

MEHR HABEN VOM LEBEN: DANKBAR SEIN

Aus dem gleichnamigen Buch von Reinhard Egg
erschienen im Brunnen-Verlag (vergriffen)

Was dieses Buch will

Wir sind undankbar geworden

Ausschlaggebend für die Idee, dieses Buch zu schreiben, war eine Begegnung mit Timothy, einem jungen afrikanischen Christen. Im Auftrag einer christlichen Vereinigung verbrachte ich einige Tage in einer christlichen Siedlung in seiner afrikanischen Heimat, wo Timothy als Lehrmeister die mechanische Werkstätte der dortigen Landwirtschaftsschule leitete. Einmal erzählte mir Timothy von dem, was er die "Enttäuschung seines Lebens" nannte: Vor einigen Jahren durfte er den Leiter der Siedlung auf einer Vortragsreise durch Europa begleiten. Die erste Stadt, in der sie Aufenthalt machten, war Basel. Für Timothy kam dies fast einer Wallfahrt gleich, waren doch aus Basel vor über 100 Jahren die Missionare gekommen, die seinem Land erstmals die Frohe Botschaft von Jesus Christus gebracht hatten. Timothys Erwartungen, in dieser Stadt endlich jenen christlichen Glauben anzutreffen, der die Kraft hatte, Menschen zur Missionsarbeit in der ganzen Welt zu motivieren, waren groß. Was aber begegnete ihm in den Straßen von Basel? "Hektik, Mißmut und Resignation", zählte Timothy auf, "aber vor allem nichts, aber auch gar nichts von Dankbarkeit Gott gegenüber - außer im großen Missionshaus selber!"

Das hat mich als einer, der nicht nur das Bürgerrecht von Basel besitzt, sondern in dieser Stadt auch schöne Studiensemester verbracht hat, getroffen. Im weiteren Nachdenken über Timothys Enttäuschung wurde mir klar, wie recht er mit seiner Beobachtung hatte, und daß sie leider in jeder europäischen Stadt zu wiederholen wäre.

In der Tat: Uns ist eine wesentliche Quelle der Lebenskraft und der Lebensfreude schlichtweg abhandengekommen, nämlich die Dankbarkeit. Daß dies auch bei Menschen der Fall ist, die sich als Christen bezeichnen, ist befremdlich ja, tragisch. Gerade die Christen haben ja allen Grund, dankbar zu sein für alles, was sich durch Jesus Christus in ihrem Leben verändert.

Indessen stelle ich diese Mangelerscheinung bei so vielen Menschen fest, mit denen ich als Seelsorger und Psychotherapeut zu tun habe, daß ich geradezu versucht bin, von einer geistlichen Mangelkrankung unter Christen zu sprechen. Tatsächlich habe ich im Laufe meiner seelsorgerlichen Tätigkeit die beängstigende Erfahrung gemacht, daß fehlende Dankbarkeit das Leben hinsichtlich Lebensfreude, Selbstvertrauen und Sinnfindung massiv einschränkt.

Den Blick öffnen für Gottes Güte

Dieses Buch will nichts anderes bewirken, als was ich in meinen seelsorgerlichen Gesprächen und Therapien, in meinen Predigten und Vorträgen, Kursen und Unterrichtsstunden versuche, in Gang zu setzen: den Menschen wieder neu den Blick zu öffnen für die Fülle Gottes, aus der wir alle Gnade um Gnade empfangen haben¹.

¹) Johannes 1,16. Alle Bibelzitate in diesem Buch entstammen der Zürcher Bibel.

Aus dieser Erkenntnis der Teilhabe am unendlichen Reichtum Gottes möchte dieses Buch seine Leserin und seinen Leser weiterführen zu einem Leben, in welchem die Dankbarkeit für Gottes Gnade zum Quell der Lebensfreude wird.

Als "roter Faden" zieht sich deshalb durch dieses Buch wie durch jede christliche Seelsorge, die diesen Namen wirklich verdient, das befreiende Wort Gottes in der Heiligen Schrift. Ich möchte in diesem Buch, abstrakte biblische und theologische Begriffe "handfest greifbar" machen und hoffe, damit aus der Bibel heraus konkret zu christlicher Lebensführung und Lebensgestaltung anleiten zu können.

Wo dieses Buch entstanden und wie es zu lesen ist

Dieses Buch ist in meinem Arbeitszimmer entstanden, das zugleich auch meine biblisch-therapeutische Praxis ist. Wie meine Ratsuchenden mir bestätigen, empfinden auch sie diesen Raum als angenehm. Die besondere Atmosphäre dieses durchsonnten Zimmers mit seinem Blick ins Grüne und auf den Zürichsee bestimmte sowohl die seelsorgerlichen Gespräche, aus denen sich dieses Buch entwickelt hat, wie auch die Niederschrift der hier gereiften Gedanken.

Ich wünschte mir deshalb, daß sich etwas von dieser friedlichen Atmosphäre auch auf Sie, liebe Leserin, lieber Leser, übertragen möge. Es soll Ihnen wohl sein beim Lesen dieses Buches. Vielleicht gelingt es Ihnen leichter, in Ihnen diese gelöste Stimmung hervorzurufen, wenn Sie sich zum Lesen bequem hinsetzen oder gar hinlegen. Möglicherweise genügt es auch, daß Sie selber sich gedanklich in die Situation versetzen, in welcher die Anstöße zu diesem Buch gegeben wurden: Wir beide, Sie und ich, sitzen jeder in einem angenehmen Lehnstuhl, ich habe mir meine Tabakspfeife angesteckt, und gemeinsam stellen wir uns mit unseren Fragen und Gedanken unter Gottes Wort und seine Führung, damit er durch unser Denken und Reden hindurch zu uns spreche.

Erlenbach bei Zürich

Reinhard Egg

Dankbarkeit hat mit Gnade zu tun

Danken und Loben gehören zusammen

Es ist erstaunlich, daß die Begriffe "dankbar" und "Dankbarkeit" in der Bibel nur äußerst selten vorkommen². Auch das entsprechende Tätigkeitswort "danken" finden wir im Alten und Neuen Testament kaum hundert mal³.

Dennoch: Die Dankbarkeit zieht sich wie ein roter Faden durch die Bibel. Und fast immer fällt im Alten wie im Neuen Testament die Dankbarkeit mit dem Loben zusammen. Tatsächlich sind das Danken wie das Loben die Reaktion, die Antwort auf das Verhalten eines anderen, der mir Gutes zukommen läßt. Dabei dürfen wir nicht vergessen, daß für die Leser jener Zeit, in der die Bibel entstanden ist, das Loben einen anderen Stellenwert hatte, als wir uns dies heute gewohnt sind. Gelobt wird bei uns üblicherweise von "oben" nach "unten", das heißt, der Höherstehende spricht sich lobend über einen Untergebenen aus. Daß ein Arbeiter seinen Direktor lobt, ist schon eher ungewöhnlich.

Die Menschen der Bibel dagegen lobten, was zu loben war, nach "unten" wie nach "oben", den gütigen König wie den tüchtigen Knecht, und der gnädige Gott war ebenso lobenswert wie die aufopfernde Mutter.

Wir haben das Loben verlernt

Wenn in einer Sprache der Gebrauch eines Wortes so weit zurückgeht, bis dieses Wort im täglichen Wortschatz kaum mehr vorkommt, hat dies nach den Erkenntnissen der Sprach- und Kulturforscher meistens eine tiefere Bedeutung: Das Wort ist überflüssig geworden, weil die entsprechende Sache nicht mehr ein Gegenstand des täglichen Lebens ist. Das gilt auch für den Begriff des "Lobens": Es lobt bestenfalls noch der Lehrer seinen Schüler und der Gast das gute Essen - aber ein Loben etwa im Sinne des alten Kirchenliedes: "Lobet den Herren, den mächtigen König der Ehren" gehört für den Durchschnittsmenschen von heute in die sprachliche Mottenkiste. Heute "drücke ich meine Anerkennung aus" oder "ich freue mich", wie das alte "ich lobe" in vielen modernen Bibelübersetzungen umschrieben wird.

Aber die Frage bleibt bestehen: Was sagt der Bedeutungsverlust des Wortes "loben" in der heutigen Umgangssprache über die Menschen aus, die diese Sprache reden?

Die Antwort auf diese Frage ist zugleich der Krankheitsbefund unseres Jahrhunderts: Wir haben vergessen, daß alles, was wir sind und haben, Geschenk ist. Die Illusion, es wäre alles machbar, und wir hätten die Welt, hätten ihre und unsere Zukunft "im Griff", prägt noch immer weitestgehend unser menschliches Denken. Das Wissen darum, daß Gott es ist, der uns Menschen eine umfassende Verfügungsvollmacht über seine Schöpfung ausgeliehen hat, ist ebenso verlorengegangen, wie die Einsicht, daß auch die Mittel, die wir Menschen eingesetzt haben, um unsere heutige Welt zu gestalten, sein Geschenk sind.

Aber auch die Grenzen des menschlichen Machbarkeitswahnes, mit denen wir tagtäglich konfrontiert werden, wie die nicht zu bewältigenden sozialen Probleme, die Kriegs-, Hunger- und Umweltkatastrophen auf der ganzen Erde, dies alles sollte uns zur

²) Während die Luther-Übersetzung den Begriff "Dankbarkeit" nicht verwendet, trifft man ihn in der Zürcher Übersetzung lediglich drei mal an; aber nur im Hebräerbrief 12,28 ist damit die Dankbarkeit gegenüber Gott ausgedrückt. Dem Ausdruck "dankbar" begegnet man bei Luther drei, in der Zürcher Übersetzung vier mal.

³) Nimmt man noch die übrigen Zusammensetzungen mit "Dank-" dazu, kommen etwa 120 entsprechende Bibelstellen zusammen.

Besinnung über den Menschen als Beauftragten Gottes aufrufen: "Du setztest ihn zum Herrscher über das Werk deiner Hände, alles hast du ihm unter die Füße gelegt" (Psalm 8,7).

Weil die Menschheit Gott nicht mehr als den Herrn lobt, hat sie auch verlernt, ihm zu danken.

Danken hat mit Gottes Gnade zu tun

Ohne Gott wären wir nichts. Was wir sind und haben, verdanken wir seiner Gnade (1.Korinther 15,10).

Das griechische Wort "charis", das unserem deutschen Begriff "Gnade" entspricht, kommt im Neuen Testament 155 mal vor, davon 100 mal in den Briefen des Paulus. "Charis" ist ein sehr umfassender Begriff: Zuneigung, Wohlgefallen und Huld ist ebenso "charis", wie Gefälligkeit, Gunstbezeugung oder Liebesdienst. Kommt das Wort in der Mehrzahl vor, so drückt es Dank oder Vergeltung aus. "Charin⁴ echein⁵" heißt geradezu: "dankbar sein".

Wie eng Gnade und Dank zusammengehören, geht auch aus der engen sprachlichen Verwandtschaft der beiden griechischen Wörter für "Gnade" und "danken" hervor: Im Ausdruck "eucharistéo" ("ich danke") ist der Wortwurzel "-charis-" die Silbe "eu-" vorangestellt, die "gut" und "wohl" bedeutet. Der Dankende drückt also sein Wohlbefinden ob der Gnade aus, die ihm zuteil wird. Wer "eucharistéo" sagte, meinte damit: "Ich danke für die Zuneigung, für die Wohltat, für die Liebe".

Danken macht schön

Verweilen wir noch für einen Augenblick bei der Vielfalt des Ausdrucks "charis": Aus der gleichen Wortwurzel "-char-", aus der "charis" stammt, ist auch das griechische "charma" entstanden. Auch ohne Kenntnis der Verwandtschaften der indogermanischen Sprachen untereinander (zu denen das Griechische ebenso gehört, wie Deutsch und Französisch) fällt uns gleich die Ähnlichkeit mit dem französischen "Charme" auf, das Anmut und Grazie⁶ bedeutet.

Sprachliche Verwandtschaften weisen uns immer auf innere Zusammenhänge hin. Es war Frau M., ein aktives Glied meiner ersten Gemeinde, die mich auf diesen Zusammenhang brachte. Sie stammte aus der französischen Schweiz und hatte diesen romanischen "Charme", der sich vor allem in ihren braunen Augen äusserte, und ihrem schönen Gesicht etwas ganz Besonderes verlieh. Im Gespräch mit ihr vergaß man, daß man es mit einem Menschen zu tun hatte, der sich seit seinem sechzehnten Lebensjahr nur noch mittels eines Rollstuhles fortbewegen konnte. Ein Verkehrsunfall, bei dem sie schwer verletzt und ihre beiden Eltern getötet worden waren, hatte damals ihr Leben völlig verändert. Fortan lebte sie bei ihren Verwandten in der deutschen Schweiz, die sie liebevoll aufgenommen hatten. "Wissen Sie", sagte sie mir einmal im Gespräch, "wenn man, wie ich, auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen ist, und wenn es einem bewußt wird, daß diese Hilfe durchaus nicht selbstverständlich ist, dann fragt man sich, woher einem denn diese Hilfe ständig zuteil wird. Es dauerte einige Zeit, bis mir klar wurde: Hinter jeder menschlichen Handreichung steht Gott, der mir durch diesen Menschen seine Hilfe schenkt. Darum danke ich, wenn immer ich einem Menschen für seine Hilfe danke,

4) Akkusativ Singular (Einzahl) von "Charis"

5) Griechisch: handeln

6) Grazie stammt aus dem lateinischen "gratia", was seinerseits wieder "Gnade" bedeutet!

zugleich auch Gott, der mir seine Zuneigung bis in diese kleinsten alltäglichen Hilfeleistungen hinein schenkt."

"Charme" und "charis" sind einander eng verwandt. So wundert es wohl nicht, wenn ein Mensch, der in der Dankbarkeit Gott gegenüber lebt, eine besondere Ausstrahlung hat. Sie wird aus einem inneren Brunnen gespiesen, der seine Quelle in der Gnade Gottes hat.

Und wenn Gottes Gnade zur Last wird?

"Du hast uns geprüft, o Gott, hast uns geläutert, wie man Silber läutert. Du hast uns ins Netz geraten lassen, hast drückende Last auf unsere Hüften gelegt; du hast Menschen über unser Haupt dahinfahren lassen. Wir sind durch Feuer und Wasser gegangen", sagt das Volk Israel (Psalm 66,10-12). Es mag widersprüchlich klingen, daß dies der gleiche Gott ist, der seinem Volk zusagt: "Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt; darum habe ich dich zu mir gezogen aus Güte." (Jeremia 31,3).

Nicht nur das Schicksal des auserwählten Volkes Israel, sondern auch der Lebensweg so vieler Menschen, denen Gott seine Gnade in ganz besonderem Maß hat zukommen lassen, weisen uns immer wieder darauf hin, daß Gottes Zuwendung sich eben auch in schweren Heimsuchungen äußern kann: "Wenn ihr Züchtigung erduldet, begegnet euch Gott wie Söhnen; denn wo ist ein Sohn, den der Vater nicht züchtigt?" (Hebräer 12,7).

Indessen gilt auch hier das im vorhergehenden Abschnitt ("Danken macht schön") Gesagte: Wer sich in Gottes Gnade geborgen weiß, kann auch in seinen Prüfungen bekennen: "Kommt, lasset uns umkehren zu dem Herrn; denn er hat zerrissen, er wird uns heilen; er hat geschlagen, er wird uns verbinden." (Hosea 6,1). An diesem Bekenntnis zur Gnade Gottes in der Heimsuchung kann eine innere Haltung wachsen, die sich nach außen hin in der Würde des Leidenden äußert, der weiß, daß er in seinem Leid mit dem leidenden Jesus Christus besonders eng verbunden ist.

Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben

Dankbarkeit ist nicht einfach Optimismus

Eigentlich war Frau F. eine unauffällige Bewohnerin des Seniorenheims, in dem ich während rund fünfzehn Jahren als Seelsorger ein- und ausging. Dennoch war sie im Heim ihrer stillen Freundlichkeit wegen geachtet und beliebt. Dabei hätte sie allen Grund gehabt, ein verbittertes Alter zu verbringen, denn sie hatte ein schweres Leben hinter sich. Und so gehört sie zu den Menschen, von denen ich viel darüber gelernt habe, welche Lebenserfüllung aus der Dankbarkeit entspringt.

