



FRAU *aktiv*

Material für die Frauenarbeit
im Süddeutschen
Gemeinschaftsverband



Aufstehen

Hallo liebe Leserinnen,

während ich dieses Editorial schreibe, lese ich in vielen anderen Medien, dass wir jetzt schon ein Jahr mit dem Corona-Virus „umgehen“ müssen ... „leben“ hört sich fast zu leicht an. Die Arbeit am Frau aktiv Heft hat das zunächst gar nicht so beeinflusst.

Das Heft im letzten Frühjahr (Thema: Segen) war im Grunde schon fertig, als die Pandemie bei uns in den Vordergrund drängte – daran kann man erkennen, wie lange die redaktionelle Vorlaufzeit ist. Das Heft im letzten Herbst (Thema: Zuhause) entstand im Spätsommer in einer irgendwie hoffnungsvollen Zeit, dass das Schlimmste doch schon hinter uns liegen würde. Inzwischen sind wir vorsichtig geworden mit dem, was wir erwarten. Doch „vorsichtig abwarten“ entspricht eigentlich nicht dem, was wir mit dem Thema dieser Ausgabe ansonsten möchten. Aufstehen! – Auch dieses Thema haben wir ganz zuversichtlich schon im Frühjahr 2020 festgelegt. Passt es jetzt trotzdem? Wir glauben ja!

Denn Gott, dem wir gehören, ist auch jetzt derselbe. Nicht ratlos. Nicht überfordert. Nicht weniger mächtig. Ein Gott, dem möglich ist, was uns unmöglich scheint. Der uns nicht liegen lassen möchte in Mutlosigkeit, Angst, Sorgen, Unvermögen. Der uns aufhelfen kann trotz aller Realitäten. Der lebendig macht. Uns ins Leben liebt. Mit seiner Zuwendung, seiner Kraft, seinem Segen unser Leben verwandelt.

Wenn unser Gott, dem wir gehören, uns zuruft: „Steh auf!“, dann können wir vertrauen, dass wir es tatsächlich können. Durch ihn. Aus seiner Kraft. Weil er uns ruft. Dann können wir aufstehen. Ihm zur Ehre. Und für uns selbst und andere zum Segen. Von diesen Erfahrungen handeln die Texte dieses Heftes. Oft geht es tatsächlich um existentielle Nöte und bedrohliche Krisen. Solche, für die niemand etwas kann, die einen völlig überrollen und denen man auch nicht hätte ausweichen können. Und solche, die man hätte umgehen können, wenn man sich an einer anderen Stelle, zu einer anderen Zeit anders entschieden oder anders verhalten hätte. Vor allem aber sind die Texte Zeugnisse der Liebe Gottes. Und vielleicht eine Entscheidungshilfe für uns, wenn Gott uns ganz persönlich zuruft: „Mädchen, steh auf!“



Stefanie Rau
SV-Bezirk Esslingen

Ab dieser Ausgabe kann **FRAU^{aktiv}** auch auf unserer Homepage gelesen werden.
<https://sv-web.de/zeitschriften.html>

Zudem neu auf der SV-Homepage <https://sv-web.de/leben-erleben/frauenarbeit.html> „Markt der guten Ideen“ und Bonusmaterial zum gerade aktuellen Frau aktiv-Heft.



Wie schon immer kannst du unsere Arbeit durch eine Spende unterstützen. Für uns ist das eine Art von Anerkennung unserer Arbeit, über die wir uns sehr freuen und für die wir dir herzlich danken!

SV-Förderstiftung Stuttgart /
Projekt-Nr. 90013 Frau aktiv
IBAN: DE85 5206 0410 0000 4199 40
BIC: GENODEF1EK1

„... und bewahre uns vor den FFP2-Masken“

Da saß ich nun in meinem Auto und weinte. Es war an einem kalten Februarabend in diesem Jahr. Ein paar Stunden zuvor war der leitende Oberarzt mit einem Karton FFP2-Masken auf Station gekommen. Er hatte erklärt, dass wir ab sofort diese anstatt wie bisher OP-Masken tragen müssten. Ich hatte mir eine Maske genommen, sie aufgesetzt und einen großen Atemzug Chemie eingeatmet. Mir wurde nach kurzer Zeit schlecht. Irgendwie hatte ich es geschafft, die verbleibenden Stunden zu arbeiten, jetzt aber saß ich heulend im Auto.

Manch einem mag das vielleicht unverständlich vorkommen, aber mich hatte die Aussicht, diese Dinger an jedem Arbeitstag stundenlang am Stück tragen zu müssen, zutiefst erschüttert. In dem Augenblick war etwas in mir zerbrochen. Meine Vorstellung wie Gott handeln und meine Gebete erhören sollte. Seit fast einem Jahr hatte ich Gott Vorschläge gemacht, wie er die Coronakrise am besten managen könnte. Eine meiner letzten Bitten war folgende gewesen: „... und bewahre uns vor den FFP2-Masken“.

Und nun das. Ich fiel in ein tiefes Loch. Aber mit dem Fallen konnte ich loslassen, fallen und erfahren, dass ich aufgefangen werde. Ich lag und Gott kam, verband die Wunden und richtete mich ganz vorsichtig wieder auf. Ohne Druck. Kein „Stell dich nicht so an“. Liebevoll. Im für mich richtigen Tempo. Mit Pausen, in denen ich mich setzen, eine Runde klagen und dann wieder einen Minischritt vorwärts gehen konnte.

Ein paar Tage später hatte ich wieder Dienst. An der Pforte der Kinderklinik bekam ich eine FFP2-Maske ausgehändigt. Ich setzte sie auf, roch wieder Chemie pur und wieder wurde mir schlecht. Zusätzlich juckte nach fünf Minuten das Gesicht an den Stellen, an denen die Maske die Haut berührte. Ich dachte nur: „Das ist jetzt nicht dein Ernst, Jesus.“ Die Antwort kam prompt.

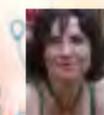
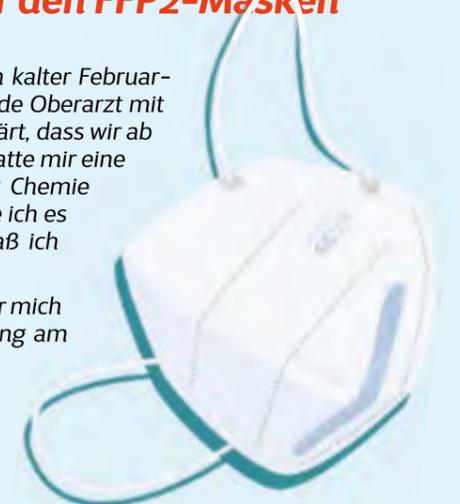
Eine mitleidige Kollegin zeigte mir das Geheimversteck mit den besseren, verträglichen Masken. Irgendwie hatte ich in diesem Augenblick den Eindruck, dass Gott belustigt auf mich blickte, wie ein liebevoller Papa, der sein Kind neckt.

Die Situation hat sich nicht geändert. Die Maske und ich werden wohl niemals Freunde. Aber ich kann sie annehmen und akzeptieren im Wissen, dass Corona kein Problem ist, das ich zu lösen habe. Dass ich befreit die Aufgaben erledigen kann, die meine Aufgaben sind und zu denen meine Kraft reicht.

Manchmal fällt es leicht aufzustehen. Da schafft man es zu lachen, schüttelt den Dreck von der Kleidung, reibt die schmerzenden Knochen, ist vom Leben verbeult. Aber es geht weiter. Man versucht es noch einmal. Wagt bockig neue, bessere Wege. Es gibt aber auch Situationen, da fällt es unheimlich schwer aufzustehen. Es kostet Kraft. Das Liegenbleiben scheint viel attraktiver. Ich kenne die Höhle, in die ich mich zurückgezogen habe. Was draußen lauert ist unbekannt. Wer garantiert, dass ich nicht wieder falle, wieder verletzt werde. Die Zukunft scheint unsicher. Gibt es überhaupt ein Aufstehen und Weitergehen?

Ich darf gnädig mit mir selbst sein. Muss mich nicht überfordern. Kann mir Zeit zum Heilen geben. Mein Vater im Himmel lässt mir die Zeit. Ich darf um Hilfe bitte. Denn manchmal geht es nicht aus eigener Kraft. Da brauche ich Menschen, die mich hochziehen, Mut machen. Menschen, die nachfragen, die meine Ängste anhören. Menschen, die aufstehen für mich, die für mich eintreten. Menschen, die rechts und links von mir laufen, auf die ich meine Arme legen kann, die mich stützen. Oder auch Freunde, die mir liebevoll in den Hintern treten und ich weiß, sie sind da und fangen mich wenn nötig auf.

Ich habe erfahren, dass Gott auch so ein Freund sein kann. Der nicht überfordert. Der weiß, was er mir zutrauen kann, welche Schritte ich schaffe und mich in meiner Angst akzeptiert. Der liebevoll lockt, mir Visionen, Impulse und neue Kraft gibt. Und zu dem ich auch sagen kann „Ich schaff es nicht“. Und der dann sagt: „Ich trag dich noch ein Stück“.



Regina Autenrieth
SV-Bezirk Ulm

Illustration: Designed by freepik.com

Illustrationen: Hintergrund: Designed by coolvector/freepik.com, Spende: Designed by studiostock/freepik Figur: Designed by pch.vector/freepik

INHALT

ERLEBT

- 3 „... und bewahre uns vor den FFP2-Masken
- 8 Persönliche Ein-Sichten
- 10 Das Gleichnis von den neuen Schuhen
- 14 Stehen Sie auf!

