

persönlich

Das Onlinemagazin für Singels und Paare



herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung AsB e.V.

Zusammenbleiben – Wie uns Konflikte weiterbringen

Umgang mit Not und Leid (Teil 3)

Bessere Schlafgewohnheiten

Fragen zur Bibel u.a.

Inhalt

- 3 Editorial
 - 4 Zusammenbleiben – Wie uns Konflikte weiterbringen
 - 8 Lesermails
 - 11 Bessere Schlafgewohnheiten
 - 16 Umgang mit Not und Leid - Teil 3 -
 - 21 Fragen zur Bibel
 - 23 Gedanken zur deutschen Klimapolitik
 - 32 Ein offenes Wort
 - 33 Terminvorschau bis Herbst 2024
-

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du ein typisches Urlaubsbild von Freunden geschickt bekommst, die gerade irgendwo in den Bergen wandern, was fehlt in der Regel nicht auf dem Foto? Genau. Der Wanderstab. Oder der Trekkingstock. Auch beim anstehenden Skiurlaub wärst du ohne Stöcke aufgeschmissen. Gehst du aber einfach mal abends um den Block spazieren, brauchst du höchstens einen Stock, an dem ein Regenschirm befestigt ist 😊 Unterschiedliche Wege verlangen unterschiedliche Ausrüstung.

Als ich vor einigen Jahren im Himalaja-Gebirge zu einer längeren Wanderung aufbrach, startete ich ohne Stock und Stab. Ich dachte, sowas brauch ich ja nicht. Ich wurde aber sehr schnell eines Besseren belehrt und nahm den Stab, den mir ein Nepali zurechtschnittzte dankbar an. Der Weg, den unsere Wandergruppe zu bewältigen hatte, war sehr uneben und ging rauf und runter in abenteuerlichen Höhen. Ich hütete diesen Stab wie meinen Augapfel und wusste am Ende gar nicht mehr, wie ich es ohne das helfende Holz hätte schaffen sollen.

Je nachdem welche Wegstrecke du gerade bewältigen musst, brauchst du eine Hilfe in der Hand.

Das Wort Gottes sagt von sich selbst, dass es uns Hilfe sein will, wenn wir schwierige Wegstrecken gehen müssen. Die Bibel spricht in dem bekannten Psalm 23 von Jesus, dem guten Hirten, dessen Stecken und Stab uns trösten, wenn wir durch dunkle Zeiten müssen. Viele von euch haben auch andere Verse der Bibel schon als helfende Stab in anstrengenden Zeiten erlebt. In dieser Ausgabe von „persönlich“ findest du helfende Worte zu aktuellen Themen. Umgang mit Not und Leid, Konflikte, Klima, Leserstimmen, AsB-Internes... all das hat Raum in dieser neuen Ausgabe.

Ich wünsche dir, dass du durch die Gedanken die von wertvollen Menschen in diesem 4. Online-Magazin zusammengetragen wurden, einen „Stecken und Stab“ für deine ganz persönliche Wegstrecke findest! Sei gesegnet beim Lesen!

Deine Esther Pabel
(Mitarbeiterin der AsB e.V.)



Zusammenbleiben - Wie uns Konflikte weiterbringen

Herbert Ullrich

Immer wieder kommt es in Ehen, Familien, Gemeinden vor, dass man uneinig ist und Konflikte das Miteinander belasten. Aber können uns Konflikte auch weiterbringen? Können sie dazu führen, dass sie uns stärken und wir als Lernende aus Konflikten hervorgehen?

Es gab in meinem Leben manche Konflikte, die mich im wahrsten Sinne des Wortes weitergebracht haben, indem sie mich weiter weg von jemandem brachten. – Dann gab es Konflikte, die uns als Gemeinschaft weiterbrachten, weil nach dem Konflikt ein besseres Verstehen voneinander vorhanden war.

Unser Zusammenleben in einer Gemeinschaft kann man sich wie ein „Dreibeinrennen“ vorstellen. Wir sind ein Stück weit aneinandergebunden, das fühlt sich manchmal unbequem an, weil wir unterschiedlich lange Schritte machen, deshalb muss man sich aufeinander einstellen, einen Rhythmus finden, um dann harmonisch unterwegs zu sein.



Vier Grundwahrheiten, die ich durch Konflikte lernen durfte:

1. Konflikte offenbaren

Durch Konflikte werden unterschiedliche Meinungen, Sichtweisen, die Gebrochenheit der Schöpfung und unser „Sarx“ (egoistisches fleischliches ungöttliches Streben) offenbar.

a) *Gebrochenheit, egoistisches Streben nach Gerechtigkeit wird offenbar*

Wir leben in einer „gebrochenen Schöpfung“. Wir erleben Störungen, Krankheiten, Grenzüberschreitungen, Uneinigkeiten und müssen manchmal in Situationen zwischen „falsch und falsch“ entscheiden. Unser Gewissen sucht den besten und gerechten Weg, kann ihn aber nicht immer 100 % finden. Selbst Paulus sagt, dass das Gute, das er tun möchte, ihm nicht immer gelingt. Er weiß um die Not des Menschen (Römer 7,18+19). Eines der großen Lernfelder war für mich zu erkennen, dass Konflikte durch Gewissenskonflikte hervorgerufen werden, wie es auch Paulus zwischen Judenchristen und Heidenchristen erlebte (Römer 14). Gewissenskonflikte sind in vielen Bereichen unseres Lebens erkennbar, ob es eine ethische oder theologische Lehrfrage ist oder eine Geschmacksfrage. Kann ich dort noch mit oder geht dies überhaupt nicht? Konflikte offenbaren unseren „inneren Menschen“. – Gut, wenn wir uns selbst erkennen.

Bei welchem Konflikt bin ich in einer Gewissensnot? Wo neige ich zu Hartherzigkeit, weil ich mit jemandem uneins bin? An welchen Punkten des Konflikts muss ich eine Kompromissentscheidung im Vertrauen auf die Gnade treffen?

b) *Wir sind unterschiedlich und haben unterschiedliche Sichtweisen zur Ergänzung*
Es ist so wunderbar, dass Gott uns so unterschiedlich gemacht hat. Wir dürfen in Konflikten lernen, dass Konflikte Unterschiede offenbaren. Nun können wir versuchen, Unterschiede zu verstehen, oder wir sehen sie als Bedrohung. Meine Frau und ich haben im Laufe unsrer Ehe festgestellt, dass wir beim Planen einer Sache sehr unterschiedlich sind. Der eine ist eher flexibel spontan, der andere eher stetig strukturiert, der eine ist eher extrovertiert, der andere eher introvertiert. Der eine ist eher auf Sicherheit bedacht, der andere liebt mehr das Risiko und die Freiheit. So auch in der Gemeinde, der eine sucht eher die Vertiefung im Wort, der andere sucht eher die Menschen draußen an Hecken und Zäunen. Vorsicht, wenn Unterschiedlichkeit zur Gegensätzlichkeit wird und wir unsere Unterschiede als Bedrohung benennen und nicht mehr als Ergänzung sehen, wenn wir uns nur noch mit Menschen abgeben, die so sind wie wir. - Die Folge ist, dass die Ergänzung verloren geht. Paulus sagt, dass wir ein Leib sind mit unterschiedlichen Gliedern. (1.Korinther 12,19)

Wo möchte ich den anderen wieder mehr als Ergänzung sehen und nicht mehr als Gegner? Welche Unterschiede ergänzen uns?

c) *Konflikte zeigen, wer ich bin und wer mein Gegenüber ist*
Es gibt Momente, da kann man einen Konflikt mit jemandem nicht lösen, weil man selbst aus unterschiedlichen Gründen sehr aufgebracht und blockiert ist. Unbewältigter Schmerz oder Schuld quält einen so sehr, dass man innerlich blockiert ist und nicht redet, obwohl man gerne möchte. Daher ist es gut, dass Schmerz und Schuld zuerst vor Gott gebracht werden. Ehrliches Eingestehen, wo man selbst gerade steht, ist notwendig, um klarer zu erkennen wo der Standpunkt des anderen ist. Manchmal bete ich mit David. „Lass mich erkennen, wie ich es meine (Psalm 139, 23)! Nicht selten hatte ich in Konfliktsituationen persönliche Zeiten der Stille, wo ich fragte: Was hat mich gerade so getriggert? Warum rege ich mich hier so auf? In welche Wunde hat der andere bei mir gerade seine Finger gelegt, dass ich hier so an die Decke gehe? So sah ich dann den Konflikt als Chance, den Charakter meines Gegenübers kennen zu lernen. Wie geht diese Person mit Druck in einem Konflikt um: Kann sie sachlich bleiben? Kann sie zuhören, kann sie erforschen oder fühlt sie sich gleich angegriffen? Auf diese Weise bekomme ich die Chance meinem Gegenüber zu helfen und zu ermutigen.

Was sagen mir meine Konflikte über mich und den andern?

d) *Konflikte machen Probleme bewusst*
Konflikte offenbaren Probleme. Wenn sie nicht angegangen werden, werden sie wie Unkrautwurzeln ihr Unheil anrichten. Konflikte bringen verborgene Probleme ans Licht. Seien es theologische Differenzen in einer Gemeinde, Charakterschwächen, Nöte mit Kindern oder vielleicht auch tiefe Kränkungen, die ein Ehepartner mit in die Partnerschaft bringt und sich dadurch immer wieder angegriffen fühlt.

Gut, wenn Probleme ans Licht kommen, dann kann man sie auch angehen. Ehrliche Selbstreflexion ist eine Hilfe, um kranke Muster bei sich selbst zu durchbrechen. Manchmal kann es auch sein, dass der Konflikt nur in einem selbst besteht und die andere Person gar keinen Konflikt in sich hat. Hilfreich ist es zu erforschen, wo die Fehler und wo die Probleme liegen, um sie angehen zu können. Die Bibel sagt: „Wer seine Fehler leugnet, dem wird's nicht gelingen; wer sie aber bekennt und lässt, der wird Barmherzigkeit erlangen“ (Sprüche 28,1).

Kann ich das Problem in einem Konflikt benennen? Was und wer hilft mir das Problem zu benennen?

2. Konfliktlösungen brauchen Regeln

a) *Kein Konflikt ohne Wertschätzung*

Zum Lösen von Konflikten brauchen wir Räume der Wertschätzung. Sie sind Grundlage für Konfliktbewältigung. Gibt es bei uns Räume, wo wir ehrlich über Empfindungen und Meinungen in Wertschätzung sprechen können? Räume der Gnade, wo Bedenken ehrlich offengelegt werden können? Meine Frau und ich haben eine Abmachung, dass wir uns die Gnade und Vergebung im Voraus schon zusagen. Nicht als „billige Gnade“, sondern als Signal: Du darfst sagen, was dich drückt, denn über der Gebrochenheit steht die Gnade (2.Timotheus 2,1). Manchmal reicht schon ein liebevoller Blick, der signalisiert: „Ich bin ganz bei dir und höre dir gerne zu, ich versuche dich zu verstehen, ich möchte dich nicht unterbrechen“. Nonverbale Signale wie „Augen verdrehen“ oder voreilige Urteile sind ein „No go“. Unser Gegenüber braucht das Gefühl, dass wir sein Anliegen umfassend erkennen möchten. Festgelegte Feedbackzeiten in wertschätzender Runde sind eine Prävention, dass Konflikte erst gar nicht so groß werden.

b) *Schritte zur Konfliktlösung*

Wenn Konflikte unkontrolliert angegangen werden, können sie entweder eskalieren oder ausgesessen werden, so dass der Schwächere verliert. Deshalb sind 4 Regeln hilfreich, auf die sich Beteiligte einigen können oder ein Beteiligter aufmerksam macht:

Achte auf den Rahmen (Zeitpunkt, Ort), um einen Konflikt zu lösen

Es braucht die richtige Zeit und den richtigen Ort und manchmal auch die helfenden Menschen dabei, um einen Konflikt zu lösen. Eine dritte Person kann z.B. helfen, dass der wertschätzende Rahmen gewahrt bleibt und um Verstehenshilfe zu geben.

Wen sollte ich dazu ziehen, um den Konflikt zu lösen und welche Zeit und welcher Ort wäre am besten?

Das Problem erkennen und benennen

Um zu verhindern, dass ein Konflikt in Streit ausartet, hilft es zu benennen, was das eigentliche Problem darstellt. Denn nur wenn ein Problem benannt ist, kann man auch gezielt fragen, wie man damit umgeht.

Austauschen und Lösungen entwickeln

Wichtig beim Austausch ist es, gut zu hören und zu verstehen, was dem Gegenüber Wissensprobleme bereitet, was einem selbst Not macht und wenn möglich eine Kompromisslösung zu erarbeiten. Die Bibel gibt die Richtung vor, indem sie ermutigt, den Schwachen zu tragen und aufeinander Rücksicht zu nehmen. (Jakobus 4,17, Römer 14,21)

Im Gespräch bleiben und beobachten wie es dem andern und mir selbst dabei geht.

Es ist sehr befreiend, wenn Betreffende akzeptieren, dass die Kompromisslösung, die man in einem Konflikt erarbeitet und ausprobiert, nicht in Stein gemeißelt ist. Wenn die vorgeschlagene Lösung nicht funktioniert, besteht die Möglichkeit einer Neubewertung.

