



Wenn Friede mit Gott ...

Was mein geistliches Wohlbefinden in schwierigen Zeiten gestärkt hat

David war wieder einmal auf der Flucht. Vor Saul. Vor den Philistern. Feinde hatte er mehr als genug. Er wusste, was es bedeutet, kein Dach über dem Kopf zu haben, zu hungern und gleichzeitig für eine Gruppe von Menschen verantwortlich zu sein. Mangel kannte er mehr als genug. Und doch schrieb er den Satz: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“ (Ps 23,1). Wie war das möglich? Wie konnte er sich inmitten der Angst und Sorge in Gott geborgen fühlen?

Szenenwechsel. Ich habe seit Juli letzten Jahres Long Covid. Es gibt immer noch keine Therapien, die mich heilen könnten. Nur meine Symptome können behandelt werden, aber ich habe trotzdem jeden Tag mit ihnen zu kämpfen. Dinge, die zuvor selbstverständlich waren, gehen auf einmal nicht mehr. Einmal die Wohnung saugen und ich muss mich für den Rest des Tages ausruhen. Dann noch der hohe Puls, der selbst in Ruhezeiten unvermittelt auftaucht. Solche Momente machen mir Angst. Es gibt Zeiten, in denen ich mich frage, wie es weitergehen soll.

Gleichzeitig merke ich, dass ich mich trotz aller Ängste in Gott geborgen fühle. Wenn ich mein geistliches Wohlbefinden messen könnte, würde ich sagen,

**Diese
Werkzeuge –
der Geist
der Kraft,
Liebe und
Besonnenheit –
schlummern
bereits in uns
und wollen
von uns
gebraucht
werden.**

dass es vielleicht noch nie so gut war, wie seit meiner Erkrankung. Ich kann aus vollem Herzen singen: „Wenn Friede mit Gott meine Seele durchdringt ... Mir ist wohl in dem Herrn.“

WERKZEUGE FÜR GEISTLICHES WOHLBEFINDEN

Gott ist uns ganz nah und er tut vieles dafür, damit wir uns bei ihm sicher und geborgen fühlen können. Er erinnert uns daran, wie er uns in der Vergangenheit geführt hat. Er spricht uns durch Bibeltexte, Lieder, Gebete, die Natur, dem Lächeln eines Kindes oder durch eine wohltuende Begegnung mit anderen Menschen an und berührt uns.

In 2. Timotheus 1,7 schreibt der Apostel Paulus: „Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“ Für mich sagt dieser Text aus, dass Gott jeden von uns bereits mit Werkzeugen ausgestattet hat, um schwierige Zeiten zu überwinden und unser geistliches Wohlbefinden zu fördern. Diese Werkzeuge – der Geist der Kraft, Liebe und Besonnenheit – schlummern bereits in uns und wollen von uns gebraucht werden.

„WOZU“ STATT „WARUM“ GIBT KRAFT

Ein Gedanke, der unheimlich viel Kraft kostet, ist die Frage: „Warum lässt du das zu? Warum ich?“ Es gibt auf die Warum-Frage keine befriedigende Antwort. Unsere Erklärungsversuche führen ins Leere, wenn man tief genug darüber nachdenkt. Und diese Leere raubt uns die Kraft. Das geistliche Wohlbefinden schwindet dadurch immer mehr. Ich habe aus diesem Grund in den vergangenen Monaten seit Juni 2022 ganz bewusst die Warum-Frage ausgeblendet. Sobald sie in meinem Kopf auftaucht, schiebe ich sie beiseite. Ich will mich nicht damit beschäftigen. Stattdessen habe ich mir die Frage gestellt: „Wozu ist diese Krise gut?“

Gleich am Anfang einer Erkrankung sagte mir eine Freundin, die selbst schwer krank ist: „Kirsi, vielleicht schenkt dir Gott jetzt mit dieser Erkrankung ganz viel Zeit, die du sonst nicht hast. Nutze sie.“ Und sie hat Recht: Durch die Erkrankung habe ich ganz viel Zeit. Ich denke seitdem bewusster darüber nach, was ich mit dem neuen Tag anfangen kann. Ich habe Dinge in meinem Leben angepackt und neue Hobbys entdeckt. Und das setzte neue, seelische Kräfte frei. Gott hat diese Kraft bereits in mich hineingelegt – ich bin jeden Tag damit beschäftigt, sie neu zu entdecken.

