

CHRISTOF LENZEN

---

**ENERGIE  
GELADEN**

---

365 befreiende Impulse  
aus dem Herzen Gottes





Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.  
FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche,  
gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und  
sozialverantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2016 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Designbüro Sonnhüter, [www.sonnhueter.com](http://www.sonnhueter.com),  
unter Verwendung eines Bildes von igor.stevanovic © shutterstock.com

Lektorat: Ingrid Boller, Langgöns

DTP: Breklumer Print-Service, [www.breklumer-print-service.com](http://www.breklumer-print-service.com)

Verwendete Schriften: Scala, ScalaSans, Frankie

Gesamtherstellung: Finidr s.r.o.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-6337-3 Print

ISBN 978-3-7615-6338-0 E-Book

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)

**If you hit a wrong note, it's the next note that you play  
that determines if its's good or bad.**

MILES DAVIS

**Auch wenn du den falschen Ton getroffen hast – erst  
die nächste Note, die du spielst, entscheidet darüber,  
ob das gut oder schlecht war!**

**Für  
Meine beiden wunderbaren und geliebten Kinder Ole und Merle  
Meine Wegbegleiter in steinigen Zeiten  
Meinen Herrn**



## VORWORT

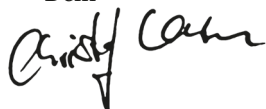
Ich wage ein Bekenntnis am Anfang: Ich mag eigentlich keine Andachtsbücher. Ich habe manchmal welche gekauft, doch war ich letztlich immer irgendwie enttäuscht. Ich spürte in ihnen zu wenig roten Faden, zu wenig vom Autor, zu wenig Tiefe – wie soll das auch gehen in ein paar Zeilen pro Tag? Da bleiben meist eine nette Beispielgeschichte oder ein kluger Gedanke hängen. Nun sollte ich also ein Andachtsbuch schreiben – nach drei „normalen“ Büchern. Mich hat diese Aufgabe von Anfang an gereizt, zumal ich durch einige Jahre Radioandachten beim WDR geschult war. Dachte ich. Also: 365 mal 1800 Zeichen. Ich schrieb die ersten Andachten und war alles andere als zufrieden damit. Ich schrieb Andachten, wie ich sie eben nicht gelesen hätte. Gut, korrekt, aber ohne „Seelentiefe“.

Dann kam die Krise. Ich stürzte in einen Zerbruch hinein, in dessen Endphase ich mich jetzt beim Schreiben des Vorworts im April 2016 noch befinde. Diese Krise zerriss mein Leben und mein Herz mit mir bisher unbekanntem Schmerz. Ich beginne mich langsam davon zu erholen. Wie sollte ich nun die Andachten schaffen? Ich schrieb. Nicht vom „grünen Tisch“, sondern nun ganz existenziell, aus eigenen Fragen, Schmerzen und manchmal auch Zweifeln heraus. Mein Schreiben wurde fast zu einer kleinen Therapie an Gottes Hand. Die äußere Krise verstärkte sich im Jahr 2015, sodass es mir die Luft zum Schreiben nahm. Zwei Monate Atemlosigkeit. Schließlich meine Bitte an den Verlag, doch das Erscheinungsdatum zu verlegen – doch dieses wurde liebevoll, aber klar abgelehnt. Zu Recht. Denn so zwang mich das „Schreibenmüssen“ in die Gottesbegegnung, vor der ich sonst manchmal geflüchtet wäre.

So sind sie nun fertig. 365 Andachten. Voller Gnade und Liebe, Kraft und Vollmacht – aus dem Vaterherzen Gottes. Aus einem Leben am (fast) Nullpunkt heraus entstanden. Ich habe im Nachhinein kaum das Gefühl, viel selbst geschrieben zu haben. Immer

wieder flogen mir die Impulse, was ich schreiben sollte, zu – hinein in meine Wüstenzeit. Meine inneren Quellen waren versiegt, doch ich merkte – ich wurde versorgt. Ich möchte nicht bemitleidet werden – ich will stattdessen Gott die Ehre geben. Und dir als Leser Mut machen, wenn du dunkle Phasen kennst oder gerade erlebst, dich mit mir auf die Reise zu machen. Durch das Abenteuerland der Liebe des Vaters hin zu seinem Herzen. Starten wir?

Dein

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Christy Cohn". The signature is written in a cursive, flowing style with some loops and flourishes.

---

**Das Volk, das im Dunkeln lebt, sieht ein großes Licht; für alle, die im Land der Finsternis wohnen, leuchtet ein Licht auf.** JESAJA 9,1

---

**D**unkelheit lässt sich nur indirekt definieren: als Abwesenheit von Licht. Dun-

kelheit trägt einen tieferen Sinn in sich: Sie weist auf das Licht hin und kann es nicht besiegen. Ich erinnere mich an meine Bundeswehrzeit, in der man uns bei einer Nachtwanderung demonstrierte, wie eine einzige entzündete Zigarette in der finsternen Nacht alles verrät. Sie ist einfach nicht zu übersehen. Es braucht keinen Suchscheinwerfer, keine Explosion an gleißender Helligkeit. Ein kleines Kind mit Angst vor dem Dunkel der Nacht benötigt nur eine kleine Funzel, dann geht der Puls herunter und Schlaf wird möglich. Trost durch ein kleines Licht in großer Dunkelheit. So weckt die Dunkelheit – richtig verstanden – eins: die Sehnsucht nach dem Licht.

