Johann Heinrich Arnold

Mit freiem Herzen



Wege finden aus dem Dschungel der eigenen Gedanken

Vorwort von Roland Werner

Mit freiem Herzen

Johann Heinrich Arnold

Mit freiem Herzen

Wege finden durch den Dschungel der eigenen Gedanken

Mit einem Vorwort von Roland Werner



Plough Publishing House

Plough Publishing House
Walden, New York
Robertsbridge, England
Elsmore, Australia
www.plough.com

Copyright © 2018 by Plough Publishing House
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch ist eine Übersetzung des 1997 im Plough Publishing House erschienenen Titels *Freedom from Sinful Thoughts*.

Die von Arnold zitierten Passagen von Charles Baudouin stammen aus dessen Buch *Suggestion und Autosuggestion: Psychologisch-Pädagogische Untersuchungen* (Dresden: Sibyllen Verlag, 1925).

Die Verweise auf Meister Eckhardt wurden entnommen aus Otto Karrer, *Meister Eckhart Spricht* (München: Verlag Ars Sacra / Josef Mueller, 1925).

Umschlagmotiv: © Jim Smithson / Corbis
Umschlaggestaltung: Christian Lorentz

Wer Durst hat,
der soll zu mir kommen und trinken!
Wer an mich glaubt,
wird erfahren, was die Heilige Schrift sagt:
Von seinem Inneren
wird Leben spendendes Wasser ausgehen
wie ein starker Strom.

Jesus von Nazareth
(Joh. 7, 37–38)

Inhalt

Zu dieser Ausgabe *xi*

Vorwort *xv*

1. Kampf **1**

2. Versuchung **6**

3. Absichtliche Sünde **11**

4. Wille **16**

5. Die Macht der Suggestion **21**

6. Autosuggestion **24**

7. Faszination **29**

8. Unterdrücken von Gedanken **33**

9. Glaube **37**

10. Selbsthingabe **42**

11. Bekenntnis **47**

12. Gebet **52**

13. Abgeschiedenheit **57**

14. Buße, Umkehr und neues Leben **64**

15. Heilung **71**

16. Reinigung **78**

17. Das Kreuz **85**

18. Für das Reich Gottes leben **90**

Zum Autor *94*

Zu dieser Ausgabe

AUCH WENN mittlerweile viele Jahre seit der Veröffentlichung dieses ersten Buchs meines Vaters vergangen sind, ist mir die Erinnerung daran noch sehr lebendig vor Augen. Mein Vater hatte monatelang an diesem Buch gearbeitet. Es war vom Umfang her nur ein kleines Buch, aber so viel Liebe, Kraft und Gedanken waren investiert worden. Ich war damals schon seit zwei Jahren mit ihm zusammen als Seelsorger tätig, aber dennoch bedeutete die Arbeit an diesem Buch eine wunderbare Festigung und Vertiefung unserer Beziehung.

Es gab eine Angelegenheit, die meinem Vater immer besonders am Herzen lag: Die seelsorgerische Aufgabe, Mitglieder der Gemeinschaft zu begleiten, zu trösten und zu stärken, die gerade innere Krisen oder harte Zeiten durchstehen mussten.

Für ihn war dieses Buch eine Notwendigkeit – es musste geschrieben werden! Er hatte zu viele Menschen erlebt, deren innere Kämpfe und Krisen sich voll Frustration und Hoffnungslosigkeit endlos hinzogen, und er wollte seine Überzeugung vermitteln, dass es einen Ausweg gab.

Noch vor der Veröffentlichung war das Buch unglaublich erfolgreich. Mein Vater hatte das noch unfertige Manuskript als Grundlage zu einer Vortragsreihe über den Kampf um ein reines Herz verwendet. Die Reaktionen darauf hatte er nicht erwartet: Es kam eine Flut von Briefen, und bald war klar, dass dieses Thema fast jeden betraf, obwohl es kein Gesprächsthema war, und zwar nicht nur für junge oder neu zum Glauben Gekommene, sondern auch für reife, gestandene Christen.

Nach der Veröffentlichung nahm die Flut von Briefen noch weiter zu. Gänzlich Unbekannte und Häftlinge in Gefängnissen schrieben ihn an, um ihm zu sagen, dass dieses Buch ein Wendepunkt in ihrem Leben war oder ihnen neuen Mut gegeben hatte. Einige behaupteten, dass es sie davor bewahrt hatte, sich das Leben zu nehmen. Und das Buch verkaufte sich, nicht spektakulär, aber stetig Jahr für Jahr.

Mein Vater starb 1982, und in den folgenden Jahren ist eine Fülle an unveröffentlichtem Material gefunden und zugänglich gemacht worden: Tonaufnahmen, Mitschriften, Notizen, Entwürfe

und unendlich viele Briefe. Wenn diese Neuausgabe Lesern fremd vorkommt, die mit der Erstauflage vertraut sind, dann deshalb, weil der ursprüngliche Text neu geordnet und stark erweitert wurde, um die neuen Quellen zu integrieren. Der Kern des Buches, die Überzeugung meines Vaters – dass Christus uns in Kämpfen und Krisen rettet, dass er die Wunden heilt, die das Böse geschlagen hat, und uns aus der Gefangenschaft der Sünde befreit – bleibt unverändert.

„Mit freiem Herzen" spricht in einer für jeden verständlichen Sprache über diesen inneren Kampf, der uns alle betrifft. Wie er ausgeht, hat entscheidende Auswirkungen auf unser Leben. Aber es ist mehr als nur das: Selbstbezogenheit, geheime Sünden, Schuldgefühle und Ängste blockieren unsere Gebete und hindern uns, Gott und unseren Nächsten mit einem freien und ungeteilten Herzen zu lieben. Hier bringt es allen Lesern die Verheißung von neuem Leben. Und in einer Welt, die oft düster genug erscheint, um einen in die Verzweiflung zu treiben, bringt es die Botschaft von Freude und Hoffnung.

Johann Christoph Arnold
Rifton, New York

Vorwort

VOR VIELEN Jahren bin ich auf die ursprüngliche Ausgabe dieses Buchs gestoßen. "Freiheit von Gedankensünden. Nur Christus bricht den Fluch". Darum geht es in dieser sehr persönlichen Schrift aus der Feder des langjährigen Leiters der Bruderhof-Gemeinschaften.

Der kleine biographische Überblick am Ende kann dem Leser eine Ahnung davon vermitteln, wer der Autor war, der uns hier anspricht. Und wer mehr über diese außergewöhnliche Persönlichkeit mit einem mehr als außergewöhnlichen Lebensweg erfahren will, für den sei das 2017 auf Deutsch erschienene Buch „Radikal barmherzig" (Neufeld Verlag) sehr empfohlen.

Das Ringen um das „freie Herz", oder auch, wie es hier immer wieder genannt wird, das „reine Herz", ist tief in der biblischen Geschichte verwurzelt.

„Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz, und gib mir einen neuen, beständigen Geist!" So betete König David in Psalm 51. Und Jesus selbst sagt in der Bergpredigt: „Selig sind die, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen." (Matthäus 5, 8)

In seinem Leben hat Heini Arnold selbst schmerzhaft erfahren müssen, wie Menschen, deren Herzen voller Hass und Aggression, voller Neid und Missgunst waren, andere und sogar die gesamte Bruderhof-Gemeinschaft zu zerstören suchten. Im Erleben der gottfeindlichen und menschenfeindlichen Naziherrschaft mit ihrem furchtbaren Vernichtungspotenzial hat er schon früh der Realität „böser Herzen" ins Auge schauen müssen. Und selbst hat er in einer Krisenzeit der Gemeinschaft erlebt, wie er missverstanden, verleumdet und ausgegrenzt wurde.

Dennoch hat er nie aufgehört, sein eigenes Herz zu reinigen, oder, wie er es ausdrücken würde, von Jesus rein machen zu lassen. Denn er war der Überzeugung, dass nur Menschen mit einem freien Herzen im Sinn und im Auftrag Christi diese Welt verändern können. Ja noch mehr, sein Streben war, seinem Meister, Jesus Christus, in allen Dingen nachzufolgen, und auch noch im Leiden und im erfahrenen Unrecht beten zu können: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!"

Und so nimmt uns der langjährige Leiter der Bruderhof-Gemeinschaften mit auf den Weg zu einem „freien Herzen". Mehr noch, er nimmt uns mit hinein in ein ganz persönliches Gespräch. Er teilt mit uns seine Gedanken und Einsichten, er öffnet für uns den Schatz seiner jahrzehntelangen seelsorgerischen Arbeit.

Dass er dabei zugleich ein Suchender und Lernender ist und bleibt, spüren wir aus seinen Zeilen. Er will von denen lernen, die vor ihm auf dem Weg waren. Und so hört er auf das Zeugnis seines Vaters Eberhard Arnold, auf den widerständigen Theologen Dietrich Bonhoeffer und den mystischen Meister Eckhardt, auf den Psychotherapeuten Charles Baudouin, auf den Apostel Paulus und vor allem auf Jesus.

Dabei nimmt Heini Arnold die Fragen der unzähligen Menschen auf, die er als Seelsorger begleitet hat. Doch das Zentrum ist da: Immer wieder führt er uns zu Jesus selbst und zum Kreuz, zur Kraft der Gnade und der Wirklichkeit des Heiligen Geistes.

Für ihn ist das „freie Herz" Ziel und Geschenk, Antrieb und Gnade zugleich. Ich bin dankbar, dass uns hier ein Vater in Christus sein Herz öffnet und uns mitnimmt auf seine Reise zum Herzen Gottes.

Roland Werner, Marburg

I

Kampf

JEDER, der an Jesus glaubt, wird irgendwann einmal mit dem Problem konfrontiert sein, dass seine Gedankenwelt auf der falschen Schiene läuft, dass Gedanken sich wie ein Hindernis zwischen uns und Jesus stellen und die selbstlose Liebe zu unseren Mitmenschen zerstören oder verfälschen. Anders ausgedrückt: Mit sündhaften Gedanken. Manchen Menschen drängen sich dauernd Gefühle und Bilder auf, die sie nicht wollen. Das kann eine schwere Last sein. Jede Idee will Wirklichkeit werden, und wenn es eine böse Idee ist, dann ist das ein Fluch. Ich weiß von Menschen, die von solchen bösen Wünschen oder Gedanken gequält werden und lieber sterben würden, als sie Wirklichkeit werden zu lassen. Aber auch ihre Entschlossenheit scheint ihnen nicht den Kampf und das innere Ringen zu ersparen. Es ist, als

würde die Idee sie verfolgen. Bei manchen ist es Neid, Gehässigkeit oder Misstrauen; bei anderen sind es sexuelle Fantasien, Hass, Blasphemie oder sogar Mordgedanken.

Ich bezweifle, dass irgendjemand wirklich erklären kann, was in seinem Herzen vor sich geht. Nur Gott alleine kennt den Zustand jeder einzelnen Seele. Wir wissen allerdings, dass die Bibel davon spricht: „Aus dem Herzen kommen böse Gedanken." Außerdem heißt es dort: „Glücklich sind, die ein reines Herz haben." Gleichzeitig sprechen uns die Evangelien auch zu: „Gesegnet sind die, die reinen Herzens sind." Für jeden, der dieses Buch verstehen möchte, sind diese einfachen Worte von Jesus von grundlegender Bedeutung.

In meiner seelsorgerischen Arbeit bin ich vielen Männern und Frauen begegnet, die Angst davor haben, zuzugeben, dass sie mit ungewollten Gedanken kämpfen. Sie glauben, dass sie die einzigen sind, denen so etwas widerfährt. Aber in einem gewissen Sinn haben wir alle eine böse Natur. Jeder von uns kann in diesem oder jenem Moment in unserem Leben dem Teufel nachgeben, und der Teufel ist keine abstrakte Idee, sondern eine echte Kraft des Bösen, die jeden Menschen an dem Punkt angreift, wo er am schwächsten ist. Wenn der Teufel erst einmal einen Platz in unserem Herzen erobert hat, dann breitet sich

dort das Böse aus und wird Ausdruck in Worten und vielleicht später auch in Taten finden.

Als ich in den 1920er Jahren in Deutschland aufwuchs, habe ich immer wieder hasserfüllte Bemerkungen gegen Juden gehört, besonders in dem Gasthaus auf der gegenüberliegenden Straßenseite meines Elternhauses. Die meisten Leute im Dorf taten diesen Antisemitismus als unbedeutend ab, aber mein Vater protestierte heftig dagegen: „Jetzt mag es noch als bloßes böses Reden durchgehen, aber es wird zu bösen Taten führen. Eines Tages werden sie umsetzen, was sie jetzt nur sagen." Und so kam es auch.

Es gibt auch Menschen, die so oft von bösen Gedanken heimgesucht werden, dass ihr Leben eine wirkliche Qual ist. Auch sie können und müssen darauf vertrauen, dass Gott ihr Herz kennt und tiefer sieht. Gott erkennt sicherlich, dass trotz unserer aufflackernden Fantasien unser Herz im Innersten die bösen Gedanken nicht will, die uns bedrängen. Und wenn wir sogar da unsicher sind, können wir in den Worten des Mystikers Meister Eckhart Trost finden, der bereits im 13. Jahrhundert wusste: „Um von Gottes Liebe entflammt zu werden, muss die Seele sich nach Gott sehnen. Kann sie sich aber noch nicht sehnen, so soll sie sich nach der Sehnsucht sehnen. Schon ein Sehnen nach Sehnsucht kommt von Gott." Es ist

eindeutig, dass jede Sehnsucht nach einem reinen Herzen, egal wie neu oder unbestimmt sie noch ist, der Anfang von Gottes Wirken in uns ist.

Es ist natürlich ein wesentlicher Unterschied, ob man absichtlich böse Gedanken unterhält oder ob man gegen sie ankämpft. Ich habe als Seelsorger Menschen begleitet, die sich von ungewollten Gedanken und Wünschen derart gejagt fühlten, dass sie mir versicherten, sie würden um die ganze Erde herum wandern, nur um von dieser Qual befreit zu werden. Für einen inneren Frieden und ein reines Herz würden sie alles geben.

Diese Entschlossenheit ist gut, aber es ist wichtig, dass wir auch erkennen, dass wir uns nicht aus eigener Kraft befreien können. Der Kampf zwischen Gut und Böse ist nicht nur „in unserem Kopf", sondern es ist eine Schlacht von kosmischem Ausmaß zwischen der Sünde (der Apostel Paulus nennt sie „ein anderes Gesetz, das in mir wohnt") und dem Geist. Um diesen Kampf gewinnen zu können, brauchen wir den Glauben an Jesus, der uns den Sieg verspricht, „wo zwei oder drei in meinem Namen zusammenkommen".

Viele Christen glauben nicht, dass dieser Kampf wirklich stattfindet und noch weniger glauben sie an die Realität des Bösen. Sie werden aus diesem Buch keinen Nutzen ziehen können. Es ist für diejenigen gedacht, die wissen, dass sie sich

mit Sünde beladen haben, die wirklich nach einem Weg suchen, von dieser Last befreit zu werden und sich nach einem reinen Herzen sehnen.

Als Thema für ein Buch ist „sündhafte Gedanken“ nicht gerade modern. Im Lauf der Jahre habe ich aber gemerkt, dass es etwas ist, womit tausende von Menschen zu kämpfen haben. Wenn dieses kleine Buch auch nur einem von ihnen hilft, den Weg zu finden, der zur Freiheit des Kreuzes führt, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

2

Versuchung

WO HÖRT VERSUCHUNG auf und wo fängt Sünde an? Es ist in sich keine Sünde, von bösen Gedanken gequält oder in Versuchung geführt zu werden. Wenn wir uns zum Beispiel an jemandem rächen wollen, der uns Unrecht getan hat, dann aber doch die Kraft finden, ihm zu vergeben, dann haben wir nicht gesündigt. Aber wenn wir uns weigern, den Schmerz, den er uns zugefügt hat, hinter uns zu lassen und ihm grollen, dann ist das Sünde. Genauso ist es mit erotischen Gedanken: Von einem Gedanken erregt zu werden ist keine Sünde, wenn wir ihn zurückweisen. Es ist natürlich etwas ganz anderes, wenn wir einem solchen Gedanken willentlich nachgeben, indem wir uns dann zum Beispiel Pornografie anschauen.

Die Frage ist immer: Was machen wir, wenn wir in Versuchung geraten? Martin Luther hat einmal geschrieben, dass böse Gedanken wie Vögel sind, die über unseren Kopf fliegen. Dagegen können wir nichts machen. Aber wenn wir zulassen, dass sie ihre Nester auf unseren Köpfen bauen, sind wir dafür verantwortlich.

