

## Podcast Dekonstruktionsprophylaxe 2026

Bibeltexte werden in der „NeÜ“ (Neue evangelistische Übersetzung) wiedergegeben.  
© 2025 by Karl-Heinz Vanheiden (Textstand 2025.10) [www.verbiblvertrauen.de](http://www.verbiblvertrauen.de)

### Montag: Was ist Dekonstruktion?

Ziel: Gegenüberstellung von gesundem und ungesundem Zweifel

#### Hauptteil:

Heute geht es um das Thema Dekonstruktion verstehen. Was ist das überhaupt und um was geht es da eigentlich?

Die meisten von uns gehen einmal im Jahr zum Zahnarzt. Nicht, weil es akut schmerzt, sondern um nachzuschauen, ob noch alles in Ordnung ist:

Sitzen die Zähne richtig? Ist das Zahnfleisch gesund? Hat sich Zahnstein gebildet, den man selbst kaum bemerkt? Bei der Prophylaxe wird dann gründlich gereinigt – nicht, weil schon alles kaputt ist, sondern um vorzubeugen: damit Karies oder Entzündungen gar nicht erst entstehen. **Was für unsere körperliche Gesundheit selbstverständlich ist, gilt im Grunde auch für unsere Beziehung zu Jesus und für unseren Glauben.** Auch hier lagern sich mit der Zeit Dinge ab: ungeklärte Fragen, Enttäuschungen, Verletzungen und manchmal auch falsche Vorstellungen von Jesus. Wenn wir das nicht anschauen, können diese Dinge über längere Zeit problematisch werden – und im schlimmsten Fall sogar gefährlich für unseren Glauben. Wir wollen uns in dieser Woche damit beschäftigen, was wir tun können, bevor eine zerstörerische Dekonstruktion vor der Tür steht. Wir machen eine Dekonstruktions-Prophylaxe und du wirst viele Möglichkeiten haben für dich einen Ehrlichkeits-Check zu machen, wo du stehst.

Das bedeutet, dass wir bewusst hinschauen:

Was ist Dekonstruktion überhaupt?

Worin unterscheidet sie sich von gesunden Zweifeln?

Und was hilft, damit Zweifel nicht zerstörerisch werden?

Letztlich geht es darum, wie wir unseren Glauben pflegen, wie wir ihn ehrlich prüfen und bewusst stärken können. Nicht aus Angst – sondern aus Verantwortung. Damit unser Glaube nicht nur irgendwie hält, sondern tragfähig bleibt.

### Was ist Dekonstruktion?

**Eine Vorbemerkung:** Ich unterscheide zwischen gesundem Zweifel, der den Glauben auf den Prüfstand stellt, was man m.E. auch als **positive Dekonstruktion** verstanden werden kann und einem ungesunden Zweifel, der das Fundament des Glaubens kaputt machen kann und für mich eine destruktive Dekonstruktion ist wobei das Vertrauen in die Schrift und in Jesus verloren geht.

In christlichen Kreisen wird viel über Dekonstruktion gesprochen. Für manche ist Dekonstruktion ein Warnsignal, mit welchem ein Glaubensabfall einhergeht und die Wahrheit der Bibel in Frage gestellt wird. Für andere bedeutet Dekonstruktion Befreiung, Ehrlichkeit und Mündig-Werden.

Das Konzept Dekonstruktion an sich bedeutet erst einmal „ein bewusstes Auseinandernehmen eines aufgebauten Systems in seine Bestandteile.“ Das Ziel davon ist zu schauen, worauf etwas gebaut ist und ob das System funktionsfähig ist. Auf den Glauben an Jesus übertragen könnte man es so formulieren: Dekonstruktion ist ein Prozess, in dem bisherige Glaubensüberzeugungen, Deutungsmuster und Traditionen kritisch hinterfragt, aufgelöst oder neu bewertet werden.

In diesem Sinne dekonstruiert jeder Christ. Jeder von uns hat diese Prozesse einer gesunden Dekonstruktion im Laufe seines Lebens, in der Glaubensvorstellungen reflektiert werden. Der gängigste Vergleich in diesem Zusammenhang ist das Glaubenshaus, was jeder von uns hat. Wir einigen uns darauf, dass das Fundament dieses Glaubenshauses die vier Solas der Reformation sind:

1. Allein die Schrift (sola scriptura): Die Bibel ist die höchste Autorität für Glauben und Lehre. Die Bibel ist unser Orientierungspunkt.
2. Allein Christus (solus christus): Jesus ist der einzige Mittler zwischen Gott und den Menschen. Sein Tod und seine Auferstehung sind ein wichtiger Teil des Evangeliums.
3. Allein aus Gnade (sola gratia): Der Mensch wird aus Gnade gerettet, nicht aus seiner eigenen Leistung heraus. Ich kann mich noch so sehr anstrengen, das rettet mich nicht.
4. Allein durch Glauben (sola fide): Rechtfertigung geschieht durch Glauben nicht durch Werke.

Paulus fasst 3 von 4 solas in Epheser 2,8-10 zusammen:

*Epheser 2,8-10: Denn aus **Gnade** seid ihr gerettet – durch **Glauben**. Dazu habt ihr selbst nichts getan, es ist Gottes Geschenk, nicht euer eigenes Werk. Niemand soll damit angeben können. In Christus Jesus sind wir Gottes Meisterstück. Er hat uns geschaffen, dass wir tun, was wirklich gut ist, gute Werke, die er für uns vorbereitet hat. Damit sollen wir unser Leben gestalten.*

**Jeder von uns beginnt sein Glaubensleben mit unterschiedlichen Prägungen, mit einer eigenen Geschichte und in unterschiedlichen Frömmigkeitsstilen.** Der eine legt am Anfang großen Wert auf das Bibellesen, während das Gebet eher zu kurz kommt. Bei einem anderen steht das Gebet im Mittelpunkt, dafür bleibt das Hören auf Gottes Wort im Hintergrund. Manche konzentrieren sich stark auf praktische Nächstenliebe und sind sehr aktiv, während der persönliche Beziehungsaspekt zu Gott vernachlässigt wird. Wieder andere verlieren sich in Nebenthemen und Randfragen, statt sich am Kern des Evangeliums zu orientieren. So entsteht bei jedem Menschen ein ganz eigenes „Glaubenshaus“ – mit Stärken, aber auch mit Schieflagen. Und genau hier setzt gesunde Dekonstruktion an: nicht um alles einzureißen, sondern um zu prüfen, ob das Fundament trägt und ob das, was darauf gebaut wurde, wirklich zum Evangelium passt.

Im Laufe unseres Lebens wird es Situationen und Erfahrungen geben, die unser Glaubenshaus ins Wanken bringen. Leid und Zweifel gehören dazu. **Die Frage ist nicht, ob ein Christ Leid und Zweifel erlebt, sondern** wann. Spätestens in solchen Zeiten zeigt sich, ob das Fundament, auf dem ich meinen Glauben aufgebaut habe, wirklich trägt. Jede Phase, in der Leid und Zweifel in mein Leben treten, birgt deshalb ein doppeltes Potenzial. Sie ist einerseits riskant, weil mein Glaube auf den Prüfstand

gestellt wird. Gleichzeitig liegt in ihr aber auch eine große Chance: nämlich mich neu auf das Wesentliche zu konzentrieren und mein Vertrauen bewusster auf Jesus auszurichten.

