

JOHN ORTBERG

DU BIST FREI ANDERS ZU LEBEN

Der Weg zu einem
authentischen Leben,
echter Gemeinschaft
und einer tiefen
Beziehung zu Gott

Aus dem Englischen von Renate Hübsch

GerthMedien

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



Originally published in English in the U.S.A. under the title: *Steps*, by John Ortberg
Copyright © 2024 by John Ortberg
Copyright der deutschen Ausgabe © 2025 Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar. Mit Genehmigung von Tyndale House Publishers.
Alle Rechte vorbehalten.

Wenn nicht anders angegeben, wurden die Bibelverse entnommen aus:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Weitere verwendete Bibelübersetzungen:

Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen, Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft (NGÜ)

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart (EÜ)

Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe, © 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (GN)

Hoffnung für alle® Bibel. Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel. Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten. (Hfa)

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LU)

The Message by Eugene H. Peterson. © 1993, 1994, 1995, 1996, 2000

NavPress Publishing Group. Alle Rechte vorbehalten. (MSG)

1. Auflage 2025

Bestell-Nr. 821114

ISBN 978-3-98695-114-6

Umschlagfoto: AdobeStock/ DOUGLAS (Hintergrundmotiv); AdobeStock/ Elnare (Möwe)

Umschlaggestaltung: Kathrin Steigerwald, Hamburg

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

www.gerth.de

*Für Nancy. Leidenschaftlich.
Und für die Gemeinschaft der Verdorrten Hand.*

Inhalt

Vorwort von John Mark Comer	9
Einführung	11
Schritt 1: Das Problem: Ich kann's nicht	23
1A: Schließ dich der Gemeinschaft der Verdorrten Hand an	25
1B: Bitte Gott um einen Moment der Klarheit	35
1C: Feiere deine Unzulänglichkeiten	47
Schritt 2: Die Lösung: Er kann.	57
2A: Richte den Blick auf etwas, das größer ist als du	59
2B: Übe dich im „Gut genug“-Glauben	70
2C: Mach die längste Reise	80
Schritt 3: Die Entscheidung: Ich glaube, ich überlasse es ihm	91
3A: Werde willens	93
3B: Übe dich in Gelassenheit	105
3C: Gib alles an Gott ab. Nimm es wieder an dich. Fang noch mal von vorn an.	119
Schritt 4: Die Selbstprüfung: eine unerschrockene Lebensbilanz	129
4A: Begreife, warum du Ordnung schaffen solltest	131
4B: Stell dich deinem Groll	143
4C: Stell dich deinen Ängsten	150

Schritt 5: Das Eingeständnis: der Schritt ins Licht	163
5A: Sei bereit, wirklich alles offenzulegen	165
5B: Worauf du achten solltest, wenn du jemanden suchst, dem du dein ganzes Leben offenlegen kannst	176
5C: Nutze die Kraft der Rechenschaft	187
Schritt 6: Die Vorbereitung: ganz bereit sein	199
6A: Mach den Schritt von „fast bereit“ zu „ganz bereit“	201
6B: Lege dir neue konstruktive Gewohnheiten zu	210
6C: Nimm deine Identität als geliebter Mensch an	219
Schritt 7: Die Bitte: in Demut bitten	231
7A: Sei der Käfer	233
7B: Steh zu deinen Gefühlen, aber lass dich nicht von ihnen beherrschen	240
7C: Befreie dich von dem Stein	250
Schritt 8: Der Schaden: Wem haben wir Schaden zugefügt? ...	259
8A: Erstelle eine Liste	261
8B: Sei bereit, Wiedergutmachung zu leisten	271
8C: Lerne zu vergeben	283
Schritt 9: Die Wiedergutmachung: den Schaden beheben	295
9A: Verstehe, was es bedeutet, Wiedergutmachung zu leisten	297
9B: Lerne, das direkte Gespräch zu suchen	307
9C: Lerne, Fehler einzugestehen	317
Schritt 10: Die Wiederholung: kontinuierliche Lebensbilanz ...	325
10A: Lebe einen Tag nach dem anderen	327

Schritt 11: Die Verbindung: das Leben mit Gott	341
11A: Vertiefe deine Verbindung zu Gott	343
11B: Übe dich in Gebet und Meditation	353
11C: Tu das Nächstrichtige	364
 Schritt 12: Die Berufung: anderen helfen	 373
12A: Gib es weiter, wenn du es behalten willst	375
12B: Komm wieder	386
12C: Halte dich an der Hoffnung fest	395
 Epilog: Der 13. Schritt	 400
 Danksagung	 403
 Anmerkungen	 405

Vorwort

Atme erst mal tief durch ...

Du stehst an einer Schwelle.

Du hältst gerade eines der besten Bücher in der Hand, die ich je gelesen habe. Die darin enthaltende Weisheit kann man nicht durch eine Univorlesung oder eine brillante Predigt und eigentlich auch nicht durch das Lesen eines Buches erwerben. Diese Weisheit kann man nur durch die Erfahrung von Leid erlangen.

Man sagt, dass wir über manche Dinge nie hinwegkommen. Aber *wir stehen sie durch*.

John Ortberg *hat* vieles durchgestanden. Und er hatte hinterher mehr Mitgefühl, mehr Demut, Weisheit und Gelassenheit, als du dir vorstellen kannst. Da passt es wirklich, dass er in seinem Buch den griechischen Dichter Aischylos zitiert: „Leid, das vergessen nicht vermag, tränkt tropfenweis das Herz, bis, nicht gewollt, Weisheit uns zufällt durch die schreckliche Gunst der Götter droben.“¹

John *ist* Weisheit zugefallen und jetzt gibt er sie freundlicherweise an *uns* weiter.

