächelte er äußerlich ein wenig, doch innerlich muss diese Aussage ein Stich ins Herz gewesen sein. Mein Bruder war sich dessen nicht bewusst, was er da sagte. Mit fünf Jahren wird manches daher geplappert und selbst nicht verstanden. Vermutlich hat es der Vater aus Rücksicht auf das junge Alter seines Sohnes nicht so ernst genommen.

Vier Jahre war der Vater schon in Russland und kannte seine eigenen Kinder kaum – und wir beiden Jungs ihn auch nicht. Diese Bemerkung eines Kindes, wer er wäre und er solle doch zu Hause essen, verdeutlicht die ganze Tragik jener Zeit. Nur Krieg, Hunger, Kälte, Krankenlager und überall der Tod. Nicht wenige Menschen werden damals gefragt haben: Warum bin ich auf diese armselige, komplizierte und böse Welt gekommen? Der Spiegel des eigenen Lebens vor Augen lässt viele Fragen offen und gibt keine Antwort auf das Warum.

Wir begegnen in der Bibel, im Alten Testament, einem tief gläubigen Mann.[1] Der gottesfürchtige Hiob hatte sich den Spiegel des Lebens vorgehalten und ähnliche

1 vgl. das Buch Hiob

DES LEBENS FREUD UND LEID

Gedanken nach dem Warum geäußert. Er war schwer krank, erlebte den Tod in seiner Familie und materielle Verluste. In dieser Situation fragte er nach dem Sinn des Lebens und klagte: **„warum bin ich auf diese Welt gekommen, und nicht gestorben als ich aus dem Mutterleib kam".** (Hiob 3,11.)

Die Hiobsbotschaften, die Nachrichten über das Leid, die Hiob übermittelt wurden, wurden zur Redewendung. Damals und heute fragen Menschen nach dem Warum!

Hiob war ein gottesfürchtiger Mann und trotzdem kam er in eine Lebenslage, die ihm nicht gefiel. Aber seinen Glauben und sein Gottvertrauen behielt er trotz aller Schwierigkeiten.

Die meisten Menschen leben nach dem Motto: „Man lebt nur einmal, deswegen will ich alles mitnehmen, was mir Freude macht". Egal, ob es gut oder schlecht ist, Hauptsache es macht mir Spaß." Nach dem Danach fragt kaum keiner und interessiert sich auch nicht. Denn jetzt lebe ich und nehme alles mit, was mir gefällt.

Ein Mann in den besten Jahren wurde plötzlich sehr krank. Er war selbständig und hatte ein gutes Einkommen. Was aber fehlte, war die Ruhe, die er sich vor lauter Arbeit um sein Geschäft nicht gönnte oder erlauben konnte. Die Krankheit wurde immer schlimmer und er konnte nicht mehr im Betrieb tätig sein. Mit einem Freund sprach er auf dem Krankenbett über den gewaltigen Unterschied zwischen seiner früheren, nimmermüden Tätigkeit und dem jetzigen Zustand. Er war nicht ungläubig, doch merkte er, dass ihm noch einiges zu seinem inneren Leben fehlte. Einige Zeit später bekannte er: „Jetzt kann ich innerlich wachsen. Vorher ließ ich meine Seele verhungern. Erst jetzt lerne und begreife ich, was Leben heißt. Ich durfte mein inneres geistliches Leben besser erkennen." Dieser Mann begriff, dass das Leben zwei Seiten hat. Durch Gottes Geist ließ er sich verändern, durfte aber auch erkennen, was im Leben wichtig ist. Das Leben bietet viele Facetten und fast jeder Mensch erlebt es anders. Mal dreht sich das Lebenskarussell schneller, mal langsamer. Mit diesen Karussell-Drehungen oder auch dem Auf und Ab, ähnlich einer Achterbahn, muss jeder Mensch fertig werden. Wenn es mal tief runter geht, bäumt sich der Mensch auf und fragt sich: „Warum muss ich das alles mitmachen? Wenn ich nur nicht auf diese Welt gekommen wäre."

Ich kannte eine Person, die durch ihr Verhalten nicht besonders beliebt war. Im hohen Alter war sie auf fremde Hilfe angewiesen. Nach und nach erkannten die Menschen in ihrem Umfeld eine Veränderung ihres ganzen Wesens. Viele Monate später war dieser Mensch wie umgedreht. Er wurde freundlich, dankbar und entgegenkommend. Ein strahlendes Lächeln kam in das alte Gesicht. Auch sprach er immer wieder einen Dank gegenüber Gott aus. Vom früheren Verhalten war nichts mehr zu erkennen. Auch hier wurde in den letzten Zügen des Lebens erkannt, was gut und wichtig im Leben ist.

AUS LEBENSFRUST ZUR LEBENSFREUDE

Sofern der Mensch willig ist, das bisherige Leben durch Gottes Geist verändern zu lassen, besteht die Möglichkeit, aus Lebensfrust zur Lebensfreude zu gelangen.
Selbst ein Hiob haderte mit Gott und machte ihm Vorwürfe. Dabei berief er sich auf das Glück und die Freuden der gottlosen Menschen. Wie Hiob reagierte, ist menschlich nachvollziehbar. Doch trotzdem blieb dieser Mann des Glaubens in allen Dingen Gott treu.

Jeder Mensch möchte ein schönes und problemloses Leben führen, was Gott auch jedem gönnt. Weil das Leben so oft anders aussieht, stellt sich immer wieder die Frage nach dem Warum. Warum haben die ersten Menschen vom Baum des Lebens genommen, obwohl ihnen Gott Anweisung gab: „Von allem könnt ihr essen, aber nicht von dem Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen."? Hier wurde das Verbotsschild missachtet. Der eigene Wille verhindert vielfach ein angenehmeres Leben. Im Eigenwillen der ersten Menschen lag die Ursache dafür, dass sie nicht im Paradies bleiben durften. Als Konsequenz gestaltete sich das Leben fortan als Mühe, Schmerzen und harte Arbeit.[2] Bis heute wirkt es sich niemals positiv aus, wenn der Mensch versäumt, auf Gottes Willen zu achten und stattdessen ausschließlich nach seinem eigenem Willen entscheidet.

Hiob wurde selbst nach all den „Hiobsbotschaften", die über ihn kamen, für seine Treue im Glauben mehrfach gesegnet. Er durfte doppelt so reich werden wie vorher. Trotzdem heißt es, er starb lebenssatt. Auch der Reichtum kann den Menschen nicht dauerhaft glücklich machen.

Ein sehr reicher Mann sagte: „Ich könnte mir alle Wünsche erfüllen, aber ich bin müde, alles haben zu wollen." Er ist also satt geworden von erfüllten Wünschen.

2 vgl. 1. Mose 3,16-19.

Ein früherer Chef, um die 60 Jahre alt, sagte zu mir: „Ich bin froh, dass ich schon so alt bin." Mit rund 60 Jahren ist ein Mensch noch nicht alt. Und doch hat er so viel erlebt, dass es vielen ausreicht und sie satt geworden sind von dem, was das Leben bietet und fordert. Das ist gut so. Der Volksmund sagt ja, dass das letzte Hemd keine Taschen habe. Das will heißen, keiner kann etwas Materielles mitnehmen. Hiob ließ vier Generationen mitsamt dem Segen des Reichtums an die Nachkommen zurück.

Er hinterließ aber noch mehr. Er war ein Vorbild und Beispiel für seine Freunde, seine Frau und die Nachkommen. Sein geistliches Leben, sein Vertrauen und Glauben ließ er nicht nur durch Beispiele zurück, sondern nahm dies auch mit in die Zukunft. In die Taschen konnte nichts gesteckt werden, weil gar keine da waren. Doch was in seinem Herzen verborgen war, konnte er zu Gott bringen.

Das Leben besteht nicht nur daraus, dass man vielerlei erlebt und reich wird. Es kommt darauf an, was jeder aus seinem Leben macht. Für alle Menschen gibt es zunächst einen Beginn des Lebens. Diesen Beginn hat der Fünfjährige noch nicht erkannt. Zehn Jahre später und weiter sieht es schon anders aus. Die Lebenserfahrung wächst mit Schule, Beruf, Freundschaften, Familiengründung, Wohnortwahl und vielem anderen mehr. Diesbezüglich erfordert das Leben von jedem Menschen entsprechende Entscheidungen.

Das Leben aber darf nicht nur mit irdischem Erfolg und finanziellem bzw. materiellem Reichtum abgeschlossen werden. Es stellt sich auch die Frage, ob es sich lohnte, um die 80 Jahre zu leben und nur mit „einem Hemd ohne Taschen" die Welt zu verlassen? Von da ab spielen Erfolg und Reichtum für den Betroffenen nicht die geringste Rolle mehr. Entscheidend ist vielmehr, wie das Verhältnis zu dem lebendigen Gott war.

Hiob lebte in einer guten Verbindung zum Himmel und durfte guter Hoffnung, ja sogar gewiss sein, einmal wieder ein zweites und ewiges Leben zu erhalten. In diesem Fall hat sich das Leben gelohnt.

Wird aber nur nach dem Materiellen gefragt, ist die Antwort: Nein, das Leben hat sich nicht gelohnt, weil dies alles vergänglich ist.

Das irdische Leben ist zu kostbar, um es einfach wegzuwerfen. Gott will mehr aus unserem Leben machen. Der Sinn des Lebens besteht nicht nur darin, für einige Jahrzehnte auf dieser Welt zu sein, um dann für immer zu gehen. Für jeden Menschen hat Gott einen Plan. Wenn dieser Plan angenommen wird, kann er umgesetzt werden und bringt die geistliche Verwandlung in das irdische Leben.

„Meine Lieben, wir sind nun Gottes Kinder; und es ist noch nicht erschienen, was wir sein werden. Wir wissen aber, wenn es erscheinen wird, dass wir ihm gleich sein werden; dann wir werden ihn sehen, wie er ist." (1.Johannes 3,2.)

Das ist Hoffnung auf ein ewiges Leben! Stellen wir unseren Willen unter Gottes Willen, ist die Hoffnung auf ewiges Leben gerechtfertigt.

ANGEBOT EINER EWIG FRIEDVOLLEN HEIMAT

Mein Vater war fast fünf Jahre in Russland. Auf dem Rückzug im Februar 1945 schrieb er, man könne es sich nicht vorstellen, was es für ein Gefühl wäre, endlich wieder deutschen Boden unter den Füßen zu haben. Es war Sehnsucht nach der Heimat und Familie, die sich zu erfüllen schien, sich aber doch nicht erfüllte. Zu einer Beförderung wurde mein Vater noch eingeladen. Dazu meinte er: „Eine Beförderung in die Heimat wäre mir lieber."

REFORM-ADVENTISTEN.NET

GOTT ABER BIETET EINE HEIMAT AN, DIE FÜR ALLE EWIGKEIT BLEIBEN WIRD.

Zwei Jahre nach Kriegsende war mein Vater immer noch nicht bei seiner Familie im neu erbauten Heim. In einem letzten Brief schrieb er Verse aus einem Lied:

„Nun lasst uns gehn und treten
mit Singen und mit Beten
zum Herrn, der unserem Leben
bis hierher Kraft gegeben ...

Durch soviel Angst und Plagen
durch Zittern und durch Zagen,
durch Krieg und große Schrecken,
die alle Welt bedecken."
(Text: Paul Gerhardt, 1653)[3]

Durch eine Meldung des Suchdienstes im Rundfunk wurde ein früherer Kamerad, der aus der Gefangenschaft entlassen wurde, auf den Namen meines Vaters aufmerksam. Mit dem Fahrrad machte er sich auf, ca.100 km zu fahren, um die Todesnachricht der Familie nach über zwei Jahren Vermisstenmeldung zu überbringen.

War dieses Leben, eines Mitte 30-Jährigen lebenswert, der eine junge Frau mit drei Kindern im neuen Heim zurückließ? Viele würden klagen: Was für ein ungerechter Gott! Doch millionenfach trugen sich ähnliche Schicksale in dieser Kriegszeit zu und das Warum steht immer noch als Frage vor uns. Ständig steht das Warum im Vordergrund und wird ein Leben lang ein Geheimnis bleiben. Die Ursache für solch schicksalhaftes und tragisches Leben ist und bleibt dem Bösen zugeordnet. Würde sich die Menschheit ganz dem Herrn übergeben, wären solche Schicksale ausgeschlossen. Mit Gott leben heißt, seine Gebote als Lebensmaßstab zu achten. Wie sähe unsere Welt aus, wenn alle das Gebot hielten **„Du sollst nicht töten"** (2. Mose 20,13)? Dann wären Kriege unbekannt und ein kleiner Junge würde nicht mit einem Soldaten am Tisch sitzen, den er nicht kennt.

3 https://hymnary.org/text/nun_lasst_uns_gehn_und_treten

Widrige Umstände können dazu beitragen, auf ewiges Leben zu hoffen. Doch ein Atheist macht sich über das Hernach keine ernsthaften Gedanken. Seine Überzeugung ist, dass mit dem Tod sowieso alles zu Ende sei. Aber die Bibel sagt über Menschen, die sich nicht Gott zuwandten und an ihn glaubten, etwas anderes. Zum einen sind sie **„Feinde des Kreuzes Christi ... und ihr Ende ist Verdammnis, ihr Gott ist der Bauch, und ihre Ehre ist in ihrer Schande; sie sind irdisch gesinnt."** (Philipper 3,18.)

Ein völlig anderes Bild zeichnete die Bibel für den, der Gott in seinem Leben angenommen hat.

„Unsere Heimat aber ist im Himmel ... und warten des Heilandes Jesus Christus, des Herrn, welcher unseren nichtigen Leib verklären wird, dass er gleich werde seinem verklärten Leib..." (Philipper 3,20.)
So sieht die Heimat der angenommenen Christen aus.

Auf diesem Weg sind kein Tod und unerreichte Heimat. Es ist das künftige Paradies. Hier sind Friede und Freude für alle Zeit.

„Und ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde; denn der erste Himmel und die erste Erde vergingen, und das Meer ist nicht mehr" (Offenbarung 21,1.)

Für jeden Menschen ist es lebenswert, dieses ewige und friedvolle Leben erlangen zu wollen.

„Trachtet am ersten nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen."

„...und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein. ...
denn das Erste ist vergangen."
(Matthäus 6,33; Offenbarung 21,4)

Als Lohn winkt allen eine ewig bestehende Heimat, das Reich Gottes, sofern Gottes Bedingungen angenommen werden. **„Denn also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, auf dass alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben."** (Johannes 3,16)

Was Gott den Menschen anbietet, ist niemals im irdischen Leben erreichbar. Solange noch Gnadenzeit ist, können die Weichen entsprechend gestellt, und neue Verbindungen zu Gott aufgenommen werden. **„Wendet euch zu mir, so werdet ihr gerettet, aller Welt Enden; denn ich bin Gott, und sonst keiner mehr."** (Jesaja 45,22).

Eine Zusage des Herrn für die Errettung, finden wir in Jesaja 46,4. **„Ja, ich will euch tragen bis ins Alter und bis ihr grau werdet. Ich will es tun, ich will heben und tragen und erretten."**

Die wahre Lebenskunst besteht darin, jede Lebenslage aus Gottes Hand zu nehmen und ihm vertrauen, dass er es am Ende gut macht. **„Und wir wissen, dass für die, die Gott lieben und nach seinem Willen zu ihm gehören, alles zum Guten führt."** (Römer 8,28 Neue evangelistische Übersetzung)

„Lass die Winde stürmen
auf des Lebens Bahn,
ob sich Wogen türmen
gegen deinen Kahn,
schiffe ruhig weiter,
wenn der Mast
auch bricht,
Gott ist dein Begleiter,
er vergisst dich nicht."

Von Chr. A. Tiedge

Das lohnenswerte Leben zeigt sich mit den Worten in 1. Korinther 2,9. **„...Was kein Auge gesehen und kein Ohr gehört, und in keines Menschen Herz gekommen ist, was Gott bereitet hat denen, die ihn lieben."**

Erwin Heß

DAS
BURN-OUT-SYNDROM

Das Burnoutsyndrom, von Ärzten als **Erschöpfungssyndrom** diagnostiziert, ist inzwischen heute in aller Munde und trifft in der Regel all die Menschen, die sich über eine lange Zeit hinweg für eine Aufgabe sehr engagiert haben und damit weit über ihre psychische und körperliche Belastungsgrenze gegangen sind. Über dieses Thema steht im Internet ein hohes Maß an Literatur und Artikeln zur Verfügung. In diesem Artikel sollen vor allem durchaus einige kritische Hintergrundaspekte zu gesellschaftlichen und geistlichen Zusammenhängen, die tieferen Ursachen und Auswirkungen sowie Handlungsstrategien im Falle eines Burnouts beleuchtet werden.

Der Begriff Burnout kommt aus dem englischen und heißt wörtlich übersetzt: ausgebrannt sein. Der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger hat dieses Syndrom in den 1970er Jahren beobachtet und benannt. Damit wird ein innerer Zustand bezeichnet, der sich in einem längeren, inneren Prozess vollzieht, wenn sich eine Person über eine lange Zeit hinweg psychisch und körperlich in einer ihr gestellten Aufgabe verausgabt hat und in die totale körperliche und psychische Erschöpfung gerät. Burnout ist der populärwissenschaftliche Begriff, Ärzte diagnostizieren ein Erschöpfungssyndrom oder eine Erschöpfungsdepression.

ASPEKTE DER MODERNEN ARBEITSWELT

Nicht nur in der Arbeitswelt finden wir das Problem des Burnouts von engagierten Menschen, auch Alleinerziehende sind in hohem Maße davon betroffen, die ständig der Doppelbelastung Beruf und Kindererziehung ausgesetzt sind. Doch zunehmend wird dieses Syndrom auch in christlichen Kreisen wahrgenommen, dass immer mehr Angestellte und Gemeindeglieder den Anforderungen ihrer Aufgaben nicht mehr gerecht werden und in ein Burnout geraten. Auch hier macht sich nicht nur der Mangel an Personal bemerkbar, nicht selten sind es ebenso nicht gut organisierte Strukturen, die einer Überbelastung Vorschub leisten.

Immer noch finden sich christliche Gemeinden, egal welcher Denomination, in denen Gemeindeangestellten und Gliedern Erschöpfung, fälschlicherweise im Namen des Glaubens, nicht zugestanden wird. So trifft die Betroffenen der Vorwurf der Nicht-Belastbarkeit, Schwächlichkeit oder eigenes Versagen, sowie ein Unverständnis des christlichen Umfeldes besonders hart, die sich über Jahre engagiert haben und den Mut hatten, nun ihren Zustand offen kund tun.

Während in den Medien und in den vielen Kursen über Work-Life -Balance, die ihre Berechtigung und immer mehr Zulauf haben, den Arbeitnehmer*Innen gleichzeitig unterschwellig das Gefühl vermittelt, es läge allein an dem persönlichen (inkompetenten) Umgang mit Stress, wenn diese mit den Anforderungen nicht mehr zurecht und in einen Burnout kommen; so können wir dennoch die Veränderung, der sich immer verdichtenden und komplexen Arbeits- und Gesellschaftsstrukturen, nicht leugnen.

In unserer Gesellschaft sind Menschen in den letzten Jahren grundsätzlich und generell hohen Anforderungen und der Überbelastung ausgesetzt. Die vor einigen Jahren noch vielgerühmte Multitasking-Überbetonung hat sich längst wissenschaftlich als schädlich herausgestellt und der anerkannte Hirnforscher und Neurowissenschaftler Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer spricht in diesem Zusammenhang sogar von einer „entmenschlichten Wirtschaftswelt."[1]

Arbeit, die einst von Gott als ein Segen für die Menschen gegeben wurde, deren pflichtbewusste Erfüllung von protestantischen Christen stets als eine Tugend galt, Segen und Wohlstand herbrachte, die eine sinnvolle Beschäftigung im Wechselspiel von gesunder Anspannung und Entspannung den Menschen eine erfüllende Aufgabe sein sollte, entartet immer mehr zu einer funktionellen Leistungsmaschinerie, in der Menschen wie Roboter funktionieren müssen.

PHARAOSYSTEM

Äußerst interessant ist daher das Prinzip, welches einst aus dem Munde eines Pharaos stammte, der sich das Volk der Israeliten zu Sklaven hielt, aus Sorge darüber, dass ihm die Sklaven von dem Propheten Mose abspenstig gemacht werden könnten, seinen Aufsehern anwies:

„Man drücke die Leute mit Arbeit, dass sie zu schaffen haben und sich nicht um falsche Reden kümmern." (2.Mose 5,9).

Dieser Dialog ist besonders interessant im Zusammenhang mit dem modernen Leistungssystem[2], weil es hier um viel mehr geht als um die bloße erhöhte Arbeitsanforderung. Es geht um das System der inneren und äußeren Versklavung an ein Leistungssystem, in dem Menschen ohne Gott, den Schöpfer der Menschen, leben sollen. Ein System in dem Menschen unbarmherzig der Sünde und der Arbeit geopfert werden sollen.

1 (Interview Gerhard Schunk, Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, Prof. Manfred Spitzer zu den Auswirkungen von Multitasking; www.marconomy.de, Zugriff 17.07.2022).
2 vgl. 2.Mose 5,1-9

ENTWICKLUNG EINES BURNOUTSYSTEMS

Wie entwickelt sich so ein Burnout Syndrom?

Diejenigen, die ein Burnout Syndrom bekommen, sind in der Regel die Fleißigen, diejenigen, die ihre Aufgaben mit Akrebie tun, die ihre Sache gut machen möchten, ihren Beitrag leisten möchten, mit ganzem Herzen dabei sind. Sie sind die Pünktlichen, die, auf die man sich immer verlassen kann, diejenigen, die immer noch mehr leisten, wenn Kapazitäten um sie herum zusammen brechen und immer bereit sind, für andere einzutreten, doppelte Arbeit zu leisten, Überstunden zu machen. Diejenigen, die sich ihre Fehler schwer verzeihen können, die ihre Aufgaben perfekt machen wollen, die verlässlich sein wollen, Gott in allem Ehre bereiten wollen. Sie sind diejenigen, die sich von tiefen Gefühlen der Schuld geplagt werden, wenn sie ihre Aufgabe nicht zu Hundertprozent ausfüllen können. Vielleicht haben diese auch gedacht, dass sie die Welt mit ihrem Engagement aus den Angeln heben können, etwas verändern können, etwas verbessern können. In der Regel ist das Engagement mit der Bereitschaft verbunden, über einen sehr langen Zeitraum hinweg weit über die eigene Belastungsgrenze zu gehen. Diese Personen sind sehr leistungsbereit, alles zu geben, sie geben 200 %.