Am Anfang eines Jahres, einer neuen Lebensphase, nach einer schweren Zeit kann es dunkel sein. Mag sein, dass da gute Vorsätze sind, mit denen wir dann versuchen, Licht „in die Sache“ unseres Lebens zu bringen. Aber Vorsätze sind wankelmütige, flackernde Irrlichter. Ihre Energie hängt einzig an unserer Disziplin, unserem guten Willen. Was ist, wenn die Energie nicht reicht? Wenn die Dunkelheit mit kalten Fingern nach uns greift – und gewinnt? Dann sind die Gute-Vorsatz-Lichter erloschen und es wird klamm. Die Prophetie aus dem Propheten Jesaja weist auf ein anderes Licht hin. Jesus Christus wird sie erfüllen – aber er wird nicht als großes Licht kommen, sondern als kleines, behutsames Licht. Aber: ein ewiges Licht, unauslöschbar. Vielleicht wäre es an dieser Stelle der beste Vorsatz, sich ganz an dieses Licht zu halten. Diesen Vorsatz brauchen wir nicht zu erfüllen – Jesus hält uns!

---

**Den Menschen früherer Generationen hatte Gott keinen Einblick in dieses Geheimnis gegeben, doch jetzt hat er es den von ihm erwählten Aposteln und Propheten durch seinen Geist offenbart.** EPHESER 3,5

---

Ich genieße einen Moment bei meinen Kindern besonders: Wenn sie etwas zum ersten Mal sehen! Da bleibt der Mund offen stehen und

die Augen werden aufgerissen! Boah! Ist das toll! Zum ersten Mal auf einem Hochhaus. Zum ersten Mal fliegen. Wahnsinn! Kindliches Staunen ist etwas Herrliches! Ich befürchte, wir haben es verlernt. Und ich befürchte auch, dass das Neulernen des Staunens eine wichtige Zutat für einen lebendigen, fröhlichen Glauben ist, ja, mehr noch: für ein Leben mit Perspektive Ewigkeit – und nicht Dunkelheit. Der Apostel Paulus spricht vom Evangelium als Geheimnis! Dem wohl größten Geheimnis der Welt. Wir dürfen es in Besitz nehmen und werden doch die gesamte Lebenszeit und bestimmt auch die Ewigkeit damit zu tun haben, Gott immer weiter zu entdecken. Jesus spricht ja selbst davon, dass sein Geist uns weiter und weiter in die Wahrheiten des Lebens mit ihm hineinführt! Ist das spannend? Absolut!

Dabei sind in Christus alle Geheimnisse verborgen und wer mit ihm lebt, der darf sie enthüllen – Stück für Stück. Was wäre das für eine Perspektive auf ein neues Jahr, ein neues Lebensjahr, einen Lebensabschnitt, der vor einem liegt oder einfach nur: auf einen neuen Tag? Da wartet ein Geheimnis, ein Abenteuer! Kein gefährliches Niemandsland – sondern „nur“ das Universum, aber eben mit dem wilden, aber sicheren Gott im Zentrum. Dieses Geheimnis ist so umfassend, so tief, so weit, dass es ein Leben lang spannend bleibt! Es ist Zeit, neu Staunen zu lernen. Es verändert die Perspektive. Boah! So will ich durchs Leben gehen. Mit offenem Mund.

Ich öffne mein E-Mail-Postfach, es ist vor acht Uhr und mir flattert eine E-Mail entgegen, die mich in die Dunkelheit schubst. Ich lese ungerichte Vorwürfe, die mich

treffen. Ich kann mich kaum wehren – wenn jemand anders dich so wahrnimmt, was willst du dagegen sagen? Aber dann spüre ich etwas anderes. Ich werde ja nicht nur passiv geschubst – ich lasse mich auch schubsen. Natürlich verletzen ungerechte harte Worte und das muss man auch nicht kleinreden. Aber kann ich gesunde Grenzen setzen? Mich abgrenzen, ohne mich zu verleugnen mit meinen berechtigten Empfindungen?

Entscheidend erscheint mir in dieser Frage der ORT, an dem ich bin. Es wird dann für mein Herz gefährlich, wenn ich mir dieses Ortes nicht mehr bewusst bin, sondern selbst anfangs zu strampeln und zu kämpfen. Aber es geht immer um den Ort – nicht um uns. Wo sind Christen? IN seinem wunderbaren Licht. Dorthin sind sie berufen. Dieser Ort öffnet uns den Mund zum freien Reden und dazu, machtvolle Taten zu erleben und zu verkünden. An diesem Ort empfangen wir aus Gnade die Identität des Königskindes. Priester! Erwählt! Heilig! Unabhängig von Gefühlen, Fehlern, Fehlritten. Wenn der Teufel angreift – dann greift er mein Bewusstsein des Ortes an, an dem ich bin. Zu oft lebe ich, als wenn mein Verhalten, meine Umstände diesen Ort verändern könnten. Stattdessen darf ich im Bewusstsein des Ortes IM Licht leben – damit meine Umstände und mein Verhalten verändert werden. Das ist Gnade. Für den heutigen Tag. Auch wenn es innen drin wehtut.