Nimm dir also Zeit für dieses Buch. Gib deiner Seele Gelegenheit, es zu verdauen, was eine Weile in Anspruch nehmen dürfte. Du kannst dieses Buch durchaus in ein paar Stunden „lesen“; ich habe das jedenfalls getan. Aber etwa bei Kapitel 3 wurde mir klar, dass ich das Buch noch einmal durcharbeiten muss, und zwar langsam und zusammen mit ein paar engen Freunden. Es enthält einfach zu viele gute Gedanken, um es bloß mit dem eigenen Verstand aufzunehmen. Oder eben *allein*. Außerdem scheint es nur angemessen, ein Buch über die den Anonymen Alkoholikern (im Folgenden AA) zugrunde liegende christliche Spiritualität zusammen mit anderen zu lesen. Wie John so treffend schreibt: „Wir sündigen in der Regel allein, aber heil werden wir gemeinsam.“ Oder wie es bei den AA-Gruppen heißt: „*Ich* betrinke mich, *wir* bleiben nüchtern.“

Aber lass mich zunächst Johns Beispiel folgen und das Wichtigste vorausschicken: Dieses Buch wird dich nicht „heilen“. Es bietet dir weder eine simple Formel für Veränderung noch ein cleveres Akronym für einen spirituellen Schleichweg noch das falsche Versprechen einer quasitherapeutischen Selbsthilfe.

Wenige Autorinnen und Autoren – außerhalb und tragischerweise auch *innerhalb* der Kirche – sind ehrlich; wenige sagen dir wirklich die *Wahrheit*. John tut es: „Der christliche Glaube ist keine Fertigkeit, die man beherrschen kann, sondern ein Leben, das gelebt werden muss.“

Wir sind nie „am Ziel“, sind nie „fertig“. Wir mögen „geheilt“ sein, aber Gesundheit ist ein Aspekt des Immunsystems, und wir sind immer verletzlich, immer anfällig, immer nur ein mikroskopisch kleines Teilchen von der Katastrophe entfernt.²

Nein, dieses Buch bietet keine falschen Versprechungen oder einfachen Lösungen.

Es bietet dir etwas *viel* Besseres – Hoffnung. Die Hoffnung, dass es ein Konzept gibt, einen Pfad, den die Ersten, die Jesus folgten, *den Weg* nannten. Und *wenn* du ihm folgst, *wird* er dich zum Leben führen.

Wie es in einem der AA-Slogans heißt: „Komm wieder, es funktioniert – wenn du dranbleibst.“ Aber das ist kein kleines *Wenn*.

Lies also dieses Buch. Lies es langsam. Lies es mit anderen zusammen. Lies es, um trocken zu bleiben. Lies es, um trocken zu *werden*. Lies es, um Weisheit zu erlangen. Lies es, um die erdrückende Last deines Schmerzes zu ertragen. Lies es, um nicht aufzugeben, wenn die Hoffnung nur ein schwaches Licht am Horizont ist. Lies es, weil Spiritualität, die sich am Jesus-Weg orientiert, keine vorschnelle Lösung bietet, sondern „ein Leben [meint], das gelebt werden muss“.

John Mark Comer

Gründer von Practicing the Way und

Autor des Buches *Das Ende der Rastlosigkeit*

Einführung

Ich kann meine Familie nicht kitten.

Ich kann meinen Job nicht behalten.

Ich kann meinen Ruf nicht mehr retten.

Ich kann die Menschen, die ich liebe, nicht beschützen.

Ich kann den Schmerz nicht ertragen.

Ich kann nicht aufhören zu trinken. Ich kann dem übermäßigen Essen, dem übermäßigen Fernsehkonsum, übermäßigen Shopping, übermäßigen Arbeiten keinen Riegel vorschieben. Ich kann nicht aufhören, mir Pornos anzuschauen.

Ich kann keinen Ehepartner finden. Ich habe es nicht in der Hand, dass meine Ehe hält. Ich kann meinem Ex nicht verzeihen. Ich kann keine Freunde finden, mein Temperament nicht zügeln, kein Geld sparen, nicht dankbar sein.

Ich kriege es nicht hin, dass meine Haut, Zähne, Haare, Oberschenkel gut aussehen. Ich kann nirgends Befriedigung finden.

Ich kann meinen Krebs nicht durch positives Denken heilen.

Ich kann es meinen Eltern nicht recht machen.

Kann keine Kinder kriegen.

Kann nicht dafür sorgen, dass die Kinder endlich ausziehen.

Kann die Kinder nicht dazu bringen, nach Hause zurückzukehren.

Kann mich niemandem öffnen. Kann nicht die Klappe halten.

Kann nicht schlafen. Kann nicht aufhören, mir Sorgen zu machen.

Kann nicht aufhören, mich mit anderen zu vergleichen. Kann keine Freude empfinden.

Kann meine Bauchmuskeln nicht sehen. Kann nicht genug , ,  kriegen.

Ich kann nicht verstehen, was mit mir los ist, denn ich habe den Wunsch, das Gute zu tun, aber es fehlt mir die Kraft dazu. Ich tue nicht das Gute, das ich will, sondern gerade das Böse, das ich nicht will.

Ich kann keine Kritik ertragen. Kann nicht aufhören zu kritisieren. Kann nicht glauben. Kann den Glauben nicht aufgeben. Ich kann

mich nicht dazu bringen, dass ich leben will. Ich kann die Welt nicht retten. Ich kann mich selbst nicht retten.

Ich kriege es nicht gebacken.

Das Problem: Ich kann's nicht ...

Während meines Studiums der klinischen Psychologie arbeitete ich auch für eine Baptistengemeinde. Damals entdeckte ich, dass ich gern predige ... bis zu dem Wochenende, an dem die Predigt nicht gut lief. Ich wurde nervös, mir war schwindlig – und das Nächste, woran ich mich erinnere, ist, dass ich rücklings auf dem Podium lag und in die besorgten Gesichter einiger Gemeindemitglieder blickte. Ich war mitten in meiner eigenen Predigt in Ohnmacht gefallen. Was das Ganze noch schlimmer machte, war, dass ich nicht in einer Pfingstgemeinde sprach, in der man für so etwas Anerkennung bekommt. Das waren Baptisten, und die erwarteten, dass der Prediger stehen blieb.

Ich steckte in den Abschlussprüfungen, wollte heiraten und bereitete mich darauf vor, für ein Jahr nach Übersee zu gehen. Daher dachte ich, dass diese Ohnmacht vielleicht ein einmaliges Ereignis war, dem Stress geschuldet, dem ich mich gerade ausgesetzt sah. Ich bat Arch Hart um Hilfe, den Dekan meines Fachbereichs. Er war Psychologe und hatte Bücher über Stressbewältigung geschrieben.

