

„Mit leichtem Gepäck unterwegs: Versöhnt mit mir selbst leben“

Text: Johannes 8,31-36 Datum: 11. Juni 2023
Predigt: Rudi Penzhorn

Heute starten wir in eine neue 3-teilige Predigtserie mit dem Titel: „Mit leichtem Gepäck unterwegs“. Es geht um die schlichte Feststellung: Wenn wir als Gemeinde oder auch als einzelne Menschen vorwärts gehen wollen, ist es viel einfacher, wenn wir ein Haufen Ballast loslassen können. Und ja, in der Bibel werden wir immer wieder aufgefordert, in Freiheit zu leben (z.B. Galater 5,1). Das beschreibt etwas von einem leichten, befreiten Leben.

Was bedeutet diese Freiheit? Damit ist nicht nur die Freiheit gemeint, in Situationen zu entscheiden, was wir wollen, sondern frei zu sein von Mächten und Gewalten, die unser Leben bestimmen wollen.

Was ist es denn, was unser Leben gefangen nehmen will? Manche Formen von Unfreiheit können eindeutig benannt werden: Politische Unterdrückung oder Sklaverei (auch in unserer Zeit), Sucht oder gesundheitliche Zwänge. Manche sind etwas mehr verdeckt, z.B. die Werbung oder Gruppendruck. Und dann gibt es noch die ganz heimtückischen – wir merken es in Situationen, wo wir uns im Nachhinein ertappen, dass wir nur denken müssen: Wer warst du in dieser Situation? Wo wir Menschen um uns herum Sätze um die Ohren oder reagieren so völlig anders, als wir es eigentlich erwarten oder wollen.

Thomas Härry beschreibt es in seinem empfehlenswerten Buch: „Von der Kunst, sich selbst zu führen“ sehr gut: Er verwendet das Bild von Piraten, die ein Flugzeug oder ein Schiff kapern. Der Kapitän ist nicht mehr in der Kontrolle, sondern eine andere Kraft. So ergeht es uns manchmal – wir merken in uns wirkt was anderes und es fetzt entweder nach außen oder auch innerlich, dass es uns zerreißt und im Nachhinein können wir nur den Kopf schütteln: Was war das?

Jesus spitzt in Johannes 8,34 dieses zu: Wer Sünde tut, der ist von dieser Sünde gebunden. Das kann uns fast hoffnungslos machen. Doch wir finden die gute Nachricht in Galater 5,1 oder noch mehr in 2. Korinther 5,17: Jesus hat uns zur Freiheit befreit, und uns zu einer neuen Kreatur gemacht: Das Alte ist vergangen und Neues ist geworden. Das deutet etwas von der Tragweite an, die hier geschieht. Es braucht nicht nur eine kleine Kursanpassung, sondern eine Neuschöpfung, eine Neubelebung, damit wir in diese Freiheit kommen und diese wird uns in Jesus angeboten. Ich weiss noch nicht, ob du dieses Angebot persönlich angenommen hast, oder nicht. Für heute setze ich es aber mal voraus – ich weiss nämlich von keiner anderen Art, diese Freiheit zu erhalten.

Und dann leben wir vor uns hin und stellen irgendwann fest: Ganz viel von dem, was ich erlebe, fühlt sich irgendwie noch nicht so neu an. Es sind die alten Enttäuschungen da, die alten Verhaltensmuster, die alten Verletzungen. Und so habe ich zusätzlich zu dem Problem, das ich habe ein zweites. Nämlich der Gedanke: Ich mache etwas falsch im Glauben. Wir

hatten vorher gehört: In Jesus bin ich frei und eine neue Kreatur. Bei mir ist aber noch nicht alles neu, also Fazit: Ich muss irgendetwas falsch machen.

Ihr merkt: Wenn ich über dieses Thema rede, dann ergreift es mich auch sehr persönlich. Es ist ein Thema, dass zu gross ist, abschliessend dazu reden zu können. Und es macht mir daher etwas Angst. Und dennoch ist es zu wichtig, um darüber zu schweigen. Und so möchte ich mich heute mit euch auf einen Weg machen, wie finden wir einen guten Umgang mit uns selbst, in diesen Situationen, wo wir merken, dass Dinge, die uns aus der Vergangenheit geprägt haben, heute nach uns greifen.

