

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



*G*ottes Liebe
immer mehr
entdecken



Gebetsübung Hände

10.3|2022



Editorial

Vor ein paar Monaten ist mein neues Buch *Verliebte Liebe*³ erschienen.

Dieses Buch will sieben Fäden spinnen, damit die Liebe zu Gott bleibt und zunimmt.

Es gilt, das Liebesfeuer zu schüren und am Brennen zu halten. *Verliebte Liebe*³.

Im ersten Kapitel geht es um „Gottes Liebe immer mehr entdecken: Übung Hände“, eine regelmäßige Gebetsform für mich. Sie besteht aus vier Abschnitten, bei denen mir jeweils verschiedene Themen deutlich werden.

Diese Gebetsübung stelle ich in dieser *ge|halt|voll*-Ausgabe vor, spüre manchen Themen mit kreativen und besinnlichen Beiträgen nach und lade vor allem ein, sich auf das Gebet einzulassen und die eigene Gottesbeziehung zu vertiefen.

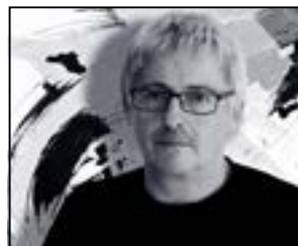
Ich möchte Gottes Liebe immer mehr entdecken und erwidern.

Werner May

Werner May,
Herausgeber



Henry Wirth,
Creative Director



Bisherige Ausgaben mit ge|halt|**vollen** Themen: www.gehaltvoll-magazin.de



Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen,
mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, aus-
drucken...) finden Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|voll Abonnent 



Willkommen zum ge|halt|voll Magazin

Klicken Sie auf das jeweilige Titelbild der bisherigen Ausgaben hier weiter unten und Sie können mit dem Lesen, Staunen, Durchblättern des kostenlosen eMagazins beginnen.

Gehalten + Halten = Gehaltvoll, das ist der Gedanke hinter diesem Titel und auch der Leitfaden für den Aufbau dieses Magazins.

Zu allen drei Leitbegriffen finden Sie Beiträge unterschiedlichster Art aus dem jahrzehntelangen Erfahrungsbereich Christlicher Psychologie.

Lassen Sie sich von interaktiven und inspirierenden Ideen auf einem gehaltvollen Weg überraschen, der gleichzeitig **alltäglich, verbindend und außergewöhnlich** sein kann.

Gehaltvolle Inspiration wünschen wir!



August 2022

[10.2 Das kluge NochNicht](#)

[PDF 10.2 Das kluge NochNicht](#)



März 2022

[10.1 Lebendige Grenzen](#)

[PDF 10.1 Lebendige Grenzen](#)

ge|halt|voll

Inhalt Nr. 10.3

- 3 Editorial
- 4 Gebrauchsanweisung
- 6 Inhaltsverzeichnis
- 8 Epheser 1,18ff
- 12 **Gottes Hand hält mich, trägt mich**
- 14 Ein Baum, - in Gottes Hand - gepflanzt an Wasserbächen
- 16 Du kannst nicht tiefer fallen, als nur in Gottes Hand – Treppab (Hugo vom Narrenkreuz)
- 18 „...sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit“
- 20 Dem Seinen gibt er es im Schlaf
- 22 Zur Ruhe kommen aus (GHV 3.1)
- 24 Gott umarmt mich
- 26 **Gottes Hand führt mich durchs Leben**
- 28 Jesus, mein Freund
- 30 Gott führt uns, wir können ihn hören
- 32 Gott führt uns: Findewissen und Vertrautheitserkenntnis (Interview mit Wolfram Soldan)
- 34 BEST OF: ge|halt|voll - Witze
- 38 Gottes Hand führt mich – wohin?
- 40 Der Heilige Geist überführt
- 42 Ich bin nicht mehr der gleiche Mensch. Ich bin nicht mehr der gleiche Christ. - Ein dreifaches Anspiel

44 **Gottes Hand schützt mich**

46 Wer bin ich? Schau doch mal in deinen Ausweis.

48 Ich darf ich sein

50 Der Herr ist mein Hirte - In seiner Hand geborgen, geschützt,
versorgt, geführt, gesegnet

52 Mein Schutzengel

54 Die milde und die raue Seite Gottes

56 Gott macht aus Sorgen Aufgaben

58 **Gottes Hand segnet mich**

60 Wie steht´s um deinen Schalom? (Agnes May)

62 Frucht des Heiligen Geistes – Licht und Schatten

64 "Ethik des Besonderen" - nicht nur in der Suchttherapie.

Ausschnitte aus: Roland Mahler im Gespräch mit Werner May

66 Ich bin nicht allein in Gottes Hand

68 Du bist schon ein Millionär an guten Früchten

70 BuchTipp: Wege der Verwandlung. Inneres Gebet und Kontemplation

71 BildEmpfehlung: Kees de Kort „Jesus schläft im Sturm“

72 ge|halt|volle Horizonterweiterung: Das Kreuzzeichen

73 Der ge|halt|volle Begriff: Die GeradeDankbarkeit

74 Impressum

75 Vorschau Nr. 11.1: Heilung der Gebetsbiographie

76 Gedicht: Meine Hände

10.3

Gottes Liebe immer mehr entdecken



The background of the slide is a photograph of a sea with gentle ripples. In the bottom left corner, there is a dark, rocky outcrop. A black rectangular text box is positioned in the upper middle part of the slide, containing white text. The text box has a decorative border of small white dots on its left and bottom edges.

Paulus schreibt im Epheserbrief, Kapitel 1,18ff:

Und er gebe euch erleuchtete Augen des Herzens, damit ihr erkennt, zu welcher Hoffnung ihr von ihm berufen seid, wie reich die Herrlichkeit seines Erbes für die Heiligen ist und wie überschwänglich groß seine Kraft an uns ist, die wir glauben durch die Wirkung seiner mächtigen Stärke.

Mit ihr hat er an Christus gewirkt, als er ihn von den Toten auferweckt hat und eingesetzt zu seiner Rechten im Himmel über alle Reiche, Gewalt, Macht, Herrschaft und jeden Namen, der angerufen wird, nicht allein in dieser Welt, sondern auch in der zukünftigen.

Und alles hat er unter seine Füße getan und hat ihn gesetzt der Gemeinde zum Haupt über alles, welche sein Leib ist, nämlich die Fülle dessen, der alles in allem erfüllt.



Gebetsübung Hände

Täglich nehme ich mir Zeit für diese Übung: Ich lege meine Hände übereinander, sodass die linke Hand unten liegt und die rechte Hand darüber eine Höhle bildet.

GOTTES HAND

HÄLT MICH,

TRÄGT MICH



Aus Verliebte Liebe³, S.10:

Gottes linke Hand hält mich, trägt mich. Aus ihr komme ich. In ihr bin ich verwurzelt. Ich bin gehalten, ich falle nicht ins Endlose.

Kraft strömt mir zu. Und Würde. Wir gehören zusammen, Gott und ich. Ich, SEIN Gedanke.

Natürlich nicht nur ich, alle Menschen. Milliarden von Menschen. Unvorstellbar für mich, aber wahr. Keiner ist ein Zufall, weil „irgendeine Samenzelle aus Versehen eine Eizelle gefunden hat“.

ER wollte mich und dich und jeden. ER kennt uns alle und möchte uns alle an SEIN Herz ziehen.

ER hält Ausschau nach uns.

ER reicht jedem die Hand zur Versöhnung, für die ER alles bezahlt hat, sich selbst, SEIN Leben hingegeben hat, um mich und dich freizukaufen!

Das war kein bürokratischer Akt von oben, quasi nur eine Unterschrift aus der Chefetage: „Ich verzichte auf alle Konsequenzen. Die Folgen des Sündenfalls nehme ich hiermit zurück für alle, die mich ehren und mir vertrauen.“

Nein, DU bist eng mit deiner Schöpfung verbunden und deshalb bist DU in Jesus Mensch geworden und hast unter uns gelebt – mit allen auch schmerzlichen Konsequenzen.
Für mich. Für uns. Für jeden.

Und jetzt wartest DU täglich, stündlich, nein, immer, mit Blicken des Wohlgefallens und des Wohlwollens auf mich und auf jeden.

*DU freust DICH, mich zu sehen!
Ja, DU kommst mir sogar entgegen.
Und DU willst mir Gutes tun!
Was brauche ich mehr?*

Das sind Themen, die mir im Gebet in diesem Gebetsabschnitt deutlich werden:

- In Gottes Hand verwurzelt
- Aus dieser Hand komme Ich
- Kraft und Standfestigkeit fürs Leben, für heute
- Gehalten, aufgefangen
- Ruhe und Geborgenheit
- Gesättigt

Verliebte Liebe 3

Mehr dazu incl. Leseprobe hier:



Ein Baum, in Gottes Hand - gepflanzt an Wasserbächen

Glücklich zu preisen ist, wer nicht dem Rat gottloser Menschen folgt, wer nicht denselben Weg geht wie jene, die Gott ablehnen, wer keinen Umgang mit den Spöttern pflegt. Glücklich zu preisen ist, wer Verlangen hat nach dem Gesetz des Herrn und darüber nachdenkt Tag und Nacht. Er gleicht einem Baum, der zwischen Wasserläufen gepflanzt wurde: zur Erntezeit trägt er Früchte, und seine Blätter verwelken nicht. Was ein solcher Mensch unternimmt, das gelingt. (Psalm 1,1-3)

Wie liebe ich diesen Vergleich, das Bild von einem Baum, der Frucht bringt und dessen Blätter nicht verwelken. Einem Menschen, der so lebt, gelingt, was er tut, sagt der erste Psalm.

Ich glaube, dieser Wunsch, ein fruchtbares Leben zu führen, hat mich mein Leben lang begleitet und begleitet wohl die meisten Menschen. Wie oft hat das betende Betrachten dieses Psalms mir Kraft gegeben, den Himmel wieder aufgerissen oder mir Frieden geschenkt!

Im ersten Jahrzehnt meines Lebens als Christ hat mich dabei vor allem Folgendes angesprochen:

- Gepflanzt zwischen Wasserläufen: Da fließt mir etwas zu, da wird mir etwas geschenkt, Kraft wird mir erschlossen.
- Ein Baum hat Wurzeln: Ich bin verwurzelt, habe Standfestigkeit.
- Er trägt Früchte: Ich darf mit meinem Leben etwas bewirken.
- Seine Blätter verwelken nicht: Ausdauer, Langzeitperspektive sind möglich, Pausen überflüssig.
- Was ein solcher Mensch unternimmt, das gelingt: Erfolg, endlich keine schlechten Noten mehr, ich werde wahrgenommen.





All das möchte ich heute in keiner Weise geringschätzen, auch wenn mir eine Ich-Zentriertheit meiner damaligen Erwartungshaltung auffällt und ebenso, dass ich einige Passagen ausgeblendet habe, die mir heute viel wichtiger erscheinen.

Zum Beispiel heißt es, dass er „zur Erntezeit“ die Frucht hervorbringt oder bei Luther „zu seiner Zeit“. Über all die Jahre konnte ich bei mir eine Fehleinschätzung des Tempos, der Zeitdauer feststellen: Ich habe immer alles viel schneller erwartet, als es dann gekommen ist, ob es die Frucht von Diensten war oder Gebetserhörungen.

Ich habe erlebt, dass mir wirklich etwas zufließt, aber mehr als diese mir zufließende Kraft interessieren mich heute die Wasserbäche selbst. Von Gott, dem Geber aller guten Gaben, von ihm fließt mir etwas zu und ihm gebührt dafür die Aufmerksamkeit und Ehre.

Auch reiche Früchte durfte ich erleben, aber inzwischen weiß ich, dass es neben den weithin sichtbaren viele unsichtbare Früchte gibt. Ich glaube, dass diese viel mehr und wahrscheinlich bedeutender sind als die, die mir aufgefallen sind.

Was gleichgeblieben ist, ist die Sehnsucht, tiefer und näher mit Jesus verbunden zu sein.



Du kannst nicht tiefer fallen, als nur in Gottes Hand

Treppab

Ein gefallener Engel bin ich nicht, ein gefallener Mensch schon. Und das nicht nur wegen diverser Sündenfälle. Da kommen auch ein paar Treppenstürze dazu.

Als Kind bin ich mal 2 Treppen nacheinander runtergefallen. Das Haus war noch im Umbau. Geländer gab es keine. Ich stolperte über meine Füße, rollte die obere Treppe halb hinunter, fiel seitwärts und die nächste Treppe darunter übernahm den Rest. Am Schluss bin ich im Kartoffelkeller gelandet. Ich hatte das Glück (oder die Schutzengel) der Kinder auf meiner Seite. Abgesehen von dem Schreck und ein paar blauen Flecken fehlte mir nichts. Als erwachsener Mann merkte ich, dass das auch anders ausgehen kann. Da genügte mir ein nasser Stiefel und zwei Treppenstufen für einen komplizierteren Beinbruch, der mich für Monate lahmlegte.

Nun hab ich das nicht leicht genommen. Ein eher schwerer Junge bin ich sowieso. Und bemühe mich seither um mehr Sicherheit. Aber ach, es sind ja immer die Ausnahmen, die einen in Schwierigkeiten bringen. 2015 war es wieder soweit. Aus Hektik wird Unachtsamkeit. Und so trat ich, die Hände voll Geschenkpapier rücklings ins Leere. Erneut wurde die Treppe zur Stunteinlage und mein Kopf knallte ordentlich gegen die Wand bis ich mich

auf den Stufen verstreut wieder fand.

Erstaunlicherweise ohne Brüche. Dabei hätte ich mir eigentlich das Rückgrat verletzen oder das Genick brechen müssen.

Diesmal hielten mich weder kindliche Unbedarftheit noch hochdosierter Schmerz von der Erkenntnis ab: Ich hätte tot sein können.

Das hat mich schon beschäftigt. Gewiss, ich hab den Schreck inzwischen verdrängt. Und es steht mir nicht jeden Montag die Dankbarkeit darüber ins Gesicht geschrieben, dass ich noch lebe. Inzwischen bin ich 55 und immer noch hier. Ich nehme es als Gnade.

Bessere Menschen als ich es bin sind seither gestorben. Warum sie und nicht ich?

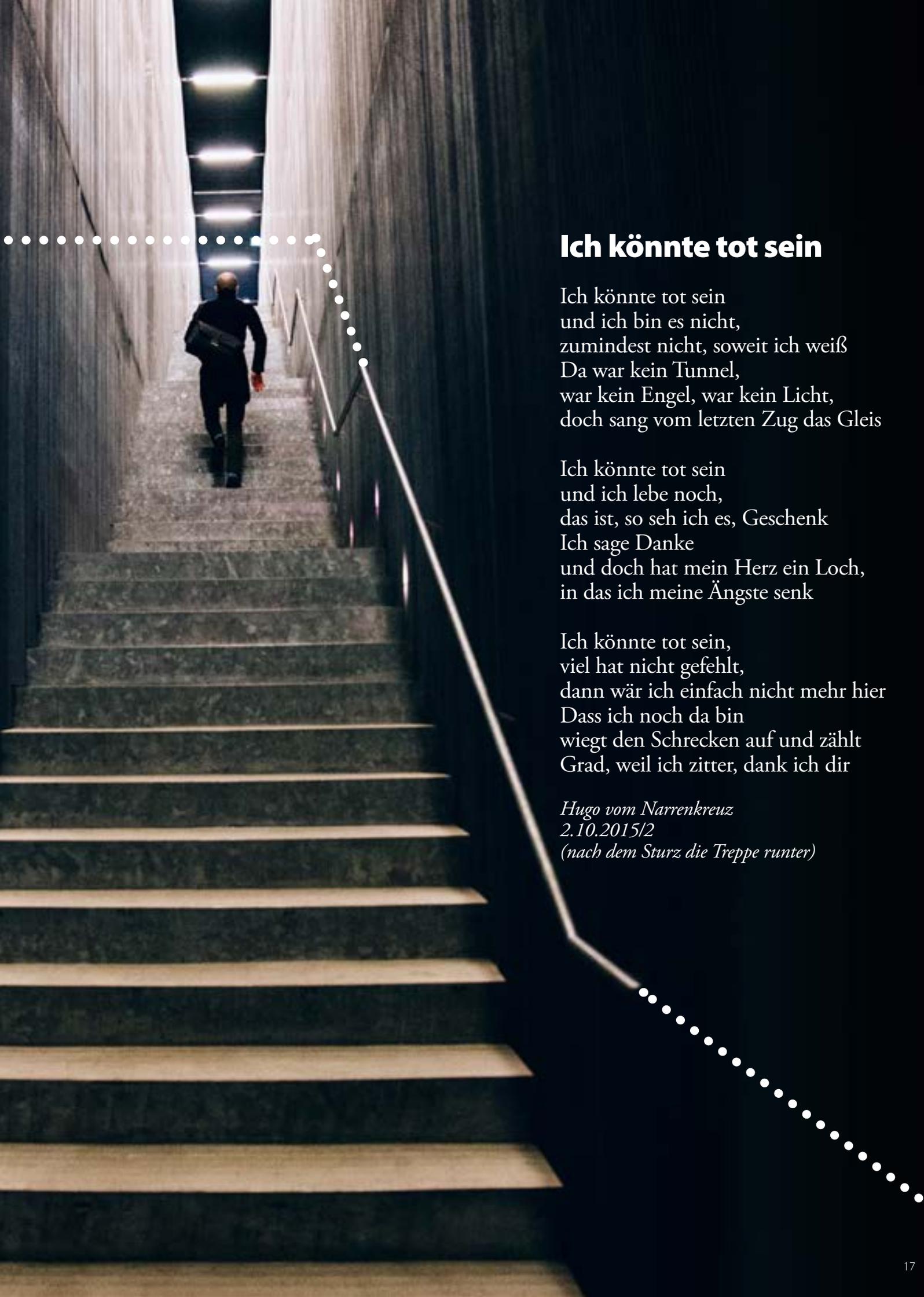
Keine Ahnung. Vielleicht will Gott mir noch einiges beibringen hier unten. Vielleicht repariert er aber auch erst die Aufzüge zur Himmelfahrt, weil er fürchtet, dass ich selbst mit der Rolltreppe nach oben nicht klar käme.

Vielleicht gilt aber auch Sprüche 24,16 für mich: Ein Gerechter fällt siebenmal und steht wieder auf. Bei wörtlicher Lesart hätte ich dann aber noch vier Stürze vor mir. Ein Grund mehr, nicht leichtsinnig zu werden.

Hugo vom Narrenkreuz

Wer ist Hugo vom Narrenkreuz?





Ich könnte tot sein

Ich könnte tot sein
und ich bin es nicht,
zumindest nicht, soweit ich weiß
Da war kein Tunnel,
war kein Engel, war kein Licht,
doch sang vom letzten Zug das Gleis

Ich könnte tot sein
und ich lebe noch,
das ist, so seh ich es, Geschenk
Ich sage Danke
und doch hat mein Herz ein Loch,
in das ich meine Ängste senk

Ich könnte tot sein,
viel hat nicht gefehlt,
dann wär ich einfach nicht mehr hier
Dass ich noch da bin
wiegt den Schrecken auf und zählt
Grad, weil ich zitter, dank ich dir

*Hugo vom Narrenkreuz
2.10.2015/2
(nach dem Sturz die Treppe runter)*

„...sondern einen Geist der **Besonnenheit**“.....

„Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“

Zu meinem 70ten Geburtstag bekam ich überraschend von meinem langjährigen „Arbeitgeber“, der IGNIS-Akademie, ein altes Poster geschenkt, das über 30 Jahre in meinem Büro gehangen hatte. 1984 war dieser Vers aus 2. Tim. 2, 17 die Jahreslosung.

Vielleicht haben mich diese Worte in den 80iger Jahren durch drohende oder tatsächliche Verzagtheit getragen, woran ich mich aber heute nicht mehr erinnern kann.

Doch das gilt heute noch: Verzagtheit oder Sich-Zersorgen soll keinen Raum in meinem Leben haben und braucht es auch nicht. Denn ich habe einen Geist der Kraft geschenkt bekommen! Dieser hilft mir nicht nur, wieder aufzustehen, wenn ich hingefallen bin, sondern auch, zuversichtlich in jeden neuen Tag zu schauen, was auch kommen mag. Ich bin nicht alleine, der Dreieinige Gott ist mit mir, hält mich, führt mich, schützt und segnet mich. Heute ist der Tag des Herrn, das ist mein tägliches Bekenntnis. Heute, nicht gestern, auch nicht morgen, nein, jeden Tag, heute. Man verzeihe mir, dass ich hier den Vergleich eines normalen Fahrrads mit einem E-Bike hernehme: Was macht ein E-Bike



Kraft, der Liebe und der

nicht alles möglich? Das Fahren kostet weniger Kraft. Berge, die ich mich bisher hochquälen oder die ich hochschieben musste, kann ich jetzt, meist sogar leicht, hochradeln. Auch wenn ich nicht fit bin, ja sogar bewegungseingeschränkt, es geht doch. E-Bike ist eine neue Fahrradfahrkraft. Der Heilige Geist ist eine neue Kraft zum Leben. Und dann einen Geist der Liebe. In den ersten Jahrzehnten war mir besonders die Botschaft wichtig, dass ich geliebt bin, nichts mich von der Liebe Gottes trennen kann, die in Jesus Christus ist. (Siehe Römer 8,39)

In den letzten Jahren ermutigt mich dieser Vers, dass ich nichts ohne Liebe zu tun brauche, also nichts ohne den Versuch, zu lieben. Zuerst lieben, dann planen, dann denken, dann träumen, dann handeln, dann ...

Das macht keinen Stress, im Gegenteil, entspannt, weil die Prioritäten stimmen! Und ich darf dabei ein Lernender bleiben, weil mich ja nichts von der Liebe Gottes trennen kann! Auch nicht meine Liebesversuche.

Und außerdem die Besonnenheit, der Geist der Besonnenheit ist mit mir!

Besonnenheit kann auch mit Zucht, Selbstbeherrschung übersetzt werden.

Ich liebe dieses Wort „Besonnenheit“: „Besonnenheit bezeichnet,

im Unterschied zur Impulsivität, die überlegte, selbstbeherrschte Gelassenheit, die besonders auch in schwierigen oder heiklen Situationen den Verstand die Oberhand behalten lässt, um vorschnelle und unüberlegte Entscheidungen oder Taten zu vermeiden.“ So Wikipedia.

Besonnenheit, irgendwie scheint da für mich immer eine frühlinghafte Sonne!

Ja, Besonnenheit will ich nicht missen und es macht mich dankbar, dass ich diesen Segen über all die Jahre in meinem praktischen Leben beobachten kann. Die Treue im Kleinen (Lk.16,10)

steht mir dazu täglich groß vor Augen: Alles ist wertvoll, ob Staubkehren, Artikel schreiben, Gebetszeit, die Küche aufräumen, E-Mails schreiben, Gymnastik, kontrolliert essen, Vorträge vorbereiten oder halten, mit dem Zug fahren, ...

Und was haben all diese kleinen Dinge nicht schon bewirkt, ob ich es merke oder nicht:

100fache Frucht!

Ehrlich, ich bete jeden Tag: „Komm du Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“



„Den Seinen gibt er es im Schlaf.“

Ps. 127, 2

Dieser bekannte Bibelvers wird oft so ausgelegt, dass wir uns nicht nur nicht um Alltägliche sorgen sollen - Gott gibt uns schon, was wir brauchen -, sondern dass er sich außerdem um unsere Herausforderungen und Entwicklungsmöglichkeiten aktiv kümmert und es uns deswegen gelingt, mit Erfolg vorwärtszuschreiten.

(Rainer Buck hat dazu einen Beitrag in **ge|halt|voll** 3.1 geschrieben):



„Mal drüber schlafen“, das ist für mich keine Vertröstung mehr, sondern eine fast tägliche Gabe, denn oft fallen mir im Schlaf die Lösungen für ein Problem oder neue, gute Ideen richtig zu.

Und das will ich nicht verpassen! Es können, müssen aber nicht immer Träume sein:

„Während Josef noch nachdach-

te, siehe, da erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum und sagte: Josef, Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria als deine Frau zu dir zu nehmen; denn das Kind, das sie erwartet, ist vom Heiligen Geist. ... Als Josef erwachte, tat er, was der Engel des Herrn ihm befohlen hatte, und nahm seine Frau zu sich.“ (Mt 1,20+24)

Und etwas später: „Da erschien dem Josef im Traum ein Engel des Herrn und sagte: Steh auf, nimm das Kind und seine Mutter und flieh nach Ägypten; dort bleibe, bis ich dir etwas anderes auftrage; denn Herodes wird das Kind suchen, um es zu töten. Da stand Josef auf und floh in der Nacht mit dem Kind und dessen Mutter nach Ägypten. Dort blieb er bis zum Tod des Herodes.“ (Mt 2,13b – 15a)
„Der Morgen ist klüger als der

Abend“ sagt ein altes russisches Sprichwort.

Dieser Segen scheint mir ein Schöpfungsprinzip zu sein und nicht nur das souveräne aktuelle Handeln Gottes. Denn im Schlaf geschieht etwas, was Kognitionswissenschaftler als das „Default Mode Network“ beschreiben:

„Das Default Mode Network wurde 2001 entdeckt, als Neurowissenschaftler die aktivierten Gehirnareale im vermeintlichen Ruhezustand mit geschlossenen Augen oder ruhig auf einen Punkt fixiertem Blick mit denen verglichen, die während der Lösung von konkreten Aufgaben aktiviert waren. Sie fanden Gebiete, die im Ruhezustand aktiver waren als bei der Konzentration. Nachdem sie Fehldarstellungen ausgeschlossen hatten, erkannten sie, dass das Gehirn Hintergrundaktivitäten zeigt, die im Ruhezustand

vorherrschten, aber bei der Konzentration auf konkret Funktionen heruntergefahren werden.“ (wikipedia)

Im Schlaf ist unser Gehirn frei von neuen Eindrücken und kann sich auf die bereits gesammelten Informationen konzentrieren. Hier erfolgt ein wichtiger Sortiervorgang: Wichtiges wird von Unwichtigem unterschieden und auch mit im Wachzustand schon Vergessenem verknüpft.

Vielleicht bin ich deshalb ein Fan vom Mittagsschlaf?

Nach dem Mittagessen

Plötzlich ist es da,
das Müde,
das sich liebkosend
um jeden Gedanken wickelt,
wie Rosenduft um ein fragendes Herz,
und mich behutsam leitet
in den Trost des Schlafes.

Für Augenblicke
das Glück, nur ich zu sein.
Auch die Stimmen geliebter Menschen
verblassen jetzt als zartes Abendrot.
Unter einem blühenden Kirschbaum,
vom Summen der Bienen,
werde ich erwachen!



Zur Ruhe kommen

„Die Ruhe ist die Gewissheit, dass Gott handelt“,
so der Theologe Hans Walter Wolff.

Bekannte

beruhigende

Geräusche . . .

Vogelgezwitscher / Wasser-Bächlein / gleichmäßige Straßengeräusche / das feine Rauschen des Windes in den Bäumen / Wasserfälle / Rauschen der Bäume / Regen, wenn er aufs Dach prasselt oder auf das Fensterbrett / Meeresrauschen / die Melodie meiner Spieluhr aus der Kindheit / das Zirpen der Grillen / mein Kopfhörer mit "active noise reduction" ohne weitere Musik / ruhige Klaviermusik / Rauschen der Bäume / Kuhglocken / das Gequassel meiner 11 Monate alten Enkelin / schnurrende Katze / das Geräusch von ruhig schlagendem/n Herz/en / die Ruhe der Nacht / Kawasaki Z750 / Geplätscher / Kaminfeuer / Mowengeschrei / Schritte durch festen Schnee oder Herbstlaub / Spülmaschine / Taubengurren im Hochsommer... / stetige Auto-geräusche in der Ferne / eine ruhige Unterhaltung im Nebenzimmer / das gleichmäßige Atmen/Schnarchen meines alten Hundes / Glockenläuten von gefühlt allen Kirchen meines Wohnorts / Ticken der Uhr / Blätterrauschen / schwedische Schneeflocken / das Schnauben der Pferde

(Aus ge|halt|voll 3.1, S.28f)





Gott
umarmt mich

In meiner Lutherbibel habe ich immer Psalm 139,5 geschätzt „Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir“. Ein Wort der Geborgenheit und des Schutzes. Gott umarmt mich, ich lasse mich in seine Arme hineinfallen. Gehalten, getragen, geschützt, geführt, geliebt.

Sehr überrascht war ich, als ich die Übersetzung des jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber in die Hände bekam: „Hinten, vorn engst du mich ein, legst auf mich deine Faust.“ Jetzt stellten sich spontan anstelle von Geborgenheit Gefühle der Bedrohung, der Einengung oder der Ausweglosigkeit ein.

Beide Übersetzungen sind vom hebräischen Grundtext her legitim. Und beide Erfahrungen können wir machen, wenn jemand uns nahekommt, uns halten will: Geborgenheit oder Bedrohung, Geborgenheit, wenn wir dem anderen vertrauen. Bedrohung, wenn wir ihm misstrauen.

Wir gehören zusammen, Gott und ich. Ich, SEIN Gedanke. Natürlich nicht nur ich, alle Menschen. Milliarden von Menschen. Unvorstellbar für mich, aber wahr. Keiner ist ein Zufall, weil „irgendeine Samenzelle aus Versehen eine Eizelle gefunden hat“. Wir alle sind sein verlässliches Ja. Er ist treu.

ER wollte und will mich und dich und jeden in seine halten und führenden Arme nehmen. ER reicht jedem die Hand zur Versöhnung, für die ER alles bezahlt hat, sich selbst, SEIN Leben hingegeben hat, um mich und dich freizukaufen!

Das war kein bürokratischer Akt von oben, quasi nur eine Unterschrift aus der Chefetage:

„Ich verzichte auf alle Konsequenzen. Die Folgen des Sündenfalls nehme ich hiermit zurück für alle, die mich ehren und mir vertrauen.“ Nein, ER ist eng mit seiner Schöpfung verbunden und deshalb ist ER in Jesus Mensch geworden und hat unter uns gelebt – mit allen auch schmerzlichen Konsequenzen. Für mich. Für uns. Für jeden.

Und jetzt wartet ER täglich, stündlich, nein, immer, mit Blicken des Wohlgefallens und des Wohlwollens auf mich und auf jeden. Was brauche ich mehr? Es wird nicht langweilig. ER fordert mich auch immer wieder heraus, aber ER überfordert mich nicht. Und dabei werde ich mich entwickeln – als Mensch, als Kind Gottes, als Mitchrist, als Werner, als ein Ja- und als ein Nein-Sager.

Gott umarmt mich – und ich darf sein.

ER hat uns Menschen nicht als Marionetten geschaffen – spielerisch in seiner Hand. ER zieht nicht die Fäden und so muss, bzw. wird dann alles nach seinem Willen laufen. Nein, wir sind seine Ebenbilder – was jeden Menschen unfassbar aufwertet.

ER berücksichtigt unsere Entscheidungen. ER will unsere Ja und unsere Nein. Wir haben einen freien Willen. Für IHN ist das nicht kompliziert, seine Pläne jeden Augenblick nach meinen, bzw. unseren Entscheidungen umzubauen.

Er ist GOTT.

Gott sagt „Ja“ zu mir

- als Mensch mit Bedürfnissen,
- als Mensch, mit dem er Beziehung möchte,
- als Mensch, der etwas bewirken kann.

Sich Ziele setzen zu können und etwas dabei bewirken zu können, kurz: handeln, das gehört zum Menschen, so wie Gott ihn geschaffen hat. Wir dürfen uns als Ursache von Wirkungen erleben, Ja sagen zu unserer „Selbstwirksamkeit“.

Überzeugt zu sein von dieser Selbstwirksamkeit, das stärkt unser Ja und Nein.

„Ich kann etwas bewirken!“ „Ich habe Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten.“ „Wenn ich mich bemühe, lassen sich die vor mir stehenden Probleme positiv bewegen.“ „Andere glauben an mich und erwarten von mir nur so viel, wie ich leisten kann.“

Das Leben ist dabei ein Fluss mit Wasserfällen:

- Ich darf schwach sein, ohne Angst, Gott zu verlieren.
- Ich kann Nein sagen, und Gott freut sich.
- Ich kann Ja sagen, und Gott geht mir schon voraus.
- Ich darf Ziele haben und diese gestalten.
- Ich kann Vertrauen entwickeln und meine Bedürfnisse zeigen.
- Ich darf Mensch sein mit Höhen und Tiefen, über das Alter hinweg.

GOTTES HAND

FÜHRT MICH,
DURCHS LEBEN



Aus Verliebte Liebe³, S.11:

Von dieser, SEINER linken Hand werde ich auch durchs Leben geführt. Heute. Jeden Tag. (Ich bewege etwas meine Hand als Zeichen, dass ich unterwegs bin, lebendig bin und geführt werde.)

Gott und ich, wir gehen Hand in Hand durch diese Welt. Mit, aber auch ohne Ziele.

Und: Manchmal läuft ER mir hinterher und holt mich ein, manchmal packt ER etwas fester zu, manchmal stupst ER mich voran (wie hoffentlich bei diesem Buch).

Gelegentlich wäscht Er mir sogar den Kopf. (Was übrigens auch meine Frau darf.)

Es wird nicht langweilig. ER fordert mich auch immer wieder heraus, aber ER überfordert mich nicht.

Und dabei werde ich mich entwickeln – als Mensch, als Kind Gottes, als Mitchrist, als Werner. *Wir sind DEINE Ebenbilder – was jeden Menschen unfassbar aufwertet -, deren Entscheidungen DU berücksichtigst.*

Wir haben einen freien Willen. Das habe ich verstanden.

Für DICH ist das nicht kompliziert, DEINE Pläne jeden Augenblick nach meinen, bzw. unseren Entscheidungen umzubauen. DU bist GOTT.

Das Leben ist dabei ein Fluss mit Wasserfällen:

Wir werden älter, die Zeiten ändern sich, das Fernsehprogramm, die Speisekarten, unsere Bedürfnisse, Kinder kommen und gehen, Menschen kreuzen unsere Wege, mal mehr oder weniger Stress im Beruf, nicht nur Sonnenschein, auch Stürme und Gewitter, ...

Und meine Beziehung zu DIR, Gott, verändert sich!

Ich bin nicht mehr der gleiche Christ wie vor vierzig Jahren, wie vor zwanzig oder vor einem Jahr und ich will in zwei Jahren DICH besser kennen als heute.

Das sind Themen, die mir im Gebet in diesem Gebetsabschnitt deutlich werden:

- **Veränderung**
- **Einheit, mit Gott verbunden**
- **Er bleibt bei mir**
- **Autorität**
- **Sinnvolles Leben**
- **Gelassenheit**





Jesus, MEIN FREUND

Auch die Philia, die Freundesliebe, begleitet und fördert unsere Gottesliebe.

Jesus sagt: „Ihr seid meine Freunde, wenn ihr tut, was ich euch auftrage. Ich nenne euch nicht mehr Knechte; denn der Knecht weiß nicht, was sein Herr tut. Vielmehr habe ich euch Freunde genannt; denn ich habe euch alles mitgeteilt, was ich von meinem Vater gehört habe.“ (Joh. 15, 14-15)

Jeder Freundschaft geht die Sympathie des anderen voraus, gibt einem Halt. Freunde bleiben Freunde, auch wenn sie einmal anderer Meinung sind, sie mögen deine Eigenheiten, spüren, wenn es dir nicht gut geht, stehen dir zur Seite, freuen sich mit dir, ...

Jesu Hand auf meiner Schulter. Sie zerrt mich nicht zu ihm hin oder mit ihm mit. Sie lässt Raum zwischen uns. Gibt mich frei, ist aber da. Ermutigt. Tröstet. Stärkt. Drückt schon mal, wenn ich falsch gehe, ohne mich zu zwingen.

Ich schaue nach vorne. Er auch. Gemeinsame Ziele!

Jesus, mein Freund!

Gott führt uns, wir können ihn hören

Wieder einmal hatte ich in der ersten Studienwoche die neuen Studenten der IGNIS Akademie zu uns nach Hause zum Abendessen eingeladen. Was für eine Erfahrung! Eine der Studentinnen hatte, als sie überlegte, ob sie dieses Studium aufnehmen sollte, eines Nachts einen Traum, der ihr irgendetwas zu diesem Studium zu sagen schien. Sie sah holländische Holzschuhe vor einer Haustür stehen. Damit konnte sie nicht viel anfangen, entschied sich jedoch aufgrund anderer Überlegungen und Motivationen für dieses Studium. Und was sah sie dann vor unserer Haustür stehen? Genau diese holländischen Holzschuhe!

Eine große Ermutigung für sie, den richtigen Weg gewählt zu haben.

Das ist nun fast 30 Jahre her, aber ich muss immer wieder daran denken, denn die Holzschuhe stehen immer noch vor unserer Haustür und wir lassen sie dort gerne auch für uns als Ermutigung stehen.

Gott führt uns. Nicht immer verstehen wir alles, was er uns dafür sagt, sofort. Auch wenn er versucht,

sein Wort in unserem Verstehenshorizont mitzuteilen, brauchen wir manchmal Zeit oder müssen noch ein paar Lektionen lernen.

Ein Missionar erzählte mir einmal, dass er in dem Augenblick, als er über Radio von der ersten Mondlandung des Menschen hörte, im Urwald Afrikas mit einem einheimischen Christen zusammensaß. Er versuchte, ihm dieses historische Ereignis klarzumachen. Doch er hatte keinen Erfolg. Vielmehr begann seine Glaubwürdigkeit in den Augen seines Gegenübers zu sinken.

Wenn wir behaupten, Gott zu hören sei genauso leicht, wie mit einem anderen Menschen zu reden, dann kann es uns ebenso ergehen: Dies provoziert, stößt auf Ablehnung und Unverständnis. Denn für viele gehört das einfach nicht zu ihrem Welt- und Gottesbild.