Doch ein Jahr später, als ich das nächste Mal predigen wollte, wurde ich erneut ohnmächtig. Und ein drittes Mal passierte es während eines stressigen Privatgesprächs.

Ich wandte mich erneut an Arch. „Das ist nicht gut“, sagte ich. „Ich kann doch nicht predigen, wenn ich regelmäßig in Ohnmacht falle. Das macht die Leute nervös. Und je mehr Angst ich davor habe, in Ohnmacht zu fallen, desto schlechter wird meine Predigt, und je schlechter meine Predigt wird, desto mehr Angst habe ich. Kannst du mir ein paar Übungen zum Stressabbau geben? Ich möchte dafür sorgen, dass mir das nicht noch mal passiert. Ich werde mich mehr anstrengen, um nicht in Ohnmacht zu fallen.“

„Das ist keine gute Idee“, erwiderte er. Und er erklärte mir: Wenn man ein Problem mit Ohnmachtsanfällen hat, wird der Versuch, nicht in Ohnmacht zu fallen, dazu führen, dass man eher häufiger in Ohnmacht fällt.

„Wie wäre es“, fuhr er fort, „wenn du dir bei deiner nächsten Predigt einfach einen Stuhl auf das Podium stellst? Wenn du merkst, dass du einen Schwächeanfall bekommst, dann setz dich einfach. Im Sitzen ist es viel schwieriger, in Ohnmacht zu fallen. Und außerdem wirst du dann nicht so tief fallen.“

„Aber das wäre doch peinlich“, meinte ich. „Die Leute sagen mir immer wieder, ich solle einfach Gott vertrauen und mehr Glauben haben. Wenn ich einen Stuhl neben mich stelle, würde das doch alle an meine Schwäche erinnern.“

Seine Antwort? „Genau.“

In meinen frühen Tagen als Prediger predigte ich also neben einem leeren Stuhl. Und wenn die Dinge nicht gut liefen, habe ich mich hingesetzt.

Vierzig Jahre später frage ich mich, ob die Ohnmachtsanfälle vielleicht eine göttliche Einladung waren zu erkennen, dass man das Predigen – genauso wie das Leben – nicht in den Griff bekommen kann. Es war der Anfang eines Kampfes, der bis heute andauert – ich spreche hier von meiner Weigerung, meine Schwäche zuzugeben. Viele Jahrzehnte später gipfelte mein letzter Job in einer Gemeinde mit einer viel schlimmeren Erfahrung von Schwäche, Niederlage und Demütigung als damals beim ersten. Und da gab es keinen Stuhl, der groß genug gewesen wäre, um mir Halt zu geben.

Die menschliche Handlungsfreiheit ist ein wunderbares Geschenk. Wir sind keine passiven Opfer. Wir sind dazu aufgerufen, unser Leben mutig und voller Initiative anzugehen. Allerdings gibt es da ein Aber ...

Ich habe in den Bereichen des Lebens, die mir am wichtigsten sind, erlebt, wie machtlos ich bin. Ich habe als Vater schmerzhaft versagt. Ich habe meine Berufung als Pastor schmerzhaft vermasselt. Das hat in meinem Umfeld und in mir Brüche hinterlassen, die ich nicht kitten oder beheben kann.

So sieht meine Realität aus. Wenn ich mein Leben leben will, muss ich diese schmerzhaften Schwächen, diese zerbrochenen Stellen in mir annehmen und einbeziehen.

Ironischerweise geht es beim Christsein darum, dass wir ehrlich und verzweifelt anerkennen, dass wir die Dinge nicht in der Hand haben. Deshalb wird Gott uns Menschen, Umstände oder Dinge über den Weg schicken, die wir einfach nicht kontrollieren können. Hier sind drei, über die es sich kurz nachzudenken lohnt: Geburt, Tod und alles, was dazwischenliegt.

Unsere Tochter Laura erzählte mir auf einem gemeinsamen Ausflug von ihrer Schwangerschaft, indem sie als Überraschung ein Paar Baby-Cowboystiefel in eine Schachtel legte, in der ich einen Kuchen vermutete. Wir gaben dem kleinen ungeborenen Kind einen Kosenamen und träumten von dem, was sein würde.

Und dann rief sie eines Tages an, um uns mitzuteilen, dass das Kleine es nicht geschafft hatte.

Und das passierte später noch einmal mit einem anderen ungeborenen Kind.

Und dann ein drittes Mal.

Beim vierten Mal gab es weder Kosenamen noch Träume. Dieses Mal hielt die Schwangerschaft an, wurde aber von einer heftigen täglichen Übelkeit und, schlimmer noch, klinischen Angstzuständen begleitet, die einfach nicht verschwinden wollten. An vielen Tagen saß ich bei ihr und versuchte, ihre Ängste für ein paar Momente mit dem zu lindern, was ich an der Uni gelernt hatte. Doch es war, als würde ich der Flut sagen, sie solle sich zurückziehen. Ihr blasses, zerfurchtes Gesicht und ihre gerunzelte Stirn, ihre Alpträume von einer Totgeburt, ihre Kämpfe gegen das Würgen, die Panikattacken und die Verzweiflung schienen fast noch schmerzhafter zu sein als die Fehlgeburten. Das Baby überlebte schließlich eine Geburt, die noch schlimmer war als die Schwangerschaft. Dem Baby und Laura geht es jetzt gut. Sie sind für mich eine tägliche Aufforderung, dankbar zu sein. Sie erinnern mich aber auch täglich daran, wie wenig Einfluss ich auf das habe, was mir am wichtigsten ist.

Während Lauras Schwangerschaft wurde bei meinem Vater ein Kavernom diagnostiziert – eine tumorähnliche Wucherung, die so ungünstig in seinem Hirnstamm lag, dass sie nicht einmal biopsiert werden konnte.

Mein Vater hatte es immer geliebt, Sport zu treiben. Ich war noch ein kleines Kind, als er mir einen Tennisschläger ins Bettchen legte, um mir zu zeigen, was mich erwartete. Aber jetzt ließ ihn sein Körper im Stich. Seine Sprache wurde undeutlich. Eine Seite seines Gesichts erstarrte. Er brauchte einen Gehstock.