Wenn ich diesen bewusst durchgehe, kann er zu einer Vertiefung meines Glaubens führen. Mein Vertrauen in Jesus wächst, mein Verständnis seines Wortes reift, und das Fundament meines Glaubens wird gestärkt. Dabei werden falsche Glaubensvorstellungen korrigiert und schieflagen in meinem Glaubenshaus sichtbar – und, wo nötig, neu ausgerichtet.

Der Maßstab bleibt dabei nicht mein Gefühl, sondern Gottes Wort. Nicht meine Emotionen bestimmen, was wahr ist, sondern mein Denken und Fühlen lernen, sich an der Wahrheit der Schrift zu orientieren. Das ist kein einfacher Weg. Er ist oft schmerhaft und fordert Geduld und Ehrlichkeit. Aber es ist ein Weg, der sich lohnt.

Hiob bringt diese Erfahrung in einem Satz auf den Punkt, wenn er sagt:

*Hiob 42,5: „Ja, bloß vom Hörensagen wusste ich von dir, jetzt aber hat mein Auge dich geschaut.“*

Es geht um die Begegnung mit Gott. Hiob hat viel gehört, jetzt ist er ihm begegnet. Leid und Zweifel können also entweder das Fundament untergraben – oder dazu führen, dass unser Glaube tiefer gegründet wird. **Entscheidend ist nicht, dass wir zweifeln, sondern wie wir mit unserem Zweifel umgehen.**

Gesunder Zweifel bzw. eine gesunde Dekonstruktion fragt:  
**„Wie kann ich Gott unter diesen Umständen vertrauen?“**

Eine destruktive Form von Zweifel bzw. von Dekonstruktion geht einen Schritt weiter und fragt:

**„Warum sollte ich überhaupt noch glauben?“**

oder:

**„Kann ich dem, was in der Bibel steht, überhaupt noch trauen?“**

Dieser Weg der Dekonstruktion ist dabei ein sehr individueller, der häufig mit großem Schmerz und berechtigten Fragen verbunden ist. Menschen, die diesen Weg gehen, ziehen sich innerlich von Jesus zurück. Sie gehen auf Abstand, und das grundlegende Vertrauen, das ihr Glaubenshaus zusammenhält, beginnt zu zerbrechen. Diese Form von Dekonstruktion beginnt dabei selten im Kopf. Sie beginnt im Herzen. Viele Menschen dekonstruieren nicht, weil sie die Bibel plötzlich kritisch lesen wollen oder alles hinter sich lassen wollen, sondern weil sie verletzt wurden, weil Erwartungen enttäuscht wurden, weil Fragen offengeblieben sind – und weil Gott in das Erlebte scheinbar nicht mehr hineinpasst. Manche sprechen davon, dass aus ihrem ursprünglichen Glaubenshaus ausziehen mussten und ein anderes neu eingerichtet haben.

Gesunder Zweifel sagt:

**Ich verstehe nicht – und bleibe trotzdem.**

**Ich habe Fragen – und bete trotzdem.**

**Ich ringe – und bleibe in Gemeinschaft.**

## **Es geht um die Beziehung zu Jesus.**

Destruktiver Zweifel hingegen zieht sich zurück. Er hört auf, Gott zu begegnen – und beginnt nicht wieder damit. Er bleibt auf Distanz, sortiert neu, aber ohne Beziehung zu Jesus. Am Ende eines solchen Dekonstruktionsprozesses können sehr unterschiedliche Ergebnisse stehen: ein Glaube, dessen Fundament nicht mehr die Solas der Reformation sind; ein Glaube, in dem Moralvorstellungen von der Bibel abweichen; ein Glaube, in dem das Kreuz seine zentrale Bedeutung verloren hat; oder ein Glaube, der so zerbrochen ist, dass Menschen sich selbst nicht mehr als Christen bezeichnen. Das ist nicht nur ein schmerzhafter Prozess für die Betroffenen, sondern auch für diejenigen, die sie begleiten. Hier brauchen wir Barmherzigkeit, ein offenes Ohr und weite Arme.

Darum soll es in dieser Woche gehen: Wie können wir einer destruktiven Dekonstruktion vorbeugen, dass wir einen tiefen – in Jesus gegründeten – Glauben pflegen? Hierfür werden wir uns morgen mit einem ehrlichen Selbstcheck und den Auslösern einer Dekonstruktion beschäftigen.

### **Was könntest du jetzt tun?**

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und denk über folgende Fragen nach:

Wann hast du in deinem Leben gezweifelt?

Wie bist du mit Zweifel umgegangen? Was hat dir geholfen?

Wie hat sich dein Blick auf Jesus nach deinem Zweifel verändert?

**Ich wünsche dir ehrliche und wertvolle Erkenntnisse im Nachdenken über Zweifel.**

**Amen.**

## Podcast Dekonstruktionsprophylaxe 2026

Bibeltexte werden in der „NeÜ“ (Neue evangelistische Übersetzung) wiedergegeben.  
© 2025 by Karl-Heinz Vanheiden (Textstand 2025.10) [www.verbiblvertrauen.de](http://www.verbiblvertrauen.de)

Dienstag: Typische Auslöser – **Ehrlicher Selbstcheck**

### **Ziel: Selbstreflexion**

In der letzten Episode haben wir uns angeschaut, wie wichtig es ist, zwischen gesundem und ungesundem Zweifel zu unterscheiden – und zwischen einer konstruktiven und einer destruktiven Form von Dekonstruktion. Wir haben gesehen: Dekonstruktion ist zunächst nichts Bedrohliches. Sie beschreibt einen Prozess des Prüfens und Hinterfragens – des Abbauens und Neuaufrichtens. **Problematisch wird sie erst dort, wo sie sich von der Beziehung zu Jesus löst und nicht mehr im Gespräch mit ihm bleibt und das Vertrauen verloren geht.**

Heute wollen wir uns die Gründe anschauen, die dazu führen, dass Geschwister in Zweifel geraten und möglicherweise ihr Glaubensfundament zerlegen. Gleichzeitig dient die Betrachtung der Auslöser für dich zum **Selbstcheck**: Es geht um dich: 1) In welchem dieser Bereiche habe ich Zweifel? Was fällt mir schwer? Wo habe ich Not? Und wir wollen 2) über unser Verhalten nachdenken. Wo gehen wir in der Gemeinde lieblos mit anderen um? An welcher Stelle werde ich u.U. zum Anstoß?

Im Skript findet ihr zu jedem Thema Anregungen, mehr Reflexionsfragen als erwähnt, Bücher und Hilfestellungen, wie man mit den unterschiedlichen Themen umgehen kann. **Ich will euch ermutigen die Reflexionsfragen für euch zu beantworten.**

### **1. Intellektuelle Fragestellungen**

Viele Christen stoßen im Laufe ihres Glaubenslebens auf die großen Fragen: Wenn Gott gut ist, warum gibt es dann Leid in der Welt? Wenn Gott allmächtig ist, warum greift er nicht ein? Warum gibt es Krankheit und Tod? Und ist es nicht schwer auszuhalten, dass Gott eine Welt geschaffen hat, in der Entscheidungen ewige Konsequenzen haben? Andere erleben eine Spannung zwischen Glauben und Wissenschaft. Schließen sich Glaube und Wissenschaft aus? Darf ich mich als Christ ernsthaft mit wissenschaftlichen Fragen beschäftigen?

