

Birgit Schilling

Fest im Glauben – stark im Leben

Geistlich reif werden

SCM R.Brockhaus

Die Edition

A U F A T M E N

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. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2011 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG
Bodenborn 43 · Witten
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen: Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Weiter wurden verwendet:

Neues Leben. Die Bibel, © Copyright der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 by SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (NLB)
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung, Copyright © 2009 Genfer Bibelgesellschaft, CH-1204 Genf. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)
Das Buch. Neues Testament – übersetzt von Roland Werner, © 2009 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (DBU)

Umschlaggestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen
Satz: OLD-Media OHG, Neckarsteinach
Druck und Bindung: CPI-Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany
ISBN 978-3-417-26717-4
Bestell-Nr. 226.717

Inhalt

Vorwort von Thomas Härry	9
Einleitung – Stark im Glauben, aber schwach im Leben? ...	11
1. Das Dilemma	
Warum unser Anspruch oft nicht mit unserer Realität übereinstimmt	15
2. Die Vision	
Mit Jesus in die Zukunft träumen	25
3. Das Training	
Der Weg zur Reife	51
4. Freundschaft	
Wie Freundschaften uns auf dem Weg zur Reife helfen ...	105
5. Die Krise	
Wie schwere Zeiten uns innerlich stark machen	145
6. Reife	
Von der Freude, Jesus immer ähnlicher zu werden	173
Epilog	215
Anhang	
Lebensverändernde Gebetszweierschaften	217
Vorschlag für Ablauf und Gestaltung einer Kleingruppe	218

Vorwort

von Thomas Härry

Sie halten ein wichtiges Buch in Ihren Händen! Eines, das Ihr Glaubensleben auf eine Weise beleben kann, wie Sie es bisher nicht für möglich gehalten haben.

Was veranlasst mich zu dieser Überzeugung?

Im Frühjahr 2009 stieß ich im Internet zufällig auf die Ergebnisse einer 2008 vom Barna-Institut in den USA landesweit durchgeführten Studie unter 1005 erwachsenen Christen und Pastoren aus verschiedenen Denominationen (die auch in diesem Buch zur Sprache kommen wird). Sie wurden nach ihrem Verständnis von geistlicher Reife gefragt: wie sie geistliche Reife definieren. Was ihrer Meinung nach konkrete Kennzeichen und Merkmale eines geistlich reif gewordenen Menschen sind. Wie nach ihrem Verständnis solche Reife entsteht usw.

Gemäß dieser Studie teilt eine erstaunliche Mehrheit der Befragten (81 Prozent) die Meinung, geistliche Reife bestände im Wesentlichen darin, sich mit harter Anstrengung darum zu bemühen, nach den Regeln der Bibel zu leben. Selbst Vertreter von Glaubensrichtungen, deren Theologie die Gnade Gottes ins Zentrum stellt, vertraten mehrheitlich diese Sicht.

Dieses Ergebnis ließ mich aufhorchen. Ist es ein US-amerikanisches Phänomen, dass Glaubenswachstum in erster Linie als die Folge eigener, harter Bemühungen verstanden wird? Oder stellt sich das bei uns ähnlich dar? Meine Beobachtungen in unserem deutschsprachigen Kontext veranlassen mich stark dazu, das Zweite für wahrscheinlicher zu halten.

Im selben Atemzug stellte ich mir selbst die Frage: Wie definiere ich persönlich Reife im Glauben? Welche Kennzeichen weist nach meinem Verständnis ein Mensch auf, den Gott anhaltend erneuert und verändert hat, wie es die Bibel als eine der zentralen Absichten Gottes mit uns definiert (siehe Römer 8,29)? Wie wird man fest im Glauben,

stark im Leben? Es war (und ist bis heute) spannend, dieser Frage nachzugehen und die Bibel bewusst unter diesem Aspekt zu studieren.

Doch warum ist es so wichtig, dass wir uns die Frage stellen, was die Bibel unter Reife versteht? Weil die Art und Weise, wie wir als Christen unser Leben gestalten, immer eine bewusste oder unbewusste Antwort auf diese Frage ist. Was wir denken, wie wir beten, wie wir Entscheidungen treffen, wie wir die Bibel lesen, wie wir uns in unserer Kirche bewegen und einbringen – all das ist immer ein Ausdruck davon, was wir im Tiefsten unseres Herzens über das Reifwerden im Glauben denken. Leistungsorientierter Glaube ist genauso Ausdruck eines bestimmten Reifeverständnisses wie Oberflächlichkeit und Unverbindlichkeit.