Mein Vater hatte sein gesamtes Leben lang davon geträumt, auf die Galapagosinseln zu reisen, also reiste ich im November mit ihm dorthin. Wir sahen Blaufußtölpel, Äquatorialpinguine und tauchende Fregattvögel, und zu seiner großen Freude konnten wir am letzten Tag zwanzig Riesenschildkröten in einem Teich beobachten. Es war der letzte Monat, in dem mein Vater eine solche Reise würde machen können.

Es war unerträglich mit anzusehen, wie quälend langsam mein Vater über eine Leiter vom Schiff in die Schlauchboote hinabstieg, mit denen wir die Inseln erkundeten. Wenn wir abends mit den anderen Reisenden am Tisch saßen, konnten sie meist nicht verstehen, was mein Vater zu sagen versuchte. Das Essen lief aus der gelähmten Seite seines Mundes. Aber das war ihm egal. Er genoss diese Reise.

Ich sah zu, wie die Fähigkeiten, die mein Enkelkind zu erlangen begann, meinem Vater nach und nach verloren gingen. Mir wurde schwindlig, als ich die gegensätzlichen Entwicklungen beobachtete. Seine Fähigkeit zu laufen. Seine Worte, die er nur noch mit großer Mühe äußern konnte. Er bekam eine Ernährungssonde, dann einen Katheter und schließlich Windeln, danach folgten wund gelegene Stellen und eine Gürtelrose, und schließlich konnte er sich nicht einmal mehr aufsetzen. Wir werden hilflos geboren und sterben ebenso hilflos.

Auf dem Schiff, mit dem wir die Galapagosinseln erkundeten, gab es peinliche Momente, in denen ich mich für meinen Vater schämte, aber so mancher Passagier sagte mir: „Ihr Vater ist eine Inspiration für mich. Ich finde seinen Mut unglaublich. Ich hoffe, ich werde auch

einmal so sein.“ Eines Tages, es war kurz vor Ende seines Lebens, machte er zwei verschiedenen Menschen Geschenke, die aufgrund seines Zustands eine nachhaltige Wirkung hatten. „Selbst wenn ich sterbe, kann ich noch erblühen“, sagte er mir. Aber er starb trotzdem.

Die Lösung: Er kann.

Gott kann die Welt erschaffen. Kann dafür sorgen, dass die Sonne aufgeht. Kann Gebete erhören. Berge versetzen.

Er kann Weisheit schenken. Hoffnung spenden. Uns den Weg zeigen.

Er kann die Verirrten leiten. Die Einsamen trösten. Die Unterdrückten befreien. Die Ausgegrenzten annehmen. Die Herrschenden stürzen. Die Demütigen segnen.

Meere teilen. Stürme beruhigen. Käfer erfinden.

Für Gerechtigkeit sorgen. Schuld vergeben. Die Vergangenheit wiedergutmachen. Eine Zukunft schenken.

Leben schaffen. Atem einhauchen. Spatzen nähren. Lilien kleiden. Alles wissen. Überall sein. Alle Menschen lieben. Kann uns seinen Willen offenbaren und auch die Kraft geben, diesen auszuführen.

Er kriegt es hin.

Keine dieser Aussagen beinhaltet das leichtfertige Versprechen, dass unsere Lebensumstände genau so sein werden, wie wir es uns wünschen, wenn wir nur genug Glauben haben. Sie sind vielmehr ein Grundkurs in Sachen Realität: Es gibt einen Gott. Und ich bin es nicht.

Dieses Buch erzählt nicht davon, wie du deine Probleme in den Griff kriegen kannst. Es beschreibt eine Lebensweise, an der du dich orientieren kannst, wenn du es eben nicht hinkriegst.

Kate Bowler ist eine brillante Wissenschaftlerin und Autorin. Sie ist eine junge Ehefrau und Mutter, als bei ihr Darmkrebs in Stadium 4 diagnostiziert und sie durch eine Immuntherapie für jeweils sechs Monate am Leben erhalten wird. In einem ihrer Bücher erzählt sie

davon, dass sie seit ihrer Kindheit darum ringt, die Kontrolle zu behalten, und dass sie nicht weiß, wie sie damit aufhören soll:

Kontrolle ist eine Droge und wir sind alle süchtig. Als ich klein war, hat mein Vater mir Geschichten aus der griechischen Mythologie vorgelesen, und eine davon gefiel mir besonders gut. Sie erzählt von dem verschlagenen König Sisyphus, der dazu verdammt war, einen Felsbrocken einen unvorstellbar steilen Berg hinaufzurollen, der dann aber kurz vor dem Gipfel wieder hinunterrollte. Er würde in alle Ewigkeit die Erfahrung machen, dass nicht jede Last geschultert werden kann. Genau, dachte ich damals immer, denn ich hatte noch nicht verstanden, worum es hier wirklich ging. Aber wenigstens hat er nicht aufgehört, es zu versuchen.¹

In diesem Buch geht es nicht darum, den Gipfel zu erreichen. Es geht darum, wie wichtig es ist, das eigene Versagen einzusehen und den „Felsbrocken“ an jemand anderen abzugeben.

Wenn wir versuchen, alles allein hinzukriegen, machen wir es nur noch schlimmer. Wir brauchen die Hilfe von jemandem, dessen Kraft größer ist als die unsere. In einer anderen antiken Geschichte geht es auch um einen König, der einen Stein wegrollte – doch als er diesen zur Seite rollte, blieb er auch dort liegen.

Die Erkenntnis der eigenen Machtlosigkeit und der eigene Schmerz sind hilfreich, wenn man so leben will. Diese Lebensweise ist zwar nicht besonders kompliziert, aber herausfordernd und demütigend, und sie erfordert ein williges Herz. Du musst nicht unbedingt verzweifelt sein, um so zu leben, aber es hilft. Berufliche Misserfolge. Missbrauch oder Vernachlässigung durch die eigenen Eltern. Ein Verrat. Eine zerbrochene Ehe. Krebs. Einsamkeit. Abhängigkeiten. Depressionen.