Oft machen Geschwister die Erfahrung, dass sie auf solche Fragen keine oder nur sehr unbefriedigende Antworten bekommen. Da hört man auf unterschiedliche Fragestellungen: „Das steht doch da.“, „Glaube es einfach.“ oder es werden Denkverbote erteilt. Das sind keine guten Antworten und ein Ausdruck eigener Unsicherheit und Lieblosigkeit. Solche Fragen führen zur Verunsicherung und neue Fragen werden aufgeworfen: Wie soll ich damit umgehen? Wie finde ich tragfähige Antworten? Und was ist, wenn ich gar keine guten Antworten finde?

**Wir müssen nicht auf alle Fragen eine Antwort haben, aber es ist wichtig, dass wir uns mit Fragen auseinandersetzen und denen helfen, die Zweifel haben. Fragen sind nicht gefährlich, nur dann, wenn ich sie beiseiteschiebe, also verdränge.**

### Reflexionsfragen für dich:

- Welche Fragen liegen mir auf der Seele, die ich nicht beantwortet bekomme? Was belastet mich an der Nicht-Beantwortung am meisten?
- Bei welchen Themen kann ich keine fundierten Antworten geben? Weiß ich, wo ich gute Quellen finde, um Fragen zu beantworten?
- Wer in deiner Umgebung hat im Moment mit Fragen zu kämpfen und wie könntest du ihm helfen?

**Tipp:** Frag doch in der Gemeinde jemanden, der sich mit dir auf die Suche nach gut fundierten Antworten macht.

### **Hilfestellungen:**

#### **Websites:**

- [www.bibel.chat](http://www.bibel.chat)
- <https://www.wort-und-wissen.org/>
- <https://www.janash.org/>
- <https://www.youtube.com/@whynotglaubensfragen>
- <https://answersingenesis.org>
- <https://www.youtube.com/@ApologetikProjekt>

#### **Bücher:**

- Josh McDowell: Die Bibel im Test (<https://amzn.eu/d/9d7FIJg>)
- Rebecca McLaughlin: Kreuzverhör (<https://amzn.eu/d/9Sk0A2J>)
- Stephan Lange: Frag los! (<https://amzn.eu/d/fanUcSs>)

## **2. Soziale und kulturelle Spannungen**

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Gott kaum noch eine Rolle spielt. Christlicher Glaube gilt schnell als rückständig, intolerant oder gefährlich. Christ zu sein fühlt sich manchmal einfach nur schräg an. Dazu kommen noch unterschiedliche gesellschaftliche Themen, die in Spannung zur Bibel stehen.

Und plötzlich stehe ich da und frage mich:  
Bleibe ich bei Jesus – oder passe ich mich an, um nicht anzuecken?  
Wer will schon ausgelacht werden?  
Wer will sozial isoliert werden?  
Wer will als unmenschlich gelten?

Für jemanden im Dekonstruktionsprozess fühlt sich das oft so an:  
Ist das, was die Bibel sagt, menschenverachtend? Darf ich das überhaupt noch weitergeben? Bin ich moralisch auf der falschen Seite der Geschichte?

**Und wieder geht es weniger um Argumente – und mehr um Zugehörigkeit.**

### Reflexionsfragen für dich:

- Welche aktuellen gesellschaftlichen Fragen stehen in Spannung zur Bibel und warum? Mache dir eine Liste und schreibe Gottes Ideen zu den Themen auf.
- Wo erlebe ich es als schwierig Christ zu sein?
- Was fällt mir im Umgang mit anderen schwer?
- Wie kannst du lernen mutiger zu werden?
- Wie kannst du im Gespräch mit Ungläubigen sein?

### **Hilfestellungen**

- Greg Koukl: Tactics: <https://amzn.eu/d/dh6Vk4g>
- Sam Chan: Von Jesus reden ohne komisch zu wirken: <https://amzn.eu/d/9acVwxh>
- Timothy Keller: Glauben wozu (<https://amzn.eu/d/dyOw70k>)

### **3. Erfahrungen mit Gemeinde**

Als Christ lebt man in einer Gemeinschaft von vielen unperfekten Menschen – einer Gemeinde. Eine Gemeinde kann ein Ort der Heilung sein, ein Ort der Gemeinschaft, der Annahme und der Liebe. Aber Gemeinde kann auch ein Ort werden, in der man zutiefst verletzt wird. Lieblosigkeit, Heuchelei und Missbrauch sind nicht selten auch ein Thema in einer Gemeinde. Für Betroffene kann das bedeuten: Psychische Instabilität – bis hin zu Trauma oder Depression. Vertrauensverlust in Gemeinde. Wut auf Geschwister. Rückzug. Isolation. Und irgendwann richtet sich diese Enttäuschung nicht mehr nur auf Menschen – sondern auf Gott.

### Reflexion für dich:

- Wie gehst du mit Verletzungen, Ungerechtigkeit und Lieblosigkeit in Gemeinde um?
- Mit wem kannst du über schlechte Erfahrungen in der Gemeinde sprechen?
- Welche konkreten Situationen mit Geschwistern hast du bis heute nicht aufgearbeitet?
- An welcher Stelle wären Gespräche mit Geschwistern notwendig, um einen Konflikt zu bereinigen?
- An welcher Stelle gehst du selbst lieblos mit anderen um?
- Lies 1Kor. 3,9-17 und beantworte die folgende Frage: Wie würde Gott meine Werke beurteilen?

**Tipp:** Wenn du schlechte Erfahrungen in der Gemeinde gemacht hast, such dir einen Seelsorger, mit dem du diese Erfahrungen besprechen kannst. Wenn du dich nicht traust Geschwister allein anzusprechen, such dir in der Gemeinde jemanden, der mit dir diese Gespräche führt.

### **Bücherempfehlungen**

- Dan B. Allender: Das verwundete Herz <https://amzn.eu/d/66uNT10>

- Dan. B. Allender/Tremper Longman: Cry of the soul (<https://amzn.eu/d/bLa2MwE>)

## 4. Persönliche Krisen

Jeder von uns erlebt persönliche Krisen in seinem Leben. Krisen, die einen überfordern, die einen auslaugen, die einen verletzen. In diesen Zeiten fühlt sich Gott weit weg an. Gebete scheinen unerhört zu bleiben, Fragen bleiben offen, Probleme lösen sich nicht. Solche Phasen können zur Entfremdung führen: Ich bete weniger, erwarte weniger, höre auf in Gemeinschaft zu sein.

Reflexionsfragen für dich:

- Was hilft dir in persönlichen Krisen an Gott festzuhalten? Mach dir eine Liste mit Dingen, die dir guttun.
- Wenn du an deine letzte Krise denkst: Was ist in dir zerbrochen? Wie hat Gott sich dir in dieser Krise gezeigt?
- Was kannst du jetzt tun, um deinen Glauben für die nächste Krise vorzubereiten?

**Tipp:** Schreibe Tagebuch und schreibe alles auf, was dich plagt.

## Hilfestellungen

- Freiheit in Christus Kurs: <https://www.christliches-bildungszentrum.de/gruppen/308-freiheit-in-christus-kurs-online-2201-bis-1604-2026>
- Lerne Emotionen zu benennen mit dem GFK Navigator: <https://amzn.eu/d/1e3GIgK>
- Seelsorge finden: [www.c-stab.net](http://www.c-stab.net)
- John Ortberg, Hüter meiner Seele: <https://amzn.eu/d/fsYxxBC>

## 5. Sünde

Manchmal kann Dekonstruktion auch darin begründet liegen, dass Sünde in meinem Leben eine Rechtfertigung sucht. **Was das Herz will, rechtfertigt der Verstand.** Es kann schnell passieren, dass ich Gottes Wort nicht mehr ernst nehme, weil mir das nicht passt, was ich darin lese. Ich ertappe mich hin und wieder bei dem Gedanken: „Das kann Gott so nicht gemeint haben.“ Nicht jede Dekonstruktion hat diesen Ursprung, aber wir brauchen den ehrlichen Blick auf uns selbst.

