

Es gibt sie wirklich: Mut-Killer. Dinge und Verhaltensweisen, die uns den Mut rauben und uns lähmen. Sei es unser Hang zur Perfektion, unser Defizit an Liebe oder einfach nur die Angriffe von Entmutigern. Aber wie entkommen wir diesen Angriffen? Wie gewinnen wir neuen Mut?

ALEXANDER ROCKSTROH

MUT-KILLER VERMEIDEN

Damit wir nicht mutlos werden



Held oder Hasenfuß? Was bin ich eigentlich? Vielleicht beides! Wenn ich heute heldenhaft Spinnen und Insekten aus den Zimmern meiner erwachsenen Söhne entferne und kraftstrotzend über Kuhweiden laufe, während andere außen am Gatter entlanggehen, dann bescheinigt man mir ein beispielhaftes angstfreies Miteinander mit Tieren. Schlangen um den Hals und Vogelspinnen auf meiner Hand sorgen mich nicht wirklich. Und für den Umgang mit unseren vier Haustieren ist dieses Maß an Unbeschwertheit ein Garant für ein entspanntes Leben zu Hause.

Anders sieht es schon aus, wenn man mich bei Volksfesten und in Freizeitparks in Achterbahnen, Schiffsschaukeln und Katapulte setzen will, die mich in rasender Geschwindigkeit dem Himmel entgegenschießen, damit ich dann anschließend im freien Fall dem Boden wieder nahekomme.

Ich treffe gern schnelle und mutige Entscheidungen und andererseits schiebe ich den Brief mit unangenehmen Inhalten oder das konfrontative Gespräch auch gerne mal beiseite. Held und Hasenfuß – was verstärkt die jeweilige Seite? Was lässt uns zu Ermutigern und zu Ermutigten werden, und wodurch werden unser Forschungsdrang, unsere Erkundungs- und Pionierfreude gehemmt und verlangsamt?

Im Sinne des Wortes aus Kolosser 3,21 – „Ihr Väter, reizt eure Kinder nicht, damit sie nicht mutlos werden!“ – sind wir zum einen Kinder unserer Eltern, die uns Dinge auf unseren Weg mitgegeben haben, und andererseits auch biologische und geistliche Eltern, die wiederum andere Menschen prägen und befähigen, hoffentlich zu einem hoffnungsvollen und ermutigten Leben. Dazu ein paar Gedankenanstöße:

„Perfektionismus“ ist der Mut-Killer Nummer 1

Mut ist weniger ein starrer Charakterzug. Es ist vielmehr das bewusste Einnehmen einer offenen Haltung, die auch ein spielerisches Ausprobieren von Dingen begrüßt und ein Lernen aus Fehlern erlaubt. **VERSUCHE, NICHT PERFEKT ZU SEIN!** Wir haben heute einen überstarken Wunsch nach perfekter Steuerbarkeit unseres Lebens: effizient, fehlerfrei und immer unter maximaler Kontrolle. Perfekt ist gerade gut genug, am besten noch etwas besser. Die inneren Zwänge, nichts falsch machen zu wollen bzw. zu dürfen, kosten uns Mut und ein beherztes „Ja“ zur Wirklichkeit.

Zum Mut gehört, dass wir zu handeln beginnen, obwohl wir uns unsicher fühlen. Wir Deutschen haben damit unheimlich viele Schwierigkeiten, weil wir immer einen perfekten Plan brauchen. Erst wenn alle Hürden aus dem Weg geräumt sind, handeln wir. Dadurch sind

viele unserer Produkte und Dienstleistungen so perfekt. Das ist etwas Tolles. Aber Mut bedeutet, zuweilen spielerischer an die Dinge ranzugehen, ohne Angst zu haben, etwas falsch zu machen oder dass etwas kaputtgeht.

Wir müssen uns klarmachen: Gott ist perfekt, aber er ist kein Perfektionist. Auf durchkreuzte Pläne antwortet unser Herr, indem er sein Kreuz darauf aufrichtet. Den einst perfekten Plan, mit den Men-

Gott stellt sein Kreuz auf durchkreuzte Pläne. Buße und Umkehr sind möglich.

schen in einer liebevollen und ungetrennten Beziehung zu leben, haben Adam und Eva durchkreuzt. So wie es nach ihnen Tausende Menschen getan haben – auch du und ich! Wäre Gott ein Perfektionist, hätte er mit den Waffen eines Perfektionisten geantwortet: Unbarmherzigkeit, Ungeduld, Lieblosigkeit, Angst und Sorge darüber, dass der Plan nicht aufgeht.

