

DOROTHEA GERSDORF



Anleitung zur  
**GELASSENHEIT**

ENTSPANNT  
GLAUBEN

**SCM**

R. Brockhaus

Dorothea Gersdorf

# Anleitung zur Gelassenheit

Entspannt glauben



**SCM**

R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



© 2014 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Bodenborn 43 · 58452 Witten  
Internet: [www.scmедien.de](http://www.scmедien.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben, folgender Ausgabe entnommen:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG · Bodenborn 43 · 58452 Witten

Weiter wurden folgende Übersetzungen verwendet:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)  
Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (GNB)  
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,  
© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart (EÜ)

Umschlaggestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen  
Satz: Christoph Möller, Hattingen  
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-417-26582-8  
Bestell-Nr. 226.582

# Inhalt

<i>Einleitung</i>	7
<i>Teil 1: Das harte Joch</i>	13
1 Abgeschnitten von der Quelle	18
2 Die Suche am falschen Ort	21
3 Die verlorene Freiheit	25
<i>Teil 2: Das Joch der Liebe</i>	35
4 „Kommt her zu mir!“	39
Ins Vaterhaus heimkehren	44
Auf die richtige Stimme hören	52
Sich von Gott lieben lassen	58
5 „Lernt von mir!“	69
Sich zu ihm setzen und einfach sein	73
Authentisch leben	81
Gott für sich kämpfen lassen	91
6 „Findet Ruhe für eure Seelen!“	99
Gott im Herzen begegnen	103
Das Gute empfangen, das andere schenken	113
Gut zu sich selbst sein	118
7 „Mein Joch ist sanft!“	128
Aus der geistlichen Identität leben	132
Das Leben zu einem Geschenk machen	141
Dort blühen, wo man gepflanzt ist	154
<i>Abschließende Gedanken</i>	167
<i>Dank</i>	169
<i>Literaturverzeichnis</i>	170
<i>Anmerkungen</i>	172

# Teil 1

## Das harte Joch

*Für die Freiheit hat Christus uns frei gemacht. Steht nun fest  
und lasst euch nicht wieder durch ein Joch der Sklaverei belasten!  
(Galater 5,1)*



Vor einiger Zeit wachte ich eines Morgens mit Kopfschmerzen auf. Als sich die Schmerzen hartnäckig hielten und sich über zwei bis drei Tage in meiner Stirn festsetzten, wurde ich stutzig. Ich fing an, mir Gedanken zu machen, denn über die Jahre hatte ich gelernt, meine Körpersprache ernst zu nehmen. Gab es etwas, worüber ich mir wortwörtlich den Kopf zerbrach?

Zuerst tappte ich im Dunkeln, aber nach und nach kam ich den Hintergründen auf die Spur. Ich war kurz davor, mit dem Schreiben dieses, meines vierten Buches zu beginnen – eine Tätigkeit, die ich normalerweise mit Lust und Freude in Angriff nehme. Warum dann aber die Kopfschmerzen? Dazu muss man wissen, dass ich die Themen meiner ersten Bücher selbst ausgewählt habe, weil sie mir auf dem Herzen lagen und ich es wichtig fand, darüber zu schreiben. Ich hatte die Manuskripte also geschrieben und erst danach dem Verlag vorgelegt, ohne im Voraus zu wissen, ob dieser sie annehmen würde. Das war zwar ein Risiko gewesen, gab mir aber den Freiraum, in aller Ruhe und ohne Zeitdruck zu arbeiten.

Diesmal aber war es anders, denn der Verlag war mit der Anfrage auf mich zugekommen, ob ich nicht über das Thema „Entspannt glauben“ (zu dem ich schon eine Andacht verfasst hatte) ein ganzes Buch schreiben wolle. Ich hatte zugesagt und befand mich nun in der Situation, meine Zusage halten zu müssen. Der Verlag hatte mir zwar für den Abgabetermin alle Freiheit gelassen, aber ich fühlte mich trotzdem irgendwie unter Druck.

Interessant, dachte ich, das, was mir vorher eine Lust war, wird mir plötzlich zur Last. Wie kann das sein? Wie kommt es, dass ein und dieselbe Tätigkeit mir das eine Mal mühelos von der Hand geht und das andere Mal Kopfzerbrechen verursacht und zur Qual wird? Wie kommt es, dass aus der Kür eine Pflicht wird?

Je mehr ich darüber nachdachte, desto klarer wurde mir, dass ich mit diesen Überlegungen schon beim Thema des Buches war; meine Kopfschmerzen bescherten mir einen idealen Einstieg! Denn ich entdeckte, dass genau dies die Entwicklung ist, die viele Christen in ihrem Glaubensleben durchlaufen – so auch ich. Als ich mit neunzehn Jahren zum Glauben an Jesus kam, erlebte ich eine fast euphorische Zeit. Ich hatte das – oder eher den – gefunden, nach dem ich mich, ohne es zu wissen,

seit meiner Kindheit zutiefst gesehnt hatte: Gott. Oder besser gesagt: Er hatte mich gefunden. Die Erfahrung, dass er sich mir gezeigt hatte als jemand, der an mir interessiert ist, mit mir in Beziehung treten will und sich mir sehr real mitteilt, begeisterte mich total und ließ mich auf rosa Wolken schweben. Alles war neu, alles war leicht, das Leben war schön! Ich erlebte meine ersten Gebetserhörungen, las in der Bibel und erfuhr, dass mir das, was mir zuvor ein Buch mit sieben Siegeln gewesen war, verständlich und zugänglich wurde und lebendig zu mir sprach. Dieses Hoch hielt über einige Wochen an und ich war erfreut über die Tatsache, dass offenbar wirklich „alles neu geworden war“, so wie ich es in Gottes Wort gelesen hatte.

