

Blühe auf

Wie die Liebe Christi uns
von der Selbstliebe befreit



Angaben zum Originaltitel:

Flourish: How the Love of Christ Frees Us from Self-Focus

Copyright © 2019 by Lydia Brownback

Published by Crossway, a publishing ministry of Good News Publishers
Wheaton, Illinois 60187, U.S.A.

This edition published by arrangement with Crossway.

All rights reserved.

Bibelzitate sind (soweit nicht anders angegeben) der Schlachter 2000 Übersetzung entnommen.

LÜ = Rev. Übersetzung nach M. Luther, 1984

Brownback, Lydia

Blühe auf! – Wie die Liebe Christi uns von der Selbstliebe befreit

ISBN 978-3-86701-342-0

© Copyright 2023 der deutschen Ausgabe:

Christlicher Missions-Verlag e.V., Bielefeld

Übersetzung: Wolfgang Stednitz, Berlin

Gesamtgestaltung: CMV

Printed in EU

Inhalt

Einleitung.....	7
Kapitel 1: Werde frei von der Selbstbezogenheit.....	12
Kapitel 2: Werde frei von der Selbstoptimierung.....	30
Kapitel 3: Werde frei von der Selbstanalyse	44
Kapitel 4: Werde frei von Selbstverwöhnung und Genusssucht.....	58
Kapitel 5: Werde frei von der Selbstanklage	76
Kapitel 6: Werde frei von der selbst gewählten Opfermentalität	94
Aufblühen durch Bibelstudium – der 30-Tage-Plan.....	108



Einleitung

In letzter Zeit begegnet mir immer wieder der Begriff „Trendforschung“. Den neuesten Trends nachzuspüren, scheint sich zu einem richtigen Forschungsweig entwickelt zu haben. Was ist gerade „in“? Was tragen die Leute, wie kleiden sie sich – eben: was ist der Trend? Viele Menschen interessiert so etwas, und nicht wenige forschen beruflich daran, um dann vielleicht sogar zu „Trendsettern“ zu werden. Auch diejenigen unter uns, die meinen, über der Mode und über dem Zeitgeist zu stehen, schauen sich doch gerne an, was „die anderen“ tun und was gerade „angesagt“ ist. Was mag so faszinierend daran sein? Gerade wir Frauen beschäftigen uns nur allzu gerne mit aktuellen Modeerscheinungen. Es liegt wahrscheinlich daran, dass wir alle so „gebaut“ sind, dass wir uns für das Neue und Unbekannte interessieren. Dabei gibt es, wie die Bibel uns lehrt, nichts wirklich Neues unter der Sonne (Prediger 1,9). Es ist alles schon einmal dagewesen und kommt bestenfalls in neuer Verpackung daher – alter Wein in neuen Schläuchen.

Übrigens gibt es nicht nur kulturelle und gesellschaftliche Trends und Trendsetter. Es gibt auch Modeerscheinungen unter Christen. Unter den Gläubigen, die ich kenne, ist in letzter Zeit immer wieder vom geistlichen „Aufblühen“ die Rede. Geistliche „Wellness“ scheint gerade im Trend zu liegen. Richtig gut soll es uns gehen, denn das muss ja der Wille Gottes für unser Leben sein. Er möchte, dass wir glücklich sind (oder?), und dass wir ihm voller Freude und ohne Missmut dienen. Und wir Frauen möchten diese „geistliche Fülle“ erleben, und nicht von Woche zu Woche in unserer Alltagsroutine gefangen bleiben.

Wir sehnen uns nach „spiritueller Wellness“ – altmodisch ausgedrückt: nach geistlichem Wohlergehen. Die Frage ist: Warum geht es vielen unter uns nicht „wohl“? Was steht der Wellness im Weg? Was sabotiert unsere Freude am Herrn?

