

TIEFER

Wie geistliche Veränderung tatsächlich geschieht: Gottes Teil - unser Beitrag

Band 3



8 Gespräche über Gottes Wirken, Bibel, Gebet,
geistliche Übungen und ein Leben mit Gott im Alltag.

Zusammengestellt von Lothar Krauss

Im Café . . .



Einleitung

Geistliche Reife entsteht nicht einfach von selbst. Wer mit Jesus lebt, entdeckt irgendwann die Frage: **Wie kann ich mich Gottes veränderndem Wirken öffnen und über Jahre in meinem Glauben wachsen?**

Darüber sprechen Leonie und Niklas mit Alex. In diesem dritten Teil geht es stärker um die Praxis: um Schrift und Gebet, um Rhythmen und geistliche Übungen, um Gemeinschaft und um die Frage, wie schließlich der ganz normale Alltag zu einem Ort des Lebens mit Gott werden kann.

Die Gespräche sind fiktiv, ihre Fragen nicht. Biblische Texte und Einsichten aus der langen christlichen Tradition begleiten die drei auf ihrem Weg. Dabei bleibt eine Überzeugung entscheidend: Geistliche Reife ist keine religiöse Selbstoptimierung. Gott verändert – und wir lernen, uns seinem Wirken zur Verfügung zu stellen.

Dieser Band ist Teil einer Reise in fünf Etappen. Die folgende Seite zeigt, wo wir bisher unterwegs waren und wohin es weitergeht.

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 3

01_Wer verändert hier eigentlich wen?	5
02_Wie kann die Bibel uns tatsächlich verändern?	15
03_Was geschieht eigentlich, wenn wir beten?	27
04_Welche Rhythmen geben Gott Raum?	38
05_Kann man geistliches Leben eigentlich trainieren?	53
06_Was, wenn sich nichts zu verändern scheint?	66
07_Warum kann ich nicht allein geistlich reifen?	79
08_Ist mein Alltag überhaupt geistlich?	93
Stimmen im Hintergrund	106
Mehr eBooks kostenfrei:	109

Im Café . . .



01_Wer verändert hier eigentlich wen?

Niklas: Ich habe das Gefühl, wir sind bei einer Frage angekommen, die wir die ganze Zeit vor uns hergeschoben haben.

Leonie: Welche?

Niklas: Wir haben darüber gesprochen, was geistliche Reife bedeutet. Dann haben wir uns Gedanken, Gefühle, Wünsche, Entscheidungen, Körper, Gewohnheiten und Beziehungen angesehen. Und bei fast allem haben wir gesagt: Das kann verändert werden.

Leonie: Stimmt.

Niklas: Aber wer macht das eigentlich?

Leonie: Gott?

Niklas: Vermutlich. Aber dann kommt sofort die nächste Frage: Was machen wir?

Alex: Damit seid ihr mitten in einer Spannung, die Christen seit sehr langer Zeit beschäftigt. Einerseits spricht die Bibel sehr deutlich davon, dass Gott Menschen verändert. Andererseits fordert sie uns ständig auf, etwas zu tun.

Leonie: Das hatten wir bei Philipper 2 schon einmal: „Bewirkt euer Heil ... denn Gott ist es, der in euch wirkt.“

Alex: Genau dieser Text ist ein guter Ausgangspunkt. Hört einmal darauf, wie selbstverständlich Paulus beide Seiten zusammenhält: „Bewirkt euer Heil mit Furcht und Zittern; denn Gott ist es, der in euch wirkt sowohl das Wollen als auch das Wirken, zu seinem Wohlgefallen.“

Niklas: Wenn man nur den ersten Teil liest, klingt es nach: Strengt euch an.

Leonie: Und wenn man nur den zweiten nimmt: Gott macht das schon.

Im Café . . .



Alex: Paulus entscheidet sich erstaunlicherweise nicht zwischen beiden Möglichkeiten. Er sagt nicht: Gott wirkt neunzig Prozent und ihr die restlichen zehn. Er sagt auch nicht: Fangt an, und wenn eure Kraft nicht reicht, hilft Gott nach.

Niklas: Sondern?

Alex: Euer Handeln geschieht innerhalb von Gottes Handeln. Ihr nehmt eure Entscheidungen und euer Leben ernst, gerade weil Gott in euch wirkt.

Leonie: Das klingt schön. Aber ich weiß noch nicht, ob ich es verstanden habe.

Alex: Dann nehmen wir einen anderen Text. Galater 5. Was beschreibt Paulus dort als Kennzeichen eines veränderten Lebens?

Niklas: Die Frucht des Geistes.

Leonie: „Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung.“

Alex: Achtet auf die Formulierung. Paulus nennt das nicht die Frucht großer menschlicher Anstrengung.

Niklas: Sondern Frucht des Geistes.

Alex: Das ist fundamental. Christliche Charakterbildung beginnt nicht mit der Vorstellung, wir müssten uns selbst in bessere Menschen verwandeln. Der Heilige Geist ist in uns gegenwärtig und wirkt.

Leonie: Aber Selbstbeherrschung steht trotzdem auf der Liste. Das klingt ziemlich aktiv.

Im Café . . .



Alex: Eben. Die Frucht des Geistes macht uns nicht passiv. Gottes Geist übernimmt nicht unsere Persönlichkeit und handelt an unserer Stelle. Er formt Menschen, die selbst lieben, vergeben, widerstehen, entscheiden und handeln.

Niklas: Dann wäre das Gegenteil von Gnade nicht Anstrengung?

Alex: Das ist ein Gedanke, den Dallas Willard sehr prägnant formuliert hat. Das Gegenteil von Gnade ist Verdienst, nicht Anstrengung. Gnade bedeutet, dass wir uns Gottes Liebe und sein Wirken nicht verdienen. Gnade bedeutet nicht, dass wir nichts mehr tun.

Leonie: Das finde ich ziemlich wichtig. Ich glaube, ich habe Anstrengung im Glauben manchmal automatisch verdächtig gefunden. Sobald es nach Übung oder Disziplin klingt, denkt man: Vorsicht, Gesetzlichkeit.

Alex: Gesetzlichkeit entsteht nicht dadurch, dass jemand etwas ernsthaft einübt. Sie entsteht dort, wo wir aus unserem Tun unsere Annahme bei Gott, unseren Wert oder unsere geistliche Überlegenheit ableiten.

Niklas: Dann kann jemand jeden Morgen eine Stunde beten und trotzdem aus Gnade leben.

Alex: Natürlich.

Leonie: Und jemand kann fünf Minuten beten und dabei ziemlich leistungsorientiert sein.

Alex: Auch das. Die Länge einer Gebetszeit verrät noch nicht, aus welcher inneren Haltung ein Mensch lebt.

Niklas: Dann müssen wir wahrscheinlich Gnade und Passivität auseinanderhalten.

Im Café . . .



Alex: Unbedingt. Paulus ist dafür ein faszinierendes Beispiel. Er schreibt in 1. Korinther 15: „Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin.“ Und wenige Worte später sagt er, dass er mehr gearbeitet habe als die anderen Apostel.

Leonie: Und dann korrigiert er sich fast: „Nicht aber ich, sondern die Gnade Gottes, die mit mir ist.“

Alex: Wobei ich es nicht als Korrektur lesen würde. Paulus beschreibt gerade das Geheimnis: Ich habe gearbeitet – und Gottes Gnade hat in und mit mir gewirkt.

Niklas: Das ist dieselbe Spannung wie in Philipper 2.

Alex: Ja. Und wir finden sie immer wieder.

Leonie: Aber warum ist uns das so schwer? Warum wollen wir immer wissen, wer es jetzt macht – Gott oder wir?

Alex: Vielleicht weil wir gern klare Zuständigkeiten haben. Wenn zwei Menschen gemeinsam einen Tisch tragen, kann man ungefähr sagen, wer welche Hälfte trägt. Geistliche Veränderung funktioniert aber nicht so.

Niklas: Also keine fünfzig-fünfzig-Lösung.

Alex: Nein. Ihr seid vollständig beteiligt, und trotzdem bleibt Gottes Wirken grundlegend.

Leonie: Kannst du das konkreter machen?

Alex: Nehmen wir Vergebung. Jemand hat dich verletzt. Du weißt, dass Jesus dich zur Vergebung ruft. Was könntest du tun?

Leonie: Ich könnte Gott ehrlich sagen, was passiert ist. Ich könnte darum bitten, dass er mir hilft. Ich könnte mich entscheiden, nicht zurückzuschlagen.

Im Café . . .



Niklas: Vielleicht aufhören, die Sache bei jeder Gelegenheit anderen zu erzählen.

Alex: Ihr könnt also tatsächlich handeln. Gleichzeitig könnt ihr euch nicht einfach befehlen, dass Bitterkeit, Schmerz oder der Wunsch nach Vergeltung sofort verschwinden.

Leonie: Das hatten wir bei den Gefühlen und Wünschen.

Alex: Richtig. Deshalb bete ich vielleicht: „Gott, ich will vergeben, aber ein Teil von mir will es überhaupt nicht. Verändere auch das.“

Niklas: Dann bringe ich sogar meinen mangelnden Willen zu Gott.

Alex: Das ist für mich eine der befreienden Seiten von Philipper 2: Gott wirkt auch das Wollen. Wir müssen ihm nicht erst einen vollständig geordneten Menschen präsentieren, damit er anfangen kann.

Leonie: Das erinnert mich an den Vater in Markus 9: „Ich glaube; hilf meinem Unglauben!“

Alex: Ein wunderbares Gebet. Der Mann bringt Jesus gleichzeitig seinen Glauben und das, was seinem Glauben fehlt.

Niklas: Dann könnte man auch beten: Ich will – hilf meinem Nichtwollen.

Alex: Natürlich. Oder: Ich möchte lieben, aber ich merke, wie kalt ich bin. Ich möchte vertrauen, aber ich habe Angst. Ich möchte großzügig sein, aber ich halte fest.

Leonie: Das klingt viel ehrlicher als der Versuch, vor Gott immer schon so zu erscheinen, wie ich eigentlich werden möchte.

Alex: Und genau diese Ehrlichkeit schafft Raum für Veränderung.

Im Café . . .



Niklas: Wo kommt jetzt der Heilige Geist konkret ins Spiel? Wir sagen schnell: „Der Geist verändert uns.“ Aber was bedeutet das?

Alex: Das ist eine große Frage, und wir werden sie noch genauer anschauen müssen. Zunächst würde ich sagen: Das Neue Testament versteht christliches Leben überhaupt nur als Leben durch den Geist Gottes.

Leonie: Römer 8.

Alex: Zum Beispiel. Paulus sagt dort: „Die aber nach dem Geist sind, sinnen auf das, was des Geistes ist.“ Später spricht er davon, dass wir „durch den Geist die Handlungen des Leibes töten“. Wieder diese Verbindung: Wir handeln – durch den Geist.

Niklas: Dann ist der Heilige Geist nicht nur eine Kraft, die mir gelegentlich einen zusätzlichen Schub gibt.

Alex: Nein. Er ist Gottes Gegenwart in uns. Paulus sagt in Römer 8 sogar: „Wenn aber jemand Christi Geist nicht hat, der ist nicht sein.“ Christsein und Leben im Geist gehören für ihn untrennbar zusammen.

Leonie: Trotzdem kann ein Christ offenbar gegen das Wirken des Geistes leben.

Alex: Ja. Deshalb fordert Paulus die Galater auf: „Wandelt im Geist.“ Den Ephesern schreibt er: „Werdet erfüllt mit dem Geist.“ An anderer Stelle warnt er: „Betrübt nicht den Heiligen Geist Gottes.“

Niklas: Also wieder keine Automatik.

Alex: Genau. Gottes Gegenwart in uns bedeutet nicht, dass jede unserer Reaktionen automatisch von ihm bestimmt wird.

Leonie: Dann können wir uns seinem Wirken öffnen oder uns ihm widersetzen.

Im Café . . .



Alex: So spricht das Neue Testament. Und das macht unsere Beteiligung verständlicher. Wir produzieren geistliche Veränderung nicht selbst. Aber wir können lernen, auf Gottes Wirken zu antworten.

Niklas: Wie merkt man eigentlich, dass der Geist wirkt? Das kann schnell ziemlich subjektiv werden.

Alex: Deshalb finde ich Galater 5 so hilfreich. Paulus lenkt unsere Aufmerksamkeit nicht zuerst auf spektakuläre Erfahrungen, sondern auf Frucht.

Leonie: Liebe, Freude, Friede ...

Alex: Wenn jemand behauptet, ständig vom Geist geführt zu werden, aber über Jahre härter, stolzer, liebloser und unbeherrschter wird, sollten wir zumindest Fragen stellen.

Niklas: Dann ist geistliches Erleben nicht automatisch geistliche Reife.

Alex: Nein. Erfahrungen können kostbar sein. Aber das Neue Testament interessiert sich stark dafür, was für ein Mensch daraus entsteht.

Leonie: Das verbindet sich wieder mit unserer großen Frage: Wer werde ich?

Alex: Genau.

Niklas: Aber wenn Veränderung letztlich Gottes Werk ist, was mache ich, wenn ich bei mir kaum Veränderung sehe?

Alex: Zunächst würde ich vorsichtig sein. Wir sind oft schlechte Beobachter unserer eigenen Entwicklung. Manche Veränderungen sehen andere früher als wir selbst.

Leonie: Und manche Dinge wachsen langsam.

Im Café . . .



Alex: Sehr langsam. Jesus selbst verwendet für Gottes Reich immer wieder Wachstumsbilder. Samen, Pflanzen, Früchte. Das sind keine Bilder für sofortige Ergebnisse.

Niklas: Das finde ich interessant. Eine Pflanze wächst wirklich – aber man kann ihr nicht dabei zusehen.

Alex: Wenn ihr eine Stunde danebensteht, werdet ihr wenig bemerken. Vergleicht ihr sie nach einigen Monaten, sieht es anders aus.

Leonie: Dann könnte unsere Ungeduld mit geistlicher Veränderung auch daran liegen, dass wir sie ständig messen wollen.

Alex: Ja. Und vielleicht erwarten wir manchmal Veränderungen, die Gott gerade an einer anderen Stelle beginnt.

Niklas: Wie meinst du das?

Alex: Jemand bittet darum, weniger ängstlich zu sein, und entdeckt zunächst, wie stark sein Bedürfnis nach Kontrolle ist. Er empfindet das vielleicht als Rückschritt, weil ihm plötzlich mehr Probleme auffallen.

Leonie: Dabei sieht er nur klarer.

Alex: Genau. Selbsterkenntnis kann sich zunächst wie Verschlechterung anfühlen.

Niklas: Weil ich Dinge sehe, die vorher auch da waren, aber mir nicht bewusst waren.

Alex: Und das kann bereits Teil von Gottes Arbeit sein.

Leonie: Dann brauchen wir für geistliches Wachstum ziemlich viel Geduld.

Alex: Mit Gott, mit anderen und mit uns selbst.

Niklas: Wobei „Geduld mit mir selbst“ auch zur Ausrede werden kann.

Im Café . . .



Alex: Natürlich. Deshalb gehört zur Geduld Wahrheit. Wenn ich seit zehn Jahren dasselbe zerstörerische Verhalten entschuldige und jede Aufforderung zur Veränderung mit „Gott ist noch nicht fertig mit mir“ beantworte, benutze ich Gnade als Schutz vor Verantwortung.

Leonie: Dann wieder beides: kein Leistungsdruck, aber auch keine Passivität.

Alex: Genau diese Spannung müssen wir halten.

Niklas: Und wie lernen wir praktisch, mit dem Heiligen Geist zusammenzuarbeiten?

Alex: Das ist die richtige nächste Frage. Denn wenn wir sagen, dass Gott uns verändert und wir uns seinem Wirken zur Verfügung stellen, müssen wir anschauen, welche Wege Gott dafür benutzt.

Leonie: Die Bibel wäre wahrscheinlich ziemlich weit oben.

Alex: Sehr weit.

Niklas: Weil sie unser Denken verändert?

Alex: Auch. Aber wenn wir die Bibel nur als Informationsquelle verstehen, unterschätzen wir sie. Jesus betet in Johannes 17: „Heilige sie in der Wahrheit; dein Wort ist Wahrheit.“ Paulus spricht davon, dass Gottes Wort in uns wohnen soll. Und 2. Timotheus beschreibt die Schrift als etwas, das lehrt, überführt, zurechtweist und erzieht.

Leonie: Dann ist die Bibel nicht nur ein Buch, aus dem ich erfahre, was Christen glauben.

Alex: Nein. Sie gehört zu den zentralen Wegen, auf denen Gott uns begegnet, unsere Vorstellungen korrigiert und unser Leben formt.

Niklas: Dann wäre die nächste Frage eigentlich ziemlich naheliegend.

Im Café . . .



Leonie: Wie liest man die Bibel so, dass sie einen nicht nur informiert, sondern verändert?

Alex: Genau dort sollten wir weitermachen.

Auf den Punkt

Geistliche Veränderung ist weder ein menschliches Selbstverbesserungsprojekt noch ein Prozess, bei dem wir passiv darauf warten, dass Gott irgendwann etwas mit uns tut. Das Neue Testament hält Gottes Wirken und unsere Beteiligungeng zusammen.

Paulus schreibt: „Bewirkt euer Heil ... denn Gott ist es, der in euch wirkt sowohl das Wollen als auch das Wirken“ (Phil 2,12–13). Ebenso kann er sagen: „Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin“, und gleichzeitig von seiner eigenen Anstrengung sprechen (1Kor 15,10).

Der Heilige Geist ist dabei nicht nur gelegentliche Unterstützung. Geistliches Leben ist Leben durch den Geist. Die „Frucht des Geistes“ (Gal 5,22–23) beschreibt, was mit der Zeit in einem Menschen wachsen kann, der sich Gottes Wirken öffnet.

Gnade bedeutet deshalb nicht Passivität. Wir können beten, entscheiden, gehorchen, widerstehen und uns einüben – ohne zu glauben, wir könnten uns dadurch Gottes Liebe verdienen oder uns selbst zu geistlich reifen Menschen machen.

