

Birgit Schilling

VERWANDELT

WERDEN, WIE GOTT MICH GEDACHT HAT

SCM

R. Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



1. überarbeitete Auflage 2021 (3. Gesamtauflage)

Der Titel erschien zuletzt unter der ISBN 978-3-417-26724-2.

© 2021 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
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 wurde verwendet:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (NLB)

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Holzgerlingen
Titelbild: Ray Hennessy, unsplash
Autorenfoto: © Maria Schilling
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach
Druck und Bindung: GGP Media GmbH
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-417-26977-2
Bestell-Nr. 226.977

INHALT

Vorwort von Albert Frey	7
Der Beginn der Reise – Einführung	11
1 Mein wahres und mein falsches Selbst	21
2 Stadien der Reife – Stufen des Glaubens	45
3 Wandlung des Glaubens, der Theologie und des Gottesbildes	74
4 Neue Haltungen und Überzeugungen zulassen	95
5 Spurensuche zum wahren Selbst	138
6 Stille	178
7 Eine Glaubenspraxis, die in die Tiefe geht	202
8 Leib und Glaube	224
9 Das Herzensgebet – kontemplativ beten	248
Es geht nicht um uns – Abschlussgedanken	274
Dank	281
Anmerkungen	282

Kapitel 1

MEIN WAHRES UND MEIN FALSCHES SELBST

Als Babys und kleine Kinder waren wir noch im Einklang mit uns selbst. Wir waren einfach. Wenn wir Hunger hatten, schrien wir. Wenn uns jemand anlächelte, lächelte unser ganzes Sein zurück. Wenn sich die Mama entfernte und uns Angst überfiel, weinten wir. Alles – Leib, Seele, Denken (wie auch immer das bei Babys aussehen mag, wenn man noch nicht in Worten denkt) –, alles war eins. Wir waren ganz da, waren präsent.

Unsere Aufmerksamkeit war nicht gespalten; wir haben nicht die Mama angelächelt, während wir in Gedanken schon beim nächsten Programmpunkt waren, und gleichzeitig einen Turm mit Klötzchen gebaut. Nein, das gab es damals nicht. Entweder waren wir ganz beim Lächeln, mit den Augen bei der Mama oder dem Papa, oder wir waren in die Aktion Turmbauen vertieft. Wir waren eins mit uns selbst und lebten im Hier und Jetzt.

Im Laufe unserer Kindheit erfuhren wir dann mehr oder weniger stark, dass wir unser Verhalten an einen bestimmten Verhaltenskodex anpassen mussten. Wir erhielten den anerkennenden Blick der Mutter, wenn wir brav unseren Brei aßen, ohne groß zu matschen. Der Vater lobte uns, wenn wir es schafften, die Bauklötzchen aufeinanderzusetzen. Die Oma jubelte, als wir das erste Mal das Wort »Danke« sagten. Wir verstanden: Wenn ich amüsant oder lieb oder angepasst oder unauffällig oder besonders lustig bin (je nachdem, was in dem Familiensystem als »gut« galt), werde ich gelobt.

Das haben wir uns gemerkt. Und da wir ein angeborenes Bedürfnis nach Anerkennung und Geborgenheit haben, hat dieses Feed-

back unser Verhalten verstärkt: Wir haben es wiederholt. Es festigte sich und wurde in uns zu einer Haltung, die bis heute aktiv ist.

Oder aber unsere Strategie war eine ganz andere. Vielleicht war die Rolle des oder der Braven durch einen älteren Geschwisterteil schon besetzt. Deshalb rebellierten wir gegen das gewünschte Verhalten der Eltern: waren laut statt leise. Wild statt ruhig. Doch auch das bescherte uns das, was wir haben wollten: Aufmerksamkeit. Man schimpfte mit uns und versuchte, uns von unserem Verhalten abzubringen.

So läuft Erziehung ab, und das darf auch so sein. Dennoch bringt sie mit sich, dass wir aufhören, unverstellt im Hier und Jetzt zu reagieren, und zwar aufgrund dessen, wer wir wirklich sind und was zu uns passt. So verlassen wir nach und nach unser wahres Selbst. Wir alle sind im Verlauf unserer Kindheit aus unserem eigenen »Garten Eden« vertrieben worden. Das ist auf Erden einfach so. Wir leben nicht im Paradies, auch wenn die Kindheit noch so glücklich ist.

Wie intensiv wir diese »Vertreibung« erlebt haben, ist von verschiedenen Faktoren abhängig, unter anderem vom Verhalten der Eltern. War es ihnen möglich, uns in unserem »Sosein« zu lieben bzw. ihre Liebe zu zeigen? Erlebten wir Wohlwollen, Annahme unserer Person, durften wir so sein, wie wir sind? Oder war Zuwendung häufig an »Liebsein« oder Anpassung oder gute Leistungen gebunden?

Für uns entscheidend war allerdings nicht nur das tatsächliche Verhalten der Eltern, sondern vor allem auch die Botschaft, die in unserem Herzen ankam. Wie haben wir das Verhalten unserer Eltern für uns »übersetzt«? »Ich bin wertvoll, wenn ...«, »Ich gehöre dazu, wenn ...« Das wiederum hängt auch von unserer genetisch mitgegebenen eigenen Disposition ab, von unserer psychischen Robustheit bzw. Verletzlichkeit.

Und so haben wir uns alle im Verlauf unseres Lebens, insbesondere der Kindheit, Lebensmuster, Haltungen, Mottos und Antreiber angeeignet, die einen starken Einfluss darauf haben, wie wir unser Leben leben.

Wer ich eigentlich bin

Für mich wurde dieses Thema vor zehn Jahren in einer verhaltenstherapeutischen Fortbildung auf einmal sehr präsent. Wie vom Donner gerührt saß ich während einer Videovorführung da. Dabei wurde ein neunjähriger Junge, der an einer Angststörung litt, in einer Interaktion mit seinen Eltern gezeigt. Die Eltern sprachen ihn darauf an, am kommenden Tag zur Schule zu gehen. Die nächste Sekunde sahen wir in Zeitlupe. Der Junge schaute kurz auf den sorgenvollen Blick seiner Mutter, verzog sein Gesicht für den Bruchteil einer Sekunde zu einem Grinsen und setzte dann ein angstverzerrtes Gesicht auf. In der normalen Bandgeschwindigkeit bzw. während des Gesprächs war das nur für sehr geübte Therapeuten⁵ zu sehen.