BIBLISCHER IMPULS

- 6 Die Krise eines Propheten

THEMATISCHER IMPULS

- 11 „Komm heraus!“
- 14 Nasse-Füße-Krieger
- 15 Steh auf! – Eine „Aufweck-Geschichte“

PRAXIS-TIPP

- 4 Und sie richtete sich auf
- 12 Das 10-Sekunden-Prinzip

MEDIEN-TIPPS

VERANSTALTUNGS-TIPP

- 15 Impressum

Und sie richtete sich auf

▶ Bevor wir in die Thematik einsteigen, möchte ich dich bitten, eine gebückte Haltung einzunehmen und umherzugehen, dich zu setzen oder zu legen. Kontakt aufzunehmen mit anderen Personen im Raum. Was empfindest du dabei? Was verändert sich im Gegensatz zu einer aufrechten Haltung? Notier dir deine Empfindungen.



▶ Erklärungen zum Text

Wir befinden uns in einer Synagoge. Das ist ein Lehr und Bethaus, entstanden während des Babylonischen Exils (n.586 v. Chr.). Hier fand das Gemeindeleben statt.

Es gab eine bestimmte Aufenthaltsordnung, nach der sich die Männer im vorderen Bereich aufhielten auf Bänken oder auf dem Boden sitzend, während den Frauen der hintere Teil vorbehalten war.

Für die Ordnung war der Synagogenvorsteher, ein angesehener Mann der Gemeinde, zuständig. Gemeinsam mit dem Synagogendiener bereitete er den Gottesdienst vor. Er lud auch Vorbeter, Leser oder vorbeziehende Rabbis ein, um die Schrift auszulegen. So auch Jesus. Um die Auswahl der Lesung und Verkündigung sorgten sich die Schriftgelehrten und Pharisäer.

Der Sabbat ist der Wochenfeiertag der Israeliten und heute noch der „Sonntag der Juden“.

Das Wort „Sabbat“ heißt so viel wie „ruhen“, „vollständig machen“. Ein Freuden- und Ruhetag zur Ehre Gottes, der Himmel und Erde gemacht hat. Der Tag, an dem das Leben und die Lebendigkeit gefeiert werden. Leider entwickelten sich im Laufe der Zeit, schon vor Jesu Geburt, eine Anzahl von zusätzlichen Ge- und Verboten um diesen Tag, die den ursprünglichen Sinn des Sabbats verdunkelten und anstelle der Freude und Dankbarkeit eine dunkle Decke der Gesetzlichkeit über ihn legten.

▶ Impuls

Jesus lehrt an einem Sabbat in der Synagoge. Viele Besucher drängen sich im Raum. Einige aus Neugier, andere aus dem Bestreben, Jesus in Frage zu stellen, diesen „Freidenker“ und „Wunderheiler“. Oder weil sie Mut und Kraft schöpfen wollen an der Quelle Gottes.

So auch diese Frau mit ihrem gekrümmten Rücken, die da ganz hinten im Raum sitzt, in der Hoffnung, ein wenig Licht in ihren dunklen Alltag zu bekommen. Wie gut tun ihr die Worte aus Jesaja 42, wenn von dem geknickten Rohr, das Er, der Herr, nicht zerbricht und dem glimmenden Docht, den Er nicht auslöscht, geredet wird. Von dem Herrn, der ihr Schreien hört und die Tränen trocknet (Jes.30, 18.20).

Wer spricht ihr auch sonst noch Mut zu? Normalerweise traut sie sich kaum in die Öffentlichkeit. Sie meidet die herablassenden Blicke, das Getuschel und die Mutmaßungen, wenn sie so bucklig durch die Straßen schleicht. Für die Allgemeinheit ist sie zur Last geworden. Nicht mehr tauglich als Arbeitskraft. Und behaftet mit diesem Makel, der offenlegt, dass ein lebensraubender Dämon von ihr Besitz ergriffen hat.

Was mag es wohl sein, das sie schon 18 Jahre so drückt und quält? Abgeschnitten vom normalen Leben. Kaum fähig, anderen in die Augen zu schauen oder frei zu atmen mit dieser gequetschten Lunge. Immer diese quälenden Schmerzen und die Steifheit. Ganz zu schweigen von dem Ausgrenztsein.

Was hat ihr Leben wohl so schwer und würdelos werden lassen? Misshandlungen? Missbrauch? Oder ständige Abwertungen wie „Du bist nichts wert und zu nichts zu gebrauchen“ „Dich haben wir sowieso nicht gewollt.“ „Dauernd machst Du was falsch“ Was war es, dass sie sich immer mehr zurückzog, innerlich und äußerlich verkümmern und verkrümmen ließ. So, dass sie auch immer kleiner wurde.

Selbstvorwürfe nach einer schweren Begebenheit oder Angstattacken? Vielleicht eine schwere Depression, die sich auf ihre Seele gelegt hat und sich auch körperlich auswirkte? Freude ist ein Fremdwort geworden. Hoffnungslos hat sie sich schon mit ihrer Situation abgefunden. Und nun beginnt an diesem Sabbat, dem Tag des Lebens, der Ruhe und Freude ein Heilungsprozess für die Frau.

Denn Jesus sieht sie. Sieht sie an, die Gekrümmte in ihrer Ecke. Die, die sonst kaum einer beachtet. Denn Er ist ein Gott, der sieht (1. Mo.16,13). Der einen Blick hat für die Armen, Kranken, Gekrümmten und Einsamen. Nicht die großen Männer oder schönen Frauen, die Selbstgerechten, oder Bedeutenenden, die in der Gesellschaft etwas gelten, sind in erster Linie in Jesu Blickfeld.

Sie spürt seinen Blick bis tief in ihr Innerstes, empfindet die Würdigung als geliebter Mensch. Laut und deutlich, hört sie und alle anderen seinen Ruf. Ganz persönlich fordert er sie auf nach vorne, in sein heilendes Kraftfeld zu kommen.

„Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du gehörst zu mir.“ (Jes.43,1)

Gehalten von seinem Blick, hat sie den Mut und die Kraft aufzustehen. Ganz langsam und unsicher erhebt sie sich. Gezogen von seinem Wort überwindet sie ihre Scham, muss noch einmal ihren Makel zeigen. Sie hat die Gewissheit, dass dort vorne ihre Chance zur Heilung ist. Deshalb kann sie alle Bedenken überwinden und durch den Raum zu Jesus gehen. In eigener Schwachheit, aber in seiner Stärke.

„Komm her zu mir, die du mühselig und beladen bist. Ich will dich erquickern.“ (Matth.11,26)

In seiner Nähe hört sie die erlösenden Worte: „Frau, du bist von deiner Krankheit geheilt ...“, von dieser dein Leben raubenden Macht, deinen krankmachenden Fesseln. Du darfst befreit aufstehen und dich aufrichten, Neues wagen, neue Wege gehen. „Jesus legte ihr die Hände auf und segnete sie“ Jesus berührt ihren Buckel, ihre Not und Einsamkeit, ihre Schmerzen.

Diese Frau erlebt in dem Moment ihren persönlichen Sabbat. Sie kann sich langsam wieder aufrichten, atmen, Gott loben und danken. Ihr Leben hat wieder Sinn und neue Hoffnung.

Nun sollte man doch meinen, dass alle Umstehenden mit einstimmen in das Lob. Stattdessen versucht der Synagogenvorsteher die Tat zu schmälern, sieht nur die Ordnungen und Gesetze gestört und kritisiert die Wundertat Jesu. Auf diesem Weg versucht der Gegenspieler Gottes (Satan), wieder die Oberhand zu gewinnen. Doch das lässt Jesus nicht zu.

Lukas 13,10-17

Am Sabbat lehrte Jesus in einer Synagoge. Eine Frau hörte ihm zu. Sie wurde von einem bösen Geist beherrscht, der sie krank machte: Seit achtzehn Jahren war sie verkrümmt und konnte sich nicht mehr aufrichten.

Als Jesus sie sah, rief er sie zu sich: »Du bist von deinem Leiden erlöst!« Er legte seine Hände auf sie. Sofort richtete sie sich auf und dankte Gott von ganzem Herzen. Aber der Vorsteher der Synagoge war empört darüber, dass Jesus die Frau am Sabbat geheilt hatte. Er sagte zu den Versammelten: »Die Woche hat sechs Arbeitstage. An denen könnt ihr kommen und euch heilen lassen, aber nicht ausgerechnet am Sabbat!«

Doch Jesus, der Herr, erwiderte: »Ihr Heuchler! Ihr bindet doch euren Ochsen oder Esel auch am Sabbat vom Futtertrog los und führt ihn zur Tränke. Und mir verbietet ihr, diese Frau am Sabbat aus der Gefangenschaft des Satans zu befreien! Achtzehn Jahre lang war sie krank. Dabei gehört sie doch wie ihr zu Gottes auserwähltem Volk!« Daraufhin waren seine Gegner beschämt. Aber alle anderen freuten sich über die wunderbaren Taten von Jesus.

