

TIEFER

Der Mensch, der ich werde:
Wie Jesus Gedanken, Gefühle, Wünsche
und Gewohnheiten verändert

Band 2



8 Gespräche darüber, warum geistliches
Wachstum den ganzen Menschen betrifft.

Zusammengestellt von Lothar Krauss

Im Café . . .



Einleitung

Man kann schon lange mit Jesus unterwegs sein und trotzdem Seiten an sich entdecken, die man selbst kaum versteht. Manche Gedanken tauchen immer wieder auf. Gefühle reagieren schneller, als der Verstand hinterherkommt. Bestimmte Wünsche entwickeln erstaunliche Kraft. Und manches Verhalten läuft so selbstverständlich ab, dass wir erst darauf aufmerksam werden, wenn etwas nicht funktioniert.

Genau darüber kommen die jungen Leute in den VivaGroups mit Leonie und Niklas ins Gespräch. Wenn Jesus einen Menschen verändert – **was wird da eigentlich verändert?** Geht es vor allem um unser Denken? Um unsere Entscheidungen? Um das, was die Bibel unser Herz nennt? Und welche Rolle spielen Gefühle, Wünsche, unser Körper, unsere Gewohnheiten und die Menschen um uns herum?

Leonie und Niklas nehmen ihre Beobachtungen und Fragen wieder mit zu Alex. Gemeinsam versuchen die drei, den Menschen etwas genauer anzuschauen und dabei zu verstehen, wie umfassend die Bibel von Veränderung spricht.

Leonie, Niklas und Alex sind fiktive Personen. Ihre Gespräche sind erfunden, die Fragen dahinter jedoch nicht. Sie greifen Erfahrungen auf, die Menschen auf ihrem Weg mit Jesus tatsächlich machen. Dabei schauen die drei immer wieder in biblische Texte, beziehen Erkenntnisse unterschiedlicher Denker ein und versuchen, einfache Antworten dort zu vermeiden, wo das menschliche Leben komplexer ist.

Nach dem ersten Band über die Grundlagen geistlicher Reife gehen wir damit einen Schritt weiter. Die Frage dieses zweiten Bandes lautet:

Was geschieht eigentlich mit uns, wenn Christus einen Menschen formt?

Lothar Krauss

Pastor der VivaKirche Mannheim

im August 2026



Im Café . . .



Die Reise im Überblick

Band 1 – Geistlich wachsen: Was bedeutet das eigentlich?

Die Grundlage der ganzen Reise. Was verstehen wir unter geistlichem Wachstum und geistlicher Reife? Was ist das Ziel – und woran lässt sich erkennen, dass ein Mensch tatsächlich reifer wird?

Band 2 – Der Mensch, der ich werde

Geistliche Veränderung betrifft nicht nur einen religiösen Teil unseres Lebens. Gedanken, Gefühle, Wünsche, Entscheidungen, Körper und Gewohnheiten gehören dazu. Die Gespräche fragen deshalb: Was geschieht eigentlich in einem Menschen, wenn Christus ihn verändert?

Band 3 – Wie Veränderung geschieht

Guter Wille allein verändert noch keinen Menschen. Welche Rolle spielen der Heilige Geist, die Bibel, Gebet und geistliche Übungen? Wie wirken Entscheidungen, Gewohnheiten und Lebensrhythmen – und wie gehören Gottes Wirken und unsere Beteiligung zusammen?

Band 4 – Wenn das Leben nicht nach Plan läuft

Geistliche Reife zeigt sich besonders dort, wo wir das Leben nicht kontrollieren können. Krisen, Leid, Enttäuschungen, eigenes Versagen, Warten und offene Fragen fordern unseren Glauben heraus. Die Gespräche fragen, wie Vertrauen gerade dort wachsen kann, wo einfache Antworten nicht mehr tragen.

Band 5 – Ein Leben lang unterwegs

Geistliches Wachstum ist kein Projekt für einige besonders intensive Jahre. Was trägt durch unterschiedliche Lebensphasen, trockene Zeiten und Zweifel? Wie lernen wir loszulassen, lange zu warten und mit dem Unvollendeten zu leben? Die letzten Gespräche richten den Blick auf einen Glauben, der über Jahrzehnte weiter reifen kann – bis ins Alter.

Zusatzband – GOTTESBILD: Mit welchem Gott lebe ich eigentlich?

Unser Bild von Gott beeinflusst die gesamte Reise. Ist Gott der strenge Kontrolleur, der enttäuschte Vater, der Problemlöser für unser Leben – oder ist er ganz anders? Die Gespräche fragen, wie Gott sich selbst zu erkennen gibt, was wir in Jesus von ihm sehen und wie unser Gottesbild im Laufe eines Lebens korrigiert, vertieft und reifer werden kann.

Die Frage der ganzen Reise bleibt: **Wer werde ich, wenn ich mein Leben mit Jesus lebe?**

Und der Zusatzband stellt eine zweite unmittelbar daneben: **Wer ist der Gott, mit dem ich dieses Leben lebe?**

Im Café . . .



Inhalt

Tiefer - Band 2

01_Was genau wird eigentlich verändert?	5
02_Was prägt eigentlich mein Denken?	14
03_Was machen wir mit unseren Gefühlen?	26
04_Was will ich eigentlich wirklich?	37
05_Kann ich mich zur geistlichen Reife entscheiden?	47
06_Warum gehört mein Körper zu meinem geistlichen Leben?	57
07_Was machen meine Gewohnheiten mit mir?	68
08_Wir werden aneinander zu Menschen	79
Stimmen im Hintergrund	91
Mehr eBooks kostenfrei:	93

Im Café . . .



01_Was genau wird eigentlich verändert?

Leonie: Seit unserem letzten Gespräch hängt bei mir diese Frage fest: Wenn wir sagen, dass Jesus einen Menschen formt – was meinen wir damit eigentlich genau?

Niklas: Ich dachte zuerst, die Antwort wäre ziemlich einfach: unser Herz.

Leonie: Das hätte ich wahrscheinlich auch gesagt. Aber dann habe ich mich gefragt, was „Herz“ überhaupt bedeutet. Meine Gefühle? Meine Gedanken? Mein Wille? Irgendwie benutzen wir das Wort für alles.

Alex: Und meistens meinen wir damit etwas anderes als die Bibel. Wenn heute jemand sagt: „Hör auf dein Herz“, denkt er wahrscheinlich an seine Gefühle oder tiefsten Wünsche. In der Bibel bezeichnet das Herz viel umfassender das innere Zentrum des Menschen – dort, wo Denken, Wollen, Begehren und Entscheiden zusammenkommen.

Niklas: Dann wäre geistliches Wachstum nicht einfach: Ich bekomme bessere Gefühle.

Alex: Nein. Und auch nicht nur: Ich lerne, richtiger zu denken. Beides gehört dazu, aber der Mensch ist komplexer. Jesus sagt in Markus 7 zum Beispiel: „Von innen aus dem Herzen der Menschen gehen hervor die bösen Gedanken ...“ und zählt danach eine ganze Reihe von Verhaltensweisen und Haltungen auf.

Leonie: Das ist interessant. Jesus beginnt nicht beim Verhalten.

Alex: Weil Verhalten eine Geschichte hat. Was wir tun, kommt nicht aus dem Nichts. Unsere Handlungen hängen mit dem zusammen, was wir denken, lieben, fürchten, erwarten und begehren.

Im Café . . .



Niklas: Dann könnte man Verhalten ändern, ohne dass sich der Mensch wirklich verändert.

Alex: Natürlich. Das machen wir ständig. Menschen lernen, sich in bestimmten Situationen angemessen zu verhalten. Das ist zunächst auch nichts Schlechtes. Aber christliche Formung zielt tiefer.

Leonie: Hast du ein Beispiel?

Alex: Stell dir vor, jemand reagiert auf Kritik sehr aggressiv. Er merkt irgendwann, dass das schlecht ankommt, und trainiert sich an, äußerlich ruhig zu bleiben. Das kann ein Fortschritt sein. Aber vielleicht läuft innerlich weiterhin dasselbe Programm: „Ich darf keinen Fehler machen. Wenn jemand mich kritisiert, verliere ich meinen Wert. Ich muss mich verteidigen.“

Niklas: Dann ist das Verhalten kontrollierter, aber die Angst darunter ist dieselbe geblieben.

Alex: Genau. Geistliche Reife würde tiefer fragen: Warum bedroht mich Kritik so sehr? Was glaube ich über mich? Woher beziehe ich meinen Wert? Was brauche ich von anderen? Was geschieht mit mir, wenn ich nicht gut dastehe?

Leonie: Dann wird es ziemlich schnell persönlich.

Alex: Geistliche Formung ist persönlich. Nicht im Sinn ständiger Selbstbeobachtung, aber weil Gott nicht nur unser religiöses Verhalten verändern möchte.

Niklas: Dallas Willard geht doch sehr stark in diese Richtung.

Alex: Ja. Besonders in *Renovation of the Heart* (Deutsch: *Verwandle mein Herz: Wie Christus unsere Persönlichkeit prägen will*). Willard beschreibt den Menschen als eine Einheit verschiedener Dimensionen. Er unterscheidet unter anderem

Im Café . . .



Gedanken, Gefühle, Willen, Körper, soziale Beziehungen und die Seele als das, was diese Bereiche zu einem ganzen Leben zusammenführt.

Leonie: Das klingt zunächst fast psychologisch.

Alex: Es gibt Berührungspunkte. Aber Willards Ausgangspunkt ist theologisch. Ihn interessiert die Frage: Wie kann der ganze Mensch unter die Herrschaft Gottes kommen? Wie werden nicht nur einzelne Verhaltensweisen, sondern unsere inneren Strukturen von Christus geprägt?

Niklas: „Innere Strukturen“ klingt ziemlich technisch.

Alex: Dann sagen wir es einfacher: Warum reagieren wir eigentlich so, wie wir reagieren?

Leonie: Das ist besser.

Alex: Nehmt eine ganz normale Situation. Du schreibst jemandem eine Nachricht, die dir wichtig ist. Die Person liest sie, antwortet aber stundenlang nicht.

Niklas: Oh, das reicht schon.

Leonie: Bei manchen sogar locker.

Alex: Was kann jetzt passieren? Einer denkt: „Wird schon beschäftigt sein.“ Ein anderer: „Habe ich etwas Falsches geschrieben?“ Jemand anderes wird ärgerlich: „Warum ignoriert der mich?“ Wieder jemand schaut alle fünf Minuten aufs Handy.

Niklas: Gleiche Situation, völlig unterschiedliche Reaktionen.

Alex: Weil nicht nur das äußere Ereignis entscheidet. Es trifft auf einen Menschen mit einer Geschichte, mit Erwartungen, Ängsten, Überzeugungen und eingeübten Reaktionsmustern.

Im Café . . .



Leonie: Und wo kommt Jesus da hinein?

Alex: Genau dort. Wenn geistliche Reife bedeutet, dass Christus in uns Gestalt gewinnt, dann betrifft seine Formung auch diese inneren Bereiche. Wie denke ich über die Situation? Was fühle ich? Was wünsche ich mir gerade? Welche Angst wird ausgelöst? Welchem Impuls folge ich? Was tue ich mit meinem Körper – greife ich zum zwanzigsten Mal zum Handy? Und wie behandle ich die andere Person später?

Niklas: Dann betrifft geistliche Formung tatsächlich den ganzen Menschen.

Alex: Paulus spricht in Römer 12 von der „Erneuerung eures Sinnes“. In Philipper 2 sagt er, Gott wirke in uns das Wollen und das Wirken. Galater 5 spricht von Wünschen, die gegeneinander stehen, und von der Frucht des Geistes. In Römer 6 bezieht Paulus sogar unseren Körper ausdrücklich in die Nachfolge ein.

Leonie: Dann wäre es falsch, geistliches Wachstum hauptsächlich im Kopf anzusiedeln.

Alex: Ja. Aber genauso falsch wäre es, den Kopf auszuschließen. Manche christlichen Traditionen haben stark auf richtige Lehre gesetzt. Andere betonen Erfahrung und Gefühle. Wieder andere Disziplin, Gehorsam oder geistliche Übungen. Die biblischen Texte lassen sich nicht so leicht auf einen dieser Bereiche reduzieren.

Niklas: Jesus selbst verbindet das doch im größten Gebot.

Leonie: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Verstand und mit deiner ganzen Kraft.“

Im Café . . .



Alex: Markus 12,30. Wir sollten aus den einzelnen Begriffen dort keine exakte Psychologie des Menschen konstruieren. Aber die Richtung ist deutlich: Gott beansprucht nicht einen religiösen Ausschnitt unseres Lebens. Wir sollen ihn mit unserer ganzen Person lieben.

Niklas: Dann ist das Ziel nicht, dass ich einen starken geistlichen Bereich bekomme, während der Rest meines Lebens weitgehend unverändert bleibt.

Alex: Genau. Jemand kann theologisch sehr kenntnisreich sein und gleichzeitig seine Emotionen kaum verstehen. Er kann diszipliniert beten und trotzdem seinen Körper dauerhaft überfordern. Er kann intensive Gotteserfahrungen machen und in Beziehungen ausgesprochen schwierig bleiben.

Leonie: Oder im Gottesdienst sehr liebevoll wirken und zu Hause ständig gereizt sein.

Alex: Gerade die Bereiche, in denen wir uns nicht bewusst „geistlich“ verhalten, sind oft besonders aufschlussreich.

Niklas: Weil dort unsere automatischen Reaktionen sichtbar werden.

Alex: Ja. Was geschieht, wenn du müde bist? Wenn dich jemand übersieht? Wenn du Angst bekommst? Wenn dein Plan nicht funktioniert? Wenn jemand erfolgreicher ist als du? Wenn du dich verliebst? Wenn du Geld bekommst? Wenn du Macht hast?

Leonie: Das klingt plötzlich nach einer ziemlich umfassenden Definition von Jüngerschaft.

Alex: Das ist sie auch. Jesus möchte nicht nur unser Verhalten in ausdrücklich religiösen Situationen prägen. Sein Leben soll zunehmend unser ganzes Leben durchdringen.

Im Café . . .



Niklas: Aber jetzt habe ich eine Sorge. Wenn wir anfangen, Gedanken, Gefühle, Wünsche und Reaktionen zu untersuchen, kann geistliches Wachstum schnell zu einer christlichen Form von Selbstanalyse werden.

Alex: Diese Gefahr besteht. Deshalb ist die Richtung entscheidend. Das Ziel lautet nicht: Ich verstehe mich irgendwann vollständig. Das Ziel ist, mich von Gott erkennen und verändern zu lassen.

Leonie: Psalm 139?

Alex: Genau. David betet am Ende: „Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Und sieh, ob ein Weg der Mühsal bei mir ist, und leite mich auf dem ewigen Weg!“

Niklas: Interessant. Er sagt nicht nur: Ich erforsche mich.

Alex: Sondern er öffnet sich Gott. Christliche Selbsterkenntnis geschieht im Gegenüber zu Gott. Wir schauen nach innen, aber wir bleiben dort nicht allein.

Leonie: Das schützt vielleicht auch davor, dass man sich endlos um sich selbst dreht.

Alex: Hoffentlich. Gute Selbsterkenntnis sollte einen Menschen nicht selbstbezogener machen, sondern freier für Gott und andere.

Niklas: Jetzt müssen wir aber über Psychologie reden. Vieles von dem, was du beschreibst – Ängste, Reaktionsmuster, Gefühle, Prägungen – ist ja auch Gegenstand der Psychologie.

Alex: Natürlich. Und daran ist nichts problematisch. Christliche Theologie muss nicht so tun, als hätte die Psychologie nichts Wahres über Menschen entdeckt. Bindungsmuster, emotionale Regulation, Gewohnheiten, Traumata,

Im Café . . .



kognitive Muster oder Beziehungsdynamiken sind reale Aspekte menschlichen Lebens.

Leonie: Wo liegt dann der Unterschied zu geistlicher Formung?

Alex: Zunächst würde ich nicht überall einen Gegensatz konstruieren. Psychologische Erkenntnisse können uns helfen, menschliches Erleben und Verhalten besser zu verstehen. Aber christliche geistliche Formung hat ein spezifisches Ziel: Christusähnlichkeit und ein Leben unter Gottes guter Herrschaft.

Niklas: Also nicht einfach: Ich funktioniere besser.

Alex: Genau. Ein Mensch kann psychisch stabil, selbstbewusst und gut organisiert sein und trotzdem ausgesprochen selbstbezogen leben. Er kann seine Emotionen hervorragend regulieren und gleichzeitig lieblos sein. Psychische Gesundheit ist wertvoll, aber sie ist nicht identisch mit geistlicher Reife.

Leonie: Und umgekehrt dürfen wir wahrscheinlich auch nicht jedes psychische Problem spiritualisieren.

Alex: Das ist genauso wichtig. Wenn jemand erschöpft ist, braucht er möglicherweise Schlaf und nicht noch eine zusätzliche Gebetsstunde. Wenn jemand traumatische Erfahrungen verarbeitet, kann professionelle therapeutische Hilfe nötig sein. Wenn jemand seinen Körper jahrelang überfordert, sollten wir nicht jedes Symptom als geistliches Problem deuten.

Niklas: Dann gehört auch der Körper viel stärker dazu, als wir normalerweise denken.

Alex: Unbedingt. Wir sind keine Seelen, die zufällig einen Körper mit sich herumtragen.

Im Café . . .



Leonie: Das wird vermutlich noch interessant.

Alex: Sehr. Müdigkeit verändert zum Beispiel unsere emotionale Belastbarkeit. Hunger beeinflusst unsere Reaktionen. Dauerstress verändert Wahrnehmung und Verhalten. Sexualität, Schlaf, Bewegung, Essen – unser körperliches Leben ist nicht vom geistlichen Leben abgekoppelt.

Niklas: Dann könnte eine ziemlich geistliche Entscheidung manchmal sein, ins Bett zu gehen.

Alex: Durchaus.

Leonie: Das wird manchen unserer Leute gefallen.

Alex: Wartet ab, bis wir über den Umgang mit dem Handy am Abend sprechen.

Niklas: Thema beendet.

Leonie: Aber jetzt verstehe ich besser, warum wir uns das genauer anschauen müssen. Wenn wir einfach sagen: „Jesus verändert dein Herz“, ist das zwar richtig, aber wir wissen noch kaum, was das im wirklichen Leben bedeutet.

Alex: Genau. Deshalb lohnt es sich, die verschiedenen Bereiche genauer anzusehen – nicht um den Menschen künstlich in Einzelteile zu zerlegen, sondern um besser zu verstehen, wie tief Veränderung gehen kann.

Niklas: Wo würdest du anfangen?

Alex: Bei einem Bereich, der ständig aktiv ist und den wir trotzdem oft kaum wahrnehmen.

Leonie: Unser Denken?

Im Café . . .



Alex: Ja. Wir denken nicht nur bewusst nach. Wir tragen Vorstellungen über Gott, uns selbst, andere Menschen und die Welt in uns, die unsere Reaktionen prägen, lange bevor wir sie überprüfen.

Niklas: Dann wäre die Frage nicht nur: Was denke ich?

Leonie: Sondern auch: Was glaube ich eigentlich, ohne darüber nachzudenken?

Alex: Und genau dort wird Römer 12 mit der „Erneuerung des Sinnes“ plötzlich sehr praktisch.

Auf den Punkt

Geistliche Formung betrifft nicht nur einen religiösen Bereich unseres Lebens. Wenn Christus einen Menschen verändert, betrifft das Denken, Gefühle, Wünsche, Willen, Körper, Gewohnheiten und Beziehungen. Die Bibel spricht deshalb umfassend vom „Herzen“, von der Erneuerung unseres Denkens, von unserem Wollen, von unseren Begierden und sogar davon, wie wir unseren Körper einsetzen.

