

Abschied von der Vergangenheit: Lebensspendende Gewohnheiten

Wolfsburg 2023, Vortrag 5 (verstimmte Gitarre, eine Seite falsch eingestellt)

Der Weg der Heilung 5. Vorstellung des Themas.

Wo stehen wir. Wir sind gedanklich in den letzten Tagen miteinander einen Weg gegangen, den ich den **Weg der Heilung** nenne. Am Sonntag wollte ich euch mit meinem **Zeugnis** Mut machen. Es gibt bei Gott keine hoffnungslosen Fälle. Am Montag war das Thema **Leben mit Gott**. Heilung muss immer im Kontext von Heiligung stattfinden. Es ist unser **Umgang** mit Gott, das **Wirken** des Heiligen Geistes, das **Hören und Reden** mit einem Vater im Himmel, es ist die **Unterstützung** der Gemeinde, die als unverhandelbare Voraussetzung alle Lebensveränderung begleitet. Ein Leben in Distanz zur Gemeinde, ein Leben im Ungehorsam oder ohne Intimität mit Gott ... das ist ein Leben ohne die Qualität von geistlicher **Dynamik**, die wir brauchen, damit Gott selbst uns in das Bild Christi verwandeln kann. Das war der Montag.

Dienstag. Bestandsaufnahme. Wo komme ich her. Ehrlichkeit und die Frage nach dem Grad der Verleugnung in meinem Leben.

Gestern. Trauer. Trauer und Trost. Ein Blick dorthin, wo es weh tut und ein langer **Spaziergang mit Gott**. Mit einem Gott, der meine Seele kennt und in der Lage ist meine Seele zu heilen. Oder mit dem Bild vom Schiff. Leinen Los. Volle Fahrt voraus. Aufbruch ins Abenteuer einer Zukunft, die nicht mehr von den **Dämonen meiner Vergangenheit** bestimmt wird. Und mit diesem Gedanken sind wir bei einem neuen Thema angekommen.

Das Thema heute ist gleichzeitig genial und mein absolutes Frustthema. Und ich möchte euch erklären, warum.

Wisst ihr, was ich immer am Anfang eines eheseelsorgerlichen Gesprächs tue? Ich mach immer dasselbe. Nur um das zu sagen, ich halte mich **nicht für einen begabten Seelsorger**, ich bin viel mehr der **Bibellehrer** als der Seelsorger. Psychologie und Seelsorge und solche Themen sind für mich nur Hobby... mir fehlt da die **Empathie** und ich ziehe aus dem Zusammensein mit Menschen **keine Kraft**. Aber ab und zu verirrt sich dann doch jemand in ein seelsorgerliches Gespräch über seine Ehe in mein Arbeitszimmer. Und ich mache dann folgendes. Vor mir sitzen – nennen wir sie – Hannes und Frauke. Ihre Ehe ist nicht so der Hit und sie brauchen Hilfe. Also gebe ich jedem von ihnen einen **Zettel**. Aufgabe: **Schreibe drei Dinge** auf, die du tun kannst... also nicht dein Partner, sondern du selbst. Schreibe drei Dinge auf, die du jetzt tun kannst, und von denen du weißt, dass sie deine Ehe sofort verbessern würden. Drei Dinge. Nun der Clou. Vor mir sitzt ein Ehepaar,

unglücklich mit ihrer Ehe. Vielleicht tauchen auch schon die ersten Gedanken auf, sich voneinander zu **trennen**. Ich gebe ihnen den Zettel und beide können ohne viel nachzudenken drei Dinge aufschreiben. Drei Dinge, die sie tun könnten, um sofort ihre Ehe zu verbessern.

Ich hoffe ihr könnt meinen Frust verstehen.

Wenn nicht, dann lasst es mich so sagen. **Wie kann es sein, dass in Menschen und eben auch in Christen diese unglaubliche Lust aufs Unglücklichsein** – ich kann es nicht anders nennen – diese LUST AUFS UNGLÜCKLICHSEIN **existiert?**

Ich kann das nicht verstehen. Wenn meine Kindheit schon blöd war, dann ist so ein Festhalten am Unglücklichsein doch nicht intelligent, nicht logisch und natürlich auch nicht geistlich.