Für die meisten von uns ist es sicher nichts Dramatisches. Wir spüren die täglichen Frustrationen des Lebens, haben Stress und wenig Zeit, sind ängstlich und frustriert. Und das, so meinen wir, steht dann unserem Wunsch, Gutes zu tun und unsere Mitmenschen zu lieben, im

Weg. Aber ich glaube, die wirklichen Ursachen liegen viel tiefer. Frust und Freudlosigkeit im geistlichen Leben hängen sehr eng mit dem zusammen, was wir jeden Tag hören und lesen. Unser „geistlicher Input“ stimmt nicht – und das bezieht sich leider auch auf Quellen, die den Namen „christlich“ oder „evangelikal“ tragen. *Das Problem liegt in falscher Lehre!* Falsche Aussagen über Gott vermitteln ein falsches Bild von Gott, und falsche Lehre führt zu falschem Leben. Und dann ist es kein Wunder, wenn unser geistliches Leben nicht „blüht“ und uns die Wellness fehlt.

Wir dürfen nicht vergessen, dass die Bibel sehr deutlich lehrt, dass wir in den „letzten Tagen“ leben. Als Jesus 40 Tage nach seiner Auferweckung zum Vater in den Himmel zurückkehrte – so lehrt es uns die Heilige Schrift – begann ein neues Zeitalter (die Theologen sprechen auch von einem neuen „Äon“): die „letzten Tage“ oder die „letzte Zeit“. Und diese Endzeit ist durch große Probleme und Unruhen gekennzeichnet. „Das aber sollst du wissen“, schreibt Paulus in seinem zweiten Brief an Timotheus, „dass in den letzten Tagen schlimme Zeiten eintreten werden“ (2. Timotheus 3,1). Der Apostel führt dies dann im Folgenden genauer aus:

Die Menschen werden sich selbst lieben, geldgierig sein, prahlerisch, überheblich, Lästerer, den Eltern ungehorsam, undankbar, unheilig, lieblos, unversöhnlich, verleumderisch, unbeherrscht, gewalttätig, dem Guten feind, Verräter, leichtsinnig, aufgeblasen; sie lieben das Vergnügen mehr als Gott; dabei haben sie den äußeren Schein von Gottesfurcht, deren Kraft aber verleugnen sie. Von solchen wende dich ab! (2. Timotheus 3,2-5)

Fällt dir in diesen Versen etwas auf? Es gibt ein Wort, das immer wieder vorkommt, das Wort „Liebe“. Aber diese Liebe ist eine egoistische Liebe. Die Menschen lieben sich selbst. Sie lieben das Geld, und sie lieben das Vergnügen – und nicht etwa Gott und seine Gebote.

Sehr viel Böses und Übles, das uns heute begegnet, hat seine Ursache in dieser Art falsch verstandener Liebe. Wir leben inzwischen in einer Zeit, in der, wie Paulus es ausdrückt, die Selbstliebe und die

Fehlinformation über Gott „um sich frisst wie ein Krebsgeschwür“ (2. Timotheus 2,17).

Der Apostel betont immer wieder, dass sich die Menschen selbst vergiften (in einem geistlichen Sinne), indem sie in rissigen Zisternen nach Gottes Wort suchen. Wir aber sollen uns von falscher Lehre fernhalten, mahnt uns der Apostel. Es ist nun einmal so, dass wir geistlich und geistig so werden wie das, mit dem wir uns gedanklich beschäftigen.

Wenn wir Frieden und die Freude am Herrn erleben wollen, müssen wir nach der rechten geistlichen Speise suchen – gewissermaßen die richtige geistliche Luft atmen. Wie aber schaffen wir das? Woher wissen wir, ob das, was wir an geistlicher Nahrung zu uns nehmen, nicht vergiftet ist?

Es ist eine echte Herausforderung, hier weise zu reagieren. Wir müssen uns der Frage stellen: Was ist gute Lehre? Und was ist schlechte, ja, giftige Lehre? Wahrscheinlich sagst du sofort: „Die Bibel ist unser Maßstab.“ Das stimmt, aber ganz so einfach liegen die Dinge nicht. Es gibt auch eine falsche Lehre über die Autorität und den Stellenwert der Bibel selbst, und es kann sein, dass Menschen die Bibel durch eine bestimmte Brille lesen. Deshalb ist es so wichtig, dass wir das rechte Unterscheidungsvermögen entwickeln, denn nur dann können wir beurteilen, ob das, was wir hören, sehen oder lesen, wirklich biblisch ist. Biblische Lehre von unbiblischer Lehre unterscheiden – darum geht es. Aber damit ist das Problem noch nicht gelöst, denn die falsche Lehre kommt ja nicht unter dem Banner „Irrlehre“ daher. Im Gegenteil: Sie wird uns als rechte Lehre verkauft.