Dabei geht es nicht um endlose Selbstanalyse. Christliche Selbsterkenntnis geschieht vor Gott: „Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz“ (Ps 139,23). Wir lernen uns besser kennen, damit auch die Bereiche unseres Lebens für Gottes Veränderung offen werden, die uns bisher kaum bewusst waren.

Psychologische Erkenntnisse können dabei wertvolle Einsichten in menschliche Prägungen, Gefühle und Verhaltensmuster geben. Geistliche Reife ist jedoch mehr als psychische Stabilität oder gutes Funktionieren. Ihr Ziel bleibt ein Mensch, dessen ganzes Leben zunehmend von Christus geprägt wird.

Und damit lohnt es sich, einen dieser Bereiche zuerst genauer anzusehen: Wie verändert Gott eigentlich unser Denken – gerade jene Überzeugungen, die längst in uns arbeiten, bevor wir bewusst über sie nachdenken?

Im Café . . .



02_Was prägt eigentlich mein Denken?

Niklas: Seit unserem letzten Gespräch beobachte ich mich ein bisschen anders. Vor allem diesen Gedanken, dass in uns Überzeugungen arbeiten, über die wir gar nicht bewusst nachdenken.

Leonie: Ich auch. Bei manchen Dingen weiß ich ziemlich genau, was ich glaube. Wenn mich jemand nach Gott, Vergebung oder Auferstehung fragt, könnte ich antworten. Aber das heißt offenbar noch nicht, dass meine spontanen Reaktionen immer zu diesen Überzeugungen passen.

Alex: Das ist eine wichtige Beobachtung. Wir besitzen nicht nur Überzeugungen, die wir formulieren können. Wir tragen auch tief eingetragte Vorstellungen davon in uns, wie die Wirklichkeit funktioniert. Und die können unser Verhalten stärker bestimmen als das, was wir auf eine Glaubensfrage antworten würden.

Niklas: Hast du ein Beispiel?

Alex: Nehmen wir etwas sehr Einfaches. Ein Christ sagt völlig überzeugt: „Mein Wert hängt nicht von meiner Leistung ab. Ich bin von Gott geliebt.“ Dann bekommt er eine schlechte Bewertung, jemand anderes wird ihm vorgezogen oder seine Arbeit wird kritisiert – und plötzlich bricht innerlich eine Welt zusammen.

Leonie: Dann hat er nicht gelogen, als er gesagt hat, dass sein Wert in Gott liegt.

Alex: Nein. Er kann das aufrichtig glauben. Und gleichzeitig kann in ihm eine zweite, tief eingetragte Überzeugung arbeiten: „Ich bin wertvoll, wenn ich erfolgreich bin.“

Im Café . . .



Niklas: Dann können zwei Überzeugungen gleichzeitig in mir stecken, obwohl sie sich widersprechen.

Alex: Das erleben wir ständig. Deshalb ist geistliche Veränderung mehr als das Erlernen richtiger Sätze. Wahrheit muss immer tiefer in unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit eindringen.

Leonie: Jetzt verstehe ich besser, warum Paulus in Römer 12 von der Erneuerung des Denkens spricht.

Alex: Schaut euch den Text noch einmal an.

Leonie: „Und seid nicht gleichförmig dieser Welt, sondern werdet verwandelt durch die Erneuerung des Sinnes, dass ihr prüfen mögt, was der Wille Gottes ist: das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.“

Niklas: Paulus verbindet Erneuerung des Denkens direkt mit Verwandlung.

Alex: Ja. Das griechische Wort *nous*, das hier mit „Sinn“ oder „Denken“ übersetzt wird, meint mehr als unsere Fähigkeit, logisch nachzudenken. Es geht um unser Wahrnehmen, Verstehen und Beurteilen. Darum, wie wir die Wirklichkeit deuten.

Leonie: Dann wäre die Erneuerung des Denkens nicht einfach: Ich kenne nach fünf Jahren mehr Bibelstellen.

Alex: Bibelkenntnis kann dabei enorm helfen. Aber man kann viele Bibelstellen kennen und trotzdem die Wirklichkeit durch alte Muster interpretieren.

Niklas: Zum Beispiel?

Alex: Jemand kennt Matthäus 6 und weiß, dass Jesus über die Sorge spricht. Trotzdem lebt er tief aus der Überzeugung: „Wenn ich nicht alles unter Kontrolle halte, geht es schief.“ Oder jemand kennt die Texte über Gnade und

Im Café . . .



lebt trotzdem nach dem inneren Satz: „Wenn ich versage, wird Gott von mir enttäuscht sein und sich zurückziehen.“

Leonie: Oder ich weiß, dass Jesus sagt, ich soll meine Feinde lieben, aber sobald jemand gegen mich ist, denke ich: „Der muss verlieren.“

Alex: Genau. Das zeigt, dass unser Denken nicht nur aus theologischen Aussagen besteht. Wir haben Deutungsmuster – gewohnte Wege, Situationen zu interpretieren.

Niklas: Woher kommen die?

Alex: Aus vielen Quellen. Familie, Kultur, Erfahrungen, Verletzungen, Freundeskreis, Schule, Medien, Gemeinde. Auch unsere Zeit prägt uns mit Vorstellungen davon, was ein gelungenes Leben ist, was Freiheit bedeutet, wie wichtig Erfolg ist oder woher Identität kommt.

Leonie: Und vieles davon übernehmen wir, ohne jemals bewusst zu sagen: Das ist jetzt meine Weltanschauung.

Alex: Eben. Paulus spricht in Römer 12 davon, nicht einfach dem Schema dieser Welt zu entsprechen. Das ist interessant, weil Prägung häufig unbemerkt geschieht.

Niklas: Heute könnte man wahrscheinlich noch den Algorithmus dazunehmen.

Leonie: Definitiv.

Alex: Natürlich. Wenn ihr jeden Tag stundenlang bestimmte Bilder, Geschichten, Meinungen und Lebensentwürfe seht, hinterlässt das Spuren. Nicht weil soziale Medien grundsätzlich böse wären, sondern weil Aufmerksamkeit immer auch Formung bedeutet.

Im Café . . .



Niklas: Das klingt ziemlich nach James K. A. Smith. Der sagt doch, dass Menschen nicht hauptsächlich denkende Wesen sind.

Alex: Smith betont, dass wir Menschen nicht ausreichend verstehen, wenn wir sie nur als Köpfe betrachten, die Informationen verarbeiten. Wir sind liebende und begehrende Wesen. Deshalb prägt uns nicht nur, was wir für wahr halten, sondern auch, was uns regelmäßig vor Augen gestellt wird und wonach wir dadurch zu verlangen beginnen.

Leonie: Dann kommen wir vom Denken ziemlich schnell zu den Wünschen.

Alex: Weil sich diese Bereiche nicht sauber voneinander trennen lassen. Wir unterscheiden sie, um genauer hinsehen zu können. Im wirklichen Menschen greifen sie ständig ineinander.

Niklas: Nehmen wir Instagram. Ich weiß rational, dass Menschen dort ausgewählte Ausschnitte ihres Lebens zeigen. Trotzdem kann ich nach zwanzig Minuten das Gefühl haben, alle anderen hätten interessantere Freunde, schönere Wohnungen und bessere Urlaube.

Leonie: Und erfolgreichere Körper.

Niklas: Kann ein Körper erfolgreich sein?

Leonie: Instagram kann das.

Alex: Das Beispiel zeigt sehr schön, wie Formung funktioniert. Ihr habt die Information: „Das ist eine kuratierte Auswahl.“ Aber die Bilder können trotzdem eure Wahrnehmung verändern. Was erscheint euch normal? Was begehrenswert? Was fehlt euch plötzlich?

Leonie: Dann reicht es nicht immer, etwas besser zu wissen.

Alex: Nein. Deshalb ist die biblische Vorstellung von Wahrheit viel lebensnäher als bloße Informationsvermittlung. Jesus sagt in Johannes 8: „Ihr

Im Café . . .



werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.“
Wahrheit soll unser Leben erreichen.

Niklas: Aber wie kommt sie dahin? Das ist doch die eigentliche Frage. Ich kann mir hundertmal sagen: „Mein Wert hängt nicht von meiner Leistung ab“, und trotzdem bei Kritik völlig einbrechen.

Alex: Deshalb geschieht Erneuerung meist nicht durch einen einzigen richtigen Gedanken. Wahrheit muss gehört, bedacht, geglaubt, erinnert, erlebt und eingeübt werden. Und der Heilige Geist spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Leonie: Johannes 16?

Alex: Unter anderem. Jesus sagt dort, dass der Geist der Wahrheit die Jünger in die Wahrheit leiten wird. Paulus betet in Epheser 1 darum, dass Gott den Christen „erleuchtete Augen des Herzens“ gibt. Das ist ein schönes Bild: Man kann etwas wissen und es doch noch nicht wirklich sehen.

Niklas: Das kenne ich. Manchmal liest man einen Bibeltext, den man seit Jahren kennt, und plötzlich denkt man: Warum habe ich das eigentlich nie verstanden?

Leonie: Obwohl der Satz die ganze Zeit da stand.

Alex: Genau. Geistliche Erkenntnis bedeutet nicht, dass der Text plötzlich etwas anderes sagt. Aber eine Wahrheit kann uns auf eine neue Weise erreichen.

Niklas: Tim Keller hat doch oft davon gesprochen, dass eine Wahrheit vom Kopf ins Herz „sinken“ muss.

Alex: Ja. Bei Keller ist das ein wichtiger Gedanke. Das Evangelium muss nicht nur geglaubt, sondern immer wieder auf die konkreten Bereiche unseres

Im Café . . .



Lebens angewendet werden. Wir fragen also nicht nur: „Ist die Aussage wahr?“, sondern auch: „Welche andere Geschichte glaube ich gerade praktisch mehr als diese Wahrheit?“

Leonie: Das finde ich hilfreich. Wenn ich zum Beispiel neidisch bin, wäre die Frage nicht nur: Wie werde ich den Neid los?

Alex: Sondern vielleicht: Was glaube ich in diesem Moment über das gute Leben? Warum bedroht mich das, was der andere hat? Welche Vorstellung von Glück oder Bedeutung steckt dahinter?

Niklas: Dann könnte Neid ein Fenster sein.

Alex: Ja. Nicht etwas, das wir schönreden, aber etwas, das uns etwas über unser Inneres zeigen kann.

Leonie: Das funktioniert auch bei Angst. Wenn ich Angst habe, kann ich fragen: Was erscheint mir gerade als größte Bedrohung? Was glaube ich, unbedingt kontrollieren zu müssen?

Alex: Oder bei Ärger: Was glaube ich gerade, unbedingt bekommen zu müssen? Was darf aus meiner Sicht auf keinen Fall passieren?

Niklas: Das geht ziemlich tief.

Alex: Und deshalb sollten wir dabei vorsichtig mit einfachen Erklärungen sein. Nicht jede Angst lässt sich auf einen falschen Glaubenssatz reduzieren. Nicht jeder Ärger ist ein theologisches Problem. Körperliche, psychische und biografische Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle. Aber unsere Reaktionen können uns helfen, Überzeugungen zu entdecken, die sonst verborgen bleiben.

Leonie: Wie verändert man solche Überzeugungen? Nur indem man sie durch richtige ersetzt?

Im Café . . .



Alex: Das Wort „nur“ würde ich vermeiden. Aber Wahrheit spielt eine zentrale Rolle. Paulus schreibt in Kolosser 3: „Das Wort des Christus wohne reichlich in euch.“ Mir gefällt dieses Bild: Wahrheit soll nicht gelegentlich zu Besuch kommen. Sie soll wohnen.

Niklas: Das ist mehr als ein Vers am Morgen.

Alex: Es kann mit einem Vers am Morgen anfangen. Aber das Ziel ist, dass Gottes Sicht der Wirklichkeit unsere eigene Wahrnehmung immer stärker prägt.

Leonie: Dann verstehe ich auch Psalm 1 besser. Der Mensch sinnt Tag und Nacht über Gottes Weisung nach.

Alex: Ja. Das biblische Nachsinnen ist kein hektisches Sammeln von Informationen. Ein Text wird betrachtet, wiederholt, bedacht, auf das eigene Leben bezogen. Man gibt ihm Zeit.

Niklas: Das klingt ziemlich unmodern.

Alex: Vielleicht gerade deshalb hilfreich.

Leonie: Weil wir das Gegenteil gewohnt sind. Viel Information, wenig Verweildauer.

Alex: Und unser Denken braucht Verweildauer. Wer jeden Tag Hunderte Botschaften aufnimmt, darf sich nicht wundern, dass eine fünfminütige Bibellese nicht automatisch die stärkste prägende Stimme seines Lebens wird.

Niklas: Das klingt jetzt aber schnell nach: Social Media schlecht, Bibel gut.

Alex: So einfach möchte ich es gerade nicht machen. Die bessere Frage lautet: Wem gebe ich das Recht, meine Vorstellung von Wirklichkeit dauerhaft zu prägen? Und dafür lohnt es sich, ehrlich anzuschauen, womit wir unsere Aufmerksamkeit füllen.

Im Café . . .



Leonie: Das betrifft ja mehr als Social Media. Nachrichten, Serien, Podcasts, Werbung, Freunde, Uni, Arbeit.

Alex: Natürlich. Und auch christliche Inhalte sind nicht automatisch hilfreich, nur weil „christlich“ daraufsteht. Wir müssen prüfen lernen.

Niklas: Da sind wir wieder bei Römer 12: „dass ihr prüfen mögt“.

Alex: Genau. Erneuertes Denken bedeutet nicht, weniger zu denken, sondern besser unterscheiden zu lernen.

Leonie: Dann ist christlicher Glaube auch keine Einladung, kritisches Denken auszuschalten.

Alex: Im Gegenteil. Jesus fordert seine Nachfolger nicht auf, leichtgläubig zu werden. Paulus spricht immer wieder von Prüfen und Unterscheiden. Reife bedeutet, Wahrheit lieben zu lernen – auch dann, wenn sie unsere bisherigen Überzeugungen korrigiert.

Niklas: Das schließt dann sogar unsere christlichen Überzeugungen ein.

Alex: Natürlich. Wir können einen Bibeltext falsch verstanden haben. Wir können kulturelle Vorstellungen für biblisch halten. Wir können etwas von unseren Eltern, einer Gemeinde oder einem Lehrer übernommen haben, ohne es je selbst geprüft zu haben.

Leonie: Dann gehört zu erneuertem Denken auch die Bereitschaft zu sagen: Ich habe mich geirrt.

Alex: Unbedingt. Wer Wahrheit liebt, muss nicht an jedem eigenen Gedanken festhalten.

Niklas: Das passt wieder zur Demut, über die wir schon gesprochen haben.

Im Café . . .



Alex: Und zeigt, dass die einzelnen Bereiche des Menschen zusammenhängen. Stolz kann unser Denken blockieren. Angst kann bestimmen, welche Informationen wir überhaupt zulassen. Wünsche können beeinflussen, was wir gern für wahr halten.

Leonie: Dann ist unser Denken viel weniger neutral, als wir gern glauben.

Alex: Das ist eine der ernüchternden Einsichten über uns Menschen. Wir sind keine völlig unabhängigen Beobachter, die nur Fakten sammeln und daraus immer vernünftige Schlüsse ziehen. Wir bringen uns selbst mit.

Niklas: Was wäre dann ein guter erster Schritt, wenn jemand merkt: Ich möchte mein Denken stärker von Jesus prägen lassen?

Alex: Ich würde nicht sofort ein riesiges Programm aufstellen. Vielleicht beginnt es mit Aufmerksamkeit. Welche Gedanken kehren bei mir ständig wieder? Welche Sätze sage ich innerlich über mich, Gott oder andere? Was halte ich praktisch für unverzichtbar? Was macht mir übermäßig Angst? Worüber fantasiiere ich? Was löst Neid aus?

Leonie: Und dann diese Gedanken nicht einfach glauben, nur weil sie in meinem Kopf auftauchen.

Alex: Das ist sehr wichtig. Ein Gedanke ist zunächst ein Gedanke. Er ist nicht automatisch Wahrheit.

Niklas: Das klingt banal, aber ich glaube, ich behandle viele Gedanken so.

Leonie: Ich auch. Vor allem die negativen. Wenn ich denke: „Das schaffe ich nie“, fühlt sich der Satz sofort wie eine Tatsache an.

Alex: Deshalb schreibt Paulus in 2. Korinther 10 davon, Gedanken gefangen zu nehmen unter den Gehorsam Christi. Der unmittelbare Zusammenhang ist größer als unser persönliches Gedankenleben, deshalb sollten wir den Vers

Im Café . . .



nicht zu einer simplen Technik machen. Aber der Grundgedanke passt: Unsere Gedanken stehen nicht außerhalb der Herrschaft Christi.

Niklas: Dann darf ich sie anschauen, prüfen und gegebenenfalls widersprechen.

Alex: Ja. Und manchmal braucht es dabei andere Menschen. Wir haben blinde Flecken. Ein Freund kann uns auf eine Denkweise aufmerksam machen, die wir selbst längst für selbstverständlich halten.

Leonie: Mir fällt gerade auf, dass das alles sehr langsam klingt.

Alex: Meistens ist es das auch. Ein Denkmuster, das sich über zwanzig Jahre gebildet hat, verschwindet nicht zwingend nach einem guten Gespräch.

Niklas: Das ist wieder diese Geduld mit Veränderung.

Alex: Ja. Aber langsam bedeutet nicht wirkungslos. Mit der Zeit kann etwas geschehen: Eine Situation tritt ein, in der du früher automatisch gedacht hättest: „Ich muss mich jetzt verteidigen.“ Und plötzlich bemerkst du den Gedanken, bevor du ihm folgst.

Leonie: Oder irgendwann kommt sogar ein anderer Gedanke zuerst.

Alex: Das wäre eine tiefere Form von Veränderung. Wahrheit wird allmählich vertrauter. Eine neue Sicht auf Gott, dich selbst und andere beginnt, selbstverständlich zu werden.

Niklas: Dann ist erneuertes Denken nicht nur, dass ich falsche Gedanken schneller korrigiere.

Alex: Nein. Das kann ein Anfang sein. Aber langfristig geht es darum, dass wir lernen, die Wirklichkeit zunehmend im Licht Gottes wahrzunehmen.

Im Café . . .



Leonie: Jetzt verstehe ich, warum Denken so wichtig ist. Aber wir haben schon mehrfach gemerkt, dass Gedanken und Gefühle kaum voneinander zu trennen sind.

Niklas: Und Gefühle sind wahrscheinlich noch komplizierter. Bei Gedanken kann ich wenigstens sagen: Der ist wahr oder falsch.

Leonie: Bei Angst, Trauer oder Wut funktioniert das nicht so einfach.

Alex: Deshalb sollten wir genau dort als Nächstes hinschauen. Christen haben Gefühle manchmal misstrauisch behandelt und manchmal zum wichtigsten Wegweiser gemacht. Beides greift zu kurz.

Niklas: Dann lautet die nächste Frage wohl: Was machen wir eigentlich mit unseren Gefühlen?

Alex: Oder noch genauer: Wie können Gefühle Teil geistlicher Reifung werden, ohne dass sie entweder verdrängt oder zum Chef unseres Lebens werden?

Auf den Punkt

Geistliche Erneuerung betrifft auch die Art, wie wir die Wirklichkeit wahrnehmen und deuten. Deshalb verbindet Paulus in Römer 12,2 Verwandlung mit der „Erneuerung des Sinnes“. Es geht dabei um mehr als zusätzliches Bibelwissen. Tief eingeprägte Überzeugungen über Gott, uns selbst, Erfolg, Sicherheit, Anerkennung oder Glück können unser Verhalten bestimmen, obwohl wir bewusst längst etwas anderes glauben.

