

*Junias Meuren*

**MEHR**

**WIE GOTT DEINE**

**ALS DU**

**TIEFSTEN BEDÜRFNISSE**

**SUCHST**

**STILLT**

  
Francke



# INHALT

<i><b>Kapitel 1:</b></i> Ich wollte stark sein – aber Gott wollte ehrlich.....	9
Was erwartet dich in diesem Buch? .....	11
Was wäre, wenn es im Glauben nicht darum geht, immer besser zu werden? .....	12
<b>Teil 1 : Das Kernproblem – Die Suche nach Erfüllung</b> .....	13
<i><b>Kapitel 2:</b></i> Der Durst in uns.....	15
Eine tiefere Wahrheit.....	17
<i><b>Kapitel 3 :</b></i> Gott ist unsere Quelle .....	20
Praktische Beispiele .....	23
Die Wurzel verstehen: Vertrauen auf die falsche Quelle ...	26
<i><b>Kapitel 4:</b></i> Das Herz der Gebote verstehen .....	28
Die befreiende Botschaft der Gebote.....	29
Die befreiende Botschaft hinter den Worten Jesu.....	30
Petrus auf dem Wasser: Ein Bild für unseren Glauben und Jesu Treue.....	31
Die Freiheit, anders zu leben.....	34
<b>Teil 2: Die fünf Grundbedürfnisse des Herzens</b> .....	37
Die fünf Grundbedürfnisse .....	37
Der Garten als Bild der Fülle .....	39
<i><b>Kapitel 5:</b></i> Das Bedürfnis nach Bindung.....	41
Das tiefe Bedürfnis nach Bindung .....	41
Warum unser eigener Weg oft in die Sackgasse führt .....	46
Geschaffen für Beziehung.....	48

Gott – die Quelle echter Bindung.....	50
Verändertes Leben .....	62
Persönliche Reflexion .....	64
<b>Kapitel 6:</b> Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle..	65
Wie wir uns selbst verlieren, wenn wir	
Kontrolle erzwingen .....	67
Geschaffen, um zu verstehen und zu gestalten.....	70
Wie Jesus uns wahre Sicherheit gibt .....	73
Kontrollverlust und die Suche nach Sicherheit:	
Eine persönliche Erfahrung.....	82
Verändertes Leben .....	84
Persönliche Reflexion .....	85
<b>Kapitel 7:</b> Das Bedürfnis nach Selbstwertschutz	
und -steigerung.....	87
Warum unser eigener Weg uns durstig zurücklässt.....	92
Selbstwert als Geschenk Gottes .....	95
Wie Jesus uns unseren wahren Wert zeigt.....	98
Die größte Wertschätzung erfahren .....	102
Verändertes Leben .....	104
Persönliche Reflexion .....	105
<b>Kapitel 8:</b> Das Bedürfnis nach Lustgewinn und	
Unlustvermeidung .....	107
Warum unser Weg zu Freude und Schmerzvermeidung	
uns oft leer zurücklässt .....	110
Lustgewinn und Unlustvermeidung:	
Geschaffen zur Freude .....	115
Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung:	
Wie Jesus unser tiefes Bedürfnis nach Freude stillt .....	117
Verändertes Leben .....	123
Persönliche Reflexion .....	124
<b>Kapitel 9:</b> Das Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit.....	126
Die Sehnsucht nach einem sinnerfüllten Leben .....	126

Warum unsere Suche nach Sinn oft ins Leere führt .....	127
Geschaffen mit einer Bestimmung .....	131
Wie Jesus uns tiefer erfüllt, als wir es selbst können .....	136
Verändertes Leben .....	142
Persönliche Reflexion .....	143
Innehalten .....	144
<b>Teil 3: Der Weg zu echter Veränderung</b> .....	147
<i><b>Kapitel 10:</b></i> Veränderung, die wirklich tiefgreifend ist .....	149
Verhaltenskorrektur versus Herzensveränderung .....	149
Ein Weg der Nähe, nicht der Perfektion .....	151
Ein Wachstumsprozess, kein Sprint .....	153
<i><b>Kapitel 11:</b></i> Gnade und Wahrheit – Gottes Werkzeug zur Veränderung .....	156
Balance finden .....	156
Die Schönheit des Evangeliums .....	159
<i><b>Kapitel 12:</b></i> Die Rolle der Ehrlichkeit – der Schlüssel zur Veränderung .....	161
Du darfst kommen, wie du bist .....	161
Ehrlichkeit in Bezug auf die Sünde in unserem Leben .....	165
Ehrlichkeit uns selbst gegenüber .....	166
Ehrlichkeit gegenüber Gott .....	171
Ehrlichkeit als Weg zur Heilung .....	174
Ehrlichkeit gegenüber anderen .....	176
<i><b>Kapitel 13:</b></i> Der Veränderungsprozess .....	184
Das Evangelium als tägliche Nahrung .....	184
Das Evangelium als tägliche Praxis .....	185
Das Leben als tägliche Anbetung .....	195
<i><b>Kapitel 14:</b></i> Ein Herz, das ruht .....	198
Ein Herz, das ruht .....	198
Die Schönheit eines ruhenden Herzens .....	199