Gehört es zu meinem Gottesbild, dass Gott zu mir sprechen möchte?

Glaube ich, dass er Interesse an mir hat, oder sehe ich mich als viel zu unbedeutenden kleinen Erden-

wurm, zu dem der ferne, heilige Gott niemals direkt etwas sagen würde?

Wenn ich bete, erwarte ich eine Antwort? Will ich ihn hören oder lieber meine Ruhe haben?

Ein Theologe sagte einmal, das Problem des heutigen Menschen sei nicht so sehr, an die Existenz Gottes zu glauben, sondern daran, dass Gott hier und jetzt in unserem Leben erfahrbar wirken will.

Gehört es zu meinem Menschenbild, dass Gott zu mir sprechen möchte?

Wie sehe ich dieses Verhältnis von mir als Kind Gottes und Gott als meinem Vater? Glaube ich, dass es nicht leere Worte sind, sondern wir miteinander reden können?

Eines darf ich wissen: Wenn ich Gott hören möchte, kommt es nicht auf die richtige „Technik“ an, sondern auf die Beziehung zu ihm! Eine offene, vertrauensvolle und wahrhaftige Beziehung ist gefragt.

Zu dieser Beziehung gehört es, dass ich hören will und dann ernst nehme, was ich höre. Und das setzt



auch voraus, dass ich bereit bin, mich selbst zurücknehmen, eigene Aktivitäten einmal loszulassen und Gott wirken zu lassen!

Mir fällt das gar nicht immer so leicht! Vor Jahren hatte ich an meiner Arbeitsstelle die Aufgabe, Klassenkonferenzen zu koordinieren. Es war eine große Bildungseinrichtung mit Werkstätten, Internat, Schule, begleitenden Diensten wie Psychologen und Sozialarbeitern und all diese verschiedenen Mitarbeiter mussten für viele Ausbildungsklassen jeweils zusammenkommen. Das war keine leichte Aufgabe, denn die Mitarbeiter hatten verschiedene Arbeitszeiten, verschiedenen Status, manche der Mitarbeiter mussten außerdienstlich kommen, andere während der Arbeitszeit.

Es hatte sich mit der Zeit folgender Ablauf herauskristallisiert: Ich machte aufgrund der verschiedenen Stundenpläne einen Entwurf für die insgesamt etwa 20 Sitzungen. Dieser Entwurf ging durch die Abteilungen, kam dann mit Verbesserungen zurück und ich berücksichtigte in einer Neufas-

sung die Vorschläge. Der zweite Entwurf durchlief die gleiche Prozedur. Die dritte Fassung war dann meistens der endgültige Plan. Etwa 75 % der Sitzungen fanden schließlich tatsächlich statt, bei denen wiederum meistens nicht alle eingeladenen Mitarbeiter anwesend waren. Aber daran hatte sich jeder gewöhnt und es war gar kein schlechtes Durchschnittsergebnis. Als ich mich wieder einmal an die Planung einer Sitzungsperiode machte, war es mir, als ob Gott sagen würde, er wolle mir helfen. Es fiel mir nicht leicht, das zuzulassen, denn ich war es ja gewohnt, mit viel Routine einen Plan zu erstellen, mit dem alle zufrieden waren. Als ich dann doch „ja“ sagte, ließ ich mich vom Heiligen Geist führen. Aufgrund der vorhandenen Informationen erstellte ich den Sitzungsplan in einem Zug. Ich setzte ihn gleich als den endgültigen Plan in Umlauf und – keine Sitzung fiel aus und alle Sitzungen waren vollständig besucht!

Warum ich diese Geschichte erzähle? Es ist mir nie wieder gelungen, in dieser Sache auf Gott zu hören.

Ich brachte es nicht mehr fertig, auf mein eigenes kompetentes Handeln zu verzichten, mich zurückzunehmen und dem Heiligen Geist Raum zu geben.

Wir sind herausgefordert, uns zu entscheiden, hören zu wollen und uns zurückzunehmen.

Das ist kein Spiel und das gilt für alle Bereiche unseres Lebens. Göttliches Reden und göttliche Information sind Ausdruck der Liebe Gottes. Es ist seine Antwort auf unsere Begrenzungen. Es ist Ausdruck seiner Liebe. Es ist Ausdruck unserer Liebe zu Gott, wenn wir ihn hören wollen.

Hier ein ausführlicher Text zu diesem Thema



Gott führt uns:

Findewissen und Vertrautheitserkenntnis



Auszüge aus einem Interview mit Wolfram Soldan im eJournal Christian Psychology Around The World, 11, 2018

Findewissen - Was heißt das für Sie?

Findewissen, für mich als Psychotherapeut, das sind die Modelle und Konzepte für meinen Arbeitsbereich, die ich kenne und die ich nicht als „Gebrauchsanweisung“, sondern ähnlich einer Landkarte nutze, damit sie mir zeigen, wie ich vorgehen kann, um einen Weg zu finden. Das heißt, Modelle sind nicht die Wirklichkeit, sondern eine Orientierung für das Fortbewegen in der Wirklichkeit.

Was bedeutet das für die therapeutische Tätigkeit?

Als Therapeut habe ich mehrere diagnostische Modelle im Hinterkopf. Meistens sind es vier bis fünf Modelle, die ich zur Verfügung habe und anhand derer ich schaue, was davon für den Klienten hilfreich ist. Beispiele wären

das DSM, das Triadische System der klassischen europäischen Psychiatrie, Tiefenpsychologische Modelle, Vergebungsmodelle, diagnostische Erfassung der Gottesbeziehung, systemische Diagnostik. Solche Modelle können stark kategorisierend (DSM, Triadisches System) oder ganzheitlich sein, wie das Vergebungsmodell, das als Prozessmodell Diagnostik und Intervention ineinanderfließen lässt. Dieses hilft mir festzustellen, an welchem Punkt und in welcher Entwicklungsrichtung eines Vergebungsprozesses mein Gegenüber im Moment steht, und das gibt mir Ideen, wo ich mit ihm von dort aus weitergehen möchte. Ein typisches Findewissen-Modell gibt mir also Orientierung, aber kein festes Handlungsprogramm. Für nächste Schritte ist es notwendig, die Vertrautheitserkenntnis mit einzubeziehen.

Was verstehen Sie unter Vertrautheitserkenntnis?

Es ist alles, was an Erkenntnis entsteht, wenn ich mich auf persönliche Begegnung mit meinem Gegenüber selbst einlasse, woraus dann persönliche Beziehung – sprich Vertrautheit – erwächst.

Wie sieht das konkret in der Therapie aus?

In der Therapie ist die Herausforderung, dass ich eine „dreifache Beziehung“ eingehe: eine zum Klienten, eine zu Gott und eine zu mir selbst. Bei einer Begegnung muss ich alle drei Ebenen oder auch inneren Gegenüber

wahrnehmen, was simultan nicht möglich ist, sondern mit Hilfe bewusster Wechsel der Wahrnehmungsrichtung vonstattengeht. Dazu muss ich in einen Zustand der wahrnehmenden Gelassenheit kommen und erlange dadurch Informationen, die ich ins Findewissen einsetzen kann. Wichtig ist hierfür, dass ich mich auch mitten in therapeutischen Begegnungen zeitweise „zurückziehe“, um mich selbst und Gottes Stimme wahrzunehmen (und das meinem Gegenüber ggf. erkläre).

Wer führt den ganzen Prozess: der Therapeut, der Heilige Geist, der Klient?

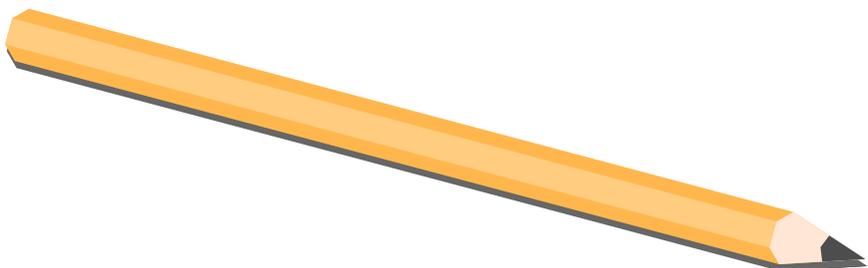
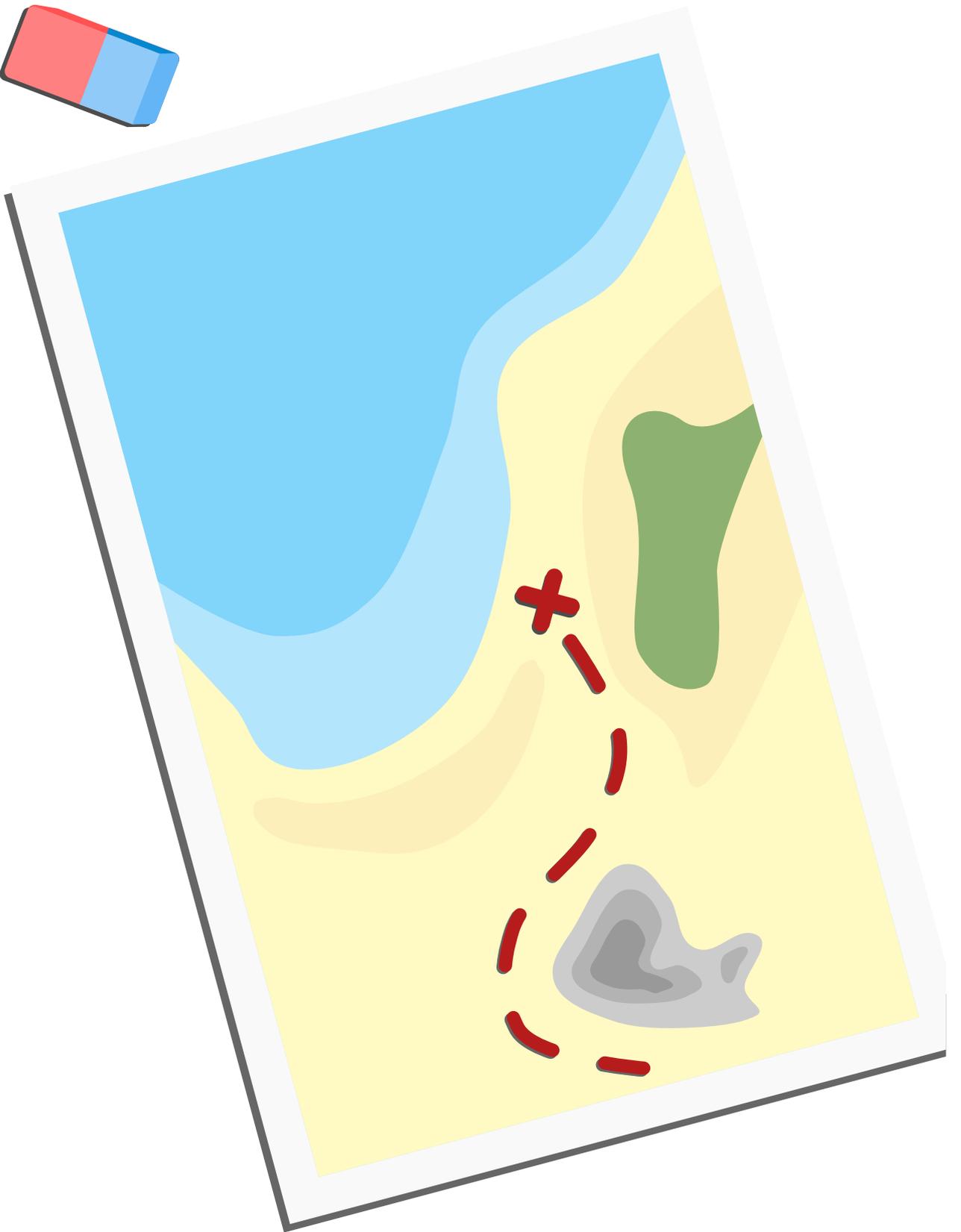
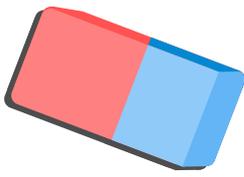
Die naheliegende fromme Antwort ist: der Heilige Geist. Dabei wird übersehen, dass Gott uns als seine Ebenbilder mit einem eigenen freien Willen geschaffen hat und deshalb unsere Entscheidungen einbeziehen will. Somit hat sowohl der Klient als auch der Therapeut die Verantwortung, zu Herzensentscheidungen zu führen. Gleichzeitig wäre das Ziel, dass beide sich dabei freiwillig der Gesamtleitung des Heiligen Geistes unterstellen.

Hier zum gesamten Artikel



Zu Wolfram



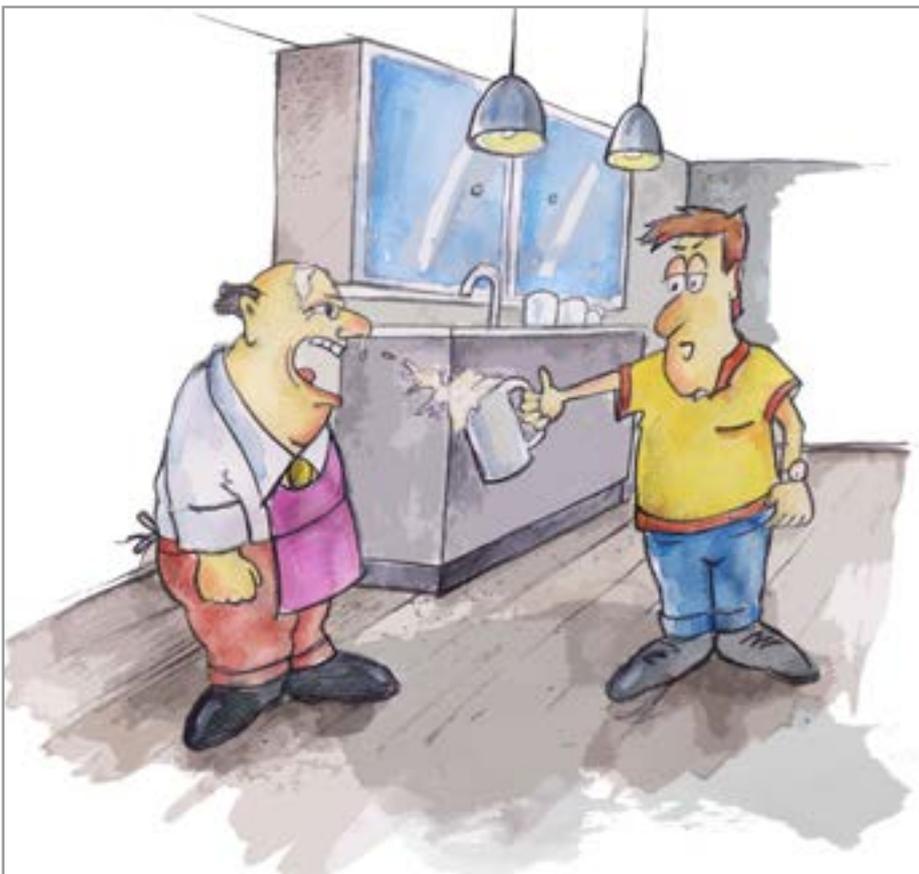


BEST OF: ge|halt|voll - Witze

Kleine Überraschung: „Bestenliste“ von Wolframs ge|halt|voll - Witzten. Langjährigen Lesern von ge|halt|voll ist Wolfram Soldan wahrscheinlich mehr bekannt von Wolframs ge|halt|voll - Witzten. In der hier vorliegenden Ausgabe haben wir einmal keinen neuen Witz geplant, sondern ge|halt|voll - Leser gebeten, zu schreiben, welche drei der bisherigen Witze ihnen am besten gefallen haben.

Und das sind sie!

1



Ein Mann kommt ins Wirtshaus, setzt sich an den Tresen, bestellt ein Bier, trinkt es langsam, lässt aber einen Zentimeter hoch Bier im Glas und schüttet dieses dem Wirt urplötzlich ins Gesicht. Der Wirt erobost: „Was soll denn das!?“ Der Gast: „Entschuldigung,

das tut mir ja so leid, das ist wie ein Zwang, der über mich kommt. Es ist mir ja so peinlich.“ Der Wirt: „Dann sollten Sie sich aber professionelle Hilfe bei einem Psychotherapeuten suchen!“ Der Gast: „Ja ja mache ich!“ Eine Woche später. Derselbe Gast, derselbe Tresen,

wieder ein Bier langsam getrunken, und plötzlich hat der Wirt wieder den Rest im Gesicht. Er explodiert: „Was fällt Ihnen ein? Ich habe doch gesagt, sie sollen zum Psychologen gehen ...!“ Der Gast: „Können Sie mir noch einmal verzeihen, es ist mir ja so peinlich, ich dachte, ich kriege das in den Griff, ich werde gleich einen Termin beim Psychologen machen.“ Nach einem halben Jahr sitzt der Gast wieder vor dem Tresen und trinkt ein Bier. Der Wirt hat die Sache inzwischen vergessen. Plötzlich hat er wieder Bier im Gesicht. Er erkennt den Gast und brüllt: „Was habe ich Ihnen gesagt sie sollten sich doch Hilfe suchen!!!“ Der Gast: „Habe ich doch!“ Der Wirt: „Hat aber nichts geholfen!“ Der Gast: „Doch doch, inzwischen ist es mir nicht mehr peinlich!“

2

Vor etwa 50 Jahren: Ein freikirchlicher Pastor, ein Mullah und ein Rabbi müssen aus den Spenden ihrer Gemeinden auch ihren Unterhalt bestreiten. Sie unterhalten sich darüber, wie sie entscheiden, wie viel ihrer Spenden für den eigenen Unterhalt und wie viel für Gottes Werke unter den Gläubigen verwendet wird. Der Freikirchler sagt: Ich male einen Kreis auf die Erde, 1m Durchmesser 4m entfernt und versuche, die Münzen in den Kreis zu werfen. Was drinnen zu liegen kommt, verwende ich für mich, was draußen liegt, gehört Gott. Oh, sagt der Mullah, ich mache das ganz ähnlich, nur dass ich einen Halbmond male, nicht zu schmal, nicht zu



breit, und 3 m Abstand: Was drinnen ist, gehört mir, was draußen, gehört Allah. Lächelt der Rabbi und sagt: Meine Brüder, ihr habt alle beide nicht genug Vertrauen in die Allmacht Gottes, ich werfe die Münzen in die Luft und sage zu Gott: Behalte, was Du brauchst, und was runterfällt, gehört mir.