Er stellt richtig, dass die Not der Menschen immer wichtiger ist als die Gesetze. Und dass hier, gerade vor ihren Augen, eine Frau aus Gottes erwähltem Volk durch seine Macht von ihrer Gefangenschaft, der Fesselung des Satans, befreit wurde. Das erkennen nun auch alle anderen Besucher und werden von der Freude über Tat angesteckt und feiern gemeinsam mit der Frau ihre Heilung. Durch diese Tat mit der Erklärung Jesu wird auch die Bedeutung des Sabbats neu hervorgehoben und erkannt.

▶ Zum Nachdenken

Wie ging es Dir in der gebückten Haltung? Was hast Du gefühlt? Wie war es mit der Atmung?

Gibt es in deinem Leben auch Erfahrungen, die dich klein machen, krümmen oder dir den Atem nehmen? Hast du den liebevollen, herausfordernden, tiefen Blick Jesu schon erlebt, der dich im Innersten anrührte?

Kannst du dich erinnern, wie und wo dich Gott bei deinem Namen rief?

Hast du auch schon die heilenden Berührungen von Jesus erlebt, wenn du dich einsam fühltest, bei Selbstzweifeln, Angst oder anderen Nöten?

Nimmst du dir Zeit, den Blick Jesu auszuhalten und in dir zu bergen? Sein Wort an dir wirken und dich verändern zu lassen? Kannst du mit anderen über deine Erfahrungen sprechen? Auch die Freude über Veränderung teilen?

Feierst du den Tag Gottes (Sonntag) als Geschenk an dich?

Hast du eine "gekrümmte Frau" erblickt, die du zu Jesus begleiten kannst?

Steh auf und wag neue Schritte. Aufrecht und in der Gewissheit, Vergebung und Heilung erfahren zu haben durch Jesu Leiden, Sterben und Auferstehen. Durch seine durchbohrten Hände, sein persönliches Wort für dich, unter seinem liebevollen Blick.



Dagmar Kamlah
 SV-Bez. Ludwigsburg-Strohgäu

Mein Dank gilt Schwester Ruth Meili, weil ich ihr Buch („Und sie standen auf...“ Berührungen mit Jesus, Präsenz Verlag) als Grundlage für die Ausarbeitung dieses Textes nehmen durfte. Das Buch ist im freien Handel nicht mehr erhältlich, aber auf Anfrage über die Community Casteller Ring (Klosterladen, Sr. Ellen Reisig, Schwanberg 4,97348 Rödelsee)

Illustrationen: freepik.com/Schneider

DIE KRISE EINES PROPHETEN

1. Könige 18 und 19 berichtet von der Lebens- und Glaubenskrise des Propheten Elia.

Im 9. Jahrhundert vor Christus hatte sich in Israel der Kult kanaanischer Fruchtbarkeitsgötter ausgebreitet und konkurrierte mit dem Glauben an den Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs. Der Kampf um den „wahren“ Gott wurde buchstäblich bis aufs Messer geführt. Bei einem so genannten Gottesurteil am Berg Karmel, das Elia einberief, erwies sich der Gott Israels als der einzig glaubwürdige. Rund 450 Propheten des Baalsglaubens wurden daraufhin ermordet. Elia selbst war maßgeblich an diesem Massaker beteiligt. Ahab, der König Israels, informiert seine Frau Isebel über die Ereignisse am Berg Karmel. Isebel ist eine glühende Anhängerin der Baalsreligion und schwört Elia Rache. Der läuft davon und möchte nur noch sterben.

Vor seiner Krise war Elia ein Macher. Kein Zauderer, der lange über eventuelle Folgen nachdenkt und Skrupel bekommt. Sondern einer, der knallhart seine Überzeugung durchsetzt. Elia ist so sehr überzeugt, richtig gehandelt zu haben, dass er von der Drohung der Königin Isebel völlig überrascht wird. Dabei sind deren Rachegeleüste nicht so erstaunlich. Ihr Glaube wurde gedemütigt, Elia bekommt es mit der Angst zu tun und muss erleben, wie sein Bild von sich selbst und von Gott ins Wanken gerät.

Lange Zeit geht etwas gut, dann auf einmal kommt der Schlag.

Eine Frau, die sich ihr Leben lang darauf trainiert hat, rund um die Uhr für ihre Familie da zu sein, ohne Zeit und Luft für sich selbst, wird auf einmal schwer krank. Ein Mann, der unentwegt im Beruf sein Bestes gibt, ständig Überstunden macht, auch am Wochenende über Akten brütet, aber nie den richtig großen Karriereprung schafft, hat plötzlich stechende Schmerzen in der Herzgegend und Atemnot.

Aus der Distanz beobachtet, sind diese Folgeerscheinungen meist plausibel. Die unmittelbar Betroffenen sind jedoch oft wie vom Donner gerührt. Deutliche Warnsignale wurden überhört, Fragen der Freunde, Erschöpfungszustände, Unlust am Leben und Frustration. Irgendwie geht es schon weiter, hat man sich eingeredet. Aber dann geht es nicht mehr. Eine Krankschreibung, ein Krankenhausaufenthalt, die Trennung vom Partner müssen hingenommen werden. Angst macht sich breit. Die Angst, nicht mehr ein noch aus zu wissen. Die Angst, loslassen zu müssen und sich nicht mehr festhalten zu können am eigenen Selbstbild, am Beruf, an der Ehe.

Elia hat gerade noch Kraft, seinen Diener in Sicherheit zu bringen, dann geht er in die Wüste und will sterben. „Es ist genug“, sagt Elia, „so nimm nun, Herr, meine Seele, ich bin nicht besser als meine Väter.“

DIE KRISE IST NICHT DAMIT BEENDET, DASS EINER MÖGLICHT SCHNELL WIEDER FUNKTIONSTÜCHTIG GEMACHT WIRD UND DIE ALTEN AUFGABEN ÜBERNIMMT.

In der Wüste ist Elia mit sich allein. Amt und Würden, soziale Reputation, vergangener Erfolg gelten hier nichts. Kein Zufall, dass die erste Phase der Krise in der biblischen Erzählung in der Wüste endet. Wüste ist in der Bibel der Ort der Prüfung, an dem ein Mensch auf sich zurückgeworfen ist. Das Volk Israel muss sich nach der Flucht aus Ägypten in der Wüste bewähren. Jesus besteht in der Wüste die Versuchungen des Teufels. Das früheste christliche Mönchtum hat seine Anfänge in der Wüste. Nichts lenkt hier ab, keine Zerstreuung tröstet über die Wahrheit hinweg.

Nach der ersten, niederschmetternden Phase der Krise kommt die zweite. Elia sitzt unter einem Ginsterstrauch. Es wäre ihm ganz recht, jetzt ins Sterben hinüberzudämmern. Aber nichts da – er wird zweimal geweckt. Ein Engel holt Elia aus dem tödlichen Schlaf hervor, gibt ihm Wasser und Brot. Nicht gute Ratschläge haben in dieser Phase der Krise Vorrang, sondern dass einer da ist, der Hunger und

Durst stillt und die Einsamkeit auszuhalten hilft.

Der Engel ist Symbol der Fürsorge Gottes. Martin Luther betet in seinem Morgen- und Abendsegen: „Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde.“ Engel, die wir in Lebenskrisen brauchen, tragen oft das Gesicht eines guten Freundes oder einer Nachbarin. Du bist nicht allein, du musst keine Erklärungen abgeben und dich nicht rechtfertigen, iss und trink, ich bleibe da. Vom Himmel gesandte irdische Engel. Wenn es an der Zeit ist, erinnern sie daran, dass wir nicht einfach hocken bleiben dürfen. „Steh auf und iss, du hast einen weiten Weg vor dir“, sagt der Engel zu Elia. Du darfst nicht an deiner Müdigkeit kleben, das Risiko ist zu groß, dass du dich zurückflüchtest in den Schlaf und ins Unbewusste, „steh auf“. Man muss sie allerdings hereinlassen, die Engel: Nicht immer bleiben sie so hartnäckig wie der des Elia.

Die dritte Phase der Krise Elias beginnt damit, dass er tatsächlich aufsteht und losläuft. 40 Tage und 40 Nächte dauert sein Fußmarsch. Diese Zahl beschreibt im biblischen Sprachgebrauch die Zeitspanne, die für einen Reifungsprozess nötig ist: Nach 40 Tagen der Sintflut öffnet Noah zum ersten Mal das Fenster seiner Arche. 40 Tage und Nächte bleibt Mose auf dem Gipfel des Berges Sinai, um von Gott die zehn Gebote zu empfangen. 40 Jahre wandert das Volk Israel, bis es das gelobte Land betreten darf. 40 Tage und Nächte fastet Jesus, bevor er versucht wird. Auch Elia muss sich diese Zeit nehmen. Es wäre Selbstbetrug, jetzt einfach wieder in den gewohnten Alltag zurückzukehren. Aber umherirren soll er auch nicht. Der Engel schickt Elia auf eine Wüstenreise mit klarem Ziel, er muss einen anstrengenden, therapeutischen Weg auf sich nehmen.