Das Buch von Birgit Schilling wagt es, in dieses oft diffus definierte Thema vorzudringen. Ihr Buch führt nicht nur in das geheimnisvolle Miteinander von Gottes Wirken einerseits und menschlicher Verantwortung andererseits ein. Es weckt vor allem Sehnsucht danach, im Glauben zu wachsen. Es stärkt unsere Erwartung, dass Gott tatsächlich entscheidend viel mehr mit uns vorhat, als uns einen Platz im Himmel zu sichern und ein paar Aufgaben in der Kirche aufzubürden. Birgit Schilling schildert mit Begeisterung die herrliche Aussicht auf ein Leben, in dem Gottes erneuernde Kraft mehr und mehr sichtbar wird. Sie macht Appetit auf einfache und doch sehr wirkungsvolle Schritte, durch die Gott uns schleifen, formen und reifen lassen kann. Ihre Begeisterung steckt an und zieht sich wie ein roter Faden durch die vor Ihnen liegenden Seiten. Die Autorin kommt mir dabei vor wie eine Trainerin, die am Spielfeld steht und die Mannschaft von der Seitenlinie aus mit aller Kraft anfeuert, an den Sieg zu glauben.

Am Ende dieses Buches werden Sie ein geschärftes Bild davon haben, wie Glaubensreife in Ihrem eigenen Leben aussehen kann. Und Sie werden eine ganze Fülle von praktischen Ideen haben, welches für Sie gehbare Schritte sein könnten. Es mögen da und dort zaghafte, unvollkommene Schritte werden – die im Verhältnis zu Gottes enormer Investition in Ihr Reifen zwar klein, aber keineswegs unbedeutend bleiben.

Thomas Härry,

Dozent am *Theologisch-Diakonischen Seminar Aarau*
Schweizer Redakteur von »Aufatmen«, Autor und Referent

Einleitung

Stark im Glauben, aber schwach im Leben?

Seit Jahrzehnten beschäftigen mich zwei verschiedene Themenbereiche. Zum einen Fragen wie: »Was bringt mich weiter? Wie kann ich ›heiler‹ werden? Fröhlicher, selbstbewusster, belastbarer, stabiler, innerlich stärker? Wie kann ich meinen Charakter festigen und an Lebenstüchtigkeit zunehmen? An den Herausforderungen des Lebens wachsen?«

Zum anderen beziehen sich diese Fragen auf meine Beziehung zu Gott: »Wie kann ich Jesus ähnlicher werden (Stichwort Heiligung)? In die Herzenshaltung Jesu hineinwachsen? Wie mehr von seinem Wort durchdrungen werden? Inniger mit ihm leben?«

Wenn ich auch schon immer ahnte, dass diese beiden Bereiche zutiefst zusammengehören, hielt ich sie doch lange Zeit völlig getrennt. Es gab das »geistliche« und das restliche Leben.

Heute erlebe ich das anders. Wachstum im Glauben einerseits und Wachstum im Leben andererseits gehen für mich Hand in Hand. Es sind zwei Seiten ein und derselben

Medaille. Ich kann nicht in Segmenten unterteilt wachsen, sondern nur als ganze Person. Ich

Ich kann nicht im Glauben stark und im Leben schwach sein.

kann nicht im Glauben stark und im Leben schwach sein. Fest im Glauben, stark im Leben – gesundes Wachstum geschieht in beiden Bereichen gleichzeitig. Deshalb verstehe ich »geistlich reif werden« in genau diesem Sinne: mit Jesus reif werden. Für Jesu-nachfolger spielt ihr Glaube an Jesus Christus im Blick auf die Reife eine ganz entscheidende Rolle. Jesus ist die Person, die uns zur Reife führen möchte. Und zwar als ganze Personen, mit allem, was uns ausmacht: unseren Emotionen, unserem Verstand, unseren Lebensmustern und Haltungen. Mit allem. Die Reife, die Gott in uns heranwachsen lassen möchte, erstreckt sich außerdem auf alle Lebensbereiche: auf

unseren Charakter, unsere Beziehungen, unsere Arbeit, auf unser ganzes Leben. Jesus ist die Person, an der sich unsere Reife misst.