3. Konflikte zeigen Grenzen auf

Durch einen Konflikt besteht die Chance, ein Problem aus verschiedenen Blickwinkeln zu benennen und zu bewerten. Es braucht dabei die Bereitschaft, sich zu verständigen und aufeinander zuzugehen. Wenn diese Bereitschaft nicht vorhanden ist, ist eine Konfliktlösung nicht möglich. Man kann bei der Auseinandersetzung zwischen Paulus und Barnabas erkennen (Apostelgeschichte 15,39), dass Distanz auch zu einem neuen Miteinander führen kann. Unterschiedliche Ansichten, die sich nicht miteinander vereinen lassen, führen zu Streit. Grenzen helfen, das Miteinander zu wahren.

Wo möchte und muss ich ein abgegrenztes Verhältnis akzeptieren?

4. Konflikte stärken den Willen zur Veränderung und zu Entscheidungen

Im Rückblick bin ich dankbar für manche Konflikte, denn sie signalisieren, dass etwas verändert werden muss, z.B. eine alte Gewohnheit aufzugeben, eine andere Einstellung anzueignen, jemandem deutlicher Grenzen zu setzen, neue Fähigkeiten zu erwerben, an einen anderen Ort zu gehen. Konflikte geben manchmal den nötigen Druck, Probleme aktiv anzugehen. Ohne diesen Druck fehlt manches Mal die Kraft und Entschlossenheit, brisante Themen anzupacken. So können Konflikte helfen, dass schwer verständliche Ansichten der anderen Seite neugierig machen, einem Thema auf den Grund zu gehen und neue Einsichten zu gewinnen.

Was habe ich durch die letzten Konflikte in meinem Leben gelernt?

Möge die Weisheit Gottes uns leiten, in seiner Liebe, Annahme und Wertschätzung Konflikte zu bewältigen.

Herbert Ullrich, Gemeinschaftspastor,
AsB-Leitungsteam und -Referent





Lesermails

Eine Verunglimpfung des Kreuzes Jesu?

Es ist eine für mich etwas beschämende Frage, die mich seit einer Predigt immer wieder bewegt. Ich denke, dass ich sie „persönlich“ stellen darf: Ist das sog. Andreas-Kreuz, das tatsächlich ein X-förmiges Kreuz darstellt ein „satanisches“ Symbol, weil es das „christliche Kreuz“ verunglimpft – wie ich in einer Predigt gehört habe?

Stefan S., Böblingen

Natürlich kannst du uns deine Frage stellen – wir antworten dir allerdings auch ganz offen: Die Behauptungen, die du da gehört hast, sind wirklich an den Haaren herbeigezogen. Beschämend ist, dass so etwas von einem christlichen Prediger behauptet wird! Wie wir in Mk. 1,16-18 lesen, war Andreas (mit Johannes, dem Evangelisten) ein Jünger von Johannes dem Täufer. Er arbeitete als Fischer und lebte in Bethsaida und Kapernaum. Über seinen Tod sagt die Bibel zwar nichts, das bedeutet aber nicht, dass sämtliche außerbiblische Berichte und Überlieferungen „heidnisch“ sind. Nach der Überlieferung sollte Andreas im Dorf Patra in Griechenland – angeblich unter Kaiser Nero – gekreuzigt werden. Da er sich aber nicht für würdig hielt, in gleicher Art wie sein Erlöser Jesus Christus zu sterben, wurde er an ein X-förmiges Kreuz genagelt – daher der Name Andreas-Kreuz. Mit Verunglimpfung hat dies nicht das Geringste zu tun. Und als „satanisches Symbol“ ist das Andreas-Kreuz ebenfalls nicht bekannt.

Sünden, Schmerzen und Krankheit

Ihr lehrt, dass Jesus Christus für unsere Sünden gestorben ist. Das glaube ich auch. Deshalb können wir unsere Sünden Ihm bekennen und Er vergibt. Ich denke, sie sind dann wirklich bereinigt. Das ist bereits prophetisch in Jes. 53,6 (Der HERR warf unser aller Sünde auf ihn.) ausgesagt. Nun heißt es aber auch in Vers 4: Fürwahr, er trug unsre Krankheit und lud auf sich unsre Schmerzen. Ihr lehrt, dass Jesus am Kreuz auch alle seelischen Verletzungen und Schmerzen für uns durchlitten hat, so dass wir diese ebenfalls (als Grundlage für seelische Heilung) zu Ihm bringen können.

Das sei auch die Grundlage für effektive Vergebungsarbeit. Auch das verstehe ich. Doch heißt es nicht auch, dass Jesus alle Krankheiten getragen hat und wir daher alle gesund sein müssten? Da habe ich ein Verständnisproblem...

Karl-Heinz W., Bad Kreuznach, Finanzbeamter

Zuerst weisen wir auch bei dieser Frage auf die Notwendigkeit hin, dass wir einzelne Bibelverse stets im Kontext der gesamten Schrift beachten sollten!

Dass wir von aller Schuld und Sünde erlöst sein können, wenn wir den stellvertretenden Opfertod Jesu im Vertrauen für uns in Anspruch nehmen, lesen wir an sehr vielen Stellen in der Bibel: z.B. Eph. 1,7; Röm. 3,24+25; Hebr. 10,14; 1. Petr. 1,18+19; Offb. 1,5 etc).

Diese Tatsache gilt **jetzt** für den Gläubigen, legt aber gleichzeitig auch die Grundlage für die Zukunft, wo wir ewig in der Herrlichkeit mit Gott vereint sein können. Denn der heilige Gott könnte verständlicherweise keine Gemeinschaft mit auch nur einer einzigen Sünde in uns haben. Das würde seinem Wesen widersprechen. Diese Frage ist also für die Gegenwart und die Zukunft geklärt.

Das Körperliche hängt mit anderen Gegebenheiten zusammen. Der Opfertod Jesu legt auch hier die Grundlage dafür, dass wir mit Gott in Herrlichkeit ohne Krankheiten sein können. So lesen wir: *„...und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen.“* (Offb 21,4). Doch jetzt ist unser Geist erlöst (wenn wir unser Leben Jesus Christus anvertraut haben), der Körper ist es aber noch nicht.

Ein paralleler Sachverhalt ist der Tod: Jesus hat am Kreuz „den zunichte gemacht, der die Macht des Todes hat, das ist der Teufel“ (Hebr. 2,14). Obwohl also die Grundlage zur völligen Beseitigung des Todes gelegt wurde (vgl. auch 1. Kor. 15) wird der Tod uns ereilen. Erst nach der sog. „Leibeserlösung“ (Phil. 3,20+12) werden wir unsterbliche „Auferstehungs-Leiber“ haben.

Weil folglich unser Körper noch nicht erlöst ist (obwohl die Grundlage dafür geschaffen wurde) leiden wir noch an Krankheiten, an Leid und Not. Darunter litten auch noch Paulus (2. Kor. 12,7; Gal. 4,13+14), Timotheus (1. Tim. 5,23) oder Trophimus (2. Tim. 4,20).

Aufgrund seines vollkommenen Opfers kann Jesus daher auch heute, in der Gegenwart von Krankheit heilen – oft tut er es aber auch nicht. Jedenfalls gibt es keine Zusicherung dafür, so wie wir sie z.B. bei der Erlösung des Geistes haben.

Bei den seelischen Verletzungen ergibt sich die Schwierigkeit, dass wir den Begriff „Seele“ nicht einheitlich verstehen oder definieren. Jedenfalls ist es auch hier so, dass Jesu Opfertod die Grundlage dafür geschaffen hat, dass sämtliche seelische Schmerzen von Ihm am Kreuz gesehen und durchlitten wurden. Das Legen unserer seelischen Verletzungen in Seine Wunden schafft also eine geistliche Tatsache – die u.a. die Voraussetzung für ganzheitliche Heilung darstellt. Da unsere „Seele“ im Sinne von „Psyche“ jedoch noch nicht vollständig erlöst ist, leiden wir auf dieser Erde prinzipiell noch an „seelischen Verletzungen“. Doch wenn diese bewusst ans Kreuz gebracht werden, hat dies bereits praktische heilende und befreiende Wirkung. Das versucht, die AsB ja zu vermitteln.

Klar ist jedoch: Es gibt seelische Verletzungen, die werden erst im Himmel gänzlich geheilt sein. Die Grundlage ist bereits gelegt. Wir sind dankbar, dass viele Menschen die ersten Auswirkungen davon schon im Hier und Jetzt erleben dürfen.

Viele Facetten im „Umgang mit Leid“

Eure Artikelserie „Umgang mit Not und Leid“, die ja noch nicht zu Ende ist, beinhaltet vielfältige Facetten, wofür ich sehr dankbar bin. Zum ersten Mal wurde mir so richtig bewusst, dass es nicht darum geht, Not und Leid im Leben zu vermeiden (welch hoffnungsloses Unterfangen!) sondern darum, wie ich lerne, richtig und biblisch gesund damit umgehen. Danke für die Hilfe, die mir durch die Artikel gegeben wurde!

Heide Münzer, Nordhausen, Hausfrau

Danke für deine ermutigenden Worte. Wir möchten vor allem noch eine weitere Folge publizieren, die durch die Gedanken und Fragen der Leser mitgestaltet wurde :)

Verwirrung bei der Rubrik „das seelsorgliche Gespräch“

In eurer Rubrik bringt ihr Anmerkungen, Rede des Ratsuchenden, Antwort des Seelsorgers, Anmerkungen – alles in verschiedenen Farbtönen, was zum besseren Verständnis helfen soll – ehrlich gesagt: Ich finde das sehr verwirrend. Die Artikel dagegen sind zu Dreiviertel klar verständlich und eindrucklich. Also: Nichts für ungut... Ihr macht eine prima Arbeit!

Gerhard Scholl, Braunschweig

Danke für die offene Kritik, lieber Gerhard. Wir werden darüber betend nachdenken...

Fragwürdige Autoren, die ihr zitiert

Ihr zitiert manchmal Autoren, um geistliche Tatsachen zu verdeutlichen oder unterstreichende Forschungsergebnisse zu erwähnen. Doch den Autoren kann ich oft nicht in allem zustimmen. Sollte man da nicht lieber auf alle Zitate solcher Personen verzichten?

Hiltraud Weinleder, Löbau, Bürokauffrau

Unsere Vorgehensweise entspricht dem Wort von Paulus in 1. Thess. 5,21: „Prüft aber alles und das Gute behaltet.“ Er schreibt nicht: Prüft alles und wenn nur ein Haar in der Suppe findet, dann verwirft alles... sondern „das Gute behaltet“. Wir wollen also nichts Toxisches, nichts Giftiges behalten. Aber viele Wissenschaftler, Forscher oder gebildete Menschen sagen manch hilfreich Gutes. Es gibt keinen Grund, warum wir dies nicht zitieren sollten. Wir gehen auch davon aus, dass der mündige Leser weiß, dass man jeden menschlichen Autor mit dem Wahrheitsgehalt des Worte Gottes überprüfen muss – denn auch der engagierteste Nachfolger Jesu kann fehlerhafte Aussagen in die Welt setzen. Prüfen sollten wir also immer.

Sogar Paulus zitiert in Tit. 1,12 und in Apg. 17,28 den Kreter Epimedes, in 1. Kor. 15,33 den griechischen Dichter Menander und in Judas V. 14 vermutlich das nicht zur Bibel gehörende apokalyptische „Buch Henoch“. Weder Paulus noch Judas wollten damit die Autoren selbst legitimieren, doch fanden sie es passend, Zutreffendes zu zitieren und gingen von der Unterscheidungsfähigkeit der Leser aus. Davon wollen auch wir ausgehen.



Bessere Schlafgewohnheiten

Dr. Caroline Leaf

Dr. Caroline Leaf ist Neurowissenschaftlerin und Kommunikationspathologin. Die Autorin mehrerer Fachbücher lebt mit ihrem Ehemann Mac und ihren vier Kindern in Dallas und Los Angeles.

Wir alle wissen, dass Schlaf sehr wichtig ist. Die Forschung zeigt jedoch auch, dass wir uns schaden, wenn wir unser Schlafverhalten pathologisieren. Das heißt, sich um den eigenen Schlaf zu sorgen und sich selbst als schlechten Schläfer zu bezeichnen, kann schlimmer sein, als nicht zu schlafen.

Es gibt unzählige Untersuchungen, die uns die Auswirkungen von Schlafmangel aufzeigen und uns darüber aufklären, dass Schlaf eine Vielzahl von Funktionen erfüllt. Wenn mir jemand sagt: »Du musst schlafen, sonst bist du morgen zu müde, um deinen Alltag zu bewältigen« oder »Geh früh schlafen, damit dein Gehirn keinen Schaden nimmt«, dann schlafe ich schon deshalb nicht, weil ich Panik habe, nicht einschlafen zu können! Es ist auch nicht gerade hilfreich, dass sämtliche Vertreter der Wellness- und Gesundheitsbranche laufend mahnen: »Nur wer schläft, bleibt gesund«. Das ist, als würde man Öl ins Feuer der Panik gießen und dadurch alles nur noch schlimmer machen.

