



# Dankbarkeit und ehrfürchtiges Staunen

Was unser geistliches Wohlbefinden fördert

**W**ie geht es dir in deinem geistlichen Leben? Wie sieht es aus mit deiner Spiritualität? Vielleicht ist diese Frage ungewohnt und zu direkt, zu intim. Vielleicht wäre ein persönliches Gespräch mit einer vertrauten Person viel angemessener und fruchtbarer.

Ganz spontan: Wie hoch ist dein geistliches Wohlbefinden auf einer Skala von 0 bis 100? 100 wäre für dich das höchstmögliche und 0 das absolut niedrigste spirituelle Wohlbefinden. Bist du mit deinem geistlichen Erleben zufrieden? Möchtest du etwas verändern? Suchst du neue Impulse? Ich lade dich ein, über einige Impulse zum geistlichen Wohlbefinden nachzudenken und sie zu erspüren.

## WAS SPIRITUALITÄT BEDEUTET UND WIE WIR SIE NÄHREN

Spiritualität, das persönliche Glaubenserleben, macht das Leben eines Christen erst zu dem, was sein Leben im tiefsten Sinne erfüllt und ausmacht. Spiritualität

**Wer sich von Gott innerlich ergreifen lässt, der macht sich auf den spannenden Weg einer nachhaltigen Reifung in allen Lebensbereichen.**

ist ein ganz persönlicher Prozess, eine fortwährende Umwandlung durch die Liebe Gottes. Diese Liebe motiviert dazu, unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele in den Dienst Gottes, unserer Mitmenschen sowie der Schöpfung zu stellen und uns fortwährend zu verändern. Wer sich von Gott innerlich ergreifen lässt, der macht sich auf den spannenden Weg einer nachhaltigen Reifung in allen Lebensbereichen.

Je intensiver das geistliche Leben erlebt wird und je bedeutsamer es für uns ist, desto größer könnte der Einfluss auf das körperliche, geistige, seelische und soziale Wohlbefinden sein. Insbesondere die Beziehung zu einem menschenfreundlichen, liebenden, langmütigen und gütigen Gott ist offenbar eine wichtige Ressource für ganzheitliches Wohlbefinden. Ein Glaube, für den es keinen Widerspruch zwischen Gesetz und Gnade (Liebe), zwischen Verstand und Gefühl gibt, ist eine unerschöpfliche Kraftquelle. Umgekehrt könnte dies auch bedeuten, dass körperliche, seelische, geistige und soziale Ressourcen einen

prägenden Einfluss auf eine erfüllte Spiritualität haben. Wenn es uns an Ressourcen mangelt, wenn wir Stress, Druck und Belastungen empfinden, könnte parallel dazu auch das spirituelle Wohlbefinden abnehmen. Allerdings können weder eine gesunde Spiritualität noch starke mentale, emotionale und soziale Ressourcen einfach als Instrumente oder Mittel eingesetzt werden, um ganzheitliches Wohlbefinden zu garantieren. Denn der persönliche Glaube kann auch ohne einen großen Ressourcenpool stark und lebensbestimmend sein.

Gottes Geist weht, wo er will, Gott ist mächtig in den Schwachen und unbeschreiblich gnädig und souverän. Gottes Souveränität entbindet uns aber nicht von der Verantwortung, unseren Teil zu unserem Wohlergehen beizutragen. Wir können also festhalten: Unsere Spiritualität ist sowohl in unseren körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Ressourcen und Befindlichkeiten als auch im gnädigen und souveränen Handeln Gottes fest verankert. Verstand und Gefühl, bewusstes und unwillkürliches Erleben, Emotionen und Körperempfinden (Embodiment) prägen das geistliche Erleben.

Die eigene Spiritualität ganzheitlich zu nähren, ist die persönliche Kernaufgabe jedes Christen. Die Erfahrungen auf diesem Weg sind vielfältig und individuell. Zugleich gibt es Schnittmengen, die mit anderen geteilt und erlebt werden. Studien weisen auf drei wesentliche Facetten hin, die Aufschluss über das geistliche Wohlbefinden geben können: Ein lebendiges Leben mit Gott im Alltag, häufiges und intensives Erleben einer Glaubensfülle verbunden mit Dankbarkeit, Staunen und Ehrfurcht sowie Erfahrungen von geistlicher Trockenheit, der Last des Glaubens, Glaubensprüfungen und Gottverlassenheit.