In ihrem Zimmer im Seniorenheim fiel eine hübsch eingerahmte Stickerei auf: "Vergiß nicht, was er dir Gutes getan!" war in bereits etwas verblichenen Farben auf dem Stoff zu lesen, und - offensichtlich später hinzugefügt, denn die Farbe war kräftiger und paßte zur ursprünglichen nicht ganz - ein Datum, das damals, als ich das Bild zum ersten Mal sah, rund vierzig Jahre zurücklag. "Das war der Tag, an dem mein Mann tödlich verunglückt ist", erklärte mir Frau F., "ein schlimmer Tag. Und zunächst war der Bergunfall für mich nichts anderes als ein weiteres Glied in der Unglückskette, die bisher mein Leben ständig begleitet hatte.

Ich bin ohne Eltern aufgewachsen. Meine Mutter, die mich gleich nach der Geburt zur Adoption freigegeben hatte, lernte ich erst kennen, als ich bereits erwachsen war. Und wer mein Vater gewesen ist, weiß ich bis heute nicht. Ich hatte keine sehr sonnige Kindheit. Als ich vier Jahre alt war, erwartete meine bisher kinderlose Adoptivmutter plötzlich ein Kind, dem später noch drei weitere nachfolgten. Von da an war ich in der Familie nur noch geduldet. Nach Beendigung meiner Schulzeit konnte ich zum Bruder meiner Adoptivmutter ziehen. Er führte in einer anderen Gegend einen Gasthof. In der kirchlichen Jugendgruppe, die in jenem Ort regelmässig zusammenkam, lernte ich dann Moritz kennen. Er stammte wie ich aus einfachen Verhältnissen. In seiner Familie fand ich nicht nur die Zuneigung, nach der ich mich bisher vergeblich gesehnt hatte, ich lernte auch einen christlichen Glauben kennen, der von einer fröhlichen Natürlichkeit und einem großen Vertrauen in Gott geprägt war. So etwas hatte ich bisher noch nie erlebt.

Aber Vertrauen in Gottes Hilfe war auch dringend nötig, denn Moritz hatte noch vier Geschwister, und der Lohn seines Vaters reichte gerade knapp zum Leben. Dennoch kann ich mich nicht erinnern, in Moritz' Familie je ein Wort der Klage über die knappen Mittel gehört zu haben. Im Gegenteil: Jede Mahlzeit wurde mit einem Dankgebet begonnen, und ich erinnere mich, wie ich Moritz' Mutter in der Waschküche drunten beim Waschen half, und ich sehe diese stämmige Frau noch heute vor mir, wie sie das Loblied "Grosser Gott, wir loben dich" vor sich hersummte und dazu im Takt des Liedes die Wäsche im großen Bottich umrührte.

Während meiner Verlobungszeit mit Moritz hiess sie mich eines Abends ins elterliche Schlafzimmer kommen. Dort nahm sie eine Schachtel aus dem Schrank, öffnete sie und nahm das oberste der darin liegenden Schulhefte heraus. 'Danktagebuch' konnte ich auf dem Heftdeckel lesen. "Weißt du," sagte sie mir, ohne mir das Heft in die Hand zu geben, "um ein Tagebuch zu führen, reicht meine Zeit nicht. Aber zwei- bis dreimal die Woche notiere ich mir in diesem Heft in kurzen Stichworten, wofür ich Gott alles danken kann. Denn "vergiss nicht, was er dir Gutes getan". Dabei zeigte sie an die Wand oberhalb des breiten Ehebettes, wo eben diese Stickerei, die Sie jetzt hier sehen, aufgehängt war. Damals allerdings noch ohne das Datum. Das hat meine Schwiegermutter in der Nacht nach dem Unfall eingestickt."

Nun könnte man versucht sein, zu sagen, Frau F. und ihre Schwiegermutter wären halt einfach unverbesserliche Optimistinnen gewesen und hätten immer Glück gehabt. Wer so urteilt, hat den Worten von Frau F. nicht genau zugehört. Frau F. schilderte die

schwierigen Umstände ihrer Kindheitsjahre ebenso deutlich wie die kargen Verhältnisse, unter denen ihr Mann aufgewachsen war. Und daß mit dem Tod ihres Mannes geradezu ärmliche Verhältnisse in die kleine Dreizimmerwohnung einzogen, in der sie fortan mit ihren drei Kindern lebte, verschwieg sie nicht.

Wo lag die Quelle, aus der Frau F. die Kraft schöpfte, die sie in den Widrigkeiten ihres Lebens nicht mutlos werden ließ? "Ich war früh im Leben auf mich selbst gestellt", sagte sie mir einst, "und mußte mich entscheiden. Und eine dieser Entscheidungen betraf auch mein Verhältnis zu Gott. Ich sagte mir: 'Entweder ist das wahr, was man in der Bibel über Gott liest, daß er nämlich die Sache der Armen und Elenden führe⁷, und dann halte ich mich an ihn - oder es ist nicht wahr, was man über ihn sagt, und dann gehe ich unter.' Aber mit Gottes Hilfe bin ich nicht untergegangen."

Zur Dankbarkeit kann man sich entschließen

Der entscheidende Schritt im Leben von Frau F. war also der Entschluß, es mit Gott zu wagen. An diesem Entschluß hielt sie fest. Auch wenn es oftmals am Nötigsten mangelte, liess sie ihr Vertrauen in die helfende Macht Gottes nicht los. "Nächtelang habe ich oft zu Gott gebetet und ihm mit der selben Hartnäckigkeit wie Jakob zugeschrien: 'Ich lasse Dich nicht, du segnest mich denn' (1.Mose 32,36). Und er hat mich immer mit dem gesegnet, was nötig war."

Daß man sich zur Dankbarkeit entschließen muß, mag für unsere Ohren zunächst merkwürdig klingen. Wir sind es meistens nicht gewohnt, uns willentlich zu Gefühlen zu entschließen. Dabei liegt hier eines der Geheimnisse erfolgreicher Menschen.

Vor einigen Jahren stand ich als Tourist ganz oben auf der berühmten Holmenkollen-Sprungschanze bei Oslo. Schwindel packten mich bei der Vorstellung, ich müßte nun auf meinen Skiern ohne zu bremsen auf den Absprungpunkt hinrasen, um von dort über hundert Meter weit durch die Luft zu fliegen. Ich bin selber kein Skispringer, aber ich weiß aus Gesprächen mit Aktiven dieser Sportart, daß sie, namentlich nach Stürzen, sich bewußt zum Vertrauen in ihre Fähigkeiten und gegen ihre Angst entschließen müssen.

Fachleute auf dem Gebiet der Motivation bestätigen uns, daß so viele Menschen deshalb nicht erfolgreich sind, weil sie die Notwendigkeit nicht erkannt haben, sich in bestimmten Situationen bewusst für oder gegen etwas zu entscheiden .

Wer sich zur Dankbarkeit gegenüber Gott entschließt, verändert nicht nur seine Denkart und seine Einstellung zum Leben, sondern er schließt sich bewußt an den reichen Strom der Segnungen Gottes an.

Frau F. hat, um sich immer wieder an die Segnungen Gottes in ihrem Leben zu erinnern, die Gewohnheit ihrer Schwiegermutter übernommen und führt seit jenem Gespräch im schwiegerelterlichen Schlafzimmer ihrerseits ihr "Danktagebuch". Damit hat sich ihr Leben verändert, und sie ist zu einer in aller äußeren Bedürftigkeit reichen Frau geworden.

Vergiß nicht, was er dir Gutes getan!

"Lobe den Herrn, meine Seele, und alles, was in mir ist, seinen heiligen Namen! Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiß nicht, was er dir Gutes getan!", werden wir in Psalm 103,1 und 2 aufgefordert. Damit wird uns ein wesentlicher Schlüssel zum Geheimnis eines dankerfüllten Lebens in die Hand gegeben: "Vergiß nicht, was er dir Gutes getan".

⁷) Psalm 140,13

Es ist wichtig, daß wir uns immer wieder an das erinnern, was Gott uns *Gutes* getan hat. Frau F.s "Danktagebuch" ist ein gutes Mittel gegen unsere menschliche Vergeßlichkeit.

Selbstverständlich bin ich im Laufe meiner bisher über 25-jährigen Seelsorgetätigkeit auch den anderen begegnet. Nämlich jenen, die von sich sagen, sie wären zeit ihres Lebens auf der Schattenseite des Lebens angesiedelt gewesen. Mit solchen Menschen über die Dankbarkeit Gott gegenüber zu sprechen, ist viel schwieriger. So denke ich stellvertretend für so manche Andere an jenes bald 80-jährige Fräulein, das mit ihren beiden Hunden allein in ihrem ererbten Einfamilienhaus lebt, verbittert ob ihrer Ehelosigkeit und ob der fehlenden Anerkennung ihrer schriftstellerischen Arbeit. Sie braucht ihre negativen Erfahrungen nicht in einem Tagebuch schriftlich festzuhalten. Sie hat sie im Kopf behalten, mit dem genauen Datum, auch wenn die Ereignisse teilweise über sechzig Jahre zurückliegen! Leider ist diese Dame kein Einzelfall. Wir alle kennen Leute, deren Haltung Gott gegenüber nicht anders als mit dem Begriff "Undankbarkeit" umschrieben werden kann. Sie verschließen geradezu ihre Augen vor dem, "was er dir Gutes getan".

Umso eindrücklicher sind für mich die vielen Männer, Frauen, aber auch Jugendlichen, mit denen ich zusammengekommen bin, die aus der Dankbarkeit leben. Fast alle haben sich im Laufe ihres Lebens eine eigentliche "Freudenbiographie"⁸ erstellt. Das heißt nicht, dass jenen Menschen im Laufe ihres Lebens nur Gutes widerfahren sei. Der Hinweis auf die "Freudenbiographie" und das "Danktagebuch" soll uns auch nicht auffordern, das Negative und Schwere in unserer Lebensgeschichte zu verdrängen, aber es leitet uns zu einer anderen Sicht an, wenn wir Rückschau halten auf unser Leben.

Lassen Sie mich das an einem Beispiel verdeutlichen: Es gibt ein spezielles Verfahren, um beim Betrachten von Kinofilmen die Illusion der Dreidimensionalität hervorzurufen: Man braucht hierzu eine besondere Brille. Schaut man sich den Film ohne diese Brille an, wirkt er verschwommen und undeutlich. Erst die richtige Brille läßt uns den Film richtig und damit eben dreidimensional sehen. Das ist eigentlich immer im Leben so: Es kommt darauf an, durch welche Brille wir die Dinge betrachten. Mit anderen Worten ausgedrückt: Wichtig ist, wie wir die einzelnen Ereignisse anschauen, die unsere Lebensgeschichte ausmachen.

Danken - trotz allem Bösen in der Welt?

"Wie darf ich dankbar sein, wenn es doch so viel Böses in der Welt gibt?" Das ist eine Frage, die mir immer wieder gestellt wird. Es ist ja in der Tat bedrückend, was uns täglich durch Radio, Fernsehen und Zeitung an Mitteilungen über Krieg, Hunger und Brutalität vermittelt wird. Und wie viel Not kann auch in unserer nächsten Umgebung spürbar sein! Bedeutet der Entschluß zur Dankbarkeit nicht einfach ein egoistisches Sich-Zurückziehen aus dieser notvollen Wirklichkeit? Heißt Christsein nicht gerade, daß man sich der leidenden Welt zuwendet?

Dankbarkeit hat überhaupt nichts mit Egoismus zu tun. Im Gegenteil, sie öffnet geradezu die Augen für den Mitmenschen und seine Anliegen. Denn Dankbarkeit verändert, wie wir weiter oben gesehen haben, mit unserer Lebenshaltung auch unsere Einstellung zum Negativen und Schweren, sowohl in unserem eigenen Lebenskreis, wie auch in der übrigen Welt. Darüber werden Sie weiter hinten in diesem Buch, im Kapitel "Dankbarkeit führt zum Mitmenschen", noch mehr erfahren.

⁸⁾ Der Ausdruck stammt von der Schweizer Psychoanalytikerin Verena Kast. (V.Kast, "Freude, Inspiration, Hoffnung", Walter-Verlag, Olten, S.56)

Am Schweren reifen wir

Die neue Sicht unseres Lebens, welche uns die Haltung der Dankbarkeit eröffnet, macht es uns überhaupt erst möglich, das Schwere in unserem Leben zu ertragen. Ja, viel mehr noch: Die Dankbarkeit erschließt uns erst den Sinn des Leidens. Denn es ist eine alte Weisheit, daß wir in der harten Schmiede der Entbehungen und der Schmerzen viel nachhaltiger geformt werden, als in den lauen Winden des Wohlergehens und des Erfolgs.

Das soll nicht heißen, daß wahres Christsein heißt, auch in der Not und Bedrängnis stets dankbar zu sein. Das wäre eine wirklichkeitsfremde Forderung, die in der Bibel keinen Rückhalt findet. Denn die Bibel kennt uns und erwartet nichts von uns, das nicht zu erfüllen wäre. Jesus selber hat vor seiner Verhaftung in Gethsemane seinen Vater gebeten: "Mein Vater, ist es möglich, so gehe dieser Kelch an mir vorüber; doch nicht wie ich will, sondern wie du willst" (Matthäus 26,39). Und sein schmerzerfülltes Beten des Anfangs von Psalm 22: "Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?" (Matthäus 27,46) zeigt uns nicht einen über das Leiden erhabenen oder gar dankbar frohlockenden Jesus.

Wie sehr uns die Not und der Kummer prägt und reifen lässt, wird uns meist erst in der Rückschau deutlich. Da hilft es, wenn wir uns erinnern, daß es in dem gleichen Kreuzespsalm Jesu später heißt: "Dir danke ich's, dass ich lobpreisen kann in grosser Gemeinde" (Psalm 22,26 und 27). Und so kann uns die Haltung der Dankbarkeit helfen, in den Beschwernissen des Lebens die zuversichtliche Hoffnung nicht zu verlieren: "Was bist du so gebeugt, meine Seele, und so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, ihm, meinem Helfer und meinem Gott!" (Psalm 42,6).

Training und Stretching der "Glaubensmuskeln"

Es ist doch eigenartig: Es leuchtet wohl jedem ein, daß jeder Athlet, der auf seinem Gebiet erfolgreich sein will, angestrengt trainieren muß. Daß das im Glaubensleben nicht anders ist, ist viel schwerer anzunehmen.

Wer schon einmal Gelegenheit hatte, dem überaus harten Krafttraining einer Sportmannschaft zuzusehen oder gar selber daran teilzunehmen, dem sind dabei sicher auch die mitunter schmerzverzerrten Gesichter der Athleten aufgefallen, mit denen sie sich in ihren Muskeltrainings-Maschinen abmühen. Indessen gelangt keiner, der sich nicht immer wieder bis an die Grenze der Tragfähigkeit hat fordern lassen, am Schluß aufs Siegerpodest. In der Bibel ist es hauptsächlich Paulus, der uns immer wieder an die Welt des Sports erinnert, wenn er uns mahnt, bei den harten Prüfungen, die Gott uns auferlegt, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren⁹.

Wesentlich für ein erfolgreiches Sporttraining ist für den Athleten die gute Beziehung zu seinem Trainer. Gerade wenn dieser eine Verausgabung bis zum Letzten fordert, ist das Vertrauen in den Coach ein wichtiger Baustein für den Durchhaltewillen. Tatsächlich bedürfen auch unsere "Glaubensmuskeln" des ständigen Trainings und des Vertrauens in Gott, der uns unsere "Trainingsaufgaben" stellt, gerade wenn diese uns das Letzte abfordern.

Und wie zu einem guten Training auch das "Stretching"¹⁰ gehört, die anschließende Dehnung und Entspannung der Muskeln, so hat im Glaubenstraining das Danken und Loben die gleiche Aufgabe. Deshalb ist es wichtig, auch in der grössten Glaubensanspannung und in der Dunkelheit schwerster Prüfungen hin und wieder zum "Stretching" innezuhalten und sich, wie der Beter des 31.Psalms, vertrauensvoll und zuversichtlich an

⁹) z.B. Philipperbrief 3, 12-14; 1.Korintherbrief 9,29; Galaterbrief 5,7.

¹⁰) Englisch: Strecken, Dehnen, Ausspannen. Das englische Wort wird ausgesprochen: "Stretsching".

Gott zu wenden: "In deiner Hand steht mein Geschick; rette mich aus der Hand meiner Feinde und vor denen, die mich verfolgen. Lass dein Angesicht leuchten über deinem Knechte, hilf mir durch deine Gnade! Herr, lass mich nicht zuschanden werden, denn ich rufe dich an. (...) Wie groß ist deine Güte, die du aufgespart hast denen, die dich fürchten, die du vor aller Welt erwiesen denen, die auf dich vertrauen!" (Psalm 31,16-20).