Versteht meine Position. Ich habe 20 Jahre um Heilung gerungen und als meine Seele gesund war, die nächsten 10 Jahre investiert, um aus meiner Ehe alles an Qualität rauszuholen, was mir und meiner Frau möglich ist. Die ersten 20 Ehejahre waren nicht so der Hit, aber heute bin ich **super glücklich**. Wahrscheinlich gehöre ich hier im Saal zu den Top 10% der glücklichsten Ehen. Und soll ich euch ein Geheimnis verraten? Ich will mehr! Ich bin jede Woche am Beten und Nachdenken, wo wir stehen und was ich besser machen kann. Ich hatte eine **Scheißkindheit**, da brauche ich heute keine **mittelmäßige Ehe**. Wenn ich alte Ehepaare sehe, die unglücklich sind – und davon gibt es viele – dann kann ich nur den Kopf schütteln. Das kann doch keiner wollen! Wo kommt das her? Antwort: In uns drin steckt eine Lust aufs Unglücklichsein.

Wie gesagt, nicht **intelligent**, nicht **logisch**, nicht **geistlich**, aber eben da.

Und wenn wir darüber nachdenken, wie es beim Thema Heilung weitergeht, dann ist diese Einstellung aus meiner Sicht dein größter Feind.

Erst ist es die **Scham und der Schmerz**... die Angst meine Vergangenheit in ihrer ganzen Dramatik und Hässlichkeit zu betrachten, um mit Gottes Hilfe **Abschied** zu nehmen und **Trost** zu finden... aber sobald wir diesen Schritt gewagt haben, kommt das nächste Problem auf uns zu. Jetzt gilt es das **Potential des Trostes zu entfesseln** und unser Leben umzukrempeln und mit einem Mal ist da diese **Ladehemmung**.

Wo kommt die her? Gute Frage. Als Christ würde ich sagen es ist die **Sünde**, die in meinem Fleisch wohnt, die mich blockiert. Natürlich ist es auch ein wenig **Erziehung** und **Zeitgeist** und gern auch **geistlicher Kampf**, aber vor allem ist es das, was die Bibel mein **Fleisch** nennt. Der nicht erlöste Anteil meiner Persönlichkeit, der mich dazu bringt, das **Falsche** zu tun. Und das ist jetzt eben: **Nichts zu tun**.

So und wenn das passiert, dass wir **Sünde zulassen**, dann ist das eben kein Spaß, sondern **Eigenwilligkeit**. Sünde ist in jeder Form immer ein **massives**

Defizit in meinem Leben. Ausdruck von **Hochmut**, von **Unreife** oder schlicht von **Unglauben**.

Lasst es mich deutlich sagen: Wenn du heute hier sitzt und eine Sache weißt, die du deinem Partner tun könntest, um ab sofort eure Ehe schöner zu machen... was weiß ich... sie wünscht sich Blumen... er wünscht sich Sex... sie hätte gern, dass er die Garage aufräumt... er würde gern beim Nachhause-Kommen nicht als erstes mit allen Problemen überhäuft werden... sie wünscht sich, dass er sich auch mal um die Hausaufgaben der Kinder kümmert... er würde gern mal mit seinen Freunden grillen... such dir was aus...

Wenn du **eine Sache weißt**, die du deinem Partner tun könntest, um ab sofort eure gemeinsame Ehe schöner zu machen und du **tust sie nicht**, dann hast du morgen früh, wenn du deine Sünden vom Vortag bekennt... du hast eine Sache, die du bekennen kannst.

Und die Sünde dazu heißt **Ehebruch**. Ehebruch beginnt dort, wo ich nicht mehr mit einem ganzen Herzen voller Liebe an meinem Partner hänge.

Und falls ihr jetzt schluckt. Denkt immer daran, was ich gesagt habe. **Heilung ist Ausfluss von Heiligung**. Wo ich bestimme, wie ich meinen Partner liebe, ist nicht mehr Jesus Herr in meinem Leben. Ich mache mich zum **Chef**. Ich bestimme, was geht und was nicht.

Und deshalb müssen wir uns die Frage stellen: **Wer sitzt eigentlich auf dem Thron meines Lebens?** Wenn ich mir anschau, womit du deine Zeit verbringst, wofür du dein Geld ausgibst, wenn ich mir deinen Browserverlauf vornehme... wird man dann sehen, dass **Jesus Herr** in deinem Leben ist und dass du eine Jesus-**Jüngerin** bist und dass du **zuerst** nach seinem Reich und nach seiner **Gerechtigkeit** trachtest?

Wer sagt dir, wie du lebst? Und nur um bei meinem Eingangsbeispiel zu bleiben ... und es ist nicht mehr als ein Beispiel... wer entscheidet darüber, wie du deinen Partner liebst? Und denke bloß nicht, dass die Bibel dazu nicht sagt!