Vielleicht denkst du, wenn du die Worte „Irrlehre“ und „Irrlehrer“ hörst, sofort an irgendwelche um Spenden bittende Fernseh-Evangelisten mit sektiererischen Lehrmeinungen. Aber schauen wir uns noch einmal an, was Paulus als Merkmal der Endzeit bezeichnet: „Die Menschen werden sich selbst lieben“, oder, wie es in der Lutherübersetzung heißt, „viel von sich halten“ (2. Timotheus 3,2). Insofern können wir definieren: *Jede Lehre, die die Selbstliebe als höchstes Ziel hat, ist eine Irrlehre.* Und wie anfällig sind wir alle, wenn wir ehrlich mit uns selbst

sind, für solche Irrlehren. Welche Frau würde sich nicht geschmeichelt fühlen, wenn sie Lob und Anerkennung erhält?

Doch Selbstbezogenheit kann süchtig machen – auch wenn sie sich schön und „wohlig“ anfühlt. Selbstliebe und Selbstbezogenheit sind zwei Seiten derselben Medaille. Die eine existiert nicht ohne die andere. Deshalb führt die Selbstliebe, vor der uns Paulus im 2. Timotheusbrief so eindringlich warnt, dazu, dass wir unsere Lebensenergie und unsere Gedanken, unsere Pläne und Entscheidungen immer auf uns selbst beziehen. Wir schauen nach innen, und machen uns damit zum Zentrum unserer Welt.

Bist du auf diese Weise ständig mit dir selbst beschäftigt? Es könnte sein – zum Beispiel dann, wenn es dir wichtig ist, was die Leute über dich denken. Oder wenn du davon überzeugt bist, dass das Leben mit Jesus Christus vor allem dazu gut ist, dein berufliches und persönliches Potential zu maximieren. Es könnte sein – zum Beispiel dann, wenn du vor jeder Entscheidung erst einmal deine Gefühle befragst. Oder wenn du davon überzeugt bist, dass Jesus auf die Welt gekommen ist, um uns alle glücklich und zufrieden zu machen. Ja, es könnte sein – zum Beispiel dann, wenn du es einer bestimmten, wie auch immer gearteten Sünde erlaubst, deine Vergangenheit und deine Zukunft zu definieren. Mit sich selbst beschäftigt zu sein, wird uns niemals das bringen, was wir uns erhoffen. Wir müssen diese Ich-Bezogenheit loslassen und unseren Blick auf unseren Herrn Jesus Christus und sein Wort richten.

Nimm dir einmal ein wenig Zeit und schau dir unter diesem Gesichtspunkt die Bücher in deinem Regal an, insbesondere die christlichen (oder so genannten christlichen) Bücher. Lassen sie sich unter einer bestimmten Überschrift zusammenfassen? Ist ihnen ein bestimmtes Thema gemeinsam? Geht es in ihnen vielleicht mehr um Glück und Erfolg als um Gott? Natürlich haben christliche Ratgeber ihre Berechtigung, aber sie stehen auch in der Gefahr, unseren Blick auf den Herrn zu verdunkeln. Sie verdunkeln, was es bedeutet, ihm treu nachzufolgen. Wir brauchen also jede Menge Weisheit, nicht nur in der Wahl unseres Lesestoffs, sondern auch in der Auswahl dessen, was wir sonst noch zu uns nehmen – von der Predigt bis zum Podcast.

Genau darum soll es in diesem Buch über geistliches Wachstum gehen: unseren Blick zu schärfen, Selbst-Liebe und Gottes-Liebe zu unterscheiden – und *dann*, ausgestattet mit der rechten Lehre, „aufzublühen“ und echte geistliche Wellness zu erfahren. Meine Hoffnung ist, dass wir gemeinsam **genauer hinschauen auf Gottes Wort, erkennen, worauf es ankommt** – und aufgrund dessen geistlich **aufblühen**.