Reflexionsfragen für dich:

- In welchen Lebensbereichen steht mein Verhalten in Spannung mit der Schrift? Wofür sollte ich Buße tun?

## 6. Medien

In unserer heutigen Zeit sind Medien Segen und Fluch zugleich. Einerseits eröffnen Medien einen enormen Reichtum an neuen Zugängen auf der anderen Seite befeuern sie sogenannte Echokammern, in denen sich Menschen, die dieselben Fragestellungen haben sich gegenseitig darin bestärken. Wenn du Zweifel hast und auf YouTube oder

Instagram suchst, wird der Algorithmus dir genau das liefern, was deine Zweifel weiter füttert.

Dazu kommen Influencer, die ihren Dekonstruktionsprozess öffentlich teilen. Das ist grundsätzlich etwas Wertvolles. Sie benennen echte Missstände, was sehr wichtig ist, sind in ihrer Art und Weise manchmal unverschämt und gehen mit Geschwistern lieblos um. Missstände anzusprechen ist wichtig. Aber Spott ersetzt keine Wahrheit.

Wir wissen es, dass ein zu hoher Medienkonsum negative Auswirkungen auf die Psyche hat, aber ändern nichts dran.<sup>1</sup>

#### Reflexionsfragen für dich:

- Wie sieht dein Medienkonsum zurzeit aus?
- Kannst du dich emotional ohne Medien regulieren?
- Wann hastest du das letzte Mal eine Smartphone-Detox Zeit?
- Welche Fragen in Bezug auf den Glauben beschäftigen dich und wo suchst du dir Gleichgesinnte? Mit wem besprichst du deine Fragen?

**Tipp:** Plane bewusst Zeiten ohne Medien in deinen Alltag ein, geh nicht mit deinem Smartphone ins Bett und lege dein Smartphone an einen zentralen Ort in deiner Wohnung, dass es nicht permanent zugänglich ist. Stelle deinen Bildschirm auf schwarz/weiß und definiere App-Zeiten.

#### **Hilfestellung**

- John Marc Comer: Das Ende der Rastlosigkeit (<https://amzn.eu/d/37VonBg>)
- Tony Reinke: Wie dein Smartphone dich verändert (<https://amzn.eu/d/7tGpnp7>)

#### **Was könntest du jetzt tun?**

Heute haben wir uns verschiedene Auslöser von Dekonstruktion betrachtet. Nimm dir ein paar Minuten Zeit und schreibe dir auf, welche Auslöser auf dich zutreffen, und denke über die Reflexionsfragen und Tipps nach.

#### **Ich wünsche dir Mut, dich auf die Reflexion einzulassen!**

Amen.

---

<sup>1</sup> Z.b. hier: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/uebermaessiger-medienkonsum-von-kindern-und-jugendlichen-risiken-fuer-psyche-und-koerper-f767eb8d-7990-4fa6-a221-a51440e05bb7> (26.01.26)

## Podcast Dekonstruktionsprophylaxe 2026

Bibeltexte werden in der „NeÜ“ (Neue evangelistische Übersetzung) wiedergegeben.  
© 2025 by Karl-Heinz Vanheiden (Textstand 2025.10) [www.verbibelvertrauen.de](http://www.verbibelvertrauen.de)

Mittwoch: **Beziehung** statt eines theologischen Systems

Gestern haben wir uns angeschaut, welche unterschiedlichen Auslöser es für Dekonstruktion geben kann. Dabei ging es mir vor allem darum, dich nicht nur zu informieren, sondern dich zum Nachdenken einzuladen: darüber, welche dieser Themen dich persönlich betreffen, wo du selbst innerlich ins Ringen kommst – und wo es vielleicht auch Schritte braucht, um Dinge ehrlich anzuschauen und Missstände nicht einfach stehen zu lassen.

Heute wollen wir uns anschauen, was es bedeutet, dass es in unserem Glauben um eine Beziehung geht und weniger um das System drum rum. In dieser Beziehung geht es darum Jesus immer besser kennenzulernen und nicht einfach nur Fakten über ihn auswendig zu lernen, zu definieren, was richtig und falsch ist und wer drinnen und draußen ist. Wir schauen uns 2 Punkte an, die für unsere Dekonstruktionsprophylaxe sehr wichtig sind:

### 1. Jesus ruft in Beziehung, nicht in ein theologisches System

Unser Glaube beginnt nicht mit einer theologischen Fragestellung, sondern **mit einer Begegnung mit Jesus**. Menschen werden nicht in eine Lehre hineingerufen, sondern in eine Beziehung. Jesus sagt nicht zuerst: „Versteht alles richtig“, sondern „Folgt mir nach.“ Von der Beziehung ausgehend folge ich der Lehre Jesu und der Apostel und über mich im Gehorsam.

Jesus beschreibt diese Beziehung als ein gegenseitiges Kennen:

*Johannes 10,14: Ich bin der gute Hirte; ich kenne meine Schafe, und meine Schafe kennen mich.*

Schafe kennen ihren Hirten sehr gut. Sie können ihn an seiner Stimme erkennen. Sie wissen, dass er es gut mit ihnen meint. Umgekehrt kennt der Hirte seine Schafe sehr genau, sogar mit Namen. So kennt Jesus dich. **Frage: Kannst du seine Stimme unter den vielen Stimmen in dieser Welt unterscheiden?**

*In Markus 3,13.14 lesen wir: Dann stieg Jesus auf einen Berg und rief die zu sich, die er bei sich haben wollte. Sie traten zu ihm, und er wählte zwölf von ihnen aus, die er ständig um sich haben (o. besser „dass sie bei ihm seien“). und später aussenden wollte.*

Jesus lädt die Jünger zum Sein ein, bevor sie ausgesendet werden. Erst kommt die Beziehung, dann kommt das Tun für Jesus. Das Sein vor Jesus fällt uns in der Regel schwerer als das Tun für Jesus.

Es ist leichter das Wissen über Jesus anzuhäufen, als eine Beziehung zu ihm zu bauen. Es ist leichter das Wissen zu haben, als ihm zu vertrauen. Es ist leichter für Jesus etwas zu tun, als sich ehrlich die Frage zu stellen, ob ich wirklich gläubig bin.

In unterschiedlichen Situationen ruft Jesus die Gescheiterten und Zweifler zurück in die Beziehung: In Johannes 21,15-23 begegnen uns die Jünger nach der Auferstehung – nicht im Verkünden der Auferstehung, nicht im Bau des Reiches Gottes: Sie fischen. Sie machen das, was sie kennen. Petrus ist vor kurzem daran gescheitert in der Öffentlichkeit zu Jesus zu stehen. 3x hat er ihn verleugnet. Nachdem die Jünger fische gefangen hatten wurde gefrühstückt. Nach dem Frühstück spricht Jesus mit Petrus und fragt 3x „Hast du mich lieb?“ – 3x bejaht Petrus das und Jesus antwortet „Weide meine Lämmer, hüte meine Schafe, hüte meine Schafe“ – Und in Vers 19 lädt Jesus ihn erneut ein: „Komm, folge mir nach.“ Jesus beauftragt Petrus sich um die Schafe und Lämmer zu kümmern, die Grundlage ist die Liebe zu ihm. Petrus hat eine tiefe Scham in seinem Scheitern empfunden und Jesus stellt ihn wieder her – ein wichtiger Aspekt des Evangeliums. Jesus stellt die Beziehung wieder her bevor Petrus weiterzieht.

