

MANFRED ENGELI

Makarios

Der Weg, ein glücklicher Mensch zu werden

n[®]

NEUFELD VERLAG

Bibelzitate wurden den folgenden Übersetzungen entnommen:

(GNB): *Gute Nachricht Bibel* (Revidierte Fassung der Bibel in heutigem Deutsch, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung) © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

(HfA): *Hoffnung für alle*® © 1983, 1996 by *International Bible Society*®

(LU): *Bibel in der Übersetzung von Martin Luther* in der revidierten Fassung von 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

(ZH): *Zürcher Bibel* 2007 © 2007 Verlag der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich

(NGÜ): *Neue Genfer Übersetzung* 2009 © Genfer Bibelgesellschaft, CH-Romanel-sur-Lausanne

Alle anderen Zitate: (EF) *Die Bibel. Elberfelder Übersetzung* © 1985/1991/2006, R. Brockhaus Verlag, Wuppertal



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar

Lektorat: Roland Nickel, Bahlingen am Kaiserstuhl

Umschlaggestaltung: spoon design, Olaf Johannson

Umschlagbild: © Photocase

Satz: Neufeld Verlag

Abbildungen (nach Vorlagen des Verfassers): Markus Neufeld, Bamberg

Herstellung: Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

© 2011 Neufeld Verlag Schwarzenfeld

ISBN 978-3-86256-019-6, Bestell-Nummer 588 720

Eine erste, vergriffene, Auflage dieses Buches erschien 2007 im Scesaplana Verlag, Seewis/Graubünden

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages

www.neufeld-verlag.de

NEUFELD VERLAG

n[®]

Inhalt

Brief an die Leser	9
1 Gott will unser Glück	13
Gottes Weg zur Sohn- und Toughterschaft	14
Unser Beitrag	15
2 Von Jesus Christus lernen	17
Die Gesinnung Jesu	18
Von Jesus lernen	20
3 Gott lieben	23
Der Mensch ist ein Beziehungswesen	23
Liebe: unser größtes Bedürfnis – unser größter Auftrag	25
Unser Gottesbild	26
Gott lieben	29
4 ... und deinen Nächsten wie dich selbst	33
Was ist Liebe?	34
Wie wir lieben können	36
Hindernisse beseitigen	38

5	Konzepte für unsere Beziehungen	41
	Das Beziehungsdreieck	42
	Gott seinen Platz geben	43
	Kommunikation	44
	Eigenverantwortlichkeit	46
	Verdauen lernen	49
	Was der Entflechtung dient	51
	Die Beziehungsformel	54
6	Freiheit	57
	Freiheit durch Hingabe	58
	Auf sich selbst achthaben	60
	Vom Umgang mit Gefühlen und Gedanken	62
	Die Zunge zügeln	65
7	Die innere Ordnung	69
	Die innere Kampffront	70
	Innere Ordnung ermöglicht Frieden	73
	Wem dient mein Wille?	75
8	Versöhnt leben	77
	Versöhnung mit Gott	78
	Versöhnung mit sich und dem Nächsten	80
	Versöhnung mit dem Leben	83
	Aussöhnung mit der Vergangenheit	85
	Versöhnt im Heute leben	86
9	Der Lebensstil der Söhne und Töchter	89
	Jesu Lebensstil	90
	Geistlich-seelische Hygiene und Prophylaxe	92

10 Der Alltag	99
Geleitet durch den Heiligen Geist	100
Mit Gott im Beruf stehen	102
Den Tag beginnen	103
Die vorbereiteten Werke ausleben	104
Sich von Gott raten lassen	107
Vom Segen der Nacht	108
11 Lobpreis der Gnade	111
Gott kommt mit uns zum Ziel	112
Gottes Gnade	113
In der Gnade bleiben	116
Heiligung	118
Lobpreis der Gnade	121
Anhang	124
Begriffe	124
Literaturhinweise	125
Die Kunst der kleinen Schritte	126

Verzeichnis der Abbildungen

Abb. 1: Die drei Beziehungsdimensionen des Menschen	24
Abb. 2: Das Beziehungsdreieck	42
Abb. 3: Die holländische Brücke	47
Abb. 4: Die Beziehungsautobahn	48
Abb. 5: Die soziale Hängematte	59
Abb. 6: Unversöhnt leben	84
Abb. 7: Versöhnt leben	84
Abb. 8: Der Prozess der Heiligung	119

Liebe Leserin, lieber Leser!