Ein Leben, das sich verändert .....	206
Die Einladung: Täglich neu anfangen .....	208
<b>Kapitel 15: Konkrete Hilfen</b> .....	210
Bedürfnisse identifizieren .....	211
Bedürfnisse stillen lassen.....	224
<b>Nachwort</b> .....	236
Ein Weg liegt hinter uns .....	236
Ein Weg liegt vor uns .....	236
Erfüllt leben .....	238

# KAPITEL 1

## ICH WOLLTE STARK SEIN – ABER GOTT WOLLTE EHRLICH

Es war spät an einem dieser Abende, an denen die Gedanken lauter sind als der Wind. Die Kinder schliefen endlich und ich zog mir die Schuhe an und ging hinaus in die kalte Dunkelheit. Ich lief über die Feldwege hinter unserem Haus – wie so oft, wenn mir alles zu viel wird.


Ich redete mit Gott. Nicht schön. Nicht fromm. Eher wie jemand, der müde ist, immer der Starke sein zu wollen. *»Gott, warum drehe ich mich im Kreis? Warum bringe ich dir immer wieder dieselben Themen?«* Ich sprach über meine Ungeduld, meine Schwächen, meine Selbstzweifel – und über die ständige Angst, Entscheidungen zu treffen, die andere missverstehen könnten. Ich war frustriert über mich selbst. *»Wann werde ich endlich besser? Wann bin ich endlich so, wie ich sein sollte?«*

Und dann sagte ich laut: *»Ich will so gerne perfekt sein. Stark. Weise. Furchtlos. Ich will nicht immer wieder mit denselben Schwächen vor dir stehen müssen.«*

In diesem Moment – mitten auf dem dunklen Feldweg – hatte ich den Eindruck, als würde Gott leise antworten: *»Wenn du perfekt wärst – wärst du dann jetzt hier, bei mir?«*

Ich blieb stehen. Dieser Gedanke traf mich tief. *»Wahrscheinlich nicht.«*

Plötzlich verstand ich etwas, das ich jahrelang übersehen hatte: Gott sehnt sich nicht nach meiner Perfektion – er sehnt sich



Perfektion  
entfernt uns von Gott.  
Bedürftigkeit zieht  
uns zu ihm.

nach mir. Er wartet nicht darauf, dass ich endlich fehlerlos funktioniere. Er freut sich nicht über meine Stärke – sondern über meine Nähe.

Ich hatte geglaubt, Gott wolle meine Disziplin, meine Fortschritte, meinen »geistlichen Erfolg«. Aber in Wirklichkeit wollte er etwas ganz anderes: mein Herz. Nicht perfekt. Nicht poliert. Sondern ehrlich.

Und plötzlich erkannte ich etwas, das alles verändern könnte – für mich und vielleicht auch für dich: Perfektion entfernt uns von Gott. Bedürftigkeit zieht uns zu ihm.

Überall um uns herum sehen wir das Streben nach Selbstoptimierung. In der Arbeitswelt. Im Sport. In Familien. Und – traurigerweise – auch in Gemeinden. Mal hart und gesetzlich (»Du darfst nicht versagen, sonst ist Gott enttäuscht«), mal modern und motivierend (»Mit diesen fünf Tipps bekommst du dein Leben unter Kontrolle«). Die Verpackung ist unterschiedlich – die Botschaft dieselbe: *Streng dich an. Mach dich besser. Du bist noch nicht genug!*

Aber wenn Glaube sich nur noch anfühlt wie ein Trainingsprogramm – haben wir dann nicht etwas Entscheidendes verloren?

Dieses Buch ist eine Einladung, wieder dorthin zurückzukehren, wo Glaube wirklich beginnt:

Nicht bei deiner Kraft – sondern bei seiner Nähe.

Nicht bei deinem Fortschritt – sondern bei seiner Gnade.

Nicht bei deiner Perfektion – sondern bei seiner Liebe.