Unser Denken wird durch viele Stimmen geprägt: Familie, Erfahrungen, Kultur, Freunde, Medien, Gemeinde und die Geschichten, denen wir täglich Aufmerksamkeit schenken. Christliche Reife bedeutet deshalb auch, diese Prägungen wahrzunehmen und prüfen zu lernen.

Im Café . . .



Gottes Wahrheit soll dabei nicht nur gelegentlich gehört werden. Paulus schreibt: „Das Wort des Christus wohne reichlich in euch“ (Kol 3,16). Über Zeit kann Gottes Sicht der Wirklichkeit unsere eingeübten Deutungsmuster verändern.

Dabei lernen wir auch: Nicht jeder Gedanke, der in uns auftaucht, ist wahr. Wir können Gedanken wahrnehmen, prüfen und sie der Wahrheit Gottes aussetzen.

Doch Gedanken sind nur ein Teil unseres Inneren. Eng mit ihnen verbunden sind unsere Gefühle – Angst, Freude, Ärger, Trauer, Scham oder Neid. Und damit stellt sich die nächste Frage: Welche Rolle spielen unsere Gefühle auf dem Weg geistlicher Reife?

Im Café . . .



03_Was machen wir mit unseren Gefühlen?

Leonie: Ich glaube, das Gespräch über Gefühle könnte schwieriger werden als das über unsere Gedanken.

Niklas: Weil Gefühle sich nicht besonders dafür interessieren, was wir über sie denken.

Leonie: Zum Beispiel. Ich kann wissen, dass ich mir keine Sorgen machen soll, und trotzdem Angst haben. Ich kann wissen, dass Neid nicht gut ist, und trotzdem neidisch sein. Oder ich möchte mich eigentlich freuen und merke: Da ist gerade überhaupt keine Freude.

Alex: Damit habt ihr schon einen wichtigen Unterschied benannt. Gedanken können wir zumindest teilweise bewusst prüfen und verändern. Gefühle entstehen oft, bevor wir uns entschieden haben, irgendetwas zu fühlen. Niemand steht morgens auf und beschließt: Heute wäre ein guter Tag für ein bisschen Eifersucht.

Niklas: Wäre immerhin ehrlich.

Alex: Aber normalerweise funktioniert es anders. Etwas geschieht, jemand sagt etwas, wir erinnern uns an etwas – und plötzlich ist das Gefühl da.

Leonie: Genau deshalb finde ich den Umgang mit Gefühlen unter Christen manchmal schwierig. Auf der einen Seite gibt es Leute, die ihren Gefühlen kaum trauen. Auf der anderen Seite hört man ständig: „Ich habe Frieden darüber“ oder „Es fühlt sich für mich richtig an.“

Alex: Das sind tatsächlich zwei gegensätzliche Gefahren. Wir können Gefühle misstrauisch behandeln und versuchen, sie möglichst wenig ernst zu nehmen. Oder wir machen sie zur höchsten Autorität und schließen von „Es fühlt sich richtig an“ auf „Es ist richtig“.

Im Café . . .



Niklas: Und beides wäre zu einfach.

Alex: Ja. Gefühle sind ein wichtiger Teil unseres Menschseins. Sie geben uns Informationen darüber, wie wir eine Situation erleben. Aber sie sind nicht unfehlbar.

Leonie: Dann wäre vielleicht die erste Frage: Sind Gefühle überhaupt geistlich relevant?

Alex: Schaut euch Jesus an. Die Evangelien erzählen keineswegs von einem emotional unberührbaren Menschen. Jesus freut sich. Er empfindet Mitleid. Er ist erschüttert und betrübt. Er weint am Grab des Lazarus. Er wird zornig. In Gethsemane sagt er sogar: „Meine Seele ist sehr betrübt, bis zum Tod.“

Niklas: Das ist eigentlich bemerkenswert. Wenn geistliche Reife bedeuten würde, unangenehme Gefühle irgendwann nicht mehr zu haben, wäre Jesus kein gutes Beispiel dafür.

Alex: Eben. Deshalb sollten wir Reife nicht mit emotionaler Unberührbarkeit verwechseln. Jesus erlebt intensive Gefühle, aber seine Gefühle bestimmen nicht einfach, was wahr und gut ist.

Leonie: In Gethsemane sieht man das besonders. Er hat Todesangst und möchte diesen Weg nicht gehen. Trotzdem betet er: „Nicht wie ich will, sondern wie du willst.“

Alex: Und achtet darauf, was Jesus nicht tut. Er verleugnet seine Empfindung nicht. Er sagt nicht: „Ich habe keine Angst, weil ich Gott vertraue.“ Er bringt seine Angst zum Vater.

Niklas: Das wäre schon ein großer Unterschied. Nicht: Ein reifer Christ hat keine Angst. Sondern: Ein reifer Christ lernt, mit seiner Angst zu Gott zu gehen.

Im Café . . .



Alex: Das ist mir wesentlich näher an den biblischen Texten.

Leonie: Die Psalmen sind wahrscheinlich das beste Beispiel dafür.

Alex: Unbedingt. Wenn ihr wissen wollt, ob unangenehme Gefühle im Glauben vorkommen dürfen, lest die Psalmen. Dort findet ihr Freude und Dankbarkeit, aber genauso Angst, Einsamkeit, Zorn, Verzweiflung, Scham und Trauer.

Niklas: Psalm 42 fällt mir ein: „Was bist du so aufgelöst, meine Seele, und stöhnst in mir?“

Leonie: Der Beter redet mit seiner eigenen Seele.

Alex: Das ist ein faszinierender Vorgang. Er nimmt wahr, was in ihm geschieht, und bleibt dem Gefühl nicht einfach ausgeliefert. Gleichzeitig redet er seine Niedergeschlagenheit nicht klein. Er führt sein Inneres ins Gespräch mit Gott.

Niklas: Dann macht er eigentlich etwas Ähnliches wie das, worüber wir beim Denken gesprochen haben. Er nimmt wahr, was in ihm geschieht, und bringt es in Beziehung zur Wahrheit.

Alex: Ja, aber bei Gefühlen müssen wir besonders darauf achten, nicht zu schnell darüber hinwegzugehen. Wenn jemand traurig ist, hilft es selten, sofort einen richtigen Bibelvers darüberzulegen.

Leonie: Das kenne ich. Manchmal meint jemand es gut und sagt: „Du weißt doch, dass Gott alles in der Hand hat.“

Niklas: Und du denkst: Ja, weiß ich. Ich bin trotzdem gerade traurig.

Alex: Genau. Wahrheit soll Gefühle nicht zum Schweigen bringen. Sie soll uns helfen, sie vor Gott zu leben.

Im Café . . .



Leonie: Was heißt das konkret?

Alex: Zunächst einmal, Gefühle wahrzunehmen und benennen zu lernen. Das klingt banal, ist es aber nicht. Manche Menschen kennen für ihr inneres Erleben fast nur drei Kategorien: gut, schlecht und gestresst.

Niklas: Ich fühle mich ertappt.

Leonie: Ich hätte bei dir noch „hungrig“ ergänzt.

Niklas: Das ist ein sehr differenziertes Gefühl.

Alex: Und manchmal ein wichtiger Hinweis auf den Zustand des Körpers. Aber im Ernst: Es macht einen Unterschied, ob ich sage „Mir geht es schlecht“ oder ob ich merke: Ich bin enttäuscht. Ich bin beschämt. Ich bin einsam. Ich bin neidisch. Ich fühle mich übergangen. Ich habe Angst.

Leonie: Weil ich dann genauer verstehe, was gerade in mir passiert.

Alex: Ja. Und dann kann ich fragen: Was zeigt mir dieses Gefühl?

Niklas: Dann sind Gefühle so etwas wie Signale?

Alex: Das ist ein hilfreiches Bild, solange wir es nicht überstrapazieren. Gefühle können uns anzeigen, was uns wichtig ist, was wir als Bedrohung erleben, wonach wir uns sehnen oder wo etwas verletzt wurde.

Leonie: Ärger könnte zum Beispiel zeigen, dass ich etwas als ungerecht empfinde.

Alex: Ja. Oder dass jemand meine Grenze überschritten hat. Aber Ärger kann ebenso zeigen, dass ich meinen Willen nicht bekomme. Das Gefühl allein beantwortet also noch nicht die Frage, ob meine Bewertung der Situation stimmt.

Im Café . . .



Niklas: Dann wäre das Gefühl real, aber meine Interpretation kann trotzdem falsch sein.

Alex: Sehr wichtig. Gefühle sind real, auch wenn die Geschichte, die wir uns dazu erzählen, nicht unbedingt der Wirklichkeit entspricht.

Leonie: Mach ein Beispiel.

Alex: Du kommst in einen Raum, zwei Leute reden miteinander und hören plötzlich auf. Sofort fühlst du dich unsicher und denkst: „Die haben über mich gesprochen.“

Niklas: Klassiker.

Alex: Deine Unsicherheit ist real. Aber du weißt noch nicht, ob deine Interpretation stimmt. Vielleicht haben sie tatsächlich über dich gesprochen. Vielleicht ging es um etwas Vertrauliches. Vielleicht war das Gespräch einfach zufällig zu Ende.

Leonie: Dann muss ich mein Gefühl nicht wegdrücken, aber ich sollte aus ihm auch nicht sofort eine Tatsache machen.

Alex: Genau. Geistliche Reife kann bedeuten, zwischen Gefühl und Deutung unterscheiden zu lernen.

Niklas: Das dürfte bei Beziehungen ziemlich viel verändern.

Leonie: Definitiv. „Ich fühle mich von dir nicht ernst genommen“ ist etwas anderes als „Du nimmst mich nie ernst.“

Alex: Sehr gutes Beispiel. Das erste beschreibt dein Erleben. Das zweite fällt bereits ein Urteil über den anderen.

Niklas: Dann hilft emotionale Reife auch dabei, weniger schnell anzuklagen.

Im Café . . .



Alex: Sie kann zumindest Raum schaffen. Ich nehme mein Gefühl ernst, aber ich gebe ihm nicht automatisch das letzte Wort über den anderen.

Leonie: Jetzt kommen wir wieder zur Psychologie.

Alex: Natürlich. Psychologie hat uns viel darüber gelehrt, wie Gefühle entstehen, wie sie körperlich erlebt werden, welche Rolle unsere Biografie spielt und wie Menschen lernen können, Emotionen zu regulieren – also mit ihnen so umzugehen, dass sie uns nicht vollständig beherrschen.

Niklas: Und das widerspricht geistlicher Formung nicht.

Alex: Warum sollte es? Wenn etwas wahr über den Menschen ist, müssen Christen keine Angst davor haben. Aber wir stellen diese Erkenntnisse in einen größeren Zusammenhang. Wir fragen nicht nur: Wie kann ich mich emotional besser regulieren? Sondern auch: Wie kann mein Gefühlsleben immer stärker in meine Beziehung zu Gott hineingenommen werden?

Leonie: Was wäre da der Unterschied?

Alex: Nehmen wir Angst. Psychologisch kann ich lernen, Angst wahrzunehmen, meinen Körper zu beruhigen, meine Gedanken zu überprüfen und angemessen mit der Situation umzugehen. Das kann sehr hilfreich sein. Im christlichen Glauben kommt eine weitere Dimension hinzu: Ich kann meine Angst vor Gott bringen. Ich kann klagen, bitten, vertrauen lernen und mich daran erinnern, dass ich mein Leben nicht allein tragen muss.

Niklas: Dann ersetzt Gebet keine psychologische Einsicht.

Alex: Nein. Und psychologische Einsicht ersetzt auch nicht die Beziehung zu Gott. Wir sollten nicht ständig Dinge gegeneinander ausspielen, die sich ergänzen können.

Im Café . . .



Leonie: Aber was ist mit Gefühlen, die eindeutig problematisch wirken? Neid zum Beispiel.

Alex: Auch dort würde ich zunächst hinschauen, statt sofort nur dagegen anzukämpfen. Neid kann etwas über meine Wünsche offenlegen. Warum schmerzt mich der Erfolg des anderen? Was glaube ich, dadurch zu verlieren? Wonach sehne ich mich?

Niklas: Und dann kann ich das vor Gott bringen.

Alex: Ja. Vielleicht entdecke ich darunter ein tiefes Bedürfnis nach Anerkennung. Oder die Angst, zu kurz zu kommen. Dann geht Gott mit mir möglicherweise tiefer als nur bis zu dem Satz: „Ich darf nicht neidisch sein.“

Leonie: Das verändert auch den Blick auf Sünde. Nicht entschuldigen, aber verstehen, was darunter liegt.

Alex: Verständnis und Verantwortung sind keine Gegensätze. Ich kann verstehen lernen, warum ich auf eine bestimmte Weise reagiere, und trotzdem Verantwortung dafür übernehmen, was ich mit dieser Reaktion tue.

Niklas: Das ist wichtig. Sonst wird die eigene Geschichte irgendwann zur Entschuldigung für alles.

Alex: Oder zum Grund für Scham über alles. Beides hilft nicht.

Leonie: Und was machen wir mit Zorn? Da wird es noch schwieriger, weil die Bibel selbst von Gottes Zorn spricht und Jesus offensichtlich zornig werden kann.

Alex: Deshalb kann Zorn nicht grundsätzlich sündig sein. Paulus schreibt in Epheser 4 sogar: „Zürnt, und sündigt dabei nicht.“ Gleichzeitig warnt er unmittelbar davor, dem Zorn Raum zu geben, sich festzusetzen und zerstörerisch zu werden.

Im Café . . .



Niklas: Dann ist die entscheidende Frage nicht nur: Bin ich zornig? Sondern: Was geschieht mit meinem Zorn?

Alex: Führt er mich dazu, Ungerechtigkeit wahrzunehmen und verantwortlich zu handeln? Oder will ich verletzen, bestrafen, demütigen und zurückschlagen? Auch ein berechtigter Ärger kann in eine zerstörerische Richtung wachsen.

Leonie: Das finde ich hilfreicher als die Vorstellung, ein reifer Christ müsse immer ruhig und freundlich sein.

Alex: Diese Vorstellung kann sogar gefährlich sein. Menschen können lernen, Ärger religiös zu unterdrücken und dabei innerlich immer bitterer werden.

Niklas: Oder sie setzen keine Grenzen, weil sie denken, das sei unchristlich.

Alex: Genau. Liebe und Sanftmut bedeuten nicht, alles hinzunehmen.

Leonie: Und Trauer?

Alex: Auch sie gehört zu einem reifen Leben. Jesus sagt nicht: Wer Gott vertraut, trauert weniger. Im Gegenteil: „Glückselig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden.“ Trost setzt Trauer voraus.

Niklas: Dann wäre das Ziel bei Trauer nicht, möglichst schnell wieder normal zu funktionieren.

Alex: Nein. Manche Verluste verändern uns dauerhaft. Geistliche Reife kann dann bedeuten, Trauer in das eigene Leben integrieren zu lernen, ohne dass sie alles andere verschlingt.

Leonie: Das ist ein wichtiger Gedanke. Manche Dinge werden nicht einfach wieder wie vorher.

Im Café . . .



Alex: Und christliche Hoffnung verlangt nicht, so zu tun, als wären sie es. Paulus schreibt in 1. Thessalonicher 4 nicht, Christen sollten nicht trauern. Er sagt, sie sollen nicht trauern wie die anderen, die keine Hoffnung haben. Hoffnung verändert Trauer, aber sie hebt sie nicht auf.

Niklas: Das ist ein großer Unterschied.

Alex: Ja. Geistliche Reife bedeutet nicht, dass wir weniger menschlich werden. Im besten Fall werden wir menschlicher – fähiger, Freude wirklich zu genießen, Leid auszuhalten, Angst einzugestehen, Zorn verantwortlich zu tragen und Trauer Raum zu geben.

Leonie: Dann müsste auch Freude eine Rolle spielen. Wir reden gerade hauptsächlich über schwierige Gefühle.

Alex: Unbedingt. Paulus nennt Freude als Frucht des Geistes. Jesus spricht in Johannes 15 davon, dass seine Freude in den Jüngern sein und ihre Freude vollkommen werden soll.

Niklas: Was wäre geistliche Reife bei Freude? Einfach öfter gute Laune?

Alex: Nein. Freude ist tiefer als Stimmung. Sie kann aus Dankbarkeit, Verbundenheit, Schönheit, Hoffnung und dem Bewusstsein von Gottes Güte wachsen. Ein Mensch kann traurig sein und trotzdem eine tiefe Freude kennen.

Leonie: Wieder zwei Dinge gleichzeitig.

Alex: Unser Innenleben ist komplex. Paulus beschreibt sich in 2. Korinther 6 sogar als „betruibt, aber allezeit uns freuend“. Das ist keine psychologische Unmöglichkeit. Menschen können verschiedene emotionale Wirklichkeiten gleichzeitig tragen.

Im Café . . .



Niklas: Dann wird geistliche Reife nicht daran erkennbar, dass die unangenehmen Gefühle verschwinden.

Alex: Das wäre eine sehr schlechte Erwartung. Vielleicht eher daran, dass wir lernen, wahrhaftiger, freier und verantwortlicher mit unserem Gefühlsleben umzugehen.

Leonie: Also wahrnehmen statt verdrängen. Prüfen statt blind folgen. Vor Gott bringen statt allein damit bleiben.

Alex: Das ist eine gute Zusammenfassung. Und über Zeit können sich sogar unsere Gefühle verändern.

Niklas: Wie meinst du das?

Alex: Wenn sich unser Denken, unsere Wünsche und unsere Erfahrungen verändern, verändert sich häufig auch, was uns spontan freut, ängstigt oder ärgert. Nicht vollständig und nicht auf Knopfdruck. Aber geistliche Formung kann bis in unsere emotionalen Reaktionen hineinreichen.

Leonie: Dann wäre das Ziel nicht nur, trotz meiner Gefühle das Richtige zu tun.

Alex: Das kann manchmal notwendig sein. Aber langfristig hoffen wir auf mehr. Dass wir zunehmend lieben, was gut ist. Dass Barmherzigkeit nicht nur eine Pflicht bleibt. Dass wir uns wirklich über das Gute freuen. Dass uns Ungerechtigkeit nicht kaltlässt.

Niklas: Jetzt kommen wir ziemlich nah an unsere Wünsche.

Alex: Ja. Denn hinter vielen Gefühlen liegt die Frage, was wir lieben, ersehnen, fürchten zu verlieren oder unbedingt haben wollen.

Leonie: Dann wird das nächste Gespräch wahrscheinlich noch persönlicher.

Im Café . . .



Alex: Vermutlich. Denn unsere Wünsche haben erstaunlich viel Macht. Die Frage ist nicht, ob wir etwas begehren. Die Frage ist, was wir begehren – und was unsere Wünsche aus uns machen.

Auf den Punkt

I Gefühle sind weder Feinde geistlicher Reife noch zuverlässige Führer, denen wir einfach folgen sollten. Jesus selbst erlebt Freude, Mitleid, Zorn, Trauer und tiefe Angst. Geistliche Reife bedeutet deshalb nicht, immer gelassen oder positiv gestimmt zu sein.

G Gefühle können uns zeigen, was wir als wichtig, bedrohlich, schmerzhaft oder begehrenswert erleben. Dabei ist eine entscheidende Unterscheidung hilfreich: Ein Gefühl ist real, aber unsere Deutung der Situation muss deshalb noch nicht richtig sein. Wir können lernen, Gefühle wahrzunehmen und zu benennen, ohne sie zu verdrängen oder ihnen automatisch das letzte Wort zu geben.

