



Eine unterschätzte Gefahr

Bitterkeit zieht eine schmutzige Spur

Warum mit Bitterkeit nicht zu spaßen ist

Es war nur eine kurze Bemerkung, die sie beim Rausgehen aus dem Gemeindesaal machte. Sie war mit der Art und Weise, wie sich die Jugendlichen am Gottesdienst beteiligt hatten, nicht einverstanden. Und diesen Ärger musste sie jemand mitteilen. „Das ist eine Sache zwischen mir und Gott!“, sagte er, als er auf sein spannungsgeladenes Verhältnis zu einem anderen Bruder der Gemeinde angesprochen wurde, das er doch nun endlich einmal klären sollte.

„Die Älteren machen ja doch nur was sie wollen“, sagte der frustrierte Teenager zu seinem Jugendleiter und zog sich immer mehr aus der Gemeinde zurück.

Es gibt eine Seuche die unsere Seele vergiftet, die zunächst fast unbemerkt bleibt. Doch sie ist gefährlich und zerfrisst uns schließlich. Und nicht nur uns, sondern auch unsere Gemeinden. Weil diese Seuche kaum greifbar ist, kann sie einen großen Schaden anrichten. Die Rede ist von der Bitterkeit. Sie wächst im Herzen des Einzelnen und zieht dann ihre schmutzige Spur in der Gemeinde.

In Hebräer 12,15 heißt es: „Achtet darauf, dass nicht jemand an der Gnade Gottes Mangel leide, dass nicht irgendeine Wurzel der Bitterkeit aufspresse und euch zur Last werde und durch sie viele verunreinigt werden.“

Warum werden wir bitter?

Niemand wird bewusst oder gewollt bitter. Es geschieht einfach. Es können schwere Schicksalsschläge sein wie bei Hiob (10,1; 27,2) oder bei Nomi (Rut 1,20). Es können Überlastung und Arbeit sein (2. Mose 1,14) oder Enttäuschung darüber, dass ein Herzenswunsch nicht in Erfüllung geht (1. Samuel 1,10) oder auch Zurücksetzung oder Eifersucht (1. Mose 29,31; 30,1). Man kann auch bitter werden, weil man aus eigener Schuld eine wichtige Möglichkeit verpasst hat (1. Mose 27,34). Manchmal aber sind es auch einfach nur der alltägliche Ärger oder Spannungen in der Familie (Kolosser 3,19). Die Ursachen, die Bitterkeit hervorrufen, sind Legion.

Immer dann, wenn sich Ärger oder Zorn in uns festsetzt, wird daraus Bitterkeit. Menschen reagieren unterschiedlich auf Ärger. Die einen schlagen um sich: werden aggressiv, schreien und schimpfen, werden vielleicht sogar handgreiflich. Und wir alle wissen, dass das nicht richtig ist, „denn eines Mannes Zorn wirkt nicht Gottes Gerechtigkeit“ (Jakobus 1,20, auch Titus 3,2; Philipper 4,5). Und wir reagieren sehr empfindlich, wenn jemand über die Stränge geschlagen ist, sich nicht im Griff hatte.

Es gibt aber auch die Möglichkeit, dass man nicht um sich schlägt,

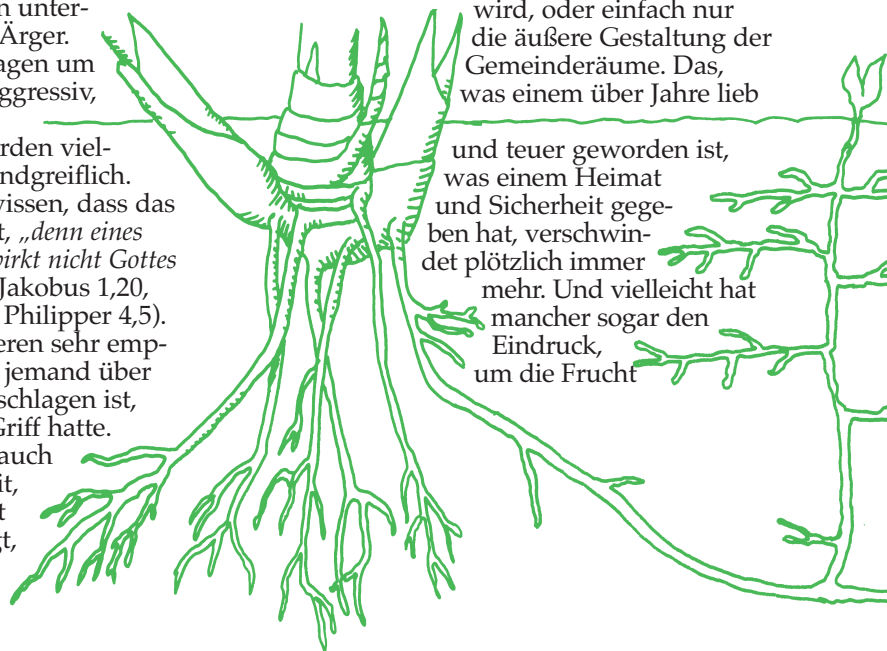
Es gibt eine Seuche die unsere Seele vergiftet, die zunächst fast unbemerkt bleibt. Doch sie ist gefährlich und zerfrisst uns schließlich. Und nicht nur uns, sondern auch unsere Gemeinden.

sondern in sich. Diese Reaktion geschieht zunächst im Verborgenen. Man ist verletzt und zieht sich zurück. Man ist beleidigt und wird bitter. Diese Reaktion ist weniger auffällig als das Um-sich-Schlagen, aber nicht weniger schlimm. Im Gegenteil: da sie zunächst im Verborgenen geschieht, bleibt sie zunächst unbemerkt.

Bitter über Veränderungen

Es ist häufig ein Prozess, den man selber kaum wahrnimmt, der mit Enttäuschungen, Verletzungen oder Ärger beginnt. Ein Beispiel: manche Geschwister gehören schon sehr lange zu einer Gemeinde, der sie treu gedient haben. Nun rückt eine neue Generation nach, und manche Dinge ändern sich. Das Liedgut zum Beispiel, der Ablauf der Gemeindestunden, die Art wie über den Glauben geredet wird, oder einfach nur die äußere Gestaltung der Gemeinderäume. Das, was einem über Jahre lieb

und teuer geworden ist, was einem Heimat und Sicherheit gegeben hat, verschwindet plötzlich immer mehr. Und vielleicht hat mancher sogar den Eindruck, um die Frucht





Die Wurzel muss mit raus!

seiner Arbeit betrogen worden zu sein, die er nach den vielen Jahren nun genießen will. Man kommt mit den Veränderungen nicht klar, man wird bitter darüber. Doch Bitterkeit ist nicht nur ein Problem der Älteren. Viele Jüngere sind enttäuscht, weil sich ihrer Meinung nach so

wenig verändert und sie sich nicht ernst genommen fühlen und sie verlassen die Gemeinde. Es gibt unendlich viele Gründe bitter zu werden - und keiner ist sicher davor!

Wurzeln sind auf Wachstum angelegt

Das was am Anfang un bemerkt bleibt, wird dann doch irgendwann sichtbar und spürbar und richtet schließlich großen Schaden an. Nach und nach merken vielleicht einige Geschwister etwas: „Warum schaut er mich nicht mehr an?“ „Warum geht sie mir aus dem Weg?“ „Man sieht ihn immer weniger in der Gemeinde.“

Das Problem der Bitterkeit ist: sie wird größer. Der zornige und ärgerliche Gedanke hat Folgen, wenn er nicht be-

„Achtet darauf, dass nicht jemand an der Gnade Gottes Mangel leide, dass nicht irgendeine Wurzel der Bitterkeit aufspresse und euch zur Last werde und durch sie viele verunreinigt werden.“

Hebräer 12,15

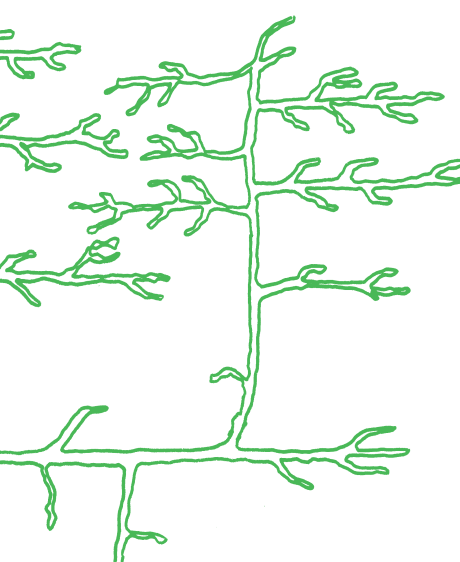
reinhalt wird. Der Hebräerbrief spricht von der „Wurzel der Bitterkeit“. Wurzeln sind auf Wachstum angelegt. Aus Wurzeln werden Sträucher oder Bäume, und auch diese wachsen weiter und vermehren sich.

Damit wird aus dem Problem des Einzelnen eine „Last“ für andere. Das, was im Herzen des Einzelnen vor sich geht, zerstört dann schließlich Gemeinschaft: „viele (werden) verunreinigt“. Unter „Unreinheit“ verstehen wir meistens sexuelle Verfehlungen. In Judas 1,8 wird der griechische Begriff *miaino* auch so gebraucht. Doch dasselbe Wort wird in Hebräer 12,5 für die verunreinigende Wirkung der Bitterkeit benutzt.

Verunreinigte Gemeinde

Vielleicht kommt in unseren Gemeinden „grobe“ Sünde nicht so häufig vor - und wenn, dann wird sie schnell korrigiert. Aber wie sieht es mit der Bitterkeit aus? Wie viel Verunreinigung existiert unter uns durch die Bitterkeit Einzelner, die nicht bereinigt wird und immer weiter wächst. Ärger, der sich festgesetzt hat; Schuld, die nicht vergeben wurde; Verletzungen und Wunden, die nicht heilen ...

Durch Bitterkeit entstehen unreine verweltlichte Gemeinden, obwohl man vielleicht versucht, nah am Wort zu bleiben. Obwohl man falsche Lehren schnell beim Namen nennt. Aber da gibt es diese Seuche Bitterkeit, die





Miteinander



immer mehr um sich frisst. Und niemand schreitet ein - was ja auch schwierig ist, weil sie häufig kaum greifbar ist. Und keiner ist sicher davor. Schnell wird aus Miss- oder Unverständnis, Ärger oder Enttäuschung, dann Bitterkeit. Und Bitterkeit sucht sich - wie Wasser - immer einen Weg. Sie hinterlässt Spuren, schmutzige Spuren. Sie beeinträchtigt die Gemeinschaft und kann sogar das christliche Zeugnis zerstören (Johannes 13,35; 17,22f). Und das kann trotz aller bibeltreuen Lehre geschehen.

Mangel an Gnade

Bitterkeit ist keine Lappalie, die man einfach übergehen kann. Sie ist genauso ernst und ernst zu nehmen wie grobe äußere Sünden. Geschieht das nicht, richtet sie großen Schaden an, in der Seele des Einzelnen und in der Gemeinde.

Doch wie wird man Herr über die Macht der Bitterkeit? Beachten wir den ersten Teil des Verses aus Hebräer 12,15: „Achtet darauf, dass nicht jemand an der Gnade Gottes Mangel leide.“ Bitterkeit beginnt immer mit einem Mangel an Gnade.

Wenn es einen Mangel an Gnade gibt, dann liegt das Problem immer bei uns, nie bei Gott. Gnade kann nicht knapp werden. „Aus seiner Fülle haben wir alle empfangen ... Gnade um Gnade“, schreibt Johannes (1,16) Paulus stellt in Römer 5,20 fest: „Wo aber die Sünde zugenommen hat, ist die Gnade überreich geworden.“

Ganz egal welche Schuld wir auf uns geladen haben - oder welche Schuld andere auf uns geladen haben - es ist genügend Gnade vorhanden. Sie ist überströmend (1. Timotheus 1,14), es gibt einen „Reichtum seiner Gnade“ (Epheser 1,7; 2,7).

Unser Vater im Himmel hat alle Voraussetzung geschaffen, dass die Macht der Sünde - und damit auch von Bitterkeit, Ärger, Zorn, Verletzungen usw. - unser Leben nicht mehr beherrschen muss.

Paulus schreibt in 2. Korinther 9,8: „Gott aber vermag euch jede Gnade überreichlich zu geben, damit ihr in allem allezeit alle Genüge habt und überreich seid zu jedem guten Werk.“ Deshalb fordert Petrus auf: „Wachset aber in der Gnade und Erkenntnis unseres Herrn und Heilandes Jesus Christus!“ (2. Petrus 3,18)

Gnadenverknapper

Wenn Gnade knapp wird, liegt das Problem bei uns. Man kann Gottes Güte verachten (Römer 2,4). Man kann sich von der Gnade abwenden hin zu einem „anderen Evangelium“. Paulus schreibt den Galatern: „Ihr seid von Christus abgetrennt, die ihr im Gesetz gerechtfertigt werden wollt; ihr seid aus der Gnade gefallen.“ (5,4) Die Warnung vor einem „anderen Evangelium“ ist eine Warnung vor Gesetzlichkeit (1,6). Und dies kann ein Grund für Mangel an Gnade sein - und damit auch für Bitterkeit. Lebe ich wirklich aus der Gnade, oder hat sich Gesetzlichkeit, Leistungs- und Vergeltungsdenken bei mir eingeschlichen, mit dem ich mich unter Druck setze, andere Geschwister verurteile?

Auf jeden Fall hat ein Mangel an Gnade mit einem Verlust der Nähe zu unserem Herrn zu tun. Nach Römer 3,14 ist Bitterkeit ein Kennzeichen des Menschen, der Gott nicht kennt. Wer in Bitterkeit lebt, dessen Beziehung zu seinem Herrn ist gestört, und zu den Menschen um ihn herum, seien es nun Christen oder nicht. Bitterkeit ist ein Laster wie Lästerungen. Sie steht am Anfang des „Lasterkataloges“

in Epheser 4,31: „Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung sei von euch weggenommen, samt aller Bosheit!“ Und der nächste Vers zeigt uns einen anderen Weg auf.

Bitterkeit überwinden

„Seid aber zueinander gütig, mitleidig, und vergebt einander, so wie auch Gott in Christus euch vergeben hat!“ (4,32)

Anstelle von Bitterkeit tritt hier Güte und Mitleid. Vergeltung statt Vergeltung. Das Argument ist: Christus hat dir vergeben, deshalb darfst du anderen die Vergebung nicht vorenthalten. Güte, Mitleid und Vergebungsbereitschaft ist keine menschliche Anstrengung und Disziplin, die Gott uns abverlangt (das wäre Gesetzlichkeit!). Sie ist ein übernatürliches Wirken des Geistes Gottes an uns. „Die Frucht des Geistes aber ist: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Enthaltensamkeit.“ (Galater 5,22-23)

Dieses Wirken des Heiligen Geistes kann man jedoch dämpfen (1. Thessalonicher 5,19). Epheser 4,30 macht deutlich, dass man den Heiligen Geist - der diese Frucht in uns hervorbringen will - betrüben kann. Direkt anschließend folgt die Warnung vor der Bitterkeit. Bitterkeit macht Gott also traurig. In diesem Kapitel wird auch deutlich, dass Bitterkeit und Zorn in einem engen Zusammenhang stehen. Deshalb fordert Paulus: „Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn und gebt dem Teufel keinen Raum!“ (4,26-27)

Wer Bitterkeit und Zorn zulässt, gibt dem Teufel Raum - vielleicht bei aller Rechtgläubigkeit. Er verfällt wieder in einen heidnischen Lebensstil und gibt sich der Ausschweifung hin (4,17ff). Deshalb sollen wir so schnell wie möglich mit der Bitterkeit brechen und

Bitterkeit sucht sich - wie Wasser - immer einen Weg



zu unserem Herrn fliehen, weil wir sonst verweltlichen.

