

THOMAS HÄRRY

VON DER
KUNST,
sich selbst
ZU FÜHREN

Leseprobe



SCM

R. Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Die Edition

AUFATMEN

erscheint in Zusammenarbeit zwischen
SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag, Witten
und dem Bundes-Verlag, Witten.
Herausgeber: Ulrich Eggers

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.

© 2015 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG
Bodenborn 43 | 58452 Witten
Internet: www.scmедien.de | E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen: Zürcher Bibel 2007, © Genossenschaft Verlag der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich.

Weiter wurden verwendet:

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (GNB).

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT).

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung, Copyright © 2009 Genfer Bibelgesellschaft, CH-1204 Genf, wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung, alle Rechte vorbehalten (NGÜ).

BasisBibel. Das Neue Testament, © 2010 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (www.basisbibel.de) (BB).



Umschlaggestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen
Satz: Katrin Schäder, Velbert
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-417-26591-0
Bestell-Nr. 226.591



INHALT

| | |
|--|----|
| Habe acht auf dich selbst: Vorwort von Daniel Zindel | 7 |
| Einleitung: Überrascht und herausgefordert – oder: Weshalb dieses Buch? | 10 |
| 1: Mich selbst führen – Was heißt das? | 20 |

TEIL 1: SELBSTVERANTWORTUNG

| | |
|---|----|
| 2: Gottes Einladung und Befähigung zu verantwortlichem Handeln | 37 |
| 3: Weshalb wir so gerne kneifen | 42 |
| 4: „Gebt acht auf euch selbst“ – Paulus zur Selbstführung | 45 |
| 5: Drei Orientierungs- und Entscheidungshilfen | 50 |
| 6: Gegen den Missbrauch: Selbstführung in der Christusbefolgung | 59 |

TEIL 2: SELBSTKLÄRUNG

| | |
|--|----|
| 7: Wer bin ich? – Meine Identität kennen | 71 |
| 8: Was kann ich? – Meine Fähigkeiten kennen | 80 |
| 9: Was will ich? – Meine Grundsätze und Ziele kennen | 94 |

TEIL 3: SELBSTFÜRSORGE

Ressource Spiritualität

| | |
|--|-----|
| 10: Worauf Spiritualität zielt und weshalb wir uns damit schwertun | 112 |
| 11: Gottes Gegenwart trauen und erneuert werden | 129 |
| 12: Spiritualität gestalten: Formen und Wege entdecken | 141 |

Ressource Beziehungen

| | |
|---|-----|
| 13: Bereichernde Beziehungen aufbauen | 157 |
|---|-----|

Ressource seelische und körperliche Vitalität

| | |
|---|-----|
| 14: Entdecken, was mich aufbaut, mir guttut und mich inspiriert | 172 |
|---|-----|

TEIL 4: SELBSTSTEUERUNG

In meinen Emotionen

| | |
|--|-----|
| 15: Die Zwiebel häuten: verstehen, was mich umtreibt | 202 |
| 16: In turbulenten Zeiten handlungsfähig bleiben | 219 |

In meinen Beziehungen

| | |
|---|-----|
| 17: Ja sagen – Nein sagen: schützen, was mir wichtig ist | 234 |
| 18: Die Balance von Verbundenheit und Eigenständigkeit finden | 247 |
| 19: Von Büffeln und Menschen: mit Gottes Hilfe Konflikte meistern ... | 259 |

In meinen Aufgaben

| | |
|--|-----|
| 20: Die großen sechs Lebensbereiche ins Gleichgewicht bringen..... | 284 |
| 21: Die Chancen meiner Lebensphase nutzen..... | 299 |
| 22: Mich mit meinen Aufgaben identifizieren – aber nicht zu sehr | 307 |
| 23: Von der Freiheit, verzichten zu können | 314 |

| | |
|---|-----|
| Dass Neues uns zur Heimat wird: ein Wort zum Schluss..... | 320 |
|---|-----|

ANHANG

| | |
|--|-----|
| Mein Stärkenpuzzle (Kompetenzdiagramm) | 324 |
| Differenzprofil | 326 |
| Eine persönliche Lebensaussage formulieren | 328 |
| Dank | 330 |
| Vertiefungsfragen für das Selbststudium und für Gruppen..... | 332 |
| Anmerkungen..... | 348 |
| Literatur | 354 |

HABE ACHT AUF DICH SELBST

VORWORT VON DANIEL ZINDEL

Der russische Schriftsteller Lew Nikolajewitsch Tolstoi erzählt in seiner Novelle „Wie viel Erde braucht der Mensch?“ vom Bauern Pachom, der ein Stück Land gekauft hat. Wegen Bagatellen verkracht sich der stolze Grundstücksbesitzer mit seinen Nachbarn. Er verlässt daraufhin die Gegend und kauft sich ostwärts ein viel größeres Grundstück. Die Sache wiederholt sich: Wieder gerät er in Konflikte und überwirft sich. Da hört er, man könne bei den Baschkiren im Osten sehr günstiges Steppenland kaufen. Mit seinem Knecht reist er dorthin: „Du kannst“, sagen ihm die freundlichen Steppenbewohner, „so viel Land kaufen, wie du von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang zu Fuß umrunden kannst.“

Die Sonne geht auf und der Countdown beginnt: Gierig verleiht sich Pachom bei der Umrundung seines zukünftigen Grundstücks möglichst viel Besitz ein. Noch dieses kleine Tal, noch jene Hochebene. Er wird immer unersättlicher. Nachdem er ein sehr großes Stück Land eingenommen hat und dabei immer noch mehr will, rennt er bei sinkender Sonne mit letzter Kraft zum Ausgangspunkt zurück. Dort bricht er vor Erschöpfung tot zusammen. Pachoms Knecht gräbt ihm ein Grab. Er braucht dazu gerade mal so viel Land, wie er vom Kopf bis zu den Füßen zu bedecken vermag.

Pachom, der Getriebene. Er hat die halbe Welt gewonnen und dabei an Leib und Seele Schaden genommen. Weise leben – das sieht anders aus. Wer oder was lenkt uns? Was sind unsere Antreiber? Steuert uns unsere Umgebung oder treiben uns innere Ängste, Launen und Lüste an? Wir haben uns oft nicht in der Hand. Wie erlernen wir aber die Kunst, uns selbst gut zu führen?

Darum geht es in Thomas Härrys neuem Buch. Es leitet zu einem weisen Lebensstil an und dazu, uns selbst an die Hand zu nehmen. Um gut für uns selbst zu sorgen und uns führen zu können, müssen wir uns zuerst einige Fragen stellen. Wer sind wir eigentlich? Was macht uns im

Tiefsten aus? Was brauchen wir? Selbstfürsorge beginnt mit der Selbstklärung unseres Wesens. Wir nehmen uns so wahr, wie Gott uns sieht: „Du bist gewollt, gekrönt, angenommen, versorgt, geliebt, festgehalten, gesegnet“, wird uns von einem menschenfreundlichen Gott und seinem Leben schaffenden Wort zugesagt. Die Basis der Selbstklärung ist die Liebeserklärung Gottes an uns. Diese Erkenntnis festigt und nährt unsere Seele im Innersten.

Spätestens hier wird deutlich, dass Thomas Härrys Konzept der Selbstführung im Kern keine Technik zu mehr Selbstdisziplin ist. Wer sich einfach nur noch mehr perfektionieren und aus eigenen Ressourcen heraus noch besser zusammenreißen möchte, lasse besser die Finger von diesem Buch. Wer aber die Sehnsucht in sich trägt, seine Identität in dem zu finden, was Gott austeilt, der greife zu.

Also ein Buch für die Bequemen, welche die Steuerung ihres Lebens an Gott abdelegieren möchten? Keineswegs! Die Lektüre ist für alle Mutigen gedacht, die ihre Seele kräftig durchlüften und zugleich liebevoll, aber konsequent führen wollen. Selbstführung ist ein „Joint Venture-Projekt“, ein gemeinsames Wagnis. Gott arbeitet partnerschaftlich mit uns zusammen und übergibt uns dabei viel Eigenverantwortung und Entscheidungsspielraum. Thomas Härry gibt eine Fülle kluger Lebensregeln, wie dieser Weg konkret ausgestaltet werden kann.