Die Ausbilderin erklärte uns, dass dies eine »gewinngesteuerte« Angst sei, keine echte Angst. Der Junge habe im Laufe der letzten Jahre bemerkt, dass er die stärkste Zuwendung von seinen Eltern erhielt, wenn er Angst zeigte. Deshalb gab er vor, Angst zu haben, obwohl das gar nicht der Fall war.

Das, was von den Eltern massiv »belohnt« wurde, wurde also gefestigt. In der sich anschließenden Therapie wurden die Eltern angeleitet, diese Zuwendung zu entziehen und sie an anderer (gewollter) Stelle zu geben. Die Angststörung löste sich in Luft auf. Zwei Drittel aller Ängste seien gewinngesteuerte, also keine echten Ängste, erklärte uns die Therapeutin.

Diese Videosequenz löste Erinnerungen an meine Kindheit und Jugend aus. Mir fielen Situationen ein, in denen ich gewusst hatte, dass ich etwas vorspielte, was nicht wirklich der Fall war. Während einer Kinderfreizeit hatte ich beispielsweise jede Nacht Angstträume und sprach im Schlaf, bis meine Lieblings-Mitarbeiterin zu mir kam, um mich zu trösten. Irgendwie wusste ich, dass ich log und etwas vortäuschte, dennoch änderte ich mein Verhalten nicht. Dafür schämte ich mich und ich fühlte mich schlecht. Immer wieder, auch noch als junge Ehefrau, zeigte ich ein Verhalten, das irgendwie nicht wirklich meiner gefühlten Realität entsprach, sondern absichtsbezogen war. Es sollte bei meinem Gegenüber ein gewünschtes Verhalten auslösen: Trost, Zuwendung, Mitleid.

Heute weiß ich, dass ich als Kind mit einem Mangel an Zuwendung und Aufmerksamkeit aufgewachsen bin und deshalb das tat, was jedes gesunde Kind tut: Es sucht nach Strategien, wie es doch noch an Liebe und Anerkennung kommen kann. Im Elternhaus sucht man nach einer Rolle, in der man vielleicht doch gelobt wird. Meine Strategie war mal die Leistung, mal die Anpassung, mal die Rebellion. Das Tragische daran war, dass ich aufhörte, aus mir heraus zu handeln. Aus meinem authentischen, wahren Selbst. Ich hörte auf, ich selbst zu sein. Dadurch wurde ich in meinem Sein verwirrt und verließ mein eigentliches Ich. Das führte dazu, dass ich als junge Frau oft gar nicht mehr wusste: Wer bin ich denn eigentlich? Was gehört zu mir und was nicht? Warum tue ich, was ich tue? Was mag ich überhaupt? Welche Stärken gehören wirklich zu mir? Ich kann mich auf unterschiedliche Situationen und Menschen einstellen und mich anpassen, aber was will ich wirklich, wer bin ich? Keine Ahnung.

Diese Muster beeinflussten alle meine Beziehungen, auch mein Verhältnis zu Gott. Immer, wenn ich meinte, Gott habe zu mir gesprochen, meldete sich eine Stimme in mir: »Ach, das bildest

du dir ja bloß ein. Das stimmt doch gar nicht. Du lügst. Du trickst gerade mal wieder herum!« Ich konnte mir und meinen Glaubenserfahrungen nicht trauen.

Um an Gott zu glauben und uns auf unsere Erfahrungen mit ihm verlassen zu können, müssen wir Gott kennenlernen. Paulus schreibt: »Mein Wunsch ist es, Christus zu erkennen« (Philipper 3,10a; NLB). Ja, es geht um Christus, um Gott. Er ist der eine Pol unserer Beziehung. Gleichzeitig können wir nur dann eine starke Beziehung zu ihm aufbauen, wenn wir unserer selbst wieder teilhaftig werden. Wenn wir uns in der Tiefe wahrnehmen und spüren, was wirklich auf unserem Herzen ist. Wir müssen auch uns selber wieder glauben und vertrauen lernen. Wenn das nicht der Fall ist, kann unsere Gottesbeziehung nicht stark sein. Dann werden wir unsere Gotteserfahrungen immer wieder anzweifeln. Wir müssen spüren und wissen: Das gehört zu mir und das nicht. Solange das nicht der Fall ist, zeigen wir ein Verhalten, das nicht von unserem wirklichen Sein abgedeckt ist, das nicht mit unserem wahren Selbst übereinstimmt.

Wie sieht das konkret aus? Wir haben Seiten an uns entwickelt, die bei anderen gut ankommen. Wir sind extrem gastfreundlich, perfekt, unterhaltsam, spaßig, der Clown, kompetent, professionell, angepasst – oder wie auch immer

die unbewusste Strategie unseres falschen Selbst aussieht. Mit zunehmendem Alter werden wir jedoch immer müder. Es kostet uns sehr viel Kraft, diese Anteile zu leben. Und das ist verständlich, weil sie nicht unserem wahren Selbst entsprechen, das mit dem Heiligen Geist als Kraftquelle in Verbindung steht. Weil sie nicht Teil des Menschen sind, den Gott sich gedacht hat, als er uns schuf.

Es kostet uns sehr viel Kraft, diese Anteile zu leben. Und das ist verständlich, weil sie nicht unserem wahren Selbst entsprechen, das mit dem Heiligen Geist als Kraftquelle in Verbindung steht.

Als ich begriff, dass es für meine geistliche und psychische Gesundheit elementar wichtig war, ehrlich und authentisch zu sein, begann ich, innezuhalten und mich zu fragen: Birgit, was willst du? Was bist tatsächlich du? Was spürst du gerade? Wenn es nach dir ginge, welche Meinung hättest du zu der Sache – bevor du weißt, was populär ist oder was Leute, die du bewunderst, für richtig erachten?