Damit stellt sich die nächste Frage: Wenn Gott uns formt, nutzt er dafür konkrete Wege. Einer der wichtigsten liegt seit Jahrhunderten vor uns:

Wie kann die Bibel uns nicht nur informieren, sondern tatsächlich verändern?

Im Café . . .



02_Wie kann die Bibel uns tatsächlich verändern?

Leonie: Ich finde unsere letzte Frage schwieriger, als sie zunächst klingt. Natürlich würde ich sagen, dass die Bibel für geistliches Wachstum wichtig ist. Aber ich kenne Menschen, die unglaublich viel Bibelwissen haben und trotzdem nicht unbedingt so wirken, als hätte dieses Wissen ihr Leben tief verändert.

Niklas: Und umgekehrt kenne ich Leute, die nach einer Predigt völlig begeistert sagen: „Das hat mich total verändert.“ Drei Wochen später ist davon nicht mehr viel zu merken.

Alex: Beides zeigt, dass zwischen eine Wahrheit kennen und von einer Wahrheit geprägt werden ein Unterschied liegt.

Leonie: Aber dann müssen wir aufpassen. Wir wollen Bibelwissen ja nicht kleinreden.

Alex: Überhaupt nicht. Ich halte es für ein großes Geschenk, die Bibel gut zu kennen. Wenn wir nicht wissen, was in ihr steht, können wir schwer von ihr geprägt werden. Problematisch wird es erst, wenn wir Wissen bereits mit Reife verwechseln.

Niklas: Das hatten wir im letzten Band beim Denken. Ich kann wissen, dass mein Wert nicht von meiner Leistung abhängt, und trotzdem leben, als müsste ich mir jeden Tag beweisen, dass ich etwas wert bin.

Alex: Genau. Die Frage lautet deshalb: Wie gelangt Wahrheit tiefer in unser Leben?

Leonie: Gibt die Bibel selbst darauf eine Antwort?

Im Café . . .



Alex: An vielen Stellen. Nehmen wir zunächst Psalm 1. Wie wird dort der Mensch beschrieben, dessen Leben gelingt?

Niklas: „Seine Lust ist am Gesetz des HERRN, und über sein Gesetz sinnt er Tag und Nacht.“

Leonie: Und dann kommt das Bild vom Baum: „Der ist wie ein Baum, gepflanzt an Wasserbächen.“

Alex: Achtet auf den Zusammenhang. Der Mensch begegnet Gottes Wort nicht nur gelegentlich. Er „sinnt“ darüber nach. Das hebräische Wort hat etwas mit wiederholtem Murmeln, Nachdenken und Bewegen zu tun. Gottes Wort bekommt Zeit.

Niklas: Das ist ziemlich weit entfernt von: Kapitel gelesen, Haken dran.

Alex: Es kann natürlich auch sinnvoll sein, größere Abschnitte zügig zu lesen. Wir brauchen den Gesamtzusammenhang der Bibel. Aber geistliche Formung geschieht häufig dort, wo wir bei einem Text verweilen.

Leonie: Also weniger Stoff, mehr Tiefe?

Alex: Manchmal. Nicht als allgemeine Regel. Es gibt Zeiten für einen großen Überblick und Zeiten für langsames Lesen. Entscheidend ist, dass wir die Bibel nicht nur bewältigen wollen.

Niklas: „Ich habe dieses Jahr die ganze Bibel gelesen.“

Alex: Das kann hervorragend sein. Aber die spannendere Frage wäre anschließend vielleicht: Was hat die Bibel mit dir gemacht?

Leonie: Das ist eine andere Frage.

Im Café . . .



Alex: Und sie führt uns zu Jakobus 1. Dort verwendet Jakobus ein interessantes Bild. Er spricht von einem Menschen, der Gottes Wort hört, aber nicht danach handelt.

Niklas: Der schaut in einen Spiegel und geht wieder weg.

Alex: Und vergisst, wie er aussah. Der andere dagegen schaut in das vollkommene Gesetz der Freiheit hinein, bleibt dabei und tut, was er hört.

Leonie: Wieder dieses „bleiben“. Nicht kurz anschauen und weiter.

Alex: Ja. Und dann kommt das Tun dazu. Das Wort Gottes soll nicht nur unsere Gedanken beschäftigen. Es möchte unser Leben erreichen.

Niklas: Dann könnte ich einen Text erst wirklich verstanden haben, wenn ich beginne, entsprechend zu leben?

Alex: Ich würde es nicht ganz so absolut formulieren. Man kann einen Text exegetisch richtig verstehen und trotzdem nicht danach handeln. Aber Jakobus würde wahrscheinlich fragen, welchen Wert ein solches Verständnis für unser Leben hat.

Leonie: Jesus sagt am Ende der Bergpredigt etwas Ähnliches.

Alex: Genau. „Jeder nun, der diese meine Worte hört und sie tut, den werde ich mit einem klugen Mann vergleichen, der sein Haus auf den Felsen baute.“

Niklas: Beide hören.

Leonie: Der Unterschied ist das Tun.

Alex: Und das ist für geistliche Formung entscheidend. Bibellesen wird nicht dadurch lebensverändernd, dass wir möglichst viele Informationen aufnehmen, sondern indem wir lernen, auf Gottes Wort zu antworten.

Im Café . . .



Niklas: Das klingt jetzt aber schnell nach: Lies einen Vers und suche sofort eine praktische Anwendung.

Alex: Das kann genauso problematisch werden.

Leonie: Warum?

Alex: Weil nicht jeder Bibeltext eine direkte Handlungsanweisung für Dienstagvormittag enthält. Wenn ihr die Auferstehungsgeschichte lest, müsst ihr nicht zwanghaft drei praktische Aufgaben daraus ableiten. Vielleicht sollt ihr zunächst staunen, verstehen, glauben, hoffen oder Gott anbeten.

Niklas: Das gefällt mir. Sonst wird aus jedem Text eine To-do-Liste.

Alex: Die Bibel formt uns auf unterschiedliche Weise. Sie erzählt uns, wer Gott ist. Sie zeigt uns die Geschichte, in der wir leben. Sie korrigiert unsere Vorstellungen vom guten Leben. Sie konfrontiert uns mit Sünde. Sie schenkt Verheißungen, Worte für Trauer und Klage, Weisheit für Entscheidungen und Hoffnung für die Zukunft.

Leonie: Dann verändert sie nicht nur mein Verhalten, sondern meine ganze Wahrnehmung.

Alex: Genau. Denkt an Römer 12 und die Erneuerung des Sinnes. Die Bibel hilft uns, die Wirklichkeit neu sehen zu lernen.

Niklas: John Mark Comer spricht doch oft davon, dass wir alle unter irgendeiner Form von Lehre stehen. Also dass ständig Geschichten darüber auf uns einwirken, was das gute Leben ist.

Alex: Ja. Das ist ein hilfreicher Gedanke. Wir werden täglich von vielen Botschaften geprägt. Werbung erzählt uns etwas über Glück. soziale Medien erzählen uns etwas über Bedeutung und Attraktivität. Unsere Kultur erzählt uns etwas über Freiheit, Identität und Erfolg.

Im Café . . .



Leonie: Und die Bibel erzählt eine andere große Geschichte.

Alex: Sie erzählt von Schöpfung, Zerbruch, Gottes Bund, Israel, Jesus, Kreuz und Auferstehung, Gemeinde und neuer Schöpfung. Und sie sagt: In dieser Geschichte lebt ihr.

Niklas: Dann ist Bibellesen auch eine Art Neuorientierung. Ich erinnere mich daran, welche Geschichte eigentlich wahr ist.

Alex: Sehr schön. Denn die anderen Geschichten verschwinden nicht. Ihr begegnet ihnen jeden Tag.

Leonie: Das erklärt vielleicht, warum Wiederholung so wichtig ist. Man könnte sagen: „Ich weiß doch längst, dass Besitz nicht mein Leben ausmacht.“ Aber jeden Tag bekomme ich hundert andere Botschaften.

Alex: Genau. Wir wiederholen biblische Wahrheit nicht unbedingt, weil wir sie intellektuell vergessen haben. Wir wiederholen sie, weil wir vergessliche Menschen sind – in einem tieferen Sinn.

Niklas: Wir wissen etwas und leben trotzdem, als wüssten wir es nicht.

Alex: Das zieht sich durch die ganze Bibel. Deshalb wird Israel immer wieder aufgefordert: Erinnert euch. Vergesst nicht. Erzählt es euren Kindern. Feiert die Feste. Erinnert euch daran, was Gott getan hat.

Leonie: Dann ist Erinnerung selbst eine geistliche Praxis.

Alex: Eine sehr wichtige.

Niklas: Aber jetzt müssen wir über eine Schwierigkeit sprechen. Wenn ich sage: „Die Bibel verändert mich“, kann das so klingen, als müsste ich nur viel genug lesen. Aber Menschen lesen die Bibel sehr unterschiedlich.

Im Café . . .



Alex: Natürlich. Man kann sie sogar benutzen, um die eigenen Überzeugungen ständig zu bestätigen.

Leonie: Oder einzelne Verse aus ihrem Zusammenhang ziehen.

Alex: Deshalb gehört gutes Lesen zur geistlichen Reife. Wir fragen: Was sagt dieser Text tatsächlich? In welchem Zusammenhang steht er? Was wollte der Autor seinen ersten Hörern sagen? Welche Art von Text liegt vor mir?

Niklas: Psalmen sind etwas anderes als zum Beispiel der Römerbrief.

Alex: Und Sprüche sind anders zu lesen als eine historische Erzählung. Prophetische Texte anders als Briefe. Wenn wir die Bibel ernst nehmen, nehmen wir auch ernst, wie sie geschrieben wurde.

Leonie: Dann gehört Bibelauslegung selbst zur geistlichen Formung.

Alex: Ja. Sie lehrt uns sogar Demut. Wir kommen nicht als Herren über den Text, sondern als Lernende.

Niklas: Aber wir bringen immer schon unsere eigenen Vorstellungen mit.

Alex: Das lässt sich nicht vermeiden. Wir lesen als Menschen des 21. Jahrhunderts, mit unserer Biografie, Kultur, Gemeindeprägung und unseren Fragen. Deshalb brauchen wir auch andere.

Leonie: Kommentare?

Alex: Zum Beispiel. Gute Ausleger aus unterschiedlichen Traditionen. Menschen aus anderen Kulturen. Die christliche Gemeinde durch die Jahrhunderte. Und ganz schlicht andere Christen, mit denen wir gemeinsam einen Text lesen.

Niklas: Weil sie Dinge sehen, die ich übersehe.

Im Café . . .



Alex: Und weil sie manchmal merken, dass ich nur das im Text finde, was ich sowieso schon gedacht habe.

Leonie: Das kann unangenehm werden.

Alex: Aber sehr heilsam.

Niklas: Wo kommt der Heilige Geist beim Bibellesen hinein? Manchmal klingt es so, als müsste man sich zwischen gründlicher Auslegung und geistlichem Lesen entscheiden.

Alex: Diese Trennung halte ich für unnötig. Derselbe Geist, der die Gemeinde durch die Schrift anspricht, verlangt von uns nicht, beim Lesen den Verstand auszuschalten.

Leonie: Also beten und sorgfältig lesen.

Alex: Natürlich. Wir können vor einem Text beten: „Herr, zeig mir, was hier wirklich steht. Korrigiere mich. Lass mich dich erkennen. Zeig mir, wo ich dir vertrauen oder gehorchen soll.“

Niklas: Das ist etwas anderes als: Heiliger Geist, gib mir irgendeinen persönlichen Gedanken zu diesem Vers.

Alex: Ja. Persönliche Anwendung sollte aus dem Text wachsen und nicht an seine Stelle treten.

Leonie: 2. Timotheus 3 passt hier gut, oder?

Alex: Sehr. Paulus schreibt: „Alle Schrift ist von Gott eingegeben und nützlich zur Lehre, zur Überführung, zur Zurechtweisung, zur Unterweisung in der Gerechtigkeit.“

Niklas: Und dann kommt das Ziel: „damit der Mensch Gottes vollkommen sei, zu jedem guten Werk völlig zugerüstet.“

Im Café . . .



Alex: Genau. Achtet darauf, wie dynamisch das ist. Die Schrift lehrt, überführt, korrigiert und erzieht. Und das Ziel ist ein Mensch, der für ein gutes Leben zugerüstet wird.

Leonie: „Überführt“ klingt nicht besonders gemütlich.

Alex: Geistliche Formung ist nicht immer gemütlich. Manchmal begegnet uns im Text etwas, das unsere bisherige Sicht infrage stellt.

Niklas: Und dann kommt die Versuchung, sehr kreativ auszulegen.

Leonie: Bis der Text wieder sagt, was wir vorher schon dachten.

Alex: Das ist eine alte menschliche Fähigkeit. Deshalb gehört zur geistlichen Reife die Bereitschaft, sich von der Schrift widersprechen zu lassen.

Niklas: Das betrifft wahrscheinlich nicht nur Moral.

Alex: Nein. Vielleicht korrigiert die Bibel meine Vorstellung von Gott. Vielleicht mein Menschenbild. Meine politische Überzeugung. Meinen Umgang mit Geld. Meine Vorstellung von Erfolg. Oder meine Erwartung, dass ein Leben mit Gott vor allem angenehm verlaufen sollte.

Leonie: Dann ist eine gute Frage beim Lesen vielleicht: Wo irritiert mich dieser Text?

Alex: Sehr hilfreich. Nicht jede Irritation bedeutet automatisch, dass Gott gerade einen blinden Fleck aufdeckt. Manche Texte sind schlicht schwer zu verstehen. Aber wir sollten Irritation nicht sofort beseitigen.

Niklas: Sondern eine Weile damit leben.

Alex: Ja. Nachforschen. Beten. Andere fragen. Manchmal braucht ein Text Zeit.

Leonie: Das passt wieder zu Psalm 1. Darüber nachsinnen.

Im Café . . .



Alex: Richard Foster spricht im Zusammenhang geistlicher Übungen auch über Meditation – nicht als Entleerung des Denkens, sondern als aufmerksames Verweilen bei Gott und seinem Wort.

Niklas: Das Wort „Meditation“ löst bei manchen Christen sofort Nervosität aus.

Alex: Dabei ist biblisches Nachsinnen eine uralte Praxis. Psalm 119 ist voll davon: „Über deine Vorschriften will ich nachsinnen und auf deine Pfade schauen.“

Leonie: Wie könnte das praktisch aussehen, ohne dass wir jetzt schon die nächsten Gesprächen vorwegnehmen?

Alex: Sehr schlicht. Ihr lest einen kurzen Abschnitt langsam. Vielleicht mehrmals. Ihr achtet darauf, was dort über Gott, Menschen und das Leben gesagt wird. Ihr bleibt bei einem Satz hängen, der euch besonders beschäftigt.

Niklas: Und dann?

Alex: Ihr könnt ihn im Gebet vor Gott bewegen. Fragen: Was sehe ich hier? Was verstehe ich nicht? Wo widerspricht das meinem bisherigen Denken? Gibt es etwas, dem ich vertrauen soll? Etwas, das ich tun sollte? Etwas, wofür ich danken oder worüber ich klagen möchte?

Leonie: Dann wird aus Lesen irgendwann Gebet.

Alex: Häufig ganz natürlich.

Niklas: Das erinnert mich an eine alte Praxis – lectio divina.

Alex: Ja. Die hat in der christlichen Tradition verschiedene Formen entwickelt. Vereinfacht geht es um ein langsames, betendes Lesen der Schrift: lesen, nachdenken, antworten, vor Gott verweilen. Man muss daraus kein starres Schema machen, aber der Grundgedanke ist wertvoll.

Im Café . . .



Leonie: Vor allem für Menschen, die Bibellesen bisher hauptsächlich als Informationsaufnahme kennen.

Alex: Wobei wir die andere Seite nicht verlieren sollten. Wer nur bei einem Satz verweilt, den er schön findet, aber nie versucht, den Zusammenhang zu verstehen, kann ebenfalls am Text vorbeilesen.

Niklas: Also Studium und Meditation.

Alex: Sie gehören zusammen. Manchmal lese ich einen Kommentar, untersuche einen Begriff und versuche, den historischen Hintergrund zu verstehen. Und manchmal sitze ich mit einem Satz aus diesem Text lange vor Gott.

Leonie: Das eine macht das andere nicht weniger geistlich.

Alex: Überhaupt nicht. Liebe zu Gott und Liebe zur Wahrheit gehören zusammen.

Niklas: Ich denke gerade an Johannes 15. Jesus sagt: „Wenn ihr in mir bleibt und meine Worte in euch bleiben ...“

Alex: Ein wunderbarer Text für unser Thema. Die Worte Jesu sollen in uns bleiben. Nicht nur an uns vorbeiziehen.

Leonie: Und dann sind wir wieder bei Beziehung. Die Bibel ist kein Selbstzweck. Sie führt uns zu Christus.

Alex: Das ist entscheidend. Jesus kritisiert in Johannes 5 Menschen, die die Schriften intensiv erforschen und dabei ihn selbst verfehlen. Bibelkenntnis kann sogar zum Ersatz für die Begegnung mit Gott werden.

Niklas: Das ist schon ziemlich heftig.

Im Café . . .



Alex: Deshalb lautet das Ziel nicht: Ich möchte jemand werden, der sehr viel über die Bibel weiß. Sondern: Ich möchte durch die Schrift Gott besser kennenlernen und lernen, mit ihm zu leben.

Leonie: Und dann wird aus dem Text irgendwann eine Antwort.

Alex: Vielleicht Dank. Vielleicht Vertrauen. Vielleicht Umkehr. Vielleicht eine konkrete Entscheidung.

Niklas: Oder eine Frage, die erst einmal offenbleibt.

Alex: Auch das gehört dazu.

Leonie: Dann ist die Bibel einer der wichtigsten Orte geistlicher Formung, aber nicht wie ein Lehrbuch, das uns die richtige Information einprogrammiert.

Alex: Nein. Sie begegnet uns als Gottes Wort in Geschichten, Gedichten, Gebeten, Weisheit, Prophetie, Evangelien und Briefen. Sie informiert uns, aber sie tut mehr: Sie lädt uns in eine Wirklichkeit hinein.

Niklas: Und trotzdem kann ich jeden Morgen Bibel lesen und mich innerlich vor Gott verstecken.