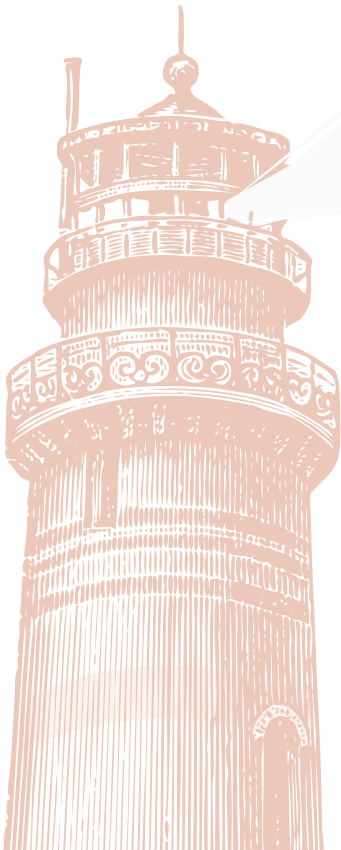
Ich leite ein christliches Sozialwerk mit fast 300 Mitarbeitenden, die in der Kinder- und Jugendhilfe, in der Seniorenarbeit, in der Ausbildung und in der christlichen Seminarhotellerie tätig sind. Was mir immer wieder auffällt: Wir brauchen als Mitarbeitende und Leitende neben unserer fachlichen Professionalität einen inneren Halt, dem lebensfördernde Haltungen entspringen. Thomas Härry würde von einem „gefestigten Selbst“ sprechen. Diesen genährten und geschützten inneren Menschen hat man nicht einfach als Besitz. Wir erwerben ihn immer wieder neu durch die Kunst, uns an der Hand Gottes selbst zu führen.

Ich kann Thomas Härrys Buch mit seinem praxisbezogenen, von der christlichen Spiritualität her entwickelten Selbstführungskonzept von Herzen empfehlen. Dieses biblisch gut verankerte Buch ist für alle geschrieben, die achtsam mit sich selbst umgehen möchten. Ein Buch für

Frauen und Männer, die den Wunsch in sich tragen, weise zu leben. Ein Buch insbesondere für eine junge Generation, die ihren Lebensstil entwickeln und dabei gesegnet werden möchte *und* zum Segen werden will.

Selbstführung ist der Schlüssel in die Freiheit unter der Leitung des Heiligen Geistes. Wir sind dann nicht angetrieben wie der Tor Pachom, sondern nehmen den väterlicher Ratschlag von Paulus an Timotheus auf: „Habe acht auf dich selbst!“

Daniel Zindel, Gesamtleiter der Stiftung Gott Hilft, Pfarrer und Autor verschiedener Bücher, u.a. von *Geistesgegenwärtig führen*



EINLEITUNG

ÜBERRASCHT UND HERAUSGEFORDERT – ODER: WESHALB DIESES BUCH?

Seit meiner Kindheit fasziniert mich der Wilde Westen. Es sind weniger Romanfiguren wie Winnetou und Old Shatterhand, die es mir angetan haben, sondern mich bewegt vor allem das Schicksal von historischen Indianerhäuptlingen wie Red Cloud, Quannah Parker, Chief Joseph oder die Geschichte der Erschließung des Westens, das alltägliche Leben der Siedler auf dem Oregon- und dem California-Trail. Ich bewundere den Mut dieser Menschen, die alles zurückließen, ein paar Habseligkeiten in einen Planwagen packten, ein Gespann Ochsen kauften und ins Unbekannte aufbrachen.

„Alles ist ganz anders hier!“

Eines meiner Lieblingsbücher zur damaligen Pionierzeit ist eine 500 Seiten dicke Briefsammlung von Auswanderern, die alle aus meiner Heimatgegend hier im Schweizer Kanton Aargau stammen. Die Briefe, die sie an ihre zurückgelassenen Schweizer Verwandten schickten, zeigen, wie unterschiedlich diese Menschen ihr Leben in der Neuen Welt erleben und betrachten. Einige sind tief enttäuscht. Sie schreiben von Lügen, die man ihnen hinsichtlich des „guten Lebens in Amerika“ aufgetischt habe. Es sei hier nicht besser, sondern viel schlimmer als in der Schweiz, die sie aufgrund der schwierigen wirtschaftlichen Verhältnisse verlassen hatten. Nach wenigen Monaten auf dem neuen Kontinent wollen sie nur eines: möglichst schnell zurück nach Europa.

Bei anderen klingt es genau umgekehrt. Sie beschreiben voller Begeisterung die faszinierende Landschaft, die Vielfalt der Menschen, die unzähligen Möglichkeiten. Trotz des entbehrensreichen Siedlerdaseins sind sie überzeugt, das große Los gezogen zu haben.

In dieser Sammlung hat es mir ein Brief besonders angetan. Er beginnt mit einer simplen, aber vielsagenden Feststellung: *„Alles ist ganz anders hier!“*¹ Was für ein Satz! Nüchtern, kurz und bündig bringt er die zentra-

le Erfahrung dieses Menschen auf den Punkt: „Alles ist ganz anders hier!“ Worte, die das Lebensgefühl von jemandem zusammenfassen, der sich plötzlich in ganz anderen, unerwarteten Lebensumständen wiederfindet und noch nicht so recht weiß, was er davon halten soll. Ob er dem, was ihm widerfährt, gewachsen ist oder nicht. Ob es ihm gefallen will oder nicht.

„*Alles ist ganz anders hier!*“ Dieses Statement eignet sich auch als Überschrift für einige Phasen meines eigenen Lebens – für Zeiten, in denen ich mich in neuen Umständen wiederfand und auf einmal merkte: „Das habe ich mir anders vorgestellt! Das ist nicht so, wie ich dachte. Ich weiß nicht, wie ich diese Herausforderung meistern kann. Ich muss gründlich überdenken, was ich als Nächstes tun soll!“

Und auf einmal bist du Vater

Dieses Lebensgefühl trat beispielsweise ein, als ich zum ersten Mal Vater wurde. Wie hatte ich mich darauf gefreut! Wenige Jahre zuvor noch trug ich die diffuse Befürchtung in mir, ich könnte unerwartet früh sterben – in einem plötzlichen Krieg, bei einem Unfall, einer Katastrophe. Damals sagte ich zu Gott: „Lass mich wenigstens noch erleben, was es heißt, eine Frau zu lieben und Kinder zu haben.“ Offensichtlich befürchtete ich, dass der Himmel nichts zu bieten haben könnte, was an diese beiden Lebenserfahrungen heranreichte.

Und nun war ich Vater geworden! Zwei Jahre später erneut – und dann noch ein drittes Mal. Die Geburten meiner Kinder waren eine überwältigende Erfahrung. Es überkamen mich unbeschreibliche Glücksgefühle. Ich fühlte mich, wie sich Bilbo Beutlin und seine Gefährten in *Der kleine Hobbit* vermutlich fühlen, als große Adler sie in einer gefährlichen Situation aus einem brennenden Wald retten. Die Riesenvögel steigen herab, umfassen Bilbo und seine Freunde sanft mit ihren großen Krallen und tragen sie hinauf in die endlosen Höhen des Himmels. Sicher bringen sie die Freunde an einen geschützten Ort. Die Geburt unserer Kinder war für mich wie vergleichbares Hinaufgetragenwerden in Höhen, die mir bisher verwehrt geblieben waren.

Nun, es blieb nicht dabei. Nach unserem zweiten Kind folgte etwas anderes: die Einsicht, dass ich die Sache mit dem Nachwuchs gewaltig unterschätzt hatte. Es war mir nicht bewusst, wie sehr kleine Kinder unser Leben auf den Kopf stellen. Meine Gefühle, meine Sicht des Lebens, mein Alltag,

meine Prioritäten – alles war davon betroffen. Einiges fühlte sich auch richtig gut an. Dank meiner Kinder lernte ich die Vaterliebe Gottes erst richtig begreifen. Die neue Situation brachte mich aber auch an Grenzen. Kinderkrankheiten und schlaflose Nächte zehrten an unseren Kräften. Nicht nur unsere Kinder, auch ich kam auf die Welt! Ich war mit der Illusion in das Abenteuer der Vaterschaft eingestiegen, ich könne genauso weiterleben und -arbeiten wie vorher. Diese Torheit führte zu einigen schmerzhaften Bruchlandungen. Langsam gelangte ich zur selben Schlussfolgerung wie der gerade erwähnte Auswanderer: „*Alles ist ganz anders hier!*“ Anders als das, was ich bisher kannte und mir vorgestellt hatte. Die alten Lebensmuster griffen nicht mehr. Bisherige Alltagsstrategien waren überholt. Ich musste mich neu sortieren und orientieren. Vieles neu ordnen. Andere Prioritäten setzen. Entscheidungen treffen. Meine Kräfte neu einteilen. Mich anpassen.

