

Wolfgang
Vreemann



Fitnessstraining für meine Seele

Wie die Weisheit der Bibel
meine Seele stärkt





Wolfgang Vreemann

Fitnessstraining für meine Seele

Wie die Weisheit der Bibel meine Seele stärkt

Best.-Nr. 271 671

ISBN 978-3-86353-671-8

Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

Wenn nicht anders angegeben, wurde folgende Bibelübersetzung verwendet:

bibel.heute, © 2010 Karl-Heinz Vanheiden.

www.derbibelvertrauen.de; bibel@derbibelvertrauen.de

Alle Rechte vorbehalten

Außerdem wurde verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der

SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

1. Auflage

© 2020 Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

www.cv-dillenburg.de

Satz und Umschlaggestaltung: Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

Umschlagmotiv: Designed by macrovector / Freepik

Druck: CPI Moravia

Printed in Czech Republic

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung: Warum unsere Seelen ein „Fitnessstraining“ brauchen	11
1. Lebensweisheit	17
2. Was macht meine Seele fit?	27
3. Wie kann ich das trainieren?	35
4. Station 1 – Liebe/Nächstenliebe	41
Emotionswahrnehmung und Emotionsakzeptanz	43
Empathie	58
Perspektivwechsel	68
Barmherzigkeit	79
Vergebungsbereitschaft	95
Schlussbemerkungen zu Station 1	108
5. Station 2 – Frieden	111
Selbstdistanz und Anspruchsrelativierung	113
6. Station 3 – Freude	129
Serenität	134
7. Station 4 – Verstand/Vernunft	149
Fakten- und Lösungswissen	152
Kontextfähigkeit	164

- 8. **Station 5 – Glaube/Vertrauen** 179
 - Meinungsakzeptanz 181
 - Ungewissheitstoleranz 194

- 9. **Station 6 – Hoffnung** 211
 - Zielorientierung 215

- 10. **Studiohinweise: Was noch zu beachten ist** 235

Vorwort

Vor fast acht Jahren traf mich ein Satz meiner lieben Frau wie ein Keulenschlag: „Schatz, geh doch mal mit zum Rehasport und Gerätetraining, das tut dir sicher gut!“ Damit hatte sie mir den Tag gründlich verdorben. Mit dem letzten Teil des Satzes mochte sie ja durchaus recht haben, aber der erste Teil enthielt doch unüberwindbare Hürden für mich. Sie müssen sich vorstellen: Da ist man ein Leben lang unsportlich, eher träge und bequem – und dann so etwas! Diese Aufforderung zum Sport war kein Liebesbeweis, nein, das war ein echtes Folterinstrument ...

Nach langen inneren Kämpfen und auf der Suche nach 1000 Entschuldigungen habe ich dann endlich dem Drängen meiner Frau nachgegeben und meine Widerstände überwunden. Und so bin ich nun schon seit vielen Jahren fester Bestandteil einer kleinen Rehasport-Gruppe, in der wir als Männer traditionell deutlich in der Unterzahl sind. In jeder Übungsstunde bewundern wir die faszinierende Motivation unseres Frauenanteils. Und manchmal lassen wir uns sogar davon mitreißen.

Überhaupt bin ich der einzige Mann, der jetzt fast acht Jahre standhaft durchgehalten hat, nur von einigen Urlaubstagen unterbrochen. Ja, wenn meine Frau nicht wäre ... Eigentlich hätte ich allein für meine Treue und Beständigkeit die Goldmedaille verdient; aber auf diese Idee ist bisher noch keiner gekommen. Manches Talent blüht eben still im Verborgenen.

Eines muss ich allerdings ehrlicherweise erwähnen: Die chronischen Rückenbeschwerden durch meine Pseudospondylolithe L4/L5 haben sich deutlich gebessert. Wie Sie allein aus der komplizierten Diagnose ersehen, bin ich tatsächlich ein ernsthaft kranker Mensch, und da hätte ich eigentlich etwas Mitleid und Bedauern verdient – statt dieser elenden wöchentlichen Schinderei.

Aber alle berechtigten Argumente werden mit zwei kurzen Sätzen vom Tisch gefegt: „Siehst du, es tut dir gut! Ich habe es ja gleich gesagt!“ Was will man dagegen noch unternehmen? Man schweigt und denkt sich sein Teil. Na ja, ich liebe meine Frau immer noch; schließlich wäscht sie regelmäßig meinen Trainingsanzug. ☺

Wie Sie sehen, tun wir also wirklich etwas für unseren Körper und unsere Fitness. Das ist sicher auch sinnvoll, wenn man die 70 überschritten hat, vielleicht tut es sogar in jüngeren Jahren schon gut. Und eines kann ich Ihnen sagen: Hören Sie auch auf Ihre Frau, damit fahren Sie am besten; sie weiß nämlich wirklich, was gut für Sie ist! Sie wollen ja nicht einrosten oder schon mit 65 den Rollator-Führerschein machen (ist im ersten Jahr nur mit Begleitperson gültig).