Kapitel 1

Werde frei von der

Selbstbezogenheit

Vor ein paar Jahren waren Selfie-Sticks der große Renner. Sie waren das angesagte Weihnachtsgeschenk für die Generation der unter Dreißigjährigen (und auch nicht selten für die über Dreißigjährigen). Die amerikanische Zeitschrift *Time Magazine* wählte sie gar unter „die besten 25 Erfindungen des Jahres 2014“. Nichts zeigt besser, worum es den Menschen heute geht, als diese kleinen Teleskopstangen, die es uns ermöglichen, die Smartphone-Kamera so zu halten, dass sie uns in einer vorteilhaften Position zeigt. Manche haben diese Vorrichtung scherzhaft „Narzissen-Stöckchen“ genannt, und das sicher nicht ganz zu Unrecht.

Wo wären die sozialen Medien ohne diese Selfie-Sticks? Schließlich achten die meisten von uns sehr genau auf ihr Profilbild, und nicht wenige wechseln es einmal pro Woche (wenn nicht sogar jeden Tag). Ein Profilbild zeigt uns irgendwann und irgendwo im Alltag – manchmal. Meistens ist es das Endergebnis endloser Versuche und Posings, die immer nur eins zum Ziel haben: uns so zu zeigen, wie wir uns selbst gefallen. Im Selfie-Zeitalter (wenn ich das Wort schon höre – Selfie!) können wir zu „Influencerinnen“ werden, denn jetzt haben wir endlich einen Einfluss (*influence*) darauf, was die anderen über uns denken.

Und das ist doch die Frage, die uns alle umtreibt: *Was denken die Leute über mich?*

Um diese Frage zu unseren Gunsten beantworten zu können, achten wir auf unsere Kleidung, unser Gewicht, unsere Fitness – und sogar darauf, welche Art von Geburt für unsere Kinder am vorteilhaftesten ist. Aber für Frauen, die „in Christus“ sind, ist doch eine ganz andere Frage wichtig. Es kommt nicht darauf an, was die Leute über *mich* denken, sondern was die Leute über *Jesus* denken. Wenn uns das ein Anliegen ist, können wir die Frage, was die Leute über uns denken, gestrost hinter uns lassen. Denn für Frauen, die im Glauben mit Christus verbunden sind, wird Er zur Hauptsache. Christus verleiht uns Bedeutung und Identität, und erst, wenn wir das begriffen haben, erfahren wir die völlige Freiheit von der Selbstbezogenheit.

Schau genau hin

Freiheit ist das große Geschenk, das die Demokratie allen Bürgerinnen und Bürgern anbietet. Diejenigen unter uns, die nichts anderes kennen als eine demokratische Verfassung, machen sich oft nicht klar, was das bedeutet. Wir halten die demokratischen Werte für selbstverständlich. Welche Frau freut sich heute noch jeden Tag neu, dass sie sich beruflich so entscheiden und entwickeln kann, wie sie möchte, dass es ihr freisteht, wen sie heiratet, wie groß ihre Familie werden soll und wo sie welche Religion ausüben kann. All diese Freiheiten wurden hart erkämpft und nur durch viele Opfer und Kriege ermöglicht. Und unsere amerikanische Freiheitsgeschichte ist nur ein unvollständiges und kurzlebiges Schattenbild der Freiheit, die Jesus Christus für uns gewonnen hat, als er uns durch sein Opfer und sein Blut von unserer Sünde und dem Zorn Gottes befreite. Die Bibel macht deutlich, dass uns unser Herr nach seiner Auferstehung tatsächlich mit sich in den Himmel genommen hat:

Gott aber, der reich ist an Erbarmen, hat um seiner großen Liebe willen, mit der er uns geliebt hat, auch uns, die wir tot waren durch die Übertretungen, mit dem Christus lebendig gemacht – aus Gnade seid ihr errettet! – und hat uns

mitauferweckt und mitversetzt in die himmlischen Regionen in Christus Jesus.
(Epheser 2,4-6)

Das heißt doch: Unser Leben ist im Himmel verwurzelt, in den „himmlischen Regionen“, wie Paulus es ausdrückt. Das ist nicht nur eine hübsche Redensart, sondern eine geistliche Tatsache, über deren Auswirkungen wir uns viel zu wenig Gedanken machen. Auf unser Thema bezogen bedeutet es, dass Jesus uns von der Tyrannei der Selbstbezogenheit befreit hat. Wir mögen die Freiheiten, die uns unsere Gesellschaft bietet, für selbstverständlich halten und sie genießen, aber das heißt noch lange nicht, dass wir auch geistlich frei sind. Viele Frauen halten auch das Erlösungswerk Jesu Christi für selbstverständlich. Sie denken nicht weiter darüber nach, verstehen nicht, welche Folgen es für ihr persönliches Leben hat, und leben dann eher wie Gefangene als Befreite.