LIEBE EMPFANGEN DURCH GEBEN

Ein weiteres Werkzeug ist die Liebe. Mein schönster Gottesdienst in der gesamten Pandemie war an einem Sabbatnachmittag auf der Straße, als eine Glaubensschwester und ich warme Kleidung, Tee, Kaffee und Gebäck an die Obdachlosen verteilten und mit den Menschen sprachen. Ich hatte hinterher das Gefühl: „Ich bin in diesen Obdachlosen gerade Jesus begegnet!“ Ich zehre bis heute noch von diesen Begegnungen auf der Straße – am Ende hatte ich das Gefühl, die Beschenkte zu sein. Manchmal habe ich den Eindruck, dass wir so ein bisschen wie der Vater Martin aus einer Erzählung von Leo Tolstoi sind. Wir erwarten, dass wir Gott im Gottesdienst begegnen und haben ganz bestimmte Vorstellungen wie das ablaufen soll. Gleichzeitig sind wir aber blind für all die Gottesbegegnungen im Alltag, die Gott uns schenken möchte. Wenn wir in unserem Gegenüber Jesus sehen und ihn so behandeln, dann wirkt sich das auch positiv auf unser geistliches Wohlbefinden aus.

BESONNENHEIT GEWINNEN

Als letztes Werkzeug nennt Paulus die Besonnenheit. Besonnenheit heißt für mich, dass ich über eine innere Ruhe und Stärke verfüge, auch wenn die Welt ins Wanken gerät. Ich habe mich ganz gezielt gefragt, was mir hilft, besonnen zu bleiben. Ich stellte fest,



„Ich bin in diesen Obdachlosen gerade Jesus begegnet!“



Kirsi Müller
Pastorin für die Adventgemeinden in Uelzen.

dass mich zum Beispiel schlechte Nachrichten unruhig werden lassen. Die Situation um den Krieg, die politische Situation, die Inflation, die Katastrophen – all das ist einfach sehr bedrückend und beängstigend. Damit ist nicht gemeint, dass man zitternd in der Ecke hockt. Diese Angst ist eher unterschwellig. Wir würden sie vielleicht als Sorge bezeichnen. Sie tut uns auf Dauer nicht gut. Ich beschloss daher, keine TV-Nachrichten mehr anzusehen und meinen Aufenthalt in den sozialen Medien zu verringern. Stattdessen griff ich lieber zu Büchern und anderen Medien, die mir guttun und mich aufbauen.

Neben der Bibel ist mir dabei geistliche Literatur von unterschiedlichen Autoren wichtig geworden. Aus Lobpreisliedern, die mir in farbenfrohen Worten unseren großen Gott vor Augen malen, schöpfe ich Kraft. Ich habe festgestellt, dass sich dieser verringerte Nachrichtenkonsum positiv auf mein geistliches Wohlbefinden auswirkt. Ich blicke positiver in die Zukunft, ich weiß mich von Gott getragen – egal wie schlimm die Situation in der Welt gerade aussehen mag. Indem ich mich auf Gott konzentriere und meine Gedanken auf ihn richte, haben schlechte Nachrichten keinen Platz mehr in meinen Gedanken. Paulus drückt es in Philipper 4,8 so aus: „Richtet eure Gedanken auf das, was schon bei euren Mitmenschen als rechtschaffen, ehrbar und gerecht gilt, was rein, liebenswert und ansprechend ist, auf alles, was Tugend heißt und Lob verdient.“ (GNB)

DER SABBAT ALS TANKSTELLE FÜR WOHLBEFINDEN

Eine gute Gelegenheit, um das geistliche Wohlbefinden zu fördern, ist der Sabbat. Die Juden beten jeden Tag das 18-Bitten-Gebet – außer am Sabbat. Am Sabbat beten sie nur eine einzige Bitte (Segen für den Tag) – ansonsten ist nur Raum vorhanden für Dank und Lob, da der Sabbat ein Vorgesmack auf den Himmel sein soll. Alle schweren Gedanken haben an diesem Tag Pause. Mich fasziniert die Idee, dass auch unsere Gedanken von all den Belastungen, denen wir im Alltag ausgesetzt sind, ruhen dürfen. Wie würden sich unsere Gottesdienste und unser geistliches Wohlbefinden dadurch verändern, wenn wir nur Dankgebete im Gottesdienst sprechen würden?

Gott beschenkt uns mit einem Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. Ich habe es selbst erlebt: Gott hat diesen Geist in mich hineingelegt – ich muss ihn nur entdecken und dann kann ich wie David sagen: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.“ Ich möchte euch einladen: Macht euch ebenfalls auf die Suche nach diesem Geschenk Gottes in euch! Es lohnt sich! ●