Die Psalmen zeigen einen Weg, Gefühle in die Beziehung zu Gott hineinzunehmen. Angst, Zorn, Trauer und Verzweiflung werden dort nicht versteckt, sondern ausgesprochen, geprüft und vor Gott gebracht. Auch christliche Hoffnung beseitigt schwierige Gefühle nicht einfach: Wir trauern, aber nicht ohne Hoffnung (1Thess 4,13).

Geistliche Formung kann mit der Zeit sogar unser Gefühlsleben verändern. Wir lernen nicht nur, trotz unserer Gefühleverantwortlich zu handeln. Unsere Liebe, Freude, unser Mitgefühl und selbst das, worüber wir traurig oder zornig werden, können zunehmend von Christus geprägt werden.

Und damit kommen wir noch eine Ebene tiefer: Was wünschen wir uns eigentlich – und warum haben unsere Wünsche so viel Macht über uns?

Im Café . . .



04_Was will ich eigentlich wirklich?

Niklas: Seit unserem Gespräch über Gefühle erwische ich mich bei einer Frage, die ich vorher kaum gestellt habe: Was will ich eigentlich gerade?

Leonie: Klingt zunächst nicht besonders geistlich.

Niklas: Ist aber erstaunlich aufschlussreich. Wenn ich genervt bin, steckt manchmal dahinter, dass etwas nicht so läuft, wie ich es wollte. Wenn ich neidisch werde, hat jemand etwas, das ich auch gern hätte. Und wenn ich mir Sorgen mache, merke ich manchmal, wie sehr ich ein bestimmtes Ergebnis kontrollieren möchte.

Alex: Damit seid ihr bei einem Bereich angekommen, den die Bibel sehr ernst nimmt. Menschen sind nicht nur denkende und fühlende Wesen. Wir wünschen, begehren, hoffen, lieben und sehnen uns nach etwas. Und diese Wünsche geben unserem Leben Richtung.

Leonie: Aber Wünsche sind doch zunächst nichts Schlechtes.

Alex: Überhaupt nicht. Ohne Wünsche könnten wir kaum leben. Hunger lässt uns essen, Sehnsucht nach Gemeinschaft führt uns zu anderen Menschen, sexuelles Begehren gehört zu unserem Menschsein, der Wunsch nach sinnvoller Arbeit kann uns motivieren. Wir wünschen uns Sicherheit, Anerkennung, Schönheit, Gerechtigkeit, Freundschaft und Liebe. Vieles davon ist gut.

Niklas: Wo entsteht dann das Problem?

Alex: Vielleicht sollten wir zunächst Jakobus 1 lesen. Dort beschreibt Jakobus einen Prozess, bei dem Wünsche eine zerstörerische Richtung nehmen können.

Im Café . . .



Leonie: Vers 14: „Jeder aber wird versucht, wenn er von seiner eigenen Begierde fortgezogen und gelockt wird.“

Niklas: Und danach: „Danach, wenn die Begierde empfangen hat, bringt sie Sünde hervor.“

Leonie: „Begierde“ klingt im Deutschen sofort ziemlich negativ.

Alex: Das griechische Wort *epithymia* bezeichnet ein starkes Verlangen oder Begehren. Je nach Zusammenhang kann es negativ oder auch positiv gebraucht werden. Entscheidend ist also nicht einfach, dass wir etwas stark wünschen, sondern worauf unser Begehren gerichtet ist und welchen Platz es in unserem Leben bekommt.

Niklas: Dann wäre die christliche Lösung nicht, möglichst wenig zu wollen.

Alex: Nein. Das wäre eine merkwürdige Vorstellung geistlicher Reife. Jesus war kein Mensch ohne Wünsche. Er wollte, dass Menschen heil werden, dass Gottes Reich kommt, dass seine Jünger eins werden. Er sagt sogar zu seinen Jüngern: „Mit Sehnsucht habe ich mich danach gesehnt, dieses Passah mit euch zu essen“ (Lk 22,15).

Leonie: Also geht es nicht darum, das Wünschen abzuschalten, sondern darum, dass unsere Wünsche geordnet werden.

Alex: Das ist eine klassische christliche Vorstellung. Augustinus hat sehr stark darüber nachgedacht. Sein Gedanke war nicht einfach, dass Menschen die falschen Dinge lieben. Häufig lieben wir gute Dinge – aber in einer falschen Ordnung.

Niklas: Was heißt das konkret?

Alex: Nehmen wir Anerkennung. Es ist nicht falsch, wenn du dich darüber freust, dass Menschen deine Arbeit schätzen. Aber wenn Anerkennung für

Im Café . . .



dich unverzichtbar wird, verändert sich etwas. Dann brauchst du sie vielleicht, um dich wertvoll zu fühlen.

Leonie: Und plötzlich bestimmt der gute Wunsch mein Verhalten.

Alex: Genau. Du passt dich an, um Zustimmung zu bekommen. Kritik wird bedrohlich. Der Erfolg anderer macht dich unruhig. Vielleicht beginnst du sogar, Dinge zu tun, die du eigentlich für falsch hältst, weil du unbedingt akzeptiert werden möchtest.

Niklas: Das heißt: Ein guter Wunsch kann zu viel Gewicht bekommen.

Alex: Und damit kommen wir zu einem Gedanken, den Tim Keller häufig aufgegriffen hat. Er sprach in diesem Zusammenhang von Götzen des Herzens. Damit meinte er nicht kleine Figuren, vor denen wir uns verbeugen, sondern gute Dinge, die für uns zu höchsten Dingen werden.

Leonie: Erfolg wäre dann nicht das Problem. Aber wenn ich Erfolg brauche, um jemand zu sein, bekommt er einen Platz, der ihm nicht zusteht.

Alex: Genau. Dasselbe kann mit Partnerschaft, Familie, Gesundheit, Sicherheit, Einfluss oder sogar geistlichem Dienst geschehen.

Niklas: Geistlicher Dienst als Götze klingt ziemlich unangenehm.

Alex: Ist aber möglich. Ich kann etwas Gutes für Gott tun und zugleich meinen Wert daraus beziehen, gebraucht zu werden. Wenn mich dann niemand mehr braucht, bricht etwas in mir zusammen.

Leonie: Dann sind unsere Wünsche manchmal schwer zu erkennen, weil sie sich auf gute Dinge richten.

Alex: Das macht die Sache anspruchsvoll. Bei offensichtlich zerstörerischen Wünschen merken wir schneller, dass etwas nicht stimmt. Viel schwieriger sind gute Dinge, die für uns unverzichtbar werden.

Im Café . . .



Niklas: Wie findet man das heraus?

Alex: Unsere Gefühle können Hinweise geben. Darüber haben wir gerade gesprochen. Wut, Angst, Neid oder übermäßige Enttäuschung können manchmal zeigen, dass ein Wunsch sehr viel Macht bekommen hat.

Leonie: Also könnte ich bei starkem Ärger fragen: Was wollte ich gerade unbedingt?

Alex: Das kann eine sehr hilfreiche Frage sein. Oder bei Angst: Was glaube ich unbedingt behalten oder kontrollieren zu müssen? Bei Neid: Was hat der andere, von dem ich glaube, dass ich es für ein gutes Leben brauche?

Niklas: Aber da müssen wir wieder vorsichtig sein. Nicht jede starke Trauer zeigt, dass ich etwas zum Götzen gemacht habe.

Alex: Unbedingt. Wenn ein Mensch einen geliebten Menschen verliert und tief trauert, ist die Intensität seiner Trauer kein Beweis für ungeordnete Liebe. Wir dürfen aus solchen Gedanken keine Maschine bauen, mit der wir jede menschliche Emotion geistlich diagnostizieren.

Leonie: Sonst sitzt man irgendwann vor jedem starken Gefühl und fragt sich, welchen Götzen man jetzt wieder entdeckt hat.

Alex: Und wird dabei womöglich immer selbstbezogener. Geistliche Selbsterkenntnis braucht Demut und Augenmaß.

Niklas: Trotzdem finde ich die Frage nach den Wünschen hilfreich. Jesus spricht doch auch oft darüber, was Menschen wirklich wollen.

Alex: Sehr oft. Denkt an Matthäus 6. Jesus spricht über Schätze, Geld und Sorgen. Dann sagt er: „Trachtet aber zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit.“

Leonie: „Zuerst“ ist wieder eine Frage der Ordnung.

Im Café . . .



Alex: Ja. Jesus sagt nicht, dass Essen, Kleidung oder materielle Versorgung unwichtig wären. Er stellt die Frage, was unser Leben im Innersten ausrichtet.

Niklas: Und kurz vorher sagt er: „Wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein.“

Alex: Das ist ein bemerkenswerter Satz. Unsere Schätze und unser Herz hängen zusammen. Was wir für besonders wertvoll halten, zieht Aufmerksamkeit, Gedanken, Zeit und Energie an.

Leonie: Dann könnte ich meine Wünsche auch daran erkennen, wohin meine Gedanken ständig wandern.

Alex: Manchmal ja. Oder worüber du besonders gern fantasierst. Was wäre für dich das perfekte Leben? Was müsste unbedingt eintreten, damit du sagen könntest: Jetzt ist mein Leben gelungen?

Niklas: Das sind gefährliche Fragen.

Leonie: Gerade deshalb wahrscheinlich gute.

Alex: Und wir sollten sie nicht nur negativ stellen. Gott möchte unsere Sehnsucht nicht einfach demontieren. Die Bibel arbeitet erstaunlich oft mit Verlangen.

Niklas: „Wie ein Hirsch lechzt nach Wasserbächen, so lechzt meine Seele nach dir.“

Alex: Psalm 42. Oder Psalm 63: „Meine Seele dürstet nach dir.“ Jesus sagt: „Glückselig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit.“ Petrus spricht davon, nach der unverfälschten Milch des Wortes zu verlangen.

Leonie: Das sind alles Bilder von starkem Begehren.

Im Café . . .



Alex: Eben. Geistliche Reife besteht nicht darin, immer weniger leidenschaftlich zu werden. Die Frage lautet vielmehr: Wonach lernt mein Herz sich zu sehnen?

Niklas: Das erinnert mich wieder an James K. A. Smith. Er sagt doch, dass wir nicht nur durch Ideen geprägt werden, sondern dadurch, was wir lieben lernen.

Alex: Ja. Smith spricht gern davon, dass Menschen durch ihre Gewohnheiten und Praktiken auf bestimmte Vorstellungen vom guten Leben ausgerichtet werden. Wir tun Dinge nicht nur, weil wir etwas lieben. Durch das, was wir regelmäßig tun, lernen wir auch, bestimmte Dinge zu lieben.

Leonie: Mach das konkret.

Alex: Nehmen wir Konsum. Wenn mir täglich vermittelt wird, dass ein gutes Leben darin besteht, immer etwas Neues zu besitzen, schöner auszusehen, mehr zu erleben und mich ständig zu optimieren, dann bleibt das nicht unbedingt nur eine Werbebotschaft, die ich intellektuell durchschaue. Mit der Zeit kann meine Vorstellung davon geprägt werden, was mir fehlt und was mich glücklich machen würde.

Niklas: Obwohl ich gleichzeitig sagen kann: „Materielle Dinge machen nicht glücklich.“

Alex: Natürlich. Unser bewusstes Bekenntnis und unsere eingeübten Wünsche können auseinanderliegen.

Leonie: Dann wird geistliche Formung komplizierter. Ich kann nicht einfach beschließen: Ab heute wünsche ich mir die richtigen Dinge.

Alex: Das funktioniert selten. Wünsche lassen sich nicht direkt befehlen. Du kannst dir heute Abend nicht vornehmen: Ab morgen freue ich mich

Im Café . . .



überhaupt nicht mehr über Anerkennung, sondern ausschließlich über Gottes Reich.

Niklas: Schade. Wäre effizient.

Alex: Aber Wünsche können geformt werden. Durch Wahrheit, Erfahrungen, Beziehungen, Gewohnheiten, Gebet und durch das Wirken des Heiligen Geistes.

Leonie: Dann geht es nicht nur darum, einem falschen Wunsch Nein zu sagen.

Alex: Nein. Das ist manchmal notwendig. Selbstbeherrschung bedeutet durchaus, einem Wunsch nicht zu folgen. Aber langfristige Formung möchte tiefer gehen. Wir hoffen darauf, dass sich auch das verändert, was uns attraktiv erscheint.

Niklas: Das wäre dann wirklich Veränderung des Herzens.

Alex: Ja. Denkt an Psalm 37,4: „Habe deine Lust am HERRN, so wird er dir geben, was dein Herz begehrt.“ Dieser Satz wird manchmal gelesen, als würde Gott jedem religiösen Menschen seine Wunschliste erfüllen. Aber der tiefere Gedanke ist viel schöner: Wenn Gott selbst zur Freude eines Menschen wird, verändert das auch sein Begehren.

Leonie: Dann erfüllt Gott nicht einfach meine Wünsche. Die Beziehung zu ihm verändert meine Wünsche.

Alex: Das gehört zumindest wesentlich dazu.

Niklas: Und trotzdem bleiben Wünsche, die nicht dazu passen.

Alex: Natürlich. Paulus beschreibt in Galater 5 einen echten inneren Konflikt: „Das Fleisch begehrt gegen den Geist, der Geist aber gegen das Fleisch.“ Mit

Im Café . . .



„Fleisch“ meint Paulus hier nicht einfach unseren Körper, sondern die menschliche Existenz, insofern sie sich gegen Gottes Herrschaft richtet.

Leonie: Das ist wichtig, weil man sonst denkt: Körper schlecht, Geist gut.

Alex: Und das wäre unbiblisch. Unser Körper gehört zu Gottes guter Schöpfung. Paulus beschreibt einen Konflikt von Ausrichtungen und Wünschen.

Niklas: Dann gehört es zum christlichen Leben, widersprüchliche Wünsche zu haben.

Alex: Ja. Man kann Jesus aufrichtig nachfolgen und gleichzeitig Dinge begehren, die einen von ihm wegziehen. Geistliche Reife bedeutet nicht, dass dieser Konflikt sofort verschwindet.

Leonie: Aber vielleicht verändert sich, welcher Wunsch mehr Gewicht bekommt.

Alex: Und welche Wünsche wir nähren. Das ist ein wichtiger Punkt. Nicht jeder Wunsch, der in uns auftaucht, muss gefüttert werden.

Niklas: Wie füttert man einen Wunsch?

Alex: Durch Aufmerksamkeit, Fantasie, Wiederholung und Gelegenheit. Wenn du einen Wunsch ständig gedanklich ausmalst, ihm immer neue Nahrung gibst und dich bewusst in Situationen bringst, die ihn verstärken, wird er normalerweise nicht schwächer.

Leonie: Das gilt vermutlich in beide Richtungen.

Alex: Genau. Auch gute Sehnsüchte können genährt werden. Dankbarkeit kann unsere Wahrnehmung für Gottes Güte verändern. Großzügigkeit kann unsere Bindung an Besitz lockern. Gemeinschaft kann unsere Sehnsucht nach

Im Café . . .



echter Verbundenheit stärken. Anbetung kann unsere Aufmerksamkeit neu auf Gott richten.

Niklas: Dann werden geistliche Übungen später ziemlich wichtig.

Alex: Ja, aber wir sollten ihnen nicht vorgreifen. Entscheidend ist zunächst zu verstehen, was dabei überhaupt geformt wird.

Leonie: Unsere Wünsche.

Alex: Unter anderem. Und damit berühren wir auch unseren Willen.

Niklas: Ist Wunsch und Wille nicht dasselbe?

Alex: Nicht ganz. Du kannst etwas wünschen und dich trotzdem dagegen entscheiden. Und du kannst etwas tun, obwohl du überhaupt keine Lust darauf hast.

Leonie: Ich wünsche mir, liegenzubleiben, und entscheide mich aufzustehen.

Niklas: Manche von uns jedenfalls.

Alex: Genau dort wird es interessant. Der Wille ist unsere Fähigkeit, eine Richtung zu wählen und zu handeln. Aber er arbeitet nicht unabhängig von unseren Gedanken, Gefühlen und Wünschen.

Leonie: Dann wäre Willenskraft nicht der große Motor geistlicher Veränderung.

Alex: Sie spielt eine Rolle. Aber wenn wir geistliche Reife hauptsächlich als Willenskraft verstehen, überfordern wir den Willen. Wir sagen dann ständig: Reiß dich zusammen. Entscheide dich richtig. Sei diszipliniert.

Niklas: Und wundern uns, warum das irgendwann nicht mehr funktioniert.

Im Café . . .



Alex: Deshalb sollten wir uns als Nächstes anschauen, was es bedeutet, einen Willen zu haben, Entscheidungen zu treffen und Gehorsam zu lernen – ohne daraus ein religiöses Selbstoptimierungsprogramm zu machen.

Leonie: Also die Frage: Wie wichtig ist mein Wille für Veränderung?

Alex: Und vielleicht noch etwas zugespitzter: Kann ich mich eigentlich zur geistlichen Reife entscheiden?

Auf den Punkt

I Menschen werden nicht nur von Gedanken und Gefühlen geprägt, sondern auch von dem, was sie lieben, ersehnen und unbedingt haben wollen. Wünsche sind dabei nicht grundsätzlich problematisch. Die Bibel kennt gute und tiefe Sehnsüchte nach Gott, Gerechtigkeit, Gemeinschaft und einem gelingenden Leben.

G Problematisch wird ein Wunsch, wenn etwas Gutes einen Platz bekommt, den es nicht tragen kann. Anerkennung, Erfolg, Partnerschaft, Sicherheit, Besitz oder sogar geistlicher Dienst können so wichtig werden, dass unser Leben von ihnen abhängig wird. Jesus fragt deshalb immer wieder nach der Ordnung unserer Liebe: „Wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein“ (Mt 6,21).

Geistliche Reife bedeutet nicht, immer weniger zu wünschen. Vielmehr können unsere Wünsche selbst geformt werden. Wir lernen zunehmend, das Gute zu lieben, uns an Gott zu freuen und Wünsche loszulassen, die uns beherrschen. Gleichzeitig bleibt der innere Konflikt real: Galater 5 beschreibt, wie unterschiedliche Wünsche in uns gegeneinander stehen.

Wir können nicht einfach beschließen, ab morgen nur noch das Richtige zu begehren. Aber wir können entscheiden, welchen Wünschen wir folgen und welche wir nützen.

Damit kommen wir zu einem weiteren Bereich unseres Menschseins: unserem Willen. Welche Rolle spielen Entscheidungen, Gehorsam und Willenskraft bei geistlicher Veränderung – und kann man sich zur geistlichen Reife entscheiden?

Im Café . . .



05_Kann ich mich zur geistlichen Reife entscheiden?

Niklas: Unsere letzte Frage klingt ein bisschen unfair. Natürlich kann ich mich nicht einfach entscheiden: Ab morgen bin ich geistlich reif.

Leonie: Aber gleichzeitig reden wir im Glauben ständig über Entscheidungen. Jesus nachfolgen. Vergeben. Gehorchen. Widerstehen. Das Gute tun. Irgendwie muss unser Wille also eine ziemlich wichtige Rolle spielen.

Alex: Die spielt er auch. Schwierig wird es erst, wenn wir dem Willen eine Aufgabe geben, die er gar nicht erfüllen kann. Dann wird aus geistlicher Formung sehr schnell die Aufforderung: Du musst dich einfach mehr anstrengen.

Niklas: Das kenne ich. Wenn etwas nicht klappt, lautet die Diagnose: nicht konsequent genug.

Leonie: Mehr Disziplin. Mehr Gebet. Mehr Bibel. Mehr zusammenreißen.

Alex: Und manchmal ist tatsächlich eine klare Entscheidung nötig. Wir sollten Willenskraft nicht schlechtreden. Es gibt Situationen, in denen ein Mensch schlicht sagen muss: Das tue ich – oder das tue ich nicht. Aber unser Wille arbeitet nicht isoliert. Das haben wir inzwischen gesehen. Unsere Gedanken, Gefühle und Wünsche wirken ständig auf unsere Entscheidungen ein.