Dankbar leben heißt aus der Vergebung leben

"Er zog freudig seines Weges"

Was war es, das den äthiopischen Schatzmeister so freudig in seine Heimat zurückkehren ließ? Die Bibel berichtet uns im 8.Kapitel der Apostelgeschichte, wie er auf der Heimfahrt von Jerusalem im Buch des Propheten Jesaja las, das er vermutlich kurz zuvor in Jerusalem erworben oder als Geschenk erhalten hatte. Philippus, der Jünger Jesu, war vom Heiligen Geist auf jene Straße geschickt worden, auf der er dem Wagen des äthiopischen Hofbeamten begegnete. Es kam zum ausführlichen Gespräch zwischen den beiden Männern, das im Äthiopier den Wunsch weckte, getauft zu werden. Philippus erfüllte diesen Wunsch, und wir lesen vom Hofbeamten: "er zog freudig seines Weges" (Apostelgeschichte 8,39).

Wenn wir versuchen, uns den Ablauf des Lehrgesprächs zwischen Philippus und seinem Gegenüber, dem Verwalter der Schatzkammer der äthiopischen Königin vorzustellen, gelangen wir an die Wurzel seiner Freude und damit auch an den Ursprung der Dankbarkeit überhaupt:

Die Bibel berichtet uns, daß Philippus den Hofbeamten bei der Lektüre von Jesaja 53, 7 und 8¹¹ angetroffen habe. Dessen Ratlosigkeit über die Bedeutung dieses Prophezenwortes führte den Philippus dazu, ihm anhand der Prophezeiung von Jesaja die frohe Botschaft von Jesus zu verkündigen. Als guter Ausleger des Wortes mußte Philippus das zu erklärende Jesajawort in seinen unmittelbaren Zusammenhang stellen, und so kamen sicher auch die Verse zur Sprache, die der Stelle vorangehen, mit welcher der Äthiopier so Mühe hatte, nämlich die Verse 3 bis 6: "Verachtet war er und verlassen von Menschen, ein Mann der Schmerzen und vertraut mit Krankheit, wie einer, vor dem man das Antlitz verhüllt; so verachtet, dass er uns nichts galt. Doch wahrlich, unsre Krankheiten hat er getragen und unsre Schmerzen auf sich geladen; wir aber wähnten, er sei gestraft, von Gott geschlagen und geplagt. Und er war doch durchbohrt um unsrer Sünden, zerschlagen um unsrer Verschuldungen willen; die Strafe lag auf ihm zu unsrem Heil, und durch seine Wunden sind wir genesen. Wir alle irrten umher wie Schafe, wir gingen jeder seinen eignen Weg; ihn aber liess der Herr treffen unser aller Schuld."

Vergegenwärtigen wir uns, was diese Worte aussagen, so ist dies nichts anderes, als der Ausdruck der Vergebung unserer Schuld und Sünde¹² durch den Opfertod Jesu. Daß diese Botschaft im Äthiopier den tiefen Wunsch hat aufkommen lassen, an diesem Geschenk der Sündenvergebung auch teilhaben zu können, ist nur zu verständlich. Und so ist sein nächster Schritt die logische Folgerung aus seinem Wunsch: Er will für sich das Zeichen, daß ihm seine Sünde vergeben ist, nämlich "die Taufe auf den Namen Jesu Christi zur Vergebung eurer Sünden" (Apostelgeschichte 2,38 u.a.).

Die Wurzel der Dankbarkeit

"Warum geschieht dies gerade mir? Womit habe ich dies verdient?" - Üblicherweise werden mir solche Fragen von Menschen gestellt, die schwer an ihrem Schicksal zu tragen haben. Ich habe Verständnis für diese Fragen. Es sind ja immer auch die Fragen nach der Gerechtigkeit in der Welt. Aber schon der Prediger des Alten Testaments muß

¹¹) "Wie ein Schaf ward er zur Schlachtung geführt, und wie ein Lamm, das vor seinem Scherer verstummt, so tut er seinen Mund nicht auf. In seiner Erniedrigung ward sein Gericht aufgehoben. Wer wird seine Nachkommenschaft aufzählen? Denn hinweggenommen von der Erde wird sein Leben."

¹²) Näheres zum Themenkreis "Sünde und Vergebung" lesen Sie in meinem Buch "Herr, schenk mir Geduld, aber bitte sofort" (ABC-team C3433, Brunnen-Verlag) auf den Seiten 57 - 71.

erkennen, daß es auf diese Fragen keine befriedigende Antwort gibt: "Beides habe ich gesehen in meinem flüchtigen Dasein: Mancher Fromme kommt um bei all seiner Frömmigkeit, und mancher Gottlose wird alt bei all seiner Schlechtigkeit" (Prediger 7,16).

Selten kommt es vor, daß mir die "Warum-Frage" gestellt wird von Menschen, die nach einer Antwort suchen, weshalb es gerade ihnen so gut geht, und ihnen Not und Misserfolge erspart bleiben. Auch hier ist die Frage nach dem eigenen Verdienst als Beitrag zum Wohlergehen nur negativ zu beantworten: "Es ist kein Unterschied; alle haben ja gesündigt und ermangeln der Ehre vor Gott" (Römerbrief 3,23).

Bedeutend hilfreicher als die "Warum-Frage" ist jene Haltung, die sich in dem berühmten Gebet von Eduard Mörike ausdrückt:

Herr! Schicke was du willst,
Ein Liebes oder Leides;
Ich bin vergnügt, daß beides
Aus deinen Händen quillt.

Wollest mit Freuden
Und wollest mit Leiden
Uns nicht überschütten!
Doch in der Mitten
Liegt holdes Bescheiden.¹³

Dieses "holde Bescheiden" ist ein Schritt auf dem Weg zur Erkenntnis dessen, was der Apostel Paulus in der Fortsetzung seines oben zitierten Satzes aus dem Römerbrief so ausdrückt: "Wir werden gerechtesprochen ohne Verdienst durch seine¹⁴ Gnade mittelst der Erlösung, die in Christus Jesus ist" (3,24).

Darin liegt die Dankbarkeit begründet, daß wir vor Gott gerechtesprochen sind. Das heißt: Mit der Annahme der Erlösung durch Jesus Christus steht unsere Sünde nicht mehr zwischen uns und Gott. Wir dürfen zu ihm aufsehen als Menschen, deren Verhältnis zu ihm in Ordnung ist.

Weil dies alles ohne unser Dazutun geschehen ist, bleibt als einzig mögliche Reaktion jene der Dankbarkeit über ihn, "der dir all deine Schuld vergibt und alle deine Gebrechen heilt, der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit" (Psalm 103, 3 und 4).

"Unwiderstehliches Gratis-Angebot!"

Sicher haben Sie diese Anpreisung schon oft in Ihrer Zeitung gelesen. Und immer ist bei näherem Zusehen das Angebot mit irgendeiner Bedingung verknüpft, die es dann eben doch nicht so "gratis", also umsonst scheinen läßt, und "unwiderstehlich" schon gar nicht. Das ist verständlich, denn schlußendlich möchte der Kaufmann, der uns mit seinem "unwiderstehlichen" Angebot ködern will, doch etwas verdienen.

Mit dem, was Gott uns schenken will, ist es wesentlich anders. Seine Vergebung ist wirklich und im wahrsten Sinne des Wortes "gratis"¹⁵ und an keine Voraus- oder Hintendrein-Leistung unsererseits gebunden. Gottes Gnade, sein Geschenk der Vergebung unserer Sünde brauchen wir nur anzunehmen.

Vielleicht ist es aber gerade das, was das Annehmen von Gottes Gratis-Angebot für viele Menschen so schwierig macht: Wir sind im Laufe der Zeit gegenüber "Gratis-

¹³⁾ Aus "Mit Gedichten beten", herausgegeben von Angelica Krogmann; Fische-Verlag, Hamburg

¹⁴⁾ d.h. Gottes

¹⁵⁾ Sie erinnern sich: Im Kapitel "Dankbarkeit hat mit Gnade zu tun" wurde auf die lateinische Übersetzung des Wortes "Gnade" hingewiesen. Sie lautet "gratia". "Gratis" (genau "gratiis") ist eine Form in dem in der lateinischen Sprache existierenden Ablativ-Fall und bedeutet, wörtlich übersetzt: "Aus Gnaden".

Angeboten" mißtrauisch geworden. Wir haben gelernt, daß das Annehmen eines Geschenks uns vom Schenkenden abhängig macht. Und so meinen wir, unsere Unabhängigkeit sichern zu können, indem wir lieber unseren eigenen Beitrag leisten, als daß wir uns etwas schenken lassen. So sind wir denn auch begreiflicherweise stolz auf das, was wir uns selber erarbeitet haben.

Im geistlichen Bereich ist dieses Leistungsdenken völlig fehl am Platz. Denn was könnten wir Gott gegenüber als eigene Leistung vorzeigen, das wir nicht zuvor - auch eben umsonst, also "gratis" - von ihm, dem Geber aller Gaben, erhalten hätten? Aber auch gegenüber den Menschen ist eine Haltung, die sich auf eigene geistliche Kraft etwas zugute hält, geistlicher Hochmut.

"Wir sind Bettler, das ist wahr!"

Dieser Satz, welcher der Überlieferung nach aus dem Mund des Reformators Martin Luther stammt, drückt am zutreffendsten die Haltung aus, in der wir vor Gott stehen sollen.

In vielen christlichen Gemeinden wird den Gläubigen, wenn sie zum Abendmahl gehen, das Brot in ihre zu einem offenen Gefäß geformten beiden Hände gelegt. Ich kenne diese Haltung. Sie ist mir auf meinen Reisen in die Länder Afrikas und Asiens immer wieder begegnet. Bei Müttern, die, ihre Kinder auf dem Rücken, an mein Autofenster herantraten, um eine Gabe zu erbitten. Bei ausgemergelten Kindern, die mir in den Gassen den Weg versperrten. Bei Männern, die müde und hoffnungslos am Strassenrand kauerten und nur noch ihre leeren Hände zu den Vorbeigehenden emporstrecken konnten.

Nur wenn wir so vor Gott stehen, mit leeren Händen, nur dann kann er uns die Hände füllen. Das bedeutet Umdenken. Das bedeutet, daß wir erkennen müssen, dass alles, was wir zu besitzen vermeinen, uns den Weg zur Wahrheit, zur Seligkeit und zur Sicherheit nicht zeigen kann. Nichts anderes sind wir vor Gott als Bettler, weil uns das fehlt, was einzig Bestand hat, nämlich Gottes Gnade, seine Vergebung.

Mit leeren Händen stehen wir vor ihm und warten, bis er sie mit seiner Gnade füllen möge. Und es gelingt uns nicht einmal, diese Gnade festzuhalten. Sie rinnt uns zwischen unseren Fingern durch, und so stehen wir immer wieder neu mit leeren Händen vor Gott, im Vertrauen darauf, dass er, so wie er seinerzeit dem Volk Israel in der Wüste seine tägliche Ration Manna gegeben hat, auch uns für jeden Tag das Nötige geben wird.

In der Haltung des bedürftigen Bettlers, der nichts hat, worauf er seinen Anspruch auf die Gabe Gottes begründen könnte, und der staunend feststellt, daß Gott immer wieder "mit Gutem dein Verlangen stillt" (Psalm 103,5), liegt das Geheimnis der Dankbarkeit.

Das Geschenk des reichen Bettlers

"Wir sind Bettler, das ist wahr" - aber durch das Geschenk von Gottes reicher Liebe sind wir, so widersprüchlich dies auch klingen mag, reiche Bettler geworden.

Wie gehen wir mit diesem Reichtum um? Behalten wir ihn für uns, oder schenken wir aus der Fülle, die uns zuteil geworden ist, weiter? Ich werde auf diese Frage etwas später im Kapitel "Dankbarkeit führt zum Mitmenschen" ausführlicher eingehen. Hier sei nur diese Frage gestellt: Wenn wir als von Gott begnadete Sünder dankbar aus der Vergebung Gottes leben dürfen, wie halten wir es mit der Vergebung jenen gegenüber, die uns Leid zugefügt haben?

Ich war 16 Jahre alt, als eine große Zahl von Flüchtlingen aus dem damals noch kommunistischen Ungarn nach einem mißlungenen Volksaufstand in der Schweiz Zuflucht

fanden. In dem Flüchtlingsheim, das unsere Kirchgemeinde in einem leerstehenden Haus eingerichtet hatte, lebte auch ein hoher Adliger, dem es gelungen war, mit seiner Frau das Land zu verlassen. Wie alle Flüchtlinge auf der Welt, besaßen Graf und Gräfin v.U. nur noch, was sie auf dem Leibe trugen. Graf v.U. erhielt eine Arbeitsstelle in der Firma, in der mein Vater arbeitete, und es entstand im Laufe der Zeit eine tiefe Freundschaft zwischen jenem Ehepaar und meinen Eltern. Ich konnte dabei aus nächster Nähe mitverfolgen, was es heißt, aus der Dankbarkeit zu leben und Vergebung weiterzugeben. Daß Graf v.U. als bekennender Christ jahrelang im Gefängnis gesessen hatte, hatten wir von anderen Flüchtlingen erfahren. Er selber redete nur einmal ganz beiläufig davon, als die beiden einmal bei uns zu Besuch waren. Und als mein Vater an jenem Abend beim Abschied Gräfin v.U. in den Mantel half, sagte sie, die ihre Kindheit und Jugendzeit in großem Reichtum und hohem Ansehen verbracht hatte, strahlend zu den Umstehenden: "Dieser Mantel ist ein Geschenk Ihrer Kirchgemeinde!" Gräfin v.U. war es auch, die sich, als die Aufgaben im Flüchtlingsheim verteilt wurden, freiwillig meldete, um jeweils die Badezimmer und die Toiletten zu reinigen. Was den beiden geschenkt wurde, nahmen sie dankbar und bewußt als Geschenk Gottes entgegen. Und bei den Konflikten und Reibereien, die in jenem Flüchtlingsheim, wie überall, wo Menschen nahe beieinanderwohnen, auch auftraten, war es Gräfin v.U., die versuchte, zu vermitteln und so Vergebung konkret werden zu lassen.

Dankbarkeit schafft Lebensfreude

Von den Kindern können wir lernen

Was muß das für ein lebhafter Betrieb gewesen sein, wenn Jesus in ein Dorf kam! Offenbar setzte sich seine Zuhörerschaft nicht nur aus Erwachsenen zusammen, sondern auch Kinder gehörten dazu. Ihre fröhliche Unbeschwertheit störte vielleicht mitunter die würdige Atmosphäre, mit denen die Jünger ihren Herrn gerne umgeben hätten (und von der sicherlich auch etwas auf sie selber abgefärbt hat). Aber Jesus ließ es nie zu, daß heitere Lebensfreude durch äußere Zwänge verdrängt wurde: "Können etwa die Hochzeitsleute trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist?" fragte er einmal seine Umgebung¹⁶ und wies darauf hin, daß im Kontakt mit ihm alle Gefühle, die fröhlichen, wie die traurigen, zugelassen werden sollen.

Die Begründung, mit der Jesus seine Jünger zurechtweist, ist sehr aufschlußreich: "Wahrlich, ich sage euch: Wer das Reich Gottes nicht annimmt wie ein Kind, wird nicht hineinkommen" (Markus 10,15). Damit sind wir wieder (wie schon im vorhergehenden Kapitel) auf die Notwendigkeit der offenen und leeren Hände hingewiesen, der einzig möglichen Haltung, mit der wir vor dem Reichtum der Gnade Gottes stehen können.

Auch das kleine Kind hat nichts, das es an eigener Leistung vorweisen könnte. Alles, was es in den Händen hält, ist ihm geschenkt worden. Und wenn die kleinen Hände gefüllt sind, lernen die Kinder sehr schnell, daß es gilt, alles zur Seite zu legen, wenn ihnen jemand Neues schenken will. Zudem verfügen die Kinder über eine natürliche Gabe, die bei uns Erwachsenen häufig verkümmert oder ganz verschüttet ist: Sie können sich freuen, und sie können ihre Freude spontan und echt zeigen. Diese kindliche Freude ist für den Schenkenden wie auch für die Umgebung des Beschenkten das schönste Zeichen der Dankbarkeit.

"Wie soll das zugehen?"