Alex: Natürlich.

Leonie: Dann fehlt etwas.

Alex: Vielleicht das Gespräch. Denn die Schrift führt uns nicht nur zum Nachdenken, sondern immer wieder zum Antworten.

Niklas: Gebet.

Alex: Ja. Und damit kommen wir zu einer Praxis, die fast jeder Christ für wichtig hält und bei der trotzdem erstaunlich viele sagen: Ich weiß eigentlich gar nicht, wie das richtig geht.

Leonie: Dann wird es Zeit, darüber zu reden.

Im Café . . .



Auf den Punkt

Die Bibel ist für geistliche Formung mehr als eine Quelle religiöser Informationen. Sie hilft uns, Gott, uns selbst und die Wirklichkeit neu sehen zu lernen. Deshalb spricht Psalm 1 nicht nur vom Lesen, sondern vom wiederholten Nachsinnen über Gottes Wort.

Dabei gehören Verstehen und Leben zusammen. Jesus vergleicht den Menschen, der seine Worte hört und tut, mit einem Mann, der sein Haus auf Fels baut (Mt 7,24). Jakobus warnt davor, Gottes Wort nur zu hören, ohne darauf zu antworten (Jak 1,22-25).

Gleichzeitig darf Bibellesen nicht zu einer täglichen Suche nach möglichst schnellen Anwendungen werden. Die Schrift erzählt uns die große Geschichte Gottes, korrigiert unsere Vorstellungen, schenkt Hoffnung, lehrt, tröstet, überführt und richtet unseren Blick neu aus. Paulus beschreibt sie als von Gott gegeben, um Menschen zu lehren, zu korrigieren und „zu jedem guten Werk“ auszurüsten (2Tim 3,16-17).

Deshalb brauchen wir beides: sorgfältiges Verstehen und aufmerksames Verweilen. Wir lesen im Zusammenhang, denken nach, lassen uns korrigieren und bringen das Gelesene vor Gott. Gottes Wort soll nicht nur durch unseren Kopf gehen, sondern – wie Jesus es in Johannes 15 ausdrückt – in uns bleiben.

Und damit wird Bibellesen fast von selbst zum Gespräch. Wir hören – und antworten.

Die nächste Frage lautet deshalb: Was geschieht eigentlich, wenn wir beten?

Im Café . . .



03_Was geschieht eigentlich, wenn wir beten?

Niklas: Ich glaube, Gebet ist eines dieser Themen, bei denen fast jeder Christ sofort sagt: natürlich wichtig. Und wenn man dann etwas länger darüber redet, merkt man, dass ziemlich viele Fragen offen sind.

Leonie: Zum Beispiel, warum wir überhaupt beten, wenn Gott längst weiß, was wir brauchen.

Niklas: Oder warum manche Gebete erhört werden und andere offenbar nicht.

Leonie: Oder warum man manchmal betet und dabei das Gefühl hat, dass die Worte kaum über die Zimmerdecke hinauskommen.

Alex: Das ist schon eine beachtliche Liste für den Anfang.

Niklas: Ich hätte noch mehr.

Alex: Das glaube ich sofort. Vielleicht beginnen wir deshalb nicht mit der Frage, wie Gebet funktioniert, sondern damit, was Gebet eigentlich ist.

Leonie: Reden mit Gott?

Alex: Ja, aber selbst das könnte noch zu schmal sein. Gebet kann Reden sein, Hören, Klagen, Bitten, Danken, Schweigen, Staunen, Rufen, manchmal sogar ein Seufzen, für das wir kaum Worte finden.

Niklas: Paulus schreibt doch in Römer 8 etwas davon.

Alex: „Wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie es sich gebührt; aber der Geist selbst verwendet sich für uns in unaussprechlichen Seufzern.“

Leonie: Das finde ich tröstlich. Selbst Paulus kennt offenbar Situationen, in denen er nicht weiß, wie er beten soll.

Im Café . . .



Alex: Und er sagt nicht: Dann lernt endlich, richtig zu beten. Er spricht vom Heiligen Geist, der gerade in unserer Schwachheit gegenwärtig ist.

Niklas: Dann beginnt Gebet nicht bei unserer Fähigkeit, gute Gebete zu formulieren.

Alex: Nein. Christliches Gebet beginnt bei Gott. Wir beten nicht, um einen weit entfernten Gott irgendwie auf uns aufmerksam zu machen. Gott hat die Beziehung eröffnet.

Leonie: Deshalb beginnt das Vaterunser mit „Vater“.

Alex: Ja. Als die Jünger Jesus bitten, sie beten zu lehren, gibt er ihnen nicht zuerst eine Technik. „Wenn ihr betet, so sprecht: Vater.“ In Matthäus 6 heißt es: „Unser Vater in den Himmeln.“ Bevor irgendeine Bitte ausgesprochen wird, steht eine Beziehung im Raum.

Niklas: Und trotzdem folgt gleich: „Geheiligt werde dein Name.“

Alex: Nähe und Ehrfurcht gehören zusammen. Wir kommen nicht zu einer unpersönlichen Kraft, die wir durch Gebet aktivieren könnten. Wir sprechen mit dem lebendigen Gott.

Leonie: Das ist vielleicht wichtig, weil Christen manchmal von der „Kraft des Gebets“ sprechen.

Alex: Die Formulierung kann leicht missverstanden werden. Natürlich glauben Christen, dass Gebet etwas bewirken kann. Aber die Kraft liegt nicht im Gebet, als wäre Beten eine geistliche Energie oder eine wirksame Technik. Die Kraft liegt bei Gott, zu dem wir beten.

Niklas: Das klingt nach einem kleinen Unterschied, ist aber eigentlich ein ziemlich großer.

Im Café . . .



Alex: Ein sehr großer. Sonst könnte unbemerkt die Vorstellung entstehen: Wenn ich nur richtig, intensiv oder lange genug bete, erzeuge ich eine bestimmte Wirkung. Biblisches Gebet vertraut dagegen nicht auf die Qualität des eigenen Betens, sondern auf Gott.

Leonie: Dann verändert auch nicht das Gebet einen Menschen?

Alex: Da würde ich ebenfalls sorgfältig formulieren. Gott verändert Menschen. Sein Geist wirkt in uns. Sein Wort spricht in unser Denken und Leben. Aber Gebet gehört zu den Räumen, in denen wir uns diesem Wirken bewusst öffnen.

Niklas: Erklär das einmal.

Alex: Nehmen wir an, du bist bitter auf jemanden. Du kannst dir vornehmen, nicht mehr bitter zu sein. Das wird vermutlich nur begrenzt funktionieren. Im Gebet kannst du aber mit deiner Bitterkeit zu Gott kommen. Du erzählst ihm, was geschehen ist. Du hörst vielleicht Jesu Worte über Vergebung. Du merkst, wie sehr du innerlich an deinem Recht festhältst. Du bittest den Heiligen Geist, in dir zu wirken.

Leonie: Und dann hat nicht mein Gebet mich verändert.

Alex: Nein. Gott begegnet dir in diesem Raum. Gebet ist deine Hinwendung zu ihm, deine Antwort, deine Bereitschaft, dich seinem Wirken auszusetzen.

Niklas: Dann sind wir wieder bei Kooperation.

Alex: Ja. Nicht im Sinn von: Gott macht seinen Teil und wir unseren. Sondern so, wie wir es schon in Philipper 2 gesehen haben: Gott wirkt – und wir antworten, öffnen uns, gehorchen und stellen uns ihm zur Verfügung.

Leonie: Das gefällt mir besser als der Satz: Gebet verändert dich.

Alex: Mir auch, weil er klarer sagt, woher Veränderung kommt.

Im Café . . .



Niklas: Dann ist Gebet trotzdem eine ziemlich wichtige Praxis geistlicher Formung.

Alex: Unbedingt. Gerade weil wir darin nicht versuchen, uns selbst zu formen. Wir bringen uns vor Gott.

Leonie: Jesus bringt seinen Jüngern das Beten ja ausdrücklich bei.

Alex: Und das Vaterunser ist dabei bemerkenswert. Es beginnt bei Gott: dein Name, dein Reich, dein Wille. Dann kommt unser Leben: unser Brot, unsere Schuld, unsere Versuchung und Bewahrung.

Niklas: Das heißt, ich bringe meine Wünsche mit – aber Jesus zeigt mir zugleich, worum ich bitten kann.

Alex: Und darin kann Gott an unseren Wünschen arbeiten. Wenn ihr über Jahre betet: „Dein Reich komme, dein Wille geschehe“, stellt ihr euren eigenen Willen immer wieder bewusst unter Gottes Willen.

Leonie: Nicht die Worte machen das automatisch.

Alex: Richtig. Das Vaterunser ist keine Formel mit eingebauter Veränderungskraft. Aber indem wir so beten, stellen wir unser Leben vor Gott. Wir geben seinem Geist und seiner Wahrheit Raum, unsere Perspektive, unsere Wünsche und unsere Entscheidungen zu berühren.

Niklas: Dann ist das ähnlich wie beim Bibellesen. Auch das Buch auf meinem Nachttisch verändert mich nicht.

Alex: Und selbst das Lesen als Handlung tut es nicht automatisch. Gott gebraucht sein Wort, um uns Wahrheit erkennen zu lassen, uns zu korrigieren und zu erneuern. Wir lesen, hören, denken nach und antworten.

Leonie: Damit bekommen Bibellesen und Gebet einen gemeinsamen Rahmen.

Im Café . . .



Alex: Ja. Es sind keine Techniken zur Selbstveränderung. Es sind Wege, auf denen wir uns Gott zuwenden und für sein Wirken verfügbar werden.

Niklas: Trotzdem bittet Gebet Gott ja auch darum, außerhalb von mir etwas zu tun.

Alex: Natürlich. Das dürfen wir nicht verlieren. Gebet ist nicht hauptsächlich eine Methode innerer Formung. Jesus fordert uns ausdrücklich auf zu bitten.

Leonie: „Bittet, so wird euch gegeben.“

Alex: Und Jakobus schreibt: „Ihr habt nichts, weil ihr nicht bittet.“ Die Bibel rechnet tatsächlich damit, dass Gott auf Gebet hin handelt.

Niklas: Aber wenn Gott souverän ist und längst weiß, was geschehen wird, warum soll ich ihn dann um etwas bitten?

Alex: Vielleicht stellen wir wieder zwei Dinge gegeneinander, die die Bibel zusammenhält. Gottes souveränes Handeln macht unser Beten nicht bedeutungslos. Unser Gebet kann selbst zu den Wegen gehören, durch die Gott handelt.

Leonie: So wie Gott Menschen versorgt und dafür andere Menschen gebraucht.

Alex: Ja. Wir würden nicht sagen: Weil Gott versorgt, brauche ich meinem Nachbarn nichts zu essen zu bringen. Meine Handlung kann Teil von Gottes Versorgung sein. Ebenso nimmt Gott unsere Gebete in sein Handeln hinein.

Niklas: Dann bleibt aber die schwierige Frage: Warum werden manche Gebete offenbar nicht erhört?

Alex: Und dafür haben wir keine Erklärung, die jede konkrete Situation auflösen könnte. Die Bibel selbst bewahrt uns vor einfachen Antworten.

Im Café . . .



Leonie: Paulus und sein „Pfahl im Fleisch“.

Alex: Er bittet dreimal darum, dass dieser von ihm genommen wird. Gottes Antwort ist nicht die erbetene Heilung oder Befreiung: „Meine Gnade genügt dir, denn meine Kraft kommt in Schwachheit zur Vollendung“ (2Kor 12,9).

Niklas: Das kann man schlecht mit mangelndem Glauben erklären.

Alex: Dafür gibt der Text keinen Anlass. Und noch gewichtiger ist Gethsemane. Jesus betet: „Mein Vater, wenn es möglich ist, so gehe dieser Kelch an mir vorüber.“

Leonie: „Doch nicht wie ich will, sondern wie du willst.“

Alex: Jesus äußert seinen wirklichen Wunsch. Er spielt vor dem Vater keine geistliche Rolle. Gleichzeitig vertraut er sich dem Willen des Vaters an.

Niklas: Dann darf Gebet sehr ehrlich sein.

Alex: Die Psalmen lassen daran kaum Zweifel. „Wie lange, HERR? Willst du mich für immer vergessen?“ Oder: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Biblisches Gebet verlangt nicht, dass wir unsere Gefühle zuerst sortieren und nur die geistlich akzeptablen mitbringen.

Leonie: Dann ist Klage kein Zeichen dafür, dass mein Glaube gerade versagt.

Alex: Nein. Im Klagegebet wendet sich ein Mensch mit seinem Schmerz gerade an Gott. Er bleibt mit seiner Not in Beziehung.

Niklas: Und auch dort könnte dieser Raum entstehen, von dem wir gesprochen haben.

Alex: Ja. Ich komme mit meinem Schmerz zu Gott. Vielleicht verändert sich zunächst überhaupt nichts an meiner Situation. Aber ich verberge mich nicht.

Im Café . . .



Ich bringe meine Angst, meinen Zorn, meine Enttäuschung oder meine Ratlosigkeit in seine Gegenwart.

Leonie: Und was Gott darin tut, kann ich nicht herstellen.

Alex: Das ist mir wichtig. Wir können Gottes Wirken nicht produzieren. Wir können aber verfügbar werden.

Niklas: Das nimmt dem Gebet etwas Mechanisches.

Alex: Hoffentlich. Geistliche Übungen werden problematisch, wenn wir glauben, durch ihre richtige Anwendung ein bestimmtes Ergebnis erzeugen zu können.

Leonie: Dann wäre auch Dankbarkeit keine Technik, mit der ich mich selbst positiver programmiere.

Alex: Aus christlicher Sicht nicht. Wenn ich danke, richte ich mich auf Gott als Geber aus. Ich nehme wahr, was ich empfangen habe, und bringe es vor ihn. Auch darin kann Gott meine Wahrnehmung und mein Herz verändern.

Niklas: Fürbitte wäre ähnlich. Ich bringe andere Menschen vor Gott.

Alex: Und bitte ihn, an ihnen und in ihrer Situation zu handeln. Gleichzeitig kann er dabei auch mein Verhältnis zu diesen Menschen berühren. Aber wieder: Nicht die Fürbitte selbst erzeugt diese Veränderung.

Leonie: Je länger wir darüber reden, desto wichtiger finde ich diese Unterscheidung.

Alex: Weil sie uns davor schützt, geistliche Praktiken mit geistlicher Kraft zu verwechseln. Gebet, Bibellesen, Fasten oder Stille sind nicht die Quelle der Veränderung. Gott ist die Quelle.

Im Café . . .



Niklas: Und diese Praktiken können Räume schaffen, in denen wir uns ihm zur Verfügung stellen.

Alex: Das ist die Linie.

Leonie: Wie ist es dann mit dem Hören auf Gott? Viele Christen sagen, Gebet sei keine Einbahnstraße.

Alex: Da würde ich ebenfalls nüchtern bleiben. Dass Gott spricht, gehört zum christlichen Glauben. Die Schrift hat dabei eine besondere und grundlegende Stellung. Gleichzeitig kann der Heilige Geist uns an etwas erinnern, uns auf etwas aufmerksam machen oder einen Gedanken stark werden lassen.

Niklas: Und woher weiß ich, dass das Gott war?

Alex: Manchmal weißt du es nicht mit Sicherheit. Deshalb sollten wir nicht jedem inneren Eindruck sofort göttliche Autorität verleihen.

Leonie: Also prüfen.

Alex: Ja. Entspricht es dem, was wir aus der Schrift über Gott wissen? Passt es zum Evangelium und zum Charakter Jesu? Ist es weise? Welche Frucht könnte daraus entstehen? Was sagen reife Christen dazu?

Niklas: Dann lieber „Ich habe den Eindruck ...“ als „Gott hat mir gesagt ...“.

Alex: Gerade wenn es um andere Menschen geht, halte ich das häufig für die demütigere Sprache. „Gott hat mir gesagt, dass du ...“ kann enormen geistlichen Druck erzeugen.

Leonie: Und was ist mit Stille? Wenn Gebet Beziehung ist, muss ich ja nicht ununterbrochen reden.

Im Café . . .



Alex: Nein. Psalm 62 sagt: „Nur auf Gott vertraut still meine Seele.“ Die christliche Tradition kennt seit Langem Zeiten, in denen Menschen einfach aufmerksam vor Gott sind.

Niklas: Was wahrscheinlich leichter klingt, als es ist.

Alex: Stille zeigt uns manchmal erst, wie laut es in uns ist. Gedanken springen, Aufgaben fallen uns ein, das Handy wird plötzlich unwiderstehlich interessant.

Leonie: Dann verändert die Stille mich auch nicht.

Alex: Auch hier würde ich sagen: Stille schafft keine Veränderung aus sich heraus. Sie kann aber einen Raum schaffen, in dem wir wahrnehmen, was in uns geschieht, und uns bewusst Gott hinhalten.

Niklas: Das zieht sich jetzt wirklich durch alles.

Alex: Und es wird für die nächsten Gespräche noch wichtig werden. Wir werden über verschiedene geistliche Übungen sprechen. Wenn wir dabei nicht von Anfang an klar haben, wer eigentlich verändert, könnten daraus sehr schnell Methoden zur religiösen Selbstoptimierung werden.

Leonie: Dann sollten wir den Satz festhalten: Die Übung verändert mich nicht. Gott verändert mich.

Alex: Und die Übung kann eine Weise sein, wie ich mich seinem Wirken öffne.

Niklas: Ohne Garantie, ohne Mechanismus.

Alex: Ohne Mechanismus. Aber mit Vertrauen.

Leonie: Paulus sagt: „Betet ohne Unterlass.“

Im Café . . .



Alex: Ja, in 1. Thessalonicher 5. Das kann kaum bedeuten, dass wir vierundzwanzig Stunden am Tag formulierte Gebete sprechen. Es beschreibt ein Leben, das immer wieder auf Gott bezogen wird.

Niklas: Dann wäre das Ziel nicht unbedingt, immer längere Gebetszeiten zu schaffen.

