

Effektiv leben, ohne auszubrennen

Gemeinde: Regionaler Impulstag Bautzen #4

Datum: 18.11.2017

Achtung: Dies ist ein **Predigtskript**. Predigtskripte sind qualitativ sehr unterschiedlich und entsprechen nicht unbedingt der gepredigten Predigt.

Vor kurzem bin ich durch einen FB-Verweis auf ein Buch mit dem Titel *Emotionally Healthy Spirituality* (Die emotional gesunde Spiritualität) von *Pete Sczerro* gestolpert. Ein paar Google-Anfragen später hatte ich eine Zusammenfassung seines Vortrages *The Ten Top Symptoms of Emotionally Unhealthy Spirituality* (Die Top-10 Symptome für eine emotional ungesunde Spiritualität) gefunden, kurz überflogen und gedacht: Man, du hast Recht! Gleichzeitig hatte ich den Eindruck, dass er ganz viele der Punkte beschreibt, die ich selbst in den letzten 20 Jahren auf meinem Weg als Christ lernen durfte. Ich sage ganz bewusst lernen durfte, weil ich den Eindruck habe, dass es die Ausnahme ist, wenn man über die Jahre geistlich stabiler wird, ohne emotional durch die Erfahrungen in der Gemeinde Schaden zu nehmen. Zum Schluss dieses Impulstages möchte ich euch deshalb ein paar Denkanstöße mitgeben, von denen ich denke, dass es sich für jeden Einzelnen von euch lohnt, sie weiter zu verfolgen.

Also die Top-13-Liste einer ungesunden Spiritualität, von der ich denke, dass sie uns davon abhält, geistlich reifer zu werden, unsere Berufung zu leben und die Art von Leben zu führen, zu der Gott uns befreit hat.

Achtung: Sarkasmus und Ironie! Die Sczerro-Fischer-Liste.

1. Benutze das, was du für Gott tust, um so beschäftigt zu sein, dass kaum mehr Zeit und Kraft bleibt, um die Bereiche deines Lebens anzupacken, in denen Gott sich eigentlich Veränderung für dich wünscht. Wenn man nur genug tut, dann bleibt einfach keine Zeit, über den Zustand des eigenen Gebetslebens, der eigenen Ehe oder der persönlichen Charakterveränderung nachzudenken. Und alle Kritiker sehen dann doch auch, dass es sich gar nicht lohnt, dich, den Überall-Mitmacher und Für-alles-Verantwortlichen mit „Nebensächlichkeiten“ wie seiner Eigenwilligkeit, seinem Mangel an Einfühlungsvermögen oder seinem Hang zur Selbstdarstellung zu konfrontieren. Mach dich unersetzbar, melde dich bei Aufgaben immer zuerst und rede dir ganz fest ein, dass du auf diese Weise nicht *deinen* Willen, sondern Gottes Willen erfüllst.
2. Verdränge deine negativen Gefühle und geh ganz fest davon aus, dass ein „guter Christ“ niemals zornig, traurig oder verzweifelt ist. Wo sich Scham, Verzweiflung und Eifersucht in unseren Alltag mischen, wirf sie schnell wieder raus. Nimm Gefühle einfach nicht ernst. Du weißt doch,

dass sie nicht verlässlich sind. Also wirf sie am besten ganz aus deinem Leben. Wo kämen wir denn da hin, wenn wir uns als Menschen begreifen würden, die Gott mit ihrem Verstand und ihren Gefühlen nachfolgen sollen?! Was könnte wohl passieren, wenn wir unsere Gefühle so offensiv zeigen und ausleben würden, wie das die Psalmisten tun! Hast du mal Klagepsalmen gelesen? Das ist irgendwie doch nur bedrückend! So kann man doch nicht leben! Seine Seele vor Gott ausschütten? Meine Gefühle als Sprache meiner Seele, die mir ganz wertvolle Hinweise über mein tatsächliches Verhältnis zu Gott gibt, wie es dieser Berliner Prediger auf Frogwords im Rahmen einer Reihe über „Negative Gefühle¹“ sagt... Was soll das denn bringen? Verdrängen reicht völlig.