Niklas: Also könnte ich sagen: Mein Wille sitzt nicht allein im Cockpit.

Alex: Schönes Bild. Manchmal möchte er steuern und merkt, dass im Hintergrund eine ziemlich laute Reisegruppe mitredet.

Leonie: Angst ruft von hinten, Wünsche wollen woanders hin, Gefühle beschwerten sich über die Route und der Kopf ist sich auch nicht sicher.

Im Café . . .



Alex: Willkommen im menschlichen Leben.

Niklas: Aber was ist dann eigentlich der Wille?

Alex: Vereinfacht gesagt: unsere Fähigkeit, uns zu etwas zu verhalten, eine Richtung zu wählen und entsprechend zu handeln. Dallas Willard spricht in diesem Zusammenhang vom Willen oder vom Geist des Menschen als dem Bereich, in dem wir Entscheidungen treffen und Absichten bilden.

Leonie: Dann ist der Wille mehr als ein spontaner Wunsch.

Alex: Ja. Du kannst dir sehr wünschen, etwas zu tun, und dich trotzdem dagegen entscheiden. Oder du möchtest etwas überhaupt nicht und tust es dennoch, weil du es für richtig hältst.

Niklas: Früh aufstehen.

Leonie: Entschuldigen.

Niklas: Noch schlimmer.

Alex: Genau solche Situationen zeigen den Unterschied. Vielleicht möchtest du dich nach einem Streit verteidigen. Gleichzeitig erkennst du: Ich habe den anderen verletzt. Dann kannst du dich entscheiden, hinzugehen und um Vergebung zu bitten, obwohl sich in dir noch alles dagegen sträubt.

Leonie: Das heißt, eine richtige Entscheidung muss nicht immer aus einem bereits richtig geformten Inneren kommen.

Alex: Das ist wichtig. Wir sollten nicht warten, bis wir das Gute automatisch wollen. Manchmal tun wir das Gute zunächst gegen einen starken inneren Widerstand.

Niklas: Dann ist Gehorsam tatsächlich wichtig.

Im Café . . .



Alex: Natürlich. Jesus spricht sehr selbstverständlich davon. In Johannes 14 sagt er: „Wenn ihr mich liebt, so werdet ihr meine Gebote halten.“ Und am Ende der Bergpredigt vergleicht er den Menschen, der seine Worte hört und tut, mit jemandem, der sein Haus auf Fels baut.

Leonie: Das ist schon deutlich. Hören allein reicht nicht.

Alex: Jakobus sagt dasselbe: „Seid aber Täter des Wortes und nicht allein Hörer.“ Christliche Nachfolge bleibt nicht bei Einsicht und guten Absichten stehen.

Niklas: Trotzdem klingt „Gehorsam“ für viele ziemlich unangenehm. Fast nach Ausschalten des eigenen Denkens.

Alex: Dann müssen wir klären, wem dieser Gehorsam gilt. Christlicher Gehorsam ist keine allgemeine Tugend, sich Autoritäten kritiklos unterzuordnen. Es geht um das Vertrauen zu Jesus und um die Frage, ob wir ihm zutrauen, dass sein Weg gut ist.

Leonie: Dann gehört Beziehung davor.

Alex: Unbedingt. Sonst wird Nachfolge zu einem Regelwerk. Im Neuen Testament entsteht Gehorsam aus der Beziehung zu Christus, aus Gnade und aus einem neuen Leben mit ihm.

Niklas: Trotzdem muss ich manchmal tun, was Jesus sagt, obwohl ich es gerade nicht fühle.

Alex: Ja. Liebe deine Feinde ist ein gutes Beispiel. Wenn Jesus sagt: „Betet für die, die euch verfolgen“, wartet er offensichtlich nicht darauf, dass seine Jünger zunächst warme Gefühle für ihre Gegner entwickeln.

Leonie: Dann kann eine Handlung sogar meinen inneren Zustand beeinflussen.

Im Café . . .



Alex: Das ist ein entscheidender Punkt. Wir denken häufig: Erst muss sich mein Inneres verändern, dann kann ich anders handeln. Aber Formung funktioniert auch in die andere Richtung. Was wir wiederholt tun, prägt mit der Zeit unser Inneres.

Niklas: Dann sind Entscheidungen nicht nur das Ergebnis unseres Charakters. Sie formen unseren Charakter.

Alex: Genau. Wenn du immer wieder großzügig handelst, obwohl ein Teil von dir lieber festhalten möchte, kann Großzügigkeit allmählich selbstverständlicher werden. Wenn du lernst, wahrhaftig zu sprechen, obwohl eine Lüge gerade bequemer wäre, trainierst du Wahrhaftigkeit.

Leonie: N. T. Wright beschreibt Tugend doch ähnlich, oder?

Alex: Ja. Er greift den alten Gedanken der Tugendbildung auf. Tugend ist nicht einfach ein spontanes gutes Gefühl. Sie entsteht auch dadurch, dass ein Mensch das Gute wiederholt einübt, bis eine bestimmte Art zu handeln zunehmend Teil seines Charakters wird.

Niklas: Wie bei einem Musiker. Am Anfang muss er über jeden Griff nachdenken, irgendwann spielt er ihn fast selbstverständlich.

Alex: Das ist ein gutes Bild. Oder denkt an Sport. Niemand erwartet, dass ein ungeübter Körper unter Druck plötzlich automatisch das Richtige tut. Bewegungen werden wiederholt, bis sie verfügbar sind, wenn es darauf ankommt.

Leonie: Aber jetzt klingt geistliche Reife doch wieder ein bisschen nach Training.

Alex: Das ist sie in gewisser Weise auch. Paulus selbst verwendet solche Bilder. In 1. Timotheus 4,7 sagt er: „Übe dich aber zur Gottesfurcht.“ Das

Im Café . . .



griechische Wort *gymnazo* steht tatsächlich im Hintergrund unseres Wortes Gymnastik. Paulus scheut das Trainingsbild nicht.

Niklas: Dann ist Anstrengung also doch nicht das Problem.

Alex: Nein. Anstrengung und Leistungsdenken sind nicht dasselbe. Das sollten wir sauber unterscheiden.

Leonie: Erklär das.

Alex: Leistungsdenken sagt: Ich muss etwas leisten, um meinen Wert, meine Annahme oder Gottes Liebe zu verdienen. Geistliche Anstrengung sagt: Weil ich geliebt und gerufen bin, beteilige ich mich ernsthaft an dem Leben, in das Gott mich hineinführt.

Niklas: Also nicht arbeiten für die Gnade, sondern aus der Gnade heraus.

Alex: Ja. Paulus kann deshalb unglaublich starke Aussagen über Gnade machen und gleichzeitig von Anstrengung sprechen.

Leonie: 1. Korinther 15 fällt mir ein. „Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin.“

Alex: Lies weiter.

Leonie: „Und seine Gnade mir gegenüber ist nicht vergeblich gewesen, sondern ich habe viel mehr gearbeitet als sie alle; nicht aber ich, sondern die Gnade Gottes, die mit mir ist.“

Niklas: Das ist eigentlich verrückt. Paulus sagt in einem Satz: Ich habe hart gearbeitet – und Gottes Gnade hat gearbeitet.

Alex: Genau deshalb ist der Text so wichtig. Gnade und menschliche Beteiligung werden nicht gegeneinander ausgespielt. Gottes Gnade macht Paulus nicht passiv. Sie setzt ihn in Bewegung.

Im Café . . .



Leonie: Das passt zu Philipper 2: „Bewirkt euer Heil mit Furcht und Zittern; denn Gott ist es, der in euch wirkt sowohl das Wollen als auch das Wirken.“

Alex: Einer der wichtigsten Texte für unser Thema. Paulus sagt nicht: Gott wirkt, also wartet ab. Und er sagt auch nicht: Es hängt alles von euch ab. Er hält beides zusammen.

Niklas: „Gott wirkt in euch das Wollen.“ Das geht sogar noch tiefer als Verhalten.

Alex: Genau. Gott arbeitet nicht nur daran, was wir tun. Er kann auch unser Wollen verändern.

Leonie: Das verbindet sich direkt mit unserem letzten Gespräch über Wünsche.

Alex: Deshalb kann man diese Bereiche nur künstlich vollständig trennen. Unser Denken beeinflusst unsere Gefühle. Gefühle beeinflussen Wünsche. Wünsche ziehen den Willen in eine Richtung. Entscheidungen prägen wiederum Gewohnheiten und können langfristig sogar Wünsche verändern.

Niklas: Das ist eher ein Netzwerk als eine Reihe von Schubladen.

Alex: Ein Mensch eben.

Leonie: Trotzdem habe ich noch eine Frage. Wenn Gott sogar das Wollen wirkt, wofür bin ich dann verantwortlich?

Alex: Paulus scheint diese Frage nicht so aufzulösen, dass eine Seite verschwindet. Gottes Wirken hebt unsere Verantwortung nicht auf. Es ermöglicht und trägt sie. Deshalb kann Paulus im selben Atemzug sagen: Ihr sollt handeln – denn Gott handelt in euch.

Niklas: Das bleibt ein Geheimnis.

Im Café . . .



Alex: Zumindest lässt es sich nicht in eine einfache mathematische Formel bringen. Die Bibel interessiert sich stärker dafür, wie wir in dieser Wirklichkeit leben.

Leonie: Und wie leben wir darin?

Alex: Vielleicht so: Wir vertrauen nicht auf unsere eigene Willenskraft, aber wir nehmen unsere Entscheidungen ernst. Wir bitten Gott um Veränderung und handeln gleichzeitig entsprechend dem, was wir als gut erkannt haben.

Niklas: Also beim Vergeben nicht nur beten: „Gott, mach mich irgendwann zu einem vergebenden Menschen.“

Alex: Sondern vielleicht auch den ersten Schritt tun. Das Gespräch suchen. Aufhören, die Geschichte bei jeder Gelegenheit wieder zu erzählen. Darauf verzichten, den anderen innerlich ständig zu verurteilen.

Leonie: Wobei Vergebung und Versöhnung nicht dasselbe sind.

Alex: Richtig. Und Vertrauen lässt sich nach schweren Verletzungen nicht einfach beschließen. Da müssen wir später sorgfältiger unterscheiden. Aber grundsätzlich gilt: Viele Veränderungen brauchen konkrete Entscheidungen.

Niklas: Was passiert, wenn meine Willenskraft nicht reicht?

Alex: Sie wird oft nicht reichen. Vor allem dann nicht, wenn ein Verhalten stark eingeübt ist.

Leonie: Dann sind wir bei Gewohnheiten.

Alex: Fast. Aber vorher sollten wir noch verstehen, warum reine Willenskraft so begrenzt ist. Stellt euch jemanden vor, der jeden Abend bis zwei Uhr am Handy hängt und morgens völlig erschöpft ist. Er nimmt sich jeden Tag vor, heute früher aufzuhören.

Im Café . . .



Niklas: Ich kenne selbstverständlich niemanden.

Leonie: Natürlich nicht.

Alex: Wenn er jeden Abend dieselbe Umgebung herstellt, dasselbe Gerät neben sich liegen hat, dieselben Apps öffnet und sich darauf verlässt, um 23 Uhr die perfekte Entscheidung zu treffen, verlangt er seinem Willen sehr viel ab.

Niklas: Dann wäre eine klügere Entscheidung vielleicht schon vorher nötig.

Alex: Genau. Veränderung bedeutet nicht nur, im kritischen Moment stärker zu sein. Wir können unser Leben so gestalten, dass das Gute wahrscheinlicher wird.

Leonie: Das ist interessant. Nicht nur: Wie entscheide ich mich richtig?
Sondern: Welche Bedingungen helfen mir, richtig zu entscheiden?

Alex: Das führt uns später zu geistlichen Übungen und Lebensrhythmen. Aber auch ganz allgemein zu Gewohnheiten. Vieles von dem, was wir täglich tun, entscheiden wir nicht jedes Mal neu.

Niklas: Zähneputzen.

Leonie: Autofahren.

Niklas: Beim Aufwachen zum Handy greifen.

Alex: Genau. Unser Leben wäre kaum möglich, wenn wir jede Handlung jeden Tag völlig neu entscheiden müssten. Gewohnheiten entlasten den Willen.

Leonie: Aber sie können uns eben auch in eine schlechte Richtung tragen.

Im Café . . .



Alex: Deshalb ist die Frage nach geistlicher Formung ohne Gewohnheiten kaum zu beantworten. Was wir oft tun, wird leichter. Und was leichter wird, tun wir häufiger. So entstehen mit der Zeit tief eingeprägte Muster.

Niklas: Dann ist Willenskraft vielleicht besonders wichtig, wenn ich eine neue Richtung beginne.

Alex: Das kann man so sagen. Am Anfang einer Veränderung braucht es oft bewusste Entscheidungen. Mit der Zeit kann daraus eine Gewohnheit entstehen, die weniger bewusste Anstrengung verlangt.

Leonie: Und irgendwann vielleicht sogar Charakter.

Alex: Genau das ist die Hoffnung. Nicht dass wir irgendwann keinen Willen mehr brauchen, sondern dass das Gute zunehmend aus einem geformten Menschen hervorgeht.

Niklas: Dann wäre geistliche Reife nicht der Mensch, der sein ganzes Leben mit zusammengebißenen Zähnen das Richtige tut.

Alex: Nein. Das wäre ein ziemlich trauriges Ziel. Denkt wieder an Jesus. Sein Gehorsam gegenüber dem Vater ist real und kann ihn viel kosten. Aber sein Leben besteht nicht aus permanenter Selbstüberwindung. Er liebt den Vater und will seinen Willen tun.

Leonie: Dann wäre tiefe Formung erreicht, wenn Wollen und Tun immer stärker zusammenfinden.

Alex: Das entspricht jedenfalls der Verheißung, dass Gott nicht nur unser Verhalten, sondern auch unser Herz verändert.

Niklas: Aber wir sind noch nicht bei allen Bereichen des Menschen.

Leonie: Der Körper fehlt noch.

Im Café . . .



Niklas: Und den behandeln Christen erstaunlich oft so, als wäre er nur die Verpackung für das eigentlich geistliche Leben.

Alex: Dabei wird alles, worüber wir gerade gesprochen haben, mit einem Körper gelebt. Ihr denkt mit einem Gehirn, erlebt Gefühle körperlich, eure Wünsche zeigen sich körperlich, und jede Entscheidung, die ihr tatsächlich umsetzt, geschieht durch euren Körper.

Leonie: Dann ist der Körper nicht nur dabei. Er ist mitten im geistlichen Leben.

Alex: Und genau deshalb sollten wir ihn als Nächstes ernst nehmen.

Auf den Punkt

Unser Wille spielt eine wichtige Rolle bei geistlicher Veränderung. Nachfolge schließt Entscheidungen, Gehorsam und konkrete Schritte ein. Jesus spricht nicht nur vom Hören seiner Worte, sondern vom Tun; Jakobus fordert Christen auf, „Täter des Wortes“ zu sein (Jak 1,22).

Dabei dürfen wir Anstrengung nicht mit Leistungsdenken verwechseln. Wir strengen uns nicht an, um Gottes Liebe und Annahme zu verdienen. Paulus kann beides gleichzeitig sagen: „Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin“ und: „Ich habe viel mehr gearbeitet“ (1Kor 15,10). Gnade macht menschliche Beteiligung nicht überflüssig, sondern möglich.

Philipper 2,12–13 bringt diese Spannung besonders schön zusammen: Wir handeln – und Gott wirkt in uns sogar „das Wollen und das Wirken“. Geistliche Reife entsteht deshalb weder durch passives Warten auf Gottes Veränderung noch durch angestrengte Selbstoptimierung.

Unsere Entscheidungen haben zudem eine langfristige Wirkung. Was wir wiederholt tun, kann leichter und selbstverständlicher werden. So führt die Frage nach dem Willen unmittelbar weiter zu unseren eingeübten Verhaltensweisen – und zu einem Bereich, der dabei ständig beteiligt ist und im geistlichen Leben trotzdem leicht übersehen wird:

Welche Rolle spielt eigentlich unser Körper bei geistlicher Reife?

Im Café . . .



06_Warum gehört mein Körper zu meinem geistlichen Leben?

Leonie: Ich merke, dass ich beim Wort „geistlich“ immer noch automatisch an etwas Inneres denke. Gedanken, Gebet, Beziehung zu Gott, vielleicht noch Gefühle. Aber mein Körper wäre mir nicht als Erstes eingefallen.

Niklas: Mir auch nicht. Eher im Gegenteil. Wenn jemand sagt, er wolle geistlicher werden, denke ich nicht: Dann sollte er sich einmal mit seinem Schlaf beschäftigen.

Alex: Dabei könnte das durchaus sinnvoll sein. Wir haben uns angewöhnt, Körper und geistliches Leben stärker voneinander zu trennen, als es die Bibel tut. Der biblische Mensch begegnet Gott nicht ohne seinen Körper. Wir beten, arbeiten, lieben, dienen, leiden, fasten, feiern und ruhen als körperliche Wesen.

Leonie: Trotzdem gibt es diese Vorstellung, dass der eigentliche Mensch irgendwo innen sitzt und der Körper eher seine Hülle ist.

Alex: Das hat eine lange Geschichte. Aber die biblische Hoffnung ist nicht die endgültige Befreiung einer unsterblichen Seele aus einem lästigen Körper. Die christliche Hoffnung zielt auf Auferstehung. Gott erlöst den Menschen als ganzen Menschen.

Niklas: 1. Korinther 15.

Alex: Genau. Paulus nimmt dort die leibliche Auferstehung sehr ernst. Und das passt zu etwas, das schon ganz am Anfang der Bibel steht: Die materielle Schöpfung ist Gottes gute Schöpfung. Der menschliche Körper ist kein bedauerlicher Zusatz zum eigentlich geistlichen Menschen.

Leonie: Dann müsste das auch verändern, wie wir über geistliche Reife reden.

Im Café . . .



Alex: Unbedingt. Schaut einmal in Römer 12. Bevor Paulus von der Erneuerung des Denkens spricht, sagt er: „Ich ermahne euch nun, Brüder und Schwestern, durch die Erbarmungen Gottes, eure Leiber darzustellen als ein lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Opfer.“

Niklas: Interessant. Den zweiten Vers über die Erneuerung des Denkens kenne ich viel besser als den ersten.

Leonie: Ich auch. Aber Paulus beginnt mit dem Körper.

Alex: Mit dem ganzen konkreten Leben. Wenn Paulus von den „Leibern“ spricht, meint er nicht, dass wir Gott einzelne Körperteile übergeben sollen. Wir stellen uns selbst mit unserer körperlichen Existenz Gott zur Verfügung.

Niklas: Und dann nennt er das Gottesdienst.

Alex: Ja. Das griechische *latreia* bezeichnet Dienst oder Gottesverehrung. Paulus erweitert damit unseren Blick enorm. Gottesdienst geschieht nicht nur in einem Raum mit Musik und Predigt. Unser körperlich gelebtes Leben kann Gottesdienst sein.

Leonie: Das macht das Thema plötzlich riesig. Dann gehören Essen, Schlafen, Sexualität, Arbeit, Sport und Erholung irgendwie mit hinein.

Alex: Sie gehören jedenfalls zu dem Leben, das wir Gott zur Verfügung stellen. Die Bibel entwickelt daraus keinen Fitnessplan. Aber sie kennt keinen Glauben, der dauerhaft so tut, als wäre es gleichgültig, wie wir mit unserem Körper leben.

Niklas: Paulus wird in 1. Korinther 6 noch deutlicher.