Aber vielleicht wirst du durch eine überzeugende Vision zu dieser Lebensweise inspiriert, eine Vision, die du aus eigener Kraft niemals umsetzen könntest: das Leben als mutiges Abenteuer für eine edle Sache in einer großmütigen Haltung und in der Gegenwart des Heiligen – ein Leben, das sich dir entzieht, wenn du versuchst, es allein zu leben.

Beides ist ein guter Ausgangspunkt für dein Anliegen. Wenn du einen ehrlichen Blick in dich hineinwirfst und merkst, dass da nicht viel Glaube ist, ist das in Ordnung. Verzweiflung tut es auch – der Glaube wird schon noch kommen. Und wenn du nicht viel Verzweiflung spürst, lebe einfach weiter. Für die Verzweiflung wird das Leben schon sorgen. Selbst ein Sisyphus hat die Sisyphusarbeit irgendwann satt.

Christsein beginnt immer mit der Erkenntnis der eigenen Ohnmacht. Jesus sagte, er sei nicht für die Gesunden gekommen, sondern für die Kranken.² Die Menschen, die ihm begegneten, waren ein armseliges Häufchen – Sünder und Zöllner, Prostituierte, Ehebrecher und Heiden, Ausgestoßene und Unreine, Zweifler und Leugner. Religion, Reichtum, Status, Gesundheit und Schönheit stehen uns oft im Weg, weil sie das Gefühl der Verzweiflung überdecken, das wir empfinden.

Wo finden wir heutzutage eine Gemeinschaft von Menschen, die wirklich verzweifelt nach geistlicher Hilfe suchen?

Eine fällt mir da ein.

Die Entscheidung: Ich glaube, ich überlasse es ihm

„Nicht mein, sondern dein Wille geschehe.“

„Dein Reich komme, dein Wille geschehe.“

Versuch es mal weniger krass.

Tu die nächststrichtige Sache, die ansteht.

„Halbe Sachen halfen uns nicht weiter. Wir standen an einem Wendepunkt. Mit ganzer Hingabe baten wir Gott um seinen Schutz und seine Hilfe.“³

„Es gibt einen Gott. Und ich bin es nicht.“

Ich glaube, ich lasse ihn den Laden schmeißen.

Ich glaube, ich überlasse es ihm ...

Das Motto „Lass los und überlass es Gott“ wird besonders mit den

Recovery-Gruppen der Anonymen Alkoholiker in Verbindung gebracht. Der amerikanische Autor Philip Yancey berichtet, als er zum ersten Mal aus Solidarität mit einem Freund ein AA-Treffen besuchte, war er überwältigt festzustellen, dass es ihm so vorkam, als sei er in einer neutestamentlichen Gemeinde. Millionäre und Prominente mischten sich ungezwungen unter arbeitslose Schulabbrecher und gepiercte Gangmitglieder. Radikale Ehrlichkeit, Willkommenskultur und das Gefühl der gegenseitigen Abhängigkeit waren hier vorherrschend.

Im Laufe der Jahre haben zu viele christliche Autoren und Prediger diese Beobachtung gemacht, um sie alle aufzuzählen.⁴ Es gibt sogar ein Buch, das diesen Titel trägt: Warum kann die Kirche nicht mehr wie ein AA-Treffen sein? Die kurze Antwort lautet: Sie kann es, solange die Menschen, die sie besuchen, bereit sind, mehr wie Alkoholiker zu sein. Zu verzweifelt, um sich zu verstecken; zu demütig, um einander zu verurteilen; zu schwach, um allein zu sein; zu bedürftig, um zu schwänzen.

In einem frühen Brief des AA-Mitbegründers Bill W. an die Mitglieder heißt es, dass Menschen, die von ihrer Sucht frei werden wollen, nie „vergessen dürfen, dass sie *nur durch Leiden* demütig genug waren, die Tore zu dieser neuen Welt zu durchschreiten. Wie privilegiert sind wir doch, dass wir das göttliche Paradoxon so gut verstehen, nach dem Stärke aus Schwäche erwächst und die Erniedrigung der Auferstehung vorausgeht: dass der Schmerz nicht nur der Preis, sondern der Prüfstein der geistlichen Wiedergeburt ist.“⁵

Diese Wiedergeburt in die Nüchternheit und Nützlichkeit vollzog sich durch geistliche Übungen, die später als die Zwölf Schritte bekannt wurden: Eingeständnis der eigenen Ohnmacht, Hingabe des eigenen Willens, schonungslose Selbstprüfung und Bekenntnis der Schuld, Wiedergutmachung, ein Leben in geistlicher Abhängigkeit und im Dienst für andere. Die meisten dieser Grundsätze entstammten der sogenannten Oxford-Bewegung, einer Gruppe, die einen Weg finden wollte, Jesus heute zu folgen. Als Bill W. diese Grundprinzipien in einem inspirierten Moment niederschrieb, ging ihm durch den Kopf, dass sie die Zahl der Jünger Jesu widerspiegeln.

Die Anonymen Alkoholiker haben die Zwölf Schritte von der christlichen Gemeinde übernommen. Und jetzt braucht die Kirche sie wieder zurück. Eigentlich braucht die gesamte Menschheit sie.

Dallas Willard schrieb:

Es ist eine der größten Ironien der Menschheitsgeschichte, dass die grundlegenden Erkenntnisse und Übungen des erfolgreichsten „Recovery“-Programms aller Zeiten – Erkenntnisse und Praktiken, die fast vollständig von den Lichtgestalten der christlichen Bewegung übernommen, wenn nicht sogar direkt von Gott geschenkt wurden – von den Kirchen nicht routinemäßig gelehrt und praktiziert werden. Wie lässt sich diese Tatsache rechtfertigen oder erklären?⁶

Deshalb gibt es dieses Buch. Es soll helfen, die Zwölf Schritte als Lebensprogramm einzuüben. Ich habe es für jeden geschrieben, der nach mehr hungert – egal, ob du ein eingeständenes Suchtproblem hast oder nicht. Es ist kein klassisches „Genesungsbuch“. Ich habe es geschrieben, um jedem zu helfen, einen lebhaften, nicht gesetzlichen geistlichen Lebensstil zu entwickeln, der – nur mal so nebenbei – wiederum den empirisch nachgewiesenen Nebeneffekt hat, dass schon Millionen von Menschen von Suchtproblemen befreit wurden, wo eine schwammige „Spiritualität“ das nicht konnte.