Unser Leben wird nie vollkommen frei von Versuchungen sein – so etwas sollten wir gar nicht erwarten. Sogar Jesus hat Versuchung erlebt. In der Wüste kam der Satan in der Gestalt eines Engels zu ihm und führte ihn mit Worten aus der Bibel in Versuchung – und erst nach der dritten Versuchung erkannte Jesus ihn und sagte: „Weg mit dir, Satan, denn es heißt in der Schrift: ‚Bete allein den Herrn, deinen Gott, an und diene nur ihm!'" Als der Teufel merkte, dass Jesus ihn durchschaut hatte, verließ er ihn, und die Engel kamen zu Jesus und sorgten für ihn. (Mt. 4,10–11)

Es gab eine Zeit, da kam mir die Vorstellung, dass Jesus in Versuchung geführt worden sei wie jeder normale Mensch, wie eine Gotteslästerung vor. Aber es ist klar: Er wurde in Versuchung geführt, obwohl er nie gesündigt hat. Das ist ungeheuer wichtig, zunächst für unser eigenes Seelenleben, aber auch dafür, wie wir mit anderen umgehen, die mit großen Versuchungen zu kämpfen haben.

> Die Kinder aber sind wir, Menschen aus Fleisch und Blut. Christus ist nun auch ein Mensch geworden wie wir, um durch seinen Tod dem Teufel – als dem Herrscher über den Tod – die Macht zu entreißen. So hat er alle befreit, die ihr Leben lang in der Furcht vor dem Tod gefangen waren. Denn Jesus ist ja nicht um die Engel besorgt. Ihm geht es um die Menschen, um die Nachkommen von Abraham. Deshalb musste er uns, seinen Brüdern und Schwestern, auch in allem gleich werden. Dadurch konnte er ein barmherziger und zuverlässiger Hohepriester für uns werden und sich selbst als Sühneopfer für unsere Sünden Gott darbringen. Denn weil er selbst gelitten hat und denselben Versuchungen ausgesetzt war wie wir Menschen, kann er uns in allen Versuchungen helfen. (Hebr. 2,14–8)

Es ist dem Verfasser des Hebräerbriefes so wichtig, dass seine Leser diesen Punkt wirklich verstehen, dass er ihn etwas später nochmal wiederholt:

> Doch er gehört nicht zu denen, die unsere Schwächen nicht verstehen und zu keinem Mitleiden fähig sind. Jesus Christus musste mit denselben Versuchungen kämpfen wie wir, doch im Gegensatz zu uns hat er nie gesündigt. (Hebr. 4,15)

Jesus hat nie gesündigt. Die schwerste Schlacht seines Lebens fand im Garten Gethsemane statt, als er mit dunklen Mächten rang, die weit über unser Verstellungsvermögen hinausgehen, und wo ganze Armeen böser Geister um sein Herz kämpften. Aber auch hier blieb seine Liebe zu seinem Vater felsenfest und er blieb ihm gehorsam und treu.

Der Kampf gegen das Böse in unseren Herzen wird uns begleiten, solange wir leben. Das ist die bittere Wahrheit, und es bedeutet, dass wir das Böse, das uns heimsucht, nie aus eigener Kraft überwinden können. Es geht nicht nur um Gedanken, Gefühle oder Vorstellungen, sondern es ist ein Kampf der Geister – der Apostel Paulus nennt sie „Mächte und Gewalten des Bösen". Wir werden immer wieder darum bitten müssen, dass Gott uns schützt, und wenn wir trotz unserer Gebete in Versuchung geführt werden, werden wir jedes Mal um eine Antwort bitten müssen. Aber es gibt keinen Grund zu verzweifeln:

> Was eurem Glauben bisher an Prüfungen zugemutet wurde, überstieg nicht eure Kraft. Gott steht treu zu euch. Er wird uch weiterhin nicht zulassen, dass die Versuchung größer ist, als ihr es ertragen könnt. Wenn euer Glaube auf die Probe gestellt wird, schafft Gott auch die Möglichkeit, sie zu bestehen. (1 Kor. 10,13)

Keiner von uns wird jemals einen so verzweifelten Kampf wie Jesus am Kreuz durchzustehen haben. In diesem Kampf hat er die ganze Last unserer menschlichen Natur, einschließlich der Versuchung, auf sich genommen, um uns zu erlösen. Versuchung ist keine Sünde.

3

Absichtliche Sünde

ES IST EINE SACHE, wenn man von Vorstellungen oder Bildern gequält wird, die man nicht will, aber es ist etwas ganz anderes, wenn man sie absichtlich verfolgt. Wer freiwillig Gewaltfilme oder Pornografie anschaut, weil es ihm Spaß macht, der kämpft nicht mit Versuchung, sondern er begeht eine Sünde. Wenn ich dies hier schreibe, dann gehe ich davon aus, dass der Leser Dinge, von denen er weiß, dass sie böse sind, nicht will!

Wenn wir absichtlich böse Gedanken haben, dann spielen wir mit dunklen Kräften, deren Macht wir uns wahrscheinlich gar nicht bewusst sind. Es ist leicht (und üblich), diese Idee einfach abzutun. Dann sagen die Leute: „Es schadet doch niemandem, oder?" Oder sie sagen „Es sind doch nur Gedanken und Fantasien." Aber es gibt einen Grund dafür, dass man sagt: „Gedanken sind

Riesen." Sie drängen in die Wirklichkeit, und wenn es böse Gedanken sind, dann werden sie zu bösen Taten führen. Im Jakobusbrief heißt es: „Unsere selbstsüchtigen Wünsche verlocken uns immer wieder zum Bösen. Geben wir ihnen nach, dann haben wir das Böse empfangen und bringen die Sünde zur Welt. Sie aber führt unweigerlich zum Tod." (Jak. 1,14–15)

Etwas so Schlimmes wie ein Völkermord kommt nicht über Nacht zustande. Es ist die Frucht von Bösem, das als Gedanken angefangen hat. Der Holocaust zum Beispiel kam nach Jahrhunderten voller Vorurteile und Verleumdungen, ganz zu schweigen von Pogromen und anderen Formen der Verfolgung. Eine Untersuchung nach der anderen belegt den Zusammenhang zwischen Sexualstraftaten und Filmen, die sich die Täter vorher angesehen haben. Solche Nachahmungstaten zeigen deutlicher als alles andere, dass die abscheulichsten Handlungen ihre Wurzel im Herzen und in den Gedanken haben.

In meiner Jugend kannte ich einige Leute, die vor dem Aufkommen des Nationalsozialismus harmlose „normale" Menschen mit „gutem" Charakter waren. Dann aber ließen sie sich von einem Geist des Bösen erfassen und antreiben. Und obwohl es viele gab, die für ihren Widerstand gegen dieses Böse mit dem Leben bezahlten,

machte die überwiegende Mehrheit willentlich mit, entweder als aktive Teilnehmer an den Massenmorden oder indem sie Hitler auf andere Weise unterstützten, auch wenn es nur durch stille Gleichgültigkeit war. Da haben sich nicht ein paar Männer eines Staates bemächtigt – Millionen von Menschen haben sich willentlich finsteren dämonischen Mächten unterworfen.

Meistens findet absichtliche Sünde natürlich auf einer viel persönlicheren Ebene statt. Ein Gebiet, das mich als Pastor besonders beschäftigt, ist der Okkultismus, dem ich bei meiner seelsorgerischen Arbeit oft begegne. Ich begegne gar nicht selten der Ansicht, dass Okkultismus einfach ein anderes Wissensgebiet ist, das man erforschen kann. Aber auch als harmlos geltende Arten des Spiritismus und abergläubische Praktiken wie das Tragen von Gesundheitsringen, Tischrücken oder das Kommunizieren mit den Seelen Verstorbener können einen Menschen in die Gewalt dämonischer Kräfte bringen, auch wenn es keine bösen Absichten gab. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir solche Sachen vollständig ablehnen müssen. Mit einem kindlichen Glauben an Jesus haben sie nichts zu tun.

Ich weiß, dass es Leute gibt, die das Böse erforschen – sie wollen die Wurzeln finden und die Geheimnisse des Satans aufdecken. Das mag

verständlich sein, aber ist es christlich? Ich glaube, dass viel zu viele Menschen schon von all dem belastet sind, was sie von Mord und Totschlag, Unzucht und anderen Sünden wissen.

Andere Leute flirten mit dem Bösen, indem sie damit herumexperimentieren. Im Endeffekt versuchen sie, es zu verstehen, obwohl sie behaupten, dass sie es ablehnen. Aber weil sie mit der Finsternis herumspielen, sind sie viel mehr in ihrer Gewalt, als sie merken.

Solange wir zulassen, dass unsere Unentschlossenheit ein Schlupfloch für das Böse bleibt, solange wir dem Bösen auch nur einen winzigen Platz in unseren Herzen einräumen, haben wir nicht wirklich damit gebrochen. Wir werden nie wirklich frei davon werden und es wird immer weiter Macht über uns ausüben. Ich spreche hier nicht nur vom Okkultismus, sondern von allem, das Gott entgegengesetzt ist: Eifersucht, Hass, sexuelle Begierde, Machtstreben und alle anderen Sünden. Solange wir auch nur einen kleinen Teil unseres Herzens dagegen verhärten, dass Gott in unser Leben eingreift, schneiden wir uns selber von der Gnade ab, die er uns mit Jesus anbietet.

Natürlich muss einer hin- und hergerissenen Seele mit Mitgefühl begegnet werden. Jesus selbst sagt, dass er „das geknickte Schilfrohr nicht abbrechen wird und den glimmenden Docht nicht

auslöschen." Aber es ist für mich auch klar, dass er letzten Endes nichts tolerieren wird, was gegen den Heiligen Geist geht. Jesus war und ist vollständig siegreich gegen den Teufel und seine Dämonen, und er erwartet von uns, dass auch wir mit vollem Einsatz kämpfen.

4

Wille

WAS KÖNNEN wir in unserem Kampf gegen Versuchungen tun, damit das Böse unser inneres Auge nicht verdunkelt? Was können wir tun, damit die Liebe Gottes, nach der wir uns sehnen, in den Mittelpunkt rückt? Im Boxring oder auf der Straße gewinnt oft derjenige, der den stärkeren Willen hat, aber beim Kampf des menschlichen Herzens hat Willensstärke möglicherweise nichts damit zu tun, wer am Ende siegreich ist.

Es ist unmöglich, die eigene sündige Natur nur durch Willensstärke zu besiegen, denn unser Wille ist niemals vollkommen frei. Er wird durch Gefühle und andere Kräfte beeinflusst und schwankt hin und her. Bei einem inneren Konflikt kann sich der Wille völlig verkrampfen und taugt dann zu gar nichts mehr. Es kann sogar so weit kommen, dass unser Herz durch den Willen in

dem Bösen feststeckt, aus dem wir auszubrechen versuchen – oder es sogar dazu drängen, Wirklichkeit zu werden. So schreibt der französisch-schweizerische Psychotherapeut Charles Baudouin:

> Wenn wir eine Vorstellung im Geiste auf uns eindringen lassen … so führen alle bewussten Anstrengungen, gegen sie anzukämpfen, nicht nur nicht zum Ziele, sondern führen gerade davon weg … Alle Kraft der Anstrengung wirkt gerade im Sinne der herrschenden Vorstellung.

Paulus war das Problem ebenfalls bewusst:

> Ich verstehe ja selbst nicht, was ich tue. Das Gute, das ich mir vornehme, tue ich nicht; aber was ich verabscheue, das tue ich … Ich will eigentlich Gutes tun und tue doch das Schlechte. (Röm. 7,15–19)

Vielleicht sollten wir an dieser Stelle zwischen dem Willen und dem tieferen, wesentlichen Verlangen unseres Herzen, dem Gewissen, unterscheiden: Der Wille reagiert auf Versuchungen, indem er die Fantasien und Wünsche zu unterdrücken versucht. Das Gewissen dagegen weist uns auf die wahre Reinheit des Herzens hin. Die frühen Quäker nannten es daher auch das „innere Licht". Es ist ein Wegweiser in die innersten Räume der Seele, wo Christus selber wohnt. Wenn das Gewissen die

Oberhand gewinnt, können auch die schlimmsten Versuchungen überwunden werden.

Wenn wir den Kampf zwischen diesen beiden „Willen" näher untersuchen, kommt unweigerlich die Frage auf, woher denn dann all das Böse kommt, das wir doch nicht wollen? Hier müssen wir einfach zugeben, dass das Böse aus unserem Herzen kommt. (Ich sage nicht, dass uns das Böse nicht auch oft von außen angreift. Ich warne nur gegen eine ungesunde Überbewertung der Rolle des Teufels. Letzten Endes muss jeder von uns die Verantwortung für seine Gedanken und Handlungen selbst übernehmen.) Wenn wir das einmal erkannt haben, ist es nicht schwer zu verstehen, warum wir nicht in der Lage sind, böse Gedanken einfach durch unsere Willenskraft zu überwinden. Wir müssen dann einfach demütig sein und zugeben, dass wir unser Herz nicht durch eigene Anstrengungen reinigen können.

Nochmal: So lange wir versuchen, das Böse durch reine Willenskraft zu besiegen, wird es uns überwältigen. Wie Baudouins Kollege Émile Coué bemerkt: „Wenn Wille und Fantasie miteinander ringen, gewinnt die Fantasie immer." Aber das Innerste unseres Herzens sehnt sich nach Jesus. Sobald wir darauf hören, weicht das Böse in uns zurück. Und wenn wir diesem tiefsten inneren Willen vertrauen und beten: „Nicht mein Wille

geschehe, sondern dein Wille, Jesus. Deine Reinheit ist größer als meine Unreinheit; deine Großherzigkeit wird meine Missgunst überwinden und deine Liebe wird über meinen Hass triumphieren", dann wird das Böse nach und nach abklingen.

Wir können darauf vertrauen, dass Jesus uns wirklich treu ist, auch wenn wir untreu sind. Er ist kein Erlöser, der weit entfernt von uns ist und sich von seinem Thron zu uns herunter beugt. Er ist ein Mann, von dem Paulus schreibt: „Als er gekreuzigt wurde, war er schwach; aber jetzt lebt er aus der Kraft Gottes":

> Als er gekreuzigt wurde, war er schwach; aber jetzt lebt er aus der Kraft Gottes. Auch wir sind schwach, weil wir mit Christus verbunden sind; doch euch gegenüber wird sich zeigen, dass wir mit Christus aus der Kraft Gottes leben. Prüft euch! Stellt selbst fest, ob euer Glaube noch lebendig ist! Oder ist bei euch nichts mehr davon zu merken, dass Jesus Christus unter euch lebt? Dann allerdings hättet ihr diese Prüfung nicht bestanden. Ich hoffe aber, ihr werdet erkennen, dass wir diese Probe bestanden haben. Wir beten zu Gott, dass ihr nichts Böses tut, und zwar nicht, damit wir bestätigt werden, sondern allein damit ihr das Gute tut. Es macht uns nichts aus, dass wir in diesem Fall wie Versager dastehen, weil wir dann doch

nicht – wie angekündigt – hart durchgegriffen haben. Gegen Gottes Wahrheit können wir ohnehin nichts ausrichten, wir können nur für sie eintreten. Gern wollen wir schwach sein, wenn ihr nur stark seid. Darum beten wir, dass ihr euch von Gott zurechtbringen lasst. (2 Kor. 13,4–9)

5

Die Macht der Suggestion

KURZ NACH dem Tod meines Vaters fand ich in seiner Bibliothek ein altes, vergilbtes Buch von Charles Baudouin mit dem Titel „Suggestion und Autosuggestion". Ich habe es oft verwendet, wenn ich mit der ganzen Angelegenheit rund um belastende Gedanken zu tun hatte. Baudouin zufolge ist Suggestion die Kraft, die eine Idee zur Verwirklichung führt, und zwar durch Gefühle und Vorstellungen, die von außen her in das Unterbewusstsein eindringen:

> Die Vorstellung einer Lust oder eines Schmerzes, die Vorstellung eines Gefühls strebt danach, eben diese Lust, dieser Schmerz, dieses Gefühl zu werden. Die Sonne, die eine Vorstellung von Wärme erweckt, hatte schon genügt, um auch die Empfindung von Wärme zu geben; hingegen hatte der Anblick des Schnees und die

> vom Thermometer abgelesene Zahl die Vorstellung von Kälte wachgerufen. Die entsprechende Empfindung folgte ihr gleich nach.

Die Macht der Suggestion wirkt auf uns an jedem Tag und zu jeder Zeit. Jeder von uns wird zum Beispiel von den Menschen beeinflusst, mit denen wir zusammen arbeiten und leben. Es gibt auch die subtilere, aber ebenso starke suggestive Macht, die von unbelebten Objekten ausgeht: Die Bücher, Magazine und Zeitungen, die wir lesen, die Sendungen und Filme, die wir uns anschauen, die Musik, die wir hören und die Werbung, mit der wir jeden Tag bombardiert werden.