¹⁶⁾ Matthäus 9,15

Einer jungen Frau wird von Gott das größte Geschenk zuteil, das je eine Frau erhalten hat: Sie darf die Mutter des Erlösers der Welt werden. Zwar ist es nach dem biblischen Zeugnis ein Engel, der ihr die Botschaft von der Gnade überbringt, die ihr geschieht, aber dennoch reagiert Maria skeptisch: "Wie soll das zugehen?", fragt sie den Engel¹⁷. Damit zeigt sie, daß sie eben kein Kind mehr ist. Sie braucht Beweise, selbst wenn der Bote ein Mitglied der Himmlischen Heerscharen ist. Erst nachdem dieser ihr Anhaltspunkte für die Wahrheit seiner Ankündigung gibt und Maria diese Zeichen nachgeprüft hat, bricht sie in das dankbare Lob Gottes aus, das uns unter der lateinischen Bezeichnung "Magnificat" überliefert ist¹⁸.

Daß wir mit dem Verlust unserer Kinderwelt auch die Fähigkeit verloren haben, Geschenke anzunehmen, ohne sie argwöhnisch zu hinterfragen, wirkt sich auf unsere innere Einstellung zum Leben tragisch aus. Uns ist damit nämlich auch die Gabe des spontanen freudigen Dankbar-Sein-Könnens für ein erhaltenes Geschenk abhanden gekommen.

In der Fortsetzung der biblischen Schilderung über die Reaktion Jesu auf die Kinder wird uns berichtet: "Jesus umarmte und segnete sie, indem er ihnen die Hände auflegte" (Markus 10,16). Das trifft heute ebenso zu, wie damals: Wer dankbar ist wie ein Kind, den segnet der Herr. In unserem Dankbar-Sein-Können liegt somit der Nährboden unserer Lebensfreude.

Neues Leben!

Während eines meiner Einsätze, die ich hin und wieder im Auftrage kirchlicher Hilfswerke in Ländern der 3.Welt durchführe, wurde ich in einem afrikanischen Land Zeuge, wie einem erwachsenen Mann, der von Geburt an schwerhörig war, erstmals ein aus Spenden von europäischen Christen finanziertes elektronisches Hörgerät angepaßt wurde. Nie werde ich den verblüfften Ausdruck in dem schwarzen Gesicht vergessen, nachdem das Gerät eingeschaltet worden war. Fassungslos stammelte der Mann: "Doctor, Doctor, I can hear you!"¹⁹. Dann sprang er vom Schemel auf, auf dem er gesessen hatte, stürmte mit einem jubelnden Gebrüll aus dem Behandlungsraum, und wir fanden ihn wenig später beim Brunnen im Hof, wo er dem Plätschern des aus der Röhre strömenden Wassers zuhörte. Tränen rannen ihm über die Wangen, während er immer wieder flüsterte: "Thanks, Jesus, Thanks, Jesus, I can hear!"²⁰

Wie ich später erfahren habe, hat die freudige Dankbarkeit für das Geschenk des Hörens bei diesem Mann einen wahren Schub an Lebensfreude ausgelöst. Hatte er bisher als Buchhalter in einer landwirtschaftlichen Genossenschaft seine bescheidene Erfüllung in seinem winzigen Büro gefunden, so ermöglichte ihm nun die Erweiterung seines Wahrnehmungshorizontes, seine Umwelt akustisch wahrzunehmen. Er entdeckte den Reichtum der Gemeinschaft mit anderen Menschen, begann sich in seiner Kirchengemeinde einzusetzen und wurde bald ehrenvoll zum Lektor²¹ berufen.

Vergleichen wir die Erkenntnis, daß alles, was wir sind und haben, unverdientes Geschenk Gottes ist, mit dem Hörgerät, das dem Afrikaner geschenkt worden war, so machen auch wir die Erfahrung, daß diese Erkenntnis uns ein neues Leben ermöglicht. Unser Horizont öffnet sich für Gottes Wirken und für seine Möglichkeiten. Mit einem Mal bewegen wir uns nicht mehr nur in den engen Grenzen unseres menschlichen Tuns,

¹⁷) Lukas 1, 26-38

¹⁸) Lukas 1, 39-56

¹⁹) Englisch: "Doktor, Doktor, ich kann Sie hören!"

²⁰) Englisch: "Danke Jesus, Danke Jesus, ich kann hören!"

²¹) Vorleser der Bibeltexte im Gottesdienst.

Denkens und Leistens, sondern wir erkennen uns als einen Teil im großen Plan Gottes für die Welt. Wir erfahren uns als von Gott getragen.

Davon ist ausdrücklich auch das Schwere nicht auszuschließen, das uns widerfährt. (Auch unser schwarzer Freund hört mit seinem Gerät nicht nur Schönes, sondern er nimmt auch die Schreie der Not wahr.) Denn jede Gabe Gottes ist zugleich auch eine Aufgabe, die er uns stellt. Das mußte auch Maria erfahren, der mit dem Geschenk ihrer Mutterschaft auch die schwere Aufgabe überbunden wurde, ihren Sohn auf seinem Weg bis ans Kreuz zu begleiten.

Aber auch Maria durfte am Fuße des Kreuzes die Wahrheit der Verheißung erfahren, die jedem gilt, der sein Leben und seine Gaben aus Gottes Hand entgegennimmt: "Uns trägt der Gott, der unsre Hilfe ist." Und darum: "Gelobt sei der Herr Tag für Tag!" (Psalm 68,20).

Dankbarkeit macht den Tag spannend

"Ist jemand in Christus, so ist er ein neues Geschöpf. Das Alte ist vergangen, siehe, es ist neu geworden" (2.Korintherbrief 5,17). - Wer die Dankbarkeit zu seinem Lebensgrundmuster erhoben hat, macht diese Erfahrung wirklich.

Das Leben wird neu, weil es eine neue Dimension erhält, die aus dem Wissen um die Teilhabe an Gottes unerschöpflicher Fülle stammt. Mit einem Mal wird jeder Tag des Lebens interessant. Wir fühlen uns getragen und sind gespannt auf das, was Gott für uns bereithält an neuen Gaben und Aufgaben, an Hilfe in Not, an Menschen, mit denen er uns zusammenbringt.

"Mein Leben beginnt wieder lebenswert zu werden", sagte mir vor einiger Zeit eine Ratsuchende, die zu mir gekommen war, weil für sie das Leben so belastend und trostlos geworden war, daß es ihr nicht mehr lebenswert schien. Die Therapie, die ich daraufhin mit dieser jungen Frau durchgeführt habe, war nichts anderes als eine eigentliche "Dankbarkeits-Therapie", wie ich sie seit Jahren schon mit Menschen durchführe, die unter der Last und der Hoffnungslosigkeit des Lebens zusammenzubrechen drohen. Diese "Therapie" beruht auf der biblischen Aufforderung und Verheißung: "Alle eure Sorge werfet auf ihn; denn er sorgt für euch" (1.Petrusbrief 5,7). Im Falle der jungen Frau bestand die "Therapie" im Wesentlichen darin, daß ich ihr - bildlich gesprochen - eine andere Brille aufsetzte, welche sie die guten Gaben Gottes in ihrem Leben neu erkennen liess²². Was sie bis anhin derart bedrückt hatte, daß sie das Leben nicht mehr lebenswert dünkte, erschien nun im Lichtkegel der Dankbarkeit in einer ganz anderen, hellen Farbe. Diese neue Sicht des Lebens, die vom gläubigen Vertrauen in den allmächtigen und liebenden Gott als den Geber aller Gaben geprägt ist, galt es einzuüben.

Das dauerte einige Zeit. Aber in dieser Zeit veränderte sich mit der neuen "Optik" das Leben der jungen Frau entscheidend. Was ihr im Laufe des Tages geschah, war nun mit einem Mal nicht mehr der Grund, aus dem Leben zu scheiden, sondern die Ursache, vertrauensvoll und dankbar weiterzuleben.

Fröhlich mit den Fröhlichen und traurig mit den Weinenden

"Freuet euch im Herrn allezeit; nochmals will ich sagen: Freuet euch! Lasset eure Freundlichkeit allen Menschen kundwerden! Der Herr ist nahe. Sorget euch um nichts, sondern in allem lasset im Gebet und Flehen mit Danksagung eure Bitten vor Gott kundwerden!" (Philippenerbrief 4, 4-6)

²²) Erinnern sie sich noch an das Beispiel von der besonderen Brille aus dem Kapitel "Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben", die es uns erst ermöglicht, den dreidimensionalen Film plastisch zu sehen?

"Muß das ein fröhlicher Mensch gewesen sein, der sowas schreiben konnte!", sagte mir einmal in einer Religionsstunde eine Schülerin, nachdem ich diese Bibelstelle vorgelesen hatte. Und eine andere fügte hinzu: "Damals war die Welt wohl noch in Ordnung."

Bibelkundige Leserinnen und Leser wissen, daß der Philipperbrief einen völlig anderen Hintergrund hat: Die Welt war damals, vor rund 1900 Jahren keineswegs in Ordnung: Die Weltmacht Rom hatte einen großen Teil der damals bekannten Welt besetzt, Völker wurden brutal unterdrückt, und im Zentrum Rom, wo der Brief vermutlich geschrieben worden war, herrschte Gewalt, Dekadenz und Verbrechen. Und der Schreiber des Briefes war der Apostel Paulus, der als ein Gefangener - wenn auch in einer Art von Halbgefangenschaft - auf seinen Prozeß wartete, dessen Ausgang durchaus ungewiß war.

Wenn Paulus gerade aus dieser alles andere als leichten Lage heraus die Philipper zu einer Freude auffordert, die anstecken soll, so verschließt er damit sicher nicht die Augen vor der eigenen Wirklichkeit. Aber er fordert auf, das eigene Schicksal nicht als einzigen Maßstab anzusehen. Wie er vor den Philippern die Römer aufgefordert hat: "Freuet euch mit den Fröhlichen, weinet mit den Weinenden!" (Römerbrief 12,15²³), so bekennt er, der in seinem Leben Höhen und Tiefen durchgemacht hat, sich zu einer echten und ungekünstelten Freude am Leben, die zwar das Weinen nicht ausschließt, aber doch ein Zeichen von Hoffnung auf den Herrn ist, in dessen Hand allein die Zukunft der Menschen und der Welt liegt.

Vergessen wir es nicht: Es ist die Freude, die unser Leben aufrechterhält. Die Freude ist es auch, welche die Welt verändert und lebenswert macht, nicht die Trauer. Darum: Wem es geschenkt ist, sich im Sinne des Paulus hoffnungsvoll zu freuen, darf auch dies getrost als Gnadengabe Gottes dankbar annehmen und leben.

Denn im gleichen Kapitel seines Briefes an die Christen in Rom ermuntert er sie und ermuntert damit auch uns: "Seid fröhlich in der Hoffnung, geduldig in der Trübsal, beharrlich im Gebet!" (Römerbrief 12,12).

²³) Während der Philipperbrief vermutlich zwischen 60 und 64 in Rom geschrieben wurde, schrieb Paulus der Römerbrief wahrscheinlich bereits um 55/56 in Korinth, von wo er nach Rom gebracht wurde. Andere Forscher datieren allerdings den Philipperbrief bereits ins Jahr 55. Dann hätte ihn Paulus nicht in Rom, sondern in Ephesus verfaßt.

Das Geheimnis des Selbstvertrauens

Wir haben die Orientierung verloren

Viele meiner Ratsuchenden kommen zu mir, weil sie, wie sie sagen, an mangelndem Selbstvertrauen leiden. Tatsächlich ist es heutzutage nicht einfach, eine innere Festigkeit aufzubauen, welche den mannigfaltigen Anfechtungen unserer Zeit standzuhalten vermag. So vieles von dem, was Menschenalter überdauert hat, wird in unserer Generation in Frage gestellt. Und weil tatsächlich manches, das bis anhin Gültigkeit hatte, heute nicht mehr so unbestritten übernommen werden kann und neu überdacht werden muß, ist bei vielen Menschen die Unsicherheit bis in ihr Innerstes vorgedrungen.

Verstärkt wird diese Selbstunsicherheit durch die übermäßige Lautstärke der Kritiker und jener, die meinen, sie wären im Besitz der Wahrheit. Und täglich macht man die Beobachtung, daß so viel von dem Bösen, das Menschen sich heute in den Familien und den Betrieben, im Geschäftsleben und in der Politik gegenseitig zufügen, anscheinend von einer Mehrheit der Zeitgenossen gutgeheißen wird (solange sie nicht selber Opfer dieses Bösen sind)²⁴.

Die Gedankenverbindungen zu den Aufzählungen, wie sie beispielsweise der 2.Timotheusbrief²⁵ als Zeichen der anbrechenden Endzeit bringt, liegen nahe, und ich bin überzeugt, daß es bisher in keinem Abschnitt der Menschheitsgeschichte so schwierig war wie heute, sich zu orientieren und festen Boden unter den Füßen zu verspüren.

Mit ausschlaggebend für die Selbstunsicherheit so vieler Zeitgenossen ist zweifelsohne die Beobachtung, daß ausgerechnet in unserem Jahrhundert der Freiheit, der Selbstbestimmung und der Unabhängigkeit die Menschheit erstmals in ihrem Dasein an eine Grenze heranmanövriert worden ist, die ihr Fortbestehen ernsthaft in Frage stellt. Und nicht äußere Einwirkungen haben unsere Erde so weit gebracht wie sie heute ist, sondern der Mensch selber war und ist es, der die ihm von Gott zur Verfügung gestellte "Wohnung" stetig unbewohnbarer macht.

Selbstvertrauen aus Gottvertrauen

Woran also sollen wir uns halten, wenn das, was wir in uns selber vorfinden, offenbar als Grundlage zu einem für uns, unsere Mitmenschen und für unsere Umwelt sinnvollen und erfüllten Leben nicht genügt? Wo finden wir das Gute und Sinnvolle, wenn "doch das Trachten des menschlichen Herzens böse von Jugend auf" ist²⁶?

Wer davon ausgeht, daß sein Leben ihm von Gott gegeben ist, der ist auf dem richtigen Weg zum Selbstvertrauen. Dabei ist es klar, daß "Leben" in diesem Zusammenhang nicht nur das Funktionieren unseres menschlichen Organismus bedeutet. Wohl schließt es das ebenso ein, wie auch das nur teilweise Funktionieren unseres Organismus und Geistes.

Lassen Sie mich das kurz erklären: Da meine Mutter eine große Sonderschule leitete, bin ich in engem Kontakt mit geistig behinderten Menschen aufgewachsen. Später,

²⁴) Mehr über die diabolische Umkehrung der Werte lesen Sie in meinem Buch "Herr, schenk mir Geduld, aber bitte sofort" (ABC-team C3433, Brunnen-Verlag) auf Seite 26.

²⁵) "Das aber wisse, dass in den letzten Tagen schlimme Zeiten eintreten werden. Denn die Menschen werden selbstsüchtig sein, geldgierig, prahlerisch, hochmütig, schmähsüchtig, den Eltern ungehorsam, undankbar, gottlos, lieblos, unversöhnlich, verleumderisch, unenthaltsam, roh, dem Guten feind, verräterisch, verwegen, aufgeblasen, mehr die Wollust liebend als Gott, Leute, die eine äussere Form von Frömmigkeit besitzen, deren Kraft aber verleugnet haben. Und von diesen wende dich weg!" (2.Timotheusbrief 3, 1-5).

²⁶) 1.Mose 8,21

während meines Psychologiestudiums an der Universität, hatte ich Sonderpädagogik als Nebenfach belegt. Und in den beiden Kirchgemeinden, in denen ich 25 Jahre lang als Gemeindepfarrer diente, war mir der Umgang mit den Behinderten eine stete Quelle der Bereicherung. Von den Behinderten habe ich gelernt, wie fragwürdig die Maßstäbe sind, mit denen wir die Gaben Gottes messen und vergleichen. Nie werde ich das natürliche Selbstwertgefühl des 36-jährigen Beat vergessen. Ich hatte ihn in der Webstube des Behindertenheimes in meiner damaligen Gemeinde besucht und das schöne Muster des Wandbehanges bewundert, an dem er eben arbeitete. Darauf blickte er mich an und stellte zufrieden fest: "Gelt, Herr Pfarrer, das bringst Du halt nicht fertig!"