Burnout entwickelt sich schleichend, über Jahre hinweg, und unterliegt bestimmten Phasen, bis die Betroffenen an dem Punkt angelangt sind, sich wie ausgebrannt zu fühlen, befinden.
Freudenberger hat 12 Stufen von Burnout benannt.

An dieser Stelle werden diese Stufen zusammengefasst:

ENTHUSIASMUS

Idealismus und gute Vorsätze bestimmen die Arbeitsmotivation

STAGNATION

Durch das Handeln werden keine Fortschritte erzielt

FRUSTRATION

Die Person ist darüber sehr frustriert, und kommt darüber in einen Zustand, der dem Zustand einer Trauer ähnelt

APATHIE

Mangelnde Motivation, das Gefühl des Gelähmtseins und der körperlichen Schwäche, sowie psychosomatische Erkrankungen machen sich bemerkbar.
Schließlich stellt sich das Gefühl des ausgebrannt seins ein

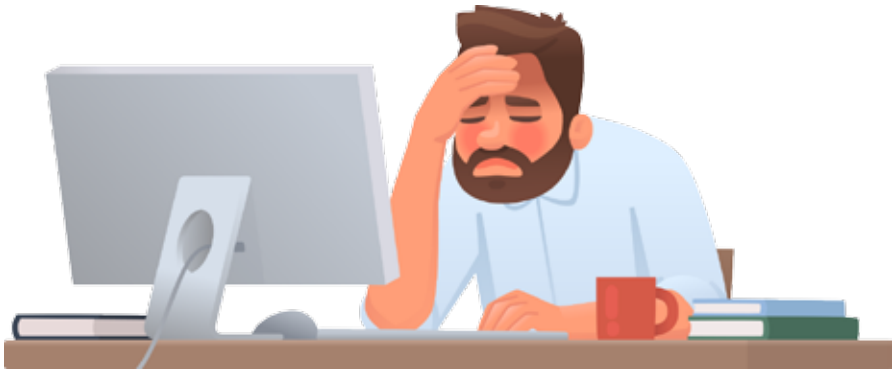
BURNOUT

Das Gefühl von innerer Leere, Hoffnungslosigkeit, und Teilnahmslosigkeit

SYMPTOME DES BURNOUTS

Die Anzeichen für ein Burn-out Syndrom ähneln ihrem Wesen nach den Anzeichen einer Depression:

Im Burnoutprozess treten folgende Symptomatiken auf:



IM BURNOUTPROZESS TRETEN FOLGENDE SYMPTOMATIKEN AUF:

- die Angst, nicht mehr den Anforderungen gewachsen zu sein
- ein zunehmend mangelndes Interesse am Beruf oder Aufgabenbereich
- permanente Müdigkeit und Erschöpftsein
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Verzweiflung bis hin zu Hoffnungslosigkeit
- chronische Motivationslosigkeit
- Stimmungsschwankungen und
- Gefühle des Versagens, der Sinnlosigkeit,
- Lustlosigkeit, Gereiztheit
- das Gefühl, wie gelähmt zu sein
- das Gefühl einer inneren Leere
- körperliche und psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-, Darm-Beschwerden
- Rückzug von Kontaktpersonen
- sich allein gelassen fühlen
- gelegentliche Weinkrämpfe
- insgesamte psychische Dünnhäutigkeit

Aus diesen Symptomen kann eine schwere Depression werden, wenn eine Person nicht rechtzeitig die Notbremse zieht und eine Auszeit nimmt.

Die Personen, die in ihrem Leben bereits ein Burnout hatten und ihr Leben danach anders gestalten, stellen fest, dass folgende Faktoren den Burnout begünstigen:

- Perfektionismus
- Hohe Anforderungen an sich selber
- Ehrgeiz
- ein unbearbeitetes Helfersyndrom
- mangelnde Abgrenzungsfähigkeit
- mangelnde Stressbewältigungsstrategien

PSYCHOHYGIENE

Aus diesem Grunde wird seit einigen Jahren in Fachkreisen das Thema Psychohygiene nicht nur, aber vor allem, in Helferberufen ganz groß geschrieben. Die Psychohygiene ist die Sorge für den eigenen psychischen Zustand, die sehr bewusste und konkrete Wahrnehmung für die eigenen körperlichen Befindlichkeiten und die innere Erlaubnis, sich sinnvolle Ruhepausen zu gönnen. Wichtig dabei ist sich positive Tätigkeiten zu zugestehen und der Person

REFORM-ADVENTISTEN.net

Auftrieb geben und einen Ausgleich gewährleisten. Für uns Christen spielt die intensive Bezieheng und Hinwendung zu Gott und seinem Wort während dieser Phase eine große Rolle.

BEHANDLUNG DES BURNOUTSYNDROMS

Ein Burnoutsyndrom sollte stets professionell behandelt werden. Auf Medikamente wird in der Regel verzichtet, stattdessen muss sich die betroffene Person zunächst einmal ausgedehnt ausruhen, um Körper und Geist Ruhe zu verschaffen. Diese Zeit der Ruhe sollte von den 8 Ärzten; von viel Bewegung an der frischen Luft, von Gebet, gesunder Ernährung und sozialen Kontakten, die gut tun, begleitet sein. Eine Erholung von einem Burnout im Endstadium kann von einem halben bis zu einem Jahr dauern.

Nach einer Zeit der Ruhe sollte sich die betroffene Person Unterstützung in einem Coaching, in einer Therapie oder in der Seelsorge holen, um an Stressbewältigungsmechanismen, der Abgrenzungsfähigkeit, am Selbstwert zu arbeiten und sich damit auseinandersetzen, welche inneren Mechanismen und Verhaltensmuster zu dem Burnout geführt haben.

MARIA HAT DAS BESSERE TEIL ERWÄHLT

Im Neuen Testament finden wir ein wichtiges Prinzip, welches wir stets beherzigen sollten, wenn es um die Arbeit im Reich Gottes geht:

„Martha, Martha, du hast viel Sorge, Maria aber hat das bessere Teil erwählt....“ (Lukas 10,42)

Ob wir hoch engagiert im Reich Gottes für die Sache Gottes arbeiten oder im Reich Gottes mit Menschen arbeiten als Seelsorger oder Begleiter, sollten wir stets beachten, dass wir stets in der Verbindung mit dem Herrn, der Quelle des lebendigen Wassers sind. Wir müssen Gewissheit darüber haben, welcher Auftrag vom Herrn ist, und welcher Auftrag nicht von Ihm ist. Was wir unter Gebet in der Führung des Herrn tun, hat Bestand und kann uns zwar körperlich erschöpfen, aber keine innere Leere bewirken.

Es gilt ferner: Der Herr gönnt uns stets Ruhepausen. Auch der Herr Jesus hat sich oft zum Beten zurückgezogen, um mit dem Vater Gemeinschaft zu haben.[3]

Wenn wir meinen, dass wir diese Ruhepausen nicht bräuchten oder es so viel zu tun gäbe, dass wir uns diese nicht erlauben könnten, müssen wir in Betracht ziehen, dass entweder mit unserer Einstellung etwas nicht in Ordnung ist oder mit der Haltung der Organisation, der wir im Namen des Herrn dienen. Meistens hat es mit der nicht gut strukturierten Organisation einer Institution zu tun, die die Mitarbeiter ausbrennt.

Für jeden Auftrag bekommen wir Kraft, dennoch müssen wir dafür sorgen, dass wir nicht zu Martha-Seelen werden, die sich keine Ruhe mit dem Herrn gönnen, sondern wir sollten darauf achten, stets die Priorität zu setzen, Zeit mit dem Herrn zu verbringen, um Ihn zu hören. Grundsätzlich gehen wir in den Werken, die der Herr zuvor bereitet hat[4]. Wir richten nur aus, was der Herr tun wird an einer Seele[5], denn alles was w i r tun, hat der Herr bereits ausgerichtet.

Darüber hinaus sollten wir darauf achten, dass wir auch auf unser Herz acht haben[6]. Die aus der Erfahrung zusammen getragenen Empfehlungen von Menschen aus dem Sozialwesen, Seelsorgern, Therapeuten und Ärzten, zum Thema Psychohygiene, sind sinnvoll zu beherzigen.

Uta Dürig

3 vgl. Lukas 5,16
4 vgl. Epheser 2,10
5 vgl. Jesaja 26,12
6 vgl Sprüche 23,4

„ICH WEIß
ICH HÄTT
NICHT GE URFT
– UND

Seit die ersten Menschen unbedingt wissen wollten, was gut und böse ist[1], ist es die Erziehungspflicht von Eltern und christlicher Gemeinden, Kinder entsprechend zu belehren und ihnen den guten Weg zu zeigen. Dies ist eine große und wichtige Aufgabe, Verantwortung und oft auch Herausforderung.

Doch was geschieht, wenn trotz gründlichster Belehrung und gutem theoretischen Fundament ein anderer Weg gegangen wird, wenn Schuld und Sünde geschehen?

„... UND VERGIB UNS UNSERE SCHULD ...“

(MATTHÄUS 6,12)

Das sind uns selbstverständliche Worte. Wer gedankenverloren das „Vaterunser“ wie ein Gedicht aufsagt, steht in der Gefahr, die Tiefe dieses Gebets zu übersehen. Ich weiß, dass es sicher nicht so gemeint ist, aber dieses „Vergib“ könnte fast wie ein Befehl klingen. Wir sind uns so sicher, dass Gott uns ja vergeben muss, wenn wir im Gebet zu ihm kommen. Dafür ist Gott doch da oder? Durch Christus möchte Gott uns vergeben. Das ist richtig – doch wir sollten Gott nicht mit einem Befehl kommen, sondern mit einer demütigen, reumütigen Bitte!

SICH ETWAS TRAUEN

Wer Kinder hat oder selbst eins war (hoffentlich erinnern sich alle), der weiß, wie schwer es ist, eine Schuld vor den Eltern zuzugeben. „Mutti, ich habe getan, was du verboten hast.“ flüstert der kleine Junge und obwohl die Mutter über den Ungehorsam traurig ist, wird ihr gleichzeitig warm ums Herz. Warum? Weil der Junge sich traute, seine Schuld einzugestehen. Sich trauen hat mit Vertrauen zu tun. Wenn das Kind Vertrauen zu seinen Eltern hat, traut es sich, auch die dunkelsten Seiten seines jungen Lebens den Eltern zu offenbaren.

1 vgl. 1.Mose 3,5

VERTRAUEN ALS BASIS

Zu wem haben wir Vertrauen? Zu jemandem, der uns mag bzw. liebt, mit dem wir gute Erfahrungen gemacht haben, der verschwiegen ist, der unsere freudigen und traurigen Gefühle mit trägt, zu dem wir jederzeit mit jedem Problem kommen können, der sich für uns einsetzt und uns „aus der Patsche hilft”. Dies alles trifft auf unseren himmlischen Vater uns gegenüber zu. So ein Vertrauen sollten auch Kinder zu ihren Eltern haben dürfen und Freunde untereinander.

„Gott betrachtet uns als seine Kinder. Er hat uns aus der unachtsam dahinlebenden Welt erlöst und uns zu Gliedern der königlichen Familie erwählt, zu Söhnen und Töchtern des himmlischen Königs. Er lädt uns ein, ihm mehr zu vertrauen als ein Kind seinem irdischen Vater.“[2]

ANVERTRAUEN HEISST GUT AUFGEHOBEN WISSEN

Der kleine Junge, der seiner Mutti eine Ungezogenheit beichtet, steht sicher erschrocken und verzweifelt vor den Folgen seines Ungehorsams. Sünde ohne traurige Folgen gibt es nicht. Vielleicht wurde eine Fensterscheibe mit dem Fußball zerschmettert, die gute Hose hat die Baumkletterei nur mit einem „Dreiangel” überlebt oder Vatis wohl sortiertes Nagelsortiment ist über den Werkstattboden gekullert. Alle drei Probleme kann der Kleine nicht allein lösen. Er kann und sollte mithelfen, aber er braucht auch Unterstützung, Anleitung und Ermutigung.

Das Kind traut sich also, Schuld zuzugeben, weil es Vertrauen zu den Eltern hat und seine Schuld dort gut aufgehoben weiß.

Nicht anders ist unser Verhältnis zu Gott: Wir bringen eine Schuld, mit der wir allein nicht fertig werden. Durch Christus wird die Schuld vergeben (auf- bzw. weggehoben) und wir bekommen Rat, Hilfe,

2 E.G. White, Christi Gleichnisse S. 94

Wegweisung und Ermutigung für den weiteren Lebensweg – insbesondere für das „In-Ordnung-Bringen" des angerichteten Schadens.

„Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, jeder einzelne von uns ist müde und beladen. Alle werden von Belastungen niedergedrückt, die ihnen nur Christus abnehmen kann. Unsere schwerste Last ist die der Sünde. Wenn wir sie tragen müssten, würde sie uns erdrücken. Statt dessen ist der Sündlose an unsere Stelle getreten. **‚Der Herr warf unser aller Sünde auf ihn.'** Jesaja 53,6."[3]

„... WEIL NICHT SEIN KANN, WAS NICHT SEIN DARF!"?

Ist ein Kind auffällig oder sogar straffällig geworden, tuscheln die Nachbarn: „Er kommt doch aus gutem Hause. Nein, so eine Schande!". Tratschfreudige Aussprüche des begierigen Entsetzens kennen wir alle: „Das hätte ich von denen nicht gedacht!" oder „Wie konnte so etwas in der frommen Familie/Gemeinde nur passieren?".

Die Furcht vor solchen Reden kann gefährliche Früchte hervorbringen. Als felsenfeste Mauer steht die Behauptung: „Das kommt bei uns nicht vor!". Im Ergebnis solch einer scheinbaren Gewissheit wird Schuld nicht erkannt und nicht bekannt. So wird weder der Weg zu den Eltern oder Glaubensgeschwistern noch zu Gott gefunden. Es herrscht kein Vertrauen untereinander, anfängliche Sünden werden nicht bereinigt, immer größere zugelassen oder sogar erst ermöglicht.

In Heimen für schwer erziehbare Kinder und Jugendliche, in psychiatrischen Kliniken, in Wartezimmern von Psychotherapeuten, in Auffanghäusern für Teenagermütter, in Jugendgefängnissen, bei der Obdachlosengang unter der Brücke – überall sitzen junge Menschen, bei denen wahrscheinlich ein zeitiges Hinsehen, Wahrnehmen und Helfen zu einem besseren Weg geführt hätte.

„Man hätte tausendmal mehr Gutes erreichen können, wenn man nur die Hälfte aller Bemühungen darauf ausgerichtet hätte, den Eltern zu vermitteln, dass es in ihrer Verantwortung liegt, die Gewohnheiten und den Charakter ihrer Kinder richtig zu formen, anstatt sich erst jetzt mit den übergroß gewordenen Problemen herumzuschlagen."[4]

... UND DENNOCH

Trotz christlicher Erziehung kann es zu einer problematischen Entwicklung kommen – gerade so wie wir es im gesamten Alten Testament vom Volk Israel beschrieben finden. **„Suchet mich, so werdet ihr leben."** (Amos 5, 4) sagt Gott zu denen, die sich von ihm entfernten.

Wer von uns hat jemals alles richtig gemacht? Es gibt Gebote, deren Übertretung sind gut sichtbar, z. B. das Sabbatgebot oder das Verbot des Ehebruchs, so dass sie entsprechend schnell von Menschen angeprangert werden. Mit dem Lügen oder Stehlen in all seinen Facetten scheint man mitunter großzügiger umzugehen. Bei allem nehmen wir für uns persönlich gern dieses Dennoch in Anspruch: „Dennoch liebt Gott mich! Dennoch vergibt er mir! Dennoch gehöre ich zu Gott! Dennoch hilft mir Gott!"

Sind wir bereit diese „Dennoch-Gedanken" auch unseren Kindern, Freunden und Glaubensgeschwistern entgegenzubringen? **„... wie auch wir vergeben unsern Schuldigern."** (Matthäus 6,12)

„Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Untugend." (1. Johannes 1,9)

ICH WÜNSCHE MIR ...

- dass eine christliche Familie oder Gemeinde den biblischen Ruf **„Komm!"**[5] auslebt, der auch „Komm zurück!" heißen kann.

- Bekennermut im Sinne von **„Bekennt einander eure Sünden"** (Jakobus 5,16), besonders im Familienkreis, damit nicht jede Sünde eine neue gebiert.

- Geduld und Hilfe für die Schwachen, in Sünde Gefallenen – gerade sie brauchen Zuwendung, nicht Abkehr – egal in welchem Alter.

Erinnern wir uns an die Sünde von David. (Ehebruch und Mord[6])

„Dieses Vorkommnis aus Davids Leben ist für jeden, der seine Sünde bereut, bedeutsam. Es gehört mit zu den eindrucksvollsten Schilderungen von Kampf und Versuchung und andererseits von echter Buße und rechten Glaubens Gott und unserem Herrn Jesus Christus gegenüber. Davids Erfahrung war zu allen Zeiten für Gestrauchelte, die sich unter der Last ihrer Schuld quälten, eine Quelle der Ermutigung. In ihrer Verzweiflung erinnerten sie sich daran, wie Gott Davids aufrichtiges Reuebekenntnis annahm, obwohl dieser für seine Übertretung leiden musste. Das ermutigte auch sie, sich zu besinnen und erneut in Gottes Wegen zu wandeln. Wer wie David bekennt und bereut, kann gewiss sein, dass es für ihn Hoffnung gibt. Wer Gottes Verheißungen im Glauben annimmt, wird Vergebung finden."[7]

KONKRET:

„Gott geht in seiner Liebe auch dem noch nach, der sich aus freier Entscheidung von ihm gelöst hat, und lässt nichts unversucht, ihn zum Vaterhaus zurückzuführen. ...

3 vgl. E.G. White, Das Leben Jesu S. 319

4 vgl. E.G. White, Ein Tempel des Heiligen Geistes S. 196

5 vgl. vgl. Offenbarung 22,17

6 vgl. 2. Samuel 11,1-27; 12,1-25

7 vgl. E.G. White, Patriarchen und Propheten S. 701

REFORM-ADVENTISTEN.NET

WIR WOLLEN NICHT STEHLEN!

Was machen wir mit dem, der in einer Notlage Geld unterschlug? Sind wir bereit zu vergeben und sogar bei der Abzahlung des Schadens zu helfen?

WIR WOLLEN NICHT BEGEHREN, NICHT NEIDISCH SEIN!

Wie gehen wir mit jemandem um, der seine großen Wünsche mit Glücksspiel zu erfüllen suchte und nun pleite ist? Sind wir gewillt, ihn in einer Therapie zu unterstützen?

WIR WOLLEN DAS 7. GEBOT HALTEN!

Doch was machen wir mit einem schwangeren Mädchen? Wem kann es sich anvertrauen? Wo erfährt es Hilfe? Muss es durch eine nächste große Schuld (Tötung des Kindes/Abtreibung) den ersten Fehler vertuschen? – Oder nehmen wir die Schwangere in den Arm und organisieren Babysachen?

WIR WOLLEN NICHT LÜGEN!

Wie begegnen wir dem, der Lügen über uns verbreitete, der unseren Ruf schädigte, die Karriere behinderte oder Beziehungen zerstörte? Können wir es getrost Gott übergeben?

WIR WOLLEN GOTT DEN ERSTEN PLATZ IN UNSEREM LEBEN EINRÄUMEN!

Wie verhalten wir uns gegenüber dem Neustarter im Glauben, der eine gottlose, schuldbeladene Vergangenheit hat? Sind wir misstrauisch und sortieren ihn unter „Christ zweiter Klasse" oder können wir ihm vorurteilsfrei begegnen? (vgl. Matthäus 20,1-16)

...

... und was, wenn so etwas in der eigenen Familie oder Gemeinde geschieht? Sind wir bereit, Gutes zu tun, hauptsächlich an des Glaubensgenossen? (vgl. Galater 6,10)

So elend der verlorene Sohn auch ist: die Überzeugung, dass der Vater ihn liebt, gibt ihm Hoffnung. Die Vaterliebe zieht ihn heim. Ebenso ist es mit Gott: die Versicherung, dass er liebt, bewegt den Sünder zur Umkehr. ‚Weißt du nicht, dass dich Gottes Güte zur Buße leitet?' Römer 2,4. Gott legt um jede gefährdete Seele die goldene Kette göttlicher Liebe, Gnade und Erbarmung und versichert: ‚Ich habe dich je und je geliebt, darum habe ich dich zu mir gezogen aus lauter Güte.' Jeremia 31,3."[8]

Wir wollen uns auf die Zurückkehrenden schon heute freuen! „Wenn der Sturm der Verfolgung wirklich über uns hereinbricht, werden die wahren Schafe die Stimme des wahren Hirten hören. Selbstverleugnende Bemühungen werden hervorgebracht, um die Verlorenen zu retten, und viele, die von der Herde abwanderten, werden zurückkommen, um dem großen Hirten zu folgen."[9]

Wenn zu uns ein Kind, ein Jugendlicher, ein Erwachsener, ein Freund oder Gemeindeglied sagt: „Ich weiß, ich hätte nicht gedurft." – dann mögen wir zu sagen bereit sein: „Komm" und **„sündige hinfort nicht mehr!"** (Johannes 5,14)[10]

AN UNS ERGEHT DER AUFTRAG:

„Liebe Brüder, wenn ein Mensch etwa von einer Verfehlung ereilt wird, so helft ihm wieder zurecht mit sanftmütigem Geist, ihr, die ihr geistlich seid; und sieh auf dich selbst, dass du nicht auch versucht werdest." (Galater 6,1)

„Die Welt ist angefüllt mit Männern und Frauen, die eine schwere Last von Sorgen, Leiden und Sünde mit sich herumschleppen. Gott sendet seine Kinder, ihnen den zu offenbaren, der ihnen die Bürde abnimmt und ihnen Ruhe gibt. Die Mission der Diener Christi besteht im Helfen, Segnen und Heilen."[11] Ines Müller

8 E.G. White, Christi Gleichnisse S. 139
9 E.G. White, Evangelisation, S. 624
10 vgl. Lukas 7,36-50)
11 E.G. White, Zeugnisse Band 6, S.62

KOMMUNIKATION

Verständnis statt Missverständnis

Sprechen zu können, ist eine wunderbare Gabe Gottes. Gute Fertigkeiten in der Kommunikation gilt es auch jenseits des Kleinkindalters zu erlernen. Die Beachtung von nur fünf Grundsätzen hilft, einander gut zu verstehen und Missverständnissen vorzubeugen. Gott möchte uns weiterführen.