---

**Ihr aber seid das erwählte Volk, das Haus des Königs, die Priesterschaft, das heilige Volk, das Gott selbst gehört. Er hat euch aus der Dunkelheit in sein wunderbares Licht gerufen, damit ihr seine machtvollen Taten verkündet.** 1. PETRUS 2,9

---

---

**Der Herr, dein Gott, ist in deiner Mitte, ein Held, der rettet; er wird sich über dich freuen mit Wonne, er wird ruhen (d.h. still sein) in seiner Liebe, er wird über dich jubelnd frohlocken.** ZEFANJA 3,17

---

**E**s gibt sie – diese Momente. Da schaue ich mir meine beiden Kinder, Ole und Merle, an und mein Herz

(zer-)springt vor Freude. Da werde ich ganz still. Ich könnte platzen vor Staunen und tiefer Bewunderung über dieses Geschenk der Kinder. Sie sind ja nicht mein Werk – sie sind ein Geschenk der Gnade Gottes, Meisterwerke seiner Hand.

Es gibt sie aber auch – diese anderen Momente. Da möchte ich die beiden an die Wand klatschen (Eltern werden mich verstehen)! Sie nerven, stören, sind laut, machen alles – nur nicht mit! Und außerdem – Frechheit! – spiegeln sie mich auch noch in ihrem Verhalten und ich ärgere mich gleich doppelt: über sie und über mich, dass ich ihnen so etwas vorgelebt habe.

Der letzte Aspekt lässt sich in unserem Text aus dem kleinen Buch Zefanja sicher nicht finden. Gott projiziert nicht, und unsere Schief lagen sind nicht von ihm abgeschaut. Aber der Rest gilt! Wo unendliche Liebe ist, da sind eben auch Zorn und Schmerz, wenn die geliebten Kinder schiefe Wege gehen, die in die schmerzhaft irre führen. Aber die Liebe ist eben auch da! Sie ist und bleibt die Grundschiwung Gottes von Anfang an! Lassen wir uns das doch mal gefallen: Gott freut sich über dich in Fröhlichkeit, in Wonne. Er wird ganz still, so sehr liebt er dich. Dann wieder springt er vor Freude jubelnd durch die Gegend, dass es dich gibt! Ja, dich!

Es ist keine Liebe, die sich an deiner Leistung entzündet. Es ist eine Liebe, die ist. Einfach so. Und deswegen auch nicht verloren gehen kann. Wenn das kein Grund für jubelndes Hüpfen ist!

**E**s gibt Tage, da fühle ich mich einfach unterirdisch! Gerade in dieser Jahreszeit, wo morgens noch alles dunkel ist und zäher Nebel die Straßen mit einer zähen grauen Soße übergießt. Da schlurfe ich an den Schreibtisch oder fahre zum ersten Termin – und es tut weh. Tief drinnen. So fühlt sich Dunkelheit an, die nach dem Herzen greift. Ich fühle mich unterirdisch und frage: Warum!? Warum Gott, vergräbst du mich jetzt in diesem Loch?

Die Warumfrage ist erlaubt. Nicht als Anklage, die ins Leere geht und den Schmerz verstärkt. Aber als ehrliche Frage mit offenem Horchen auf das, was Gott zu sagen hat. Denn wenn Gott antwortet, wird aus dem Warum schnell das Wozu. Heute morgen zum Beispiel: „Wenn du dich unterirdisch – wie eingegraben – fühlst, dann nicht, weil ich dich begraben habe, damit du vergehst. Sondern weil ich einen Teil von dir begraben habe, damit er wächst und neue Frucht bringt. Aber mein Kind: Dieses Vergraben ist auch ein Stück Loslassen und Sterben. Schau auf das Wozu. Nicht um im Grab zu bleiben. Sondern um neue Frucht zu bringen. Mehr Freude, mehr Freiheit!“

Die Warumfrage ist erlaubt. Nicht als Anklage, die ins Leere geht und den Schmerz verstärkt. Aber als ehrliche Frage mit offenem Horchen auf das, was Gott zu sagen hat. Denn wenn Gott antwortet, wird aus dem Warum schnell das Wozu. Heute morgen zum Beispiel: „Wenn du dich unterirdisch – wie eingegraben – fühlst, dann nicht, weil ich dich begraben habe, damit du vergehst. Sondern weil ich einen Teil von dir begraben habe, damit er wächst und neue Frucht bringt. Aber mein Kind: Dieses Vergraben ist auch ein Stück Loslassen und Sterben. Schau auf das Wozu. Nicht um im Grab zu bleiben. Sondern um neue Frucht zu bringen. Mehr Freude, mehr Freiheit!“

Ja, wir sind eine neue Schöpfung in Christus. Aber Gott wird in seiner Liebe nicht aufhören, die Narben, Wunden, Verkrümmungen, Haltungen unserer Seele zu verwandeln. Damit diese neue Schöpfung mehr Raum gewinnen kann. Dieser Verwandlungsprozess ist alles andere als leicht. Etwas muss sterben – damit etwas anderes wachsen kann. Jesus ist diesen Weg im Großen gegangen, damit wir ihn im Kleinen nachbuchstabieren können. Weil aber der große Weg gegangen und göltig ist, gilt: Alles wird gut!