3

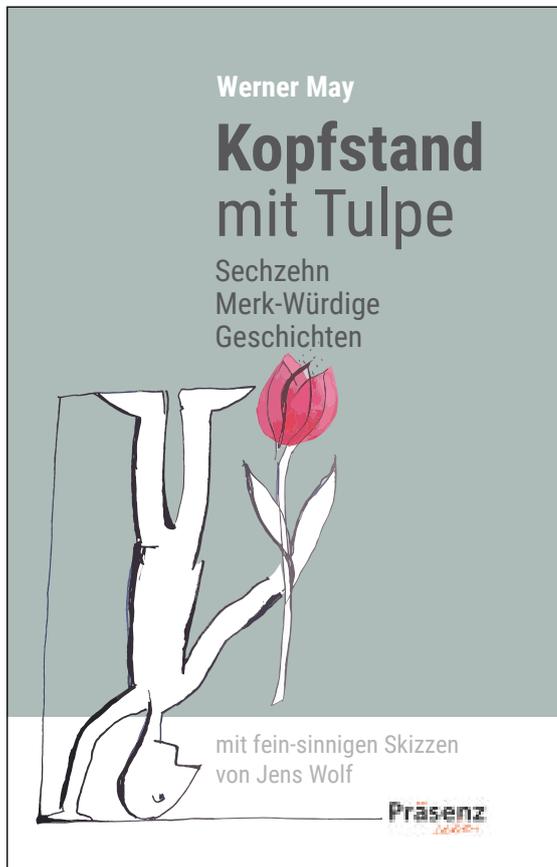
Ein in bescheidenen Verhältnissen lebender Arbeiterpriester wohnt in Paris in einem Hochhaus. Gegenüber zieht ein Rabbi ein und sie grüßen sich fortan höflich. Der Priester möchte dem Rabbi Nächstenliebe erweisen und überlegt. Da sieht er vor dem Haus des Rabbis Kleinwagen stehen, ziemlich verschmutzt, und kommt auf die Idee, ihn für ihn zu waschen. Über so etwas freut sich doch jeder. Am nächs-



ten Tag sieht er den Rabbi unter seinem - des Priesters! - Auto liegen und mit einer Säge am Auspuff hantieren. Verblüfft ruft er aus: „Bru-

der Rabbi, was machen Sie denn da!“ Grummelnd meint der Rabbi: „Wenn Sie mein Auto taufen, beschneide ich ihres!“

Regelmäßig gab es in bisherigen ge|halt|voll- Ausgaben außerdem eine „Nette Geschichte“.



Mehr dazu hier + Leseprobe



So z. B.: „Das Stoppschild“ oder „Der Pfennig“

Alle diese netten Geschichten sind jetzt,
leicht überarbeitet und mit Bildern von Jens
Wolf, als Buch veröffentlicht:

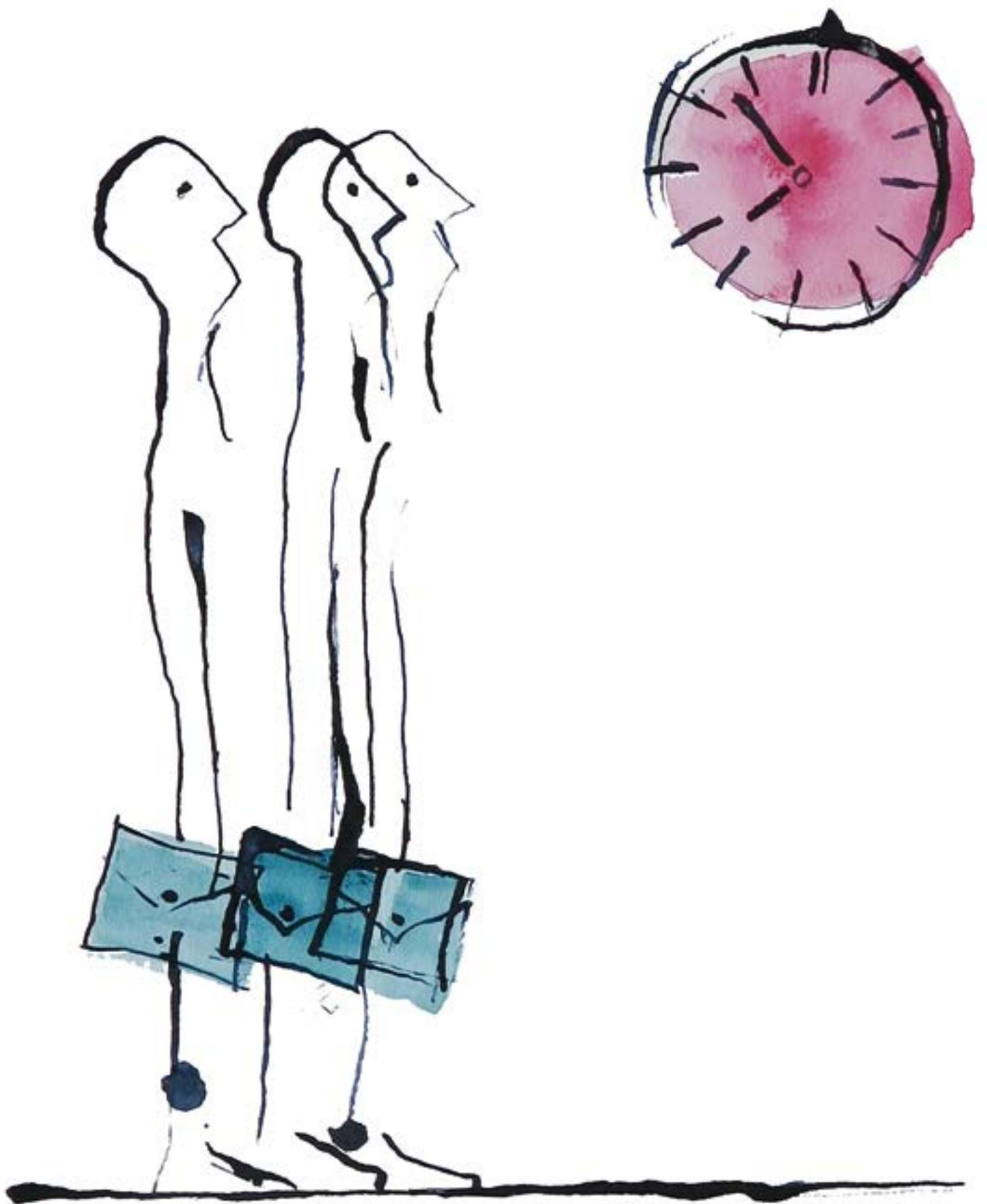
„Kopfstand mit Tulpe“

Kopfstand mit Tulpe. Kopfstand mit Tulpe? Was soll
denn dieser Titel? Stelle dir mal vor, du stellst dein Le-
ben auf den Kopf - die Straße, in der du wohnst, was
du zum Frühstück isst, das Stoppschild an der nächs-
ten Kreuzung, deinen Anspruch an Pünktlichkeit, dei-
nen Stuhl im Wohnzimmer, ... was purzeln dir da alles
für Fragen vor die Füße?

Wäre das nicht aufregend?

Und auch einige Tulpen fallen dabei auf den Weg.
Bereichernde Erfahrungen?





GOTTES HAND

FÜHRT MICH - WOHIN?



Welche Vorstellung haben wir vom Zusammenspiel zwischen Gottes Handeln und unserem eigenen? Sind wir Marionetten in seiner Hand - oder Rebellen - oder ist vertrauender Gehorsam gefragt - oder? Mit anderen Worten: Liegt der Plan Gottes für mich bei ihm „abholbereit als fertiges Paket“?

Sehen wir das ideale Zusammenspiel in der Art, dass der Mensch sich ähnlich wie eine Marionette von Gott an ihren Fäden lenken lässt? Oder meinen wir, ein wenig von einem Rebellen braucht es doch, denn unsere eigene freie Entscheidung soll ja auch etwas zählen?

Oder können wir uns in vertrauendem Gehorsam von Gott führen lassen, wie ein Kind, das aktiv die Welt erkundet, aber in einem sicheren Rahmen, den die Eltern ihm gerne zur Verfügung stellen?

Ich gestehe, mit diesen Fragen komme ich zu einem der schwierigsten Themen der Theologie und der Philosophie: Gottes Vorsehung und die menschliche Willensfreiheit. Meine Sicht dazu kurz formuliert: Gott wollte einen freien Menschen, der

sich für die Beziehung zu Ihm entscheiden konnte – und damit auch gegen Ihn. Das war sein Wille. Wenn wir nur Marionetten wären, könnten wir zwar nicht sündigen, aber auch nicht eine echte Liebesbeziehung eingehen und verantwortlich für unser Handeln sein.

Vor Jahren las ich einmal diesen Satz: „Gott hat keinen Bauplan, sondern einen Spielplan“.

Ich verstehe diesen Satz so, dass mein und unser Leben nicht so festgesetzt ist, dass wir wie bei einem Bauplan diesen nur richtig verstehen und dann umsetzen müssen, damit unser Lebensauto richtig fährt. Sondern es geht mehr um einen Spielplan, wo es gilt, sich zwar an die Spielregeln zu halten, aber die einzelnen Züge geben Entscheidungsmöglichkeiten. Gott liegen seine Spielregeln am Herzen, seine ethischen Grundsätze und die Liebe. Doch es liegt kein Plan Gottes für uns als „abholbereites, fertiges Paket“ vor, sondern Er gestaltet unser Leben mit uns. Er geht auf unsere Begrenzungen ein und benutzt und segnet unsere Entscheidungen, die wir im Dialog mit ihm

und für ihn treffen. Er macht sie dabei zu den seinen! Gott drängt uns zwar zum Besten, aber ohne uns zu zwingen.

Nicht Marionette, nicht Orientierungsloser, aber auch kein Selbstverwirklicher, sondern ein Mitgestalter an der Hand Gottes, dazu liegt liebevoll seine Hand auf meiner Schulter.

In seiner unfassbaren Größe freut er sich über meine Entscheidungen, von denen ich glaube, dass sie ihm gefallen würden, nimmt sie ernst und ist fähig, meine Entscheidung mit Millionen anderer gleichzeitiger Entscheidungen von Menschen zu seinen Plänen zusammenzufügen.

Aus:



Der Heilige Geist überführt

„Die Würde des Menschen besteht darin, sich im Lichte der Barmherzigkeit und Gnade Gottes nach den Tugenden auszustrecken und sich von seinen Haltungssünden abzuwenden, wobei an erster Stelle der Wunsch steht, Gott besser kennen zu lernen, mehr innige Gemeinschaft mit Ihm zu haben.“ (nach IGNIS-Fernkurs 5a)

Ich persönlich sehe zurzeit vier Perspektiven, Gott zu suchen, damit der Heilige Geist mir in diesem Reinigungsprozess helfen kann:

1. Ich frage: „Gott, wie siehst du mich in dieser Sache?“ Gott kann daraufhin mit einer Perspektiven-erweiterung antworten. Ich erinnere mich, wie ich dies bezüglich meiner Vorliebe, gelegentlich zum Mittagessen ein Glas Rotwein zu trinken, erlebte. Als der Heilige Geist mir deutlich machte, dass ich in dieser Gewohnheit eine "Weinseligkeit" suche, war ich zutiefst betroffen.

2. Ich mache mich auf für Begegnung: „Gott, lass mich dir, dem lebendigen Gott, in deiner Heiligkeit begegnen!“

Wie wir in der Geschichte von Zachäus (Lk 19,8) sehen, kann eine Berührung mit Gottes Heiligkeit uns in unserer Frage nach der Wahrheit die Augen öffnen. Zachäus wusste, als Jesus ihn ansprach und ohne dass Jesus etwas Direktes sagen musste, was er in seinem Leben vor allem zu ändern hatte, nämlich das durch Betrug erworbene Geld wieder zurückzugeben.

3. Ich will Gottes Größe entdecken: „Heiliger Geist, öffne mir die Augen für die Größe Gottes und dafür, wie herrlich und wertvoll all das ist, was Er für uns Menschen bereithält!“

Geeignet halte ich die Geschichte vom Schatz und von der Perle im Acker, Mt.13, 44 ff. Die Herrlichkeit und Schönheit, der Wert des Reiches Gottes, des Lebens im Geiste, wirft sein Licht auf all die anderen Dinge, die plötzlich

ihren bisherigen für uns so wichtigen Wert verlieren.

4. Ich stelle mich seiner Hingabe: „Jesus, was hast du erlebt, erlitten, auch für meine Fehllhaltung, was hat dir meine Sünde gekostet?“

Der Jesajatext über den leidenden Gottesknecht (Jes. 53, 4.5.) kann zum Einstieg in diese herausforderndste Fragestellung dienen. Wenn ich dank des Heiligen Geistes sehe, was Jesus gelitten hat, für mich, für meine konkrete Fehllhaltung, sollte ich da nicht einsehen, dass ich mich ändern kann und soll?





Ich bin nicht mehr *der gleiche Mensch.*

Ich bin nicht mehr *der gleiche Christ.*

Gerne benutze ich bei Seminaren ein dreifaches Anspiel, um zu zeigen, wie sich im Laufe unseres Glaubenslebens die Wahrnehmung der Gegenwart Gottes in unserem Leben - und das, was wir dafür tun - verändern kann. Dazu bitte ich eine Person - ich nenne sie hier „Peter“ - Gott „darzustellen“.

Anspiel 1: Die Anfangsjahre unseres Glaubens

Peter steht einfach da.

Ich komme auf Peter zu. Wenn ich vor ihm stehe, legt er seine Hand auf meine Schulter. Ich bete still.

Dann gehe ich weg und komme wieder zurück, insgesamt 3x.

Was möchte ich damit demonstrieren?

Tief berührt von der Erfahrung, versöhnt mit Gott zu sein, suchen wir immer wieder das Gebet, die Gemeinschaft mit Gott, seine Nähe, seine Hand liebevoll auf unserer Schulter. Dazwischen gehen wir in unseren Alltag (Beruf, Familie, Freizeit usw.), aber immer wieder - 3x oder öfters am Tag - kommen wir zu ihm zurück.

Anspiel 2: Nach 7-12 Jahren¹ im Glauben

Peter steht wieder da. Ich komme auf ihn zu.

Er legt wieder seine Hand auf meine Schulter. Ich bete still – etwas kürzer als bei Anspiel 1 -, dann gehe ich weg.

Im Weggehen halte ich 2-3mal kurz inne und kämpfe mit mir, umzukehren, zurück zu Gottes Nähe. Erst am Ende dieses Anspielteils kehre ich wirklich zurück. Gottes Hand auf meiner Schulter. Mein Gebet.

Was möchte ich damit demonstrieren?

Nach den berührenden Anfangsjahren unserer Nachfolge Jesu – die ich jedem wünsche - holt uns vermehrt der Alltag ein. Ja, ab und zu denken wir daran, dass wir eigentlich beten könnten, aber erst zum Tagesabschlussgebet am Abend kommen wir wieder dazu. Das hat sich im Laufe der Jahre so eingespielt.

Immerhin, wir haben am Tag zweimal eine Gebetsgemeinschaft mit Gott!

¹ Die Dauer der ersten beiden Abschnitte veranschlage ich mit einem Zeitraum zwischen sieben und zwölf Jahren. Wie komme ich auf diese Zahlen? Zunächst zeigen diese Zeitangaben, dass die Phasen für jeden unterschiedlich lang dauern können. Außerdem weisen sie darauf hin, dass etwas Neues Jahre braucht, bis es angekommen, aufgenommen und zu etwas normal Zugehörigem geworden ist.

Anspiel 3: Gott bleibt bei uns

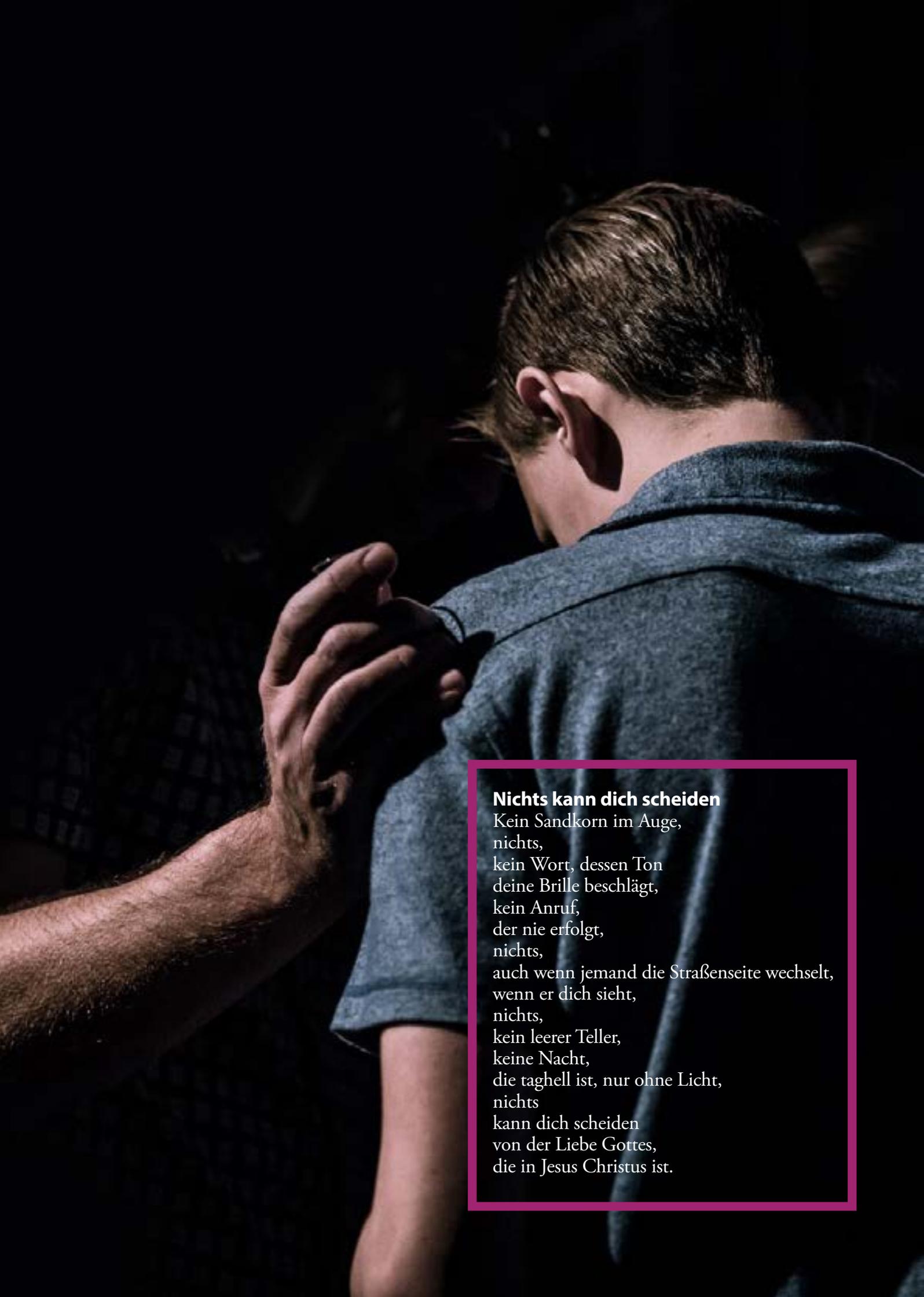
Peter steht wieder da. Ich komme wieder auf ihn zu. Er legt wieder seine Hand auf meine Schulter. Ich bete still, dann gehe ich wieder weg. Aber dieses Mal geht Peter mit mir, bleibt hinter mir, seine Hand bleibt auf meiner Schulter – wohin ich auch gehe. (Ich gehe kreuz und quer durch den Raum.)