3. Nimm das Prinzip Selbstverleugnung und treibe es auf die Spitze. Wenn wir schon den sündigen Aspekten unseres Charakters sterben sollen, Dinge wie Hochmut, Eigensinn, Heuchelei, Richten, Überempfindlichkeit oder dem Tratschen und der Habsucht, dann kann es nur richtig sein, auch die schönen Dinge des Lebens gleich mit über Bord zu werfen. Gute Freundschaften, Fröhlichkeit, Kunst, Musik, Schönheit, Ruhepausen / Ruhetag, Lachen, Feiern, Schlafen, Sexualität, Sport Natur... Ein graues Leben, ist ein gutes Leben. Wer sich keine guten Tage und keine Ruhe gönnt, der wird Gott auch nie enttäuschen! Wer nie ausschläft, der schläft auch nie zu lange! Leben kann so simpel sein!
4. Wenn wir von neuem geboren sind, dann sind wir eine neue Schöpfung. Das alte ist vergangen, sie Neues ist geworden (2Korinther 5,17). Und deshalb mein Tipp: Beschäftige dich nie mit deiner Vergangenheit. Es mag ja sein, dass du durch negative Erfahrungen – gerade in der Kindheit – ein komischer Kauz geworden bist, aber, hey, destruktive Beziehungsstile, Ängste oder die ein oder andere psychische Auffälligkeit gehören halt zum Leben dazu. Bloß nicht dran rühren! Einen Seelsorger suchen, womöglich einen, der etwas mehr von Traumata versteht, auf keinen Fall! Wer immer schön artig Stille Zeit macht, der kann auch leben, ohne dass Gott ihn tröstet und heilt. Und wir wissen doch: Wenn ich mit meinen Macken, dir das Leben schwer mache, dann kommst du schneller in deiner Heiligung voran!
5. Ganz wichtig: Dein Leben besteht aus einem heiligen und einem persönlichen Teil. Der heilige Teil, das sind die Zeiten, in denen du Stille Zeit machst, den Gottesdienst besuchst oder in der Jungschar mithilfst. Da musst du Gott und die Bibel ernst nehmen, darfst nicht lügen, keine blöden Witze mache und natürlich auch nicht fluchen. Der Rest deines Lebens gehört dir. Und da spielt Gott auch nur eine untergeordnete Rolle. Natürlich darfst du es mit dem Sündigen nicht übertreiben, aber

¹ Predigtreihe: <http://www.frogwords.de/predigten/reihen/gefuehle>

sind wir mal ehrlich: Kann Gott wirklich von uns erwarten, dass wir unseren Ehepartner lieben, wie er die Gemeinde liebt, dass wir unser Geld und unsere Zeit zuerst für seine Interessen einsetzen oder dass wir in der Physiklausur nicht abschreiben? Vielleicht gibt es Christen, die so leben, aber das sind die Superheiligen. Sei normal. Nicht zu viel Selbsthingabe! Sei kein Fanatiker. Etwas Hedonismus, Materialismus, Ichsucht und Unmoral gehören einfach zum Leben dazu. Gott versteht das schon. Jesus war doch sogar ein Freund der Zöllner und Sünder!