---

**Ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es ein einzelnes Korn. Wenn es aber stirbt, bringt es viel Frucht.** JOHANNES 12,24

---

---

**Denn Christus ist gestorben und wieder lebendig geworden, um Herr zu sein über**

**alle, Tote wie Lebende.**

**Warum verurteilst du dann deinen Bruder**

**oder deine Schwester? Und du,**

**warum verachtest du sie? Wir werden alle**

**einmal vor Gott stehen und von ihm**

**gerichtet werden. RÖMER 14,9+10**

---

**M**an erzählt folgende Geschichte: Der Amerikaner Dwight L. Moody und Charles Spurgeon, ein Engländer, zwei der großen Prediger des 19. Jahrhunderts, trafen sich einmal in Lon-

don. Moody bewunderte Spurgeon und hatte sich enthusiastisch auf das Treffen gefreut. Als Spurgeon zur Tür seines Hauses kam, hatte er eine Zigarre in seinem Mund. Moody war entsetzt! Er stammelte: „Wie kannst du, ein Mann Gottes, Zigarre rauchen?“ Spurgeon nahm die Zigarre aus seinem Munde, schmunzelte und legte seinen Finger auf Moodys üppigen Bauch und sagte: „Auf die gleiche Weise wie du, ein Mann Gottes, so fett sein kannst.“

Die Geschichte soll nun nicht dazu dienen, Süchte zu rechtfertigen. Jesus Christus bringt eine Freiheit, die auch in ganz konkreten Lebensbereichen erfahrbar werden soll! Aber es gibt eine höhere Wichtigkeit beim Thema: Nicht richten, nicht urteilen! Denn das Beurteilen von anderen Menschen schafft eine ganz neue Unfreiheit. Es macht uns bitter und hochmütig. Wir führen unter der Hand neben der Gnade wieder einen Lasterkatalog ein, der definiert, was einem Christ erlaubt ist und was nicht. Alles, was aber die Gnade klein macht, ist abzulehnen. Im Gegenteil: Je größer die Gnade in einem Leben wird, desto eher werden Abhängigkeiten und Süchte gebrochen und Freiheit erlebt. Süchte sind Sünde. Aber für diese Sünde ist Christus gestorben. Die Sünde des Richtgeistes gegen eine andere Sünde zu setzen, um einem Menschen zu helfen – keine gute Idee!

Gott ist mir manchmal geradezu unheimlich! Das ist auch ganz gut so – denn

sonst wäre er nicht größer als die Rundungen meines Schädels. Damit wäre er aber nicht mehr Gott. Also: Gut, dass er meinen Kontrollzwang sprengt. Aber fragen muss ich doch: Was bitte macht er hier?

Kann man Mut und Stärke befehlen? Ist das jetzt irgendeine Form jüdisch-christlichen positiven Denkens? Kann es so einfach sein? Das scheint Josua Gott auch gefragt zu haben. Denn dieses Gebot, stark und mutig zu sein, kommt so schon einmal in Vers 7 und zwischen diesen beiden Versen scheint es Widerspruch gegeben zu haben, denn Gott wiederholt sein Gebot. Ich hätte für meinen Widerspruch auch mehr als den einen Vers zwischen 7 und 9 gebraucht! Denn was verlangt Gott hier von Josua? In Moses Fußstapfen zu treten! Das ist der Wahnsinn! Mose ist die „Kultfigur“ des Volkes Israel nach Abraham!

Ich denke an die Herausforderungen, die vor mir liegen, und die sind weit kleiner. Aber auf meine Lebenswelt, meine Kraft bezogen, trotzdem ziemlich groß! Wenn Gott das nun Josua befehlen kann, sollte es dann nicht auch locker für mich reichen? Woran knüpft Gott sein Gebot? An seine Gegenwart und ans tägliche Nachsinnen über Gottes Wort. Dann denke ich mir: Okay, wir leben im Neuen Bund. Ich trage Gottes Gegenwart in mir durch den Geist und habe nicht nur sein Wort, sondern sogar das lebendige Wort, Jesus Christus, permanent bei mir. Ich will mutig sein und schwach werden und eigene Kraftquellen verweigern. Stattdessen seine Gegenwart suchen und das Bewusstsein dieser Gegenwart einüben – und so stark werden. Ich bin gespannt!

---

**Habe ich dir nicht geboten: Sei stark und mutig? Erschrick nicht und fürchte dich nicht! Denn mit dir ist der HERR, dein Gott, wo immer du gehst.** JOSUA 1,9

---

---

**Denn wann immer unser Gewissen uns  
anklagt, dürfen wir wissen:**

**Gott in seiner Größe ist barmherziger  
als unser eigenes Herz, und ihm ist  
nichts verborgen.** 1. JOHANNES 3,20

---

**A**ngenommen, dein Sohn  
oder deine Tochter ist in  
der Ausbildung. Du weißt  
schon von klein auf: Da ist

eine echte Hochbegabung! Die muss sich entfalten, die muss geschult werden – aber es ist einfach großartig, was in deinem Kind angelegt ist! Doch Hochbegabte haben es oft schwer. Können es kaum ertragen, an Grenzen zu kommen und zu versagen. Nun also die Ausbildung. Du spürst, wie dein Kind „geschliffen“ wird und seine Gaben schärfen muss. Ausprobieren, hinfallen, aufstehen, weitergehen. Wie schwer!