1. Entspannung stammt aus einer geklärten Identität

Lass uns mal einen imaginären Freund anschauen. Ich nenne ihn mal Franz. Franz hat im biblischen Unterricht sehr gut aufgepasst. Er hat gehört:

- Ich bin wunderbar geschaffen und bedingungslos geliebt!
- Ich bin angenommen, wie ich bin und Teil der Familie Gottes.
- Ich bin sicher in der Hand Gottes, des guten Hirten.
- Mein Leben hat Bedeutung und somit Wert und Würde.

Wenn dieser Franz diese Sätze zutiefst verinnerlicht hat, wie wird sich wohl sein Leben anfühlen? Ich vermute entspannt, locker, frei!

So merken wir, wir kommen dem Geheimnis etwas näher, wo Freiheit zu finden ist. Freiheit ist nämlich sehr eng mit Identität verknüpft. Ein Theologe hat es mal so formuliert: «Langfristig handelt ein Mensch immer nach seinem Selbstbild». Wie wir uns selbst sehen und verstehen, das wird unser Leben entscheidend prägen.

Und diese Aussagen, die Franz verinnerlicht hat, sind nur die Spitze von den wunderbaren Verheissungen, die die Bibel über unserem Leben als Christen ausspricht. Vor einiger Zeit habe ich angefangen, mir eine Liste zu schreiben von Verheissungen, die zu meiner Identität in der Bibel zu finden sind und sie sind gewaltig. Ich kann diese Übung jedem von Herzen empfehlen. Somit wären wir eigentlich in der besten möglichen Lage, ein befreites Leben zu führen.

2. Wenn uns Jesus diese neue Identität schenkt, warum fällt es uns so schwer, darin zu leben? Warum kommen so viele Zweifel auf?

Ich möchte eine These wagen: Wir haben ganz viele Prägungen und Sichtweisen, die wir aus unserer Vergangenheit mitnehmen, vermutlich vielmehr als wir selber meinen und dass diese Prägungen immer

wieder unter der Oberfläche an uns schaffen. Einige Beispiele davon:

- Sätze, die sich einprägen
- Ungeschriebene Regeln fürs Leben
- Idealbilder
- Verhaltensmuster, wie Dinge gemacht werden
- Krankheiten/Unfälle und ihre Folgen
- Beziehungen mit ihren Konflikten und Verletzungen
- Manchmal Opfer von Gewalt oder Umständen
- Tod und Trauer um geliebte Menschen
- Versagen und Enttäuschungen
- Schuld
- ...

Nun die Frage: Warum fällt es uns viel einfacher, diese negativen Aussagen über uns selbst zu glauben, als das, was Gott über uns aussagt?

Meine These: Dass diese Erlebnisse aus unserer Vergangenheit uns viel näher liegen. Wir können sie emotional empfinden, wir können es denken und es verknüpft sich mit konkreten Erfahrungen und so denken wir, dass es stimmen muss. Und so hören wir mehr darauf als auf das, was Gott uns sagt.

3. Angst, hinzuschauen

Wenn wir eintauchen in unsere eigene Biografie, dann kann es durchaus Angst auslösen und bedrohlich wirken. Dazu habe ich ein spannendes Bild gefunden. In einem schönen Sonnenuntergang ist ein Mensch unterwegs. Nun schaut er über die Schulter und sieht die Dunkelheit ihn von hinten einholen und das macht ihm Angst. Was macht er? Er läuft so schnell er kann in Richtung Westen, der Sonne entgegen, damit er noch die Strahlen auskosten kann. Doch nach und nach lassen die Kräfte nach und irgendwann bricht er zusammen und ist erschöpft in der Dunkelheit liegen bleibt. Und da hört das Bild erstmal auf.

Wie häufig geht es uns in diesen Themen auch so? Wir laufen so lange, wie wir nur können davon. Wir möchten den Schmerz und die Angst so lange wie möglich vermeiden, aber das kostet ungeheuer Kraft und irgendwann holt es uns dennoch ein.