Alex: Feste Gebetszeiten können sehr hilfreich sein. Aber sie sollen uns nicht zu Menschen machen, die ein beeindruckendes Gebetsprogramm absolvieren. Sie helfen uns, unser tatsächliches Leben immer wieder vor Gott zu bringen.

Leonie: Und dafür brauchen wir Zeit.

Niklas: Da ist mein Problem.

Leonie: Nicht nur deins. Bibellesen braucht Zeit. Gebet braucht Zeit. Stille braucht Zeit. Und unser Alltag ist meistens schon voll.

Alex: Damit seid ihr bei einer entscheidenden Frage angekommen. Nicht nur: Was ist wichtig? Sondern: Wie bekommt das Wichtige tatsächlich Raum in unserem Leben?

Niklas: Also Rhythmen.

Alex: Jesus lebte in Rhythmen von Gemeinschaft und Rückzug, Dienst und Ruhe, Aktivität und Gebet. Auch unser Leben hat Rhythmen.

Leonie: Nur entstehen sie oft, ohne dass wir sie bewusst gewählt haben.

Niklas: Aufstehen, Handy, Arbeit, Nachrichten, Termine, Streaming, schlafen.

Alex: Deshalb ist die Frage nicht, ob unser Leben Rhythmen hat. Sondern welche Rhythmen unser Leben prägen – und ob darin Räume entstehen, in denen wir uns Gott zur Verfügung stellen.

Im Café . . .



Auf den Punkt

I Gebet besitzt keine eigenständige geistliche Kraft. Die Kraft liegt nicht im Gebet, sondern bei Gott, zu dem wir beten. Gebet ist deshalb weder Technik noch Mechanismus, mit dem wir bestimmte Wirkungen erzeugen können.

G Dasselbe gilt für unsere geistliche Veränderung: Nicht das Gebet verändert uns – Gott verändert uns. Durch seinen Geist und sein Wort wirkt er an unserem Denken, unseren Wünschen, unseren Haltungen und unserem Charakter. Im Gebet wenden wir uns ihm zu, bringen ihm unser tatsächliches Leben und öffnen Räume, in denen wir für sein Wirken verfügbar werden.

Damit zeigt sich erneut das Zusammenspiel, das Paulus in Philipper 2,12–13 beschreibt: Gott wirkt, und wir sind beteiligt. Wir beten, bitten, hören, klagen, danken und werden still. Aber wir produzieren dadurch keine geistliche Reife.

Zugleich bleibt Gebet echte Bitte. Die Bibel rechnet damit, dass Gott hört und handelt. Und sie kennt die Erfahrung, dass unsere Wünsche nicht immer erfüllt werden. Jesus selbst verbindet in Gethsemane beides: die offene Bitte und das Vertrauen auf den Vater (Mt 26,39).

Gebet heißt deshalb nicht, eine geistliche Kraft zu aktivieren. Es bedeutet, sich dem lebendigen Gott zuzuwenden und ihm das eigene Leben hinzuhalten.

Und dafür braucht es Raum. Damit stellt sich die nächste Frage:

Welche Rhythmen helfen uns, in unserem wirklichen Alltag immer wieder für Gottes Wirken verfügbar zu werden?

Im Café . . .



04_Welche Rhythmen geben Gott Raum?

Niklas: Seit unserem letzten Gespräch habe ich über diesen Satz nachgedacht: Die Frage ist nicht, ob unser Leben Rhythmen hat, sondern welche.

Leonie: Und? Was hast du entdeckt?

Niklas: Dass mein Leben hervorragend rhythmisiert ist. Nur nicht unbedingt von mir.

Leonie: Das klingt nach einer interessanten Erkenntnis.

Niklas: Morgens der Wecker. Dann das Handy. Nachrichten. Arbeit. Termine. Zwischendurch wieder das Handy. Abends irgendetwas anschauen. Noch einmal Nachrichten. Schlafen. Am nächsten Morgen beginnt alles von vorn.

Alex: Das ist wahrscheinlich gar nicht so ungewöhnlich. Vieles in unserem Alltag folgt festen Abläufen, ohne dass wir sie bewusst geplant haben.

Leonie: Aber wenn wir jetzt über geistliche Rhythmen sprechen, sehe ich schon den perfekten Wochenplan vor mir. Morgens Bibel, dreimal am Tag Gebet, einmal Fasten, Sabbat, Gottesdienst ...

Niklas: Und nach zwei Wochen habe ich ein schlechtes Gewissen, weil mein geistliches Leben nicht so aussieht wie die Tabelle.

Alex: Dann sollten wir besser nicht mit einer Tabelle beginnen.

Leonie: Womit dann?

Alex: Vielleicht mit Jesus. Wenn wir verstehen wollen, wie ein Leben mit Gott aussehen kann, ist es sinnvoll, darauf zu achten, wie Jesus selbst gelebt hat.

Niklas: Bei ihm war allerdings auch ziemlich viel los.

Im Café . . .



Alex: Sehr viel. Menschen suchen ihn, wollen geheilt werden, stellen Fragen, bringen ihre Konflikte mit, widersprechen ihm. Seine Jünger sind ständig dabei. Es gibt Reisen, Mahlzeiten, Auseinandersetzungen und öffentliche Auftritte.

Leonie: Also kein Leben in dauernder Stille.

Alex: Keineswegs. Aber gerade mitten in diesem intensiven Leben finden wir einen bemerkenswerten Satz. Lukas 5,15–16: „Die Rede über ihn breitete sich umso mehr aus; und große Volksmengen versammelten sich, ihn zu hören und von ihren Krankheiten geheilt zu werden. Er aber zog sich zurück und war in einsamen Gegenden und betete.“

Niklas: Ausgerechnet als die Nachfrage steigt.

Leonie: Das ist gegen jede moderne Wachstumsstrategie.

Alex: Jesus lässt sich offenbar nicht ausschließlich von den Erwartungen und Möglichkeiten seiner Umgebung bestimmen.

Niklas: Und Lukas formuliert das so, als hätte Jesus das nicht nur einmal gemacht.

Alex: Ja. Der griechische Text legt ein wiederholtes Verhalten nahe. Jesus pflegte sich zurückzuziehen.

Leonie: Also ein Rhythmus.

Alex: So kann man es verstehen. Wir sehen bei Jesus Zeiten intensiver Zuwendung zu Menschen und Zeiten des Rückzugs. Er besucht Feste, isst mit anderen, lehrt öffentlich – und sucht zugleich Einsamkeit und Gebet.

Niklas: Markus 1 fällt mir ein. Nach einem ziemlich heftigen Tag steht Jesus früh am Morgen auf und geht an einen einsamen Ort.

Im Café . . .



Alex: Und dort betet er. Dann kommen Simon und die anderen und sagen: „Alle suchen dich.“

Leonie: Was fast wie der perfekte Grund klingt, sofort zurückzugehen.

Alex: Jesus entscheidet sich aber, weiterzuziehen. Es scheint, als würde er seine Richtung nicht allein aus der Nachfrage der Menschen ableiten.

Niklas: Dann könnte Rückzug auch etwas damit zu tun haben, wieder wahrzunehmen, was wirklich wichtig ist.

Alex: Das halte ich für einen guten Gedanken. Aber wir sollten nicht so tun, als könnten wir aus jedem Rückzug Jesu exakt rekonstruieren, was innerlich in ihm geschieht. Die Evangelien erzählen uns vor allem: Jesus sucht bewusst die Gemeinschaft mit seinem Vater.

Leonie: Und daraus dürfen wir lernen.

Alex: Ja. Nicht indem wir seinen Tagesablauf kopieren, sondern indem wir wahrnehmen, dass selbst Jesus Zeiten hatte, in denen er sich dem Zugriff anderer Menschen entzog und sich seinem Vater zuwandte.

Niklas: Das ist schon interessant. Wir reden manchmal so, als wäre jede freie Minute, die man nicht für andere einsetzt, ein bisschen verdächtig.

Alex: Liebe kann sehr viel Einsatz verlangen. Aber Jesus zeigt keine pausenlose Verfügbarkeit.

Leonie: Dann wären Rhythmen auch Grenzen.

Alex: Zum Teil. Sie helfen uns anzuerkennen, dass wir begrenzte Menschen sind. Wir haben schon darüber gesprochen, dass auch unser Körper zu unserem geistlichen Leben gehört. Wir brauchen Schlaf, Nahrung und Ruhe. Geistliche Rhythmen nehmen diese Geschöpflichkeit ernst.

Im Café . . .



Niklas: Jetzt müssen wir wahrscheinlich über Sabbat reden.

Alex: Zumindest über den Gedanken dahinter. Der Sabbat gehört tief in die biblische Geschichte. Schon im Schöpfungsbericht ruht Gott am siebten Tag. Später bekommt Israel das Gebot, regelmäßig mit der Arbeit aufzuhören.

Leonie: In den Zehn Geboten wird der Sabbat sogar ziemlich ausführlich behandelt.

Alex: Ja. Und dort steht eine Formulierung, die wir nicht übersehen sollten. In 2. Mose 20 heißt es nicht einfach: Der siebte Tag ist euer freier Tag. Sondern: „Der siebte Tag ist Sabbat für den HERRN, deinen Gott.“

Niklas: Dann wäre Sabbat mehr als Erholung.

Alex: Deutlich mehr. Aufhören und Ruhen gehören dazu, aber der Sabbat ist auf Gott ausgerichtete Zeit. Israel soll nicht nur die Arbeit unterbrechen, sondern einen Tag anders leben – in der bewussten Erinnerung daran, dass Gott der Schöpfer ist und dass das Leben von ihm kommt.

Leonie: Dann wäre es zu wenig, Sabbat einfach mit unserem freien Tag gleichzusetzen. Ausschlafen, Familienausflug, Fußball schauen, Freunde treffen – und am Montag geht es weiter.

Alex: Ja. All diese Dinge können schön und gut sein. Ein gemeinsames Essen, Zeit mit Freunden, Natur, Bewegung oder Feiern müssen überhaupt nicht im Gegensatz zu einem Sabbat stehen. Die entscheidende Frage ist, worauf dieser Tag ausgerichtet ist.

Niklas: Also nicht: Was darf ich am Sabbat machen und was nicht?

Alex: Damit wären wir sehr schnell bei genau den Diskussionen, die Jesus mit einigen religiösen Führern seiner Zeit hatte. Jesus sagt: „Der Sabbat ist um des Menschen willen geschaffen worden und nicht der Mensch um des

Im Café . . .



Sabbats willen“ (Mk 2,27). Der Sabbat soll kein bedrückendes Regelwerk werden.

Leonie: Aber „für den Menschen“ bedeutet eben auch nicht einfach „für meine Freizeit“.

Alex: Richtig. Der Sabbat ist für den Menschen und für den Herrn. Beides gehört zusammen. Gott schenkt seinem Volk einen Tag, an dem es aufhören darf und sich ihm in besonderer Weise zuwendet.

Niklas: Dann könnte ich sagen: An diesem Tag muss ich nicht produzieren. Ich darf empfangen.

Alex: Das gefällt mir. Empfangen ist ein wichtiges Wort. Ich höre auf, die Welt durch meine Arbeit gestalten zu müssen. Ich gebe Gott bewusst Raum. Ich bete, höre auf sein Wort, feiere seine Güte, genieße seine Schöpfung und Gemeinschaft und erinnere mich daran, dass mein Leben von ihm getragen wird.

Leonie: Das macht auch Freude zu einem Teil davon.

Alex: Unbedingt. Jesaja 58 spricht davon, den Sabbat eine Lust zu nennen und seine Freude am Herrn zu haben. Ein Sabbat muss kein ernster religiöser Studientag sein, an dem alles Schöne verdächtig wird.

Niklas: Also kann ich mit Freunden essen.

Alex: Natürlich.

Leonie: Wandern gehen?

Alex: Warum nicht? Wenn daraus nicht einfach ein maximal gefülltes Freizeitprogramm wird, bei dem Gott genauso wenig Raum bekommt wie an jedem anderen Tag.

Im Café . . .



Niklas: Das ist wahrscheinlich der Unterschied. Ich kann einen freien Tag haben und trotzdem völlig beschäftigt sein.

Alex: Sehr beschäftigt sogar. Einkaufen, Sport, Ausflug, Haushalt, Streaming, Freunde – und abends bin ich erschöpfter als vorher.

Leonie: Und hatte trotzdem einen schönen Tag.

Alex: Was überhaupt nichts Schlechtes ist. Wir sollten einen freien Tag nicht abwerten. Aber wir sollten ihn auch nicht automatisch Sabbat nennen. Der biblische Sabbat hat eine bewusste Ausrichtung auf Gott.

Niklas: In 5. Mose wird der Sabbat zusätzlich mit dem Auszug aus Ägypten begründet.

Alex: Ja. Das ist der zweite große Akzent. In Ägypten waren die Israeliten Sklaven. Sklaven hören nicht einfach auf zu arbeiten. Ihre Leistung gehört einem anderen. Gott sagt seinem Volk gewissermaßen: Ihr seid keine Sklaven mehr. Ihr dürft aufhören.

Leonie: Dann erzählt der Sabbat jede Woche zwei Geschichten: Gott ist Schöpfer – und Gott ist Befreier.

Alex: Das ist schön zusammengefasst. Die Welt existiert nicht durch meine Leistung, und ich selbst muss meinen Wert nicht durch Leistung sichern.

Niklas: Das klingt ziemlich aktuell.

Alex: Sehr. Gerade deshalb kann ein bewusst auf Gott ausgerichteter Ruhetag heute eine starke Gegenbewegung sein. Ich lege Arbeit nieder, lasse Dinge unerledigt und richte mich auf Gott aus.

Leonie: Aber jetzt müssen wir neutestamentlich sauber bleiben. Christen stehen nicht einfach unter dem Sabbatgebot Israels.

Im Café . . .



Alex: Das ist wichtig. Paulus sagt in Römer 14, dass jemand einen Tag höher achten kann als einen anderen und ein anderer alle Tage gleich achtet. In Kolosser 2 warnt er davor, Christen wegen Festen, Neumonden oder Sabbaten zu verurteilen. Deshalb sollten wir aus dem Sabbat kein neues christliches Gesetz machen.

Niklas: Dann sagen wir nicht: Ein reifer Christ muss von Freitagabend bis Samstagabend exakt so leben.

Alex: Nein. Aber wir dürfen die geistliche Weisheit, die im Sabbat liegt, trotzdem ernst nehmen: aufhören, ruhen, sich Gott zuwenden, empfangen, sich freuen und sich erinnern.

Leonie: John Mark Comer fasst das doch ähnlich zusammen.

Alex: Ja. In seiner Beschäftigung mit dem Sabbat spricht er von Aufhören, Ruhen, Freude und Anbetung. Gerade die letzten beiden Punkte bewahren den Sabbat davor, einfach zu einem Erholungstag zu werden. Ich ruhe nicht nur von meiner Arbeit aus. Ich richte die gewonnene Freiheit auf Gott aus und empfangen mein Leben neu als Geschenk.

Niklas: Und jetzt kommt unsere wichtige Unterscheidung: Auch ein perfekt gehaltener Sabbat verändert mich nicht.

Alex: Richtig. Gott verändert euch. Der Sabbat ist keine Technik, die nach einigen Monaten automatisch einen gelasseneren Menschen produziert. Aber ein bewusst für Gott freigehaltener Zeitraum kann einen weiten Raum schaffen, in dem ihr euch ihm zuwendet, auf sein Wort hört, seine Güte genießt und euch seinem Wirken aussetzt.

Leonie: Dann wäre die Frage nicht zuerst: Habe ich meinen Sabbat richtig gehalten?

Im Café . . .



Alex: Sondern vielleicht: Habe ich wirklich aufgehört – und ist dadurch Raum entstanden, Gott neu wahrzunehmen, ihm zu begegnen und von ihm zu empfangen?

Niklas: Das macht den Sabbat zu einem Beispiel für das, was wir eigentlich mit geistlichen Rhythmen meinen.

Alex: Ja. Denn auch andere Rhythmen besitzen keine eingebaute Veränderungskraft.

Leonie: Also auch nicht: Wenn ich jeden Morgen dreißig Minuten Bibel lese, werde ich automatisch geistlich reifer.

Alex: Nein. Ihr könnt jahrzehntelang religiöse Routinen pflegen und dabei innerlich ziemlich unberührt bleiben.

Niklas: Dann stellt sich die Frage, warum wir überhaupt feste Rhythmen brauchen.

Alex: Weil unser Leben immer Raum verteilt. Zeit, Aufmerksamkeit und Energie gehen irgendwohin. Wenn wir nie bewusst Raum für Gott schaffen, sollten wir nicht automatisch erwarten, dass dieser Raum von selbst entsteht.

Niklas: Das kenne ich. Ich nehme mir nicht vor, zwei Stunden am Handy zu verbringen. Sie verschwinden einfach.

Leonie: Während zwanzig Minuten Stille erstaunlich schwer zufällig entstehen.

Alex: Deshalb können Rhythmen eine Form unserer Antwort auf Gott sein. Wir sagen gewissermaßen: Diese Beziehung ist mir wichtig, deshalb gebe ich ihr Raum.

Niklas: Wie in jeder anderen Beziehung.

Im Café . . .



Alex: Ja. Freundschaften brauchen ebenfalls Zeit. Eine Ehe kann nicht nur von der Überzeugung leben: Wir lieben uns doch. Beziehung braucht konkrete Aufmerksamkeit.

Leonie: Trotzdem wäre es komisch, wenn eine Ehefrau ihrem Mann sagt: Dienstag von 19.00 bis 19.30 Uhr habe ich Beziehung mit dir.

Alex: Natürlich. Aber wenn zwei Menschen niemals Zeit füreinander haben, hilft ihnen auch die schönste Theorie über spontane Liebe wenig.

Niklas: Dann sind feste Zeiten nicht das Ziel, sondern ein Rahmen.

Alex: Das ist eine gute Beschreibung.

Leonie: Wie könnte so ein Rhythmus aussehen?

Alex: Unterschiedlich. Und das finde ich wichtig. Wir sollten nicht den perfekten geistlichen Tagesablauf entwickeln, der dann für jeden Menschen gilt.

Niklas: Kein „Jesus um fünf“-Programm.