Mein Gebet ist, dass du beim Lesen entdeckst: Gott ist nicht derjenige, der auf Abstand wartet, bis du »gut genug« bist. Er

ist derjenige, der dich ruft – mitten in deiner Unvollkommenheit.

Und vielleicht hörst du ihn beim Lesen flüstern: »*Wenn du perfekt wärst – wärst du dann überhaupt bei mir?*«

## WAS ERWARTET DICH IN DIESEM BUCH?

Dieses Buch ist eine Einladung – keine Anleitung.

Ich will dich nicht motivieren, dich mehr anzustrengen. Ich will dich mit auf eine Reise nehmen – zu dem Tiefsten, was in dir lebt: zu deinen Sehnsüchten.

Denn du hast sie nicht zufällig. Deine Sehnsucht nach Nähe. Nach Sicherheit. Nach Anerkennung. Nach Freude. Nach Bedeutung. Diese Bedürfnisse sind kein Mangel – sie sind ein Fingerzeig. Gott selbst hat sie in dich hineingelegt, damit sie dich zu ihm ziehen.

Doch die meisten von uns versuchen, diesen inneren Durst selbst zu stillen. Mit Beziehungen. Mit Leistung. Mit Kontrolle. Mit religiösem Engagement. Mit Ablenkung. Es funktioniert – kurz. Es beruhigt – aber es heilt nicht.

Die Bibel nennt diesen Zustand *Sünde*. Weil wir an den falschen Stellen suchen, statt Gott zu suchen. Wir suchen Leben – aber nicht bei der Quelle.

In diesem Buch will ich dir zeigen, wie dieser Kreislauf durchbrochen werden kann. Nicht mit noch mehr Disziplin. Sondern mit Ehrlichkeit.

Im ersten Teil wirst du dich selbst wiederfinden – in deiner Suche, in deinem Durst, in deinen Strategien. Vielleicht schonungsloser, als du es erwartest.

Im zweiten Teil wirst du entdecken, dass deine fünf Grund-

bedürfnisse – *Bindung, Sicherheit, Selbstwert, Freude und Sinn* – nicht dein Problem sind. Sie sind Gottes Einladung. Und Jesus ist die Antwort auf jedes einzelne davon.

Im dritten Teil wirst du sehen, wie echte Veränderung geschieht: nicht von außen nach innen. Sondern vom Herzen nach außen. Nicht durch Willenskraft, sondern durch Nähe.

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Es ist eine Rückkehr. Eine Heimkehr an die Quelle.

## WAS WÄRE, WENN ES IM GLAUBEN NICHT DARUM GEHT, IMMER BESSER ZU WERDEN?

Doch bevor wir starten, möchte ich dich mit dieser einen Frage herausfordern:

Was wäre, wenn es im Glauben nicht darum geht, dich ständig selbst zu verbessern?

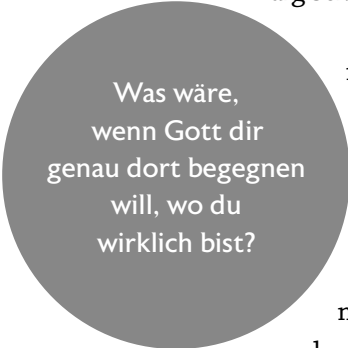
Nicht darum, immer geistlicher, disziplinierter oder fehlerfreier zu werden?

Vielleicht kennst du diese inneren Antriebe: Du siehst deine Schwächen und möchtest ein »besserer« Christ werden.

Aber was wäre, wenn echter Glaube nicht mit *Selbstoptimierung*, sondern mit *Ehrlichkeit* beginnt? Wenn Gott dir nicht dort begegnen will, wo du glaubst, dass du sein müsstest – sondern genau dort, wo du wirklich bist?

Vielleicht geht es im Glauben nicht darum, besser zu werden. Vielleicht geht es darum, aufzuhören zu kämpfen – und dich fallen zu lassen in seine Nähe.

**Was wäre, wenn es im Glauben nicht darum geht, immer besser zu werden – sondern immer ehrlicher?**



Was wäre,  
wenn Gott dir  
genau dort begegnen  
will, wo du  
wirklich bist?