Wie sehnsüchtig warten junge Eltern auf die ersten Worte ihres Nachwuchses. Doch auch ohne Worte verstehen Eltern ihre Kinder anhand von stimmlichem Ausdruck und Körpersprache. Die Kleinen sind durchaus schon Kommunikationstalente und erfahren die Wirkung ihrer Äußerungen. Was bei kleinen Kindern kommunikativ etwas daneben geht, wird meist belächelt und bildet den Rahmen von lustigen Erlebnissen, die noch nach Jahren die Geburtstagskaffeetafel bereichern.

Wenn allerdings Erwachsene kommunikativ entgleisen, erwachsen daraus Beziehungsprobleme in der Ehe, Familie und unter Freunden, Differenzen am Arbeitsplatz und unter Nachbarn, bis hin zu Streitereien und Beleidigungen, die sogar vor Gericht enden können. Die Zahl der in Deutschland polizeilich erfassten Beleidigungen steigt kontinuierlich; waren es 1995 „nur" 115.240, so waren es 2019 schon 218.905 Fälle.[1]

Schon dem Schreiber der biblischen Sprüche war bekannt: **„Wo viel Worte sind, da geht's ohne Sünde nicht ab …"** (Sprüche 10,19) und Jakobus meinte: **„Wer sich in Worten nicht verfehlt, ist ein vollkommener Mann."** (Jakobus 3,2) Hier könnte der Schluss gezogen werden, dass eine erfolgreiche, verständliche Kommunikation völlig unerreichbar sei. Doch weit gefehlt! Allen gilt der Aufruf: „Lernet Gutes zu tun!"[2]

„Die richtige Ausbildung und Benutzung des Sprachvermögens kommt in allen Zweigen christlichen Wirkens zur Geltung. Sie macht sich bemerkbar im Familienleben und in unserem Verkehr miteinander. Wir sollten uns daran gewöhnen, im angenehmen Ton zu sprechen, reine und richtige Ausdrücke und gütige, liebevolle Worte zu gebrauchen. Liebliche, gütige Worte sind der Seele wie ein Tau und sanfter Regen. Die Schrift sagt von Christus, dass seine Lippen holdselig waren, dass er **„wisse, mit dem Müden zu rechter Zeit zu reden."** Psalm 45,3; Jesaja 60,4. Und der Herr gebietet uns: **„Eure Rede sei allezeit lieblich," „dass es holdselig sei zu hören."** Kolosser 4,6; Epheser 4,29."[3]

Martin Luther empfahl: „Ein Christ soll wenig Wort und viel Tat machen."[4]

1 vgl. http://de.statista.com/statistik/daten/studie/157630/umfrage/polizeilich-erfasste-faelle-von-beleidigungen-seit-1995/
2 vgl. Jesaja 1,17
3 E.G. White, Christi Gleichnisse, S. 333
4 http://www.aphorismen.de/suche?text=worte+&autor_quelle=Luther&thema=

Es lohnt sich also, sich mit dem zu beschäftigen, von dem wir meinen, wir könnten es längst: die Kommunikation.

1. GRUNDSATZ: DER BEWUSSTE EINSATZ DER KOMMUNIKATION

Etwas so komplexes, wichtiges und folgenreiches, wie die Kommunikation mit unseren Mitmenschen, sollte nicht unbedacht ablaufen. Zunächst müssen wir wissen, dass wir ständig kommunizieren, auch wortlos durch unser Verhalten. „Wir können nicht nicht kommunizieren" sagte der Kommunikationsforscher Paul Watzlawick. Was wir sind und wie wir uns geben, drückt etwas über uns aus.[5]

Nun wird es schwer sein und ist auch nicht beabsichtigt, sich ständig gekünstelt und wirkungsvoll in Szene zu setzen. Kommunikation soll kein Schauspiel sein, in dem wir eine Rolle spielen, die gar nicht unserem Wesen entspricht.

1.1. Zwei Stufen in der Entwicklung der persönlichen, bewussten Kommunikation

a) Das besondere Augenmerk liegt auf wichtige Situationen, Gespräche, von denen viel abhängt, z.B. im Job, bei Problembewältigungen in der Familie, aber auch in der Missionsarbeit und wo immer ein guter Eindruck vonnöten ist, der ein wichtiges Anliegen unterstreicht. Sich hier besondere Mühe zu geben, ganz bewusst auf alles zu achten, von der äußeren Erscheinung, der Körpersprache und Sprechtechnik bis zur eigentlichen inhaltlichen Wortwahl, ist vielen Menschen ein Anliegen, wenn es auch mit unterschiedlichem Erfolg umgesetzt wird.

b) Die zweite, schwierigere Stufe betrifft die bewusste Änderung unseres Wesens, eine dauerhafte und nicht situationsabhängige Verbesserung unserer Kommunikation. Kurz gesagt: Das Ziel ist es, immer freundlich, aufmerksam, verständlich und liebevoll zu kommunizieren – und eben nicht nur in besonderen Situationen, in denen wir uns „zusammenreißen", weil es uns Vorteile verspricht.

Ist das überhaupt möglich? Ja! Paulus nennt es: „den neuen Menschen anziehen"[6]

5 vgl. Selbstlernkurs Kommunikationspraxis, Gabal Verlag 2008, S. 7
6 vgl. Epheser 4,24

Die Etappensiege, die uns in der Bibel aufgezählt sind, beziehen sich nicht auf ein augenblickliches Verhalten, sondern eine beständige Hinwendung eines zuvor sündigen Menschen zur Heiligung und Vollkommenheit in Christus: **„ ... legt die Lüge ab und redet die Wahrheit ... der stehle nicht mehr ... dem Bedürftigen abgeben ... kein faules Geschwätz ... redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Segen bringe denen, die es hören ... Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit. Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus."** (Epheser 4,24-29) **„... ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene."** (Römer 12,2.)

Wenn jemand meint, er brauche nur liebevoll sprechen und sich gut benehmen, wenn es entscheidende Leute mitbekommen, dem sei gesagt, **„dass die Menschen Rechenschaft geben müssen am Tag des Gerichts von einem jeden nichtsnutzigen Wort, das sie geredet haben."** (Matthäus 12,36)

Wer generell ein liebevolles Wesen hat, gewohnheitsmäßig freundlich und verständlich spricht und mit seiner Körpersprache stets einen sympathischen Eindruck macht, wird die Grundsätze einer bewussten Kommunikation leichter umsetzen können. Doch auch ihm gilt: Satan lauert überall, um uns zur Sünde zu verleiten, darum: **„Habe acht auf dich selbst ..."** (1. Timotheus 4,16)

„Jesus ist unser Bürge und Mittler und hat alle Hilfsmittel in unsere Hände gegeben, dass wir einen vollkommenen Charakter haben können."[7]

1.2. Kommunikationsmittel

Drei Bereiche gehören zur Kommunikation und bilden in ihrer Anwendung eine Einheit: Sprachvermögen, Sprechtechnik und Körpersprache. Auch nur eins davon zu vernachlässigen, bedeutet, die Chancen für eine erfolgreiche Kommunikation erheblich zu verringern und sogar den gegenteiligen Effekt zu erzielen. So wird ein sinngemäß freundliches Wort mit einer ablehnenden Haltung und im arroganten Tonfall vorgetragen, Feindschaft signalisieren oder zumindest als unglaubwürdig verstanden werden.

7 E.G. White, Bibelkommentar, S. 431

Was vermittelt einen ersten Eindruck von einer Person? Wer hierbei vorrangig an Sprache denkt, hat damit lediglich 20% des Wirkpotenzials ausgeschöpft. Schätzungsweise 55% -75% des Ersteindrucks gehen auf das Konto der Körpersprache.[8]

Die Körpersprache (nonverbal) bezieht sich auf vier Ebenen: Blickkontakt, Mimik, Gestik und Körperhaltung. Es ist erstaunlich, dass alle diese heute als neu und wissenschaftlich angesehen Erkenntnisse bereits in der Bibel und den Spätschriften zur Bibel (Apokryphen) vorkommen:

Blickkontakt: **„... Wenn du fromm bist, so kannst du frei den Blick erheben. ..."** (1. Mose 4,7)
Mimik: **„Ein fröhliches Herz macht ein fröhliches Angesicht."** (Sprüche 15,13)
Gestik: **„Sie bereitet ihre Hände aus zu dem Armen und reicht ihre Hände dem Bedürftigen."** (Sprüche 31,20)
Körperhaltung: „Man sieht's einem an, was für ein Mann er ist, und einen Vernünftigen erkennt man an seinem Auftreten." (Sirach 19,26)

Wie nahe wir einem Menschen kommen, bezieht sich in der Körpersprache auf unseren Abstand zu ihm (Distanz), ob und wie wir ihn berühren und die Bedeutung des Geruches.
Wir kennen das unangenehme Gefühl, wenn uns jemand zu nah „auf die Pelle rückt". Hier gibt es zwar kulturelle Unterschiede, doch die europäische Wohlfühlentfernung zwischen zwei Gesprächspartnern beträgt mindestens die Länge eines ausgestreckten Armes. Dieses Maß ist jedoch abhängig von der Bekanntheit und Vertrautheit zwischen den Menschen. An den körpersprachlichen Reaktionen des Gegenübers ist im Zweifelsfall abzulesen, ob wir den anderen mit zu viel Nähe bedrängen.

Bei Berührungen ist Vorsicht geboten. Hier muss mit viel Sensibilität eingeschätzt werden, wo eine Berührung, die über das normale Händeschütteln als Begrüßung hinausgeht, als aufdringlich oder gar anzüglich verstanden werden könnte und wo es nötig ist, jemanden tröstend in den Arm zu nehmen, die Hand zu streicheln oder im tatsächlichen Sinn den Rücken zu stärken.
Eine bewegende Berührung wird uns in der Bibel geschildert. Die Geschichte vom verlorenen Sohn beschreibt uns den Vater so: **„Als er aber noch weit entfernt war, sah ihn sein Vater, und es jammerte ihn, er lief und fiel ihm um den Hals und küsste ihn."** (Lukas 15,20) Hier haben wir ein Bild für Gott,

8 vgl. Selbstlernkurs Kommunikationspraxis, Gabal Verlag 2008, S. 8.9.

REFORM-ADVENTISTEN.NET

der auf jeden von ihm entfernten Menschen wartet und ihm so nah kommen möchte, wie ein Vater seinem heimkehrenden Sohn.

Die Sprechtechnik und Sprechweise

Hierzu gehören Lautstärke und Sprachgeschwindigkeit, Stimmlage und Klangfarbe, Dialekt und Sprachmelodie, Aussprache und Betonung, Einsatz von Pausen und Füllwörtern. Sprechtechnik und Sprechweise sind der Moderator des sprachlichen Inhalts. Sie entscheiden in hohem Maße darüber, was wie beim Hörer ankommt. Was ein angenehmes, verständliches Gespräch ausmacht, wissen wir meist gut, denn jeder ist auch oft in der Position des Hörers. Diese positiven Elemente für die eigene Sprechweise zu nutzen, verbessert unsere Verständlichkeit. „Langsam, laut und deutlich" mahnt der Lehrer seine Schüler vor dem Auftritt. Wir sollten uns hin und wieder daran erinnern.

2. GRUNDSATZ: VERMEIDUNG VON MISSVERSTÄNDNISSEN IN DER KOMMUNIKATION

Ob im privaten Bereich, in der Gemeinde oder am Arbeitsplatz, stets sind Missverständnisse eine Quelle von Ärgernissen, Disharmonien, Streit, falschen Handlungen und Fehlentscheidungen. Wenn nach so einer Irritation gesagt werden kann: „Ich habe dich/du hast mich missverstanden.", dann ist dies noch eine erfreuliche Kehrtwende. Allzu oft aber bleiben Missverständnisse und fehlerhafte Eindrücke unerkannt, unbenannt und werden somit nicht korrigiert. Sachverhalte und Menschen werden „in eine Schublade gesteckt", aus der sie sehr schwer wieder herauskommen. Man hat sich ein Bild gemacht, das sich manifestiert und zu dem die weitere Kommunikation passend interpretiert wird. Weil das leider zu oft so ist, sollte der Vermeidung von Missverständnissen besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden.

2.1. Verständlichkeit

Wie teile ich was wem mit? Im Bemühen, möglichst intelligent und kompetent zu erscheinen, wird gern mit einer fach- und fremdwortgespickten Informationsfülle in verschachtelten Sätzen weit über das Ziel der Verständlichkeit hinausgeschossen.
Im Schnitt kann sich ein Mensch fünf bis maximal neun Informationen gleichzeitig merken. Umfassende Informationen, wie sie z.B. im Arbeitsprozess vorkommen, sollten daher lieber schriftlich verfasst werden.

DER VERSTÄNDLICHKEIT DIENLICH SIND:

- kurze, einfach strukturierte Sätze
- allgemein bekannte Begriffe, keine Fremdworte und Fachbegriffe
- Anschaulichkeit durch Beispiele
- klare Struktur der Information („roter Faden")
- nicht zu viele Informationen auf einmal; auf den Zuhörenden achten: Kann er noch folgen?

2.2. Wesentliches zur Vermeidung von Missverständnissen

Sprache und Körpersprache müssen übereinstimmen. Im Zweifelsfall wird eher der Körpersprache geglaubt. Die Aussage „Mir geht es prima" – mit hängenden Schultern, in gebückter Haltung und traurigem Blick – ist unglaubwürdig.

Die Betonung eines bestimmten Wortes, eine effektvolle Pause oder die Erzeugung einer besonderen Situation können bei ein und demselben Satz unterschiedliches Verstehen auslösen. „Hast **du** das gekocht?", „Hast du **das** gekocht?" oder „Hast du das – **gekocht**?" In jedem Fall versteht es der Gefragte anders. Das Motto lautet: Einfach und verständlich kommunizieren! Wir sind dafür verantwortlich, was beim Gegenüber ankommt.

Gesagt ist nicht gehört, gehört ist nicht verstanden. Bei Unsicherheiten gibt es nur einen Weg: Nachfragen! „Habe ich dich richtig verstanden? Meinst du, dass ...?" „Hast du mich richtig verstanden? Habe ich mich verständlich ausgedrückt? Ich meine es so bzw. nicht so ...." Achtung, die Fragen nicht im anklagenden Befehlston vortragen, sondern freundlich und mit warmer Stimme!

Missverständnisse können durch Feedback und Metakommunikation aufgeklärt werden. Das Feedback ist eine Rückfrage des Informationsgebers – „Was genau hast du vom Gesagten verstanden und dabei empfunden?" oder die Rückmeldung des Hörenden – „Habe ich dich richtig verstanden, dass ...". In der Metakommunikation wird darüber gesprochen, wie man miteinander redet und sich zueinander verhält. Der eigentliche Sachgegenstand der Kommunikation wird verlassen und die Rahmenbedingungen, die emotionale Ebene und Vorerfahrungen werden betrachtet. Wichtig ist, bei einem Feed-

back und in der Metakommunikation nicht nur Kritik, sondern auch positive Elemente einzubringen. Andernfalls könnte eine Störung in der Kommunikation eher noch verschlimmert werden. Bei gutem Willen aber sind Feedback und Metakommunikation optimale Mittel, Missverständnisse auszuräumen.

3. GRUNDSATZ: BEACHTUNG DER EBENEN INNERHALB DER KOMMUNIKATION

Das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun veranschaulicht die Ebenen der Kommunikation:[9]

Hinter einer Nachricht verbergen sich der eigentliche Sachinhalt, eine Aussage über den Sprechenden (Sender), die Beziehung zwischen Sprecher und Empfänger (Hörender) und ein Appell an den Empfänger. Beispiel:

Nachricht: „Deine Krawatte ist bekleckert."
Sachinhalt: „Die Krawatte ist schmutzig."
Selbstoffenbarung:
„Ich würde nie so rumlaufen."
Beziehung: „Ich muss mich um dich kümmern."
Appell: „Mach die Krawatte sauber!"

Während die eigentliche Nachricht mit dem Sachinhalt eine direkte Kommunikation darstellt, gehören die anderen Ebenen zur indirekten Kommunikation. Das sind die Bereiche, die gern zu Missverständnissen führen.

9 vgl. Friedemann Schulz von Thun, Miteinander reden, Rowohlt Taschenbuch Verlag, S. 15

Unsere Beziehung zum Gesprächspartner und unsere Bereitschaft zum wohlwollenden Hören und Verstehen entscheiden in hohem Maße darüber, ob die Kommunikation harmonisch-verständlich oder disharmonisch-missverständlich verläuft. Sender und Empfänger sollten sich bemühen, das Gespräch zu einem Erfolg zu machen: Der Sender durch verständliche, freundliche Worte und der Empfänger durch die Entscheidung, nicht „jedes Wort auf die Goldwaage zu legen" und „nicht alles in den falschen Hals zu kriegen".

Im obigen Beispiel könnten die Empfängerreaktionen so aussehen:

Nachricht:
„Deine Krawatte ist bekleckert." -
- „Aha, ich habe mich also bekleckert."

Sachinhalt:
„Die Krawatte ist schmutzig."
- „Ja, es fällt wirklich ins Auge."

Selbstoffenbarung:
„Ich würde nie so rumlaufen."
- „So schlimm ist es nun auch wieder nicht."

Beziehung:
„Ich muss mich um dich kümmern."
- „Ich bin dankbar für den dezenten Tipp."

Appell: „Mach die Krawatte sauber!"
- „Ich geh gleich mal zum Waschbecken."

In einer Kommunikation werden, ob bewusst oder unbewusst, Gefühle ausgelöst. Der Sender übermittelt seine Gefühle und erzeugt wiederum welche beim Empfänger. Die Palette der Möglichkeiten ist riesig. Es kann schon ausreichen, dass der Angesprochene den Eindruck gewinnt, der Sprecher sei in Eile. „Der nimmt sich keine Zeit für mich. Ich bin ihm nicht wichtig." Trauer, Enttäuschung und das Gefühl der Abwertung wirken nicht nur temporär, sondern werden in weitere Gespräche mit diesem Sender hineingenommen.

Der Zustand verbessert sich, wenn
a) einer oder möglichst beiden Seiten die Situation bewusst wird und
b) einer oder sogar beide bereit sind, eine Veränderung, einen neuen Start miteinander zu wagen.

REFORM-ADVENTISTEN.net

„Mit dem kann ich nicht!", „Die ist immer so …!" oder „Der versteht mich eh nicht!" sind festgefahrene Meinungen, die dem anderen keine Chance geben. Die Sachlage anzusprechen, wird selten etwas verschlimmern. Hier kann es nur Gewinner geben. Bleibt nicht stehen bei einem unerfreulichen Miteinander. Die Bibel rät uns:
„Pflügt ein Neues und säet nicht unter die Dornen!" (Jeremia 4,3)
Wir erwarten, dass Gott nach jedem Scheitern unsererseits wieder neu mit uns anfängt. Das ist unsere Aufgabe, auch unter uns Menschen immer wieder zu einem Neuanfang bereit zu sein.

Gemeint, ist nicht gesagt, gesagt ist nicht gehört, gehört ist nicht verstanden, verstanden ist nicht einverstanden.

Einander nicht verletzen zu wollen, sollte unser Herzensanliegen sein. Eine gute Kommunikation wird allerdings nicht daran gemessen, dass die Meinung der Gesprächspartner übereinstimmt.

4. GRUNDSATZ: BEACHTUNG VORGEFASSTER MEINUNGEN IN DER KOMMUNIKATION

Der Weg einer Information vom Sender zum Empfänger gleicht oft dem Kinderspiel „Stille Post". Was jemand ausdrücken möchte, stimmt oft mit dem tatsächlich Gesagten nicht überein. Das Gegenüber hört die Information, nimmt etwas Bestimmtes wahr und findet seine eigene Interpretation. So kann in einem Gesprächskreis ein Redner mit seinen Worten ganz unterschiedliche Reaktionen auslösen. Alle haben dasselbe gehört – und doch kam es ganz unterschiedlich bei ihnen an. Warum? Jeder bringt seine persönliche Geschichte, seinen Charakter, seine Erfahrungen und die persönliche Tagesform in den Vorgang des Hörens, Wahrnehmens und Interpretierens ein. All dies zusammen bilden seine Vor-Urteile.

Wer als Sprechender den Hörer und seine besondere Situation kennt, sollte unbedingt darauf reagieren. Die Beachtung der Hörertypologie (Zu wem spreche ich?) und das Einfühlen in die Hörerrolle (gedanklicher Rollentausch) können vor manchem Missverständnis und vor mancher Verletzung des Hörenden bewahren.

Aus erfahrungsbedingten Vor-Urteilen können nach einer auswählenden Wahrnehmung feste Vorurteile erwachsen.