Alex: Schaut euch den Zusammenhang an.

Leonie: Da geht es um Sexualität. Paulus sagt: „Der Leib aber nicht für die Unzucht, sondern für den Herrn und der Herr für den Leib.“

Im Café . . .



Niklas: „Der Herr für den Leib“ ist ein erstaunlicher Satz.

Alex: Sehr. Und kurz danach sagt Paulus: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes in euch ist?“ Auch hier ist der Zusammenhang wichtig. Paulus schreibt nicht über Wellness oder Körperpflege. Er argumentiert gegen sexuelle Unmoral.

Leonie: Trotzdem ist seine Begründung größer als das einzelne Thema.

Alex: Ja. Euer Körper gehört zu Christus. Er ist in die Beziehung zu ihm hineingenommen. Deshalb ist es Paulus nicht gleichgültig, was Christen mit ihrem Körper tun.

Niklas: Dann wäre Sexualität nicht irgendein Spezialthema, bei dem Christen besonders viele Regeln haben, sondern Teil einer größeren Sicht auf den Körper.

Alex: Das wäre ein sehr hilfreicher Zusammenhang. Christliche Sexualethik beginnt nicht mit: „Was darf ich?“ Sie beginnt mit der Frage: Wem gehöre ich – und was bedeutet es, dass auch mein Körper zu meinem Leben mit Christus gehört?

Leonie: Das gilt dann aber nicht nur für Sexualität. Sonst wären wir wieder sehr selektiv.

Alex: Eben. Es wäre merkwürdig, 1. Korinther 6 sehr ernst zu nehmen, wenn es um Sexualität geht, und gleichzeitig so zu leben, als hätte Gott mit unserem übrigen körperlichen Leben nichts zu tun.

Niklas: Jetzt kommen wir zum Schlaf.

Alex: Unter anderem.

Niklas: Ich hatte es befürchtet.

Im Café . . .



Leonie: Aber ist Schlaf wirklich eine geistliche Frage? Wenn ich zu wenig schlafe, bin ich müde. Das ist doch zunächst Biologie.

Alex: Natürlich. Und genau das ist der Punkt. Geistliches Leben hebt Biologie nicht auf. Ein übermüdeter Mensch kann schlechter aufmerksam sein, wird oft schneller gereizt und verfügt über weniger Selbstkontrolle. Wenn ich meine körperlichen Grenzen dauerhaft ignoriere, beeinflusst das auch meine Fähigkeit, anderen geduldig und liebevoll zu begegnen.

Niklas: Dann kann ich morgens um halb zwei nicht automatisch sagen: Ich muss nur geistlich genug sein, dann bin ich morgen trotzdem freundlich.

Alex: Du kannst es versuchen. Deine Mitmenschen werden dir Rückmeldung geben.

Leonie: Das finde ich wichtig, weil wir manchmal moralisch bewerten, was zumindest teilweise körperliche Ursachen hat. Jemand ist erschöpft, unkonzentriert oder dünnhäutig und denkt sofort: Mit meinem Glauben stimmt etwas nicht.

Alex: Deshalb brauchen wir einen realistischen Blick auf den Menschen. Elia in 1. Könige 19 ist dafür ein interessantes Beispiel. Nach der dramatischen Auseinandersetzung auf dem Karmel flieht er, ist völlig erschöpft und möchte sterben. Und was tut Gott zuerst?

Niklas: Er hält ihm keine Predigt.

Leonie: Elia schläft. Dann bekommt er etwas zu essen. Dann schläft er wieder und isst noch einmal.

Alex: Erst danach geht die Geschichte weiter. Wir sollten daraus keine allgemeine Therapieanweisung machen. Aber die Erzählung zeigt sehr schön, dass Gott Elias körperlichen Zustand nicht ignoriert.

Im Café . . .



Niklas: Das ist fast komisch. Man erwartet die große geistliche Antwort, und Gott sagt gewissermaßen: Schlaf erst einmal und iss etwas.

Alex: Manchmal sind wir komplizierter, als wir denken. Und manchmal einfacher.

Leonie: Aber wir müssen aufpassen, jetzt nicht in die andere Richtung zu kippen. Sonst klingt es irgendwann so, als wäre geistliche Reife einfach ausreichend schlafen, gesund essen und Sport machen.

Alex: Das wäre genauso falsch. Ein körperlich hervorragend trainierter Mensch kann geistlich völlig unreif sein. Gesundheit ist kein Beweis für Heiligkeit, und Krankheit kein Zeichen mangelnder Reife.

Niklas: Das ist wichtig. Sonst wird der gesunde Körper zum neuen geistlichen Ideal.

Alex: Und das wäre nicht nur theologisch problematisch, sondern auch grausam gegenüber Menschen, die mit Krankheit, Behinderung, chronischen Schmerzen oder den Begrenzungen des Alters leben.

Leonie: Dann geht es nicht darum, einen perfekten Körper herzustellen.

Alex: Nein. Es geht darum, den Körper, den wir tatsächlich haben, in unser Leben mit Gott einzubeziehen.

Niklas: Das klingt anders.

Alex: Unser Körper hat Grenzen. Er braucht Schlaf, Nahrung und Erholung. Er altert. Er kann krank werden. Er kann verletzt werden. Geistliche Reife besteht nicht darin, diese Grenzen zu überwinden, sondern auch darin, Geschöpflichkeit anzunehmen.

Leonie: Geschöpflichkeit – also anzuerkennen, dass ich ein begrenzter Mensch bin und nicht Gott.

Im Café . . .



Alex: Genau. Und das kann erstaunlich geistlich sein. Wir möchten manchmal unbegrenzt verfügbar, leistungsfähig und produktiv sein. Unser Körper erinnert uns regelmäßig daran, dass wir es nicht sind.

Niklas: Müdigkeit als theologische Lektion.

Alex: Nicht jede Müdigkeit braucht eine tiefere Bedeutung. Aber unser Schlaf ist tatsächlich ein tägliches Eingeständnis: Die Welt läuft weiter, obwohl ich acht Stunden nichts dazu beitrage.

Leonie: Wenn man es so sagt, hat Schlaf fast etwas mit Vertrauen zu tun.

Alex: Er kann es haben. Psalm 127 sagt: „Vergeblich ist es für euch, dass ihr früh aufsteht, euch spät niedersetzt, das Brot der Mühsal esst; ebenso gibt er seinem Geliebten Schlaf.“ Der Psalm kritisiert nicht Arbeit, sondern ein Leben, das so tut, als hinge alles von unserer ununterbrochenen Anstrengung ab.

Niklas: Das trifft unsere Kultur ziemlich gut.

Leonie: Und wahrscheinlich auch manche christliche Kultur. Wer immer verfügbar ist, gilt schnell als besonders hingegen.

Alex: Ja. Selbstaufopferung kann Ausdruck von Liebe sein. Aber dauerhafte Missachtung eigener Grenzen ist nicht automatisch Hingabe.

Niklas: Jesus zieht sich ja selbst zurück.

Alex: Immer wieder. Er schläft. Er isst. Er geht zu Hochzeiten und Festen. Er zieht sich an einsame Orte zurück. Und gleichzeitig gibt es Situationen, in denen er bis zur Erschöpfung dient. Die Evangelien zeigen keinen Menschen, der um sein eigenes Wohlbefinden kreist – aber auch keinen, der so tut, als hätte er keinen Körper.

Im Café . . .



Leonie: Das ist wahrscheinlich die Balance, die schwer ist. Körper ernst nehmen, ohne dass Selbstfürsorge zum Mittelpunkt des Lebens wird.

Alex: Genau. Auch „Selfcare“ kann irgendwann eine Kultur der Selbstbezogenheit fördern, wenn das eigene Wohlbefinden zum höchsten Gut wird. Christliche Fürsorge für den eigenen Körper hat ein anderes Ziel: Ich nehme meine Geschöpflichkeit ernst und möchte mit meinem Leben Gott und anderen dienen können.

Niklas: Dann ist sogar Ruhe nicht nur dafür da, dass ich anschließend wieder mehr leisten kann.

Alex: Sehr wichtig. Wenn Ruhe nur die Tankstelle für noch mehr Produktivität ist, bleiben wir im selben System. Der Sabbatgedanke der Bibel geht tiefer. Menschen dürfen aufhören, weil ihr Wert nicht von ihrer Leistung abhängt und weil Gott die Welt trägt.

Leonie: Darüber werden wir bei Lebensrhythmen bestimmt noch ausführlicher sprechen.

Alex: Ja. Hier reicht zunächst die Einsicht: Unser Körper braucht Rhythmen, und diese Rhythmen prägen uns.

Niklas: Was meinst du damit?

Alex: Denkt wieder an das Handy. Wenn dein Körper gelernt hat, bei jedem Moment von Langeweile automatisch zum Smartphone zu greifen, ist das irgendwann mehr als eine bewusste Entscheidung. Die Bewegung geschieht fast von selbst.

Leonie: Das kenne ich. Manchmal habe ich das Handy schon in der Hand und weiß gar nicht, warum ich es genommen habe.

Im Café . . .



Alex: Unser Körper lernt. Bewegungen, Reaktionen und Abläufe können sich einprägen. Das ist für geistliche Formung enorm wichtig.

Niklas: Weil Gewohnheiten körperlich werden.

Alex: Genau. Wenn jemand jeden Morgen zuerst das Handy nimmt, hat er nicht nur eine Meinung über Smartphones. Sein Körper hat einen Ablauf gelernt. Wenn jemand bei Stress automatisch zum Kühlschrank, zur Zigarette, zum Online-Shopping oder zu pornografischen Bildern greift, steckt darin häufig ein eingeübtes körperliches Muster.

Leonie: Und umgekehrt können sich auch gute Dinge einprägen.

Alex: Natürlich. Ein Mensch kann lernen, in einer angespannten Situation erst einmal still zu werden. Er kann sich angewöhnen, beim Aufwachen einen Moment bewusst vor Gott zu sein, bevor der Tag auf ihn einstürzt. Er kann Gastfreundschaft, Großzügigkeit oder aufmerksames Zuhören so oft praktizieren, dass bestimmte Handlungen leichter werden.

Niklas: Dann spielt der Körper bei Charakterbildung eine größere Rolle, als ich dachte.

Alex: Sehr viel größer. Dallas Willard betont deshalb, dass der Körper nicht nur Objekt geistlicher Veränderung ist, sondern auch ein wichtiger Partner dabei. Was wir mit unserem Körper regelmäßig tun, formt uns.

Leonie: Deshalb spielen in der Bibel auch Dinge wie Fasten eine Rolle.

Alex: Ja. Beim Fasten betet nicht nur der Kopf. Der Körper wird einbezogen. Dasselbe gilt für Knien, Singen, Schweigen, gemeinsames Essen, Abendmahl, Taufe oder das Auflegen von Händen. Der christliche Glaube ist erstaunlich körperlich.

Im Café . . .



Niklas: Das Abendmahl ist dafür ein starkes Beispiel. Jesus sagt nicht nur: Denkt an mich. Er gibt Brot und Wein.

Alex: Genau. Wir sehen, berühren, schmecken und essen. Erinnerung geschieht körperlich und gemeinschaftlich.

Leonie: Dann ist die Vorstellung eines rein innerlichen Glaubens eigentlich ziemlich weit von der Bibel entfernt.

Alex: Ja. Und sogar die zentrale Botschaft des christlichen Glaubens führt uns zum Körper.

Niklas: Du meinst die Menschwerdung?

Alex: „Das Wort wurde Fleisch“, sagt Johannes. Gott rettet uns nicht, indem er uns aus der körperlichen Wirklichkeit herausruft. Der Sohn Gottes wird Mensch. Jesus stirbt körperlich und wird leiblich auferweckt. Und die christliche Hoffnung ist die Auferstehung der Toten.

Leonie: Dann hat unser Körper eine Würde, die weit über Gesundheit und Aussehen hinausgeht.

Alex: Genau. Und das ist gerade in einer Kultur wichtig, in der der Körper gleichzeitig vergöttert und verachtet werden kann.

Niklas: Vergöttert verstehe ich: Schönheit, Fitness, Jugend.

Leonie: Und verachtet vielleicht dort, wo der Körper nur noch funktionieren und optimiert werden soll.

Alex: Oder wo wir mit ihm unzufrieden sind, weil er nicht dem Ideal entspricht. Die christliche Sicht ist anders: Dein Körper ist nicht Gott. Aber er ist auch nicht wertlos. Er gehört zu dir als Gottes Geschöpf.

Im Café . . .



Niklas: Dann müsste geistliche Reife auch verändern, wie ich meinen eigenen Körper sehe.

Alex: Das hoffe ich. Vielleicht mit mehr Dankbarkeit, mehr Verantwortung und auch mehr Frieden mit den eigenen Grenzen.

Leonie: Und vermutlich auch damit, wie ich die Körper anderer Menschen sehe.

Alex: Natürlich. Wenn Menschen körperliche Wesen mit von Gott gegebener Würde sind, können wir andere nicht einfach auf Attraktivität, Leistungsfähigkeit oder sexuellen Nutzen reduzieren.

Niklas: Jetzt merken wir wieder, wie alles zusammenhängt. Körper, Wünsche, Denken, Sexualität, Beziehungen.

Alex: Deshalb haben wir am Anfang gesagt: Wir unterscheiden diese Bereiche, aber wir zerlegen den Menschen nicht. Ihr seid immer ganze Menschen.

Leonie: Dann fehlt uns jetzt noch etwas Entscheidendes.

Niklas: Beziehungen?

Leonie: Die kommen bestimmt. Aber ich denke gerade an die Dinge, die wir ständig tun, ohne darüber nachzudenken. Du hast sie schon mehrfach erwähnt.

Alex: Unsere Gewohnheiten.

Niklas: Genau. Wenn Gedanken, Wünsche, Entscheidungen und sogar der Körper durch Wiederholung geprägt werden, müssten Gewohnheiten für geistliche Reife enorm wichtig sein.

Alex: Das sind sie. Ein erstaunlich großer Teil unseres Lebens besteht aus Dingen, die wir nicht jedes Mal neu entscheiden.

Im Café . . .



Leonie: Dann wäre die nächste Frage nicht nur, welche Gewohnheiten wir haben.

Niklas: Sondern was unsere Gewohnheiten mit uns machen.

Alex: Das ist die entscheidende Frage: Wie formen die Dinge, die wir jeden Tag fast automatisch tun, den Menschen, der wir werden?

Auf den Punkt

Der Körper ist nicht die unwichtige Hülle unseres „eigentlich geistlichen“ Lebens. Die Bibel sieht den Menschen als körperliches Geschöpf, und Paulus fordert Christen auf, ihre Leiber Gott zur Verfügung zu stellen (Röm 12,1). In 1. Korinther 6 verbindet er sogar unsere Zugehörigkeit zu Christus ausdrücklich mit unserem Körper.

Deshalb gehören Schlaf, Ruhe, Sexualität, Essen, Arbeit, körperliche Grenzen und der Umgang mit Gesundheit zu unserem Leben mit Gott. Das bedeutet weder, Gesundheit zum geistlichen Ideal zu erklären, noch Krankheit als Zeichen mangelnder Reife zu verstehen. Geistliche Reife lernt vielmehr, die eigene Geschöpflichkeit anzunehmen: Wir sind wertvoll und zugleich begrenzt.

Auch geistliche Praxis ist erstaunlich körperlich. Wir essen beim Abendmahl, werden bei der Taufe in Wasser getaucht, singen, fasten, knien, ruhen, sprechen und dienen mit unserem Körper. Der christliche Glaube zielt nicht auf die Befreiung vom Körper, sondern hofft auf seine Auferstehung.

Und unser Körper lernt. Wiederholte Handlungen können sich so tief einprägen, dass sie beinahe automatisch geschehen. Damit führt die Frage nach dem Körper unmittelbar weiter: Was machen unsere täglichen Gewohnheiten mit dem Menschen, der wir werden?

Im Café . . .



07_Was machen meine Gewohnheiten mit mir?

Niklas: Seit unserem letzten Gespräch beobachte ich Dinge, die ich normalerweise überhaupt nicht wahrnehme. Wie oft ich zum Handy greife, wann ich Kaffee mache, welche App ich morgens zuerst öffne, was ich tue, wenn ich kurz nichts zu tun habe.

Leonie: Und?

Niklas: Ich möchte nicht darüber reden.

Leonie: Dann war die Beobachtung erfolgreich.

Alex: Wahrscheinlich entdeckt man dabei ziemlich schnell, wie viel vom eigenen Alltag abläuft, ohne dass wir jedes Mal bewusst darüber entscheiden.

Niklas: Genau das irritiert mich. Wir reden ständig davon, Entscheidungen zu treffen. Aber wenn ich ehrlich bin, entscheide ich einen großen Teil meines Tages gar nicht neu.

Alex: Zum Glück. Stellt euch vor, ihr müsstet morgens bei jedem Schritt überlegen: Wie putze ich meine Zähne? In welcher Reihenfolge ziehe ich mich an? Wie bediene ich eine Kaffeemaschine? Gewohnheiten entlasten uns. Sie machen komplexes Leben überhaupt erst möglich.

Leonie: Dann sind Gewohnheiten zunächst einmal etwas Gutes.

Alex: Sie sind zunächst einmal menschlich. Unser Gehirn und unser Körper lernen durch Wiederholung. Abläufe, die wir häufig wiederholen, werden leichter und benötigen weniger bewusste Aufmerksamkeit.

Niklas: Aber genau darin steckt wahrscheinlich auch die Gefahr.

Alex: Ja. Denn Gewohnheiten fragen nicht automatisch, ob das, was sie erleichtern, gut ist. Auch ungünstige oder zerstörerische Verhaltensweisen können selbstverständlich werden.

Im Café . . .



Leonie: Dann müsste man geistliche Reife auch daran erkennen, was ein Mensch zunehmend selbstverständlich tut.

Alex: Das ist ein wichtiger Gedanke. Wir denken bei geistlicher Reife häufig daran, wie jemand sich in einer großen Entscheidung verhält. Aber unser Charakter zeigt sich mindestens genauso sehr in den vielen kleinen Situationen, in denen wir kaum Zeit zum Nachdenken haben.

Niklas: Also wenn jemand mich nervt, etwas schiefgeht oder ich unter Druck gerate.

Alex: Genau. Was kommt dann fast automatisch aus dir heraus? Verteidigung? Angriff? Rückzug? Geduld? Freundlichkeit? Die spontane Reaktion erzählt manchmal mehr über unsere tatsächliche Formung als das, was wir nach zehn Minuten Nachdenken für richtig halten.

Leonie: Das klingt ein bisschen beunruhigend.

Alex: Es muss nicht beunruhigend sein. Es erklärt zunächst, warum Veränderung Zeit braucht. Wir sind über Jahre zu Menschen mit bestimmten Reaktionsmustern geworden. Es wäre erstaunlich, wenn diese Muster durch eine einzige gute Predigt verschwinden würden.

Niklas: Schade eigentlich.

Alex: Predigten können wichtige Einsichten vermitteln und manchmal tatsächlich einen Wendepunkt auslösen. Aber selbst eine tiefe Erkenntnis muss anschließend gelebt werden.

Leonie: Dann kommt wieder dieses Zusammenspiel. Ich erkenne etwas, entscheide mich – und muss anschließend lernen, anders zu leben.

Alex: Ja. Nehmt ein einfaches Beispiel. Jemand erkennt, dass er in Gesprächen andere ständig unterbricht. Vielleicht ist ihm das vorher gar nicht

Im Café . . .



aufgefallen. Jetzt versteht er, dass gutes Zuhören ein Ausdruck von Liebe sein kann.

Niklas: Damit ist er aber noch kein guter Zuhörer.