Natürlich kann Suggestion sowohl eine positive als auch eine negative Macht sein, aber in Bezug auf ungewollte Gedanken ist es wichtig zu erkennen, wie stark sie gegen die Stimme des Gewissens arbeiten kann. Die negative Macht der Suggestion wird offensichtlich, wenn wir uns die aktuellen Debatten zu kontroversen Themen wie Abtreibung oder Homosexualität anschauen, ebenso bei der Einstellung unserer Gesellschaft zu Gewalt.* Diese Themen führen bei vielen Leuten

---

* Viele dieser Kontroversen haben sich seit der Erscheinung der Erstausgabe diese Buches (1973) erheblich weiterentwickelt und teilweise verschärft, z.B. in der Frage von Spätabtreibungen und der Gleichstellung von homosexuellen Beziehungen mit traditionellen Ehen.

zu so starken Gefühlen, dass es für sie unmöglich wird, objektiv darüber zu sprechen. Wie anders könnte unsere Welt aussehen, wenn jeder von uns in diesen wichtigen Angelegenheiten sein eigenes Herz befragen würde, anstatt sich von den Medien und irgendwelchen Expertenmeinungen beeinflussen zu lassen!

Am deutlichsten erkennt man den Zeitgeist wohl in der unglaublichen Schamlosigkeit, die heute herrscht. Egal ob in Kleidung, Literatur, Kunst oder Musik: überall zeigt sich die innere Zerrissenheit und die Distanz zu unserem Schöpfer. Man sieht es auch daran, wie versucht wird, die niedrigsten Instinkte anzusprechen. Auch auf einer tiefer liegenden Ebene wird es deutlich, bei der Korruption in Politik und Industrie, im Zusammenbruch der Familie und der Flüchtigkeit von Freundschaften, in Schulen und Universitäten, in den Medien, in Medizin und Rechtsprechung und am schlimmsten in der Hohlheit und Unwahrhaftigkeit dessen, was in so vielen Kirchen als geistliche Nahrung angeboten wird.

Wie Jesus dazu steht ist klar: Er verurteilt den „Zeitgeist" und entlarvt ihn als den Geist Satans, den „Ankläger gegen unseren Bruder" und den „Mörder von Anfang an". Damit ruft er uns dazu auf, zu fragen: „Wo in all dem Streit und Lärm unserer Zeit ist die leise Stimme Gottes?"

6

Autosuggestion

IM GEGENSATZ zur Suggestion besteht die Autosuggestion darin, „dass wir selbst die rückwirkenden Kräfte des Vorstellens auslösen, die in jedem von uns vorhanden sind." (Baudouin)

Man könnte denken, die Autosuggestion sei eine positive Kraft, und das ist auch nicht ganz falsch, insofern sie uns helfen kann, „schlechte" Vorstellungen durch „gute" zu ersetzen. Meiner Erfahrung nach ist es aber nicht immer ganz so einfach. Manchmal reicht schon die Angst vor einer bösen Vorstellung aus, um genau diese Vorstellung wach zu rufen. Auch das ist Autosuggestion. Auf diese Weise können wir uns gegen unseren Willen in eine solche innere Anspannung hineinsteigern, dass wir gar keinen Ausweg mehr sehen und nicht nur Gott aus den Augen verlieren,

sondern auch unseren eigenen Vorsatz, diesen Kampf durchzustehen.

Wir erleben die Macht der Autosuggestion auch in anderen Lebensbereichen. Jeder, der sich daran erinnern kann, wie es war, Fahrrad fahren zu lernen, wird sich auch an den Vorsatz erinnern, nicht auf die andere Straßenseite hinzusteuern oder von einem Graben oder einer Wand wegzubleiben. Und trotzdem sind wir genau in diesem Graben oder an dieser Wand gelandet. Warum? Trotz unserer größten Willensanstrengung, etwas zu vermeiden (oder vielleicht gerade weil wir uns so darauf konzentriert hatten?) bringt die Autosuggestion bei uns das Gefühl hervor, dass das Unglück unentrinnbar ist.

Baudouin geht auf dieses Problem ein und deutet an, wie aufreibend und hoffnungslos der Versuch ist, bestimmte ungewollte Gedanken mit anderen Gedanken zu überwinden:

> Man fürchtet, einen vertrauten Namen im Gedächtnis nicht wiederzufinden; man erschrickt über diese Abweichung von der Regel. Unwillkürlich, unbewusst bewirkt man eine Suggestion, die das Vergessen noch hartnäckiger macht. Und je mehr man sich bemüht, den Namen wiederzufinden, desto tiefer versinkt man in dieses Vergessen. Hier hat

man ganz deutlich das Gefühl, je mehr man sich anspannt, desto mehr entzieht sich uns der Name. Jede neue Bemühung scheint die Gewässer unserer Erinnerung mehr und mehr zu trüben, scheint aus ihrem Grund gleichsam immer dichtere Schlammwolken aufzuwühlen; zuletzt wird alles trübe, man sieht gar nichts mehr. Eben hatte man noch den Namen auf der Zunge, jetzt hat man ihn wieder verloren.

Wie kommt es denn zu dieser Vergesslichkeit? Nehmen wir an, dass sich die eben beschriebene Vergesslichkeitsszene in einer Atmosphäre wütender Frustration (die auch uneingestanden bleiben kann) mehrmals abspielt. Sofort taucht die Vorstellung auf, dass unser Gedächtnis im Schwinden ist. Und es wird tatsächlich abnehmen, aber bloß weil man dies gedacht hat, weil dieses Vergessen uns einen starken Eindruck macht und weil unsere Aufmerksamkeit eben dadurch an der Vorstellung der Vergesslichkeit haften bleibt.

Ohne Zweifel kommen viele Dinge zunächst als aufkeimende Gedankenimpulse in unser Bewusstsein, die noch lange, nachdem wir aufgehört haben, ihnen unsere Aufmerksamkeit zu schenken, in unserem Unterbewusstsein weiterwirken. Man denke nur an die ungewollten Fantasien, gerade sexuelle Fantasien, die jeden von uns

irgendwann einmal befallen haben. Oft entwickelt sich eine solche Fantasie aus einem Bild, dem wir ursprünglich nur für einen kurzen Moment unsere Aufmerksamkeit geschenkt hatten.

Andererseits sollten wir uns die Geschichte von Jakob aus dem Alten Testament in Erinnerung rufen: Sein Herz war völlig auf das Gebet konzentriert, und Gott segnete ihn mit einem wunderbaren Traum.

Baudouins Erläuterungen sollten für jeden von uns eine Warnung sein: Was lassen wir in unsere Gedanken und Herzen ein, besonders vor dem Schlafengehen? Ich will niemanden verunsichern oder ängstigen. Viele Leute scheinen dazu zu neigen, sich ständig zu überanalysieren. Aber es ist gut, wenn man in der Lage ist, sich seine Probleme offen einzugestehen. Der Apostel Paulus meint sogar, dass derjenige, der sich selbst prüft, nicht gerichtet wird.

Worauf es ankommt, ist, dass unser Urteil über uns selbst mit einem Vertrauen auf Christus einhergeht. Er will uns von allen Sünden befreien. Wer viel über sich selbst nachdenkt, aber diesen Glauben nicht hat, fängt unter Umständen an, alles an sich zu hinterfragen und jede Hoffnung auf Veränderung zu verlieren. Das kann zu so tiefen Depressionen führen, dass es uns vollkommen von Gott entfremdet.

Mir geht es bei all dem schlicht darum, dass ein Verständnis der Autosuggestion, so vereinfacht und unvollständig es auch sein mag, uns unsere eigene Verantwortung vor Augen führt. Wenn wir dieses Grundverständnis haben, können wir anfangen, an den Schwachstellen in unserem Innenleben, wo uns der Teufel angreift, zu arbeiten. Dann können wir unsere Energie benutzen, um zu lieben.

Wenn wir unsere ganze Kraft aufwenden müssen, um unser Innenleben halbwegs intakt zu halten, bleibt nichts übrig, um über unsere Probleme hinaus zu sehen – dann haben wir keine Kraft mehr, um andere zu lieben. Es gibt nur eine einzige Lösung und die heißt: Uns von unseren Ängsten abzuwenden und uns Jesus und unseren Brüdern und Schwestern zuzuwenden. Wenn wir das machen, werden wir feststellen, dass wir nicht in ständiger Angst und Selbstzweifeln leben müssen, weil Jesus barmherzig ist. Gott ist ein Gott der Liebe. Er gibt allen, die ihn suchen, Hoffnung und ein neues Leben.

7

Faszination

DIE MEISTEN Menschen machen irgendwann einmal die frustrierende Erfahrung, dass sie einen Gedanken einfach nicht loswerden. Wenn es nur ein Ohrwurm ist oder ein gutes oder neutrales Bild, dann ist das einzige Problem, dass es eben frustrierend ist. Wenn es sich aber um einen bösen Gedanken handelt, und man ihn nicht abschütteln kann, egal, was man auch versucht, kann es seelisch sehr belastend sein. Bei manchen Leuten ist es Neid oder Eifersucht, andere werden von Misstrauen und hasserfüllten Gedanken geplagt, wiederum andere haben dauernd mit lüsternen Vorstellungen und Gedanken zu kämpfen.

Wir haben gesehen, dass Angst vor einem quälenden Gedanken und die falsche Hoffnung, einen solchen Gedanken durch Konzentration auf „Gegengedanken" überwinden zu können,

nur in eine Richtung führen kann: Hinein in eine Abwärtsspirale emotionaler Verwirrung. Ich habe selbst erlebt, wie gerade diejenigen, die am intensivsten versuchten hatten, mit Hilfe ihres Willens zu einer christusgleichen Geisteshaltung zu kommen, von den schlimmsten Vorstellungen wie Mord und Blasphemie geplagt wurden.

Was kann man da machen? Meiner Erfahrung nach sind vor allem zwei Dinge wichtig: Erstens sollten wir uns daran erinnern, dass wir in unserem inneren Kampf nicht alleine sind. Das vergisst man sehr leicht, besonders wenn dieser Kampf lang und intensiv ist. Ich habe viele Jahre lang Menschen seelsorgerlich begleitet. Dabei habe ich gelernt, dass jeder diesen Kampf erlebt, und dass er manchmal zumindest teilweise überwunden werden kann, wenn der Betroffene sich einer Person mitteilt, der er vertraut, sei es ein Pfarrer oder Priester, der Ehepartner, Mentor oder ein enger Freund.

Zweitens müssen wir an der Gewissheit festhalten, dass es einen Ausweg gibt. Wenn wir den Dämonen des Selbstzweifels und der Angst nachgeben, haben wir die Schlacht bereits verloren. Baudouin schreibt:

> Weil unsere Aufmerksamkeit immer wieder zu diesem Punkt zurückkehrt, der uns fasziniert, bilden wir uns ein, nicht mehr davon frei werden

> zu können. Dann wird diese Vorstellung insoweit verwirklicht, dass der Mensch nicht mehr glaubt, frei werden zu können. Darin besteht eben die Suggestion. Und nun können wir in der Tat nicht mehr anders. Ganz unwillkürlich haben wir an uns eine Suggestion des Unvermögens vollbracht.

Sich im Angesicht des Bösen wie gelähmt oder ohnmächtig zu fühlen ist meiner Ansicht nach nahe an der Besessenheit. Vielleicht ist es Besessenheit. Dieses Wort darf man nur vorsichtig verwenden – es gibt einen Zustand, in dem wir uns von bösen Geistern belagert vorkommen, aber nicht zulassen, dass sie uns ganz in Besitz nehmen. Was das Neue Testament Besessenheit nennt ist, wenn ein Mensch vollkommen von der Macht des Bösen beherrscht wird. Aber wir müssen erkennen, dass es auch heute Menschen gibt, die in diesem Zustand sind.

In einer Welt, in der alles von Psychologie und Psychiatrie wegerklärt wird, ist es verlockend, das Konzept der Besessenheit einfach zu verwerfen. Wir haben für jede Krankheit eine medizinische Bezeichnung und, so scheint es, auch eine Lösung. Dennoch gibt es viele Menschen, denen die Psychiatrie letzten Endes nicht helfen kann! Ich habe mich oft gefragt, was passieren würde, wenn Jesus unsere überfüllten Psychiatrien besuchen würde. Wie

viele Patienten würde er als besessen erkennen? Wie viele Männer und Frauen würde er vorfinden, die jenseits menschlicher Hilfe sind, verzweifelt angewiesen auf seine befreiende Berührung?

Ob ein Mensch von bösen Geistern besessen ist oder nur von ihnen verfolgt wird – in beiden Fällen gilt die eine Wahrheit: Nur Christus kann durch den Heiligen Geist seine Finsternis, Trauer und Angst vertreiben. Diese Erkenntnis sollte allen, die nicht von solchen düsteren Faszinationen gequält werden, helfen, denen mit besonderer Geduld und Mitgefühl beizustehen, die darin gefangen sind. Für denjenigen, der in einen solchen Kampf verstrickt ist, bedeutet es, sich Christus zuzuwenden, damit der das Steuer unseres Seelenlebens in seine Hände nehmen kann.

Es geht uns hier nicht um die Kategorisierung von Sünde, sondern darum, anzuerkennen, dass die Künste des Teufels – die Mächte und Gewalten der Finsternis, von denen die Verfasser des Neuen Testamentes sprechen – tatsächlich reale Mächte sind. Wenn wir das erkennen, dann werden auch Christi wunderbare Worte über den verheißenen Sieg bedeutungsvoll: „Wenn ich aber die Dämonen durch den Geist Gottes austreibe, so ist das ein Zeichen dafür, dass Gottes Reich unter euch angebrochen ist."

8

Unterdrücken von Gedanken

OBWOHL sich manche bösen Gedanken schnell abschütteln oder durch ein kurzes Gebet überwinden lassen, gibt es andere, die hartnäckiger sind. Die natürliche Reaktion auf solche Gedanken, die uns regelrecht belagern, ist oft, sie zu unterdrücken. Wir drängen die anstößige Vorstellung zurück ins Unterbewusstsein, um sie schnell loszuwerden. Aber auf diese Weise werden wir sie nicht los. Freud und viele andere haben gezeigt, dass ein unterdrückter Gedanke immer wieder auftaucht, wie ein Korken, den man unter Wasser drückt, immer wieder nach oben kommt, sobald man ihn loslässt. Die einzige Alternative ist, um bei dem Bild mit dem Korken zu bleiben, den Korken zu ergreifen und aus dem Wasser herauszuziehen. Anders ausgedrückt: Die wirkungsvollste

Art, einen unterdrückten Gedanken loszuwerden, ist, ihm ins Auge zu sehen und ihn dann zurückzuweisen. (Natürlich kann ich der in diesem Zusammenhang manchmal geäußerten Idee, man könnte doch einfach dem Gedanken nachgeben, um die Spannung loszuwerden, nicht zustimmen.)

Baudouin beschreibt die Folgen des Unterdrückens von Gedanken mit einer weiteren Metapher:

> Ein Blatt, das ins Wasser fällt, gerade wo es sich in der Erde verliert, oder ein solches, das wir absichtlich hineinwerfen, wird in der Quelle wieder herauskommen, wie es der unterirdische Strom treulich dahin getragen hat: Aber während dieser Fahrt war es jedem Zugriff von außen entzogen. So wird auch eine Idee, die in uns eingedrungen ist oder die wir selbst absichtlich in uns gelegt haben, nach mehr oder minder langem unterbewussten Werdegang ihre Wirkung hervorbringen.

Das Wasser und das Blatt stehen für unser Seelenleben. Wenn wir ein positives Bild oder eine positive Vorstellung in unser Herz hineinlassen, wird sie in uns bleiben und in uns wirken, bis sie wieder im Fluss der bewussten Gedanken auftaucht. Dasselbe gilt auch für böse Gedanken oder Bilder. Sie können lange Zeit im Unterbewusstsein verborgen bleiben, aber plötzlich sind sie da und

ihre vorher nicht wahrgenommene Wirkung auf unser Seelenleben, wird sich bemerkbar machen.

In meiner seelsorgerischen Arbeit sind mir Menschen begegnet, die in einer solchen Angst vor bösen Gedanken oder Gefühlen gelebt haben, dass sie ständig alles unterdrückten, was in ihrem Bewusstsein aufstieg. Manche von ihnen waren in einer solchen Anspannung, dass schon der Gedanke an einen verführerischen Gedanken sie in Panik versetzen konnte. Sie lebten in einer ständigen Angst vor ihrer eigenen Seele.