In dem bekannten Gleichnis von den anvertrauten Talenten²⁷ schildert Jesus den Unterschied zwischen vorhandenem und fehlendem Selbstvertrauen: Unterschiedliche Gaben hatten die drei Knechte von ihrem Herrn vor seinem Weggehen erhalten. Unterschiedlich war deshalb auch der Ertrag, den zwei von ihnen ihrem Meister vorzuweisen hatten, als er nach langer Zeit wieder zurückkehrte. Aber beide standen aufrecht vor ihm und legten Rechenschaft ab: "Herr, fünf (beziehungsweise zwei) Talente hast du mir übergeben; siehe, ich habe fünf (beziehungsweise zwei) andre Talente gewonnen." Die Antwort des Herrn zeigt, daß Gott selber keinen Unterschied im Maß der Gaben macht. Beide Knechte belohnt der Herr gleich, indem er jedem von ihnen sagt: "Recht so, du guter und treuer Knecht, du bist über wenigens treu gewesen, ich will dich über vieles setzen; geh ein zum Freudenfest deines Herrn!"

Echtes Selbstvertrauen hat seinen Nährboden sowohl im dankbaren Annehmen jener Gaben, die Gott uns gegeben hat, wie auch im Akzeptieren der Aufgaben, die mit diesen Gaben verbunden sind. Auf dieser Art des im Vertrauen in Gottes Geben und Tragen begründeten Selbstvertrauens liegt der Segen Gottes.

So wird das Leben sinnvoll

Wer so sein Leben als Gabe und Aufgabe Gottes dankbar entgegennimmt, für den wird es sinnvoll. Denn es erhält seinen Sinn im Vertrauen auf seinen Geber. Das heißt für mich beispielsweise, daß ich nicht mehr für alles und jedes in meinem Leben der Welt eine Erklärung zu suchen brauche, die meinen intellektuellen Ansprüchen genügt. Ich vertraue darauf: Gott behält die Übersicht und weiß darum auch, weshalb er mir meine Gaben in dieser Weise zuweist. Wenn ich weiß, daß mein Leben und das, was es ausmacht, mir von Gott geschenkt ist, dann fällt es mir leichter, zuversichtlich das Unerklärliche im Guten wie im Schweren meines Lebens ihm zu überlassen. Ich erhalte so eine neue Sicherheit, die in Gott als dem Geber meines Lebens begründet ist.

Und wenn ich diese Gaben als seine Gnade dankbar anerkenne, kann ich damit auch mich selber und die Welt annehmen. Ich erfahre eine neue Ganzheit, eine neue Lebensfreude.

²⁷) Matthäus 25,14-30

Dankbarkeit führt zum Mitmenschen

Dankbarkeit ermöglicht Hingabe

Die Erkenntnis, aus der ich mich und mein Leben mit seinen Sonnen- und Schattenseiten dankbar und vertrauensvoll aus Gottes Hand annehme, hört bei mir selber nicht auf. Im Gegenteil, sie führt mich zu der Frage: Sind denn die anderen Menschen um mich herum nicht auch Kinder Gottes und damit Empfänger seiner Gaben? Gilt, was ich für mich erkannt habe, nicht auch für sie? Leben nicht auch sie aus der Gnade Gottes? Sind nicht auch ihre Gaben, Möglichkeiten und Behinderungen Hinweise auf den Geber aller Gaben, auf seine Fürsorge, auf seine Liebe?

Diese Fragen führen mich zu den anderen Menschen und haben ihre Folgerungen für mein Verhalten meinen Mitmenschen gegenüber: Woher nehme ich das Recht, einen Menschen, der mir durch seine für mich unangenehme Art Mühe bereitet, zu verurteilen? Masse ich mir mit meiner beurteilenden (oder gar verurteilenden) Einstellung ihm gegenüber nicht eine Stellung an, die mir schon allein deshalb nicht zukommt, weil weder ihm noch mir das, was wir haben oder nicht haben, durch eigenes Verdienst zugekommen ist? Die Frage des Paulus an die Christen in Korinth stellt auch meine Haltung gegenüber meinem Mitmenschen in Frage: "Was hast du aber, das du nicht empfangen hast? Hast du es aber doch (als Geschenk) empfangen, was rühmst du dich, als ob du es nicht (als Geschenk) empfangen hättest?" (1.Korintherbrief 4,7). Das hat nicht nur für die geistigen Gaben, Fähigkeiten und Möglichkeiten seine Gültigkeit, sondern es schließt die materiellen Güter mit ein. Denn Jesus hat jene, die genügend hatten, stets auch auf ihre Verantwortung gegenüber den materiell weniger bemittelten Mitmenschen hingewiesen: "Wer zwei Röcke hat, gebe einen dem, der keinen hat; und wer Speise hat, tue ebenso!" (Lukas 3,11).

Als von Gott Beschenkte müsste uns alle vielmehr eine "Solidarität der Bettler"²⁸ über alle Grenzen der Nationen, der Bildung und der Geschlechter hinweg verbinden. Diese Solidarität, die aus der Dankbarkeit entsteht, wäre wahrhaftig die umfassende Verwirklichung der Liebe, zu der Gott durch Jesus Christus uns aufgerufen hat: "Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr einander lieben sollt, wie ich euch geliebt habe, dass auch ihr einander lieben sollt" (Johannes 13,34).

Dankbarkeit hemmt Neid

"Darum nehmet einander an, wie auch Christus euch angenommen hat, zur Ehre Gottes!" (Römerbrief 15,7) ermahnt uns Paulus. Anders gesagt: Akzeptiere die Gaben, die Gott dir gegeben hat, als gleichwertig wie jene, die dein Mitmensch von ihm erhalten hat.

Wer seinem Mitmenschen in dieser offenen Haltung begegnet, freut sich mit ihm an seinen Gaben. Und weil er sich selber gleichfalls als Teilhaber an Gottes unendlicher Gnade erfährt, achtet er keinen Unterschied hinsichtlich des Maßes oder der Qualität von Gottes Zuwendung an seinen Mitmenschen. Das Psalmwort: "Du tust deine Hand auf und sättigst alles, was lebt, mit Wohlgefallen" (Psalm 145,16) drückt das Vertrauen in den großen Geber aller Gaben aus, daß er in seiner Weisheit und Güte jedem das zukommen läßt, was er braucht.

So hindert mich die Dankbarkeit für das, was Gott mir und meinen Mitmenschen ohne menschliches Verdienst schenkt, daran, mit Neid oder gar Mißgunst auf die gefüllten

²⁸⁾ Vgl. dazu den Abschnitt "Wir sind Bettler, das ist wahr!" im Kapitel "Dankbarkeit heißt aus der Vergebung leben".

Hände anderer Menschen zu blicken. Im Gegenteil: Meine Dankbarkeit ermöglicht mir sogar, mich mit meinem Mitmenschen zu freuen, wenn ihm eine besondere Gnadengabe zuteil wird.

Dankend lebt es sich leichter

"Danket bei allem! Denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch" (1.Thessalonicherbrief 5,18), mahnt Paulus. Bis heute sind sich die Ausleger nicht einig, ob sich diese Aufforderung allein auf die Dankbarkeit gegenüber Gott bezieht oder allgemein zum Danken, auch unter den Menschen, aufruft. Sicher hat Paulus das eine nicht vom anderen getrennt. Das ist schon deshalb nicht möglich, weil die Erkenntnis, daß Gott jedem Menschen seine Gnadengaben gegeben hat, jeden Dienst, den ein anderer Mensch mir leistet, zum Austausch der unterschiedlichen Gnadengaben macht.

So erinnere ich mich an meine Junggesellenzeit, in der ich feststellen mußte, daß die zügige Erledigung der Hausarbeit wohl nicht zu den Gnadengaben gehört, die ich von meinem Schöpfer zugewiesen erhalten habe. Umso dankbarer bin ich, daß meine Frau neben ihren vielen anderen Fähigkeiten auch das Charisma²⁹ zur Hausarbeit erhalten hat. Wenn ich meine Dankbarkeit meiner Frau gegenüber ausdrücke, so ist darin zugleich auch meine Dankbarkeit gegenüber Gott enthalten, der meine Mängel durch die vielen Gaben meiner Frau seit über 25 Jahren so wunderbar ausgeglichen hat.

Wenn Paulus uns ermahnt: "Danket bei allem!", so erinnert er uns nicht nur daran, daß auch der alltägliche Austausch der Gnadengaben des Dankes würdig ist, sondern auch, daß wir das Danken nicht vergessen sollen. Die täglichen kleinen Dienste scheinen uns ja meistens kaum des Dankens wert. Ist das recht? Erinnert uns nicht gerade der Dank gegenüber einem Mitmenschen daran, dass alles, was wir sind und haben, genauso wie alles, was wir empfangen und weitergeben, letztlich eine Gabe Gottes ist? Erhält von dieser Einsicht her nicht auch der Dienst des Mannes, der seit Jahren vor meinem Haus zweimal in der Woche die Straße kehrt, seine Größe? Wie oft habe ich ihm schon für diesen Dienst gedankt?

In der gegenseitigen Dankbarkeit und im gegenseitigen Ausdruck des Dankens liegt so viel an Möglichkeiten der frohen Lebensgestaltung. Der Ehemann, der seiner Frau, der Vorgesetzte, der seinen Untergebenen, der Lehrer, der seinen Schülern für erwiesene Dienste dankt, schenkt Freude weiter. Es braucht nur ganz wenig Phantasie, um Anlässe zum Danken zu finden. Und Menschen, die danken können, empfangen ihrerseits viel mehr Zuwendung von den Menschen in ihrer Umgebung, denen sie mit einer natürlichen und unverkrampften Dankbarkeit begegnen. So wird im Alltag praktizierte Dankbarkeit zum Ausgangspunkt eines freundlichen Umganges mit den Mitmenschen. Das ist (nach Philipperbrief 4,4-6) die Frucht christlicher Zuversicht und Dankbarkeit.

Die moderne Erziehungswissenschaft hat den Ausdruck von der "positiven Lernmotivation" geprägt: Der Schüler, der vom Lehrer für das Gute an seiner Leistung gelobt wird, nimmt auch die Korrektur besser an, weil er durch das Lob des Lehrers positiv eingestellt worden ist. Jeder Dank ist eine solche "positive Motivation" des Mitmenschen. Denn Dank bestätigt dem Menschen, daß sein Tun wahrgenommen und geachtet worden ist. So schafft mein Danken bei allen Beteiligten eine gute Atmosphäre. Wer zudem im Danken gegenüber den Menschen den Geber aller Gaben im Auge hat, der drückt damit zugleich seine Achtung vor dem Mitmenschen als dem Begnadeten und Beauftragten Gottes aus.

Dankbarkeit läßt die Gaben strömen

²⁹⁾ Griechisch: Gnadengabe

Als kleine Kinder besuchten wir sonntags jeweils die "Sonntagschule"³⁰. Nach dem ersten Lied wurde jeweils eine Sammelbüchse herumgereicht, in welche wir die Münzen einwarfen, die wir von zuhause mitgebracht hatten. Diese Sammelbüchse, wie sie damals über Jahrzehnte in allen Sonntagschulen der Schweiz im Gebrauch stand, war sehr kunstvoll gestaltet. Sie hatte die Form eines mit Gras bewachsenen Hügels, auf dem ein kleines schwarzes Kind in einem weißen Hemd kniete. Es hatte die Hände gefaltet und verfügte in seinem Inneren über einen einfachen Mechanismus, der seinen Kopf bei jeder Münze, die durch den Schlitz in die Büchse geworfen wurde, nicken ließ. Wir liebten dieses "Negerli", wie wir es damals nannten, und ich erinnere mich, wie ich jeweils meine Eltern bat, mir nicht ein großes Frankenstück, sondern mehrere möglichst kleine Münzen mitzugeben, damit das "Negerli" mir so oft als möglich dankbar zunickte.

Dieses "Negerli" aus der Sonntagschule hat Generationen von Schweizer Christen geprägt. Es war der bildhafte Ausdruck der Einstellung, die wir weißen Christen damals gegenüber den andersfarbigen Völkern hatten: Wir, die in jeder Beziehung Habenden - und die in jeder Beziehung armen "Neger".

Nur damals? Leben nicht auch heute noch viele Christen in Europa in der Illusion, wir, die wir das Christentum seit vielen Jahrhunderten bewahrt haben, wir hätten auch heute noch den armen Völkern in der 3. Welt einen geistlichen Reichtum zu bieten, der ihnen nur dank unsere Großzügigkeit zugänglich wurde? Glücklicherweise ermöglichen heute die weltweiten Reisemöglichkeiten vielen Christen Kontakte mit ihren christlichen Brüdern und Schwestern in anderen Kontinenten. Und es gibt wohl kaum einen, der nicht von solchen Begegnungen mit Christen anderer Hautfarben und ihren Gemeinden zutiefst beeindruckt in seine eigene Gemeinde zurückkehrt. Was durfte ich doch bei Christen und in Kirchen in Afrika, Asien und im pazifischen Raum an Reichtum und elementarer Kraft des Heiligen Geistes erleben!

Da wird uns klar, was Petrus bekennt: "In Wahrheit werde ich inne, dass Gott nicht die Person ansieht, sondern dass in jedem Volk, wer ihn fürchtet und Gerechtigkeit übt, ihm willkommen ist." (Apostelgeschichte 10, 34 und 35). In der Tat macht Gott bei der Zuteilung seiner Gaben keine Unterschiede nach Herkunft, Geschlecht oder Hautfarbe des Empfängers.

Diese grenzüberschreitenden Erkenntnisse durchziehen das ganze Neue Testament. So braucht der Apostel Paulus als Darstellung für die Gleichwertigkeit der verschiedenen Gaben das Bild eines Körpers, der nur durch das Zusammenwirken aller Glieder zu einem harmonischen Ganzen wird³¹. Im Epheserbrief wird später das Bild des Körpers auf die Christenheit bezogen und der auferstandene Christus als Haupt dieses "Körpers" bezeichnet: "Alles hat er seinen Füßen unterworfen und hat ihn zum Haupt über alles der Kirche gegeben, die sein Leib ist, die Fülle dessen, der doch alles mit allem erfüllt" (Epheserbrief 1, 22 und 23).

Dass diese Erkenntnisse im Laufe der Ausbreitung des Christentums in Vergessenheit geraten sind, ist tragisch. Heute werden wir europäischen und amerikanischen Christen, die wir auf Grund unserer jahrhundertealten christlichen Tradition uns den anderen Völkern gegenüber immer als die Starken und Reichen gefühlt haben, mit einem Mal inne, daß wir genauso darauf angewiesen sind, daß unsere christlichen Brüder und Schwestern in den sogenannten "Entwicklungsländern" uns von ihrem geistlichen Reichtum etwas abgeben, wie sie unser Teilen mit ihnen im wirtschaftlichen Bereich nötig haben. Glücklicherweise haben bereits einige christliche Kirchen in der 3. Welt unsere geistliche Bedürftigkeit in Europa erkannt und senden nun ihrerseits Missionare (was ja wörtlich heißt "Ausgesandte"), um uns an ihrem Überfluß teilhaben zu lassen.

³⁰) So wird in vielen Gegenden der Schweiz auch heute noch der sonntägliche Kindergottesdienst genannt.

³¹) 1.Korintherbrief 12,12-27

Dankbar in die Zukunft blicken

Vom Segen der Vorfreude

Meinem Vater verdanke ich nicht nur wesentliche Impulse für meinen Glauben, sondern er hat mich auch auf die schöpferische Kraft hingewiesen, die aus der Vorfreude quillt. Er hatte eine leitende Stellung in der Maschinenindustrie inne. Die Konzipierung und der Bau neuer Fabrikanlagen gehörte zu seinen liebsten Aufgaben, auf die er sich besonders freute. Darum entstanden die Entwürfe zu diesen neuen Produktionseinheiten meist in den Sommerferien irgendwo in den Bergen oder am Meer. "Papa geht wieder mal mit einer Fabrik schwanger", witzelte ich mit meiner Schwester dann jeweils. Es war denn auch immer etwas Besonderes, wenn mein Vater zum ersten Mal freudig verkündete: "So, nun kann ich in meiner neuen Fabrik schon umhergehen!". Dabei hatte er bisher noch kaum eine Skizze von dem zu errichtenden Betrieb gezeichnet, geschweige denn Pläne. Das folgte erst später, wenn er nach dem Urlaub wieder im Büro war.