Das Bild stammt aus einem Buch von Jerry Sittser (*A grace disguised*), der in einem Autounfall seine Mutter, seine Frau und seine Tochter verlor und allein mit 3 Kindern als alleinerziehender Vater zurückblieb. Und nun kam diese Angst, was es bedeutet von hinten auf ihn zu. Doch dann kam die konterintuitive Antwort von seiner Schwester: Dreh dich um und laufe in das Dunkel hinein, so kommst du am schnellsten zu einem neuen Sonnenaufgang.

Und so war seine herausfordernde Entscheidung: Sich dem Schmerz zu stellen und ehrlich mit sich selbst zu werden, was es für ihn bedeutet. Und dann beschreibt er gut was passiert: Er erlebt durch diese Entscheidung tieferen Schmerz als er je befürchtet hat. Aber zugleich kam er auch dahin, dass neues Leben wieder möglich wurde und ein neues Kapitel mit neuen ungeahnt schönen Möglichkeiten entstand.

Daher die Einladung und Herausforderung an uns: Hör auf zu fliehen. Hör auf davonzulaufen von dir selbst und von deiner Vergangenheit.

4. 4 Aufgaben für eine gute Selbstführung.

Hier orientiere ich mich wieder stark an dem Buch von Thomas Härry

1. Genau hinschauen und uns der Wahrheit stellen

In Johannes 8,32 sagt Jesus: „ihr werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen.“ Die Wahrheit ist nicht unser Feind, sondern unser Freund, auch wenn es in dem Moment weh tut.

Wie fange ich denn an, wenn ich der Wahrheit zu meinem Leben in die Augen schauen möchte. Mit zweierlei habe ich gute Erfahrungen gemacht:

1. Mal die eigene Biografie aufzuschreiben. Festzuhalten, welche Erlebnisse mich geprägt haben und was sie in mir ausgelöst haben. Das kann aufwändig sein, aber lohnt sich.

2. Wenn wir Situationen erleben, wo wir ganz anders handeln, als wir eigentlich wollen, im Nachhinein nochmal darüber nachzudenken und dies zu analysieren. Einige Fragen, die dabei hilfreich sein können:

- Welche Emotionen verspürte ich?
- Wie sah ich mich selbst in der Situation?
- Wie sah ich die anderen in der Situation?
- Wie waren die Beziehungen zwischen mir und den anderen?
- Welche Ziele habe ich verfolgt? Warum?
- Mit welchen Mitteln habe ich versucht, meine Ziele zu erreichen?

Hier fand ich es besonders hilfreich mit einem Seelsorger oder einem guten Freund diese Fragen zu stellen und so Lage um Lage mir selbst auf die Schliche zu kommen, was unter der Oberfläche am Wirken war.

Dies kann mit dem Häuten einer Zwiebel verglichen werden. Und das kann durchaus auch Tränen hervorbringen. Wir entdecken Dinge über uns, die gar nicht in unser Selbstbild passen, oder die wir uns gar nicht wünschen. Doch es ist zugleich heilsam. Denn da, wo ich diese Kräfte und Prägungen benennen kann, kann ich sie auch gezielt angehen und sie in ihre Schranken weisen.

Doch sich der Wahrheit zu stellen beinhaltet, nicht nur die schwierigen eigenen Ecken zu sehen. Sondern auch die andere Seite zu sehen und zu hören: Was sagt denn Gott über mein Leben? Die Verheissungen, die er über uns ausspricht: Wir sind geliebte Kinder, er hat für uns seinen Sohn geopfert und uns damit eine Hoffnung gegeben, die mein Leben überspannt. (Hilfreiche Lektüre ist Epheser 1 und 2)

Aus diesen beiden Aspekten kann dann eine Erkenntnis entstehen, die Stephen Beck gut in Worte fasst: „In und aus mir selber bin ich ein schlimmerer Sünder, als

ich je zu glauben wagte, aber in Christus bin ich mehr geliebt, als ich je zu hoffen wagte.“

2. Verantwortung für unsere Gefühle und unser Verhalten übernehmen

Ein passendes und herausforderndes Zitat von Thomas Härry: „Was immer wir fühlen – **wir** fühlen es! Was wir tun, weil wir so fühlen – **wir** tun es!