Alex: Wer um fünf gern aufsteht, darf das tun. Wer Nachtschicht hatte, sollte vermutlich schlafen.

Leonie: Also hängt es von Lebensphase und Persönlichkeit ab.

Alex: Von sehr vielem. Ein Student lebt anders als eine Familie mit drei kleinen Kindern. Eine Ärztin im Schichtdienst anders als jemand mit festen Bürozeiten. Ein Mensch mit körperlichen Einschränkungen anders als ein gesunder Zwanzigjähriger.

Niklas: Dann wäre die bessere Frage: Wo kann in meinem tatsächlichen Leben Raum entstehen?

Im Café . . .



Alex: Ja. Nicht: Wie sähe mein ideales geistliches Leben aus, wenn ich ein anderer Mensch mit einem anderen Alltag wäre?

Leonie: Das nimmt Druck heraus.

Alex: Und macht gleichzeitig verantwortlich. Denn dann können wir uns nicht dauerhaft damit beruhigen, dass es theoretisch schön wäre, mehr Raum für Gott zu haben.

Niklas: Was wären denn grundlegende Rhythmen?

Alex: Wenn wir bei der Bibel bleiben, sehen wir zum Beispiel regelmäßiges Gebet. Daniel betet dreimal täglich. Psalm 55 spricht von Abend, Morgen und Mittag. Die ersten Christen kennen feste Gebetszeiten. Dazu kommen gemeinschaftliche Rhythmen.

Leonie: Apostelgeschichte 2?

Alex: Dort heißt es: „Sie verharrten aber in der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft, im Brechen des Brotes und in den Gebeten.“

Niklas: Interessant. Das sind keine spektakulären Dinge.

Alex: Das christliche Leben besteht erstaunlich oft aus unspektakulärer Treue. Hören, beten, gemeinsam essen, Gemeinschaft leben, dienen, ruhen, feiern.

Leonie: Und wiederholen.

Alex: Ja. Nicht weil Wiederholung Gott beeindruckt, sondern weil wir Menschen in Zeit leben.

Niklas: Dann könnte ein Rhythmus zum Beispiel sein, morgens einen Psalm zu lesen und zu beten.

Alex: Natürlich.

Leonie: Oder mittags für zwei Minuten bewusst innezuhalten.

Im Café . . .



Alex: Auch das.

Niklas: Oder einen längeren Zeitraum in der Woche bewusst für Gott freizuhalten.

Alex: Wenn das zu eurem Leben passt. Entscheidend ist nicht, dass alle dieselbe Form übernehmen, sondern dass unsere guten Absichten irgendwann konkrete Gestalt bekommen.

Leonie: Ich merke, dass du dich hartnäckig weigerst, uns einen Plan zu geben.

Alex: Aus gutem Grund. Pläne können hilfreich sein. Aber ich möchte nicht, dass ihr den Plan eines anderen Menschen mit geistlicher Reife verwechselt.

Niklas: Dallas Willard hat doch den Begriff „rule of life“ aufgegriffen, oder?

Alex: Ja, wobei die Idee viel älter ist. Der Ausdruck geht auf die christliche Klostertradition zurück. Das lateinische regula meint eine Regel oder Richtschnur. Heute spricht man häufig von einer „Lebensregel“.

Leonie: Klingt auf Deutsch etwas streng.

Alex: Deshalb gefällt mir „Lebensrhythmus“ manchmal besser. Gemeint ist kein religiöses Gesetzbuch, sondern eine bewusst gewählte Struktur, die einem hilft, das Leben auf Gott auszurichten.

Niklas: Was könnte dazugehören?

Alex: Gebet, Schrift, Gemeinschaft, Ruhe, Arbeit, Bewegung, Dienst, Zeiten ohne digitale Medien, vielleicht Fasten. Aber nicht jeder braucht zur gleichen Zeit dasselbe.

Leonie: Dann sollte man wahrscheinlich auch nicht mit zwölf Punkten beginnen.

Im Café . . .



Alex: Ich würde eher fragen: Wo fehlt meinem Leben gerade Raum für Gott? Und: Welcher kleine Rhythmus könnte helfen, diesen Raum zu öffnen?

Niklas: Das gefällt mir. Klein anfangen.

Alex: Kleine, realistische Rhythmen können über lange Zeit tragfähiger sein als große geistliche Vorsätze.

Leonie: Das erinnert an unsere Gespräche über Gewohnheiten.

Alex: Rhythmen und Gewohnheiten hängen eng zusammen. Wenn ihr jeden Morgen einen kurzen Moment still werdet, muss diese Entscheidung irgendwann nicht mehr jeden Tag neu ausgehandelt werden.

Niklas: Aber dann besteht wieder die Gefahr, dass ich es irgendwann nur noch automatisch mache.

Alex: Ja. Gewohnheiten können tragen und gleichzeitig leer werden.

Leonie: Was macht man dann?

Alex: Manchmal braucht eine Gewohnheit neue Aufmerksamkeit. Manchmal muss sie verändert werden. Vielleicht war ein bestimmter Rhythmus in einer Lebensphase hilfreich und ist es jetzt nicht mehr.

Niklas: Also keine heiligen Routinen.

Alex: Wir dienen nicht unseren Rhythmen. Sie sollen unserem Leben mit Gott dienen.

Leonie: Das klingt wieder wie Jesu Satz über den Sabbat: Der Sabbat ist für den Menschen da, nicht der Mensch für den Sabbat.

Alex: Das Prinzip passt gut. Sobald eine geistliche Praxis nur noch Druck erzeugt, sollten wir hinschauen. Vielleicht liegt das Problem in unserer

Im Café . . .



Haltung. Vielleicht aber auch darin, dass eine Form nicht mehr zu unserem Leben passt.

Niklas: Und gleichzeitig sollte ich wahrscheinlich nicht jede Übung abschaffen, sobald sie anstrengend wird.

Alex: Das wäre die andere Seite. Nicht alles, was uns guttut, fühlt sich jederzeit angenehm an.

Leonie: Sport lässt grüßen.

Alex: Oder eine schwierige Aussprache. Oder konzentriertes Lernen. Auch geistliche Praktiken können Überwindung kosten.

Niklas: Woran erkenne ich dann, ob ich dranbleiben oder etwas verändern sollte?

Alex: Vielleicht hilft die Frage nach dem Ziel. Warum tue ich das? Hilft mir dieser Rhythmus, mich Gott zuzuwenden, seine Wahrheit wahrzunehmen und für sein Wirken verfügbar zu sein? Oder absolviere ich inzwischen nur noch ein Programm, das mir das Gefühl gibt, ein guter Christ zu sein?

Leonie: Das muss man wahrscheinlich immer wieder überprüfen.

Alex: Ja. Eine Lebensregel ist kein Vertrag für die nächsten vierzig Jahre. Sie darf mitwachsen.

Niklas: Ich finde interessant, dass wir bisher hauptsächlich darüber reden, Raum zu schaffen. Aber noch gar nicht über die klassischen geistlichen Übungen im Einzelnen.

Leonie: Fasten, Einsamkeit, Schweigen und solche Dinge.

Im Café . . .



Alex: Das kommt. Aber vorher wollte ich, dass wir verstehen, wohin sie gehören. Sie sind keine Sammlung besonders geistlicher Aktivitäten für besonders fromme Menschen.

Niklas: Sondern Möglichkeiten, bewusst Räume zu öffnen.

Alex: Räume, in denen wir uns Gott zur Verfügung stellen. Nicht damit die Übung uns verändert, sondern damit wir uns seinem Wirken aussetzen.

Leonie: Dann wäre Fasten zum Beispiel nicht: Wenn ich lange genug nichts esse, werde ich heiliger.

Alex: Ganz sicher nicht.

Niklas: Was geschieht dann beim Fasten?

Alex: Das wäre eine hervorragende nächste Frage. Denn Fasten zeigt vielleicht besonders deutlich, was geistliche Übungen sind – und was sie nicht sind.

Leonie: Dann lass uns darüber reden.

Auf den Punkt

Unser Leben hat immer Rhythmen. Die Frage ist nicht, ob wir regelmäßig wiederkehrende Abläufe haben, sondern welche davon unsere Zeit, Aufmerksamkeit und Ausrichtung bestimmen.

Auch Jesus lebte in Rhythmen. Er war intensiv für Menschen da und zog sich zugleich immer wieder zurück, um die Gemeinschaft mit seinem Vater zu suchen (Lk 5,15–16; Mk 1,35). Geistliche Rhythmen helfen uns anzuerkennen, dass wir begrenzte Menschen sind und dass unser Leben bewusste Räume für Gott braucht.

Der Sabbat macht das besonders anschaulich. Biblisch ist er mehr als ein freier oder erholsamer Tag. Er ist „Sabbat für den HERRN“ (2Mo 20,10): Zeit, in der der Mensch seine Arbeit loslässt, sich

Im Café . . .



Gott besonders zuwendet, empfängt, sich an seiner Güte freut und sich daran erinnert, dass Gott Schöpfer und Befreier ist. Ruhe, Gemeinschaft, Natur und schöne Erlebnisse können darin ihren Platz haben – aber sie sind nicht selbst der Sinn des Sabbats. Zugleich macht das Neue Testament aus dem Sabbat kein neues Gesetz, an dem Christen ihre geistliche Reife messen sollen (Röm 14,5–6; Kol 2,16–17).

Auch der Sabbat und andere geistliche Rhythmen besitzen keine eigene Veränderungskraft. Nicht Stille, Sabbat, Bibellesen oder ein guter Tagesablauf verändern uns – Gott verändert uns durch seinen Geist und sein Wort. Bewusst gewählte Rhythmen können Räume schaffen, in denen wir uns ihm zuwenden und für sein Wirken verfügbar werden.

Deshalb geht es nicht um den perfekten geistlichen Tagesplan. Hilfreicher ist die Frage: Wo fehlt meinem tatsächlichen Leben Raum für Gott – und welcher realistische Rhythmus könnte helfen, diesen Raum zu öffnen?

Damit können wir uns nun konkreter mit geistlichen Übungen beschäftigen. Und eine von ihnen macht besonders deutlich, dass es dabei nicht um religiöse Selbstoptimierung geht:

Warum fasten Menschen eigentlich – und was soll das mit geistlicher Reife zu tun haben?

Im Café . . .



05_Kann man geistliches Leben eigentlich trainieren?

Leonie: Seit unserem Gespräch über Lebensrhythmen habe ich über etwas nachgedacht. Sobald wir von Übung sprechen, klingt geistliches Wachstum plötzlich ein bisschen nach Training.

Niklas: Bibel lesen, beten, fasten, Stille, Sabbat. Man könnte daraus problemlos einen geistlichen Trainingsplan bauen.

Leonie: Montag Gebet, Dienstag Fasten, Mittwoch Stille.

Niklas: Donnerstag Regeneration.

Alex: Und Freitag kontrollieren wir die Fortschritte.

Leonie: Genau davor habe ich ein bisschen Sorge. Wir haben doch gerade mühsam geklärt, dass Gott uns verändert. Jetzt kommen wir mit einem ganzen Paket von Übungen und sind plötzlich wieder bei uns selbst.

Alex: Die Sorge ist berechtigt. Geistliche Übungen können leicht missverstanden werden. Deshalb sollten wir zuerst klären, was wir mit ihnen überhaupt meinen.

Niklas: Dann versuche ich es: Geistliche Übungen sind Dinge, die ich tue, damit ich geistlich wachse.

Alex: Fast.

Leonie: Wo liegt das Problem?

Alex: Es klingt noch so, als würde die Übung das Wachstum hervorbringen. Wir sollten unsere Grundlinie festhalten: Gott verändert den Menschen. Geistliche Übungen sind bewusst gewählte Praktiken, durch die wir uns Gott zuwenden und uns seinem Wirken zur Verfügung stellen.

Im Café . . .



Niklas: Also wieder Kooperation.

Alex: Ja. Wir können geistliche Reife nicht produzieren. Aber wir können Bedingungen schaffen, in denen wir aufmerksam und verfügbar für Gott sind.

Leonie: Dallas Willard hat darüber viel geschrieben.

Alex: Sehr viel. Einer seiner wichtigen Gedanken lautet, dass Gnade nicht gegen Anstrengung steht, sondern gegen Verdienst. Wir können uns Gottes Liebe nicht verdienen. Aber daraus folgt nicht, dass geistliches Leben ohne Übung auskommt.

Niklas: Das ist wie bei einem Musiker. Der verdient sich durch Üben nicht das Recht, Musik zu machen.

Alex: Das Bild hilft. Ein Pianist übt Tonleitern nicht, weil Tonleitern das Ziel der Musik wären. Er übt, damit er später etwas tun kann, was ihm ohne Übung schwerfallen würde.

Leonie: Aber bei geistlicher Formung hinkt das Bild irgendwann. Ein Pianist kann durch Training tatsächlich seine Fähigkeiten entwickeln. Wir können Christusähnlichkeit nicht auf dieselbe Weise herstellen.

Alex: Das ist die entscheidende Grenze des Vergleichs. Geistliche Übungen sind keine Technik zur Produktion von Heiligkeit. Der Heilige Geist bleibt der Handelnde.

Niklas: Was wird dann überhaupt eingeübt?

Alex: Zum Beispiel Aufmerksamkeit. Verfügbarkeit. Gehorsam. Vertrauen. Das Loslassen bestimmter Gewohnheiten. Wir können uns bewusst in Situationen begeben, in denen wir Gott Raum geben und zugleich gewohnte Muster unterbrechen.

Im Café . . .



Leonie: Dann könnte eine geistliche Übung manchmal gerade darin bestehen, etwas nicht zu tun.

Alex: Sehr häufig sogar. Richard Foster und Dallas Willard unterscheiden deshalb gern zwischen Übungen des Verzichts und Übungen des Engagements.

Niklas: Was wären Übungen des Verzichts?

Alex: Fasten, Stille, Einsamkeit oder Einfachheit gehören dazu. Wir verzichten zeitweise auf etwas, das unseren Alltag normalerweise bestimmt oder selbstverständlich zu ihm gehört.

Leonie: Und Engagement?

Alex: Gebet, Schriftmeditation, Anbetung, Dienst, Gemeinschaft, Bekenntnis. Dort tun wir bewusst etwas, das unsere Aufmerksamkeit auf Gott und andere Menschen richtet.

Niklas: Dann gehören geistliche Übungen nicht alle in dieselbe Schublade.

Alex: Nein. Und wir brauchen auch nicht alle zur gleichen Zeit in gleicher Intensität.

Leonie: Das finde ich wichtig. Sonst entsteht sofort eine Liste, die jeder gute Christ abarbeiten müsste.

Alex: Genau das wollten Foster und Willard eigentlich vermeiden. Die Übungen sind kein Katalog religiöser Pflichten. Sie sind Hilfen.

Niklas: Woher weiß ich dann, welche Übung für mich hilfreich sein könnte?

Alex: Vielleicht beginnen wir nicht bei der Übung, sondern bei dem Menschen.

Leonie: Das behandeln wir auch noch genauer, oder?!

Im Café . . .



Alex: Später. Und deshalb war es wichtig, vorher über Gedanken, Gefühle, Wünsche, Körper, Gewohnheiten und Beziehungen zu sprechen. Menschen sind unterschiedlich geprägt. Deshalb kann dieselbe Übung bei zwei Menschen eine ganz unterschiedliche Bedeutung haben.

Niklas: Beispiel?

Alex: Nehmen wir einen Menschen, dessen Leben ständig von Geräuschen und Informationen gefüllt ist. Kopfhörer, Podcasts, Nachrichten, Musik, soziale Medien. Kaum ein Moment bleibt ungefüllt.

Leonie: Für ihn könnte Stille wichtig sein.

Alex: Vielleicht. Nicht weil Stille aus sich heraus geistlich wäre, sondern weil darin sichtbar werden kann, was die permanente Beschallung bisher verdeckt.

Niklas: Und jemand, der sich sowieso ständig von Menschen zurückzieht, braucht vielleicht nicht noch mehr Einsamkeit.

Alex: Sehr guter Punkt. Für ihn könnte Gemeinschaft die herausforderndere geistliche Übung sein.

Leonie: Dann kann man nicht einfach sagen: Einsamkeit ist eine geistliche Disziplin, also brauche ich mehr davon.

Alex: Nein. Eine Übung sollte zu dem passen, was Gott gerade in unserem Leben berührt.

Niklas: Das macht die Sache individueller, aber auch anspruchsvoller.

Alex: Geistliche Begleitung kann dabei hilfreich sein. Manchmal erkennen andere Menschen unsere Muster besser als wir selbst.

Leonie: John Ortberg hat doch einmal sinngemäß gesagt, man solle die Übung wählen, die zu dem passt, was in einem verändert werden muss.

Im Café . . .



Alex: Ja, das entspricht stark der Linie Willards, die Ortberg für den Gemeindealltag zugänglich gemacht hat. Nicht: Welche Übungen machen besonders geistliche Menschen? Sondern: Wo brauche ich Gottes veränderndes Wirken – und welche Praxis könnte mir helfen, mich ihm dort zur Verfügung zu stellen?

Niklas: Dann nehmen wir Fasten. Das hatten wir eben schon kurz angesprochen.

Alex: Fasten ist ein gutes Beispiel, weil man daran vieles verstehen kann. Biblisches Fasten bedeutet normalerweise, für eine begrenzte Zeit freiwillig auf Nahrung zu verzichten und sich in dieser Zeit bewusst Gott zuzuwenden.

Leonie: Nicht Intervallfasten mit Bibelvers.

Alex: Nein. Gesundheitliches Fasten kann sinnvoll sein, ist aber etwas anderes. Beim geistlichen Fasten ist die Ausrichtung entscheidend.

Niklas: Und was kann dabei geschehen?

Alex: Zunächst einmal werde ich hungrig.

Niklas: Das bekomme ich auch ohne geistliche Anleitung hin.

Alex: Und dieser Hunger kann Dinge sichtbar machen. Vielleicht merke ich, wie schnell ich gereizt werde, wenn ein Bedürfnis nicht sofort erfüllt wird. Vielleicht entdecke ich, wie selbstverständlich ich meinen Wünschen folge.

Leonie: Das Fasten erzeugt diese Dinge nicht unbedingt. Es legt sie offen.