In der von Thomas Härry bereits erwähnten Umfrage bekräftigten die allermeisten Christen ihren Wunsch nach Wachstum, doch die wenigsten konnten sagen, was mit geistlicher Reife überhaupt gemeint sei und wie man sie anstreben könne. Mir ist diese Orientierungslosigkeit vertraut. In den letzten Jahren war ich intensiv auf der Suche nach Zusammenhängen, handfesten Konzepten, konkreten Ideen, die mich nicht nur zur Reife anspornten und dann im Nebel stehen ließen, sondern die mich an die Hand nahmen und mir kleine Schritte aufzeigten, wie ich heute, am Anfang des dritten Jahrtausends, diesem Jesus Christus nachfolgen und mein Leben von ihm prägen lassen kann.

Ich schreibe dieses Buch aus der tiefen Überzeugung heraus, dass der Weg der geistlichen Reifung ein Weg ins Leben ist, in die Freude. Jesus ist dieser Weg ins Leben.

Auf dem Weg Jesu zu sein ist die denkbar beste Art zu leben.

Und damit meine ich nicht nur das ewige Leben im Sinne von dem Leben nach dem Tod, sondern das

ewige Leben, das jetzt und hier schon begonnen hat. Auf dem Weg Jesu zu sein ist die denkbar beste Art zu leben.

Ich bin eine Praktikerin. Ich liebe Theorien nur insoweit, als sie einen praktischen Nutzen für mein tatsächliches Leben haben. In meiner Beratungspraxis begleite ich Einzelpersonen und Paare, denen sowohl ihr Wachstum im Leben als auch im Glauben von Bedeutung ist. Sie haben mich zum Schreiben inspiriert, von ihnen habe ich viel gelernt.

Dieses Buch ist vor allem für Menschen, denen der Glaube an Jesus Christus zentral wichtig für ihr Leben ist. Doch auch wenn Ihnen der Glaube eher fremd ist, werden Sie hier wertvolle Impulse finden. Und Sie können einen Einblick gewinnen, wie das Leben als leidenschaftlicher Jesunachfolger aussieht. Sie werden sehen: Es ist nicht alles Gold, was glänzt. Doch gleichzeitig hoffe ich, dass Sie meine Begeisterung für Gott zwischen den Zeilen spüren und sehen, wie umfassend die Beziehung zu Jesus Christus alle Bereiche des Lebens durchdringt.

Menschen, die mir durch ihr Leben zeigen, dass Veränderung mehr ist als nur ein christlicher Anspruch, waren und sind für meinen Wachstumsprozess sehr wichtig. Sie sind mir Vorbilder, die in mir die Hoffnung stärken, dass der Glaube tatsächlich unser Sein verändert. Besonders dankbar bin ich Gail und Gordon MacDonald. Sie haben mein Leben durch ihre Bücher, Vorträge und durch persönliche Gespräche in den letzten zehn Jahren stark geprägt. In ihrer ungewohnt großen Offenheit schenkten sie anderen und mir Einblick in ihr Leben. Das hat mich inspiriert und angespornt. Und es hat mich ermutigt, selber transparent und offen von meinen Lernschritten, Fragen, Krisen und Aha-Erlebnissen zu berichten.

So ist dieses Buch eng an meine Erfahrungen der letzten Jahre geknüpft. Bestimmte Ereignisse hinterließen Spuren bei mir und forderten mich dazu heraus, mich zu verändern und reif zu werden. »Ich muss darauf vertrauen, dass Gott in mir am Werk ist und dass die Art, wie er mich an neue innere und äußere Orte führt, ein kleiner Ausschnitt seiner Absichten mit der ganzen Welt ist, und dass sie deshalb grundsätzlich etwas über seine Absichten mit uns verrät«, sagt Henri Nouwen¹.

Eines ist mir jedoch wichtig: Haben Sie beim Lesen acht auf Ihr Herz! Während einer Südafrika-Reise erfreute ich mich an einer besonders schönen Lilienart. Warnschilder in den Gästehäusern erstaunten mich allerdings: Dort hieß es, man solle ebendiese Lilienart auf keinen Fall außer Landes nehmen. In Neuseeland habe diese wunderschöne Blume eine Naturkatastrophe ausgelöst, weil sie sich enorm vermehrte und einheimische Blumen verdrängte.