Erst später erfuhr ich von der korrekten Übersetzung dieser Textstelle, die da heißt: „Neues ist geworden“ (Epheser 2,1), wodurch mir dann einiges klarer wurde. Wenn wir zum Glauben an Jesus kommen, wird nicht automatisch alles neu, jedoch Grundlegendes: Unser Geist, der zuvor durch die Sünde tot war, wird durch Gottes Geist zu neuem Leben erweckt, womit das Fundament zu einer Erneuerung unseres gesamten Seins gelegt ist. Sie geschieht allerdings nicht ad hoc, sondern in einem lebenslangen Prozess. Zunächst war ich also irritiert, als ich nach einiger Zeit wieder unsanft auf dem Boden der Tatsachen aufschlug und sich Altes bemerkbar machte, das ich längst meinte, überwunden zu haben. Also war doch nicht alles neu geworden?! Mein kompliziertes Wesen, alte Probleme und Regungen meldeten sich zurück, die mich alles andere als euphorisch stimmten. Das neue Leben war wohl doch nicht immer leicht und schön, und auch mein neuer Glaube war es nicht mehr. Meine

Mein Glaube wurde zusehends schwierig und mühselig, ohne dass ich genau hätte sagen können, warum eigentlich. Aus der Kür war schleichend eine Pflicht geworden.

Beziehung zu Jesus, die mich vorher begeistert hatte, überzog sich nach und nach mit einem Grauschleier; Gebetszeiten, in die es mich zuvor magnetisch gezogen hatte, dehnten sich zäh in die Länge und wurden zur Last. Dies wiederum rief in mir Zweifel hervor, ob ich noch auf dem

richtigen Weg, ob meine Hingabe an Gott ausreichend war. Verstand ich ihn? Wie konnte ich mir sicher sein, seinen Willen zu kennen? Gott erschien mir plötzlich rätselhaft, unerreichbar und fern, und ich war mir

überhaupt nicht mehr gewiss, ob er mir zugeneigt war und mich liebte. Vielleicht gab es in meinem Leben noch Blockaden oder Schuld, die mir den Glauben erschwerten und Gott dazu veranlassten, sich von mir zu distanzieren?

Mein Glaube wurde zusehends schwierig und mühselig, ohne dass ich genau hätte sagen können, warum eigentlich. Aus der Kür war schleichend eine Pflicht geworden; man könnte auch sagen: Aus dem leichten Joch war ein schweres geworden. Bei alledem spürte ich sehr deutlich, dass diese Entwicklung nicht die war, die Gott für mich vorgesehen hatte. *Das* konnte es nicht sein! Aber was dann?



# 1 Abgeschnitten von der Quelle

Um zu erklären, wie ein Christ unter das harte Joch und auf den Weg der Mühsal gerät, muss ich ein wenig ausholen. Keiner von uns wird als Christ geboren. Wir alle sind Heiden, wenn wir das Licht der Welt erblicken: *Denn es ist kein Unterschied, denn alle haben gesündigt und erlangen nicht die Herrlichkeit Gottes* (Römer 3,22b-23). Jeder von uns trägt von Geburt an die Merkmale seines tiefen Falls in und an sich: die Gebrochenheit. Obwohl der Mensch ursprünglich nach Gottes Bild geschaffen wurde, verlor er die Herrlichkeit seiner Ebenbildlichkeit dadurch, dass er der Sünde Raum gab. Was dies bedeutet, beschreibt der katholische Theologe Raniero Cantalamessa, Prediger des päpstlichen Hauses, eindrucklich:

*Nur die göttliche Offenbarung weiß, was Sünde ist [...] Aus sich selbst heraus kann kein Mensch sagen, was Sünde ist, und zwar aus dem einfachen Grund, weil er selbst sich in der Sünde befindet. Alles, was er über die Sünde sagt, kann im Grunde nur ein Palliativ, eine Verharmlosung der Sünde selbst sein. Eine lasche Vorstellung von der Sünde zu haben – hat jemand gesagt –, sei Teil unseres Sünder-Seins. [...] Wenigstens dies sollt ihr wissen: dass die Sünde etwas viel Ernsteres, unendlich viel Ernsteres ist, als ich begreiflich machen kann.<sup>2</sup>*

Sünde bedeutet: Abkehr von Gott, Bruch – der Mensch brach mit seinem Schöpfer. Sünde bedeutet Trennung. Als Menschen sind wir Gebrochene, auch in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen. Und wir sind uns selbst entfremdet. Unser Grundproblem ist Bindungsverlust. Dort, wo Adam und Eva noch in trauter Zwei- bzw. Dreisamkeit mit Gott wandelten, begannen sie nach ihrem Fall, sich vor Gott und voreinander zu verstecken. Angst, Scham und Schuldgefühle waren nun ihre ständigen Begleiter, wurden Teil ihres falschen Selbst und führten zu einem Leben in permanenter Entfremdung und Trennung.