Und noch einmal: Gott stellt sein Kreuz auf durchkreuzte Pläne. Buße und Umkehr sind möglich. Versöhnung und Vergebung werden zugesprochen. Das ist kein Freibrief für bewusstes Sündigen, aber es ist eine freisetzende Einladung, keine Angst davor zu haben, Fehler zu machen. Wenn Plan A nicht funktioniert, dann hab keine Sorge. Das Alphabet hat noch 25 andere Buchstaben. Und der Herr, dein Gott, hat unzählige Möglichkeiten, mit dir, deiner Ehe, deinen Kindern, deiner Gemeinde und was auch immer an ein gutes und ewiges Ziel zu kommen. Versuche,

nicht perfekt zu sein, und erwarte es auch nicht von deinem Nächsten.

„Leerer Liebestank“ ist der Mut-Killer Nummer 2

Oskar Pfister, ein Psychoanalytiker und Freund Sigmund Freuds, hat in seinem Buch „Das Christentum und die Angst“ etwas Bemerkenswertes über den Ursprung der Angst geschrieben:

„Aber woher stammt denn diese Nichtrealangst, die alle Züge eines ganz anders verursachten Affektes annektiert hat? Merkwürdigerweise ist es angegeben im Neuen Testament, das auch in diesem Punkt unendlich viel scharfsinnigere Einsicht in die Tiefen der Menschenseele verrät als die gesamte materialistisch eingestellte Heilkunst. In 1Joh 4,18 stehen die beinahe wie ein neurologisch formulierter Lehrsatz formulierten, zur höchsten Bewunderung hinreißenden Worte: ‚Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe wirft die Furcht hinaus; denn die Furcht hat Pein. Wer sich aber fürchtet, ist nicht vollkommen gemacht in der Liebe.‘ Die Angst stammt somit nach 1Joh 4,18 aus Liebestörungen. Wir werden sehen, dass es sich meistens um Liebestörungen handelt.“

Schon interessant und berührend, wie uns von außen und aus der Psychoanalytik bescheinigt wird, dass wir als Christen nicht nur an der Quelle der Erkenntnis und Weisheit sitzen, sondern dass wir sogar denjenigen in unserem Leben aufgenommen haben, der die vollkommene Liebe ist, Jesus Christus, und der uns so liebevoll zuruft: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden!“ (Joh 16,33)

Etwas ist passiert, dass die Liebe Gottes nicht mehr in unser Leben fließt, um sich dort sozusagen als Angstbändigerin zu betätigen. Alle Menschen wissen tief in ihrem Herzen um diesen Verlust, den Verlust des Paradieses, und um die eigentlich menschliche Bestimmung, nämlich mit dem Schöpfer in einer liebevollen Beziehung zu leben. Die Bibel erzählt uns von diesem Angst machenden Verlust in 1. Mose 3,1-14.

In dieser Geschichte finden wir den Grund aller unserer Ängste. Die Angst des Menschen hat ihre letzte Ursache darin, dass der Mensch wegen seiner Sünde, d. h. wegen der Trennung von Gott, die Nähe Gottes verloren hat und damit auch das ewige Leben. In der Angst vor dem Tod lassen sich alle Ängste irgendwie zusammenfassen. Die Angst vor Krankheit, Streit, Krieg und ähnlichen Dingen sind abgeschwächte Erscheinungsformen, und davon gibt es viele. Aber es gibt nur eine vollkommene Liebe. „Angst essen Seele auf“ – auch für Jesus war das ein zentrales Thema. Immer und immer wieder hat er den Menschen gesagt: „Fürchtet euch nicht! Habt keine Angst! Seid getrost! Seid guten Mutes!“

Wenn wir Nachfolger und Jünger dieses Herrn sind, dann sind wir auch Botschafter dessen und aufgefordert, Menschen zu lieben und sie zu ermutigen. Von den Bindungsforschern wissen wir, wie wichtig die Bindung, also die Vertrauens- und Liebesbeziehung eines Kindes zu einer Bindungsperson, vorzugsweise zu den Eltern, ist. Daraus ergibt sich der Mut zum Entdecken und zum angstfreien Lernen und Erobern. Es ist ein Geschenk, wenn wir Menschen in unserem Leben hatten und haben, die uns mit so viel Liebe und Ermutigung gesegnet haben, dass wir nicht übermäßig zögerlich und verängstigt leben müssen. Aber der Mensch ist eben nicht perfekt, auch bei allen guten Vorsätzen und Motiven. Und einmal mehr scheint die Herrlichkeit des Evangeliums durch alle menschliche Unzulänglichkeit.