Ich denke zum Beispiel an Sophia. Die junge Dame steht jeden Morgen pünktlich um sechs Uhr auf, kocht sich einen Kaffee und verbringt dann etwa eine Viertelstunde mit Bibellesen und Gebet. Anschließend lenkt sie ihre Aufmerksamkeit auf den Tag, der vor ihr liegt. Wenn sie ihren gut gefüllten Kleiderschrank öffnet, hat sie das, was sie soeben in der Bibel gelesen hat, schon fast wieder vergessen. Sophia denkt nur noch darüber nach, wie sie wohl in diesem oder jenem Kleid aussieht, denn wie sie auf die Menschen wirkt, denen sie in den nächsten Stunden begegnen wird, ist ihr ungemein wichtig. Wenn Sophia sich dann entsprechend angezogen, ihren Schmuck angelegt und ihr Make-up aufgetragen hat, geht sie die Treppe hinunter, um für ihre Familie das Frühstück zuzubereiten. Während sie Brötchen schmiert und Eier kocht, überschlägt sie im Stillen die Kalorien und kommt dann zu dem Ergebnis, dass sie die Marmelade heute besser weglässt. Sophia hat nämlich nächsten Monat Ehemaligentreffen, und zu diesem Anlass will sie ein bestimmtes Kleid tragen, in das sie noch nicht ganz hineinpasst. Und so geht es weiter, den ganzen Tag lang.

Auch wenn der Tag vorbei ist und Sophia müde ins Bett fällt, drehen sich ihre Gedanken weiter im Kreis. Sie denkt darüber nach, wen sie

heute getroffen hat, mit wem sie sich unterhalten hat – und vor allem, ob sie einen guten Eindruck gemacht hat. Dann dreht sie die Worte, die sie gesprochen hat, noch einmal hin und her, überlegt, ob sie sich nicht besser so statt so ausgedrückt hätte, und findet nur sehr schwer zur Ruhe.

Sophia merkt nicht, dass sie eine Gebundene ist, aber die Sorge um ihr Aussehen und ihre Wirkung auf andere zeigt, in welchen Ängsten sie gefangen ist. Sophias Denken ist nach innen gerichtet. Sie lebt und denkt selbstbezogen und hat sich auf diese Weise ihr eigenes Gefängnis gezimmert. Denn nichts anderes ist die Selbstbezogenheit: ein selbst gebautes Gefängnis. Wer sich nur noch um sich selbst dreht, engt sich und seine Welt ein, was im Laufe der Zeit zu einer völlig verzerrten Sicht der Dinge führt. Wir machen uns, ohne es vielleicht zu merken, zum Mittelpunkt der Welt und zum Maßstab aller Dinge.

Was denken die Leute?

Selbstbezogenheit hat einen direkten Einfluss auf die Entscheidungen, die wir täglich treffen. Im Kleinen wie im Großen drehen wir uns nur um den einen Gedanken: *Was denken die Leute?* Und in unserem Bemühen, die Antwort auf diese Frage zu unseren Gunsten zu entscheiden, begeben wir uns in einen Abwärtsstrudel, der so stark ist, dass wir kaum davon loskommen. Die Hintergrundmelodie des Ohrwurms *Was denken die Leute?* spielt immer weiter. Sie begleitet uns beim Möbelkauf, beim Tischdecken, beim Aufstellen der Blumentöpfe auf der Veranda. Sie verstummt auch nicht, wenn wir unsere Lektüre auswählen, ein Restaurant besuchen oder einen bestimmten Urlaubsort auswählen.