Jedes Ereignis, das uns herausfordert, hat das Potenzial, aus uns bessere oder schlechtere Menschen zu machen. Deshalb bezeichne ich Elternschaft gerne als Nachfolge-Training. Hier wird mein Leben ständig hinterfragt, und ich habe unzählige Möglichkeiten, es neu auszurichten!

Wenn unser Erleben auf einmal in diesem Satz mündet: „*Alles ist ganz anders hier!*“, dann stehen wir an einem entscheidenden Punkt. Entweder fliehen wir aus den irritierenden Umständen – wie die Auswanderer, die nach kurzer Zeit frustriert nach Europa zurückkehrten. Oder wir finden einen Weg, das Ungewohnte auf gute Weise zu meistern. Für mich war Vaterwerden ein solcher Moment.

Erwachen im Leiteralltag

Auch als Leiter fand ich mich an diesem Punkt wieder. 1999 wurde ich im Alter von 34 Jahren leitender Pastor einer Kirche in Aarau. Ich war hoch motiviert und steckte voller Ideen, wie ich diese Arbeit gestalten wollte. Schon im Vorfeld legte ich mir vieles zurecht: worauf ich im Umgang mit den anderen Verantwortlichen Wert legen und welche inhaltlichen Akzente ich setzen würde. Es stellte sich heraus, dass Gott mich in eine tolle Gemeinde geführt hatte. In der Leitung waren wir uns in wesentlichen Fragen einig. Es gab viele tolle Mitarbeitende, liebenswürdige Gemeindeglieder. Gemeinsam etablierten wir eine Kultur des Miteinanders, der Wertschätzung und der gegenseitigen Ergänzung.

Ich konnte mich mit meinen Stärken einbringen. Wo sie fehlten, glichen andere das aus. In dieser Tätigkeit fand ein lange gehegter Traum seine Erfüllung.

Nach vier Jahren allerdings kam bei mir Katerstimmung auf. Ich fand mich zunehmend in herausfordernden Situationen wieder. Es gab Widerstände gegen den Kurs der Gemeindeleitung und Konflikte zwischen einzelnen Gemeindegliedern. Ich machte Fehler: überforderte Menschen, wählte falsche Worte oder Vorgehensweisen. Während mancher Wochen hatte ich das Gefühl, kaum etwas von dem tun zu können, was ich mir vorgenommen hatte. Nun war Realität geworden, was Jahre zuvor ein Referent in einer Weiterbildung zu uns Leitenden gesagt hatte: *„Eine Führungskraft sein bedeutet, in 70 Prozent der Zeit auf Situationen reagieren zu müssen, die man sich nicht ausgesucht hat.“* Damals fand ich das schlicht übertrieben. Jetzt nicht mehr.

Es meldeten sich erste Zweifel. Wollte diese Gemeinde wirklich, dass ich sie führte? War sie willig, sich auf die Veränderungen einzulassen, die wir als Leitung für nötig hielten, damit Menschen zum Glauben an Christus finden und wir unseren Auftrag in der Welt glaubwürdig umsetzen konnten? War ich die richtige Person für diese Führungsaufgabe? Ich erinnere mich an Sonntage, an denen ich am Morgen im Bett lag und zu Gott sagte: „Kannst du nicht einen anderen schicken? Weshalb soll ausgerechnet *ich* heute predigen? Mir fehlt die Kraft!“ An anderen Tagen lag ich bis lange nach Mitternacht wach, aufgewühlt durch ein Missverständnis oder eine anstrengende Sitzung.

Damals erlebte ich am eigenen Leib, wie anders ein Leiterleben aussieht, wenn man sich nach anfänglicher Begeisterung plötzlich inmitten von kräfteraubenden Herausforderungen wiederfindet. In solchen Momenten konnte ich den Auswanderer nach Amerika besonders gut verstehen, der nach Hause schrieb: *„Alles ist ganz anders hier!“* So ging es mir auch! Ich hatte mir diese Sache mit dem Leitersein anders vorgestellt. Dachte, es sei einfacher. Dass ich Kritik leichter wegstecken würde. Ahnte nicht, dass der Weg zu einer Gemeinde, die ihre Mission lebt, mit so vielen Hindernissen und Stolpersteinen übersät war.

Schlüsselmomente

Vater werden, Menschen führen – das sind nur zwei Beispiele einer Erfahrung, wie sie immer wieder vorkommt: Das Leben mutet uns gewisse Um-

stände zu, fordert uns heraus, wirft unsere Vorstellungen und Erwartungen ungefragt über den Haufen. Ich bin mir sicher, dass Sie das kennen.

Vielleicht sind Sie an einen neuen Ort gezogen und stellen fest, wie anders die Menschen und Lebensbedingungen dort sind. Manches ist schöner, einfacher als gedacht, anderes unerwartet schwierig. Und schon geht es Ihnen wie unserem Auswanderer: *„Alles ist ganz anders hier!“*

Sie merken nach ein paar Jahren Ehe, dass Sie völlig andere Vorstellungen vom Leben zu zweit hatten. Sie meinten, Ihre Partnerin oder Ihren Partner durch und durch zu kennen. Und nun lernen Sie ganz neue Seiten an ihr oder ihm kennen – nicht nur angenehme, wünschenswerte. *„Alles ist ganz anders hier!“*

Sie erleben, wie ein ermutigendes Nachbarschaftsverhältnis oder eine gute Freundschaft auf einmal schwierig wird. Es entstehen Missverständnisse. Das Verhalten des anderen irritiert und verletzt Sie. Lieblose Worte sind gefallen, und Sie fragen sich auf einmal, was aus dem guten Miteinander geworden ist. *„Alles ist ganz anders hier!“*

Sie haben als Christ Gottes Nähe auf beglückende Weise erfahren. Er hat Ihre Gebete erhört, hat sich Ihnen gezeigt, zu Ihnen gesprochen. Nun auf einmal lässt er Umstände und Schwierigkeiten zu, die Sie irritieren. Sie beten, vertrauen und rechnen mit Wundern – doch es geschieht nichts. Gott hüllt sich in Schweigen. Scheint weit weg zu sein. Ist das derselbe Gott, dem Sie einmal von Herzen vertrauten? *„Alles ist ganz anders hier!“*

Sie haben eine neue Arbeitsstelle angetreten und stellen auf einmal fest, dass sie Aufgaben, Verantwortungen und Belastungen mit sich bringt, an die Sie im Vorfeld nicht dachten. Manches ist besser als früher; anderes schwieriger. Sie ahnten nicht, wie schnell Sie an Ihre Grenzen stoßen und wie viel Kraft Sie dieser Job kosten würde. *„Alles ist ganz anders hier!“*

Sie sind Ihrer Kirchengemeinde vor einiger Zeit mit Überzeugung beigetreten. Sie waren beeindruckt von der freundlichen, wohlwollenden Atmosphäre, von den gehaltvollen Predigten und der theologisch stimmigen Ausrichtung. Nun auf einmal sehen Sie, was hinter den Kulissen läuft. Mitarbeiter brennen aus. Schwelende Konflikte. Frommer Klatsch. Sie reiben sich die Augen und sagen sich verwundert: *„Alles ist ganz anders hier!“*

„Alles ist ganz anders hier“ beschreibt jene Erfahrung, die sich bei uns einstellt, wenn die Realität unseren Vorstellungen und Erwartungen zuwider-

läuft und uns verunsichert zurücklässt. Sind Lebensumstände herausfordernder als vermutet, stehen wir vor einem Schlüsselmoment. Gott selbst mutet uns diese Situation zu. Er stellt uns vor eine Weggabelung, an der wir innehalten müssen. Selten ist es richtig, sich an diesem Punkt leise rückwärts zur Tür zu bewegen, durch die man eingetreten ist, und die Flucht zu ergreifen. In der Regel wäre dies eine unreife Reaktion. Vielmehr geht es darum, sich sorgfältig Möglichkeiten zu erschließen, wie man mit Gottes Hilfe seinen Weg weitergehen kann. Einen Weg, auf dem die Zuversicht zunimmt, nicht die Verunsicherung. Auf dem die Hoffnung auf Gutes wächst, statt die Furcht vor der Überforderung. Auf dem man erfährt, dass das Fremde einen nicht überwältigt, weil man es zusammen mit Gott bewältigen kann, der sich inmitten dieser Umstände und durch sie hindurch finden lässt.

Bei mir selbst beginnen

Meine oben beschriebenen Erfahrungen als frischgebackener Vater und als Leiter haben mir einige meiner kostbarsten Lebenslektionen beschert. Die Essenz daraus lässt sich so beschreiben: Ich lernte mit Gottes Hilfe, Verantwortung zu übernehmen.