Gottes Wurzelbehandlung

Der Text im Hebräerbrief ist geschrieben um vorzubeugen. Es soll gar nicht erst so weit kommen. Was sollen wir aber tun, wenn wir merken, dass bei uns schon Wurzeln geschlagen sind? Hier gilt es dann, die Wurzeln so schnell wie möglich zu entfernen, bevor Bäume heranwachsen. In dem Moment, wenn wir einen bitteren Gedanken gegen jemand haben, müssen wir damit zu unserem Herrn gehen, selber um Vergebung bitten, wenn unser Zorn ungerecht war (nicht jeder Zorn ist ungerecht, aber jede Bitterkeit). Dann müssen wir bewusst vergeben. Vielleicht muss das auch mehrmals geschehen, wenn wir es bei einem Mal noch nicht unter die Füße kriegen. Nur so wird die Macht der Bitterkeit gebrochen!

Und was soll ich tun, wenn schon Bäume gewachsen sind, vielleicht schon ganze Wälder, weil nicht nur ein Sonnenuntergang verstrichen ist, son-

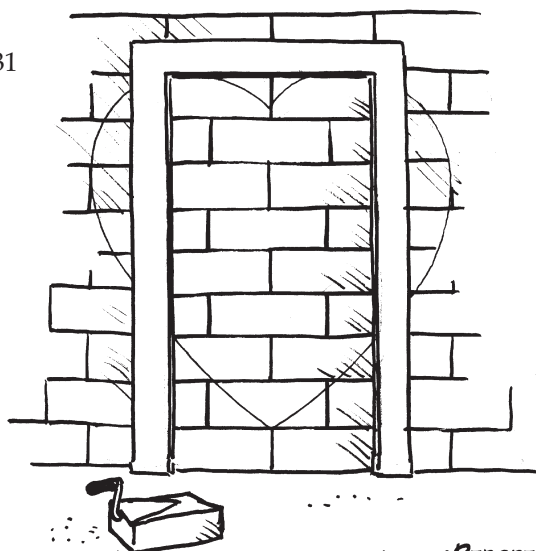
dern vielleicht schon viele Monate, ja sogar Jahre? Dann sollten wir eine Schwester oder einen Bruder um Hilfe bitten, ihr oder ihm unsere Sünde und Not bekennen, gemeinsam vor Gott treten und ihn bitten, dass er an uns eine Wurzelbehandlung vornimmt. Wir dürfen uns auf keinen Fall damit abfinden, denn damit schädigen wir uns - und die ganze Gemeinde.

Wie gesagt: es geht hier nicht um eine unerfüllbare Forderung Gottes an uns Menschen, es geht um sein Angebot unser Herz zu verändern. Denn ein verbittertes Herz ist in sich selber verkrümmt, unfähig zu Veränderung. Aber Gott hat ganz andere Möglichkeiten. Er ist der Herzensspezialist, kann in unser Wesen eingreifen, Veränderung schaffen. Er macht dies aber nicht gegen unseren Willen. Deshalb müssen wir uns in unserer Not der Bitterkeit an ihn wenden und ihn bitten: „Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz, und erneuere in mir einen festen Geist!“ (Psalm 51,12). Dies ist ein Gebet nach Gottes Willen, das er ganz bestimmt erhören wird.

Ralf Kaemper 

**„Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung sei von euch weg-
getan, samt aller Bosheit!“**

Epheser 4,31



Leben auf dem

Wie begegnen wir der Macht unserer Gedanken?

In der täglichen Sackgasse

Bert plant gerade einen Mord. Er sitzt an seinem Computer und balanciert mit dem Joystick ein feindliches Monster nach dem anderen ab. „Nein, ich mach’s natürlich nicht wirklich, aber wer wollte mir meine Gedanken verbieten? Manche Menschen sind so ätzend. Vater, der Lehrer, der Nachbar und die kleine Schwester gehen mir auf die Nerven. Und es weiß ja keiner was davon, dass sie für mich die kleinen Monster sind. Vater hält mich so kurz mit dem Taschengeld und meint, er könne mich damit an der kurzen Leine halten. Schule ist sowieso Quark, und seit der Nachbar mich mit der Sprühdose gesehen hat, glaubt er, ich sei der Graffiti-Sprayer. Und kleine Schwestern sollten sowieso abgeschafft werden, sie stören nur. Wenn die alle wüssten, was ich denke und dass ich sie abballer ... Wenn Vater mich anschreit, ich solle ihm gefälligst zuhören, kann ich nur grinsen. Das macht ihn wahnsinnig. Und ich schau einfach durch ihn durch. Er existiert für mich einfach gar nicht, für mich ist er hopps ... bäng!“



Unser persönliches Gedankenkin

Mag sein, dass du auf andere Gedankentrips abfährst als Bert, aber jeder von uns kennt den Film im Kopf, den keiner nehmen kann. Der eine genießt zeitweise dieses Gedankenkin, in dem er immer in der ersten Reihe sitzt - wann er will und so lange er will. Der andere bekommt aber vielleicht Angst vor seinen eigenen Gedanken, weil er merkt, dass sie ihn gefangen nehmen und anfangen, ihn zu quälen. Was, wenn sie zur Realität werden? Was, wenn sie ihn nicht mehr loslassen und zum Zwang oder zur Sucht werden, um der Wirklichkeit zu entfliehen oder sich Befriedigung zu verschaffen, die nicht erlaubt ist? Sind die freien Gedanken wirklich Freiheit? Oder werden sie zu einem Gefängnis, zu einer Sackgasse ohne Wendemöglichkeit? Wie viele Menschen „dröhnen“ sich zu mit Musik, Filmen und Computerspielen, mit Alkohol oder Drogen, um den eigenen Gedanken zu entfliehen ...



„Wir brauchen eine groß angelegte Initiative gegen die Umweltverschmutzung im Kopf!“

P. Gauweiler,
Bundestagsabgeordneter

Einer guckt hinter meine Stirn

Als Jesus Christus hier auf der Erde war, waren seine Zeitgenossen erstaunt und erschrocken, dass er ihre Gedanken kannte (Lukas 11,17; Matthäus 9,4; 12,25), sie wussten sich von ihm erkannt und durchschaut. Sie konnten ihm nichts vormachen.

Stell dir vor, ich könnte jetzt hinter deine Stirn schauen, könnte sehen, was du gerade denkst ... Peinlich? Wahrscheinlich säßest du - oder ich - mit roten Ohren da, oder? Manches Mal, wenn ich in einer Gemeinde predige, sehe ich in Gesichter, bei denen ich den Eindruck habe, dass sie gerade in ihren Gedanken weit, weit weg sind. Auch ich muss bekennen, dass meine Gedanken oft bei einer Predigt auf Wanderschaft gehen. Irgendein Stichwort weckt Assoziationen, lenkt meine Gedanken auf Erinnerungen oder Erlebnisse. Und schon sind die Gedanken über alle Berge. Ein alter Verkündiger



hat es einmal ganz profan ausgedrückt: „Ich möchte nicht wissen, wie viele Mittagessen während der Sonntagspredigt bereits gekocht worden sind ...“

Manch einen quälen seine Gedanken, weil sie ihn nicht

Pulverfass!

loslassen. Man fühlt sich wie auf einem Karussell, rotiert wie ein Kreisel, der sich immer schneller dreht ... Die Macht der Gedanken bringt uns schlaflose Nächte, kann uns in euphorischen Visionen und Träumen der Wirklichkeit entziehen - oder in den Strudel der Ängste und Befürchtungen wie auf einer Rutsche ins Bodenlose hinabreißen.

Können wir unsere Gedankenwelt beherrschen oder beherrschen unsere Gedanken uns?

„Dumme Gedanken hat jeder“, meint der Humorist, Maler und Schriftsteller Wilhelm Busch (1832-1908), „aber der Weise verschweigt sie.“

Ist das wirklich die Lösung, um mit nicht lösbaren Problemen fertig zu werden? Der Rückzug in die Einsiedelei meiner Gedankenwelt?

Ja, es ist schon gut, dass Gott unsere Stirnen zugemacht hat. Und doch sind wir für unser Denken vor Gott verantwortlich. Deshalb warnt der weise Salomo: *„Auch in deinen Gedanken fluche nicht dem König und in deinem Schlafzimmer fluche nicht dem Reichen! Denn die Vögel des Himmels könnten die Stimme entführen und was Flügel hat, das Wort anzeigen“*

Rückzug in die Einsiedelei der Gedankenwelt?



„Der Gedanke scheint frei zu sein, aber im Menschen gibt es viel Mächtigeres, etwas, was den Gedanken leiten kann.“

Tolstoj

(Prediger 10,20), und in 5. Mose 15,9 wird an einem konkreten Beispiel gesagt: *„Hüte dich, dass in deinem Herzen nicht ein böser Gedanke entsteht!“* Damit sagt uns Gottes Wort aber auch, dass die Kontrolle unserer Gedanken möglich ist. Aber wie?

Leo Nikolajewitsch Graf Tolstoj (1828-1910), der russische Schriftsteller, sagt es so: „Der Gedanke scheint frei zu sein, aber im Menschen gibt es viel Mächtigeres, etwas, was den Gedanken leiten kann.“

Er sagt mit seinen Worten, was Paulus in 2. Korinther 10,5 aufzeigt:

„... indem wir Vernunftschlüsse zerstören und jede Höhe, die sich erhebt wider die Erkenntnis Gottes, und jeden Gedanken gefangen nehmen unter den Gehorsam des Christus“. Wie aber können wir unsere Gedanken selbst kontrollieren und steuern?

Der Kreisel des Grübelns

Vielleicht wirst du von den kreisenden und nie endenden Gedanken gefangen gehalten. Du grübelst nach und deine Gedanken drehen sich im

Worum kreisen unsere Gedanken?



Kreis: Sorgen, Stress, Ängste, Zweifel, Trauer, Vermutungen, Unterstellungen, Misserfolge, Angst vor Versagen oder

zwanghaftes Grübeln treiben dich um und rauben dir den Schlaf. Hiob weiß in Kapitel 7,4 ein Lied davon zu singen: *„Wenn ich mich niederlegte, so sagte ich: Wann kann ich aufstehen? - Und der Abend zieht sich hin, und ich bin gesättigt mit Unrast bis zur Morgendämmerung.“*

Sünde fängt im Denken an

Leider meinen die meisten Christen, Sünden seien erst die vollendeten Taten. Und sie könnten denken, was sie wollten, solange die Gedanken nicht in die Tat umgesetzt würden. Das ist nicht so! Du weißt selber ganz genau, wo deine Gedanken aus dem Ruder laufen. Der eine hat Mühe mit Neid oder Eifersucht, der andere mit Bitterkeit und Unversöhnlichkeit, der dritte mit Perversität und schmutzigen Gedanken.

Werde ehrlich vor Gott! Vor ihm kannst du sowieso nichts verbergen, auch wenn du nach außen der korrekte und saubere Christ bist. Wie sieht es in deinen Gedanken aus? Der bekannte Evangelist Richard Müller sagte es einmal so: „Die meisten Menschen sündigen nur nicht in Taten aus Mangel an Gelegenheiten oder aus

Laufen deine Gedanken aus dem Ruder?





Häufig sieht es in meinem Denken wie auf meinem Schreibtisch aus: Das totale Chaos! Ich blicke nicht mehr durch und möchte mich am liebsten an einen neuen Schreibtisch setzen.

Skrupel darüber, was andere dann von ihnen denken könnten. Aber in ihren Gedanken haben sie alle die Taten schon verübt.“ Der Herr Jesus sagt es ganz deutlich: „Aus dem Herzen kommen hervor böse Gedanken, Mord, Ehebruch, Unzucht, Diebstahl, falsche Zeugnisse, Lästerungen; diese Dinge sind es, die den Menschen verunreinigen“ Matthäus 15,19.

Clean your Mind! Säubere dein Denken!

Wie können wir unsere Gedankenwelt säubern? Können wir die Gedanken-„Festplatte“ löschen bzw. neu initialisieren wie bei einem Computer oder wie bei der guten alten Schiefertafel einfach auswischen? Du weißt selbst ganz genau, welche Gedankengänge dich auf die „Rutsche nach unten“ führen! Werde dir bewusst, welche Gedanken dich zum Grübeln und in den Sog des sündigen und negativen Denkens hinabziehen. Dieser fast automatisch einsetzende Kreislauf deiner Gedanken muss gestoppt werden! Und zwar ganz willentlich, bewusst und sofort. Du darfst dich unter keinen Umständen in deinen Gedanken treiben lassen, sonst hast du gegen sie verloren und der Teufel hat ein leichtes Spiel mit dir.

Gedanken-Stopp in der Bibel

Die Bibel nennt uns etliche Beispiele, wo Menschen beschreiben, wie sie ihre Gedanken bewusst unterbrochen haben. Hier zwei Ereignisse, die uns helfen können:

Gedanken-Stopp bei Hiob: In seinem Gespräch mit seinen Freunden - (sie hatten die Vermutung geäußert, dass er möglicherweise geheime Schuld in seinem Leben haben könnte) - bezeugt der kranke Hiob, wie er mit den visuellen Versuchungen bewusst umgegangen ist und seine Gedanken kontrolliert hat: „Einen Bund habe ich mit meinen Augen geschlossen. Wie hätte ich da auf eine Jungfrau lüstern blicken sollen? Denn was wäre dafür die Zuteilung von Gott droben gewesen und das Erbteil vom Allmächtigen in den Höhen?“ Hiob 31,1-2

Gedanken-Stopp bei David: Da ist er auf der Flucht vor Saul und versteckt sich mit seinen Getreuen in dem hinteren Teil einer der Höhlen bei En-Gedi. Sein Verfolger legt

sich nichts ahnend im vorderen Teil der Höhle schlafen. Das ist *die* Gelegenheit, sich seines Feindes zu entledigen! Davids Männer nähren und verstärken den Gedanken und David lässt sich verleiten, heimlich den Zipfel von Sauls Oberkleid abzuschneiden. Doch an diesem Punkt schlägt Davids Gewissen und er merkt, wie schädlich ein Weiterdenken dieser Überlegungen und deren Ausführung für ihn ist. Er unterbricht alle weitere Rachedenken und wehrt auch seinen Männern, sich an Saul zu vergreifen (vgl. 1. Samuel 24,1-8)!

Wir merken, Gedanken-Stopp ist keine Sache, die ich - wie z.B. die Bekehrung - ein für alle Mal getan habe, sondern eine Übung, die Tag für Tag meinen Willen erfordert, dem Herrn Jesus zu gehorchen statt meinen eigenen Gedanken.

Häufig sieht es in meinem Denken wie auf meinem Schreibtisch aus: Das totale Chaos! Ich blicke nicht mehr durch und möchte mich am liebsten an einen neuen Schreibtisch setzen. Aber es hilft nur eins: Um wieder Ordnung auf meinem Schreibtisch zu schaffen, muss ich mich zu Disziplin zwingen. Das heißt, Vorgänge, Akten und Dokumente sichten, sortieren und ablegen - und vieles in den großen Papierkorb werfen.

Ähnlich ist es in meinem Denken: Am Anfang muss die Erkenntnis und das Eingeständnis stehen, dass in meinem Denken - und oft in mei-

**„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“**
Talmud

n Pulverfass!

nem Leben - das Chaos (tohuwabohu) herrscht statt die Ruhe der Gedanken Gottes.

Vielleicht hast du dich bereits vor Jahren bekehrt und dem Herrn Jesus deine Todsünden gebracht. Aber das Hinterzimmer deiner Gedanken hattest du weiter unter deiner eigenen Regie gehalten. Und heute merkst du, dass daraus eine Rumpelkammer geworden ist, die du vor dem Herrn Jesus zu verbergen suchst. Dann mach ihm heute die Tür zu deinem Denken auf, tue Buße und bekenne ihm alles, was darin ist. Er weiß es sowieso.

Buße über mein falsches und sündiges Denken

Hast du schon einmal Buße über deine Gedanken getan? Ich brauche die Reinigung meiner Gedankenwelt durch den Herrn Jesus! Und die geschieht nur über Buße, Bekennen, Vergebung und Umdenken!

Deshalb hier einige Schritte, die dir dazu helfen können:

1. Bekenne Gott ehrlich deine negativen Gedanken!

Sag Gott im Gebet, wo und wie oft du über andere negativ denkst, und bitte ihn um Vergebung. „Prüfe mich und erkenne meine Gedanken“ Psalm 139,23.