Ich habe das selbst schon oft genug erlebt. Ich habe alles Mögliche probiert, wenn ich nicht schlafen konnte: Schäfchen zählen, tiefes 4-7-8-Atmen, neunzig Minuten vor dem Schlafengehen ein heißes Bad nehmen, mein Handy zwei Stunden vor dem Schlafengehen ausschalten, abends und morgens Sport treiben, den Fernseher aus dem Schlafzimmer entfernen, vor dem Schlafengehen nicht arbeiten, im Bett ein Buch lesen, Melatonin nehmen, Kamillentee trinken ... Ich habe sogar versucht, mir einzureden, ich schliefe schon, und lag dann trotzdem wach und bemühte mich, nicht an meine Schlaflosigkeit zu denken!

Als Wissenschaftlerin könnte ich ein ganzes Buch über Schlafmangel schreiben – und würde dich damit vermutlich nur zu einem schlechteren Schläfer machen. Das werde ich nicht tun. Ich möchte dir stattdessen helfen, eine andere Einstellung zum Schlaf zu entwickeln. Manchmal ist schlechter Schlaf unvermeidlich, und das muss keine Katastrophe sein. Wir sind in der Lage, ab und zu schlaflose Nächte zu überstehen, und manche Menschen brauchen genetisch bedingt einfach weniger Schlaf. Anstatt die Schlafstunden in der Nacht im Auge zu behalten, achtet man besser darauf, wie viele Schlafzyklen man pro Woche hat.

Die gute Nachricht ist, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, um den Nachtschlaf zu verbessern. Wenn du also eine dieser Varianten umsetzt, bereitest du Geist, Gehirn und Körper damit schon automatisch auf einen besseren Schlaf vor.

Morgendliche Besinnung

1. Sammeln. Die Vorbereitung auf den Schlaf beginnt bereits am Morgen, so kontraintuitiv das auch klingen mag. Die Art und Weise, wie du deine Gedanken nach dem Aufwachen steuerst, hat Auswirkungen auf die Biochemie, den zirkadianen Rhythmus und den Energiehaushalt des Gehirns. Ein unorganisierter, unruhiger Geist bedeutet ein unorganisiertes, unruhiges Gehirn, und das wiederum führt zu einem unruhigen Schlaf. Werde dir deiner Gedanken bewusst. Was geht dir durch den Kopf? Bist du wegen irgendetwas angespannt? Wie fühlst du dich körperlich? Fühlst du dich noch müde? Bist du in Panik aufgewacht? Was hast du geträumt? Führe diesen Schritt sofort nach dem Aufwachen durch, noch bevor du dein Handy anschaltest. Ich finde es hilfreich, diesen Schritt des Sammelns als Teil meiner morgendlichen Rituale durchzuführen.

2. Reflektieren. Denke darüber nach, worauf du dich beim Aufwachen konzentrierst. Sind es die Probleme und negativen Aspekte des Tages oder sind es die Erinnerungsfetzen aus deinen Träumen, die Bilder aus dem Fernsehen und die unbewältigten Gedanken, die verworren und chaotisch in deinem Kopf herumschwirren? Was hält deine Aufmerksamkeit gefangen? Bist du angespannt? Worauf freust du dich heute? Wovor graut es dir?

3. Aufschreiben. Wenn du deine Gedanken mit ihren verknüpften Emotionen, Informationen und körperlichen Empfindungen nicht einfängst, kann dieser chaotische Aufwachzustand zu einem chaotischen Tag werden, und du wirst das Gefühl haben, den ganzen Tag lang hinterherzulaufen. Also, denk nach; sprich deine Gedanken laut aus oder notiere sie kurz in deinem Journal, das du am besten griffbereit neben deinem Bett liegen hast.

4. Erneutes Betrachten. Überprüfe deine Gedanken noch einmal. Atme im Drei-Sekunden-Takt ein und aus, und sprich dann laut das Gegenteil dessen aus, was du dir notiert hast. Zum Beispiel: »Ich versuche zu tun, was ich kann, und wenn ich nicht alles schaffe, ist es auch in Ordnung«, anstatt »Ich habe heute dermaßen viel zu tun!«

5. Aktives Ergreifen. Entscheide dich für eine bestimmte Denkweise für diesen Tag. Mehr zum Thema Denkweisen erfährst du in meinem Buch *Denke, lerne, sei erfolgreich*. Hier sind einige weitere hilfreiche morgendliche Gedankenstützen für diesen Schritt des aktiven Ergreifens:

Schreibe fünf Dinge auf, auf die du stolz bist – beginne den Tag damit, dich selbst zu feiern!
Schreibe fünf Dinge auf, für die du dankbar bist.

Frage dich nicht, was du heute tun willst oder musst, sondern vielmehr, wer du heute sein möchtest und wie du dich fühlen willst.

Nutze die Erinnerungsfunktion deines Handys oder schreibe einen Merktzettel, der dich daran erinnert: Heute ist ein großartiger Tag, egal was passiert.

Stelle dir folgende drei Fragen: *Was lasse ich los? Worüber bin ich froh? Worauf konzentriere ich mich?*

Denkermomente

Wenn du tagsüber ständig gestresst bist und dir nicht die Zeit nimmst, deine Gedanken zu ordnen und dein Gehirn neuzustarten, kann sich das auf dein nächtliches Schlafverhalten auswirken. Beim Einschlafen schaltest du in eine Art Aufräummodus – alles wird geordnet und bereinigt; so wirst du auf den neuen Tag vorbereitet. Wenn im Kopf ein großes Chaos herrscht, wird diese Aufräumfunktion dadurch behindert. Das kann deinen Schlaf beeinträchtigen, sogar Alpträume verursachen, und sich darauf auswirken, wie du dich am darauffolgenden Tag fühlst.

Bei dem Versuch, einzuschlafen, neigen viele von uns zu nächtlicher Panik, weil das Gehirn von den chaotischen Denkmustern des Tages erschöpft ist. Deshalb ist es so wichtig, den ganzen Tag über »Denkermomente« einzulegen, in denen wir uns von der Außenwelt ab- und der Innenwelt zuwenden und unsere Gedanken einfach schweifen lassen. In diesen Momenten kann sich das Gehirn ausruhen, neustarten und heilen. Das erhöht die gedankliche Klarheit und ordnet die Netzwerke des Gehirns, indem die Alpha- und Beta-Aktivität ins Gleichgewicht gebracht wird. Dadurch verbessern sich Durchblutung und Funktion des Gehirns und zugleich unsere Fähigkeit, mit Herausforderungen und Stress gut umzugehen.

Ohne regelmäßige Denkermomente tritt genau das Gegenteil ein. Wenn man dem Geist keine Ruhepausen gönnt, kann sich die Durchblutung im Frontbereich des Gehirns um bis zu 80 Prozent verringern, wodurch die kognitive Flüssigkeit und das effiziente, assoziative Denken, das in Schule und Beruf erforderlich ist, drastisch beeinträchtigt werden können. In der Summe kann dies zu unverarbeiteten Gedanken und ständigen Alpträumen führen, die die allgemeine Schlafqualität und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Denkermomente können alles sein, von kurzen zehn Sekunden bis zu einer ganzen Stunde. Ich rate dir dringend dazu, dafür nach draußen zu gehen, wenn möglich. Das durch das Sonnenlicht produzierte Vitamin D und die frische Luft werden deine Stimmung und deine körperliche Gesundheit erheblich verbessern. Für einen solchen Denkermoment schließt du einfach deine Augen und lässt deine Gedanken schweifen. Träume vor dich hin, höre Musik, geh spazieren oder male ein paar Strichzeichnungen. Du wirst überrascht sein, welche Gedanken und Gefühle in diesen Momenten aus der nichtbewussten Ebene auftauchen. Notiere sie und plane dann, wie du sie mithilfe der erwähnten 5 Schritte angehst. Manchmal bleibe ich einfach stehen und starre ein paar Sekunden lang aus dem Fenster, was ich sehr hilfreich und belebend finde. Die Forschung zeigt, dass Denkermomente tatsächlich unsere Intelligenz und Effizienz steigern und somit helfen, das mentale Chaos in Vorbereitung auf den Schlaf zu beseitigen.

Abendliche Vorbereitung auf den Nachtschlaf

1. Sammeln. Mache dir vor dem Schlafengehen ein Bild von deinem mentalen Raum. Schaut es dort chaotisch aus? Aufgeräumt? Einigermaßen organisiert? Wie fühlst du dich geistig und körperlich? Welche Momente deines Tages sind dir noch besonders gegenwärtig? Wie gut war dein Tag im Allgemeinen? Was hast du heute gelernt? Hat dich etwas an deinem Tag besonders glücklich, traurig oder unruhig gemacht?

2. Reflektieren. Denke über die Informationen und Emotionen aus diesen Gedanken nach, während du dich bettfertig machst. Vergiss nicht, du bestimmst, worüber du nachdenken willst; du steuerst deine Neuroplastizität (= die Fähigkeit des Gehirns, sich zu verändern). Was soll in deinem Kopf sein, bevor du ins Bett gehst? Die Gedanken, die du mit ins Bett nimmst, werden die Regenerations- und Vorbereitungsprozesse beeinflussen, die in der Nacht stattfinden.

Du musst nicht alle Probleme lösen, bevor du ins Bett gehst, aber es ist wichtig, dass du dir eingestehst, was an dir nagt, und dann planst, wie du es lösen wirst – lass die Gedanken nicht einfach in der Luft hängen und verdränge sie auch nicht. Dies führt zu kognitiver Dissonanz, die zu beunruhigenden Träumen führen kann, sodass du dich am nächsten Tag richtig elend fühlst. Entscheidend ist, dass du dir alles ansiehst und dir vornimmst, es zu lösen.

Man muss sich unbedingt klarmachen, dass unkontrollierte Gedanken chaotische, toxische (giftige) Energie im Gehirn erzeugen, die den Schlaf rauben und zu Gehirnschäden und psychischen Problemen führen kann. Chaotische, toxische Gedanken verursachen ein mentales Durcheinander und müssen erfasst, eingestanden, isoliert und abgegrenzt werden, damit sie auf gesunde Weise verarbeitet und rekonzeptualisiert werden können. Man sollte sie niemals ignorieren oder unterdrücken.

Du kannst dies auf proaktive Weise tun, indem du dir eine regelmäßige Routine für deine Gedanken angewöhnst. Schon sieben bis fünfzehn Minuten pro Tag, in denen du deinen Geist entgiftest, können dein Schlafverhalten verbessern – du beseitigst dein mentales Chaos und bringst deinen Geist vor dem Schlafengehen auf Vordermann. Das hilft deinem Gehirn und deinem Körper, sich in der Nacht zu regenerieren.

3. Aufschreiben. Schreiben ist eine gute Möglichkeit, sich auf den Schlaf vorzubereiten. Es ist, als würde man das Durcheinander im Kopf zusammenfegen: Man weiß, der Schmutz kommt wieder, aber im Moment kann man sich über einen sauberen Boden freuen. Das Schreiben hilft dir, deine Gedanken ins Bewusstsein zu holen und auf Papier zu bringen, wodurch du dann beginnen kannst, sie sinnvoll zu ordnen.

Schreibe deine Überlegungen aus Schritt 2 auf und stelle dir dabei einen kleinen Staubsauger vor, der dein Gehirn reinigt und dafür sorgt, dass die notwendigen neurochemischen Stoffe so fließen können, wie sie es zur Vorbereitung auf den Schlaf tun sollten. Dann kann der nichtbewusste Verstandesteil die Gedanken im Tiefschlaf konsolidieren (festigen) und integrieren und dich beim Aufwachen in die richtige Richtung lenken. »Darüber schlafen« ist wirklich sehr wissenschaftlich.

4. Erneutes Betrachten. Sieh dir das, was du geschrieben hast, noch einmal genau an und ergänze es durch eine kurze, einfache Aussage wie beispielsweise: »Ich weiß, dass dieses Problem ziemlich groß ist, aber ich weiß auch, dass ich eine Lösung finden werde. Ich muss sie nicht jetzt gleich finden, und mich jetzt zu sorgen, macht alles nur schlimmer.« Lies nun einfach noch einmal durch, was du geschrieben hast. Erkennst du ein Muster in deinem Denken, das im Laufe des Tages mehrmals aufgetaucht ist? Wie hat sich dieses Denken auf deine Arbeit oder deinen Umgang mit anderen ausgewirkt? Hast du dir genügend Denkermomente gegönnt? Falls du dich mit jemandem gestritten hast oder einen stressigen Moment erlebt haben solltest: was waren die Auslöser?

5. Aktives Ergreifen. Dieser Schritt könnte am Abend darin bestehen, eine Liste mit Dingen zu erstellen, die du im Laufe des Tages getan bzw. nicht getan hast. Dies ist eine ausgezeichnete Methode, um dein Nervensystem zu beruhigen und dir beim Einschlafen zu helfen. Das könnte zum Beispiel so aussehen: »Ich habe heute meine Zeit optimal genutzt«, »Ich habe beschlossen, mich heute auszuruhen und nichts zu tun, und das hat meinem Gehirn gutgetan«, »Ich habe etwas Sport getrieben, und morgen werde ich noch fünf Minuten dranhängen«, »Ich habe heute gut gegessen – richtig gutes, echtes Essen« oder »Ich habe Zeit mit meiner Familie verbracht«.