Wir können niemanden dafür verantwortlich machen oder ihm die Schuld dafür geben, dass wir Emotionen wie Hass, Zorn, Selbstmitleid oder Wertlosigkeit in uns tragen.

Es ist zwar möglich, dass das Verhalten einer Person diese Gefühle in uns hervorruft, aber genau das ist es ja, sie werden in uns hervorgerufen.

In uns heißt auch: durch uns. Kein Mensch kann einen anderen Menschen dazu zwingen, verärgert zu sein, zu hassen, sich oder andere zu verabscheuen. Er kann Dinge tun, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sein Gegenüber so zu fühlen beginnt, aber er kann ihn nicht dazu zwingen.

Gefühle werden weder eingepflanzt noch wie ein Virus übertragen. Sie entstehen nicht außerhalb von uns, sondern in uns selbst. Nur wer das bejaht, kann für seine Gefühle und sein Verhalten die Verantwortung übernehmen.“

Der zweite Schritt: „Ja“ zu sagen zu meinem Leben, auch wenn ich mir einiges ganz klar anders gewünscht habe.

Die Bibel gibt keinen Freipass für Verhalten, weil Emotionen im Spiel sind. So werden wir z.B. in Epheser 4,26-27 aufgefordert, nicht zu sündigen, wenn wir zornig sind.

3. Unser Leben Gott hinhalten und unsere Machtlosigkeit eingugestehen

Und dann kommt sicher mit der schwierigste Schritt: Sich eingugestehen, dass wir das Problem nicht selber lösen können. Thomas Härry bringt es gut auf den Punkt: All die wesentlichen Probleme in unserem Leben können wir nicht selbst lösen. Wenn wir uns selbst erlösen könnten, bräuchte Jesus nicht auf die Welt gekommen sein. Doch weil es ausserhalb unserer Macht liegt, brauchen wir immer wieder Jesus.

Wie kann das konkret aussehen? Dass wir immer wieder unser Leben Gott bringen und vor ihm auspacken. Ein Beispiel davon finden wir in Römer 7,18-19: Dort ringt Paulus mit seinem Leben, so wie wir es heute beschreiben: Das Gute, dass er eigentlich will, tut er nicht und das Böse tut er. Und so schreit er in v.24: „Ich elender Mensch! Wer wird mich erlösen von diesem Leib des Todes?“ Und bereits im nächsten Vers folgt die Antwort: „Dank sei Gott, durch Jesus Christus unseren Herrn!“ Er ist eben die Erlösung. Und nochmals einen Vers weiter schreibt er: „Nun gibt es keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind.“ (8,1). So sieht es aus, wenn Gott mit seiner übernatürlichen Macht unser Leben von innen heraus berührt und verändert. (Vgl. Joh 8,36: Wenn der Sohn = Jesus uns frei macht, sind wir wirklich frei).

Gebet: Herr erbarme dich über mich. Erbarme dich über meine Schwäche. Erbarme dich auch über meine Emotionen, über meine Wut, über meine Angst.

4. Lernen in emotional aufgebracht Situationen handlungsfähig zu bleiben

Hier werden wir nächste Woche etwas tiefer eintauchen. Dazu langt heute der Vers aus 2. Timotheus 1,7: Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.

In solchen Momenten, wo Prägungen und Erwartungen aus der Vergangenheit aufkommen, haben wir es ganz häufig mit Angst zu tun:

- Die Angst, nicht zu genügen
- Die Angst, blossgestellt zu werden
- Die Angst, was zu verpassen
- Die Angst zu versagen
- ...

Und diese Angst schränkt uns stark ein. So schreibt Paulus einem jungen Mann in einer schweren Leitungsposition: Lass dich nicht von dieser Angst bestimmen, sondern uns ist gegeben ein Geist der Kraft – uns auch dieser Angst zu stellen - , ein Geist der Liebe – dass wir wissen, wir sind in Gottes Hand geborgen - , und ein Geist der Besonnenheit, der uns auch ermöglicht irgendwo in einer guten Art, die Dinge nüchtern anzuschauen und gute Schritte zu gehen.