2. Bekenne ihm deine sündigen, perversen Gedanken

Leg vor Gott deine schmutzigen Gedanken offen. Sag ihm ehrlich, was dich in deinen Gedanken belastet und wovon du frei werden willst.

3. Bekenne ihm deine sorgenvollen Gedanken, deine Zweifel und Ängste

Sorgenvolles Grübeln ist im Grunde mangelndes Vertrauen gegenüber Gott und damit Unglaube.

„Ihr müsst von neuem geboren werden!“

Jesus Christus
in Johannes 3,7



4. Bekenne ihm dein egoistisches Denken

Bekenne ihm deinen Stolz, deine falsche Selbsteinschätzung, deine Minderwertigkeitskomplexe, dein mimosenhaftes Gekränktheitsein, deinen Neid, deine Vermutungen, Erinnerungen und Ahnungen. Alles das lässt dich um dich selbst drehen. Damit steht aber der Herr Jesus nicht mehr im Mittelpunkt, sondern dein Ich.

Der Herr Jesus hat uns versprochen, uns unsere Sünden, die wir ihm bekennen, zu vergeben! In 1. Johannes 1,9 heißt es: „Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist Gott treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit.“

Vergebung unserer Gedankensünden gibt eine wunderbare innere Befreiung und ein geistliches Aufatmen, das unser Herz wirklich froh macht und unser Leben verändern wird! Der Herr Jesus nennt die „glücklich, die reinen Herzens sind“ (Matthäus 5,8).

Eberhard Platte



Buchhinweis

Eberhard Platte
Leben auf dem Pulverfass?

Wie gehen wir mit unseren Gedanken um?
Paperback,
96 Seiten
ISBN 3-89436-403-3, 5,90 Euro
Christliche Verlagsgesellschaft
Dillenburg



Die Rache ist mein

Nachtreten



Viele Bibelleser haben Schwierigkeiten mit den „Rachepsalmen“ im Alten Testament. Wie passen diese zum Teil drastischen Aussagen über Rache und Vergeltung mit einer Haltung der Liebe und Gnade zusammen?

Der folgende Artikel gibt Verständnishilfen, räumt mit Vorurteilen auf und zeigt darüber hinaus auf, wie diese Psalmen uns zu einem ausgewogenen Gottesverständnis und einem richtigen Lebensstil verhelfen können.

Nachtreten ist beim Fußball nicht die feine englische Art. Und auch nicht nur ein Kavaliersdelikt. Holt mich ein gegnerischer Spieler unfair von den Beinen und lasse ich mich dann zu einem Revanchefoul hinreißen, muss ich mit der Höchststrafe rechnen. Wer Rot sieht, sieht Rot! Und da werde ich mich auch nicht darauf berufen können, dass ja eigentlich ein anderer angefangen hat. Will ich die 90 Minuten durchspielen, muss ich meine Rachegefühle im Griff haben. Die „Sache mit der Rache“ ist auf dem Fußballplatz deutlich geregelt. Für die Bestrafung einer regelwidrigen Aktion gibt es eine höhere Instanz als den Gefoulten. Der Schiedsrichter hat für Gerechtigkeit zu sorgen.

Neutestamentlich sieht das nicht anders aus. Auch in der Gemeinde Jesu ist die „Sache mit der Rache“ deutlich geregelt. Nachtreten gilt nicht! Paulus schreibt an die Römer: *„Rächt euch nicht selbst ... denn es steht geschrieben: ‚Mein ist die Rache; ich will vergelten, spricht der Herr.‘ Wenn nun deinen Feind hungert, so speise ihn;*



wenn ihn dürstet, so gib ihm zu trinken! Denn wenn du das tust, wirst du feurige Kohlen auf sein Haupt sammeln“ (Römer 12,19f.). Also, Finger weg von der Rache. Dafür gibt es eine höhere Instanz.

So weit, so gut. Beim Lesen des Alten Testaments jedoch haben viele Christen den Eindruck, dass die Glaubenshelden des Alten Bundes die „Sache mit der Rache“ nicht ganz so gut im Griff hatten. Sie scheinen eine barbarische und verrohte Ethik gelebt zu haben. Zum Beispiel bei der Psalmenlektüre können solche Vermutungen aufkommen. Da gewinnt man hier und dort den Eindruck, der Psalmist „tritt nach“. Er wurde von seinen Feinden übel behandelt und hat nun scheinbar seine

Rachegefühle nicht im Griff. In Psalm 137,8-9 lesen wir:

Tochter Babel, du Verwüsterin! Glückliche, die dir vergilt dein Tun, das du uns angetan hast. Glückliche, die deine Kinder ergreift und sie am Felsen zerschmettert!

Relativ viele Psalmen enthalten solche Aussagen, auch wenn sie in der Regel nicht ganz so derb ausfallen wie in Psalm 137. Diese so genannten „Rachepsalmen“ bereiten nicht wenigen Christen emotionale Magenschmerzen. Wie kann ein Mann nach dem Herzen Gottes Lieder dichten, die von Rachgier nur so zu triefen scheinen? Denn gerade einige Passagen aus der Feder Davids sind aus neutestamentlicher Perspektive schwer zu verstehen. Wie sollen wir als Christen nun damit umgehen?

Finger weg von der Rache. Dafür gibt es eine höhere Instanz.



gilt nicht!



Gott ist auch ein zorniger Gott. Das haben viele Christen verdrängt

Wie können wir die „Rachepsalmen“ im Alten Testament verstehen?

Diese Aussagen vorschnell als „überholten Offenbarungsstand“ abzutun, würde dem Alten Testament als Wort Gottes nicht gerecht werden. Damit würden wir uns manchen Segen rauben. Schließlich gibt es auch neutestamentlich zahlreiche Aufforderungen, Psalmen für das geistliche Leben zu nutzen (1. Korinther 14,26; Epheser 5,19; Kolosser 3,16; Jakobus 5,13). Fünf Gedanken sollen uns helfen, dass die so genannten „Rachepsalmen“ nicht furchtbar, sondern fruchtbar für unser Leben werden.

1. „Rachepsalmen“ sind „Vergeltungspsalmen“

Ein großes Hindernis zum Verständnis können wir bereits mit einer präziseren Wortwahl beiseite räumen. Den Begriff Rachepsalmen sollte man vermeiden. Meyers großes Taschenlexikon definiert Rache als eine „archaische, dem modernen Rechtsempfinden nicht mehr entsprechende Extremform der Vergeltung. ... Die Rache lehnt die Inanspruchnahme gesetzlich geregelter Mittel zur Wiedergutmachung in der Regel ab.“ Der Begriff Rache hinterlässt bei uns immer einen illegalen Nachgeschmack. Besser spricht man von Vergeltungspsalmen. Denn Vergeltung klingt juristisch reiner. Und das ist der Sache auch angemessen. Denn biblische Vergeltung ist keine Willkür, sondern juristisch legitimiert. Biblische Vergeltung trifft Feinde Gottes (Psalm 139,21). Und biblische Vergeltung verlangt kein überzogenes Strafmaß. Hier wird nicht mit Kanonen auf Spatzen geschossen.

Biblische Vergeltung trifft Menschen, die von Gott als schuldig erkannt wurden. Das Wort für „Rache“ (hebräisch: *nakam*) steht im Alten Testament häufig für das gerechte Richten Gottes und wird auch als Synonym für „Vergeltung“ (hebräisch: *gemul*) benutzt (Jesaja 35,4). Auch die Wortgruppe, die im Neuen Testament mit „rächen“ (griechisch: *ekdikēo*) oder „Rächer“ (griechisch: *ekdikos*) übersetzt wird, hat einen starken Aspekt von „Recht verschaffen“ (vgl. Lukas 18,1-8). Wenn etwas an einem Menschen gerächt wird, dann wird dieser zu Recht bestraft, und dem Geschädigten wird Recht verschafft.

2. „Vergeltungspsalmen“ offenbaren einen zornigen Gott

„Es ist furchtbar, in die Hände des lebendigen Gottes zu fallen!“ So eine Aussage würden bibelunkundige Menschen höchstens dem Alten Testament zutrauen. Und doch findet sie sich im Hebräerbrief (10,31). Übrigens direkt im Anschluss an den bekannten Ausspruch: „Mein ist die Rache“. Gott ist auch ein zorniger Gott. Das haben viele Christen verdrängt. Gott hasst die Sünde. Deshalb muss er Sünder richten. Das Wort „hassen“ (hebräisch: *sane*) bezeichnet im Alten Testament u.a. Gottes Einstellung zum Götzendienst (5. Mose 12,31), zu geistlicher Heuchelei (Jesaja 1,14), dann aber auch Gottes Haltung gegenüber den Menschen, die solches tun (Psalm 11,5). Gott hasst also die Sünde und den Sünder. Das geht uns schwer runter. Wohl deshalb, weil wir unter „hassen“ immer „un-

kontrollierte negative Gefühle haben“ verstehen. Aber gerade im geistlichen Bereich meint es vor allem das „Zurücksetzen“, das „sich Trennen von etwas“. Wenn Gott Sünde und Sünder hasst, dann bedeutet das, dass Sünde ganz und gar nicht zum Wesen Gottes passt und Sünder nicht in Gottes Gegenwart leben können. Gott und Sünder sind und bleiben von Natur aus getrennt.

3. „Vergeltungspsalmen“ offenbaren einen geistlich gesinnten Menschen

In Sprüche 8,13 ist dem Gottesfürchtigen aufgetragen, das Böse zu hassen. Das macht Sinn, da wir bereits festgestellt haben, dass Gott das Böse hasst. Ein gottesfürchtiger Mensch hält sich von allem fern, wovon auch Gott sich fern hält. Wenn wir nun gesehen haben, dass Gott die Sünde und den Sünder hasst, dann ist es nur verständlich, dass ein geistlich gesinnter Mensch sich dieses zu Eigen macht. Psalm 139 ist dafür ein schönes Beispiel. Wollen wir die Vergeltungsweise richtig verstehen, müssen wir genau hinsehen. In den Versen 21 und 22 betet David: „Sollte ich nicht hassen, Herr, die dich hassen, und sollte mir nicht ekeln vor denen, die gegen dich aufstehen? Mit äußerstem Hass hasse ich sie. Sie sind Feinde für mich.“ Hier geht es primär nicht um Davids Feinde, sondern um Gottes Feinde (die auch Davids Feinde geworden sind). David will ihnen die gleiche Haltung entgegenbringen wie Gott. Er identifiziert sich vollkommen mit der Sache Gottes. Er hasst die Sünde und die



Wenn ich Gott nur als den lieben Gott kenne, lebe ich mit einer Halbwahrheit.



Sünder. Hier ist wiederum nicht ein „unkontrollierter negativer Gefühlsausbruch“ gemeint. Sondern David will sich von allem trennen, was gegen Gott steht. Er will nicht so werden, wie sie. Deshalb bittet David auch am Ende des Psalms, dass Gott ihn prüfen soll, ob er sich auf einem Weg der Mühsal befindet (übrigens kann man hier auch übersetzen: auf einem Götzenweg befindet! Passt doch gut zu dem Trennen vom Bösen, oder?).

4. „Vergeltungspsalmen“ verbieten Selbstjustiz

Hier muss mit einem großen Vorurteil aufgeräumt werden. Wer bei den Autoren von Vergeltungspsalmen eine Art „John-Wayne-Mentalität“ vermutet, liegt schief. David ist kein antiker Rächer, der wortkarg, aber schussgewaltig die Wüste durchstreift und Selbstjustiz an seinen Gegnern übt. Auch im Alten Testament stand dem Geschädigten nicht pauschal die Rache zu. Im Gegenteil. Die vielzitierten Verse zu dieser Thematik aus Römer 12,19f. und Hebräer 10,30f. sind Zitate aus dem Alten Testament. Der Ausspruch „*Mein ist die Rache!*“ ist ein Zitat aus dem Lied des Mose (5. Mose 32,35). Die Aufforderung, den hungrigen Feind zu speisen, statt sich zu rächen, und damit feurige Kohlen auf sein Haupt zu sammeln, hat Paulus aus Sprüche 25,21f. entlehnt. Der Gedanke der Feindesliebe ist nicht exklusiv neutestamentlich, er findet sich bereits im 3. Mosebuch: „*Du sollst dich nicht rächen und den Kindern deines Volkes nichts nachtragen und sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.*“ (19,18). Hier wird persönliche Rache verboten. Gerade das zeichnet auch die Rache-psalmen aus, dass nämlich der

Gott hasst also die Sünde und den Sünder. Das geht uns schwer runter. Wohl deshalb, weil wir unter „hassen“ immer „unkontrollierte negative Gefühle haben“ verstehen.

Psalmist sich nicht selbst rächen will, sondern die Vergeltung Gott überlässt. Das Alte Testament kannte übrigens auch Schutzbestimmungen, damit Menschen nicht Opfer der Selbstjustiz wurden. Die sogenannten „Fluchstädte“ oder „Freistädte“. In diese Städte konnte ein Totschläger fliehen, der ohne Vorsatz einen Menschen getötet hatte. Damit sollte er vor dem Bluträcher geschützt werden. Es war eine Art Schutzhaft, bis der Prozess vorüber war. Selbstjustiz ist also vom Alten Testament her verboten. Der Grundsatz „*Auge um Auge, Zahn um Zahn*“ war keine Aufforderung zur Selbstjustiz, sondern die Festlegung auf ein gerechtes Strafmaß. Wer etwas gestohlen hatte, durfte nicht mit dem Tod bestraft werden, sondern musste materielle Wiedergutmachung leisten. Hier wurde die Verhältnismäßigkeit geregelt.

5. „Vergeltungspsalmen“ haben einen geistlichen Wert

Die ersten vier Gedanken über Vergeltungspsalmen ent-

halten folgende Hilfen für mein geistliches Leben:

1) Wenn Gott nicht tatenlos der Sünde zusieht, dann ist er nicht lieblos, sondern gerecht. Die Vergeltung Gottes trifft immer schuldige Menschen. Als Sünder bin ich nicht Opfer sondern Täter. Vergeltung Gottes ist kein Justizirrtum.

2) Wenn ich Gott nur als den lieben Gott kenne, lebe ich mit einer Halbwahrheit. Kenne ich auch die zornige Seite des Wesens Gottes? Weiß ich, dass Gott Sünde hasst? Gott hat dabei keine unkontrollierten negativen Gefühle gegenüber Sünder, sondern er muss sich von ihnen trennen. Alle Menschen sind Sünder und gehen ohne Jesus dem Gericht Gottes entgegen (Römer 6,23). Das ist furchtbar, aber gerecht. Berührt mich das noch?

3) Zu einem hingeegebenen Leben als Christ gehört auch, die Sünde zu hassen und sich bewusst von ihr zu trennen. Und auch von den Sündern. Und zwar in dem Sinne, dass man es ihnen nicht nachmacht. Mein missionarisches Ringen um jeden Sünder wird davon nicht berührt. Aber mir darf der gottlose Lebensstil nicht gefallen.

4) Nachtreten gilt nicht! Finger weg von der Selbstjustiz. Für die Vergeltung gibt es eine höhere Instanz. Die Psalmen lehren mich, Gott die Vergeltung zu überlassen. Denn Gott sagt: „*Mein ist die Rache!*“

Matthias Rüther



Matthias Rüther ist Internatsleiter und Lehrer für Altes Testament und Praktische Theologie an der Bibelschule Brake



Alles nur Einbildung - oder klappt das wirklich?

Eine Gesprächsskizze zu Kolosser 3,5-17

Zwei Brüder haben „ungezwungen“ über einen Bibeltext nachgedacht. Das Ergebnis muss dann nicht unbedingt eine systematisch aufgebaute Bibelarbeit ergeben. Aber bei diesem Bibeltext, der auch wunde Punkte in unserem Leben anspricht, sind viele interessante Gedanken des Bibeltextes (neu) entdeckt worden ...



Ich finde es zunächst interessant, dass dieser Text an Christen geschrieben ist, an Menschen, die das neue Leben haben. Und doch ist er voller Aufforderungen, aktiv zu werden. Ich schliesse daraus: Veränderung, die Verwandlung in das Bild Christi, kommt nicht bei der Bekehrung „über mich“ und dann ist mit einem Schlag alles anders.