Ab und zu berühre ich seine Hand, streichle sie liebevoll.

Was möchte ich damit demonstrieren?

Schon in den Anfangsjahren und all die Jahre später ist es so: Gott bleibt bei mir, wo ich auch bin! Mir war das nur nicht so bewusst. Ich dachte, ich muss zurück, muss etwas Besonderes tun. Aber nach 15-21 Jahre wachse ich durch die Gnade Gottes immer mehr in sein Geheimnis hinein „Nichts kann mich scheiden von der Liebe Gottes, die in Jesus Christus ist.“

(Röm 8, 35-39)



Nichts kann dich scheiden

Kein Sandkorn im Auge,
nichts,
kein Wort, dessen Ton
deine Brille beschlägt,
kein Anruf,
der nie erfolgt,
nichts,
auch wenn jemand die Straßenseite wechselt,
wenn er dich sieht,
nichts,
kein leerer Teller,
keine Nacht,
die taghell ist, nur ohne Licht,
nichts
kann dich scheiden
von der Liebe Gottes,
die in Jesus Christus ist.



GOTTES HAND

SCHÜTZT MICH

Aus Verliebte Liebe³, S.14:

Und die rechte Hand?
SEINE rechte Hand schützt mich, gibt mir Geborgenheit: Ich darf sein. Wie ich bin.

Ich bin für IHN nicht Christ Nummer 342374, sondern der Werner May, mit seinen Stärken und Schwächen, seinen Eigenheiten, Vorlieben und seinen bisherigen Lebenserfahrungen, ...

Die Wahrheit macht frei: Ich brauche mich nicht zu verstecken vor IHM mit meinen Bedürfnissen und Träumen ER freut sich darüber.

Und die Wahrheit macht frei, frei auch von dem, was uns trennt(e). Gott ist Treue. Seine Treue hält alles zusammen. Wenn ER sein WORT zurückzöge, würde alles zusammenklappen. Durch SEIN Wort hat alles Bestand. Ich darf schwach sein, ohne Angst, Gott zu verlieren. Ich kann Nein sagen, und Gott freut sich. Ich kann Vertrauen entwickeln und meine Bedürfnisse zeigen, was mir manchmal nicht sofort gelingt. Ich darf Mensch sein mit Höhen und Tiefen, über das Alter hinweg.

Ich kann mit DIR rechnen, auch bei Rückschlägen, auch wenn alles länger dauert.

Das sind Themen, die mir im Gebet in diesem Gebetsabschnitt deutlich werden:

- **Geschützt vor Angriffen, egal welchen**
- **Gewappnet vor Beeinflussungen**
- **Entwicklungsraum**
- **Frieden**
- **Intimität**

Wer bin ich?

Schau doch mal in deinen Ausweis.



Viel steht nicht in meinem Ausweis, Geburtsort, Tag, Adresse, Name, Augenfarbe, noch etwas? Das bin also ich, ja, richtig, alles andere ist offen! Halt, natürlich darf ich das (digitalisierte) Foto nicht vergessen. Manchmal erkenne ich mich darauf, manchmal nicht. Im Reisepass kommen noch gewisse Angaben über visapflichtige Auslandsreisen hinzu. Diese werfen schon Fragen auf, wenn man will.

Bei mir fehlt bisher noch der Fingerabdruck, der mich einzigartig macht. Aber ich bin kein Fingerabdruck, ich bin ich. Ich? Ich!

Bin ich mein Ausweis?

Mein Geburtsort, niemand kennt ihn, das Paradies meiner Kindheit. Deutscher, okay, manche wären froh, wenn sie einen deutschen Pass hätten.

Mein Geburtstag, ich habe noch niemand getroffen, der am gleichen Tag und Jahr geboren wurde, obwohl es davon schon viele gibt, die aber mit der Zeit immer weniger werden. Und dann mein Name.

Man kann ihn einfach aufrufen, wie eine Nummer, wie in den unzähligen Schulstunden z.B., aber man kann ihn auch rufen, weil man mich meint, dann ist er ein Schlüssel zum Herzen.

In meiner Gegend wohnen mindestens zwei Männer, die so heißen wie ich, Google verrät mir bundesweit noch mehr. Nehme ich meinen zweiten Vornamen dazu, scheint es per Internet nur mich zu geben. Nur mich, der so heißt.

Ich kann gut unterscheiden: Wenn mein Name ausgerufen wird, meint man ein Kennzeichen oder meine Person. Ich denke, bei letzterem Geschehen kann auch der Rufer nicht sagen, wen er genau meint, das entzieht sich seiner Sprache, mich halt, eine Person, mit Gefühlen und Gedanken, jemand, den er kennt und schätzt, mit unzähligen Geschichten. Jeder Augenblick meines Lebens ist eine Tür für eine Story, nur suchen oder öffnen wir diese nicht.

Trotzdem, ein Ausweis gibt mir

nichts an Identitätssubstanz, druckt nichts als leere Fakten aus, und wäre ich nicht in einem Dorf mit zehn Höfen geboren, sondern in Berlin oder Köln, triebe ich ohne Wurzeln durch diese Welt, nein, ein Ausweis genügt nicht, stimmt keinen Duft des Paradieses an.

Es fehlt ihm das oder die Gegenüber, Menschen, mit denen ich verbunden bin und bleibe.

Hadschi Halef ben Omar ben ..., Sohn des ... , Sohn des ..., wäre das eine Alternative? Nein, denn niemand kennt bei der heutigen Mobilität meinen Vater, geschweige denn dessen Vater.

Wer bin ich? Was sind die Wurzeln, die mich halten?

Gott kennt mich, ruft mich: „Werner“. Und dann weiß ich mich im Tiefsten angesprochen. Ich darf sein, dieser Werner, der noch mehr ist, als ich von mir erzählen kann, ein Gedanke Gottes. Und ich kann mich unter Gottes schützender Hand entwickeln.





ICH DARF ICH SEIN – **EINZIGARTIG**

Gottes Hand über mir: Sie schützt mich, auch als Ich. Ich darf sein, so wie ich bin, auch wo ich nicht der Gleiche bleiben soll. Immer, egal wie ich mich entwickeln werde, ich darf sein! Weil ich nie perfekt sein werde. So freue ich mich auf jeden Tag, darauf, ihn als Werner zu leben. Gott liebt mich so wie ich bin, aber er lässt mich nicht so. Gott sei Dank!

In der **ge|halt|voll** - Ausgabe 7.2: Oscarreif... Jeder Mensch - ein einzigartiges Leben!, heißt es im Editorial:

„Es gibt keinen Durchschnittsmenschen. Jeder Mensch ist einzigartig und weicht in jedem konkreten Punkt vom Durchschnittswert ab.

Das Herz schlägt durchschnittlich in Ruhe 70 Mal pro Minute, etwa 100.000 Mal am Tag.

Oder: Durchschnittlich hat der Mensch etwa 125.000 Kopfhare. Rund 20.000 Entscheidungen treffen wir täglich. Unser Blut legt täglich eine Strecke von 96.000 km oder den 2,5-fachen Erdumfang zurück.

Durchschnittlich.

Und der Durchschnittsdeutsche hat 3,7 enge Freunde, gibt für Kleidung und Schuhe pro Monat 107 Euro aus und isst 1,41 Stunden am Tag. 87 Prozent der Frauen und 59 Prozent der Männer rasieren sich die Achseln und im Durchschnitt wird jeder von uns alle acht Minuten belogen.

Alles durchschnittlich.

Solche Durchschnittswerte sind

nicht uninteressant, können uns Orientierung geben, solange sie uns nicht zur Anpassung zwingen.

...Ich bin überzeugt, man kann von jedem Menschen einen tollen Film drehen, der einen Oscar verdient hätte!“

Hier auf der rechten Seite sind alle Beiträge von 7.2 zu sehen. Sie lohnen sich (mal wieder) gelesen zu werden!

Inhaltsverzeichnis der ge|halt|voll Nr. 7.2

- 10 Oscarreif?
- 12 Mehr als ein Ersteindruck!
- 14 Oscarfrage: Gibt es rote Fäden, bzw. Schlüsselthemen in deinem Leben, wenn du auf dein Leben zurückblickst?
- 15 Oscarfrage: Dein Spitzname
- 16 Oscarfrage: Was sind deine Top Ten im Himmel
- 18 Oscarfrage: Was war schwer in deinem Leben, aber ist heute gut so?
- 20 Oscarfrage: Welche Überschrift würdest du über deine Schulzeit setzen?
- 22 Du bist prominent!
- 24 Einer von vielen
- 26 1 Mose 1, 26-31
- 28 Die ganz persönliche Stimme als Ausdruck der Einzigartigkeit
- 30 Oscarfrage: Wenn du die passende Filmmusik für dein Leben finden solltest – welches Musikstück wäre das?
- 32 Vertiefungstext: Ebenbildlichkeit
- 34 Sie sind doch nicht sprachlos
- 36 Zwei neue kreative Freunde: Tanja Hess und Thomas Seidel im Interview
- 38 Oscarfrage: Kindheit
- 40 Namenswechsel
- 42 EinMann
- 44 Erfahrungen mit der Oscarfrage „Was können andere von dir lernen?“
- 46 Gibt es meinen Doppelgänger?
- 48 Oscarfrage: Lichtblicke
- 50 Gebet: Herr, wachse in mir

Mit diesem Klick zum Inhaltsverzeichnis der Nr. 7.2



Der Herr ist mein Hirte

- In seiner Hand geborgen, geschützt,
versorgt, geführt, gesegnet _____



Um in das bisherige Leben zurückzublicken und Gottes Spuren als Guter Hirte zu entdecken, und ebenso, um diese Spuren in der aktuellen Situation wahrzunehmen und im Vertrauen für die Zukunft zu wachsen, dafür kann das betende Betrachten des 23. Psalms eine Hilfe sein. Wir können uns in diesem Gebet ausstrecken, dass uns der Glaube an Gottes Gegenwart und Hilfe immer mehr geschenkt und zu einer Erfahrung wird, die unser Leben konkret prägt.

Psalm

23

- 1. Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.*
- 2. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser.*
- 3. Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.*
- 4. Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.*
- 5. Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.*
- 6. Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.*

Ergebnisse einer eigenen Befragung zum Psalm 23³

Vor einigen Jahren beantworteten mir 498 Christen zu Psalm 23 die Frage, welcher Vers für sie „besonders ansprechend“ ist. Sie sollten nur einen Vers nennen und er sollte sie wirklich besonders ansprechen.

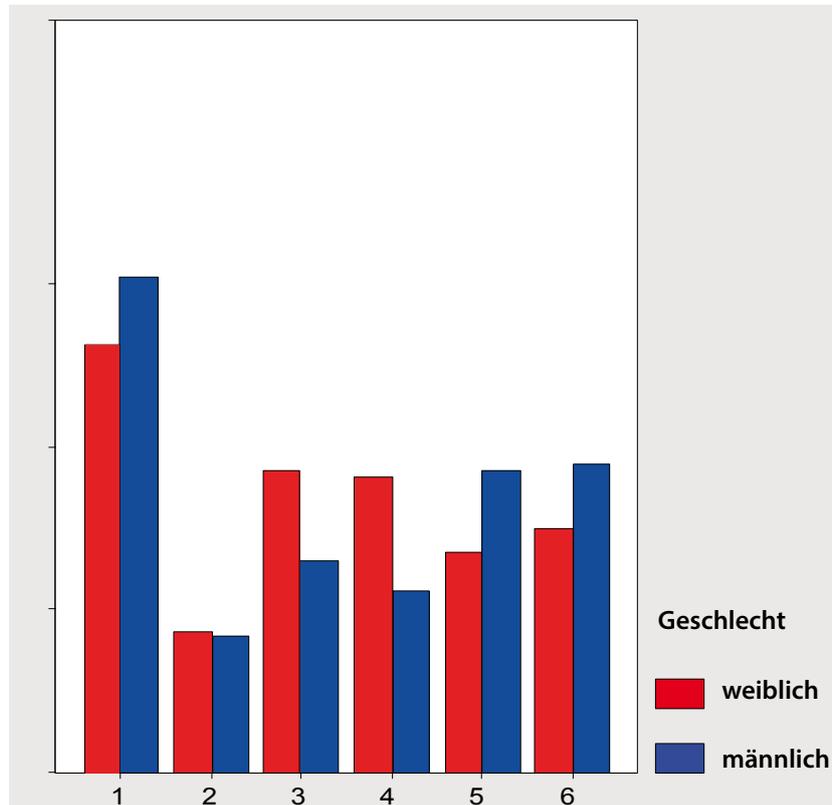
Der erste Blick auf die Ergebnisse (siehe Graphik) ist einfach begeisternd: Jeder der sechs Verse wurde genannt. Welcher andere Text kann da in seiner Dichte und Konzentration mithalten? Dieses Ergebnis wäre noch beeindruckender ausgefallen, wenn Mehrfachnennungen zugelassen worden wären, denn vielen der Befragten fiel es nicht leicht, sich nur für einen Vers zu entscheiden.

Die Graphik zeigt uns weiter, dass Vers 1 am häufigsten genannt wurde und das signifikant³.

Das scheint verständlich, weil er sozusagen das Thema des ganzen Psalms angibt, bzw. als eine Summe bezeichnet werden kann.

Warum Vers 2 signifikant die geringsten Nennungen erhält, könnte daran liegen, dass er inhaltlich den ersten Vers ergänzt. Oder vielleicht auch, weil wir gesättigt sind und unser direkter Durst gestillt ist und er deshalb kein aktuelles Bedürfnis bei den Befragten anspricht?

Die Verse des Psalms versprechen uns, dass wir nicht Mangel leiden werden, mehr als genügend versorgt sind mit Essen und Trinken und Lebenskraft, und das irgendwie ohne große eigene Anstrengung, weil es den guten Hirten gibt!



Eine satte Grundlage zum Leben ist gelegt, die jeder braucht, ob alt oder jung, ob Frau oder Mann. So nebenbei: Mit Sicherheit lässt sich sagen: Männer und Frauen werden vom Psalm 23 unterschiedlich angesprochen.

Männer nennen Vers 5 und Vers 6 häufiger als Frauen⁴, diese dagegen Vers 3 und 4 signifikant häufiger als Männer.

Was könnte das bedeuten?

² Dieser Beitrag ist leicht überarbeitet der *gel|halt|voll* - Ausgabe 1 von 2016 entnommen.

³ Signifikant, bedeutet, dass das Ergebnis nicht zufällig entstanden ist. Das heißt, dass die Wahrscheinlichkeit dafür, dass die häufigere Nennung von Vers 1 auf Zufallseinflüsse zurückzuführen ist und es in Wirklichkeit gar keinen Unterschied gibt, kleiner als 5% ist.

⁴ Dieser Unterschied ist knapp nicht signifikant. Ein signifikanter Unterschied lässt sich erst bei Männern ab 40 Jahren nachweisen.





Mein

Schutzengel

Ob er denn seit meiner Geburt immer bei mir gewesen sei, wollte ich von ihm wissen. Ja, schon während der Schwangerschaft.

Er war nicht nur poetisch, sondern die Dinge nahm er auch noch genau.

Wirklich jede Sekunde meines Lebens bei mir?

Er sei doch ein Engel, entgegnete er, kein Problem für ihn, wobei die Engel in keiner Weise Gott gleichen. Er verneigte sich. Ihnen fehle die ewige Perspektive.

Immer bei mir?

Ja, wie oft solle er es mir noch sagen. Auch in all den Augenblicken, die ohne Jesus schamrot wären und wenn ich daran gedacht hätte, dass mich jemand sieht, ich mich wahrscheinlich anders verhalten hätte. Aber für vieles davon hätte ich schon um Vergebung gebeten.

Wie es ihm dabei ergangen sei, wollte ich neugierig wissen.

Er zögerte einen Augenblick. So leicht sei das einem Menschen nicht zu erklären, weil es verschiedene Zustände gleichzeitig wären.

Zunächst habe er immer hinter

allem meine Sehnsucht nach Liebe gespürt, nach Wertschätzung, letztlich nach der Liebe Gottes, was ich damals weder verstanden hätte, noch hätte ausdrücken können. Der Schrei meines Herzens nach Leben, den ich tief in mir hätte verspüren können. Auch wenn dieses Streben ins Leere gegangen sei und mich manchmal zu Verzweiflungstaten getrieben habe.

Dann habe er gleichzeitig auch ein tiefes Entsetzen erlebt über den Schaden, den ich dabei anderen zugefügt habe, wenn andere unter mir gelitten haben, egal ob durch meine Gleichgültigkeit, meine Suche nach Sinn oder

dank meines reinen Egoismus. Aber, und das ist wahrscheinlich die wichtigste Botschaft, immer habe es ihn gefreut, mich zu sehen, denn nur ein kleiner Bruchteil der Liebe Gottes – er verneigte sich ehrfürchtig und schweig einen Augenblick – nur ein kleiner Bruchteil der Liebe Gottes in ihm hätte genügt, dass er gerne bei mir war. Mein Engel verbeugte sich wieder. (Hatte er sich vor mir verbeugt?)

Aber gab es außerdem nie Gründe, sich über mich zu freuen?

Doch, mehr als ich mir vorstellen könne, antwortete er sofort, denn wie gesagt, jeden Augenblick meines Lebens habe er verfolgt. Da habe es unzählige Fortschritte in meinem Leben gegeben, die ihn begeistert hätten, denn ich müsse wissen, was bei ihnen zähle, sei der Fortschritt und nicht die Zielerreichung, anders als bei uns Menschen, denn die Engel sähen ja die unterschiedlichen Voraussetzungen, die jeder

Mensch hat. Mir zum Beispiel sei es doch nicht so schwer gefallen nicht mehr zu stehlen, als ich mich Gott zugewandt hatte, mit meinen Delikten wäre ich wahrscheinlich nicht mal straffällig geworden. Außerdem hätte ich keine eigentliche finanzielle Not gehabt. Aber jemand anderes mit Schulden oder ohne Einkommen, jemand der vielleicht täglich geklaut hätte, wenn er dann das alles lassen konnte, das wäre schon ein größerer Schritt gewesen als bei mir.

Im Prinzip ginge es ihnen ein Leben lang wie Eltern, die sich freuen, wenn ihr Kind das Laufen lernt, auch wenn es ständig hinfällt. Und, das habe er besonders an mir geschätzt, ich sei ständig in Bewegung gewesen, innerlich wie äußerlich.