In Lukas 24,13-35 lesen wir von den Emmausjüngern, die völlig verzweifelt vom Spektakel der Kreuzigung weggingen und frustriert sind, dass scheinbar nichts so eingetroffen ist, wie sie es erwartet haben. Sie erwarteten einen mächtigen Erlöser, sie hatten ihre klaren Vorstellungen, ihr klares System – das erklärten sie dem Fremden, der mit ihnen unterwegs ist und von dem wir wissen, dass das Jesus war. Jesus erklärt den beiden die Zusammenhänge zwischen AT und NT, aber erst in der Begegnung beim Abendessen mit diesem -für sie- Fremden erkennen die beiden, dass es Jesus selbst ist. **Auch hier geht es wieder um die Beziehung, die ihnen es dann eröffnet, was Jesus ihnen erklärt hat.** Ihr scheinbares Wissen hat ihnen nicht geholfen.

Wir stehen in einer engen Beziehung mit Gott, die durch den Heiligen Geist bezeugt wird:

*Römer 8,16: So macht sein Geist uns im Innersten gewiss, dass wir Kinder Gottes sind.*

Als Kinder brauchen wir die Beziehung zu unseren Eltern. Wir brauchen das nah dran sein an ihnen, damit wir wachsen können, damit wir uns gut entwickeln können. Wir brauchen ihre Förderung, ihren Zuspruch, ihr Durchgreifen, damit wir zu reifen Persönlichkeiten werden. Genauso ist es mit Jesus. Wir brauchen die Nähe zu ihm, dass wir geistlich reife Persönlichkeiten und ihm ähnlicher werden.

## **2. Das Gebet als Beziehungsbasis ist unverhandelbar**

Gebet ist das Herzstück unserer Beziehung zu Gott, in der es nicht darum geht Gebetslisten abzuhaken, eine gewisse Zeitspanne abzuleisten, dass es reicht. Gebet ist der direkte Kommunikationsweg zu Gott. Gebet darf durchdacht werden und Listen können eine Hilfe sein und wenn du nicht weißt, was du beten sollst, solltest du dich mit Fürbitte auseinandersetzen. Gebet darf aber keine lästige Pflicht werden.

Gebet ist eine Einladung, Jesus zu begegnen und auch unsere Sorgen und Anliegen bei Gott abzugeben wie Paulus schreibt:

*Philipper 4,6-7: Macht euch keinerlei Sorgen, sondern bringt alle eure Anliegen im Gebet mit Bitte und Danksagung vor Gott! Und der Frieden Gottes, der alle menschlichen Gedanken weit übersteigt, wird euer Herz und euer Denken in Christus Jesus bewahren.*

Wir dürfen alles bei Gott abgeben, ihm vor die Füße legen und wenn wir das tun, dann wir das etwas in unserem Herzen verändern. Im Gebet hört nicht nur Gott uns, sondern wir hören Gott. Gott will aktiv in unser Leben hineinsprechen durch sein Wort und Gebet. Das Maß deines Seelenfriedens hängt an deinem Gebetsleben. **Wann hast du das letzte Mal so lange gebetet, dass du wirklich satt und zufrieden warst?**

**Die Fragen des Zweifels sind wichtig, aber Antworten ohne die Beziehung zu Jesus werden nicht lange tragen.** Jedoch kann die Beziehung tragfähig sein, auch wenn ich keine perfekten Antworten auf alle meine Fragen habe.

Wir denken oft in einem theologischen System. Das eine ist richtig, das andere ist falsch. So muss es sein und nicht anders. Ein theologisches System gibt mir das Gefühl, dass ich alles im Griff habe und dass ich ein stückweit Gott für mich begrenzen kann, damit er für mich greifbar ist. Die Kontrolle an dieser Stelle abzugeben ist sehr schwer. **Aber die Beziehung zu Jesus lädt uns immer wieder ein, die Kontrolle abzugeben und loszulassen.**

Wann hast du ihm das letzte Mal gesagt, was du nicht verstehst?

Wann hast du ihm das letzte Mal gesagt, was dich ärgert?

Wann hast du ihm das letzte Mal gesagt, dass du einfach nur müde bist?

Jesus lädt uns ein, ihm zu vertrauen. Das heißt nicht, dass wir nicht mehr nachdenken sollen. Im Gegenteil: Wir sind an verschiedenen Stellen aufgefordert nachzudenken und unseren gesunden Menschenverstand einzusetzen. Es heißt letztlich: **Nachdenken ohne in der Beziehung zu Jesu zu sein führt zu nichts.**

Eine Theologie ohne Gebet wird kalt. Ein Glaube ohne Beziehung wird hart. Ein theologisches System ohne Vertrauen steht auf wackligem Fundament. Ein Herz was mehr an Menschen und der Gemeinde hängt, wird enttäuscht und verletzt werden.

**Was könntest du jetzt tun?**

**Mach eine Bestandsaufnahme: Was gibt mir Sicherheit in meinem Glauben?**

Sind es die Geschwister in der Gemeinde, die Ältesten, der Pastor?

Sind es meine Freunde, meine Peer-Group und mein Hauskreis?

Sind es die routinierten Gottesdienste, die Lehre und die Tradition?

Ist es Jesus, die Beziehung zu ihm und sein Wort?

**Es sind mehrere Dinge, die unserem Glauben Sicherheit geben.**

**Was würde passieren, wenn eine dieser Dinge wegfallen würde?**

**Was ist das Problem, wenn mein Glaube an Gemeinde und Menschen hängt?**

**Wer ist Jesus für mich? Formuliere folgenden Satz aus:**

Jesus ist für mich...

**Ich will dich ermutigen, ehrlich zu dir selbst zu sein und zu reflektieren, woran dein Glaube hängt.**

Amen.

## **Podcast Dekonstruktionsprophylaxe 2026**

Bibeltexte werden in der „NeÜ“ (Neue evangelistische Übersetzung) wiedergegeben.  
© 2025 by Karl-Heinz Vanheiden (Textstand 2025.10) [www.verbibelvertrauen.de](http://www.verbibelvertrauen.de)

**Donnerstag: Bibelverständnis**

Zielgedanke: Wie arbeite ich an einem gesunden Bibelverständnis?

Gestern haben wir uns intensiv mit der Frage beschäftigt, wie zentral die Beziehung zu Jesus für unseren Glauben ist im Gegensatz zu einem steifen theologischen System. Wir haben gesehen, wie schnell wir im Tun für ihn aufgehen – im Engagement, im Dienst, im Funktionieren – und wie schwer uns im Vergleich dazu oft das Sein vor ihm fällt: das Bleiben, das Hören, das Vertrauen, die Nähe. Beziehung ist nicht Beiwerk unseres Glaubens, sondern sein Kern. Heute gehen wir einen Schritt weiter und richten den Blick auf das, was diese Beziehung prägt und nährt: den Umgang mit Gottes Wort. Denn die Bibel steht in unserer Zeit unter starkem Druck. Sie wird angegriffen, infrage gestellt und nicht selten relativiert. Viele erleben, dass zunehmend unklar wird, was von dem, was dort steht, noch verbindlich gelten soll – und was man eher als zeitbedingt oder überholt betrachtet. Gerade in dieser Unsicherheit stellt sich die Frage neu: Welche Prinzipien brauche ich für ein gesundes Bibelverständnis? Und wie können wir ein Bibelverständnis entwickeln, das tragfähig ist – auch dann, wenn Fragen, Kritik und Spannungen auftauchen?