Wir sind nicht dazu berufen wegzulaufen. Es nützt auch nichts, denn die Angst ist schneller.

Und Gott richtet sein Kreuz auf all die durchkreuzten Pläne aus Lieblosigkeit und mangelndem Vertrauen von Menschen in dich. Und Jesus Christus möchte so gerne deinen Liebestank füllen, denn diese vollkommenen Liebe treibt die Furcht aus.

„Entmutigung“ ist der Mut-Killer Nummer 3

Es klingt logisch und ist dennoch wichtig, dass wir uns über die Formen und die Angriffsflächen von Entmutigung bewusst sind. Entmutigung in unserem Leben kommt wie eine Welle oder ein Nebel, der uns nicht mehr klarsehen lässt. Es gibt kaum eine biblische Person, die nicht mit diesem „Feind der Entmutigung“ zu tun hatte. Elia fällt mir ein oder auch Nehemia beim Wiederaufbau Jerusalems und viele mehr.

Immer dann, wenn jemand etwas am Status quo verändern möchte, wird er Gegenwind bekommen, und es wird Menschen geben, die dagegen sind. Entmutigung und Widerstand werden größer mit deiner wachsenden Berufung. Und die gelenkten Pfeile, die das Wesentliche treffen wollen, werden mehr. Das sollten wir wissen, und das muss uns keine Angst machen. Wie viele entmutigte Christen gibt es? Mutig und brennend gestartet für die Sache Gottes und im Gehen und Laufen ausgebrannt durch Entmutigung! Wir haben aber keinen Geist der Verzagtheit empfangen, der uns unfähig macht, einen Schritt im Glauben zu gehen. Sondern du hast empfangen einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit (2Tim 1,7).

Wir sind nicht dazu berufen wegzulaufen. Es nützt auch nichts,

denn die Angst ist schneller. Die von Paulus beschriebene geistliche Waffentrüstung hat interessanterweise keinen Rückenpanzer. Wir sind also nicht dafür gemacht davonzulaufen. Bleib deinem Auftrag und deiner Bestimmung gegenüber treu. Und lass dich nicht entmutigen, nur weil plötzlich jemand etwas gegen dich oder deine Gedanken äußert.

„Wirf dein Vertrauen nicht weg, welches eine große Belohnung hat. Geduld aber habt ihr nötig, damit ihr den Willen Gottes tut und das Verheißene empfangt.“ (nach Hebr 10,35-36)



Alexander Rockstroh ist Geschäftsführer der AGB ChristusForum Deutschland.

Wie würden Menschen mein Leben beurteilen? Wie würde uns Gott, der uns wirklich kennt, in einem Satz beschreiben? „Er (oder sie) war immer freundlich, tolerant und wollte niemanden weh tun“? Interessant, was die Bibel über Kaleb sagt ...

ANDREAS DROESE

ERKENNUNGSZEICHEN „VOLLSTÄNDIGE NACHFOLGE“

Kaleb – ein Vorbild für mehrere Generationen

Noch im Alter ein Vorbild, das vorangeht

Ausgerechnet der alte Mann stellt sich als Erstes zum Kampf auf. Jeder hätte Verständnis, wenn der 85-Jährige den Auftrag an Jüngere geben würde. Stattdessen geht er

die schwierigste Aufgabe selbst an: Als Anführer des Stammes Juda will er die Gebirgsregion Hebron erobern. Die Städte dort gelten als gut befestigt. Außerdem sind die Bewohner als außerordentlich stark bekannt. Jahre zuvor hatten

Kundschafter berichtet, dass dort Riesen wohnten: „Alle Leute, die wir gesehen haben, sind sehr groß, besonders die Nachkommen Enaks, die Gewaltigen. Ihnen gegenüber kamen wir uns wie Heuschrecken vor“ (4Mo 13,32-33).