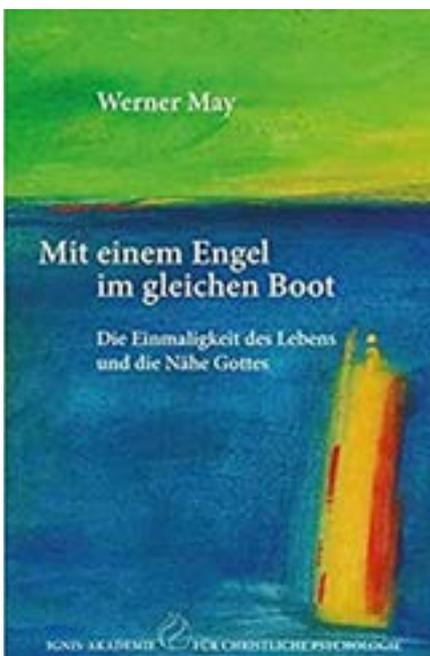
Jeden Augenblick meines Lebens war er da. Ich sah ihn an. Es bewegte mich.

Unter Schutzengel hatte ich mir bisher etwas anderes vorgestellt.

Was er mir bisher erklärt habe, sei nur ein Teil seiner Aufgabe gewesen, aber ein wichtiger, denn sie seien keine bezahlten Bodyguards, sondern Boten der Liebe. Natürlich hätte er, wie wir Menschen sagen würden, alle Hände voll zu tun gehabt, mich zu schützen, und das tausendfach, mehr als ich denken würde, letztlich ständig. Aber, damit ich das richtig verstehen könne, müsse er etwas ausholen am Beispiel des Davids.

Er beobachtete mich, ob ich Interesse signalisierte. Dann fuhr er fort.

Hier zum gesamten Text



Aus Werner May, **Mit einem Engel im gleichen Boot**

Eine heiter-ernste Geschichte über die Einmaligkeit des Lebens und die Nähe Gottes.

Stell Dir mal vor, Du hättest einen Engel, der Dir dienen müsste. Was würdest Du alles mit ihm anstellen? Was würdest Du ihn alles fragen? Werner May liebt es, ernste Fragen und Antwortversuche am liebsten mit Humor auszudrücken. Dabei bitte nicht vergessen: „Ich versichere Ihnen, ich habe diesen Engel nur erfunden. Aber Sie werden es mir nicht glauben.“

Kann hier gekauft werden als Hörbuch oder als Buch.



Die milde und die raue Seite Gottes

... Allerdings, diese liebevolle Gegenwart Gottes besitzt eine Vorderseite und eine Rückseite, eine milde und eine raue Seite. Gottes milde Seite können wir neben vielen anderen Beispielen in den Evangelien an der Art und Weise wahrnehmen, wie Jesus nach seinem Tod Maria von Magdala begegnet: „*Maria!*“, sagte Jesus. *Da wandte sie sich um und rief: „Rabbuni!“* (Das bedeutet „Meister“.) Johannes 20,16

Wie viel Zärtlichkeit schwingt in diesem einen Wort von Jesus mit, wenn ich mir das ganze Geschehen vorstelle! So spricht er auch meinen Namen immer wieder einmal aus! Maria hatte ihn nicht erkannt, für den Gärtner gehalten und war an ihm vorbeigegangen, an dem, den sie so suchte! Da nannte er sie beim Namen: „*Maria!*“ „*Werner!*“ In seinem Erbarmen wendet er sich mir so zu, wie er sich seinem zweifelnden

Jünger Thomas zugewandt hat (Johannes 20,24-28) oder dem suchenden Zachäus, als er an dem Baum vorüberkam, hinaufschaute und rief: „*Zachäus, komm schnell herunter! Ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein*“ (Lukas 19,5). Diese milde Seite steht bei dem Bild, das wir von Jesus haben, oft im Vordergrund, das ist der Jesus, wie wir ihn Kindern gern vermitteln.

Doch die liebevolle Gegenwart Gottes hat auch eine raue Seite. Das sehen wir zum Beispiel daran, wie Jesus Petrus zurechtweist: „*Geh weg von mir, Satan! Du willst mich zu Fall bringen. Was du denkst, kommt nicht von Gott, sondern ist menschlich!*“ (Matthäus 16,23). So barsch konfrontiert Jesus seinen Jünger, der ihn von einem Leidensweg abbringen will. Ein anderes Beispiel ist die Stillung des Sturms. Jesus schläft, während seine Jünger ums Über-

leben kämpfen. Als sie ihn aufwecken, klingen seine Worte nicht sehr verständnisvoll. „*Warum habt ihr solche Angst?*“, fragt er. „*Habt ihr immer noch keinen Glauben?*“ (Markus 4,40).

Auch ich habe seine raue Liebe schon erlebt. Wenn ich ans Älterwerden denke, kann ich mir nicht vorstellen, einmal ein alter weiser Mann zu werden. Vielmehr steht mir vor Augen, je älter ich werde, immer mehr ein Kind zu werden, so wie es Jesus sagte: „*Wenn ihr nicht wie die Kinder werdet ...*“ (Matthäus 18,3). Als mich vor etwa zwei Jahren in einer Gebetszeit dieser Wunsch bewegte, war es mir, als wollte mich Gott daran erinnern, dass zum Kindsein auch gehört, verletzlich zu sein. Ich spürte, dass dies der Preis ist, den ich zu zahlen bereit sein muss, wenn ich im Alter unschuldig, verspielt und lebensfroh wie ein Kind leben will. Es



kostete mich etwas, darin einzuwilligen.

Ein paar Tage später reisten wir zu einer unserer Töchter, um uns um die Enkelkinder zu kümmern. Am Nachmittag gingen wir mit ihnen auf den Spielplatz. Alle waren beschäftigt und ich stellte mich auf eine Kinderschaukel und begann wie ein Kind zu schaukeln, zumindest fühlte ich mich so. Doch plötzlich musste ich um die Balance kämpfen und dann macht es Peng! Meine Achillessehne war gerissen. In diesem Moment wusste ich irgendwie, dass es die raue Liebe Gottes war, die das zugelassen hatte, um mir zu zeigen, dass er, Gott, mit mir ist. Er wird mit mir sein, auf dem Weg immer mehr wie ein Kind zu werden! Mit diesem Wissen war die Bewältigung dieser Verletzung, die Rückreise, die Operation und der Krankenhausaufenthalt nicht so schlimm. Hoffentlich habe ich Ihnen jetzt

nicht zu viel zugemutet. Gottes raue Liebe anzunehmen ist kein Masochismus, nein, es ist Freude, weil Gott bestätigt, er wird meinen Weg, wie ein Kind zu werden, segnen, aber mich nicht in Watte betten. Beide Seiten, die milde wie die raue, sind Liebe. Wohin ich auch gehe, in dieser Weise ist er bei mir. Was ich auch tue, er ist bei mir. Nicht der „liebe Gott“, der an einen Weihnachtsmann mit langem Bart erinnert, sondern der Herr! Jesus ist da, er ist bei mir, er ist in meinem Herzen, nicht weil ich etwas Besonderes getan hätte, sondern einfach so. Er ist mir näher als irgendetwas oder irgendjemand anderes. Ich brauche keine langen Anlaufwege mehr. Ich berühre mein Herz, dort ist er. Ich öffne die Augen, der Raum, den ich sehe, ist erfüllt von seiner Herrlichkeit. Der Heilige Geist ist in mir ausgegossen, mein Leben ist erfüllt von diesem Stellvertreter

von Jesus. Das gibt mir eine neue Wertschätzung, spricht ein tiefes Ja zu mir ins Herz, ein Ja zu mir, so wie ich bin, zu meinen Schwächen und Begrenzungen und zu meinen Stärken und Gaben. Das spricht Mut und Stärke in mein Leben, es hilft mir, mich verändern zu wollen und verändern zu lassen auf dem Weg, ein Ebenbild Christi zu werden.

Aus: Werner May, Näher. Schöner. Weiter 2018, Seite 70ff



Gott macht aus Sorgen Aufgaben

Gottes Hand schützt mich. Kann daher Angst vor irgendetwas eine Rolle in meinem Leben spielen? Angst vor Krankheit, vor Krieg, vor Misserfolg, vor Einsamkeit, vor ...?

Viele Ängste verstecken sich auch in unseren Sorgen. Und unsere Sorgen gehören in Gottes Hand geworfen!

Mt. 6,25: „Darum sage ich euch: Sorgt nicht um euer Leben, ...“
Zu diesem Anliegen Gottes gibt

es eine ganze ge|halt|voll-Ausgabe Nr. 2.1 Vom Sorgen befreit.



Wenn wir gelernt haben, die Angst beim Namen zu nennen, die im Zersorgen steckt und alles wirklich in Gottes Hand abzugeben, dann bleibt manchmal doch noch etwas übrig, eine Aufgabe, der wir uns stellen. Aber nur dann, wenn ich heute, jetzt, etwas dafür tun kann.

Aus der ehemaligen Sorge ist eine Aufgabe geworden, die wir jetzt mit Gottes Hilfe anpacken können.

Dabei helfen uns unsere Lebens-

erfahrungen und Bewältigungskompetenzen, je nachdem, um was es geht, oder wir müssen neue Problemlösungsstrategien lernen.

Aber grundsätzlich gilt für uns in Gottes Hand mit seiner schützenden und segnenden Hand über uns:

Ich kann mit DIR rechnen, auch bei Rückschlägen, auch wenn alles länger dauert.

Bei einer Tagung vor vielen Jah-



ren hatte ich im Gebet plötzlich den Gedanken, dass ein Mann da sei, der sich Sorgen machte, weil sein Sohn erkrankt war. Außerdem hatte ich den Impuls, dass Gott ihm sagen wollte, dass er sich entspannen könne, weil Gott sich um den Jungen kümmern würde.

Ich teilte meinen Eindruck dem Veranstaltungsleiter unter vier Augen mit und er griff zum Mikrophon und gab bekannt, was ich empfangen hatte. In diesem

Augenblick betrat ein Mann den Saal, der gerade im Foyer mit seiner Familie telefoniert und von der Erkrankung seines Sohnes erfahren hatte. Wie groß ist die Liebe Gottes!

Dieser Mann betrat besorgt den Saal und hörte, dass Gott sich um ihn kümmert!



GOTTES HAND SEGNET MICH



Aus Verliebte Liebe³, S.15:

Und letztlich segnet SEINE rechte Hand mich.

Segnet meine Früchte und aus dem, was nicht so gelungen ist, macht ER „aus Mist Dünger“.

Ohne dass ich es merke, setzt ER sich für meine Früchte ein. Auch meine Treue im Kleinen ist dabei gefragt und gesegnet, einen Brief schreiben, zum Arzt gehen, die Kinder bei den Hausaufgaben unterstützen, das Auto waschen...

Alltagstreue.

Sie ist ein Geheimnis der Fruchtbarkeit des Lebens!

So kann ich Bäume pflanzen, Verliebte Liebe bauen, mich um andere kümmern, Nächstenlie-

be leben, weiser werden, Friede, Freude und Gerechtigkeit aussäen und diese unvollkommene Welt zum Blühen bringen.

So kann ich auch träumen von Dingen, die Zeit brauchen, Jahre, Jahrzehnte, weil ich glaube, „*dass DU und ich das durchhalten, DU bleibst da*“.

Und warum all das? Weil DU mich liebst.

Ja! Und ich will diesen Gott lieben! Und ich weiß auch, dieses Leben der Verliebten Liebe³ ist doch nur ein Zwischenschritt. Ich werde einmal ganz bei IHM sein, verwandelt, unvorstellbar für mich heute, aber wahr.

Ganz LIEBE.

Das sind Themen, die mir im Gebet in diesem Gebetsabschnitt deutlich werden:

- **Gaben und Charismen**
- **Gebetserhörungen**
- **Versorgung**
- **Ergänzung**
- **Frucht des Heiligen Geistes**



Wie steht's um deinen Schalom?

Spontan verbinden wir das hebräische Wort „Schalom“ mit dem Begriff „Frieden“ und im Hintergrund wissen wir vielleicht, dass noch eine Vielzahl weiterer Bedeutungen möglich und dass Frieden nie nur die Abwesenheit von Krieg ist, dass er vielschichtige Voraussetzungen hat und in unterschiedlichster Beziehung wichtig ist.

Schalom meint zunächst Unversehrtsein, Heilsein, Wohlbefinden, dann auch das ungestörte Verhältnis zwischen

Personen oder eine freundschaftliche Verbundenheit. Wir kennen es als Begrüßungs- und Abschiedswunsch: „Friede sei mit dir!“ „Geh hin in Frieden!“

Für mich war es eine interessante Entdeckung, als ich gelernt habe, dass es auch in der ganz alltäglichen Frage vorkommen kann: „Wie geht es dir?“

Als Jakob seinen Sohn Josef ausschickt, um nachzusehen, ob es den Brüdern und den Herden im weit entfernten Weideland

gut geht (1 Mose 37,14), sagt er: „Sieh nach dem Schalom deiner Brüder und nach dem Schalom der Schafe und Ziegen.“ Ebenso fragt Josef nach dem Schalom seines Vaters, als die Brüder Jahre später in Ägypten vor ihm stehen (1 Mose 43,27).

Natürlich kann man diese Formulierung ebenso gedankenlos gebrauchen, wie wir es mit manchen unserer Redewendungen tun. Doch wenn man sie bewusst nutzt, drückt sie tiefes Interesse am anderen aus: „Bist



du unversehrt und heil an Leib und Seele? Sind auch dein Haus und deine Arbeit heil und ganz? Fühlst du dich wohl? Wie steht es um deine Beziehungen in der Familie, mit Freunden, Nachbarn, Kollegen?“

Und wenn der andere mit „Schalom“ antwortet, nicht nur, weil es die übliche Antwort ist, sondern weil er weiß, was er sagt, dann teilt er mit, dass es ihm in vieler Hinsicht gut geht, dass er Frieden mit sich, seinen Mitmenschen und Gott hat. Er ist zufrieden in

einem positiven Sinn. Das muss nicht ohne Schwierigkeiten, nicht ohne unangenehme Situationen und Aufgaben sein, aber getragen vom Vertrauen, dass Gott mit ihm ist und er deshalb von Herzen „Schalom“ sagen kann.

Der Schalom der Brüder Josefs war leider getrübt, als Josef zu ihnen kam. Sein Erscheinen löste nicht Freude, sondern Neidgefühle aus und er wurde nach Ägypten verkauft. Das brachte ihnen allen und ihrem Vater

viele Jahre des Unfriedens ein. Doch schlussendlich, weil die Liebe über alle Strenge und Vergeltung siegte, war neuer Frieden möglich: „...denkt nicht, dass ich darum zürne, dass ihr mich hierher verkauft habt; denn um eures Lebens willen hat mich Gott vor euch hergesandt.“ (1 Mose 45, 5)

Sieh nach deinem Schalom! Sieh, was Gottes Wege waren, sind und wie sie weitergehen!

Frucht des Heiligen Geistes

– Licht und Schatten

Gottes segnende Hand schenkt mir seinen Heiligen Geist, den Gott mit mir, mit seinen Gaben und seiner Frucht.

Paulus schreibt in seinem Brief an die Galater (5,22-23): Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung“

Ich habe mir einmal überlegt, wie sich diese Frucht in meinem Leben zeigt: Welche Aspekte zeigen sich eher selten, welche regelmäßig, welche in schwacher Ausprägung, welche intensiv? Als Spitzenreiter an „stärkeren“ Ausprägungen ergaben sich Freude und Friede und die „schwächeren“ waren Sanftmut und Güte. Was mache ich nun mit so einer Einschätzung? Hätte meine Frau mich auch so eingeschätzt? Ist diese Einschätzung ein subjektives Selbstbild, das morgen schon wieder etwas anders ausschauen könnte? Egal wie, mir kamen ein paar wichtige Gedanken.

Fangen wir mit „starken Früchten“ an. Da denke ich mir spontan zweierlei: Dankbarkeit und Vorsicht. Ja, Dankbarkeit, da werden mir die meisten zustimmen. „Danke, Vater, für den Frieden und die Freude in meinem Herzen und in meinem Leben.“ Aber wieso Vorsicht? Überall dort, wo ich mich im Frieden verspüre und/oder Freude mich bewegt, stehe ich in der Gefahr, dass ich annehme, dass es den anderen auch so geht. Dann kann es passieren, dass ich meine Mitmenschen durch meine eigene Brille sehe und mich dementsprechend verhalte, was verletzten oder zumindest stören kann. Also Vorsicht, Zurückhaltung und Offenheit für den anderen sind gefragt.

Und meine „schwächeren Früchten“, Güte und Sanftmut? Nun auch hierfür zunächst Dankbarkeit: Dankbarkeit, dass sie sich doch als existent in meinem Leben zeigen, auch wenn es nur ab und zu ist. Ich will ein Habender bleiben.

Hier zur ge|halt|voll-Ausgabe „Habender werden“



Und außer Dankbarkeit?

Ich forsche nach, was zu dieser Frucht alles dazugehört. Wie definiert z.B. wiktionary Sanftmut? „Ausgeglichene, ruhige, geduldige und wohlwollende Gesinnung, die einen Menschen selbst bei Kränkungen nicht in Zorn geraten lässt, sondern ein besonnenes Verhalten hervorbringt, das die Mitmenschen positiv beeinflusst.“ Oder eine christliche Erklärung: „... Im Neuen Testament bezeichnet dieses Wort drei Haltungen: a) Unterwerfung unter den Willen Gottes, b) Belehrbarkeit, c) Rücksicht auf andere. Sanftmütig sind Personen, die eine bestimmte beruhigende Eigenschaft besitzen. Sie reden Worte, die Zorn und Bitterkeit besänftigen können. Sie sind wie eine Salbe, die den Schmerz einer eitrigen Wunde lindert. Sanftmut ist wie der zärtliche Ton in der Stimme des Verliebten.

Der Sanftmütige ist gekennzeichnet durch freundliches Verhalten



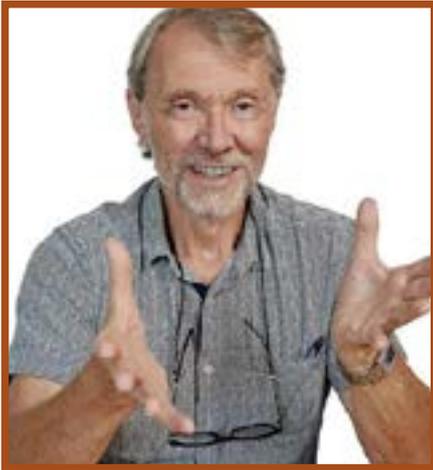
im Umgang mit anderen, vor allem mit schwierigen Leuten. Sanftmut ist die rechte Haltung und Atmosphäre in einer Auseinandersetzung: Ein sanftmütiger Mensch kann diskutieren, ohne die Geduld zu verlieren oder heftig zu werden.“

Oh! Belehrbarkeit! Wie oft meine ich, dass ich es besser weiß als der andere? Oh, Rücksicht auf andere! Das soll zunehmen!

Ja, Sanftmut soll zu mir gehören, immer mehr, und dafür werde ich ab jetzt verstärkt beten, dass diese Frucht in mir zunimmt. Aber auch beten um Sensibilität und Wachsamkeit, warum ich in bestimmten Situationen nicht sanftmütig bin. Und daraus lernen.

Und von Jesus lernen: „Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen!“ (Matthäus 11,29)

„Ethik des Besonderen“ –



Eine „Ethik des Besonderen“ ermutigt jeden, etwas Besonderes zu sein und das auch anderen zuzugestehen.