- Ich lernte, gute Entscheidungen zu treffen.
- Ich lernte, Prioritäten zu setzen.
- Ich lernte, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden.
- Ich lernte, mit meinen Emotionen besser umzugehen.
- Ich lernte, mir Denk- und Verhaltensweisen anzueignen, die mir helfen, meinen Alltag zu bewältigen und Beziehungen auf konstruktive Weise zu gestalten.
- Kurz: *Ich lernte, mich selbst zu führen.*

Ich bin heute alles andere als ein perfekter Vater. Meine drei Töchter können Ihnen das bestätigen. Aber ich habe einen Weg gefunden, mich in dieser Rolle zurechtzufinden. Ich habe gelernt, der Zeit mit meiner Familie die nötige Priorität einzuräumen und unser Miteinander ermutigend zu gestalten. „*Alles ist ganz anders hier!*“ ist in diesem Bereich nicht länger mein Lebensgefühl. Gott hat mir geholfen, in dieser Aufgabe anzukom-

men, mit ihr vertraut zu werden. Die Herausforderungen haben nicht abgenommen. Aber mit meinen Kindern sind auch ich und meine Frau gewachsen. Wir haben Neues gelernt. Haben Sicherheit gewonnen. Und gehen gelassener mit unseren eigenen Fehlern um.

Ich bin auch alles andere als ein perfekter Leiter geworden. Aber ich habe einen Weg gefunden, mich in Führungsaufgaben zurechtzufinden. Ich habe gelernt, Mitarbeitende besser zu führen und mit Kritik konstruktiver umzugehen. Ich habe gelernt, Konfliktgespräche zu führen und nicht alles so tierisch ernst und persönlich zu nehmen. Ich habe gelernt, wie man das Vertrauen der Menschen, die man führt, gewinnen kann. Vor allem aber habe ich gelernt, als Leiter Gott mehr zu vertrauen. Meine Ambitionen und Vorstellungen loszulassen. Meine größten Gegner zu segnen. Meine Jahre als Pastor und Leiter gehören zu den wertvollsten meines Lebens. Gott hat die Gemeinde und mich selbst weit über das hinaus gesegnet, was ich für möglich gehalten hätte.

In den Bereichen unseres Lebens, in denen wir um einen guten Weg ringen, ist genau das unsere Chance und Gottes Angebot: Er lädt uns ein, zu lernen und zu wachsen. Es sind kostbare Gelegenheiten, um eine der wichtigsten Lebenskompetenzen zu erlernen, die es gibt: die Kunst, sich selbst zu führen.

Bei den meisten Schwierigkeiten, mit denen wir konfrontiert sind, sind nicht die Umstände oder andere Menschen das Hauptproblem. Der Knoten sitzt in uns selbst. Problematisch kann sein:

- mit welcher Perspektive wir die Dinge betrachten,
- wie wir andere Menschen sehen,
- wie wir Gott sehen,
- wie wir uns selbst sehen.

Hier anzusetzen, darum geht es in der Kunst der Selbstführung. Das Schicksal der eingangs beschriebenen Pioniere im amerikanischen Westen hilft uns an dieser Stelle. Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die der Frage nachgehen, weshalb für einige unter ihnen das Leben auf dem

neuen Kontinent pures Glück bedeutete, während es für andere zur größten Enttäuschung ihres Lebens wurde. Als Hauptgrund nennen Forscher die „*innere Geschmeidigkeit oder Anpassungsfähigkeit*“, mit der manche Menschen sich den unerwartet anderen Umständen stellten.² Das heißt: Dieselben Umstände wurden von verschiedenen Personen völlig unterschiedlich bewertet. Nicht die Umstände an sich stellten das Haupthindernis dar. Die größte Hürde lag in der Unwilligkeit und Unfähigkeit mancher Auswanderer, sich der unerwarteten Situation zu stellen und Wege zu suchen, sie zu bewältigen. Ihnen fehlte die Fähigkeit, sich selbst zu führen.

Sich selbst führen – eine Königsdisziplin

Ich halte die Fähigkeit, sich selbst zu führen, für eine Kernkompetenz reifer Persönlichkeiten und erst recht reifer Christen. Ohne sie ist es unmöglich, gute Beziehungen aufzubauen, Konflikte konstruktiv zu lösen, mit Belastung und Stress umzugehen. Ohne Selbstführung scheitert auch jeder Versuch, andere Menschen auf gute Weise zu begleiten und zu führen.

Umso erstaunlicher, dass verhältnismäßig wenige Menschen sich mit diesem Thema auseinandersetzen. Manche, die es tun, geben bald wieder auf, weil sie falsche Vorstellungen haben. Entweder halten sie „sich selbst führen“ für eine ungute Beschäftigung mit sich selbst oder sie verstehen es als mühsamen Kraftakt für besonders Willensstarke, Selbstdisziplinierte und andere Kontrollfreaks. Es gibt an dieser Stelle nicht nur Gleichgültigkeit, sondern auch viele Missverständnisse.

Peter Drucker, einer der großen Managementvordenker des letzten Jahrhunderts, wiederholte immer wieder: „*Die meisten Führungskräfte werden sich in ihrem ganzen Leben nicht bewusst, dass sie nur eine Person zu führen haben, nämlich sich selbst.*“³

Diese Worte stammen nicht von einem Rosenduft versprühenden Esoteriker, sondern von einem Mann, der wesentlich geprägt hat, was wir heute unter guter Führungsarbeit in Politik, Gesellschaft und Kirchen verstehen. Ich bin davon überzeugt, dass man Druckers Aussage auf alle großen Felder unseres Lebens anwenden kann und dass sie nicht nur für Leitende gilt. In allen wichtigen Bereichen und Aufgaben unseres Lebens spielt die Fähigkeit, sich selbst zu führen, eine Schlüsselrolle.

Diese über die Jahre gewachsene Überzeugung hat mich zum Schreiben dieses Buches bewogen. Es ist eine Hinführung zur Kunst, sich selbst zu führen. Ich stelle mich dabei bewusst auf die Grundlagen des christlichen Glaubens. Es geht mir um eine Selbstführung, die sich an den Anliegen des Evangeliums von Jesus Christus und an den Werten der Bibel orientiert.

Folgende Menschen hatte ich beim Schreiben vor Augen:

- Frauen und Männer, die sich positiv einbringen wollen in ihrer Familie, an ihrem Arbeitsplatz, in ihrer Nachbarschaft, in ihrer Kirche: Eltern, Erziehende, Pädagogen, Pioniere, Leitende, Führungskräfte, Pastorinnen und Pastoren.
- Frauen und Männer, die ihren Alltag und die damit verbundenen Aufgaben gut ausgerüstet anpacken wollen: mit versorgter Seele und hilfreichen, praktischen Perspektiven.
- Frauen und Männer, die erleben möchten, wie die Ressource ihres christlichen Glaubens inmitten ihrer alltäglichen Herausforderungen konkret zum Tragen kommt. Die sich nach einer Spiritualität sehnen, durch die Gott sie mit der Kraft, der Zuversicht und der Hoffnung erfüllt, die sie zum Leben und Arbeiten brauchen.
- Frauen und Männer, denen ihre Beziehungen wichtig sind. Die die Hoffnung auf gute Veränderungen im zwischenmenschlichen Miteinander nicht begraben haben und nach Wegen suchen, für andere zu einem verlässlichen, ermutigenden Gegenüber zu werden.
- Frauen und Männer, die nicht bloß nach funktionierenden Techniken und Methoden der Selbstverbesserung suchen, sondern nach der richtigen Herzenseinstellung, um ihr Leben zu gestalten.

Ich schreibe für Weltbeweger und Tiefschürfer.⁴

Für Menschen, die sich einbringen.

Für Menschen, die, was sie tun, nicht bloß irgendwie, sondern auf möglichst gute, hilfreiche Weise tun wollen.

Für Menschen, die bei allem Verändern, Prägen, Bewegen und Leiten bereit sind, bei sich selbst anzufangen.

Für Anpacker, die sich selbst in die Pflicht nehmen.

Für Alltagsbewältiger, die ihr Leben weise leben möchten.

Ich schreibe für alle, die verstehen und lernen möchten, was es heißt, sich selbst zu führen.