Die Geschichte mit dem Hammer ist ein Paradebeispiel dafür:

„Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht´s mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten sie ihren Hammer, Sie Rüpel!""[10]

Das bereits unter Punkt 2 erwähnte Feedback und die Metakommunikation sind auch bei der Überwindung vorgefasster, korrekturbedürftiger Meinungen hilfreich. Wer ein Feedback gibt, sollte in der Ich-Form sprechen, konkrete Sachpunkte benennen, unbedingt auch positive und konstruktive Vorschläge unterbreiten.

Es lohnt sich, gute Freunde um ihre Meinung zu bitten, wie man kommunikativ ankommt und was wie zu verbessern wäre. In der Selbstreflexion ist ehrlich darüber nachzudenken, wie man selbst auf seine Reden reagieren würde, wenn jemand anderes sie spräche. Auch der Sprecher kann mit Vorurteilen beladen seinem Hörer entsprechend belastet begegnen. Bei all dem ist zu bedenken, dass wir alle in der Schule der Kommunikation auf dem Wege sind, **„denn wir verfehlen uns alle mannigfaltig …"** (Jakobus 3,2)

Entsprechend bleiben wir Lernende, die aus der Gnade Gottes und der gegenseitigen Vergebung leben. **„Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben."** (Matthäus 6,14)

10 Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein, Piper, München 1983, S. 37

5. GRUNDSATZ: KOMMUNIKATION UND BEZIEHUNG BEEINFLUSSEN EINANDER

Wenn wir in der Bibel den Aufruf lesen: **„Eure Rede sei allezeit freundlich!"**[11] , so ist das immer richtig. Dennoch sprechen wir mit der Nachbarin anders als mit unserem Chef, mit der trauernden Freundin anders als mit dem Kind, das gerade eine Prüfung bestanden hat. Auf ein Gespräch mit einem Mitarbeiter, mit dem wir schon mehrfach Probleme hatten, werden wir uns anders vorbereiten als auf den Smalltalk bei einer Geburtstagsfeier.

Aus der Art der Beziehung erwächst eine entsprechend angepasste Kommunikation. Gleichzeitig gestalten die Erfahrungen aus der Kommunikation mit einem Menschen die Beziehung zu diesem.

Beides, Beziehungspflege und Kommunikationsgestaltung, bedingt einander und stellt hohe Anforderungen an uns dar. Von Grundsätzen der Kommunikation bis hin zu manipulativen Tricks können wir vieles erlernen, was uns durchaus scheinbare Erfolge bescheren kann. Doch wenn uns der rechte Blick auf unseren Gesprächspartner fehlt, wenn wir uns mit der Liebe Gottes nicht beschenken lassen, um diese weiterzugeben, dann bleiben wir lediglich geschickte Redner. Gott möchte viel mehr in unserem Leben erreichen. Er möchte aus uns Menschen machen, die ihren Nächsten von Herzen nahekommen und sie aufrichtig in Wort und Tat lieben. Mit dieser Einstellung ändert sich alles. Dann ist es nicht mehr unser Ziel, ein Gespräch möglichst vorteilhaft für uns zu führen und hinterher irgendwelche Erfolge und Gewinne zu verbuchen. Sicher, auch das kann Gott nach seinem Willen schenken. Doch die Hauptsache ist, wie es dem Gegenüber geht und dass er bereichert und gesegnet aus unserem Gespräch herausgeht.

11 vgl. Kolosser 4,6

Manche Menschen neigen dazu, mitunter auch ihrer Position als Chef geschuldet, sich über ihren Gesprächspartner zu stellen. Es gibt wirklich Menschen, da haben andere stets den Eindruck, in der Defensive zu sein. Im Ergebnis duckt sich manch einer besonders tief, andere reagieren demotiviert bis hin zu aufsässig. Kommunikationsforscher empfehlen einen partnerschaftlichen Umgangston auf gleicher Ebene, auch im Berufsalltag.[12] Das ist ein Anfang, doch die Bibel möchte uns noch weiter führen:

„... dass niemand mehr von sich halte, als sich´s gebührt zu halten, sondern dass er maßvoll von sich halte ... Einer komme dem andern mit Ehrerbietung zuvor."
(Römer 12,3.10.)

Gott möchte uns die Einstellung schenken, dass wir uns um die Seele unseres Gesprächspartners sorgen. Dementsprechend berührt jedes Gespräch auch Bereiche der Seelsorge. Wer spricht, steht in der Verantwortung, dem Empfänger von Informationen und Anweisungen, erst recht dem, der kritisiert werden muss oder mit dem es ein Problem zu besprechen gilt, neben aller Sachlichkeit auch Gottes Liebe zu zeigen. Im allerweitesten Sinn ist jedes Gespräch ein Missionsgespräch, das über unsere Glaubwürdigkeit als Christen mehr aussagt als gut vorbereitete Vorträge. Von Christen verletzt und enttäuscht worden zu sein, wird oft als Grund des Beziehungsabbruchs zu Gott und zur Gemeinde genannt. Einander jedoch eine Hilfe auf dem Weg zur Ewigkeit zu bedeuten, sollte auch das Anliegen unserer vielfältigen Kommunikation sein.

Ines Müller

12 vgl. Selbstlernkurs Kommunikationspraxis, Gabal Verlag 2008, S. 35

REFORM-ADVENTISTEN.NET

LOSLASSEN UND FESTHALTEN

Bewegt sich unser Leben zwischen diesen beiden Aktionen? Handelt es sich um zwei gegensätzliche Pole, die Positiv und Negativ, Gut und Böse, verkörpern? Mir fällt auf, dass der Begriff „Loslassen" spontan als negativ empfunden wird, während „Festhalten" etwas Erfreuliches zu sein scheint. Wir müssen loslassen und wollen festhalten. Beim Ersteren zwingen uns die Umstände, beim Letzteren hegen wir den Wunsch. Beim weiteren Nachdenken sehen wir es genau anders herum.

Wir wollen betrachten, ob unsere Überschrift zwei neutrale Begriffe beinhaltet, die situationsabhängig bewertet werden müssen.

LERNE LOSZULASSEN!

Ein ausführlicher Artikel in der Zeitschrift „Brigitte" widmete sich diesem Aufruf. Es wurde ein interessanter Blick auf unsere moderne Lebensart geworfen. Wir wollen krampfhaft alles festhalten: alternde Rockstars können ihre Musikerkarriere nicht loslassen, 50-Jährige peppen sich wie Teenies auf, um jugendlich zu erscheinen. Wir kleben am Besitz, an Traditionen, am „Das war schon immer so!". Völlig natürliche und durchaus auch positiv zu verstehende Vorgänge versuchen viele zu ignorieren: das Flüggewerden der Kinder oder das Nachlassen der eigenen Kraft. Umstände, die nach Veränderung schreien, werden nicht wahrgenommen.

So lagern in Kammern und auf Böden in die Jahre gekommene Besitztümer, die man ja vielleicht noch brauchen könnte: 50 Jahre alte Schulbücher, kaputtes Spielzeug der eigenen Kinder – auch die Enkel sind dem Spielalter längst entwachsen, Kleider in Größe 38 – man hat sich inzwischen sozusagen weiterentwickelt, steinalte Rechnungen und Belege, defekte Geräte jeder Art, ausrangierte Möbel und Reste jeder Renovierungsaktion. Alles wird aufgehoben, denn es war ja mal teuer. Unser Sammelsurium an Dingen, die wir eigentlich nicht brauchen, ist uns lieb und wert. „Das frisst kein Brot." höre ich meine Mutter sagen. Dieses Motto lässt uns in Schränken, Kartons und auf Dachböden verstauen, was anderen hätte einen Dienst erweisen können oder zum Recyclinghof gehört.

Alles aufheben, alles festhalten – das hat nicht immer mit Sparsamkeit und Weitblick zu tun. Psychologen haben einen Zusammenhang von einer „zugemüllten Dachkammer" und einer „zugemüllten Seele" gefunden. Aufräumen, Befreien und Loslassen sind Aktionen, die unsere äußeren Lebensumstände und unser Inneres gleichermaßen positiv verändern.

Wir müssen lernen, „abschiedlich zu leben"[1]. **„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden."** (Psalm 90,12) Oskar Holzberg fasst es in der erwähnten Zeitschrift „Brigitte" in seinem Artikel „Jetzt oder nie" zusammen: „Wir müssen lernen, uns zu verabschieden, auch wenn es ungeheuer schmerzlich sein kann. Indem wir das Gute mitnehmen, das Unerfüllte offen lassen und das Schlechte zurücklassen."[2] Die Bibel setzt diesen Schwerpunkt: **„Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich aus nach dem, was da vorne ist, und jage nach dem vorgesteckten Ziel, dem Siegespreis der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus."** (Philipper 3,13.14).

AUSSORTIEREN – MEHR ALS EIN LEERER DACHBODEN!

„Alles, was ich nicht brauche, kommt auf den Boden." Das ist so ein Satz, der Entrümplungsfreunde in Rage bringt. Ich zähle mich auch dazu und bewundere unsere Vorfahren, die im winzigen Farmhaus lebten und ihre kompletten Habseligkeiten auf einem Planwagen verstauen konnten. Eine ganze Menge unserer modernen Lebensart und damit unseres Besitzes empfinde ich als Bürde – als nicht immer sinnvolle Mehrarbeit an Lagerhaltung, Saubermachen, Pflegen, Sortieren und sich irgendwie drum kümmern müssen. Immer wieder frage ich mich: „Brauche ich das wirklich?" und bin glücklich, wenn ich etwas aussortieren kann.

Und da gibt es dann Leute, die heben freiwillig Dinge auf, von denen sie wissen, sie werden diese nie wieder verwenden und nicht mal in einer sentimentalen Minute zur Hand nehmen. Ein leerer Dachboden ist schon aus brandschutzsicheren Aspekten zu empfehlen. Doch hier können noch tiefere Gedanken hinzugefügt werden:

Ich schließe ab mit längst hinter mir liegenden Lebensabschnitten – wenn ich meine vergilbten Schulbücher entsorge. Wozu brauche ich heute noch die dicken Hefter der Mitschriften aus dem Marxismus-Leninismus-Unterricht oder meinen völlig verschlissenen Schulranzen? Wenn ich mir ein Lieblingsschulbuch aufhebe und vielleicht mein Erste-Klasse-Heft zum Schmunzeln, dann ist es genug.

Ich schließe ab mit völlig anderen Lebensumständen – wenn ich es wage, die unzähligen weißen Bettlaken aus alten Zeiten wegzugeben, weil ich mich heute der bunten Spannbettlaken erfreue. Ich schließe ab mit der Kleinkinderphase in der Familie – wenn nicht der komplette Kleiderstaat des Nachwuchses von der Säuglingsausstattung bis Größe 164 gehortet wird.

1 Prof. Verena Kast, Schweizer Psychologin
2 Brigitte 15/2006, S. 199-201

REFORM-ADVENTISTEN.NET

Ich schließe ab mit anderen Wert- und Lebensvorstellungen – wenn ich mich endlich traue, Kartonweise Schnapsgläser zu entsorgen, für die vor über 40 Jahren meine Mutter Schlange stand.

Ich schließe ab mit meiner Jungmädchenzeit – wenn ich Kleidung weggebe, in die ich seit Jahren nicht mehr hineinpasse. Ich gebe es immerhin zu!

Erst wenn etwas Altes abgelegt wurde, ist Platz für Neues. Wir kaufen doch auch nicht ein neues Kleid und tragen darunter noch das Alte. Wenn sich unsere Lebensumstände, unsere Wertvorstellungen und Lebensabschnitte ändern, dürfen wir uns dieser Veränderung bewusst stellen und ihr einen neuen Platz einräumen.

EIN NEUER TREND – MINIMALISMUS

Nun, so neu ist das eigentlich nicht. Die Verfechter dieser Einstellung blicken meist auf eine Lebensphase zurück, in der sie am Zuviel des Besitzes litten, ehe sie sich entschlossen, hier etwas zu ändern. Bei jedem Gegenstand zu fragen: „Brauche ich das und macht es mich glücklich?" hilft beim Bewerten unserer Güter und der Entscheidung darüber, ob ihnen weiterhin Obdach in unseren Schränken gewährt wird. Dieses als neu empfundene Lebensgefühl hat seine eigentliche Basis in der Bibel. Dort heißt es: **„Ein großer Gewinn aber ist die Frömmigkeit zusammen mit Genügsamkeit. Denn wir haben nichts in die Welt gebracht; darum können wir auch nichts hinausbringen. Wenn wir aber Nahrung und Kleider haben, so wollen wir uns damit begnügen."** (1. Timotheus 6,6-8)

DAS UNFASSBARE LOSLASSEN.

Die Schuhe, die mich schon immer drückten, kann ich leichter wegwerfen, als Sorgen und Nöte, die mich plagen. Während ich meinen aufzuräumenden Besitz „anfassen" kann und mit einer mutigen Handbewegung in den Verschenke-Beutel oder die Mülltonne werfe, halte ich das nicht Gegenständliche, also meine Probleme und Sorgen, fest umschlungen. Das „Unfassbare" belagert meine Gedanken, betrübt die eigentlich freudigen Tage und schwebt als ständiges „Mathe-Prüfungs-Gefühl" in meiner Magengegend.

„All eure Sorge werft auf ihn!" (1. Petrus 5,7). Das wissen wir und werfen auch – und dann sammeln wir unsere Sorgen wieder feinsäuberlich ein! Wir übergeben die Sorgen Jesus und haben doch noch eine Kette daran gebunden und ziehen sie als ständig gegenwärtige Last und Plage hinter uns her.

„...denn er sorgt für euch." geht der Vers weiter. Ja, ist es denn nur ein Vers für uns? Ist es nicht vielmehr eine Verheißung, ein Versprechen Gottes: Ich will es tun! Ich will dir deine Sorgen nehmen – ohne dass sie weiterhin an deinem Halse angekettet sind!

„Was habe ich alles am Halse!" jammern wir und vergessen das „Werfen" und „Loslassen"!

„Abschiednehmen ist immer ein Stückchen Tod." sagt ein französisches Sprichwort. Als meine Großeltern im Rentenalter waren, gingen sie gern zu einer Tanzveranstaltung, die hieß: „Man müsste noch mal 20 sein!". Der Name war Programm. Mit den Liedern aus der Jugendzeit wurde ein wenig wehmütig dem Vergangenen nachgetrauert oder man versuchte, wenigstens an einem Abend die Realität zu verdrängen. Mit den heutigen Siebziger- und Achtziger-Jahre-Partys ist es ähnlich.

Während ein ungläubiger Mensch jede Lebensphase krampfhaft festhalten möchte, um den Gedanken an das Lebensende zu verdrängen, darf der Christ mit jeder neuen Phase seinem Heiland näher kommen. Wenn Gott uns nach der Jugendzeit die mittleren Jahre und sogar das Alter schenkt, sollten wir es dann nicht bewusst, freudig und dankbar annehmen? Ist es dann nicht zu unserer Vorbereitung auf die Ewigkeit bestimmt? So, wie ein Lehrling nicht immer im ersten Ausbildungsjahr bleiben kann, wenn er eines Tages die Prüfung bestehen und als ausgelernter Facharbeiter in seinem Beruf arbeiten möchte, so müssen auch wir alle Ausbildungszeiten unseres Lebens absolvieren, die Gott in unserem persönlichen Lehrplan vorgesehen hat.

„Meine Zeit steht in deinen Händen." (Psalm 31,16)
Das ist nicht nur die Lebenszeit als Ganzes, sondern Gott unterteilt unser Leben auch in verschiedene Abschnitte. Wenn ich diese Unterschiedlichkeit nicht akzeptiere und bewusst auslebe, werde ich dem Plan Gottes für mein Leben nicht gerecht.

LOSLASSEN – UND DOCH BEGLEITEN.

Auch hierfür gibt es ein hübsches Beispiel: Ich darf die zu klein gewordene Lieblingshose meines Kindes noch länger begleiten, wenn ich sehe, wie ein anderes Kind aus der Gemeinde oder im Freundeskreis mit ihr im Sand buddelt. Ich denke, an so kleinen Dingen können wir üben für das große Loslassen: das Loslassen unserer Kinder. Wir haben die Wahl, zwischen dem Versuch, sie krampfhaft festzuhalten – und sie damit zu verlieren, und dem Versuch der Waage zwischen „Loslassen und Begleiten". „Man sage nicht, das Schwerste sei die Tat, das Schwerste dieser Welt ist der Entschluss." So erfuhr es der Dichter Franz Grillparzer und er mag dahingehend Recht haben: Jeder guten Tat und jedem richtigen Weg muss eine Entscheidung dafür vorausgegangen sein.

Loslassen – das kann auch weiterleiten heißen. Auf unsere Kinder bezogen, so wird die elterliche Fürsorge weitergeleitet in die Selbstversorgung und/oder die Ehe unserer Kinder. Das Wesentliche aber ist, dass jedes Loslassen des Nachwuchses heißen möge: Himmlischer Vater, ich überlasse sie dir und vertraue sie dir ganz an! Habe Dank, wenn ich sie begleiten darf, Anteil haben kann an ihrem Ergehen und immer noch helfen darf, wenn es gewünscht und mir möglich ist.

WEM VERTRAUEN WIR?

Wir trauen uns oft zu viel und Gott zu wenig zu. Ich denke, dass es nicht aus Überheblichkeit und Selbstsicherheit geschieht. Wir sind erzogen worden, fleißig zu sein – und münzen das leider auch auf Dinge, die nur Gott in die Hand nehmen kann.

Dann wieder meinen wir, Gott müsse wirken, wo er uns doch Kopf und Hände zur Verrichtung dieser Arbeit gegeben hat.

Wir brauchen Gottes Führung und Weisheit, um unterscheiden zu können: Wo darf ich wirken? Wo kann nur Gott helfen? Was sollte ich wann loslassen ...

WAS SOLLTE ICH WANN FESTHALTEN?

Wenn ein christlich erzogenes Kind seinen Glauben aufgibt, hat es losgelassen, wo es hätte festhalten sollen. Wenn ein Kettenraucher beschließt: „Das war meine letzte Zigarette!", hat er losgelassen, wo es nötig war. Entschließt sich der Alkoholiker: „Ich rühre keinen Tropfen Alkohol mehr an!", dann ließ er an der richtigen Stelle los. Wenn ein Ehemann seiner Frau überdrüssig geworden ist und sich etwas Jüngeres sucht, hat er losgelassen, wo er hätte festhalten sollen.

Ob also festzuhalten oder loszulassen ist, muss an einem Maßstab geprüft werden. Wo dieser Maßstab fehlt oder nicht angewandt wird, begegnen uns all die traurigen Zustände, die uns sagen lassen: Das hat Gott nicht gewollt!

Wir haben zuvor gesehen, dass „Festhalten" und „Loslassen" neutral

REFORM-ADVENTISTEN.NET

sind und auf einen bestimmten Sachverhalt hin geprüft werden müssen.

„Halte, was du hast…!" (Offenbarung 3,11), Hier gilt, wie bei allen anderen Bibelversen auch, nichts aus dem Zusammenhang zu reißen. Was haben wir, das es festzuhalten gilt? Wenn die Beschreibung für die Gemeinde von Philadelphia auf uns zutrifft, dann gilt uns der Aufruf: „Festhalten!". Falls wir von der Beschreibung abweichen, heißt es für uns: **„Sucht mich!"** (Amos 5,4).

Was soll Philadelphia festhalten? **„… Du hast … mein Wort bewahrt und hast meinen Namen nicht verleugnet. … Weil du mein Wort von der Geduld bewahrt hast … dass niemand deine Krone nehme!"** (Offenbarung 3,7-11)

Die Bewahrung des Wortes Gottes – unverfälscht und vollständig – das ist unsere Aufgabe, denn die Bibel ist der Maßstab für unser Handeln, für all unsere Entscheidungen und Wege. Hierbei dürfen wir am Alten festhalten, denn Gottes Wort war und ist aktuell. Im Wort Gottes ändern sich keine Umstände, es wird nicht unbrauchbar, unmodern, verbraucht oder zerschlissen. Sogar die physikalischen und mathematischen Gesetze werden außer Kraft gesetzt: Wir können Gottes Wort festhalten und gleichzeitig weitergeben, teilen und gleichzeitig mehr erhalten!

Unser himmlischer Vater schenke uns allen die Weisheit, das Festhalten und Loslassen in unserem Leben recht einzusetzen, damit uns beides näher zu ihm führen möge.

Ines Müller

KONKRETE AUFRUFE ZUM FESTHALTEN:

„Ihr habt… festgehalten an dem Gebot des Herrn, eures Gottes." (Josua 22,3)

„Der Gerechte hält fest an seinem Weg…" (Hiob 17,9)

„Ich halte an deinen Mahnungen fest; Herr, lass mich nicht zuschanden werden!" (Psalm 119,31)

„Sie (die Weisheit) ist ein Baum des Lebens allen, die sie ergreifen und glücklich sind, die sie festhalten." (Sprüche 3,18)

„So bekehre dich nun zu deinem Gott, halte fest an Barmherzigkeit und Recht und hoffe stets auf deinen Gott!" (Hosea 12,7)

„Sie hielten fest an der Lehre der Apostel …" (Apostelgeschichte 2,42, Luther 1975)

„… Hasst das Böse, haltet fest am Guten." (Römer 12,9, Luther 1975)

Jesus spricht: „Wer an meinem Wort festhält, wird den Tod nicht sehen in Ewigkeit." (Johannes 8,51, Luther 1975)

„Hab Acht auf dich selbst und auf die Lehre; halte daran fest! Denn wenn du das tust, wirst du dich selbst retten und alle, die auf dich hören." (1. Timotheus 4,16, Luther 1975)

„… haltet fest an der Demut …" (1. Petrus 5,5)

„Denn wir haben an Christus Anteil bekommen, wenn wir die Zuversicht vom Anfang bis zum Ende festhalten." (Hebräer 3,14)

„Lasst uns festhalten an dem Bekenntnis der Hoffnung …" (Hebräer 10,23)

„… unsere Sicherheit besteht im Festhalten an der Bibel." (Bibelkommentar, S. 370)

Unerfüllte
WÜNSCHE UND SEHNSÜCHTE

Wenn wir auf unser Leben zurückblicken, sind dann alle unsere Wünsche in Erfüllung gegangen? Wohl kaum. Zunehmend begegnen uns Menschen, die an ihren unerfüllten Wünschen zu zerbrechen drohen oder es schon sind, die körperlich und seelisch beeinträchtig oder sogar krank wurden.