Vielleicht bewundern Sie auch – so wie ich – die Senioren zwischen 70 und 100, die noch sportliche Höchstleistungen bringen und sich an Wettkämpfen beteiligen. Vor längerer Zeit sah ich einmal einen Film (den Titel habe ich vergessen) über einige Hochbetagte, die sich auf eine Senioren-Olympiade in Helsinki (?) vorbereiteten und viele Monate von einem Kamera-Team begleitet wurden. Im Gedächtnis blieb mir ein 100-Jähriger, der einige Wochen vor dem Wettkampf ein künstliches Kniegelenk bekommen hatte und trotzdem, im Rollstuhl sitzend, am Kugelstoßen und Diskuswerfen teilnahm. Er gewann die Goldmedaille! Allerdings war er der einzige Teilnehmer in seiner Altersklasse. Dennoch glaube ich, dass er die Medaille verdient hat. Ich jedenfalls hätte mich diesem sportlichen Stress nicht ausgesetzt: viel zu anstrengend!

Ist Ihnen aufgefallen, dass wir uns bisher nur mit sportlicher Fitness und körperlicher Leistungsfähigkeit beschäftigt haben? Natürlich ist es sinnvoll und wichtig, etwas für seinen Körper zu tun, damit wir auch noch im hohen Alter beweglich und gesund sind. Aber jeder weiß, dass der Mensch nicht nur aus trainierten Muskeln und geölten Gelenken besteht. Wir haben als denkende und fühlende Wesen auch noch anderes vorzuweisen. Geist und Seele wollen ebenfalls zu ihrem Recht kommen. Und als Senior kann man darauf wirklich nicht verzichten. Was nützt ein gestählter Körper, wenn ich abends missmutig und unzufrieden in

der Ecke sitze? Schon die alten Römer (und sicher auch die alten Griechen) hatten erkannt, dass es für uns am besten ist, wenn ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohnen kann. Ihr Wahlspruch war damals: „Mens sana in corpore sano!“ Ich weiß nicht, ob sie sich bei ihren Orgien und rauschenden Festen immer danach gerichtet haben, aber der Spruch ist jedenfalls bis in unsere Zeit überliefert worden – und er passt gut zum Inhalt dieses Buches. Denn ich möchte mich hier in erster Linie mit der Frage beschäftigen, was ich selbst tun kann, um bis ins Alter meinen Geist und meine Seele gesund zu erhalten.

Als Jugendllicher habe ich vor den „weisen alten Männern“ immer große Ehrfurcht gehabt, wenn sie – bewaffnet mit Pfeife oder Zigarre – in ihrem gemütlichen Lehnstuhl saßen und hin und wieder einen passenden Kommentar oder einen gezielten Rat abgaben, ansonsten aber schweigend die Menschen in ihrer Umgebung beobachteten. Einige zeigten sich mehr humorvoll und zufrieden, andere waren eher ernst und gebieterisch. Auf jeden Fall wollte ich, wenn ich älter war, auch einmal solch eine weise Autorität darstellen. Das hat bisher zwar noch nicht so gut funktioniert, aber vielleicht gelingt es mir ja noch. Ich versuche jedenfalls mein Bestes; einen passenden Sessel besitzen wir schon, an Pfeife oder Zigarre muss ich als notorischer Nichtraucher noch arbeiten.

Um also ein weiser, zufriedener Großvater oder eine kluge und ausgeglichene Großmutter zu werden, reicht die sportliche Aktivität allein nicht aus, selbst wenn man mit größter Anstrengung und Selbstdisziplin acht Jahre Rehasport in der Gruppe hinter sich bringt. Wenn mein Geist und meine seelische Widerstandskraft gestärkt werden sollen, gehört dazu mehr als Muskelaufbau, Dehnungsübungen und Koordinationstraining. Aber wie schaffe ich es, meiner Seele etwas Gutes zu tun und weise zu werden? Wenn es um grundsätzliche Fragen unseres menschlichen Daseins geht, ist es immer gut, wenn ich mich an den Hersteller des Lebens, an Gott selbst, wende; das bedeutet: Ich suche in der Bibel nach Ratschlägen zur Gesunderhaltung meiner Seele. Und wenn ich da genauer hinsehe, finde ich zahlreiche Hinweise, die einen hervorragenden Trainingsplan für Geist und Seele ergeben. Natürlich brauche ich

Ausdauer und Durchhaltevermögen, manchmal auch eine gute Anleitung. Aber die Mühe lohnt sich auf jeden Fall! Nach einiger Zeit werde ich feststellen, dass ich auf dem Weg zu einem „weisen Menschen“ bin. Ob ich jung bin oder alt, die Jahre spielen dabei keine Rolle. Ich werde mit seelischer Widerstandskraft und Stabilität belohnt ich erlebe, wie sich meine zwischenmenschlichen Beziehungen bessern und wie meine Verbindung zu Jesus Christus immer tiefer und reicher wird.