Ein wichtiger Hinweis: Die Krise ist nicht damit beendet, dass einer möglichst schnell wieder funktionstüchtig gemacht wird und die alten Aufgaben übernimmt. Wer nach einem Kur- oder Krankenhausaufenthalt, nach einer persönlichen Krise einfach wieder zur Tagesordnung übergeht, der wird früher oder später wieder damit konfrontiert werden – und zwar noch weit stärker als beim ersten Mal. Es lohnt sich, den Weg durch die Wüste – die heilsam-schmerzliche Suche nach den Ursachen – nicht aufzuschieben, sondern gleich anzutreten. Der Endpunkt dieser Suche und gleichzeitig der Krise ist für Elia der Berg – der Ort, an dem einem die Augen aufgehen. In der Dunkelheit einer Höhle wird er von Gott angesprochen: „Was machst du hier?“

Elia muss jetzt, nach einer langen Zeit, in der er in sich gekehrt und mit sich selbst beschäftigt war, zur Sprache finden. Ein ganzer Wortschwall bricht aus Elia heraus. Er ist in der Lage, seine Sicht der Krise und seine Angst zu benennen. Sehr präzise schildert er den Zusammenhang seiner gegenwärtigen Situation. „Ich habe für Gott geeifert“, sagt er. Dieses Eingeständnis eigener Verantwortung ist entscheidend, um offen für neue Einsichten zu werden. „Ich habe meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse missachtet, meine Sehnsucht nach Liebe und meine Wut über Kränkungen habe ich erstickt“, so könnte in unserer Zeit dieses Bekenntnis lauten.

Die Erfahrung, die Elia jetzt macht, ist grundlegend für seine Überwindung der Krise. Er wird aufgefordert, vor die Höhle zu treten und aufmerksam dafür zu sein, wie ihm Gott begegnet. Ein Sturm zieht auf, so mächtig, dass die Felsen zertrümmert werden, ein Erdbeben lässt alles erzittern, schließlich bricht sogar ein Feuer aus, aber weder im Sturm noch in

Erdbeben und Feuer ist Gott zu finden. Und dann „kam ein stilles, sanftes Sausen“. Elia weiß, dass Gott darin gegenwärtig ist und verhüllt als Geste der Ehrfurcht sein Haupt. Das alte Gottesbild Elias, das Gott als einen zeigt, der unmissverständlich seinen Willen durchsetzt, wird erweitert. Im sanften Windhauch kommt Gott Elia nahe. Die Allmachtsvorstellungen, die Elia verinnerlicht hatte und die in seiner Krise zerbrechen, werden ersetzt durch behutsame Wahrnehmung, durch genaues Hinhorchen auf das, was im Schweigen vernehmbar wird, und eine realistische Selbsteinschätzung. Durch seine Krise hat Elia zu neuem Selbstbewusstsein gefunden. Später bekommt er den Auftrag, nach Damaskus zu gehen und sein Prophetenamt einem anderen zu übergeben. Er muss auch berufliche Konsequenzen ziehen.

Eine durchlebte Krise eröffnet neues Leben. Das ist die gute Botschaft der Geschichte Elias, der unterm Ginsterstrauch sterben wollte, von einem Engel ins Leben zurückgeholt wurde und nach einem langen Marsch durch die Wüste am Gottesberg sich neu verstehen konnte. Glücklicherweise kann er diesen Weg einprägen, um ihn in eigenen Krisen selbst gehen und andere dabei begleiten zu können. Sich der Krise zu stellen, persönlich und auch gesellschaftlich, gehört zur Würde des Menschen und zur Stärkung einer Gemeinschaft. Krisen sind wichtige Chancen für Abschied und Neuanfang. Die Sorge, dass alte Lebenskonzepte neuen weichen müssen, kann dabei zu Hoffnung werden.

KRISEN SIND WICHTIGE CHANCEN FÜR ABSCHIED UND NEUANFANG.

Susanne Breit-Keßler und Norbert Dennerlein (Hrsg.): STAY WILD STATT BURN OUT, Leben im Gleichgewicht, Die Krise eines Propheten, ©2009 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Vereinigten Ev.-Lutherischen Kirche Deutschlands, www.velkd.de



„Was hilft aller Sonnenaufgang, wenn wir nicht aufstehen.“ G. C. Lichtenberg



ICH HABE
IN MEINEM
LEBEN DREI
EXISTENZIELLE
KRISEN ERLEBT

Bei der ersten war ich jung, 25. Mein erstes Kind starb kurz nach der Geburt. Warum, Gott? Gott schwieg – und mein Kinderglaube zerbrach. Ich musste mich ganz neu auf einen Entscheidungsprozess einlassen: Will ich noch mit diesem (grausamen) Gott leben? Gibt es ihn oder ist doch alles nur blindes Schicksal? Gott schwieg weiter. Aber am Ende eines 12-jährigen Heilungsprozesses hatte ich etwas gewonnen. Eine felsenfeste Einsicht: Es ist nicht meine Kraft, die meinen Glauben hält. Ich kann nicht für mich garantieren. Es ist Gott selbst, der mich hält. Es ist mein Jesus, der mich durchbringt. Seine Kraft reicht für mich. Seine Kraft reicht über den Tod hinaus. Er hat ihn besiegt.

In meiner zweiten schweren Krise, die über dreieinhalb Jahre dauerte, war Gott ganz nah. Eine Frau, die ich freundschaftlich begleitet hatte, griff mich überraschend tötlich an, verfolgte mich, schuf dauerhafte Unsicherheit. Hier erlebte ich Gott immer wieder als den Gegenwärtigen. Als den Tröster, auch wenn fragwürdige Umstände eintraten. Als den, „der mich sieht“. Als den, der mich nicht fallen lässt. Als den, der handelt. Nicht unbedingt, wann ich das für richtig hielt, aber zu seiner Zeit. Am Ende dieses Geschehens hatte ich etwas gewonnen. Eine felsenfeste Einsicht: Es gibt ihn. Wirklich. God is for real.

Meine dritte Krise ist jetzt meine Corona-Erkrankung. Noch wage ich nicht zu schreiben „war“, denn ich weiß nicht, ob sie wirklich schon vollkommen vorbei ist. Ob ich wieder ganz geheilt bin. Das Ding ist ja neu, Langzeitwirkungen noch unerforscht. Erst kam in Folge eines Kontakts im Vorfeld des Willow Kongresses der Husten, am Abend fühlte sich meine Lunge an wie rohes Fleisch. Die Frage

war, wie ich den nächsten Tag, einen Sonntag, überstehen würde. Doch da war es ruhiger. Es schien, als bereite sich das Virus auf den nächsten Angriff vor. Am Montag hatte ich heftige Kreislaufprobleme und – gefühlt – einen Beinahe-Herzstillstand. Mit Fieber ging es in Wellen auf und ab, ein zweiter Test war negativ. Ein Grippetest auch. Keuchhusten auch. Meine Ärztin wollte ein Lungenbild. Ergebnis: beidseitige virale Lungenentzündung, zwei Covid-19 Tests nun positiv, acht Tage stationär im Krankenhaus auf der Isolierstation. Weitere Quarantäne zu Hause mit wackeligen Knien.

Ich habe keine neue Einsicht gewonnen, aber mir ist etwas geschenkt worden: Ich durfte eine – und ich glaube, das Wort ist hier sehr angebracht – übernatürliche Ruhe erleben. Vom ersten Moment des Schocks an über die Unsicherheit und Angst der folgenden Tage: Was auch immer es war, ich hatte eine innere Ruhe, ich wusste, wie ich dem begegnen konnte, ich wusste, was jeweils als das Naheliegendste zu tun war. Nur ein einziges Mal verlor ich in den sieben Wochen dieses gefühlsmäßigen Chaos und extremen Stresses die Fassung: An diesem „Angriff-auf-mein-Herz-Tag“ lag ich nur, konnte keinen Finger heben, weil ich das Gefühl hatte, dass mein Herz diese Anstrengung nicht mehr schafft. Durch die offene Tür hörte ich unten an der Haustür die Stimme meiner schwangeren Tochter und die hellen Stimmen meiner Enkelkinder, die uns Lebensmittel vor die Tür stellten. Da wurde ich doch überwältigt – in dem Wort steckt das Wort „Gewalt“ – von dem Gedanken, das kommende Baby nicht mehr sehen zu dürfen und nicht mehr teilzuhaben am Aufwachsen der Enkelkinder.

STANDHALTEN LERNEN – FÜR UND DURCH KRISEN

Was dazu beigetragen hat, diese innere Ruhe als kostbaren Schatz zu erleben, sind wohl die Erfahrungen aus den vorangegangenen Krisen, die Strategien, die ich gefunden habe, mit existenziellen Situationen umzugehen. Einige will ich hier nennen und ich bin mir sicher, dass Sie diese Liste ergänzen könnten:

GEGEN DIE ANGST:

Musik, Gesangbuch. Bibel. Das nutzte auch Jesus selbst: In seinen letzten Atemzügen am Kreuz birgt er seine Seele in alten, oft gehörten (oder gesungenen) Worten aus den Psalmen. Über Generationen haben Menschen ausgedrückt, wofür mir gerade die Worte fehlen. Ihre Texte zu lesen kann manchmal geradezu befreiend sein.

BEI PANIK:

Lieder summen. Durch Summen wird die Atmung so positiv beeinflusst, dass die Panik weichen muss, ein rasendes Herz beruhigt sich. Beten – doch manchmal war ich so fertig, dass selbst das nicht mehr ging. Ein kleines Holzkreuz in die Hand nehmen kann helfen, wenn das bewusste Denken und Verarbeiten nicht mehr hilft, wenn ich nur noch „Jesus“ schreien kann – an dem kleinen Holzkreuz kann ich mich festhalten.