Was passiert dann bei der Bekehrung?

Bei der Bekehrung ändert sich die Blickrichtung: nach oben, wie es in den ersten Versen des Kapitels heißt. Heiligung bedeutet: Immer mehr auf Christus schauen. Das hat dann Auswirkungen auf meine Handlungen und auf meinen Charakter. Aber es ist immer ein Wachstum.

Wenn man den Kolosserbrief als Ganzes sieht, dann steht immer wieder Christus im Zentrum. Auch dieses Kapitel beginnt mit dem Blick auf Christus. Christsein muss immer „Christuszentriert“ sein.

Deshalb finde ich auch die „Anbetungsstunde“ in unseren Gemeinden so wichtig, dass man sich immer wieder neu auf Jesus Christus ausrichtet.

Aber es wird auch deutlich, Christsein muss immer einen äußeren Ausdruck finden. Darum geht es in den folgenden Versen.

Paulus beginnt in Vers 5 mit sehr drastischen Worten:

„Tötet nun eure Glieder, die auf Erden sind ...“

Es fällt auf, dass hier lauter Dinge genannt werden, die zum Lebensinhalt werden können, und damit zum Abgott. Bei der Habsucht wird das ja ausdrücklich gesagt:

- 1 Wenn ihr nun mit dem Christus auferweckt worden seid, so sucht, was droben ist, wo der Christus ist, sitzend zur Rechten Gottes!
- 2 Sinnt auf das, was droben ist, nicht auf das, was auf der Erde ist!
- 3 Denn ihr seid gestorben, und euer Leben ist verborgen mit dem Christus in Gott.
- 4 Wenn der Christus, euer Leben, geoffenbart werden wird, dann werdet auch ihr mit ihm geoffenbart werden in Herrlichkeit.
- 5 Tötet nun eure Glieder, die auf der Erde sind: Unzucht, Unreinheit, Leidenschaft, böse Begierde und Habsucht, die Götzendienst ist!
- 6 Um dieser Dinge willen kommt der Zorn Gottes über die Söhne des Ungehorsams.
- 7 Unter denen seid auch ihr einst gewandelt, als ihr in diesen Dingen lebtet.
- 8 Jetzt aber legt auch ihr das alles ab: Zorn, Wut, Bosheit, Lästerung, schändliches Reden aus eurem Mund.
- 9 Belügt einander nicht, da ihr den alten Menschen mit seinen Handlungen ausgezogen
- 10 und den neuen angezogen habt, der erneuert wird zur Erkenntnis nach dem Bild dessen, der ihn erschaffen hat!
- 11 Da ist weder Grieche noch Jude, Beschneidung noch Unbeschnittenheit, Barbar, Skythe, Sklave, Freier, sondern Christus alles und in allen.
- 12 Zieht nun an als Auserwählte Gottes, als Heilige und Geliebte: herzliches Erbarmen, Güte, Demut, Milde, Langmut!
- 13 Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer Klage gegen den anderen hat; wie auch der Herr euch vergeben hat, so auch ihr!
- 14 Zu diesem allen aber zieht die Liebe an, die das Band der Vollkommenheit ist!
- 15 Und der Friede des Christus regiere in euren Herzen, zu dem ihr auch berufen worden seid in einem Leib! Und seid dankbar!
- 16 Das Wort des Christus wohne reichlich in euch; in aller Weisheit lehrt und ermahnt euch gegenseitig! Mit Psalmen, Lobliedern und geistlichen Liedern singt Gott in euren Herzen in Gnade!
- 17 Und alles, was ihr tut, im Wort oder im Werk, alles tut im Namen des Herrn Jesus, und sagt Gott, dem Vater, Dank durch ihn!

„die Götzendienst ist“. Aber auch Sexualität oder die Leidenschaft für eine Sache können mich ganz gefangen nehmen.

Und sie haben ein zerstörerisches Potential in sich. Man ruiniert sich damit selbst. Doch wie „töte“ ich diese Glieder?





Wenn man Vers 5 mit Vers 3 vergleicht, wird die Spannung deutlich, in der wir als Christen stehen: Einerseits ist unsere alte Natur mit Christus gestorben, andererseits sollen wir sie töten. Ich verstehe „töten“ als ganz scharf dagegen vorgehen. Diese Dinge, die hier Paulus aufzählt, darf ich einfach nicht zulassen, weil sie Gottes Art direkt entgegenstehen. Davon habe ich mich bei der Bekehrung abgewandt, wie Vers 8 deutlich macht.

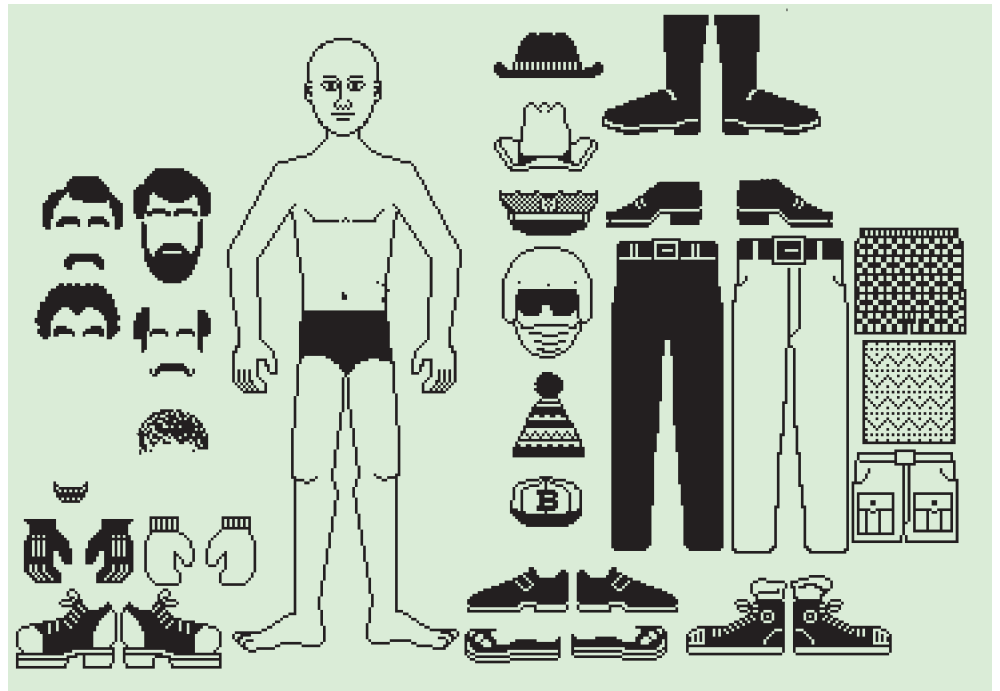
In den folgenden Versen gebraucht Paulus das Bild des Ablegens und Anziehens von negativen bzw. positiven Eigenschaften.

Es geht von innen nach außen. Erst muss die Zielrichtung in meinem Leben stimmen, dann beginnt der Veränderungsprozess an meinem Charakter. Heute ist die Meinung sehr verbreitet, der Heilige Geist komme irgendwie über einen und dann gibt es eine plötzliche Veränderung. Dieser Text macht deutlich: Es geht um ein Wachsen im Glauben, dass ich Stück für Stück im Alltag umsetze, was mir im Herzen klar geworden ist. Das ist etwas Aktives, dazu ist auch Anstrengung nötig.

Wie kann es zu dieser Veränderung kommen?

Ich bin davon überzeugt, dass Verhaltensweisen immer durch innere Einstellungen und Pläne gesteuert werden. Die sind mir nicht immer bewusst. Bei der Bekehrung, bei der ja ein Herrschaftswechsel stattfindet, ändern sich diese Einstellungen grundlegend. Und sie müssen immer mehr von Christus geprägt werden.

Und wie können meine inneren Einstellungen immer mehr von Christus geprägt werden?



Da spielt zunächst das Wissen eine wichtige Rolle. Ich muss die Werte der Bibel kennen, wissen was Gott will, wie seine Maßstäbe und Ziele aussehen. Ich muss mich sozusagen damit „füttern“. Da ist das regelmäßige Bibellesen von großer Bedeutung, die Predigt und der Austausch über Bibeltexte.

Also das, was Paulus in Vers 16 schreibt: „Das Wort des Christus wohne reichlich in euch ...“

Ja, und er sagt: „... in aller Weisheit lehrt und ermahnt euch gegenseitig.“ Die Lehre muss auf meine persönliche Lebenssituation angewendet werden, sonst bleibt sie allgemein und bewirkt keine Veränderung. Eine Möglichkeit ist z.B. am Ende einer Predigt den Hörern Zeit zu geben, damit sie sich überlegen, was sie von dem Gehörten in ihrem Leben konkret anwenden wollen.

Können Kleingruppen, z.B. Hauskreise, eine Hilfe sein, um den Veränderungsprozess zu unterstützen?

Sicher, aber es muss mehr sein als ein allgemeiner Austausch über einen Bibeltext. Ich muss offen darüber reden, wo der Text einen wunden Punkt in meinem Leben berührt. Dann kann man ge-

„Zieht nun an als Ausgewählte Gottes, als Heilige und Geliebte: herzliches Erbarmen, Güte, Demut, Milde, Langmut!“
Kolosser 3,12

meinsam für Veränderung beten und sich gegenseitig motivieren, diese in Angriff zu nehmen. Und es gehört auch dazu, dass nachgefragt wird: „Wie läuft es? Bist du vorwärts gekommen?“ Es ist sehr hilfreich, einem anderen Menschen ein Stück Rechenschaft geben zu müssen über das eigene Verhalten.

Bei der Formulierung „Rechenschaft geben müssen“ denkt man schnell an „Kontrolle“ ... Das ist die Schwierigkeit. Auch in unseren Gemeinden ist der Glaube sehr stark zur Privatsache geworden. Wenn die Ältesten ein Gemeindeglied wegen seiner „wilden Ehe“ zur Rede stellen, kann es durchaus sein, dass sie als Antwort hören: „Was geht euch das an?“

Allgemein gibt es eine Ängstlichkeit, konstruktive Kritik zu üben. Wir denken dann schnell an den „Splitter und den Balken“ in Matthäus 7,3 und halten lieber den Mund.

Es gibt aber auch Geschwister, die sich berufen fühlen, ständig andere zu ermahnen. Paulus schreibt hier interessanterweise: „Lehrt und ermahnt euch gegenseitig“. Es soll also nicht eine Gruppe in der Gemeinde geben, die ständig nur die anderen ermahnt, sich



vielleicht sogar über die anderen stellt. Jeder hat es nötig, von anderen Geschwistern hinterfragt zu werden und Rechenschaft abzugeben.

Sind also die Verse 15 - 17 als Hilfen zu verstehen, die das Ablegen und Anziehen der negativen bzw. positiven Eigenschaften bewirken?

Bei Vers 15 habe ich mich gefragt: Wie kann etwas in meinem Herzen regieren, die Oberhand behalten, könnte man vielleicht auch sagen? Wenn ich Sonntag im Gottesdienst sitze, habe ich ein gutes Gefühl. Ich bin auf Christus ausgerichtet. Aber die Woche über lebe ich dann wieder so wie alle anderen Menschen um mich herum. Damit der Friede Gottes in meinem Herzen regieren kann, muss ich den Abstand verringern, der zwischen den Punkten liegt an denen ich mich auf Christus ausrichte. Also morgens mit einer Stillen Zeit beginnen. Dann das Gebet - immer wieder im Laufe des Tages, in den unterschiedlichsten Situationen. Vielleicht auch kleine Erinnerungen im Auto oder auf dem Schreibtisch, die mir helfen, Christus wieder in den Blick zu bekommen und nicht nur auf das zu sehen, „was vor Augen ist“. Wenn ich nachts nicht schlafen kann, fange ich an zu beten, zu danken für das, was Gott mir an Gutem schenkt, und ich denke darüber nach, wie Gott ist. Zunächst kommen natürlich die ungelösten Probleme hoch, aber die schiebe ich bewusst beiseite und richte mich auf den aus, der der Mittelpunkt meines Lebens sein soll. Das passiert aber nicht von selbst, das muss ich wollen und dann auch bewusst tun.

Das Danken spielt auch in diesem Text eine große Rolle ...

„Seid dankbar!“ (Vers 15), „sagt Gott, dem Vater, Dank“ (Vers 17) dazu die Psalmen und Loblieder (Vers 16) ... Wahrscheinlich ist Dankbarkeit ein wichtiger Schlüssel zur Veränderung. Wer wirklich dankbar ist, bei dem zeigen sich meistens auch die anderen positiven Eigenschaften: Demut, Erbarmen, Güte. Auch Dankbarkeit entsteht, wenn ich auf Christus schaue. Das ist wieder das Zentrum. Auf ihn sehen und mich als Beschenken sehen. Das größte Geschenk ist sicher, dass er am Kreuz meinen Schuld-schein gelöscht hat, wie Paulus in Kapitel 2,14 formuliert.

Wenn wir als Familie abends gemeinsam beten, dann frage ich meine Kinder: „Überlegt einmal, für was ihr dem Herrn Jesus heute Danke sagen könnt!“ Meine Kinder danken dann für alles Mögliche, Dinge, an die ich nie denken würde.

Aber vielleicht ist das ein Weg: Jeden Tag unter dieser Fragestellung beenden „Wofür kann ich danken?“

Aktiv werden, bewusst handeln, Anstrengung in Kauf nehmen - welche Rolle spielt in diesem Prozess der Heilige Geist?

Das ist eine Frage, die ich mir auch stelle. Stehe ich in der Gefahr, die Rolle des Heiligen Geistes zu unterschätzen?

Was tut der Geist Gottes? Er schließt uns Gottes Wort auf und macht es uns verständlich. Das ist ja erst einmal die Grundvoraussetzung, dass überhaupt ein Veränderungsprozess beginnt. Er spricht uns an und überführt von Sünde. Wenn ich zornig und wütend werde, wie in Vers 8 geschildert, läuft das ja meistens unbewusst ab. Dann ist es

der Heilige Geist, der mir in diese Situation hinein plötzlich deutlich macht: „Hier ist etwas nicht o.k.“ Und das tut er auch wirklich, wenn ich ihn nicht daran hindere. Aber er nimmt mir nicht die Mühe ab, an mir selbst zu arbeiten.

Es gibt also keinen Automatismus, dass ich im Laufe meines Christenlebens immer mehr alte Kleider ablege und neue anziehe. Hier im Kolosserbrief fordert er uns auf: „Zieht an ...!“

Ich stelle mir vor, wie ein kleines Kind angezogen wird: Die Kleidung hat es nicht selbst gekauft, sie kommt von den Eltern. Und die Mutter hat die meiste Arbeit beim Anziehen ihres Kindes. Aber das Kind muss aktiv mitwirken, seine Arme entgegenstrecken, sich führen lassen, sonst hat die Mutter keine Chance. Wenn es dann aber angezogen worden ist, kann es auch nicht sagen: „Ich habe mich angezogen.“

Ja, im Rückblick sehe ich immer, dass Gott die Veränderung geschenkt hat. Es ist nicht mein Verdienst. Gott bewirkt letztendlich das Wollen und das Vollbringen, wie es in Philipper 2,13 heißt.

Benjamin Förster und
Andreas Schmidt



Dankbar sein ist ein wichtiger Schlüssel zur Veränderung. Wer wirklich dankbar ist, bei dem zeigen sich auch die anderen positiven Eigenschaften: Demut, Erbarmen und Güte.

Meine Verantwortung

Die Überschrift dieses Beitrags stellt zwischen zwei Begriffen eine gedankliche Verbindung her, die nicht so selbstverständlich ist. Der erste Begriff, die „Verantwortung“, gehört in Lebensbereiche, die mit dem bewussten Handeln des Menschen zu tun haben. Dieses Handeln kann richtig oder falsch, kurzfristig oder vorausschauend, gut oder böse sein. Es wird also von mir selbst oder anderen Menschen bewertet.