An dieser Arbeitsweise meines Vaters habe ich gelernt, wie wichtig die Vorfreude für die Gestaltung der Zukunft ist. In ihrem bereits erwähnten Buch über die Freude schreibt Verena Kast: "In der Vorfreude drückt sich unsere Sehnsucht aus. In unseren Sehnsüchten ist sehr oft das, was wir uns noch gar nicht bewußt eingestehen; sie tragen neue Impulse aus dem Unbewußten ins Bewußtsein hinein."³²

Der Reichtum der inneren Bilder

"Alles, um was ihr betet und bittet, glaubt nur, daß ihr es empfangen habt, und es wird euch zuteil werden", ermuntert Jesus seine Jünger (Markus 11,24). Darin liegt die Vorfreude begründet: Mit meinem Gebet drücke ich aus, daß ich an der Quelle von Gottes Fülle angeschlossen bin. Was hätten sonst meine Gebete für einen Sinn, wenn sie nicht davon ausgingen, daß Gott über die Mittel verfügt, sie zu erfüllen? Und wie öffne ich mich besser für die Wirkung meiner Gebete, als daß ich in dankbarer Vorfreude auf ihre Erfüllung warte.

Fast ein halbes Jahr lang freute sich mein damals etwa neunjähriger Sohn auf die Erfüllung seines sehnlichsten Wunsches, nämlich nach einer ganz bestimmten Lokomotive für seine Modelleisenbahn. In seiner Vorfreude setzte er sich hin und wieder an seine Eisenbahnanlage und stellte sich vor seinem inneren Auge vor, wie die neue Lokomotive bereits auf deren Geleise verkehrte.

Weil es eine anerkannte Tatsache ist, daß wir von dem, was wir uns ein-bilden, leben, darum ist es nicht gleichgültig, welcher Art die inneren Bilder sind, mit denen wir leben. Das Alte Testament, das sich mehr noch als das Neue Testament an eine Leser- und Zuhörerschaft wandte, die in der Welt des orientalischen Bilderreichtums der Sprache lebte, ist in den Schriften der Propheten und in den Psalmen voll von in Worten gefaßten Bildern.

Diese Bilder gehörten zu den inneren Bildern, mit denen das Volk Gottes lebte. Propheten und Dichter hatten diese Bilder dem Volk Israel im Auftrage Gottes ins Herz gegeben. Solche inneren Bilder, wie jenes vom "Land, in dem Milch und Honig fließt" (2.Mose 3,8), und vom kommenden Friedensreich des Messias, in welchem "der Wolf zu Gast sein wird bei dem Lamme und der Panther bei dem Böcklein lagern" (Jesaja 11) waren es, die zusammen mit dem dankbaren Bewußtsein "bis hierher hat der Herr geholfen" (1.Samuel 7,12) das Volk Israel nicht an seiner Zukunft verzagen ließen.

³²⁾ Verena Kast, "Freude, Inspiration, Hoffnung", S.75.

Unsere Bilder gestalten unsere Zukunft

Wie viele Christen habe auch ich und zahlreiche meiner Ratsuchenden die Erfahrung gemacht, daß dankbare und vertrauensvolle Bilder über uns selber, über unser Leben und über unsere Zukunft, die wir bewußt in uns gestalten, nicht nur unsere Einstellung, sondern auch unser ganzes Leben entscheidend verändern können.

Es geht dabei um nichts anderes, als um die Konkretisierung der Hoffnung, die uns gegeben ist, und die uns nicht untergehen lassen wird, wie Paulus den Römern schreibt³³. Ich arbeite deshalb beispielsweise mit den Patienten in der Rehabilitationsklinik, in der ich als Seelsorger tätig bin, sehr bewußt mit dieser "Visualisierungsmethode der inneren Bilder". Der Kranke, der zu Gott um seine Gesundung betet, schafft in sich dabei ein möglichst lebendiges Bild seines gesunden Zustandes. Im Laufe des Tages vergegenwärtigt sich der Kranke dieses innere Bild immer wieder "mit Danksagung", wie im Philipperbrief (4,6) empfohlen wird. Damit drückt er das dankbare Vertrauen in Gott aus, daß dieser auch tatsächlich die Macht hat, seine Bitte zu erfüllen, und er setzt durch die ständige Vergegenwärtigung dieses positiven Bildes sämtliche inneren Kräfte frei, die zu seiner Gesundung beitragen.

Dankbarkeit gibt nicht auf

Martin Luther gehörte nicht zu den Menschen, denen ein optimistisches Gemüt in die Wiege gelegt war. Seine "Anfechtungen", unter denen er immer wieder gelitten hat, würde man heute als mittlere Depressionen bezeichnen. Wie tröstlich ist es für jeden in der Dunkelheit der Schwermut verzweifelnden Christen, wenn er den Reformator hört, der von sich selbst sagte: "Ich bin selber oft auch zornig auf mich, daß ich das in der Anfechtung nicht kann: mit Christus alle meine Gedanken vertreiben. So viel ich davon geschrieben, gelesen, gepredigt, dennoch kann ichs nicht"³⁴. Wesentlich aber ist, daß Luther in seinen Depressionen nicht verharrte. Das Tintenfaß, das er einmal nach dem Teufel geworfen hat, ist ebenso berühmt geworden wie sein Ausspruch: "Wenn ich wüßte, daß morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen".

Um diese "Apfelbäumchen" geht es doch auch, wenn wir unsere Zukunft und die Zukunft der Welt gestalten wollen: Vertrauensvolle Bilder und positive Zeichen, wie beispielsweise auch der Acker, den Gott den Propheten Jeremia zu kaufen geheißen hat, um damit in einer Zeit der schwersten Bedrohung Israels ein hoffnungsvolles Symbol zu setzen: "Man wird wieder Äcker kaufen in diesem Lande, von dem ihr sagt: Es ist eine Wüste ohne Menschen und Vieh, (...) denn ich werde ihr Geschick wenden, spricht der Herr" (Jeremia 32,43.44).

Die Versuchung, in der heutigen Zeit angesichts der übergroßen Probleme in der Welt die Hoffnung endgültig aufzugeben, liegt nahe. Die fortschreitende Zerstörung der Umwelt, das Umsichgreifen des Bösen, die Eskalation der Armut, all' das läßt viele mutlos werden. So haben denn auch die Entwerfer aller möglichen Horror-Szenarios gegenwärtig Hochkonjunktur.

Ich stelle mir indessen vor: Wie würde die Menschheit heute reagieren, wenn neben den Naturwissenschaftlern, die uns ihre durchaus begründbaren Berechnungen über die Welt-Klima-, Hunger- oder Atom-Katastrophe darlegen, mit einemmal ein Prophet aufstünde, der Gottes Beschluß verkündigt, den er nach dem Ende der Sintflut gefaßt hatte: "Ich will hinfert nicht mehr die Erde um der Menschen willen verfluchen; ist doch das

³³) "Die Hoffnung aber läßt nicht zuschanden werden, weil die Liebe Gottes ausgegossen ist in unsre Herzen durch den heiligen Geist, der uns gegeben worden ist." (Römerbrief 5,5).

³⁴) Alle Luther-Zitate stammen aus Richard Brüllmann, Lexikon der treffenden Martin-Luther-Zitate, Ott-Verlag, Thun.

Trachten des menschlichen Herzens böse von Jugend auf. Und ich will hinfort nicht mehr schlagen, was da lebt, wie ich getan habe" (1.Mose 8,21)?

Haben wir Christen heute tatsächlich keine andere mögliche Zukunftsperspektive mehr als jene angsterregende Aussicht auf eine schreckensereifüllte Endzeit? Schenkt uns nicht die Bibel eine Fülle anderer, schönerer Bilder, die der Verinnerlichung wert wären? Läge nicht in solchen Bildern, wie beispielsweise in jenem des Gartens Eden³⁵, die Kraft, die Erde, die Gott uns überlassen hat, wieder zu einem schönen und pflegewürdigen Lebensraum zu verändern, wenn nur genügend Christen aus Dankbarkeit Gott gegenüber dieses schöne und hoffnungsvolle innere Bild pflegten?

Aber selbst wenn es sich erweisen sollte, daß die gegenwärtigen Nöte der Welt tatsächlich die Wehen der Endzeit³⁶ einleiten sollten (was außer Gott niemand weiß³⁷), so ändert sich doch nichts an unserem Auftrag für die Welt, nämlich zuversichtlich festzuhalten an der Hoffnung und die Erde weiterhin zu pflegen und zu bewahren: "Bis hierher hat der Herr geholfen", - warum sollte er sich nicht weiterhin als der helfende Vater erweisen?

Ich werde den Verdacht nicht los, daß hinter so vielen angstmachenden Chaos-Schilderungen handfeste Machtgelüste falscher Messiasse stehen, wie sie in der Bibel vorausgesagt werden³⁸. Auf die Bibel können sich diese endzeitlichen Untergangsprophe-ten nicht abstützen. Denn obwohl sie doch sonst an Bildern so reich ist, fällt auf, wie zurückhaltend die Bibel ist, wenn es um die Beschreibung der Wehen der Endzeit geht. Denn das Wort Gottes will uns nicht Angst bereiten, sondern es will uns Hoffnung, Freude und Mut zum Leben schenken.

Und wenn wir schon unbedingt endzeitliche Bilder verinnerlichen wollen, so halten wir uns doch dankbar an jene anderen Bilder, die uns von der Bibel ebenfalls gegeben sind und die das Ende der Zeit schildern, nämlich die Schilderungen des kommenden ewigen Friedensreiches, der neuen Schöpfung mit dem himmlischen Jerusalem (Offenbarung 20,11-22,5) und der Königsherrschaft Jesu Christi. Mit diesen hellen und hoffnungsvollen Bildern läßt sich auch in unserer Gegenwart unvergleichlich viel besser leben und an der Zukunft arbeiten, als mit den dunkeln und beängstigenden Bildern vom Chaos.

³⁵) 1.Mose 2

³⁶) Matthäus 24,8

³⁷) "Über jenen Tag aber oder jene Stunde weiss niemand etwas, auch die Engel im Himmel nicht, auch der Sohn nicht, sondern nur der Vater." (Markus 13, 32).

³⁸) So sagte beispielsweise Jesus voraus: "Es werden aber falsche Christus und falsche Propheten auftreten und werden Zeichen und Wunder tun, um, wenn möglich, die Auserwählten irrezuführen. Ihr jedoch, sehet zu! Ich habe euch alles vorhergesagt" (Markus 13:22 und 23).

Wer dankbar lebt, lebt bewußter

Alt werden, ohne zu verbittern

Eigentlich hätte mein Großvater mütterlicherseits an irgendeiner schweren Krankheit sterben müssen. Diese Aussage mag zunächst erstaunen, aber sämtliche Voraussetzungen hierfür wären gegeben gewesen: Aus einfachsten Verhältnissen stammend, war er durch harte Arbeit zu einem äußerst wohlhabenden Mann geworden. Er war ein starker Zigarrenraucher, hatte zu sportlicher Betätigung weder Lust noch Zeit, und als er über 60 Jahre alt war, zerstörten Krieg und politische Umwandlungen in dem Land, in dem er gelebt und gewirkt hatte, innert kurzer Zeit alles, was er aufgebaut hatte. Lange nach dem Krieg konnten meine Großeltern endlich in die Schweiz ausreisen, wo sie fortan materiell völlig auf die Unterstützung ihrer Kinder angewiesen waren. Dennoch lebt in meiner Erinnerung mein Großvater nicht als ein gebrochener Mann fort, sondern als ein freundlicher und humorvoller alter Herr, der gerne und ohne Bitterkeit von den alten Zeiten erzählte. Dabei berichtete er uns nicht nur von der Zeit seiner Erfolge, sondern auch von den Jahren, da er und meine Großmutter wie die übrige Führungsschicht jenes Landes in der Zwangsdeportation unter düftigsten Verhältnissen zu leben hatte.

Wo lag das Geheimnis seiner Fähigkeit, auf die Trümmer seines Lebens zurückzublicken und dennoch nicht zu hadern? Meine Großeltern lebten aus einer Dankbarkeit, die von einem großen Vertrauen in Gott gespiesen wurde. Mein Großvater war es, der mir die tiefe Bedeutung jenes Ausspruchs von Hiob erschloß: "Das Gute nehmen wir an von Gott, und das Böse sollten wir nicht annehmen?" (Hiob 2,10). - Mein Großvater starb als ein zufriedener alter Mann, der sein Leben mit seinen Höhen und Tiefen dankbar gelebt hatte, an einem Herzschlag.

Während meiner Zeit als Gemeindepfarrer diente ich während 18 Jahren in einem Dorf in der Umgebung von Zürich, in dem ein überdurchschnittlich hoher Anteil der Bevölkerung über 65 Jahre alt war. In diesen Jahren erlebte ich im täglichen seelsorgerlichen Umgang mit ausgeglichenen ebenso wie mit verbitterten Betagten, was Nathan Billig zum Titel seines lesenswerten Buches gemacht hat: "Depression im Alter muß nicht sein"³⁹. Und eines der bewährten Mittel gegen die Unzufriedenheit im Alter ist die Dankbarkeit.

"...und vergiß nicht, was er dir Gutes getan!"⁴⁰

Vergegenwärtigen wir uns noch einmal, was Dankbarkeit alles beinhaltet:

Dankbarkeit führt zur *Rückschau* auf einen Weg, den ich gegangen bin. Was ich erreicht habe und was ich trotz allem Bemühen nicht erreicht habe, bildet ebenso die Wegmarken an diesem Weg, wie alles, was mir geschenkt und was mir genommen worden ist. Dankbarkeit läßt mit Hiob sagen: "Der Herr hat's gegeben, der Herr hat's genommen; der Name des Herrn sei gelobt!" (Hiob 1,21).

Dankbarkeit besteht im Weiteren in *Zwischenhalten* auf meinem Weg, die es mir ermöglichen, neu Atem zu holen und von mir weg auf Gott zu schauen und mich neu an ihm zu orientieren.

So führt Dankbarkeit immer wieder zu einer inneren Neuordnung. Früher nannte man in der deutschen Sprache die Erholungspausen in Anlehnung ans Französische

³⁹) Nathan Billig, "Depression im Alter muß nicht sein", Kreuz Verlag AG, Zürich. Nathan Billig ist einer der führenden amerikanischen Alterspsychiater.

⁴⁰) Psalm 103,2

"Rekreation". Dieser Ausdruck stammt vom lateinischen "re-creatio" ab, was auch "Wieder-Schöpfung" bedeutet. In der Rekreation, in der Erholung, der "Er-Holung", holen wir uns wieder zurück, sammeln uns, finden uns selbst. Dem Volk Israel waren diese "Rekreationen" als regelmäßige Pflicht aufgetragen, indem der Sabbat am Ende jeder Woche die Menschen nicht nur zur Ruhe von der Arbeit, sondern auch zur Besinnung vor Gott anhielt. Und immer, auch in den schwersten Zeiten, stimmt an zentraler Stelle jeder Sabbatfeier die betende Gemeinde in die Worte des Vorbeters ein: "Gelobt seist du, Herr!" So führt die Erholung, wenn sie recht verstanden wird, zum Gotteslob, zur Dankbarkeit, zum inneren Frieden, den ich beispielsweise in der friedlichen Sabbatstille des sonst so betriebsamen Jerusalemer Stadtquartier "Mea Shearim", in welchem fast ausschließlich orthodoxe Juden leben, eindrucklich und überzeugend erleben konnte.

Vom Gedanken der notwendigen Einkehr und der Sammlung vor Gott her wäre an so manche betriebsame Aktivität in unserer Sonntags- und Freizeitgestaltung die ernsthafte Frage zu stellen, ob sie uns wirklich den versprochenen "Erholungswert" bringt, oder ob sie uns nicht im Gegenteil von Gott wegführt in eine leere und unerfüllte Hektik.

Dankbarkeit lässt heil werden

Ärzte und Psychologen sind sich einig: Bei so vielen Erkrankungen des menschlichen Körpers spielt die seelische Verfassung eine wesentliche Rolle. Das hat mit der Tatsache zu tun, daß die Vorgänge, die unseren Körper regulieren und am Leben halten, zum großen Teil automatisch und ohne unser bewußtes Dazutun ablaufen. Daß aber schon geringe Erregungen, Schrecken und Freude beispielsweise unseren Atem, das Schlagen unseres Herzens und unsere Schweissproduktion verändern, mag uns ein Hinweis darauf sein, daß wesentlichere und längerdauernde seelische Einflüsse ebenfalls ihre Wirkung im Funktionieren unseres körperlichen Organismus hinterlassen.