DEM FEIND IN DIE AUGEN SCHAUEN:

Mir bewusst machen, dass ich Geschöpf bin – und nicht alles im Griff habe. Mich also auch mit dem Tod beschäftigen, ihn nicht verdrängen. Das kann dann (nicht nur!) dran sein: Sind alle Beziehungen geklärt? Wen sollte ich anrufen, wem einen Brief schreiben, wo mich entschuldigen, wo um Vergebung bitten, wo sie gewähren? Wem eine Danke-Karte schreiben? Dies ganz praktisch wirklich zu tun, ist nach meiner Erfahrung auch ein gutes Schlafmittel: Mit jedem Stein, der aus meinem „Rucksack“ verschwindet, schlafe ich besser und leichter. Vielleicht habe ich manchmal auch, vielleicht sogar als Erstes, Gott etwas zu vergeben? Wohl dem Menschen, der einen Freund, eine Freundin um Begleitung in diesem Prozess bitten kann. Ansonsten kann man einen Pfarrer, eine Pfarrerin, um Rat fragen.

WER IM STURM FÄHRT, MUSS DIE SEGEL REFFEN:

Jeder Küstenbewohner weiß, dass ein Segelboot im Sturm unter vollen Segeln schnell kentert. Der Winddruck ist zu groß. Untergang droht. Die Segel müssen eingeholt werden, nur noch ein kleines Sturmsegel ist möglich. Übertragen heißt das: Entlastung angehen in der Krise - Termine absagen, Aufgaben delegieren, Verantwortung abgeben. Die Seele braucht Zeit. Therapeuten sagen, sie benötigt 18 Monate zur Selbstheilung nach einem erschütternden Ereignis.

MEINE NATÜRLICHEN RESSOURCEN NUTZEN:

Schönes einplanen. Spaziergänge in die Natur, eine Runde durch den Garten. Ein Konzert schauen oder einen Rundgang durch ein Museum – online oder live. Mir Blumen gönnen, Eis essen, das Gesicht einen Moment in die Sonne halten, musizieren, zeichnen, malen, was auch immer mir Freude gemacht hat – jetzt brauche ich noch mehr davon! Einen Bücherstapel raussuchen mit Büchern, die ich „immer schon mal“ lesen wollte. Ruhem. Aus-Ruhem. Mich mir selbst gönnen. Äußeres reduzieren.

EINE WESENTLICHE HILFE (AUCH VON THERAPEUTEN EMPFOHLEN) IST DAS JOURNALING,

das Tagebuchschreiben. Meine Gedanken und Gebete festhalten. Es geht nicht unbedingt um eine tägliche Übung, sondern um einen Ort, wo ich abladen kann. Mein Heft beschreibe ich immer nur auf der rechten Seite. Die linke Seite bleibt frei für spätere Ergänzungen. Mir hilft das ganz wesentlich zu sehen, welchen Weg ich schon hinter mir habe, wo sich Muster wiederholen; hilft mir, mich zu reflektieren und hält mir vor Augen – leider! – wie undankbar ich oft bin. So viele erfüllte Gebete!

SINNLICH GLAUBEN:

Als evangelisch geprägter Mensch habe ich gelernt, dass katholische Geschwister eine Tradition sinnlicher Glaubenserfahrungen vermitteln können, die wir im Lauf der Kirchengeschichte über Bord geworfen haben. Für mich entdeckt habe ich schon in meiner zweiten Krise das Ritual des Bekreuzigens: Mit Zeige- und Mittelfinger berühre ich nacheinander Stirn, Bauch, linke und rechte Schulter. Oder auch: Die Finger nass machen und ein Kreuz auf meine Stirn zeichnen. Das macht mir bewusst, dass ich durch Jesu Tod hindurchgetauft bin in das ewige Leben. Ich war also schon geübt, als ich im Krankenhaus meinen Abendsegen nach dem Zähneputzen praktizierte: Ich sitze auf der Bettkante, bekreuzige mich und sage laut diese drei Sätze: „Ich gehöre nicht Corona. Ich gehöre nicht mir selbst. Ich gehöre Jesus!“ Der übernatürliche Friede, der sich daraufhin in mein Herz senkte, half mir, gut einzuschlafen. Laut ausgesprochen auch gegenüber übernatürlichen Mächten. Für mich war das gleichsam ein „versiegeln“ von Körper und Seele.

Christel Eggers: Bearbeiteter und gekürzter Artikel „Vom schweigenden und gegenwärtigen Gott“ aus AUFATMEN 3/2020, SCM Bundes-Verlag, Witten, www.aufatmen.de

„Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.“
Winston Churchill

„Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“
Nelson Mandela

DAS GLEICHNIS VON DEN NEUEN SCHUHEN

In den letzten Wochen und Monaten, in denen viele Aktivitäten nicht möglich waren, forderte Gott mich heraus, immer wieder aufzustehen und weiterzugehen. Allem zum Trotz mich auf den Weg zu machen, neue Wege zu gehen, Dinge eben anders zu machen als gewohnt.

Bisher brachte ich den Weg zur Arbeit mit dem Bus hinter mich oder mit dem Fahrrad, das aber gerade zur Inspektion ist. Also gehe ich seit einiger Zeit zu Fuß. Ein Weg von mindestens 40 Minuten.

Die Bewegung tut mir gut. Ich bin an der frischen Luft. Und es ist interessant, wie Gott diese Zeit nützt, um mich mit seiner Gegenwart zu beschenken, ganz klar zu mir zu reden, auch mein Denken in Bewegung zu bringen. So habe ich einen ganz intensiven Gedankenaustausch und eine erfrischende Gebetszeit mit meinem Herrn.

Als das Wetter wirklich deutlich winterlicher wurde, erinnerte mich Gott, dass ich doch noch ein paar festere Schuhe im Schrank habe. Ich hatte diese Schuhe schon vor ca. zwei Jahren gekauft, aber total vergessen und bisher noch nicht wirklich getragen. Irgendwie hatte ich den Zugang zu ihnen nicht so richtig gefunden. Dabei sind sie wirklich schön, sie passen perfekt, ich habe warme Füße und ich kann ganz entspannt und leicht damit laufen.

Diese Schuhe sind mir zu einem Gleichnis geworden.

1. Manchmal wissen wir gar nicht, was wir für einen Schatz haben. Wir meinen, Mangel zu haben und dabei müssen wir nur entdecken, was Gott uns schon längst geschenkt hat.

2. Für manche Dinge gibt es einfach eine bestimmte Zeit. Und die muss man abwarten oder erwarten können. Eine bestimmte Zeit, bis etwas wirklich zur vollen Entfaltung und Wirksamkeit kommt.

3. Manche Dinge sind erst genial, wenn eine zweite Sache dazu kommt. Also in Kombination. So wie meine Schuhe zusammen mit dem langen Schuhlöffel einfach perfekt sind. Den habe ich auch schon immer, aber noch nie benützt.

So will ich immer wieder aufstehen, mich auf den Weg machen, neue Wege gehen mit den neuen Möglichkeiten / Schritten, die Gott mir schenkt. Und fröhlich das weitergeben, was Jesus mir ins Herz legt. Jetzt habe ich sogar diesen Teil der Waffentrüstung so richtig verstanden: Schuhe mit der Bereitschaft, das Evangelium zu verkünden. (Eph.6, 15)