Anleitung zum Unglücklichsein ist der provokative Titel eines Buches von Paul Watzlawick. Diese Kunst beherrschen wir Menschen auch ohne große Anleitung und wir geben sie von Generation zu Generation weiter. Sie hat natürlich eine Ursache, und der hat Gott den Kampf angesagt. Er will uns die Kunst lehren, durch die Beziehung mit ihm glücklich zu sein. Das Glück, das er für uns bereithält, wird im Neuen Testament mit dem griechischen Wort *makarios* ausgedrückt (zum Begriff siehe Anhang).

Heute würde ich mich *makarios* nennen. Das war nicht immer so. Während vieler Jahre waren meine Erfahrungen und unser Weg mit Gott als Ehepaar und Familie zunächst durch glückliche Umstände und auch äußerlich sichtbaren Segen geprägt. Dann gerieten wir in die Hitze des Schmelzofens des Leidens: Unser dreißigjähriger Sohn David, der in Frankreich an seiner ersten Pfarrstelle war, erkrankte und starb an einem Krebsleiden. Wenig mehr als ein Jahr später wurde bei mir ein weit fortgeschrittener, äußerst aggressiver Krebs diagnostiziert – ohne

medizinische Chance auf Heilung. Bei mir hat Gott eingegriffen und ich lebe! Was für uns als Ehepaar und für unsere Kinder durch diesen zweimaligen Weg des Leidens bewirkt wurde, ist menschlich gesehen unlogisch und unerklärbar. Leiden und Not haben uns nicht von Gottes Liebe getrennt – wir haben seine Güte, Barmherzigkeit und Gnade noch viel tiefer erlebt und sind heute mehr *makarios* als jemals zuvor.

In diesem Buch findet unser Weg mit Gott seinen Ausdruck; es ist aber auch die Frucht meiner mehr als zwanzigjährigen psychotherapeutischen Erfahrung auf der Grundlage des christlichen Glaubens – ich bezeichne diese Tätigkeit im Folgenden als Seelsorge. Für mich ist die Bibel die Wahrheit, das vertrauenswürdige Wort Gottes, das in seinem Gesamtzeugnis eine Einheit bildet; sie ist die ursprüngliche und eigentliche Quelle der Erkenntnis. Durch sie schließt Gott uns *alle Schätze der Weisheit und Erkenntnis* auf, die *in Christus verborgen* sind (vgl. Kol 2,3). Da ich in meinem eigenen Leben und in der seelsorgerlichen Arbeit erfahren habe, dass Gottes Wort außerdem eine Kraft ist, die uns verändert, *schäme ich mich des Evangeliums nicht* (vgl. Röm 1,16).

Was mir in den biblischen Aussagen jeweils auffällt und wichtig wird, hat sicher mit meiner eigenen Erfahrung als Mensch zu tun, aber auch mit dem Blickwinkel des Psychologen und des Seelsorgers. Ich habe entdeckt, dass die Bibel höchste Relevanz besitzt für das menschliche Leben.

Weshalb schreibe ich dieses Buch? Es geht mir um mehr als nur darum, meine Entdeckungen mit Ihnen zu teilen. Jesus sagt: *Mein Vater wirkt bis jetzt* (Joh 5,17). Ich habe erfahren, dass dies auch heute noch stimmt. Wenn Sie ihm eine Chance geben bei der Lektüre dieses Buches, werden Sie sein Wirken erfahren. Gewisse Bibeltexte, einzelne Aussagen, vielleicht eine Abbildung werden Ihr Herz ansprechen, denn Gott will zu unserem Herzen reden. Wenn Sie wahrnehmen, dass das geschieht, sollten Sie innehalten und dem, was in Ihnen bewegt wird, nachgehen. Vielleicht ergibt sich daraus eine Bitte an Gott – oder ein Schritt im

Gebet. Es kann hilfreich sein, diese inneren Erfahrungen und das, was im Alltag daraus wird, aufzuschreiben – zum Beispiel in einem Lese-Tagebuch; oder Sie finden eine andere Ihnen entsprechende Art, um nicht zu vergessen, was Gott Ihnen Gutes getan hat (vgl. Ps 103,2).