Die Frage, was die anderen denken, beeinflusst nicht selten auch die Erziehung unserer Kinder. Sie entscheidet über die Frage, welche Schule sie besuchen, ob sie an einem Sommerlager teilnehmen (und an welchem), welche Kleider wir für sie auswählen, und welche Freundinnen sie mit nach Hause bringen dürfen. Wir meinen vielleicht, wir seien gute Mütter, die sich schützend vor ihre Kinder stellen und sich um sie kümmern. Aber wir sind keine Beschützerinnen; wir sind Helikopter-

Mütter – und dazu noch sehr, sehr eitel. Und manchmal explodieren wir auch, sind wütend, ärgerlich, ungeduldig – immer auf der Suche nach einer Antwort auf die Frage: *Was denken die Leute?*

Ich gehe sogar noch weiter: Viele von uns beschäftigt diese Frage schon vor der Geburt unserer Kinder. Wir sind schwanger, und ein neues Leben wächst in uns heran. Aber wir legen unsere Hand nicht auf unseren Bauch, sondern auf die Maus. Abend für Abend sind wir im Internet unterwegs, um Expertinnenrat einzuholen und die neuesten Blogs über die sanfte Geburt zu studieren. Wir wollen für unsere Kinder nicht nur Gutes, wir wollen *das Beste*. Und wenn wir schon nicht die perfekte Mutter sein können, so wollen wir doch wenigstens den *Eindruck* vermitteln, wir wären es.

Ich kenne eine junge Mutter, die furchtbar niedergeschlagen, ja geradezu deprimiert reagierte, als die Geburt ihrer Tochter nicht so verlief, wie sie es sich vorgestellt hatte. Sie hatte eine Hausgeburt geplant, aber Probleme in der Schwangerschaft machten es nötig, dass das Kind im Kreißsaal zur Welt kam. Noch zwei Jahre später hatte diese Frau keinen Frieden über die Entbindung im Krankenhaus gefunden. Sie hatte – in ihren Augen – ihr Kind im Stich gelassen und versäumt, ihm die bestmögliche Geburt zu ermöglichen. Dass diese Wahrnehmung ein Zerrbild war, und sie in Wirklichkeit genau das Richtige für ihr gesundes Kind getan hatte, kam ihr nicht in den Sinn. Sie hatte auch nicht gegen Gottes Willen verstoßen, denn nirgendwo in der Bibel gibt es einen Hinweis auf die Vorzüge einer Hausgeburt. Nur ihren eigenen Maßstäben war diese Frau nicht gerecht geworden. Sie war der Ansicht, sie könne sich jetzt unter all den Hausgeburt-Befürworterinnen in ihrem Freundeskreis nicht mehr blicken lassen.

Und dann geht es munter weiter. Wie viele junge Mütter fühlen sich unter Druck, keine Fertignahrung zu kaufen und keine Pampers, sondern Stoffwindeln zu benutzen. Versteh mich bitte nicht falsch: All das kann aus Überzeugung und Liebe geschehen, aber ich fürchte, es gibt viel zu viele Mütter, die einem bestimmten Bild gerecht werden wollen. Allzu oft ist es weniger die Liebe zum Kind, als die Angst, etwas falsch

zu machen, und irgendeinem selbst gesetzten Anspruch nicht gerecht zu werden.

Die Frage, was die Leute denken, wird dann vor allem im Schulalter wieder wichtig. Wir wollen uns über die verschiedenen Schulformen und Erziehungskonzepte vorher informieren, und das ist ja auch gut so. Unterschiedliche Kinder brauchen unterschiedliche Erziehungskonzepte. Aber es besteht die Gefahr, dass wir uns auch hier von den Meinungen und Überzeugungen anderer Eltern leiten lassen und nicht von unserem guten Bauchgefühl. Wo die Möglichkeit zum *Home Schooling* vom Gesetzgeber ermöglicht wird, steht dann gleich die nächste Frage an: Ist es förderlich für unser Kind, zu Hause unterrichtet zu werden, oder melden wir es lieber bei einer staatlichen Schule an? Ich habe Mütter kennengelernt, die sich in Kreisen bewegten, wo *Home Schooling* als die beste Unterrichtsform galt, die es dann tatsächlich wagten – und mit Burnout und Depression reagierten, weil sie in der Doppelrolle Mutter/Lehrerin vollkommen überfordert waren. Wollten diese Mütter nun das Beste für ihr Kind, oder wollten sie diejenigen zufrieden stellen, vor deren Urteil sie sich fürchteten? *Was denken die Leute?*