Ich stehe als Handelnder unter der Beurteilung meiner Mitmenschen. Sie werden mich vielleicht fragen: Warum hast du das getan? Warum hast du es auf diese Weise getan? Warum hast du es überhaupt getan, warum nicht das Gegenteil? Hättest du es nicht besser gelassen? Wenn ich mich bei diesen Fragen persönlich angegriffen fühle, was verständlich ist, macht das deutlich, dass die Taten auf mich zurückweisen als ihren Urheber. Sie sind ein Stück meiner selbst. Ich habe mich also für die Folgen zu verantworten. Wenn unser Thema nun von der „Verantwortung für meine Gefühle“ spricht, bedeutet dies, dass Gefühle in etwa wie Taten angesehen und bewertet werden müssen.

Sind meine Gefühle Früchte meines Willens?

Oder kommen sie nicht einfach in mir hoch, ohne dass ich das will, ohne mein Zutun? Ist das Zweite richtig, haben meine Gefühle etwas Schicksalartiges für mich. Ich wäre eher ihr Opfer und hätte dann logischerweise keine Verantwortung. Ich wäre als Mensch moralisch von allem entbunden, was in Gestalt von Gefühlen über mich kommt. Gegen die-

se Schlussfolgerung sträuben wir uns aber auch mit Recht, denn unsere Erfahrung lehrt anderes. Zu viel Ungutes in der Welt, in der Geschichte von Familien und in unserer persönlichen Geschichte ist mit Gefühlen ursächlich verbunden. Oft schämen wir uns ein Leben lang für Taten, die durch Gefühle eingeleitet wurden. In unserer Gegend wurde einmal in einer kalten Winternacht ein junger Mann überfallen, ausgezogen und an einen Baum gebunden. Er

starb. Im Prozess stellte sich heraus, dass in der fraglichen Nacht ein Ehepaar den Mann vom Auto aus gesehen hatte, aber vorbeigefahren war. Sie hatten Angst gefühlt und waren nicht ausgestiegen, um zu helfen. Aber sie haben auch nicht die Polizei benachrichtigt, weil sie Scham gefühlt hatten und ihr moralisches Versagen nicht eingestehen wollten. Sie hatten sich von ihren Gefühlen leiten lassen und waren doppelt schuldig geworden. Sie wurden vom Gericht dafür zur Verantwortung gezogen.

Die Bibel erzählt sehr viele Geschichten von Menschen, deren Taten durch Gefühle angeregt wurden. Die Schlange griff Eva ganz eindeutig auf der Gefühlsebene an. Ähnlich ist es bei Kain, Mose und anderen Berühmtheiten der Bibel bis hinein ins Neue Testament, man denke nur an Petrus. Wir wollen aber auch die positiven Beispiele nicht vergessen. Der barmherzige Samariter kümmerte sich um den Überfallenen, weil er innerlich bewegt war. Auch vom Herrn Jesus selbst sagt die Bibel oft, dass er aus innerer Bewegung heraus handelte, z. B. bei der Witwe zu Nain (Lukas 7,13).

Gefühle und Taten hängen also irgendwie miteinander zusammen, auch in einem ursächlichen Sinne. Doch ist uns ebenso klar, dass wir für

Gefühle besetzen in unserem Seelenhaushalt augenscheinlich eine kritische Stelle.

Einerseits stehen wir ihnen machtlos gegenüber, sie kommen über uns, andererseits drängen sie danach, die „Befehlszentrale“ unseres Ich zu besetzen.



für meine Gefühle



Wer lenkt meine Gefühle? Oder werde ich von meinen Gefühlen gelenkt?

unsere Gefühle oft nichts können. Sie stellen sich auf einmal in unserm Inneren ein. Gute oder weniger gute Anlässe haben sie in uns erregt. Sie überfallen, vergewaltigen uns manchmal geradezu, so dass wir oft wünschten, andere zu haben. Wir denken dabei auch an viele Menschen, die von Depressionen geplagt werden. Mit den Gefühlen und unserer Verantwortung für sie ist es also keine so einfache Sache. Müssen wir vielleicht zwischen Stimmung, Gefühl und Affekt unterscheiden?

Stimmung, Gefühl und Affekt

Wir wissen intuitiv, was eine Stimmung ist, nämlich so etwas wie eine innerliche Atmosphäre, eine seelische Wet-

terlage. Diese Lage kann von Gespanntheit oder Schwäche bestimmt sein, von Wohlbehagen oder freudiger Erwartung oder anderem. Werden wir von äußeren Ereignissen angestoßen, können sich Gefühle herausbilden. Wir freuen uns zum Beispiel auf die Begegnung mit einer Person oder befürchten sie, je nach Stimmungslage. An dieser Stelle kommt auch unser Charakter mit seinen Erfahrungen, Erinnerungen und Wertungen ins Spiel. Wir beschließen zum Beispiel, einem Menschen, der uns geärgert hat, bei nächster Gelegenheit einmal richtig Bescheid zu sagen. Die Gelegenheit ergibt sich tatsächlich, unsere Gefühle steigern sich und im Affekt lassen wir uns vielleicht zu Aussagen und

Taten hinreißen, die wir hinterher zutiefst bedauern. Das wäre dann die dritte, stärkste Ausbildung eines Gefühls in uns. Unsere Willenskontrolle ist dann eingeschränkt, weil wir emotional an die Situation gefesselt sind. Wir nehmen nichts anderes mehr wahr, als nur diesen kleinen Ausschnitt unserer Wirklichkeit. Wir befinden uns in einer Situation, wo wir von unseren Gefühlen beherrscht werden.

Die drei Gefühlslagen „Stimmung, Gefühl, Affekt“ sind, wenn wir sie so voneinander scheiden, durch zweierlei gekennzeichnet. In der Regel unterscheiden sie sich durch die Stärke ihrer Empfindung. Die Stimmung ist die schwächste, der Affekt der stärkste Gemütszustand. Im



! Das Thema

Zustand der Stimmung ist der Mensch weitgehend noch Herr seiner selbst, im Affekt hat er meist die Kontrolle über sich selbst verloren. Andererseits kommen Stimmungen über uns wie Wetterlagen, wir können es kaum verhindern, sie stellen sich ein, sind manchmal unvermittelt, mitten in der Nacht da und sie gehen auch manchmal wieder wie sie gekommen sind. In Bezug auf Affekte erwarten wir dagegen, dass es eigentlich gar nicht zu ihnen kommt. Der Verantwortung für unser Tun können wir uns ohnehin nicht entziehen. Es wird aber auch deutlich, dass wir auch nicht von der Verantwortung für das entbunden sind, was unserem Handeln vorausgeht, für unsere Gefühle, ohne die das Handeln ja nicht zustande gekommen wäre.

Gefühle besetzen in unserem Seelenhaushalt augenscheinlich eine kritische Stelle. Einerseits stehen wir ihnen machtlos gegenüber, sie kommen über uns, wir erleiden sie, andererseits drängen sie danach, die „Befehlszentrale“ unseres Ich zu besetzen. Gelingt ihnen das, „gehen die Pferde mit uns durch.“

Halten wir also fest: Unsere Gefühle sind einfach da. Sie gehören zu uns wie Verstand und Wille, weil wir von Gott auch mit Gefühlen geschaffen wurden.

Die Gefühle lenken

Die Gefühle ziehen uns manchmal hierhin, manchmal dorthin. Für diese Zwiespältigkeit hat man im alten Grie-

chenland schon sehr früh ein sprechendes Bild gefunden, das des Wagenlenkers. Er steht auf seinem zweirädrigen Gefährt, die Zügel in der Hand, vor ihm zwei Rosse. Sie ziehen den Wagen. Aufgabe des Lenkers ist es, den Wagen auf der Bahn zu halten, beziehungsweise den Pferden über die Zügel den Weg vorzugeben. Er bestimmt den Kurs, nicht die Pferde; die ziehen den Wagen. Die Zügel muss der Lenker in der Hand halten, sonst laufen die Pferde nicht, wie der Lenker es will.

Daraus können wir ableiten: Es muss etwas in uns sein, eine Instanz, die buchstäblich die Zügel in die Hand nimmt, und das können nicht die Gefühle selbst sein. Das ist beim Menschen, so wie er als Geschöpf Gottes existiert, zweifellos das Gewissen.

Bei dem Menschen, der durch Jesus Christus in eine Lebensbeziehung mit Gott gekommen ist, steht diese Instanz des Gewissens unter einer bis dahin nicht vorhandenen gewesenenen neuen Leitung, nämlich der des Heiligen Geistes. Wir lesen in Römer 8,14: „Denn so viele durch den Geist Gottes geleitet werden, diese sind Söhne Gottes.“ Dieser grundlegende Vers bezieht sich natürlich nicht nur auf unsere Gefühle, sondern auf den ganzen Menschen, also unser Denken, Wollen und unsere Gefühle (vgl. dazu 2. Korinther 10,5).

Die Stelle aus dem Römerbrief ist für uns eine Schlüsselstelle. Von hier aus lassen sich viele Ermahnungen in der Schrift verstehen, die uns auf-

fordern, mit unseren Gefühlen verantwortlich umzugehen. Einfache Antworten in der Art, dass Gefühle prinzipiell heilig zu sprechen oder zu verdammen sind, bekommen wir allerdings nicht.

Also: Es gibt „Erregungszustände der menschlichen Seele“, an denen nichts Gutes zu entdecken ist. Dagegen bezieht die Schrift klar Stellung. Kolosser 3,8 sagt: „Jetzt aber leget auch ihr das alles ab: Zorn, Wut, Bosheit...“ In Galater 5, 19f heißt es: „Offenbar aber sind die Werke des Fleisches, welche sind: Feindschaft, Hader, Eifersucht, Zorn, Zank, Neid.“ Hier lautet die Weisung Gottes an uns, Gefühle abzulegen. Sie gehören auf den Müllhaufen, nicht in den Hausrat des Christen.

Die Bibel fordert uns dagegen auf, bestimmte Gefühle zu kultivieren, zu pflegen und wachsen zu lassen. „Freuet euch allezeit“ (1. Thessalonicher 5,16). Das ist eine eindeutige Aufforderung, positive Gefühle zu entwickeln. Freude ist ein Seelenzustand, der sich in der Regel nicht in Taten manifestiert. Ähnlich verhält es sich mit der Dankbarkeit und dem inneren Frieden: „Und der Friede des Christus regiere in euren Herzen, und seid dankbar“ (Kolosser 3,15). Noch ein weiteres Gefühl möchte ich hier nennen. Es hat schon mehr den Charakter einer Seelenhaltung. Es die Nüchternheit. Sie ist ein Gefühl, und doch befasst sie sich mit der Steuerung unseres Verhaltens.

Keine einfache Bewertung

Es gibt auch Gefühle, die wir gar nicht eindeutig bewerten können. Sie sind wirklich zweideutig. Je nachdem, in welchem Zusammenhang sie stehen, können sie einen Menschen zieren oder verunstalten. Viel hängt davon ab, wie wir mit ihnen umgehen. Wenn wir zum Beispiel Angst oder Furcht empfinden, ist das in der Regel unangenehm. Wir wären froh, wenn wir keine Angst hätten. Doch sind wir verantwortlich dafür, was in der aktuellen Lebenssituation aus der Angst entsteht. Als Petrus sich nur ein bisschen

Wir brauchen in uns eine Instanz, die buchstäblich die Zügel in die Hand nimmt, und das können nicht die Gefühle selbst sein.

Das ist zweifellos das uns von Gott gegebene Gewissen.

Bei dem Menschen, der durch Jesus Christus in eine Lebensbeziehung mit Gott gekommen ist, steht diese Instanz des Gewissens unter einer neuen Leitung, nämlich der des Heiligen Geistes.



Griechische Quadriga

am Kohlenfeuer der Soldaten wärmen wollte und dort seine Identität enthüllt zu werden drohte, bekam er Angst und bestritt, den Herrn zu kennen. Wer wollte ihm vorwerfen, dass er Angst hatte. Aber sein Tun, die Verleugnung des Herrn, war deshalb nicht zu entschuldigen.

Auch der „Zorn“ kann nicht von vornherein negativ bewertet werden. In Jakobus 1, 20 heißt es zwar: „...eines Mannes Zorn wirkt nicht Gottes Gerechtigkeit.“ Auf der anderen Seite lesen wir in Markus 3,5: „Und er (der Herr) blickte auf sie unher mit Zorn, betrübt über die Verstockung ihres Herzens“. Ein besonders eindrückliches Beispiel für die Ambivalenz des Zornes ist Mose. Es gab in seinem Leben manchen zornigen Augenblick. Meistens ging Schlimmes daraus hervor. Aber es gibt bei ihm auch den gerechten Zorn, als er sich mit dem widerspenstigen Pharao auseinanderzusetzen hat.

Alle drei Beispiele machen deutlich, dass selbst bei einer Gemütsbewegung, die im Allgemeinen negativ bewertet wird, die Sachlage so einfach nicht ist. Offensichtlich ist es

Mit unseren Gefühlen stehen wir ganz persönlich vor Gott.

Unsere persönliche „Zweierbeziehung“ zu Gott kann nicht gut sein, wenn wir erfüllt sind von Neid, Eifersucht, Hass.

Wir leben dann wie jemand, der ganz nah an einem Abgrund entlang wandert.

Ein Schritt und wir stürzen ab.

nicht entscheidend, was wir fühlen, sondern was wir daraus an Handlungen hervorbringen. Wenn Gefühle Gefühle bleiben, sind sie ja auf uns selbst beschränkt. Insofern wirken sie sich nicht auf andere aus, werden nicht zu Taten, die eine moralische Beurteilung nach sich ziehen.

Doch auch mit unseren Gefühlen stehen wir ganz persönlich vor Gott und unsere persönliche „Zweierbeziehung“ zu Gott kann einfach nicht gut sein, wenn wir erfüllt sind von Neid, Eifersucht, Hass und anderen Gefühlen, die Gott nicht gutheißen kann. Wir leben dann etwa wie jemand, der ganz nah an einem Abgrund entlangwandert. Ein Schritt und wir stürzen ab. Wenn wir also im Kolosserbrief aufgefordert werden, Gefühle abzulegen, geschieht das in unserem Interesse. Ein Mensch, der lernt, seine Gefühle zu kontrollieren, entgeht eher der Gefahr, in den Abgrund unbesonnenen Handelns zu fallen.

Für unser gesamtes Leben als Christen ist es wichtig, das Gefühlsleben ebenso wie alle anderen Bereiche unserer Person unter die Leitung des

Heiligen Geistes zu stellen. Wenn Paulus sagt: „Denn so viele durch den Geist Gottes geleitet werden, diese sind Söhne Gottes“ (Römer 8,14), erstreckt sich die Leitung nicht nur auf unser Wollen und Tun, sondern auch auf unsere Gefühle. Wir merken, wie kompliziert das Innere des Menschen angelegt ist. Oft werden wir darüber uns selbst zum Rätsel. Wenn wir an die Begegnung zwischen unserem Herrn und Petrus am See Tiberias denken, die bei dem Jünger dazu führt, dass er nicht mehr weiß, was er von sich selber denken soll, sehen wir, wie Petrus etwas tut, was auch wir beherzigen sollten. Er übergibt sich ganz seinem Herrn, gerade in Bezug auf das Durcheinander, das in seinem Inneren herrscht. So kommt auch er zur Ruhe und auch wir werden zur Ruhe kommen, wenn wir sein Angesicht suchen. :P

Karl Otto Herhaus



Hab ich keine Gefühle im Griff oder gehen mit mir „die Pferde durch“?





Wenn Gott mein ... hat das Konsequenzen

W

ie soll man als Christ in einer Zeit leben, die von völlig anderen Maßstäben geprägt ist? Kann man überhaupt selber völlig anders handeln als alle Welt um uns herum?

Am Beispiel des Königs Joschafat kann man sehen, wie man konsequent anders leben kann als seine Umwelt. Joschafat war der dritte König des Südreiches, er war 35 Jahre alt, als er König wurde und regierte 25 Jahre (1. Könige 22,42; 2. Chronik 20,31). Sein Regierungsmotto lässt sich in einem Satz so ausdrücken: Gott ist mein Chef, und das hat Konsequenzen. Dazu gehört der Kampf gegen die Sünde.