Alex: Richtig. Beim nächsten Gespräch unterbricht er wahrscheinlich wieder jemanden. Vielleicht bemerkt er es diesmal fünf Sekunden später. Er entschuldigt sich und hört weiter zu. Beim nächsten Mal merkt er es schon in dem Moment, in dem er ansetzen möchte.

Leonie: Und irgendwann wartet er tatsächlich ab.

Alex: Genau. Eine neue Reaktion wird eingeübt. Und vielleicht geschieht nach längerer Zeit noch etwas Tieferes: Er wartet nicht mehr nur diszipliniert, bis er endlich selbst reden darf. Er beginnt, sich wirklich dafür zu interessieren, was der andere sagen möchte.

Niklas: Dann verändert sich aus einer eingeübten Handlung irgendwann sogar die Haltung.

Alex: Das kann geschehen. Und deshalb sind Gewohnheiten für geistliche Formung so interessant. Sie sind nicht nur Ausdruck dessen, was wir bereits sind. Sie können daran beteiligt sein, wer wir werden.

Leonie: Da sind wir wieder bei N. T. Wright und Tugend.

Alex: Ja. Wright verwendet dafür gern das Beispiel eines Musikers oder Sportlers. Ein Pianist übt Tonleitern nicht, weil Tonleitern der Sinn der Musik wären. Er übt sie, damit seine Hände später frei genug sind, Musik zu machen.

Niklas: Und ein Fußballer überlegt im Spiel auch nicht jedes Mal, in welchem Winkel er den Fuß halten muss.

Im Café . . .



Alex: Vieles wurde vorher trainiert. Gerade unter Druck zeigt sich, was eingeübt wurde.

Leonie: Dann wären geistliche Gewohnheiten so etwas wie Training?

Alex: Zum Teil. Aber wir müssen sorgfältig unterscheiden. Nicht jede Gewohnheit ist schon eine geistliche Übung. Und geistliche Übungen haben einen besonderen Zweck. Darüber werden wir noch ausführlicher sprechen.

Niklas: In unseren Gesprächen jetzt wollen wir ja erst einmal verstehen, was im Menschen überhaupt geformt wird.

Alex: Genau. Deshalb bleiben wir zunächst bei der grundlegenden Einsicht: Wiederholung prägt uns.

Leonie: Gibt es dafür eigentlich biblische Beispiele? Das Wort „Gewohnheit“ klingt zunächst eher nach moderner Verhaltenspsychologie.

Alex: Die Bibel entwickelt keine moderne Theorie der Gewohnheitsbildung. Aber sie geht sehr selbstverständlich davon aus, dass wiederholtes Tun Menschen prägt. Denkt an Psalm 1.

Niklas: „Sondern seine Lust hat am Gesetz des HERRN und über sein Gesetz sinnt Tag und Nacht.“

Alex: Da ist Regelmäßigkeit. Oder das Schema Israel in 5. Mose 6. Gottes Worte sollen im Herzen sein, den Kindern eingeschärft werden, und man soll davon reden, wenn man im Haus sitzt, unterwegs ist, sich hinlegt und aufsteht.

Leonie: Das umfasst praktisch den ganzen Alltag.

Alex: Genau. Gottes Wahrheit wird in Lebensrhythmen eingebettet. Sie soll nicht nur gelegentlich erinnert werden.

Niklas: Daniel fällt mir ein. Er betet dreimal am Tag.

Im Café . . .



Alex: Auch das ist interessant. In Daniel 6 wird erzählt, dass Daniel, nachdem das Verbot erlassen wurde, nach Hause geht und wie zuvor dreimal täglich betet.

Leonie: „Wie er es vorher zu tun pflegte.“

Alex: Genau. In der Krise erfindet Daniel nicht plötzlich ein geistliches Leben. Er setzt eine eingeübte Praxis fort.

Niklas: Das ist stark. Seine Gewohnheit trägt ihn, als es schwierig wird.

Alex: Das ist eine der großen Chancen guter Gewohnheiten. Sie können uns helfen, das zu tun, was wir eigentlich wollen, gerade dann, wenn Motivation und Gefühle schwanken.

Leonie: Dann ist es vielleicht gar nicht besonders geistlich, immer auf Motivation zu warten.

Alex: Motivation ist schön, wenn sie da ist. Aber ein Leben, das nur von Motivation getragen wird, wird ziemlich wechselhaft.

Niklas: Das kenne ich vom Sport. Wenn ich nur trainiere, wenn ich richtig Lust habe, passiert erstaunlich wenig.

Leonie: Und beim Bibellesen ist es wahrscheinlich ähnlich.

Alex: Natürlich. Es gibt Tage, an denen ein Bibeltext einen unmittelbar berührt. Und andere, an denen man liest und wenig empfindet. Eine gute Gewohnheit kann uns helfen, trotzdem verfügbar zu bleiben.

Niklas: Aber genau da entsteht doch schnell Gesetzlichkeit. Ich habe meine stille Zeit gemacht, also war ich ein guter Christ.

Alex: Das ist eine reale Gefahr. Deshalb müssen wir immer wieder nach dem Zweck fragen. Eine Gewohnheit ist kein geistliches Punktesystem.

Im Café . . .



Leonie: Dann ist Bibellesen nicht wertvoll, weil ich einen Haken in meiner App setzen kann.

Alex: Nein. Der Haken kann dir helfen, eine Gewohnheit aufzubauen. Aber Gott ist nicht beeindruckt von deiner Serie.

Niklas: 437 Tage hintereinander. Das muss doch wenigstens einen kleinen Bonus geben.

Alex: Vielleicht von der App.

Leonie: Das Problem ist wahrscheinlich, dass wir Mittel und Ziel verwechseln.

Alex: Genau. Bibellesen, Gebet, Gottesdienst oder Fasten sind nicht das Ziel geistlicher Reife. Das Ziel ist ein Leben mit Gott, in dem wir zunehmend von Christus geprägt werden. Solche Praktiken können diesem Ziel dienen.

Niklas: Dann kann ich eine perfekte religiöse Routine haben und trotzdem ein ziemlich unangenehmer Mensch bleiben.

Alex: Jesus kritisiert genau solche Trennungen. Die Pharisäer können religiöse Praktiken sehr ernst nehmen und gleichzeitig Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Treue vernachlässigen. In Matthäus 23 sagt Jesus nicht, dass ihre religiösen Übungen grundsätzlich falsch sind. Er kritisiert, dass sie die wichtigeren Dinge aus dem Blick verlieren.

Leonie: Das schützt davor, geistliche Reife an Routinen zu messen.

Alex: Ja. Gewohnheiten sind Werkzeuge der Formung. Sie sind nicht der Maßstab für unseren Wert und auch nicht automatisch ein Beweis für Reife.

Niklas: Aber schlechte Gewohnheiten können uns tatsächlich in eine andere Richtung formen.

Im Café . . .



Alex: Natürlich. Denkt nicht nur an offensichtlich problematische Dinge. Es können ganz normale Alltagsmuster sein.

Leonie: Zum Beispiel?

Alex: Stell dir vor, jeder Moment des Wartens wird sofort mit einem Bildschirm gefüllt. An der Haltestelle, in der Schlange, im Aufzug, vor dem Einschlafen. Was könnte dadurch mit der Zeit schwieriger werden?

Niklas: Langeweile auszuhalten.

Leonie: Still zu werden.

Niklas: Vielleicht auch längere Zeit bei einer Sache zu bleiben.

Alex: Genau. Das bedeutet nicht, dass Smartphones böse sind. Aber ein wiederholtes Verhalten kann Fähigkeiten stärken oder schwächen.

Leonie: Und dann wundere ich mich, warum ich fünf Minuten Gebet schon unglaublich lang finde.

Alex: Das wäre zumindest eine Frage, die man stellen könnte.

Niklas: Dann konkurrieren unsere Gewohnheiten miteinander.

Alex: Sie können jedenfalls unterschiedliche Richtungen fördern. Wenn mein Alltag ständig Beschleunigung, Ablenkung und sofortige Bedürfnisbefriedigung trainiert, wird Geduld nicht automatisch leichter.

Leonie: Das erinnert mich wieder an James K. A. Smith. Er spricht doch davon, dass unsere alltäglichen Praktiken uns eine Vorstellung vom guten Leben beibringen.

Alex: Ja. Smith nennt solche prägenden Praktiken manchmal „Liturgien“, auch außerhalb der Kirche. Damit möchte er zeigen: Wiederholte Handlungen

Im Café . . .



sind nicht neutral. Sie können unsere Liebe und Vorstellung davon formen, was begehrenswert ist.

Niklas: Ein Einkaufszentrum als Liturgie – das war doch eines seiner Beispiele.

Alex: Genau. Ihm geht es nicht darum, dass Einkaufen religiös wäre. Er analysiert, welche Geschichte bestimmte kulturelle Räume erzählen: Das gute Leben besteht darin, dass du das Richtige besitzt, dich neu erfindest und deine Wünsche durch Konsum erfüllst.

Leonie: Heute wäre wahrscheinlich der Smartphone-Feed ein noch stärkeres Beispiel.

Alex: Vermutlich. Dort werden uns täglich Vorstellungen von Schönheit, Erfolg, Beziehungen, Politik, Glück und Bedeutung präsentiert. Und wir nehmen sie nicht nur als einzelne Informationen auf. Wir verbringen Zeit damit.

Niklas: Das ist wieder die Frage nach Aufmerksamkeit.

Alex: Ja. Was wir regelmäßig tun, bekommt Zugang zu uns.

Leonie: Jetzt könnte man aber schnell in eine Kontrollhaltung geraten. Jede Gewohnheit überprüfen, jede Minute optimieren, perfekter Tagesablauf.

Alex: Und damit hätten wir geistliche Formung in Selbstmanagement verwandelt. Das wäre nicht unser Ziel.

Niklas: Wie verhindert man das?

Alex: Vielleicht indem wir nicht zuerst fragen: Wie sieht der perfekte Tagesablauf aus? Sondern: Welcher Mensch möchte ich mit Jesus werden? Und dann: Welche meiner gegenwärtigen Gewohnheiten unterstützen diese Richtung – und welche erschweren sie?

Im Café . . .



Leonie: Das ist viel entspannter. Dann muss nicht jeder morgens um fünf aufstehen.

Alex: Bitte nicht. Menschen haben unterschiedliche Lebensphasen, Berufe, Familien, Körper und Persönlichkeiten. Eine junge Mutter mit einem Baby lebt in anderen Rhythmen als ein Student oder ein Rentner.

Niklas: Und ein Nachtmensch ist nicht automatisch weniger geistlich.

Alex: Auch dafür kenne ich keinen biblischen Beleg.

Leonie: Schade für alle Bücher mit dem Titel „5 Uhr morgens mit Jesus“.

Alex: Wer um fünf gern wach ist, darf das sehr gern tun. Nur sollte er daraus keine Lehre über Heiligkeit entwickeln.

Niklas: Dann geht es bei Gewohnheiten um Weisheit, nicht um ein einheitliches Programm.

Alex: Und um Ehrlichkeit. Welche Dinge sind in meinem Leben tatsächlich eingeübt? Nicht: Was würde ich gern über mich erzählen?

Leonie: Ich denke gerade an kleine Dinge. Wie ich Menschen begrüße. Ob ich Danke sage. Ob ich sofort über jemanden rede, wenn ich mich geärgert habe. Ob ich bei Kritik automatisch eine Erklärung liefere.

Alex: Das sind hervorragende Beispiele. Charakter wird nicht nur in spektakulären moralischen Entscheidungen sichtbar. Er wächst in unzähligen kleinen Handlungen.

Niklas: Dann kann ich auch mit kleinen Veränderungen beginnen.

Alex: Das ist oft klüger als ein großer Umbau. Wer zehn Gewohnheiten gleichzeitig verändern möchte, hat nach zwei Wochen häufig elf Gründe, frustriert zu sein.

Im Café . . .



Leonie: Also eine Sache wahrnehmen und bewusst anders einüben.

Alex: Zum Beispiel. Nicht als Selbstoptimierungsprojekt, sondern als Antwort auf etwas, das Gott dir zeigt.

Niklas: Dann braucht es aber Zeit.

Alex: Ja. Geistliche Formung respektiert, dass wir zeitliche Wesen sind. Charakter entsteht über Jahre. Manche Muster verändern sich schnell, andere begleiten uns lange.

Leonie: Das nimmt ein bisschen Druck heraus.

Alex: Hoffentlich. Und gleichzeitig nimmt es den Alltag ernst. Denn wenn kleine Handlungen uns langfristig formen, ist kein gewöhnlicher Tag völlig bedeutungslos.

Niklas: Das gefällt mir. Nicht dramatisch – aber bedeutsam.

Leonie: Jetzt haben wir Gedanken, Gefühle, Wünsche, Willen, Körper und Gewohnheiten angeschaut. Fehlt noch etwas?

Alex: Etwas ziemlich Großes.

Niklas: Beziehungen.

Alex: Ja. Wir haben bisher so gesprochen, als könnte man einen Menschen einzeln betrachten. Aber niemand wird allein zu dem Menschen, der er ist.

Leonie: Weil andere Menschen uns prägen.

Alex: Von Anfang an. Wir lernen Sprache durch andere, erleben Liebe und Verletzung in Beziehungen, entwickeln Vertrauen oder Misstrauen, lernen Konflikte, Nähe und Grenzen. Ein großer Teil unseres Inneren ist in Beziehungen entstanden.

Niklas: Dann wird er wahrscheinlich auch in Beziehungen verändert.

Im Café . . .



Alex: Und damit kommen wir zu einem Bereich, den man bei geistlicher Reife kaum überschätzen kann: Was machen andere Menschen eigentlich mit dem Menschen, der ich werde?

Auf den Punkt

Ein großer Teil unseres Lebens besteht aus Handlungen, die wir nicht jeden Tag neu entscheiden. Gewohnheiten entlasten uns – und gleichzeitig formen sie uns. Was wir regelmäßig tun, wird leichter und kann mit der Zeit so selbstverständlich werden, dass es zu unserer spontanen Art zu leben gehört.

Die Bibel entwickelt keine moderne Theorie der Gewohnheiten, kennt aber die Kraft wiederholter Praxis. Psalm 1 spricht vom regelmäßigen Nachsinnen über Gottes Wort, 5. Mose 6 bindet die Erinnerung an Gott in den Alltag ein, und Daniel hält selbst in der Krise an seiner eingeübten Gebetspraxis fest (Dan 6,11).

Dabei sind geistliche Routinen niemals das Ziel. Bibellesen, Gebet oder andere Übungen machen uns nicht automatisch reif und verdienen uns nicht Gottes Annahme. Sie können Räume schaffen, in denen wir uns Gottes Wirken aussetzen und das einüben, was unserem Leben mit Jesus entspricht.

Deshalb lautet die entscheidende Frage nicht: Wie optimiere ich meinen Tagesablauf? Sondern: Welcher Mensch möchte ich mit Jesus werden – und welche meiner Gewohnheiten formen mich tatsächlich in diese Richtung?

Doch niemand wird allein zu dem Menschen, der er ist. Von Beginn unseres Lebens an werden wir durch Beziehungen geprägt. Deshalb müssen wir als Nächstes fragen: Was machen andere Menschen mit dem Menschen, der ich werde?

Im Café . . .



08_Wir werden aneinander zu Menschen

Leonie: Ich habe nach unserem letzten Gespräch überlegt, wie viel von dem, was wir bisher besprochen haben, überhaupt ohne andere Menschen denkbar wäre. Gedanken, Gefühle, Wünsche, Gewohnheiten – vieles davon ist ja nicht einfach in mir entstanden.

Niklas: Stimmt. Wir haben ziemlich lange auf den einzelnen Menschen geschaut. Aber keiner von uns beginnt bei null.

Alex: Niemand. Wir werden in Beziehungen hineingeboren. Lange bevor wir bewusst über uns selbst nachdenken können, erleben wir Nähe, Aufmerksamkeit, Verlässlichkeit, Konflikte, Erwartungen und Enttäuschungen. Wir lernen durch andere Menschen, wie Beziehungen funktionieren – und auch, wer wir selbst zu sein glauben.

Leonie: Das erklärt, warum manche Reaktionen so tief sitzen. Wenn jemand zum Beispiel bei Kritik sofort Angst bekommt oder sich zurückzieht, kann dahinter eine lange Geschichte stecken.

Alex: Das kann sein. Deshalb ist es hilfreich, die eigene Geschichte zu kennen. Psychologie und Bindungsforschung haben uns dafür wichtige Einsichten gegeben. Menschen entwickeln in ihren frühen Beziehungen Erwartungen darüber, ob andere verfügbar und vertrauenswürdig sind, wie sicher Nähe ist und wie sie selbst in Beziehungen reagieren.

Niklas: Dann ist geistliche Reife nicht einfach ein Neustart, bei dem meine bisherige Geschichte keine Rolle mehr spielt.

Alex: Nein. Das Evangelium löscht unsere Biografie nicht. Christus begegnet dem Menschen, der tatsächlich da ist – mit seiner Geschichte, seinen Stärken, seinen Verletzungen und seinen eingeübten Beziehungsmustern.

Im Café . . .



Leonie: Und manche davon bringen wir wahrscheinlich sogar in unsere Beziehung zu Gott mit.

Alex: Natürlich. Wer zum Beispiel gelernt hat, dass Liebe immer an Leistung geknüpft ist, kann die Gnade Gottes theologisch verstehen und trotzdem tief im Inneren erwarten, dass Gott ihn vor allem dann mag, wenn er alles richtig macht.

Niklas: Dann kann meine Vorstellung von Gott von Erfahrungen geprägt sein, die eigentlich mit ganz anderen Menschen zu tun haben.

Alex: Ja. Und deshalb ist es manchmal ein längerer Weg, bis die Wahrheit über Gottes Charakter nicht nur verstanden, sondern auch innerlich vertraut wird.

Leonie: Das erinnert mich an unser Gespräch über das Denken. Man kann etwas richtig glauben und trotzdem aus einer anderen tiefen Überzeugung heraus reagieren.

Alex: Genau. Und Beziehungen sind einer der Orte, an denen solche Unterschiede sichtbar werden.

Niklas: Weil andere Menschen Knöpfe drücken, von denen ich gar nicht wusste, dass ich sie habe.

Leonie: Und manche drücken sie erstaunlich zuverlässig.

Alex: Das gehört zu den weniger angenehmen Seiten von Gemeinschaft. Allein kann ich mich eine ganze Weile für einen ausgesprochen geduldigen Menschen halten.

Niklas: Bis ich mit anderen Menschen zusammen bin.

Alex: Dann stellt sich heraus, ob Geduld eine Überzeugung oder bereits ein Teil meines Charakters ist.

Im Café . . .



Leonie: Das klingt jetzt so, als wären schwierige Menschen ein geistliches Trainingsprogramm.

Alex: So würde ich es nicht formulieren. Wir sollten andere Menschen nicht zu Werkzeugen für unsere persönliche Entwicklung machen. Und wir sollten problematisches oder verletzendes Verhalten niemals romantisieren. Aber Beziehungen bringen tatsächlich Seiten in uns zum Vorschein, die wir allein kaum entdecken würden.

Niklas: Neid braucht jemanden, auf den ich neidisch sein kann. Ungeduld jemanden, der mich warten lässt.

Leonie: Und Vergebung braucht leider auch jemanden, der etwas getan hat, das vergeben werden muss.

Alex: Viele Eigenschaften, die das Neue Testament mit geistlicher Reife verbindet, sind überhaupt nur in Beziehungen möglich.

Leonie: Galater 5?

Alex: Nehmt die Frucht des Geistes: Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. Ein Teil davon betrifft unser Inneres, aber vieles wird erst im Umgang mit anderen Menschen konkret.

Niklas: Liebe ohne Menschen wäre schwierig.