### LEBENDIGES LEBEN MIT GOTT

Ein lebendiges Leben mit Gott gibt uns die Kraft, den Alltag mit den eigenen geistlichen Werten und Einstellungen in Einklang zu bringen. Christen berichten unter anderem von folgenden Kraftquellen: Zeiten der Stille mit Gott und des Nachdenkens über sein Wort, das Hören auf seine Stimme in uns, das Bedürfnis, immer mehr über Gott zu erfahren und zu einer tieferen Gotteserfahrung zu kommen. Wenn der Glaube dem Alltag einen tiefen Sinn gibt und das Wirken Gottes spürbar wird, dann wirkt er wie ein fester Anker und vermittelt ein Gefühl der Stimmigkeit des eigenen Lebens und der Selbstwirksamkeit. Wie füllst du deinen spirituellen Tank? Was hilft dir, im stressigen Alltag auf deine spirituellen Ressourcen zuzugreifen? Wie beeinflussen sich dein Glaube und dein Alltag gegenseitig? Wie fühlst du dich dabei?

### DAS ERLEBEN EINER GOTTESFÜLLE

Zwischen seelischem und geistigem Wohlbefinden besteht eine Wechselwirkung. Zu unserer Überras-



**Hinweise auf eine Phase geistlicher Dürre oder Trockenheit sind das Gefühl, dass Gebete ganz ohne Antwort bleiben, dass Gott einem fern bleibt, so sehr man sich auch um seine Nähe bemüht, das Gefühl, ganz und gar von Gott verlassen zu sein.**

schung stellten wir in unseren Studien fest, dass das Erleben von Dankbarkeit, Staunen und Ehrfurcht die Stärke des Zusammenhangs zwischen psychischem und spirituellem Wohlbefinden beeinflusst. Die Häufigkeit, mit der Gedanken und Gefühle der Dankbarkeit, der Ehrfurcht und des Staunens erlebt werden, wirkt wie ein Wasserhahn, der auf- oder zuge dreht wird, um die Beziehung zwischen geistlichem und seelischem Wohlbefinden zu regulieren. Diese Erkenntnisse können wir positiv nutzen. Die Natur spricht ständig unseren Verstand und unsere Sinne an. Sie berührt unser ganzes Wesen mit allen Sinnen und lässt uns dankbar, staunend und ehrfürchtig Gottes Liebe, Herrlichkeit, Weisheit und Fürsorge wahrnehmen. Wenn wir uns mit dem Leben Jesu beschäftigen, sein Wesen verinnerlichen und über seine Liebe und Vollkommenheit nachdenken, werden wir tief berührt.

Wir staunen über die Liebe und Weite, das Mitgefühl und die Klarheit in seinen Überzeugungen und Werten, mit denen Jesus seinen Mitmenschen begegnete. Darüber nachzudenken, wie Jesus der Not der Menschen gleichermaßen mit den Prinzipien der Liebe und des Gesetzes Gottes begegnete, erfüllt uns mit Bewunderung, Staunen und Dankbarkeit. Die Weisheit, Klugheit und Lebenserfahrung, die uns im Wort Gottes und in seinen Geboten begegnen, kön-

nen unseren Verstand und unsere Gefühle tief beeindruckt. Durch diese Erfahrungen werden unsere Gebete und Andachten noch mehr von Vertrauen, Dankbarkeit und Bewunderung geprägt. So empfinden wir unser Leben als ein Sein in der Nähe und Fülle Gottes. Manche Christen führen ein Tagebuch, in dem sie Momente der Dankbarkeit, des Staunens und der Ehrfurcht festhalten. Andere drücken ihre Erfahrungen in Bildern, Musik oder Bewegung aus. Die Erfahrung der staunenden Gegenwart Gottes wirkt sich auf das körperliche, seelische und soziale Leben aus. Welche Erfahrungen prägen dein Leben? Wie fühlst du dich dabei?