LIEBESKUMMER – EIN LEBEN LANG?

Nicht selten basieren die großen Lebenswünsche auf dem Thema „Liebe und Partnerschaft". „Liebeskummer" birgt das Potenzial für eine jahrelange Leidensgeschichte.

Fakt ist, dass in Liebesangelegenheiten nicht alles wie am Schnürchen läuft, schon gar nicht beim ersten Anlauf. So haben viele Menschen bereits Erfahrungen mit einem unbeantworteten Liebeswerben oder einer geplatzten Beziehung gemacht. Wir könnten die Not so formulieren: „Es lief nicht nach meinem Kopf." Die Angebetete erhörte einen anderen und der Verschmähte stürzte in ein tiefes Loch.

Was kann passieren, wenn der Verlust nicht überwunden wird und der Unglückliche z. B. meint, der Geliebte hätte den Falschen/die Falsche geheiratet?
„Kaum etwas fällt uns schwerer als das Loslassen. Dabei ist das Festhalten der größere Kraftakt." erkannte Jochen Mai.[1] Unbedingt nötig ist das Gehenlassen dieser alten Liebe.

Was wünscht sich ein jung Verliebter? War es nicht sein Traum, dass sie glücklich werde? Oder dachte er beim Glück eher an sein eigenes? Das ist eine entscheidende Frage und könnte den Kern des Problems berühren. Wenn dieser das Glück seiner Partnerin im Auge hatte, könnte er sich irgendwann an ihrem Wohl und ihrer Freude mitfreuen – selbst wenn er selbst dabei keine Rolle spielt. Ging es aber um ihn, um sein Glück, dann besteht die Gefahr, dass nach der anfänglichen Enttäuschung nicht irgendwann der gesunde Abstand zum Verlust gesucht wird. Nein, der Trotz und eine Bockigkeit übernehmen das Gefühlsleben und das Verhalten, das wir aus Sandkastenspielen der Kleinen kennen: „Ich will das aber haben! Mir steht das zu! Diese ist meine!". Das Kind kann sich in die Phase der Wut hineinsteigern, die von den Eltern bzw. der Umgebung mitunter als eine Zeit des „Bockens" erlebt wird. In der Zwischenzeit nimmt das Kind all das Schöne um sich herum nicht mehr wahr. Es versäumt das Spiel mit anderen Kindern, hört der Mutter bei der Gutenachtgeschichte nicht zu und mag schon gar nicht das Abendgebet sprechen.

Nun sollte sich der Enttäuschte ehrlich fragen: „Bin ich noch wütend darüber, dass meine Jugendliebe mich nicht erhört hat?" Falls dem so ist, vergleiche er sich einmal mit dem kleinen Kind: „Ist mir nicht auch vieles entgangen in der Zeit, die ich im Schneckenhaus verbracht habe? War ich offen für neue, andere Dinge, Wege oder Ziele, die Gott mir schenken wollte?"

Ich habe oft beobachtet, dass Kinder immer das haben wollen, was sie absolut nicht haben können. Wir lächeln über die unmöglichen Kinderwünsche oder mahnen ärgerlich zur Einsicht. Aber sind wir Erwachsenen immer so viel klüger, vernünftiger, realistischer?

Im Fall des Liebeskummers heißt das konkret: „Wollte ich immer die Frauen/die Männer haben, die ich nicht bekommen konnte – und habe vielleicht die kleine, nette, unscheinbare Frau /den Mann, die/der mich herzlich liebt, schon übersehen?" Das ist kein konstruierter Stoff eines Liebesfilms, auch wenn es da wohl öfter um so etwas geht, nein, wir sind auch in der Gefahr, ganz woanders hinzuschauen, als wir sollten – „... sieh, das Gute liegt so nah". Als der Psalmist betete: **„Weise mir, HERR, deinen Weg ..."** meinte er nicht SEINEN Weg. Psalm 86,11

Ein anderer Weg soll hier nicht unerwähnt bleiben: die tief empfundene Traurigkeit über den Verlust. Sich abgelehnt fühlen kann psychische und physische Schmerzen auslösen. Wenn diese Trauer nicht bearbeitet wird, kann sie sich manifestieren und zu einem dauerhaften Lebensgefühl werden. Dieses Empfinden wird manchmal von Nichtbetroffenen als „Weltschmerz" bezeichnet. Wer daran leidet, verstrickt sich in solchen Gedanken: „Die ganze Welt ist gegen mich! Alles ist ungerecht! Das habe ich nicht verdient!". Dann zieht sich der Betroffene vielleicht in sein Schneckenhaus zurück. Sich dem Verlust als Tatsache zu stellen und ihn zu akzeptieren, kann ein hartes Stück Arbeit sein. Wir dürfen einander helfen und liebevoll begleiten, damit eine verletzte Person das Handeln Gottes in ihrem Leben erkennt und akzeptiert.

ES MUSS NICHT IMMER LIEBESKUMMER SEIN ...

Wir bekommen nicht immer das, was wir uns wünschen. Jemand Weises prägte das Sprichwort: „Verträume nicht dein Leben. Lebe deine Träume!" Ich kann mein Leben lang von etwas träumen, das nicht realisierbar ist. Dabei kann ich mich so hineinsteigern, dass ich Patient in der Psychiatrie werde oder sogar ein Verbrechen begehe. Ich kann aber auch schauen, was realistisch ist, was ich anpacken kann, wo ich aktiv mein Leben froh gestalten darf, ohne meine von Gott geschenkte Zeit zu verplempern.

Ich kann 30 oder mehr Jahre unglücklich leben, jammern und schimpfen, das Leben als ungerecht betrachten und mir auf diese Weise jeden Tag selbst neu zur Qual machen. Das steht mir frei. Das darf ich wählen. Andererseits

1 https://karrierebibel.de/loslassen/

kann ich mich auch entscheiden, mein Schicksal anzunehmen und das Beste daraus zu machen. Ich habe nur dieses eine Leben. Es ist keines auf Probe und im nächsten hole ich all das nach, was ich hier – aus welchen Gründen auch immer – verpasst, versäumt, vergessen oder verweigert habe. Die Bibel spricht oft vom „Heute". Heute gilt es, den Tag zu nutzen, sich recht zu entscheiden und das Leben bewusst in die Hand zu nehmen!

„ABER GOTT HAT MIR DOCH VERSPROCHEN ...!"

So erwidert mancher, der mitunter jahrelang auf die Erfüllung eines Wunsches wartet. Er stützt sich auf eine Verheißung, einen bestimmten Bibelvers oder glaubt, Gottes Stimme persönlich gehört zu haben. Auf diese Weise wird sich derart in einen Sachverhalt hineingesteigert, dass eine nüchterne Betrachtung nicht mehr möglich ist. Für vorsichtig dargebrachte andere Argumente ist dieser Mensch nicht zugänglich – die Psyche ist krank geworden. Bei gläubigen Personen besteht die Gefahr, dass sich der Gedanke verfestigt: „Gott muss einfach ... dieses oder jenes tun!". Dann klingt das ganze Leben sehr fromm, indem gesagt wird: „Ich vertraue ganz auf Gott!".

Genau das wird aber nicht getan. Wer so denkt, versucht, Gott in den Käfig seiner eigenen Wünsche zu sperren. Er lässt in seinem Glauben nicht vertrauensvoll Gott die Wahl. Schon gar nicht betrachtet er Gott als Regisseur seines Lebens. Wir dürfen nie vergessen: Gott kann uns alles schenken – aber er muss nicht! Wenn er uns etwas vorenthält, hat das einen Sinn, auch wenn wir diesen nicht gleich erkennen, vielleicht niemals. Was uns hier auch begegnet oder nicht ereilt, möchte uns vorbereiten auf die Ewigkeit.
Legt uns Gott Prüfungen auf, ist das selten etwas, das uns gefällt oder was wir uns gewünscht hätten. Aber wir dürfen gestärkt und reich an Erfahrungen aus dieser Prüfung hervorgehen.

„Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum besten dienen ... ." (Römer 8,28)

Uns zu Gott zu bekennen und von unserem Vertrauen und unserer Liebe zu reden, wenn alles super nach unseren Wünschen läuft, das ist keine Kunst und noch lange kein Beweis der Tragfähigkeit dieses Glaubens. Gott aber muss unseren Glauben prüfen dürfen. Wie sehr lieben und vertrauen wir unserem Schöpfer, wenn wir gerade in Schwierigkeiten stecken?

„Aber ich wollte doch so gern ...!" mögen wir sagen, wenn ein Wunsch unerfüllt bleibt. Wie retten junge Eltern die Situation, wenn ihre Kindern quengelnd vor dem Spielzeugregal stehen? Sie lenken ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes! Das dürfen auch wir Großen tun! Wenn Gott zu einem Weg „Nein!" sagt, sollten wir in eine andere Richtung blicken und das „Ja!" Gottes zu einem anderen Weg suchen.

Was würde passieren, wenn der kleine Junge jahrelang vor dem Schaufenster des Spielzeuggeschäftes stehen bliebe? Ich glaube, er würde nie richtig erwachsen. So können auch wir im Glauben nicht richtig erwachsen werden, wenn wir vor unerfüllten Wünschen stehenbleiben.

ERFAHRE DEINE VERGANGENHEIT NEU!

Ältere, die schon mehrere gesellschaftliche Machtstrukturen erlebt haben, wissen, dass jeder Herrscher die Weltgeschichte neu schreibt und anders interpretiert. Wer voller Enttäuschung, Zorn und Wut auf die Geschichte seines Lebens blickt, hat die Möglichkeit, einen neuen Blickwinkel zu suchen. Wer sein Leben in Gottes Hand legt, übergibt sich einer neuen Macht und kann als neuer Mensch auch seine Vergangenheit im anderen Lichte sehen. Dann darf es heißen: **„Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat"** (Psalm 103,2)

Menschen neigen dazu, die Erfahrungen ihres Lebens falsch zu deuten. So entstehen Denkmuster und Gefühlsstrukturen, die uns in eine falsche – von Gott abgewandte – Richtung gehen lassen. Zwei Menschen können dasselbe erleben, es aber anders verstehen, deuten und verarbeiten und dann völlig anders darauf reagieren.

In der Aufarbeitung einer problematischen Vergangenheit geht es darum, solche falschen Deutungen zu korrigieren und sich selbst und die Umwelt, ja auch Gott, ganz neu und anders zu verstehen. Das Ziel heißt: Annahme des Lebensweges, Vergebung anderen gegenüber, keine Schuldverschiebungen und die bewusste Suche nach Gottes Wirken. Seelsorger könnten so eine „Neuschreibung" der eigenen Vergangenheit begleiten.

„Darum denke ich an die Taten des Herrn, ja, ich denke an deine früheren Wunder und sinne über alle deine Werke und denke deinen Taten nach." (Psalm 77,12.13.)

ZIEHE EINEN SCHLUSSSTRICH!

Wer aufhört, sich enttäuscht über seine Liebesangelegenheiten oder unerfüllten Wünsche einzuigeln, dem stehen ganz neue Wege offen. Wer sein Leben in Gottes Hand legt, darf auch als Enttäuschte oder Enttäuschter folgendes Gebet aus tiefstem Herzen beten:

„Himmlischer Vater, ich hatte oft den Eindruck, du gibst mir weniger, als ich brauchte und erhörtest meine Bitten nicht. Vergib mir bitte meinen Eigensinn. Ich habe dir nicht zugetraut, dass du etwas Gutes aus meinem Leben machen willst. Meine Pläne und Wünsche waren mir wichtiger als du und ich vergaß dich darüber.

Den Scherbenhaufen, den ich jetzt empfinde, habe ich selbst angerichtet. Ich habe das kaputt gemacht, was Du mir Gutes in den Weg stellen wolltest.

Ich danke dir von Herzen, dass du mich trotzdem nie aufgegeben hast. Habe Dank, dass ich zurückfinden darf zu dir und dass du mir Erkenntnis darüber schenkst, was du von mir möchtest.
Lass mich abschließen mit meinem unzufriedenen Leben. Alles, was ich brauchte, gabst du mir.

Segne die Frauen/die Männer, die ich liebte. Lass sie glücklich sein. Nimm diese Last von mir, dass ich meinte, zu meinem Lebensglück sie unbedingt gebraucht zu haben!
Bitte hilf mir, in dir mein Lebensglück und meinen Halt in jeder Not zu sehen!
Danke, dass ich große Irrtümer meines Lebens erkennen durfte und dass du mir noch etwas Zeit schenken möchtest, damit ich mit meinem restlichen Leben mit deiner Hilfe etwas Gutes anfangen kann. Amen."

„Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz, und gib mir einen neuen, beständigen Geist." (Psalm 51,12)

BLEIBE REALISTISCH UND NÜCHTERN!

Wer es schafft, mit seinen Enttäuschungen aus der Vergangenheit abzuschließen, kann dennoch nicht tun, als wäre nichts geschehen. Auch wenn Wunden heilen, werden Narben bleiben, d. h. jemand trägt eine gewisse „Altlast". Was bedeutet das? Das Vergangene hat ihn geprägt, sensibilisiert für entsprechende Bereiche, vielleicht verwundbarer gemacht.

Wir können heute neu anfangen. Aber es ist nicht zu leugnen, dass Zeit vergangen ist. Jemand kann nicht genau an dem Punkt anfangen, an dem er vor vielen Jahren hätte sein können, nachdem er seinen Liebeskummer verarbeitet hätte. Er ist keine 17 mehr und auch das Traurige seines Lebens nennt sich nun „Lebenserfahrung". Es lassen sich nicht 20, 30 Jahre verworrene Lebenswege korrigieren oder ungeschehen machen.

So, wie Jesus uns die Sünde vergibt, wir aber mit den Folgen der Sünde leben müssen, so müssen wir auch mit den Früchten unserer Saat leben. Alles, was uns bleibt, ist das rechte Verständnis unserer Vergangenheit, die Einsicht in unsere falschen Gefühle, Gedanken und Taten – und der frohe Neubeginn.

Wenn wir uns auch viele Jahre orientierungslos verfahren haben, so können wir doch heute die Landkarte zur Hand nehmen – das Wort Gottes – und den rechten Weg einschlagen, ein Weg, der uns zur ewigen Heimat führen möchte!

Mögen wir mit Asaf den Psalm 73 nachempfinden. Der Psalmist betrachtet, wie gut es den anderen, den Gottlosen, geht und wie schwer er es selbst hat. An diesem Punkt sind wir vielleicht auch alle schon einmal gewesen.
Dann sagt Asaf etwas sehr wesentliches:

„Dennoch bleibe ich stets an dir; denn du hältst mich bei meiner rechten Hand, du leitest mich nach deinem Rat und nimmst mich am Ende mit Ehren an. Wenn ich nur dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde. Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost und mein Teil." (Psalm 73,23-26)

„Gott ist Liebe. … Welch ein köstliches Vorrecht ist es, Söhne und Töchter des Allerhöchsten, Erben Gottes und Miterben Jesu Christi sein zu können. Deshalb lasst uns nicht murren und klagen, weil wir in diesem Leben nicht frei sind von Enttäuschungen und Leiden."[2]

Ich wünsche von Herzen, dass du, lieber Leser, liebe Leserin, deine besondere Situation annehmen möchtest, die Vergangenheit aufarbeiten kannst, bei Bedarf durch seelsorgerliche Begleitung, und Gottes Wirken in deinem Leben erkennst! Was auch immer ihr euch noch wünschen mögt, **„Trachtet am ersten nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch solches alles zufallen."** (Matthäus 6,33)

Ines Müller

2 E.G. White, Zeugnisse, Bd. 5, S. 330

VE
GEF

Wenn wir an Verletzungen denken, stellen wir uns meist blutende Wunden, Knochenbrüche und ähnliches vor. Aber wir können auch sehr große Verletzungen erleiden, die äußerlich unsichtbar sind und trotzdem schmerzen, uns lange beeinträchtigen und sogar unser Verhalten nachhaltig beeinflussen können: verletzte Gefühle. Meist verrät unsere Körpersprache, wie es um unsere Gefühlslage steht. Bereits vor über 2000 Jahren schrieb der römische Schriftsteller Cicero: „Das Gesicht ist ein Abbild der Seele."[1] Doch auch die zugeknallte Tür offenbart den Zorn oder eine tagelange Appetit- und Lustlosigkeit kann Trauer ausdrücken.

Das Thema Gefühle ist ein weites Feld. Mediziner, Psychologen, Seelsorger, Philosophen und viele mehr rangen und ringen schon seit Jahrtausenden um das Erfassen und Verstehen unserer Gefühlswelt.

1 https://beruhmte-zitate.de/zitate/126950-cicero-das-gesicht-ist-ein-abbild-der-seele/ Aufruf: 1.2.23

Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil jeder menschlichen Existenz, z. B. Freude, Angst, Liebe oder Hass. Da wir alle Gefühle haben und sicher mit unseren eigenen und den Gefühlen anderer schon vielfältige Erfahrungen gemacht haben, sind wir zugleich Fachleute und Schüler.

Ich möchte zwei Arten von Gefühlsverletzungen unterscheiden:

RLETZTE ÜHLE

1. Tiefgreifende Verletzungen, meist aus der frühen Kindheit bis zum Jugendalter, die die gesamte Charakterentwicklung beeinflussten und das Leben nachhaltig prägten

2. „Schürfwunden" an unserer Seele im stetigen Kontakt mit Menschen, kleinere Reibereien basierend auf unserer Unzulänglichkeit

Wenn wir zurückschauen, wundern wir uns manchmal über unser Verhalten und unsere Gefühle. Nicht selten schmerzt so ein Zurückschauen. Es kann uns auch traurig machen, weil wir uns die Vergangenheit anders gewünscht hätten. Solche emotionalen Narben tragen viele Menschen. Die Ursachen können sehr dramatisch sein wie erlebte Gewalt oder Missbrauch, aber auch der Tod von Angehörigen, Scheidung, Zerbruch von Freundschaften, Ablehnungen und Enttäuschungen. Oft ruhen diese Verletzungen tief in der Seele verborgen, können aber bei bestimmten Assoziationen (z.B. ein bestimmter Geruch, ein Geräusch oder die Erwähnung eines Namens) sofort aufbrechen und bringen eine starke Gefühlsreaktion hervor.

Es ist wichtig, sich den Gefühlen der Vergangenheit zu stellen und sie aufzuarbeiten. Nur was wir wissen, erkennen und aufdecken, können wir Christus bringen.
Oft wird es sinnvoll sein, seelsorgerliche Begleitung zu suchen, mitunter auch fachliche Kompetenz zu gravierenden Sachverhalten. Die verbreitete Meinung „Lass das Alte ruhen!" ist wenig hilfreich, wenn ständig schmerzende Wunden vorliegen. Betroffene fragen sich: „Warum ist das mir passiert? Was hat das mit mir gemacht? Was soll ich tun? Was hat das alles mit Gott zu tun?" Diese und viele andere Fragen aufzuarbeiten und das Leben neu zu gestalten, bedarf einer erfahrenen Seelsorge und vor allem göttlicher Hilfe.

An dieser Stelle geht es hauptsächlich um die (leider!) alltäglichen kleineren Reibereien, das Enttäuschtsein von Freunden und den entrüsteten Blick auf den Menschen neben mir.

„SCHÜRFWUNDEN" IM MITEINANDER

Wenn wir ein verletzendes Erlebnis überdenken, können wir zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Vielleicht stellen wir fest, dass wir alles richtig gemacht haben. Vielleicht aber würden wir heute auch manches anders entscheiden und uns anders verhalten. Unser Verhalten ist eng mit unseren Gefühlen verbunden. Sind wir ärgerlich, wütend und verletzt, können wir sehr heftig reagieren. Das sind dann Begebenheiten, die uns hinterher leid tun, wenn wir uns beruhigt haben. In der psychologischen Begriffserklärung liest sich dieser Sachverhalt so: „Affekt ist eine starke Gemütsbewegung, d.h. ein Gefühlszustand von besonderer Intensität. Er ist gekennzeichnet durch stärkere emotionale Erregung in Bezug auf Personen oder Sachverhalte. Affekte wirken sich im Allgemeinen negativ auf rationale Einsicht und Kritikvermögen aus".[2]

Es ist ganz wichtig, dass wir uns nicht von unseren momentanen Gefühlen beherrschen lassen. Man sagt: „Wir müssen einen kühlen Kopf bewahren." Wenn wir aufgewühlt und erregt sind, treffen wir nicht immer gute Entscheidungen. Wie wir uns verhalten wollen, ist eine Frage der persönlichen Entscheidung. Viele Menschen sagen: „Ich kann nichts für meine Gefühle." Doch wir dürfen darum beten, dass unsere Gefühle nicht unseren Verstand ausschalten.

Während schon ein unüberlegtes, übereiltes Wort erheblichen Schaden an einer Beziehung zwischen Menschen anrichten kann, so möchte ich den Blick auch auf

2 Schröder, Grundwortschatz Erziehungswissenschaften, 1985, S. 10

drastische Folgen von Affekthandlungen richten: Misshandlungen und Gewaltverbrechen jeder Art bis hin zur Todesfolge. Vor Gericht werden Straftaten, die im Affekt ausgeführt wurden, in der Regel strafmildernd behandelt,[3] dennoch bleiben die meist nicht zu korrigierenden Folgen bestehen. Es gibt keine offizielle Statistik über die Zahlen affektbedingter Straftaten. Wir können uns vorstellen, dass dies auch sehr schwer zu belegen sein dürfte. Jesus allein kann in die Herzen der Menschen schauen und kennt die Hintergründe des Verhaltens.

SIND WIR UNSEREN GEFÜHLEN HILFLOS AUSGELIEFERT?