Niemand kann auf Dauer unter einer derartigen Spannung leben ohne krank zu werden. Es wird nicht lange dauern, bis so jemand anfangen wird, sich in seinen Befreiungsversuchen tiefer und tiefer in seinen Problemen zu verstricken. Es ist wie bei einem Menschen, der von Wahnvorstellungen verfolgt wird und der seinen Wahn dadurch verstärkt, dass er ihn abzuwehren versucht. Wer ständig vor seinen Gedanken davonzulaufen versucht, dessen Seelenleben ist wie ein bis zum Platzen gefüllter Ballon, der irgendwann eben platzen muss und dann eine Flut von unterdrückten Gedanken und Gefühlen freigibt.

Auch hier kann unsere Seele nur dann Hilfe finden, wenn wir realisieren, dass wir diese inneren Konflikte nicht mit unserem eigenen Willen lösen können. Deswegen müssen wir uns zuerst

entspannen und innerlich zur Ruhe kommen. Tief in unserer Seele wissen wir alle, was wir wirklich wollen, und sogar wenn wir uns unglücklich und verloren fühlen, können wir auf diesen innersten Wunsch zurückkommen. Gott liebt uns und möchte uns helfen, auch wenn unser Glaube immer wieder von Zweifeln angegriffen wird. Er kann uns helfen, unsere Ängste zu überwinden. Wir müssen uns auch daran erinnern, dass es nutzlos ist, ungewollte Gefühle mit anderen Gefühlen zu bekämpfen. Keiner von uns kann seine Gefühlswelt zurechtbiegen, aber wir können auf Gott vertrauen. Er kennt unser Herz bis in die tiefsten Tiefen hinein, und er kann ihm Frieden bringen:

> Dabei hilft uns der Geist Gottes in all unseren Schwächen und Nöten. Wissen wir doch nicht einmal, wie wir beten sollen, damit es Gott gefällt! Deshalb tritt Gottes Geist für uns ein, er bittet für uns mit einem Seufzen, wie es sich nicht in Worte fassen lässt. Und Gott, der unsere Herzen durch und durch kennt, weiß, was der Geist für uns betet. Denn im Gebet vertritt der Geist die Menschen, die zu Gott gehören, so wie Gott es möchte. (Röm. 8,26–27)

9

Glaube

DIE EINZIGE ANTWORT auf seelische Qualen ist der Glaube an Gott. Für manche klingt das vielleicht zu vereinfachend, aber nur durch den Glauben kann Licht in unser Leben fallen und uns vom Bösen erlösen. Ebenso wie die Gnade ist auch der Glaube ein Geheimnis, das sich nicht wirklich erklären lässt. Für jemanden, der die Kraft des Glaubens noch nicht erlebt hat, klingt das möglicherweise sehr abstrakt oder wie etwas weit Entferntes.

Glaube kann man nicht mit einer Willensentscheidung herbeiführen, er ist ein Geschenk Gottes. Trotzdem kann er jedem gegeben werden, der danach sucht. Wie Jesus sagt: „Sucht, und ihr werdet finden!“ Es kommt darauf an, dass wir vertrauen. Der Glaube hängt nicht vom Verstand

ab, auch nicht von Theorien, theologischen Systemen oder intellektuellen Erklärungen. Der Glaube ist eben wesentlich Glaube – gerade dort, wo all diese anderen Dinge nicht vorhanden sind. Maria hätte Grund genug gehabt, dem Engel zu misstrauen, den Gott zu ihr gesandt hatte, aber stattdessen vertraute sie ihm und antwortete: „Ich will mich dem Herrn ganz zur Verfügung stellen." Daraufhin wurde das Wort Gottes in ihr Herz gelegt. Es kann so einfach sein!

Viele Leute haben ein gewisses Maß an Glauben. Sie haben von Christus gehört und in ihrem Herzen wissen sie, dass hier jemand ist, dem sie vertrauen können. Aber wir alle kennen auch die Empfindungen von Angst und Furcht. Sie machen uns misstrauisch und wir bleiben auf Distanz. Etwas in uns sucht Christus, aber gleichzeitig gibt es etwas in uns, das uns daran hindert, uns völlig für ihn zu öffnen. Aber genau das ist es, was wir tun müssen. Offenheit ist der erste Schritt zum Glauben.

Wir sind immer von Gottes Liebe umgeben, ob wir sie annehmen oder nicht. Wie Blaise Pascal in seinen *Gedanken* schreibt: „Du hättest mich nicht gesucht, wenn du mich nicht schon gefunden hättest." Diese Aussage sollte uns helfen, in aller Demut zu erkennen, dass Jesus uns schon liebt, bevor wir ihn lieben. Er kann bereits in unserem

Herzen wirken, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind.

Natürlich verwandelt uns der Glaube nicht auf magische Weise. Der Feind wird immer da sein und versuchen, die verwundbarste Stelle eines Menschen zu finden, um ihn zu Fall zu bringen. Es reicht nicht aus, Christus nur das Gute in uns zu übergeben. Ebenso wenig reicht es aus, ihm nur unsere Sünden und Lasten zu übertragen. Er will unser gesamtes Wesen. Wenn wir uns ihm nicht vollkommen anvertrauen, werden wir niemals die ganze innere Freiheit und den Frieden finden, den er uns versprochen hat.

Der Segen, der mit dem Glauben an Christus einhergeht, fordert aber noch mehr, nämlich dass wir ihm gehorchen. „Wer an den Sohn Gottes glaubt, der hat das ewige Leben. Wer aber nicht auf ihn hört, wird nie zum Leben gelangen, sondern Gottes Zorn wird für immer auf ihm lasten." (Joh. 3,36)

Wenn wir Angst haben, löst das oft die unterbewusste Suggestion aus, dass wir keine Hilfe finden können. Als Jesus sagte: „Wenn ihr den Leib des Menschensohnes nicht esst und sein Blut nicht trinkt, habt ihr das Leben nicht in euch", (Joh. 6,53) war das selbst seinen engsten Vertrauten zu viel und viele verließen ihn. Dann fragte Jesus seine zwölf Apostel: „Und ihr – wollt ihr mich

auch verlassen?“ Petrus antwortete: „Herr, zu wem sollten wir denn gehen? Nur deine Worte schenken das ewige Leben. Wir glauben und haben erkannt, dass du der Heilige bist, den Gott gesandt hat.“ (Joh. 6,67–69) Solange wir diesen Glauben haben, werden wir feststellen, dass Jesus auch für uns alles tun kann und wird.

Das Symbol des Blutes Christi steht hier für mich im Mittelpunkt. Die Reinigung, die er uns anbietet, ist keine neue Lehre oder Theologie, sondern das Angebot einer persönlichen Beziehung zu ihm. Diese Beziehung ist *das Leben*: „Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, wird niemals wieder hungrig sein, und wer an mich glaubt, wird nie wieder Durst haben.“ (Joh. 6,35) Und: „Ich sage euch die Wahrheit: Wer an mich glaubt, der hat das ewige Leben!“ (Joh. 6,47)

Am ergreifendsten ist es, als Johannes beschreibt, was Jesus jedem von uns über alle Zeiten hinweg verspricht, ganz gleich, wie aussichtslos die Situation und wie steinig der Weg ist:

> Am letzten Tag, dem Höhepunkt der Festwoche, trat Jesus wieder vor die Menschenmenge und rief laut: „Wer Durst hat, der soll zu mir kommen und trinken! Wer an mich glaubt, wird erfahren, was die Heilige Schrift sagt: Von seinem Inneren wird Leben spendendes Wasser ausgehen wie ein starker Strom.“ (Joh. 7,37–38)

Getrennt von Jesus werden wir keinen Frieden finden. Er ist auch für diejenigen da, die ihn verlassen haben, wie das viele seiner Zeitgenossen gemacht haben, die nicht akzeptieren konnten, was er ihnen zu sagen hatte. Er ist auch für uns da, sogar in den dunkelsten Stunden, wenn unser Glaube zu wanken anfängt. Er befreit uns nicht nur für unser Leben hier auf der Erde, sondern auch für das ewige Leben. Deswegen beten wir für uns selber und für alle Menschen, auch für die, die nicht glauben: „Herr, hilf uns. Wir brauchen Dich, Dein Fleisch, Deinen Geist, Dein Sterben und Leben – Deine Botschaft für die gesamte Schöpfung."

10

Selbsthingabe

WENN WIR der Überzeugung sind, dass der Glaube ein Geschenk Gottes ist, dann folgt daraus, dass wir ihn freiwillig annehmen müssen, damit das Geschenk uns gehört. Und wir müssen es so annehmen, wie es uns gegeben wird. Wir können nicht den Weg bestimmen, auf den es uns führt, oder die Art und Weise, wie es unser Leben verändern könnte. Anders ausgedrückt: Um an Gott zu glauben, müssen wir allen Glauben daran aufgeben, dass wir uns aus eigener Kraft zu besseren Menschen machen können: „Darum will ich vor allem auf meine Schwachheit stolz sein. Dann nämlich erweist sich die Kraft von Christus an mir." (2 Kor. 12,9)

In einem antiken Text mit dem Titel „Der Hirte des Hermas" beschreibt der Autor, ein

Christ namens Hermas, wie notwendig es ist, dass wir all unsere menschliche Macht niederlegen. Es beschreibt das Reich Gottes als einen großen Tempel aus Marmor, der gerade gebaut wird. Alle Menschen der Welt sind Steine, die zum Bau verwendet werden können. Die Steine, die aussehen, als könnten sie verwendet werden, werden vom Steinmetz behauen werden, und wenn sie dann passen, werden sie zu einem Teil des Tempels. Die Steine, die sich nicht einfügen lassen, müssen fortgeworfen werden. Für mich hat dieses Bild eine tiefe Bedeutung: Gott kann uns nur dann verwenden, wenn wir uns freiwillig für seine Zwecke zurechtmeißeln lassen, also nur in dem Maße, in dem wir uns ihm hingeben, damit wir ihm dienen können.

Was ist echte Selbsthingabe? Ein Mensch kann einem Stärkeren gehorchen und eine Armee kann sich einer stärkeren Armee ergeben. Wir können Gott gehorchen, weil er allmächtig ist oder weil wir sein Urteil fürchten. Aber das ist alles nicht echte Selbsthingabe. Erst wenn wir die Erfahrung gemacht haben, dass Gott gut ist (und dass *nur er* gut ist), können wir ihm unser ganzes Herz, unsere ganze Seele und alles, was wir sind, freiwillig und vorbehaltlos aus Liebe hingeben. Mein Vater hat einmal erzählt, wie er das erlebt hat:

> Es ist sehr schwer darzustellen, wie wir aller eigenen Macht entkleidet worden sind, wie die eigene Macht niedergelegt, abgebaut, abgerissen und weggetan worden ist … Das ist nicht so leicht erreicht und geschieht nicht etwa durch einen einzigen heroischen Entschluss. Das muss von Gott gewirkt sein. Darin liegt die Wurzel der Gnade: In dem Abbau der eigenen Macht. Nur in dem Grade, in dem alle eigene Macht unter uns abgebaut ist, wird Gott die Anrichtung seines Geistes und den Aufbau seiner Sache durch uns, an uns und mit uns auch weiterhin tätigen.

Der erste Schritt besteht natürlich darin, Gott zu bitten, in unser Herz zu kommen. Es ist nicht so, dass er das nicht könnte, wenn wir ihn nicht bitten würden, sondern er wartet darauf, dass wir ihm unser Leben freiwillig öffnen. „Merkst du es denn nicht? Noch stehe ich vor deiner Tür und klopfe an. Wer jetzt auf meine Stimme hört und mir die Tür öffnet, zu dem werde ich hineingehen und Gemeinschaft mit ihm haben." (Offb. 3, 20)

Viele Menschen fragen sich, warum Gott ihnen nicht seinen Willen aufzwingt, wenn er doch so mächtig ist. Aber so ist Gott eben. Er wartet darauf, dass wir bereit sind. Es stimmt, dass er diejenigen, die er liebt, bestraft, um sie zur Umkehr aufzufordern. Aber seine Güte zwingt er ihnen niemals auf.

Wenn ein Vater sein Kind am Kragen packen würde, um ihm seine guten Absichten aufzuzwingen, würde das Kind instinktiv spüren, dass das nicht aus Liebe geschieht. Aus demselben Grund zwingt Gott niemandem seinen Willen auf. Wir stehen also vor einer großen Frage: Sind wir bereit, uns freiwillig Gott hinzugeben und ihm unser Herz zu öffnen, damit seine Güte in unser Leben kommen und es erfüllen kann?

Eines ist klar: die inneren Kämpfe und Konflikte, um die es in diesem Buch geht, machen deutlich, dass diese Selbsthingabe nie leicht ist und dass im Hintergrund gewaltige Kräfte und Mächte wirken. Jesus selber musste so hart darum kämpfen, seinen Willen dem Willen seines Vaters hinzugeben, dass er dabei Blut schwitzte. Das Böse belagerte ihn von allen Seiten, aber Jesus blieb standhaft in seiner Haltung: „Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe." Das sollte auch unsere Haltung sein.

Oft sind wir mit schwierigen Situationen wie einer unerwarteten Tragödie, Leid oder einem plötzlichen Todesfall konfrontiert, ohne dass wir einen Sinn darin erkennen können. Genauso ist es mit dem Kampf gegen sündhafte Gedanken. Gerade wenn wir uns sicher sind, dieses oder jenes Hindernis überwunden zu haben, werden wir

womöglich erneut angegriffen. Auch hier liegt die Antwort darin, uns ganz an Jesus hinzugeben.

Jeder Mensch wird im Lauf seines Lebens schwere Zeiten durchmachen und es gibt Dinge, die so schwer zu akzeptieren sind, dass das Ringen darum hoffnungslos scheinen mag. Aber wir sollten niemals vergessen, dass Gott am Ende siegreich sein wird. In Offenbarung 21,1 verspricht er uns, dass Himmel und Erde vergehen werden, aber auch, dass ein neuer Himmel und eine neue Erde kommen werden.

II

Bekenntnis

JESUS SAGT in Matthäus 6,22–24, dass wir im Dunkeln leben, solange wir zwei Herren dienen wollen. Wie können wir ein ungeteiltes Herz bekommen, das uns zum Licht führen wird? Zunächst einmal müssen wir sicherstellen, dass unser inneres Auge rein ist. Wenn wir Sünden begangen haben, die wir geheim halten, anstatt sie zu bekennen, wird unser inneres Auge vor Scham wie zu Boden gesenkt sein. Solange wir die Last einer versteckten Schuld tragen, können wir niemals wirkliche Freiheit und Freude erreichen. Unser Auge bleibt krank und deswegen bleibt auch der ganze Leib, unser ganzes Wesen, im Dunkeln.

Das Sündenbekenntnis – wenn wir unsere Sünden einem anderem beichten, um von ihrer Last befreit zu werden – ist zwar leicht zu beschreiben, aber es zu tun fällt immer schwer.

Wie Baudouin schreibt: „Wenn wir entdecken, dass wir unser Elend selbst geschaffen haben, hat diese Erkenntnis etwas so Demütigendes für uns, dass wir sie nicht gerne anerkennen." Er fährt fort: „Aber gerade weil wir unser eigenes Elend geschaffen haben, müssen wir in Bezug auf unser eigenes Versagen absolut wahrhaftig sein, um Heilung zu finden."

Trotz der klaren Aufforderung im Jakobusbrief, dass wir „einander unsere Sünden bekennen" sollen, zweifeln heute viele Christen daran, dass man die eigenen Sünden wirklich vor einem anderen Menschen bekennen muss. Manchen ist es „zu katholisch"; andere betonen die persönliche Beziehung zu Gott und argumentieren, dass es ausreicht, *ihm* unsere Sünden zu bekennen. Das ist allerdings ein schwaches Argument, denn Gott kennt unsere Sünden ohnehin. (Hebr. 4,13) Wenn wir nicht über das bloße Erkennen unserer Sünden hinausgehen und sie nicht vor jemand anderem bekennen, werden wir nicht von ihrer Last befreit werden.

Wenn uns konkrete, bewusst begangene Sünden auf dem Gewissen liegen, und so ist das ja meistens, muss jede einzelne von ihnen gebeichtet werden. Die absolute Wahrheitstreue, zu der Baudouin rät, ist hier entscheidend, denn ohne sie bleibt ein wirklich reines Gewissen eine

Unmöglichkeit. Es gibt aber auch Situationen, wo wir uns auf eine allgemeinere Weise vom Bösen angegriffen fühlen und Angst bekommen können, dass wir uns darauf eingelassen oder nicht angemessen reagiert haben. Wenn diese Angst nicht weggeht, dann sollte sie gebeichtet werden. Das bedeutet nicht, im Unterbewusstsein nach Kleinigkeiten herumzuwühlen. Wo uns Gott durch unser Gewissen mitteilt, dass etwas falsch ist, sollten wir es gestehen, damit es vergeben werden kann. Aber das Ziel der Beichte sollte immer Befreiung sein, kein Kreisen um sich selbst. Wir wollen nicht uns selbst finden, sondern Jesus.