Gott hat seinen ganz eigenen Weg mit Ihnen. Nicht alles, was ich schreibe, passt in Ihre »Landschaft«. Gehen Sie dem nach, was Sie anspricht. Überlesen Sie ruhig die Abschnitte, die bei Ihnen Druck auslösen. Sie erhalten hier eine über Jahre angesammelte geballte Ladung an Ideen und Anregungen.

Vielleicht möchten Sie das Buch zunächst einmal zügig durchlesen. Doch dann suchen Sie sich ein oder zwei Gedanken oder Ideen

¹ Henri Nouwen, *Seelsorge, die von Herzen kommt*, Herder Verlag, S. 13.

heraus. Sprechen Sie mit Jesus und Freunden darüber, und prüfen Sie, ob Sie diese in Ihrem Glauben und Leben stärken oder nicht.

Im ersten Kapitel »Das Dilemma« zeige ich Zusammenhänge auf, die uns davon abhalten, geistliche Reife zu entwickeln. »Die Vision« nimmt dann das in den Blick, wo wir mit Gottes Hilfe hinwachsen möchten. Das Kapitel »Das Training« möchte aus unterschiedlichen Blickwinkeln konkrete Wege zur Reife aufzeigen. Da andere Menschen für uns in diesem Prozess unerlässlich sind, nimmt das nächste Kapitel die Form von Gemeinschaft unter die Lupe, die wir heute im 21. Jahrhundert vor allem leben: »Freundschaft«. Wie uns Krisen in unserem Anliegen, in Glaube und Leben zu wachsen, nicht zu Fall bringen, sondern stärken, zeigt das Kapitel »Die Krise« auf. Das letzte Kapitel »Reife« dann malt uns noch einmal vor Augen, nach was wir eigentlich streben und warum wir das tun.

Es ist nicht zwingend, die Kapitel nacheinander zu lesen. Sie können die Kapitel auch in anderer Reihenfolge lesen, je nachdem, welches Thema Sie besonders anspricht.

Übrigens entstand die Idee zu diesem Buch während der Vorbereitung einer Tagung auf dem Dünenhof. Viele wunderbare Frauen haben mich dort dazu ermutigt, es zu schreiben. Ich danke Frau Aufermann dafür, dass sie meine Vorträge abgetippt und somit für dieses Buch verfügbar gemacht hat. Silke Gabrisch, meiner Lektorin, danke ich für ihre kompetente und freundliche Unterstützung.

Vor allem danke ich Wolfgang, meinem Mann, dass er mich, wie schon so oft, während des Schreibprozesses immer wieder angefeuert und ermutigt hat.

2. Die Vision

Mit Jesus in die Zukunft träumen

Der Film *Chicken Run* erzählt von Hühnern, die auf einer KZ-ähnlichen Hühnerfarm leben. Sie müssen unermüdlich Eier produzieren. Wenn ein Huhn seine Legequote nicht erreicht, wird es von der schrecklichen Inhaberin der Farm abgeschlachtet. Alle Hühner leben daher in Angst und Schrecken, sagen sich jedoch: »So ist das nun einmal. Da kann man nichts machen. Es ist Hühnerschicksal, so zu leben und zu sterben.«

Doch Ginger, die Heldin unter den Hühnern, sieht das ganz anders. Sie weigert sich, in der Lethargie des Lagers zu versinken. Sie glaubt an ein Leben jenseits der Zäune und an die Freiheit. Bei diversen Ausbruchsversuchen setzt sie ihr Leben aufs Spiel und wird immer wieder eingesperrt. Dann schmiedet sie schließlich einen verrückten Ausbruchsplan: Sie baut eine Flugmaschine. Ihre Vision und ihre Leidensbereitschaft stecken schließlich die anderen Hühner an. Sie überwinden ihre Trägheit und ihre Feigheit, schließen sich Ginger an und landen schließlich alle in der Freiheit.

Was hat diese Wende herbeigeführt? In welchem Moment haben sich die Hühner motivieren lassen und sich auf das Wagnis des Ausbruchs eingelassen, das sie alle umgehend den Kopf hätte kosten können?

Erstens: Sie sahen: Da ist ein Huhn, das die gegebene Realität nicht als die einzig mögliche ansieht. Ginger glaubte tatsächlich, dass es eine andere, eine bessere Wirklichkeit und Zukunft gab. Und sie handelte entsprechend. Die Hühner brauchten ein *Vorbild*, das im Glauben an diese andere Realität handelte, und sie fanden es in Ginger.