Dieses Innehalten fiel mir schwer. Ich spürte in mir starke »Menschenfurcht«, wie die Bibel es ausdrückt. Doch solange wir verleugnen, wer wir wirklich sind, werden wir keinen inneren Frieden, kein Wohlsein in Gott und keine Zufriedenheit mit uns selbst finden. Wir alle leben unser Leben mit einer Mischung aus dem, was ursprünglich tatsächlich und authentisch zu uns gehörte, und dem, was wir durch erlernte Lebensmuster und Mottos mit in unser Leben integriert haben, was aber eigentlich nicht zu uns gehört und sich im Tiefsten fremd anfühlt. Wenn ein Übermaß an Verletzungen, Antreibungen und einengenden Lebensmottos entstanden ist, zeigen sich die Auswirkungen schon im Jugend- oder frühen Erwachsenenalter. Kompetente Seelsorge und Therapie können uns dann helfen, innerlich heiler zu werden und uns von destruktiven Mustern wieder zu lösen.

Doch was, wenn es »nicht so ganz schlimm« war? Wenn wir einigermaßen unser Leben auf die Reihe bekommen haben und eigentlich erfolgreich sind? Dann werden sich ab der Lebensmitte Symptome melden, die wir irgendwann nicht länger ignorieren können. Die Grenze zwischen »normal« und »behandlungsbedürftig« ist freilich fließend:

Jeder dritte Mensch leidet im Laufe eines Jahres vorübergehend oder dauerhaft an mindestens einer psychischen Störung, etliche auch an mehreren gleichzeitig. Mit »psychischer Störung« ist keineswegs ein vorübergehender

»Durchhänger« oder eine Marotte gemeint, sondern geistig-emotionale Beschwerden und Zustände, unter denen der Betroffene stark leidet, die er kaum oder gar nicht willentlich beeinflussen kann und die ihn in seiner Lebensführung erheblich beeinträchtigen.⁶

Diese Nachricht überrascht uns vielleicht. Das hätten wir nicht gedacht. Ja, von außen sieht vieles so strahlend aus. Wie oft haben wir vielleicht angenommen: »Ach, Sebastian und Susanne ... die sind wirklich veränderte, heilige Christen, die nur noch Stärken in ihrem Leben haben.« Doch dann, als wir sie kennenlernten, wurden wir eines Besseren belehrt: Auch sie kämpften mit ihren Schwächen, Antreibern und Minderwertigkeiten. Wir sahen es ihnen nur von außen nicht an. So sind wir alle unterwegs und haben Zeiten, in denen wir innerlich Not erleben. Deshalb ist es so hilfreich, zu einer Gemeinde zu gehören, in der wir einander ehrlich mitteilen, wie es uns wirklich ergeht. In unserer Kleingruppe, der Gebetszweierschaft, in Kursen von Klöstern und Stillehäusern erhalten wir Einblick, wie es in anderen aussieht. Es tröstet uns, nicht die Einzigen zu sein, die sich immer wieder inneren Kämpfen, Traurigkeiten und Ängsten stellen müssen. Es ermutigt uns für unseren eigenen Weg, wenn wir erfahren, wie auch andere mittendrin sind, und sehen, wie sie mutig vorangehen oder Jesus ihnen begegnet und Veränderung schenkt.

Aspekte unserer Persönlichkeit

Doch noch einmal zurück zum falschen und zum wahren Selbst. Wie kann man diese Aspekte unserer Persönlichkeit noch systematischer beschreiben?

Das falsche Selbst ...

- wurde als Begriff vom Trappistenmönch Thomas Merton geprägt. Es wird von geistlichen Autoren wie Richard Rohr, Franz Jalics und anderen auch »Ego« genannt.
- verfolgt (bewusst oder unbewusst) egoistische Ziele und hat sich selbst zum Zentrum (auch wenn wir als Christen eigentlich Jesus nachfolgen und ihn Herrn sein lassen wollen).

Jeder von uns wird von einer illusionären Person beschattet: einem falschen Selbst. Das ist der Mensch, der ich selbst sein will, der aber nicht existieren kann, weil Gott nichts von ihm weiß. Und Gott unbekannt zu sein, ist im Ganzen gesehen zu viel Privatleben. Mein falsches und privates Selbst ist jenes, das außerhalb der Reichweite von Gottes Willen und Gottes Liebe existieren will – außerhalb der Realität und außerhalb des Lebens. Und so ein Selbst kann nicht mehr als eine Illusion sein.⁷

- ist unsere vorübergehende Identität, die wir uns selbst erschaffen haben und von der aus wir in unserem Umwandlungsprozess zum wahren Selbst starten. Es ist das Ergebnis des »Verbiegungsprozesses«, den ich eingangs in diesem Kapitel geschildert habe.
- ist nicht durch Substanz von und in uns abgesichert. Im falschen Selbst tun wir Dinge, die uns überfordern, nicht zu uns passen und die nicht unserem wahren Selbst entspringen.
- lebt absichtsbezogen. Wir handeln aus der Motivation des »um zu«: um zu gefallen, Lob zu erhalten, dazuzugehören, erfolgreich zu sein, etwas Besonderes zu sein. Dies geschieht meist, ohne dass uns das bewusst ist.