Wie handelst du? Dein Kind kommt nach Hause, gebeutel, vielleicht auch gerade am Rande der Kraft, kommt sich selbst klein und unfähig vor. Du wirst rot anlaufen, den Mund aufreißen und eine Welle der Wut und der Beschimpfungen über dein Kind herabprasseln lassen. Nicht? Es richtig fertigmachen. Es ist doch so klug und begabt! Was macht es für einen Mist! Soll sich doch anstrengen! Und nach der Gardinenpredigt gehst du auf Distanz. Bestraft mit Desinteresse. Soll es doch sehen, wo es bleibt! So weit unter den Erwartungen zu bleiben. Unglaublich!

Nein – so würden wir hoffentlich nicht handeln. Es tut schon weh, allein diese Beschreibung zu lesen! Doch ... erstens gehen wir mit uns selbst und unserem Herzen so um. Und wir glauben zweitens, dass Gott so denkt, fühlt, handelt. In einem solchen Strom von Selbst- und Gottverdammnis kann man sich nur wegducken und verkriechen. Warum sollte man sich selbst da noch mögen – und Gott dazu?!

Wie gut, dass Gott ganz anders ist. Immer barmherziger. Gnädiger. Größer. Liebevoller. Immer.

Nun muss ich es noch lernen. Dann darf mein Herz zur Ruhe kommen.

Schulden belasten, machen schlaflos. Abgesehen von Wohneigentum, das sich wohl kaum ein Mensch

aus der Portokasse leisten kann, sind Schulden etwas Luftabschneidendes und immens Belastendes! Was geschieht bei einem Schuldschein?

Da steht zuerst, was ich getan habe. Ich habe Geld aufgenommen, z. B. 10.000 Euro. Davor steht exakt, wann ich es aufgenommen habe. Ein Schuldschein vergisst nie! Dazu kommt die Form der Wiedergutmachung. Ich muss das Geld zurückzahlen. Zum Beispiel innerhalb von 36 Monaten. Aber nicht genug! Es reicht nicht, wenn ich meine Schulden tilge – ich muss „Strafe“ zahlen: Zinsen. Zum Beispiel 6,99 %. Bei Konsumentenkrediten. Ich komme nicht ungeschoren davon! Dadurch erhöht sich natürlich der Druck und das Schuld(schein)gefühl. Damit dann Entlastung spürbar wird, werden nicht selten neue Schulden aufgenommen ...

Nun der Schuldschein bei Gott: Wir versagen und unterlassen Gutes! Wir wollen diese Schulden wiedergutmachen, aber es kommt ja täglich neues Versagen dazu! Und wenn einer nicht vergisst – dann Gott! Wäre ein seltsamer Gott, so ein vergesslicher Tätergreis. Was für eine Qual.

Jesus hat diesen Schuldschein ans Kreuz mitgenommen. Er hat die Beziehung zwischen uns und seinem Vater wiederhergestellt. Er hat unsere vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Sünden vergessen und ins tiefste Meer versenkt. Du versagst? Gott wird dich anschauen und fragen: Welches Versagen? Weil du dich an Jesus hältst. Am Kreuz hängt er: der Schuldschein. Ein für alle Mal. Es gibt keine neuen. Das ist die Freiheit der Kinder Gottes.

---

**Den Schuldschein, der uns wegen der nicht befolgten Gesetzesvorschriften belastete, hat er für ungültig erklärt. Er hat ihn ans Kreuz genagelt und damit für immer beseitigt.** KOLOSSER 2,14

---

---

**Freude wird bei all denen herrschen, die bei dir Hilfe suchen. Ihr Jubel wird ohne Ende sein, denn du stellst sie unter deinen Schutz. So werden alle jubeln über dich, die deinen Namen lieben.** PSALM 5,12

---

Ich fühle mich unwohl in großen neuen Menschengruppen. Einzelpersonen und kleine Gruppen – kein Problem. Komme ich zum

Beispiel als Referent auf eine Freizeit, ist mir erst einmal ganz anders! Das legt sich schnell, aber zuerst fühle ich mich schutzlos. Darf ich hier sein? Werde ich hier angenommen? Genieße ich Schutzraum? Mag mich jemand nicht? Kenne ich dann ein oder zwei Menschen – kein Problem!

Das sind natürlich innere Stimmen, die aus einem verwundeten Herzen kommen. Ich weiß, wo diese Stimmen herkommen, und kann damit umgehen. Eine Zusage hat mir dabei besonders geholfen: Dass ich, egal, wo ich hinkomme, wissen kann, dass Gott bereits da ist und alles vorbereitet hat. Hängt das an meiner Leistung und meinem „linientreuen“ christlichen Verhalten? Nein, auch schon im Alten Testament geht es um die Beziehung. Wenn ich meine Hilfe von Gott erwarte und nicht von anderen Menschen, Sicherheiten oder mir selbst – wenn ich Gottes Namen (also seine Autorität, seinen Charakter, sein Wesen) liebe – dann bin ich sicher. Dann stehe ich unter dem Schutz des Schöpfers des Universums.