# **TEIL 1**

## **DAS KERNPROBLEM – DIE SUCHE NACH ERFÜLLUNG**



## KAPITEL 2

### DER DURST IN UNS

*Ich komme vom Joggen zurück. Meine Beine brennen, mein Atem geht schwer und der Schweiß läuft mir in kleinen Bächen über die Stirn. Es war heißer, als ich dachte. Die Sonne hat mir jeden Rest Flüssigkeit aus dem Körper gezogen und alles in mir schreit nach einem Schluck Erfrischung.*

*Noch bevor ich meine Schuhe ausziehe, gehe ich direkt zum Kühlschrank. Tür auf. Kalter Luftzug ins Gesicht. Da steht sie – eine große Flasche Apfelsaft. Genau das, wonach sich mein Körper gerade sehnt. Ohne groß nachzudenken, setze ich an und trinke. Große Schlucke. Gierige Schlucke. Ich spüre, wie der Saft meine trockene Kehle herunterläuft. Erfrischung. Endlich.*

*Nach der halben Flasche mache ich kurz Pause. Atme durch. Und plötzlich merke ich: Irgendwas stimmt nicht. Der Geschmack ist seltsam. Nicht fruchtig-säuerlich, sondern dumpf, bitter. Ich halte die Flasche hoch und schaue gegen das Licht.*

*Und dann sehe ich es.*

*Kleine grauweiße Flocken, die oben auf dem Saft treiben. Schimmel. Nicht zu übersehen.*

*Mein Körper, der eben noch dankbar geschluckt hat, rebelliert. Mir wird flau. Der Durst war echt – aber ich habe ihn mit etwas gestillt, das mich nicht gesund macht, sondern krank. Ich wollte Erfrischung – und habe Schimmel getrunken.*

*So gehe ich oft auch mit meinem inneren Durst um.*

*Wir alle tragen Durst in uns – einen Durst nach etwas, das uns tief innen erfüllt. Es ist der Durst nach Liebe, Sicherheit,*

Anerkennung, Freude, Sinn und Erfüllung. Wir alle tragen denselben Ruf im Herzen: *Sieh mich. Liebe mich. Sag mir, dass ich wichtig bin.*

Doch was machen wir, wenn unsere Seele durstig bleibt? Wir greifen zum nächstbesten »Apfelsaft«, ohne zu prüfen, was wirklich drin ist. Wir suchen Bestätigung beim Pastor, Erfolg im Beruf oder Ablenkung im Konsum. Wir trinken, was wir finden können – Hauptsache, es fühlt sich kurz gut an.

Wir nennen es »Eifer«, »Verantwortung« oder »Engagement«. Aber es ist immer dieselbe Frage: *Was kann ich tun, um den Durst zu stillen?*

Und so trinken wir – Arbeit, Erfolg, Likes, Anerkennung, christlichen Aktivismus. Für einen Moment beruhigt es. Kurz bestätigt es uns.

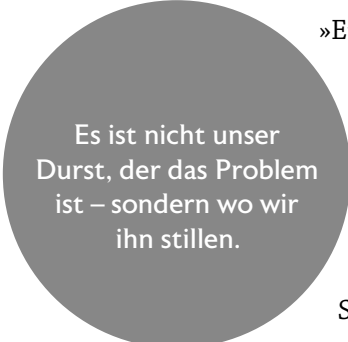
Aber wie bei den Schimmelflocken im Saft merken wir oft erst hinterher: Das, worauf wir gesetzt haben, heilt uns nicht. Es füllt uns nicht aus. Die innere Ruhe kommt nicht. Der Durst kehrt zurück – manchmal stärker als zuvor.

Es ist nicht unser Durst, der das Problem ist – sondern wo wir ihn stillen.

Wenn wir ehrlich sind, tragen wir alle dieselben Fragen im Herzen: *Bin ich geliebt? Bin ich sicher? Bin ich bedeutend?*

Als Kinder haben wir sie unbewusst gestellt. Als Erwachsene sprechen wir sie nicht mehr laut aus – aber sie verschwinden nicht. Sie kleiden sich nur anders. Aus »*Bin ich liebenswert?*« wird »*Sehen mich die anderen?*«. Aus »*Bin ich sicher?*« wird »*Habe ich mein Leben im Griff?*«. Aus »*Bin ich wichtig?*« wird »*Habe ich einen Unterschied gemacht?*«.

Genau diese Sehnsüchte treiben uns an – manchmal bewusst,



Es ist nicht unser Durst, der das Problem ist – sondern wo wir ihn stillen.

oft im Verborgenen. Manche suchen Erfüllung in Beziehungen. Andere in Leistung, Erfolg oder Besitz. Wieder andere versuchen, durch Anerkennung oder Einfluss Bedeutung zu gewinnen.

Doch selbst wenn wir manches davon erreichen, bleibt oft ein Rest von Leere. Das, was wir ergriffen haben, stillt nicht wirklich. Es schmeckt süß im Mund – aber ernährt uns nicht.