### ZEITEN GEISTLICHER DÜRRE

Kann sich der Gläubige seiner Beziehung zu Gott jederzeit sicher sein? Spürt er jederzeit Gottes Nähe, seine Fürsorge und sein Interesse? Menschen aus allen Jahrhunderten berichten von unendlicher geistlicher Traurigkeit, von Gefühlen des Getrenntseins von Gott, von undurchdringlicher Dunkelheit, von dem Gefühl, sich nicht mehr an Gott festhalten zu können, von Gott unerwünscht und verlassen zu sein, sich in einer trockenen Glaubenswüste zu befinden. Hinweise auf eine Phase geistlicher Dürre oder Trockenheit sind das Gefühl, dass Gebete ganz ohne Antwort bleiben, dass Gott einem fern bleibt, so sehr man sich auch um seine Nähe bemüht, das Gefühl, ganz und gar von Gott verlassen zu sein. Diese Gefühle können begleitet sein von einer geistlichen Leere, dem Eindruck, geistlich nicht mehr viel geben zu können, keine Freude mehr am Glauben zu haben. Der Verstand findet keine Antworten auf die Frage nach Gott im Leid und im Weltgeschehen. Zweifel an der Liebe Gottes, der schleichende Verlust der eigenen religiösen Identität, der Identität mit der eigenen Kirche, das Schrumpfen oder „Sterben“ der eigenen Ortsgemeinde, anhaltende Konflikte mit Menschen oder in der Gemeinde, Enttäuschungen in der Kirche, Trauer, Verlust des eigenen Lebensraumes können (verborgene) Auslöser für geistliche Trockenheit sein. Persönliche Unsicherheit, emotionale Erschöpfung, Überforderung durch ein Zuviel an Aufgaben und Druck können Zutaten einer spirituellen Erschöpfung sein. Auch sehr religiöse Menschen erleben diese Zeiten mit ganzheitlichen Symptomen, die einer Depression ähneln können. Religiöse Erlebnisse und Sorgen sollten deshalb im Gespräch mit dem Arzt oder Therapeuten einen wichtigen Rahmen einnehmen. Andererseits erleben Christen Phasen geistlicher Trockenheit als „Weckruf“ zu einem au-



**Wer soll ich sein? Gott, was willst du, das ich werde? Gott, wo ist mein Platz?**



**Klaus van Treeck**  
Pastor im Ruhestand.  
Mitbegründer und  
Leitungsmitglied  
im „Institut kraftvoll  
Leben. Institut für  
ganzheitliches Wohl-  
befinden, Resilienz  
und Spiritualität.“  
Ein An-Institut an der  
Theologischen Hoch-  
schule Friedensau.

thentischen ganzheitlichen Wohlbefinden und einem neuen Zugang zu sich selbst. Sie entdecken neue Antworten auf die Fragen: Wer soll ich sein? Gott, was willst du, das ich werde? Gott, wo ist mein Platz? Zeiten der Dürre führen bei manchen Christen zu einem neuen Aufbruch oder zu einem neuen Gespür für authentisches körperliches, geistiges, seelisches, spirituelles und soziales Wohlbefinden. Andere überwinden diese Zeiten durch Stille in der Natur, im Gebet oder durch Gespräche mit guten Freunden. Wieder andere ertragen diese Phasen nur, indem sie sich ganz dem Dienst am Nächsten widmen (wie z. B. Mutter Teresa). Welchen Platz haben Zeiten geistlicher Trockenheit und Dürre in deinem Glaubenserleben? Was hilft dir, wieder aufzublühen?

### MIT DEN GEISTLICHEN ERFAHRUNGEN UMGEHEN

Mit diesen drei grundlegenden Erfahrungen christlicher Spiritualität (Lebendigkeit, Erleben der Gottesfülle, Zeiten geistlicher Dürre) gehen Menschen unterschiedlich um. Manche verarbeiten sie ganz für sich allein. Andere teilen sie mit Freunden oder in Gruppen und in der Gemeinde. Wieder andere erfahren Klärung durch Seelsorge oder fachlich fundierte Begleitung.

Geistliches Wohlbefinden entfaltet sich durch Gottes Liebe und sein beständiges Wirken. Darauf reagiert der Christ auf seine individuelle Weise und teilt seine Erfahrungen mit anderen. Spirituelle Gesundheit ist auf geheimnisvolle Weise mit geistigem, seelischem, körperlichem und sozialem Wohlbefinden verbunden. Spiritualität berührt den Einzelnen und lebt von der Gemeinschaft.

Wir möchten uns bei den vielen Adventisten bedanken, die an unseren anonymen Studien teilgenommen und uns viele Einblicke ermöglicht haben. Mithilfe eines kostenlosen Online-Tools kann jeder sein persönliches geistliches Wohlbefinden in den drei Bereichen „Mit Gott im Alltag leben“, „Gottesfülle durch Dankbarkeit erfahren“, „Ehrfurcht und Staunen“ und „Erfahrung geistlicher Trockenheit“ einschätzen. Ein PDF mit dem persönlichen Profil kann anschließend heruntergeladen werden. Die Beantwortung der 30 Aussagen dauert ca. 8–10 Minuten. ●

[www.kraftvoll-leben.info/  
spirituelles-wohlbefinden/](http://www.kraftvoll-leben.info/spirituelles-wohlbefinden/)