- fühlt sich anstrengend an. Es ist nicht das sanfte Joch, das wir tragen sollen (Matthäus 11,29), sondern ein hartes, überforderndes Joch. Wir verhalten uns nicht so, wie wir eigentlich sind, sondern folgen Mottos und Idealen, die nicht zu uns passen.
- hat Suchtcharakter. Um uns gut zu fühlen, müssen wir immer mehr von dem »um zu« machen: mehr leisten, mehr helfen, schöner aussehen, außergewöhnlicher sein.
- versteckt Anteile vom wahren Selbst, zum Beispiel die eigenen Bedürfnisse und Grenzen und Behinderungen, und schämt sich dafür.
- lebt von Kontrolle und davon, alles im Griff zu haben, anstatt sich Gott vertrauensvoll zu überlassen. Es ist wahrscheinlich, dass wir dies selbst (zunächst) nicht bemerken.
- fördert im Zusammensein mit anderen Menschen ebenso deren falsches Selbst.
- ist der Teil in uns, der gemäß Jesu Worten zunehmend sterben darf, damit das wahre Selbst, unser Sein in Christus, zunehmend leben kann (Johannes 12,24-25).
- wehrt sich vehement gegen das Sterben. Es tut alles, um es zu verhindern. Der Sterbeprozess des falschen Selbst ist subjektiv von Schmerzen und Verlust begleitet (Römer 7,23-25).
- ist die abgeschnittene Rebe, von der Jesus im Gleichnis vom Weinstock in Johannes 15,4-5 spricht. Das falsche Selbst kann nicht mit Christus verbunden sein, weil es eigentlich von Gott her gar nicht als echte Substanz existiert. Nur das wahre Selbst kann mit Christus verbunden sein.

Nun könnte man denken: Ja, wenn das so ist, dann eben weg mit dem falschen Selbst! Doch so einfach geht es nicht. So funktioniert der Verwandlungsprozess, von dem Jesus spricht, nicht. Wir kön-

nen zwar mit Disziplin unser Verhalten beeinflussen, doch in der Tiefe unseres Seins können wir uns nicht verändern. Wir können uns nicht selbst vom falschen ins wahre Selbst erlösen. Das kann nur Jesus Christus, wenn wir uns ihm zur Wandlung hinhalten. Dazu brauchen wir jedoch Mut und Demut. Mut, weil wir nicht wissen, was da auf uns zukommt, und es in der Natur unseres Egos liegt, die Kontrolle behalten zu wollen. Und Demut, weil wir anerkennen müssen, dass wir Gottes Erlösung bitter nötig haben. Nur so geschieht die Verwandlung über das Sterben des falschen Selbst in das wahre Selbst hinein.

Wie sieht also unser wahres Selbst im Gegensatz zum falschen Selbst aus?

Das wahre Selbst ...

- »ist, wer du von Anbeginn deines Lebens in Gottes Vorstellung und Herzen warst. Wer du warst, bevor du irgendetwas richtig oder falsch gemacht hast. Es ist dein substanzielles Selbst, deine absolute Identität.«⁸
- ist, wer wir in Gott sind und wozu Christus uns befreit hat. Es ist das Leben im Geist, von dem Paulus in Römer 8 spricht.
- ist einzigartig und wunderbar und gut so, wie es ist.
- kann lieben. Wenn wir lieben – Gott, den Nächsten und uns selbst –, sind wir immer im wahren Selbst. Das falsche Selbst kann nicht lieben. Das wahre Selbst hingegen liebt andere, Gott und sich selbst nicht, »um zu«, sondern uneigennützig.
- fühlt sich lebendig an. Nur in diesem wahren Selbst fühlen wir uns authentisch. Unter den vielen Möglichkeiten zu sein gibt es nur diese eine Möglichkeit, im Einklang mit dem zu sein, wie wir wirklich sind. Wir spüren eine innere Resonanz in uns bei dem, was wir tun, sagen und sind.

- entdecken wir eher über den Leib und die Wahrnehmung unserer Gefühle als über unser Denken.
- agiert und lebt im Einklang mit dem Inneren. Wir handeln von innen heraus, absichtslos, aus unserem Sein in Liebe, das heißt aus der Verbindung mit Gott heraus.
- beinhaltet alles, was wir eigentlich sind: unsere Persönlichkeit und Gaben und Bedürfnisse, unsere Schattenseiten, Schwächen, unsere Gebrochenheit und »Behinderungen«.
- ist hier auf Erden immer ein »hinkendes« wahres Selbst⁹ und nicht in sich selbst stark und autark.
- fördert im Zusammensein mit anderen auch deren wahres Selbst. Wenn jemand unverstellt authentisch ist, fühlt sich sein Gegenüber eingeladen, ebenso mehr von seinem wahren Selbst zuzulassen.
- lebt im Vertrauen auf Gott und verzichtet auf andere Stützen wie Kontrolle, Macht und Sicherheit.
- lässt uns aufblühen und richtet uns aus unseren Verkrümmungen auf. Wir werden immer mehr zum lebendigen Leben befreit, werden immer mehr einfach Mensch.
- wartet auf die letzte Aufrichtung, die wir dereinst im Himmel erleben werden.
- ist die Rebe, die mit dem Weinstock verbunden ist (Johannes 15,5), und lebt aus der innigen Verbindung mit Christus.
- verfolgt die Verwirklichung seiner von Gott gegebenen Bestimmung. Und das ist zweierlei: zum einen das zunehmende Erkennen und Ausleben der eigenen Bestimmung, die von unserem individuellen Sein ausgeht – von unseren Begabungen, Grenzen, Anlagen und Herausforderungen. Und zum Zweiten das Erkennen und Ausleben der allgemein menschlichen Bestimmung, ein Leben zu leben, das an der Liebe zu Gott, zum Nächsten und uns selbst ausgerichtet ist.

Vielleicht hört sich das alles etwas theoretisch an. In den nächsten Kapiteln werde ich daher Fragen nachgehen wie: Wie gelangen wir vom falschen zum wahren Selbst? Wie finden wir Spuren zu unserem wahren Selbst? Was können wir dazu tun, was tut Gott, was geht Hand in Hand? Wir werden uns diesem Thema immer wieder von verschiedenen Seiten zuwenden und unterschiedliche Aspekte betrachten.

Um uns der Reise zu unserem wahren Selbst in Christus überhaupt zuzuwenden, brauchen wir jedoch die innere Erlaubnis, dies auch tun zu dürfen. Uns mit uns selbst – vor Gott – zu beschäftigen. Diese Erlaubnis ist die Voraussetzung für alles Weitere, daher möchte ich jetzt noch einige Ängste und Vorbehalte, sich mit sich selbst zu beschäftigen, vorstellen, die ich bei mir und anderen beobachtet habe, um dann jeweils eine Antwort darauf zu geben.