Stell dir vor, du betrittst einen Moment oder einen Raum der Schutzlosigkeit, wo dich die Furcht packt, nicht alleine, sondern mit einem mächtigen Bodyguard neben dir. Ein Schrank von Typ! Mal eben so groß wie das Universum. Das ist: Gott. Wenn ich um diesen unendlichen Schutz weiß, kann ich anders leben. Wer sich klein in Gottes Arme wirft, wird aufgerichtet und groß aus ihnen hervorgehen. Immer wieder neu.

**W**anderung in der Eifel. Es geht durch Wälder, in denen noch der Frühnebel hängt, doch die Luft ist weich und voller Erwartung eines sonnigen Tages. Plötzlich

brechen Lichtstrahlen durch die Baumwipfel und Sonnenstrahlen wie ein „Finger Gottes“ erreichen den Boden vor mir. Staubeilchen und Insekten leuchten auf und schweben durch den erleuchteten Dunst. Staunen, Schweigen, Freude.

Solche Lichtstrahlen, die urplötzlich durch eine düstere Wolkendecke stoßen, den Dunst vertreiben, lieben wir Menschen. Vielleicht, weil solche Erfahrung eine tiefe Sehnsucht in uns widerspiegelt: Dass auch in düsteren Lebensphasen, in denen der Nebel der Traurigkeit, des Zweifels, der Sorge festzuhängen scheint, ein Lichtstrahl erscheint und Hoffnung bringt. Der Apostel Paulus beschreibt ab 2. Korinther 4,8 genau solche Zeiten: Bedrängnis, Not, Verfolgung, drohender Tod! Keine Kleinigkeiten also. Und er betont in Vers 7 sogar, dass wir zerbrechliche Gefäße sind, die das aushalten müssen.

ABER: Wenn wir als Kinder Gottes unterwegs sind, können wir in solchen Phasen Licht erleben! Urplötzlich, nicht verfügbar, aber da! Unser Herz wird erhellt, sodass wir „den vollen Glanz von Gottes Herrlichkeit“ erkennen können. Wahnsinn!! Mehr geht kaum! Genau dieses Bewusstsein und Erleben von Gottes Macht, Liebe, Glanz ist es, was wir in solchen Dunkelheiten brauchen! Und vielleicht bietet die Dunkelheit eine besondere Chance, das wahrzunehmen, was längst da ist? Das helle Licht im Herzen, das Gott ja bereits ausgegossen HAT ...

---

**Denn derselbe Gott, der gesagt hat: „Aus der Finsternis soll Licht hervorstrahlen!“, der hat es auch in unseren Herzen hell werden lassen, sodass wir in der Person von Jesus Christus den vollen Glanz von Gottes Herrlichkeit erkennen.** 2. KORINTHER 4,6

---

---

**Du wirst mit uns Erbarmen haben und alle unsere Schuld wegschaffen; du wirst sie in das Meer werfen, dort, wo es am tiefsten ist.** MICHA 7,19

---

**K**omm du mir nach Hause!“ Das sind so Sätze, wie Kinder sie wohl fürchten

und hassen zugleich. Da droht Strafe! Oder andersherum: „Warte, bis Papa nach Hause kommt, dann wirst du schon sehen ...“ Unheilvoll verklingen diese Drohworte im Raum. Die Stunden, bis Papa dann kommt und sein Urteil beschließt und vollstreckt, ziehen sich wie Kaugummi und sind eine einzige Quälerei.

Ich kenne solche Sätze durchaus und mache sie meinen Eltern nicht mehr zum Vorwurf. Sie wussten es nicht besser und ich weiß selbst aus eigener Elternschaft, wie diese manchmal an die Grenzen führt. Aber solche Sätze können tief gehend verunsichern und ein gesundes Bild von den Eltern und vom „Zuhause“ beschädigen. Denn was geschieht, wenn wir das auf Gott übertragen? Gut – du bist gerettet durch Jesus Christus. Na, gerade so! Aber warte mal, wenn Papa wiederkommt, dann kommt das Endgericht und dann wirst du schon sehen!

Nun, ich denke, wir werden sehen. Wir werden sicherlich auch sehen, wo wir weit unter unseren Möglichkeiten geblieben sind und darüber trauern. Aber noch viel mehr werden wir sehen und erleben, was jetzt schon gilt: Wir sind mit Christus gestorben, auferstanden, erhöht worden, haben eine neue Würde, einen neuen Stand in Christus. Unsere Sünde ist ins tiefste Meer versenkt und von dort wird Gott sie nicht mehr mit einem U-Boot hervorholen. Nein – Gott wird keine alte Sünde mehr ausbuddeln. Stattdessen werden wir eine Dankbarkeit, Freude, Liebe, ein Jubeln erleben, das die ganze Welt noch nie erlebt hat. So schlägt Gottes Herz für dich!

**D**ienstaufsichtsbeschwerden erst am nächsten Tag!“ So blaffte es der Unter-

offizier in den Raum. Bundeswehr. Noch zu einer Zeit, als alle hin mussten und man versuchte, mit allen möglichen Tricks durch die Musterung zu fallen. „Dienstaufsichtsbeschwerden erst am nächsten Tag!“, – eine gute Regel. Einmal drüber schlafen. Nicht im ersten Zorn etwas anzetteln, das am nächsten Morgen übel aufstößt und unnötig Porzellan zerschlägt.