Folie Crashkurs Leidenschaft. Vorträge und Buch dazu ist auf Frogwords.

Wenn wir Heilung wollen, müssen wir **runter vom Thron** unseres Lebens. Wenn wir den Ton angeben, werden wir die **besten Tipps** verpassen! Gott weiß allein, was wir brauchen.

Es ist so großartig, Christ zu sein. Ich darf jeden Fehler machen, weil Jesus für meinen Mist am Kreuz gestorben ist. Aber ich muss **nicht jeden Fehler zwei Mal machen**, weil Gottes Gnade da ist, um mich zu erziehen und sein Geist da ist, um mich zu verändern.

Titus 2,11.12: Denn die Gnade Gottes ist erschienen, heilbringend allen Menschen, 12 und unterweist uns (= Christen), damit wir die Gottlosigkeit und die weltlichen Begierden verleugnen und besonnen und gerecht und

gottesfürchtig leben in dem jetzigen Zeitlauf,
besonnen, gerecht, gottesfürchtig... und eben nicht Lust aufs Unglücklichsein,
weil ich mein eigener Herr bin.

Der Weg zum Glück oder zur Heilung ist immer ein Weg des **Gehorsams** und nie der **Eigenwilligkeit**. Das sage ich echt aus Erfahrung...

Gestern hatten wir die Frage nach dem Unterschied von Trauer und Buße. Bei **Dummheit, Ungerechtigkeit** und **Eigenwilligkeit** braucht es Buße.

Der Teufel hat kein Interesse daran, dass du nach dem Trost auch noch ein erneuertes Leben findest. Und dummerweise hat er heute leichtes Spiel. Leicht deshalb, weil wir uns seit gut Hundert Jahren zum *psychologischen Menschen* entwickeln. Das ist ein neuer Typ Mensch in der Kulturgeschichte. Einer, der für wahr hält, was er **fühlt**. Eigentlich ein völlig **verrückter Ansatz**, aber er steckt in uns drin und wenn wir der Idee nachgeben, dass mir mein **Gefühl sagen darf, was gut für mich ist**, dann wird das mit Heiligung und Heilung nichts. Als Christen leben wir **nicht nach dem Bauch**, sondern nach dem Kopf. Wenn mein Bauch einverstanden ist – o.k. – und wenn nicht... dann gibt es einen Kaffee oder etwas Sport oder Schokolade und wenn das alles nicht hilft gibt es einen Rüffler.

Psalm 43,5: Was bist du so aufgelöst, meine Seele, und was stöhnst du in mir? Harre auf Gott, denn ich werde ihn noch preisen, das Heil meines Angesichts und meinen Gott.

Warum gebe ich mir solche Mühe, euch als Christen zu erklären, wie wichtig es ist, auf Gott zu hören?

Weil ihr **nach der Trauer** daran gehen müsst euer **Leben aufzuräumen**. Und das ist ein Projekt, das ein **paar Jahre** in Anspruch nehmen wird. Und im Zentrum – damit meine ich praktisch im Zentrum – stehen **neue, gute, lebensspendende Gewohnheiten**.

Der Halbbruder Jesu, Jakobus, spricht davon, dass wir nicht nur Hörer, sondern **Täter** des Wortes sein sollen. Und ich bin davon überzeugt, dass wir das alle **abnicken**. Aber wenn es darum geht, dass wir uns ehrlich fragen, **wo sind denn** die Veränderungen, die uns jedes Jahr ein Stück voranbringen, uns mehr sein lassen wie **Jesus**, uns mehr in den verständnisvollen und liebenden **Ehepartner** verwandeln, wo ist denn das Mehr an **Besonnenheit**, an **Gerechtigkeit**, an **Frömmigkeit** in meinem Leben? Dann stelle ich fest, dass die meisten Christen viel zu beschäftigt sind mit ihrem Job, ihrem Haus, ihren Aktivitäten rund um social media, Hobby und Hund... um sich darüber groß Gedanken zu machen. **Eben Lust aufs Unglücklichsein**.

Und doch ist das der Clou. Wir brauchen immer wieder den **bewussten Sprung vom Hören zum Tun**. Nicht nur als **grundsätzlich gute Idee**, sondern als **praktisch gelebte Realität**.