Zweitens: Die Hühner ließen sich von Gingers Vorbild inspirieren. Stellten ihre bisherige »einzig richtige« Sichtweise der Realität infrage. Schließlich machte sich in ihren Köpfen bereits die Freiheit

breit, obwohl sie noch immer hinter Gittern lebten. Diese *Vision*, dieses In-den-Blick-Nehmen neuer Möglichkeiten, motivierte sie, Ginger bei ihrem Ausbruchsplan zu unterstützen.

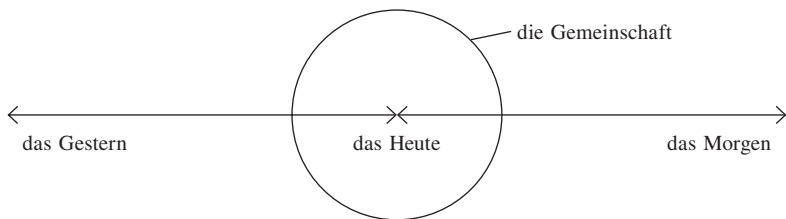
Drittens: Als die Vision in ihren eigenen Herzen zum Leben erwacht war, überwandnen sie ihre Trägheit, nahmen *Risiken* auf sich und landeten schließlich in der Freiheit. Ihre Vision wurde Wirklichkeit.

Wer werden Sie sein?

Wie denken Sie über Ihr Leben? Über Ihre Zukunft? Worauf gehen Sie zu? Was erwarten Sie vom Leben? Wer, vermuten Sie, werden Sie in zehn, zwanzig oder dreißig Jahren sein? Was tun Sie dann – vielleicht? Wer werden Sie sein? Wie werden Sie sein?

Wie denken Sie über Ihr Leben? Über Ihre Zukunft? Worauf gehen Sie zu?

All diese Fragen können uns zum Träumen bringen, uns ein Bild von unserer Zukunft vor Augen malen. Doch wie können wir dafür sorgen, dass diese Gedanken nicht nur Träume bleiben? Was beeinflusst die Entwicklung unseres Lebens? Was bestimmt, wer wir sind und wer wir sein werden? Gordon MacDonald zeigte während einer Tagung folgendes Modell:



Vier Kräfte beeinflussen die Entwicklung unseres Lebens: unsere Vergangenheit, die Gestaltung unserer Gegenwart, das Leben in Gemeinschaft und unsere Sicht von der Zukunft.

Ich halte das für eine erstaunlich einfache und doch tiefgründige Einsicht. Und ich glaube, dass wir – mit Gottes Hilfe – diese vier Kräfte beeinflussen können.

Unsere Vergangenheit

Dass unsere Vergangenheit unser Leben stark beeinflussen kann, ist mir in den letzten fünfzehn Jahren sehr präsent gewesen. Wir alle können im Rückblick auf unser Leben sowohl positive als auch negative Aspekte erkennen. Als Beraterin begleite ich Männer und Frauen dabei, Schweres zu verarbeiten. Aber auch ich selbst habe gemerkt, wie stark mein Leben durch meine ganz persönliche Geschichte geprägt worden ist. Ich bin dankbar dafür, dass ich mithilfe von Seelsorgern und Freunden meine Vergangenheit habe verarbeiten können. In Psalm 18,20 und 24 heißt es: »Gott hat mein Leben wiederhergestellt, als ich alle Teile vor ihn brachte. Gott hat den Text meines Lebens neu geschrieben, als ich ihn in das Buch meines Herzens blicken ließ« (frei übersetzt nach *The Message*). Wir können notvolle Erfahrungen der Vergangenheit nicht mehr ändern, doch wir können mit Gottes Hilfe unsere Vergangenheit verarbeiten und annehmen.

Dieses Verarbeiten und Bewältigen ist nie beendet. Von Zeit zu Zeit begegnet mir ein Thema meiner Vergangenheit in neuem Kleide. Wie oft habe ich schon innerlich oder äußerlich gestöhnt, wenn meine Mentorin mich fragte: »Birgit, kennst du dieses Verhalten, dieses Gefühl von früher?« Ja, natürlich kenne ich es – und so stoße ich doch wieder auf einen bekannten wunden Punkt. Es ist wie mit einer Zwiebel: Die eine Schicht ist abgepellt und bearbeitet. Nun ist die nächste Schicht dran.