Alex: Ebenso Geduld, Freundlichkeit, Treue oder Sanftmut. Geistliche Reife ist deshalb nie nur eine private Beziehung zwischen mir und Gott.

Leonie: Trotzdem hört man Glauben oft genau so beschrieben: „Meine persönliche Beziehung zu Jesus.“

Im Café . . .



Alex: Die Beziehung zu Jesus ist persönlich. Aber sie ist im Neuen Testament niemals ausschließlich privat. Jesus ruft Menschen in seine Nachfolge und gleichzeitig in eine neue Gemeinschaft.

Niklas: Deshalb gibt es im Neuen Testament so viele „einander“-Sätze.

Alex: Genau. Liebt einander. Dient einander. Ertragt einander. Vergebt einander. Ermutigt einander. Tragt einer des anderen Lasten. Lehrt und ermahnt einander. Betet füreinander.

Leonie: Wenn man die alle ernst nimmt, kann man christliche Nachfolge kaum allein leben.

Alex: Das wäre jedenfalls eine sehr eigenartige Form neutestamentlichen Christseins.

Niklas: Und gleichzeitig sind Beziehungen wahrscheinlich einer der Gründe, warum Menschen sich aus Gemeinden zurückziehen.

Alex: Natürlich. Wo Menschen einander nahekomen, können sie einander auch verletzen. Gemeinde ist keine Ausnahme davon.

Leonie: Manchmal ist es sogar besonders schmerzhaft, weil man von Christen mehr erwartet.

Alex: Das kann ich gut verstehen. Wenn Menschen im Namen Gottes handeln oder geistliche Autorität besitzen, können Verletzungen besonders tief gehen. Deshalb dürfen wir nicht so reden, als müsse jemand nur gemeinschaftlicher werden, dann werde alles gut.

Niklas: Gemeinschaft kann formen und verletzen.

Alex: Beides. Und geistliche Sprache darf niemals dazu benutzt werden, Menschen in schädlichen Beziehungen festzuhalten. Grenzen können

Im Café . . .



notwendig sein. In manchen Situationen kann Abstand ein verantwortlicher Schritt sein.

Leonie: Das ist wichtig. „Ertragt einander“ bedeutet nicht: Ertragt alles.

Alex: Nein. Ebenso bedeutet Vergebung nicht, dass Vertrauen sofort wiederhergestellt ist oder dass eine Beziehung einfach so weitergehen muss wie vorher. Wir müssen solche Begriffe sorgfältig verwenden.

Niklas: Trotzdem bleibt die Frage: Wenn Beziehungen so schwierig sein können, warum sind sie für geistliche Reife so wichtig?

Alex: Weil wir Liebe nicht theoretisch lernen können. Wir brauchen reale Menschen.

Leonie: Mit ihren Eigenheiten.

Alex: Und mit unseren. Dietrich Bonhoeffer schreibt in *Gemeinsames Leben* sehr eindrücklich darüber, dass unsere Wunschvorstellung von christlicher Gemeinschaft sogar zum Hindernis werden kann. Wir lieben dann nicht die konkrete Gemeinschaft, sondern unsere Idee davon, wie sie sein sollte.

Niklas: Das kenne ich. Die ideale Gemeinde ist ziemlich großartig – solange sie nur in meinem Kopf existiert.

Leonie: Da sind auch alle ungefähr so, wie ich sie gern hätte.

Alex: Die reale Gemeinde besteht dagegen aus Menschen mit unterschiedlichen Temperamenten, politischen Ansichten, Lebensgeschichten, geistlichen Prägungen und Reifegraden.

Niklas: Und plötzlich muss Liebe praktisch werden.

Im Café . . .



Alex: Im Neuen Testament ist Gemeinde deshalb kein Zusammenschluss von Menschen, die natürlicherweise hervorragend zueinander passen.

Leonie: Eher im Gegenteil. Juden und Griechen, Sklaven und Freie, Arme und Reiche.

Alex: Paulus muss Gemeinden ständig erklären, wie Menschen miteinander leben können, die ohne Christus möglicherweise wenig miteinander zu tun hätten.

Niklas: Dann ist die Schwierigkeit von Gemeinschaft nicht unbedingt ein Zeichen, dass Gemeinschaft nicht funktioniert.

Alex: Nicht automatisch. Manchmal zeigt sie einfach, dass echte Menschen zusammenleben.

Leonie: Das könnte für unsere VivaGroups wichtig sein. Manchmal erwartet man von einer Kleingruppe, dass sich nach kurzer Zeit alle tief verbunden fühlen.

Alex: Und manchmal entsteht das tatsächlich. Aber tragfähige Gemeinschaft wächst meist über Zeit. Menschen müssen erleben, dass sie ehrlich sein können, dass Vertrauliches vertraulich bleibt, dass Unterschiede ausgehalten werden und dass jemand nicht sofort verschwindet, wenn es kompliziert wird.

Niklas: Vertrauen braucht Geschichte.

Alex: Ja. Und genau deshalb kann eine verlässliche Gemeinschaft so prägend werden. Wenn jemand über Jahre erlebt: Ich kann einen Fehler eingestehen und werde nicht fallen gelassen; ich kann eine Frage stellen und werde nicht beschämt; ich kann Hilfe brauchen und muss mich dafür nicht rechtfertigen – dann kann sich tief im Menschen etwas verändern.

Leonie: Das ist mehr als ein gutes Gruppengefühl.

Im Café . . .



Alex: Viel mehr. Gemeinschaft kann ein Ort werden, an dem das Evangelium erfahrbar wird.

Niklas: Weil ich Gnade nicht nur erklärt bekomme, sondern erlebe.

Alex: Genau. Und dasselbe gilt für Vergebung, Geduld, Ermutigung und Wahrheit.

Leonie: Wahrheit klingt jetzt interessant. Gemeinschaft soll ja nicht nur ein sicherer Ort sein, an dem niemand etwas Schwieriges sagt.

Alex: Das wäre keine reife Gemeinschaft. Paulus verbindet in Epheser 4 Wahrheit und Liebe: „Lasst uns aber die Wahrheit reden in Liebe und in allem hinwachsen zu ihm hin, der das Haupt ist, Christus.“

Niklas: Da steht das Wachstum sogar direkt im Zusammenhang mit Gemeinschaft.

Alex: Lest den ganzen Abschnitt. Paulus beschreibt einen Leib, dessen verschiedene Glieder miteinander verbunden sind. Wachstum geschieht, indem jedes Glied seinen Beitrag leistet.

Leonie: Dann hilft mir geistliche Gemeinschaft nicht nur dadurch, dass Menschen nett zu mir sind.

Alex: Manchmal hilft sie gerade dadurch, dass jemand liebevoll etwas anspricht, das ich selbst nicht sehe.

Niklas: Das ist der Teil von Gemeinschaft, den alle lieben.

Leonie: Vor allem Niklas.

Niklas: Ich bin sehr offen für Korrektur. Solange sie meiner eigenen Einschätzung entspricht.

Alex: Damit beschreibst du ein ziemlich verbreitetes Modell.

Im Café . . .



Leonie: Aber ernsthaft: Woran erkenne ich, ob Korrektur hilfreich ist? Menschen können sich schließlich auch irren.

Alex: Natürlich. Niemand erhält dadurch, dass er etwas „in Liebe“ sagt, automatisch recht. Deshalb braucht Korrektur Demut auf beiden Seiten. Der eine sagt nicht: „Gott hat mir gezeigt, wie du bist.“ Er kann sagen: „Mir ist etwas aufgefallen. Kann es sein, dass ...?“ Und der andere muss nicht alles übernehmen, sollte aber bereit sein, zuzuhören und zu prüfen.

Niklas: Dann ist geistliche Reife auch Korrigierbarkeit.

Alex: Das halte ich für einen wichtigen Hinweis. Ein reifer Mensch muss nicht jede Kritik akzeptieren, aber er kann sie anhören, ohne sofort seine ganze Identität verteidigen zu müssen.

Leonie: Und umgekehrt lernt er wahrscheinlich auch, andere nicht ständig zu korrigieren.

Alex: Hoffentlich. Manche Menschen entdecken das Thema „einander ermahnen“ mit einer Begeisterung, die ihre Umgebung nicht unbedingt teilt.

Niklas: Vielleicht wäre „einander ermutigen“ ein guter Ausgleich.

Alex: Das Neue Testament jedenfalls kennt beides. Wir brauchen Menschen, die uns auf etwas hinweisen – und Menschen, die uns helfen zu sehen, was Gott bereits in unserem Leben tut.

Leonie: Das finde ich fast noch wichtiger. Manche Menschen sehen ihre Fehler sehr deutlich und ihre Entwicklung überhaupt nicht.

Alex: Dann kann ein anderer ihnen helfen, Gottes Wirken wahrzunehmen. Geistliche Begleitung besteht nicht nur darin, Defizite aufzuspüren.

Niklas: Sonst wird Gemeinschaft irgendwann zur gegenseitigen Qualitätskontrolle.

Im Café . . .



Alex: Und das wäre furchtbar. Christliche Gemeinschaft lebt von Gnade. Menschen dürfen unterwegs sein.

Leonie: Gleichzeitig prägt mich nicht jede Beziehung gleich stark.

Alex: Nein. Und deshalb ist es sinnvoll, darauf zu achten, wem wir besonders viel Einfluss auf unser Leben geben.

Niklas: „Schlechter Umgang verdirbt gute Sitten“?

Alex: Paulus zitiert diesen Satz in 1. Korinther 15. Und das Buch der Sprüche spricht häufig davon, dass Menschen durch ihre Begleiter geprägt werden. „Wer mit Weisen umgeht, wird weise“, heißt es in Sprüche 13,20.

Leonie: Das bedeutet aber nicht, dass Christen nur noch mit möglichst reifen Christen befreundet sein sollten.

Alex: Keineswegs. Jesus selbst lebt gerade nicht in einer abgeschotteten religiösen Blase. Aber es ist etwas anderes, Menschen zu lieben und mit ihnen befreundet zu sein, als ihnen die tiefste prägende Autorität über das eigene Leben zu geben.

Niklas: Dann brauche ich Menschen, von denen ich lernen kann.

Alex: Ja. Menschen, deren Leben euch etwas von dem zeigt, was ihr selbst lernen möchtet. Das müssen nicht immer offizielle Mentoren sein.

Leonie: Manchmal sind es ältere Christen, bei denen man einfach gern hinschaut.

Alex: Oder Gleichaltrige. Oder sogar jüngere Menschen, die euch in einem Bereich etwas voraus haben. Reife verteilt sich nicht sauber nach Lebensalter.

Niklas: Und manchmal lernt man wahrscheinlich sogar von schwierigen Menschen etwas über sich selbst.

Im Café . . .



Alex: Auch das. Aber ich würde nicht anfangen, Menschen danach zu sortieren, welchen geistlichen Nutzen sie für euch haben. Beziehungen sind mehr als ein Formungsinstrument.

Leonie: Das ist mir wichtig. Sonst wird jeder Mensch zu meinem persönlichen Entwicklungshelfer.

Alex: Christliche Liebe dreht die Richtung sogar um. Wir fragen nicht nur: Wer hilft mir beim Wachsen? Sondern auch: Wie kann mein Leben anderen zum Guten dienen?

Niklas: Da sind wir bei Mulholland.

Alex: Ja. Robert Mulholland hat geistliche Formung sehr schön als einen Prozess beschrieben, in dem wir in das Bild Christi geformt werden – um anderer willen.

Leonie: Das verändert die ganze Sache. Dann geht es bei geistlicher Reife nicht darum, irgendwann eine besonders entwickelte Version meiner selbst zu werden.

Alex: So ist es. Christusähnlichkeit führt in die Liebe. Wenn meine sogenannte geistliche Entwicklung mich immer stärker mit mir selbst beschäftigt, sollten wir zumindest fragen, ob etwas aus der Balance geraten ist.

Niklas: Dann wäre ein einfacher Test: Werden andere Menschen durch meine Reife eigentlich besser behandelt?

Alex: Das ist keine schlechte Frage. Bin ich geduldiger geworden? Kann ich besser zuhören? Bin ich großzügiger? Weniger schnell beleidigt? Verlässlicher? Wahrhaftiger und gleichzeitig barmherziger?

Leonie: Das macht geistliche Reife ziemlich konkret.

Im Café . . .



Alex: Jesus macht sie konkret. „Daran werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt“, sagt er in Johannes 13.

Niklas: Nicht: wenn ihr besonders viel über Jüngerschaft wisst.

Alex: Wissen ist wertvoll. Aber es soll in ein Leben führen.

Leonie: Wenn ich jetzt auf unsere Gespräche zurückblicke, sehe ich den Menschen tatsächlich anders. Denken, Gefühle, Wünsche, Wille, Körper, Gewohnheiten, Beziehungen – alles hängt miteinander zusammen.

Niklas: Und überall kann etwas von Christus geprägt werden.

Alex: Das ist die große Hoffnung. Nicht dass ihr irgendwann eine perfekt funktionierende Persönlichkeit werdet, sondern dass euer ganzes Menschsein immer stärker für Gottes Liebe verfügbar wird.

Leonie: Dann ist geistliche Formung tatsächlich viel umfassender, als ich früher dachte.

Niklas: Aber jetzt entsteht fast automatisch die nächste Frage.

Alex: Welche?

Niklas: Wenn all diese Bereiche geformt werden können – wie geschieht das eigentlich?

Leonie: Stimmt. Wir haben jetzt ziemlich ausführlich darüber gesprochen, was in einem Menschen verändert wird. Aber noch nicht systematisch darüber, wie Veränderung geschieht.

Niklas: Was tut Gott? Was tut der Heilige Geist? Welche Rolle spielt die Bibel? Warum beten wir? Was bringen Fasten, Stille oder andere geistliche Übungen?

Im Café . . .



Leonie: Und wie verhindern wir, dass daraus wieder ein Programm wird, mit dem wir versuchen, uns selbst geistlich herzustellen?

Alex: Dann habt ihr die Fragen gefunden, mit denen wir weitermachen müssen. Wir wissen jetzt etwas genauer, wergeformt wird: der ganze Mensch. Als Nächstes müssen wir uns anschauen, wie Gott diesen Menschen formt – und wie wir daran beteiligt sind.

Auf den Punkt

Menschen werden in Beziehungen geprägt. Wir lernen Vertrauen, Nähe, Konflikt, Vergebung, Grenzen und Liebe nicht allein. Deshalb kann geistliche Reife niemals nur eine private Angelegenheit zwischen Gott und einem einzelnen Menschen sein.

Viele Eigenschaften, die das Neue Testament mit Reife verbindet, werden überhaupt erst im Miteinander sichtbar. Die Frucht des Geistes zeigt sich in Liebe, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue und Sanftmut (Gal 5,22–23). Epheser 4 beschreibt geistliches Wachstum sogar als einen gemeinsamen Prozess: Menschen sind miteinander verbunden, dienen einander und wachsen gemeinsam zu Christus hin.

Gemeinschaft ist dabei nicht automatisch heilend. Beziehungen können verletzen, Grenzen können notwendig sein, und Vergebung bedeutet nicht automatisch wiederhergestelltes Vertrauen. Gerade deshalb braucht christliche Gemeinschaft Wahrheit und Liebe, Gnade und Verantwortung.

Geistliche Formung zielt zudem nicht auf eine immer vollkommeneren Beschäftigung mit uns selbst. Robert Mulholland beschreibt sie als Formung in das Bild Christi um anderer willen. Eine entscheidende Frage geistlicher Reife lautet deshalb: Was geschieht mit anderen Menschen, wenn sie mir begegnen?

Damit haben wir den ganzen Menschen in den Blick genommen: unser Denken, unsere Gefühle und Wünsche, unseren Willen, unseren Körper, unsere Gewohnheiten und unsere Beziehungen. Doch nun stellt sich die nächste große Frage:

Wie geschieht diese Veränderung eigentlich?

Im Café . . .



Stimmen im Hintergrund

Denker, die diese Gespräche geprägt haben

Die Gespräche dieses Bandes greifen Gedanken verschiedener Theologen, Philosophen und Autoren zur geistlichen Formung auf. Manche werden im Dialog ausdrücklich genannt, andere stehen eher im Hintergrund. Besonders wichtig für diesen zweiten Band sind folgende Stimmen:

Dallas Willard (1935–2013)

US-amerikanischer Philosoph und einer der einflussreichsten evangelischen Denker zur geistlichen Formung. Besonders wichtig für diesen Band ist sein ganzheitliches Verständnis des Menschen: Gedanken, Gefühle, Wille, Körper, Beziehungen und Seele gehören zusammen und sollen zunehmend unter die gute Herrschaft Gottes kommen.

John Ortberg (1957)

US-amerikanischer Pastor und Autor, der viele Gedanken Dallas Willards für Gemeinde und Alltag zugänglich gemacht hat. Immer wieder beschäftigt ihn die Frage, wie Christus nicht nur unser religiöses Verhalten, sondern unsere Persönlichkeit, unsere Beziehungen und unsere alltäglichen Reaktionsweisen verändert.

James K. A. Smith (1970)

Kanadisch-amerikanischer Philosoph und Theologe, der besonders über die prägende Kraft unserer Wünsche, Gewohnheiten und kulturellen Praktiken gearbeitet hat. Sein wichtiger Beitrag lautet: Menschen werden nicht nur durch das geformt, was sie denken, sondern auch durch das, was sie lieben lernen und regelmäßig tun.

N. T. Wright (1948)

Britischer Neutestamentler und anglikanischer Theologe, der lange als Bischof von Durham tätig war. In seinen Arbeiten zur christlichen Charakterbildung beschreibt er, wie wiederholte Entscheidungen und eingeübtes Handeln Tugenden formen können, sodass das Gute zunehmend zu einem selbstverständlichen Teil unseres Lebens wird.

Im Café . . .



Tim Keller (1950–2023)

US-amerikanischer presbyterianischer Pastor, Theologe und Autor, der den christlichen Glauben intensiv mit den Fragen moderner westlicher Kultur ins Gespräch brachte. Für diesen Band ist besonders sein Nachdenken über die „Götzen des Herzens“ hilfreich: Gute Dinge wie Erfolg, Anerkennung, Beziehungen oder Sicherheit können unser Leben beherrschen, wenn wir von ihnen erwarten, was letztlich nur Gott geben kann.

M. Robert Mulholland Jr. (1936–2015)

US-amerikanischer methodistischer Theologe und Professor für Neues Testament und geistliche Formung. Seine bekannte Beschreibung geistlicher Formung als Prozess, in dem wir „in das Bild Christi geformt werden – um anderer willen“, erinnert daran, dass geistliche Reife niemals nur der persönlichen Entwicklung dient, sondern auf Liebe und ein Leben für andere zielt.

Dietrich Bonhoeffer (1906–1945)

Deutscher evangelischer Theologe, Pastor und Widerstandskämpfer gegen den Nationalsozialismus. Besonders in *Gemeinsames Leben* zeigt er, dass christliche Gemeinschaft nicht von unseren Idealvorstellungen lebt, sondern davon, den konkreten Bruder und die konkrete Schwester anzunehmen, die Gott uns an die Seite gestellt hat.

Augustinus von Hippo (354–430)

Bischof und einer der einflussreichsten Theologen der frühen Kirche. Für unser Thema ist besonders seine Einsicht bedeutsam, dass das menschliche Problem nicht einfach darin besteht, überhaupt zu lieben und zu begehren, sondern dass unsere Liebe ungeordnet sein kann: Wir können gute Dinge lieben und ihnen dennoch einen Stellenwert geben, der ihnen nicht zukommt.

Im Café . . .



Mehr eBooks kostenfrei:

www.der-leiterblog.de



Es kommen beständig
weitere eBooks hinzu!