Ich will dir hier einen Leitfaden an die Hand geben, damit du diese Schritte praktizieren kannst. Kluge Menschen sagen, dass die Zwölf Schritte durchnummeriert sind, damit sie in der richtigen Reihenfolge umgesetzt werden. Erst wenn wir unsere eigene Machtlosigkeit erkannt haben, sind wir bereit, uns Gott zu unterstellen. Erst nachdem wir eine Bestandsaufnahme unserer Lebensprobleme gemacht haben, können wir sie einem anderen beichten oder bei Personen, die wir verletzt haben, Wiedergutmachung leisten. Wir haben es hier nicht mit einer zufälligen Zusammenstellung zu tun. Hier wird nichts ausgetauscht, nichts umgangen, nichts übersprungen. Wenn uns ein Schritt nicht behagt, liegt das mit großer Wahrscheinlichkeit daran, dass wir ihn wirklich nötig haben. Also gestehen wir uns das ein. Schritt für Schritt.

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, weil ich ein Experte wäre. Ich habe es geschrieben, weil ich verzweifelt bin. Als ich anfang, Zwölf-Schritte-Gruppen zu besuchen, dachte ich, ich hätte keine Suchtprobleme. Inzwischen glaube ich, ihr Name ist Legion.

Als ich vor Jahren damit begann, mich mit den Zwölf Schritten zu befassen, sagte mir ein langjähriger AAler, dass es nicht lange dauern würde, bis ich neidisch sein würde, kein Alkoholiker zu sein. Er hatte recht. Ich glaube, die geringe Motivation von Menschen, die keine erkennbare Sucht haben, ist der Grund, warum Father Edward J. Dowling, ein Priester und langjähriger Freund der AA, einen Artikel mit dem Titel „A.A. Steps for the Underprivileged Non-A.A.“ („AA.-Schritte für die benachteiligten Nicht-AAler“) verfasst hat.⁷ Es war der letzte vor seinem Tod.

Der Harvard-Historiker Ernest Kurtz hat die ultimative Geschichte der AA geschrieben. Er nannte sein Buch *Not-God (Nicht-Gott)*, weil das Grundproblem süchtiger Menschen darin besteht, dass sie sich für Gott halten.⁸

Das wäre auch das Grundproblem von nicht süchtigen Menschen, wenn es so etwas gäbe. Die Wahrheit ist, dass wir alle zu sehr an irgendetwas hängen, das wir nicht kontrollieren können – angefangen bei unserem Ego. Wir müssen alle von etwas befreit werden. Das englische Wort *attachment* kommt angeblich vom Altfranzösischen *attacher*, das verwendet wurde, um zu beschreiben, dass etwas mit Nägeln oder Pflöcken befestigt wird⁹ – wie die Hände eines Verurteilten mit Nägeln an einem Kreuz. Oder um es mit anderen Worten zu sagen: Jeder wird irgendwann von etwas gekreuzigt.¹⁰

Eines der vielen Mottos bei AA lautet: „Keep it simple“ („Mach's nicht kompliziert“), eines der letzten Worte, die einer der Mitbegründer an den anderen richtete. Die Zwölf Schritte werden manchmal beschrieben als „ein einfaches Programm für komplizierte Menschen“. Deshalb ist dieses Buch in kurze Kapitel gegliedert, die verschiedene Facetten jedes Schritts beschreiben, der wiederum an die AA-Schritte angelehnt ist – die ersten drei Kapitel für Schritt 1, die nächsten drei für Schritt 2 und so weiter. Am Anfang jedes Schritts habe ich auch ein Gebet eingefügt, das du vor der Beschäftigung mit den jeweiligen

Kapiteln beten kannst und um dich darauf vorzubereiten, diese in die Praxis umzusetzen. Ich hoffe, dass du dieses Buch nicht einfach nur liest, sondern dass es ein Handbuch wird, das dir hilft, die Schritte auch umzusetzen. Vielleicht möchtest du dir auch jemanden suchen, mit dem du dich über deine Reise austauschen kannst.

Nach unten

Traditionell treffen sich Zwölf-Schritte-Gruppen in Kirchengemeinden, allerdings nicht in den Gottesdienst- oder Seminarräumen, sondern in schmucklosen Kellerräumen mit Metallklappstühlen, abgestandenem Kaffee und trockenen Keksen. Der bescheidene Rahmen erinnert daran, dass dies ein Ort ist, an dem man seine eigene Großartigkeit hinter sich lässt. Die Liturgie ist immer die gleiche. Wenn ich sage: „Mein Name ist John und ich bin Alkoholiker“, weiß ich, dass die Gruppe mich mit „Hallo, John“ begrüßen wird.

Die Menschen oben scheinen ihr Leben im Griff zu haben, während die Menschen unten mühsam versuchen, sich nicht aufzugeben. Aber paradoxerweise wird die verzweifelte und hilfsbedürftige Schwäche angenommen und entpuppt sich als Ausgangspunkt großer Kraft. Deshalb sagen die Leute bei AA manchmal: „Wenn du in die Kirche kommst, kannst du nach oben gehen und von Wundern hören. Oder du kannst nach unten kommen und sie sehen.“

Gehen wir also nach unten.

Schritt 1

Das Problem: Ich kann's nicht

Wir gestanden ein,
dass wir unseren größten
Problemen ohnmächtig
gegenüberstanden und
dass wir unser Leben
nicht mehr im Griff hatten.