Wenn du nicht schlafen kannst, solltest du nicht im Bett liegen bleiben und wegen deiner Schlaflosigkeit in Panik geraten. Freu dich stattdessen und begrüße die Tatsache, dass du wach bist. Sage dir: Das wird eine schöne, ruhige Zeit, in der ich nicht von SMS, E-Mails oder Leuten, die etwas brauchen, genervt werde. Ich kann endlich diese wichtige Recherche machen, das tolle Buch lesen, den Schrank aufräumen oder ungestört an meinem Projekt arbeiten!

Diese Vorfreude senkt deinen Cortisolspiegel, bringt die HPA-Achse (die »Stressachse«) ins Gleichgewicht und sorgt dafür, dass der Stress zu deinem Vorteil und nicht zu deinem Nachteil wirkt, indem er deine Widerstandskraft anregt und deine Gene auf positive Weise verändert. Wenn du also nicht schlafen kannst, entwickle die positive Erwartungshaltung, dass dies eine besondere Zeit nur für dich ist, die du weise nutzen wirst. Das wird dir helfen, deine Panik in den Griff zu bekommen, und dein Wohlbefinden verbessern. Eine negative Erwartungshaltung hingegen, bei der du dir ausmalst, was alles schiefgehen kann, wenn du nicht schläfst, schadet deinem Gehirn und führt dazu, dass du dich noch schlechter fühlst – das ist es nicht wert!

Ein weiterer guter Tipp für diesen Schritt ist, das Adrenalin nicht weiter pumpen zu lassen. Wenn du abends ins Bett gehst, einschläfst und dann mit einem »Adrenalinschwall« aufwachst, solltest du dieser potentiell schädlichen Energie nicht regungslos ausgesetzt bleiben. Setze dich stattdessen sofort auf, öffne die Augen, atme tief durch (vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden halten und acht Sekunden ausatmen) und beginne, deine Energie in die richtige Richtung zu lenken. Nutze die vom Adrenalin kommende Energie; sie hat dein Gehirn und deinen Körper darauf eingestellt, wach und nicht schläfrig zu sein, und wenn du jetzt dagegen ankämpfst, sendest du widersprüchliche Botschaften an dein Gehirn, wodurch deine Wiedereinschlafversuche nur umso vergeblicher werden.

Wandle die Situation in etwas Positives um und tue etwas Konstruktives, denn nur dazuliegen und sich in den Schlaf zu wünschen ist nicht hilfreich. Schreib auf, was dir durch den Kopf geht – lass es einfach raus. Wenn es sich um einen Haufen Sorgen handelt, nimm dir vor, dich während deines Tages mit ihnen zu befassen. Wenn es eine Liste von Dingen ist, die zu erledigen sind, schreibe sie auf und überlege dir, wann du sie erledigen wirst, wie lange es dauern wird und wer dir dabei helfen soll. Wenn du magst, bete oder meditiere darüber. Sage dir, dass du dich morgen darum kümmern wirst. Entscheide dich, Vorfreude zu empfinden und voller Erwartung zu sein, dass sich Lösungen finden werden und dass du ungeachtet dessen, wie sie aussehen, Frieden haben wirst! Dies erzeugt einen Strom gesunder Energie, der durch dein Gehirn fließt und dir beim Einschlafen hilft.

Aus dem empfehlenswerten Buch „Beseitige dein Mentales Chaos“ von Dr. Caroline Leaf © 2021 Grace today Verlag, Schotten – mit freundlicher Genehmigung.

Umgang mit Not und Leid

- Teil 3 -

Walter Nitsche

Habakuk im Licht der ganzheitlichen Seelsorge

„Der Name Habakuk bedeutet sowohl ´ringen´ als auch ´umarmen´. Es ist wie eine Umarmung, die gleichzeitig klammert und wegstößt. Es ist der Schmerz über das, was man sieht und fühlt, verbunden mit der Hoffnung, dass Gott immer noch da und bei einem ist. Habakuk steht für den Wunsch zu glauben, während er gleichzeitig auch davor zurückschreckt.“¹

„...Wir sollen der geistlichen Säuglingsphase entwachsen, in einen reifen Glauben an einen Gott hinein, der unendlich viel weiser ist als wir. Wir müssen lernen, ihm auch dann zu vertrauen, wenn wir ihn nicht spüren, wenn unser Glaube schwach ist, wenn wir ihn nicht verstehen, und ihm auch dann noch zu folgen, wenn wir gar nicht mehr sicher sind, ob er uns wirklich vorangeht.“²

Warten gehört zu den Leid- und Segenserfahrungen

„Herr, lehre uns Geduld, denn warten ist oft schwerer als arbeiten.“ (Peter Marshall)

Hbk. 2,3: *„Denn die Offenbarung wartet noch auf die bestimmte Zeit, und doch eilt sie auf das Ende zu und wird nicht trügen. Wenn sie sich verzögert, so warte auf sie, denn sie wird gewiss eintreffen und nicht ausbleiben.“* (SLT)

Das hebräische Mow´ed bedeutet: zum richtigen Zeitpunkt. „Als die Zeit erfüllt war...“ mow heißt auch mähen.

Bis dahin: warten und bereit sein!

Es kann lange dauern, bis das von Gott Versprochene eintrifft. Aber es wird geschehen. Doch erst zu dem Zeitpunkt, den er bestimmt, nicht wir.

C.S. Lewis: „Ich bin sicher, dass Gott niemanden warten lässt, für den das Warten nicht gut und wichtig ist.“³

„Es ist ein bisschen so, als würde Gott Habakuk bitten, ihm zu vertrauen und Ruhe zu finden in der Gewissheit, dass Gott selbst sich um die Angelegenheit kümmert ... Aber er lässt keinen Zweifel daran, dass das nicht sofort passieren wird.“⁴

Hbk 2,20: *„Aber der HERR ist in seinem heiligen Tempel – sei still vor ihm, du ganze Erde!“*

Aber der Herr! – das kommt hier, nachdem Habakuk geäußert hat, dass es ihm immer noch nicht gefällt, was und wie sich da alles abspielt. Aber der Herr (ist immer noch größer!)

„Gott hat immer noch das Sagen. Und er ist gut. ... Er ist wahrhaftig, treu, allwissend, allmächtig und allgegenwärtig.

Auch wenn die Welt kopfsteht, ist Gott immer noch da.

Er ist souverän und er hat einen Plan – und zwar einen viel umfassenderen, als ich gerade erkennen kann.

Ich muss respektieren, dass er Gott ist und ich nicht.

Sein Timing ist nicht mein Timing.

Seine Wege sind höher, als ich es jemals begreifen werde.

Er steht mit seiner Weisheit über allem und er weiß von Anfang an, wie alles ausgeht.

Ich bin einfach nur ein Mensch. Seine Schöpfung.

Er hat alles unter Kontrolle!“⁵

Ein guter Ratschlag: „Habakuk fordert uns auf, uns an das Wirken Gottes in unserem Leben zu erinnern, statt nur immer wieder unsere derzeitigen leidvollen Umstände vor unserem inneren Auge ablaufen zu lassen.“⁶

Erinnern - akzeptieren - vertrauen!

Nachdem sie über viel Leid und Elend (Fehlbildungen von Babys, Teenager durch Autounfall getötet) gesprochen hatten, sagte Groeschel zu seinem Freund, einem christl. Psychotherapeuten:

„Aber was sagst du den Menschen, wenn sie mit dieser Art von heftigem, unerträglichem, unvorstellbarem Verlust zu dir kommen?“

Er sah mich eine Weile schweigend an und sagte dann ganz ruhig: Die Wahrheit.

Ich sage ihnen, dass auch ich nicht weiß, warum das passiert ist, aber dass Gott mit ihnen trauert und das Ganze als Katalysator für etwas größeres Gutes einsetzt. ... Manchmal sagte er abschließend, haben wir erst genug Raum, in dem unser Glaube wachsen kann, wenn wir die Verluste in unserem Leben fertig betrauert haben. Das ist die einzige Möglichkeit Gott näherzukommen, wenn schreckliche Dinge geschehen.“⁷

Ich kann mich noch erinnern, wie mein ältester Sohn als Kind einen Splitter ins Auge bekam. Ein Arzt musste diesen entfernen. Ich konnte mein Kind nur halten, und es schmerzte mich zutiefst, als mein Söhnlein jammerte: „Papa, es tut so weh – Papa...“ Ich konnte damals nichts machen. Nur halten. Das bedeutet der Name Habakuk: Ringen und Umarmen.

Liebes-Vertrauen

Robert H. Schuller schreibt: „Die entscheidende Frage ist diejenige, die Gott uns stellt: ´Was wirst du mit dem Leid machen, das dich heute getroffen hat, bzw. was werden wir beide daraus machen?´ Auf diese Weise kann unser realistisches Denken zum Möglichkeitsdenken werden.“⁸

Loslassen und Gott überlassen

„So wie unsere Kinder weinend ihre Spielsachen zu uns bringen, damit wir sie wieder reparieren, habe auch ich meine zerbrochenen Träume zu Gott, meinem Freund, gebracht. Doch statt ihn in Ruhe daran arbeiten zu lassen, sorgte ich mich weiter darum und versuchte ihm auf meine Art zu helfen. Schließlich holte ich sie mir wieder und schrie: `Warum tust du nichts?´ Er aber sagte: `Mein Kind, wie denn? Du hast sie niemals losgelassen!´“⁹

Er weist hier auf Jesus hin, der rief „Mein Gott warum...“:

„Der Grund, warum er der großartigsten Person, die je über die Erde gegangen ist, erlaubte, diese Frage nach dem Warum zu stellen, liegt darin: Er wollte uns lehren, dass der allmächtige Gott diese Frage nicht zu beantworten braucht. So lange dieses Warum unbeantwortet bleibt, sind wir gezwungen, Gott in Zeiten unergründlichen Dunkels voll zu vertrauen. Wenn der ewige Gott seinen Geschöpfen annehmbare Antworten auf das Leid gäbe, würden wir den Sinn des Leidens verstehen und immer mehr davon abhängig werden, es verstehen zu wollen. Wir würden süchtig nach diesen Gründen werden – und das ist ein Weg, der den Glauben verkümmern lässt.

Wir müssen zu einer geistlichen Reife finden, die dem quälend Unergründlichen mit einer positiven Haltung begegnet: Gott, ich verstehe es nicht – aber ich will dir dennoch vertrauen. Unser Glaube wächst dadurch, dass wir Gott vertrauen lernen, auch wenn wir keinen Sinn sehen und keine Antwort bekommen. ...

Jesus ergriff den Glauben auf höchstem Niveau. Er bezeichnete seinen Vater als `himmlischen Vater´. Er sagte noch einmal leise zu ihm: ´Vater in deine Hände befehle ich meinen Geist.´ Und sein Schmerz wurde in ein helles Licht getauscht. Mit dieser positiven Rektion auf sein schreckliches Leid wurde Jesus Christus für mich zu meinem heiligen Helden!“¹⁰

„Er weiß, dass wir seine Antwort weder verstehen noch akzeptieren würden. Wir würden nur darüber diskutieren, anstatt ihm geduldig und ruhig zu vertrauen. Aber Gott hört und beantwortet Fragen, die mit „Wie“ beginnen...“¹¹

1. Petr 1,7 *damit die Bewährung eures Glaubens viel kostbarer befunden wird als die des vergänglichen Goldes, das durch Feuer erprobt wird, zu Lob und Herrlichkeit und Ehre in der Offenbarung Jesu Christi...*

Gott verwendet Wüstenzeiten oder „Nächte der Seele“

In 5. Mose 8 steht: „*Und du sollst an den ganze Weg denken, den der Herr, dein Gott, dich diese vierzig Jahre in der Wüste hat wandern lassen ... Und er speiste dich mit dem Manna, das du nicht kanntest ... um dich erkennen zu lassen, dass der Mensch nicht von Brot allein lebt. Sondern von allem, was aus dem Mund des Herrn hervorgeht, lebt der Mensch*“ (8,2-3 Elbf.)

Malm schreibt: „Gottes Ziele sind also zwei: **Erstens** soll die Hitze der Wüste jegliche oberflächlichen Motive für meine Nachfolge wegbrennen und Gott und mir selbst zeigen, was in meinem Herzen ist. ...

Gottes **zweites** Ziel ist, dass ich sein verborgenes Manna entdecke, jene Speise aus der Tiefe, die vorher durch all die äußeren Bequemlichkeiten blockiert wurde. Erst in der Wüste ist die Gottes Gnade nicht mehr ein frommer Ausdruck dafür, dass es mir gutgeht, sondern der einzige wovon ich leben kann. Erst wenn ich, zuinnerst bloß und entkleidet, wirklich hungrig und durstig werde ... kann Gott mir die unterirdischen Quellen zeigen, die immer sprudeln, egal wie die äußeren Umstände sind.¹²

Das ist die wahrhaftig die **Grundlage**, um gut mit Leid umgehen zu können: Unsere Berufung, unsere Identität!