Ausschnitte aus: Roland Mahler im Gespräch mit Werner May

...

R.M.: Ob in der Therapie oder im alltäglichen Leben, immer wieder stehen wir vor der Herausforderung, menschliches Handeln und Leben – eigenes oder das anderer – bewerten zu wollen und zu sollen. Eine „Ethik des Besonderen“ ist der Versuch, hier eine veränderungsrelevante Antwort zu geben. Die gegebene, geschöpfliche Einzigartigkeit jeder Person, mit ihren einzigartigen Bedingungen, ihren jeweiligen einzigartigen Lebenswegen und mit einer einzigartigen Erwählung führt in der Regel, in einer gefallenen Welt – theologisch formuliert, im Erleben der Begrenzungen durch die anderen Mitgeschöpfe

(und deren Einzigartigkeit) und der korruptierten Wirklichkeit, zu ihrer Unterdrückung oder zu ihrer Überhöhung. Die Persönlichkeitspsychologie formuliert das in den so genannten Big Five als einen der fünf unabhängigen und weitgehend kulturstabilen Faktoren, als Neurotizismus. Mit anderen Worten, jeder Mensch möchte irgendwie etwas Besonderes sein. Eine „Ethik des Besonderen“ ermutigt nun jeden auch, etwas Besonderes zu sein und das auch anderen zuzugestehen.

W.M.: Aber warum gerade dieser Terminus „Besonderes“, hätte man nicht auch sagen können „Einzigartigkeit“ oder „Persönlichkeit“, was Vertreter der humanistischen Psychologie schon getan haben?

R.M.: Wie gesagt, dieser Begriff möchte ja bewusst am neurotischen Faktor ansetzen, also behaupten, Neurotizismus ist kein Irrweg, sondern ein scheiternder Weg, die gescheiterte Sehnsucht nach einem guten, richtigen Weg. Das ist ein Grund für diese Begriffswahl, aber der Hauptgrund ist, dass wir wirklich etwas Besonderes sind, aufgrund unserer Gottebenbildlichkeit. Jeder ist sein Stück Gottebenbildlichkeit. Diese steht für die besondere, gleichsam vertikale Stellung des Menschen in der Schöpfung, während die Einzigartigkeit eher der horizontalen Unterschied-

lichkeit zugeordnet werden kann. Ich liebe das so auszudrücken, dass wir uns nach Unmittelbarkeit sehnen, damit meine ich eine vollkommene Präsenz im Leben und ein möglichst umfassendes Erfülltsein unserer Bedürfnisse und unserer Wünsche nach Sinn, bzw. nach unserem schöpfungsgemäßen Platz, keinerlei Spaltung. Und das ist nur durch den Weg des Glaubens möglich, zwar nicht jetzt schon endgültig zu erreichen, aber meint, sich in die richtige Richtung bewegen zu können. Glaube bedeutet, sich einer perspektivischen, haltgebenden und führenden Gottesbeziehung anzuvertrauen. Diese ist eine Beziehung der Hoffnung (perspektivisch), personifiziert durch das Leben, Sterben und Auferstehen Jesu Christi. Nicht vergessen möchte ich, dass mich diese transzendente Beziehung immer in die Beziehungen zu anderen hineinstellt.

...

W.M.: Du hast mir erzählt, dass dich deine therapeutischen Erfahrungen zu diesem Konzept einer „Ethik des Besonderen“ geführt haben. Ein durchgängiges Thema dort seien die Fragen der Klienten, was richtig oder falsch sei, was gut oder schlecht sei. Die Formulierung großer ethischer „Hauptstraßen“ (allgemeine Gebote, Regeln und Normen) würden nicht dem Einzelfall gerecht werden. Um in diesem Bild zu bleiben, das therapeutische Ge-

nicht nur in der Suchttherapie

schick bestünde darin, „Nebenstraßen“ für den Einzelnen zu finden, ohne den Kontakt zur „Hauptstraße“ zu verlieren, sich also völlig außerhalb von allgemeinen ethischen Richtlinien zu stellen.

R.M.: Richtig, hier müssen wir natürlich konkreter werden, diesen Begriff des Besonderen ausweiten und einbetten. Ausweiten, damit meine ich, es braucht eine – wie man auch sagen mag – eine heilige, eine authentische oder eine dankbare Besonderheit. Eine Besonderheit, die in der gelebten Gottesbeziehung und in der rücksichtsvollen Verantwortlichkeit gegenüber der Schöpfung Bestand hat, also nicht in Stolz, Selbstbehauptung und Gewalt abdriftet. Und dazu ist es also nötig, auf rücksichtslose Selbstbehauptung immer wieder verzichten zu müssen und zu wollen. Für die Suchttherapie und für andere Prozesse der Lebensveränderung heißt das dadurch auch, dass es keine erfolgreiche Einzeltherapie geben kann, sondern dass sie immer in der Gruppe stattfinden muss, um durch die Besonderheit der anderen und die mir dadurch gesetzten Grenzen des gemeinsamen Lebens, den Wert dieses Verzichts auf Selbstbehauptung, das Einüben von Rücksicht auf den anderen immer mehr zu ergreifen und zu begreifen. Wenn ich aber nicht dieses gesunde

Ziel, sagen wir der Heiligen Besonderheit, im Auge habe, kann ich von der anderen Seite des Pferdes fallen, meine Minderwertigkeit bestätigt zu sehen – dafür gibt es sicher eine Unmenge von alten Erfahrungen - und mit den entsprechenden selbstabwertenden oder mehr verdeckten selbstdurchsetzenden Mitteln zu reagieren.

W.M.: Wenn ich versuche, das Ganze auf einen Punkt zu bringen, bedeutet es, dem Einzelnen in seiner Selbstbewertung Mut zu machen, zu seiner heiligen Einzigartigkeit zu stehen und die emotionale Bewertung des Besonderen auszuhalten, so lange auszuhalten, bis sie ihren Stolzaspekt verloren hat. ...

Der sich eröffnende Raum der Begegnung ist theologisch gesprochen derjenige der Gnade. Sie aber ist die explizite Ausnahmegerechtigkeit Gottes für den Menschen und ermächtigt Letzteren erst zum Glauben! Die Ethik des Besonderen als eine christliche Ethik vertritt also die Sicht des Menschen im Raum der Gnade. Letztere ist dabei keineswegs eine verfügbare Möglichkeit, vielmehr ein in der Begegnung sich ereignender Zuspruch von außen von Gerechtigkeit und Recht, in der Beziehung zu Gott und in der Beziehung zum Nächsten. Ich würde es so formulieren, Handeln ist demnach nicht nur

bestimmt von Nachsicht (Gnade), sondern stets auch von vorlaufender Rücksicht. Die Ethik des Besonderen ist aus Sicht des Evangeliums darum eine Rücksichtsethik, d.h. behält im Handlungsgeschehen auch den im Rücken stehenden Mitmenschen im Auge. Nicht aus Angst, möchte ich hinzufügen, sondern mehr aus Barmherzigkeit, weil ich es selbst erlebt habe, nicht übersehen zu werden, gesehen zu werden.

...

Hier zum gesamten Interview:



Wer ist Roland Mahler? Hier ein Überblick über seine Bücher



Ich bin nicht allein in Gottes Hand



Gottes Hand segnet und schätzt meine Zusammenarbeit

Ja, ich bin nicht alleine in Gottes Hand. Da ist Platz für andere. Danke für alle Weggefährten, Mitstreiter, Freunde, Familie ... und für alle Fürbitter. Gerade in letzter Zeit danke ich immer häufiger für all die, die für mich gebetet haben, nicht nur als ich noch kein Interesse am christlichen Glauben hatte, sondern auch heute. Immer mehr wird mir klar, dass sie wahrscheinlich mehr die Ursache für allen Segen in meinem Leben sind als ich selbst. Und Gott segnet mich durch das Zusammenwirken mit anderen! „Wahrlich, ich sage euch auch: Wenn zwei unter euch einig werden auf Erden, worum sie bitten wollen, so soll es ihnen widerfahren von meinem Vater im Himmel.“ Matthäus 18,19

„Wer könnte mir helfen?“, ist für mich eine selbstverständliche Frage. Gott denkt nicht an Einzelkämpfer, weder am Arbeitsplatz noch in der Freizeit, in der Gemeinde, in der Familie. Er sieht jeden mindestens zu zweit!

Im Alten Testament findet sich eine sehr bemerkenswerte Geschichte (1. Mose 11,1-9): der Turmbau zu Babel. Da stellt Gott fest – ich betone: er stellt fest –, dass die Bewohner Babels eines Sinnes sind und ihnen deshalb keiner mehr etwas verwehren kann. Deshalb stört er diese Einheit durch die Sprachverwirrung.

Einheit macht nicht nur stark, sondern gemeinsam gelingt mehr als die Summe der Einzelleistungen. Ein viel zitiertes Beispiel ist ein Ochsengespann: Wenn ein Ochse 300 Kilogramm ziehen kann, wie viel ziehen dann zwei? Der Mathe-

matiker würde vielleicht antworten, 600 Kilogramm, aber das stimmt nicht. Wenn sie in die gleiche Richtung ziehen, dann schaffen sie etwa 700 Kilogramm.

Auch beim Bau macht man sich dieses Prinzip zunutze. Wenn ein Brett über einen Bach 80 Kilogramm trägt, dann tragen zwei gleiche Bretter übereinandergelegt nicht nur 160 Kilogramm, sondern wahrscheinlich 200 Kilogramm oder mehr.

Dieser „Mehr-Gewinn“ heißt Synergie, und Synergie gilt als ein Schöpfungsprinzip. Diese Synergie ist sicher ein Grund dafür, warum Jesus seine Jünger zu zweit ausgesandt hat. In einem Seminar, in dem ich über Synergie lehrte, behauptete ich, dass überall, wo wir sind, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft immer „ein Zweiter“, ein Synergiepartner vorhanden ist.

Ein Teilnehmer meldete sich und sagte, dass er bestimmt der einzige Christ in seiner großen Organisation sei. Er kenne niemanden sonst. Ich sagte, dass ich überzeugt sei, dass Gott irgendwo einen zweiten „versteckt“ hätte. Beim nächsten Treffen erzählte er Folgendes: Bei einer Konferenz leitender Mitarbeiter wollte er mit einer Kollegin einen neuen Termin vereinbaren. Sie schauten gemeinsam in ihre Terminkalender - und was durfte er entdecken? An einem Wochenende hatte sie eine christliche Konferenz eingetragen, die er auch besuchen wollte.

Gott sieht uns nicht als Einzelkämpfer und wir sollten uns nicht als Einzelkämpfer verstehen, nicht am Arbeitsplatz, nicht in der Freizeit, nicht in der Gemeinde.

Zum Leib Christi gehören nicht nur die Christen meiner Gemeinde, sondern alle. Ich bin mit allen Christen weltweit verbunden. Das heißt auch: Mein kleiner, beschei-

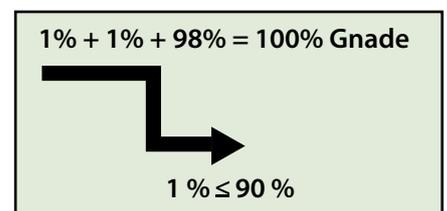
dener Beitrag wird durch andere bescheidene Beiträge von Millionen von Christen ergänzt zum größten Projekt dieser Weltgeschichte. Ich will dabei sein!

Mehr zum Thema „Synergie“ in der **ge|halt|voll-Ausgabe 4.3:**



Eine Art „Formel“ stand und steht mir vor Augen, wenn ich an mein Tun im Kontext von Gottes Wirken und dem Zusammenwirken mit anderen denke: Alles Gelingen, bei allem, was ich tue, ist 100 Prozent Gnade, das meint umsonst, unverdient, ist Gottes Wirken. Doch zu diesen 100 Prozent Gnade gehören: 1 % mein Tun + 1 % das Tun anderer + 98 % Wirken des Heiligen Geistes. Dann geht diese „Rechnung“ noch weiter: Meinen kleinen Beitrag gebe ich mit 90 Prozent, das meint, mit meiner ganzen Kraft und Hingabe, also so gut es geht. Kein Perfektionismus, kein Mensch schafft oder braucht die 100 Prozent. Entschlüsselt diese Formel nicht ein Geheimnis, wie Gott und Mensch zusammenspielen? Im Prinzip ist sie eine Umsetzung des Gedankens von Ignatius von Loyola (1491–1556): „Handle so, als ob alles von dir abhinge, und sei dir gleichzeitig bewusst, dass Gott es ist, der alles wirkt.“

Gnade = umsonst, aber...



Ich gebe meine 1% Beitrag mit 90 % an begrenzter Kraft: Gott, dem Evangelium, meiner Frau, meinen Kindern, meiner Gemeinde, bestimmten Aufträgen, im Beruf, im ...

Und vertraue täglich, dass auch die gesegnet sind, die mit mir zusammenwirken.



Du bist schon ein Millionär an guten Früchten.

Was, ich? Ja, du! Wie ist das gemeint?

Ich will von zwei solchen Millionären erzählen:

Mitte der siebziger Jahre musste ich mich beruflich neu orientieren und entschloss mich, Heilerziehungspfleger zu werden. Ich besuchte deshalb ein Zentrum für geistig Behinderte. Einer der dortigen Zivis führte mich durch das Zentrum. Als ich ihm von meiner Entscheidung erzählte, schüttelte er den Kopf und meinte, dass doch gar keine Heilerziehungspfleger mehr gebraucht würden. Was sie denn jetzt bräuchten, fragte ich ihn – keine Ahnung, warum ich ihn für kompetent hielt. Aber er antwortete knapp: Psychologen. – Und mir wurde klar: Ich studiere Psychologie. Zwar überlegte ich mir das noch gründlich und holte auch Rat ein, aber den ersten Impuls hatte mir der Zivi gegeben. Und die Merkwürdigkeit der Führung setzte sich fort: Ich hatte einen Beratungstermin beim Arbeitsamt. Der Berater erklärte, dass ein Psychologiestudi-

um mehr Statistik als praktische Ausbildung sei. Dann fragte er mich, ob ich noch an seiner persönlichen Meinung interessiert sei. Ich stimmte zu, und er erzählte mir, dass er früher Jesuitenprieester gewesen sei. Er wolle mir einen Satz des Ordensgründers, Ignatius von Loyola, mit auf den Weg geben: „Wir müssen das tun, was in unserem Herzen ist.“ In dem Moment riss der Himmel für mich auf, die grauen Wolken waren weggepustet. Vorher war ich noch niedergedrückt, weil ich nicht wusste, was ich mir selbst noch zutrauen konnte. Aber plötzlich kam die alte Kraft zurück, Hoffnung und Entschlossenheit, es noch einmal zu wagen, an die Universität zurückzukehren. Der „namenlose“ Zivildienstleistende hatte sicher keine Vorstellung, was er mit seiner so dahingesagten Bemerkung ausgelöst hatte. Und auch der Berufsberater weiß wohl nicht, was die Frucht seines Rates geworden ist. Trotzdem ist das „Früchtekonto“ beider angewachsen. Auch du bist ein Millionär

an guten Früchten, von denen du die meisten gar nicht kennst. Sie bleiben unsichtbar, alle diese Impulse, die du schon gegeben hast, mit ihren Auswirkungen. Darauf kannst du vertrauen. Ich möchte eine „statistische Hochrechnung“ anstellen: Ohne dich zu kennen, traue ich dir am Tag vier solche „unreifen“ Bemerkungen zu, wie die des Zivis, und außerdem sechs „reife“, wie die des Berufsberaters. Das ergäbe zehn Impulse pro Tag, 3650 im Jahr und auf zehn Jahre hochgerechnet 36.500 Impulse. Wow! Trotzdem noch ein weiter Weg zum Millionär. Ok, was sagt denn Jesu dazu?

Einiges fiel auf gutes Land und trug Frucht, einiges hundertfach, einiges sechzigfach, einiges dreißigfach (Matthäus 13,8. Luther 1984).

Mit anderen Worten: Unser Leben ist gesegnet; mindestens dreißigfach. Dann kommen wir schon auf über 1 Million: $36.500 \times 30 = 1.095.000$! Bei mehr als zehn Jahren und mehr als dreißigfachem Segen wären wir schon



auf dem Weg zum Früchte-Milliardär. Aber das ist noch nicht alles! Die Netzwerkforschung nach Christakis/Fowler beschreibt das Gesetz der drei Schritte, einfach ausgedrückt: Was wir unseren Freunden mitteilen, teilen sie wieder ihren Freunden mit, und diese wiederum ihren Freunden. Erst dann versendet eine Botschaft. Wenn wir schon unsere direkten Früchte nicht mitbekommen, wieviel weniger die der zweiten und dritten Reihe von Freunden? Wir sind nicht nur Reben an Jesus, dem Weinstock, sodass wir reichlich Frucht bringen (vgl. Johannes 15,5), sondern es gehen auch „Ströme lebendigen Wassers“ von uns aus, egal wo wir sind (vgl. Johannes 7,38) – nicht aufgrund unseres eigenen Verdienstes und nicht, damit wir das merken und uns besonders fühlen, sondern damit die Liebe Gottes die Menschen erreicht. Ich habe einen Freund, der glaubt, wenn er einen Supermarkt betritt, dass Jesus (in ihm) jetzt diesen Supermarkt betritt. Und es ist wahr! Wir bitten

Gott tagtäglich um seinen Segen. Sollte er diese Bitte nicht erhören? Oder nur ein oder zweimal im Jahr? Er wird es tun! Du willst ja etwas bewirken im Leben. Dazu hat Gott uns geschaffen, als Mitgestalter. Gott ist treu, selbst wenn wir untreu sind bzw. abgelenkt, müde, krank ...

Als ich das vor ein paar Jahren einmal lehrte, kam ein Mann auf mich zu: Vor über 25 Jahren hatte ich ihm einen Gebetseindruck mitgeteilt, dass Gott ihm ein Haus mit einem Torbogen geben möchte. Und ein paar Jahre später hatte er dieses Haus gefunden und wohnte noch darin. Außerdem hatte er damals gerade sein Studium abgeschlossen und ich hatte ihm einen Tipp für eine Arbeitsstelle gegeben, wo er immer noch glücklich arbeitete. Von alledem hatte ich keine Ahnung; es waren zwei von meinen Millionen unsichtbaren Früchten sichtbar geworden. Dies erzählte ich einige Wochen später in einem anderen Seminar und schon kam die nächste Frucht daher. Eine Frau

hatte vor fast drei Jahrzehnten von mir gehört, dass ich einen bedrohlichen Hund in Jesu Namen verscheucht hatte. Das hatte sie nie vergessen. Vor fünf Jahren war sie als Ausbilderin in Albanien in den Hügeln mit ihren Schülern spazieren. Man hatte sie schon vor den wilden Hunden dort gewarnt. Und tatsächlich kam einer ange-rannt. Ihre albanischen Schüler brachten sich schnell in Sicherheit und sie war nun ganz allein mit dem Hund konfrontiert. Da gebot sie dem Hund in Jesu Namen zu weichen. Dieser drehte sich sofort um und suchte die Flucht. Man erfährt nur selten etwas von den eigenen „unsichtbaren Früchten“. Aber ich fange an zu glauben, dass ich ein Millionär unsichtbarer Früchte bin, und hoffe, dass ich auch dich dazu ermutigen konnte.