Alex: Ja. Und dann kann ich genau damit vor Gott kommen.

Niklas: Dann wäre Hunger eine Art Erinnerung: Ich habe diesen Raum bewusst geöffnet.

Im Café . . .



Alex: Das kann er sein. Statt einfach nur auf das nächste Essen zu warten, kann ich beten, einen Psalm lesen, eine konkrete Situation vor Gott bringen oder ihm meine Sehnsucht ausdrücken.

Leonie: Jesus verbindet Fasten in Markus 2 ja sogar mit Sehnsucht.

Alex: Das finde ich besonders schön. Jesus spricht von sich als dem Bräutigam und sagt, dass seine Jünger fasten werden, wenn der Bräutigam ihnen genommen ist. Christliches Fasten kann deshalb ausdrücken: Herr, ich sehne mich nach dir. Deine guten Gaben sind nicht dasselbe wie du selbst.

Niklas: Das ist etwas anderes als: Ich verzichte auf Essen, damit Gott mein Gebet ernster nimmt.

Alex: Ganz anders. Fasten verstärkt nicht die Leistung unseres Gebets und setzt Gott nicht unter größeren Druck. Die Kraft liegt bei Gott, nicht in der Intensität unserer religiösen Praxis.

Leonie: Jesaja 58 schützt davor ziemlich eindrücklich.

Alex: Ja. Israel fastet und fragt, warum Gott darauf nicht reagiert. Gottes Antwort ist ernüchternd: Ihr fastet und behandelt gleichzeitig Menschen ungerecht. Dann spricht Gott von einem Fasten, das Fesseln des Unrechts löst, Unterdrückten hilft und Brot mit Hungrigen teilt.

Niklas: Dann kann ich eine geistliche Übung sehr konsequent praktizieren und trotzdem am Willen Gottes vorbeileben.

Alex: Das ist eine der wichtigsten Warnungen überhaupt. Eine geistliche Praxis ist nicht automatisch ein Zeichen geistlicher Reife.

Leonie: Dasselbe gilt wahrscheinlich für Stille.

Alex: Natürlich. Ein Mensch kann jeden Morgen dreißig Minuten schweigen und trotzdem den Rest des Tages niemandem zuhören.

Im Café . . .



Niklas: Das wäre schon fast beeindruckend.

Alex: Oder jemand liest täglich mehrere Kapitel in der Bibel und geht anschließend ausgesprochen lieblos mit seiner Familie um. Dann sollten wir nicht zuerst die Zahl der gelesenen Kapitel erhöhen.

Leonie: Sondern fragen, warum das Gehörte das Leben nicht erreicht.

Alex: Ja. Geistliche Übungen haben immer ein Ziel außerhalb ihrer selbst: ein Leben mit Gott, das zunehmend von Christus geprägt wird.

Niklas: Lass uns noch bei Stille und Einsamkeit bleiben. Die beiden werden oft zusammen genannt.

Alex: Sie gehören zusammen, sind aber nicht dasselbe. Einsamkeit bedeutet hier bewusst gewählte Zeit ohne andere Menschen. Stille bedeutet, auf Worte und Geräusche zu verzichten, soweit das möglich ist.

Leonie: Warum sollte das hilfreich sein?

Alex: Weil wir dadurch manches nicht mehr benutzen können, womit wir uns sonst beschäftigen oder ablenken. In der Einsamkeit kann ich mich nicht über die Reaktion anderer definieren. In der Stille kann ich nicht jedes innere Unbehagen sofort mit Worten oder Geräuschen überdecken.

Niklas: Das klingt nicht unbedingt angenehm.

Alex: Muss es auch nicht sein. Geistliche Übungen sind keine Wellnessmethoden.

Leonie: Aber wieder: Die Einsamkeit tut nichts an mir.

Alex: Sie besitzt keine eigene Veränderungskraft. Sie schafft einen Raum. Was darin geschieht, bringe ich vor Gott. Vielleicht entdecke ich Unruhe, Einsamkeit, ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung oder schlicht Müdigkeit.

Im Café . . .



Dann beginnt das eigentliche geistliche Geschehen nicht mit der Entdeckung, sondern damit, dass ich mich mit dem, was sichtbar geworden ist, Gott hinhalte.

Niklas: Das gefällt mir. Die Übung deckt möglicherweise etwas auf – und Gott arbeitet daran.

Alex: Ja, wobei selbst das Aufdecken letztlich nicht völlig von Gottes Wirken getrennt werden muss. Wir sollten nicht versuchen, jedes Detail sauber zwischen unserem und Gottes Anteil aufzuteilen.

Leonie: Was ist mit Einfachheit?

Alex: Eine interessante und heute vielleicht unterschätzte Übung. Einfachheit kann bedeuten, bewusst weniger zu besitzen, weniger zu konsumieren oder nicht jede Möglichkeit auszuschöpfen, die ich finanziell hätte.

Niklas: Damit wären wir wieder bei unseren Wünschen.

Alex: Und bei Freiheit. Kann ich etwas besitzen, ohne dass es mich besitzt? Kann ich etwas Schönes sehen, ohne es haben zu müssen? Kann ich großzügig abgeben?

Leonie: Dann ist Einfachheit nicht dasselbe wie Armut.

Alex: Nein. Und Armut sollte man nicht romantisieren. Unfreiwilliger Mangel ist etwas anderes als freiwillige Einfachheit.

Niklas: Und Dienst? Der klingt zunächst weniger nach einer klassischen geistlichen Übung.

Alex: Gerade Dienst kann sehr prägend sein. Wenn ich bewusst Aufgaben übernehme, für die ich wenig Anerkennung bekomme, können interessante Dinge in mir sichtbar werden.

Im Café . . .



Leonie: Zum Beispiel, wie wichtig mir Anerkennung ist.

Alex: Oder ob ich nur gern diene, solange ich bestimmen kann, wie. Jesus wäscht seinen Jüngern in Johannes 13 die Füße. Er übernimmt die Rolle eines Dienenden.

Niklas: Aber auch hier wäre der Sinn nicht: Ich mache möglichst viele unangenehme Aufgaben, damit ich demütiger werde.

Alex: Nein. Demut lässt sich nicht mechanisch herstellen. Aber ich kann mich bewusst entscheiden zu dienen und Gott darin mein Bedürfnis nach Status oder Anerkennung hinhalten.

Leonie: Interessant. Dann können geistliche Übungen ganz nah am normalen Leben liegen.

Alex: Sehr nah. Wir denken bei ihnen manchmal an ein Kloster, einen stillen Raum oder einen besonderen geistlichen Tag. Aber Dienst, Großzügigkeit, gemeinsames Gebet, Gastfreundschaft oder das Eingestehen eigener Schuld geschehen mitten im Leben.

Niklas: Bekenntnis als geistliche Übung finde ich spannend.

Alex: Jakobus schreibt: „Bekennet einander die Sünden und betet füreinander.“ Es kostet etwas, vor einem vertrauenswürdigen Menschen nicht nur über allgemeine Schwächen zu reden, sondern ehrlich zu werden.

Leonie: Weil ich mein gutes Bild von mir loslassen muss.

Alex: Und weil Schuld aus dem Verborgenen ins Licht kommt. Auch hier vergibt nicht das Bekenntnis die Schuld. Gottes Gnade ist die Grundlage. Aber Bekenntnis kann ein Raum werden, in dem wir aufhören, uns zu verstecken.

Im Café . . .



Niklas: Dann haben wir jetzt Verzicht und Engagement. Fasten, Stille, Einsamkeit, Einfachheit – und auf der anderen Seite Gebet, Schrift, Gemeinschaft, Dienst, Bekenntnis, Anbetung.

Leonie: Jetzt haben wir doch eine Liste.

Alex: Eine Liste ist nicht das Problem. Problematisch wird es, wenn daraus ein Bewertungssystem entsteht.

Niklas: Sieben von zehn Übungen regelmäßig: fortgeschrittene Nachfolge.

Alex: Genau das nicht. Niemand wird geistlich reif, weil er möglichst viele Disziplinen in seinem Wochenplan unterbringt.

Leonie: Dann wäre weniger manchmal sogar mehr.

Alex: Sehr wahrscheinlich. Eine einzige bewusst gewählte Praxis kann für eine Zeit hilfreicher sein als ein ambitioniertes Programm.

Niklas: Wie finde ich diese eine?

Alex: Vielleicht mit drei Fragen. Erstens: Wo merke ich gerade, dass etwas in meinem Leben nicht der Art Jesu entspricht? Zweitens: Was könnte mir helfen, diesen Bereich ehrlich vor Gott zu bringen? Und drittens: Welche konkrete Praxis schafft dafür in meinem wirklichen Alltag Raum?

Leonie: Nehmen wir ein Beispiel.

Alex: Du merkst, dass dein Leben von ständiger Eile bestimmt wird. Dann könnte es wenig helfen, zusätzlich fünf geistliche Aufgaben in deinen Tag einzubauen.

Niklas: Das wäre allerdings mein natürlicher Ansatz.

Im Café . . .



Alex: Vielleicht wäre die angemessenere Übung, regelmäßig für eine Zeit nichts zu produzieren. Langsam zu werden. Das Handy wegzulegen. Vor Gott still zu sein.

Leonie: Oder jemand merkt, dass er sich immer stärker isoliert.

Alex: Dann braucht er vielleicht gerade nicht mehr Einsamkeit, sondern verbindliche Gemeinschaft.

Niklas: Jemand hängt stark an Besitz und Konsum.

Alex: Einfachheit und Großzügigkeit könnten Räume öffnen.

Leonie: Jemand muss ständig Recht behalten.

Alex: Vielleicht wäre Zuhören eine sehr anspruchsvolle Übung.

Niklas: Die steht bei Foster wahrscheinlich nicht auf der klassischen Liste.

Alex: Geistliche Übungen sind kein geschlossenes System. Willard hat sehr deutlich gemacht, dass wir jede sinnvolle Praxis nutzen können, die uns hilft, das zu tun, was Jesus lehrt, und uns Gottes Wirken zur Verfügung zu stellen.

Leonie: Das verhindert, dass wir Methoden heiligsprechen.

Alex: Hoffentlich. Die Methode ist nie das Zentrum.

Niklas: Jesus ist das Zentrum.

Alex: Und das Wirken seines Geistes. Geistliche Übungen haben ihren Wert nur darin, dass sie unserem Leben mit Gott dienen.

Leonie: Dann könnte man sagen: Wir trainieren nicht Christusähnlichkeit. Wir üben uns darin, Gott Raum zu geben und auf ihn zu antworten.

Im Café . . .



Alex: Damit kann ich gut leben. Und vielleicht sollten wir noch ergänzen: Wir üben manches konkrete Verhalten ein, das Jesus uns lehrt. Aber selbst dadurch stellen wir Christusähnlichkeit nicht her.

Niklas: Das nimmt den Übungen gleichzeitig zu viel und zu wenig Bedeutung.

Leonie: Wie meinst du das?

Niklas: Sie sind nicht mächtig genug, mich zu verändern. Aber sie sind wichtig genug, dass ich sie nicht einfach ignorieren sollte.

Alex: Das ist eine gute Spannung. Wer geistliche Übungen für Veränderungstechniken hält, erwartet zu viel von ihnen. Wer sagt, weil Gott verändert, seien sie überflüssig, erwartet zu wenig von unserer Beteiligung.

Leonie: Und damit sind wir wieder bei Philipper 2.

Alex: Wir werden dort vermutlich noch öfter landen.

Niklas: Mir kommt aber eine Frage. Wenn ich jetzt einen passenden Rhythmus finde, faste, bete, still werde, die Bibel lese – und trotzdem verändert sich ein bestimmter Bereich meines Lebens einfach nicht?

Leonie: Das ist eine ziemlich reale Frage.

Niklas: Manche Dinge begleiten Menschen jahrelang. Sie beten, kämpfen, treffen Entscheidungen – und fallen trotzdem wieder in dieselben Muster.

Alex: Dann sind wir bei einem Punkt angekommen, über den wir unbedingt sprechen müssen. Geistliches Wachstum ist kein linearer Prozess. Es gibt Rückschritte, hartnäckige Muster, trockene Zeiten und Phasen, in denen Gott weit weg zu sein scheint.

Im Café . . .



Leonie: Und wahrscheinlich ist gerade dort entscheidend, was wir unter geistlicher Reife verstehen.

Alex: Ja. Denn vielleicht zeigt sich Reife nicht nur daran, wie schnell wir uns verändern, sondern auch daran, wie wir mit dem umgehen, was noch nicht verändert ist.

Auf den Punkt

Geistliche Übungen sind keine Techniken, mit denen wir geistliche Reife herstellen. Gott verändert Menschen durch seinen Geist und sein Wort. Übungen wie Gebet, Schriftmeditation, Fasten, Stille, Einsamkeit, Einfachheit, Dienst, Gemeinschaft oder Bekenntnis können Räume schaffen, in denen wir uns Gott bewusst zuwenden und für sein Wirken verfügbar werden.

Dabei kann Verzicht helfen, gewohnte Muster zu unterbrechen und sichtbar zu machen, was uns bestimmt. Engagement richtet unsere Aufmerksamkeit bewusst auf Gott und andere Menschen. Fasten etwa besitzt keine eigene geistliche Kraft und macht Gebet nicht wirksamer. Es kann aber Hunger, Bedürftigkeit und Sehnsucht zu einem Raum der Hinwendung zu Gott werden lassen. Jesus verbindet Fasten sogar mit der Sehnsucht nach dem Bräutigam (Mk 2,18–20).

Welche Übung hilfreich ist, hängt deshalb auch davon ab, wo ein Mensch gerade Veränderung braucht. Wer ständig beschleunigt lebt, braucht möglicherweise nicht noch mehr geistliche Aufgaben. Wer sich isoliert, benötigt vielleicht nicht mehr Einsamkeit, sondern Gemeinschaft. Wer stark an Besitz hängt, könnte Einfachheit und Großzügigkeit einüben.

Geistliche Übungen sind damit weder Leistung noch Selbstoptimierung. Sie sind Ausdruck unserer Beteiligung an einem Prozess, dessen Quelle und Kraft Gott selbst bleibt.

Doch damit entsteht eine schwierige Frage: Was geschieht, wenn wir uns Gott zur Verfügung stellen – und sich trotzdem manches über lange Zeit nicht verändert?

Im Café . . .



06_Was, wenn sich nichts zu verändern scheint?

Niklas: Die Frage vom letzten Mal ist mir nachgegangen. Wir sprechen darüber, dass Gott Menschen verändert, dass wir uns seinem Wirken zur Verfügung stellen und dafür Räume schaffen können. Aber ich kenne Christen, die genau das tun – und trotzdem seit Jahren mit denselben Dingen kämpfen.

Leonie: Ich glaube, das ist sogar ziemlich normal. Wenn man Zeugnisse hört, klingt Veränderung manchmal sehr schnell: Ich habe Jesus kennengelernt, Gott hat mich frei gemacht, mein Leben war anders. Solche Geschichten gibt es. Aber daneben gibt es Menschen, die beten seit Jahren um Veränderung, kennen ihre problematischen Muster ziemlich genau und erleben trotzdem, dass sie immer wieder darin landen.

Niklas: Und irgendwann kommt die Frage: Mache ich etwas falsch? Bete ich zu wenig? Bin ich nicht hingegeben genug? Oder wirkt Gott bei mir einfach nicht?

Alex: Das kann geistlich sehr belastend werden. Vor allem wenn wir ein Bild von Wachstum im Kopf haben, das immer nach oben führt. Mehr Erkenntnis, mehr Freiheit, weniger Sünde, mehr Gelassenheit – möglichst jedes Jahr ein Stück besser als im Jahr davor.

Leonie: Aber so verläuft ein menschliches Leben nicht.

Alex: Und so beschreibt die Bibel geistliches Leben auch nicht. Sie rechnet mit Wachstum, eindeutig. Paulus spricht davon, dass wir verwandelt werden „von Herrlichkeit zu Herrlichkeit“ (2Kor 3,18). Er schreibt davon, den alten Menschen abzulegen und den neuen anzuziehen. Gleichzeitig kennt das Neue

Im Café . . .



Testament Kampf, Schwachheit, Versuchung, Versagen und die Notwendigkeit, immer wieder neu aufzustehen.

Niklas: Dann müssten wir vielleicht zuerst klären, was wir überhaupt erwarten dürfen. Wenn Gott mich verändert – warum geht es dann nicht schneller?

Alex: Darauf gibt es wahrscheinlich keine Antwort, die jede Lebensgeschichte erklärt. Aber wir können einige falsche Erwartungen ausräumen. Eine davon wäre, Gottes Wirken mit sofortiger Veränderung gleichzusetzen. Gott kann einen Menschen in einem Augenblick von etwas befreien. Wir sollten diese Möglichkeit nicht kleinreden. Aber sehr vieles, was die Bibel über geistliche Reife sagt, hat die Sprache eines Prozesses.

Leonie: Frucht zum Beispiel.

Alex: Genau. Paulus nennt in Galater 5 die „Frucht des Geistes“: Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. Schon das Bild der Frucht legt Wachstum nahe. Eine Frucht entsteht nicht dadurch, dass man an einem Ast zieht.

Niklas: Wäre allerdings eine schöne Methode. Heute etwas Geduld ziehen.

Alex: Und morgen Selbstbeherrschung. Aber so funktioniert weder ein Obstbaum noch ein Mensch. Frucht braucht Leben, Versorgung und Zeit.

Leonie: Wobei wir wieder aufpassen müssen. Das Bild darf nicht bedeuten: Ich sitze einfach da und warte, bis Gott irgendwann Geduld an mir wachsen lässt.

Alex: Richtig. Paulus selbst tut das nicht. Direkt vor der Frucht des Geistes sagt er: „Wandelt im Geist“ (Gal 5,16). Und später: „Wenn wir durch den Geist leben, so lasst uns auch durch den Geist wandeln“ (Gal 5,25). Gottes

Im Café . . .



Geist bringt die Frucht hervor, aber wir sind gerufen, unser Leben an ihm auszurichten.

Niklas: Da ist sie wieder, unsere Kooperation.