Wenn Paulus den Menschen als Tempel Gottes⁴¹ und den Leib als Tempel des Heiligen Geistes⁴² bezeichnet, drückt er damit aus, dass Gott den Menschen als *Einheit* von Leib, Seele und Geist geschaffen hat. Allerdings werden wir auf diese Zusammenhänge meistens erst aufmerksam, wenn uns eine gesundheitliche Störung beunruhigt. Tatsächlich hat jede Krankheit auch die Funktion eines Notsignals, das uns unser Organismus sendet, und dem wir uns nicht verschließen sollen. So wird uns die Krankheit zur Aufgabe, wahrzunehmen, was uns unser Körper durch sie mitteilen will. Zahlreiche christliche Ärzte und Ärztinnen beziehen diese Zusammenhänge in ihre Behandlung mit ein und eröffnen so ihren Patientinnen und Patienten Wege zu einer Gesundung, die den geistlichen Bereich gleichermaßen miteinbezieht. Hierbei kann auch eine seelsorgerliche Begleitung hilfreich sein.

Weshalb aber soll zugewartet werden, bis eine Krankheit ihr Notsignal sendet? Die Kenntnis vom Zusammenwirken von Leib, Geist und Seele kann auch dazu verhelfen, durch eine entsprechende geistige Haltung zu einem inneren Heil-Sein zu gelangen, das sich durchaus in einer geringeren Anfälligkeit in Bezug auf körperliche Erkrankungen ausdrücken kann.

Auch hierzu eine alltägliche Erfahrung, die jeder, der mit Kindern zu tun hat, bestätigen kann: Wie leicht erwachen Kinder morgens mit fiebrigen Erkrankungen, wenn gleichentags eine schwere Prüfung zu schreiben ist. Ähnliches bestätigen Arbeitspsychologen, wenn sie feststellen, daß Arbeiter, die ihr Tagewerk lustlos hinter sich bringen, krankheitsanfälliger sind als solche, die mit Freude an ihre Arbeit gehen.

Dankbarkeit schafft eine innere Harmonie, die aus der Verbindung mit Gott kommt. Diese Harmonie hilft nicht nur, Schweres leichter zu ertragen, sondern sie hat einen

⁴¹) 1.Korintherbrief 3,16

⁴²) 1.Korintherbrief 6,19

harmonisierenden Einfluss auf unseren ganzen Organismus, der ja eben eine Leib-Geist-Seele-Einheit bildet.

So wie seine Dankbarkeit meinem Großvater half, seine Auflehnung gegen jene, die sein Lebenswerk zerstört hatten, abzubauen (was ihm sicher nicht leicht gefallen ist,) und eine innere Harmonie aufzubauen, so stärkt eine dankbare Haltung die positiven inneren Kräfte in jedem Menschen, und das wirkt sich auch organisch aus.

Wie ernst der große Seelsorger Jesus das innere Heilwerden als Voraussetzung für die äußere Genesung genommen hat, sehen wir beispielsweise aus dem Bericht über die Heilung des Gelähmten in Kapernaum⁴³. Da lesen wir, daß Jesus dem Gelähmten, den man auf seinem an Stricken befestigten Bett durch das abgedeckte Dach zu ihm heruntergelassen hatte, zunächst verkündete: "Mein Sohn, deine Sünden sind dir vergeben" (2,5). Das war die wesentliche Heilung. Daß der Lahme sich anschließend von seinem Bett erheben und aus eigener Kraft nachhause gehen konnte, war nur der Beweis, den die skeptischen Schriftgelehrten nötig hatten, daß die wahre Heilung auch tatsächlich stattgefunden hatte.

Lebt, wer dankbar lebt, länger?

"Glauben Sie, dass dankbare Menschen länger leben?", wurde ich einmal im Anschluß an einen meiner Vorträge von einem Zuhörer gefragt. - Ob sie länger leben, kann ich nicht sagen. Ich weiß auch gar nicht, ob ein langes Leben immer so erstrebenswert ist. Es geht doch um die Frage, *wie* ein Leben geführt wird. Und da bin ich fest überzeugt, daß dankbare Menschen in jeder Hinsicht *besser* leben *und auch besser sterben!*

Sie leben besser, weil sie sich auf ihn verlassen, der uns Lebenszuversicht mit der Verheißung gibt: "Bis in euer Alter bin ich derselbe, und bis ihr grau werdet, trage ich euch. Ich habe es getan, und ich werde es tun, ich will tragen und erretten" (Jesaja 46,4).

Wie früher, als ich noch Gemeindepfarrer war, nimmt auch in meinem heutigen Aufgabenbereich als Klinikseelsorger die Begleitung Sterbender einen wichtigen Platz ein. Gerne gebe ich zu, daß dieser Beistand nicht nur aus uneigennütigen Motiven geschieht: Das Mitgehen auf dem letzten Weg, den ein Mensch zu gehen hat, fordert mich selber immer wieder dazu heraus, mich mit dem Sinn und Ziel *meines* Lebens und Sterbens auseinanderzusetzen.

In diesen Stunden des Ausharrens an der Seite eines sterbenden Menschen fällt mir schmerzlich auf, daß das Christentum es versäumt hat, eine eigentliche "Sterbekultur" aufzubauen, die dem heutigen Menschen ein seinem Glauben entsprechendes Sterben ermöglicht. Es gibt diese bewußte Sterbevorbereitung, die in früheren Zeiten in der Form der "ars moriendi"⁴⁴ Bestandteil des geistlichen Lebens der Christen war, noch in einzelnen christlichen Gemeinschaften und Klöstern, und bruchstückweise ist sie noch in der katholischen Liturgie der Krankensalbung enthalten. Aber ich schäme mich beispielsweise vor dem Menschen buddhistischen Glaubens, der bewußt auch das Ende des irdischen Lebens in seine Lebensgestaltung miteinbezieht. Diesen Teil der christlichen Lebensgestaltung vernachlässigt zu haben, ist eine Unterlassungssünde der Kirchen. So stirbt der Durchschnittschrist heute unvorbereitet. Das macht ihm das Sterben unnötig schwer.

Dabei liegt in unserem durch die Auferstehung und Himmelfahrt Jesu Christi weit geöffneten Lebenshorizont ein überaus großer Schatz an Trost und hoffnungsvoller

⁴³) Markus 2,1-12

⁴⁴) Lateinisch: "Die Kunst des Sterbens". Das berühmteste Sterbebüchlein, das "Speculum artis bene moriendi" (Spiegel der Kunst des guten Sterbens) von Nikolaus von Dinkelsbühl (um 1360-1433) wurde mehrfach ins Deutsche übersetzt.

Erwartung. Wir versinken in unserem Sterben doch nicht im Dunkel einer trostlosen Unterwelt, wir brauchen uns auch nicht um eine möglichst günstige irdische Wiedergeburt zu sorgen, sondern wir gehen, durch die Heilstat Jesu am Kreuz der Vergebung unserer Sünden gewiß, in das Licht des Reiches Gottes und in seine Herrlichkeit hinüber! Darum sei die Frage an den Einzelnen und an die christlichen Kirchen und Gemeinschaften noch einmal und nachdrücklich gestellt: Wo in unserer christlichen Lebenspraxis findet das siegreiche Wort des Paulus seinen Niederschlag: "Denn für mich ist das Leben ein Dienst für Christus und das Sterben ein Gewinn" (Philipperbrief 1,21)?

Wer mit Gott in einer dankbaren und vertrauensvollen Beziehung gelebt hat, die ihn auch das Unangenehme und Schwere hat gläubig annehmen lassen, für den ist sein Sterben das zuversichtliche Heimgehen zu seinem Vater im Himmel, der ihn schon während seines irdischen Lebens begleitet und behütet hat, der ihn auch durch die Beschwerden des Sterbens hindurchführt und der ihn jenseits der Grenze, die unserem irdischen Leben gesetzt ist, liebevoll in Empfang nimmt. Wer sein Leben aus Gottes Hand angenommen hat, kann auch sein Sterben getrost aus Gottes Hand annehmen: "Keiner von uns lebt ja sich selbst, und keiner stirbt sich selbst; denn leben wir, so leben wir dem Herrn; sterben wir, so sterben wir dem Herrn. Wir leben nun oder wir sterben, so sind wir des Herrn. Denn dazu ist Christus gestorben und lebendig geworden, damit er sowohl über Tote als über Lebendige Herr sei" (Römerbrief 14,7-9).

Dankbarkeit konkret

Bete und arbeite!

Mit dem Wahlspruch "Ora et labora"⁴⁵ sind seit dem Mittelalter die beiden Pole bezeichnet, die den Alltag der Mönche und Nonnen prägen, die nach der Ordensregel des Benedikt von Nursia⁴⁶ leben. Zwischen Beten und Arbeiten bewegt sich das Leben des im Kloster lebenden Christen, zwischen Einkehr und Aktivität.

Auch wenn unser Alltagsleben von vielen Einflüssen abhängig ist, die sich auch auf unser geistliches Leben auswirken, so ist es doch gut, wenn wir uns immer wieder diese beiden Pole klösterlichen Lebens vergegenwärtigen. Dem Befehl "labora!", "Arbeite!" unterziehen wir uns üblicher Weise von selbst. Wir haben nicht nur keine andere Wahl, sondern die Arbeit als Grundlage des Lebens hat seit dem berühmten Wort des Paulus, daß wer nicht arbeiten will, auch nicht essen soll⁴⁷, einen hohen ethischen Wert in der christlichen Welt. Unsere geistigen Mangelerscheinungen rühren meistens nicht daher, daß wir zu wenig arbeiten, sondern im Gegenteil, daß wir vor lauter Arbeiten das Beten vernachlässigen. Dabei hat Martin Luther die richtige Zuordnung von Arbeit und Gebet angegeben, als er eines Morgens sagte: "Heute habe ich viel zu tun, darum muß ich fleißiger beten!"

Wie aber kann ein Mensch mit seiner Arbeit im Weinberg Gottes wirken, wenn er sich nicht immer wieder an seinem Arbeitgeber orientiert? Wie kann ein Mensch die Früchte seiner Arbeit genießen, wenn er sich nicht immer wieder dankbar dessen erinnert, der ihm die Arbeit gegeben hat? Hier erfüllt das regelmäßige Tischgebet als Sammlung, Dank und Fürbitte für jene, die nicht vor gefüllten Tellern sitzen können, eine wichtige Funktion.

Danket bei allem!

"Freuet euch allezeit, betet ohne Unterlaß, danket bei allem! Denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch" (1.Thessalonicherbrief 5,16-18), mahnt uns die Bibel. - "Da müßten wir ja ständig mit gefalteten Händen umhergehen", witzelte einer meiner Konfirmanden einmal, als wir im Unterricht über diese Aufforderung des Paulus sprachen. Und ein anderer fügte augenzwinkernd bei: "Au, fein! Denn arbeiten könnten wir dann auch nicht mehr!"

Weil ich selbst erwachsene Menschen getroffen habe, die sich nicht ganz vorstellen können, wie denn diese Empfehlung im Alltag konkret zu verwirklichen wäre, füge ich hier die - zugegebenermaßen etwas simple - Erklärung bei, die ich damals meinen beiden Konfirmanden gegeben habe: Dem Computer, auf dem ich meine Schreibearbeiten erledige, habe ich einige Aufträge gegeben, die er regelmäßig, auch ohne meine besondere Aufforderung, durchführen soll. So habe ich ihn beispielsweise dazu programmiert, daß er automatisch alle fünf Minuten alles, was ich geschrieben habe, speichert, sodaß bei einem allfälligen Systemabsturz nicht mehr als die Arbeit der letzten fünf Minuten verlorengeht. Seither tut mein Computer dies zuverlässig, und ich kann beruhigt sein.

⁴⁵) Lateinisch: "Bete und arbeite".

⁴⁶) Benedikt von Nursia lebte von ungefähr 480 bis 547, gründete um 529 das Kloster Monte Cassino und verfaßte dort jene Regeln mönchischen Lebens, nach denen sich mit der Zeit alle abendländischen Klöster richteten. Diese Regeln werden noch heute nicht nur von den eigentlichen Benediktinern, sondern auch von zahlreichen anderen Orden beobachtet.

⁴⁷) 2.Thessalonicherbrief 3,10

Auch wir Menschen können uns zum Dankbar-Sein "programmieren". Denn unser Handeln, Denken und Fühlen wird von vielen "Automatismen" mitbestimmt. So ist es beispielsweise beim Autofahren: Selbstverständlich musste ich das Führen eines Autos früher einmal erlernen und einüben, bis alles "automatisch" ablief. Heute brauche ich mir vor dem Schalten in einen anderen Gang nicht zuerst zu sagen: "Runter mit dem Gas, auskuppeln, raus mit dem Gang, hinein in den neuen Gang (wo liegt er denn nur?) usw.", das läuft alles von selbst ab. Ähnlich höre ich beispielsweise dem Querflötenspieler meiner Tochter in einem Konzert ganz anders zu, als wenn ich einen berühmten Soloflötisten im Konzertsaal beim Spielen des gleichen Flötenkonzerts höre. Es wirken, während ich dem Spiel meiner Tochter folge, im Hintergrund eine ganze Anzahl von "Vater-Automatismen" mit, die mein Zuhören beeinflussen: Freude, Stolz, aber auch die Angst, sie könnte einen Fehler machen und viele andere mehr.

Wenn Paulus uns auffordert, "ohne Unterlaß" zu beten und zu danken, so meint er damit, daß das Beten und Danken in uns so zu einem Automatismus werden soll, daß es sozusagen zu unserer zweiten Natur wird. Dabei denke ich an jenen weit über 80-jährigen Mann, den ich regelmäßig im Altenheim besuchte. Von ihm habe ich hinsichtlich ständiger Dankbarkeitshaltung viel gelernt, und so möchte ich dem geneigten Leser seinen zwar nicht ganz salonfähigen, aber für die Haltung des "Dankens ohne Unterlaß" beispielhaften Ausspruch nicht vorenthalten: "Wissen Sie, Herr Pfarrer, wo ich Gott am besten danken kann? Seien Sie bitte nicht schockiert, aber es ist auf dem 'stillen Örtchen', wo es mich nach getanem 'Geschäft' immer mit besonderer Dankbarkeit erfüllt, daß Gott in seiner Gnade mir in meinem Alter immer noch das gute Funktionieren meiner Gedärme schenkt!"

Wer die Haltung des "Betens und Dankens ohne Unterlaß" durch ständiges Üben so einübt, daß es - um noch einmal in die Computersprache zurückzufallen - "im Hintergrund" ständig abläuft, der darf getrost sein, daß ihm in der Not aus diesem "Hintergrund" immer genügend neue Kraft zufließen wird.

Loslassenkönnen aus Dankbarkeit

Während ich diese Zeilen schreibe, herrscht draußen Winter. Der Schnee, der über Nacht gefallen ist, hat alles weiß eingedeckt. Ich blicke durch das Fenster meines Arbeitszimmers und erinnere mich der blühenden Farbenpracht, die noch vor wenigen Monaten die Beete vor dem Haus geziert hat. Als es Herbst wurde, hatten wir dankbar die Rabatten abgeräumt und für die Winterruhe bereitgemacht. Beim Arbeiten ging mir folgender Gedanke durch den Kopf: Wie überaus großzügig geht doch der Schöpfer der Natur mit dem wertvollen Material um, das unsere Pflanzenwelt in der verhältnismäßig kurzen Zeit der Sommermonate bildet. Und ich erinnerte mich an die bekannte Aufforderung Jesu: "Sorget euch nicht" ((Matthäus 6, 25), in der er die freigiebige Fürsorge Gottes für "die Vögel des Himmels und die Lilien des Feldes" schildert und daraus das Vertrauen auch der Menschen in ihren himmlischen Vater ableitet.

Gewiß spricht damit Jesus nicht einer verantwortungslosen "Von-der-Hand-in-den-Mund"-Einstellung das Wort. Aber er weist uns auf die unendliche Großzügigkeit Gottes hin. Das Vertrauen in seine "Fülle, aus der wir alle empfangen haben, und zwar Gnade um Gnade" (Johannes 1,16), soll uns davon abhalten, uns an den irdischen Gaben Gottes allzu krampfhaft festzuklammern. Darum schließt Jesus sein Bildwort von den Blumen auf dem Felde mit den Worten: "Suchet vielmehr zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit, dann werden euch alle diese Dinge hinzugefügt werden" (Matthäus 6,33).

Die Dankbarkeit über Gottes Gaben, die er uns so reich geschenkt hat, soll uns zur Großzügigkeit mit diesen Gaben führen. Die Aufforderung Jesu an seine Jünger: "Umsonst habt ihr es erhalten, umsonst sollt ihr es weitergeben" (Matthäus 10,8) weist uns darauf hin, daß wahrer Reichtum sich in großzügigem Denken und Handeln äußert.