Abgedruckt in: Michael Stahl und Rainer Zilly, MännerMutMacher, Verlag GloryWorld-Medien, D-46509 Xanten: 2021.

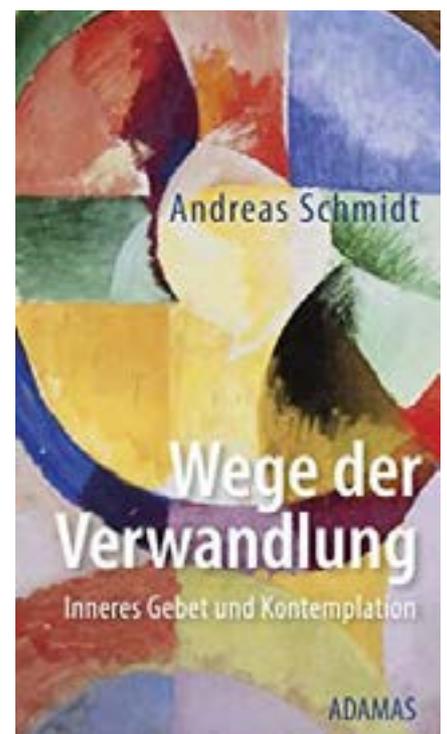


Buch-Tipp

Wege der Verwandlung. // **Inneres Gebet und Kontemplation von Andreas Schmidt**

„Der Weg des Gebets umfasst das ganze Leben. Beten lernen wir nicht nur in der Zeit der Stille, die wir für das Gebet reservieren. Viel grundsätzlicher geht es um die Frage, ob wir bereit sind, unser ganzes Leben für Gott zu öffnen, uns ihm zu schenken, damit er uns erneuere und verwandele. So ist das Gebet ein lebenslanger Weg. Beten lernen kann ich nicht, indem ich mir einige Tricks und Methoden aneigne. Es ist ein Weg der Verwandlung unseres ganzen Menschseins.“
In der Rastlosigkeit des Alltags dennoch in Gott verwurzelt leben, in der Zeit des Gebets tief in ihm ruhen – das ist eine Seh-

sucht, die heute viele Menschen bewegt.
Der Münchner Priester Andreas Schmidt bezieht in seinem Übungsweg zur Vertiefung des inneren Gebets den Reichtum der Kirchenlehrer und Mystiker genauso mit ein wie aktuelle Stimmen zum kontemplativen Gebet.
Adamas Verlag, Köln, 2. Edition, 2018





BildEmpfehlung

„Jesus schläft im Sturm“

Bild von Kees de Kort

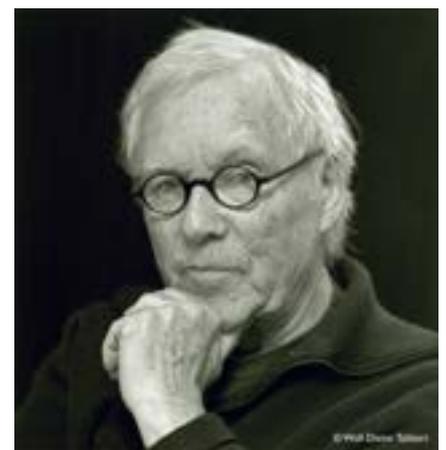
Dieses Bild ist mir seit Jahrzehnten sehr vertraut. Wie oft habe ich unseren Kindern die biblischen Geschichten aus dem Buch vorgelesen, in dem u.a. dieses Bild des niederländischen Malers und Illustrators Cornelis Jacobus de Kort zu sehen ist. Jesus schläft hier geborgen – ganz in Gottes Händen.

„Und es erhob sich ein großer Windwirbel, und die Wellen schlugen in das Boot, sodass das Boot schon voll wurde. Und er war hinten im Boot und schlief auf einem Kissen. Und sie weckten ihn auf und sprachen zu ihm: Meister, fragst du nichts danach, dass wir umkommen? Und er stand auf und bedrohte den

Wind und sprach zu dem Meer: Schweig! Verstumme! Und der Wind legte sich und es ward eine große Stille. Und er sprach zu ihnen:

Was seid ihr so furchtsam? Habt ihr noch keinen Glauben? (Mk 4,38ff) Mitten im Sturm sind wir in Gottes guten Händen!

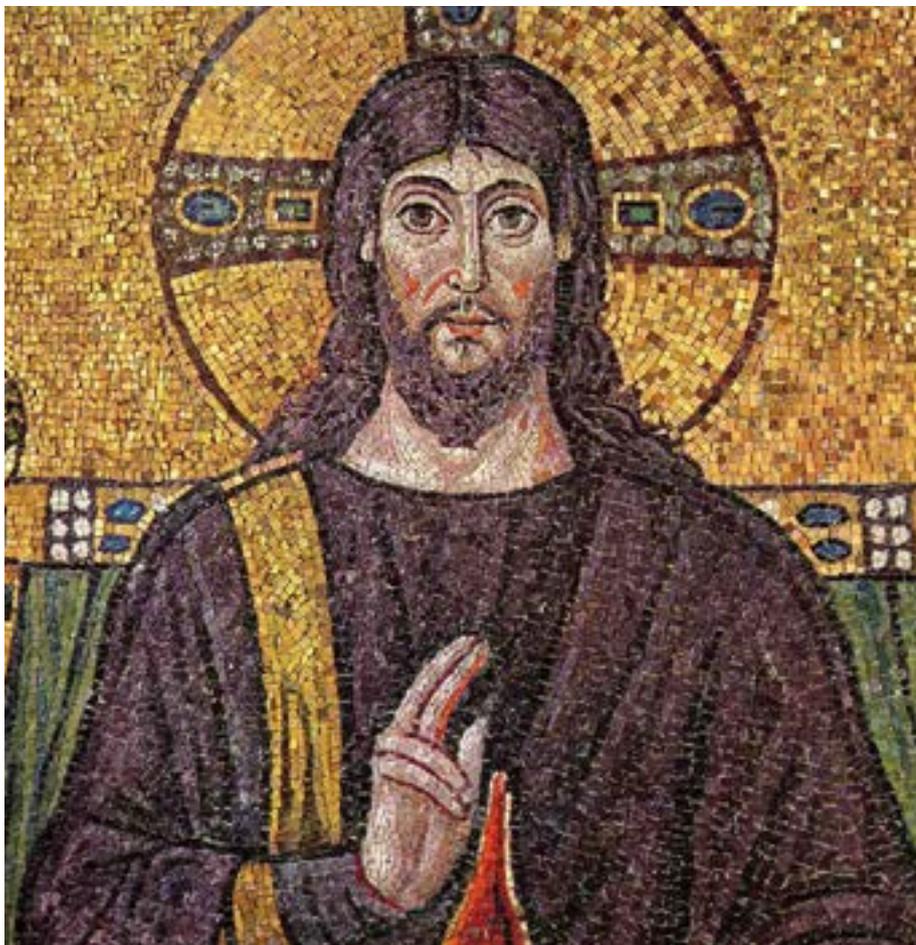
Eine kleine persönlich Geschichte zu diesem Bild hier:



Cornelis Jacobus de Kort (* 2. Dezember 1934 in Nijkerk; † 19. August 2022 in Bergen) war ein niederländischer Maler, Designer und Illustrator. Berühmt wurde er vor allem durch seine Bilder zu biblischen Geschichten für Kinder.

Die ge|halt|volle Horizonterweiterung 10.3

Das Kreuzzeichen



Das Kreuzzeichen kennen wir alle, egal ob wir es praktizieren oder nicht. Besonders ist es mir vor Jahren bei meinem ersten Besuch in Moskau aufgefallen. Überall, wo ein Kreuz oder eine Ikone zu sehen waren, haben sich die meisten Passanten bekreuzigt. Mein dortiger Kollege Andrey Lorgus, Psychologe und orthodoxer Priester, erklärte mir, wie sie dieses Kreuzzeichen praktizieren. Ich war überrascht, denn es klang ganz anders als wir es hier in unseren westlichen Kirchen tun. Wenn ich mich jetzt bei wikipedia



darüber informiere, staune ich, wie wenig ich darüber wusste,

wie sich geschichtlich alles entwickelt hat, wie man sich ganz unterschiedlich bekreuzigt und mit welchen Bedeutungen dies verbunden sein kann. Eine wahre Horizonterweiterung!

Zunächst lese ich, dass es in der evangelisch-lutherischen Kirche nicht abgelehnt wird. So schreibt Martin Luther im Kleinen Katechismus: „Des Morgens, so du aus dem Bette fährst, sollst du dich segnen mit dem Zeichen des Heiligen Kreuzes und sollst sagen: ‚Das walte Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.‘“ „Des Abends, wenn du zu Bette gehst, sollst du dich segnen mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und sollst sagen:

‚Das walte Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.‘“

Und was man nicht alles mit der Fingerhaltung verbindet! In der katholischen Kirche wird das Kreuzzeichen mit den ausgestreckten Fingern der rechten Hand gemacht. Der Betende berührt dabei die Stirn, die Brust, dann die linke und die rechte Schulter.

In den orthodoxen Kirchen werden beim Bekreuzigen Daumen, Zeige- und Mittelfinger zusammengelegt und ausgestreckt; Ringfinger und kleiner Finger berühren die Handfläche. Die drei ausgestreckten Finger symbolisieren die Dreifaltigkeit, die zwei gekrümmten Finger die zwei Naturen Christi sowie sein erstes Kommen und seine erwartete Wiederkunft. Das Kreuzzeichen wird von der Stirn über die Brust zu den Schultern gezogen, wobei, im Gegensatz zur in der katholischen Kirche üblichen Form, zunächst die rechte und dann die linke Schulter berührt wird.

Syrische Christen legen die Fingerspitzen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand zusammen, berühren die Stirn und sprechen: „Hanun Hor“ (Im Namen des Vaters); dann die Brust und sagen: „yew Wortwo“ (und des Sohnes); danach heben sie die Hand zum Herzen und sagen: „yew Hogwuy“ und dann zur rechten Seite und sagen: „Srbo“ (und des Heiligen Geistes). Zum Schluss legen sie die Handfläche mittig auf die Brust und sagen: „Amen“.

Der ge|halt|volle Begriff 10.3 //

Die GeradeDankbarkeit

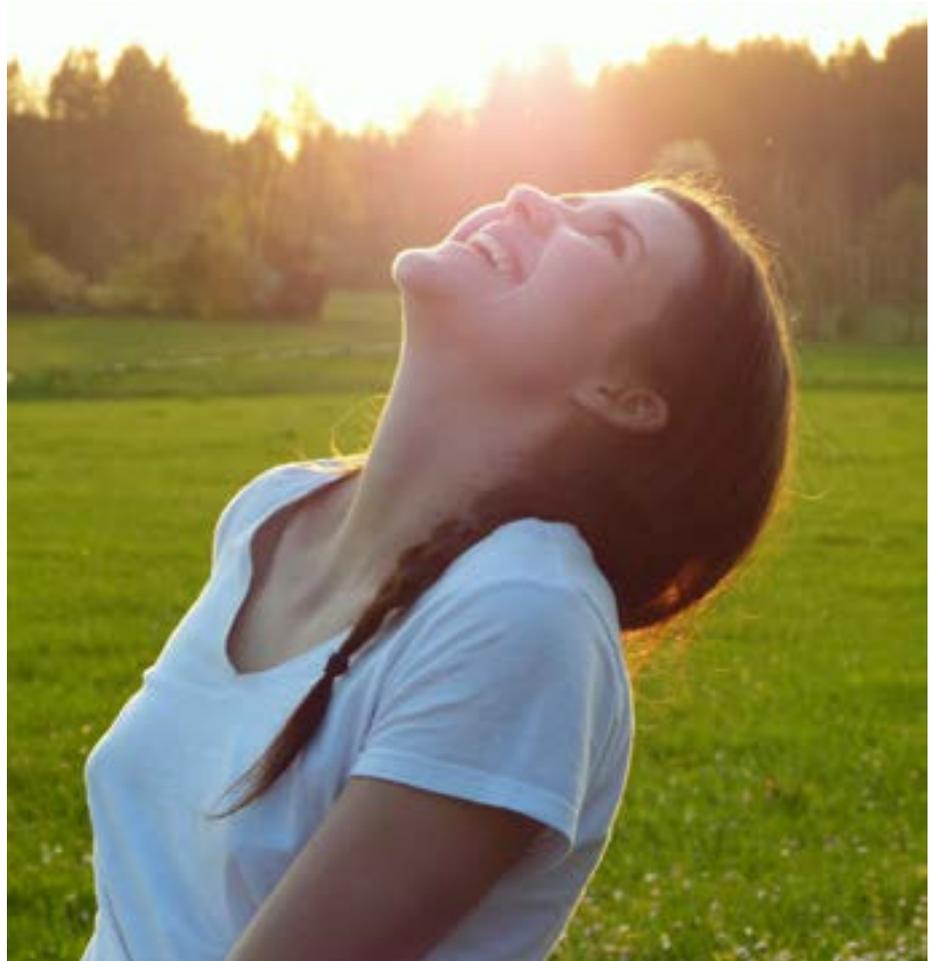
Ich bin mir sicher, dass keiner der Leser diesen Begriff kennt. Genauso geht es Google

Wir kennen die Aufforderung zur Dankbarkeit: „...und sagt Dank Gott, dem Vater, allezeit für alles, im Namen unseres Herrn Jesus Christus.“ (Eph. 5, 20) Wahrscheinlich haben wir auch schon etwas vom Segen dieser Dankbarkeit erfahren, nicht erst, seit in den letzten Jahren deren positive Wirkungen auf Wohlbefinden, Gesundheit, Beziehungen usw. mehrfach wissenschaftlich bestätigt wurden.

Wann danken wir? Am Abend, am Morgen, beim Tischgebet. Dann fallen uns am leichtesten die besonderen Ereignisse des Tages ein, wir danken für Positives. Aber „allezeit für alles“, das fordert mich dazu auf, auch die Selbstverständlichkeiten des Alltags als nicht selbstverständlich zu entdecken und dafür zu danken.

So kam ich auf die GeradeDankbarkeit! Immer wieder halte ich inne und danke, danke zum Beispiel für all das Gute, Schöne, Wahre, das mir in den letzten 10 Minuten oder in den letzten Stunden zugefallen ist, bevor es ins Vergessen versinkt.

In der Zwischenzeit ist mir diese GeradeDankbarkeit mehrfach am Tag zu einer Gewohnheit geworden. Ich empfehle, sich einmal für eine Woche vorzunehmen (Schlafenszeit ausgenommen), zu jeder vollen Stunde innezuhalten und zurückzuschauen,



wofür man danken kann. GeradeDankbarkeit! Ausprobieren! Jetzt gerade während ich das schreibe, was fällt mir da ein?

- Unser Nussbaum hat uns heute Nacht eine reiche Ernte beschert, die ich vorhin eingeholt habe.

- In der letzten Stunde bekam ich mehrere Mails von ge|halt|voll-Lesern, die mir ihre Wahl der drei besten von Wolframs Witzen zugeschickt haben.

Ergebnis siehe hier:



- Morgen fahre ich zu einem Jubiläumstreffen, wo ich neben

einem Workshop, den ich geben darf, viele alte Bekannte wiedersehen werde. Ich danke für die Vorfreude und auch dafür, dass soweit alles vorbereitet ist.

- ...

Ich bin mir sicher, dass ich mich heute Abend beim Abendgebet nicht mehr an alles erinnern hätte.

GeradeDankbarkeit sagt natürlich vor allem Gott Dank, aber prägt einen Lebensstil der Dankbarkeit mit all seinen guten Wirkungen.

Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

Redaktion: Werner May - info@gehaltvoll-magazin.de

Lektorat: Agnes May, Würzburg

Gestaltung / Artdirektion: Design Company, Henry Wirth, www.design-comp.de

Technische Betreuung: Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

Beirat:

Prof. Ulrich Giesekus, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Redaktionsadresse:

Pilziggrundstr. 103b, 97076 Würzburg,

ge|halt|voll-Magazin, erscheint alle 3-4 Monate

Bestellung und Abo unter:

info@gehaltvoll-magazin.de

www.gehaltvoll-magazin.de

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung,
wie Sie diese Ausgabe 10.3 fanden. Danke!



ge|halt|voll

wird unterstützt von

Frankana und Freiko Gollhofen



 Frankana Freiko®

Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

BIC: GENODEF1WU1

Stichwort: Spende

Werden Sie Abonnent: Warum?



Vorschau Nr. 11.1



Angedacht: Heilung der Gebetsbiografie



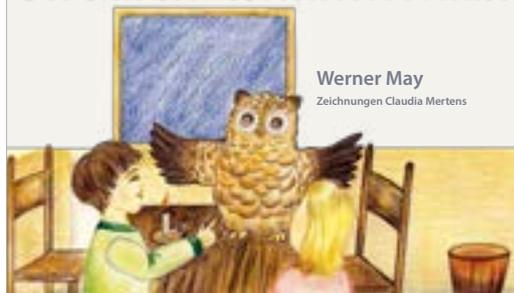
Wahrnehmung
schärfen.
Weitblick gewinnen.
Glauben vertiefen.

Fernkurs
Glaube und Psychologie

IGNIS Akademie
GLAUBE · PSYCHOLOGIE · LEBEN

Kontakt:
IGNIS - Akademie
für Christliche Psychologie
Kanzler-Stürtzel-Straße 2
97318 Kitzingen

Die Kinder-Weisheitsschule



Werner May
Zeichnungen Claudia Mertens

Die Kinder-Weisheitsschule ist für Kinder ab 5 Jahren gedacht, natürlich auch für Eltern, Großeltern, Onkel und Tanten und das Kind in jedem Erwachsenen!

Siehe hier:

In diesem Kinderbuch mit Zeichnungen von Claudia Mertens schleichen sich Erik und Lisa nachts in die Baumschule der weisen Eule. Sie lernen etwas über „Die Kunst des Neinsagens“ und „Die Kunst des zweiten Anlaufs“. Schon mal gehört? Was wohl ihre Eltern dazu sagen?



Zur Leseprobe:



Meine Hände

Meine Hände sind meine Hände.
Sie haben Kirschen gepflückt,
Mücken gefangen, zerdrückt oder
freigelassen.

Knöpfedrücken haben sie gelernt,
Klingelknöpfe, Aufzüge, Lichtschalter, Fernseher
und täglich den Wecker.

Liebe haben sie mit leuchtenden Sternen verziert.

Meine Hände haben meine Worte
zum Sprechen gebracht

und sie lernen mit den Jahren
mit Messer und Gabel zu essen.

Klingt Musik in meiner Seele,
bekommen meine Hände stille Augen
und fangen behutsam an zu tanzen.

Manchmal formen sie sich zu einem Kelch.

(Werner May)