1. Sünde muss radikal bekämpft werden

Man kann sagen, dass der radikale Kampf gegen die Sünde zum Regierungsprogramm des Königs Joschafat gehörte. Eine der schlimmsten Sünden, die man als Israelit begehen konnte, war die Anbetung fremder Götter. Dabei hat man Gott nicht ganz beiseite geschoben, sondern hat zusätzlich andere Götter angebetet. Somit war Gott nur noch einer von vielen. Viele Leute beteten neben Gott, den man im Tempel in Jerusalem anbetete, noch irgendwelche Götter und Naturgeister auf Bergen oder unter Bäumen an (auf den „Höhen“). Diesen unhaltbaren Zustand wollte Joschafat beenden. Er wollte, dass Gott die absolute Nummer Eins in Juda ist. In 2. Chronik 17,6 wird uns berichtet, dass Joschafat die Opferstätten beseitigen ließ. Nur Gott sollte noch angebetet werden, niemand sonst. Dann rottete Joschafat die Tempelprostitution aus. Auch das war für Gott ein Gräuel (5. Mose 24,18ff). Dann schickte Josaphat Lehrer in die Städte und Dörfer, damit sein Volk den Willen Gottes auch kannte (2. Chronik 17,7ff). Trotzdem hat sich sein Kampf gegen die Sünde im Südreich nicht durchgesetzt. Das Volk zog einfach nicht mit (20,33). Und doch fordert dieser radikale Kampf Joschafats gegen die Sünde uns auch heute noch, knapp 3000 Jahre später, heraus. Haben wir auch ein „Regierungsprogramm“ gegen die Sünde in unserer Gemeinde? Reden wir in



unserem Gottesdienst, in den Hauskreisen und im Teen-Kreis darüber, was vor Gott Sünde ist? Sprechen wir anhand der Bibel über das, was Gott eindeutig nicht will? Wenn wir davon sprechen, dass Jesus die Sünde vergibt, müssen wir auch davon reden, was Sünde ist. Es ist wichtig, hier von Joschafat zu lernen, der sein Volk anhand der Gebote Gottes unterrichtete und somit den Willen Gottes aufzeigte. Doch auch persönlich müssen wir uns fragen: Kämpfen wir gegen die Sünde in unserem eigenen Leben? Wie oft findet man sich einfach damit ab. In Hebräer 12,1,4 fordert uns Gott auf, heute gegen die Sünde zu kämpfen (auch in Epheser 6,10ff). Es kann nicht sein, dass wir uns mit Sünde in unserem Leben abfinden, sie normal werden lassen. Wir dürfen nicht sagen: Mir ist es schon immer schwer gefallen, bestimmte Sendungen im Fernsehen wegzuschalten, deshalb gucke ich weiter. Unsere Aufgabe in unserem Leben als Christen ist es, die Sünde zu bekämpfen. Sünde muss radikal bekämpft werden - zur Zeit Joschafats und heute!

Joschafat gewann eine weitere Überzeugung, die sich allerdings erst spät bei ihm durchsetzte:

2. Schlechte Freunde kann man abschreiben

Joschafat schloss mit dem verfeindeten Nordreich Frieden. An sich eine gute Sache, denn warum sollte man mit seinem eigenen Volk im Krieg leben? Aber Joschafat ging noch einen Schritt weiter. Er befreundete sich mit König Ahab vom Nordreich, und der war einer der gottlosesten Könige, die es in Israel gegeben hatte. Sein erster Fehler war, dass er seinen Sohn mit einer Tochter Ahabs verheiratete. Dies hatte zunächst keine direkten Folgen, aber Ahab und seine Familie waren dermaßen gottlos, dass sich das scheinbar auch auf den Sohn übertrug. Von ihm heißt es später, dass er gottlos regierte (2. Chronik 21,6). Dieser Fehler Joschafats hatte im Nachhinein schlimme Folgen für seine Familie und das ganze Südreich. Aber die Freundschaft zum König Ahab hatte auch unmittelbare Folgen. Als Ahab ihn fragte,



„Chef“ ist ...



„Geht nicht unter fremdartigem Joch mit Ungläubigen!“
2. Korinther 6,14

ob er mit ihm in den Krieg zieht, antwortete Joschafat: „*Ich bin wie du, und mein Volk ist wie dein Volk. Ich ziehe mit dir in den Kampf*“ (2. Chronik 18,3). Hier verkennt Joschafat völlig die Situation. Ahab und das Nordreich waren nicht wie er und das Südreich. Es war ein absolut gottloses Volk. In diesem Krieg wäre Joschafat dann auch beinahe umgekommen. In 2. Chronik 19,1-3 wird berichtet, wie der Prophet Jehu Joschafat deswegen kritisiert. Trotzdem hatte Joschafat immer noch nicht ganz verstanden, dass man schlechte Freunde lieber abschreiben sollte. Nach dem Tod Ahabs, der in diesem Krieg starb, verbündete sich Joschafat mit dessen Sohn, um eine Schiffsflotte aufzubauen. Gott ließ die Schiffe auf ihrer ersten Reise jedoch untergehen (20,35ff). Nun hatte Joschafat verstanden. Als der Sohn Ahabs ihm einen zweiten Versuch vorschlug, lehnte Joschafat dankend ab (1. Könige 22,50). Er hatte kapiert: Schlechte Freunde soll man abschreiben. Eine Allianz mit gottlosen Königen war einfach nicht in Ordnung.

Auch im Neuen Testament finden wir für uns Christen ähnliche Hinweise. In 2. Korinther 6,14-16a warnt Paulus: „*Geht nicht unter fremdartigem Joch mit Ungläubigen!*“ Paulus fordert uns hier auf, unser Verhältnis zu den Nichtchristen zu überprüfen. Dabei sagt er klipp und klar, dass wir mit Ungläubigen keine gemeinsame Sache machen sollen. Seine Argumente sind wie folgt:

- Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit passen nicht zusammen
- Licht und Finsternis passen nicht zusammen
- Christus und der Teufel passen nicht zusammen
- Glaubende und Ungläubige passen nicht zusammen
- Götzenbilder und der Tempel Gottes passen nicht zusammen.

Und wer ist der Tempel Gottes? Wir selber sind der Tempel des lebendigen Gottes. Deshalb sagt Paulus in 2. Korinther 7,1 weiter: Wir wollen uns darum von allem reinigen, was Körper und Geist beschmutzt.

Oft wird diese Bibelstelle als die Begründung angeführt, keine Ehe mit einem nichtchristlichen Part-

ner einzugehen. Ich denke das bedeutet diese Bibelstelle auch. Aber es geht hier noch weiter. Wir müssen generell überprüfen, wo die Verbindung zu Nichtchristen zu weit geht, nicht nur zwischen Mann und Frau. Da gibt es sicherlich keine pauschale Regel. Wir wollen ja auch unsere nichtchristlichen Freunde erreichen und das können wir nicht, wenn wir uns als Christen total abschotten. Allerdings müssen wir immer überprüfen, wie weit unsere Freundschaft geht. Lassen wir uns von der Sünde unserer nichtchristlichen Freunde eine Falle stellen?

Joschafat hat erst spät kapiert, wo die Grenze zwischen einer guten Beziehung und einer schlechten Freundschaft mit gottlosen Leuten lang läuft.

Eine weitere Sache können wir von Joschafat lernen:

3. Bei Problemen sollte man sich an seinen Chef wenden

Als Joschafat von einem großen Heer angegriffen wird (2. Chronik 20) wendet er sich sofort an Gott und bittet ihn um Hilfe.

In 2. Chronik 20,3 lesen wir, dass Joschafat sich fürchtete (was angesichts der Bedrohung auch verständlich war) und sich an Gott wendete: „*HERR, Gott unserer Väter, bist du es nicht, der da Gott im Himmel ist, und bist nicht du Herrscher über alle Königreiche der Nationen? Und in deiner Hand ist Kraft und Macht; und niemand kann gegen dich bestehen.*“ (20,6)

Gott hörte auf das Gebet Joschafats und antwortete durch den Propheten Jahasiel: „*Fürchtet euch nicht und seid nicht niedergeschlagen vor dieser großen Menge! Denn der Kampf ist nicht eure Sache, sondern Gottes!*“ (20,15) Im Endeffekt brauchte Joschafat gar nicht kämpfen, weil sich die gegnerische Armee, die aus drei verschiedenen Völkern bestand, gegenseitig bekriegte. Gott greift hier ein. Das war nicht immer so. Warum hat Gott bei Joschafat eingegriffen und später nicht mehr?

Es lag daran, dass Joschafat Gott als Herrn anerkannte. Joschafat hielt sich an den Bund, den Gott mit Israel geschlossen hat. Gott hatte den Israeliten versprochen,

dass wenn sie sich an das Gesetz Gottes halten würden und mit ihm leben würden, er dafür sorgen wird, dass es ihnen gut geht (z.B. 5. Mose 5,32f.). Und da Joschafat dies tat, griff Gott ein.

Auch hier haben wir wieder eine interessante Parallele zu unserem Leben als Christen. In Matthäus 6,33 verspricht Jesus, dass Gott uns alles Nötige geben wird, wenn wir zuerst nach seinem Reich trachten. Hier geht es auch um ganz materielle Dinge: Nahrung, Wohnung ... Gott weiß, was seine Kinder brauchen. Aber die Voraussetzung ist: „*Sorgt euch zuerst ... um das Reich Gottes.*“ Im Prinzip ähnlich wie bei Joschafat. Gott verspricht uns, dass er sich um alles kümmern wird, wenn wir uns zuerst um ihn kümmern.

Wenn wir also Probleme haben - gerade wenn es auch um materielle Dinge geht - können wir uns vertrauensvoll an Gott wenden. Seine Zusage gilt, wenn wir auch seine Aufforderung beachten.

Von Joschafat lernen

An Joschafat können wir sehen, dass es Konsequenzen hat, wenn Gott unser Chef ist. Deshalb hat er radikal die Sünde bekämpft, er hat den Götzendienst abgeschafft. Hüten wir uns davor, dass Sünde in unserem Leben normal wird! Erst spät hat er gelernt, dass man schlechte Freunde besser abschreibt. Auch wir müssen uns fragen, wo unsere Beziehung zu Nichtchristen zu weit geht und wir dadurch unter den Einfluss von Sünde geraten.

Das Leben Joschafats macht uns aber auch Mut, uns bei Problemen sofort an unseren Herrn zu wenden. Er vertraute nicht auf seine eigene Armee, sondern auf Gott und seine Versprechen. Gott verspricht uns Christen ebenfalls, dass er uns alles Nötige zum Leben zukommen lässt. Die Voraussetzung ist, dass seine Herrschaft in unserem Leben die oberste Priorität hat.

Veit Claesberg



„Ich verlor beide Söhne an das Heroin ...“

Ein persönlicher Bericht

„Ich verlor beide Söhne an das Heroin und bekam sie neu zurück!“



Als Mutter von drei Kindern wünschte ich mir, immer nur das Beste für meine Kinder (Zwei Söhne und eine Tochter) zu sein. Und natürlich war die Selbstüberzeugung da: Das bin ich auch - die beste Mutter für meine Kinder. Ich tue doch alles für sie. Jede Mutter kennt diesen Wunsch und die große Hoffnung, die daraus folgt: Meine Kinder können mich nicht belügen.

Man ist total blind in jeder Beziehung, was die eigenen Kinder betrifft - zumindest war es so bei mir. Je erwachsener sie werden, desto mehr sind sie von zu Hause weg. Das ist nicht schlimm, sondern ganz normal. Man hat ihnen doch alle alles Wichtige beigebracht, sie gut erzogen.

Aber dann - vor ca. 5 Jahren, mussten mein Mann und ich zugeben, dass unsere beiden Söhne heroinabhängig sind. Wir kannten bis dahin nichts von Drogen. So lange ich „nur“ von einem Sohn wusste, konnte ich noch etwas „atmen“. Eduard war schon immer viel auf der Straße unterwegs. Aber Wladlen? Das konnte nicht wahr sein, nein, nein, nein ...!

Es folgte eine furchtbare Zeit voller Angst, Sorge, Polizei, ... Eduard entkam bei einer Messerstecherei nur knapp dem Tod. Wir redeten auf unsere Kinder ein - aber nichts half.

Meine Seele hat geschrien, mein Herz blutete.

Heute weiß ich, dass auch das die Liebe Gottes war. Auch wenn es mich bis in die Seele hinein schmerzte. Gott wusste, wie er meinen Stolz brechen konnte. Aus meiner Sicht hatte ich den besten Mann und die liebsten Kinder. Nie hatte ich Gott dafür gedankt. Mit Jesus konnte ich nicht viel anfangen.

Nicht zwei oder drei Tage, nein, drei Jahre waren es, die ich vor Angst „starb“. Nach Außen versuchten wir ein „normales“ Leben zu führen, aber meine Seele war tot. Keine Hoffnung, kein Licht. Ich war am Ende mit meiner Kraft. Einige Freunde meiner Söhne waren schon tot, wegen einer Überdosis.

In einer schlaflosen Nacht habe ich mich niedergekniet und habe gebetet: „Allmächtiger Gott, wenn es dich gibt, wirst du nicht zulassen, dass meine Kinder sterben, nicht in diesem Alter, nicht von der Droge. Ich als Mutter habe versagt, ich kann den Kindern nicht helfen, ich lege sie in deine Hand.“ Gott wünschte sich nicht den Tod unserer Kinder, aber mit diesem Gebet hatte ich die Sache an Gott abgegeben. Gott konnte wirken, ich war machtlos.

Einige Zeit später kam Eduard nach der Entgiftung zur Gefährdetenhilfe Kurswechsel nach Wuppertal. Nach drei Monaten Kontaktsperre konnten wir ihn mit der ganzen Familie besuchen.

Eduard hatte sich verändert, äußerlich und im Herzen. Er redete von Gott, der ihm half.

Wladlen - er war immer noch auf Droge - konnte mit dem Gott, von dem Eduard erzählte, nichts anfangen. Er machte dreimal eine Entgiftung und wurde immer wieder rückfällig. Dann endlich ging er zu einer christlichen Gefährdetenhilfe nach Paderborn. Gott hatte voll seine Gnade gezeigt.

Aber ... Jetzt kam es zwischen meinen Kindern und mir zu einer neuen Spaltung bei den Telefongesprächen. Sie redeten von Jesus, Sünde, Bekehrung, Taufe, ... Was sollte das alles?

Ich stand wieder in einer Sackgasse. „Gott, bitte zeige mir, um was es geht“ betete ich. Und Gott zeigte mir durch Gespräche und das Lesen der Bibel seinen Sohn Jesus.



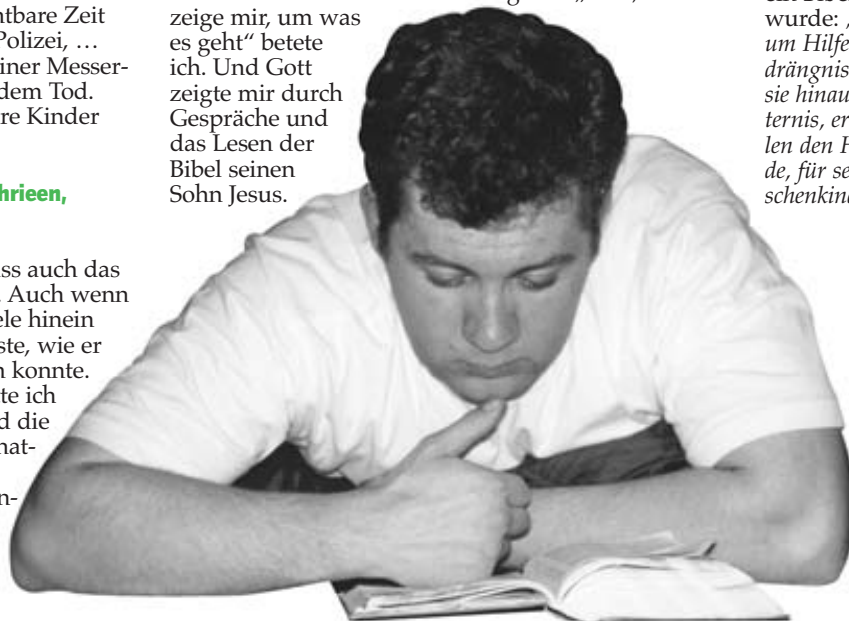
Wladlen und Eduard

Ohne Jesus öffnet sich nicht die Tür in den Himmel. Ich muss die Vergebung der Sünde erleben. Gott zeigte mir, dass ich bisher ohne ihn gelebt hatte. Ich erkannte, dass ich seine Hilfe brauchte - und ich habe seine Hilfe bekommen. Seither ist die Bibel mein Wegweiser und gibt mir Kraft in den täglichen Schwierigkeiten. Mit meiner Tochter konnte ich nicht über Jesus sprechen. Das war ihr zu viel. Die Brüder mit ihrem frommen Leben waren für sie überflüssig. Aber Eduard, Wladlen und ich haben für sie und meinen Mann zu Gott gebetet. Und tatsächlich - meine Tochter fand zum Glauben an Jesus. Und auch mein Mann liest die Bibel und ich kann mit ihm über den Glauben sprechen.