Der Glaube und ein reines Gewissen sind völlig miteinander verwoben. Wenn wir nicht auf die Stimme unseres Gewissens hören, wird unser Glaube Schiffbruch erleiden, und ohne den Glauben haben wir keine Möglichkeit mehr, überhaupt erst ein reines Gewissen zu bekommen. Das ist der Grund, warum der Apostel Paulus sagt, dass das Gewissen der Ungläubigen nicht rein ist. Es kann nicht anders sein, denn ohne den Glauben hat das Gewissen nichts, woran es Halt finden könnte.

Darüber hinaus ist es klar, dass, wenn wir einem Menschen, dem wir vertrauen und den wir lieben, eine Sünde beichten, durch dieses Bekenntnis eine neue Bindung entsteht. Jesus misst dieser Bindung

große Bedeutung zu, wie sich durch seine Betonung der Gemeinschaft in den Evangelien zeigt. Er verspricht sogar, dass dort, wo zwei oder drei in seinem Namen versammelt sind, er mitten unter ihnen sein wird. Dieses in Einheit Versammeltsein bedeutet für mich Gemeinschaft, sei es in Form gemeinsamer Arbeit, gemeinsamen Essens und Betens oder dem Lesen und Reflektieren von Schriften gemeinsam mit einem Freund oder dem Ehepartner. Entscheidend sind die Stärke und der Schutz gegen Sünde, die aus Gemeinschaft erwachsen. Ein einzelnes Herz ist in großer Gefahr.

Für sich alleine genommen ist ein Schuldeingeständnis keine Hilfe. Es gibt genug Menschen, die Psychiatern viel Geld dafür zahlen, um ihnen von ihren Nöten und Sünden zu erzählen. Und die Psychiater wenden alle möglichen Therapien an, um das aufgewühlte Gewissen ihrer Patienten zu beruhigen. Wenn wir unsere Sünden nur eingestehen, aber nicht bereuen, bedeutet ein Schuldeingeständnis letzten Endes bloß, dass wir unsere Sünden bei jemand anderem abladen, aber es hat keine erlösende Wirkung.

Mit echter Reue, also dem tiefen Wunsch, das, was wir falsch gemacht haben, ungeschehen zu machen, indem wir uns davon endgültig abwenden, wird ein Sündenbekenntnis zu etwas Freudigem. Wenn wir den Schleier lüften, der

unsere Sünde verborgen hat, brechen wir den Bann der Geheimhaltung. Ich konnte selbst miterleben, wie Menschen von einem Augenblick auf den nächsten wie verwandelt waren. Fast schon körperlich beeinträchtigt von ihrer Sünde waren sie zu mir gekommen, um dann leichten Schrittes fortzugehen, nachdem sie alles abgelegt hatten.

Bonhoeffer beschreibt diese Verwandlung auf wunderbare Weise und zeigt, dass es nicht nur um Gefühle und Emotionen geht, sondern um etwas, das in die Ewigkeit hineinreicht:

> Im Bekenntnis konkreter Sünden stirbt der alte Mensch unter Schmerzen einen schmachvollen Tod vor den Augen des Bruders. Weil diese Demütigung so schwer ist, meinen wir immer wieder, der Beichte vor dem Bruder ausweichen zu können. In dem tiefen geistlich-leiblichen Schmerz der Demütigung vor dem Bruder, das heißt ja: Vor Gott, erfahren wir das Kreuz Jesu als unsere Rettung und Seligkeit. Der alte Mensch stirbt, aber über ihn hat Gott gesiegt. Nun haben wir teil an der Auferstehung Christi und am ewigen Leben.

12

Gebet

VOM Matthäusevangelium bis zur Offenbarung verweist das Neue Testament unzählige Male auf das Gebet als bestes Mittel im geistlichen Kampf. Eine der wichtigsten Stellen finden wir im Brief an die Epheser, Kapitel 6:

> Werdet stark, weil ihr mit dem Herrn verbunden seid! Lasst euch mit seiner Macht und Stärke erfüllen! Greift zu all den Waffen, die Gott für euch bereithält, zieht seine Rüstung an! Dann könnt ihr alle heimtückischen Anschläge des Teufels abwehren. Denn wir kämpfen nicht gegen Menschen, sondern gegen Mächte und Gewalten des Bösen, die über diese gottlose Welt herrschen und im Unsichtbaren ihr unheilvolles Wesen treiben. Darum nehmt all die Waffen, die Gott euch gibt! Nur gut gerüstet könnt ihr den Mächten des Bösen widerstehen, wenn es

> zum Kampf kommt. Nur so könnt ihr das Feld behaupten und den Sieg erringen. Bleibt standhaft! Die Wahrheit ist euer Gürtel und Gerechtigkeit euer Brustpanzer. Macht euch bereit, die rettende Botschaft zu verkünden, dass Gott Frieden mit uns geschlossen hat. Verteidigt euch mit dem Schild des Glaubens, an dem die Brandpfeile des Teufels wirkungslos abprallen. Die Gewissheit, dass euch Jesus Christus gerettet hat, ist euer Helm, der euch schützt. Und nehmt das Wort Gottes. Es ist das Schwert, das euch sein Geist gibt. Hört nie auf zu beten und zu bitten! Lasst euch dabei vom Heiligen Geist leiten. (Eph. 6,10–18)

Eine andere wichtige Stelle ist Matthäus 6,6, wo uns Jesus zeigt, wie wir beten sollen. Er sagt, dass wir uns in unser Zimmer zurückziehen und im Stillen und Verborgenen beten sollen, damit wir von Gott, der Verborgenes sieht, unseren Lohn erhalten. Ich hatte bei dieser Stelle immer das Gefühl, dass es Jesus hier nicht so sehr um Geheimhaltung geht, sondern um Demut. Er warnt uns davor, unsere Frömmigkeit „wie die Heuchler" vor uns her zu tragen und beim Beten viele Worte zu machen.

Aber trotz all dieser ermutigenden Worte kann ein bedeutungsvolles Gebetsleben für jemanden, der in einem schweren Kampf mit einer Sünde ist, unerreichbar erscheinen. Ein Mann, den ich vor

vielen Jahren seelsorgerlich begleitete, sehnte sich danach, von einer hartnäckigen Sünde befreit zu werden. Dieser Mann betete stundenlang intensiv. Als das nicht zu helfen schien, bat er Jesus darum, ihn von allen vielleicht noch vorhandenen unterbewussten Widerständen zu befreien. Je mehr er betete, desto verwirrter und verzweifelter wurde er, und seine innere Aufgewühltheit war für ihn der Beweis, dass Gott an seinen Gebeten keinen Gefallen fand.

Wie kann so jemand Hilfe finden? Jeder Fall ist anders, aber es scheint hier eine allgemeine Regel zu geben: Wenn wir das Gefühl haben, dass Gott unsere Gebete nicht erhört, dann sollten wir überlegen, ob Gott uns wirklich nicht zuhört, oder ob es nicht eher an unserem Unglauben liegt. Durch eine Autosuggestion wird in unserem Geist Zweifel an Gottes Kraft gesät und je mehr wir dann um uns schlagen, desto schneller versinken wir im Treibsand der Hilflosigkeit. Wir sollten besser aufhören, um uns zu schlagen und versuchen, Gottes Stimme zu hören.

Wir beten viel zu oft für unsere eigenen Anliegen und vergessen Gott zu fragen, was er gerade von uns erwartet. Wir vergessen die geheimnisvolle Weisheit, die Jesus in den Worten ausdrückt: „Glücklich sind, die erkennen, wie arm

sie vor Gott sind." Arm vor Gott zu sein bedeutet, leer und still zu sein, ehrlich und demütig. Es hat nichts mit Angespanntheit oder aufgewühlten Emotionen zu tun. Es geht darum, ehrlich vor Gott zu treten, als arme, elende Sünder, anstatt zu versuchen, uns für ihn „in Ordnung zu bringen".

Gott weiß, wie es in unserem Inneren aussieht, und es ist nutzlos zu versuchen, besser zu erscheinen als wir wirklich sind. Es ist einfach nur Unsinn zu versuchen, uns in Ordnung zu bringen. Das gilt auch für alles Spekulieren, wie Gott uns haben will und die Hoffnung, dass, wenn wir nur noch fromme Gedanken denken, er uns eher hören und antworten würde.

> Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid. (Phil. 4,6–7)

Gott wird jedes von Herzen kommende Gebet beantworten, auch wenn es vielleicht nicht sofort ist. Daniel betete intensiv um die Vergebung der Sünden Israels und bekam drei Wochen lang keine Antwort. Dann erschien ihm in einer Vision ein Engel und sprach:

> Hab keine Angst! Du wolltest gern erkennen, was Gott tun will, und hast dich vor ihm gedemütigt. Schon an dem Tag, als du anfingst zu beten, hat er dich erhört. Darum bin ich nun zu dir gekommen. Aber der Engelfürst des Perserreichs stellte sich mir entgegen und hielt mich einundzwanzig Tage lang auf. Doch dann kam mir Michael zu Hilfe, einer der höchsten Engelfürsten. Ihm konnte ich den Kampf gegen den Engelfürsten der Perser überlassen. (Dan. 10,12–13)

Daniels Gebete waren also vom ersten Tag an erhört worden, aber finstere Mächte hinderten den Engel, der ihm antwortete, daran, zu ihm zu kommen. Auch heute sind immer noch finstere Mächte am Werk, trotz des Sieges, den uns das Kreuz errungen hat. Unsere Gebete werden vielleicht nicht immer sofort beantwortet, wie bei Daniel. Aber Gott hört sie. Daran sollten wir nie zweifeln.

13

Abgeschiedenheit

WENN WIR mitten in einem inneren Kampf tief im Herzen eine Sehnsucht nach Gott verspüren, ist das ein Zeichen seiner Gegenwart. (Schon die Tatsache, dass wir überhaupt kämpfen, ist ein Zeichen davon.) Vielleicht haben wir in diesem Moment noch nicht die Kraft, ihm zu folgen, aber solange wir ihn durch die Stimme unseres Gewissens hören, können wir uns daran festhalten und uns darauf verlassen, dass er uns aus diesem Kampf hinausführen wird.

Tief im Herzen jedes Menschen ist Gott verborgen, denn jeder von uns ist „in seinem Abbild erschaffen". Wenn wir daran mit kindlichem Glauben festhalten, sollte es uns auch nicht schwer fallen, darauf zu vertrauen, dass er es ist, dessen Stimme uns aus der Dunkelheit zur Freiheit und ins Licht führt. Aber wie sollen wir inmitten

des Lärms all der anderen Stimmen, die um unsere Aufmerksamkeit kämpfen, die Stille finden, die wir brauchen, um ihn zu hören?

In einem seiner Gedichte geht mein Vater auf diese Frage ein und spricht zu Gott von seinem Verlangen „vor dir hingegossen" zu sein, „dir Stille halte jetzt und hier". Diese Stille, die der mittelalterliche Mystiker Meister Eckhardt als „Abgeschiedenheit" bezeichnet, ist eine Notwendigkeit, die jeder Christ täglich braucht. Abgeschiedenheit bedeutet, dass wir alle Spannungen des Tages loslassen: von allen Sorgen, egal ob sie sich auf die Arbeit, die Freizeit oder das Privatleben beziehen, von Nachrichten, Sport, praktischen Problemen und Plänen für die Zukunft. Es bedeutet in Stille vor Gott zu stehen, damit wir sein Wirken in unserem Herzen wahrnehmen.

Selbst der „verkrampfte Wille", den ich am Anfang dieses Buches angesprochen hatte, muss losgelassen werden, damit wir eine Abgeschiedenheit erreichen und die innere Stimme des Herzens sprechen kann, ohne gegen andere Stimmen antreten zu müssen. Das bedeutet, sich von allem abzuwenden, was im Geist nicht zu Gott passt: Mammon, Unreinheit, Boshaftigkeit, Täuschung, Misstrauen und Hass. An dieser Stelle möchte ich noch einmal die Bedeutung des Unterbewusstseins hervorheben und den Leser daran erinnern, dass

dort oft der Grund zu finden ist, warum wir von einem bösen Geist angegriffen werden. Wenn wir daran denken, sollte klar sein, warum es so wichtig ist, alles loszulassen, bevor wir abends schlafen gehen. Was immer wir in unserem Herzen beherbergen, kann die ganze Nacht über in uns arbeiten.

Wir wissen, dass wir wirkliche Abgeschiedenheit nicht aus eigener Kraft erreichen können, aber deswegen brauchen wir nicht an uns selbst zu zweifeln oder uns Sorgen zu machen. Im Gegenteil: Ständig um unsere Schwächen zu kreisen ist der sicherste Weg, um in einem Kampf gegen sich selbst steckenzubleiben und alles Gute zu blockieren. Ich habe Menschen seelsorgerlich begleitet, die genau das gemacht hatten. Sie waren so darauf fixiert, sich selbst zu beobachten, dass sie ständig angespannt waren, und Gottes Stimme nicht hören konnten.

Wenn wir wirklich wollen, dass Gott uns hilft, dann sollten wir nicht auf uns selbst, sondern auf ihn schauen. Meister Eckhardt sagt dazu:

> Nichts macht einen wahren Menschen aus, als die Aufgabe seines Willens. Das allein ist ein vollkommener und wahrer Wille, dass man ganz eingehe in Gottes Willen und ohne Eigenwillen sei. Denn die ganze Vollkommenheit des Menschen heißt: Dem göttlichen Willen

eingefügt sein, indem man will, was Gott will und wie Gott es will.

Da der Engel Maria erschien, da hätte sie alles, was sie je getan, nimmermehr zur Mutter Jesu gemacht; aber sobald sie ihren Willen hingab, da war sie zur selben Stunde wahrhaft Mutter des Ewigen und empfing Jesus zur Stunde.

Gott gab sich nie, noch gibt er sich je einem fremden Willen hin. Nur wo er seinen Willen findet, da teilt er sich mit und lässt sich ein mit allem, was er ist. So ist die wahre innere Abgeschiedenheit. Da steht der Geist so unbeweglich gegenüber allem, was ihm widerfährt, sei es Liebes oder Leides, sei es Ehre oder Schande oder Lästerung, wie ein breiter Berg steht er unbeweglich in einem kleinen Winde.

Die Gerechten hungern und dürsten so sehr nach dem Willen Gottes und es gefällt ihnen so wohl, dass sie nichts anderes wollen noch begehren möchten, als was Gott über sie verhängt. Gefiele dir so Gottes Wille, so wärest du recht wie im Himmel, was dir auch geschehe oder nicht geschehe. Denen aber, die etwas anderes als Gottes Willen begehren, geschieht es ganz recht: Sie sind immer in Jammer und Not; man fügt ihnen vielfach Gewalt und Unrecht zu und sie haben überall Leid.

Wir betäuben Gott Tag und Nacht und sagen: „Herr, dein Wille geschehe" – aber, wenn dann Gottes Wille geschieht, so zürnen wir, und es ist uns gar nicht recht. Wenn unser Wille Gottes Wille wird, gewiss, das ist gut; aber weit besser wäre es, wenn Gottes Wille unser Wille wird!

Nun aber, bist du krank, so wolltest du zwar nicht wider Gottes Willen gesund sein, aber du wolltest, dass es Gottes Wille wäre, dass du gesund würdest. Und wenn es dir übel ergeht, so wolltest du, dass es Gottes Wille wäre, dass es dir gut ginge! Wenn aber Gottes Wille dein Wille wird – bist du dann krank: In Gottes Namen! Stirbt dein Freund: In Gottes Namen!

Wer mit der Gnade Gottes seinen Willen lauter und ganz mit Gottes Willen vereint, der bedarf nichts mehr, als dass er spreche in heißem Verlangen: „Herr, weise mir deinen liebsten Willen und stärke mich, ihn zu tun!" Und Gott tut es so wahrlich, wie er lebt und gibt einem solchen in reichlicher Fülle und in aller Weise vollkommen.

Nichts Lieberes vermag ein Mensch Gott darzubieten als solche Abgeschiedenheit. Wachen, Fasten und Beten achtet Gott nicht so wie diese Abgeschiedenheit. Gott bedarf nicht mehr, als dass man ihm ein ruhiges Herz gebe.