Viele Christen reagieren darauf, indem sie ihre Sehnsüchte unterdrücken. *»Wenn meine Wünsche mich in die falsche Richtung ziehen, dann müssen sie schlecht sein.«* Doch das Gegenteil ist wahr: Unsere Sehnsucht ist nicht unser Feind – sie ist ein Hinweis.

Gott hat sie selbst in unser Herz gelegt. Nicht damit wir sie ignorieren, sondern damit sie uns zu ihm ziehen.

*Die Frage ist nicht, ob du Sehnsucht hast – sondern wohin du mit ihr gehst.*

## EINE TIEFERE WAHRHEIT

Eine Wahrheit, die ich selbst erst nach vielen Kämpfen verstanden habe, ist: Unsere tiefste Sehnsucht wurde dafür gemacht, um gestillt zu werden – aber nicht von den Dingen dieser Welt. Wir leben in einer Welt, die uns ständig einredet, dass wir durch Besitz, Erfolg, Anerkennung oder Vergnügungen das erreichen können, wonach wir uns so sehr sehnen. Doch tief im Inneren spüren wir, dass diese Dinge nie die Leere füllen können, die in uns ist.

Und was passiert, wenn wir immer wieder die falsche Quelle anzapfen? Wir beginnen, immer mehr von uns selbst zu verlieren. Unsere Beziehungen leiden, weil wir von anderen erwarten, etwas zu geben, was sie nicht haben. Unser Selbstwertgefühl

sinkt, weil wir uns ständig mit anderen messen und nie wirklich gut genug sind. Unsere Lebensfreude geht immer mehr verloren, weil die Dinge, die uns vorübergehend befriedigen, nicht die tiefere Erfüllung bringen, die wir wirklich suchen. Letztlich führt uns diese Suche nach Erfüllung an den falschen Orten in eine Spirale der Enttäuschung und Leere.

Wir können uns selbst jahrelang vormachen, dass der Apfelsaft, den wir trinken, schon irgendwie passt. Solange er kurz den Durst dämpft, reden wir uns ein, dass es reicht.

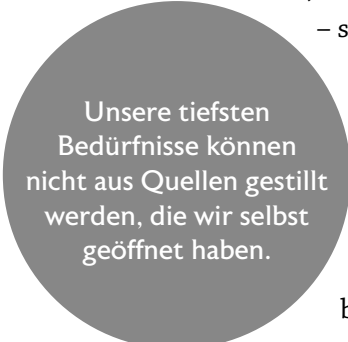
So funktioniert es auch mit den »Oasen« dieser Welt. Sie glänzen. Sie versprechen Erfrischung. Sie wirken wie die Antwort auf das, was uns innerlich fehlt. Aber je länger wir daraus trinken, desto deutlicher merken wir: Sie stillen nicht – sie betäuben nur.

Irgendwann müssen wir uns eingestehen: *Ich habe versucht, meinen Durst selbst zu stillen – und mich dabei in die Irre geführt.*

Die Wahrheit ist: Unsere tiefsten Bedürfnisse können nicht aus Quellen gestillt werden, die wir selbst geöffnet haben. Sie brauchen Wasser, das nicht von uns kommt. Wenn nämlich in mir das Problem liegt, kann in mir nicht gleichzeitig die Lösung liegen. Genauso wie ich mich nicht an meinen eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen kann.

Es gibt nur eine Quelle, die unseren Durst stillt – eine, die nicht kippt, nicht verdirbt und nicht versiegt. Eine Quelle, die wir nicht kontrollieren, sondern nur empfangen können.

Und diese Quelle ist Gott selbst. Seine Liebe, seine Fürsorge, seine Gegenwart – sie allein stillen den Durst, den wir so lange mit allem Möglichen zu stillen versucht haben.



Unsere tiefsten Bedürfnisse können nicht aus Quellen gestillt werden, die wir selbst geöffnet haben.

Dort – nicht in unserer Leistung, nicht in unserem Erfolg,  
nicht in unserem Aktivismus – beginnt die Erfrischung unseres  
Lebens.

# KAPITEL 3

## GOTT IST UNSERE QUELLE

Um zu begreifen, warum unser Herz sich so oft verirrt, lohnt sich ein Blick auf jemanden, der nicht nur über Gott sprach, sondern das Ringen des Menschen mit sich selbst kannte: Martin Luther. Er bringt eine zentrale Wahrheit des christlichen Lebens auf den Punkt, die für uns heute genauso relevant ist wie zu seiner Zeit. »Worauf du nun [...] dein Herz hängst und verlässest, das ist eigentlich dein Gott.«<sup>1</sup> Luther führt uns damit vor Augen, dass unsere Beweggründe bzw. Motive, unsere Sehnsüchte und Wünsche nicht nur Gefühle oder Gedanken sind, sondern tief mit unserer Gottesbeziehung verknüpft sind.