Silke Stöppler
SV-Bez. Esslingen



Foto: © Hans Braxmeier/Pixabay

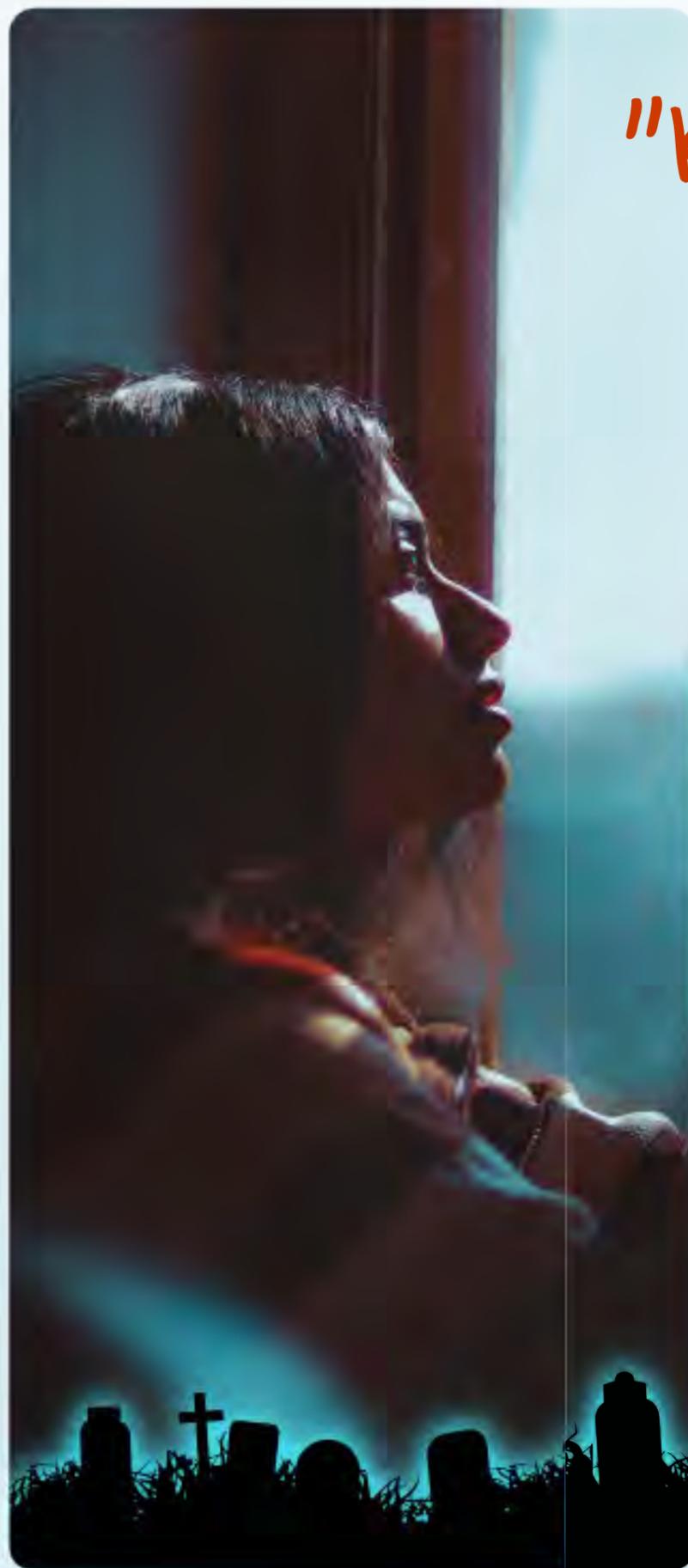


Foto: © Karan Kvatra/Pixabay, Illustration: © kjpgarter freepik

"KOMM HERAUS!"

Lazarus war ein guter Freund von Jesus. Und schwer krank. Seine Schwestern hatten Jesus rufen lassen. Aber Jesus ist erst vier Tage später gekommen. Zu spät. Lazarus lag schon längst im Grab. Als Jesus dann endlich da war, ging er hinaus zu diesem Grab. Und viele Menschen mit ihm.

Auch vor diesem Grab lag ein großer schwerer Stein. Jesus befahl, dass sie den Stein wegrollen sollten. „Er stinkt schon. Er liegt hier doch schon seit vier Tagen“, war Martas Einwand. Der Stein wird trotzdem weggerollt. Und Jesus ruft mit lauter Stimme: „Lazarus, komm heraus!“ Er ruft den toten Lazarus – und Lazarus kommt heraus und lebt.

Bis heute ruft Jesus Menschen ins Leben. „Komm heraus!“ Denn auch unser Leben kennt Gräber, in denen wir gefangen liegen und die das Leben verhindern!

Gefangen im Grab deiner Schuld und Sünde.

Das Verkehrte in deinem Leben, von dem du weißt, dass es gegen Gottes Willen ist, kann ein Grab sein, das dich gefangen hält und vom Leben ausschließt.

Lass dich von Jesus herausrufen. Bekenne ihm deine Schuld. Bitte ihn um Vergebung. Vertraue ihm. Er will dich von deiner Sünde befreien. Lass dich von ihm in die Freiheit führen und lebe in Freiheit von dieser Sünde!

Gefangen im Grab deiner Ängste und Sorgen.

Ängste haben unterschiedliche Namen – in einem sind sie alle gleich: Sie nehmen uns gefangen, sie machen es dunkel in unserem Leben – wie in einem Grab.

Jesus will, nicht, dass du in deinen Ängsten gefangen bleibst. Er ruft dich heraus: „Komm zu mir!“ Fürchte dich nicht, ich bin bei dir! Jesus ruft nicht diejenigen zu sich, denen Ängste und Sorgen völlig fremd wären. Er ruft dich. Und du darfst mit deinen Sorgen kommen und sie ihm in die Hand geben!

Gefangen im Grab der Resignation.

Ich hasse Rückschläge. Wenn es so ganz anders läuft, als ich es mir wünsche oder vorstelle.

Am liebsten würde ich alles bleiben lassen. Wenn es dir auch so geht, hör genau hin:

Jesus steht vor dem Grab deiner Resignation und ruft dich heraus, zurück ins Leben und in deine Berufung!

Gefangen im Grab der Trägheit oder des Schweigens.

Wenn es darum geht, für Jesus etwas zu tun, mich von ihm gebrauchen zu lassen, dann warte ich manchmal lieber ab. Es könnten ja auch andere machen. Warum denn immer ich (da übertreiben wir ja gerne)? Trägheit kann gefangen nehmen.

Wenn es darum geht, mit anderen zu teilen, was mir Jesus bedeutet – wer er ist, ihnen von seiner Liebe weiterzusagen, sie einzuladen zum Leben mit ihm, sie zu begleiten auf dem Weg zu ihm – bin ich oft im Grab des Schweigens gefangen.

Doch Jesus ruft heraus! Er will mich zu einem Menschen machen, der froh und unerschrocken von dem spricht, was sein Herz bewegt und was er glauben darf. Er ruft heraus zur Freude, die mein Herz und meinen Mund übersprudeln lässt.

Gefangen im Grab der Minderwertigkeit.

In Gottes Augen gibt es keine minderwertigen Menschen. Aber vielleicht fühlst du dich trotzdem so. Siehst nichts Gutes an dir. Traust dir nichts zu. Fühlst dich zu allem untauglich. Alle anderen können alles besser. Alle anderen lieben Gott mehr.

Jesus ruft dich bei deinem Namen. Es bricht ihm das Herz, wenn er Menschen sieht, die in diesen Gefühlen der Minderwertigkeit gefangen und begraben sind, denn in seinen Augen ist jeder einzigartig und wunderbar gemacht. Er ruft dich heraus ins Leben.

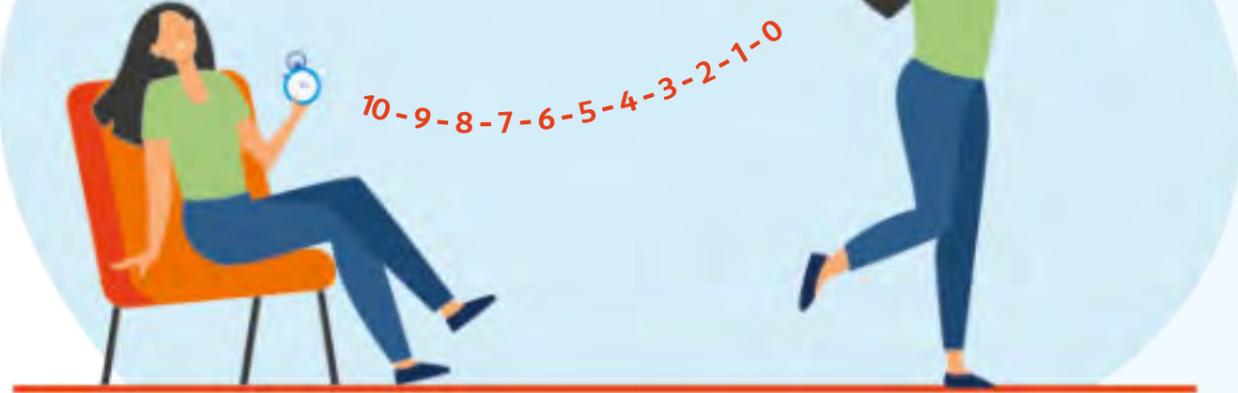
WAS MACHST DU JETZT DAMIT?

Alles Lesen macht nur dann einen Sinn für dich,

1. wenn du zulässt, dass Jesus dir zeigt, welches Grab dich gefangen hält. Verdränge es nicht.
2. wenn du erkennst und glaubst: Jesus steht nicht machtlos vor diesem Grab. Er ist der starke Erlöser, dein Erlöser. Der dich bei deinem Namen ruft – Komm heraus – komm zu mir!
3. wenn du dich herausrufen lässt. Kehre nicht mehr zurück in das Grab. Gewinne Freiheit. Lebe das Auferstehungsleben. Lebe mit Jesus.

Friedeman Rau, SV-Bez. Esslingen

Das 10-Sekunden-Prinzip



Außerhalb der Komfortzone

Vor Jahren fiel mir auf, dass ich oft den Impuls hatte, etwas Gutes zu tun, das irgendwie außergewöhnlich war und außerhalb meiner Komfortzone lag. Z.B. anhalten und einem liegen gebliebenen Autofahrer helfen; oder: jemanden, der kaum Freunde hatte, im Krankenhaus besuchen; oder: einer Familie, deren tragische Geschichte ich in der Zeitung gelesen hatte, Geld schenken; oder: mit einem Arbeitskollegen über Jesus reden; oder: jemanden, der neu in der Gemeinde ist und ganz alleine herumsteht, willkommen heißen.

Manchmal war es sogar noch persönlicher: Eine Freundin bat mich, für sie zu beten. Ich sagte, dass ich das natürlich gerne tue, und spürte sogar den inneren Drang, es an Ort und Stelle zu tun, damit ich es nicht vergesse, aber ich tat es nicht. (Und dachte auch später nicht daran.)

Wir alle haben solche Impulse. Manchmal bin ich ihnen nachgegangen, aber viel häufiger habe ich das nicht getan. Warum? Ich weiß, wieso: Genau in dem Moment, wo ich diese erste Stimme hörte, hörte ich noch eine andere:

Du kannst nicht jeder Person helfen, die ein Problem hat. Außerdem wirst du zu spät zu deinem Termin kommen. Sie haben sicher ein Handy – da können sie doch einen Freund um Hilfe bitten. / Sei

vorsichtig – diese Person ist emotional sehr bedürftig. Wenn du ihr hilfst, könnte das kompliziert werden. Sag nichts. Sicher wird jemand anderes helfen. / Bestimmt ist die Familie versichert. Und wenn nicht, werden ihr schon gute Freunde oder irgendeine staatliche Institution helfen. / Es ist nicht an dir, darüber zu urteilen, ob diese Person Christ ist.