Heute sind wir das Gegenteil gewohnt. Eine SMS oder E-Mail ist rasend schnell beantwortet. Smartphone raus und eine wütende SMS abgesendet! Oder E-Mail. Rumms – ist das Kind in den Brunnen gefallen. Dabei fehlen unendlich viele Informationen. Vor allem das „Hören“. Geschriebene Sätze sind vieldeutig. Allein durch die Betonung kann man einen Satz wie: „Das Essen wird kalt!“ mehrfach verschieden verstehen – Vorwurf, Klatsche, liebevolle Erinnerung. Also: Hinhören. Nachfragen. Gar nicht einfach. Ganz schnell habe auch ich das Gelesene und Gehörte nicht wirklich neu gehört und stattdessen sofort in meine von Kindheit an geprägten Schubladen gesteckt. Ich habe statt wirklich zu hören nur akustische Trigger aufgenommen. Schnell geredet und leider manchmal auch zornig reagiert.

Nun ist Zorn auch ein wertvolles Gefühl. Es zeigt: Da ist etwas empfindlich getroffen worden. Oft habe ich dabei eigentlich nicht den anderen gehört, sondern meine eigenen inneren Stimmen. Also: Auch hinhören auf das, was in einem selbst passiert! Und einfach mal den Mund und die Finger still halten. Dann werden das Gehörte und die innere Reaktion zum Lehrmeister des Wachstums.

---

**Jeder sei schnell bereit zu hören,  
aber jeder lasse sich Zeit,  
ehe er redet, und erst recht,  
ehe er zornig wird.** JAKOBUS 1,19

---

---

**Wer nach dem wahren Leben verlangt  
und glückliche Tage sehen will, der  
nehme seine Zunge gut in Acht,  
dass er nichts Schlechtes und  
Hinterhältiges sagt.** 1. PETRUS 3,10

---

**E**ine ganz alltägliche (etwas übertriebene) Situation: Was für ein mieser Tag!

Draußen regnet es, ich komme mit meinem Zeitplan überhaupt nicht hin und der Hund hat eine Pfütze ins Wohnzimmer gemacht. Ich bin schlecht gelaunt, meine Kids werden dadurch schlechter gelaunt und es entsteht eine Spirale nach unten. Ausstrahlung ist das Stichwort. Meine ist gerade negativ, hier und da sogar toxisch! Bäh!

Gott verspricht wahres Leben und glückliche Tage! Das klingt gut. Es ist aber verknüpft daran, dass ich anderen das Leben nicht zur Hölle mache, denn dann werde ich Hölle ernten! Aber der Vers geht noch weiter und eigentlich beginnt er dort. Es beginnt damit, wie ich über meinen Tag denke und rede. Wie ich über mein Handeln und mein Denken rede. Worte werden ja ganz schnell zu Festlegungen und selbst erfüllenden Prophezeiungen. Wenn ich dauernd vor mich hin murmele: „Was für eine scheiß Firma, in der ich arbeite ...!“, – was ändert das? Nun – eine Menge: nach unten! Ich werde immer negativer gegenüber meiner Firma und werde genau das ernten: Unglück.

Wenn ich dann noch über mich selbst negativ rede und denke („Was bin ich für ein Versager! Ich schon wieder! Ich pack das nicht!“), dann läuft es nicht anders! Ich werde kleiner, dunkler, schwächer ... Was ist das Gegenmittel? Vers 9: Segnet eure Beleidiger! Die Umstände segnen, die Firma, den Nächsten. Und ja: Auch mich selbst, die Stimmen in mir, die mich anklagen, klein machen. Grenzen setzen – ja. Aber auch segnen. Damit eine Spirale nach oben entstehen kann. Glückliche Tage werden kommen!

**S**pargel (bis vor 20 Jahren), Chicorée, Endivien. Was haben diese drei Salate bzw. Gemüse gemeinsam? Sie beinhalten Bitterstoffe. Ursprünglich reichlich, doch

man hat sie in den letzten Jahrzehnten stark weggezüchtet. Heute stellt man fest: Diese Bitterstoffe sind äußerst gesund für den Körper!

Mit den Bitterstoffen der Seele verhält es sich genau anders herum. Sie sind hoch schädlich für die Seele, aber sie werden in unserer Zeit nicht weniger, sondern mehr. Zynismus als Grundhaltung – eine Pflanze, die prächtig gedeiht. Ich stelle manchmal auch an mir Triebe dieser Pflanze fest. Das Problem am Zynismus: Er fühlt sich gut an, abgeklärt, realistisch. Die Welt ist halt mies! Zynismus ist die Mauer, die uns davor bewahrt, uns allzu emotional mit dem Schmerz der Welt auseinanderzusetzen. Zynismus ist eine Schutzfunktion.

Das Problem: Zynismus ist gottlos. Im wahrsten Sinne des Wortes – denn er rechnet nicht mit Gottes Handeln. Bitterkeit rechnet nicht mit dem aufblühenden Reich Gottes in mir und anderen, nicht mit Hoffnung, Versöhnung, Wachstum, Heilung. Deswegen warnt der Autor davor, dass Bitterkeit von der Gnade ausschließen kann. Nicht weil Gott sauer und bitter ist – sondern weil die Bitterkeit des Menschen eine Mauer gegenüber der Gnade aufrichtet. Bitterkeit ist gnadenlos. Aber es bleibt nicht dabei: Zynismus mag Applaus finden und beifällig zustimmendes Gelächter – aber es vergiftet Gemeinschaft. Lassen wir das in unserer Seele nicht zu.