So bitte ich denn: Gott segne Sie durch die Lektüre dieses Buches! Er schenke Ihnen eine geschärfte innere Wahrnehmung für das Neue, das er in Ihnen bewirkt:

*Denkt nicht an das Frühere,
und auf das Vergangene achtet nicht!
Siehe, ich wirke Neues!
Jetzt sprosst es auf. Erkennt ihr es nicht?
Ja, ich lege durch die Wüste einen Weg,
Ströme durch die Einöde (Jes 43,18–19).*

Gott will unser Glück

Es soll meine Freude sein, ihnen Gutes zu tun
(Jer 32,41 | LU).

Wenn mein leiblicher Vater das zu mir gesagt hätte, hätte ich das ernst genommen. Vielleicht hätte ich mich bei einigen seiner Handlungen und Entscheidungen gefragt, worin das Gute nun bestehen könnte. Vielleicht hätte ich auch einmal aus Unverständnis den Kopf geschüttelt; aber daran gezweifelt, dass er es ehrlich meint, hätte ich nicht.

Doch hier ist es der liebende himmlische Vater, der uns das sagt. Gott kann ja nicht lügen.

Aber erleben wir das tatsächlich so? Entspricht das unserer Erfahrung? Ist unser Gott ein liebevoller Vater, der Freude daran hat, uns mit Gutem zu beschenken? Die Sehnsucht nach einer liebenden Beziehung zu Gott als unserem Vater und dem uns verheißenen Glück ist tief eingeschrieben in unseren Herzen. Eigentlich wissen wir, dass dies unsere wahre Bestimmung ist.

Aber die Realität unseres Lebens ist oft weit davon entfernt. Weshalb? Was können wir hier tun?

Gottes Weg zur Sohn- und Tochterschaft

Für den Weg zu unserer eigentlichen Bestimmung kommt Jesus Christus eine Schlüsselrolle zu. Er sagt von sich selbst:

*Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben.
Niemand kommt zum Vater als nur durch mich (Joh 14,6).*

Ihn, seinen geliebten Sohn, hat der Vater auf die Erde gesandt, um die Menschen mit sich zu versöhnen, sie aus der Herrschaft des Bösen zu befreien und die Macht des Feindes zu brechen. Allen, die ihn in ihr Leben aufnehmen, gibt er *das Recht, Kinder Gottes zu werden* (Joh 1,12). Sie können Gott als Vater finden und als Söhne oder Töchter Gottes leben. In Jesus Christus überwindet Gott die zerstörerischen Folgen des Sündenfalls und macht eine neue Schöpfung:

*Wir sind sein Gebilde,
in Christus Jesus geschaffen zu guten Werken,
die Gott vorher bereitet hat,
damit wir in ihnen wandeln sollen (Eph 2,10).*

Es beeindruckt mich, wie leicht es der Vater seinen Kindern machen will: Er schafft sie nicht nur neu und befähigt sie dadurch, liebesfähig zu werden und Gutes zu tun; er bereitet auch alles für sie vor, sodass sie in die vorbereiteten Werke nur noch einzutreten brauchen. Zur Neuschöpfung gehört auch, dass Gottes Geist in ihnen Wohnung nimmt, ihre Herzen mit Frieden erfüllt (vgl. Joh 14,26f) und sie in *die herrliche Freiheit der Kinder Gottes* hineinführt (vgl. Röm 8,21 | LU). Wir erkennen, dass der Vater seinen Söhnen und Töchtern wirklich Gutes tun und sie glücklich machen will. Gott wünscht sich, dass wir *makarios* werden.

Die Größe seines Angebots wird uns erst richtig bewusst, wenn wir es mit der Realität vergleichen, die wir erleben: Wir empfinden das Leben oft als mühseligen Kampf; es gibt so viel Stacheliges in unseren Beziehungen; wir sind bedrängt durch die Erwartungen der anderen, die Verpflichtungen, die Umstände; auch in uns selber erleben wir immer wieder den Zwiespalt zwischen dem, was wir eigentlich wollen, und dem, was wir dann schlussendlich tun; wir sind uns unserer mangelnden Liebesfähigkeit bewusst; unser Herz ist in vielem ungestillt und geprägt durch Ängste, Sorgen und Unruhe.