Dr. Rolf Merkle schreibt im Internet über verletzte Gefühle:

„Wenn du anderen oder den Umständen die Macht gibst, über dein seelisches Befinden entscheiden zu können, dann machst du dich zum Opfer anderer und der Umstände.

Wenn du akzeptierst, dass du dir deine Gefühle selbst machst, übernimmst du die Kontrolle über deine Gefühle, niemand kann mehr deine Gefühle verletzen und du bist frei.

Du besitzt die Freiheit, dich so zu fühlen, wie du möchtest.
Nutze diese Freiheit und mach davon Gebrauch.
Niemand kann deine Gefühle verletzen, wenn du es nicht zulässt."[4]

Sind das moderne Thesen eines Psychotherapeuten oder hat so etwas ähnliches schon längst jemand vor ihm verfasst? Wir wollen die obigen Aussagen an den Schriften von E.G. White überprüfen, die diese vor über 100 Jahre verfasste.

1. Ich entscheide, ob Menschen oder Umstände meine Gefühle beherrschen.

3 siehe §§ 20 und 21 StGB
4 http://www.psychotipps.com/verletzte-gefuehle.html

„Es ist die Pflicht eines jeden, Fröhlichkeit zu pflegen, statt über Sorgen und Lasten zu grübeln. Viele machen sich auf diese Weise nicht nur unglücklich, sondern sie opfern Gesundheit und Glück krankhaften Vorstellungen. Es gibt in ihrer Umgebung unangenehme Dinge, und ihr Gesicht zeigt ein ständiges Stirnrunzeln, das ihre Unzufriedenheit deutlicher ausdrückt als Worte. ...
Während Gram und Sorge nicht in der Lage sind ein einziges Übel zu heilen, können sie großen Schaden verursachen. Aber Frohsinn und Hoffnung ‚sind das Leben denen, die sie finden, und heilsam ihrem ganzen Leibe' (Sprüche 4,22), während sie den Pfad anderer erhellen. The Signs of the Times, 12. Februar 1885."[5]

„Viele halten starke Leidenschaften irrtümlich für Zeichen eines großen Charakters. In Wahrheit ist der unbeherrschte Mensch ein Schwächling. Wahre Größe lässt sich an der Stärke der Gefühle messen, die er beherrscht, nicht an der Stärke der Gefühle, die ihn beherrschen."[6]

„Dem Gefühlsüberschwang sollte ein Christ weder allzu großen Wert beimessen noch zu sehr von ihm abhängig sein. Diese Gefühle sind nicht immer die rechten Führer. Jeder Christ befleißige sich deshalb, Gott aus Grundsatz zu dienen, und lasse sich nicht von Gefühlen beherrschen."[7]

2. Niemand kann meine Gefühle verletzen, wenn ich es nicht zulasse – Jesus möchte mir helfen.

„Ihr müsst euren Willen auf die Seite Christi stellen. Sobald ihr euren Willen ihm gänzlich übergebt, nimmt er von euch Besitz und wirkt in euch das Wollen und das Vollbringen nach seinem Wohlgefallen. Eure Natur wird unter die Macht des heiligen Geistes gebracht. Sogar eure Gedanken sind ihm unterworfen. Wenn ihr auch nicht eure Gefühle und Empfindungen so völlig, wie ihr wohl gerne möchtet, beherrschen könnt, ist es euch doch möglich, den Willen zu beherrschen und auf diese Weise wird eine gänzliche Veränderung in eurem Leben stattfinden."[8]

3. Sich von negativen Gefühlen zu befreien ist ein Zeichen des harmonischen Christseins.

„Wer sich jedoch bei jeder vermeintlichen Kränkung bewogen fühlt, dem Ärger oder Groll Raum zu geben, öffnet Satan sein Herz. Bitterkeit und Feindschaft müssen aus der Seele verbannt werden, wenn wir in Harmonie mit dem Himmel leben wollen."[9]

WELCHE THERAPIE KANN MEINE VERLETZTEN GEFÜHLE HEILEN?

Die Kurzformel lautet: Klebe dem Verletzenden ein Pflaster drauf – und der Verletzte heilt!
Dieses medizinisch absurd klingende Rezept heißt ausführlicher: Klebe dem Verletzenden das Pflaster der Vergebung drauf und deine Gefühlswunde heilt, weil du nicht mehr ärgerlich, enttäuscht oder traurig sein musst!

Der Aufruf zur Vergebung gilt für alle Menschen. Verletzte Gefühle zu heilen, ist selten ein Augenblicksprozess. Wer in seiner Charaktervervollkommnung schon so weit entwickelt ist, dass er freudig und sofort allen alles vergibt, ohne den Hauch einer seelischen Verletzung zu spüren, hat hier das Ziel erreicht, auf das die meisten Menschen sicher erst noch zusteuern müssen.
Oft braucht es Zeit, vielleicht auch etwas Abstand. Aber wir dürfen nicht aus dem Auge verlieren, dass wir in Unkenntnis darüber leben, wie lange wir noch Zeit haben, mit jemandem ins Reine zu kommen.

5 E.G. White, Das adventistische Heim, engl. S. 430
6 E.G. White, Patriarchen und Propheten, S. 550
7 E.G. White, Zeugnisse Band 1, S. 180

8 E.G. White, Christliche Mäßigkeit, S. 189
9 E.G. White, Das Leben Jesu, S. 299

REFORM-ADVENTISTEN.NET

Wenn wir Jesus um Vergebung bitten, in welcher Zeitspanne erhoffen wir uns dann die Gewährung der Gnade Gottes? „In dem Augenblick, in dem ein Sünder Christus im Glauben annimmt, in diesem Augenblick wird ihm vergeben."[10]

Wie lange also möchtest du warten, ehe du vergibst?

Oft wird Vergebung und Versöhnung miteinander verwechselt. Vergebung kann man ganz allein vollziehen: Ich vergebe jemandem, völlig egal, wie er darüber denkt oder sich weiterhin mir gegenüber verhält. Das ist allein eine Sache zwischen meinem Willen und meiner Einstellung zum Anderen. Gern grübeln wir: „Wie konnte der Andere nur ...!" Statt dessen überlege, wie es vielleicht dem Anderen an diesem Tag ging, welch schwere Arbeit er verrichtet und dass er auch mal überlastet sein könnte, ihm alles zu viel wird, er irgendwo ein Problem hatte usw. Verletzt fühlen wir uns meist von Menschen, von denen wir das nicht erwartet hatten – also in der Familie, im Freundeskreis oder der Gemeinde. Daher darfst du fest glauben, dass sie oder er dich nicht verletzen wollte! Vergebung und Verständnis sind die ersten Schritte in Richtung Versöhnung. Versöhnung bedeutet, dass beide sich gegenseitig vergeben haben und das Miteinander wieder unbelastet ist. Nicht immer geht das schnell. Aber es sollte das große Ziel zwischen uns allen sein, dass wir einander vergeben und eine Versöhnung anstreben! Ich liebe einen Vers aus den Apokryphen, Sirach 22,26: „Selbst wenn du ein Schwert gezückt hast gegen deinen Freund, so gib die Hoffnung nicht auf; denn ihr könnt wieder Freunde werden."

Das ist der Friede, den Gott uns schenken möchte! Frieden haben bedeutet, dass aller Streit beendet ist. Hast du schon selbst erlebt, wie schwer verletzt du dich fühlen kannst? Vielleicht hast du erlebt, dass es dir nicht gut ging, du sogar krank wurdest. Das Leben verändert sich durch so einen Streit. Du bist verletzt, weil jemand sich dir gegenüber nicht richtig verhalten hat.

10 E.G. White, Bibelkommentar, S. 371

Bedenken wir folgende Situation: Jeden Tag ist Gott verletzt, weil Menschen sich nicht richtig verhalten. Sie vergessen ihn, hören nicht auf ihn, machen was sie wollen und stolpern von einer Sünde in die nächste. Wie wird es Gott dabei ergehen? Wenn Gott so „sauer" reagieren würde wie wir Menschen, wären wir alle auf der Stelle tot! Statt dessen erwarten wir, dass Gott uns immer wieder in seine Arme nimmt und um einen Neuanfang mit uns bittet. Wir tun so, als wäre es Gottes selbstverständliche Aufgabe, die Vergebung in Person zu sein. Ja, Gott ist die Vergebung – in der Person Jesu Christi. Wir dürfen diese Vergebung annehmen – ein unermessliches Geschenk!

Und dann? Dann gehen wir los und sind ärgerlich auf unseren Nächsten! Wir meinen, die Vergebung Gottes „in der Tasche zu haben" und verteilen großzügig mit unseren Zungen und Händen all die Feindseligkeiten und den Geist der Unversöhnlichkeit!

In dem Moment, in dem ich anderen nicht vergebe, reißt ein Loch in meine „Tasche" und die Vergebung Gottes geht mir verloren!
„Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben." (Matthäus 6,15)

Diese Tatsache ist wie eine mathematische Gleichung. Gott vergibt uns, wenn wir ebenfalls vergebungsbereit sind: **„Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben."** (Matthäus 6,14) Vergebung bringt Vergebung hervor. Fehlende Vergebung bedeutet Unfrieden im Herzen. Dann bleibt eine Wunde zurück, verletzte Gefühle können nicht wirklich heilen und unser Verhältnis zu Gott ist gestört.

Eine Anregung zum Prozess der Vergebung:[11]

„Denen Vergeben, die sie emotional verletzt haben
a) Namen und Art der Verletzung aufschreiben (oft stehen an erster Stelle nahe Verwandte wie Vater oder Mutter, ...)
b) sich dem Schmerz stellen,
c) ihn auf Jesus legen
d) nicht zurückschlagen, die Last der Sünde anderer zu tragen
e) sich bewusst entscheiden zu vergeben, auch wenn Menschen schon tot sind
f) Liste im Gebet vor Gott legen, Verbitterung loslassen
g) Liste vernichten
h) beten sie dafür, dass auch die Personen, denen sie vergeben haben, auch Freiheit erfahren
i) die meisten sind auch nur Opfer, so sollte man versuchen zu verstehen
j) für Reife danken, die durch diesen Prozess erlangt wurde
k) Wenn man mitschuldig wurde, ist es ggf. notwendig, anderen eigenes Versagen zu gestehen auch wenn persönliche Differenzen bestehen"

11 http://home.arcor.de/heike.stetter/Ausarbeitungen/verletzte.Emotion.html Aufruf: 2015

DER ERSTE SCHRITT IST LÄNGST GETAN!

Der Grund, warum vielen Vergebung so schwer fällt, ist der, dass man sich für unschuldig hält und meint, der Andere müsse sich zuerst entschuldigen. Ja, es gibt traurige Situationen, an denen wir keine Schuld haben. Doch ist das ein Grund, nicht zu vergeben? Wenn wir gegenüber Gott ungehorsam sind, hat dann Gott schuld daran? Gott ist doch der unschuldige Teil – und er vergibt uns dennoch! Vergebung geschieht dort, wo ein Unschuldiger dem Schuldigen die Hand reicht, das Herz öffnet, eine Brücke baut und alles tut, damit das Verhältnis wieder in Ordnung gebracht wird. Jesus starb für uns, als wir noch Sünder waren, als wir überhaupt nicht einsahen, dass wir schuldig sind[12].

Es ist offenbar nötig, dass jemand den ersten Schritt macht. Jesus tat diesen ersten Schritt! Wollen wir da weiter auf dem Standpunkt stehen, dass der Andere den ersten Schritt uns entgegen gehen müsse? Wie sehr fühlen wir uns darauf angewiesen? Wie sehr warten wir auf das Entgegenkommen von Menschen? Ist das überhaupt nötig für uns? Ein viel Größerer als jeder Mensch, der Schöpfer des Himmels und der Erde, kam uns entgegen. ER machte den ersten Schritt, durch den uns vollständig vergeben wurde. Vollständige Vergebung sollte in uns ein umfassend frohes, dankbares Gefühl erzeugen und unseren Verstand ansprechen: Was brauche ich mehr, als die Vergebung durch meinen Schöpfer? Wenn ich nicht mehr brauche, habe ich alles! Dann muss ich nicht mehr warten, dass der Andere den ersten Schritt tut. Dann brauche ich nicht auf Rache sinnen oder eifersüchtig aufpassen, dass ich nicht zu viel von meiner großzügigen Vergebungsbereitschaft vergeude. Nein, ich darf und kann vergeben – nicht, weil ich so einen großartigen Charakter habe, sondern weil mir schon längst und zuerst von Gott vergeben wurde!

Vergeben heißt mit niemandem im Streit zu liegen – zumindest so weit es meinen Einfluss und mein Verhalten betrifft. Mit allen Menschen Frieden haben, ist doch ein wunderbarer Gedanke. **„…habt mit allen Menschen Frieden“** steht in der Bibel (Römer 12,18b). Dieser Aufruf ergeht an uns unabhängig davon, wie sich das Gegenüber verhält. Ich bin angesprochen:
„Ist´s möglich, soviel an euch liegt …“ (Römer 12,18a).

Lass dich vom Frieden Gottes beschenken, indem du selbst Frieden schenkst! Lass dir durch Jesus Christus vergeben und vergib du deinen Nächsten! Du wirst erleben: Vergebung schenkt Freude, Frieden und Freiheit! Du bist dann nicht mehr gefangen – in Trauer, Verletzung, Ärger und Zorn. Du kannst selbst viel für deine Befreiung tun, indem du die Befreiung durch Christus annimmst! **„Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei.“ (Johannes 8,36)** – frei von der Sünde der mangelnden Vergebungsbereitschaft. Unser Verständnis vom Glauben und unsere gesamte Evangeliumsverkündigung werden unglaubwürdig, wenn wir einander nicht vergeben wollen. Vergebung ist ein Zeichen von Liebe. Liebe aber ist ein Kennzeichen der Jünger Jesu! Jesus sagt: **„Daran wird jedermann erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt.“** (Johannes 13,34.35.)

Ob du dich schuldig fühlst oder nicht, ob du in einem konkreten Fall mit Schuld hast oder nicht – das ist alles egal. Wenn nicht in dieser Situation, so könntest du in einer anderen schuldig sein. Wir werden alle immer wieder schuldig aneinander, manchmal absichtlich, aus Vergesslichkeit, Dummheit, aus Versehen, Überlastung oder wie auch immer. Wie oft hat sich schon jemand über mich geärgert? Ich weiß es nicht. Sicher oft genug, dass ich nur noch Menschen habe, die mich mögen, weil sie bereit sind, mir zu vergeben!

„Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“
(Epheser 4,32)

Ines Müller

12 vgl. Römer 5,8

REFORM-ADVENTISTEN.NET

ENTTÄUSCHT
— und dann?

Der Mensch wird durch die Erfahrungen geprägt, die ihm im Laufe seines Lebens widerfahren. Es gibt sowohl gute als auch schlechte Erfahrungen und manchmal haben Menschen das Gefühl, dass es irgendwie mehr schlechte als gute sind. Dennoch geschieht nichts auf unserer Erde, das nicht passieren soll bzw. das Gott nicht zulässt, und alles hat in irgendeiner Form seinen Grund.

Deshalb sollte gerade die Vergebung für uns Christen eine normale Sache sein. Hier muss ich sagen, dass ich doch ab und an so meine Probleme mit der Vergebung habe. Sich verletzt und ungerecht behandelt fühlen, enttäuscht sein, negatives Echo auf gute Taten, missverstanden werden – das kennt sicher jeder. In solchen Zeiten steht einem die Bibel zur Seite und ihr Rat ist pures Gold wert.

Ein Text aus Matthäus 6, 12 (Menge-Übersetzung) spricht klar zu diesem Thema: **„Und vergib uns unsere Schulden (=Verschuldungen), wie auch wir sie unserem Schuldner vergeben haben."**

Wir bekommen unsere eigene Vergebung nicht geschenkt, uns wird nur vergeben, wenn auch wir vergeben. Wenn man mal ein wenig darüber nachdenkt ist es doch ein sehr hartes Wort, meint ihr nicht?
Das Schöne an der Bibel ist, dass, wenn man mal nicht nur Verse liest, sondern ein Kapitel, wir die Antworten zu Fragen finden, die dieser einzelne Vers nicht beantworten konnte. So steht in den Versen 14 und 15 folgendes:

„Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euer himmlischer Vater sie auch euch vergeben; wenn ihr sie aber den Menschen nicht

vergebt, so wird euer Vater euch eure Verfehlungen auch nicht vergeben." Uns wird nicht vergeben, wenn wir unserem Mitmenschen nicht vergeben. Nun stellt sich mir die Frage: „Ich möchte vergeben - aber wie mache ich das?" Ich sollte einfach hingehen können uns sagen: „Ich vergebe dir". Es könnte so einfach sein, denn wir sollten wie Kinder vergeben. Sie denken sich nicht viel dabei, sie tun es einfach. Das ist was vielen von uns fehlt, mich eingeschlossen. Es ist – ich möchte es so nennen - eine vergebende Grundhaltung.

Die Vergebung sollte aber nicht nur vom Verstand kommen, sondern viel mehr aus dem Herzen. Wie in Matthäus 18,35 steht: **„Ebenso wird auch mein himmlischer Vater mit euch verfahren, wenn ihr nicht ein jeder seinem Bruder von Herzen vergebt."** Wir müssen von Herzen meinen, was wir mit Vergebung verbinden. Uns wird kein Lippenbekenntnis retten, es muss wie so vieles oder gar alles im Leben vom Herzen kommen, sonst ist es nur eine Fassade, die irgendwann zerbröckeln wird.

Die Vergebung sollte aber nicht nur vom Verstand kommen, sondern viel mehr aus dem Herzen.

„Und wann muss ich nicht mehr vergeben?" mag man fragen. Jesus hat uns auch dazu eine Antwort gegeben, denn wir wären nicht die Ersten die so eine Frage hatten. Schon Petrus fragte das Jesus und er antworte ihm: **„Ich sage dir: Nicht bis zu siebenmal, sondern bis siebenzigmal siebenmal."**
(Matthäus 18,22)

Hinter dieser hohen Zahl an Vergebungen steht die Tatsache, dass wir uns jeden Tag gegenseitig unendlich viele kleinere und größere Verletzungen zufügen. Jesus möchte uns davon befreien, die Verletzungen und Vergebungen gegeneinander aufzurechnen. Er möchte uns ermutigen, aus seiner Vergebung zu leben und selbst eine Lebenshaltung der Vergebung einzunehmen - unbegrenzt vergebungsbereit. Diese Haltung werden wir nur leben können, wenn Jesus uns die Kraft dazu schenkt und wir mit ihm die unendliche Freude erfahren haben, dass uns vergeben ist.

DOCH WIE LEBEN WIR VERGEBUNG?

Zuerst vier häufig zitierte Missverständnisse zu diesem Thema.

• „Vergebung ist Verstehen: Wenn ich nachvollziehen kann, warum mir jemand etwas Schlimmes angetan hat, kann ich es entschuldigen und vergeben." Doch Vergebung geht über Verstehen hinaus. Sie ist gerade da gefragt, wo wir nicht mehr verstehen können und es nichts zu entschuldigen gibt.

• „Vergebung erst, wenn der andere sich ändert. Wer mich verletzt hat, muss beweisen, dass er es nicht wieder tun wird. Solange das nicht geschieht, werde ich an meinem Schmerz festhalten." Vergebung ist unabhängig von der Haltung des Schuldners oder der Schuldnerin. Es geht um das „Ausmisten meines Stalles", um die Freiheit meiner Seele von den Rachegefühlen, dem Hass und den Wunden, die ein anderer oder eine andere mir zugefügt hat. Vergebung greift auch, wenn der andere oder die andere gestorben ist und sich gar nicht mehr ändern kann.

• „Vergebung ist Vergessen. Sobald ich eine Verletzung vergessen habe, kann ich von Vergebung reden." Aber Gott, der uns zuerst vergeben hat durch Jesus Christus, leidet ja nicht an Demenz und hat einfach unsere Treulosigkeit vergessen. Er weiß genau, wie wir uns verhalten haben und vergibt trotzdem. Vergebung setzt auch bei uns gerade da an, wo wir nicht vergessen können und die Erinnerung an den Vorfall uns immer noch zum Zittern bringt.

• „Vergebung ist Versöhnung. Erst wenn wir uns wieder in die Arme fallen und einen neuen Anfang machen, ist wirklich vergeben worden." Vergebung ist nicht davon abhängig, dass alles wieder so wird wie früher. Die Versöhnung hängt von mindestens zwei Personen ab, Vergebung nur von einer.

Vergebung vollzieht sich in einem unterschiedlich langen Prozess. Verletzungen, die über eine lange Zeit geschehen sind, werden eine längere Zeit brauchen, um vergeben zu werden. Doch unabhängig davon, wie lange der Prozess sich hinzieht, werden oft drei Stationen dabei durchlaufen.

REFORM-ADVENTISTEN.NET

1. Entscheidung. Die Vergebung beginnt mit der Entscheidung, meinem Gegenüber zu vergeben. Das ist eine reine Willenssache und kann auch gegen die Gefühle getroffen werden. Sie basiert auf dem Wissen um Jesu Vergebung und der Erkenntnis, dass Jesus mir vergibt, damit ich anderen vergeben kann. Die Entscheidung hat zur Folge, dass ich auf Rachephantasien bewusst verzichte und meine Gedanken und Tagträume kontrolliere. Helfen kann ein Dokument, auf dem ich festhalte, dass ich XY vergebe und keine Schuldforderungen mehr stelle, versehen mit Datum und Unterschrift.

2. Neues Wahrnehmen. Nach einer Zeit wird sich mein Blick und mein Gefühl verändern. Ich bin nicht mehr fixiert auf meinen Schuldner oder meine Schuldnerin. Ich nehme nicht länger ausschließlich die Schuld an ihr wahr, sondern sehe sie auch in anderen Zusammenhängen. Ich kann sie loslassen.

3. Gutes wünschen. Ich kann für die Person beten, ihr wünschen, dass sie mit Gott im Reinen ist und in seiner Vergebung leben darf. Ich habe keine negativen Gedanken mehr - auch nicht in unkontrollierten Augenblicken. Mir ist wichtig, dass es ihr gut geht unabhängig von mir und meiner Seelenlage.