Wir hören allerdings sehr oft von wunderbarem Eingreifen Gottes – wie nicht nur damals Jesus Kranke heilte, sondern auch heute! Wie Gott ein Leid zum Wohlergehen wendete – da lesen wir gerne auch Bücher darüber!

Aber was ist mit denen, deren Not nicht gewendet wird? Und solchen Situationen begegnen wir in der ganzheitlichen Seelsorge. Da nutzt eine Erklärung von Röm. 8,28 wenig.

Der Segen des Feuers

Ps 66,10 *Denn du hast uns geprüft, Gott, du hast uns geläutert, wie man Silber läutert.*

1. Petr 1,7 *Denn diese Prüfungen geben euch Gelegenheit, euch in eurem Glauben zu bewähren. Genauso, wie das vergängliche Gold im Feuer des Schmelzofens gereinigt wird, muss auch euer Glaube, der ja unvergleichlich viel wertvoller ist, auf seine Echtheit geprüft werden. Und wenn dann Jesus Christus in seiner Herrlichkeit erscheint, wird eure Standhaftigkeit euch Lob, Ruhm und Ehre einbringen. (Menge)*

Röm. 8,28-30: *Alles trägt zum Besten derer bei, die Gott lieben; sie sind ja in Übereinstimmung mit seinem Plan berufen. Schon vor aller Zeit hat Gott die Entscheidung getroffen, dass sie ihm gehören sollen. Darum hat er auch von Anfang an vorgesehen, dass ihr ganzes Wesen so umgestaltet wird, dass sie seinem Sohn gleich sind. Er ist das Bild, dem sie ähnlich werden sollen, denn er soll der Erstgeborene unter vielen Brüdern sein. Und weil Gott sie für dieses Ziel bestimmt hat, hat er sie auch berufen. Und weil er sie berufen hat, hat er sie auch für gerecht erklärt. Und weil er sie für gerecht erklärt hat, hat er ihnen auch Anteil an seiner Herrlichkeit gegeben. (NGÜ)*

Wissender Glaube

„Aus diesem Grund erleide ich dies auch; aber ich schäme mich nicht. Denn ich weiß, an wen ich glaube, und ich bin überzeugt, dass er mächtig ist, das mir anvertraute Gut zu bewahren bis zu jenem Tag.“ (2. Tim. 1, 12)

Als Gefangener hatte Paulus nicht gerade angenehme Verhältnisse. Er saß in einem römischen Gefängnis und schreibt, dass er wissen würde, an wen er glaubt. Und dass er sich nicht schämt, wenn er leidet.

Paulus spricht hier nicht von einem „blinden Glauben“, sondern von einem „wissenden Glauben“ bzw. Vertrauen. Worauf gründet sich dieses „Wissen“? Worin ist sein Vertrauen verankert?

Zum einen im Blick auf den Auferstandenen, der treu seinen Liebesweg bis zum Kreuz, bis zum qualvollen Tod gegangen ist. Daran hielt Paulus fest. Zum andern fordert uns Psalm 103,2 nicht „zu vergessen, was er dir Gutes getan hat!“.

Prof. Dr.Dr.Dr. A.E. Wilder-Smith, der mir zusammen mit seiner Frau Beate in persönlichen Begegnungen viele wertvolle Impulse gegeben hatte und sich schon seit September 1995 in der Herrlichkeit befindet, schreibt dazu: „Gerade, wenn ich durch tiefe Wasser gehen muss, schaue ich auf die Tatsachen göttlicher Führung und Hilfe, die ich in der Vergangenheit in meinem eigenen Leben erfahren habe. Und zurückschauend kann ich erkennen, wie er seine gute Hand über mich gehalten hat – auch in den scheinbaren Katastrophen meines Lebens. Und dann sehe ich vor meinem geistigen Auge die Erweise seiner Führung und kann auf diese Tatsachen auch für die Gegenwart und Zukunft meinen Glauben gründen und somit wiederum Vertrauen (oder Glauben) gewinnen – auch in Situationen, in denen mir die eigentlichen Beweise noch fehlen. Aber auf ein Nichts kann ich mein Vertrauen nicht gründen. ... Ich schenkte ihm mein Vertrauen, basiert auf Tatsachen in der Vergangenheit. Er half. Ist das nicht eine Tatsache und ein Beweis dafür, dass er es auch heute und in Zukunft tun wird – und selbst dann, wenn es durch große Tiefen geht? Dieser Glick gibt mir die Kraft, ihm, der großen personenhaften Tatsache, Vertrauen zu schenken, und zwar jetzt, auch wenn ich nicht das Licht greifbarer Führung sehe.“¹³

„Zusammenfassend können wir festhalten, dass trotz der Mischung von Gut und Böse, Grässlichkeit und Schönheit, Liebe und Hass in der Natur, trotz der Widersprüchlichkeiten des Lebens ... Jede kleine Insel der Liebe, der Freundlichkeit der Schönheit mit der planenden Ordnung inmitten der Schrotthalde der Natur uns zum Schöpfer hinführen muss – wie sehr der Schutt auch alles zu ersticken droht. Wie klein die Flamme auch sein mag, sie wird unbeirrbar das Wesen des Schöpfers erhellen – auch wenn die Dunkelheit überhand zu nehmen scheint.“¹⁴

Unzählige Gotteskinder fragen sich, ob denn Berufung und Auftrag nicht zerstört wurden, wenn unverhofft schweres Leid ins Leben kommt?!

Wie bereits bemerkt hat uns Gott in die Liebesgemeinschaft mit ihm berufen. Diese Berufung ist „unwiderruflich“ oder wie NGÜ übersetzt: „*Und wenn Gott in seiner Gnade Gaben gibt oder jemand beruft, macht er das nicht rückgängig*“ (Röm. 11,29).

Der Auftrag kann sich ändern. Not und Leid können hier tatsächlich Änderungen erzwingen. Aber die Berufung – zur Liebesgemeinschaft mit dem Vater und dem Sohn – bleibt: jetzt und in alle Ewigkeit!

¹ Graig Groeschel „Wenn Gott kein Licht ins Dunkel bringt“, Asslar 2019, S. 24

² ebd., S. 71 ³ zit. in ebd. 109 ⁴ ebd., S. 110 ⁵ ebd., S. 119 ⁶ ebd., S. 131

⁷ ebd., S. 149 ⁸ Robert H. Schuller: „Aus Tränen werden Edelsteine“, Asslar 2003, S. 26

⁹ ebd., S. 44 ¹⁰ ebd., S.59 ¹¹ ebd., S. 62

¹² Magnus Malm: „Gott braucht keine Helden“, Wuppertal 1997, S. 234 + 235

¹³ A.E. Wilder Smith: „Ist das ein Gott der Liebe?“, Neuhausen 1971, S. 26+27 ¹⁴ ebd. S. 52

Nach dem 3. Teil der Artikelserie „Umgang mit Not und Leid“ – welche Aspekte fehlen dir da? Was ist für dich nicht nachvollziehbar? Welche Perspektiven zum Thema würdest du dir noch wünschen. Bitte schreib mir offen und ehrlich – dein Schreiben wird von mir absolut vertraulich behandelt!



Fragen zur Bibel

Christian Hilbrands & Walter Nitsche

Notwendigkeit der „Versöhnung von Himmlischem“?

Ich stolperte über die Stelle in Kol. 1,20: „durch ihn alles zu versöhnen zu ihm hin, es sei auf Erden oder im Himmel, indem er Frieden machte durch sein Blut am Kreuz.“

Im Himmel kann doch nur Reines, Heiliges sein. Warum wird dann hier von der Notwendigkeit gesprochen, dass da im Himmel etwas sei, das es zu versöhnen gilt? Die Engel sind doch bereits versöhnt? Oder geht´s da um den Teufel und seine Dämonen?

Bertram S., Regensburg, Techniker

Man darf behaupten, dass es hier nicht um Engel (auch nicht um gefallene Engel) geht, sondern um Menschen. Der Hebräerbrief lehrt uns, dass Gott Mensch werden musste, um für Menschen zu sterben. In 2,14 wird explizit erläutert, dass „er in gleicher Weise“ an „Fleisch und Blut“ teilhaftig werden musste. Sein Blut vergoss Jesus nur für Menschen. „Denn er nimmt sich nicht der Engel an, sondern der Kinder Abrahams nimmt er sich an“ (Hebr. 2,6). Folglich kann es sich nur um Menschen und nicht um Geistwesen handeln.

Was sind nun aber die „himmlischen“ und was die „irdischen“ Menschen? Eine Vielzahl von Bibellehrern gehen davon aus, dass hier ein Unterschied zwischen der Bestimmung gemacht wird: Die Gemeinde Jesu (alle Gläubigen) gehören eigentlich bereits zum Himmel. Das sind die „Himmlischen“. Erlöste, deren Berufung mit dieser Erde zusammenhängt, sind die „Irdischen“ – und damit sei das Volk Israel gemeint. Dadurch könnte sich der Verständniskonflikt auflösen.

Judas Ende - Widerspruch im Neuen Testament?

Der Tod von Judas Ischariot wird in Matth. 27,5 und in Apg. 1,18 unterschiedlich geschildert. Da besteht also offensichtlich ein Widerspruch in der Bibel?!?

Dipl.-Ing. Sven Kerath, Gotha

Es ist empfehlenswert, nicht gleich von einem Widerspruch in der Bibel auszugehen – vieles verstehen wir einfach nicht ganzheitlich und denken dann, es sei ein Widerspruch. Nun aber zu den beiden Bibelstellen:

In Matth. 27,5 heißt es „Und er warf die Silberlinge in den Tempel, ging davon und erhängte sich.“

Der Bericht in Apg. 1,18 lautet: „Der erwarb einen Acker von dem ungerechten Lohn und stürzte vornüber und barst mitten entzwei, und alle seine Eingeweide quollen hervor.“

Das könnte darauf hinweisen, dass der Ast des Baumes, an dem sich Judas erhängt hatte, abbrach und der unbußfertige Selbstmörder herabstürzte und „zerborsten“ ist. Dabei quollen seine Eingeweide hervor. Für diese Annahme spricht, dass die traditionelle Überlieferung von einer Schlucht spricht, an deren Rand der Ort des Selbstmordes lokalisiert wird. Wenn Judas tatsächlich nach seinem Sich-Erhängen in diese Schlucht gestürzt ist, kann man annehmen, dass der Körper tatsächlich zerborsten ist und die Eingeweide austraten.

Folglich muss man bei diesen beiden Aussagen überhaupt keinen Widerspruch vermuten.

Die 12 Apostel

Schon in der Sonntagsschule hatte ich gelernt, dass es 12 Apostel gegeben hat. So wurde es auch in meiner Kirchgemeinde gelehrt.

Nun las ich aber, dass auch andere Leute – in Röm. 16,7 sogar die Frau „Junia“ – zu den Aposteln gezählt wurde. Wie kann das sein?

Hilde Matthias, Cottbus, Erzieherin

Wir müssen beachten, dass die Bibel manche Begriffe unterschiedlich benutzt. Das ist sehr bedeutsam! Beispielsweise den Begriff „Fleisch“ (gr. Sarx), der für die ganzheitliche Seelsorge sehr relevant ist, wie wir im Basiskurs lehren. So auch der Begriff „Apostel“, abgeleitet vom griechischen „apostolos“, was auf Deutsch einfach „Gesandter“ bedeutet. Dieselbe Bedeutung wie das lateinische „Missionar“.

Schon dadurch wird klar, dass es einen Unterschied zwischen „den Zwölfen“ und den übrigen Aposteln gegeben hat: In Offb. 21,14 lesen wir von den „zwölf Namen der zwölf Apostel des Lammes“.

Diese hatten einen einmaligen heilsgeschichtlich relevanten Auftrag (Eph. 2,20).

Beachten wir z.B. die Aussagen in 1. Thess. 1,1 und 2,7, dann stellen wir fest, dass auch Silvanus und Timotheus zu „Aposteln“ gezählt wurden. Sie gehörten jedoch nicht zu „den Zwölf“, aber sie waren „Botschafter“, „Missionare“, „Apostel“, „Gesandte an Christi statt...“ (2. Kor. 5,20).

Dieser Sachverhalt ist auch auf Röm. 16,7 anzuwenden. „Grüßt den Andronikus und die Junia“. Das dürfte ein Ehepaar sein, das – ähnlich wie Aquilla und Priscilla (Röm. 16,2) – ein besonderes Vorbild im missionarischen (apostolischen) Dienst als „Gesandte an Christi statt“ war.

Dass hier auch eine Frau besonders erwähnt wird, ist in der Bibel keine Seltenheit (vgl. Phoebe in Röm. 16,1 oder Maria in Vers 6 oder Apg. 16, 14 + 40, wo von Lydia berichtet wird). Auch heutzutage sind viele Frauen besondere Vorbilder als „Gesandte an Christi statt“!