Merk dir das gut. Alles, was du aus der Bibel weißt, jeder Bibelvers und jede

Predigt hat nur ein Ziel. Das **Wort will Fleisch** werden. Und zwar in deinem Leben. Und wie tut es das? Nur auf einem Weg. Es wird zum **Ideengeber für eine neue, gute, lebensspendende Gewohnheit.**

So und jetzt möchte ich dir Mut machen. Mal schauen, ob es gelingt. Aber unser Leben am Anfang eines Veränderungsprozesses ist häufig wie eine verstimmte Gitarre. Was meine ich damit. Illustration

- Gitarre spielen, wo eine Seite nicht passt... hört sich schlimm an.
- Man hat den Eindruck da stimmt gar nichts
- Eine Seite neu einstellen und schon passt es...

Wenn wir vor einem Leben stehen, das nicht „klingt“, dann denken wir instinktiv, dass **gar nichts gut** ist... „*Wie soll aus meiner Ehe noch mal etwas werden!*“, um beim Ehebeispiel zu bleiben. Aber dasselbe könnte man im Blick auf **ich und meine Kinder**, ich und mein **Job**, ich und meine **Sucht**, ich und mein **Übergewicht**, ich und mein ... denken. Es ist immer dasselbe. Wir stehen vor einem Problem und der **erste Eindruck** ist: **Verwirrung**. Dabei braucht es vielleicht nur **eine** neue, gute, lebensspendende Gewohnheit und es klingt (Gitarre spielen).

Ich bin kein Prophet aber ich prophezeie jeder unglücklichen Ehe, dass es nicht mehr als drei gute Gewohnheiten bei ihr und vier gute Gewohnheiten bei ihm braucht, um die **Ehe wieder ins Lot** zu bringen. Warum beim Mann eine mehr? Weil er noch das Thema **Pornografie** in den Griff kriegen muss.

Wenn du es schaffst, jedes Jahr 2-3 wirklich gute, neue Gewohnheiten in dein Leben zu integrieren, dann ist **das die Form von Dynamik**, die es dem Heiligen Geist erlaubt, dich zu verändern.

Und ich hoffe, du denkst jetzt. „*Warte mal, hat der gerade gesagt 2-3 neue Gewohnheiten pro Jahr? Das klingt eigentlich machbar!*“ Genau das möchte ich dir vermitteln. Wenn wir daran gehen, einen Weg der Heilung zu gehen, dann kommen wir nicht an der Trauer vorbei, aber auch nicht daran, dass wir **nachdenken, überlegen**, wo wir uns *dämlich* und *ungeistlich* verhalten, um dann **konkrete Schritte der Veränderung** zu gehen.

Bei dem, was ich jetzt sage, rede ich **nicht davon, was** du tun sollst. Ich bin in der **Metha-Ebene**. Ich bin bei der Frage: **Wer lebt** mein Leben? ist es der **Heilige Geist**, der das Ziel hat, mich zu einem Jesus-ähnlichen Menschen zu machen? Weil wenn ja, dann ist doch klar, ich werde mich jedes Jahr ein bisschen **verändern**... ist doch logisch. Ich werde jedes Jahr **fitter** werden in punkto Gutes tun, mehr aus der **Bibel** verstehen, **Sünde** mehr hassen, ich werde **belastbarer**, mein **Umgang** mit Gott wird tiefer, genau so meine **Liebe** zu den Geschwistern und ganz allgemein, mein **Umgang** mit Menschen wird immer mehr so, dass sie in mir etwas vom Evangelium sehen.

Und die Frage lautet: **Habe ich ein Ja zu so einem Veränderungsprozess.** Bin ich gespannt, wo Gott mich hinführt? Und spannend wird es, weil wir alte Verhaltensmuster aufgeben müssen.

Erinnert euch an den Turm.

Folie.

Wir müssen an unsere **destruktiven Beziehungsstile** ran! Neue, gute, lebensspendende Gewohnheiten führen **uns raus aus** den alten **Mustern**, raus aus **Glaubenssätzen**, die wir jetzt als falsch wahrnehmen, weil sie Gottes Wort **widersprechen**...

Und natürlich macht das Angst. Logisch. Ich weiß doch am Anfang nicht, ob ich Gott vertrauen kann. Da steht in der Bibel *Seufzt nicht gegeneinander, Geschwister*. Und ich denke mir: „*Gott meinst du damit, dass ich mich nicht über meine Frau aufregen darf?*“ Und ihr wisst schon, was jetzt kommt: **Bibelvers** auswendig lernen. Mit dem **Beten** anfangen. Weiter darüber **nachdenken** und dann... eine neue, gute **Gewohnheit** einführen. Erst die Gewohnheit **haucht dem Vers Leben** ein. **Inkarnation**. Das Wort will Fleisch werden.