Gott, lenke meine Gedanken heute so, dass sie frei sind von Selbstmitleid, Unehrlichkeit, Eigenwillen, Selbstsucht und Angst. Gott, lenke mein Denken, meine Entscheidungen und meine Einsichten. Hilf mir, mich zu entspannen und es ruhig angehen zu lassen. Befreie mich von Zweifeln und Unentschlossenheit. Führe mich durch diesen Tag, und zeige mir den nächsten Schritt, den ich gehen soll. Gott, gib mir, was ich brauche, um mich jedwedem Problem zu stellen. Ich bitte dich um all diese Dinge, damit ich dir und meinen Mitmenschen so gut wie nur möglich dienen kann. Amen.¹

Schritt 1A

Schließ dich der Gemeinschaft der Verdorrten Hand an

Wenn du viel Glück hast, wirst du in die „Gemeinschaft der Verdorrten Hand“ eingeladen.

Das erste Mal stieß ich vor 35 Jahren darauf. Ich war gemeinsam mit einem anderen Pastor namens Paul als Referent zu einem zweitägigen Treffen einer kleinen Gruppe von Pastoren in Äthiopien eingeladen worden. Damals trafen sich die dortigen Kirchen im Untergrund. Äthiopien wurde von einem völkermordenden marxistischen Diktator namens Mengistu regiert, unter dessen Herrschaft Hunderttausende starben, darunter auch der Patriarch der äthiopisch-orthodoxen Kirche. Kirchenleiter wurden oft inhaftiert. Christen nannten das Gefängnis „die Universität“, weil ihre Leiter dort oft am meisten wachsen und lernen konnten.

Diese beiden Tage hatten also eine Intensität, die ich bis dato noch nie erlebt hatte. Paul und ich sprachen abwechselnd je neunzig Minuten am Stück vom frühen Morgen bis zur Schlafenszeit in einem engen, überfüllten Raum vor verschwitzten Zuhörern.

Paul hielt den letzten Vortrag des Tages und sprach über eine Geschichte, die im Neuen Testament dreimal erzählt wird und von einem Mann mit einer verkrüppelten oder verdorrten Hand handelt.¹ Dabei ging es ihm vor allem um die Schwäche und die Unzulänglichkeit des Mannes.

Wir wissen nicht, ob der Mann mit dieser Behinderung geboren worden war oder ob er eine Verletzung erlitten hatte. In einem alten Kommentar heißt es, dass er Maurer war und deshalb seinen Beruf nicht ausüben konnte. In der Version von Lukas heißt es, dass seine rechte Hand unbrauchbar war – die wichtigere Hand, die Hand, mit

der er arbeiten und Dinge erledigen konnte. Vielleicht war er Bettler. Vielleicht war keine Frau bereit, ihn zu heiraten.

Er besuchte die Synagoge, also war er ein gläubiger Mensch. Er kannte zweifellos die Heilungsgeschichten in den Heiligen Schriften, darunter auch die von der Heilung eines steifen Arms.² Doch warum erlebte er eine solche Heilung nicht? Er hatte sicherlich dafür gebetet. Aber geheilt worden war er nicht.

Die meisten Menschen, von deren Heilung im Neuen Testament berichtet wird, kommen zu Jesus und bitten ihn darum: eine Gruppe von zehn Aussätzigen, ein Mann mit einem Sohn, der unter Epilepsie litt, der blinde Bartimäus, der so laut schreit, dass man ihn zum Schweigen bringen wollte.

Der Mann mit der verkrüppelten Hand hat nicht um Heilung gebeten. Wir wissen nicht, warum. Vielleicht war er nur höflich. Vielleicht hatte er die Hoffnung aufgegeben. Meine Frau sagt gern, dass ihre liebsten Gebetserhörungen Antworten auf die Gebete sind, die sie vergessen hat zu beten.

Körperliche Beeinträchtigungen waren in der Antike – wie auch heute noch – mit einem Stigma verbunden. Vielleicht war diese Behinderung ja eine Strafe Gottes. Vielleicht verbarg der Mann seine Hand in seinem Gewand und hoffte, dass niemand es bemerken würde.

Aber Jesus bemerkte es schon. Und er sprach ihn an: „Komm her und stell dich hier in die Mitte.“ Nicht nur „Steh auf“ oder: „Steh auf und komm her.“ Sondern: „Komm her und stell dich hier in die Mitte.“ *Zeig, wofür du dich schämst. Enthülle deine Schwäche.*

Der Mann saß einen Moment lang da, die verkrüppelte Hand im Ärmel versteckt.

Und dann lesen wir: „Da stand der Mann auf.“

Wir wissen nicht, wie lange er dastand. Alle starrten auf seine Hand. Schlimmer noch: Es waren auch die Leute anwesend, von denen er sich am meisten wünschte, dass sie nicht da wären – körperlich unversehrte, leistungsfähige religiöse Menschen mit starken rechten Händen, mit denen sie einander grüßten und ihre Arbeit verrichteten. Fromme, die mit ihren gesunden Zeigefingern auf die Sünder

und die Beschämten und die Rabbis deuteten, die unter Umständen auf die Idee kamen, am Sabbat jemanden zu heilen. Dies war der letzte Ort, an dem er seine verkrüppelte Hand zur Schau stellen wollte.

Und Jesus wusste das. Er wusste, dass Religion die Herzen der Menschen verdorren lassen kann. Er wusste, dass Religion sie zu ausgrenzenden, sich anderen überlegen fühlenden, lieblosen Regelbefolgern machen kann. Markus berichtet an dieser Stelle: „Zornig und erschüttert über ihre Hartherzigkeit sah er sie an.“

Dann sprach Jesus ein zweites Mal. Jetzt wurde es noch schlimmer: „Streck deine Hand aus.“ Jesus lenkte die Aufmerksamkeit auf die Behinderung des Mannes, auf den Körperteil, für den er sich am meisten schämte. Ein Kind wäre in der Lage, diesem Befehl zu gehorchen, aber er nicht. Er hatte es vermutlich schon unzählige Male versucht. Das muss einer der schlimmsten Momente in seinem Leben gewesen sein.

Bis sich etwas änderte.

Immer wieder erinnerte Paul in dem heißen, dunklen, überfüllten Raum in Äthiopien daran, dass Jesus den Mann aufforderte, genau das zu tun, was der Mann nicht tun konnte: „Streck deine Hand aus.“

Und so ist es auch bei uns, sagte Paul. Was Gott von uns verlangt – das, wovon wir wissen, dass wir es tun *sollten* –, das ist genau das, was wir nicht tun *können*.