Beschäftigt – mit uns selbst

1. Ich habe dafür keine Zeit.

Mein Leben ist schon voll genug. Ich hetze im Grunde von einem zum anderen und meine To-do-Liste ist abends immer noch nicht abgearbeitet. Es ist nicht zu schaffen. Wie kann ich mich da noch mit mir selbst beschäftigen? Dafür habe ich einfach keine Zeit.

2. Ich will mich nicht um mich selbst drehen.

Es geht im Leben nicht um mich. Das sagte Jesus doch auch schon. Man soll sich dem Elend der Welt zuwenden, der Not. Es gibt auf dieser Welt so viel zu tun. Das ist wichtig, nicht diese Nabelschau!

3. Es muss doch um Gott gehen, nicht um mich.

Ich habe von klein auf die Botschaft verinnerlicht: mehr von Gott – weniger von mir. Je mehr ich mich mit mir selbst beschäftige, umso mehr verdränge ich Gott von seinem Thron in meinem Leben. Schon Johannes der Täufer sagte doch: »*Er (Jesus) muss wachsen, ich aber muss abnehmen*« (Johannes 3,30). Ich liebe Gott und will ihm ernsthaft nachfolgen, von daher darf ich mich nicht mit mir selbst beschäftigen.

4. Veränderung kommt von außen, nicht von innen.

Was soll denn aus mir heraus Neues kommen? Um mich weiterzuentwickeln und im Glauben und Leben weiterzukommen, brauche ich gute Lehre, Vorbilder, Bücher, Artikel, Vorträge, Tagungen – Impulse von außen, von denen ich lernen kann. Nur so wachse ich im Glauben!

5. Es fühlt sich einfach nicht gut an, wenn ich innehalte und auf mein Inneres höre.

Ich spüre Unruhe, Leere, Öde, Langeweile, sündige Gedanken, wenn ich mich mit mir selbst beschäftige. Das zieht mich nur runter und bringt mir alles überhaupt nichts. Ich merke, wie stark ich es gewohnt bin, von außen stimuliert zu werden, durch das Smartphone, den Computer, ständige Erreichbarkeit. Ich falle in ein Loch, wenn das wegfällt.

6. Ich habe Angst vor dem, was zutage tritt, wenn ich mich mit mir selbst beschäftige.

Wer weiß, was da alles zutage tritt, wenn ich mich mit mir selbst beschäftige. Ich ahne, dass sich bei mir Leichen im Seelenkeller befinden. Wenn ich ehrlich bin, habe ich Angst vor dem, was pas-

siert, wenn ich mich ihnen zuwende. Oder noch schlimmer: Ich befürchte, dass da gar nichts in meinem Innersten ist. Dass ich plötzlich bemerke, dass ich ein Nichts bin. Und diesen Gedanken kann ich kaum ertragen.

Es tut gut, sich dieser Ängste bewusst zu werden und sich ihnen zu stellen. Natürlich geht es nicht um eine einseitige Nabelschau und ein ungutes Drehen um uns selbst. Geistliches Leben und Wachstum geschehen jedoch nicht an uns und unserer Person oder unserem Erleben vorbei, sondern beziehen uns mit ein. Es ist daher unumgänglich, dass wir uns mit uns selbst beschäftigen. Das mag zunächst mühsam und beängstigend sein. Gerade deshalb ist der geistliche Weg auch nicht dafür gedacht, ihn einsam und alleine zu gehen, sondern gemeinsam. Wir brauchen auf dem Weg Orientierung, Halt, Ermutigung und Trost von anderen.

Uns zu verändern, zu verwandeln – das tut Gott nicht ohne uns, an uns vorbei. Er nimmt keine »Seelentransplantation« vor, während wir in Narkose liegen, und wenn wir aufwachen, ist alles gut. Nein, er bezieht uns in diese spannende, aber auch beängstigende Reise mit ein.

Für viele Christen ist es notwendig, diesen Ängsten und Vorbehalten, sich mit sich selbst zu beschäftigen, auf die Spur zu kommen. Denn nur wenn wir wissen, dass wir uns mit uns auseinandersetzen dürfen, ja, dass es ein unerlässlicher Aspekt unserer Heiligung ist, können wir uns unter Gottes Augen anschauen bzw. uns von ihm anschauen lassen. Solange wir den Eindruck haben, dass wir unseren Glauben oder gar Gott verraten, wenn wir einen ehrlichen Blick unter die Oberfläche unseres Lebens werfen, werden wir uns selbst ein Bein stellen und alles tun, um das zu verhindern.

Wir dürfen unsere Ängste und Einwände wahrnehmen und dann auch vor Gott loslassen, soweit es uns möglich ist. Vielleicht

werden wir dann frei, uns die Erlaubnis zu geben, uns auf unserer Glaubensreise mit uns selbst zu beschäftigen.

1. Ich darf mir Zeit für die Beschäftigung mit mir selbst nehmen.

Es ist gut und richtig, dass ich Punkte von meiner Liste streiche (Arbeit, Gemeindemitarbeit, ständige Förderung meiner Kinder, Fernsehzeiten, Computer oder was auch immer), um Zeiten zu haben, in denen ich mich vor und mit Gott mit mir und meinem Leben beschäftige.

2. Alles hat seine Zeit: der Einsatz für andere und die Fürsorge für mein inneres Leben, mein Herz.

Es ist gut und richtig, neben dem Einsatz für andere auch Zeiten für mich alleine (vor und mit Gott) zu haben. Ja, Hingabe an andere ist wichtig, aber letztlich lebt gesunde Hingabe von der Stille und der Auseinandersetzung mit mir selbst. Leute, die viel Segensreiches bewegen, nehmen sich Zeit für sich selbst und Gott. Nach dem Tod von Mutter Teresa wurde bekannt, wie sehr sie sich mit sich und ihrem geistlichen Leben auseinandergesetzt hat. Sie, die so viel Gutes für andere bewirkt hat, vernachlässigte dennoch nicht ihr eigenes inneres Leben.