5. Es verlangt eine Entscheidung

Im Titelbild zu unserer Predigtreihe fällt mir eines auf: Der Mann unten links ist an die Kette nicht festgebunden, sondern er hält sie fest. So auch rechts oben, die Schnüre des Ballons. (siehe unten)



Wir stehen auch häufig in dieser Position: Wir halten Dinge und Sichtweisen aus der Vergangenheit fest – das gibt uns auch irgendwo Sicherheit – da kommen wir her. Und an der anderen Seite halten wir an dem fest, was Gott über unserem Leben sagt, was nach vorne und nach oben zieht. Und nun die herausfordernde Entscheidung: Wem vertraust du mehr? Deinem eigenen Urteil oder dem Urteil Gottes? Woran hältst du Stärker fest?

6. Übergang zum Abendmahl

Jesus fängt nicht erst mit uns an, wenn wir schon 10 Schritte weiter sind, oder unser Leben viel besser im Griff haben. Von Anfang der Zeit echot die Frage durch die Geschichte: „Adam, wo bist du?“, nicht „Adam, wo willst du sein?“. Das ist der Trost vom

Evangelium, das gut im Lied von Manfred Siebald zum Ausdruck gebracht wird:

1. Jesus, zu dir kann ich so kommen, wie ich bin.

Du hast gesagt, dass jeder kommen darf.

Ich muss dir nicht erst beweisen,
dass ich besser werden kann.

Was mich besser macht vor dir,
das hast du längst am Kreuz getan.

Und weil du mein Zögern siehst,
streckst du mir deine Hände hin,

und ich kann so zu dir kommen, wie ich bin.

2. Jesus, bei dir darf ich mich geben, wie ich bin.

Ich muss nicht mehr als ehrlich sein vor dir.

Ich muss nichts vor dir verbergen,
der mich schon so lange kennt.

Du siehst, was mich zu dir zieht,

und auch, was mich von dir noch trennt.

Und so leg ich Licht und Schatten
meines Lebens vor dich hin,
denn bei dir darf ich mich geben, wie ich bin.

3. Jesus, bei dir muss ich nicht bleiben, wie ich bin.

Nimm fort, was mich und andere zerstört.

Einen Menschen willst du aus mir machen,
wie er dir gefällt,

der ein Brief von deiner Hand ist,
voller Liebe für die Welt.

Du hast schon seit langer Zeit
mit mir das Beste nur im Sinn.

Darum muss ich nicht so bleiben, wie ich bin.

Johannes Nitsch | Manfred Siebald

© 1989 SCM Hänssler, Holzgerlingen (Verwaltet von
SCM Hänssler)

Kleingruppe: Mögliche Fragen fürs Gruppengespräch oder für die persönliche Verarbeitung

- „Langfristig handeln Menschen immer nach ihrem **Selbstbild**“
 - Stimmst du dieser Aussage zu? Warum oder warum nicht?
 - Wie würdest du dein eigenes Selbstbild beschreiben? Welche Aspekte sind prägend?
- Gott macht eine ganze Reihe an Verheissungen über unser Leben.
 - Welche sind dir bekannt? (Für KGen oder als persönliche Hausaufgabe: Macht euch auf die Entdeckungsreise und schreibt euch möglichst viele Aussagen aus der Bibel über unsere Identität zusammen. Falls ihr nicht wisst, wo anzufangen, ist der Epheserbrief voller Aussagen oder Google kann ein Start sein).
 - Welche fallen dir leicht zu akzeptieren?
 - Welche bereiten dir Mühe?
- Welche Prägungen aus deiner Vergangenheit merkst du in deinem Leben? Wo kommen sie besonders zur Geltung und wie machen sie sich bemerkbar?
- Wer könnte dir eine Hilfe sein, problematische Erlebnisse zu reflektieren (Siehe Fragen unter 4.1)? Was hält dich davon ab, eine solche Hilfe in Anspruch zu nehmen?
- Tauscht aus zu dem Zitat von Thomas Härry in 4.2: Was löst es in euch aus? Stimmt ihr dem zu? Warum oder warum nicht?
- Was hat dir geholfen in emotional geladenen Situationen handlungsfähig zu bleiben?