Gedanken zur deutschen Klimapolitik

Rainer Laborenz

Keine Sorge bitte: Die AsB ist nicht „politisch“ – und wird sich auch politisch nicht engagieren. Doch als ich einen Artikel von unserem AsB-Freund Rainer Laborenz fand, der die deutsche Klimapolitik aus seiner Sicht als Vermögensverwalter und Christ näher untersucht und gründlich recherchiert hat, war es mir ein Anstoß dazu, diese wertvollen Gedanken in „persönlich“ zu publizieren.

Mag es auch kein seelsorglich relevantes Thema sein, so sollten wir als seelsorglich orientierte Christen den gesunden Menschenverstand – der sich vor allem an biblischen Prinzipien orientiert nicht ausschalten. Auch nicht im Licht aktueller Politik.

Unbiblische Ideologien – der Sauerteig, der die Gesellschaft durchsäuert

Viele Christen sehen mit wachsendem Unbehagen, wie die Politik mit steigender Schlagzahl versucht, eine fragwürdige Agenda umzusetzen. Denn ob es nun um den Ausstieg aus der Kernenergie geht, um den Gender-Umbau der deutschen Sprache und Gesellschaft, um das Verbot von Pkw mit Verbrennungsmotoren oder auch um das berüchtigte Wärmepumpen-Heizungsgesetz: All diese Entscheidungen und Vorhaben wurden ohne viel Federlesens beschlossen, obwohl ihre Folgen weitreichend sind, und obwohl sie in der Bevölkerung auf breite Ablehnung stoßen.

Der permanente Weltuntergang

Der politische Zeitgeist hat offensichtlich kein Problem damit, sich in erschreckender Selbstverständlichkeit immer wieder über den Mehrheitswillen hinwegzusetzen. Darin offenbart sich ein bedenklicher Wesenszug, der allerdings nur folgerichtig ist.

Seinen Entscheidungsträgern geht es nämlich augenscheinlich nicht mehr um das sachliche Abwägen von Argumenten, sondern hauptsächlich um die Umsetzung der eigenen Glaubensbekenntnisse.

Nach dieser Lesart sind die eigenen Ideologien schon per Definition richtig und notwendig – die Alternative dazu sei schließlich nichts Geringeres als die immer wieder bemühte „Klima-Apokalypse“. Mit solchen „Gewissheiten“ bewaffnet, lassen sich auch die berechtigtesten Zweifel ohne große Bedenken wegbügeln. Wer gegen diese Politik opponiert, dem fehlt eben offenbar die Einsicht in den Ernst der Lage – oder aber, er lässt sich von Besitzstandsdenken und schnöden Wirtschaftsinteressen leiten.

Gendern statt zukunftsweisender Forschung

Wirtschaftlichen Erwägungen steht der politisch linke Zeitgeist ohnehin gleichgültig bis feindselig gegenüber.

Während er den Wohlstand des Landes schlicht als gegeben hinnimmt (ohne dabei das besondere Privileg der „Gnadenerweise“ unseres Gottes überhaupt nur im Ansatz in Betracht zu ziehen), ist ihm wirtschaftliches Wachstum suspekt, und wirtschaftliches Handeln ist für ihn bestenfalls ein Mittel zum Zweck. Dass politische Spielräume erst einmal wirtschaftlich erarbeitet werden müssen (vergl. Johannes Calvins „Aufforderungen zum wirtschaftlichen Handeln“), und dass der Staat dafür gute Rahmenbedingungen schaffen sollte, kommt ihm nur selten in den Sinn.

Die fragwürdige Verschiebung der Prioritäten und das regelrechte Desinteresse an unserem längerfristigen wirtschaftlichen Wohlergehen macht sich inzwischen in vielen Bereichen breit. Besonders krass zeigt es sich unter anderem in der jüngsten Bildungs- und Universitätspolitik, die eigentlich die Grundlagen für die künftige Leistungsfähigkeit Deutschlands schaffen sollte. Einem Bericht der „Welt“ zufolge gibt es an den öffentlichen Hochschulen inzwischen 173 Lehrstühle für Gender-Wissenschaften.

Damit beansprucht die Disziplin nun ebenso viele Lehrstühle wie die das Fach Pharmazie, während gleichzeitig aber nur noch acht Lehrstühle für Kernforschung existieren. Das ist kein Zufall, sondern eine – in meinen Augen völlig falsche – Weichenstellung zur Ausrichtung der nächsten Generation: Bildung soll uns in Zukunft schwerpunktmäßig nicht etwa neue Möglichkeiten eröffnen, sondern uns in erster Linie in „politisch korrekten Gewissheiten“ bestärken. Es lebe der Wokismus.

Der Exodus der Industrie

Große Teile der Gesellschaft beginnen allerdings zu ahnen, dass sie diese Ignoranz bald teuer zu stehen kommen wird. Insbesondere Unternehmer aus der deutschen Industrie und dem Mittelstand sind wegen des derzeitigen Regierungskurses inzwischen hoch alarmiert. So denkt laut einer Umfrage des Bundesverbands der Deutschen Industrie zurzeit rund ein Drittel der mittelständischen Unternehmen darüber nach, Produktionsprozesse ins Ausland zu verlagern, und 16 Prozent der befragten Firmen haben damit sogar bereits begonnen. Dazu passt auch, dass 2022 die Rekordsumme von netto 125 Milliarden Euro an Direktinvestitionen aus Deutschland abgeflossen sind. Die Bundesrepublik war als Investitionsstandort damit im vergangenen Jahr so unattraktiv wie noch nie zuvor!

Doch anstatt sich diesen Herausforderungen zu stellen, fantasiert man immer noch von einem „ökologischen Wirtschaftsboom“. Allerdings liegt der Verdacht nahe, dass vor allem die energieintensiven Industrien (Stahl, Chemie, etc.) in diesem rosaroten Szenario gar nicht mehr vorkommen. Die Visionäre der klimaneutralen Zukunft nehmen somit die Schlachtung ganzer Kernindustrien in Kauf – obwohl sich jedermann ausmalen kann, dass eine Abwanderung dieser Industriezweige in Länder mit weniger strengen Auflagen dem Weltklima eher schaden als nutzen wird.

Industrie folgt Energie

Die Konkurrenzfähigkeit des Wirtschaftsstandorts Deutschlands schwindet ohnehin schon seit Jahren. Die Unternehmen leiden unter überdurchschnittlich hohen Steuern und Lohnkosten, einem wachsenden Fachkräftemangel

und auch unter der immer schwerfälligeren Bürokratie mit endlosen Auflagen und Genehmigungsfristen.

Durch die ideologisch dominierte Klimarettungspolitik hat Deutschland inzwischen – gemeinsam mit Dänemark – die weltweit höchsten Energiepreise. Die Strompreise in Deutschland sind rund 2,7 Mal teurer als im internationalen Durchschnitt und es ist zu befürchten, dass sich die Lage weiter verschärft.

Bis 2021 hat die Politik noch gewusst: Industrie folgt der Energie. Bis dahin hatten wir noch ein „Bundesministerium für Wirtschaft und Energie“. Im Dezember 2021, mit der Umbenennung in „Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz“, begann auch der ideologische Umbau. Auf der Homepage des Ministerium spricht man seither von der „sozial-**ökologischen** Marktwirtschaft“ und einer notwendigen Weiterentwicklung des deutschen Ordnungsrahmens, um den Schutz globaler Umweltgüter wie dem Klima oder der Biodiversität zu gewährleisten“.

Die Ergebnisse dieser „Weiterentwicklung“ sind inzwischen offenkundig. Laut der aktuellen Konjunkturprognose der EU-Kommission ist die deutsche Wirtschaft in diesem Jahr das Schlusslicht in Europa und auch die Prognosen für die kommenden Jahre sind alles andere als optimistisch.

Viele Unternehmer sehen in unserem Land inzwischen schlichtweg keine Zukunftsperspektive mehr. Gerade auch Unternehmen aus dem Bereich regenerative Energie, auf deren Ansiedlung die ideologisch gefärbte Wirtschaftspolitik große Hoffnungen setzt, ziehen im Rahmen des Inflationreductionacts in die USA um, wo nicht nur Subventionen warten, sondern auch die regulatorischen Rahmenbedingungen besser und die bürokratischen Hürden geringer sind.

Besonders paradox ist, dass sich unsere Regierung damit brüstet, den CO₂-Ausstoß Deutschlands in den letzten Jahren reduziert zu haben, obwohl ein erheblicher Teil schlicht daher rührt, dass energieintensive Industriezweige als Konsequenz unserer Energie- oder besser gesagt Klimapolitik in andere Länder vertrieben wurden.

Selektive Wahrnehmung bei E-Autos

Auf Initiative der deutschen Politik hat die EU ein Verkaufsverbot für neue Benzin- und Dieselfahrzeuge ab 2035 beschlossen. Während manche Politiker von einem epochalen Schritt und einem Meilenstein der Klimaschutzpolitik sprechen, werden unter Fachleuten, die einen weniger ideologischen und dafür fachlich breiteren Betrachtungswinkel haben, die kritischen Stimmen immer lauter. Neben der hoch umweltschädlichen Batterietechnik wird immer mehr in Frage gestellt, wo 2030 der Strom für die – nach Vorstellung dieser Politiker – dann bereits 15 Mio. E-Autos herkommen soll? Stand heute scheint das bestenfalls in den starken Sonnenmonaten zumindest tagsüber gewährleistet.

Für das Winterhalbjahr, wo E-Autos zudem mehr Strom tanken müssen, da Batterien bei Kälte noch deutlich ineffizienter sind, haben selbst optimistische Wissenschaftler aktuell noch keine Lösung.

Angesichts dieser Fragen, aber auch wegen der absehbar zu langsam wachsenden Lade-Infrastruktur und fehlender Batterie-Rohstoffe entpuppt sich die Umstellung zur E-Mobilität – insbesondere mit einem derart ideologisch ambitionierten Zeitplan – als nicht zu Ende gedachter Schnellschuss.

Ganz zu schweigen von den wirtschaftlichen Auswirkungen auf die deutsche Automobilindustrie.

Deutschland kannibalisiert mit dem Verbot des Verbrennungsmotors seine Kernindustrie und riskiert – inkl. der unzähligen mittelständischen Zulieferbetriebe – damit Millionen Arbeitsplätze. Dies, so sagt man uns, sei aber gar kein Risiko, denn der Wegfall der Verbrennungsmotoren werde kompensiert, indem künftig von Mercedes, BMW, Audi und Porsche vermeintlich genauso viele Elektroautos produziert und verkauft werden. Die Realität sieht jedoch leider komplett anders aus. Während deutsche Autos mit ausgereiften, umweltfreundlichen Benzin- oder Dieselmotoren weltweit Exportschlager waren, rangieren Elektroautos Made in Germany bei den Verkaufszahlen auf den hinteren Rängen.

Unser einstiger Export-Schlager droht zum Ladenhüter zu werden. Der für Deutschland mit dem Wechsel hin zu E-Autos absehbar verbundene wirtschaftliche Abstieg und Wohlstandsverlust ließe sich vielleicht akzeptieren, wenn damit tatsächlich auch signifikante Umwelt-Vorteile verbunden wären. Dabei sieht es leider auch hier eher so aus, als wäre unser Blickwinkel bereits von einseitiger Propaganda stark eingeengt. Einerseits ist der Automobilverkehr nur für einen Bruchteil des deutschen CO₂-Fußabdrucks verantwortlich und der CO₂-Ausstoß der neueren Verbrenner-Motoren ist inzwischen minimal. Andererseits zeigt der Blick auf den Strom-Mix (wir laden die Autos zu großen Anteilen mit Strom aus Kohle und Gas) wie vorschnell und blauäugig wir vielfach die „Mobilitätswende“ beklatschen.

Bei den Kollateralschäden sehen wir weg

Für mich am schlimmsten sind die ganz erheblichen Kollateralschäden, die im Zusammenhang mit den für die Batterien der E-Autos benötigten Spezialmetallen und seltenen Erden in Kauf genommen werden. Es ist fraglich, ob bei Betrachtung der Gesamtbilanz die Umstellung auf Elektroautos der Umwelt per Saldo wirklich mehr nützt als schadet.

Der für die Herstellung von Autobatterien benötigte Rohstoff Nickel findet sich überwiegend in Russland und in Indonesien. Mit dem Verbot der Verbrenner-Motoren hat unsere Politik die Nachfrage nach Nickel und damit auch den Preis massiv angekurbelt, was Russland nun ermöglicht, den begehrten Rohstoff mit satten Gewinnen an den Rest der Welt zu verkaufen und u.a. so den Krieg gegen die Ukraine zu finanzieren. In Indonesien wurden und werden für den Nickel-Abbau riesige Regenwald-Flächen abgeholzt. Regelmäßig gibt es Berichte über schwerwiegende Menschenrechtsverletzungen, da die Errichtung von Minen regelmäßig zu Landnahmen und der Vertreibung der lokalen Bevölkerung führt. Außerdem werden die Abfälle des Bergbaus, die sogenannten Tailings, unsachgemäß in Flüsse, Wälder und ins Meer entsorgt und verschmutzen die Umwelt. Das wohl bekannteste Beispiel dafür sind die Minen in Westpapua, wo der Minenbetreiber seit Jahren jährlich rund 150 Millionen Tonnen Abraum direkt in die Flüsse Aghawagon und Ajkwa kippt.