Und dann sitze ich endlich zufrieden mit Pfeife oder Zigarre in meinem großen, gemütlichen Opa-Sessel und kann weise Kommentare und Ratschläge von mir geben. 😊

Einleitung:

Warum unsere Seelen ein „Fitnessstraining“ brauchen

Was tun wir nicht alles, um körperlich gesund und fit zu bleiben! Wir achten auf eine gesunde Ernährung: kein Gramm Fett zu viel, nur ja kein Schweinefleisch, möglichst alles „bio“, dazu etliche Bände Fachliteratur. Wir schützen uns vor Erkältungen und anderen Infektionen: kein Kontakt mit Bakterien- oder Virenschleudern aller Art, peinliche Sauberkeit und Hygiene, nur Einmalhandtücher und regelmäßige Desinfektion der Türgriffe. Wir härten unseren Körper ab und stärken Herz, Kreislauf und Muskulatur: durch tägliches Joggen, Golf, Tennis und andere Sportarten, individuelle Trainingsprogramme im Sport-Center. Das alles liegt total im Trend. Laut aktuellen Angaben der Deloitte-Studie „Der deutsche Fitnessmarkt“ trainierten im Frühjahr 2018 in Deutschland insgesamt 10,61 Millionen Menschen als Mitglieder in einem Fitnessstudio – so viele wie noch nie zuvor! Von diesen 10,6 Millionen waren übrigens laut Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen bereits 1,33 Millionen 60 Jahre oder älter! Der neue Rekord-Gesamtumsatz der Branche im Jahr 2017: 5,20 Milliarden Euro (netto, zum Vergleich 2014: 4,7 Mrd €). Am 31.12.2017 waren in Deutschland 8988 Studios offiziell beim Fachverband angemeldet.¹

Für unseren Körper gibt es demnach ein unüberschaubares Angebot. Da ist mit Sicherheit für jeden Geschmack etwas dabei. Wenn es jedoch um unsere Seele geht, sieht die Sache schon anders aus.

1 https://www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/fitness-studio_aid_1561.html

Da beschränken sich die Möglichkeiten auf eine Art Schmalspurkost. Unsere Seele speisen wir mit einigen wenigen Entspannungstechniken ab, und die kommen überwiegend aus der fernöstlichen Kultur. Ein Beispiel: Im Programm der relativ kleinen Volkshochschule Gummersbach wurden für Herbst/Winter 2019 insgesamt 313 Kurse angeboten; davon beschäftigten sich allein 64 Kurse mit Ernährung/Gesundheit/Fitness (also mit unserem Körper), aber nur 20 Kurse mit dem Thema „Entspannung“ (überwiegend – 15 Kurse – mit Yoga, QuiGong und TaiChi).²

In vielen Arztgesprächen bekomme ich außerdem Ratschläge, was ich zur Behandlung und Vorbeugung von Herzinfarkt, Schlaganfall oder Rückenleiden tun kann. Dabei stehen vor allem körperliche Krankheiten und Beschwerden im Vordergrund. Hin und wieder geht es auch um Möglichkeiten der Stressbewältigung, aber in erster Linie unter dem Aspekt organischer Erkrankungen. Dass auch meine Seele krank werden kann – daran wird seltener gedacht. Jedoch sind gerade im psychischen Bereich viele Menschen anfälliger und empfindlicher geworden, vielleicht als Folge der „modernen Lebensweise“ mit erhöhtem Leistungsdruck, unüberschaubaren Wahlmöglichkeiten und zahllosen Anreizen und Ablenkungen auf allen Ebenen. Demgegenüber sind die Strukturen, die dem Leben Orientierung und Halt geben können, immer weiter in den Hintergrund getreten, wie zum Beispiel Ehe, Familie, persönlicher Glaube oder Kirche.

Es ist also dringend notwendig zu fragen:

Was kann ich für die Fitness und die Stabilisierung meiner Seele tun? Wodurch wird meine Psyche robust, widerstandsfähig und belastbar? Wie bleibe ich seelisch gesund?