*Wonach sehnst du dich? Was wünschst du dir am meisten? Was gibt dir Freude, Erfüllung, Sinn oder Sicherheit?* Genau das, wonach du dich sehnst, ist letztlich dein Gott – das, worauf du dein Vertrauen setzt. Und diese innere Haltung bleibt nicht unsichtbar, sondern prägt unser Handeln, unsere Entscheidungen und unseren Lebensstil. Sie offenbart, worauf wir unser Leben bauen.

Luther erklärte, dass alle Gebote Gottes auf dem ersten Gebot aufbauen: »Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst keine anderen Götter haben neben mir« (2. Mose 20,2a.3). Dieses Gebot ist nicht nur eines unter vielen, sondern die Grundlage für alles andere, was Gott von uns möchte.

Luther zeigt damit: Das erste Gebot ist nicht einfach nur der

---

<sup>1</sup> Luther, Martin: Großer Katechismus, Teil 1: Das Erste Gebot.

Anfang einer Liste – es ist das Fundament. Es ist nicht eines von zehn Punkten, sondern das Herzstück, aus dem alles andere entspringt. Wenn Gott wirklich der Mittelpunkt unseres Lebens ist, wenn er der Herr unseres Herzens, unserer Motive, Sehnsüchte und Wünsche ist, dann werden alle anderen Gebote wie von selbst befolgt. Das ist nicht ein Zwang oder eine Last, sondern eine natürliche Folge dessen, dass wir in der richtigen Ordnung leben. Wenn Gott die Quelle unseres Lebens ist, dann fließen alle unsere Handlungen aus dieser Beziehung zu ihm.


Genau deshalb richtet Gott seinen Blick nicht zuerst auf unser Verhalten, sondern auf unser Herz. Denn das Herz ist der Ort, an dem alles beginnt. Jesus sagt: »Denn aus dem Herzen kommen böse Gedanken, Mord, Ehebruch, Unzucht, Diebstahl, falsche Zeugenaussagen und Lästerungen« (Matthäus 15,19). Nicht unsere äußeren Taten sind das eigentliche Problem – sie sind nur das Echo dessen, was tief in uns lebt.

Sprüche 4,23 bringt es auf den Punkt: »Mehr als alles andere behüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus.«

Wenn Gott also sagt: »Du sollst keine anderen Götter neben mir haben«, dann meint er unser innerstes Wünschen. Er will nicht nur angebetet werden – er will alles für uns sein. Er möchte unsere tiefsten Motive regieren. Wie? Indem wir erkennen, dass er die Sehnsüchte unseres Herzens stillt.

»Denn wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein« (Matthäus 6,21). Oder andersherum: Wohin dein Herz geht, dorthin geht dein Leben.

Darum beginnt wahre Veränderung niemals mit Disziplin, sondern mit Hingabe. Nicht mit Willensstärke, sondern mit in-



Wenn Gott in  
unserem Herz König  
wird, ordnet sich alles  
andere von selbst.

nerer Ausrichtung. Gott will nicht nur unser Verhalten ordnen – er will unser Herz zur Ruhe bringen. Und wenn er dort König wird, ordnet sich alles andere von selbst.

Doch was passiert, wenn wir dieses Fundament verlassen? Was geschieht, wenn Gott nicht mehr der Mittelpunkt unseres Lebens ist – und wir beginnen, unsere Sehnsucht anderswo zu stillen?

Genau hier setzt Luthers Einsicht an: Jedes Brechen eines Gebotes beginnt mit dem Bruch des ersten. Wenn wir lügen, stehlen oder begehren, dann nicht zufällig – sondern weil wir uns vorher bereits einem anderen »Gott« zugewandt haben. Wir machen diese Götter zu unserem Halt – und unser Herz folgt ihnen.

Luther zwingt uns, tiefer hinzusehen. Nicht nur auf unser Verhalten, sondern auf dessen Wurzel. Unsere Handlungen entspringen immer einem inneren Zustand. Die Gebote Gottes sind deshalb nicht nur Regeln – sie sind ein Spiegel. Sie stellen uns die eigentliche Frage: *Worauf vertraust du wirklich? Wem schenkst du deine Hoffnung? Wer oder was bestimmt dein Denken und Handeln?*

Wenn Gott der wahre Mittelpunkt unseres Lebens ist, ordnet sich alles andere von selbst. Doch wenn wir uns von ihm entfernen und unsere Sehnsucht durch andere Dinge stillen wollen, verlieren wir den Zugang zur eigentlichen Quelle unserer Erfüllung.