In der chilenischen Atacama Wüste, einer der trockensten Regionen der Erde, werden rund 40 % des weltweiten Lithium-Vorkommens vermutet. Der wasserintensive Abbau dieses für die Batterieherstellung benötigten Rohstoffs läuft seit Jahren auf Hochtouren. Dafür werden jeden Tag (!) rund 21 Mio. Liter Salzwasser aus den tieferen Schichten der Wüste nach oben gepumpt. Zusätzlich verbraucht die Industrie eine beträchtliche Menge an Süßwasser. Damit wird der Region laut offiziellen Quellen viermal so viel Wasser entzogen, wie auf natürliche Weise in Form von Regen- oder Schmelzwasser in das Gebiet gelangt. Die langfristigen Auswirkungen der Absenkung des Grundwasserspiegels auf das Ökosystem sind verheerend. Paradoxerweise wird die in dieser Region dadurch massiv zunehmende Trockenheit vielfach marketingwirksam als Beweis für den fortschreitenden Klimawandel ins Feld geführt.

Die Demokratische Republik Kongo ist eines der rohstoffreichsten Länder der Erde. Rund 60 % des für die E-Auto- Batterien benötigten Metalls Kobalt werden hier – meist unter höchst gefährlichen und menschenunwürdigen Bedingungen – gefördert. Tödliche Unfälle sind der Alltag: Immer wieder stürzen Tunnel ein oder Menschen stürzen beim Klettern in eine Mine ab. Kinderarbeit ist in Afrika keine Seltenheit. Nach Schätzung von Menschenrechtsorganisationen arbeiten allein im Kongo mindestens 22.000 Kinder in den Kobalt-Minen.

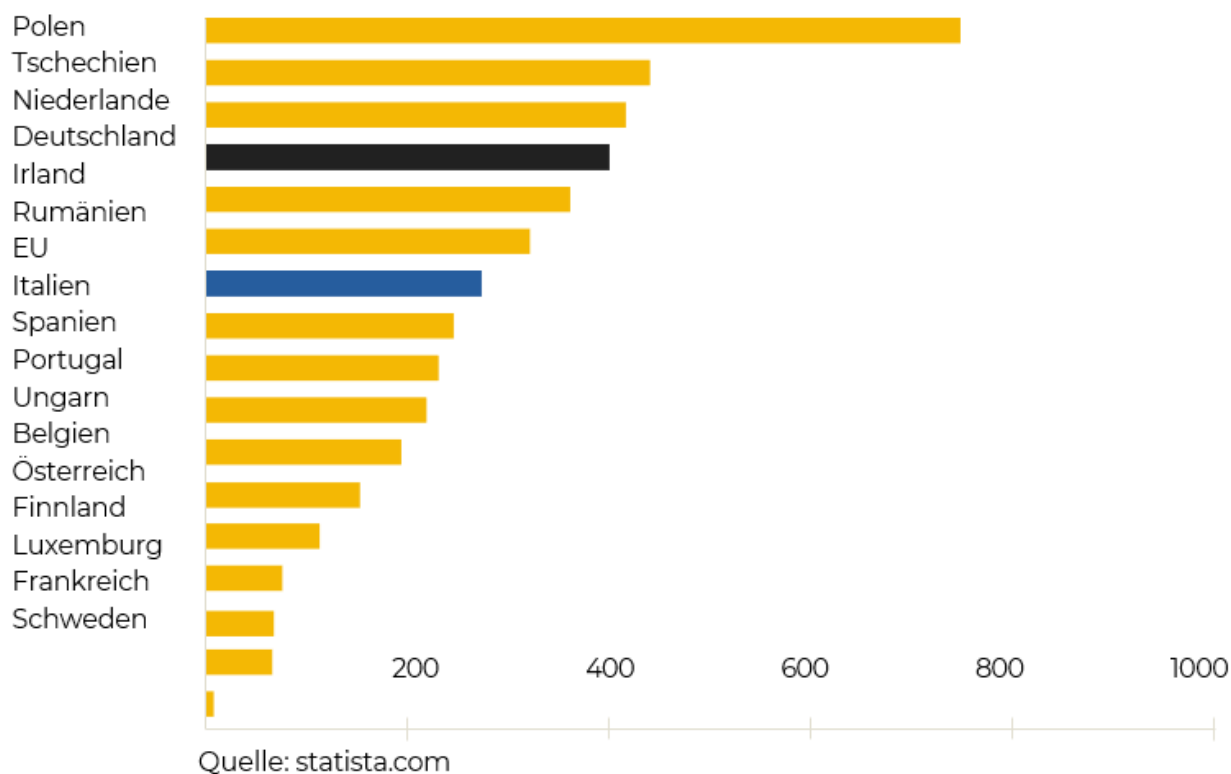
Die Kinder arbeiten oft schon ab dem 7. Lebensjahr mehr als acht Stunden pro Tag. Dabei verdienen sie kaum mehr als 1,50 Euro an einem ganzen Tag. Ein weiteres Problem betrifft die Umwelt und die Gesundheit der Anwohner, da der Bergbau vielerorts Böden, Luft und Wasser verseucht. In Verbindung mit Wasser und Sauerstoff bildet Kobalt nämlich Schwefelsäure, die dann Flüsse und das Grundwasser vergiftet und Ackerland unfruchtbar macht.

Im Ergebnis lässt sich an etlichen Beispielen festmachen, dass die reichen Länder die Probleme des Klimawandels auf Kosten der indigenen Völker Afrikas, Asiens und Südamerikas lösen wollen. Der Preis, der anderswo in der Welt gezahlt wird, damit wir uns mit unseren „sauberen“ E-Autos gut fühlen, ist jedoch unverhältnismäßig hoch.

Kernenergie- Ausstieg - ein Bären dienst für das Klima

Und auch sonst war die ideologiegetriebene Politik für das Weltklima bisher keine große Hilfe. Besonders verstörend war im April 2023 das Beharren auf einen end gültigen Ausstieg aus der Kernenergie, obwohl sich durch den Ukraine-Krieg die Energieversorgungslage dramatisch verschlechtert hatte. Wir schalten neuwertige Kernkraftwerke mit höchsten Sicherheitsstandards ab, zahlen Milliardenbeträge als Schadensersatz an die Energieversorger, um heute Atomstrom aus alten französischen Reaktoren zu importieren, die im Übrigen nicht im Ansatz den deutschen Sicherheitsstandards genügen würden. Zur Schließung der Stromlücke setzt die Bundesrepublik nun außerdem wieder verstärkt auf die besonders klimaschädliche Verstromung von Braunkohle und Steinkohle – ein Schritt, der gerade auch viele Klimaschützer regelrecht entsetzt hat. Nach der AKW-Abschaltung ist der Klima-Musterschüler Deutschland nun bezüglich der Sauberkeit beim Strom-Mix auf einem der hinteren Ränge in Europa (siehe Grafik nächste Seite).

CO₂-Emissionen durch Stromerzeugung in der Europäischen Union in Gramm je Kilowattstunde



Dass der Rest der Welt – und übrigens auch der Rest Europas – die Kernenergienutzung aus Klimaschutzgründen sogar weiter ausbauen wollen, irritiert unsere Politiker in keiner Weise. Deutschland weiß es besser, oder anders ausgedrückt: alle anderen sind Geisterfahrer.

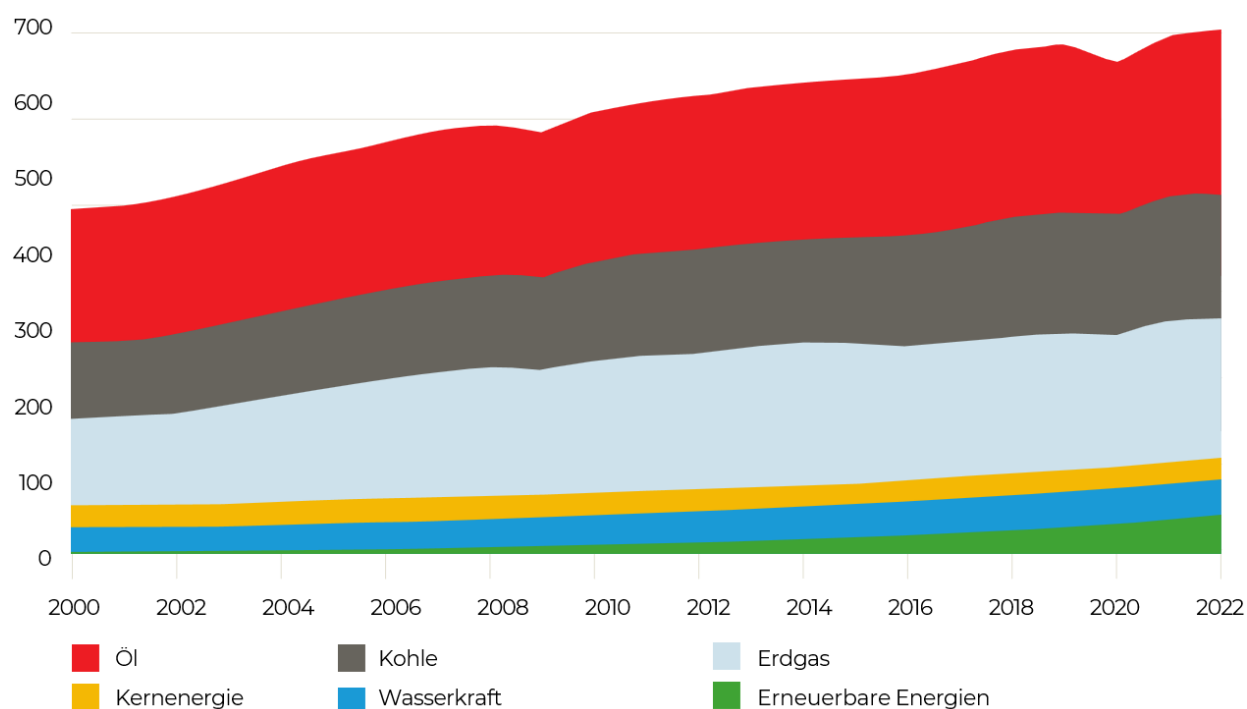
Sonderkonjunktur für Öl- und Gasheizungen

Und auch das Heizungsgesetz erwies sich bisher für den Klimaschutz als äußerst kontraproduktiv. Das Chaos, das die Regierung mit dieser Ankündigung verursachte, sorgte für einen regelrechten Run auf Gasheizungen. Die Zahl der neu bestellten Ölkessel hat sich im Vergleich zum Vorjahr sogar mehr als verdoppelt.

Wärmepumpen sind grundsätzlich zwar immer noch beliebt und rechnen sich in vielen Fällen auch. Die Regierung will den Hausbesitzern aber auch dann noch solche Systeme aufzwingen, wenn dies eigentlich wirtschaftlich kaum noch zumutbar ist. Dass es daraufhin zu panikartigen Anschaffungen von fossil betriebenen Heizanlagen kam, war eigentlich nur eine logische Konsequenz daraus. Schon der gesunde Menschenverstand rebelliert angesichts der Tatsache, dass Wärmepumpen-Heizungen im Winter de facto wenig effiziente Stromheizungen sind, und der immense Strombedarf gerade in dieser Jahreszeit nicht üppig aus regenerativen Quellen zur Verfügung steht.

Es gibt Berechnungen, wonach Deutschland mit dem Heizungsgesetz in sechs Jahren etwa genauso viel CO₂ einspart wie China an einem(!) Tag ausstößt. Dass den Bürgern vorgeschrieben wird, ab welchem Datum sie nur noch mit welchen Energiequellen heizen (oder Auto fahren) dürfen, erinnert im Übrigen sehr an die Planwirtschaft, wie wir sie aus sozialistischen Ländern kennen.

Weltenergieverbrauch in Exajoules



Und der gesunde Menschenverstand?

Noch gar nicht absehbar sind dagegen die mittelfristigen Folgen dieser Klimastrategie. Die Regierung zwingt ihre Bürger zwar dazu, auf Elektroautos und Wärmepumpen umzusteigen. Woher der dafür benötigte zusätzliche Strom nach Abschaltung der letzten deutschen Kernkraftwerke kommen soll, steht aber völlig in den Sternen.

Auch bei ihrem ureigenstem Ziel – dem Ausbau der alternativen Energien – liegt die Ampelkoalition nämlich weit unter Plan. Das liegt nicht zuletzt daran, dass durch die allgegenwärtigen bürokratischen Hürden auch die Errichtung von Windkraftwerken und Stromtrassen erheblich verschleppt wird.

Die Befürchtung, dass Deutschland noch Jahrzehnte Strom aus Nachbarländern einkaufen muss, und dass die Elektrifizierung unserer Heizungen und des Straßenverkehrs künftig noch mehr klimaschädliche Kohle-Emissionen verursacht, ist inzwischen nicht mehr abwegig.