Weil die Bibel „Gottes Fachbuch für die Seele“ ist, und weil unser Schöpfer am besten weiß, was zur Gesunderhaltung der Seele wichtig ist, soll Gottes Wort auch die Grundlage der Überlegungen bilden. Anlass zu diesem Buch war jedoch nicht die Bibel, sondern eine säkulare Forschung, die mit der Bibel scheinbar gar nichts zu tun hatte. Dennoch haben mich einige Forschungsergebnisse auf

² <https://www.vhs-gm.de/>

die Lebensweisheit und damit auf die biblische Weisheit hingewiesen, welche mit Sicherheit das beste Fundament für seelische Widerstandskraft und Lebensbewältigung ist.

Die Berliner Altersstudie

Zwischen den Jahren 1989 und 2015 wurde in unserer Hauptstadt die sogenannte „Berliner Altersstudie“ (BASE und BASE II) in zwei Phasen durchgeführt. Fachleute aus verschiedenen Fachgebieten (Geriatric, Psychologie, Soziologie, Psychiatrie u. a.) untersuchten dabei etwa 1600 Senioren (70–100 Jahre) und zum Vergleich 600 junge Menschen (20–35 Jahre). Alle wurden über längere Zeit mehrfach eingehend medizinisch und psychologisch getestet und befragt. Es ging um ihre geistige und körperliche Gesundheit, ihre intellektuelle Leistungsfähigkeit und psychische Befindlichkeit sowie um ihre soziale und ökonomische Situation. Einige Ergebnisse waren auch für Fachleute durchaus überraschend. So besitzen viele Menschen im Alter zwischen 70 und 100 noch eine erstaunliche psychische Stabilität, hohe Zufriedenheit und Belastbarkeit. In einigen Bereichen zeigten sich sogar bessere Werte als in der jüngeren Vergleichsgruppe von Menschen zwischen 20 und 35 Jahren. Die Fachleute (Altersforscher und Psychologen) beschäftigten sich daraufhin mit der Frage, welche einzelnen Faktoren zu dieser seelischen Widerstandskraft beitragen. Und wieder konnten bemerkenswerte Fähigkeiten und Eigenschaften alter Menschen herausgearbeitet werden, die dann von einigen Forschern unter dem Begriff „Weisheitskompetenz“ zusammengefasst wurden. Dazu gehören unter anderem Einfühlungsvermögen, Ausgeglichenheit, Erfahrung, Kompromissbereitschaft und Toleranz (um nur einige zu nennen).

Wenn sich nun die Summe dieser Eigenschaften so positiv auswirkt, kann man dann nicht vielleicht solche Fähigkeiten irgendwie erlernen oder einüben? Oder ist das alles angeboren und gehört unveränderlich zur Persönlichkeit bzw. zum Charakter eines Menschen? Also: Man hat es oder hat es nicht – und kann dann nichts mehr daran ändern?

Die Forscher gingen auch diesen Fragen nach und stellten fest, dass es tatsächlich die Möglichkeit gibt, solche Fähigkeiten zu trainieren, um den seelischen Belastungen des Alltags besser gewachsen zu sein oder um psychische Auffälligkeiten wie zum Beispiel Anpassungsstörungen, Depressionen, Aggressionen oder Verbitterung zu behandeln. Man kann sich demnach Lebensweisheit aneignen! Diese einfache Methode nannten die Fachleute entsprechend „Weisheitstherapie“. Wir können also wirklich etwas tun, um Weisheit zu erwerben, und damit füllen wir nicht in erster Linie unseren Kopf und erweitern unser Wissen, sondern wir erleben einen ganz praktischen Nutzen im Alltag: Unsere Seele wird gestärkt, wird widerstandsfähiger, und das Ergebnis ist eine gefestigte, zufriedene und ausgeglichene Persönlichkeit. Wer wünscht sich das nicht?

Bei der Beschäftigung mit diesen Forschungsergebnissen wurde mir deutlich, dass die Bibel uns Menschen schon vor 2000 Jahren unendlich viele wertvolle Hinweise gegeben hat und dass man alle Bestandteile der Weisheitskompetenz und Weisheitstherapie (und sogar noch mehr) in Gottes Wort wiederfinden kann. Das ist auch nicht besonders verwunderlich. Denn Gott als der Schöpfer weiß ja am besten, wie sein Geschöpf – der Mensch – funktioniert und was zu seinem Besten dient. Wir müssen es nur beachten und im Alltag auch praktizieren.