Was Sie erwartet

Dieses Buch gliedert sich in vier Hauptteile. Im Eingangskapitel und im ersten Teil („Selbstverantwortung“) stelle ich Ihnen meine Definition von Selbstführung vor. Was bedeutet es, sich selbst zu führen? Was konkret tut ein Mensch da? Welche Rolle kann der christliche Glaube dabei spielen und welche Hilfestellungen finden wir dazu in der Bibel? In diesem Teil versuche ich zudem, einige Missverständnisse zu diesem Thema zu klären.

Im zweiten Teil („Selbstklärung“) geht es um einige Voraussetzungen, damit man sich selbst gut führen kann. Sie haben eine ähnliche Funktion wie das Fundament eines Hauses, welches einerseits die Grundlage eines Gebäudes, gleichzeitig aber auch ein Teil davon ist. Die Selbstklärung bildet das Fundament für alle weiteren Aufgaben der Selbstführung, gleichzeitig führe ich mich dabei schon selbst. In diesem Buchteil werde ich Sie ermutigen, sich über Ihre wichtigsten Glaubensgrundlagen, Fähigkeiten, Absichten und Lebenswerte Gedanken zu machen. Nur wer weiß, was er hat, was er kann und was er will, kann sich selbst führen.

Im dritten Teil des Buches („Selbstfürsorge“) lernen Sie die wichtigsten Ressourcen kennen, die Ihnen durch Ihren herausfordernden Alltag helfen. Sie erfahren, wie Sie für ausreichend Energienachschub für Ihren Glauben, Ihre Beziehungen, Ihren Körper und Ihre Seele sorgen können.

Der vierte Teil des Buches („Selbststeuerung“) zeigt Ihnen schließlich, wie man sich in verschiedenen Lebensfeldern gut führen kann. Hier erwartet Sie eine Fülle von konkreten Anregungen und Hilfestellungen für einen guten Umgang mit Ihren eigenen Emotionen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Beziehungen gestalten können. Außerdem bekommen Sie praktische Anregungen, wie Sie Ihre Aufgaben im Alltag (in Familie, Beruf, Gemeinde und Leitungsfunktionen) so bewältigen können, dass Sie darin ermutigt bleiben und gute Früchte Ihres Handelns ernten können.

Zu jedem Kapitel finden Sie am Ende des Buches weiterführende Anregungen und Vertiefungsfragen. Sie helfen Ihnen, das Gelesene in Ihre eigene Lebens- und Erfahrungswelt zu übertragen.

KAPITEL 1

MICH SELBST FÜHREN – WAS HEISST DAS?

Eine Bekannte fragt mich bei einem Gespräch beiläufig, was bei mir gerade so anstehe. Ich erzähle ihr einiges und erwähne dabei auch mein aktuelles Buchprojekt.

„Worüber schreibst du?“, fragt Claudia interessiert.

„Es geht darum, wie ich mich selbst führen kann“, antworte ich.

„Mich selbst ... was?“ Claudia schaut mich irritiert an. Dies wiederum irritiert mich selbst und ich ringe nach Worten: „Also ... Es geht darum, wie ich mich mit Gottes Hilfe in verschiedenen Situationen im Alltag zurechtfinde. Wie ich lerne, an richtiger Stelle die Verantwortung für mein Tun zu übernehmen. Oder wie ich in schwierigen Beziehungen auf mein eigenes Verhalten achten kann statt auf das Verhalten meines Gegenübers.“

„Aha“, meint Claudia – noch immer mit Fragezeichen im Gesicht. „Ehrlich gesagt kann ich mir nicht so recht vorstellen, was du da vorhast ...“ Dann schaut sie mich aufmunternd an und sagt: „... aber das wird sicher gut!“, und wechselt das Thema.

Kurze Zeit später. Ich rede mit Stefan, einem guten Freund. Als ich ihm von meinen Schreibplänen erzähle, meint er: „Du schreibst über Selbstführung? Das klingt bei mir nach Selbstkontrolle und nach dem krampfhaften Bedürfnis, möglichst alles richtig zu machen. Ich versuche im Moment eher, nicht alles kontrollieren zu wollen, sondern Gott mehr zu vertrauen.“

„Hm“, denke ich bei mir selbst, „dass man es so missverstehen könnte, daran habe ich noch gar nicht gedacht ... Wie erkläre ich dieses Anliegen Menschen, die sich wie meine Bekannte nichts darunter vorstellen können oder wie Stefan sofort an einen Willensakt und an Kontrolle denken?“

Was sich hinter dem Begriff Selbstführung verbirgt

Sich selbst führen ist Lebens- und Alltagskompetenz. Sie erweist all denen gute Dienste, die wach und mutig durchs Leben gehen möchten.

Man kann bei diesem Thema über die Frage diskutieren, welche Worte, Begriffe und Bezeichnungen am treffendsten sind. Sicher gibt es andere Wendungen, die das damit verbundene Anliegen ebenso gut beschreiben. Dennoch bleibe ich bei der einfachen Bezeichnung „sich selbst führen“, da sie am besten zusammenfasst, worum es geht. Und sie nimmt – wie wir später sehen werden – eine Formulierung auf, die auch der Apostel Paulus im Neuen Testament verwendet. Es geht ihm dort im Kern um dasselbe Anliegen, mit dem wir uns hier beschäftigen.

Um Ihnen einen ersten Zugang zum Thema zu ermöglichen, will ich zunächst definieren, was ich unter „sich selbst führen“ verstehe. Die folgende Definition enthält außerdem bereits die wichtigsten Elemente, die in diesem Buch ausführlich zur Sprache kommen werden.

Sich selbst führen – eine Definition

Selbstführung bedeutet, dass ich mein Leben und mein Handeln gegenüber Gott, mir selbst und anderen unter den folgenden Gesichtspunkten verstehe und gestalte:

Selbstverantwortung: Ich bejahe die Verantwortung für mein Ergehen und Verhalten in allen wesentlichen Bereichen meines Lebens.

Selbstklärung: Ich verschaffe mir Klarheit darüber, wer ich bin, was mir wichtig ist und wie ich mich hilfreich einbringen kann.

Selbstfürsorge: Ich Sorge dafür, dass der Tank meines Glaubens, meiner Seele und meiner Lebensenergie ausreichend gefüllt bleibt.

Selbststeuerung: Ich nutze alle mir gegebenen Möglichkeiten, um das Beste aus meinen Lebensumständen und Beziehungen zu machen.

Zu den damit verbundenen Schritten befähigt mich die ermächtigende Kraft Gottes, dessen Geist in mir wirksam ist. Deshalb führe ich mich selbst in gelassener Entschiedenheit.

Es geht um mein Leben

Wenn wir uns selbst führen, geben wir auf einige Dinge in unserem Leben bewusst acht. Wir pflegen dabei jedoch keine selbstbezogene Nabelschau, bei der es um die unselige Trinität unserer „holy needs, holy wants and holy feelings“ (frommen Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle) geht, um es mit den Worten von Eugene Peterson zu sagen. Im Zentrum steht das Leben, wie Gott es uns anvertraut hat, und die Frage, wie wir es als Geschenk wertschätzen und weise verwalten können. Wie es brauchbar sein kann für Gott und für die Welt. Der deutsche Wortkünstler Johannes Warth hat es bei einem Vortrag einmal sinngemäß so formuliert: Sie sind Gottes Geschenk an diese Welt. Wenn er in Ihnen wohnt, sind Sie das Beste, was heute Ihren Mitmenschen passieren kann. Wenn Sie morgens aufstehen und das nicht mit Überzeugung glauben und anschließend leben, sollten Sie besser im Bett bleiben. Ihren Mitmenschen zuliebe ...

Gott sagte zu Abraham: „*Ich ... will dich segnen ... und du wirst ein Segen sein*“ (1. Mose 12,2). Ich halte diesen Satz für eine der wichtigsten Aussagen der Bibel über den Sinn und Zweck unseres Lebens. Selbstführung macht sich Gedanken darüber, wie unser Leben in diese Fokussierung hineinwachsen kann.

Es geht um Beziehungen

Was immer wir fühlen, denken und tun, findet im Zusammenhang von Beziehungen statt. Selbst auf unser Innerstes und Geheimstes trifft das zu. Was immer sich in und durch uns bewegt – es hat seine Auswirkungen auf die drei wichtigsten Beziehungen unseres Lebens:

- unsere Beziehung zu Gott,
- unsere Beziehung zu uns selbst,
- unsere Beziehungen zu anderen Menschen.