Was bedeutet es für uns ganz konkret, dass Jesus der Weg zum Vater und damit auch zu einem neuen Leben im Frieden und in der Freiheit ist?

Unser Beitrag

Zuerst einmal müssen wir uns für diesen Weg entscheiden. Dies tun wir, indem wir Gottes größtes Angebot annehmen und Jesus als Erlöser und Herrn in unser Leben aufnehmen (vgl. Joh 1,12). So treten wir in die Gotteskindschaft und in die Neuschöpfung ein und öffnen uns für den ganzen Reichtum des göttlichen Segens, der uns verheißen ist (z. B. Eph 1,3).

Auf diesem Weg lädt Jesus uns nun zu einem weiteren Schritt ein; er möchte, dass wir mit ihm zusammen unterwegs sind; er ruft uns unter sein Joch:

*Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen!
Und ich werde euch Ruhe geben.
Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir!
Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig,
und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen;
denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht
(Mt 11,28–30).*

Jesus ermutigt uns, unsere vielfältigen Joche zu verlassen und ganz und ausschließlich unter sein Joch zu treten. Sein liebevoller Arm der Freundschaft ist das sanfte Joch, unter das er uns einlädt, damit wir in seiner Gemeinschaft Ruhe finden für unsere Seele. Hier können wir alles mit ihm besprechen, ihn fragen, beobachten, wie er die Dinge tut, und ihm nachfolgen, wohin er geht. Er bietet sich uns an als Vorbild, von dem wir lernen können, wie man als Sohn oder Tochter Gottes lebt, um *makarios* zu sein.

Anhang

Begriffe

- Agape* Das griechische Wort umschreibt die Liebe Gottes zu uns, die Liebe des Sohnes zum Vater und unsere Liebe zu Gott und dem Nächsten. Diese Liebe wird in 1. Korinther 13,4–7 umschrieben. Der Grund für diese Liebe liegt im Herzen und im Wollen dessen, der liebt; sie ist bedingungslos, lässt frei und ist bereit, sich für den anderen hinzugeben. Gott *ist* Agape.
- Gesinnung* Die Gesinnung gehört zu unserem Herzen; aus ihr entspringt unser Denken und Handeln. Sie umfasst unsere Grundüberzeugungen, unsere Lebensziele, unsere Wertmaßstäbe, unsere tiefsten Motive und unser Wollen. Hier will Gottes verändernde Kraft mit der Umgestaltung unserer Person beginnen: von innen nach außen.
- Herz* Das Herz ist in der Bibel das Zentrum der Person, der Ort, wo die Entscheidungen fallen. Sie schreibt dem Herzen Gedanken, Überlegungen, Verstehen, Willen, Urteilskraft, Planung, Verlangen, Liebe und andere Gefühle zu. Gott verheißt uns ein neues Herz, erfüllt von seinem Geist, damit wir seinen Willen tun können (Hes 36,26–27).
- makarios* Dieses Wort wird meist mit »glücklich« übersetzt. Es bedeutet, dass eine Person von Gott gesegnet und damit völlig zufriedengestellt und glücklich ist. Dies geschieht nicht

durch die Umstände, sondern dadurch, dass der Heilige Geist und Christus in ihr Wohnung nehmen. Sie lebt zwar noch in der Welt, aber durch die Gemeinschaft mit Gott und die Abhängigkeit von ihm wird sie unabhängig von der Welt.

Neuschöpfung Gottes Plan, die Menschen aus den Folgen des Sündenfalls zu erlösen, verwirklicht sich im Tod und der Auferstehung Jesu. In ihm schafft er eine neue Menschheit, die als Söhne und Töchter dem Willen des Vaters gemäß leben können. Heiligung ist der Prozess, durch den die Kinder Gottes zu dem werden, was sie in Jesus Christus bereits sind.

