



DIETMAR PFENNIGHAUS

# Du bist ja da

Gott mit allen Sinnen erfahren

francke

GLAUBE IM ALLTAG



## Ein Wort zuvor

Fast hatte ich mich schon damit abgefunden:

Ich glaubte zwar, dass Gott mir stets zugewandt ist. Doch in der Geschäftigkeit des Alltags war ich zu viel mit zumeist sinnlosen Sorgen beschäftigt und nahm zu wenig von Gott wahr. Doch der gute Geist Gottes fängt nicht das Werk des Glaubens in uns an, um uns dann zu verweigern, ihn immer intensiver zu erleben (vgl. Philipper 1,6). So wurden mir die Augen geöffnet, was es bedeutet, Gott zu erkennen: ihn in seiner Liebe zu spüren und so in eine innige Beziehung zu ihm zu treten. Mir ging auf, wie viele Bibelworte einladen, Gottes Nähe in den alltäglichen Verrichtungen und Gegebenheiten wahrzunehmen, um mit beiden Beinen im Leben zu stehen.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen meine Erfahrungen weitergeben und Ihnen einen konkreten Weg aufzeigen, wie man sich der Gegenwart Gottes immer wieder bewusst werden kann. Beim Schreiben dieses Buches stellte ich einmal mehr fest, dass all unsere Kreativität zusammengenommen nur einen blassen Eindruck von der schöpferischen Vielfalt verschafft, die Gott in sein Wort längst hineingelegt hat. Nach so vielen Jahren des Lebens mit Gott habe ich neu das Staunen gelernt über die Tiefe, Schönheit und Lebendigkeit seines Hineinsprechens in noch so banal erscheinende Alltagssituationen.

## Aus dem Einführungsteil

Man hatte mich einst belehrt, dass unser Glaube allein eine Sache des Verstandes sei, weil unsere Gefühle zu unzuverlässig und störanfällig seien. Ich durchschaute damals leider nicht, dass hinter dieser Einstellung ein Kontrollbedürfnis steht, mit dem das Vertrauen zu Gott eingeschränkt wird. Gott wünscht sich zu mir und uns allen eine Liebesbeziehung, die ohne Gefühle nicht einmal eine halbe Sache sein kann. Mittlerweile habe ich erkannt, wie sich Denken, Fühlen und Handeln ausgewogen gegenseitig ergänzen. So ist meine Gottesbeziehung emotional genug, um lebendig zu sein. Mit Emotionen gepaart ist mein Denken nicht mehr überfordert. Und meine Handlungsansätze sind tragfähiger, weil sie durch Denken und Fühlen gedeckt sind. Es ist mir aber auch klar geworden, dass die Liebe, mit der uns Gott begegnet, viel mehr als ein Gefühl ist. Denn vor allem geht es ihm um Hingabe, die von entschlossenem Handeln bestimmt ist.

Es erschien mir als Christ angemessen, Seele und Geist mehr zu achten als den Leib. Sich selbst gut wahrzunehmen, erschien irgendwie unschicklich, weil ich meinte, damit Gott und den Nächsten umso mehr aus dem Blick zu verlieren. Erst nach und nach wurde mir klar, dass Gott die Teile meiner Persönlichkeit und die Ausrichtung meiner Beziehungen nicht in Konkurrenz zueinander sieht. Vielmehr will er mir zeigen, wie sie einander bereichern können.

Es heißt: „Seid stille und erkennet, dass ich der Herr bin.“ (Psalm 46,11)  
Somit ist das Zu-sich-kommen quasi die Voraussetzung dafür, Gott zu begegnen.

## 5. Gottes Wohlwollen



### ALLTAGSSITUATION

Wie schauen Sie in den Tag, der vor Ihnen liegt? Gibt es etwas, auf das Sie sich freuen, weil es Ihnen voraussichtlich gut tut? Oder sind Sie dazu noch zu besetzt von ungelösten Problemen? Vielleicht halten Sie es für möglich, dass Sie heute etwas wie ein überraschendes Geschenk erleben.



### WORT GOTTES

„Es soll meine Freude sein, ihnen Gutes zu tun.“ (Jeremia 32,41)



### IHRE JADA-MOMENTE

Gott meint damit Sie. Sinnen Sie darüber nach, inwieweit Sie die folgenden Aussagen auch tatsächlich glauben:

- › Gott will, dass es mir als seinem Kind gut geht.
- › Gott will sich für mein Wohlergehen einsetzen – auch heute.
- › Gott hat Freude daran, mir etwas Gutes zu tun.

Gottes Handeln wird uns durch zwischenmenschliche Erfahrungen etwas verständlicher:

Denken Sie an ein Erlebnis, bei dem Sie ganz erstaunt waren, mit welcher Großzügigkeit und Freude jemand Ihnen etwas schenkte oder sonst Gutes tat. Malen Sie sich ein wenig aus, was Sie dabei bewegte. Vielleicht sind Sie dafür noch immer dankbar.