Alex: Und vielleicht sieht man hier besonders gut, warum wir dieses Wort sorgfältig verwenden müssen. Wir liefern nicht fünfzig Prozent der Veränderung und Gott die anderen fünfzig. Das neue Leben kommt von Gott. Der Geist bringt die Frucht hervor. Unsere Beteiligung besteht darin, dass wir ihm folgen, auf sein Wort hören, Entscheidungen treffen, gehorchen, umkehren und uns seinem Wirken nicht verschließen.

Leonie: Und trotzdem kann ein Bereich hartnäckig bleiben.

Alex: Ja. Und dann sollten wir zunächst nicht vorschnell daraus schließen, dass Gott nicht wirkt. Manchmal schauen wir nur auf das eine Problem, das noch da ist, und übersehen, was sich drum herum längst verändert hat.

Niklas: Wie meinst du das?

Alex: Stell dir jemanden vor, der schnell zornig wird. Früher hielt er seine Reaktionen grundsätzlich für gerechtfertigt. Dann beginnt er zu erkennen, wie verletzend sie sind. Später merkt er früher, wenn der Zorn hochkommt. Irgendwann kann er in manchen Situationen innehalten. Wenn er trotzdem explodiert, entschuldigt er sich inzwischen ehrlich und übernimmt Verantwortung. Vielleicht gibt es noch Rückfälle – aber würdet ihr sagen, es sei nichts geschehen?

Leonie: Nein. Das Problem ist noch da, aber der Mensch steht anders dazu.

Alex: Das ist ein wichtiger Punkt. Geistliches Wachstum zeigt sich nicht nur darin, dass Versuchungen verschwinden oder Schwächen nicht mehr auftreten. Es kann sich auch darin zeigen, wie wir mit ihnen umgehen.

Im Café . . .



Niklas: Dann könnte jemand noch mit derselben Sache kämpfen und trotzdem reifer geworden sein.

Alex: Natürlich. Vielleicht erkennt er früher, was geschieht. Vielleicht rechtfertigt er sich weniger. Vielleicht sucht er schneller Hilfe. Vielleicht lernt er, Schuld zu bekennen, statt sie zu verbergen. Vielleicht wird er barmherziger mit anderen, weil er die eigene Bedürftigkeit besser kennt.

Leonie: Das verändert den Blick auf Rückschritte. Nicht jeder Rückfall bedeutet, dass ich wieder am Anfang stehe.

Alex: Das halte ich für sehr wichtig. Ein Mensch kann stolpern, ohne an denselben Punkt zurückgekehrt zu sein. Die Frage ist nicht nur: Ist das alte Muster noch einmal aufgetaucht? Sondern auch: Was geschieht jetzt? Verstecke ich mich? Gebe ich anderen die Schuld? Resigniere ich? Oder komme ich ins Licht, übernehme Verantwortung und wende mich wieder Gott zu?

Niklas: Das klingt fast so, als könnte Umkehr selbst ein Merkmal von Reife sein.

Alex: Ich würde sogar sagen: unbedingt. Reife Christen sind nicht Menschen, die keine Umkehr mehr brauchen. Sie sind Menschen, die gelernt haben, mit ihrer Schuld zu Gott zu kommen.

Leonie: Johannes schreibt ja an Christen: „Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt“ (1Joh 1,9).

Alex: Und davor sagt er: „Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, betrügen wir uns selbst.“ Das christliche Leben besteht also nicht darin, irgendwann über die Notwendigkeit von Vergebung hinauszuwachsen.

Im Café . . .



Niklas: Das nimmt etwas Druck heraus. Aber es darf natürlich auch nicht zu einem bequemen „So bin ich eben“ werden.

Alex: Das wäre die andere Gefahr. Gnade ist keine Einladung, sich mit destruktiven Mustern einzurichten. Paulus fragt in Römer 6 ausdrücklich: „Sollen wir in der Sünde verharren, damit die Gnade zunehme?“ Seine Antwort ist unmissverständlich: „Das sei ferne!“

Leonie: Dann müssen wir zwei Dinge gleichzeitig festhalten: Ich muss nicht verzweifeln, wenn Veränderung langsam geht. Aber ich darf Langsamkeit auch nicht als Ausrede benutzen.

Alex: Das ist eine gute Spannung. Geduld mit dem Prozess ist etwas anderes als Frieden mit der Sünde.

Niklas: Woher weiß ich denn, wann ich einfach geduldig sein muss und wann ich etwas ändern sollte?

Alex: Oft müssen wir genauer hinsehen. Wenn ein Muster über Jahre unverändert bleibt, kann es sinnvoll sein zu fragen, ob wir nur um Veränderung bitten oder tatsächlich bereit sind, uns verändern zu lassen.

Leonie: Das klingt jetzt unangenehm.

Alex: Es kann unangenehm werden. Nehmen wir jemanden, der ständig über Erschöpfung klagt und Gott um neue Kraft bittet, aber dauerhaft zu wenig schläft, jede Grenze ignoriert und sein Leben immer weiter füllt. Vielleicht besteht Gottes Antwort nicht darin, ihm übernatürlich mehr Energie für einen ungesunden Lebensstil zu geben.

Niklas: Sondern darin, dass er schlafen gehen sollte.

Alex: Vielleicht. Oder jemand bittet seit Jahren um Freiheit von Pornografie, hält aber gleichzeitig alle Zugänge offen, lebt völlig isoliert damit und weigert

Im Café . . .



sich, mit einem vertrauenswürdigen Menschen darüber zu sprechen. Dann wäre es merkwürdig, unsere Beteiligung auf das Gebet zu reduzieren.

Leonie: Weil Umkehr auch konkrete Entscheidungen bedeutet.

Alex: Ja. Jesus spricht teilweise sehr radikal davon, mit Sünde umzugehen. Nicht weil wir uns selbst erlösen könnten, sondern weil Gottes Gnade uns in ein neues Leben ruft.

Niklas: Dann könnte die Frage lauten: Gibt es etwas, das ich längst weiß, aber nicht tue?

Alex: Das kann eine sehr hilfreiche Frage sein. Geistliches Wissen kann sogar zu einer Form der Vermeidung werden. Ich lese noch ein Buch, höre noch einen Podcast, besuche noch ein Seminar – obwohl der nächste Schritt eigentlich längst klar ist.

Leonie: Entschuldige dich.

Niklas: Beende die Sache.

Leonie: Sprich mit jemandem darüber.

Alex: Oder vergib. Setze eine Grenze. Bitte um Hilfe. Ändere einen Rhythmus. Manchmal ist der nächste Schritt erstaunlich unspektakulär.

Niklas: Aber es gibt doch auch Dinge, bei denen Menschen wirklich alles tun, was sie können, und trotzdem keine Veränderung sehen.

Alex: Ja. Und dort müssen wir sehr vorsichtig werden. Wir dürfen aus dem Gedanken der Kooperation keine versteckte Schuldzuweisung machen: Wenn du noch kämpfst, hast du eben nicht richtig mit Gott kooperiert.

Leonie: Das wäre grausam.

Im Café . . .



Alex: Und theologisch zu einfach. Menschen tragen eine Geschichte mit sich. Verletzungen, erlernte Reaktionen, Ängste, körperliche Grenzen, Beziehungserfahrungen und jahrelang eingeübte Muster verschwinden nicht immer schnell. Manche Dinge brauchen viel Zeit und manchmal auch Hilfe von außen.

Niklas: Was meinst du mit Hilfe?

Alex: Je nach Situation gute Freunde, Seelsorge, geistliche Begleitung oder auch professionelle Beratung und Therapie. Wir sollten nicht so tun, als wäre jede Schwierigkeit ausschließlich dadurch zu lösen, dass jemand mehr betet und die Bibel liest.

Leonie: Das passt eigentlich zu unserem ganzheitlichen Menschenbild. Wenn Gott den ganzen Menschen geschaffen hat, muss Hilfe nicht automatisch ungeistlich sein, nur weil sie nicht in einem Gottesdienst stattfindet.

Alex: Genau. Gottes Wirken und menschliche Hilfe sind keine Konkurrenten. Paulus sagt in Galater 6: „Einer trage des anderen Lasten.“ Manchmal besteht ein Teil von Gottes Versorgung darin, dass andere Menschen mittragen.

Niklas: Ich denke gerade an Paulus selbst. Sein „Pfahl im Fleisch“ verschwindet trotz Gebet nicht.

Alex: 2. Korinther 12 ist hier ein wichtiger Text. Paulus bittet dreimal, dass diese Belastung von ihm genommen wird. Gottes Antwort lautet nicht: Du hast falsch gebetet. Auch nicht: Du brauchst die richtige geistliche Übung. Sondern: „Meine Gnade genügt dir, denn meine Kraft kommt in Schwachheit zur Vollendung.“

Leonie: Wir wissen nicht genau, was dieser Pfahl war.

Im Café . . .



Alex: Deshalb sollten wir ihn auch nicht einfach mit jedem hartnäckigen Charakterproblem gleichsetzen. Aber der Text zeigt etwas Grundsätzliches: Es gibt Situationen, in denen Gottes Wirken nicht darin besteht, eine Schwachheit oder Belastung wegzunehmen.

Niklas: Sondern darin, dass seine Gnade darin trägt.

Alex: Ja. Und das ist eine Herausforderung für unsere Vorstellung von geistlicher Reife. Wir denken oft: Reif ist, wer immer stärker wird. Paulus lernt etwas anderes. Gottes Kraft kann gerade in menschlicher Schwachheit sichtbar werden.

Leonie: Dann könnte Reife manchmal bedeuten, dass ich nicht mehr ständig versuche, meine Begrenztheit zu verbergen.

Alex: Das kann dazugehören. Ein reifer Mensch muss nicht den Eindruck erwecken, alles im Griff zu haben. Er kann seine Abhängigkeit von Gott kennen und dazu stehen.

Niklas: Aber jetzt müssen wir noch über die Phasen sprechen, in denen Gott einfach weit weg scheint. Nicht nur: Ich kämpfe mit einem Muster. Sondern: Ich bete, lese die Bibel – und da ist nichts.

Leonie: Geistliche Trockenheit.

Alex: Die christliche Tradition kennt diese Erfahrung sehr gut, und die Bibel auch. Die Psalmen sind voll davon. Psalm 42 fragt: „Warum bist du so aufgelöst, meine Seele?“ Psalm 13 beginnt mit: „Wie lange, HERR? Willst du mich für immer vergessen?“ Und Psalm 88 endet sogar ohne die Wendung ins Helle, die wir in vielen anderen Klagepsalmen finden.

Niklas: Das finde ich bemerkenswert. Die Bibel lässt einen solchen Psalm einfach stehen.

Im Café . . .



Alex: Sie zwingt nicht jede Glaubenserfahrung in ein schnelles Happy End. Das ist seelsorgerlich sehr wichtig.

Leonie: Was macht man in solchen Zeiten? Mehr geistliche Übungen?

Alex: Nicht unbedingt. Manchmal kann gerade das Gegenteil nötig sein: die Ansprüche reduzieren und an wenigen einfachen Dingen festhalten.

Niklas: Zum Beispiel?

Alex: Ein Psalm. Das Vaterunser. Der Gottesdienst. Ein Mensch, mit dem ich ehrlich reden kann. Vielleicht ein kurzer Satz am Morgen: „Herr, hier bin ich.“ Geistliche Treue muss in trockenen Zeiten nicht beeindruckend aussehen.

Leonie: Das gefällt mir. Weil man sonst ausgerechnet in einer schwierigen Phase noch das Gefühl bekommt, ein großes geistliches Programm bewältigen zu müssen.

Alex: Und dann werden die Übungen, die eigentlich Raum für Gott schaffen sollten, zu einer zusätzlichen Last.

Niklas: Aber wenn ich nichts spüre, bedeutet das nicht, dass Gott nichts tut.

Alex: Das ist eine der wichtigsten Einsichten. Unsere Wahrnehmung von Gottes Wirken und Gottes tatsächliches Wirken sind nicht identisch.

Leonie: Das klingt logisch, ist aber wahrscheinlich schwer zu glauben, wenn man mittendrin steckt.

Alex: Sehr schwer. Deshalb brauchen wir in solchen Zeiten die Verheißungen Gottes und oft auch die Gemeinschaft anderer. Mein Gefühl sagt vielleicht: Gott ist fern. Der christliche Glaube erlaubt mir, dieses Gefühl ehrlich auszusprechen – und gleichzeitig daran festzuhalten, dass Gottes Treue nicht von meiner momentanen Wahrnehmung abhängt.

Im Café . . .



Niklas: Dann kann Treue selbst eine Form geistlicher Reife sein. Nicht spektakuläres Wachstum, sondern: Ich bleibe.

Alex: Ich glaube, das sollten wir nicht unterschätzen. Jesus sagt in Johannes 15 immer wieder: „Bleibt in mir.“ Es gibt Zeiten, in denen Bleiben sehr lebendig und fruchtbar erlebt wird. Und es gibt Zeiten, in denen Bleiben schlicht bedeutet, nicht wegzugehen.

Leonie: Das verändert auch die Frage: „Wie weit bin ich schon?“

Alex: Vielleicht ist das ohnehin nicht die beste Frage.

Niklas: Welche wäre besser?

Alex: Vielleicht: Wohin wende ich mich? Wenn ich versage – wohin gehe ich? Wenn ich enttäuscht bin – wohin gehe ich? Wenn ich Gott nicht spüre – wohin gehe ich? Wenn eine alte Versuchung wiederkommt – wohin gehe ich?

Leonie: Petrus fällt mir ein. „Herr, zu wem sollen wir gehen? Du hast Worte ewigen Lebens.“

Alex: Johannes 6. Viele verlassen Jesus, und Petrus hat offensichtlich auch nicht auf alles eine Antwort. Aber er weiß, wohin er gehört.

Niklas: Das wäre eine ziemlich andere Definition von Beständigkeit. Nicht: Ich schwanke nie. Sondern: Ich lerne immer wieder, zu Christus zurückzukehren.

Alex: Und vielleicht ist genau dieses Zurückkehren ein wesentlicher Teil lebenslangen geistlichen Wachstums.

Leonie: Dann sind Rückschritte nicht automatisch das Gegenteil von Wachstum.

Im Café . . .



Alex: Sie können sogar zu Orten werden, an denen etwas Tieferes wächst – vorausgesetzt, wir romantisieren das Versagen nicht. Sünde bleibt Sünde. Verletzungen bleiben schmerzhaft. Aber Gott kann selbst unsere Niederlagen gebrauchen, um Selbsttäuschung aufzubrechen, Demut wachsen zu lassen und uns tiefer in seine Gnade zu führen.

Niklas: Wieder ist Gott derjenige, der daraus etwas macht. Nicht der Rückschritt selbst.

Alex: Das ist wichtig. Scheitern besitzt genauso wenig eine eingebaute Veränderungskraft wie Fasten oder Stille. Aber wir können mit unserem Scheitern zu Gott kommen – und er kann uns dort begegnen.

Leonie: Dann wäre geistliche Reife vielleicht viel weniger glatt, als wir manchmal denken.

Alex: Davon bin ich überzeugt. Ein reifer Mensch ist nicht unbedingt jemand, dessen Lebensgeschichte eine stetig aufsteigende Linie zeigt. Vielleicht ist es jemand, der über Jahre gelernt hat, Gottes Gnade zu vertrauen, sich korrigieren zu lassen, umzukehren, Hilfe anzunehmen, treu zu bleiben und immer wieder zu Christus zurückzukehren.

Niklas: Und irgendwann merkt man vielleicht erst im Rückblick, dass man tatsächlich ein anderer Mensch geworden ist.

Alex: Das geschieht erstaunlich oft. Manche Veränderungen sieht man nicht täglich. Aber nach Jahren entdeckt man vielleicht: Früher hätte mich diese Situation völlig aus der Bahn geworfen. Früher hätte ich diesen Menschen abgeschrieben. Früher hätte ich meine Schuld niemals eingestanden. Heute reagiere ich anders.

Leonie: Dann wäre Geduld mit Gottes Prozess selbst wichtig.

Im Café . . .



Alex: Ja. Geduld, ohne passiv zu werden. Hoffnung, ohne Veränderung erzwingen zu wollen. Umkehr, ohne in Selbstverdammung zu geraten. Und Vertrauen darauf, dass Gott sein Werk nicht aufgegeben hat.

Niklas: Da fällt mir Philipper 1,6 ein.

Alex: „Der, der ein gutes Werk in euch angefangen hat, wird es vollenden bis auf den Tag Christi Jesu.“ Das ist eine starke Verheißung, weil Paulus den letzten Grund unserer Hoffnung nicht in unserer Konsequenz findet.

Leonie: Sondern in Gottes Treue.

Alex: Und genau deshalb können wir uns engagiert auf den Weg machen, ohne so zu tun, als hinge am Ende alles an uns.

Niklas: Jetzt frage ich mich allerdings: Wenn geistliche Reife über Jahre und Jahrzehnte wächst, dann spielt unsere Umgebung doch eine riesige Rolle. Niemand lebt diesen Prozess allein.

Leonie: Familie, Freunde, Gemeinde, VivaGroup – Menschen können Wachstum fördern, aber wahrscheinlich auch ziemlich behindern.

Alex: Damit seid ihr bei einem weiteren wichtigen Punkt. Geistliche Formung ist persönlich, aber sie ist niemals nur privat. Wir werden auch durch die Menschen geformt, mit denen wir unser Leben teilen.

Niklas: Dann sollten wir als Nächstes über Gemeinschaft sprechen.

Im Café . . .



Auf den Punkt

Geistliches Wachstum verläuft selten geradlinig. Gott kann einen Menschen sehr schnell verändern oder von etwas befreien. Vieles, was die Bibel über geistliche Reife sagt, beschreibt jedoch einen Prozess, der Zeit braucht. Das Bild von der „Frucht des Geistes“ macht das anschaulich (Gal 5,22–23): Der Geist bringt die Frucht hervor, während wir gerufen sind, „im Geist zu wandeln“ (Gal 5,16.25).