Nicht oder noch nicht zur Vergebung bereit sein, resultiert aus den Wünschen des eigenen Ichs. Wir wollen irgendwie handeln und diese Probleme aus uns selbst heraus lösen. Wir sehen uns in einer Opferrolle und wollen uns wehren, doch die Bibel sagt:
„Der Herr wird für euch streiten, verhaltet ihr euch nur ruhig." (2. Mose 14,14)

Jesus hing am Kreuz. Er war am Ende seiner Kraft, geschunden, gefoltert, verhöhnt. Seine Ankläger hatten ihr Unrecht nicht eingesehen. Sie hatten sich nicht geändert. Und Jesus hatte nichts von ihren Gräueltaten vergessen. Aber er betete für sie: **„Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun."** (Lukas 23,34) In dieser Vollendung werden wir hier auf Erden aus uns selbst heraus diese Vergebung nicht leben können, aber der Geist Gottes gibt uns alles, um Jesu Vorbild zu folgen.

Marcus Đào

„... WIE DICH SELBST“

Drei Sichtweisen auf das Gebot der Nächstenliebe

1. EINE HALBE SACHE

Meist wird das Gebot nur halb zitiert und deshalb auch halb praktiziert: Liebe deinen Nächsten! Diesen Grundsatz kennt jeder, ob Christ oder nicht. Dieses Gebot ist der Paragraf 1 unseres Verhaltens und als solcher z.B. in der Straßenverkehrsordnung verankert: Vorsicht und gegenseitige Rücksichtnahme. [1]

Niemand käme auf die Idee, dass zur Rücksichtnahme gehöre, selbst weder als Auto- oder Radfahrer, ja nicht einmal als Fußgänger am Straßenverkehr teilzunehmen. Erforderlich ist die Balance zwischen dem eigenen Verhalten und dem Wohlergehen der Anderen.

1 vgl. http://www.stvo.de/strassenverkehrs-ordnung/89-1-grundregeln

Zum verantwortungsbewussten Verhalten gehört die Selbstprüfung, die der Selbsttäuschung und -überschätzung entgegenwirken sollte.

2. KEINE HALBE SACHE

Warum besteht dieses Gebot aus zwei Teilen: **„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“?** (Matthäus 22,39) Haben wir es mit einem Anhängsel zu tun, das die Zuhörer abholt und ihnen das Verständnis vom Maß der Liebe nahebringt? Oder könnte der Nachsatz vielmehr die Grundlage sein? „Liebe .... Dich selbst” könnte die Voraussetzung dafür sein, dem Anderen Liebe entgegenzubringen. Oft wird es so verstanden, dass die Liebe zu sich das Lieben eines Gegenübers verhindere. Bei einer übersteigerten, krankhaften Eigenliebe wird dies der Fall sein. Ein Narziss, also ein Selbstverliebter, sieht sich als wertvoller und wichtiger als andere an. Paulus mahnt im Römerbrief, **„dass niemand mehr von sich halte, als sich´s gebührt zu halten, sondern dass er maßvoll von sich halte“.** (Römer 12,3)
Hier heißt es nicht: dass sich jemand als nichts zu betrachten habe. Das Negative an unserem Wesen, an unseren Wünschen und Plänen sollten wir aufgeben: Stolz und Gier, Neid und Arroganz, Heuchelei und Lüge - einfach alles, von dem Jesus sagt: **„Ihr aber nicht so!“.** (Lukas 22,26)

Selbstverleugnung bedeutet nicht, sich wegzustehlen, wo wir gebraucht würden oder sich selbst als wertlos zu betrachten. Jeder Mensch hat den Wert, dass Jesus für ihn starb, um ihm die Erlösung anzubieten. Durch den Glauben sind wir nicht nichts, sondern **„Kinder in Jesus Christus“.**
(Galater 3,26)

Wer sich selbst wertschätzt, weiß, was dem anderen nötig ist. Er hat erfahren, was ihm hilft und zu seinem Wohlbefinden dient. Dieses Wissen hilft, empathisch zu sein, also sich in eine andere Person hinein zu fühlen. **„Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch!"** (Matthäus 7,12) Wer sich den Blick auf sich und seine Bedürfnisse versagt, könnte am Nächsten zu wenig bedürfnisorientiert handeln.

3. „SO – WIE" BEDEUTET BALANCE

„So – wie" ist mathematisch gesehen eine Gleichung. Doch weil der Mensch von Natur aus mehr auf seine Bedürfnisse bedacht ist, lautet die Umkehr im christlichen Sinne oft: Denke an dich zuletzt! Könnte auch das ein Extrem sein? Paulus rät den Philippern: **„ ... ein jeder sehe nicht auf das Seine, sondern auch auf das, was dem andern dient."** (Philipper 2,4). Das Auch steht für Zusätzliches, für ein Plus zum Blick auf sich. Also will Paulus sagen: Habe beides im Blick und im Sinn: Dich und den Anderen.

MICH LIEBEN = MICH OPFERN?

Was bedeutet Selbstaufopferung? Umgangssprachlich wird von jemandem, der sich für andere oder eine Sache gesundheitlich zugrunde gerichtet hat, gesagt: Der hat sich aufgeopfert. Dabei schwingt die Botschaft mit: Das hätte er nicht tun sollen. Der wurde nur ausgenutzt.

Laut Duden wird der Begriff so definiert: „Hingabe an eine Aufgabe o. Ä., bei der jemand seine eigenen Bedürfnisse oder Interessen ganz hintanstellt [bis hin zur Opferung des eigenen Lebens]".[2]

SELBSTAUFOPFERUNG BEDEUTET NICHT ...

- die eigene Gesundheit völlig zu vernachlässigen.
- keine Pause einlegen zu dürfen oder Erholung zu brauchen.
- sich kaum Schlaf zu gönnen.
- sich keine Zeit zum Essen zu nehmen.
- sich nicht ordentlich zu kleiden.
- kein Privatleben haben zu dürfen.

EIN LEBEN DES DIENSTES

Wie lange kann ein Feuerwehrmann Menschen retten? Solange er die Kraft dazu hat. Achtet er aber nicht auf die Eigensicherung, gerät er in Gefahr, wird vielleicht verletzt und benötigt schließlich selbst Hilfe.

„Wer sich überanstrengt, weil er unbedingt in einer bestimmten Zeit so viel wie nur möglich schaffen möchte, und wer weiterarbeitet, wenn ihm seine Vernunft sagt, er solle sich ausruhen, hat davon keinen Gewinn. ..."[3]

VÖLLIG AUSGEPOWERT – WARUM?

Vom Burn-out-Syndrom sind besonders Menschen betroffen, die mit oder für Menschen arbeiten: Leitende Mitarbeiter und solche im sozialen, pädagogischen und medizinischen Bereich.[4] Das sind oft Berufe, in denen christlich motivierte Menschen arbeiten, die einfach im Sinne der Nächstenliebe tätig sind. Dennoch geraten viele von ihnen in die Falle der Überarbeitung und Überlastung.

Untersuchungen haben gezeigt, dass drei Faktoren eine Überlastung begünstigen: Äußere und innere Antreiber und Veranlagung[5].

ÄUSSERE ANTREIBER: In dieser Welt voller Extreme gibt es auch ein Zuviel an Arbeit und Aufgaben. Alle erwarten Leistung und Erfolge in allen Bereichen: Arbeit, Ehe, Familie, Haushalt, Gemeinde. Ein Christ möchte das alles freudig bewältigen und doch muss ganz klar gesagt werden: Es gibt ein Zuviel, das letztlich krankmacht. Das ist nicht Gottes Wille. **„... Gott legt uns eine Last auf; aber er hilft uns auch."** (Psalm 68,19)

Der schöne alte Vers: „Wer es versteht, sich zu beeilen, die Arbeit richtig einzuteilen, der wird auch ohne viel Beschwerden mit seiner Arbeit fertig werden." trifft heute immer weniger zu. Viele Arbeiter müssen heute Aufgaben übernehmen, die gut zwei Leute beschäftigen würden. Die Extreme von Überlasteten und Unterforderten finden sich in allen Branchen.

INNERE ANTREIBER: Wird der Leistungsdruck zu hoch, wird das Arbeitstempo erhöht. Die Arbeitszeit schwappt nicht nur gelegentlich in den Feierabend hinein, sondern hat diesen total verdrängt. „Das muss ich alles schaffen!" ruft irgendetwas in diesem Gehetzten. Ist es das Gewissen, Versagensangst oder Verlust von Ansehen und Beliebtheit? Bei Christen könnte die Falle heißen: „Das ist Selbstaufopferung." Sie erlauben es sich nicht, zu einer Aufgabe „Nein" zu sagen und versagen sich die elementarsten Dinge, weil sie meinen, die Zeit dafür stünde ihnen nicht zu.

VERANLAGUNG: Menschen sind unterschiedlich. Was der eine mit links packt, ist für den anderen zu viel. Deshalb brauchen Menschen den sensiblen Blick auf sich, um festzustellen, was sie sich selbst und von anderen an Aufgaben übertragen lassen sollten. Mit dieser Sensibilität kann dann dem Gegenüber begegnet werden, um ihn nicht zu überlasten.

2 http://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstaufopferung
3 E.G. White, Ein Tempel des Heiligen Geistes, S. 153.154.
4 vgl. http://de.statista.com/statistik/daten/studie/239672/umfrage/berufsgruppen-mit-den-meisten-fehltagen-durch-burn-out-erkrankungen/
5 vgl. Neues Leben, „Hauptsache gesund", Ausgabe 3/2015, S. 14

AUF DEM WEG ZUM BLICK AUF SICH SELBST

„Wenn wir sagen, wir haben keine Sünde, so betrügen wir uns selbst …“ (1. Johannes 1,8). Beides ist Sünde: zu viel oder nur auf sich und sein Wohlergehen zu schauen oder auch zu wenig bis gar nicht an seine Bedürfnisse zu denken. Jeder muss sich prüfen, was in welcher Situation auf ihn zutrifft! Folgende Anregungen gelten den Menschen mit einem hohen Maß an Aufgaben und Belastungen:

HINGABE

Selbstaufopferung bedeutet, den eigenen Willen auf Jesus Christus auszurichten und sein Leben Ihm hinzugeben.

„Sein Leben opfern“ – der erste Gedanke dazu heißt: Sterben. Jesus Christus opferte sich für die Sünder: Er starb. Doch auch wenn dies die größte Liebestat war, ist das längst nicht alles. Betrachten wir das Leben Jesu, erkennen wir ein Leben der Hingabe an alle, die ihn brauchten. Jesus zeigte uns mit seinem Leben aktive Nächstenliebe. Der Heiland war nicht mit sich beschäftigt, sondern nahm die Menschen wahr und ging auf ihre Bedürfnisse ein:

Jesus sah zwei Brüder, Simon und Petrus und rief: „Folgt mir nach!“[6]
Menschen brachten Kranke zu Jesus – **er heilte** sie.[7]
Jesus sah das Volk und lehrte es. [8]
Ein Hauptmann trat zu Jesus – **Jesus erfüllte** seine Bitte.[9]
Zwei Blinde folgten Jesus – **Jesus öffnete** ihre Augen.[10]
Jesus ging ringsum in alle Städte und Dörfer – dort lehrte und heilte er.[11]
Jesus sah das Volk – und er hatte **Mitleid** mit ihm.[12]

Jesu Leben sollte allen ein Vorbild sein, die sich fragen: Was bedeuten Selbstaufopferung und Hingabe? Doch Achtung, Jesus starb nicht an Überanstrengung. Sein Tod war ein bewusstes Opfer, die Erfüllung seiner Mission, **„damit alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben.“** (Johannes 3,16)

SELBSTÜBERWINDUNG

Ein Mensch, der Jesus folgen möchte, steht im Kampf mit seinen sündigen Neigungen, Charakterfehlern und Schwächen. Vererbte, anerzogene und angewöhnte Fehler bedürfen einer Korrektur. Auf dem Weg zum Himmel haben wir alles zu überwinden, was uns von Gott trennt.

Wer bisher zu wenig im Sinne der Nächstenliebe aktiv war, wer seine Pflichten weit von sich schob oder Verantwortungen lieber auf andere abwälzte, der sollte sich überwinden, mit Gottes Hilfe einen ganz neuen Charakter zu entwickeln.

Wer sich überlastet und erschöpft fühlt, weil er bisher zu wenig auf sich selbst geachtet hat, der darf ein persönliches Ja zum zweiten Teil des Nächstenliebe-Gebots finden: **„Liebe … dich selbst.“**

Ines Müller

- Lass nicht zu, dass Arbeit und Pflichten dich von deiner aktiven Beziehung zu Gott abhalten!
- Plane Zeit für Bibellese und Gebet fest ein und nutze Wartezeiten auch zum Gebet!
- Nimm dir ausreichend Zeit für Persönliches, z.B. „Auszeit im Bad“.[1]
- Das Frühstück sollte nicht ausfallen und nicht am PC eingenommen werden![2]
- Ist Dein Arbeitspensum höher als ein normaler 8-Stunden-Arbeitstag, dann streiche das Motto: „Ich darf mich erst erholen, wenn meine Arbeit erledigt ist.“![3]
- Sieh dankbar auf das Geschaffte, nicht auf den „Berg“ vor dir![4]
- Trau dich, zu delegieren und bei Überlastung „Nein“ zu sagen - ohne Schuldgefühle![5]
- Nimm anderen nicht das ab, wozu sie selbst in der Lage sind![6]
- Züchte nicht bei anderen den Reflex, alles Liegengebliebene, Vergessene und Problembeladene auf dich zu übertragen! Sei hilfsbereit, aber lass andere sich auch entwickeln![7]
- Durchbrich folgendes Bilanzverhalten: „Ein Tag war nur gut, wenn ich möglichst alles geschafft habe.“ Stattdessen: „Ein Tag war gut, wenn ich Freude empfand über …![8]
- Finde Freude an Dingen, die einen Ausgleich zu deiner Arbeit bilden: etwas basteln, Blumen pflücken, gärtnern, lesen, Gäste einladen, Besuche machen …![9]
- Verfolge das Ziel, einmal am Tag herzhaft zu lachen![10]
- Lerne „abzuschalten“ und sei nur für Notfälle in einem Dauer-Bereitschaftsmodus.[11]
- Wenn du überlastet zusammenbrichst, ist niemandem geholfen![12]

1 vgl. Prediger 3,1
2 vgl. Prediger. 2,24
3 vgl. Prediger. 5,11
4 vgl. Psalm 103,2
5 vgl. Sprüche 3,27
6 vgl. Sprüche 3,27
7 vgl. Jesaja 1,17
8 vgl. Philipper 4,4
9 vgl. Prediger 3
10 vgl. Prediger 3,12
11 vgl. Sprüche 17,17
12 vgl. 1. Korinther 6,20

6 vgl. Matthäus 4,18.19.
7 vgl. Matthäus 4,24
8 vgl. Matthäus 5,1.2.
9 vgl. Matthäus 8,5.13.
10 vgl. Matthäus 9,27.30.
11 vgl. Matthäus 9,35
12 vgl. Matthäus 9,36

REFORM-ADVENTISTEN.NET

Wo willst DU sein?

Der Gipfel eines Berges. Meeresstrände. Eine bunte Blumenwiese. In manchen Situationen träumen wir uns an schöne Orte. Wir seufzen und wären gern dort, wo wir paradiesische Zustände vermuten.

Gerade wenn uns der Alltag stresst, Probleme sich häufen, irgendwie alles schief und anders verläuft, als wir erhofften, dann denken oder sagen wir: „Ich bin reif für die Insel!". Weg von all dem, was uns Sorgen und Kummer macht. Weg von Menschen, mit denen sich das Zusammensein schwierig gestaltet. Weg vom alten Trott.

Träume, geboren aus einem Übermaß an Arbeit, an Belastung und Sorgen, gehören zu unserer menschlichen Natur. In den seltensten Fällen können wir ausgerechnet dann entfliehen, wenn wir uns danach sehnen.

Der Psalter zeichnet uns im Gebet des Mose ein ernüchterndes Bild vom menschlichen Leben: **„Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und wenn's köstlich gewesen ist, so ist es Mühe und Arbeit gewesen …"** (Psalm 90, 10)

Bleibt uns wirklich nichts übrig, als zu träumen und zu seufzen?

DU BIST GANZ WOANDERS, ALS DU DENKST!

Wo bist Du gerade? Was würdest Du antworten? Vielleicht siehst Du Dich um und definierst das Land, den Ort, das Haus, das Zimmer. Ich sage Dir: Du bist ganz woanders!

Alle Deine Träume von schönen Orten verschwinden hinter dem, wo Du gerade lebst. Du bist schon lange dort und darfst wissen, auch künftig ist dieser Platz für Dich reserviert. Dieser Ort ist so großartig und gewaltig, dass er sich unserem menschlichen Verstand entzieht. Wir können keine Koordinaten angeben, kein Foto machen oder

uns mit dem Navi dorthin führen lassen. Unsere Erkenntnisse und Vorstellungen reichen nicht aus, um diesen Ort mathematisch oder physikalisch zu erklären. Doch eines ist felsenfest sicher: Dieser Platz ist real! Du kannst ihn erleben, erfahren und andere dorthin einladen.

WO BIST DU GERADE? – DU BIST IN GOTTES HAND!

Gott hält alle Menschen in seiner Hand. Die Formulierung „in Gottes Hand zu sein" verknüpfen wir mit zwei Inhalten. Zum Ersten sind alle Menschen schon deshalb in Gottes Hand, weil Gott ihr Schöpfer ist und ihr Leben erhält. „Jeder Atemzug und jeder Herzschlag beweisen dagegen die alles durchdringende Fürsorge dessen, in dem wir ‚leben, weben und sind'. Apostelgeschichte 17,28."[1]

Gott erhält auch das Leben aller, die ihn ablehnen, die andere Lebensmodelle verfolgen, in unchristlichen Religionen leben oder ihn aus den verschiedensten Gründen noch gar nicht kennenlernen konnten. Diese Menschen sind in Gottes Hand ohne das zu wissen oder auch ohne das zu wollen.

Wie dürfen wir uns das vorstellen? Wie groß ist Gott, wie groß sind seine Hände, dass so viele Menschen darin Platz finden können? Wir sind nicht klüger als der König David, der sagte:
„Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch, ich kann sie nicht begreifen." (Psalm 139, 6) Wir brauchen den Glauben, mit dem die Kinder voller Inbrunst singen: „Er hält die ganze Welt in seiner Hand!".

Eine Zeichnung in dem Jugendliederheft *Durchbruch* aus DDR-Zeiten zeigt einen Mann mit einem großen Schild. Er hält sein Lebensmotto in die Luft „Gott ist tot!". Doch dieser Mann steht auf einer großen Hand. – Ohne es zu erkennen, hält ihn Gott. Der Mann lebt auf einem Fundament, das er verneint und ablehnt. Würde Gott diesem Motto entsprechen und entzöge ihm das Lebensfundament, stürzte der sich von Gott Losgesagte in die Tiefe.

1 E.G. White, Die Patriarchen, S. 79.80.

IN GOTTES HAND – DIE HÖHERE QUALITÄT DER FÜHRUNG UND DES GEBORGENSEINS

Während alle Menschen in Gottes Hand sind, haben doch nicht alle eine bewusste Beziehung zu Gott. Deshalb spricht die Bibel davon, dass wir selbst eine Entscheidung treffen und aktiv werden sollten. Wenn E.G. White feststellt, „ ... wir müssen uns in Gottes Hand begeben."[2], dann ist es doch möglich, außerhalb der Hand Gottes zu sein. Über das Volk Israel erfahren wir: „ ... die Israeliten [legten] sich selbst und alles, was sie besaßen, in Gottes Hand."[3]

Auch Jesus Christus, der gute Hirte, ruft: **„Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie, und die folgen mir; und ich gebe ihnen das ewige Leben, und sie werden nimmermehr umkommen, und niemand kann sie aus meiner Hand reißen."** (Johannes 10, 27.28.). Jesus zeigt damit, dass nicht alle Menschen in seiner Hand sind.

Wie dürfen wir das verstehen? In der Hand Gottes sein und dann doch wieder nicht?

2 E.G. White, Der Sieger, S. 149
3 E.G. White, Aus der Schatzkammer der Zeugnisse Band 1, S. 518

„ICH BIN IN GOTTES HAND" – DAS IST EIN BILD, EIN SYMBOL, EINE METAPHER.

Was bedeutet es, etwas „in der Hand zu haben"?
Wir kennen die Formulierungen: „Das nehme ich in die Hand." oder „Das hat dieser oder jener in seiner Hand." Wer etwas in seiner Hand hat, hat Verantwortung übernommen, er kümmert sich, sorgt dafür, dass etwas funktioniert oder gut verläuft. Er hat Weg und Ziel eines Vorgangs im Blick und steuert auf ein erfolgreiches Ende zu.

Gott hält uns mit unserem ganzen Leben in seiner Hand, möchte uns einen guten Weg führen und zum glücklichen Ende bringen. Wenn wir uns der Autorität Gottes unterstellen, demütigen wir uns unter seine Hand. **„So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit."** (1. Petrus 5, 6)

David besingt im Psalm 139 in den Versen 3 und 5, wie Gott den Menschen wie eine schützende Hand umschließt: **„Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege. ... Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir."**

Der Prediger Salomo erklärt: „ ... **Gerechte und Weise und ihr Tun sind in Gottes Hand. ...**" (Prediger 9, 1) und drückt damit einen Zustand aus, der sich einerseits Gott anzubefehlen und andererseits sich der göttlichen Leitung zu unterstellen bedeutet. „Nimm mich und mein Leben in deine Hand!" bittet der Mensch Gott und wird damit zu einem Kind Gottes. Wie ein Kind lässt er sich an Gottes Hand führen. „Gehorsam, der sich im Dienst der Liebe und in der Hingabe beweist, ist ein Zeichen der Gotteskindschaft. Deshalb sagt die Heilige Schrift: **‚Die Liebe zu Gott zeigt sich darin, dass wir tun, was er verlangt; und das ist nicht schwer.'** 1.Johannes 5,3."[4]

4 E.G. White, Der bessere Weg zu einem neuen Leben, S. 65

REFORM-ADVENTISTEN.NET

NUN IST ABER KEINE GÖTTLICHE HAND SICHTBAR. WIE SOLL DAHER DIE FÜHRUNG DURCH GOTT AUSSEHEN?