Die Sorge für sich selbst ist nicht egoistisch – es ist lediglich ein verantwortungsvoller Umgang mit dem einzigen Geschenk, das ich besitze. Ich wurde auf diese Erde gesetzt, um dieses Geschenk an andere weiterzugeben. Immer, wenn wir auf unser wahres Selbst hören können und ihm die Pflege angedeihen lassen, die es braucht, dann tun wir das nicht nur für uns selbst, sondern für die vielen anderen, deren Leben wir berühren.¹⁰

Die letzte Woche verbrachte ich in einer Stille-Auszeit, wo ich selber erneut heilsam von Gott berührt wurde. Diese Zeilen schreibe ich nun am Sterbebett meiner Schwiegermutter, während sie immer wieder Zeiten hat, in denen sie schläft. Eigentlich hatte ich diese Tage für das Buchprojekt reserviert. Nach einem kurzen inneren Ringen entschied ich mich, meine Pläne fallen zu lassen, auf Gott zu vertrauen und viel Zeit bei Mutter zu verbringen. Wenn sie aufwacht, lege ich mein Projekt zur Seite und bin für sie da. Wir singen miteinander viele Lieder über den Himmel, sprechen über Begebenheiten ihres Lebens und beten miteinander. Ich erlebe es als eine heilige Zeit und staune über Gottes Zeitplan. Die Stille hat mich auf diese intensive Begleitung vorbereitet.

3. Es ist zutiefst Gottes Wille, dass wir in unserem echten und wahren Selbst aufblühen.

In Johannes 3,22 wird aufgezeigt, dass es der Auftrag von Johannes dem Täufer war, den Weg für Jesus vorzubereiten. Als Freund des Bräutigams freute er sich, dass der Messias nun endlich gekommen war. Er wusste: Er war der Wegbereiter. Seine Botschaft »Mehr von Gott – weniger von mir« (Johannes 3,30) kann jedoch missverstanden werden. Peter Scazzero sagt dazu:

Gott will nicht, dass wir uns selbst auslöschen. Wenn wir zum Glauben kommen, sollen wir nicht zu Menschen ohne Persönlichkeit werden. Genau das Gegenteil ist richtig. Gott will, dass unser tieferes, echteres Selbst, das er geschaffen hat, ungestört aufblüht, wenn wir ihm nachfolgen... Es ist Teil des Heiligungsprozesses, den Gottes Geist in uns wirkt, die von uns aufgebauten, falschen Konstrukte einzureißen, sodass unser wahres Selbst hervortreten kann.¹¹

In einem gesunden Glauben geht beides Hand in Hand: immer mehr diejenige zu werden, die Gott sich gedacht hat, und dabei Gott immer mehr zu erkennen und ihm zu vertrauen. Indem ich meinem wahren Selbst, meiner Identität, meinem Herzen, auf die Spur komme, spüre ich, wie Gott mir nahe ist, ja, in mir lebt. Und wenn ich mich auf Gott ausrichte, ihn anbeite, mich in ihm verliere, werde ich innerlich heiler, »ganzer«. Beides – die Ausrichtung auf Gott und das Wahrnehmen meines Herzens – sind dazu notwendig.

4. Der geistliche Weg beginnt immer da, wo ich heute bin.

Es ist deshalb unumgänglich, dass ich mich mit mir selbst beschäftige, nicht nur mit Impulsen von außen.

Die ehrliche Auseinandersetzung mit mir selbst vor Gott gehört zu meinem geistlichen Weg. Es ist gut und wichtig, mich mit mir und meinem inneren Menschen zu beschäftigen. Vorbilder, Lehre, Bücher oder Artikel können mir dies nicht abnehmen. Sie fördern nur insoweit wirklich mein geistliches Leben, als dass sie mich in die Reflexion über mein eigenes Leben führen, mich erkennen lassen, wo ich zurzeit stehe, und mich von dort aus inspirieren weiterzugehen. Alles muss und darf sich von meinem Istzustand aus entwickeln.

Es ist für mich ein langer Weg gewesen, dies von Herzen anzunehmen und als geistliche Wahrheit lieb zu gewinnen. Über Jahrzehnte habe ich dem Thema »Vorbilder« bzw. »Lernen von anderen« einen hohen Stellenwert beigemessen. Und es ist auch wichtig – einerseits.

Aber irgendwie schlummerte doch tief in mir die trügerische Hoffnung, eine »geistliche Abkürzung«¹² zu finden. Als könnte man einfach die Lernerfahrungen des Vorbilds in das eigene Leben integrieren.

Irgendwie schlummerte doch tief in mir die trügerische Hoffnung, eine geistliche Abkürzung zu finden.

Es war und ist immer wieder ein schwerer Entschluss für mich, ein Ja dazu zu haben, da zu sein, wo ich wirklich bin. Doch unser geistliches Leben will in unserer tatsächlichen Realität verankert sein. Und genau dort holt Gott uns ab und geht mit uns den nächsten Schritt.

Bei allem, was wir von anderen lesen und hören, müssen und dürfen wir immer wieder innehalten und uns und Gott fragen: Was bedeutet das, was ich gerade lese, für mich selbst, da, wo ich gerade stehe? Ist es für mich im Moment dran?