Was läuft in Hinsicht auf diese drei Beziehungen bei uns ab? Welche Dynamiken entwickeln sich? Führen sie zu Gutem, Schönem, Wünschenswertem? Oder davon weg? Uns selbst führen heißt, uns Rechenschaft darüber zu geben, was sich innerhalb dieser drei wichtigsten Beziehungen unseres Lebens abspielt. Es heißt zu klären, was wir uns in

diesen Beziehungen wünschen und wie wir sie gestalten möchten. Und es heißt, die uns gegebenen Möglichkeiten auszuschöpfen, damit in diesen Beziehungen das gedeihen kann, was sie bereichert, festigt und verschönert.

Es geht um rechtes Verstehen und gutes Handeln

Jedes Wort, das wir sprechen, jeder Schritt, den wir gehen, jede Tat, die wir vollbringen – sie alle entspringen einem vorausgehenden Gedanken, einer Vorstellung, einer Überzeugung. Manches davon ist uns bewusst, das meiste allerdings nicht. Auch das, was wir automatisch und scheinbar „ohne zu denken“, tun, ist nichts anderes als ein zur Routine gewordener Ausdruck bestimmter Überzeugungen, die wir in uns tragen.

Wenn wir uns gut führen wollen, müssen wir bei unseren Überzeugungen beginnen. Wie wir uns selbst, das Leben, Gott und andere sehen, bestimmt, was wir tun. Selbstführung bedeutet: Ich kläre meine Perspektive. Ich Sorge für gute, dem Leben dienende Einstellungen. Ich beginne, mein Leben nach ihnen zu gestalten. Gleichzeitig lasse ich Verhaltensmuster zurück, die auf ungunstigen oder selbstbezogenen Überzeugungen basieren.

Stellen Sie sich zwei Menschen vor, nennen wir sie Franziska und Klaus. Franziska weiß, was sie gut kann und was nicht. Sie kennt ihre Stärken und ist sich bewusst, wie wertvoll sie sind. Gleichzeitig hat sie kein Problem damit, dass andere Menschen in anderen Bereichen besser sind als sie. Stellen Sie sich nun vor, Franziska in einem Team zu haben, das Sie leiten. Sie wird vermutlich zu den Personen gehören, auf die Sie sich verlassen können. Sie wird das, was ihr liegt, von Herzen und gut tun. Gleichzeitig wird sie nicht alles an sich reißen, sondern die anderen im Team das tun lassen, was diese besser können als sie. Ihre gesunde Sichtweise von sich selbst prägt auf positive Weise ihr Verhalten und damit auch ihren Umgang mit anderen.

Bei Klaus sieht es anders aus. Er denkt, dass er der bessere Leiter wäre als Sie. Er findet, dass er besser Ziele setzen, kommunizieren und delegieren kann. Er findet, dass Sie fehl am Platz sind und eigentlich er Ihre Stellung verdient hätte. Können Sie sich vorstellen, wie sich dies auf sein Verhalten im Team auswirkt? Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass er mit anderen Teammitgliedern negativ über Sie redet und Sie herabsetzt.

Es kann sein, dass er sich nicht an Ihre Vorgaben hält oder ständig auf Ihren Fehlern herumreitet. Auch bei Klaus prägen seine Vorstellungen und Überzeugungen sein Handeln – allerdings auf negative Weise.

Vom Rohmaterial zum Möbelstück

Mein Leben, meine Beziehungen, rechtes Verständnis und das daraus resultierende Verhalten – auf diesem Boden gedeiht eine gute Selbstführung; hier findet sie statt. Das ist sozusagen das Rohmaterial. Es ist wie bei manchen Möbelhäusern, wo man den gewünschten Tisch nicht fertig zusammengebaut mitnimmt. Er ist zerlegt und in Karton verpackt. Zu Hause öffnet man die Kiste und schaut erst einmal, ob alles da ist: Tischplatte, Beine, Schrauben usw. Meist ist auch ein mehr oder weniger verständlicher Aufbauplan enthalten, den man studieren sollte, bevor man mit dem Schrauben und Nageln beginnt. Wobei einen die Aufbauanleitungen mancher Möbelhäuser schon zur Verzweiflung bringen können ... Ich erinnere mich an ein Büchergestell, das ich dreimal wieder auseinandernehmen musste, bis alles stimmte. Der Plan war einfach nichts wert (und ich zugegebenermaßen kein guter Handwerker ...). Bei *guten* Aufbauplänen jedenfalls hat man nicht nur schöne Schritt-für-Schritt-Anleitungen, sondern auch eine Abbildung all der Werkzeuge, die man für den Aufbau braucht: Hammer, Bohrer, Schraubenzieher, Kreuzschraubenzieher, Schraubenschlüssel. Ohne Werkzeug kein Tisch. Ganz ähnlich könnte man auch sagen: Ohne Werkzeug keine Selbstführung. Die Werkzeuge heißen: Selbstverantwortung, Selbstklärung, Selbstfürsorge und Selbststeuerung.

Werkzeuge der Selbstführung

Selbstverantwortung

Ich bejahe die Verantwortung für mein Ergehen und Verhalten in allen wesentlichen Bereichen meines Lebens.

Abraham Lincoln, US-Präsident von 1861–1865, befand sich auf einer öffentlichen Veranstaltung und hatte sich gerade länger mit einem Mann unterhalten. Das Gespräch war beendet, der Präsident brach auf. Beim

Hinausgehen sprach er mit einem seiner Berater über die vorausgegangene Begegnung.

„Ich mag sein Gesicht nicht“, meinte Lincoln.

„Aber ein Mensch kann doch nichts dafür, was für ein Gesicht er hat“, verteidigte der Berater den Mann.

„Doch“, entgegnete Lincoln, „jeder ist für sein Gesicht verantwortlich, sobald er die vierzig überschritten hat.“

Mit diesem Satz wies Lincoln auf ein für uns Menschen wichtiges Prinzip hin – das Prinzip der Selbstverantwortung, das für jeden Erwachsenen gilt. Es ging ihm bei seiner Aussage nicht darum, dass wir beeinflussen können, wie lang unsere Nase ist, welche Augenfarbe oder wie viele Haare wir haben (von Schönheitsoperationen einmal abgesehen). Welcher Ausdruck aber auf unserem Gesicht liegt – egal, wie lang unsere Nase ist und wie viele Falten wir haben –, das ist in unserer Verantwortung. Tatsächlich ist unser Gesichtsausdruck (vor allem in Momenten, in denen wir uns unbeobachtet fühlen und kein bewusst gesteuertes „Gesichtsmanagement“ mehr betreiben, um unseren Mitmenschen etwas vorzumachen) ein Abbild unseres Inneren. Eine Art Spiegel unserer Seele. Er lässt erahnen, wie wir denken und fühlen. Ob in uns Lebensfreude ist oder vor allem Verbitterung. Ob wir ein dankbares Herz haben oder eines, das sich und andere ständig anklagt. Ob wir grundsätzlich an das Gute und Schöne glauben und denken – oder nur schwarzsehen, weil wir davon überzeugt sind, dass die Welt nichts anderes als ein Ort voller sich anbahnender Katastrophen ist. Ab vierzig verrät ein Gesicht etwas über den Charakter und die innerste Lebenseinstellung eines Menschen. Und dafür sind wir ab einem gewissen Alter selbst zuständig.

Genau das ist für unser Thema ein zentraler Punkt. Wenn es mir als erwachsenem Menschen noch täglich schlecht geht, weil meine Eltern fundamental versagt haben, dann habe ich vergessen, dass ich kein Kind mehr bin, sondern ein selbstverantwortlich lebender Erwachsener. Ich bin nicht für das verantwortlich, was mir passiert ist, als ich noch klein, hilflos und unmündig war. Aber ich bin dafür verantwortlich, wie ich als Erwachsener damit umgehe. Ob ich beim Alten stehen bleibe, mich davon bestimmen und lähmen lasse – oder ob ich die Möglichkeiten wahrnehme und nutze, die sich mir heute bieten. Jeder erwachsene, geistig und psychisch einiger-

maßen gesunde Mensch ist fähig zur selbstverantwortlichen Gestaltung und Steuerung seiner Gefühle, seiner Gedanken und seines Verhaltens. Wäre es nicht so, könnte er anderen die Schuld für all das Negative und Destruktive geben, das sich in ihm tummelt und das er tut. Doch das kann er in der Regel nicht.