Dann geschah etwas. Diese Kirchenleiter begannen, das zu tun, was auch der Mann in der Geschichte tat. Sie gaben Einblick in ihre Schwächen. Sie baten um Hilfe. Sie standen von ihren Stühlen auf und begannen zu beichten. Sie sprachen über ihre Angst vor der Regierung und davor, verhaftet zu werden. Sie sprachen von ihrem Neid auf den Auftrag anderer oder auf deren Familie, deren Aussehen oder deren Zuhause. Sie beklagten ihre tiefe Unzulänglichkeit. Sie sprachen von den Streitigkeiten in ihren kleinen Gemeinden.

Und irgendwie war eine Kraft spürbar. Beziehungen wurden geheilt. Menschen wurden innerlich erneuert. Hoffnung wurde neu entfacht.

Aber das ereignete sich nicht durch Begabung, Ausbildung oder irgendwelche klugen Einsichten. Es ereignete sich, weil sie ihre

Ohnmacht zugaben. Es ereignete sich, weil die Menschen etwas so verzweifelt ersehnten, dass sie mehr nichts zu verlieren hatten und nichts mehr verbergen wollten. Es ereignete sich durch das schmerzhafteste Eingeständnis von Hässlichkeit, Angst und Scham.

Es ereignete sich durch die Gemeinschaft der Verdorrtten Hand.

Die Gemeinschaft der Verdorrtten Hand – so könnten wir eine Gemeinschaft von Menschen nennen, deren Schmerz und Gebrochenheit nicht länger verborgen bleiben und die gerade aus der freien und selbstlosen Offenbarung ihrer Schwäche ungeahnte Kraft von Gott und anderen Menschen schöpfen. Es ist ein widersprüchlicher Ort, an dem die Bekenntnisse, von denen du glaubst, dass sie dich umbringen werden, dich innerlich lebendig machen, an dem die geistlichen Verpflichtungen, von denen du glaubst, dass sie dich fesseln werden, dich befreien und an dem die Erfahrung deiner Hilflosigkeit dir neue Kraft gibt, anderen zu helfen.

Es ist auch ein Ort, an dem die Scham ihre Macht verliert, weil stigmatisierte Personen besonders willkommen sind. Der Soziologe Erving Goffman schrieb in seiner klassischen Studie *„Stigma: Über die Techniken der Bewältigung beschädigter Identität“*, dass der Begriff „Stigma“ seinen Ursprung bei den alten Griechen hat, ungefähr zur Zeit Jesu. Ursprünglich war ein „Stigma“ ein Brandzeichen auf dem Körper eines entehrten Menschen – eines Kriminellen oder eines Sklaven. Der Begriff bezog sich später auf jedes Merkmal, das dafür sorgt, dass sein Träger unerwünscht ist, zum Beispiel eine körperliche Beeinträchtigung, eine psychische Erkrankung, das Geschlecht oder die ethnische Zugehörigkeit.³

Die Menschen, die zur Zeit von Jesus in religiöser Hinsicht den Ton angaben, betrachteten es als Zeichen von Heiligkeit, stigmatisierte Menschen zu meiden und auszuschließen. Doch Jesus verkehrte *insbesondere* mit Menschen, die zu den genannten stigmatisierten Gruppen gehörten. Tatsächlich *verkörperte* Jesus selbst letztendlich jede der stigmatisierten Kategorien, die Goffman aufzählt.⁴ Nicht nur das, er trug auch buchstäblich das Stigma der Kreuzigung in den Handflächen seiner mit Nägeln durchbohrten Hände. Und sein auferstandener Körper trug diese Zeichen weiter – er lud Thomas ein, sie zu

betrachten und zu berühren.⁵ Sein Stigma wurde zum Zeichen seiner Herrlichkeit.

Tatsächlich wird das Wort auch ein Mal im Neuen Testament verwendet, als Paulus – der ebenfalls verhaftet und geschlagen und als Verbrecher gebrandmarkt worden war – sagt: „... denn ich trage die Malzeichen (Stigmata) Jesu an meinem Leibe.“⁶

Und so nahm diese seltsame Gemeinschaft der Verachteten und Enttäuschten und Machtlosen ihren Anfang, die Gemeinschaft der Verdorrtten Hand, in der das schlimmste Stigma, das die alte Welt auferlegen konnte, zu einer Auszeichnung wurde. In dieser Gemeinschaft werden unsere Schwächen irgendwie nützlicher als unsere Stärken.

Als Paul und ich nach Äthiopien reisten, wurden wir gebeten, fünfzig Studienbibeln für die Gemeindeleiter über die Grenze zu schmuggeln. Auf dem Weg zum Flughafen wurde mir noch eine weitere Bibel ausgehändigt, sodass wir tatsächlich 51 Bücher mitbrachten. Erst nach der Landung kam mir der Gedanke, für das Gelingen der Aktion zu beten (dieses Thema war in meiner theologischen Ausbildung nicht behandelt worden). Ich hatte Angst, verhaftet zu werden, und wusste nicht, was ich tun sollte.

Einer der Koffer mit den Bibeln wurde am Flughafen entdeckt und beschlagnahmt. Der Zollbeamte sagte jedoch, dass er diesen gegen ein Bestechungsgeld freigeben würde. Ich war erst erleichtert, dann überrascht, als er den Preis nannte: Der Beamte wollte eine Bibel für sich behalten. So wurden die ursprünglichen fünfzig Bibeln ausgeliefert; die zusätzliche ging an den Zollbeamten eines völkermordenden Diktators.

Manchmal sind die besten Gebetserhörungen Antworten auf die Gebete, die wir vergessen haben zu beten.

Nach unserer Äthiopien-Reise verloren Paul und ich allmählich den Kontakt. Aber ich habe seine Botschaft nie vergessen und auch nicht, was in jener Nacht unter den äthiopischen Pastoren geschehen war. Kürzlich erzählte ich diese Geschichte im Rahmen eines Vortrags. Hinterher sprach mich einer der Zuhörer an. Paul sei sein bester Freund gewesen, erzählte er mir. Dieser sei ein paar Wochen zuvor bei einem Unfall ums Leben gekommen.