Wer trotzdem mit schweren Versuchungen zu kämpfen hat, die ihm im Kopf herumschwirren und daran hindern, zur Abgeschiedenheit zu gelangen, dem hilft es vielleicht, sich daran zu erinnern, dass der Geist nie völlig leer ist. Wenn wir etwas entfernen wollen, müssen wir es durch etwas anderes ersetzen. Deswegen ist es wichtig, dass wir nicht nur alles loslassen, was uns ablenkt, sondern unser inneres Auge und unser inneres Ohr ganz auf Jesus richten. Je mehr wir uns selbst vergessen und stattdessen nach außen blicken können, desto eher kann unsere Seele von Gott geheilt werden. So rät uns auch der Verfasser des Briefes an die Philipper:

> Orientiert euch an dem, was wahrhaftig, vorbildlich und gerecht, was redlich und liebenswert ist und einen guten Ruf hat. Beschäftigt euch mit den Dingen, die auch bei euren Mitmenschen als Tugend gelten und Lob verdienen. Haltet an der Botschaft fest, die ihr von mir gehört und angenommen habt. Richtet euch nach dem, was ich euch gelehrt habe, und lebt nach meinem Vorbild. Dann wird Gott, von dem aller Friede kommt, bei euch sein. (Phil. 4,8–9)

Wann immer die Seele diesen Frieden findet und nicht mehr Spielball der Geisteskräfte ist, die im Inneren wüten – wenn sie keiner Macht

mehr unterliegt, nicht einmal den Zwängen ihres eigenen quälenden Verlangens – dann kann die Stimme Gottes, der Heilige Geist, sprechen.

14

Buße, Umkehr und neues Leben

WIR HABEN in den vorausgegangenen Kapiteln über die Bedeutung von Selbsthingabe, Eingeständnis unserer Schuld, Gebet und Abgeschiedenheit gesprochen. Lassen wir diese einmal außer Acht, bleibt uns dennoch die zentrale Frage: Was müssen wir machen, um einen echten Schlussstrich unter die Sünden in unserem Herzen zu ziehen, so dass wir „neu geboren" werden – ein neues Leben anfangen können? (Joh. 3)

Das Neue Testament zeigt uns: Wir müssen Buße tun und unser Leben ändern. Das bedeutet, dass wir unsere Sünden nicht nur anerkennen, sondern sie auch wirklich so tief bereuen, dass wir uns vollkommen von ihrer Macht und ihrem Einfluss abschneiden. Buße und Reue sind heute bei vielen Christen sehr unpopulär. Den meisten

ist die Vorstellung peinlich. Niemand möchte sich als Sünder sehen – es ist doch viel schöner, ein guter Christ zu sein! Aber machen es nicht alle vier Evangelien ganz klar, dass Christus für die Sünder gekommen ist, nicht für die Heiligen? Und sind sie nicht ebenso eindeutig darin, dass wir nur zu Christus kommen, wenn wir demütig und arm vor Gott sind, nicht durch menschliches Gutsein?

Wenn der Apostel Paulus von sich selber als dem „größten Sünder" spricht, spürt man, dass dies nicht nur fromme Worte sind. Er meinte es wirklich. Paulus hatte die Kirche verfolgt und hatte den Märtyrertod vieler Gläubiger zu verantworten. Er wusste, dass er ein Feind Gottes war. Genauso betrachteten sich damals zu Pfingsten die Menschen in Jerusalem als Sünder. Sie fühlten sich nicht würdig, den Heiligen Geist zu empfangen – ganz im Gegenteil. Sie waren „tief betroffen" und bezeichneten sich als Christusmörder. Aber gerade wegen dieser Einsicht konnten sie Gott dienen.

Wenn auch wir von Gott verwendet werden wollen, müssen wir zuerst eingestehen, dass jeder von uns ebenfalls ein Sünder ist. Selbst Petrus, ein Jünger, der besonderes Vertrauen genoss, war demütig genug, sein eigenes Versagen anzuerkennen. Nachdem er Jesus verleugnet hatte, heißt es, ging er fort und „weinte bitterlich". Auch

für uns gibt es keine Alternative, als über unsere Sünden zu weinen.

Zu büßen und Reue zu empfinden ist nicht leicht. Im Gegenteil, es ist ein harter Kampf. Aber sogar in den dunkelsten und schmerzvollsten Stunden der Gewissensprüfung haben wir den Trost, dass Jesus – obwohl er ohne Sünde war – bereits vor uns an diesem Punkt war. So lesen wir im Hebräerbrief:

> Als Jesus unter uns Menschen lebte, schrie er unter Tränen zu Gott, der ihn allein vom Tod retten konnte. Und Gott erhörte sein Gebet, weil Jesus den Vater ehrte und ihm gehorsam war. Dennoch musste auch Jesus, der Sohn Gottes, durch sein Leiden Gehorsam lernen. Als er darin vollendet war, ist er für alle, die ihm gehorsam sind, zum Retter und Erlöser geworden. (Hebr. 5,7–9)

Wer von uns nimmt seinen Kampf mit der Sünde so ernst, dass er ihn mit lautem Wehklagen und Tränen ausficht? Jesus hat das getan. Keiner musste jemals so kämpfen wie er – nicht ein einziger. Der Teufel wollte sein Herz erobern wie kein zweites. Und gerade weil Jesus so viel härter kämpfen musste als je einer von uns, versteht er unser Ringen. Darauf können wir vertrauen. Aber wir werden immer kämpfen müssen. Deswegen sagt

Jesus auch, dass die, die ihm nachfolgen wollen, ihr Kreuz auf sich nehmen müssen, so wie er sein Kreuz auf sich nehmen musste.

Reue bedeutet nicht, sich selbst zu zerfleischen. Wenn wir wirklich bereuen, stellt das vielleicht unser Leben auf den Kopf – das muss es sogar – und hin und wieder werden wir den Eindruck haben, dass uns der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Aber auch dann dürfen wir die Hoffnung nicht aufgeben. Gottes Urteil ist Gottes Güte und kann nicht von seiner Gnade und seinem Erbarmen getrennt werden. Unser Ziel muss sein, alles, was gegen Gott gerichtet ist, aus unserem Herzen zu entfernen, damit er uns reinigen und neues Leben bringen kann, in anderen Worten: damit er uns mit Christus erfüllen kann.

Es ist etwas Wunderbares, wenn jemand wirkliche Reue erlebt und umkehrt. Ein Herz aus Stein verwandelt sich in ein Herz aus Fleisch und Blut und alle Gefühle, Gedanken und Empfindungen werden anders. Man bekommt einen völlig anderen Blick auf die Welt, weil Gott der Seele so nahe kommt. Leider sperren sich viele Christen gegen Reue und damit auch gegen die Möglichkeit eines neuen Lebens. Andere sperren sich vielleicht nicht direkt dagegen, erleben aber trotzdem niemals diesen Segen, weil sie nicht danach suchen. Unter Umständen sind sie sich

bestimmter Sünden in ihrem Leben bewusst und auf einer gewissen Ebene kämpfen sie vielleicht auch vergeblich dagegen an, Jahr für Jahr. Innerlich aber fühlen sie sich verloren. Sie leben mit der Einstellung, dass ihre Sünden einfach „normale" menschliche Schwächen sind, die sich nicht überwinden lassen. Und damit leben sie dann.

Einerseits kann ich das Leid dieser Menschen sehr gut mitempfinden, andererseits finde ich ihre Ausreden unhaltbar. Wenn ich darauf bestehe, dass meine Sünden zu groß sind – wenn ich also bezweifle, dass mir Christus wirklich helfen kann – stehe ich der Gnade im Weg und hindere den Heiligen Geist daran, in mein Herz zu kommen, weil ich damit den Sieg der Auferstehung anzweifle. Diesen Zweifeln dürfen wir keinen Raum geben. Schließlich besteht die Macht Christi darin, dass er die Sünden der ganzen Welt auf sich genommen und dennoch den Tod bezwungen hat. (1 Joh. 2,2)

Christus ist immer gegenwärtig, wie auch der Heilige Geist, und wenn eine Seele zu Gott ruft, wird sie gehört werden. Nicht umsonst sagt Christus von sich, dass er unser „Fürsprecher" ist. Niemand hat so viel Mitgefühl und Liebe für Sünder wie er. Und er verspricht uns, dass jeder, der bittet, bekommt und dass jedem, der anklopft, geöffnet wird. (Mt. 7,8) Diese Zusagen gelten für

uns alle. Wir können uns nicht hinter unseren Sünden verstecken und behaupten: „Ich bin zu schwach." Oder „Ich möchte mich ändern, aber ich kann es nicht." Letzten Endes sind diese Ausreden nicht haltbar.

Ein Teil des Geheimnisses, aus dem Geist neu geboren zu werden und ein neues Leben zu bekommen, ist die Gnade. Das Gespräch zwischen Nikodemus und Jesus zeigt, dass dieses Neu-Geboren-Werden nicht erklärt werden kann, sondern erlebt werden muss. Es ist klar, dass es die komplette Verwandlung des alten Menschen in einen neuen Menschen bedeutet. Aber Jesus bietet uns dafür keine Begründung und keine Erklärung. Er sagt einfach nur: „Ihr müsst neu geboren werden." (Joh. 3,7) Unsere Aufgabe ist einfach, an dem Vertrauen festzuhalten, dass uns Gott ein neues Leben schenken will.

Gnade ist auch die geheimnisvolle Gabe, die Christus jedem schenkt, der sich ihm zuwendet. Sie ist der Schlüssel dazu, aus dem Geist neu geboren zu werden und ein vollständig neues Leben zu bekommen. Diese Gnade hängt nicht von Verdienst oder guten Taten ab, sondern wird auch Leuten zuteil, die sie (nach menschlichen Maßstäben) am wenigsten verdient zu haben scheinen. Paulus nennt sie die „herrliche, unverdiente Güte, die wir durch seinen geliebten Sohn

erfahren haben. Durch Christus, der sein Blut am Kreuz vergossen hat, sind wir erlöst, sind unsere Sünden vergeben. Und das verdanken wir allein Gottes unermesslich großer Gnade." (Eph. 1,6–7)

Wie Paulus auch sagt, sind wir durch die Gnade „nicht mehr unserer alten menschlichen Natur verpflichtet und müssen nicht länger ihren Wünschen und ihrem Verlangen folgen." (Röm. 8,12) Das ist eine gewaltige Feststellung! Wer kann schon behaupten, dass die niedere Natur keine Gewalt über ihn hat? Aber die Antwort auf dieses Rätsel ist eindeutig: Wir müssen uns der Kraft des Heiligen Geistes öffnen, umkehren und unser Leben Christus übergeben.

Wenn wir mit jeder Faser unseres Lebens bereit sind, ihm alles zu geben, wenn wir von ganzem Herzen sagen können: „Jesus, ich komme! Ich komme, koste es, was es wolle!", dann werden wir die Gewissheit bekommen, dass die Sünde nicht mehr über uns siegen kann, selbst wenn wir vielleicht bis zu unserem Tod gegen eine bestimmte Schwäche ankämpfen müssen. „Wer nun mit Jesus Christus verbunden ist, wird von Gott nicht mehr verurteilt. Denn für ihn gilt nicht länger das Gesetz der Sünde und des Todes. Es ist durch ein neues Gesetz aufgehoben, nämlich durch das Gesetz des Geistes Gottes, der durch Jesus Christus das Leben bringt." (Röm. 8,1–2)

15

Heilung

WIR HABEN gesehen, wie wir im Kampf gegen die Sünde oft vom Bösen behindert werden. Denn selbst wenn wir einen, wie wir meinen, festen Entschluss gefasst haben, das Richtige zu tun, machen Kräfte der Suggestion und Autosuggestion unseren Kampf kompliziert, indem sie uns verwirren, unsere Entschlossenheit schwächen und uns sogar manchmal überwältigen, so dass wir uns hilflos und ohnmächtig vorkommen. Diesen Zustand hat man früher als geisteskrank bezeichnet: Unser Geist braucht Heilung.

Es ist genauso wie bei der Erholung von jeder anderen Krankheit auch: Es braucht Zeit, damit der Geist Heilung von seiner Krankheit finden kann. Und „Medizin" ist auch notwendig: Stärkung für den Geist, Pflege für die Seele und liebevolle Begleitung durch andere, die führen, Mut

machen und beruhigen. Letzten Endes kommt es allerdings auf Jesus an.

Als ich 13 Jahre alt war, besuchte ich die Wartburg, etwa 80 Kilometer von unserem damaligen Wohnort entfernt. Meine Eltern wollten mir das Zimmer zeigen, in dem Martin Luther die Bibel ins Deutsche übersetzt hatte. An einer Wand war ein riesiger Tintenfleck. Meine Eltern erzählten mir, dass Luther durch den Teufel in Versuchung geführt worden war und sein Tintenfass nach ihm geschleudert hatte, um ihn zu vertreiben. Ich war damals schwer beeindruckt und verließ den Raum mit der kindlichen Vorstellung, dass ein echter Mann so den Teufel fortjagt. Heute weiß ich, dass alle Tintenfässer dieser Welt im Angesicht des Bösen nutzlos sind. Wäre es anders, würde man den Kampf gegen die Sünde im menschlichen Herzen gewinnen können, indem man einfach zur rechten Zeit am rechten Ort seinen Willen einsetzt. Wir haben aber gesehen, dass das nie funktioniert.

Nur Jesus kann uns heilen und uns ein neues Herz geben. Er kam, um uns durch sein Blut zu erlösen, und jede noch so gequälte Seele kann bei Jesus Trost und Heilung finden. In einem Aufsatz über „Das Gewissen und seine Gesundung" schreibt mein Vater:

> Jesus ist der Weg zu Gott. Es gibt keinen anderen Gott als den einen, der sein Gott und Vater ist.

Wo wir ihn auch suchen, wir finden ihn in Jesus. Jeder Versuch der Annäherung an den Vater aller, wie ihn der Sohn an uns herangebracht hat, ist vergeblich, wenn uns nicht in Jesus die Befreiung von aller Belastung gegeben wird. Ohne Vergebung haben wir keinen Zugang zu Gott. Jesus gibt sie uns in dem Opfer seines Leibes, seiner Seele und seines Blutes.

Durch Jesus ist der Ankläger der Brüder, Satan, verstummt. Auch das Gewissen darf nicht mehr Ankläger sein. Selbst die mörderischsten Anklagen, die Menschenblut erheben können, sind gestillt. Das Blut des ermordeten Bruders Abel ist gesühnt. Das bessere Blut des neuen Menschenbruders spricht lauter als jenes. Das Menschenblut hat einen neuen Vertreter und Führer gefunden, der es als der Bessere freispricht und frei macht. Ermordet wie Abel spricht er dennoch, statt gegen sie aufzutreten, für seine Mörder, weil er ohne Schuld einer der ihren ist, weil er der einzige wahrhaft ihrige geworden ist. Wenn er, der Menschensohn, für sie eintritt, kann niemand verdammt werden. Es gibt von nun an keine Anschuldigung mehr, die den Zutritt zu Gott verwehren könnte.

Dieser letzte Satz über den „Zutritt zu Gott" ist sehr wichtig. Er bezieht sich auf das, was wir tun müssen, um Heilung zu finden. Für den einen kann

es bedeuten, dass er im stillen Gebet die Hände nach ihm ausstreckt, für den anderen, dass er ihm entgegenläuft in dem Sinn, dass er aktiv nach ihm sucht. Was es sicherlich nicht heißen kann, ist, dass wir einfach herumsitzen und abwarten, bis Jesus von sich aus zu uns kommt und uns heilt! Unsere Herzen müssen voll Erwartung sein.

Der Lebensgeist, den Gott dem Menschen am Anfang der Schöpfung einhauchte, bleibt nur in uns, solange wir die Nähe Gottes und unserer Mitmenschen suchen und nur, wenn wir die Gebote einhalten, die diesen Beziehungen Bedeutung verleihen. Erstens: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand." Und dann: „Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst." (Mt. 22,37–39)

Ein weiterer, wesentlicher Aspekt des Heilens nach einem Kampf mit der Dunkelheit ist die Haltung, die wir uns selbst gegenüber einnehmen. Wie wir beispielsweise auf Schwankungen in unserer Vorstellungswelt eingehen, kann unsere ganze Gefühlswelt beeinflussen. Wer hier eine aggressive Haltung einnimmt, wer entschieden und energisch in den Kampf zieht, wird eher erfolgreich sein als jemand, der sich aus Angst oder Schutzbedürfnis niederkauert.

Wie mein Vater oben andeutet, ist oft das Gewissen unser „Ankläger", und das mit gutem Recht. Wenn wir unsere Sünden aber gebeichtet und bereut haben, dann muss die Stimme des Gewissens schweigen und die Stimme der Liebe und damit die Stimme Jesu sprechen lassen. Deswegen warnt Tolstoi: „Jedes Nachdenken über die Liebe zerstört sie." Anders ausgedrückt: Wenn wir wollen, dass unser Willen heil wird, müssen wir uns davor hüten, jede Gefühlsregung zu analysieren und damit die neu erwachende Freiheit in unserer Seele zu zerstören.