Noch aus Schulzeiten wissen wir alle etwas über den biochemischen Prozess der Photosynthese: Pflanzen wandeln Kohlendioxid um in Sauerstoff. Laut Umweltbundesamt lagen die jährlichen CO₂-Emissionen in Deutschland zuletzt etwas über 600 Millionen Tonnen, wovon allein schon durch die üppigen Waldflächen in unserem Land rund 150 Mio. Tonnen Kohlendioxid wieder natürlich gebunden werden. Ich vermisse in den Klimadiskussionen komplett den Aspekt der Photosynthese.

Statt der Hau-Ruck-Umstellung auf Elektro- und Batterietechnik, der anderswo auf der Welt Millionen Hektar Regenwald zum Opfer fallen, könnten wir doch auch mit Aufforstungsaktionen etc. nachvollziehbar Fortschritte erzielen. Statt des Wärmepumpenzwangs wären Bäume und Büsche in den Vorgärten vermutlich effektivere Vorgaben.

Die ideologische Lebenslüge

Der fatalste aller Irrtümer ist allerdings die Überzeugung, dass Deutschland das Klima im Alleingang retten könnte – und auch sollte. Der Anteil unseres Landes an den globalen CO₂-Emissionen liegt derzeit bei unter 2 Prozent, und selbst die gesamte Europäische Union steht nur für etwa 15 Prozent des weltweiten Ausstoßes. Auch die radikalste deutsche Klimaschutzpolitik könnte demnach die Erderwärmung kaum aufhalten.

Jahr für Jahr steigt der globale Energiebedarf, und obwohl ständig Energie aus erneuerbaren Quellen hinzukommt, erhöht sich auch der Verbrauch fossiler Brennstoffe immer weiter. Anders ausgedrückt: Jedes Fass Öl, das wir in Deutschland weniger verbrauchen, wird mit Handkuss woanders auf der Welt zusätzlich angenommen und in Energie umgesetzt. Schätzungsweise wurden in den letzten Jahren weltweit bisher rund 4 Billionen US-Dollar in erneuerbare Energien investiert. Im Ergebnis hat sich der Anteil fossiler Brennstoffe am Energieverbrauch gerade einmal von 83 % auf 81 % reduziert – und der Verbrauch an Öl, Gas und Kohle hat in absoluten Zahlen sogar zugelegt.

Politisch korrekt gegen die Wand

Eine falsche oder engstirnige Klimapolitik kann durchaus unsere wirtschaftliche Lebensgrundlage zerstören, und es ist bedauerlicherweise der Kernpunkt dieser ideologischen Politik, dass wir genau dies auch riskieren sollten. Letztlich stellt sie also unsere Lebensqualität zur Disposition. Unterschlagen wird aber, dass sich all diese Opfer als vergeblich erweisen könnten – und dass wir sie am Ende vielleicht nur bringen würden, um uns dann „besser zu fühlen“.

Die eigentliche Aufgabe

Effektiver Klimaschutz ist nur dann möglich, wenn alle Länder dabei eng zusammenarbeiten und sich auf verbindliche Ziele einigen. Gerade gegenüber dem größten CO₂-Emittenten China – der zugleich Deutschlands wichtigster Handelspartner ist – geht die Bundesregierung aber gerade wieder auf Konfrontationskurs. Die EU wiederum denkt zurzeit sogar darüber nach, ausgerechnet über chinesische Elektroautos Strafzölle zu verhängen. Das würde vermutlich nicht nur die deutsche Autoindustrie hart treffen, die dann mit Gegensanktionen zu rechnen hätte. Es wäre auch ein symbolträchtiger Abgesang auf die klimapolitische Zusammenarbeit mit China. Ohnehin stößt die Bundesrepublik viele langjährige Partnerländer zurzeit sichtbar vor den Kopf. Beispielhaft dafür steht das Außenministerium, das im Frühjahr unter anderem ein achtzigseitiges Positionspapier für die neue „feministische Außenpolitik“ vorgelegt hat. Damit haben diese Politiker wieder einmal gezeigt, dass ihnen im Zweifel ihre ideologische Gesinnung wichtiger ist als der kluge Aufbau solider internationaler Beziehungen.

Wer aber die traditionalistischen Länder dieser Welt derart brüskiert, der darf sich auch nicht wundern, wenn diese dafür dann in Klima-Fragen reserviert bleiben. Echte länderübergreifende klimapolitische Durchbrüche sind so sicherlich nicht zu erwarten.

Verantwortung statt großer Worte

Das Problem des ideologischen Zeitgeists besteht freilich darin, dass ihm die Konsequenzen seiner Politik letztlich sowieso egal sind. Er interessiert sich auch nicht wirklich für die wirtschaftlichen Folgen politischen Handelns, denn die Sorgen der Bürger sind nicht seine Sorgen, solange nur alles politisch korrekt zugeht. Prioritäten werden ideologisch motiviert gesetzt und aus diesem Selbstverständnis heraus werden dem Rest der Welt kluge Ratschläge erteilt. Das ist zwar selten zielführend, aber dafür fühlt es sich spontan gut an und ist unglaublich bequem – und diese komfortable Position hat den politisch-ideologischen Zeitgeist salonfähig und für viele fast schon unantastbar gemacht.

Angesichts der „echten“

Herausforderungen unserer Zeit können wir uns derartige Haltungen aber nicht mehr leisten. Der große Philosoph Hans Jonas hat eine solche „Gesinnungsethik“ schon vor vielen Jahren kritisch hinterfragt, und ihr eine „Verantwortungsethik“ gegenübergestellt. Diese zielt nicht auf vermeintliche moralische Überlegenheit ab, sondern fragt vor allem nach den Folgen ihres Handelns.

Auch und gerade in der Politik brauchen wir jetzt wieder mehr Verantwortungsethik, anstatt uns in unseren guten Gesinnungen immer noch weiter zu übertreffen. Und als mündige Bürger sollten wir von unseren Vertretern eine solche Ethik auch selbstbewusst einfordern.

Als Christen müssen wir – gerade weil wir den biblischen Auftrag zur Bewahrung der Schöpfung ernst nehmen – fragwürdige klimapolitische Vorgaben auch künftig kritisch hinterfragen und im Zweifel dem Gesunden Menschenverstand Raum geben.

RAINER LABORENZ

Rainer Laborenz studierte BWL und ist Geschäftsführer der Azemos GmbH, Er ist mit der AsB-Beraterin Annette verheiratet, mit der er 6 Kinder hat. Seine Werte als Christ bestimmen existenziell sein berufliches Handeln.





Ein offenes Wort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

treue, regelmäßige Spender und Förderer helfen mit, damit die AsB weiterbestehen kann. Herzlichen Dank dafür!

Allerdings stehen dieses Jahr noch vielfältige Investitionen vor uns: Fortführung des Magazins „persönlich“ (kostenlos); Nachdruck der Studienhefte des AsB-Basiskurses, Subventionierung der Jugendlichen beim Freundschaftscoaching, Herausgabe eines AsB-Studienführers (kostenlos), finanzielle Unterstützung etlicher Kurs-Angebote, und – noch eine offene, vertrauliche Information: Unser Geschäftsführer und Ausbildungsleiter arbeitet neben seiner Dialyse (wo er 3 x 6,5 Std. pro Woche „absorbiert“ ist) wöchentlich oft über 40 Stunden bei der AsB, für einen Minijob-Lohn. Nein, er möchte nicht mehr Geld, sondern braucht dringend Unterstützung in seinen Leitungs-Aufgaben. Eine geeignete und fähige Person steht bereit – aber wir können sie aus finanziellen Gründen (noch) nicht anstellen. Daher unsere Frage an dich: Könntest du dir vorstellen, die AsB mit einer einmaligen Weihnachts- oder Neujahrsspende zu unterstützen? Frag doch mal dein Herz, und frag Jesus...

Für Spenden bis 300.- € genügt der Bankbeleg, um die Spende bei der Steuererklärung abziehen zu können. Bei Spenden über 300.- € erhältst du automatisch von der AsB eine Spendenquittung (deshalb stets die Adresse mit angeben, bitte).

Herzlichen Dank, dass wir dich in aller Offenheit fragen dürfen...

Gesegnete Weihnachten und einen friedvollen Jahreswechsel wünscht dir
dein AsB-Team

Terminvorschau bis Herbst 2024



Unsere AsB-Fachseminare:

Lieben will gelernt sein	01.-03.12.2023	Haus Saron, Wildberg
Fachtagung Erziehung - „Kinder leiten und begleiten“	20.01.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach
Lügenbotschaften den Kampf ansagen	23.02.-25.02.2024	Christliche Gästehäuser Monbachtal, Bad Liebenzell
Hoffnung trotz Scheidung	01.-03.03.2024	Haus Saron, Wildberg
Wie unser Gehirn Schmerzen verarbeitet (neu!)	02.03.2024	Online – via Zoom
Geheimnisse unserer Gedankenwelt (neu!)	16.08.-18.08.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach

Spezielles für Singles:

Für alle Single-Freizeiten gilt: Tagsüber ist genügend Zeit für die eigene Erholung und Gelegenheit für seelsorgliche Gespräche.

Advents-Singlefreizeit „Adventstage - Oasentage“	01.-07.12.2023	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach
Silvester-Singlefreizeit „Du bist ein Gott der mich sieht“	29.12.2023-05.01.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach
Single-Winterfreizeit	10.02. – 17.02.2024	Credo – Schloss Unspunnen, Wilderswil
Frühjahrs-Singleweekend	08.-10.03.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach
Singlefreizeit „Heilsame Gegenwart“	07.-12.04.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach
Singlefreizeit Oberstdorf	20.-27.04.2024	Haus Bergfrieden, Oberstdorf
Single-Wanderfreizeit	13.-19.05.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach
Urlaub für Singles (30-50 J.) „Gestärkt und Ermutigt“	21.-26.05.2024	Wörnersberger Anker, Wörnersberg
Single-Weekend „Meine Identität entdecken und leben“	21.-23.06.2024	Hotel und Seminarhaus Ländli, Oberägeri
Singlefreizeit „Zuversichtlich loslassen können und mutig vorwärts gehen“	28.06.-05.07.2024	Haus Höhenblick, Braunfels
Singlefreizeit im Credo	29.06.-06.07.2024	Credo – Schloss Unspunnen, Wilderswil
Single-Sommerfreizeit (25-45 J.)	14.-19.07.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach
Singlefreizeit „Vom Traum zur Bestimmung - Lernen von Josef“	12.-18.08.2024	Campus Lachen, Neustadt an der Weinstraße

Urlaub mit Tiefgang	28.09.-04.10.2024	Forggenhof, Roßhaupten
Singlefreizeit Oberstdorf	28.09.-05.10.2024	Gästehaus Bergfrieden, Oberstdorf

AsB - Specials:

Online Fortbildungs- und Förderertreffen (für Basiskurs-Absolventen)	13.01.2024	Online -via Zoom
Urlaub mit Tiefgang „Gemeinschaft nach dem Herzen Gottes“	12.-16.02.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach
Frühjahrs - Fortbildungs- und Förderertreffen (für Basiskurs-Absolventen)	21.-24.03.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach
Urlaub mit Tiefgang	04.-11.05.2024	Gästehaus Krebs, Oberstdorf
Brunnentage „Ankommen - Kraft schöpfen - Weitergehen“	27.-30.05.2024	Haus Saron, Wildberg
Online Fortbildungs- und Förderertreffen (für Basiskurs-Absolventen)		
Seminar und Urlaubswoche (Schweiz)	26.07.-02.08.2024	Hotel und Seminarhaus Ländli, Oberägeri
Urlaub mit Tiefgang „Unterwegs sein mit dir - Jesus“	26.-30.08.2024	Christliche Gästehäuser Monbachtal, Bad Liebenzell

AsB - Seminare / Seelsorgekurse

Aufbaukurs - Einheit 8	16.-18.02.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach
Aufbaukurs - Einheit 1 und 2	19.-23.02.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach
Basiskurs Kompaktwoche	11.-17.03.2024	Bibelheim Kottengrün, Werda
Basiskurs Kompaktwoche	12.-19.04.2024	Haus Höhenblick, Braunfels
Basiskurs Kompaktwoche	12.-17.05.2024	Credo – Schloss Unspunnen, Wilderswil
Basiskurs Kompaktwoche	01.-07.07.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach
Aufbaukurs - Einheit 3, 4 und 6	12.-16.08.2024	Bibelheim Bethanien, Langensteinbach

Impressum

© 2023 AsB e.V., Arbeitsgemeinschaftseelsorgliche Beratung
www.asb-seelsorge.org

Lektorat: Peggy Hess, Iris Nitsche, Sabine Simon

Verantwortlich für den Inhalt: Walter Nitsche, AsB-Ausbildungsleiter

Bildnachweis: Unsplash und privat

Danke, wenn du uns durch deine Spende dabei hilfst,
dieses Magazin weiterhin kostenlos herausgeben zu können!

Spendenkonto:

AsB e.V.

Sparkasse Pforzheim-Calw

IBAN: DE16 6665 0085 0008 9739 62

BIC: PZHSDE66XXX

Mit Freistellungsbescheid des Finanzamtes Ettlingen,
Steuernummer 31197/55001,
sind wir als gemeinnützige Körperschaft anerkannt.
Somit kannst du deine Spenden von deiner Steuer absetzen.