Darum soll es heute gehen: Wie sieht ein ehrlicher, verantwortungsvoller und reifer Umgang mit der Bibel aus?

### **1. Die Bibel ist Gottes inspiriertes Wort**

*2.Timotheus 3,16: 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.*

Paulus zeigt uns vier Punkte, die die Schrift als Zweck verfolgt:

- Wahrheit erkennen
- Von Sünde überführen
- Auf den richtigen Weg bringen
- Zu einem Leben erziehen, wie es Gott gefällt.

Gottes Wort ist Wahrheit und Gottes Wort ist verbindlich. Gott gebrauchte Menschen, die sein Wort aufschrieben. Ein gesundes Bibelverständnis bringt zwei Dinge zusammen:

- 1) **Ehrfurcht vor seinem Wort:** Wir tun gut daran darüber nachzudenken, mit wem wir es zu tun haben. Wir haben es mit Gott dem König aller Könige zu tun, mit dem Herr der Heerscharen, mit dem Allmächtigen. Mit demjenigen, der Retter,

Richter, Heiland und Ziel ist. Es ist sein Wort mit welchem wir uns auseinandersetzen dürfen und was er uns zur Verfügung gestellt hat.

und

- 2) **die Bereitschaft genau hinzuschauen:** Ein reifes Bibelverständnis weiß darum, dass die Bibel ausgelegt werden muss und dass nicht alles 1 zu 1 übertragen werden kann. Wir müssen die Anstrengung aufwenden, Gottes Wort zu verstehen. Das ist mühselig, aber ein Schatz.

## 2. Kontext ist König

Ein gesunder Umgang mit der Bibel zeigt sich darin, dass Verse nicht nur isoliert betrachtet werden, sondern immer in den Kontext gesetzt werden. Das Wort Gottes muss richtig eingeordnet werden z.B.:

- in den historischen Kontext
- in den kulturellen Kontext
- in den unterschiedlichen Gattungen
- in Bezug auf die Adressaten und die Aussageabsicht des Schreibers des jeweiligen Briefes/Buches

Erst wenn ich diese ganze Vorarbeit geleistet habe, kann ich die Frage stellen, was das für mich heute bedeutet.

## 3. Unterscheidung zwischen Wort Gottes und Missbrauch des Wortes Gottes

Ein reifes Bibelverständnis kann unterscheiden zwischen Wort Gottes und dem Missbrauch des Wortes Gottes. Wenn Menschen mit Bibelversen kontrollieren, manipulieren oder verletzen, dann liegt das Problem nicht an der Bibel, sondern in der Art, wie sie gelesen und angewendet wird. Dekonstruktion entsteht an dieser Stelle oft aus berechtigtem Schmerz: Menschen haben nicht Gott erlebt – sondern religiöse Härte. Nicht Wahrheit – sondern Kontrolle. Nicht Freiheit – sondern Angst. Und das darf nicht ignoriert werden. Ein gesundes Bibelverständnis heißt deshalb auch: Missbrauch beim Namen nennen. Unrecht nicht geistlich rechtfertigen. Und Gottes Wort nicht gegen Gottes Wesen ausspielen.

## 4. Nicht alles ist gleich wichtig

Ein gesundes Bibelverständnis erkennt: **Die Bibel ist im Zentrum klar** – aber sie gibt nicht auf jede Frage unseres Lebens eine detaillierte Handlungsanweisung. Die Schrift macht bestimmte Wahrheiten unmissverständlich deutlich. Dazu gehören die zentralen Inhalte des Evangeliums: das Kreuz, die Auferstehung Jesu und die Rettung aus Gnade. Diese Kernaussagen sind nicht verhandelbar, weil an ihnen der christliche Glaube selbst hängt. Wenn sie fallen, fällt das Evangelium. Daneben gibt es Themen, die die Bibel anspricht, aber nicht in derselben Klarheit oder Ausführlichkeit regelt. Dazu gehören Fragen wie die genaue Abfolge der Endzeitereignisse, konkrete Formen von Gottesdienstgestaltung oder kulturell geprägte Ausdrucksweisen von Frömmigkeit. Diese Bereiche gehören nicht zum Zentrum des Evangeliums, sondern zu den Randthemen des Glaubens. Dekonstruktion wird dort problematisch, wo diese Ebenen vermischt werden: wenn Randfragen zu Glaubensgrundlagen erklärt werden, wenn Nebenfragen wichtiger werden als Christus selbst, oder wenn unterschiedliche

Auslegungen über sekundäre Themen zur Bedingung für „richtigen Glauben“ gemacht werden. Dann wird nicht mehr das Evangelium verteidigt, sondern ein bestimmtes System. Und wenn dieses System ins Wanken gerät, gerät plötzlich alles ins Wanken – obwohl das Fundament eigentlich trägt.

Ein reifes Bibelverständnis hält deshalb fest:  
Nicht alles ist gleich zentral.  
Nicht jede Frage ist gleich entscheidend.  
Und nicht jede Spannung gefährdet den Glauben.

Was trägt, ist nicht vollständige Klarheit in allen Details, sondern ein klares Zentrum: Jesus Christus, gekreuzigt und auferstanden, und die Gnade Gottes, die uns trägt. Und die Freude besteht auch darin mit jedem Jahr, was man gläubig ist, sein Wort noch besser verstehen zu können.

## 5. Die Bibel darf mich korrigieren

Ein gesundes Bibelverständnis bedeutet auch: **Die Bibel darf mich korrigieren – nicht umgekehrt.** Sie ist nicht dazu da, meine bestehenden Überzeugungen zu bestätigen, sondern mein Denken, mein Handeln und auch mein Fühlen zu formen. Gottes Wort ist nicht nur Information, sondern Maßstab. Gerade unsere Emotionen fühlen sich oft sehr überzeugend an. Wenn etwas weh tut, fühlt es sich falsch an. Wenn etwas mich wütend macht, fühlt es sich ungerecht an. Wenn mir etwas richtig erscheint, halte ich es schnell für wahr. Aber die Bibel warnt uns davor, Gefühle zum Maßstab zu machen:

*Jeremia 17,9: Abgründig ist das menschliche Herz, / beispiellos und unverbesserlich. / Wer kann es durchschauen?*

Das bedeutet nicht, dass Gefühle unwichtig oder falsch sind. Sie sind real, und sie sagen etwas über unser Erleben und müssen ernst genommen werden.. Aber sie sind kein zuverlässiger Kompass für Wahrheit. Ein gesundes Bibelverständnis nimmt Emotionen ernst – aber es unterstellt sie der Wahrheit Gottes. Die Bibel darf mir widersprechen. Sie darf meine Sicht infrage stellen. Sie darf mein Denken neu ausrichten. Ich lese die Bibel nicht nur, um bestätigt zu werden, sondern um mich verändern zu lassen. Und genau das schützt vor einer Dekonstruktion, die nur noch abbaut. Denn wer sich nicht mehr korrigieren lässt, kann nur noch neu erfinden. Wer sich aber korrigieren lässt, kann wachsen.