Oftmals *will* Gott geradezu, daß wir im Vertrauen auf seine reiche Güte loslassen, was er uns einmal gegeben hat. Er will, daß wir loslassen und seine Gaben weitergeben und daß wir loslassen, damit er unsere Hände wieder neu füllen kann.

Daß dieses Loslassen mitunter alles andere als leicht ist, ja häufig eine schwere Prüfung bedeuten kann, ist eine Erfahrung, die wohl jeder schon machen mußte. Dabei liegt gerade im Loslassen ein großer Segen, denn - wie ich früher in diesem Buch, im Kapitel "Dankbar leben heißt aus der Vergebung leben" bereits dargelegt, habe, können nur leere Hände wieder neu gefüllt werden.

Die "Paulus und Silas-Methode"

Leiden Sie an Schlaflosigkeit?

Neben Kopfschmerzen gehören Schlafprobleme heute zu den häufigsten Gründen, weshalb Menschen in Europa und in den Vereinigten Staaten einen Arzt oder Therapeuten aufsuchen. Berücksichtigt man die Tatsache, daß wir einen Drittel unseres Lebens mit Schlafen verbringen, so ist es verständlich, daß Unregelmäßigkeiten in dieser wichtigen Erholungsphase des Tages uns so weit beunruhigen, daß wir sogar den Fachmann deswegen aufsuchen.

Ist Schlaflosigkeit eine Zivilisationskrankheit? Sicher nicht, denn das Zeugnis über schlaflose Nächte findet sich schon in den Schriften alter Kulturvölker. Es scheint aber, daß man sich damals besser damit abgefunden hat, als heute, wo fast so etwas wie ein "Recht auf Schlaf" besteht und man sich kaum mehr vorstellen kann, daß sich der Mensch in der Ruhe der Nacht auch erholen kann, wenn er die Augen nicht geschlossen hat. Deshalb heißt heute die Devise vielfach: "Schlaf um jeden Preis" - und wenn sich auf natürlichem Weg der Schlaf nicht wunschgemäß einstellt, so wird er eben durch mehr oder weniger starke Mittel aus der Apotheke herbeigezwungen.

Daß aber der durch Schlafmittel ermöglichte Schlaf meist von ganz anderer Art ist, als der natürliche, müßte uns eigentlich zu denken geben. Offenbar ist "Schlaf" nicht immer gleich "Schlaf". Darum lohnt es sich, über mögliche Hintergründe von Schlafstörungen und Schlaflosigkeit nachzudenken.

Schlafen heißt Loslassen

"Mami, darf ich nicht noch etwas aufbleiben?", betteln die kleinen Kinder abends. Für sie ist noch jeder Tag interessant, und so befürchten sie, etwas zu verpassen. Da hilft oft auch der elterliche Hinweis: "Morgen ist doch auch noch ein Tag" nur wenig, und es gibt Kinder, bei denen es jeden Abend recht lange dauert, bis sie den Tag loslassen und sich dem Schlaf übergeben können. Wenn dies bei Kindern mitunter auch elterliche Nerven kostet, so ist es doch normal für das Kindesalter.

Sind wir uns aber im Klaren darüber, daß unsere Schlaflosigkeit den gleichen Hintergrund haben kann, wie das Nicht-Ins-Bett-Wollen der Kinder? Denn auch wir Erwachsenen müssen ja, um schlafen zu können, den Tag und damit auch seine Sorgen, Pläne, Aufgaben und Freuden loslassen. Bringen wir das nicht fertig, so kann es entweder geschehen, daß wir trotz aller Müdigkeit keinen Schlaf finden, oder aber, daß wir zwar gleich einschlafen, um aber nach einigen Stunden hellwach im Bett zu liegen.

Das hat mit unserem Gottesvertrauen zu tun. Wo dieses fehlt, da haben wir nicht die Möglichkeit, die Last des Tages bei ihm sozusagen in Verwahrung zu geben. "Selbst ist der Mann", sagen wir stolz (und beziehen dieses Sprichwort auch auf die Frau), und so schleppen wir alles, was am Ende des Tages unerledigt geblieben ist, in die Nacht hinein.

Aber im Dunkel und in der Stille der Nacht, die keine Ablenkung bereithält, beginnen sich die Aufgaben des Tages im Kreise herumzudrehen. Dabei erhalten sie oft Gesellschaft all' jener Probleme, die wir tagsüber erfolgreich beiseitegeschoben und verdrängt haben. Sie werden dabei übergroß und vertreiben den Schlaf nachhaltig. Und anstatt daß wir aus der Nacht Erholung und Ruhe gewinnen können, verbeißen wir uns nur noch fester in das, was unseren Tag ausmacht.

Aber wir brauchen nicht alles selber zu tragen und zu vollbringen. Gott will uns tragen helfen. Eines seiner Hilfsangebote ist eben die Nacht mit ihrer Möglichkeit, für

einige Stunden abzuladen. "Loslassen und sich Gott hingeben" heißt darum das Rezept für eine ruhige und erholsame Nacht.

Die Nacht im Gefängnis

Die Bibel weiß, was Schlaflosigkeit bedeutet. Über 15 Textstellen habe ich zu diesem Thema gefunden. Aber die aufschlußreichste ist der Bericht über die Nacht, die Paulus mit seinem Begleiter Silas auf seiner zweiten Missionsreise im Gefängnis von Philippi zu verbringen hatte⁴⁸. Zur Sorge über die weitere Zukunft der beiden kamen die äußeren Umstände: Ihre Füße steckten im Block, außerdem schmerzten ihnen alle Glieder, denn man hatte sie zuvor ausgepeitscht. An Schlaf war nicht zu denken. Eher schon an Gespräche darüber, wie es wohl weitergehe. Auch wenn uns die Bibel darüber nichts berichtet, ist anzunehmen, daß ein solcher Gedankenaustausch zwischen den beiden stattgefunden hat. Ob er von Gefühlen der Verzweiflung oder der Hoffnungslosigkeit geprägt war? Möglich wäre es schon, denn auch gläubige Menschen geraten in schwierigen Situationen mitunter in Angst. Wenn Paulus zu wiederholten Malen von seiner Schwachheit schreibt⁴⁹, so schließt das sicher auch Angst mit ein.

Was uns die Bibel aber über die schlaflose Nacht des Paulus und des Silas weiter berichtet, ist aufsehenerregend: "Um Mitternacht aber beteten Paulus und Silas und sangen Gott Loblieder; und die Gefangenen hörten ihnen zu" (Apostelgeschichte 16,25). Das ist die Alternative des Christen in schlafloser Nacht: Loslassen heißt ja nicht Resignieren, sondern Annehmen der Situation und Vertrauen auf Gottes Macht. Genau das haben Paulus und Silas getan. Sie haben das Lob dessen gesungen, von dem allein sie ihre Hilfe erwartet haben. So ließen sie ihre "Bitten mit Danksagung vor Gott kundwerden" (Philipperbrief 4,6).

Und die Befreiung durch Gott kam: "Plötzlich aber entstand ein grosses Erdbeben, so dass die Grundfesten des Gefängnisses erschüttert wurden; da öffneten sich sofort alle Türen, und die Fesseln aller lösten sich", wird uns in der Fortsetzung des Berichtes über jene Nacht im Gefängnis von Philippi mitgeteilt (Apostelgeschichte 16,26).

Eine praktische Methode

Weil ich selber hin und wieder schlaflose Stunden verbringe, erinnerte ich mich vor einiger Zeit bei der Lektüre von Jakobusbrief 5,13⁵⁰ an den Bericht über Paulus und seinen Mitarbeiter im Gefängnis. Dabei kam ich auf den Gedanken, bei meiner nächsten Schlaflosigkeit dem Beispiel von Paulus und Silas zu folgen.

Die Gelegenheit hierfür bot sich bald. Seit ich nicht mehr Gemeindepfarrer bin, steht mir nicht mehr eine Amtswohnung zur Verfügung, sondern ich lebe im eigenen Haus. Das bringt viele neue Probleme mit sich, nicht zuletzt auch Probleme finanzieller Art, die einem gelegentlich schon mal den Schlaf rauben können. Als es wieder einmal so weit war, daß ich des Nachts Berechnungen anstellte, anstatt zu schlafen, schloß ich im Geiste kurzerhand mein imaginäres Rechenheft und betete: "Vater im Himmel, du kennst alle diese Probleme. Ich vertraue darauf, daß du mir deine Lösung dafür zur richtigen Zeit zeigen wirst. Dafür danke ich dir. Getrost gebe ich jetzt alles, was mich beschäftigt, dir in Verwahrung und lobe und preise dich für deine Güte. Amen." Anschließend begann ich, (im Stillen, damit meine Frau darob nicht erwachte,) alle Loblieder zu singen, die ich kenne. Als mir kein weiteres Loblied mehr einfiel, fing ich wieder von vorne an.

⁴⁸) Apostelgeschichte 16,23-40

⁴⁹) Z.B. 1.Korintherbrief 2,3; 2.Korintherbrief 11,30.

⁵⁰) "Leidet jemand unter euch Ungemach, der bete! Ist jemand guten Mutes, der singe Psalmen!" Ps. 50, 15; Kol. 3, 16; Eph. 5, 19

Es bedurfte zunächst einer gewissen Disziplin, um nicht doch wieder ins Rechnen abzugleiten. Aber die Konzentration auf die Texte der Lieder verdrängte mit der Zeit die Zahlen, und so verwirklichte sich für mich auch der zweite Teil jenes Berichtes über die Nacht im Gefängnis von Philippi: Ich durfte so weit frei werden von meiner Sorge, daß ich ruhig einschlafen konnte.

Ich nenne seither dieses Rezept zum Loslassen und Einschlafen die "Paulus und Silas-Methode". Nach wie vor erweist sie sich bei mir fast immer als wirksam - nur daß ich jetzt schon meist im ersten Loblieder-Durchgang einschlafe. Und zahlreiche meiner Bekannten und Ratsuchenden praktizieren inzwischen diese Methode mit rechtem Erfolg⁵¹.

Schlafen ist nicht alles

Also ist auch die "Paulus und Silas-Methode" kein absolut wirksames Heilmittel gegen Schlaflosigkeit?

Wenn Sie unter "Schlaflosigkeit" den *unangenehmen* Zustand des Wachliegens verstehen, den es zu bekämpfen gilt, dann kann ich die Methode als so sicher wie jede andere Methode voll empfehlen. Wer aber nach einem Rezept gegen *jede* Art des Nicht-Einschlafkönnens Ausschau hält, der suche lieber nach anderen Mitteln als nach geistlichen, wie die "Paulus und Silas-Methode" eines ist.

Denn was drückte eigentlich das Gebet und das Lob des Paulus in jener Nacht im Gefängnis aus? Hoffnung, Zuversicht, Gottesnähe, Freude, Dank, also die Zeichen christlicher Frömmigkeit. Das muß nicht unbedingt zum Einschlafen führen. Bei Paulus und Silas hat es im Gegenteil zu einer äusserst segensreichen Aktivität geführt, die damit endete, daß der Gefängnisverwalter sich mit den Seinen taufen ließ. Das Vertrauen in Gott, das sich in unserem nächtlichen Lob äußert, überläßt die Wirkung dem, den wir loben. So kann es durchaus geschehen, daß wir wach bleiben, weil er uns den Segen der erfüllten Stille schenken will.

Denn kaum einer hat in unserer betriebsamen und schnellen Zeit mehr die Möglichkeit, sich einfach einmal für eine, zwei oder drei Stunden ruhig hinzulegen, sich völlig zu entspannen und nichts anderes zu tun, als sich auf Gott einzustellen, seine Gedanken, so wie sie sich gerade einstellen, vor Gott zu bringen und von Zeit zu Zeit wieder eines jener vertrauten Loblieder zu summen. Dabei sollte uns der Blick in die Tierwelt klar zeigen, daß der Schöpfer für jedes Lebewesen neben der Zeit der Aktivität auch die Phasen der wachen Ruhe und Entspannung eingerichtet hat. Dieser wichtige Teil der Lebensgestaltung ist den meisten unserer Zeitgenossen abhandengekommen. Nicht einmal die spärlichen Urlaubswochen werden nach dem Gesichtspunkt der Ruhe gestaltet.

Diesem Mangel will die "Paulus und Silas-Methode" abhelfen. Und wer sich darauf einläßt, dem wird mit der Zeit der Umgang mit Gott in der Stille der Nacht zum wichtigen Inhalt seiner wachen Stunden. Er wird dabei das Gefühl des Geborgenseins bei Gott entwickeln und nach einer solcherart mit Gott durchwachten Nacht erholt von seinem Bett aufstehen, als wenn er sich den Schlaf mittels irgendwelcher Medikamente geholt hätte.

⁵¹) Eine gute Sammlung von "Rezepten" gegen Schlafstörungen bringt Michael Dieterich in seinem Buch "Depressionen, Hilfen aus biblischer und psychotherapeutischer Sicht" (ABC-team A 377, Brunnen-Verlag) auf den Seiten 78-80.

Dankbarkeit läßt die Verbindung nicht abbrechen

Kürzlich hielt ich eine Telefonkarte in der Hand, die von einer christlichen Missionsgesellschaft in der Schweiz herausgegeben wird. Anstelle der sonst üblichen Werbung war darauf zu lesen: "Rufe mich an in der Not, so will ich dich erretten, und du sollst mich preisen!" (Psalm 50,15).

Dieses Wort Gottes an Israel, mit dem Gott im Zusammenhang des ganzen Psalms 50 sein Volk zur rechten Haltung der dauernden Anbetung führen will, wird wegen seiner ersten drei Wörter oft als die "Telefonnummer Gottes" bezeichnet. Manche nennen es sogar die "Notrufnummer Gottes". Tatsächlich hat sich Gott in seiner Gnade schon vielen Menschen, die ihn in der Not im Stoßgebet angerufen haben, als der große Nothelfer erwiesen.

Um aber im Bilde zu bleiben: Mit "Notrufnummern" ist es so eine Sache: Mein Anruf wird zwar entgegengenommen, ich weiß aber nicht, wer am anderen Ende der Leitung zuhört. Genauso geht es dem Menschen, für den Gott lediglich als letzter Nothelfer in Frage kommt, während er sein übriges Leben ganz gut ohne Gott bewältigt. Ihm fällt es viel schwerer, sich in der Bedrängnis an Gott um Hilfe zu wenden, als dem Menschen, der im ständigen Kontakt mit Gott lebt.

Das ist verständlich, denn wo die lebendige Beziehung zu Gott fehlt, mangelt es auch an den vielen kleinen Erfahrungen, welche die Zuwendung Gottes spürbar werden lassen. Gerade diese Gnadenerweise sind es aber, die mit der Zeit ein Vertrauensverhältnis zu Gott wachsen lassen. Wer so ein Gefühl der Geborgenheit bei Gott entwickeln konnte, wendet sich in der Not leichter und zuversichtlicher an seinen Vater im Himmel, als jemand, der Gott nur "vom Hörensagen" kennt.

Eine lebendige Beziehung besteht aber nur dort, wo ein mehr oder weniger ständiger Kontakt vorliegt. Auf die Beziehung mit Gott übertragen, bedeutet dies: Wo Gott in jedem Teil meines Lebens, auch im nebensächlichsten, mit dabei ist, da wird er erst zum Gegenüber, in das ich auch in der Not Vertrauen haben kann.

Das ist durchaus vergleichbar mit einem Menschen, der mir sehr nahe steht. Mit diesem lebe ich in einem ständigen Gedankenaustausch. Deshalb kann ich mit ihm über alles reden, und er kennt mich so gut, daß oftmals ein kurzes Wort schon genügt, und ich weiß, daß er mich versteht. Aus dieser vertrauensvollen zwischenmenschlichen Beziehung sind auch die Gefühle nicht ausgeschlossen, und so nimmt jener nahe Mensch an meiner Freude und an meinem Leid teil.

Wer Gott gegenüber dankbar lebt, bezieht ihn in dieser Weise vertrauensvoll ganz in sein Leben mit ein. Für ihn ist Gott dann nicht nur für die ernsten und notvollen Seiten des Lebens zuständig, sondern Gott nimmt an seinem ganzen Leben mit seinen hellen und lichtvollen Stunden genauso teil, wie an den dunklen Zeiten der Not und der banger Fragen.

Deshalb gilt: Wer Gott danken kann, dem fällt es auch leichter, ihn in der Not anzurufen, weil er den bereits kennt, der seinen Notruf hört: Unsern Vater im Himmel, der uns durch seinen Sohn Jesus Christus erlöst hat.