---

**Achtet darauf, dass niemand sich selbst von Gottes Gnade ausschließt! Lasst nicht zu, dass aus einer bitteren Wurzel eine Giftpflanze hervorstößt, die Unheil anrichtet; sonst wird am Ende noch die ganze Gemeinde in Mitleidenschaft gezogen.** HEBRÄER 12,15

---

---

**Hingezogene Hoffnung macht das Herz krank, aber ein eingetroffener Wunsch ist ein Baum des Lebens.** SPRÜCHE 13,12

---

**E**s gab eine Zeit in meinem Leben, da ist mein Herz langsam bitter geworden. Eine Zeit, in der ich mit Gott gerungen habe, aber er einfach nicht das tat, was ich erbat und erwünschte: sich mir zu zeigen (und so zu beweisen) und mein Herz so endlich zur Ruhe zu bringen. Jahre hat das gedauert und ich habe in dieser Zeit mehr und mehr gelernt und bin noch mitten drin, wie ICH mein Herz zur Ruhe bringen kann und darf – und sich Gott dann zeigt, weil er längst da ist. Ich habe Methoden und Patentrezepte abgestreift, die Gott bewegen sollten, und habe wieder auf den geschaut, um den es geht.

Gott hat in dieser Zeit meine Grenzen und inneren Mauern respektiert – obwohl mein Gebet darum gerungen hat, dass er sie sprengt und übergeht. Aber Gott ist niemals Grenzverletzer. Ebenso gilt: Er spielt nicht mit uns aus Gehässigkeit oder um uns für irgendetwas zu strafen. Dieses kaputte Gottesbild bewirkt auch, dass Hoffnungen sich hinziehen. Alle Schuld, alle Sünde hat am Kreuz ihr Ende gefunden, also wird nichts, in Worten: NICHTS, mehr gegen uns verwendet von Gottes Seite.

Trotzdem braucht man mit Gott einen langen Atem – denn er hat Zeit, behutsam zu warten. Er kennt den optimalen Weg für mein und dein Herz. Aber – und hier müssen wir nun den Sprung vom AT zum NT vollziehen – ein Gedanke hilft aus hingezogenen Hoffnungen, und ich denke manchmal, dass genau dieser Gedanke bzw. das Bewusstsein dafür, der Baum des Lebens ist: Gott ist da. In dir, um dich herum. Das sagt Jesus selbst am Ende seines irdischen Lebens zu. Das wahrzunehmen, das Herz beruhigen und von sich weg auf diese Gegenwart Jesus zu schauen – das kann das Herz heilen.

**D**enk nicht an den rosa Elefanten! Na super – und prompt bildet sich vor meinem inneren Auge das Bild eines grinsenden molligen rosa Elefanten mit Glubschaugen à la Mordillo. Mann! Ich kriege meine Gedanken einfach nicht kontrolliert! Und das ist auch kein Wunder: Wir können nicht etwas nicht denken. Unser Gehirn kann diese Aufforderung nicht umsetzen! Genau das ist aber die Vorgehensweise, die wir am häufigsten erleben und uns auch selbst zumuten, wenn es darum geht, etwas bleiben zu lassen. Mach dir nicht so viele Sorgen! Denk nicht an Morgen! Hör auf, immer nur an das eine zu denken! Was auch immer „das eine“ ist ...

Prompt denkt man an das eine und schämt sich, dass man so schwach ist und so wenig diszipliniert. Dabei ist das alles keine Frage der Disziplin, sondern schlicht biologische Realität, der wir uns stellen müssen. Vielleicht aber auch eine Frage des Mutes! Nämlich die alte Prägung loszulassen, dass wir nur etwas erkannt und verstanden haben müssen – dann setzen wir es auch um. Nein – tun wir nicht. Wir Menschen sind mehr als disziplinierte Willensmonster. Aber was hilft?

Prompt denkt man an das eine und schämt sich, dass man so schwach ist und so wenig diszipliniert. Dabei ist das alles keine Frage der Disziplin, sondern schlicht biologische Realität, der wir uns stellen müssen. Vielleicht aber auch eine Frage des Mutes! Nämlich die alte Prägung loszulassen, dass wir nur etwas erkannt und verstanden haben müssen – dann setzen wir es auch um. Nein – tun wir nicht. Wir Menschen sind mehr als disziplinierte Willensmonster. Aber was hilft?

Paulus sagt: Denk an das „Stattdessen“: Was möchte dir Gott schenken? Was tut gut?

Nicht: Hör auf, sorgenvolle Gedanken zu pflegen. Stattdessen: Fülle dich mit den Zusagen Gottes, dass du versorgt wirst und du ihm vertrauen kannst.

Nicht: Kämpfe gegen den „falschen“ Gedanken, sondern: Denke stattdessen den besseren Gedanken.

Da gehört unser Wille hin. Damit neue Wege entstehen können, wo bisher ausgetretene Pfade verliefen.

---

**Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanständig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird.** PHILIPPER 4,8

---