Und an der Stelle ein Tipp. **Wage Experimente**. Ich gehe einfach mal davon aus, dass du kein **Psychopath** bist. Du hast Lust auf funktionierende Beziehungen. Und deshalb mein Tipp. **Wage Experimente**. Bleiben wir bei meinem Ehebeispiel. Bei **Hannes und Frauke**. Hannes hat aufgeschrieben. „*Ich weiß, dass Frauke hören möchte, dass ich sie als Frau schön finde...*“ O.k. Hannes ist nun **nicht der Romantiker** und drückt seine Liebe eher dadurch aus, dass er sich um den **Ölwechsel** kümmert. Leider kommt das bei seiner Frau nicht so gut an. Was wird er tun? Neue gute Gewohnheit. Hannes nimmt sich folgendes vor: Ein **Vierteljahr** schreibt er der Frauke jede Woche einen **Mini-Liebesbrief** und nimmt sie abends vor dem Einschlafen noch mal in den Arm, um ihr ein *Du fühlst dich gut an* ins Ohr zu flüstern. Wie gesagt, Hannes ist **nicht so der Romantiker**, er ist eher der **pragmatische** Typ, aber er wagt ein Experiment. Mal sehen, wo mich das in einem Vierteljahr hinführt. Und ich kann dir sagen, was passieren wird. 1) wird seine Frau **begeistert** sein. 2) wird er zu einem **besseren Liebhaber**. Das hat damit zu tun, dass Gewohnheiten, die man regelmäßig tut, die nisten sich in meinem Charakter ein.

Und Frauke? Frauke weiß, wie sehr Hannes darunter leidet, dass sie manchmal **bissige Kommentare** macht. Und sie fragt sich schon lange, wie sie den Vers aus **Philipper 4**, dass unsere Milde – und eben nicht unsere Bissigkeit – allen Menschen bekannt werden soll... wie sie das mit der Milde hinbekommen soll. Die Antwort ist klar. **Bibelvers. Gebet. Nachdenken** und eine neue gute **Gewohnheit**. Weil Frauke schlau ist, weiß sie, dass man einen **negativen Charakterzug** nicht dadurch loswird, dass man ihn lässt. Das geht eigentlich nicht! Klar muss man ihn lassen, aber wer sich bissige Kommentare abtrainieren will, der muss es lernen **liebepoll, anerkennend, einfühlsam zu kommunizieren**. Also: neue, gute Gewohnheit – außer dass Frauke ihre Bissigkeit beim täglichen Sündenbekenntnis ganz nach oben

zieht und ihre beste Freundin regelmäßig mal nachfragt... - ... neue, gute Gewohnheit. Sie nimmt sich vor, **jeden Tag an jedes Familienmitglied eine liebevolle SMS zu schreiben** und dabei eine Sache zu erwähnen, worüber sie stolz ist/was sie gut findet/was sie mag... Sie macht das ein Vierteljahr und ihre Bissigkeit ist Geschichte. Und sie wird staunen, wie sie selbst dabei aufblüht...

Worum geht es mir heute?

Ich kann dir nicht sagen, was für dich der nächste Schritt auf dem Weg der Heilung ist. Wie sollte ich auch. Vielleicht musst du dich mit gewaltfreier Kommunikation beschäftigen oder brauchst eine Traumatherapie oder musst 15 kg abspecken oder häufiger mit deinem Mann schlafen oder musst über Liebe zu Luxus und Wohlstand Buße tun oder den Kontakt zu deinen Eltern suchen oder deinen Mann vor die Tür setzen... ich weiß nicht, was jetzt dran ist. Aber was ich weiß, das sind zwei Sachen.

1. Der nächste Schritt muss ein Schritt sein, den du gehorsam an der Seite Gottes gehen solltest. Wenn du merkst, dass **du** auf dem Thron deines Lebens sitzt und alle Schalthebel in der Hand hältst, dass Gott nur Beifahrer sein darf, zuständig für **Sonntagvormittag** und **Stoßgebete**. Damit muss Schluss sein. Buße. Wirkliche Neuausrichtung.
2. Tiefgreifende Veränderung fängt mit **neuen, guten, lebensverändernden Gewohnheiten** an, die es dem Heiligen Geist erlauben, meinen Charakter zu verändern. Es braucht davon **nicht viele**. 2-3 pro Jahr sind m.E. völlig genug, um in eine Dynamik von Lebensveränderung einzusteigen, die mich Stück für Stück umgestaltet in den Menschen, den Gott in mir sieht. Und glaub mir, das ist dann mal eben die beste Version von dir.

AMEN