Führen Sie sich nun eine Erfahrung vor Augen, in der Sie Freude daran hatten, jemandem etwas Gutes zu tun.

Vielleicht haben Sie jemandem ein besonderes Geschenk gemacht und konnten



Sie können frohe Erwartungen haben.

es kaum erwarten, dessen freudige Überraschung mitzuerleben. Fühlen Sie sich etwas in dieses Geschehen hinein.

Denken Sie daran, wie selbstverständlich Sie Kindern oder anderen bedürftigen Menschen manche Bitte erfüllen.

Jesus sagt in der Bergpredigt: „So schlecht ihr auch seid, ihr wisst doch, was euren Kindern guttut, und gebt es ihnen. Wie viel mehr wird euer Vater im Himmel denen Gutes geben, die ihn darum bitten.“ (Matthäus 7,11 GN)

Sie können schlussfolgern: Wenn es auch uns – trotz all unserer Unzulänglichkeit – gelingt, einander immer wieder Gutes zu tun und dabei Freude zu erleben – wie viel mehr kann und will das Gott.



### VERTIEFUNG

Ein Geschenk können Sie besonders genießen, wenn keine Erwartung damit verbunden ist, die Sie erfüllen müssten. Der Gebende hat so viel Freude am Geben, dass ihm die Frage, was er selbst als Gegenleistung bekommt, gar nicht in den Sinn kommt.

Gehen Sie der Vorstellung nach, dass Gott mit großer Freude schon ein paar gute Gaben speziell für Sie vorbereitet hat.

Überlegen Sie, was das im Hinblick auf diesen Tag sein könnte.

Malen Sie sich aus, wie Sie heute das Gute in Empfang nehmen. Vielleicht berührt Sie Vorfreude, Dankbarkeit, Sicherheit, Neugierde und der Wunsch, Gott zu sagen, dass Sie ihn lieben.

Wenn Ihnen nichts einfällt, was Sie heute Gutes erwarten können, reservieren Sie sich im Tagesablauf eine Viertelstunde, in der Sie nicht für andere da sein müssen, sondern sich etwas Gutes tun. Womöglich erleben Sie dann etwas als eine gute Gabe Gottes. Wahrscheinlich sind Sie nach diesen Gedankengängen etwas motivierter, aufzustehen und in den Tag zu starten.



### GUTE GELEGENHEIT – HEUTE

Gehen Sie an diesem Tag mit dem Gedanken schwanger: Gott freut sich darauf, mir Gutes zu tun.

Denn Gott hat Freude daran, Sie zu beschenken.

## 22. Ganz umgeben



### ALLTAGSSITUATION

Fühlen Sie sich momentan aufgehoben und geborgen? Oder eher allein und schutzlos? Sie können darauf achten, wovon bzw. von wem Sie umgeben sind.



### WORT GOTTES

„Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.“  
(Psalm 139,5)



### IHRE JADA-MOMENTE

Wollen Sie sich ein wenig Zeit nehmen, um nachzuspüren, was Sie in Ihrer momentanen Lebenssituation umgibt? Welche Dinge oder Menschen rücken in Ihr Bewusstsein?

Berühren Sie einen Gebrauchsgegenstand in Ihrer Reichweite, vielleicht Ihre Sitzgelegenheit oder den Boden, die Decke oder die schützenden Wände um Sie herum. Von alledem sind Sie umgeben – meist sogar von allen Seiten.

Nicht nur Funktionales, sondern auch Schönes umgibt Sie. Vielleicht gibt es eine Blume oder Pflanze im Raum, die für Sie wächst. Oder irgendetwas Dekoratives. Was spricht Sie an, weil es eine bestimmte Farbe oder Form hat?

Auch Menschen gehören zu Ihrer Umgebung – oft sogar nur wenige Meter entfernt. Wer ist heute in Ihrer Nähe und was verbindet Sie mit demjenigen? Welche dieser Menschen tun Ihnen besonders gut und welche sind für Sie eine besondere Herausforderung? Vielleicht trifft auch beides zu.

Ist der Kreis der sie umgebenden Dinge oder Menschen lückenhaft, weil etwas Wichtiges fehlt? Fühlen Sie sich von etwas, das Sie umgibt, bedroht und deshalb ungeschützt?

Können Sie sich für einen Moment vorstellen, dass Gott sich gerade an diesen offenen oder gefährlichen Platz stellt? Und zwar so dicht, dass sich nichts und niemand dazwischen schieben kann.

Wir sind nicht nur von Sichtbarem umgeben. So wie wir Druck- und Schallwellen oder mikroskopisch Kleines nicht sehen können, bleibt Gott und sein ganzes himmlisches Personal für uns unsichtbar – obgleich wir davon ausgehen können, dass er den Raum bzw. unser Umfeld ausfüllt, in dem wir uns befinden. Kein Mensch kann uns ganz umgeben, seitdem wir den Mutterleib verlassen haben. Dies kann nur Gott.