## 6. Die Bibel will allein und in Gemeinschaft gelesen werden

Ein gesundes Bibelverständnis erkennt: Die Bibel ist kein Buch, das wir uns allein und unabhängig aneignen sollen. Sie will **im Heiligen Geist** gelesen werden – und **in Gemeinschaft mit anderen Christen**. Verstehen der Schrift ist nicht nur eine Frage des Denkens, sondern auch eine geistliche Sache. Bibel lesen heißt deshalb nicht nur analysieren, sondern auch hören. Nicht nur verstehen wollen, sondern auch sich-ansprechen-lassen. In der Apostelgeschichte lesen wir von den Beröern, die Paulus begegneten. Paulus predigte in ihrer Synagoge und sie haben nicht alles einfach übernommen, was ihnen präsentiert wurde:

*Apostelgeschichte 17,11: Die Juden in Beröa aber waren aufgeschlossener als die in Thessalonich. Sie nahmen die Botschaft bereitwillig auf und studierten täglich die ‹heiligen› Schriften, um zu sehen, ob das, was Paulus lehrte, wirklich zutraf.*

Sie prüfen anhand der Schrift, was ihnen vorgesetzt wird. Sie lesen in Gemeinschaft. Ein reifes Bibelverständnis ist in Interaktion mit anderen Christen: Reifen Gläubigen, mit der Gemeinde, mit Auslegungstraditionen. Wir alle lesen die Bibel mit unserer Brille, mit unserer Prägung, mit unserer Geschichte. Wir brauchen die unterschiedlichen Zugänge der anderen, brauchen Korrektur unserer Sichtweisen, brauchen das aneinander reiben und die gegenseitige Ermutigung dran zu bleiben.

### **Was könntest du jetzt tun?**

#### **Ich habe zwei Aufgaben für dich:**

- 1) Bibellesen lebt von Fragen: Nimm dir den Text, den du aktuell in deiner stillen Zeit gelesen hast. Geh die Textstelle Vers für Vers durch. Lese sie auch mal in einer dir unbekannten Übersetzung. Stelle Fragen an den Text und beantworte dir die Fragen.
- 2) Nimm dir einen Stift und Papier und zeichne dir einen Kreis und in den Kreis noch einen Kreis. Welche Themen definierst du als Kern deines Glaubens, der unverhandelbar ist und welche Themen gehören an den Rand und wieso?

**Ich wünsche dir viel Freude im Tiefergraben und Nachdenken über Gottes Wort.**

Amen.

#### **Hilfestellungen zur Bibel**

- Roger Liebi: Die Bibel-absolut glaubwürdig (<https://amzn.eu/d/es66Bik>)
- Gavin Ortlund: Wofür es sich zu kämpfen lohn (<https://amzn.eu/d/aLEdYv>)
- Gordon Fee: Effektives Bibelstudium (<https://amzn.eu/d/4XpFugq>)

## Podcast Dekonstruktionsprophylaxe 2026

Bibeltexte werden in der „NeÜ“ (Neue evangelistische Übersetzung) wiedergegeben.  
© 2025 by Karl-Heinz Vanheiden (Textstand 2025.10) [www.verbiblvertrauen.de](http://www.verbiblvertrauen.de)

### Freitag: Entschleunigung

In den vergangenen Tagen haben wir uns intensiv mit dem Thema Dekonstruktion beschäftigt und danach gefragt, wie eine geistliche Prophylaxe dagegen aussehen kann. Wir sind gestartet mit der Unterscheidung zwischen gesundem und ungesundem Zweifel. Danach haben wir uns einem ehrlichen Selbstcheck unterzogen und die typischen Auslöser von Dekonstruktion bewusst angeschaut. Von dort aus sind wir zum Kern unseres Glaubens vorgedrungen – zur Beziehung zu Jesus – und schließlich zur Frage, wie ein gesundes Bibelverständnis aussehen kann, das auch Spannungen aushält. Heute schließen wir diese Woche ab mit einem Thema, das für Dekonstruktion entscheidend ist: Entschleunigung. Wir wollen darauf schauen, warum ein verlangsamter, bewusster Glaube uns hilft, nicht in eine destruktive Dekonstruktion zu geraten, sondern in der Beziehung zu Gott stabil zu bleiben – auch dann, wenn Fragen und Zweifel kommen.

Wir leben in einer sehr schnelllebigen Zeit. Informationen prasseln auf uns ein, Termine reihen sich aneinander und unsere Gedanken hören kaum noch auf uns zu beschäftigen. Leider funktioniert unsere Beziehung zu Jesus auch oft nur noch so: Wir lesen schnell, haken ab, hören Predigten im Auto, beten nebenbei und denken dabei oft schon an den nächsten Programmmpunkt. Manchmal mangelt es an Tiefe.

Dabei merken wir oft gar nicht, dass wir Gott mehr im Funktionsmodus wahrnehmen, in unserem Tun, im Abarbeiten, im Denken. Aber kaum noch in der Stille. Denn wenn wir Stille haben könnten, füllen wir sie mit Podcasts, Radio, Serien oder anderen medialen Einflüssen. Die Bibel macht uns auch sehr deutlich, dass geistliche Tiefe nicht im Tempo entsteht, sondern in der Ruhe. Und wer Gott immer nur zwischen seinen Meetings, seinen Schulstunden oder seinen To Do's wahrnimmt, verpasst die Tiefe, die Gott eigentlich schenken möchte.

*In Psalm 46,11a lesen wir folgendes: „Lasst ab <davon> und erkennt, dass ich Gott bin! In anderen Übersetzungen wird schöner übersetzt: „Seid still, und erkennt, dass ich Gott bin.“*

Psalm 46 ist ein Lied der Kinder Korach, was Vertrauen und Zuversicht in Gott ausdrückt. Gott ist da, selbst wenn die Welt bebt und die Berge ins Meer stürzen. Seine Gegenwart ist da. **Seid still oder lasst ab ist kein passives Aufhören, sondern ein aktives Loslassen, Ruhen oder die Hände sinken lassen.** Es ist eine Aufforderung die Kontrolle abzugeben, die eigenen Anstrengungen einzustellen und sich nicht mehr von äußeren Umständen überwältigen zu lassen. Hier steht nicht: Sei produktiv und erkennt; seid beschäftigt und erkennt, sondern seid still.

„erkennt, dass ich Gott bin“ beschreibt ein erfahrungsbasiertes, intimes Kennen. Es geht darum Gott nicht nur als Konzept zu kennen, sondern ihn **als Gegenüber zu erfahren**. In der Stille schaffen wir Raum Gottes Handeln zu sehen.

An Jesus selbst können wir sehen, dass er einen Rückzugsort brauchte, um wieder beim Vater anzukommen. Nachdem Jesus einen Mann vom Aussatz heilte, zog Jesus sich zurück:

*Lukas 5,16: Jesus aber zog sich in die Einsamkeit zurück, um zu beten.*

Jesus fordert sogar seine Jünger auf, Ruhe zu machen, nachdem sie für Jesus unterwegs waren:

*Markus 6,31: Da sagte er zu ihnen: „Los, kommt mit an einen ruhigen Ort, nur ihr allein, und ruht ein wenig aus.“ Denn es war ein ständiges Kommen und Gehen, so dass sie nicht einmal Zeit zum Essen fanden.*

Viele Formen von Dekonstruktion entstehen nicht nur aus Zweifel, Erfahrungen und Fragen, sondern aus Erschöpfung. Wer müde ist, hört anders. Wer überfordert ist, denkt anders. Wer innerlich unter Dauerstrom steht, verliert den Zugang zu Gott – nicht, weil er nicht mehr glaubt, sondern weil er nicht mehr hört. Im Stress des Alltages ist unsere Wahrnehmung verkürzt, Gebet ist funktional und Glaube manchmal technisch. Dann kann es passieren, dass Gott schnell zu einer Idee wird oder einem Thema, was ich für eine Gruppenstunde ausarbeite, zu einem netten Gedanken, aber nicht mehr zu einem Gegenüber. Wenn Leid und Zweifel kommen sind wir überfordert, weil wir gar nicht wissen, wie das geht an Gott festzuhalten.