Sünde Sünde ist Zielverfehlung, ein Handeln, das nicht aus der Liebe kommt. Sünde hat immer zerstörerische Konsequenzen: Sie hindert das Leben, sie verletzt Menschen, sie zerstört Beziehungen. Weil Gott die Sünde hasst, ist sie letztlich auch immer gegen ihn gerichtet. Durch seinen Tod am Kreuz hat Jesus für unsere Sünde bezahlt und uns daraus erlöst.

Literaturverzeichnis

Aurelius Augustinus: *Bekenntnisse*, Zürich 1950.

Matthias Claudius: *An meinen Sohn Johannes*, Weinstadt 2002.

Elberfelder Studienbibel mit Sprachschlüssel, Neues Testament, Wuppertal 1994.

Walter Trobisch: *Liebe dich selbst*, Wuppertal 1975.

Paul Watzlawick: *Anleitung zum Unglücklichsein*, München 1983.

Paul Watzlawick: *Menschliche Kommunikation*, Bern 1969.

Die Kunst der kleinen Schritte

Die »Kunst der kleinen Schritte« zeigt einen praktischen Weg auf, wie wir Erkanntes in eine Entscheidung verwandeln und diese dann auch im Alltag umsetzen können.

Von Gott her ist alles für die Veränderung unseres Lebens bereit. Seine Angebote – wie zum Beispiel die Vergebung – müssen wir aber in Anspruch nehmen. Ungute Verhaltensweisen können wir ablegen und die dem Willen Gottes und der Neuschöpfung gemäßen anziehen. Was uns fehlt, dürfen wir erbitten und empfangen. Diese Schritte drücken wir im Gebet vor Gott aus.

Danach geht es im Alltag um die Umsetzung dieser Schritte, also darum, konkret *in Neuheit des Lebens zu wandeln* (vgl. Röm 6,4). Gewisse dieser im Gebet getroffenen Entscheidungen betreffen aber so viele Bereiche, dass die Umsetzung nicht auf der ganzen Front angepackt werden kann. Das Geheimnis liegt nun in der »Kunst der kleinen Schritte«: Wir wählen einen kleinen Bereich aus, wo uns die Umsetzung mit 95-prozentiger Erfolgschance gelingen kann. Erst wenn uns die Umsetzung hier gelungen ist, wenden wir uns dem nächsten, etwas schwierigeren Bereich zu. Mit Erstaunen können wir nun feststellen, dass sich das neue Verhalten in immer mehr Bereichen wie von selbst ergibt. Auf der Treue im Kleinen liegt Gottes Segen. Die Kunst der kleinen Schritte ist deshalb sehr effizient.

Auch wenn wir den Bereich noch so sorgfältig auswählen, müssen wir mit Rückfällen in unser altes Verhalten rechnen. Weil der Mensch ein Gewohnheits-Wesen ist, sind solche Abstürze normal. Wie gehen wir damit um? Die Bereinigung eines Rückfalls kann in drei Schritten geschehen:

Anstatt uns lange über uns zu ärgern, wenden wir uns sofort Gott zu.

Wir bekennen den Rückfall als Schuld, bitten Gott um Vergebung und nehmen sie an.

Wir stehen wieder auf, indem wir unsere im Gebet getroffene Entscheidung bestätigen, Gottes Hilfe beim weiteren Umsetzen erbitten und weitergehen – bis zum nächsten Rückfall.

Wenn wir an getroffenen Entscheidungen festhalten und diese Verarbeitung hartnäckig jedes Mal und umgehend leisten – oft mehrmals am gleichen Tag –, bauen sich neue, aus der Freiheit heraus wachsende Gewohnheiten und Muster auf. Das Ausleben braucht also Ausdauer, Hartnäckigkeit, Geduld und Selbstbarmherzigkeit. Es ist ein Lernprozess, wie wenn ein Kind laufen lernt. Der Heilige Geist wirkt in uns als Wächter, damit wir die Rückfälle wahrnehmen. Er erinnert uns an unsere Schritte im Gebet, ermutigt uns, hilft unserer Schwachheit auf und tritt als Fürbitter für uns ein (vgl. Röm 8,26).

Durch die Kunst der kleinen Schritte wird aus unseren Entschlüssen ein neues Verhalten.