5. Alles, was in meiner Seele ist, darf vor Gott sein.

Es ist gut und richtig, mich liebevoll aushalten zu lernen, wenn meine Seele in ein Loch fällt. Ich brauche dem nicht zu entfliehen. Das, was ist, darf sein. Ich brauche es nicht zu bekämpfen oder davor davonzulaufen. Ich darf es wahrnehmen, annehmen und auch diese Teile meines Seins mit Jesus in Beziehung bringen. »Herr Jesus, so sieht es gerade bei mir aus. Bitte hilf mir, mich auszuhalten. Bitte gehe du mit mir durch diese Dunkelheit!«

6. Ich bin nicht alleine. Jesus geht mit mir durch das Dunkel meiner Seele.

Ich darf alles, was in meiner Seele – auch in meinem Seelenkeller – lebt, unter den liebenden Augen Gottes anschauen. Mich mag es erschrecken, doch Jesus erschreckt es nicht. Er kennt es, er kennt mich bis in die Tiefen hinein, die mir verborgen sind und mich so ängstigen, wenn sie sich zeigen. Alles darf ich vor Jesus anschauen, ans Licht lassen. Es wird seine Macht verlieren, denn die Gespenster der Vergangenheit scheuen das Licht. Wenn wir gemeinsam mit Jesus auf sie blicken, dann verlieren sie ihre Kraft und fallen manchmal einfach so in sich zusammen. Es kann sein, dass wir dazu auch die Hilfe von außen brauchen. Aber auch das darf sein. Ich darf mir

bei einer Seelsorgerin oder einem Berater Hilfe suchen. Bonhoeffer sagte: »Der Christus im Bruder ist stärker als der Christus in mir.«

Schauen wir also ehrlich auf unsere Ängste. Aber lassen wir uns nicht von ihnen abhalten, uns mit uns selbst zu beschäftigen, sondern entscheiden wir uns, gemeinsam mit Jesus in neues Land vorzudringen.

Das Ziel unserer geistlichen Reise ist die Veränderung unseres Selbst. Dafür müssen wir sowohl uns selbst als auch Gott kennen. Beides ist notwendig, damit wir unsere wahre Identität erkennen als die, die wir in Christus sind (2. Korinther 5,17). Denn wir begegnen Gott in unserem Selbst.¹³

Auf beiden Seiten können wir vom Pferd fallen: Wir können uns nur noch um uns selbst drehen. Das macht uns entweder selbstverliebt oder lässt uns über uns selbst verzweifeln, bis dahin, dass wir uns selbst hassen. Oder wir schauen nur auf Gott und lassen unser Sein und unser Erleben außen vor, als wäre es nicht wichtig. Dann verhindern wir letztlich, dass er unser Inneres berührt und wandelt.

Das Jubeljahr

Was mich auf meinem Weg ermutigt hat, die Verwandlung vom falschen zum wahren Selbst in den Blick zu nehmen und zuzulassen, war die Entdeckung des Bibeltextes zum Jubeljahr in meinem 50. Lebensjahr. In 3. Mose 25,10-13 heißt es:

Und ihr sollt das 50. Jahr heiligen und sollt eine Freilassung ausrufen im Lande für alle, die darin wohnen, es soll ein

Erlassjahr für euch sein. Da soll ein jeder bei euch wieder zu seiner Habe und zu seiner Sippe kommen. Als Erlassjahr soll das fünfzigste Jahr euch gelten. Denn das Erlassjahr soll euch heilig sein. Das ist das Erlassjahr, da jedermann wieder zu dem Seinen kommen soll.

Gott hatte seinem Volk Israel dieses Jubeljahr geschenkt, damit alles, was in den vergangenen fünfzig Jahren in die Sklaverei geraten war, wieder freigelassen wurde und zu seinem ursprünglichen Besitzer zurückkam. Gefangenschaft sollte also kein Dauerzustand sein, keine Tragödie, die endlos währte, sondern in diesem fünfzigsten Jahr sollte alles, was gefangen und versklavt war, seine Freiheit zurückerlangen. Aller Besitz sollte zurückgegeben werden.

Mir wurde dieses Jubeljahr zum Hoffnungsbild im Hinblick auf mein falsches und mein wahres Selbst. Es wurde mir klar: Im Jubeljahr darf ich Anteile von mir, die ich – um in dem Bild zu bleiben – als Sklaven in die Wüste geschickt habe, wieder zu mir zurückholen. Das, was ich »verkauft habe«, was ich nicht mehr leben durfte, was ich weggesperrt habe, vor anderen und manchmal auch vor mir selbst, darf wieder zurück ins Leben treten. Es darf sein, es darf befreit werden. Aus dem Kerker herauskommen und leben. Ich darf mich an dieser Stelle von Gott befreien lassen.

Und ich darf die Sklaven, die ich »erworben« habe, die bei mir angestellt sind, die aber ursprünglich gar nicht zu mir gehören, wieder ziehen lassen. Das, was eigentlich gar nicht zu mir passt, mir nicht gehört, was fremdes Eigentum ist, nicht Teil von Birgit, das darf ich entlassen.

Nach der Entdeckung des Jubeljahr-Bibeltexts stellte ich mir folgende Fragen:

1. Was darf zu mir zurückkommen? Wer und was sind Anteile von mir, die ich als Sklaven in die Fremde verkauft habe und die nun zu mir zurückkehren dürfen?

Was habe ich verdrängt? Was gehört zu mir, aber ich erlaube mir nicht, es zu leben?

Mir wurde klar: Schon immer war ich ein impulsives Mädchen gewesen. Ich kletterte mit Jungs in den Bäumen herum, dachte mir in der Schule Streiche aus. Wie schämte ich mich, als nach einer Aktion die Eltern der Übeltäter zum Direktor kommen mussten – bis auf meine waren es nur Eltern von Jungen. Wir hatten unwissend mit Räucherstäbchen fast das Sprachlabor in Brand gesetzt. Oder ich hatte mich einmal mitten im Erdkundeunterricht mit dem Stuhl auf den Tisch gesetzt – keine Ahnung, warum. Natürlich gab es Ärger deswegen. Und irgendwie ist es ja verständlich, dass ich hierfür kein verstärkendes Feedback erhalten hatte. Dennoch: Nun lebte ich mit dem Gefühl, dass meine Impulse eher schlecht und zu unterdrücken waren. Doch Kreativität und Lebendigkeit leben ja von den Impulsen unserer Seele. Ich hatte Teile meines Seins, die tief zu mir gehören, weil Gott sie so geschaffen hat, verloren. Und ich hatte andere Teile, die eigentlich gar nicht zu mir gehören, nämlich Anpassung, Berechnung meiner Wirkung, Überlegtheit, zu meinen Lebensmottos erklärt. Ich hatte mein wahres Ich ein Stück verloren und ein falsches Selbst inszeniert, mit dem ich, je älter ich wurde, immer schlechter lebte. Inzwischen durfte und darf ich wieder lernen, diese Impulse ohne Scham zuzulassen und zu leben.¹⁴

Und ich fragte mich weiter:

2. Wer oder was sind Sklaven, die bei mir ihr Dasein fristen, die aber gar nicht zu dem passen, wie Gott sich mich gedacht

hat, die mich knechten und anstrengen und die ich nun im Jubeljahr wieder entlassen darf?