Unsere Familie ist völlig verändert. Dafür gebe ich Gott die Ehre.

Am Schluss schreibe ich noch ein Bibelwort, was mir wichtig wurde: „Da schrieten sie zum Herrn um Hilfe in ihrer Not. Aus ihren Bedrängnissen rettete er sie. Er führte sie hinaus aus Dunkelheit und Finsternis, er zerriss ihre Fesseln. Sie sollen den Herrn preisen für seine Gnade, für seine Wunder an den Menschenkindern.“ (Psalm 107,13-15)

Irma M.



Die Wut im Griff oder im Griff der Wut?

Hilfen, um seine Gefühle zu kontrollieren



Soll man „Dampf ablassen“, wenn man wütend ist?

Ich bin wütend. Mein Mann ist auf Dienstreise, die Kinder anstrengend und die Milch übergekocht. Jetzt kommt Lara mit einer Fünf in Mathematik nach Hause und ich weiß genau, mit etwas mehr lernen wäre das nicht passiert. Ich fange an zu schimpfen - im Griff der Wut!

Herr S. wird bei der Erbverteilung übervorteilt. Sein Bruder unterschlägt ihm ein Konto der Eltern. Er ist im Griff der Wut!

Herr T. redet aufgebracht, wenn er von seinem Vater erzählt. Er sagt: „Der soll doch machen was er will, er ist mir egal!“ Und alle, die mit Herrn T. zu tun haben erkennen, er ist im Griff der Wut!

Frau Sch. hat Depressionen. Sie leidet still vor sich hin. Sie hat beschlossen, alle Menschen zu lieben, auch jene, die ihr übel zuge-setzt haben. Sie erlaubt sich nicht, wütend zu werden, sauer zu sein. Lieber richtet sie ihre Wut gegen sich selbst (durch die Depression). Das ist nicht so schlimm, meint sie und außerdem macht sie sich dann nicht schuldig an anderen. Sie ist im Griff der Wut! Doch sie merkt es nicht.

Wut ist ein Bestandteil unseres Lebens. Wut ist ein Gefühl, dass über uns kommen kann. Die Gründe dafür sind sehr unterschiedlich und individuell.

Wie kann ein Mensch damit umgehen lernen? Wie kann es gelingen, die Wut in den Griff zu bekommen?

1. Wut verstehen.

a) Wut hat ein Ziel.

Sie muss darum genau analysiert werden. Wer wütend ist, ist mit dem, was geschieht, nicht einverstanden. Zu leicht empfinden wir Wut als negativ. Aber: Ist es negativ, wenn ich wütend werde, weil mein Kind trotz Warnung auf die Straße läuft? Ist es negativ, wenn Frau N. wütend wird, wenn sie feststellt, dass Menschen in ihrer Gemeinde unterdrückt werden? Ist es negativ, wütend zu



Kann man Wut kleindrehen bevor sie „überkocht“?

sein, wenn der Hausarzt die Mutter nicht zu Hause besuchen will, obwohl sie 80 Jahre alt ist und 38,7° C Fieber hat? Ob Wut positiv oder negativ zu bewerten ist, hängt auch von der Sichtweise ab. Mein Kind und die Passanten haben vielleicht kein Verständnis für meine Wut. Unterdrücker werden Frau N. beschimpfen oder gar mobben, wenn sie, motiviert durch ihre Wut, aktiv wird, um Unterdrückte in die Freiheit zu führen. Der Hausarzt sieht sich im Recht und findet den Kampf für die Mutter unangemessen.

Es gibt aber auch andere Ziele:

- Dem anderen Schuldgefühle zu machen.
- Den anderen zu motivieren, mehr für mich zu tun.
- Den anderen auf Distanz zu bringen.
- Den anderen zu bestrafen.
- Dem anderen Angst einzujagen.

Bei den zuletzt genannten Zielen handelt es sich um fragwürdige und auch ungeistliche Ziele. Wut muss also analysiert werden. Wo ist die Ursache? Wer ist das Ziel? Was wird ausgelöst? Wozu motiviert die Wut? Wer könnte Schaden erleiden? Wer durch die Wut eines anderen Schuldgefühle hat, motiviert wird, auf Distanz geht, sich bestraft fühlt oder Angst bekommt, IST das Ziel.

b) Wut kann ein Warnsignal sein.

Hier geschieht etwas, und das ist nicht egal. Ein guter Vergleich ist m. E. der Schmerz. Wenn ein Mensch Schmerzen hat, dann ist das ein Hinweis z. B. auf eine Entzündung oder Überforderung (Kopfschmerz/Migräne). Kein Arzt der Welt würde den Schmerz verbieten. Er ist ein Symptom für eine darunter liegende Krankheit/Ursache. Genauso ist Wut eben nicht die Ursache, sondern ein Symptom. So wie der Schmerz mitteilt: „Hier ist was nicht in Ordnung“, und so zur Hilfe wird, genauso kann Wut zu einer Hilfe werden, die Ursache zu erkennen. Wir können fragen: Was hat es mit mir zu tun, dass ich so wütend werde? Was geschieht wirklich? Dabei hilft es, ganz vom anderen wegzusehen und bei sich zu bleiben. Nicht um sich zu richten, sondern um sich selbst zu verstehen, als Basis für Veränderung.

c) Wut aushalten zu lernen.

Ich stelle in christlichen Kreisen immer wieder fest: Wut wird nicht verarbeitet, sondern zugedeckt. Noch ein Beispiel aus der Medizin: Wenn eine Stelle im Körper eitert, dann kann ein schöner Verband die Wunde verschließen. Darüber die entsprechende Kleidung, und keiner merkt etwas. Wenn der

Mensch dann so tut, als sei alles in bester Ordnung, wird die kranke Stelle weiter vor sich hin eiern. Genauso ist es mit unserer Seele und der Wut. Je nach Verletzung braucht die Wunde Pflege und die Heilung kann unterschiedlich lange dauern. Wut ist auch hier nur ein Symptom dessen, was in der Vergangenheit vorgefallen ist.

2. Zur Ruhe kommen.

a) Bewusst zur Ruhe kommen.

Jeder Mensch hat eine eigene Art, still zu werden. Von manchen Müttern hörte ich, dass sie sich eine Weile allein im Bad einschließen. Aus der Situation bewusst aussteigen, um sich in eine Situation zu begeben, die es möglich macht, durchzuatmen und die Gefühle wieder zu sortieren, ist dann notwendig.

b) Sich ablenken.

Eine Person wird ein Blumen-gesteck gestalten. Eine andere gräbt lieber den Garten um, macht einen Spaziergang bei Wind und Wetter oder liest ein schönes Buch. Für manche Menschen ist eine Tasse Tee hilfreich, wieder andere hacken Holz.

Achtung: Sich ablenken gilt nur für die Akutphase! Sich dauerhaft entziehen oder ablenken macht krank. Denn: nicht bearbeitete Wut sucht sich einen Weg. Sie richtet sich gegen den Menschen selbst, er wird (organisch!) krank (z.B. Depressionen, Migräne, Magen-schwüre, Bluthochdruck u. a.) oder sie wird gegen andere gerichtet (schreien, schlagen, nicht mit dem anderen reden etc.).

3. Der Faktor Zeit

a) Zeit vergehen lassen.

Bin ich am nächsten Tag auch noch wütend? Bei der Bundeswehr gibt es eine wichtige Regel: Man kann sich über alles beschweren, es müssen nur 24 Stunden zwischen der Ursache und der Beschwerde liegen. Manchmal ist, was gestern so erregte, heute nicht mehr wichtig. Wäre die Beschwerde gestern gesagt, dann hätte es stärkere Folgen gehabt, als heute angemessen erscheint.

b) Zorn nicht zu lange mit sich herumtragen.

In Epheser 4,26-27 bekommen wir die klare Anweisung, Wut nicht zu sammeln. Wer Wut sammelt, hortet Negativpunkte gegen den anderen. Damit vergiften wir uns selbst und das Zusammenleben.

4. Die Angst überwinden.

Konkret ansprechen, was mich wütend macht. Indem ich Wut strukturiert formuliere, kanalisierere

ich sie. Ein eingeübtes Feedback-schem (1) kann dafür hilfreich sein.

Bsp.: Herr S. wurde übervorteilt. Er könnte jetzt sagen:

- Ich erlebe, dass du mich über das Konto der Eltern nicht informiertest.
- Ich denke, du hast es vergessen.
- Mich macht es wütend und ich fühle mich abgewertet.
- Ich wünsche mir, dass wir miteinander gleichmäßig teilen, denn wir sind beide die Kinder unserer Eltern.

Leider sind wenige Christen in konkretem, situativen Feedback geben geübt. Manchmal muss in einem gemeindlichen Umfeld ein Veränderungsprozess ins Rollen gebracht werden.

5. Sport treiben!

Wut verändert unsere Körper-chemie. Unser Körper übersäuert. Körperliche Bewegung hilft, den Chemiehaushalt wieder zu regulieren.

In einer Lebensphase, in der ich wütend war, bin ich regelmäßig drei Mal in der Woche auf einem Hometrainer gefahren. Neben den rein körperlichen Aspekten, tat es auch emotional gut, fest in die Pedale zu treten. Die Wut konnte ich so kanalisieren und ins Fahrrad strampeln. Dem Hometrainer war das ganz egal. Joggen, schwimmen, boxen, eben alle Sportarten, die uns fordern, eignen sich.

6. Konkretes beten!

„Gott nimm mir die Wut“ ist zu allgemein und in den wenigsten Fällen langfristig hilfreich. Vielleicht hilft dieses Gebet im Moment, um klar denken zu können. Wer jedoch langfristig seine Wut mit Gott bearbeiten will, muss lernen, mit Gott ehrlich über seine Gefühle zu reden. Gott kennt unsere Gefühle sowieso. Wir sagen ihm nichts wirklich Neues über uns. Dennoch will er gebeten werden. Er will, dass wir uns überführen (lassen). Er „erkennt“ uns. Unser Problem: Wir wollen uns nicht so gerne selber erkennen. Wir könnten ja etwas wahrnehmen, was uns nicht gefällt. Gott will von uns hören, was wir bei uns selbst erkennen. Dann wird er uns einen weiteren Schritt zeigen, den wir lernen können. Das führt zu weiterem Reflektieren und weiterem Gebet. Die in Römer 12,2 geforderte „Erneuerung unseres Sinnes“ ist ein kontinuierlicher Prozess, auf den wir uns einlassen wollen müssen. Gott wird uns nicht verändern, wenn wir es nicht wirklich wollen.

7. Rache-psalmen lesen.

Die Rache-psalmen sind eine

wichtige Hilfe, um Wut, Zorn und Rachedgedanken auszudrücken. Was für David keine Sünde war, ist auch für uns keine. (Vergleiche den Artikel auf Seite 12-14. Die Red.).

8. Wut herauslassen.

Manche Ratsuchende schreiben Briefe z. B. an ihre Eltern, Gemein-deleiter, Chefs etc. Diese Briefe werden nicht an die betreffenden Personen geschickt, sondern bewusst verbrannt, ans Kreuz gebracht oder in einer seelsorgerlichen Beziehung bearbeitet. Die aufgestaute Wut wird so herausgelassen, ohne dass die Beziehungen zu den betroffenen Personen dabei zusätzlich belastet werden.

9. Hilfe in Anspruch nehmen.

Hilfe bei einem qualifizierten Seelsorger oder Seelsorgerin zu holen, ist ein Zeichen von realistischer Selbsteinschätzung. Im seelsorgerlichen Prozess werden Seelsorger und Ratsuchender miteinander die Wut verstehen lernen. Heilung und Veränderung werden möglich.

Wie Sie sehen, gibt es verschiedene sozial verträgliche Möglichkeiten, Wut auszudrücken.

Zurück zu den eingangs geschilderten Beispielen. Wie könnten die Reaktionen anders aussehen?

Mutter und Tochter: Die Mutter zieht sich zurück, regt sich ab, lässt die Zeit vergehen, um nicht spontan, sondern überlegt handeln zu können.

Vater und Sohn: Herr T. überlegt: was läuft zwischen ihm und seinem Vater ab? Wo schmerzt „es“? Von welchem Schmerz ist Wut das Symptom?

Frau Sch. geht in einen längeren Seelsorgeprozess. Dort erkennt sie einerseits die eigenen Anteile ihrer Situation, andererseits lernt sie, dass es keine Sünde ist, Wut zu fühlen. Sie braucht Zeit, um von innen heraus zu heilen. Sport tut ihr gut.

Ziel muss es sein, die Wut so zu analysieren und kanalisieren, damit die Gemeinschaft nicht zerstört wird. Wut kann genutzt werden als Energie. Sie ist kann ein Symptom sein für Probleme, mit denen der Umgang gelernt werden kann. So kann Wut nützlich werden.

Martina Kessler



Fußnote:

(1) Kessler, Volker und Martina. Die Macht-falle. Machtmenschen in der Gemeinde. Brunnen Verlag Gießen. 2001. 2. Auflage

Kein Arzt der Welt würde den Schmerz verbieten. Er ist ein Symptom für eine darunter liegende Krankheit. Genauso ist Wut nicht die Ursache, sondern ein Symptom.

Gott kennt unsere Gefühle sowieso. Wir sagen ihm nichts wirklich Neues über uns. Dennoch will er gebeten werden.



Sünde - und die



Gnade macht nur dann Sinn, wenn es ein echtes Sündenbewusstsein gibt.

Wenn sich jemand nicht als Sünder vor Gott erkennt, wieso sollte er die Gnade unseres Herrn annehmen? Im folgenden Artikel erklärt Manfred Schäller, Bibellehrer aus Ostdeutschland (Oelsnitz), was Sünde ist, warum sie da ist und was die Beziehung zwischen Sünde, Gnade und Sühne ist. Dabei macht er deutlich, wie entscheidend der geistliche Kampf ist und wie gefährlich eine „kalkulierte Gnade“ sein kann. (Red.)

Wenn im Hinblick auf unser Thema irgendetwas besonders charakteristisch ist, dann ist es wohl die Tatsache, dass das Verständnis der hinter diesen Begriffen liegenden Wirklichkeiten unserer Zeit und unserem Volk in einem erschreckenden Maße abhanden gekommen ist. Das war nicht immer so.

Historische Analysen ergaben, dass beispielsweise dem deutschen Kaiser ein im Wesentlichen unbestechlicher Beamtenapparat zu Verfügung stand. Die Evangelisten früherer Jahrzehnte vermochten öfter an Vorhandenes anzuknüpfen. Die Leute waren in der Lage, ihren Konfirmationsspruch aufzusagen. Nicht selten zeigte es sich, dass Erweckung oft nichts anderes war, als ein Aufspriessen von Saatkörnern, die andere längst auf den Acker geworfen hatten.

Aber wie gesagt, diese Zeiten sind vorbei. Darum setzen wir mal wieder bei der Frage ein:

„Gerechtigkeit erhöht ein Volk, aber die Sünde ist der Leute Verderben.“

Sprüche 14,34

Was ist eigentlich Sünde?