Dieses Buch soll deutlich machen, dass die biblische Weisheit kein hochintellektuelles Fachgebiet ist, nur für Theologen, Philosophen oder andere Spezialisten reserviert, sondern dass jeder die Möglichkeit hat, sich diese Weisheit anzueignen und damit sein Leben zu bereichern. Jeder ist so in der Lage, etwas zur Stärkung und Festigung seiner Seele beizutragen.

Allerdings handelt es sich dabei nicht um eine einfache „Psychotechnik“, und es funktioniert auch nicht nach dem Prinzip der „Fast-Food-Ernährung“: Mal eben ein paar Übungen machen – und schon hat man das Ergebnis, ist gesättigt und gestärkt. Nein, das Einüben und Aneignen biblischer Weisheit kostet Kraft, Zeit und Konsequenz. So wie der Olympia-Sportler auch nicht von heute auf morgen nebenbei seine Medaille erringt, sondern Monate und Jahre dafür trainieren muss, so brauchen wir auch eine gute

Portion Energie und Ausdauer, um das ersehnte Ziel der seelischen Robustheit und Stabilität zu erreichen.

Und dann ist da noch ein Wermutstropfen in der schönen Welt der Weisheit: Eine Garantie für dauerndes Wohlbefinden und immerwährende seelische Gesundheit gibt es nicht. So wie ein Mensch krank werden kann, obwohl er alles für seine körperliche Gesundheit und Fitness getan hat, so kann auch „der Weise“, der sich in seinem Leben nach den Grundsätzen der Bibel richtet, psychisch krank werden und in Notsituationen kommen. Aber eines kann ich jedem versprechen: Wer Gottes Wort ernst nimmt und mit Gottes Hilfe danach lebt, der wird auch von unserem Vater im Himmel ernst genommen und erlebt seine Hilfe in schwierigen Zeiten.



Kapitel 1



Lebensweisheit

Keine Angst, hier folgt weder eine philosophische Abhandlung noch ein psychologischer Maßnahmenkatalog, sondern vielmehr die Frage, was Lebensweisheit für meine seelische Widerstandskraft bedeutet. Der Begriff „Weisheit“ erscheint uns allerdings etwas ungewöhnlich. Ich habe ihn auch in der alltäglichen Umgangssprache praktisch noch nie gehört. Von Psychologen, Philologen und Philosophen wird er jedoch häufiger verwendet. Trotzdem braucht sich niemand davon einschüchtern zu lassen. Es geht um ganz normale Eigenschaften und Verhaltensmuster, die unser Leben zum Positiven hin prägen können. Ich habe einmal versucht, „Weisheit“ folgendermaßen zu beschreiben:

Die Weisheit eines Menschen umfasst alle Gedanken, Werte und Fähigkeiten, die das eigene Leben, die zwischenmenschlichen Beziehungen und das Leben der Mitmenschen positiv beeinflussen.

Weisheit im Sinne der oben erwähnten Berliner Altersstudie lässt sich auch so definieren:

Weisheit kann verstanden werden als Kompetenz im Umgang mit schwierigen Lebenslagen und als Fähigkeit, diese zu bewältigen.

Diese Altersweisheit zeigt sich unter anderem in einer großen Zufriedenheit, in tiefer Dankbarkeit, in innerem Frieden, in Ausgeglichenheit, Belastbarkeit, Güte und Nächstenliebe. Ich habe sie schon mehrfach bei alt gewordenen Christen erlebt, was jedes Mal einen tiefen Eindruck bei mir hinterlassen hat; und wenn man damit bestimmte Personen und Erlebnisse verbindet, dann bekommt

die Weisheit auch ein ganz persönliches Gesicht. Wenn wir aufmerksam durchs Leben gehen, werden wir ihr wahrscheinlich häufiger begegnen, als wir vermuten. Allein in Gottes Wort kommen die Worte „weise“ und „Weisheit“ etwa 300-mal vor. Hiob sagt in der Bibel zum Thema Altersweisheit:

Es heißt: „Bei Greisen ist die Weisheit, die Einsicht, die durch langes Leben kommt.“ (Hi 12,12)

Weltberühmt und geradezu sprichwörtlich ist auch die Weisheit des Königs Salomo. Neben vielen anderen Sprüchen stammen von ihm diese „salomonischen“ Aussagen:

Weisheit zu erwerben ist viel besser als Gold, Verstand zu bekommen ist mehr als alles Silber wert. (Spr 16,16)

Doch Weisheit ist heilsam für dein Leben (oder: für deine Seele). Hast du sie gefunden, dann hast du auch Zukunft, und deine Hoffnung schwindet nicht. (Spr 24,14)

Genau darum geht es in diesem Buch: das zu finden und sich anzueignen, was heilsam für meine Seele und mein Leben ist. Denn das gibt meinem Dasein Sinn, Inhalt und Ziel, ja, noch mehr: auch ein festes Vertrauen zu meinem himmlischen Vater und damit eine seelische Widerstandskraft, die selbst größere Belastungen des Lebens aushalten kann. In der Psychologie nennt man das „Resilienz“ oder mit einem volkstümlichen Ausdruck „das Immunsystem der Seele“.