Ein kleines Kind wird an die Hand genommen, damit es nicht auf die Straße läuft. Irgendwann können Vater oder Mutter sicher sein, dass ihr Einfluss so weit reicht, dass das Kind selbst das richtige Verhalten kennt und umsetzt. Auch wenn die elterliche Hand nicht mehr direkt da ist, spürt das Kind doch die Hand, es erinnert sich, hat gelernt und erfahren, dass der Weg, den die Hand führte, sicher ist. Das Kind vertraut darauf und geht nun den guten Weg. Gott ist unser Vater. Jesus nimmt dieses Wort „Vater", um uns in unsere Position Gott gegenüber zu stellen: Wir sind vom Vater Geliebte[5], Lernende[6] und Geführte[7], Bewahrte[8] und Gesegnete[9], Gottes Kinder[10] und dürfen einst Teil der himmlischen Familie sein[11].

„Lehre mich tun nach deinem Wohlgefallen", betet der Psalmist, **„denn du bist mein Gott; dein guter Geist führe mich auf ebner Bahn."** (Psalm 143, 10).

5 vgl. Johannes 3,16
6 vgl Jesaja 1,17
7 vgl. Psalm 23,3
8 vgl. Philipper 4,7
9 vgl Psalm 115,12
10 vgl 1. Johannes 3,1
11 vgl. Offenbarung 21,7

„In Christus zu bleiben, bedeutet, immer nach der Gesinnung Christi zu trachten, damit seine Interessen zu euren werden. Bleibet in ihm, so dass ihr nur das seid und das tut, was er will. Dies sind die Bedingungen der Nachfolge, und wenn ihr euch nicht daran haltet, könnt ihr nie zur Ruhe kommen. In Christus ist Ruhe. Sie ist nicht abseits von ihm zu finden.

In dem Augenblick, in dem euch sein Joch auferlegt wird, da erscheint es leicht. Dann können die gewaltigsten geistlichen Arbeiten vollbracht und die schwersten Lasten getragen werden, weil der Herr Kraft und Stärke gibt, und er gibt Freude für den Dienst."[12]

IN GOTTES HAND BLEIBEN

Eingangs wurde festgestellt, dass alle Menschen in Gottes Hand sind. Für viele Geschöpfe ist dies eine einseitige Aktion durch Gott. Gott aber wünscht sich unsere Liebe, unsere Entscheidung für ihn und ein Leben in der Nachfolge Jesu.

„Lebe in enger Beziehung mit deinem auferstandenen Herrn, und er wird dich fest an seiner Hand halten und dich nie wieder loslassen. Erkenne Gottes Liebe zu uns und vertraue ihr, dann bist du sicher und geborgen."[13]

12 E.G. White, Ausgewählte Botschaften, Band 1, S. 112
13 E.G. White, Das Gebet, S. 200

IN GOTTES HAND – EIN LEBEN OHNE PROBLEME?

Wer denkt, in der Hand Gottes gäbe es eine problem- und leidfreie Zone für Gottes Kinder, der könnte enttäuscht werden. **„Denn welchen der HERR liebt, den straft er, und hat doch Wohlgefallen an ihm wie ein Vater am Sohn."** (Sprüche 3,11[14]) Dietrich Bonhoeffer betete in seinem bekannten Lied „Von guten Mächten wunderbar geborgen":
„Und reichst du uns den schweren Kelch, den bittern, des Leid gefüllt bis an den höchsten Rand, so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern aus deiner guten und geliebten Hand."[15]

Im Leid ist Gott den Menschen oft am nächsten.

Dieser eine Satz umschreibt das ganze Christenleben. Christen sind nicht verschont von Anfechtungen, Leid und Nöten. Doch sie haben einen riesigen Vorteil: Sie können all das Schwere aus einer Hand nehmen, von der sie wissen, es ist die liebende Vaterhand. Sie wissen, dass Gott einen Plan für ihr Leben hat und dass er sie zum himmlischen Ziel führen möchte. Alles, was ihnen hier begegnet, dient der Vorbereitung auf den Himmel. Diese Erde ist eine Durchgangsstation und nicht die dauerhafte Heimat. **„Unser Bürgerrecht aber ist im Himmel ..."** (Philipper 3,20)

Die Gute Nachricht bittet uns: **„Lege dein Schicksal in Gottes Hand; verlass dich auf ihn, er macht es richtig! Deine Treue zu ihm macht er sichtbar wie ein Licht, und dein Recht lässt er strahlen wie die Mittagssonne."** (Psalm 37,5, GN)

Wenn wir Tage voller Lachen und Freude haben, wenn unsere Arbeit gelingt, wir gesund sind, die Familie

14 vgl. Hebräer 12,6
15 https://www.ekd.de/von-guten-mach-ten-wunderbar-geborgen-11493.htm Aufruf: 1.2.23

glücklich, das Konto gut gefüllt und der Urlaub in Sicht, dann ist es leicht, sich in Gottes Hand geborgen zu fühlen. Dann wissen wir uns gesegnet und sind es auch. Dann ist uns nach Danken und Loben.

Doch was geschieht, wenn dunkle Wolken über unser Leben aufziehen? Sind wir dann immer noch in Gottes Hand?

„Bricht Trübsal über uns herein, dann sollen wir nicht unruhig sein und klagen, uns nicht dagegen auflehnen oder die Hand Christi loslassen, sondern uns vor Gott demütigen. Die Wege des Herrn kommen dem eigenartig vor, der alles nur positiv sehen will. Sie erscheinen der menschlichen Natur dunkel und freudlos, und doch sind Gottes Wege gnädige Pfade und führen schließlich zur Rettung. ... Gottes Wort sagt den Bekümmerten: **‚Ihre Wege habe ich gesehen, aber ich will sie heilen und sie leiten und ihnen wieder Trost geben.´** Jesaja 57,18. **‚Ich will ihr Trauern in Freude verwandeln und sie trösten und sie erfreuen nach ihrer Betrübnis.´** Jeremia 31,13."[16]

16 E.G. White, Der Messias, S. 232.233.

Im Leid ist Gott den Menschen oft am nächsten. Die Bibel berichtet uns z.B. von Engeln, die bei Leidenden sein können.[17] Im „finsteren Tal" ist Gott bei uns, wie wir aus Psalm 23,4 erfahren. Deshalb wissen Christen: Du kannst nie tiefer fallen, als in Gottes Hand.

Uns begegnet vieles im Leben, das wir nicht verstehen, wir uns anders gewünscht hätten, das uns in Trauer und sogar Verzweiflung stürzen kann. Wie sollten wir den allmächtigen Gott begreifen? **„... eure Wege sind nicht meine Wege, spricht der Herr."** (Jesaja 55,8) Gott ist unbegreiflich und unerforschlich.[18] Wenn wir ihm aber vertrauen und uns geborgen wissen in seiner Hand, dann wissen wir auch, dass **„denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen ..."** (Römer 8,28)

„Wir werden feststellen, dass wir alles loslassen müssen — ausgenommen die Hand Jesu. ... Doch inmitten von Dunkelheit und Not dürfen wir vertrauensvoll unsere Hand in die Hand Christi legen."[19]

17 vgl. Daniel 6,23
18 vgl. Römer 11,3
19 E.G. White, Christus kommt bald, S. 108

ZUSAMMENFASSUNG

Alle Menschen sind in Gottes Hand. Doch seine Kinder leben bewusst in dieser Beziehung zu ihrem Schöpfer, erkennen Gottes Autorität an, fragen nach seinem Willen, wissen sich geführt und bewahrt. Sie legen sich selbst in Gottes Hand und nehmen ihr Leben mit all seinen Ereignissen aus Gottes Hand. Sie wissen sich in der Hand eines liebenden Vaters – dem besten und sichersten Platz der Welt! Dieser Vater leitet sie jetzt und hier bis in die Ewigkeit.

Wer mit seinem Schöpfer glücklich ist, wer Jesus als seinem Heiland und guten Hirten nachfolgt, möchte auch andere zur göttlichen Hand führen. „Während die Arbeiter sich mit der einen Hand an Christus klammerten, würden sie mit der andern Hand Sünder ergreifen und sie zum Heiland ziehen."[20]

„In seiner Hand, in seiner Hand,
wer kann von ihm mich treiben?
In seiner Hand ist Zuflucht allein,
da will ich ewig auch bleiben."[21]

INES MÜLLER

20 E.G. White, Zeugnisse Band 7, S. 226
21 Internationales Gesangbuch, Deutsche Ausgabe, Lied 185, Vertrieb: Edelstein Verlag,

WORTE DIETRICH BONHOEFFERS ZUM THEMA „AUS GOTTES HAND EMPFANGEN"[1, 2]

„Es ist eine überraschende Beobachtung, dass gerade in den Psalmen, die über Bedrückung und Leiden der Gerechten klagen, das Lob der Freundlichkeit Gottes, der es den Seinen wohl ergehen lässt, besonders stark hervorbricht. Auch der Beter des Psalmes 119 ist in Elend und Anfechtung gewesen. Aber sollte nicht gerade der Fromme, der in Not geraten ist, besonderen Grund haben zu danken für alle bisherige Bewahrung und für jede Gabe, die ihm noch bis zur Stunde erhalten blieb. Denn **»das wenige, das ein Gerechter hat, ist besser als das große Gut vieler Gottlosen«** (Psalm 37, 16). Muss denn nicht gerade er es wissen, dass das Gericht anfange am Hause Gottes (1 Petrus 4, 17), dass er nichts als Zorn und Strafe verdient hätte, wenn Gott nach Verdienst und Würdigkeit mit ihm hätte handeln wollen? »Wohl denen« (Psalm 119, 1) – »selig« sagt Jesus. Auch Luther hat in seiner ersten Übersetzung dieses Psalmes 1521 das Wort mit »selig« übersetzt. Es ist im Hebräischen dasselbe Wort.

Selig – nicht weil sie keinen Mangel haben, sondern weil sie alles aus Gottes Hand empfangen."

1 Illegale Theologenausbildung: Sammelvikariate 1937-1940, DBW Band 15, Seite 505
2 http://www.dietrich-bonhoeffer.net/zitat/id/636/

REFORM-ADVENTISTEN.NET

„Oh, oh!“

Klirr! Das Glas rutscht dem kleinen Tino aus den Händen und fällt zu Boden. Doch wie sieht es jetzt aus? Viele kleine, durchsichtige Steine glitzern um die Wette. Das Glas ist weg. „Oh, oh!“ ruft Tino und seine Stirn kräuselt sich. Seine Mutti saust gerade noch rechtzeitig herbei, bevor der Junge die Scherben aufsammeln kann. Wisst ihr, was dann passiert wäre? Ein nächstes „Oh oh“, wenn das Glas in den Finger geschnitten hätte und Blut auf den Boden getropft wäre. Das wäre sogar ein „Aua aua“ mit Tränen geworden.

Tino ist fast zwei Jahre alt. Eines seiner ersten Worte ist „Oh oh“. Der Knirps erlebt täglich Situationen, in denen er sich wundert. Sein Laufrad stoppt an der Bordsteinkante, obwohl der kleine Rennfahrer das gar nicht möchte. Die Nudeln rutschen vom Teller, wenn dieser umgedreht wird. Das T-Shirt fühlt sich plötzlich so ganz anders an, wenn Tino seinen Apfelsaft drüber kippt. Oh-ohs begleiten den kleinen Weltentdecker durch den Tag. Umgeschüttete Blumentöpfe, eine Buchseite, die nach einem „Ritsch“ nicht mehr im Buch bleiben will oder die nassen Schuhe nach dem Besuch in einer Pfütze. Wenn Tino schon könnte, würde er vielleicht sagen: „Das Leben ist ganz schön anstrengend!“.

Ihr älteren Kinder schmunzelt vielleicht über Tino. Ja, ihr kennt euch schon aus. Doch gibt es das nicht auch bei euch: Ihr wundert euch, wie plötzlich etwas ganz anders läuft, als ihr erwartet hattet? Eure Oh-ohs sind schon etwas anderes. Vielleicht eine Aufgabe in der Mathearbeit, für die ihr nicht gelernt hattet? Oder ihr habt einen Einkaufsbeutel so voll gepackt, dass er zerriss und das Obst purzelte auf die Straße? Manchmal könntet ihr mit einem Wort einen Freund oder eine Freundin traurig gemacht haben, ohne es zu wollen. Oder Mutti und Vati haben mit euch geschimpft, weil ihr euer Zimmer nicht aufgeräumt hattet? Ja, sehr wahrscheinlich kennt ihr das: „Oh oh“ und die Welt ist kompliziert.

Was machen wir mit unseren Ausrufen des Staunens, Wunderns, sogar Ärgerns oder der Verzweiflung? Sollte Tino nie wieder ein Glas anfassen, Apfelsaft trinken, Nudeln essen oder mit dem Laufrad herumsausen? Nein, natürlich nicht, ruft ihr sicher. Ja, genau, Tino lernt aus allen seinen Erfahrungen. Genau das machen wir alle. Wir lernen, egal wie alt wir sind.

Tinos Vati erlebte gerade heute sein „Oh oh“. Ihm fiel eine Schüssel herunter und plötzlich war sie nur noch ein roter Ring. Der Boden lag wie ein Teller da. „Kaputt“ lautet die Diagnose. Ist das nun schlimm, furchtbar oder eine Katastrophe? Nein. Niemand wurde verletzt und eine neue Schüssel ist schnell besorgt, wenn sie fehlen sollte.
Alles, was uns begegnet, macht unser Leben reicher. Jede Erfahrung lässt uns staunen und nach dem ersten Schreck finden wir eine Lösung für das Problem. Scherben werden aufgefegt, Kleidung getrocknet, der Einkauf eingesammelt. Wenn wir einander verletzten, sollten wir uns entschuldigen und die Sache in Ordnung bringen.

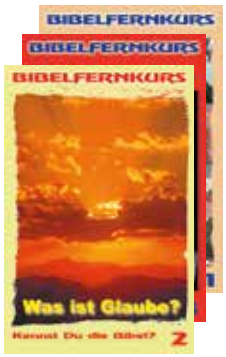
Lernen heißt auch, künftig besser aufzupassen. Dinge gut festhalten, das geht recht einfach. Wir lernen mit jedem Missgeschick, vorsichtiger zu sein und schon vorher darauf zu achten, welche Folgen unser Verhalten hat. Das ist besonders wichtig, wenn wir in unserer Familie und auch zu anderen Menschen freundlich und liebevoll sein wollen.

Ist das Leben anstrengend? Haben wir Grund, manchmal „Oh oh“ zu rufen? Ja – und trotzdem ist es wunderbar, Erfahrungen zu machen und zu lernen. Dann werden eure Eltern oft über euch staunen können und sich freuen: „Oh oh! Was unser Kind doch Wunderbares gelernt hat!“.

Der Bibelvers zu unserer Geschichte lädt euch ein: **„Lernt Gutes tun …!“** Jesaja 1,17 Sch 2000

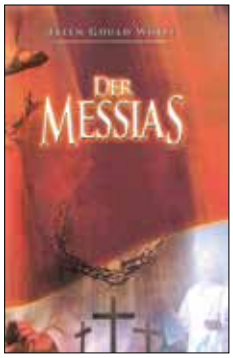
INES MÜLLER

REFORM-ADVENTISTEN.NET



Bibelfernkurs
- kostenlos -*

Gesundheits-fernkurs
- kostenlos -*



Ellen G. White
Der Messias
- kostenlos - *

Broschüre
Depressionen
- kostenlos -*

Broschüre
... und trotzdem gibt es Leid
- kostenlos-*

GUTSCHEIN ANGEBOTE

Wenn Sie die Bücher interessieren und/oder, Ihnen die Zeitschrift „Leuchtfeuer" gefällt, dann abonnieren Sie diese kostenlos für zwei Jahre.

Füllen Sie einfach den Gutschein auf der Rückseite aus, trennen ihn unten ab und schicken diesen an uns.

Einwilligung zur Datennutzung

Ihre Adresse bzw. Telefon- und Emaildaten werden von uns elektronisch und/oder in Printform gespeichert. Ihre Daten werden nur dazu verwandt, um Ihnen christliche Schriften kostenlos zuzusenden bzw. abzugeben und Sie zu Veranstaltungen unserer Gemeinschaft einzuladen, falls Sie diesem zustimmen. Ihre Daten werden nur dem gewünschten Zweck entsprechend von unseren zuständigen Mitarbeitern verarbeitet. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit schriftlich widerrufen. Ihre Daten werden von uns bei Nichtinanspruchnahme weiterer Angebote gemäß der Datenschutz-Grundverordnung DS-GVO innerhalb eines Jahres gelöscht.

In der nächsten Ausgabe:

AUF DEM WEG ZU MEHR GESUNDHEIT

- Die Stärkung des Immunsystems
- Der Umgang mit psychischen Störungen
- Der neunte Gesundheitsfaktor
- Vegetarische Rezepte

* je ein Exemplar pro Haushalt

BESTELLMÖGLICHKEIT:

postalisch:
Internationale Missiongesellschaft
Schulstraße 30
06618 Naumburg

online:
www.reform-adventisten.net
e-Mail: info@reform-adventisten.net

telefax:
Fax: 03445 / 792923

Bitte hier abtrennen

Gutschein

LEUCHTFEUER

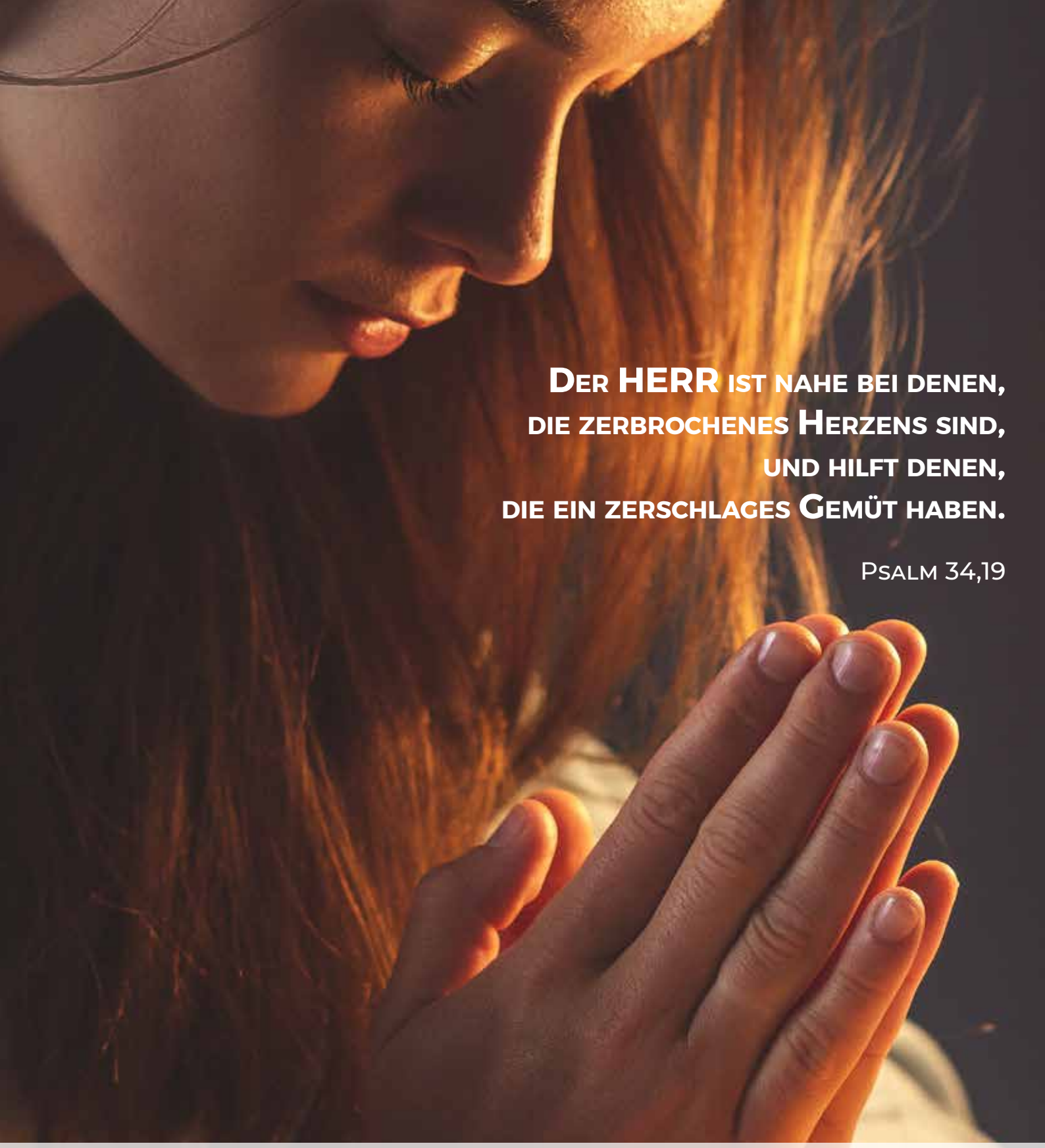
Einzusenden an:
Internationale Missiongesellschaft
Schulstraße 30
D-06618 Naumburg

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Datum, Unterschrift



**Der HERR ist nahe bei denen,
die zerbrochenes Herzens sind,
und hilft denen,
die ein zerschlages Gemüt haben.**

Psalm 34,19

Gutschein

Der Messias ◯

Broschüre *Depressionen* ◯

Broschüre *Leid* ◯

◯ Bibelfernkurs

◯ Gesundheitsfernkurs

◯ *Leuchtfeuer* - Abo