6. Sei ein Täter. Sei produktiv. Die Bibel spricht davon, dass wir Frucht bringen sollen und letzten Endes zählt auch bei Gott nur das Resultat. Also streng dich an. Und wenn jemand kommt und dich darauf hinweist, dass Jesus viel Zeit allein mit Gott verbracht hat und gar nicht so „produktiv“ war, dass wir die Freundlichkeit Gottes sehen und schmecken sollen (Psalm 34,9), dass unsere Frucht als Reben aus der Gemeinschaft mit dem Weinstock erwächst, dass es vielleicht gar nicht so sehr darum geht, wie viel *wir* machen, sondern darum, dass Gott durch uns macht, oder wenn uns jemand auf die Gefahren eines Aktionismus hinweist, der sich nicht aus einer tiefen, ganz eigenen, sehr persönlichen Beziehung zum Vater im Himmel speist, Gefahren wie die, dass es mir plötzlich bei allem Tun doch um mich, um Macht, um Beifall, um Erfolg und nicht mehr um Gott geht. Dann antworte einfach: Papperlapapp: Gott genießen können wir in der Ewigkeit. Jetzt wird angepackt und was geschafft.
7. Wenn du mit jemanden ein Problem hast, dann kehre den Konflikt unter den Teppich. Zugegebenermaßen hat Jesus das nicht getan, sondern Konflikte auch schon mal mit einer Geißel im Tempel oder ein paar Wehe-Rufen gegen Pharisäer oder einem „Tritt hinter mich Satan“ offen angesprochen, aber hey, Jesus war Jesus und wir sind wir. Besser wir tun einfach immer so als gäbe es keine Konflikte in unserem Hauskreis oder unserer Gemeinde. Ein falscher Friede, der uns keine Nerven kostet, ist so viel angenehmer als echter Friede, der uns in eine geschwisterliche Gemeinschaft führen würde, in der wir ehrlich über unsere Nöte, Grenzen und Lasten im Leben reden können. Klar auf Dauer können die ungelösten Konflikte etwas nerven, aber ein Schuss Parteilichkeit und Cliquenwirtschaft helfen da weiter. Wenn jeder in der Gemeinde sich nur mit denen abgibt, die er mag, ist doch allen geholfen – oder?
8. Wir brauchen Helden. Und dabei meine ich nicht die Helden der Bibel. Wie die manchmal dargestellt werden: Noah, betrunken; Lot, in sehr schlechter Gesellschaft; Mose, ein Mörder; Elia, ausgebrannt; Hoseas Frau, eine Prostituierte; Jona, ein Rassist; Petrus verleugnet Jesus; Johannes Markus, hat die Hosen voll; Thomas zweifelt; Timotheus hat es mit dem Magen, Paulus mit den Augen... also: Wir brauchen Helden, aber

nicht diese schwachen, verletzbaren, von Gott abhängigen Typen wie in der Bibel. Echte Helden: stark, die etwas reißen, ohne Schwächen, ohne Fehler, immer gut drauf! Wo kämen wir da hin, wenn wir zugeben würden, dass wir gebrochene, unfertige, schwache, abhängige Sünder sind? Womöglich würde noch jemand für uns beten wollen! Nein, wir sind perfekt und das sollen auch alle sehen!

9. Mit Gott ist alles möglich. Und deshalb lasst uns so leben, als ob es für uns keine Grenzen gäbe. Wenn wir eine Aufgabe sehen, dann sollten wir anpacken. Mag sein, dass Jesus nicht so konsequent war und lieber gepredigt hat als alle zu heilen, wir schaffen beides. Wir leben unsere Berufung und alles andere, was uns sonst noch an Aufgaben vor die Füße fällt, wir packen an. Mit Gott ist alles möglich! Burn-Out ist ein Mythos. Wer erst einmal verstanden hat, dass ein Leben ohne Limit möglich ist, der verliert alle Angst vor nervösen Schlafstörungen, den kritischen Blicken des Ehepartners, dem vorsichtigen Nachfragen besorgter Ältester (die sollten ja eigentlich wissen, dass ein Leben ohne Limit das wahre Leben ist – oder?) oder der stetig länger werdenden To-Do-Liste. Mögen andere Pausen brauchen und den Job machen, zu dem Gott sie berufen und begabt hat, wir wissen, dass mehr geht!
10. Geh einfach mal davon aus, dass du von den meisten Christen nichts lernen kannst. Du bist ein Brüdergemeindler, in einer guten Tradition von bibeltreuen und tiefgläubigen, brüdergemeindlichen Vorfahren. Wir sind die Elite, wir haben die Elberfelder Bibel, die Handreichungen und die erste Stunde. Wir haben die Antwort. Unsere Sicht der Dinge ist richtig. Wir sind die ohne Balken und Splitter im Auge. Wo kämen wir da hin, wenn wir glauben würden, dass die Väter auch nur Menschen – womöglich ihrer Zeit – waren. Wo kämen wir da hin, wenn wir uns selbst als solch fehlbare Menschen sehen würden? Wo kämen wir hin, wenn wir glauben würden, dass die Antworten, die unsere Jugendlichen bei ihrem Bibelstudium finden, wahrer sein könnten als unsere eigenen! Korrektur ist Schwäche. Siehe Punkt 8. Habe Recht und beharre auf deiner Sicht! Und deshalb ist es pure Zeitverschwendung sich mit Büchern oder Vorträgen von Christen zu beschäftigen, die nicht unseren Stallgeruch haben. Lass dich von niemand in deiner Meinung irre machen! Das ist wahre Stärke.
11. Wenn viel zu tun ist, dann verzichte zuerst auf das Gebet. Das Wichtigste im Leben, ist, dass *wir* rotieren. Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott. Steht nicht in der Bibel, funktioniert aber in deutschen Gemeinden prima. Ein oberflächliches Lesen der Bibel konfrontiert uns mit einem Jesus, der viel gebetet hat, einem Paulus, der Dinge schreibt wie „betet allezeit“, einem Jakobus, der fabuliert „ihr habt nicht, weil ihr nicht bittet“, aber das sind alles Menschen des Altertums ohne Handy,