Deshalb gilt:

Einer der besten Resilienzfaktoren für die Bewältigung des Lebens ist die Weisheit der Bibel oder die Weisheit, die von Gott kommt.

Wo finden wir sie? Zunächst ist sie in der Person unseres HERRN Jesus Christus verkörpert, wie Paulus in einem Brief an die Korinther schreibt:

Euch aber hat Gott mit Jesus Christus verbunden, der uns zur Weisheit wurde, die von Gott kommt, zur Gerechtigkeit, die vor ihm gilt, zur Heiligkeit und zur Erlösung. (1Kor 1,30)

Wer sich also an Jesus Christus orientiert und fest mit ihm verbunden ist, hat den idealen Zugang zur Weisheit Gottes. In den folgenden Kapiteln wird uns deutlich werden, dass für alle positiven Verhaltensweisen und Eigenschaften unser HERR das beste Vorbild ist. Seinen Fußspuren sollen wir nachfolgen (1Petr 2,21). Ich werde versuchen, bei jeder sich bietenden Gelegenheit darauf hinzuweisen.

Eine weitere unerschöpfliche Quelle göttlicher Weisheit ist natürlich die Bibel. Man könnte in Abwandlung eines bekannten TV-Werbeslogans sagen: „Mit der Bibel sieht man klarer!“ Gottes Wort führt mich in erster Linie zu Jesus Christus hin und vermittelt mir die wichtigste Weisheit Gottes, nämlich dass nur der Glaube an Jesus rettet und ewiges Leben schenkt. Darüber hinaus ist die Bibel auch für mein gesamtes Glaubensleben zuständig: Sie hilft mir, die Fragen von Sünde und Schuld zu klären, bringt mich auf den richtigen Weg und erzieht mich zu einem Leben, wie es Gott gefällt. Und dahinter steht Gottes Weisheit, die mir ein zufriedenes und erfülltes Dasein ermöglichen will. Lesen Sie, was Paulus dazu an Timotheus schreibt:

Du bist von Kindesbeinen an mit den heiligen Schriften vertraut, die geeignet sind, dir die Weisheit zu vermitteln, die zur Rettung führt – zur Rettung durch den Glauben an Jesus Christus.

Die ganze Schrift ist von Gottes Geist gegeben und von ihm erfüllt. Ihr Nutzen ist entsprechend: Sie lehrt uns die Wahrheit zu erkennen, überführt uns von Sünde, bringt uns auf den richtigen Weg und erzieht uns zu einem Leben, wie es Gott gefällt. (2Tim 3, 15-16)

Derselbe Apostel weist auch andere Christen (in Ephesus) darauf hin, wie wichtig eine weise Lebensführung im Sinne der Bibel ist:

Achtet also genau darauf, wie ihr euer Leben führt – nicht als törichte, sondern als weise Menschen! (Eph 5,15)

Nun ist mein Leben als Christ – selbst wenn ich mich konsequent nach biblischen Grundsätzen (Gottes Weisheit) ausrichte – dadurch nicht automatisch auf Rosen gebettet. Jeder von uns weiß, dass auch bei gläubigen Menschen Belastungen und Sorgen, Krisen und Krankheiten kommen können. Hat dann etwa die Weisheit Gottes versagt? Nein, ganz im Gegenteil: Die biblische Weisheit verleiht mir Stärke und Standhaftigkeit, sie ist die entscheidende Grundlage meiner seelischen Widerstandskraft und wird durch solche Bewährungsproben sogar bestätigt und gefestigt. Mein Glaube reift, mein Vertrauen zu meinem himmlischen Vater wird gestärkt, die Beziehung zu ihm wird vertieft. Der Pragmatiker Jakobus beschreibt das ganz realistisch in seinem Brief. Genauso realistisch sieht er auch die Tatsache, dass ich mit manchen Situationen überfordert bin und eben nicht die nötige Weisheit habe (wahrscheinlich ist das sogar der Normalfall). Dann darf und muss ich mich ganz vertrauensvoll an meinen Vater im Himmel wenden. Ich brauche auch keine Angst zu haben, dass Gott mir Vorhaltungen macht, wie wir es vielleicht von unseren Vätern, Lehrern oder Vorgesetzten kennen: „Na, hast du schon wieder Mist gebaut? Hast du schon wieder versagt? Weißt du denn immer noch nicht, wie du dich verhalten sollst? Du lernst es wohl nie!“ Nein, mein Vater im Himmel ist voller Barmherzigkeit und Güte, er hat Verständnis für mich und vermittelt mir ohne zu zögern seine Weisheit, ohne irgendwelche Vorwürfe.