Es bringt nichts, wenn wir uns pausenlos über unsere Lieblosigkeit und über unsere Charaktermängel Sorgen machen. Niemand ist rein und gut – außer Jesus. Er hat den einzigen wirklich gesunden Charakter. Lasst uns auch der Versuchung Kains widerstehen, der seinen Bruder wegen dessen Nähe zu Gott beneidete. Lasst uns wie kleine Kinder werden und uns einfach freuen, dass wir zu Jesus gehören.

Wenn wir uns nach dem ersten Sieg über die Sünde in unseren Herzen noch immer nicht ganz selbst vertrauen, kann das ein Zeichen dafür sein, dass unser Glaube noch nicht tief genug ist. Paulus schreibt dazu, dass, wenn wir ganz lieben, wir erkennen werden, so wie wir ganz erkannt

werden. (1 Kor. 13,8–13) Auch Johannes' Worte sind wichtig: Gott hat uns schon geliebt, bevor wir ihn je lieben konnten. (1 Joh. 4,19) Wir müssen die Liebe des großen Herzens, das uns ganz erkannt hat, in unsere kleinen Herzen einlassen und daran festhalten.

Meiner Erfahrung nach ist der Weg der Heilung lang und jeder von uns wird hin und wieder Enttäuschungen und Rückschläge hinnehmen müssen. Manchmal wird es uns passieren, dass wir in die Sünde zurückfallen, die wir am meisten gefürchtet hatten oder von der wir sicher waren, dass wir sie überwunden hatten. Aber trotz der Verzweiflung, die dann vielleicht kommt, dürfen wir nicht die Zuversicht verlieren, „dass Gott sein gutes Werk, das er bei euch begonnen hat, zu Ende führen wird, bis zu dem Tag, an dem Jesus Christus kommt." (Phil. 1,6)

Der schreckliche Schmerz und die Verlorenheit, die Christus am Kreuz durchlitten haben muss, sind zu fürchterlich, als dass man sie sich vorstellen könnte. Aber sogar in diesem Moment rief er: „Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist!" Das ist die Krönung des Glaubens: Selbst das schlimmste Leiden und das Gefühl, auch von Gott verlassen worden zu sein, konnten sein Vertrauen in seinen und unseren Vater nicht erschüttern. Jesus gab seinen Geist in Gottes Hände.

Wenn wir von den Wunden geheilt werden möchten, die uns die Tricks und Pfeile des Teufels geschlagen haben, müssen wir dasselbe unerschütterliche Vertrauen auf Gott finden, so dass wir uns ihm vollkommen und ohne Vorbehalte mit allem, was wir sind und haben, in seine Hände geben können, auch wenn wir jetzt noch nichts spüren. Alles was wir haben, ist letzten Endes unsere Sünde. Aber wenn wir sie wie Kinder vor ihm niederlegen, wird er uns vergeben und reinigen und uns Seelenfrieden schenken, und das führt zu einer Liebe, die unbeschreiblich ist.

16

Reinigung

WER GERADE durch wirkliche Reue und Umkehr zu einem neuen Leben gekommen ist, erlebt sein reines Gewissen und reines Herz ganz konkret. Die Freude und die Gewissheit, die damit einhergehen, können uns viele Tage lang beflügeln, aber für die meisten Leute fangen die Probleme bald wieder an, auch wenn die Konflikte neu oder weniger intensiv sind als vorher. Auch wenn wir nicht in unsere alten Sünden zurückfallen – es fällt uns mit der Zeit immer schwerer, mit Überzeugung von unserer Reinheit zu sprechen. Angesichts dieser Erkenntnis geben viele Christen einfach den Glauben daran auf, dass wirkliche Heilung und ein reines Herz erreichbar sind.

Ist Reinheit ein tatsächlich erreichbares Ziel, oder ist es einfach nur eine schöne Vorstellung? Ich habe selber viele Jahre um eine Antwort auf

diese entscheidende Frage gerungen und bin dabei immer wieder auf denjenigen gestoßen, der uns überhaupt erst zu dieser Herzensreinheit auffordert. Wenn schon Jesus, der als einziger ohne Sünde auf dieser Welt gelebt hat, mit Versuchungen zu kämpfen hatte, wie verständnisvoll wird er dann mit unseren Ausrutschern und Fehlschlägen sein! Aber trotzdem verlangt er von uns, wir sollen „vollkommen sein" und mahnt uns, dass nur die, die ein reines Herz haben, „Gott sehen" werden.

Die schwedische Schriftstellerin Selma Lagerlöf erzählt die Geschichte eines Kreuzritters, der eine Kerze am Grab Jesu entzündet und gelobt, die Flamme nach Hause in seine Heimatstadt in Italien zu bringen. Obwohl er auf dem Weg zurück von Räubern überfallen wird und von allen möglichen Unglücken heimgesucht wird, hat dieser Ritter nur ein einziges Ziel: Seine kleine Flamme zu schützen und zu hüten. Am Ende der Geschichte erleben wir, wie diese vollkommene Hingabe, den Ritter vollständig verwandelt. Als er in den Krieg zog, war er ein erbarmungsloser Kämpfer, fähig zu den schlimmsten Untaten. Als er wieder nach Hause kommt, ist er ein neuer Mensch geworden.

Wenn wir uns, wie dieser Ritter, mit ganzem Herzen auf eine Sache konzentrieren, können auch wir eine solche Verwandlung erleben. „Wenn Christus kommt, werden wir ihm ähnlich sein,

denn wir werden ihn sehen, wie er wirklich ist. Wer diese Hoffnung hat, der meidet jede Schuld, so wie Christus ohne Schuld war." (1 Joh. 3,2–3) Solange wir aber zwiespältig und unentschlossen bleiben, bleiben wir auch, wie mein Vater es in seinem Buch *Innenland* ausdrückt, „schwach, matt und träge, unfähig zur Aufnahme des Gotteswillens, zu großem Entschluss und starker Tat… Die Reinheit des Herzens ist nichts anderes als die absolute Integrität, die wir benötigen, um entnervende Gelüste zu überwältigen."

Bevor wir daher diese „absolute Integrität" als nur ein weiteres unmögliches Ideal verwerfen, sollten wir uns noch einmal anschauen, was der Apostel Paulus zum Thema Reinheit sagt. Er geht zunächst einmal fest davon aus, dass wir immer innere Konflikte und Hindernisse haben, und dass wir immer mit Versuchungen zu kämpfen haben werden. Aber dann beschreibt er unseren Kampf gegen das Böse als siegreich: „Alles menschliche Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es Christus, dem es gehorchen muss." (2 Kor. 10,5) Um es noch einmal ganz klar zu sagen: Ein solcher Sieg ist nicht immer leicht zu erringen. Wir müssen uns der Tatsache stellen, dass unser Kampf Teil eines richtigen Krieges ist, der seit dem Sündenfall des Menschen ununterbrochen tobt und seit der Auferstehung Jesu und dem

Kommen des Heiligen Geistes zu Pfingsten nur noch intensiver geworden ist. Das Wunderbare an Paulus' Ausführungen ist seine Gewissheit, dass unsere Gedanken gefangengenommen werden können, um Christus zu gehorchen.

In seinen Ausführungen zur „inneren Abgeschiedenheit" erklärt uns Meister Eckhardt, wie ein reines Herz auch für uns zur Realität werden kann:

> Soll Gott in dich eingehen, so muss alles Geschaffene aus dir ausgehen. Wo das Geschaffene endet, da beginnt Gott.
>
> Gott will von dir nicht mehr, als dass du von dir selbst, sofern du mit Geschaffenem behaftet bist, ausgehest und Gott sein lässt. Das kleinste Bild von etwas Geschaffenem, das in dir haftet, ist so groß wie Gott: Es beraubt dich doch deines ganzen Gottes. Soweit ein solches Bild in dich gehet, muss Gott weichen und soweit dieses Bild hinausgeht, geht Gott hinein.
>
> Eigenliebe ist die Wurzel und Ursache allen Übels, der Beraubung alles Guten und alles Vollkommenen. Soll also die Seele Gott erkennen, so muss sie auch sich selbst vergessen und sich selbst verlieren. Denn solange sie sich selber sieht, sieht und erkennt sie Gott nicht. Wenn sie sich aber um Gottes Willen verliert und alle Dinge lässt, so findet sie sich wieder in Gott, indem ihr Gott aufgeht – und da erkennt sie

erst sich selbst und alle Dinge, nachdem sie sich vollkommen von ihnen geschieden hat, in Gott.

Wer die Dinge lässt in ihrem nichtigen zufälligen Sein, der besitzt sie in ihrem lauteren, ewigen Wesen. Wer sie gelassen hat in ihrem niederen Sein, darin sie sterblich sind, der empfängt sie wieder in Gott, in dem sie wahrhaft sind.

Ein untrügliches Zeichen des Gnadenlichtes ist es, wenn sich ein Mensch mit freiem Willen von dem vergänglichen Weg dem höchstem Gute – Gott zukehrt. Eine solche Seele soll nicht außen suchen, da der Heilige Geist ihr in der Schule des Herzens lehrt die Dinge ihrer Seligkeit.

Sie will alle ihre Werke nach dem allerliebsten Willen Gottes auf das Vollkommenste tun und bestrebt sich, dass sie immer lauteren Gewissens sei in der Verschmähung weltlichen Treibens und in Liebe zum Leiden, auf dass die Gnade in ihr zunehme und die böse Begierde des Leibes abnehme.

Wenn Leute Wörter wie „Begierde des Leibes“ oder „Fleischeslust“ hören, denken sie meistens sofort an Sex oder vielleicht an übermäßiges Essen und Trinken. Aber das ist nicht die einzige Bedeutung dieser Begriffe. Natürlich gehen sexuelle Sünden und Völlerei auf „Begierden

des Leibes“ zurück. Aber auch Selbstgerechtigkeit, Heuchelei und alles was in uns sonst noch egoistisch ist, geht auf „Begierden des Leibes“ zurück – alles, was nicht von Christus ist. Reinigung bedeutet, Gott immer wieder um Hilfe dabei zu bitten, „den Leib“ bzw. „das Fleisch“ zu überwinden – besonders unseren geistigen Stolz. Stolz ist die schlimmste Form des „Fleisches“, denn es lässt Gott keinen Raum im Herzen.

Wenn wir ehrlich mit uns selbst sind, müssen wir demütig anerkennen, dass jeder von uns täglich auf Gottes Vergebung angewiesen ist. Unsere menschliche Schwäche ist solange kein Hindernis für das Gottesreich, wie wir sie nicht als Entschuldigung für unsere Sünden anführen. Paulus schreibt sogar, dass „der Herr sich durch unsere Schwachheit auf wunderbare Weise offenbaren wird.“ (2. Kor. 12,7–9)

Letzten Endes hängt unsere Reinigung von unserer Bereitschaft ab, unser ganzes Leben für Gott zu leben. Und wenn wir dabei ins Stolpern kommen oder hinfallen, müssen wir wieder aufstehen und uns aufs Neue auf ihn hin ausrichten. Wir werden niemals vollkommen sein, aber wir müssen immer auf unser Ziel ausgerichtet bleiben, und alles daransetzen, es zu erreichen:

> Mir ist klar, dass ich dies alles noch lange nicht erreicht habe und ich noch nicht am Ziel bin.

Doch ich setze alles daran, es zu ergreifen, weil ich von Jesus Christus ergriffen bin … Eins steht fest: Ich will vergessen, was hinter mir liegt, und schaue nur noch auf das Ziel vor mir. Mit aller Kraft laufe ich darauf zu, um den Siegespreis zu gewinnen, das Leben in Gottes Herrlichkeit. Denn dazu hat uns Gott durch Jesus Christus berufen. (Phil. 3,12–14)

17

Das Kreuz

BEI ALLEM, was ich bisher zum Kampf gegen böse Gedanken und Gefühle geschrieben habe, ging es mir hauptsächlich darum, den Leser zu Christus und zum Kreuz zu führen. Jeder von uns muss das Kreuz finden. Auch wenn wir in der ganzen Welt suchen, werden wir Vergebung für unsere Sünden und Freiheit von Qualen nur dort finden.

Jeder Christ weiß, dass Jesus unseretwegen den Weg des Kreuzes auf sich genommen hat. Aber das zu wissen reicht alleine noch nicht aus. Wenn wir nicht bereit sind, unser Leben für ihn hinzugeben, genauso wie er sein Leben für uns hingab, dann war sein Leiden umsonst. Der Weg Christi ist ein bitterer und schmerzvoller Weg. Am Ende steht der Sieg des Lichts und des Lebens, aber er fing in der Futterkrippe eines kalten Stalls an und führte durch ungeheure Nöte: durch Leid, Verleugnung,

Verrat und schließlich die Katastrophe des Todes am Kreuz. Wenn wir von uns behaupten, ihm nachzufolgen, müssen wir bereit sein, denselben Weg auf uns zu nehmen.

Christus starb am Kreuz, um den Fluch des Bösen zu durchbrechen. Er hat ihn endgültig überwunden. Wenn wir nicht begreifen, dass es wirklich eine Macht des Bösen gibt, dann werden wir das nicht verstehen können. Solange wir nicht erkennen, dass Jesus hauptsächlich kam, um uns von der Macht des Bösen zu befreien, werden wir nie wirklich verstehen, warum wir das Kreuz brauchen.

Die Vorstellung von einem süßen, sanften Erlöser ist natürlich wunderschön, genau wie der Gedanke eines alles liebenden Gottes. Es ist aber nur ein kleiner Teil der Wahrheit. Solche Vorstellungen halten uns in einem sicheren Abstand von der wahren Kraft einer Begegnung mit ihm. Christus tröstet und heilt, er rettet und vergibt – das wissen wir. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass er auch urteilt. Wenn wir ihn wirklich lieben, dann lieben wir alles an ihm, nicht nur sein Mitgefühl und seine Gnade, sondern auch seine Schärfe und sein Urteil, die uns zurechtstutzen und reinigen.

Die Liebe Christi ist nicht die weichliche Liebe menschlicher Gefühle, sondern ein glühendes Feuer, das reinigt und sengt. Christi Liebe verlangt nach Selbsthingabe. Mein Vater schreibt:

> Die Erde kann nicht anders erobert werden als durch das Opfer. Der Satan kann nicht anders besiegt werden als durch das Lamm. Jesus ist das Opfer, das als der Bessere gesiegt hat über den bösen Geist. Jesus hat in der Opferliebe eines Lammes den Drachen überwunden. Er hat dem Satan alle seine Waffen weggenommen und zerschlagen an seinem Kreuz. Unmöglich ist es, dass der Satan die Waffen des Todes und der Sünde noch anwenden könnte gegen jemanden, der im Glauben verbunden ist mit dem gekreuzigten Christus.

Hier sehen wir, dass wir mit dem gekreuzigten Christus eins werden müssen, wenn Christi Freiheit unsere Freiheit werden soll. Sein Kreuz ist der zentrale Dreh- und Angelpunkt im Kampf zwischen Gott und dem Satan Es muss in unserem Herz zum Mittelpunkt werden. Nur im Kreuz ist der Sieg! Nur im Kreuz ist die Reinheit! Dort werden die Heerscharen des Bösen überwältigt; dort entspringt Christi ewige Liebe für jeden Menschen und verschafft uns Frieden.

Wenn diese Wahrheiten nicht in unserem Herzen lebendig werden, wenn sie uns nicht persönlich tief ergreifen und unser ganzes Wesen erfüllen – dann sind es nur leere Worte. Jesus bietet sich jedem von uns in dem Maße an, in dem wir bereit sind, mit ihm ein Fleisch und Blut zu werden.

Das ist keine abstrakte Philosophie, sondern echte Nahrung, echtes Leben. Wer das erlebt, für den ändert sich alles – und zwar nicht nur für den Moment, sondern in alle Ewigkeit.

Wenn wir Jesus in den Tiefen unseres Herzens kennen, werden wir anfangen zu begreifen, was er für uns durchgestanden hat. Wie wir gesehen haben, bedeutet das, dass wir uns ihm im Gebet und in der Stille hingeben, dass wir einander unsere Sünden bekennen und sie vor dem Kreuz in einer reuevollen Haltung niederlegen. Dann wird er uns annehmen und uns mit Gott versöhnen. Er wird uns ein reines Gewissen und ein geläutertes Herz schenken. Indem er uns vom inneren Tod rettet und uns neues Leben verheißt, strömt seine Liebe zu uns in unser eigenes Herz hinein und verleiht uns eine tiefe Liebe zu ihm.