Was uns umgibt, formt uns. Deswegen wünschen sich Eltern manchmal für ihre Kinder einen guten Umgang. Wenn wir uns vergewissern, dass Gott uns umgibt, prägt uns das.



### IHRE JADA-MOMENTE

Malen Sie sich aus, wie Sie Gott von allen Seiten – also vollständig – umgibt. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie daran denken, so eingehüllt und aufgefangen zu sein?

Besonders von oben sind Sie behütet. Gott hält seine Hand über Sie. Spüren Sie auch dieser Vorstellung nach.

Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren Leib. Welche Ausstrahlungskraft hat der Segen von oben? In welcher Körperregion brauchen Sie besonders die Gewissheit, von Gott ganz umgeben zu sein?



## 34. Ein Wohlgeruch



### ALLTAGSSITUATION

Sie wollen mit möglichst vielen Sinnen genießen. Manchmal gibt es auch etwas Wohlriechendes wahrzunehmen.



### WORT GOTTES

„Wir sind für Gott ein Wohlgeruch Christi.“ (2. Korinther 2,15)



### IHRE JADA-MOMENTE

Atmen Sie einmal tief ein. Können Sie einen Geruch ausmachen, der in der Luft liegt?

Können Sie auch an sich etwas für Ihren Geruchssinn wahrnehmen? Haftet noch ein Geruch an Ihren Händen oder anderen Körperregionen, der von den Tätigkeiten dieses Tages herrührt?

Was hat Sie heute schon angeduftet?

Wollen Sie sich jetzt etwas Wohlriechendem zuwenden? Schaffen Sie sich ein kleines Dufterlebnis. Mit etwas Aufmerksamkeit werden Sie garantiert etwas entdecken, was Sie genau so noch nie wahrgenommen haben. Machen Sie sich einem Geruch vertraut, der Ihr Leben ein klein wenig bereichert.

Vielleicht möchten Sie Gott danken für Begegnungen oder Ereignisse, bei denen andere Menschen heute durch ein liebevolles Wort oder eine Geste einen guten „Duft“ in Ihren Alltag gebracht haben.

Ebenso dürfen Sie gewiss sein: Wo immer Sie sich von Gottes großer Liebe haben berühren lassen, verbreiten Sie einen wohlthuenden, ja heilsamen Duft.



Sie nehmen einen Wohlgeruch wahr

Wir unterschätzen meist die Bedeutung des Riechens. Gerade über dieses Sinnesorgan können Erfahrungen, die Jahrzehnte zurückliegen, in unserer Erinnerung aktiviert werden.

Weil sich der Wunsch nach Distanz oder Nähe auch über den Geruchssinn entwickelt, sprechen wir davon, jemanden (nicht) riechen zu können. Daraus folgt der Wunsch, dass Gott uns riechen kann, wenn wir in seinem Reich ankommen. Darin können wir ganz zuversichtlich sein.

Wir werden wiederum im Reich Gottes von dem Wohlgeruch Gottes und der anderen himmlischen Wesen verzückt und erfüllt sein. Hier und heute dürfen wir durch unsere Zugehörigkeit zu Gott einen Wohlgeruch verbreiten. Das passiert, wenn sich in unserem Leben etwas vom Wesen Gottes zeigt – vor allem von der Liebe.



### VERTIEFUNG

Die erwachsene Tochter lebt im Ausland und besucht nun nach langer Zeit ihre Eltern. Kurz vorher schneidet der Vater von dem prachtvollen Rosenbusch im Garten alle Blüten ab – bis auf eine.

Nachdem die Tochter bei einem Rundgang über das Grundstück diese eine Blüte genussvoll angeschaut und ihren Duft aufgesogen hat, bekommt sie mit, dass die anderen abgeschnitten sind. Nach dem Grund gefragt, erklärt ihr Vater: „Hätte ich sie stehen gelassen, hättest du nicht eine von ihnen gesehen.“



### GUTE GELEGENHEITEN – HEUTE

Es kann sich immer wieder lohnen, einen Geruch in seiner Einzigartigkeit bewusst wahrzunehmen. Gelegenheiten hätte es dazu heute schon gegeben. Sie hätten darauf achten können, ob Ihnen Blumen mit ihrem speziellen Geruch etwas zu sagen haben. Was Sie getrunken und gegessen haben, verströmte einen ganz speziellen Geruch. Auch Seife und vieles mehr hatte eine besondere Note ...

Überlegen Sie einmal, was oder wen Sie mit geschlossenen Augen am angenehmen Geruch erkennen können.

und sehen es als Hinweis auf den Schöpferreichtum Gottes.