3. An welchen Stellen trage ich Lasten, die mich überfordern?

Wenn Jesus sagt, dass wir ein Joch tragen, das sanft und leicht ist, dann meint er damit, dass dieses Joch tatsächlich maßgeschneidert ist. Mit ihm können wir Lasten tragen, die zu uns passen, die uns fordern, doch nicht auf Dauer überfordern oder an denen wir ständig »Druckstellen« kriegen. Genau dies geschieht jedoch, wenn wir versuchen, das Joch eines anderen zu tragen, das zu ihm, aber nicht zu uns passt. Ich entdeckte bei mir unter anderem folgende »eingesammelte Sklaven«:

- die Anpassung an ein frommes Frauenbild, wie ich es als Kind in meiner Ursprungsgemeinde erlebt hatte;
- damit verbunden das Gefühl, als christliche Frau für alles Mögliche verantwortlich zu sein: Ehemann, Kinder und Eltern. Es erschien mir sozusagen meine Pflicht zu sein, dafür zu sorgen, dass es ihnen allen gut geht und dass sie den rechten Weg gehen;
- in den Augen anderer kompetent und erfolgreich wirken zu müssen.

An diesen Stellen wurde mir deutlich: Ich darf wieder ganz(er) werden, die Birgit Schilling, wie Gott sie sich gedacht hat. Ich darf wieder lernen, aus meinem Herzen zu leben, das zum Ausdruck zu bringen, was ich als Lebendigkeit in mir spüre. Wo mich Gott aufruft: »Birgit, sei du selbst! Sei niemand anderer. Du bist berufen, du selbst zu sein.«

Nun bin ich inzwischen nicht mehr im 50. Lebensjahr. Gilt das

Jubeljahr denn noch immer für mich? Auch jenseits der 50? Oder lange vor der 50?

Ja, davon bin ich überzeugt, denn das Jubeljahr ist ein Bild für das, was Jesus für uns tun möchte. Wir dürfen sozusagen permanent im Jubeljahr leben. Jesus möchte uns darin unterstützen, immer mehr die zu werden, die wir wirklich sind. Er hat uns berufen, wir selbst zu sein. Das war Jesu Anliegen damals bei einem Petrus, bei der Frau am Jakobsbrunnen, bei einem Zachäus. Jesus unterstützte sie darin, das loszulassen, was nicht authentisch zu ihnen gehörte: Sünde, verbogenes Verhalten, eigene Absicherungen – alles, was sie von Gott und ihrem wahren Selbst entfremdete. Und auch ich bin berufen, die Birgit zu sein, die ich wirklich bin. Mein Mann Wolfgang darf Wolfgang sein. Jeder darf und kann nur der sein, der er wirklich ist, als den Gott ihn geschaffen hat.

In Römer 12,2 werden wir aufgefordert, uns nicht länger den Maßstäben dieser Welt gleichzusetzen: uns nicht mehr davon abhängig zu machen, was ankommt, was von anderen gewollt ist. Wir sollen uns nicht mehr für Menschen verbiegen, für Erfolg, um Konflikte zu vermeiden, sondern sollen oder dürfen immer mehr die werden, als die wir von Gott geschaffen sind. Wir sind frei, die zu sein und immer mehr zu werden, die wir wirklich sind.

Wir sind frei, die zu sein und immer mehr zu werden, die wir wirklich sind.

Folgende Fragen kommen uns vielleicht jetzt noch in den Sinn: Verändert sich mein wahres Selbst? Ist es von Ewigkeit her von Gott festgelegt oder verändert es sich entlang meines Lebens und meiner Erfahrungen? Ich persönlich denke, dass es einen tiefen Personenkern gibt, der bei Gott sicher geborgen ist und sich nicht wandelt, egal, was wir erleben. Darum herum gibt es Anteile von

Begabungen, Persönlichkeit, Berufungen, die mit unserer Lebensgeschichte in Beziehung stehen. Mein wahres Selbst ist letztlich ein Geheimnis, um das Gott weiß und dem ich in der Ausrichtung auf Gott und im Wahrnehmen meines Herzens immer mehr auf die Spur komme.

Den Weg vom falschen Selbst zum wahren Selbst in Christus nennen wir auch »Heiligung« oder »Verwandlung« oder »Jesus ähnlicher werden«. Wir dürfen das falsche Selbst aus der Verdrängung ins Licht kommen lassen. Wir dürfen es wahrnehmen und spüren – mit seinen schrägen Prägungen, Idealen, Lebensmustern und Haltungen. Wir dürfen erschrecken darüber, wie sehr wir in der Verblendung gelebt haben und noch leben. Das macht uns demütig. Doch gleichzeitig schenkt uns der Heilige Geist eine lebendige Hoffnung und zieht uns von der anderen Seite hinein ins Leben und in die Verwandlung. Und er macht uns Jesus Christus groß: Wir brauchen uns nicht selbst zu erlösen. Das tut der Sohn Gottes für uns.

IMPULS

Gehen Sie auf einen Gebetsspaziergang und spüren Sie folgenden Fragen nach:

Welche Teile meines wahren Selbst habe ich verloren und als »Sklaven« in die Fremde geschickt? Was darf ich wieder als zu mir gehörig annehmen, lieb haben lernen und leben?

Welche »Sklaven« habe ich im Laufe des Lebens bei mir aufgenommen, die gar nicht zu mir gehören? Was lebe ich, scheine ich zu sein, was ich gar nicht bin? Wovon darf ich mich wieder trennen?