Hier kann es natürlich nicht aufhören. Das Erleben einer persönlichen Läuterung vor dem Kreuz Christi ist wesentlich, aber es wäre fruchtlos, sich nur darauf zu konzentrieren. Die Liebe Christi ist so übergroß, dass sie unser Denken über unsere kleinen Problemchen und über unsere Fixiertheit auf die eigene Erlösung hinwegheben sollte, damit wir die Nöte unserer Mitmenschen erkennen können – und auch die Größe Gottes und seiner Schöpfung. Das Kreuz übersteigt das Persönliche bei Weitem: Es hat kosmische Bedeutung,

denn seine Kraft umfasst die ganze Erde und das Universum!

Es gibt Geheimnisse, die nur Gott kennt, und die Kreuzigung auf Golgatha ist vielleicht das größte dieser Geheimnisse. Als Paulus in seinem Brief an die Kolosser (1,19–20) von diesem Geheimnis spricht, erwähnt er lediglich, dass es Gott gefallen hat, „mit seiner ganzen Fülle in Jesus zu wohnen, und alles im Himmel und auf der Erde durch ihn mit sich zu versöhnen … Gott hat Frieden gestiftet, als Jesus am Kreuz sein Blut vergoss." So wird am Kreuz nicht nur die ganze Erde, sondern auch der Himmel und alle Herrscher und Gewalten aus der Welt der Engel mit Gott versöhnt werden. Wir werden das sicherlich nie ganz verstehen können – vielleicht können es nicht einmal die Engel. Aber eines wissen wir: Christus hat den Tod, den letzten Feind, überwunden und dadurch hat sich etwas ereignet, was immer noch weit über unseren Planeten hinaus seine Wirkung entfaltet.

18

Für das Reich Gottes leben

LETZTEN ENDES können wir selbst mit größter Willensanstrengung, besten Absichten und intensivsten Bemühungen ohne Jesus nichts Gutes tun. So wie ein Zweig nur Frucht trägt, wenn er mit einem lebendigen Stamm verbunden ist, können auch wir nur ein fruchtbares Leben führen, wenn wir mit dem Rebstock selber, mit Jesus, verbunden sind. Jesus reicht es aber nicht, wenn wir nur mit ihm verbunden sind.

Ja, wir haben festgestellt, dass es unmöglich ist, die kosmische Bedeutung der Erlösung (d.h. der Bedeutung des Kreuzes) zu erkennen, wenn wir nicht eine persönliche Begegnung mit Jesus in unserem Herzen hatten. Wenn wir uns aber mit dieser persönlichen Gemeinschaft zu Jesus zufriedengeben und nicht merken, dass wir nur ein winzig kleiner Teil in seinem Plan für ein

unendliches Universum sind, dann machen wir Christus sehr klein.

Ich glaube, dass es nicht ausreicht, Jesus nur als Freund unser es Herzens zu kennen und zu lieben, als Retter, der uns zur ewigen Gemeinschaft mit Gott führt. Er will doch sicherlich, dass uns noch wesentlich mehr erfüllt, nämlich die Vision des herrlichen Reichs seines Vaters. Es kann doch nicht genug sein, dass man eine hartnäckige Sünde überwindet und sich dann zufrieden zurücklehnt mit dem Gefühl, den eigenen kleinen Kampf gewonnen zu haben. Ich mag moralisch betrachtet der gerechteste Mensch auf Erden sein, aber wenn ich nicht genug Liebe und Fürsorge für meine Mitmenschen habe, ist mein Herz noch nicht rein. Wenn mein Nächster Hunger leidet, während ich selbst genug zu essen habe, dann habe ich die Sünde in meinem Leben noch nicht wirklich besiegt. Jesus möchte, dass wir gemeinsam mit ihm die Ungerechtigkeit und Not dieser Welt durchleiden, nach Gerechtigkeit für alle Menschen hungern und dürsten, den Weg der Liebe, der Gerechtigkeit und des Friedens bezeugen und mit ihm für den Aufbau der Stadt auf dem Berg kämpfen.

Noch einmal: Nichts davon ist möglich, wenn wir nicht persönlich eine neue Geburt im Geist erlebt haben. Es ist keine Frage, dass jedes Mal, wenn ein Mensch für Christus gewonnen wird,

die Macht der Sünde und der Dunkelheit in seiner oder ihrer Seele überwunden werden. Das ist ein Sieg für das Reich Gottes. Aber wenn wir nicht über persönlich erbauende Begegnungen mit Jesus hinausgehen, haben wir die Größe der Sache nicht erkannt. Mein Vater schreibt dazu:

> An diesem Punkt endet für so viele Christen ihr Interesse an der Sache. Die Leute suchen ständig nur nach Bestätigung für die bereits erhaltene Gnade. Stattdessen sollten sie sagen: „Diese persönliche Erfahrung wurde mir zuteil, damit ich Klarheit darüber erwerbe, wie ich den ganzen Christus und das Gottesreich finden kann. Eine Klarheit, die mein Leben Teil des Lebens werden lässt, das für das Gottesreich gelebt wird."

Vielleicht ist das der Grund, warum uns gesagt wird, dass wir zuerst das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit suchen sollen: Damit wir nicht nur im Sinne unserer persönlichen Seligkeit, sondern als Kämpfer für das Reich Gottes Verdienste erwerben. Lasst uns intensiver in der Erwartung auf den Herrn leben! Wenn wir nicht in allen Belangen unseres Lebens auf ihn warten, dann warten wir eigentlich gar nicht auf ihn. Ich frage mich jeden Tag: Habe ich genug gehofft, genug

gekämpft, genug geliebt? Unsere Erwartung des Reichs Gottes muss zu Taten führen.

Am Schluss der Bergpredigt sagt Jesus: „Wer nun auf das hört, was ich gesagt habe, und danach handelt, der ist klug. Man kann ihn mit einem Mann vergleichen, der sein Haus auf felsigen Grund baut." Unseren tiefsten Willen stellen wir dann unter Beweis, wenn wir nach Gottes Willen handeln. Egal, wie verwirrt und sprunghaft unsere Gefühle seien mögen, die Sehnsucht unseres Herzens muss klar bleiben: Entweder hungern und dürsten wir nach Jesus, oder wir meiden ihn. Dieser Unterschied ist für jeden für uns von entscheidender, ewiger Bedeutung.

Was für eine mächtige Sache ist es, für Gottes Reich zu leben! Lebt dafür! Sucht danach! Und ihr werdet finden, dass es etwas Mächtiges ist, was einen völlig überwältigt. Es löst jedes Problem auf Erden. Alles ist gelöst. Alles ist neu! Jeder wird den anderen lieben in Christus. Alle Trennung und Sünde, alles Leiden, Dunkelheit und Tod, wird überwunden und nur die Liebe wird herrschen.

Zum Autor

JOHANN HEINRICH ARNOLD (1913–1982) war sechs Jahre alt, als seine Eltern, Eberhard und Emmy, aus ihrem großbürgerlichen Haus in Berlin auszogen und in das kleine, im östlichen Hessen gelegene Dörfchen Sannerz umsiedelten. Hier wollten sie gemeinsam mit einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter, gemäß der Bergpredigt und den Berichten in den Kapiteln 2 und 4 der Apostelgeschichte, in voller Gütergemeinschaft leben. Es waren Zeiten voller Umbrüche. Dieselbe Unruhe der Nachkriegszeit, die seinen Vater, einen bekannten Publizisten, Theologen und Redner, zu diesem mutigem Glaubensschritt veranlasste, trieb Tausende andere dazu an, sich gegen die rigiden sozialen und religiösen Konventionen der Zeit aufzulehnen und neue Lebensmodelle auszuprobieren. Für den jungen J. Heinrich Arnold waren es prägende Jahre. Der nicht abreißende Strom an jungen Anarchisten, Heimat- und Obdachlosen, Lehrern, Künstlern und Freigeistern, die durch das

kleine Örtchen pilgerten, beeinflusste ihn tief. Sie alle hatten sich von der Heuchelei eines bedeutungslos gewordenen Christentums losgesagt, und viele fühlten sich zu dem Leben in Sannerz, so voller Hingabe und Freude, hingezogen.

J. Heinrich Arnold selber verspürte die Berufung, Christus nachzufolgen, als er elf Jahre alt war. Als junger Mann verpflichtete er sich einige Jahre später selber zur lebenslangen Mitgliedschaft in der Gemeinschaft, die mittlerweile als Bruderhof bekannt geworden war. 1938 wurde er zum „Diener am Wort" (Pastor) bestellt. Von 1962 bis zu seinem Tod diente er der wachsenden Bruderhof-Bewegung als Prior und hatte als solcher den Hirtendienst für die gesamte Bewegung zur Aufgabe.

Die Herde, welche J. Heinrich Arnold hütete, war keine typische Kirchengemeinde, wie auch er alles andere als ein Pastor im üblichen Sinne war. Er war keine charismatische Persönlichkeit und hatte auch kein Theologiestudium absolviert. Stattdessen war er ein echter Seelsorger, ein geistlicher Hirte, dem das innere und äußere Wohlergehen der ihm anvertrauten Gemeinschaften zutiefst am Herzen lag. Seinen Brüdern und Schwestern diente er vor allem als Gleicher unter Gleichen – sei es in der Arbeit, in der Freizeit, bei gemeinschaftlichen Mahlzeiten, geschäftlichen Treffen oder Gottesdiensten.

J. Heinrich Arnold wurde immer wieder gebeten, über alle möglichen Aspekte des geistlichen, privaten und gemeinschaftlichen Lebens zu sprechen. Auffällig ist dabei, dass sich durch alle seine Schriften und Briefe ein roter Faden zieht: Jesus Christus und sein Kreuz als Mitte des ganzen Universums. Er bestand immer wieder darauf, dass ohne die persönliche Begegnung mit Jesus Christus, ohne mit seiner Botschaft der Umkehr und Liebe konfrontiert zu werden, keine Möglichkeit besteht, den christlichen Glauben zu leben.

Diese Konzentration auf Christus gab J. Heinrich Arnold einen ungewöhnlichen Mut, Sünden zu benennen und sich ihnen entgegenzustellen. Gleichgültigkeit gegenüber den Forderungen des Evangeliums tolerierte er nicht. Aber genauso wie er in anderen das Böse bekämpfte, kämpfte er diesen Kampf auch in sich selbst. Es war niemals ein Kampf, der sich gegen einen Menschen richtete, sondern immer gegen die Sünde. Bisweilen brachte ihm das die Kritik ein, er sei zu „emotional". Aber, so fragte er einmal zurück, wie kann einer, der Christus liebt, kühl und distanziert bleiben, wenn die Ehre der Gemeinde Christi auf dem Spiel steht?

Aus demselben Grund konnte er auch bisweilen sehr energisch zu Buße und Umkehr aufrufen:

> Sind wir bereit, das Wort Christi tief in unser Herz schneiden zu lassen, oder wollen wir uns immer wieder davor schützen und uns dagegen verhärten? Wir merken gar nicht, wie oft wir Gott im Wege stehen. Aber wir können ihn bitten, uns in seiner Gnade und Liebe mit seinem Wort zu beschneiden, auch wenn es schmerzt.

Mit derselben Leidenschaft und Beharrlichkeit, mit der er zur Umkehr aufrief, konnte er um Nachsicht, Mitleid und Vergebung anhalten. Wenn irgendjemand Jesu Mahnung, siebzigmal siebenmal zu vergeben, damit uns vergeben wird, ernst nahm, so war er es.

Als Prior der Bruderhof-Gemeinschaften verbrachte J. Heinrich Arnold viele Stunden damit, die tägliche Flut von Briefen zu lesen, wieder und wieder, und im Gebet den Inhalt zu erwägen. Seine Antworten spiegeln die Demut wider, mit der er auf jedes Anliegen einging. Wurde ihm eine Frage gestellt, gab er Rat, tröstete und ermahnte – bisweilen konnte er auch scharf zurechtweisen. Aber niemals war er verurteilend oder herabsetzend gegenüber denjenigen, die sich an ihn wandten. Und die vielen, die sich jedes Jahr an ihn wandten, verwies er stets weiter, weg von ihrem Vertieftsein in die eigene Sündhaftigkeit oder Heiligkeit – hin zu Christus.

Es war ihm sehr bewusst, dass er nicht auf alle Fragen eine Antwort hatte. Oft erwiderte er, dass er eine Sache überdenken müsse oder sie im Gebet erwägen wollte. Manchmal wusste er auch einfach nicht, was zu tun sei. Wurde er gebeten eine schwierige Textstelle, einen scheinbaren Widerspruch oder einen rätselhaften Absatz in der Bibel zu erklären, konnte er antworten: „Ich habe auch schon viel über diese Stelle nachgedacht und verstehe sie selber nicht ganz. Überlassen wir es Gott. Eines Tages wird es sich uns offenbaren" – und er würde keinen Versuch der Auslegung unternehmen. Obwohl er sehr belesen war und sowohl das Alte wie auch das Neue Testament sehr gut kannte, war seine Bildung die Bildung des Herzens und sein Wissen das Wissen um die Seele des Menschen. Sein Verständnis der Wege Gottes entsprang seiner Liebe zu Gott, zu Christus und zur Gemeinde.

Am wichtigsten aber war: J. Heinrich Arnold konnte zuhören. Er hörte seinen Brüdern und Schwestern zu, er hörte Freunden zu, Unbekannten und Kritikern. Vor allem aber hörte er auf Gott: „Mit meinem innersten Herzen möchte ich auf die Stimme Gottes hören, die durch die Versammlung der Brüder und Schwestern spricht. Ich möchte Jesus in unserer Zeit bekennen. Ich will arm sein … geistig arm. Ich möchte gehorsam sein und

dorthin gehen, wohin mich die Gemeinde sendet, und ich möchte Gottes Willen tun."

Vieles in den Schriften von Arnold würde eine nähere Betrachtung verdienen: Der große Einfluss, den sein Vater, Eberhard Arnold, auf ihn hatte, auch die beiden Blumhardts mit ihrer Vision vom Gottesreich als einer gegenwärtigen Wirklichkeit oder Meister Eckhardt, dessen Mystizismus in J. Heinrich Arnolds eigener Neigung zum Mystischen reflektiert wird. Ferner beeinflusst haben ihn Dietrich von Hildebrand, Friedrich von Gagern und Charles Baudouin, deren Werke er kannte und auf die er oft Bezug nahm. Alle diese Autoren geben Arnolds eigener Botschaft einen weiten Horizont, den man nicht einfach ignorieren kann – ein Horizont, der unseren Blick von den Kleinigkeiten des Alltags weglenkt, hin zu den tieferen Realitäten, die wir oft nicht wahrnehmen. In seinen eigenen Worten:

> Welch ein großes Geschenk es wäre, wenn wir nur ein wenig von der großen Vision Jesu wahrnehmen könnten, wenn wir über unser eigenes kleines Leben hinausblicken könnten! Unser Blick ist sicherlich sehr begrenzt. Aber wir dürfen ihn zumindest bitten, uns aus unserer kleinlichen Welt und aus unserer Selbstbezogenheit herauszurufen, und wir können ihn

zumindest bitten, dass wir den Aufruf zu der großen Ernte vernehmen, die eingebracht werden muss – die Ernte aller Nationen und aller Menschen, einschließlich der zukünftigen Generationen.

Sensibel und mitfühlend, aber immer praxisbezogen bietet *Mit freiem Herzen* Einsichten in einen der universalen menschlichen Konflikte. Von den Worten Jesu ausgehend und aus vielen Jahren seelsorgerlicher Erfahrung schöpfend leitet J. Heinrich Arnold den Leser aus Frustration, Schuld und Selbstzweifeln heraus in ein Leben voll Freiheit und Freude.

„Arnold nimmt die Fragen der unzähligen Menschen auf, die er als Seelsorger begleitet hat. Doch das Zentrum ist da: Immer wieder führt er uns zu Jesus selbst und zum Kreuz, zur Kraft der Gnade und der Wirklichkeit des Heiligen Geistes."

Roland Werner, aus dem Vorwort

„Arnold schreibt voller Liebe. Seine tiefe Verwurzelung in Christus macht ihn zu einem sehr weisen, sehr sicheren und sehr anspruchsvollen geistlichen Führer."

Henri J.M. Nouwen

„Mit tiefen Einsichten in die Funktionsweise des Geistes führt uns Arnold zur Erlösung durch Einheit mit Christus."

Dallas Willard, Autor *Das Geheimnis geistlichen Wachstums*

„Ein exzellentes kleines Buch."

Richard J. Foster, Autor *Der Weg zu Gott führt nach Innen*

Plough Publishing House
Walden, New York, USA
Robertsbridge, East Sussex, UK
Elsmore, NSW, Australia
www.plough.de

ISBN-13: 978-0874868388