Sie kennen diese Stimme. Ich nehme an, Sie haben sie auch schon gehört. Es ist die Stimme der Vernunft, habe ich mich beruhigt. Sie hilft mir, törichten Impulsen nicht nachzugeben. Sie sorgt dafür, dass ich keine Dummheiten begehe, dass ich mich selbst und andere nicht blamiere, dass man mich nicht ausnutzt und dass ich kein Privatvergnügen verpasse, auf das ich doch ein Recht habe. Dafür, dass ich in einem vernünftigen Rahmen gehorsam bin. Wahrscheinlich haben der Priester und der Levit auf dem Weg nach Jericho dieselbe Stimme gehört.

Ungehorsam durch Unterlassen

Und mir ist noch etwas aufgefallen: Wenn dieses kleine Wortgefecht in meinem Kopf und Herzen abläuft, lang genug dauert, verschwindet der Impuls langsam, der ersten Stimme zu gehorchen.

Das liegen gebliebene Auto verschwindet in meinem Rückspiegel. Die Zeitung landet im Müll. Das Gebetsanliegen gerät in Vergessenheit. Und dieser anfängliche Impuls, jemand anderem etwas Gutes zu tun, vergeht. Das Leben geht weiter - gemütllich und vorhersehbar.

Das ist Ungehorsam durch Unterlassen; ich tue einfach nichts. Jene andere Stimme hat Tausende vorgefertigter Entschuldigungen, die alle logischer, naheliegender oder angenehmer sind und von denen ich mir in der Regel eine aussuche.

Die erste fast schon lächerlich einfache, aber grundlegende Regel, wie die Jesusnachfolge mit dem 10-Sekunden-Prinzip funktioniert, lautet: Wenn wir halbwegs sicher sind, dass Jesus uns um etwas bittet, sollten wir es sofort tun! (Daher die zehn Sekunden.) Wenn man abwartet, fängt man nur an, Eindrücke von Gott zu überdenken, und Zweifel und Angst werden die Gelegenheit ergreifen, uns ihre Fragen zu stellen und ihren Rat einzulüsteren.

Kurz nachdem ich das Prinzip kennengelernt hatte, wurde mir allmählich klar, warum ich mich so schwer damit tat, Gott zu gehorchen. Wenn ich das Gefühl hatte, dass der Heilige Geist mich dazu aufforderte, etwas zu tun, was Jesus höchstwahrscheinlich durch mich tun wollte, und es dann nicht tat – belohnte ich mich noch für meinen Ungehorsam. Mir war vollkommen bewusst, dass mich mein Gehorsam etwas kosten würde, zumindest auf kurze Sicht: Zeit, Geld, Ansehen, Bequemlichkeit oder Vergnügen – was auch immer. Wenn ich mich dafür entschied, Jesus nicht zu gehorchen, konnte ich diesen Kosten aus dem Weg gehen und behalten, was mir gehörte.

Unerreichbares Ziel

Mir wurde klar, dass es ein unerreichbares Ziel ist, meinen Willen vollkommen Gottes Willen zu unterstellen, jeden Tag, für den Rest meines Lebens. Gott weiß das auch. Und jeder andere Christ auf dieser Erde weiß es, ob er es nun zugibt oder nicht.

Niemand möchte aber einem Ziel hinterherjagen, von dem er weiß, dass er es nicht erreichen kann. Deshalb, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, haben die meisten von uns aufgegeben, das Unmögliche erreichen zu wollen, und uns mit einem pragmatischeren Christentum zufriedengegeben.

Fragen & Gesprächsideen

- a) Was halten Sie von der Idee, auf die innere Stimme zu hören? Inwiefern könnte es hilfreich sein?
- b) Wann haben Sie sich zuletzt darüber geärgert, etwas Gutes unterlassen zu haben? Wann haben Sie sich darüber geärgert, etwas Gutes getan zu haben?
- c) Welche Kompromisse gehen Sie vor dem Hintergrund ein, dass das Ziel, ganze Hingabe an Gott, unerreichbar scheint?
- d) Was könnte sich ändern, wenn Sie dem 10-Sekunden-Prinzip folgen würden?
- e) Wie wäre es, wenn Sie das Prinzip einfach mal sieben Tage testen und dann mit jemand über Ihre Erfahrungen sprechen?



Clare de Graaf: Das 10-Sekunden-Prinzip
In: HauskreisMagazin 31, SCM Bundes-Verlag, Witten, www.hauskreismagazin.net

Illustrationen: © pch.vector/freepik.com

„Man kann nicht allen helfen, sagt der Engherzige – und hilft keinem.“

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach

MEDIEN-TIPPS

Lesenswerte Bücher zum Thema



Susanne Breit-Keßler/Norbert Dennerlein (Hrsg.): **STAY WILD STATT BURN OUT** Leben im Gleichgewicht (unter www.velkd.de als download)

Andreas Boppart: **Neuländisch – In die Weite glauben** SCM Hänssler

Clare de Graaf: **Das 10 Sekunden Prinzip** SCM R.Brockhaus / nur noch als e-book erhältlich

Kerstin Hack: **Mut** Impulse für mehr Kühnheit Down to Earth

Cornelia Schmid: **Du sollst frei sein** Lebendig glauben ohne Zwang SCM R.Brockhaus

Elena Schulte: **In die Weite leben** Kämpfe, die sich lohnen. Kraft, die dich trägt. Abenteuer, die gefeiert werden wollen / SCM R.Brockhaus

Fabian Vogt: **Hier stehe ich, ich kann nicht anders** 25 Menschen, die die Welt verändern Bene Verlag

Samuel Koch: **StehaufMensch!** / Adeo

Nick Vujicic: **Mein Leben ohne Limits** Brunnen

Daniel Böcking: **Ein bisschen Glauben gibt es nicht** Penguin Verlag

Illustration: Designed by macrovector/freepik

Ich bin ein Nasse-Füße-Krieger

WIE GOTT MIT NORMALEN LEUTEN VORWÄRTS KOMMT

Jesus sprach: Komm her!
Und Petrus stieg aus dem Boot und ging auf dem Wasser auf Jesus zu.

Matt. 14, 29

Wie gerne wäre ich einer von diesen wagemutigen „Auf-dem-Wasser-Läufers"! Ein „Jesus-in-die-Augen-Schauer", ein „Blind-Geher" oder „Blind-Vertrauer". So ein unerschrockener „Aus-dem-Boot-Steiger" und „Wellen-Bezwinger" – aber ich bin eher ein „Felle-weg-Schwimmer". Ich bin bekennender „Nasse-Füße-Krieger".

„Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen!" steht in Psalm 18,30. Da steht nicht, wie hoch die Mauer sein soll. Im Sportunterricht etwa habe ich beim Kastenspringen nach schwierigen Erfahrungen beschlossen, besser am Boden zu bleiben. Die Sprungfederbretter, die man davor gelegt hatte, bewirkten bei mir kein „höher", sondern ein „lauter" – ich knallte dann einfach lauter vor das Hindernis. Nur meine Angst wurde in die Höhe katapultiert. Dabei bin ich nicht total unsportlich, aber da war diese Furcht und das Schamgefühl im Falle des Fallens!

Wer Angst hat, verkrampft und macht Fehler. Das Kind in mir fürchtet sich vor Demütigung und Schmerzen und flüchtet sich aus der Situation.

In dem Zusammenhang denke ich an eine Geschichte in 2. Mose 3. Mose wird am brennenden Dornbusch berufen, das Volk Gottes aus der Gefangenschaft zu führen. Er soll zum Pharao reden – die Stimme erheben für die versklavten Kinder Gottes. Und Mose sagt drei Dinge, die mir sehr bekannt vorkommen. Erstens: Wer bin denn ich? Zweitens: Was soll ich denn sagen? Und drittens: Nimm doch jemand anderen! Und Gottes Antwort? Er bestätigt die Berufung, obwohl Mose sich dreimal querstellt. Und trotz der Bestätigung sagt Mose: „Ach, Herr! Ich bin kein Stimmgewaltiger. Unbeholfen ist mein Mund und schwer meine Zunge." Wahrscheinlich war Mose ein Stotterer. Er hatte gute Gründe für sein Zögern. Aber Gott will offensichtlich nicht irgendeinen Begabteren. Er beruft Menschen und statet sie dann sozusagen „by the way" – auf dem Weg und nebenbei – mit dem aus, was sie für die Aufgabe brauchen.

Es scheint mir ein Geheimnis, dass wir erst im Annehmen und Ausführen unseres Auftrags in eine genügende Stärke hineinwachsen. Gott beantwortet Mose die Frage nach dem „Wer bin ich denn schon?" mit seinem: „Ich bin der ich bin!" und mit dieser wunderbaren Verheißung: „Ich bin bei dir!" Unsere Frage nach unserer Identität und nach unserem Auftrag ist also untrennbar verbunden mit seinem Versprechen, bei mir zu sein! Gott kennt uns gut und hat ganz offensichtlich ein Herz für Ängstliche, für zaghafte „Wer-bin-ich-denn-schon-Frager". Er arbeitet mit einem Heer der „Nasse-Füße-Krieger" wie mir, die immer wieder mal zitternd und zagend dasteht und lernt, sich ihrer Schwächen nicht zu schämen, sondern seine Größe, Treue und Barmherzigkeit zu rühmen.