Die Bearbeitung meiner Vergangenheit ist also von entscheidender Bedeutung, wenn ich reif werden will. Es ist einer der vier Aspekte, die die Entwicklung unseres Lebens prägen. Jeder sollte es sich gönnen, in Seelsorge oder Therapie die eigene Geschichte zu verarbeiten.

Dennoch beobachte ich bei manchen Christen eine übermäßige Fixierung auf Seelsorge und die Bearbeitung der Vergangenheit. Das halte ich nicht für hilfreich. Ich würde in meiner Seele vermutlich genügend »Bearbeitungsmaterial« für zehn weitere Jahre Seelsorge finden, und ich befürchte, danach würde wieder Neues

auftauchen. Doch währenddessen ziehen kostbare Jahre meines Lebens vorbei.

Reife Christen stellen sich ihrer Vergangenheit. Wenn sie Knoten in ihrem Leben und in ihren Beziehungen entdecken, die sich mit üblichen Bewältigungsstrategien nicht lösen lassen, nehmen sie Hilfe durch Therapie und Seelsorge in Anspruch. Sie schauen sich schmerzliche Zusammenhänge, Lebenswunden und Verletzungen an und bitten Christus, ihre Seele zu heilen.⁷

Dennoch ist die Beschäftigung mit der Vergangenheit für sie kein Dauerzustand. Trotz mancher Narben richten sie ihren Blick wieder nach vorne und leben in der Hingabe an Christus kraftvoll ihr Leben – das einzige, das sie auf dieser Erde haben. Sie dulden nicht, dass ihre Empfindlichkeiten die alleinige Aufmerksamkeit erhalten, sondern lassen die Worte, die Gott an Paulus richtete, in ihr eigenes Herz fallen: »Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig« (2. Korinther 12,9a). Und sie stimmen in Paulus' Antwort ein: »Als ich das hörte, konnte ich es froh annehmen. Ich hörte auf, mich auf meine Behinderung zu fokussieren, und begann sogar, sie als Geschenk anzunehmen« (2. Korinther 12,9; frei übersetzt nach *The Message*).

Vor Kurzem malte mir die Schlusszene des Films *A Beautiful Mind* diese Wahrheit vor Augen. Die Hauptperson John Nash geht unter Applaus nach vorne zum Rednerpult, um seinen Nobelpreis für Mathematik in Empfang zu nehmen. Auf dem Weg dorthin entdeckt er neben sich einen Mann und ein Mädchen. Beide sind nicht real da, sondern Halluzinationen, die durch seine Schizophrenie hervorgerufen werden. Nash schaut sie gelassen an. Er regt sich nicht mehr auf. Er reagiert nicht mehr auf das, was sie ihm »sagen«. Nash weiß inzwischen, dass er diese Personen zwar sieht, sie jedoch nicht real sind. Er lächelt und schreitet weiter zum Rednerpult, um seine Rede zu halten.

7 Hilfreiche Literatur zu diesem Thema: Thomas Härry: *Echt und stark* und *Das Geheimnis deiner Stärke*, beide erschienen bei SCM R.Brockhaus.

Mit dieser Einstellung möchte ich leben. Immer wieder begegnen mir »alte Bekannte« meiner Vergangenheit. Sie zeigen mir: Ich bin noch nicht im Himmel. Noch lebe ich auf dieser Erde. Auch als Christ bin ich noch nicht vollkommen wiederhergestellt, wie ich es dereinst im Himmel sein werde. Und dennoch gehe ich froh meines Weges und strebe danach, mein Leben mit Gottes Hilfe kraftvoll zu gestalten. Ich bin davon überzeugt: Das, in was ich meine Energie investiere, das wächst.

Auch als Christ bin ich noch nicht vollkommen wiederhergestellt, wie ich es dereinst im Himmel sein werde. Und dennoch gehe ich froh meines Weges und strebe danach, mein Leben mit Gottes Hilfe kraftvoll zu gestalten.

Obwohl es viel zum Thema »Verarbeitung der Vergangenheit« zu sagen gibt, möchte ich diesen Aspekt an dieser Stelle nicht vertiefen, da es bereits viele gute Bücher dazu gibt. Allerdings wird die Bedeutung unserer Vergangenheit in allen folgenden Kapiteln immer wieder eine Rolle spielen, denn sie kann beispielsweise unsere Freundschaften beeinflussen oder unser Training blockieren.

In diesem Kapitel geht es um den Aspekt der Zukunft. In Kapitel 3 »Das Training« dann um die Gestaltung meiner Gegenwart und in Kapitel 4 »Die Freundschaft« darum, wie das Leben in Gemeinschaft konkret aussehen kann.