Erkenne, worauf es ankommt

Worum es auch geht – unser Aussehen, unsere Familie, unsere Wohnung oder unsere Kinder – wir ersticken eigenhändig die Freude am Herrn und behindern unser christliches Zeugnis, wenn wir ständig über uns selbst nachdenken. Auch wenn es unserer Intuition und Erfahrung zuwiderläuft, aber Glück ist nie das Ergebnis eines guten Ansehens bei „den Leuten“. Glücklich ist nicht diejenige, über die die anderen gut denken. Glücklich ist diejenige, die nicht ständig über sich selbst nachdenkt.

Leib und Seele

Sicher müssen sich nicht alle unter meinen Leserinnen darüber Gedanken machen, wie sie ihre Wohnung einrichten oder ihre Kinder erziehen, aber jede Frau ist von Gott mit einem Körper gesegnet worden, den sie – im Normalfall – jeden Tag der Welt um sie herum vor Augen führt. Und da wir in einer Zeit leben, die Fitness, straffe Haut und gut gebaute Körper über alles schätzt, ist die Versuchung groß, hier mithalten zu wollen. Der Druck auf uns Frauen ist groß, und diejenigen, die gläubig sind und sich am Wort Gottes orientieren wollen, kämpfen täglich darum, diesen Anforderungen eine Ewigkeitsperspektive entgegenzusetzen. Eine wichtige Rolle spielt dabei ein Vers aus dem 1. Timotheusbrief, in dem es heißt: „Denn die leibliche Übung nützt wenig, die Gottesfurcht aber ist für alles nützlich.“ (1. Timotheus 4,8) Nun heißt es in vielen Bibelübersetzungen nicht „wenig“, sondern „ein wenig“ (im Sinne von „etwas“ oder „durchaus“), und viele Frauen merken dann doch, dass mancher Gedanke darauf verwendet wird, wie sie aussehen, und auch so mancher Dollar in einen Vertrag mit dem Fitnessstudio fließt.

Dass sich die Vorstellungen von „attraktiv“ und „wohlgeformt“ ständig ändern, habe ich selbst miterlebt. Ich habe noch die Auswirkungen des Schlankheitswahns der späten 1960er Jahre miterlebt, als eine gewisse „Twiggy“ in England zeigte, wie die ideale Figur angeblich aussah. Sie löste die „Wespentaille“ von Marilyn Monroe ab, bevor dann die heroinsüchtigen Mädels der 1990er Jahre übernahmen. Drogen galten damals als chic, und ich habe manchmal den Eindruck, dass viele Frauen immer noch süchtig sind, wenn auch nicht gerade nach Heroin. Später hörten wir dann, dass wir vor allem gesund leben müssten: weniger Salz, weniger Fett, mehr Bewegung. Und heute schließlich scheint die Formel zu gelten: „Die Lebenserwartung ist umgekehrt proportional zum *Body Mass Index*.“ Nicht wenige christliche Frauen haben diese Lehren verinnerlicht und glauben daran, dass sie vor allem dann für Gott von Wert und Nutzen sein können (und natürlich Erfolg im Berufsleben haben), wenn sie schlank und schön sind.

Dabei ist der Einfluss der Welt noch nicht einmal die einzige Herausforderung für unsere Nachfolge und unser Leben als christliche Frauen. Der Einfluss von Gemeinden, die vom Einfluss der Welt durchdrungen sind, macht uns nicht weniger zu schaffen. In den Vereinigten Staaten jedenfalls schießen neuerdings die „christlichen Fitnesszentren“ (ja, so was gibt es!) wie Pilze aus dem Boden. Und nicht wenige evangelikale Gemeinden bieten neben Bibelkreis und Sonntagsschule Workshops unter der Überschrift *Body and Soul Fitness* an („Fitness für Leib und Seele“). Diese Workshops bieten im Prinzip dasselbe Programm wie jedes andere Fitnessstudio, aber sie nennen sich „christlich“, weil man seine Übungen im Rhythmus moderner Lobpreismusik macht und es ja darum gehen soll, Gott auch mit unserem Körper zu preisen. Und wo und wie ginge das besser als zusammen mit anderen Gläubigen, die sich alle gemeinsam im *Praise*-Takt bewegen?