Eine erschöpfende Antwort vermag keiner zu geben. Aber die Schrift gibt uns wichtige Hinweise für weiteres Nachdenken. So viel sei aber, das Ergebnis vorwegnehmend, schon immer gesagt: Sünde ist stets etwas **gegen Gott Gerichtetes**.

Da ist der König David. Die Schrift berichtet uns in schonungsloser Wahrhaftigkeit von einer sehr bösen Tat. Er wurde in der Sache Bathseba/Uria zum Ehebrecher und Mörder (vgl. 2. Samuel 11). Keine Frage, dass er sich damit an seinem Nächsten, dem Hethiter Uria versündigte. Gleichwohl kann er in Psalm 51,6 bekennen: „*Gegen dich (Gott), gegen dich allein habe ich gesündigt und ich habe getan, was böse ist in deinen Augen.*“

Diese Sicht wird uns überall in der Schrift bestätigt: „*Und der Herr redete mit Mose und sprach: Sage den Kindern Israel: Wenn ein Mann oder eine Frau irgendeine Sünde gegen einen Menschen tut und sich damit an dem Herrn versündigt, so liegt eine Schuld auf ihnen*“ (4. Mose 5,5f.).

Dass der Mensch **sündigen kann**, gehört - recht verstanden! - zum ‚Adel des Menschen‘ (Sauer). Wohl vermag ein gereiztes Tier enorme Schäden anzurichten. Da hören und lesen wir immer wieder von Menschen, die von sog. ‚Kampfhunden‘ angefallen und schwer verletzt wurden. Eine schlimme Sache! Aber Sünde im eigentlichen Sinn des Wortes ist das nicht. Ein angriffslustiger ‚Pitt-Bull‘ bleibt bei all seinen beißwütigen Attacken noch immer innerhalb der Schöpfungsordnung, in die er von Gott hi-

neingestellt wurde. Dagegen ist im Hinblick auf den ‚Hundehalter‘ sehr wohl zu fragen, ob bei ihm nicht von Sünde im biblisch-theologischen Vollsinne des Begriffes zu sprechen wäre (2. Mose 21,28ff).

Erich Sauer sagt, Gott habe die Sünde nicht gewollt - aber die Möglichkeit **sündigen zu können**, habe er **nicht nicht-gewollt**. Das war wohl auch der tiefere Grund, weswegen Gott den Baum der Erkenntnis pflanzte. Offenbar wollte Gott die Möglichkeit der freien sittlichen Entscheidungsfähigkeit.

Er wollte, dass der Mensch, bestimmt zum König der Erde, ihm gegenüber in Gehorsam und treuer Anhänglichkeit bliebe. Das ist auch wirklich „Adel des Menschen“ - ein partnerschaftliches „Ich-Du-Verhältnis“ zwischen Schöpfer und Geschöpf.

Leider geschah etwas ganz anderes. Paulus sagt: „*Durch einen Menschen ist die Sünde in die Welt gekommen und durch die Sünde der Tod*“ (Römer 5,12). Wir alle sind Sünder. Genauer: Wir sind verlorene Sünder; wir sind tot in ‚Sünde und Übertretungen‘ (Epheser 2,1; Kolosser 2,13).

Auch unser bestes und edelstes Streben reicht nicht aus, uns aus der Verstrickung von Sünde, Fall und Tod zu retten. Der Mensch ist Rebell und Sklave zugleich, denn: „*wer die Sünde tut, der ist der Sünde Knecht*“ (Johannes 8,34).

Jesus Christus

In dem für uns unerschöpflichen Zusammenhang von **Sünde** und **Gnade** bedarf es nun noch der Nennung eines weiteren Begriffes - der **Sühne**. Die Schrift sagt: „*Ohne Blutvergießen gibt es keine Bedeckung der Sünde*“ (Hebräer 9,22). Der moderne Mensch, dessen Wissenschaft in Mathematik, Physik und Technik Erstaunliches leis-



teure Gnade Gottes



tet, findet nur schwer einen Weg zu der Welt der unsichtbaren biblischen Realitäten. Wie eine Tasse Kaffee bereitet wird, das weiß er wohl. Aber - **Sünde, Sühne, Opfer, Gnade!?** - bei diesem ihm fremdartigen Begriffen bedarf er der Hilfe durch göttliche Erleuchtung, um sie mit angemessenem Verständnis füllen zu können: „In deinem Licht erkennen wir das Licht“ (Psalm 36,10).

Nun aber bringt uns die Schrift eine Botschaft, auf die ein Menschenhirn nie gekommen wäre: In dieser Welt des Abfalls, der Gleichgültigkeit, ja der Rebellion gegenüber Gott erschien Jesus Christus. Johannes der Täufer sagt auf ihnweisend: „Siehe das Lamm Gottes, das der Welt Sünde trägt“ (Johannes 1,29). Ähnlich der Apostel Johannes: „Er - Jesus-

ist die Sühnung für unsere Sünden, nicht allein aber für die unseren, sondern auch für die ganze Welt“ (1. Johannes 2,2). Jesus Christus kann in den tiefen christologischen Darlegungen des Paulus geradezu der „Anfang“ (Kolosser 1,18) genannt werden. Mit ihm, dem Anfang, ist auch für alle Menschen ein neuer Anfang möglich. Von daher gelangen wir nun zu dem nächsten Punkt: Gnade.

Billige und teure Gnade

Eine allgemeine Vorstellung von Gnade haben wir alle: Gnade ist unverdiente Güte. Dietrich Bonhoeffer hat in seinem 1937 bei Christian Kaiser in München erschienenen Buch über die „Nachfolge“ Christi ernst und stark zu diesem Thema geschrieben. Hören wir ihn selbst:

„Jesus ist die Sühnung für unsere Sünden, nicht allein aber für die unseren, sondern auch für die ganze Welt“

1. Johannes 2,2

„Billige Gnade heißt Gnade als Schleuderware, verschleuderte Vergebung, verschleudertes Trost; ... Gnade als unerschöpfliche Vorratskammer der Kirche, aus der mit leichtfertigen Händen bedenkenlos und grenzenlos ausgeschüttet wird; Gnade ohne Preis, ohne Kosten. Das sei ja gerade das Wesen der Gnade, dass die Rechnung im Voraus für alle Zeit beglichen ist. Auf die gezahlte Rechnung hin ist alles umsonst zu haben ...“

Um des möglichen Missverständnisses willen sei eines sehr deutlich gesagt: Auch als gläubige und wiedergeborene Menschen leben wir von der beständigen Gnade Gottes. Es ist mit der Gnade wie mit dem Brot. Entzöge man uns das Brot, dann müssten wir bald vor Hunger sterben. Ähnlich auch mit der Gnade. Wenn Gott sie uns entzöge, fielen wir alsbald wieder in den alten Zustand zurück.

Im Gegensatz zu der Sicht, die von einem moralistischen Sündenverständnis herkommt, ist es sehr wichtig, von der Schrift her zu sehen: Wir sind nicht Sünder, weil wir diese und jene Sünde vollbringen, sondern wir vollbringen Sünden, weil wir Sünder sind. Paulus spricht in der Gegenwartsform, wenn er in 1. Timotheus 1,15 sagt: „dass Jesus Christus in die Welt gekommen ist, um Sünder zu erretten, von welchen ich der Vornehmste bin.“

Damit aber weiter zum Stichwort Gnade. „Teure Gnade“ - so fährt Bonhoeffer fort - „ist der verborgene Schatz im Acker, um dessentwillen der Mensch hingeht und mit Freuden alles verkauft, was er hatte; die köstliche Perle, für deren Preis der Kaufmann alle seine Güter hergibt; die Königsherrschaft Christi, um de-



rentwillen sich der Mensch das Auge ausreißt, das ihn ärgert, der Ruf Jesu Christi, auf den hin der Jünger seine Netze verlässt und nachfolgt. Teure Gnade ist das Evangelium, das immer wieder gesucht, die Gnade, um die gebeten, die Tür, an die angeklopft werden muss. Teuer ist sie, weil sie in die Nachfolge ruft, Gnade ist sie, weil sie in die Nachfolge Christi ruft; teuer ist sie, weil sie dem Menschen das Leben kostet, Gnade ist sie, weil sie ihm so das Leben erst schenkt; teuer ist sie, weil sie die Sünde verdammt, Gnade, weil sie den Sünder rechtfertigt. Teuer ist die Gnade vor allem darum, weil sie Gott teuer gewesen ist, weil sie Gott das Leben seines Sohnes gekostet hat“.

Wir halten die Gedanken Bonhoeffers fest und wenden uns einem weiteren Themenkreis zu:

Der Kampf zwischen Fleisch und Geist

Zuerst ein Beispiel, nicht ersonnen und nicht ersponnen. Da bemerkte ein Bruder, wie plötzlich, ungeplant und ungewollt, in seinem Inneren ‚Fäden der Sympathie und des gesteigerten Interesses‘ - um es einmal ganz mild zu formulieren - wuchsen, die mit einem sehr starken Interesse an der Frau eines anderen verbunden waren.

Menschen, die mit ihm zu tun hatten, bemerkten bald

gewisse Veränderungen in seinem Wesen. Und der Betreffende selbst bemerkte es natürlich auch. In solcher Situation wird die Seele des Menschen zum Schlachtfeld, auf dem sich unvorstellbar heftige Kämpfe abspielen können. Aber da er Gott kannte, entschloss er sich, das einzig Richtige zu tun, nämlich geistlich zu kämpfen. Anders ausgedrückt: Er flehte, Gott möge ihn befreien von jenen zwingenden Kräften, die über sein Inneres die Herrschaft erringen wollten. Und der Herr half ihm! In solcher Situation vermag der Mensch die alttestamentliche Erfahrung aus 2. Mose 17,11f. zu machen: *„Wenn Mose seine Hände sinken ließ, siegte Amalek. Wenn er sie aber erhoben hatte, siegte Josua.“* Ganz in der Spur dieser Gedanken sagt auch Paulus: *„Wandelt im Geist und ihr werdet die Lust des Fleisches nicht vollbringen“* (Galater 5,16ff).

Solche Anfechtungen lässt Gott nicht nur zu, sondern er hat sie in einem gewissen Sinne sogar verordnet. In Hebräer 12,4 kann vom *„Kampf gegen die Sünde“* und vom *„Widerstehen bis aufs Blut“* gesprochen werden. Wenn uns, mit Gottes Hilfe, in solchem Kampf ein Sieg geschenkt wird, **gehen wir gestärkt aus der Situation hervor.**

Falsch wäre es, wenn wir uns, statt des verordneten geistlichen Kampfes, einer Sonderform der ‚billigen Gna-

de‘, nämlich der kalkulierten Gnade zuwendeten. Bei ihr wagt der sündige Mensch bewusst die Übertretung, damit rechnend, dass der liebe Gott danach doch wieder vergeben wird. Zuweilen leistet die Flachheit unserer Verkündigung solch falschem Denken sehr viel Vorschub.

Aus der Erkenntnis dieser Zusammenhänge erwachsen Einsichten, die für allen Dienst in Wort und Lehre wichtig sind. Ziel muss es sein, dass unser Gott als ein heiliger Gott gezeigt wird, als ein Gott, der gnädig und barmherzig ist, der Sünde und Ungerechtigkeit vergibt, der aber den Schuldigen keineswegs für schuldlos hält. ‚Kalkulierte Gnade‘ ist ein gefährlicher Irrtum, der in der Nähe von Hebräer 10,29 steht. Halten wir also fest und achten wir darauf: Gott ist immer der Heilige (Jesaja 5,16) und seine Gnade ist stets eine „teure Gnade“. *Manfred Schüller*





Ist das „Mahl des Herrn“ ein Sakrament?



In der frühen Christenheit war das Herrenmahl, so wie es von Jesus Christus eingesetzt worden war (Matthäus 26,26-29; Markus 14,22-24; Lukas 22,19f.; 1. Korinther 11,23-26), **eine schlichte Feier**, bei der unter den Zeichen von Brot und Kelch

- des Leidens und Sterbens des Sohnes Gottes für Sünder gedacht wurde (Dies tut zu meinem Gedächtnis!)
- sich die Gemeinde zu Jesus Christus als ihrem Erlöser bekannte („verkündigt ihr den Tod des Herrn“)
- und sich am Tisch des Herrn der Gemeinschaft mit dem aufgestellten und erhöhten Herrn und auch miteinander als Glieder des Leibes Christi erfreute („ein Leib sind wir, die vielen“)
- und sich der Hoffnung auf den wiederkommenden Herrn bewusst war („bis er kommt“).

So wurden schon bald Spekulationen darüber angestellt, was beim Ablauf der Mahlfeier wohl hintergründig geheimnisvoll geschehen könnte. Das entstehende Priesteramt (im Gegensatz zu der Vielzahl der „Laien“) und die Eucharistie (siehe „Perspektive“ September 2004) als zweiter Hauptteil des Gottesdienstes trugen wesentlich dazu bei.

Mit dem von dem Kirchenvater Tertullian (ca.160 - ca.220) eingeführten Begriff des **Sakraments** wurden Taufe und Herrenmahl zu Heilmitteln, die im Vollzug dem Gläubigen das Heil von Gott vermittelten.

„Sakrament“ (lat. *sacer* = heilig; Gott geweiht) und „sacramentum“ (ursprünglich ein bei Prozessen vor den Göttern hinterlegtes Pfand; auch der militärische Fahneid, gewissermaßen als Pfand soldatischer Treue; später erst das Gott geweihte Opfer).

Der Kirchenvater Augustinus (354-430) führte den Gedanken weiter, indem er hinter den äußeren Zeichen von Brot und Kelch die Wirklichkeit göttlicher Gnadenwirkung sah. Das begleitende Wort Gottes (Einsetzungsworte!) machte für ihn die äußere Handlung zum Sakrament, das durch Glauben wirksam wurde.

Schon Augustinus erklärte, dass die Wirksamkeit des Sakraments nicht von der Würdigkeit des Spen- ders (in der Regel ein ordinierter Priester), sondern von der Zugehörigkeit zur wahren allgemeinen (= katholischen) Kirche abhängt, was 1208 von Papst Innozenz III. bestätigt wurde.

1278 wurde in der katholischen Kirche die Zahl der Sakramente auf Sieben festgelegt und 1439 noch einmal bestätigt.

Es gab

- Fünf zur Vervollkommnung des Menschen: Taufe, Firmung, Eucharistie, Buße, letzte Ölung
- Zwei zur Leitung und Vermehrung der Kirche: Priesterweihe und Ehe.

Die Siebenzahl der Sakramente wurde damit begründet, dass sie von Jesus Christus eingesetzt seien, über Taufe und Eucharistie hinaus die übrigen durch die Apostel als Repräsentanten Christi.

Das Konzil von Trient (1545-1563) setzte im Zug der Gegenreformation

im sog. Tridentinum (1547) fest, dass die sieben Sakramente zwar von unterschiedlicher Bedeutung, aber einige, so Taufe und Eucharistie, **zum Heil notwendig** seien, weil der Glaube allein nicht genüge. Das war ein deutlicher Widerspruch zur Reformation mit ihrem „Allein aus Glauben!“ Im Dekret über die Rechtfertigung bekräftigte man gegen das reformatorische „Allein aus Gnade!“ die **Mitwirkung des Menschen am Rechtfertigungs-geschehen**. Wenn sich die Gnadenkräfte Gottes durch Brot und Wein voll entfalten sollten, musste auf den korrekten Vollzug des Ritus durch Spender und Empfänger genau geachtet werden. Dem Gläubigen wurde dann kraft des vollzogenen Ritus die Gnade Gottes zuteil.

Die ausschlaggebende Wichtigkeit der „Elemente“ Brot und Wein wurde durch die Lehre der Transsubstantiation (dazu später mehr in „Perspektive“ November 2004) unterstrichen, die den ursprünglich symbolischen Zeichen Brot und Wein eine real zentrale Rolle im sakramentalen Geschehen zuordnete. Diese dingliche, die geweihte Materie in den Mittelpunkt stellende Auffassung vom Herrenmahl ist in der katholischen Kirche im Großen und Ganzen bis heute maßgeblich geblieben.

Gerhard Jordy