Unsere Sicht von der Zukunft

Lange Zeit prägte folgende Überzeugung mein Leben: Meine Gene und meine Vergangenheit prägen mich, bestimmen, wer ich bin und einmal sein werde. An meinen Genen kann ich nichts ändern. Die Vergangenheit kann ich mit Gottes Hilfe verarbeiten. Das war's.

Doch dann kam eine neue, aufregende Erkenntnis hinzu. Wir verbrachten um die Jahrtausendwende mit drei Familien einige Tage an der Atlantikküste Marokkos (wir hatten mit drei Wohnmobilen Frankreich und Spanien durchfahren, um dieses wunderschöne Land zu bereisen). Jeden Tag entfernte ich mich von der Zelt- bzw.

Wohnmobilburg, bewaffnet mit Campingtisch und Stuhl, Tagebuch, Bibel und einem Buch, und ließ mich mit Blick auf das Meer nieder. Kurz zuvor hatte ich eine Therapie beendet und fragte mich: »Was nun? Wie geht es weiter?« Da begeisterte mich ein mir bis dahin unbekannter Gedanke. Ich las bei Stephen Covey, *Die sieben Wege zur Effektivität. Ein Konzept zur Meisterung Ihres beruflichen und privaten Lebens* (Campus Verlag), dass es neben der Vergangenheit einen genauso stark prägenden Faktor für mein Leben gibt, und zwar die Sicht von meiner Zukunft. Er beschrieb, wie wichtig es sei, eine klare Vorstellung von dem zu haben, was kommt. Von dem, was noch nicht ist, aber zu dem man hinmöchte. »Schon am Anfang das Ende im Sinn haben beruht auf dem Gesetz, dass alles zweimal geschaffen wird. Es gibt bei allem eine mentale und erste Phase des Entstehens (Bauplan) und eine physische oder zweite Phase (tatsächlicher Bau).«

Ich saß dort am Meer und Hoffnung erfüllte mich. Ich spürte plötzlich eine unbändige Freude und innere Freiheit. Ich durfte also mit Gottes Hilfe in die Zukunft träumen. Durfte Gottes Möglichkeiten in den Blick nehmen. Ganz egal, wie meine Vergangenheit mich vermeintlich festgelegt hatte.

Ich durfte meine Sicht der Zukunft »bekehren« und von Christus prägen lassen.

Ich durfte meine Sicht der Zukunft sozusagen »bekehren« und von Christus prägen lassen. Durfte eine Sicht der Zukunft erlangen, die Gottes Möglichkeiten widerspiegelte. Mein Herz hüpfte. Gleichzeitig merkte ich, dass ich eigentlich gar keine (bewusste) Vorstellung davon hatte, wohin ich einmal wollte, wer ich werden wollte. Das war für mich noch ein längerer Weg.

Seitdem beobachte ich die unglaubliche Kraft von Visionen in meiner Arbeit als Beraterin. Ein zerstrittenes Paar sitzt vor mir in der Praxis. Sie sind beide völlig entmutigt und desillusioniert. Ich fordere sie zu einer Übung auf: »Stellen Sie sich vor, eines Tages kommen Sie zu einem Beratungstermin und sagen mir beide: ›Wir wollen die Beratung beenden. Es geht uns wieder rundum gut miteinander.‹ Wie sieht Ihre Ehe dann aus? Was ist anders geworden?« Beide schreiben ihre Antworten auf ein Blatt Papier. Dann schauen wir uns in Ruhe

das an, was jeder in seinem Herzen trägt. Ich kann beim Vorlesen der Visionen förmlich spüren, wie ihre Hoffnung wächst. Jenseits der Probleme schlägt das Herz ja doch für den Partner und für die Beziehung. Es ist, als würden die beiden, ausgelöst durch diese Frage, ihren Tunnelblick verlieren und zu ungeahnten Höhen aufsteigen. Wenn sich daraus dann eine gemeinsame Vision entwickelt, wird eine zuvor ungeahnte Bereitschaft freigesetzt, an der Ehe zu arbeiten und sich anzustrengen.

Doch wodurch wird meine Sicht auf meine Zukunft geprägt? Den größten Einfluss haben mein Umfeld und meine Herkunftsfamilie. Die Frauen und Männer, die in meinem Leben eine Rolle spielen und gespielt haben. Die Vorbilder, die ich hatte und habe. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um gute oder eher schlechte Vorbilder handelt. Beide haben meine Sicht auf meine Zukunft geprägt.