In der Rechtsprechung ist die Frage der Schuldfähigkeit entscheidend, wenn es um das Strafmaß für einen Täter geht. Hie und da kommt es vor,

Jeder erwachsene,
geistig und psychisch
einigermaßen gesunde
Mensch ist fähig zur
selbstverantwortlichen
Gestaltung und Steuerung
seiner Gefühle,
seiner Gedanken und
seines Verhaltens.

das ein Täter als nicht schuldfähig gilt. Seine psychischen Störungen sind so gravierend, dass er nicht ins Gefängnis, sondern beispielsweise in eine psychiatrische Klinik kommt, wo man versucht, seine Krankheit zu behandeln. Man kann ihn nur bedingt für das verantwortlich machen, was er getan hat – so schrecklich es auch war. Für alle anderen aber gilt der Grundsatz der persönlichen Verantwortlichkeit. Er gilt auch für Sie und mich, wenn es um die

Frage geht, wie unser Leben verläuft, was wir tun, sagen und wie wir unsere Beziehungen gestalten.

Sich selbst führen wird nur der, der seine Selbstverantwortung anerkennt und sagt: „Ich bejahe die Tatsache, dass ich dafür, wie ich mich fühle, wie ich mich entwickle, entscheide und wie ich handle, in erster Linie selbst verantwortlich bin. Die Gründe für meine Situation liegen nicht vor allem in meiner Vergangenheit, bei meiner Exfrau, meinen undankbaren Kindern, meinem tyrannischen Chef, meinem ekligen Nachbarn, meinen gemeinen Kollegen – sie liegen bei mir selbst. Und deshalb habe ich die Möglichkeit, etwas daran zu ändern.“

Natürlich gibt es vieles, das sich nicht ändern lässt. Auf manche Umstände habe ich wenig oder gar keinen Einfluss. Das heißt aber nicht, dass ich ihnen hilflos ausgeliefert bin. Ich kann vielleicht meine Umstände nicht verändern, aber ich kann bestimmen, wie ich mit dem Unveränderbaren umgehe. Selbstverantwortlich zu handeln, bedeutet dann: Ich finde eine konstruktive Einstellung zu und einen sinnvollen Umgang mit Dingen, die so sind und so bleiben, wie sie sind. Meine Verantwortung bezieht sich also immer auf die mir gegebenen Möglichkeiten und Handlungsspielräume.

Solche gibt es, wie wir später sehen werden, meist viel zahlreicher, als wir denken. Weshalb ich davon überzeugt bin? Weil Gott weit mehr offene Türen für uns bereithält, als wir in der Regel wahrnehmen. Weil er uns mit faszinierenden Fähigkeiten und Voraussetzungen ausgestattet hat, die uns zu verantwortungsvollen, handlungsfähigen Persönlichkeiten machen. In den Kapiteln 2–6 erfahren Sie mehr darüber. Sie werden entdecken, wie viel Gott in uns investiert hat, damit wir verantwortlich handeln und uns selbst gut führen können.

Selbstklärung

Ich verschaffe mir Klarheit darüber, wer ich bin, was mir wichtig ist und wie ich mich hilfreich einbringen kann.

Die Selbstklärung verschafft uns Klarheit darüber, wie wir unser Leben gestalten, unsere Probleme lösen und Gott von Herzen dienen können. Wir haben verstanden, wer wir sind, was wir können und welche Werte und Ziele für unser Leben hilfreich sind.

Selbstklärung schaut nach oben: Wer ist Gott, was kann er; was verheißt und gibt er mir?

Selbstklärung schaut nach innen: Wer bin ich, was kann ich, was nicht?

Selbstklärung schaut nach vorne: Wohin soll sich mein Leben entwickeln? Wie kann ich Gott und den Menschen am besten dienen? Wie kann mein Leben gelingen und zu einem Segen für andere werden?

In den Kapiteln 7–9 suchen wir auf diese Fragen tragfähige Antworten.

Selbstfürsorge

Ich Sorge dafür, dass der Tank meines Glaubens, meiner Seele und meiner Lebensenergie ausreichend gefüllt bleibt.

Stellen Sie sich vor, Ihr Pastor und Ihr Kleingruppenleiter trügen die primäre Verantwortung dafür, dass Sie in Ihrem Glauben wachsen. Das wäre entmündigend und bequem zugleich. Entmündigend deshalb, weil Sie dann nur in solchen Wochen im Glauben fit wären, in denen der Pastor am Sonntag eine richtig gute, optimal auf Sie zugeschnittene Predigt gehalten hätte. Oder in denen Ihr Kleingruppenleiter sich ausreichend um Ihr geistliches Leben gekümmert hätte. Ihr inneres Versorgtsein läge in den Händen anderer und Sie hätten keinerlei Einfluss darauf. Bequem

wäre es insofern, als dass Sie jedes Mal, wenn Sie einen Glaubenshänger hätten, sofort wüssten, wer dafür verantwortlich ist und bei wem Sie sich beschweren müssen.

Ich bin durchaus der Überzeugung, dass Pastorinnen, Pastoren und Leitende eine Verantwortung für das geistliche Wachstum der ihnen anvertrauten Menschen tragen – mehr, als ihnen das oft bewusst ist. Aber es ist keine *primäre* Verantwortung. Diese liegt bei uns selbst – bei Ihnen, bei mir. Es ist meine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass der Tank meines Glaubens nicht austrocknet. Natürlich, es gibt Wüstenzeiten im Glauben, es gibt die „dunkle Nacht der Seele“ – Phasen, in denen uns Gott fern und verborgen ist, ohne dass wir darauf Einfluss haben. Dennoch: Ich kann niemandem die Schuld dafür geben, wenn mein Glaube verflacht. Wenn ich meine Bibel links liegen lasse und keine Wahrheiten Gottes verinnerliche. Wenn das Gespräch mit Gott abbricht. Wenn ich keinen Gottesdienst mehr besuche und meinen Glauben nicht mehr bezeuge.

Hier berühren wir übrigens ein zentrales Gebiet der Selbstführung für uns Christen: die Verantwortung dafür, im Bereich unseres Glaubens sowie unserer psychischen und physischen Lebenskraft gute Selbstversorger zu sein. Dabei leitet uns der folgende Grundsatz: Um den Herausforderungen in meinem Glauben, in meinen Beziehungen und in meinen Aufgaben gewachsen zu sein, Sorge ich dafür, dass sich der Tank meiner Seele und meiner Lebensenergie immer wieder neu füllt.

Christen üben Selbstfürsorge und sind Selbstversorger – das sage ich mit großer Überzeugung. Was ich damit *nicht* sagen will, ist, dass wir unseren Glauben und unser Leben unabhängig von anderen Menschen und anderen Christen gestalten und bewältigen können. Das können wir nicht und das müssen wir auch nicht.

Was ich ebenfalls nicht sagen will, ist, dass wir die Fähigkeit und die Kraft, unseren Glauben und unser Leben gestalten und bewältigen zu können, in uns selbst haben. Auch das haben wir nicht und wir müssen es nicht. Mehr dazu erfahren Sie in den Kapiteln 10–14. Dort stelle ich Ihnen einige Möglichkeiten vor, wie Sie Gottes Versorgung erfahren können – im Blick auf Ihren Glauben, aber auch im Blick auf Ihr inneres und äußeres Wohlbefinden. Und ich versuche zu klären, welche entscheidende Rolle Gott dabei spielt und welche Verantwortung er uns zuweist.

Selbststeuerung

Ich nutze alle mir gegebenen Möglichkeiten, das Beste aus meinen Lebensumständen und Beziehungen zu machen.

Alle bisher genannten Aspekte bereiten uns vor und rüsten uns aus für die eigentliche Kür in der Kunst, sich selbst zu führen: die Selbststeuerung. Mich selbst steuern bedeutet: Ich konzentriere mich inmitten meiner Beziehungen und Aufgaben auf die mir von Gott und dem Leben gegebenen Möglichkeiten, das Beste aus den Umständen zu machen. Ich nutze die mir zur Verfügung stehenden Handlungsoptionen: im Umgang mit jemandem, mit dem ich einen Konflikt habe, in meiner Partnerschaft, bei der Erziehung meiner Kinder, im Umgang mit Arbeitskollegen, Vorgesetzten oder Mitarbeitenden, die ich führe. Wenn es Kritik hagelt. Wenn mich jemand zu etwas überreden will, das ich nicht möchte. Wenn der Stress bei der Arbeit nicht abnimmt und mir schlaflose Nächte bereitet. Wenn es in der Firma schlecht läuft. Wenn ich die Freude an meiner Aufgabe verloren habe. Wenn es in der Gemeinde Meinungsverschiedenheiten in theologischen Fragen gibt, Uneinigkeit bezüglich Vorgehensweisen oder unpopuläre Entscheidungen der Gemeindeleitung. Wenn ich angegriffen werde. Wenn mich jemand mit seinen Äußerungen verletzt oder übergeht. Wenn meine Kinder andere Wege gehen, als ich es mir vorgestellt habe. Wenn mich Freunde enttäuschen. Wenn ich mich einsam fühle. Wenn mein Partner sich mehr und mehr zurückzieht ...