**Entschleunigung und Stille sind also kein Luxus, sondern eine geistliche Notwendigkeit.** Das bedeutet nicht: Ich brauche noch mehr Input, noch mehr Predigten, noch mehr Bücher lesen, sondern: Ich brauche mehr Zeit mit Jesus allein.

Entschleunigung bedeutet, bewusst langsamer werden, nicht alles einordnen, den Alltag bewusst entschlacken, nicht jede Spannung sofort lösen.

Ruhe schützt deinen Glauben. Wer zur Ruhe kommt, muss nicht alles neu definieren. Wer still wird, muss nicht sofort loslassen. Wer bei Gott bleibt, muss nicht fliehen. Es geht erst einmal um Bleiben.

Bleiben im Gebet. Bleiben im Wort. Bleiben in Gemeinschaft. Bleiben vor Gott. Wir brauchen in unseren Zweifel und in unserem Fragen einen Ort, wo wir wieder zurückkommen können.

Wie könnte das praktisch im Alltag aussehen? Es geht nicht darum, alles umzuwerfen. Es geht vielmehr darum, Zeit bewusst zu gestalten. Kleine Schritte zu gehen. Entschleunigung bedeutet, dass wir nicht jede Stille ersticken.

## **1. Zeitfenster ohne Input**

Für uns ist es leicht einfach jede Zeit mit etwas zu füllen: Podcast, Nachrichten, Musik, Hörbuch, Sprachnachrichten. Es muss nie ruhig sein. Probier es doch mal aus nichts zu hören:

- Bewusst einen kleinen Weg ohne Musik gehen
- Das Handy nicht mit auf die Toilette gehen
- 1 Stunde vor dem Schlafengehen Handy weglegen

Stille ist kein Leerlauf. Sie ist der Raum, wo Gott reden kann und sich meine Gedanken sortieren.

## 2. Rhythmen statt Dauerleistung

Jesus selbst hat nicht durchgepowert, wir denken aber, dass wir das im Gegensatz zu ihm tun können. Jesus hat sich zurückgezogen, obwohl Menschen ihn gebraucht haben.

Pausen sind keine Schwäche, sondern Gehorsam! Deswegen nimm dir diesen Tipp mit:

- Mach einen Ruhetag! Wenn dein erster Gedanke ist, dass das nicht geht, denk über folgendes nach:
  - Was passiert, wenn ich auf Dauer keine Pause mache?
  - Was lebe ich meinen Kindern vor, wenn es am Tag und in der Woche nie eine Pause gibt?
  - Vertraue ich Gott, dass ich meine notwendigen Aufgaben auch schaffe, wenn ich einen Tag Pause mache?
  - Was ist der Glaubenssatz hinter dem Gedanken, dass du keine Pause machen kannst?

Ruhetag sieht in unterschiedlichen Lebensphasen anders aus. Ein Single kann einen anderen Form eines Ruhetages machen, als Familien. Aber es geht auch bei den Familien darum, dass der Ruhetag als Familie eine Zeit ist, wo man in die Familie investiert, ohne noch Wäsche zu waschen, aufzuräumen usw.

## 3. Zweckfreie Zeit

Wann hast du das letzte Mal etwas gemacht, was niemanden genutzt hat und dir einfach nur eine Freude gemacht hat? Eine Zeit, in der es nicht darum ging, dass du dich selbst optimierst, etwas abhakst oder investierst. Kreativität entsteht nicht unter Dauerstress, sondern in Phasen ohne Ziel. Beziehungen brauchen auch diese Zeit: Freundschaften, Ehen und Familien brauchen diese Zeit des Zusammenseins. Einfach ein gemeinsames Verweilen. Gerade in Zeiten von Zweifel brauchen die Gedanken immer mal wieder eine Pause. Ständiges Analysieren, Sortieren und krampfhande Lösungen finden, bringt einen in der Regel nicht voran.

## 4. Grenzen setzen

Ein letzter Aspekt, über den wir nachdenken wollen, ist das Thema Grenzen setzen. Als Menschen sind wir begrenzt. Begrenzt an Zeit, an Kapazität, an Aufnahmefähigkeit und an Leistungsfähigkeit. An dieser Stelle sind Menschen unterschiedlich. Jeder von uns hat eine andere Spannkraft. Aber jede von uns muss in seinem Leben Grenzen setzen. Jesus lebt es uns vor, in dem er nicht immer alle Menschen heilt, er Erwartungen erfüllt, aber nicht jede. ER zieht sich zurück, obwohl der Bedarf größer ist. Grenzen setzen heißt:

- Ich muss nicht alles können.
- Ich muss nicht alles lösen.
- Ich muss nicht allem gerecht werden.

Grenzen erinnern mich daran, dass ich einfach nur ein Mensch bin, und Gott ist Gott. Er hält die Welt in seiner Hand. Auch aus menschlicher Sicht sind Grenzen lebensnotwendig. Wer immer erreichbar ist, kommt innerlich nie zur Ruhe. Wer nie Nein sagt, verliert irgendwann sein Ja. Und wer ständig über seine Kraft geht, verliert die

Freude an dem, was er tut. Grenzen schützen vor Überforderung, vor innerer Verhärtung und vor einem Glauben, der nur noch aus Pflicht besteht.

Grenzen setzen bedeutet deshalb auch: Ich entscheide bewusst, wann ich aufhöre. Ich entscheide, was ich heute nicht tue. Ich entscheide, wofür ich meine Kraft nicht einsetze.

### **Was könntest du jetzt tun?**

**Realitätscheck:** Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe mal von Montag bis Sonntag auf, was du alles tust: Arbeit, Haushalt, Einkauf, Freunde treffen, um die Kinder kümmern usw. Plane dir gezielt Zeiten ein, in denen du Pause machen kannst (mal eine Stunde, mal ein Nachmittag, mal einen Tag)?

Im Skript findest du noch Tipps, wie du diese Pausenzeit nutzen kannst.

**Reflexionsfrage:** Wie gehst du damit um, wenn in deiner Gemeinde mehr auf Leistung geschaut wird als auf Grenzen setzen? Was könntest du auf „Wir machen alles für den Herrn“ erwidern?

### **Hilfestellung:**

- Johannes Hartl: Fokussiert leben (<https://amzn.eu/d/cb8uxqT>)
- David Mathis: Geistliche Gewohnheiten (<https://amzn.eu/d/j9yITDX>)
- Henry Cloud: Nein sagen ohne Schuldgefühle (<https://amzn.eu/d/0a0SHu6>)

### **Pausenzeiten nutzen – Ideen:**

- Spazieren gehen
- Kochen
- Tagebuch schreiben
- Schlafen
- Sport machen
- Tee/Kaffee trinken
- Puzzlen
- Lesen
- Zeichnen
- Spiele spielen
- In ein Café gehen
- Bewusst ein Hörbuch hören (nicht nebenbei)
- Bibelverse auswendig lernen
- Musik machen
- ...

**Ich wünsche dir, dass du zur Ruhe kommst, und eine tiefe Freude am Herrn hast.**

Amen.