Sabine, eine fast 40-jährige Frau, Mutter zweier Kinder, kam wegen einer Depression zu mir in die Beratung. Wir schauten uns Zusammenhänge ihrer Lebensgeschichte an, sie arbeitete Themen durch und dennoch verschwand die Traurigkeit nicht. Dann erzählte sie während einer Sitzung mit leuchtenden Augen von schönen Erlebnissen in ihrer Jugendzeit. Ein Tausendsassa sei sie gewesen, ein absolutes Energiebündel. Mit einem Strahlen im Gesicht berichtete sie von den Tanzbällen in ihrer Heimatstadt, einem Ort in Rumänien. Dann seufzte sie, verfiel wieder in Resignation und sagte: »Aber das ist jetzt vorbei.« Ich hakte nach: »Wie sah denn in Ihrer Heimat das Leben der Frauen jenseits der vierzig aus?« Ihr Gesicht wurde ganz finster, als sie sagte: »Für die gab es keinen Spaß mehr. Die hatten eigentlich nur noch Aufgaben in Haus und Hof zu erledigen.« Diese Vorstellung war Sabine ein Gräuel. Sie war eine kreative Chaotin und hasste Hausarbeit.

Welche Vision hatte Sabine von ihrer Zukunft? Eine konkrete, aber sehr traurige. Was erwartete sie ihrer Meinung nach? Ein Schreckensdasein ohne Freude und Abenteuer. Da war es doch völlig verständlich, depressiv zu werden. Das alles war Sabine bis zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst gewesen. Sie war sich nicht im Klaren darüber, dass ihre Depression eine Reaktion auf ihre Vorstellungen

über das Leben einer älter werdenden Frau war. Diese Vorstellungen waren jedoch kein unumstößlicher Fakt, sondern lebten nur in ihren Gedanken. Sie waren durch die Vorbilder entstanden, die sie als Kind gehabt hatte.

Warum brauchen wir also eine gute, lebensfördernde Vision für unsere Zukunft? Weil wir – bewusst oder unbewusst – auf sie zu-

Warum brauchen wir eine gute, lebensfördernde Vision für unsere Zukunft? Weil wir – bewusst oder unbewusst – auf sie zugehen.

gehen. Weil unsere Sicht der Zukunft einer der vier Aspekte ist, die unser Leben im Hier und Jetzt beeinflussen und uns leiten.

Ein weiteres Beispiel: Uta, 35 Jahre alt, fühlt sich »wie in einem Kokon«, deprimiert und traurig. Als Pfarrerin bekommt sie von ihrer Kirchengemeinde enorm viel Bestätigung. Immer wieder hört sie, wie zufrieden alle sind. Doch Uta geht es schon seit Monaten nicht gut und sie beurteilt die Situation der Gemeinde ganz anders. Ihr fehlen vor allem inspirierende Vorbilder. Lebendige, innerlich wachsende Frauen über 40 kennt sie nur ein oder zwei. Andere Leute, wie ihre Eltern, sind zwar nett und freundlich, aber auf keinen Fall will sie so werden wie sie. Sie hat nicht das Gefühl, dass sie wirklich aufgeblüht sind, ein erfülltes Leben führen.

Während ihres Studiums hat sie das schon einmal erlebt, dieses Gefühl, im Kokon zu sein, doch damals wurde sie von anderen ermutigt, dass sie nach dem Studium bestimmt aufblühen würde, was auch tatsächlich eintraf. Doch heute, zehn Jahre später, spürt sie erneut diese Stagnation und erntet von ihrer Umgebung nur Unverständnis. Ihr wird signalisiert: Das, was du lebst, ist doch schon das Maximum einer Frau mit Mitte dreißig. Sei nicht so anspruchsvoll.

Wenn sie wüsste, dass sie nach dieser Zeit im Kokon wieder als Schmetterling fliegen würde, könnte sie die Wartezeit aushalten – aber sie ist davon nicht mehr überzeugt. Sie hat jegliche Zuversicht, weiter zu wachsen, verloren.

Um in der Zuversicht zu leben, dass wir wachsen werden, brauchen wir Vorbilder um uns herum, die uns mit ihrem Leben zeigen, dass das möglich ist. Wir brauchen Inspiration.