Das Spektrum an Situationen, in denen es darum geht, sich selbst zu steuern, ist beinahe endlos. In praktisch jeder Alltagssituation kommt diese Aufgabe zum Tragen. Mich selbst führen bedeutet, dass ich im Vertrauen auf Gott und mit innerer Zuversicht aktiv und mutig alle Möglichkeiten, Rechte und Chancen ausnütze, die sich mir in einer bestimmten Situation bieten. Mehr dazu erfahren Sie in den Kapiteln 15–23.

Und wozu das alles?

Wir haben eine erste wichtige Etappe erreicht. Ich habe definiert und zu erklären versucht, wie ich Selbstführung verstehe – das Rohmaterial – und was sie ausmacht und welche Aufgaben damit verbunden sind – die Werkzeuge.

Lassen Sie uns nun zusammenfassen und festhalten, weshalb wir uns mit diesem Thema beschäftigen und worauf wir aus sind, wenn wir uns selbst führen.

Es geht um die verantwortungsvolle Gestaltung unseres Lebens, so dass Gott dabei geehrt wird. Er überschüttet uns mit Würde, Gedeihen, mit Fähigkeiten und Gaben – kurz: mit reichem Segen! Wir sollen keine Endverbraucher dieses Segens sein, sondern ein Kanal, der ihn weiterfließen lässt – hinein in unsere Beziehungen und Aufgaben. Uns selbst gut zu führen, bedeutet, sich diesem Ziel zu weihen und zur Verfügung zu stellen, indem wir unseren bescheidenen und zugleich wichtigen Teil dazu beitragen, dass von unsren Worten und Taten Gutes, Heilsames, Ermutigendes und Hilfreiches ausgeht.

In seinem zweiten Brief bringt der Apostel Petrus diese Ausrichtung besonders treffend auf den Punkt. Er beschreibt die enge Verbindung zwischen dem Segen Gottes, den wir empfangen, und den Auswirkungen darauf, wie wir leben. Gleichzeitig macht er deutlich, welche aktive Rolle (die der Selbstführung!) uns dabei zukommt:

Ja, so ist es: Gott in seiner Macht hat uns alles geschenkt, was wir zu einem Leben in wahrer Frömmigkeit brauchen. Er hat es dadurch getan, dass er uns Jesus Christus erkennen ließ, ihn, der uns in seiner Herrlichkeit und Kraft berufen hat ...

Setzt deshalb alles daran, dass aus eurem Glauben sittliche Bewährung erwächst, aus der sittlichen Bewährung Erkenntnis, aus der Erkenntnis Selbstbeherrschung, aus der Selbstbeherrschung Standhaftigkeit, aus der Standhaftigkeit echte Frömmigkeit, aus der Frömmigkeit Liebe zu den Glaubensgeschwistern, aus der Liebe zu den Glaubensgeschwistern Liebe zu allen Menschen.

Wenn ihr dies alles habt und ständig darin zunehmt, wird sich das auswirken und Frucht bringen in einer vertieften Erkenntnis unseres Herrn Jesus Christus. Wer dagegen all das nicht hat, ist kurzsichtig und geistlich blind. Ein solcher Mensch hat völlig vergessen, was es bedeutet, dass er

von seinen früheren Sünden gereinigt worden ist. Deshalb, meine Brüder und Schwestern, setzt alles daran, so zu leben, dass eure Berufung und Erwählung gefestigt wird. Dann werdet ihr niemals zu Fall kommen, und Gott bereitet euch einen herrlichen Einzug in das ewige Reich unseres Herrn und Retters Jesus Christus. 1. Petrus 2,3.4a.5-11; GNB

Von Gott beschenkte und ermächtigte Menschen stellen sich den Verantwortungen und Aufgaben, die Gott ihnen zuweist. Genau darum geht es beim Anliegen, uns selbst zu führen. Es geht dabei um kein Optimierungsprogramm, das unser Leben ein bisschen besser, bequemer oder einfacher machen soll. Sich selbst führen ist kein Schlüssel zu persönlichem Erfolg. Es geht darum, *den Willen Gottes so gut wie möglich zu erkennen und zu tun*. Die Möglichkeiten auszuschöpfen, die er uns im Alltag gibt. Die Verantwortungen wahrzunehmen, die er uns zuweist. Den Platz einzunehmen, an dem wir ihm am besten dienen und ihn ehren können. Und schließlich in alledem zu wachsen, zu reifen und ein Segen zu sein für unsere Mitmenschen. Ein solches Leben wird in vielem nicht den gesellschaftlichen Vorstellungen von Erfolg und Glück entsprechen. Weil uns darin aber Gott vor Augen und im Herzen ist, wird es ein gutes, erfülltes und zufriedenes Leben sein. Es macht uns reicher – nicht finanziell gesehen, sondern an innerer Klarheit, Gelassenheit und Hoffnung.

Wenn wir uns als Christen selbst führen, schöpfen wir nicht aus Ressourcen, die aus uns selbst kommen oder die wir selbst produzieren können. Wir schöpfen aus Ressourcen, die in Gott sind und die er uns schenkt.

Obwohl es in den kommenden Kapiteln noch öfter deutlich wird, will ich an dieser Stelle bewusst betonen, dass eine solche Lebensführung nicht unser Bedürfnis nach mehr Kontrolle befriedigt. Sie wird nicht dafür sorgen, dass wir die Dinge besser im Griff haben. Sie ist auch kein angestrebter und anstrengender Selbstverbesserungsversuch und hat nichts mit einem jener fromm-therapeutischen Selbsthilfekonzepte zu tun, wie sie in christlichen Kreisen verbreitet sind. Wenn wir uns als Christen selbst führen, schöpfen wir nicht aus Ressourcen, die aus uns selbst kommen oder die wir selbst produzieren können. Wir schöpfen aus Ressourcen, die in Gott sind und die er uns schenkt. Wir handeln in

Abhängigkeit von dem, was er uns aus reiner Liebe und Gnade zuspricht und in uns hineinlegt. Ist dies nicht die Quelle, die uns speist, bleiben wir auf uns selbst geworfen. Wer sich auf diese Weise selbst führen will, kommt nicht weit. Er bleibt bei Bewältigungsstrategien stehen, zu denen ihn sein Wille zu motivieren vermag. Doch schon morgen verfolgt dieser ein neues Ziel und lässt den alten Vorsatz fahren. Uns aus eigener Kraft führen zu wollen, überfordert uns nicht nur, es ist auch Ausdruck maßloser Selbstüberschätzung. Wir bilden uns ein, das gute Leben selbst auf die Reihe zu kriegen.

Wenn mich aber das Evangelium von Jesus Christus trägt, handle ich als ein von Gott Versorgter, Befähigter und Ermächtigter. Als einer, der von Gottes Geist geführt und erfüllt ist. Auf diesem Boden gedeiht die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, mich selbst zu führen und mein Handeln auf das Gute auszurichten. Sie ist die folgerichtige Konsequenz von Gottes Wirken in meinem Leben.

Gleichzeitig wird uns dieses Leben fordern. Das ist das Wesen der Gnade. Der Schweizer Theologe Adolf Schlatter sagte: *„Die Gnade beruhigt und bewegt uns.“* Wehe, sie bewegt uns, ohne uns zu beruhigen. Das ist frommer Krampf. Wehe, sie beruhigt uns, ohne uns zu bewegen. Das ist vergeudete Gabe Gottes. Taten- und Wirkungslosigkeit sind keine Früchte des christlichen Glaubens, denn sie verleugnen die Kraft des Evangeliums. Dann wollen wir Gottes Segen, Hilfe, Liebe für uns selbst und belassen es dabei. Der deutsche Theologe Jürgen Moltmann schreibt: *„Gott hat den Menschen erhöht und ihm Aussicht ins Freie und Weite eröffnet, aber Menschen bleiben zurück und versagen sich.“* Deshalb, so Moltmann weiter, klagt sie nicht bloß das Böse an, das sie tun, sondern *„vielmehr das Gute, das sie nicht tun ... die vielen kleinen Versäumnisse“*⁵.

Weil die Gnade uns beschenkt, beruhigt und ermächtigt, ist sie eine befähigende Gnade. Mich selbst führen ist eine ihrer Früchte. Sie verhilft zum Tun des Willens Gottes – im persönlichen Leben, in der Gemeinde, in der Welt.