Und dort beginnen die inneren Kämpfe, die wir so gut kennen: Rastlosigkeit. Frust. Getriebensein. Vergleich. Leere.

Wir greifen nach Dingen, die uns Leben versprechen – doch sie halten ihr Versprechen nicht. Für einen Moment schmecken sie süß, aber sie ernähren uns nicht.

Darum sagt Luther: Jedes Vertrauen auf etwas anderes als Gott ist ein Bruch des ersten Gebotes.

Die Folge ist unausweichlich: Wer an der falschen Quelle trinkt, bleibt durstig.

## PRAKTISCHE BEISPIELE

### *Lügen*

Warum lügen wir manchmal? Nicht weil wir es lieben zu täuschen – sondern weil wir innerlich Angst haben. Angst vor den Konsequenzen der Wahrheit. Angst, Ansehen zu verlieren. Angst, nicht mehr geliebt zu sein.

Stell dir vor: Bei der Arbeit ist ein Fehler passiert. Der Chef fragt nach einer Erklärung.

In uns beginnt sofort ein innerer Dialog:

*»Wenn ich es zugebe, verliere ich an Respekt.*

*Wenn ich ehrlich bin, könnte es mir schaden.*

*Also halte ich meine Fassade aufrecht – irgendwie.«* Also sagen wir vielleicht: »Das

war nicht meine Aufgabe. Da hat jemand

anderes nicht aufgepasst.« Für einen Moment

funktioniert es. Der Druck fällt ab. Die Kritik ist abgewehrt.

Aber tief drinnen bleibt etwas zurück. Unruhe. Scham.

Denn hinter jeder Lüge steht eine Entscheidung: *Wem vertraue ich?*

Glaube ich, dass Gott mich hält – auch mit meinen Fehlern?  
Oder glaube ich, dass ich mich selbst retten muss – mit einer Geschichte, die nicht wahr ist?

Die Lüge ist nicht das eigentliche Problem. Sie ist nur das Symptom eines tieferen Mangels: Ich suche Sicherheit bei Menschen, statt meine Identität in Gottes Annahme zu finden. Doch

Glaube ich, dass Gott mich hält – auch mit meinen Fehlern?

was ich mir durch leere Worte erkaufe, kann ich nie festhalten. Die Bestätigung, die ich mir erspiele, bleibt zerbrechlich. Die Liebe, die ich mir erschleiche, bleibt unsicher.

## **Stehlen**

Stehlen ist selten nur das offensichtliche Mitgehenlassen eines Gegenstands. Es beginnt viel früher – oft unsichtbar. Wenn wir uns Vorteile verschaffen auf Kosten anderer. Wenn wir uns etwas nehmen, das uns nicht gehört. Wenn wir uns durchdrängeln, manipulieren oder uns etwas sichern, das eigentlich nicht unser Recht ist.

Doch warum tun wir es? Hinter fast jeder Form des Stehlens steckt derselbe Gedanke: *»Ich habe nicht genug. Und wenn ich es mir nicht selbst nehme, bekomme ich es nicht.«*

Stell dir jemanden vor, der unbedingt aufsteigen will. Statt ehrlich zu arbeiten, trickst er, redet schlecht über andere, schiebt Verantwortung weg, zieht sich selbst nach oben. Nach außen wirkt es wie Ehrgeiz. Doch innerlich sagt er: *»Gott sorgt nicht für mich – also muss ich es selbst tun.«*

Genau hier liegt das Problem. Die Bibel nennt »Stehlen« nicht nur falsch, weil es anderen schadet – sondern weil es zeigt, dass wir Gott nicht vertrauen.

Jede Handlung, die sagt: »Ich muss mich selbst sichern«, meint gleichzeitig: »Gott ist kein guter Versorger«.

Aber Gott verspricht: Er kennt unsere Bedürfnisse. Er gibt nicht immer, was wir wollen – aber immer, was wir brauchen. Stehlen beginnt mit Mangeldenken. Vertrauen beginnt mit der Gewissheit: *Ich darf empfangen, statt mir zu nehmen.*

## Begehren

»Du sollst nicht begehren ...« ist vielleicht das unsichtbarste aller Gebote. Niemand sieht es – und doch bestimmt es oft unser ganzes Denken.