Terminkalender und WhatsApp-Gruppe. Damals war Beten Pflicht, heute dürfen wir auf unsere Organisation vertrauen. Gott weiß, dass wir ihn nicht mehr so brauchen, wie die Menschen damals. Und wir sehen ja auch, wie gut es funktioniert. Allerorts florieren die Gemeinden, werden Christen von ihrer verborgenen Sünde überführt und kommen Menschen in Scharen zum Glauben.

Kleiner Nachschlag: Und sollte dich wirklich mal jemand mit dem Gedanken konfrontieren, dass es ja noch mehr als Beten gibt, so Dinge wie eine intelligente Gebetsliste oder Fasten, Flehen, Wachen und Gelübde, dann sag ihm deutlich, was du von diesen Glaubensübungen hältst. Wir sind doch nicht im Mittelalter oder im Alten Bund!

12. Lerne keine Bibelverse auswendig! Du hast Google und eine gut sortierte Bibliothek, das reicht. Wenn Jesus heute leben würde, dann hätte er in der Versuchung nicht einfach gesagt: „Es steht geschrieben!“, sondern: „Warte mal Teufel, ich schreibe deine Frage in meine Hauskreis-WhatsApp-Gruppe und mache einen Siri-Abfrage. Gleich bekommst du die Antwort auf deine Versuchung!“ Lebe genauso! Die Idee, dass wir im Leben Erfolg haben werden (Psalm 1,3) und das in dem Maß, wie wir das Wort Gottes in unseren Herzen haben, darüber nachsinnen und es jeden Tag anwenden, das mag früher gegolten haben, aber wir leben in der Moderne. Ich muss mir so viel merken, die Fußballergebnisse, die neuesten Rezeptideen, wann die Kita im Sommer schließt und wo ich am günstigsten den leckeren Rotwein bekomme, den es auf der letzten Fete gab... so viele Dinge sind wichtig, ehrlich, niemand kann erwarten, dass du da noch Zeit hast, um Bibelverse auswendig zu lernen und darüber nachzusinnen! Ich habe mal einen Prediger gekannt, der hat das Nachsinnen über Bibelverse mit dem Wiederkauen von Kühen verglichen. Immer wieder durchdenken, wie Kühe den Speisebrei immer wieder durchkauen... wir sind doch keine Kühe!
13. Letzter Punkt. Glaube nicht an den Teufel. Also natürlich gibt es den Teufel, aber sieh dich selbst nicht als einen Krieger Gottes, der gegen eine finstere Macht in den Krieg zieht. Wer das glaubt, der will nämlich, dass sein Leben von Wahrheit, Gerechtigkeit, Entschlossenheit, Glauben, Heilssicherheit, Wort Gottes und Gebet geprägt wird (Epheser 6,13-18) und ganz ehrlich, das willst du nicht. Geh ganz fest davon aus, dass es völlig reicht, ein ganz normales Durchschnittsleben zu führen, dass ein Fisch auf dem Auto schon Zeugnis genug ist, dass aufwändige Hobbies oder stundenlanges Serien-Glotzen noch lange kein Götzendienst sind. Solltest du aus Versehen auf einen Impulstag gehen oder eine Predigt hören, die dich verunsichert, dann hör ein paar gute Predigten von dem Portal Worthaus.org. Eine ordentliche Portion historisch-kritische Theologie gepaart mit Allversöhnung und einem Gott, der nur Liebe ist,

wird dir alle Gedanken daran, dass es darum geht, uns von jeder Befleckung des Fleisches und des Geistes zu reinigen und die Heiligkeit in der Furcht Gottes zu vollenden (2Korinther 7,1) vollends austreiben.

AMEN