Valerie Lill: Ich bin ein Nasse-Füße-Krieger
In: Aufatmen 4/2020, SCM Bundes-Verlag, Witten, www.aufatmen.de



EINE „AUFWECKGESCHICHTE" DER BESONDEREN ART

„Jemand kommt ins Zimmer. Licht leuchtet auf im Raum. Ein Stoß in die Seite. Schnell! Steh auf! Zieh deine Schuhe an, wirf dir deine Jacke über und komm mit!" In der Bibel gibt's diese Aufweckgeschichten.

Petrus war in Jerusalem im Gefängnis. Mit Ketten an zwei Soldaten gefesselt. Alle schliefen – und das erstaunlich gut. „Und siehe, der Engel des Herrn kam herein und Licht leuchtete auf in dem Raum; und er stieß Petrus in die Seite und weckte ihn und sprach: Steh schnell auf! Und die Ketten fielen ihm von seinen Händen. Und der Engel sprach zu ihm: Gürtle dich und zieh deine Schuhe an! Und er tat es. Und er sprach zu ihm: Wirf deinen Mantel um und folge mir!" (Apg. 12,7+8)

Gott spricht „Steh auf!" Wie ist das mit dem Gehorchen und Aufstehen? Wie ist das mit den Fesseln? Wie ist das, mit dem, was uns gefangen nimmt, uns einschränkt und uns lähmt. Wann fallen Fesseln ab?

Wir wünschen uns, daran aufzuwachen, dass die Ketten mit lautem Getöse zu Boden fallen. Wir wünschen uns, das zu hören und zu sehen und an unseren Handgelenken zu spüren: Wow – tatsächlich frei! Dann könnten wir gut aufstehen.

Petrus ist nicht daran aufgewacht, dass die Fesseln von ihm abgefallen wären. Petrus wurde von einem Engel geweckt – sogar ein bisschen unsanft. Der Engel stößt ihn in die Seite. Manchmal schlafen wir so sehr, dass Gott uns unsanft wecken muss. „Steh auf. – Steh schnell auf."

Stellen Sie sich vor, wie Petrus aufwacht, die Worte hört: „Steh auf" und dann die Ketten spürt und sieht. „Wie soll das denn gehen? Hallo – ich bin gefesselt! Ich kann nicht aufstehen! Ich hab's schon versucht. Es funktioniert nicht. Nicht in dieser Situation."

IMPRESSUM



Herausgeber:
Süddeutscher Gemeinschaftsverband e.V.
(innerhalb der ev. Landeskirche)
Kreuzbacher Straße 43c
70372 Stuttgart-Bad Cannstatt
Tel. 0711 / 54 99 84 10
Fax 0711 / 54 99 84 55
E-Mail: zentrale@sv-web.de

Redaktionsteam:
Stefanie Rau, Diane Mittenentzwei
+ SV-FrauenArbeitsTeam

Grafische Gestaltung:
Bärbel Schneider, 89143 Blaubeuren
Auflage: 1500 Exemplare
Bezugspreis: kostenlos
Erscheinungsweise: 2x jährlich

Thema der nächsten Ausgabe:
Strahlkraft
Bestellungen/Adressänderungen an:
Stefanie Rau, Julius-Motteler-Str. 2
73728 Esslingen, Tel. 0711 / 316 48 83
Stefanie-Rau@gmx.de

Bankverbindung:
SV-Förderstiftung Stuttgart
Projekt-Nr. 90013 Frau aktiv
IBAN: DE85 5206 0410 0000 4199 40
BIC: GENODEF1EIK

www.sv-web.de

ERLEBT

Stehen Sie auf!

Ich war Lehramtsanwärterin an einer Schule für Kinder mit geistiger Behinderung, als mir ein Lehrer diesen Rat gab. In meiner Klasse: 5 Jungs in der Pubertät, ich war nur zweimal in der Woche bei ihnen, und sie nahmen mich anfangs nicht besonders ernst. „Stehen Sie auf!" Also stand ich auf, baute mich in kritischen Situationen mit meinen fast 1,80 m wortlos vor den Schülern auf, wartete. Und siehe da, es wirkte. Die Situation entspannte sich. Ich hatte mir neu Respekt verschafft.

Gleiche Klasse, andere Begebenheit. Wir hatten einen neuen Schüler bekommen, ein schwieriges Kind, das seine Hilflosigkeit durch Aggression zeigte. Die Angriffe kamen blitzschnell und waren schmerzhaft. Die anderen Kinder hatten Angst vor dem Jungen, immer in Hab-Acht-Stellung. Als es wieder einmal kritisch wurde, stand die Klassenlehrerin auf, stellte sich in eine Ecke des Zimmers und bedeutete den anderen Schülern und mir, uns dazu zu stellen. Da standen wir also, wortlos. Der Junge saß am Tisch, allein. Nach kurzer Zeit stand auch er auf und stellte sich zu unserer Gruppe dazu. Der Rest der Stunde verlief einigermaßen friedlich.

Wer aufsteht, wird selbst aktiv, verändert seine Position. Bezieht Position. Wird neu, wird anders wahrgenommen. Wer aufsteht, zeigt, wofür er steht. Auch Jesus steht auf, ehe er den Sturm bezwingt, obwohl er das zweifellos auch im Sitzen geschafft hätte (Mt 8,26).

Und wer sich dazu stellt, zeigt, zu wem er gehören will. Mir fällt da meine Mutter ein. Der Pflegedienst war im Haus zu einem Vorgespräch. Es ging um meinen Vater. Zum Abschluss wünschte die Pflegedienstleiterin meiner Mutter alles Gute und sprach noch ein Toi-Toi-Toi dazu aus. „Wir sind gläubige Christen und stehen unter Gottes Schutz und vertrauen allein auf seine Hilfe!", widersprach meine Mutter sehr bestimmt. Betretenes Gesicht und schneller Abgang der Pflegekraft.

„Steh auf und lobt unsern Gott", heißt es in einem Lied. Man kann Gott auch im Sitzen loben, keine Frage. Aber manchmal muss man deutlich zeigen, zu wem man steht und zu wem man gehört. Und ich bin sicher, Jesus hat sich darüber gefreut.



Diane Mittenentzwei
SV-Bez. Esslingen

Illustration: freepik.com

In der Regel haben wir die Ketten, die uns zurückhalten, deutlich vor Augen und spüren sie auch.

Wenn Gott sagt „Steh auf!", dann gilt es nicht, auf das zu sehen, was vor Augen ist und was ich spüre oder empfinde. Dann gilt es nicht, auf die Widerstände und Hindernisse zu achten. Wenn Gott spricht: „Steh auf!" – dann gilt es aufzustehen. Dann gilt es zu vertrauen und zu gehorchen. Wenn Gott zu dir sagt „Steh auf!" – dann darfst du nicht sitzen bleiben und warten bis die Ketten abfallen und die Widerstände sich in Wohlgefallen auflösen. Wenn du vertraust und gehorchst, auf sein Wort hin aufstehst, dann fallen Ketten ab.

Petrus hat das schon zuvor erlebt:

- Erst als er auf das Wort von Jesus hin die Netze nochmals auswarf, machte er den Fang.
- Erst als er den Schritt aus dem Boot wagte und den Fuß auf das Wasser setzte, konnte er über das Wasser gehen.
- Erst als sie die Brote in die Hände Jesu legten, konnten sie erleben, wie Jesus eben diese Brote vermehrte und die Menschen damit satt machte.

Die Wahrheit, dass das Gottes Wort mich befreit, kann ich als eine Theorie, als meine geistliche Anschauung und Sicht der Dinge bejahen. Ich kann die befreiende Macht Gottes bejahen und sitzen bleiben. Aber Glaube ist kein Bejahen von Wahrheiten und Anschauungen – Glaube bedeutet:

Ich stehe auf, wenn Gott mich ruft. Ich stehe auf, wenn Gott zu mir spricht: „Steh auf!"

Friedeman Rau, SV-Bez. Esslingen
Illustration: Designed by freepik.com
Kette: Designed by macrovector/freepik

VERANSTALTUNGS-TIPP



Ist der Weg frei?

In Surinam haben sich die Christen, weil ihre Hütten nur aus einem Raum bestehen, einen Gebetsplatz im Wald gesucht, wohin sie täglich gingen, um dort in der Stille allein mit Gott zu reden.

Die Gebetswege waren mit der Zeit wie ausgetretene kleine Pfade.

Eines Tages sagte ein Eingeborener zu seinem Nachbarn ganz liebevoll: "Du, auf deinem Gebetsweg wächst langsam das Gras!"

Der Weg zu Gott im Gebet ist immer frei. Gott wartet mit Sehnsucht darauf, dass wir Zeit haben und Ruhe finden, mit ihm zu reden und auf ihn zu hören. Ist auf unserem Gebetsweg auch Gras gewachsen, weil wir ihn so selten benutzen?

Axel Kühner, *Ist der Weg frei?*, in: ders., *Eine gute Minute. 365 Impulse zum Leben*. © 1994 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn, 11. Auflage 2015, S. 116.