Ihr wisst ja, dass ihr durch solche Bewährungsproben für euren Glauben Standhaftigkeit erlangt. Die Standhaftigkeit wiederum bringt das Werk zum Ziel: Ihr sollt zu einer Reife kommen, der es an nichts mehr fehlt und die kein Makel entstellt. Wenn jemand von euch nicht weiß, wie er das tun soll, dann darf er Gott um diese Weisheit bitten. Er wird sie ihm ohne weiteres geben und ihm deshalb keine Vorwürfe machen, denn er gibt allen gern. (Jak 1,3-5)

Auf welchem Weg Gott mir diese Weisheit schenkt, ist seine Sache: zum Beispiel durch das Lesen der Bibel oder die Erinnerung an eine Bibelstelle, in der mir der Heilige Geist eine Wahrheit deutlich vor Augen führt; oder durch mein Gewissen, indem ganz plötzlich ein rotes Warnlämpchen aufleuchtet; oder durch ein ehrliches Gebet, eine Zwiesprache mit Gott, in dem mir eine Sache bewusst wird, an die ich vorher nicht gedacht habe; oder durch das Gespräch mit einer guten Freundin (die Gott benutzen möchte); oder durch eine Predigt, durch die Bemerkung eines Kindes, durch ein Lied im Radio usw.: Gottes Möglichkeit, seine Gedanken und seine Weisheit weiterzugeben, sind grenzenlos! Dass dabei der Heilige Geist, der in jedem Gläubigen wohnt, eine entscheidende Rolle spielt, brauche ich sicher nicht noch besonders zu betonen. Jesus sagt es zu seinen Jüngern in den Abschiedsreden bei der letzten Passafeyer in Jerusalem:

Aber der Beistand, den der Vater in meinem Namen senden wird, der Heilige Geist, wird euch alles Weitere lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe. (Joh 14,26)

Wenn dann jedoch der Geist der Wahrheit gekommen ist, wird er euch zum vollen Verständnis der Wahrheit führen. (Joh 16,13)

Neben unserem Herrn Jesus Christus, neben der Bibel und dem Heiligen Geist erkenne und lerne ich göttliche Lebensweisheit auch noch an menschlichen Vorbildern. Zum einen sind es Menschen der Bibel mit all ihren Schwächen und Irrwegen, welche Gottes Wort ganz offen anspricht. Dann gibt es noch eine unüberschaubar große Zahl an Christen in den vergangenen Jahrzehnten und Jahrhunderten, berühmte und weniger berühmte historische Personen, von denen der Verfasser des Hebräerbriefes schreibt: „*Wir sind also von einer ganzen Wolke von Zeugen umgeben*“ (Hebr 12,1). Deren Biografien sind eine ganz wertvolle Quelle göttlicher Lebensweisheit. Und zuletzt kann ich mich auch an lebenden Vorbildern orientieren, zum Beispiel an „Müttern und Vätern im Glauben“, an jungen Erwachsenen oder an Senioren, die ihr Leben ganz bewusst

und nach außen erkennbar mit Jesus führen. Nicht ihre Perfektion oder Fehlerlosigkeit ist das Vorbild, sondern wie sie mit Fehlern, Schuld und Versagen umgehen und die Charakterzüge unseres Herrn im Alltag ausleben. Übrigens sind wir ja *alle* Vorbilder für Jüngere. Was unsere Kinder und die nachfolgenden Generationen an mir sehen, das dient ihnen oft unbewusst als Orientierung, sei es zum Guten oder zum Schlechten. Wir alle haben darin also eine recht große Verantwortung. Ob Gottes Weisheit für mich wirklich Lebensgrundlage ist, wird nach außen erkennbar sein: nicht an den frommen Worten, die ich rede, sondern an meinem Verhalten im Alltag, wie ich mit meinem Ehepartner oder mit meinen Kindern umgehe, welche Einstellung ich zu meiner Arbeit und zu meinen Vorgesetzten habe, welche Rolle der Alkohol in meinem Leben spielt – und an vielen weiteren Kleinigkeiten. Jakobus (ich liebe seine praktische Ader!) greift das auf, wenn er in seinem Brief schreibt:

Wer von euch ist denn weise und verständig? Er soll das durch seinen Lebenswandel zeigen, und zwar in der Bescheidenheit, die aus der Weisheit kommt. Wenn ihr aber bittere Eifersucht und Eigenliebe in eurem Herzen habt, dann rühmt euch nicht und verdreht nicht die Wahrheit! Solch eine Weisheit kommt nicht von Gott. Sie ist irdisch, sinnlich und teuflisch. Wo nämlich Eifersucht und Eigenliebe herrschen, gibt es Unfrieden und jede Art von Gemeinheit. Dagegen ist die Weisheit von oben erst einmal rein, dann friedfertig, gütig und nachgiebig. Sie ist voller Erbarmen und guter Früchte, unparteiisch und ohne Heuchelei. (Jak 3,13-17)

Es lohnt sich also wirklich, die Weisheit Gottes zu erforschen und in die Gestaltung des eigenen Lebens zu übertragen. Mit vielen praktischen Einzelheiten dieser Weisheit wollen wir uns im vorliegenden Buch weiter beschäftigen. Immer wieder bin ich begeistert, wie aktuell und wirklichkeitsnah Gottes Wort ist. Natürlich braucht die Bibel keine Bestätigung durch moderne Wissenschaftler oder Nobelpreisträger, so klug sie auch sein mögen. Trotzdem

freue ich mich und fühle mich bestätigt, wenn vorurteilsfreie wissenschaftliche Forschung Ergebnisse hervorbringt, die mit biblischen Aussagen zu 100 Prozent übereinstimmen. Im vorigen Kapitel haben Sie zum Beispiel etwas über die „Weisheitskompetenz“ gelesen, und im Zusammenhang mit den erwähnten Untersuchungen der Berliner Altersstudie haben die Wissenschaftler eindeutig festgestellt, dass **die Lebensweisheit für die Zufriedenheit und Ausgeglichenheit im Leben und auch noch im hohen Alter wichtiger ist als die äußeren Lebensbedingungen wie Gesundheit, Ansehen und Wohlstand.**

Diese Erkenntnis hatte vor ziemlich genau 3000 Jahren schon König Salomo, auch ohne dass er eine Jerusalemers Altersstudie durchführen musste. Lesen Sie selbst:

Denn Weisheit erwerben ist besser als Geld erwerben, ihr Gewinn ist mehr wert als Gold. Sie ist viel kostbarer als Perlen, dein ganzer Schmuck kommt ihr nicht gleich. In der rechten Hand bietet sie langes Leben und in ihrer linken Reichtum und Ehre. Ihre Wege sind Wege der Freude und ihre Pfade führen zum Glück. Sie ist ein Lebensbaum für den, der sie ergreift, wer an ihr festhält, ist glücklich zu preisen. (Spr 3,14-18)

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich Sie auf ein recht interessantes Projekt aufmerksam machen, bei dem die Lebensweisheit älterer Menschen zum Nutzen anderer eingesetzt wird. In dem sehr armen afrikanischen Staat Simbabwe gibt es durch die Mugabe-Diktatur, durch Misswirtschaft und eine hohe Zahl von HIV-Infizierten viele traumatisierte Menschen mit Depressionen und Angststörungen. Zur Behandlung der insgesamt 16 Millionen Menschen stehen aber nur zehn Fachärzte für Psychiatrie zur Verfügung. Der Psychiater Dr. Dixon Chibanda hatte die Idee, diese gewaltige Versorgungslücke durch die Großmütter des Landes zu schließen. Diese genießen in der dortigen Gesellschaft traditionell ein hohes Ansehen und besitzen außerdem das, was hier in unserem Buch eine große Rolle spielt, nämlich Lebensweisheit. Seit 2006 ließ Dr. Chibanda über 400 Großmütter in Lehrgängen für

ihre Tätigkeit als Beraterinnen und Ansprechpartnerinnen ausbilden. Und die sitzen nun auf sogenannten Freundschaftsbänken im Schatten unter einem Baum und hören zu, meist im Garten einer Grundversorgungs-Klinik, von der sie jeweils auch eine kleine Entlohnung erhalten. Wer also seelische Probleme hat und nicht mehr weiterweiß, kann sich einfach zu ihnen auf die Bank setzen und sein Herz ausschütten, und er kann immer wieder kommen, bis er sich besser fühlt. Seit Einführung der Freundschaftsbänke haben jährlich über 30 000 Menschen diese Hilfe in Anspruch genommen, die Zahl behandlungsbedürftiger psychischer Erkrankungen ist spürbar zurückgegangen. Und mittlerweile sind die Bänke sogar zu einem „Exportartikel“ des armen afrikanischen Landes geworden: Auch andere Staaten wollen die Lebensweisheit alter, erfahrener Frauen nutzen.