Aber auch hier müssen wir ein wenig genauer hinschauen, um diese neue Bewegung im Licht der Schrift beurteilen zu können. Zunächst einmal ist es wichtig, den Vers über „leibliche Übung“ im Zusammenhang zu lesen und zu verstehen:

Die unheiligen Altweiberlegenden aber weise ab; dagegen übe dich in der Gottesfurcht! Denn die leibliche Übung nützt wenig, die Gottesfurcht aber ist für alles nützlich, da sie die Verheißung für dieses und für das zukünftige Leben hat.
(1. Timotheus 4,7-8)

Was vielen sofort ins Auge fällt, ist Vers 8. In den meisten Bibelübersetzungen, die ich kenne, wird er so übersetzt, dass er die Aussage untermauert, dass „körperliche Betätigung ihren Wert hat“ (so z.B. die *New International Version*: „Physical training is of some value.“) Das wird dann so gedeutet, als spreche sich Paulus für körperliche Fitness aus. Aber der Apostel will an dieser Stelle eigentlich etwas ganz anderes sagen. Es geht ihm darum, bestimmten falschen Lehren über ein Gott gefälliges Leben entgegenzutreten. Die Gläubigen damals standen in der Gefahr, ein Gott gefälliges Leben mit einem asketischen Lebenswandel gleichzusetzen. Ein wahrer Christ – so war die Vorstellung – übt

sich in Enthaltensamkeit, trainiert hart, und unterdrückt seine natürlichen Bedürfnisse. Vor diesem Hintergrund schreibt Paulus an seinen Mitarbeiter Timotheus, dass körperliche Ertüchtigung und Nachfolge zwei völlig verschiedene Dinge sind. Ja, die körperliche Fitness hat einen gewissen Wert, und das Leben in der Nachfolge erst recht, aber die beiden haben zunächst einmal nichts miteinander zu tun. Genau genommen, so der Apostel, ist eigentlich nur eines von beiden für die Ewigkeit von Bedeutung.

Ich weiß, dass es den Gemeinden, die Fitnesskurse und *Body and Soul-Workshops* anbieten, nicht darum geht, die Irrlehre der Asketen zu verbreiten. Aber ich frage mich, ob nicht trotzdem die Gefahr besteht, dass die Frauen, die dort viel Zeit verbringen, in diese Richtung abdriften. Und ich möchte die Frage stellen, wie es dort um die Ehrfurcht vor dem Wort Gottes bestellt ist. Wenn man Bibelverse und Lobpreislieder benutzt, um danach zu tanzen und zu hüpfen (oder sich im Rhythmus auf dem Crosstrainer zu bewegen), besteht schon die Gefahr, dass man Gottes Wort und Wahrheit verweltlicht und nicht länger darüber nachdenkt, wie biblische Nachfolge wirklich aussieht.

Natürlich gibt es auch die Aussage des Paulus, dass er sich um des Reiches Gottes willen seinen Körper mitsamt dessen Bedürfnissen untertan macht (1. Korinther 9,27), aber auch hier frage ich mich, ob es dabei wirklich um Fitness geht. Wenn ich mir ansehe, wie viele reich gesegnete Männer und Frauen Gottes schwerkrank sind (ob sie nun vor der Krankheit Sport getrieben haben oder nicht), dann habe ich doch den Eindruck, dass unsere Maßstäbe von Fitness und gesundem Lebenswandel nicht immer mit den Maßstäben Gottes übereinstimmen.

Selbstverständlich sollen wir Gott auch mit unserem Leib ehren, aber viele der Fitnessübungen sind doch nur geistlich verbrämte Versionen einer physischen Selbstoptimierung. Wir wollen uns einfach nur gut fühlen. Denke doch einmal darüber nach, wie du dich fühlst, wenn du so richtig schön „ausgepowert“ bist – und was du danach tust. Nutzt du den Endorphinschub, um mit neuer Energie die Bibel zu lesen, zu evangelisieren und zu beten? Oder genießt du einfach nur das Gefühl und machst mit deiner ganz normalen Alltagsroutine weiter? Ich will ja