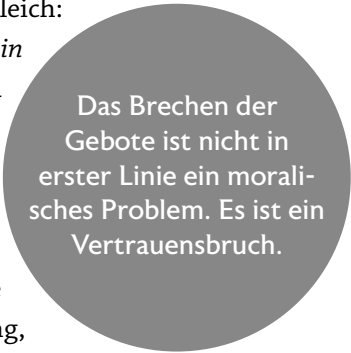
Warum begehren wir, was andere haben? Weil wir glauben: *»Wenn ich das hätte – diesen Job, diese Beziehung, dieses Haus –, dann wäre ich glücklich.«*

Hinter jedem Begehren steckt dieselbe Sehnsucht: *Ich will erfüllt sein. Ich will Freude. Ich will endlich ankommen.* Doch statt diese Sehnsucht zu Gott zu bringen, richten wir sie auf etwas anderes. Wir sagen mit unserem Herzen: *»Dieses Ding da draußen kann mir geben, was Gott mir offenbar nicht gibt.«*

Stell dir jemanden vor, der durch soziale Medien scrollt. Alles sieht perfekt aus: glückliche Paare, neue Häuser, Urlaubsbilder. Und unmerklich beginnt der innere Vergleich: *»Warum habe ich das nicht? Warum läuft mein Leben nicht so?«* Der Blick nach außen wird zum Urteil über das eigene Leben.

Doch selbst wenn wir bekommen, was wir begehren – bleibt die Sehnsucht oft bestehen. Das größere Haus fühlt sich bald genauso normal an wie das alte. Der neue Job bringt neue Belastungen. Die Beziehung, die so viel Hoffnung versprach, kann die innere Leere nicht dauerhaft füllen.

Weil das, was wir begehren, nie unser Gott war – aber wir haben es zu einem gemacht.



Das Brechen der Gebote ist nicht in erster Linie ein moralisches Problem. Es ist ein Vertrauensbruch.

## DIE WURZEL VERSTEHEN: VERTRAUEN AUF DIE FALSCHER QUELLE

In all diesen Beispielen wird deutlich: Das Brechen der Gebote ist nicht in erster Linie ein moralisches Problem. Es geht nicht einfach nur um falsches Verhalten oder Regelverstoß. Es ist ein Vertrauensbruch.

Jedes Mal, wenn wir ein Gebot übertreten, sagt unser Herz: *»Gott reicht mir nicht – ich muss mir selbst holen, was ich brauche.«*

Nicht die Handlung an sich führt uns in die Irre – sondern die innere Überzeugung dahinter: Gott allein genügt nicht.

### *Die falschen Botschaften unseres Herzens*

In all diesen Situationen – ob wir lügen, stehlen oder begehren – ist unser Verhalten nur die sichtbare Spitze des Eisbergs. Der eigentliche Konflikt geschieht darunter, im Verborgenen.

Dort, im Herzen, werden Sätze ausgesprochen, die niemand hört, die aber alles bestimmen:

*»Ich brauche Anerkennung, sonst bin ich nichts.«*

*»Ich muss für mich selbst sorgen, weil niemand sonst es tut.«*

*»Gott allein reicht nicht – ich brauche mehr.«*

Unsere Entscheidungen offenbaren, worauf wir wirklich unser Leben bauen.

Genau deshalb sagt Luther: *»Wenn nämlich (wie schon gesagt) das Herz im richtigen Verhältnis zu Gott steht und deshalb dieses Gebot eingehalten wird, dann ergibt sich die Erfüllung der übrigen Gebote von selbst.«*<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Vgl. [https://www.ekd.de/ekd\\_de/ds\\_doc/Grosser-Katechismus-Unser-Glaube](https://www.ekd.de/ekd_de/ds_doc/Grosser-Katechismus-Unser-Glaube). PDF, S. 523 (abgerufen am 25.11.2025).

Wenn wir der Meinung anderer mehr Gewicht geben als Gottes Zusage, wird ihr Urteil zu unserem Gott. Wenn wir Sicherheit in Besitz oder Kontrolle suchen, wird das unser Gott. Wenn wir unsere Erfüllung in Erfolg oder Beziehung suchen, wird auch das unser Gott.

Doch all diese »Ersatzgötter« haben eines gemeinsam: Sie versprechen viel – und lassen uns durstig zurück.

Wahre Veränderung beginnt mit einer neuen Ausrichtung des Herzens. Nicht mit mehr Anstrengung – sondern mit einer neuen Quelle.

Doch wie entsteht dieses Vertrauen? Wie lernen wir, wieder von Gott zu empfangen, statt uns selbst versorgen zu müssen?

Überraschenderweise werden uns Gottes Gebote hier weiterhelfen – mehr dazu im nächsten Kapitel.