Der gebrochene Mensch ist abgeschnitten von der Quelle des Lebens: dem Vater der Liebe. Ursprünglich dazu berufen, alles für unser Leben

und unser Gedeihen direkt von Gott zu erhalten, finden wir vielfach nicht den Zugang zu ihm. Die Sünde trennt uns vom Segen, von der Lebensfülle und Versorgung, die Gott uns eigentlich zugedacht hatte. Gott hat durch Jesus Christus zwar eine Lösung für dieses Problem bereitgestellt: *Ganz unverdient, aus reiner Gnade, lässt Gott sie vor seinem Urteil als gerecht bestehen – aufgrund der Erlösung, die durch Jesus Christus geschehen ist* (Römer 3,23-24; GNB). Zunächst aber müssen wir feststellen, dass jeder von uns in diesem Mangelzustand zur Welt kommt und prägende Jahre seines Lebens darin verharret, bis zu dem Zeitpunkt, an dem er sich bewusst Gott zuwendet und sein Versöhnungsangebot in Jesus Christus annimmt – bei mir waren das 19 Jahre.

Eins der größten Probleme des Menschen besteht darin, dass er während dieser prägenden Jahre, auch bei aller menschlichen Liebe, die er (hoffentlich) erfährt, vom liebevollen Zuspruch Gottes abgeschnitten ist. Uns fehlt das „sehr gut“ Gottes: *Und Gott sah alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut* (1. Mose 1,31). Als Gebrochene sind wir geistlich taub; uns fehlt die Bestätigung dessen, der uns allein dieses „sehr gut“ vermitteln und zusprechen kann, das wir so existenziell benötigen, um uns selbst als wertvoll erachten zu können. Wir können die zärtliche Stimme nicht mehr hören, die uns zuspricht: „Du bist mein geliebtes Kind. So, wie du bist, mag ich dich. Du bist wertvoll in meinen Augen!“

Stattdessen kennen die allermeisten Menschen das Gefühl von Mangel, Makel und Bedürftigkeit von klein auf. Wir haben immer zu wenig, das spüren wir schmerzhaft. Aus dieser Beobachtung heraus hat der österreichische Angst- und Psychotherapeut Alfred Adler in Bezug auf unsere Verletzlichkeit und Bedürftigkeit gesagt: „Menschsein heißt, sich minderwertig fühlen.“ Als Christen machen wir zwei Faktoren aus, die für dieses grundlegende Mangelempfinden des Menschen verantwortlich sind: seine grundsätzliche Gebrochenheit durch sein Getrenntsein vom „großen Bejager“ sowie seine Verletzungen und Enttäuschungen auf menschlicher Ebene, die er sich im Laufe seines Lebens zuzieht.

Das Minderwertigkeitsgefühl ist also ein Grundproblem des Menschen und die Basis jeglicher psychischen Störung und Krankheit, einer jeden Beziehungsstörung. Es beinhaltet das Empfinden, nicht liebenswert zu sein. Auch Thomas A. Harris hat das erkannt und schon vor

vielen Jahren in seinem Klassiker *Ich bin o.k. Du bist o.k.* thematisiert. Sehnen wir uns nicht alle nach der inneren Gewissheit, dass wir so, wie wir sind, okay und geliebt sind, dass alles mit uns in Ordnung ist und dass uns jemand dieses Okay zuspricht und in seine Arme schließt? Im

Sehnen wir uns nicht alle nach der inneren Gewissheit, dass wir so, wie wir sind, okay und geliebt sind, dass alles mit uns in Ordnung ist und dass uns jemand dieses Okay zuspricht und in seine Arme schließt?

tieftsten unseres Inneren sind wir uns nämlich überhaupt nicht sicher, dass wir in Ordnung sind; das bestätigt sich in der Seelsorge immer und immer wieder. Da unsere Selbstzweifel aber so unangenehm sind, verdrängen wir sie gern und geben uns bewusst selbstsicher. Wir wollen nicht wahrhaben, wie es in Wahrheit um

uns steht. Viele von uns tun im Brustton der Überzeugung kund, dass sie Minderwertigkeitsgefühle nicht kennen. Merkwürdig nur, dass meine Kollegen und ich in unseren Seminaren immer wieder die gleiche Erfahrung machen. Da sollen die Teilnehmer fünf ihrer Schwächen und zehn ihrer Stärken aufschreiben – und was passiert? Die fünf Schwächen sind ruckzuck zu Papier gebracht. Für die meisten stellt es jedoch ein echtes Problem dar, ihre Stärken in den Blick zu bekommen; sie tun sich wirklich schwer damit und müssen erst lange überlegen. Spätestens dann werden diejenigen, die vorher von ihrem starken Selbstbewusstsein überzeugt waren, nachdenklich.