Dass ein Mensch noch mit alten Mustern kämpft, bedeutet deshalb nicht automatisch, dass nichts geschehen ist. Wachstum kann sich auch darin zeigen, dass wir Sünde früher erkennen, Verantwortung übernehmen, schneller umkehren, Hilfe suchen und immer wieder zu Christus zurückkehren. Geduld mit dem Prozess ist jedoch nicht dasselbe wie Frieden mit der Sünde. Wo konkrete Schritte nötig sind, gehört es zu unserer Beteiligung, sie auch zu gehen.

Gleichzeitig dürfen wir aus unserer Verantwortung keine versteckte Schuldzuweisung machen. Nicht jede hartnäckige Schwierigkeit bedeutet mangelnde Hingabe. Manche Prozesse brauchen lange Zeit, Gemeinschaft, Seelsorge oder professionelle Hilfe. Gottes Wirken und menschliche Hilfe stehen dabei nicht gegeneinander.

Auch geistliche Trockenheit gehört zur Erfahrung des Glaubens. Die Psalmen geben ihr eine Sprache (Ps 13; 42; 88). In solchen Zeiten muss geistliche Treue nicht spektakulär aussehen. Manchmal bedeutet Reife schlicht, zu bleiben, an wenigen tragenden Rhythmen festzuhalten und Gottes Treue mehr zu vertrauen als der eigenen momentanen Wahrnehmung.

Der tiefste Grund unserer Hoffnung liegt deshalb nicht in unserer Konsequenz, sondern in Gott: „Der, der ein gutes Werk in euch angefangen hat, wird es vollenden“ (Phil 1,6).

Und dieser lange Weg geschieht nicht allein. Damit stellt sich die nächste Frage:

Welche Rolle spielen andere Menschen und die christliche Gemeinschaft für unsere geistliche Reife?

Im Café . . .



07_Warum kann ich nicht allein geistlich reifen?

Leonie: Jetzt müssen wir ein bisschen aufpassen. Über Gemeinschaft haben wir schon ausführlich gesprochen.

Niklas: Im Zusammenhang mit der Frage, was einen Menschen formt. Dass Beziehungen nicht einfach die Umgebung unseres geistlichen Lebens sind, sondern selbst Einfluss darauf haben, wer wir werden.

Alex: Das müssen wir nicht noch einmal alles aufrollen. Wir haben uns angesehen, wie andere Menschen uns prägen, wie Beziehungen unsere blinden Flecken sichtbar machen und warum christlicher Glaube von Anfang an gemeinschaftlich gedacht ist. Mich interessiert jetzt eine etwas andere Frage.

Leonie: Welche?

Alex: Wenn wir darüber sprechen, wie Gott einen Menschen über Jahre verändert – welche Rolle spielt dann die Gemeinschaft dabei?

Niklas: Also nicht mehr: Warum sind Beziehungen wichtig? Sondern: Wie gebraucht Gott andere Menschen in meinem Wachstumsprozess?

Alex: Ja. Denn bisher könnte man unsere Gespräche immer noch ziemlich individualistisch verstehen. Ich lese die Bibel. Ich bete. Ich faste. Ich gestalte Rhythmen. Ich übe Stille. Ich stelle mich Gott zur Verfügung.

Leonie: Und am Ende habe ich ein perfekt organisiertes geistliches Privatleben.

Alex: Das wäre jedenfalls nicht das Bild des Neuen Testaments.

Niklas: Dann ist Gemeinschaft selbst ein Raum, in dem Gott wirkt.

Im Café . . .



Alex: Unbedingt. Und vielleicht sollten wir mit einem Text beginnen, der das ungewöhnlich klar beschreibt. Epheser 4. Paulus spricht dort über die Gemeinde und sagt, dass wir wachsen sollen, „bis wir alle hingelangen zur Einheit des Glaubens und der Erkenntnis des Sohnes Gottes, zur vollen Mannesreife“.

Leonie: Da steht tatsächlich Reife.

Alex: Und wenige Verse später erklärt Paulus, wie dieses Wachstum geschieht: „Lasst uns aber die Wahrheit reden in Liebe und in allem hinwachsen zu ihm, der das Haupt ist, Christus.“ Dann beschreibt er den ganzen Leib, der zusammengefügt ist und wächst, indem jedes einzelne Glied seinen Beitrag leistet.

Niklas: Das ist interessant. Geistliche Reife ist dort gar kein Soloprojekt.

Alex: Nicht einmal grammatisch. Paulus spricht ständig von wir, alle, Leib, Glieder. Christus ist das Haupt, von ihm kommt das Wachstum – und der ganze Leib ist daran beteiligt.

Leonie: Das passt zu unserer Grundlinie. Wieder verändert nicht die Gemeinschaft aus sich heraus einen Menschen.

Alex: Ja. Gemeinschaft ist genauso wenig eine Veränderungstechnik wie Gebet oder Fasten. Gott verändert. Aber er hat offenbar entschieden, Menschen nicht nur unmittelbar durch seinen Geist und sein Wort zu formen, sondern sein Wort und seine Gnade auch durch andere Menschen in unser Leben hineinzutragen.

Niklas: Das gefällt mir. Sonst klingt „Gemeinschaft formt uns“ schnell so, als müsste ich einfach genug Zeit mit guten Christen verbringen.

Im Café . . .



Alex: Das wäre zu mechanisch. Eine Gemeinde kann einen Menschen sogar in ungunstigen Dingen prägen. Christliche Gemeinschaft ist nicht automatisch gesund, nur weil „christlich“ davorsteht.

Leonie: Dann ist entscheidend, was in dieser Gemeinschaft geschieht.

Alex: Und wer ihr Zentrum ist. In Ephesus 4 wächst der Leib zu Christus hin und von Christus her. Christliche Gemeinschaft hat ihre Bedeutung nicht in sich selbst. Sie dient dem gemeinsamen Leben mit Christus.

Niklas: Wie geschieht das praktisch?

Alex: Das Neue Testament verwendet dafür auffallend oft zwei kleine Wörter: einander und gegenseitig.

Leonie: Liebt einander.

Niklas: Erträgt einander.

Alex: Vergeben einander. Ermutigt einander. Ermahnt einander. Dient einander. Trägt einer des anderen Lasten. Betet füreinander. Bekennt einander die Sünden. Lehrt und ermahnt einander. Seid gastfreundlich gegeneinander.

Leonie: Wenn man das zusammennimmt, kann man einen erheblichen Teil des Neuen Testaments gar nicht allein praktizieren.

Alex: Das ist der Punkt. Ihr könnt allein beten. Ihr könnt allein die Bibel lesen. Ihr könnt allein fasten. Aber ihr könnt nicht allein „einander lieben“.

Niklas: Das wäre zumindest auffällig.

Alex: Und ihr könnt euch auch nicht selbst „einer des anderen Lasten“ tragen.

Leonie: Dann ist Gemeinschaft nicht nur eine zusätzliche geistliche Übung für Menschen, die gern unter Leuten sind.

Alex: Nein. Sie gehört zur Architektur christlicher Nachfolge.

Im Café . . .



Niklas: Trotzdem kann ich eine Gemeinde besuchen und ziemlich allein bleiben.

Alex: Sehr leicht sogar. Man kann jeden Sonntag mit mehreren hundert Menschen Gottesdienst feiern und trotzdem kaum jemanden haben, der weiß, was im eigenen Leben wirklich geschieht.

Leonie: Dann müssen wir zwischen Teilnahme und Gemeinschaft unterscheiden.

Alex: Ja. Beides ist wichtig, aber nicht identisch. Der gemeinsame Gottesdienst verbindet uns mit einer größeren Gemeinschaft, richtet uns auf Gott aus, lässt uns gemeinsam hören, beten, singen und feiern. Aber bestimmte Formen geistlichen Wachstums brauchen kleinere und verlässlichere Beziehungen.

Niklas: Deshalb unsere VivaGroups.

Alex: Zum Beispiel. Aber auch eine Kleingruppe garantiert noch keine Tiefe. Acht Menschen können sich jahrelang jede Woche treffen und trotzdem hauptsächlich über Wetter, Urlaub, Arbeit und den Bibeltext reden, ohne dass jemand wirklich bekannt wird.

Leonie: Moment. Über den Bibeltext reden klingt doch gar nicht schlecht.

Alex: Ist es auch nicht. Aber selbst ein Bibelgespräch kann auf einer Ebene bleiben, auf der Gottes Wort unser tatsächliches Leben kaum berührt.

Niklas: Dann wäre die entscheidende Frage: Gibt es Menschen, vor denen ich nicht ständig eine Version von mir präsentieren muss?

Alex: Das ist eine sehr gute Frage. Geistliche Reife braucht Beziehungen, in denen Wahrheit möglich ist.

Leonie: Da sind wir wieder bei Epheser 4: „die Wahrheit in Liebe“.

Im Café . . .



Alex: Ein bemerkenswerter Zusammenhang. Wahrheit ohne Liebe kann hart und zerstörerisch werden. Liebe ohne Wahrheit kann oberflächlich bleiben und schwierige Dinge vermeiden. Paulus hält beides zusammen.

Niklas: Wie sieht das aus, wenn es funktioniert?

Alex: Vielleicht sagt dir ein Freund: „Du redest seit Monaten darüber, wie überlastet du bist, aber jedes Mal, wenn sich eine neue Möglichkeit ergibt, sagst du wieder Ja. Ich glaube, du solltest einmal überlegen, warum du so schwer Nein sagen kannst.“

Leonie: Das könnte nerven.

Alex: Natürlich. Gerade deshalb brauchen wir Menschen, denen wir erlauben, solche Fragen zu stellen.

Niklas: Das ist ein wichtiger Zusatz. Ich kann nicht verlangen, dass jeder in der Gemeinde ungefragt mein Leben kommentiert.

Alex: Bitte nicht. Das wäre keine geistliche Gemeinschaft, sondern Grenzüberschreitung. Vertrauen wächst. Und Korrektur braucht Beziehung, Demut und Liebe.

Leonie: Dann brauche ich nicht fünfzig Menschen, die alles über mich wissen.

Alex: Nein. Jesus selbst hatte unterschiedliche Beziehungskreise. Die Zwölf waren ihm näher als die große Menge, und innerhalb der Zwölf erleben Petrus, Jakobus und Johannes manche Situationen noch einmal besonders nah.

Niklas: Dann darf christliche Gemeinschaft unterschiedliche Grade von Nähe haben.

Im Café . . .



Alex: Sie muss es sogar. Nicht jede Beziehung kann gleich tief sein. Problematisch wird es nur, wenn keine Beziehung tief genug ist, dass jemand unser wirkliches Leben kennt.

Leonie: Warum ist das für Veränderung so wichtig?

Alex: Weil wir erstaunlich gut darin sind, uns selbst Geschichten über uns zu erzählen.

Niklas: Meistens vorteilhafte.

Alex: Meistens. Wir erklären unsere Motive, entschuldigen unsere Reaktionen und sehen bestimmte Muster schlicht nicht. Andere Menschen können uns helfen, wahrzunehmen, was wir selbst übersehen.

Leonie: Aber auch das verändert uns noch nicht.

Alex: Nein. Ein Freund kann euch die Wahrheit sagen und ihr könnt sie komplett abwehren. Er kann euch nicht verändern. Aber Gott kann sein Wort, einen Hinweis, eine Frage oder sogar eine Korrektur eines anderen Menschen gebrauchen, um etwas in euch ans Licht zu bringen.

Niklas: Dann ist Gemeinschaft ein Raum, in dem Gottes Reden manchmal eine menschliche Stimme bekommt.

Alex: Wenn wir das vorsichtig formulieren, ja. Nicht jede Meinung eines Christen ist Gottes Stimme. Aber Gott gebraucht Menschen. Das sehen wir durch die ganze Bibel.

Leonie: Und wahrscheinlich nicht nur zur Korrektur.

Alex: Hoffentlich nicht. Sonst würde christliche Gemeinschaft ziemlich anstrengend.

Im Café . . .



Niklas: Willkommen in unserer Gruppe. Heute Abend sagen wir uns gegenseitig, was mit uns nicht stimmt.

Alex: Das wäre eine interessante Methode, um eine Kleingruppe schnell zu verkleinern. Nein, das Neue Testament spricht mindestens ebenso stark von Ermutigung.

Leonie: Hebräer 10?

Alex: „Lasst uns aufeinander achthaben, um uns zur Liebe und zu guten Werken anzureizen, indem wir unser Zusammenkommen nicht versäumen, sondern einander ermuntern“ (Hebr 10,24–25). Achtet auf die Bewegung: aufeinander achten, zusammenkommen, ermutigen – mit dem Ziel, dass Liebe und gute Werke wachsen.

Niklas: Das ist viel positiver als geistliche Kontrolle.

Alex: Gemeinschaft soll Menschen nicht überwachen, sondern stärken. Manchmal sieht ein anderer in euch etwas, das ihr selbst gerade nicht sehen könnt.

Leonie: Besonders in den trockenen Zeiten, über die wir zuletzt gesprochen haben.

Alex: Dort wird Gemeinschaft enorm wichtig. Wenn mein eigener Glaube schwach ist, kann ich mich manchmal an den Glauben anderer anlehnen.

Niklas: Wie meinst du das?

Alex: Vielleicht kannst du gerade nicht beten. Dann betet jemand für dich. Vielleicht findest du selbst keine Hoffnung. Dann erinnert dich jemand an Gottes Verheißungen. Vielleicht bist du so erschöpft, dass du kaum noch glauben kannst, dass Gott dich trägt. Dann trägt dich eine Gemeinschaft ein Stück mit.

Im Café . . .



Leonie: Galater 6: „Einer trage des anderen Lasten.“

Alex: Ja. Das ist mehr als eine nette Aufforderung zur Hilfsbereitschaft. Es widerspricht der Vorstellung, ein reifer Christ müsse mit allem allein klarkommen.

Niklas: Eigentlich könnte das Gegenteil der Fall sein. Vielleicht gehört zur Reife, Hilfe annehmen zu können.

Alex: Davon bin ich überzeugt. Unreife kann sich auch darin zeigen, dass ich unbedingt unabhängig wirken möchte.

Leonie: Das trifft unsere Kultur ziemlich genau. Selbstständigkeit gilt als Stärke.

Alex: Und sie ist in vielem eine Stärke. Aber das Evangelium erzählt uns nicht die Geschichte vom vollkommen autonomen Menschen. Paulus beschreibt die Gemeinde als Körper. Ein Auge, das sagt: Ich brauche die Hand nicht, hat kein besonders starkes Selbstbewusstsein. Es hat ein Verständnisproblem.

Niklas: 1. Korinther 12.

Alex: Genau. Unterschiedlichkeit und Abhängigkeit gehören dort zusammen. Niemand besitzt alles, was der Leib braucht.

Leonie: Dann brauche ich andere nicht nur, wenn ich schwach bin.

Alex: Das ist mir wichtig. Gemeinschaft ist keine Notversorgung für Menschen, die allein nicht zurechtkommen. Wir brauchen einander grundsätzlich, weil Gott seine Gaben verteilt hat.

Niklas: Dann kann ein anderer etwas in mein Leben bringen, das ich mir selbst gar nicht geben kann.

Im Café . . .



Alex: Trost, Korrektur, Weisheit, Ermutigung, praktische Hilfe, eine andere Perspektive. Vielleicht auch eine Begabung, die euch fehlt.

Leonie: Und manchmal einfach Gegenwart.

Alex: Ja. Hiobs Freunde machen übrigens zunächst etwas ausgesprochen Kluges. Sie sitzen sieben Tage schweigend bei ihm. Problematisch wird es, als sie anfangen, sein Leid erklären zu wollen.

Niklas: Das ist fast schon ein Lehrstück für Seelsorge.

Alex: Nicht jedes Leiden braucht sofort eine Deutung. Manchmal besteht Liebe darin, bei jemandem zu bleiben.

Leonie: Jetzt haben wir viel darüber gesprochen, was andere für mich tun. Aber Gemeinschaft funktioniert ja auch in die andere Richtung.

Alex: Unbedingt. Geistliche Reife zeigt sich nicht nur darin, was ich empfangen, sondern auch darin, dass ich lerne, mich anderen zuzuwenden.

Niklas: Dann wird Gemeinschaft selbst zu einem Ort, an dem sichtbar wird, wie weit Christus schon Gestalt in mir gewinnt.

Alex: Beziehungen sind darin ziemlich ehrlich. Geduld klingt wunderschön, bis jemand meine Geduld tatsächlich braucht. Vergebung klingt geistlich, bis mich jemand verletzt. Demut klingt überzeugend, bis jemand anders Recht hat. Dienstbereitschaft klingt gut, bis niemand Danke sagt.

Leonie: Und Liebe klingt wunderbar, solange Menschen liebenswert sind.

Alex: Deshalb ist Gemeinschaft kein romantischer Ort. Sie ist wunderschön und manchmal anstrengend. Gerade darin wird vieles konkret, worüber wir bisher gesprochen haben.

Im Café . . .



Niklas: Dann könnte man sogar sagen: Ein Teil dessen, was ich in Stille und Gebet vor Gott bewege, wird in Beziehungen getestet.

Alex: Ich würde eher sagen: Dort bekommt es Gestalt. Sonst könnte „getestet“ wieder nach einer geistlichen Prüfung klingen. Johannes ist sehr deutlich: Wer behauptet, Gott zu lieben, aber seinen Bruder nicht liebt, hat ein Problem mit seiner Behauptung.

Leonie: 1. Johannes 4.

Alex: Ja. Die Liebe zu Gott und die Liebe zum Menschen lassen sich nicht voneinander trennen.

Niklas: Das bedeutet aber auch, dass Konflikte nicht einfach Störungen geistlicher Gemeinschaft sind.

Alex: Das ist ein wichtiger Gedanke. Wo Menschen wirklich miteinander leben, entstehen Spannungen. Das Neue Testament weiß das. Warum sollte Paulus sonst so viel über Vergebung, Geduld, Ertragen und Versöhnung schreiben?

Leonie: „Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer Klage gegen den anderen hat“ – Kolosser 3.

Alex: Solche Sätze ergeben nur Sinn, wenn christliche Gemeinschaft nicht konfliktfrei ist.

Niklas: Dann wäre eine gute Gemeinde nicht eine Gemeinde ohne Konflikte.

Alex: Sondern eine Gemeinschaft, die lernt, anders mit Konflikten umzugehen.

Leonie: Wahrheit in Liebe.

Im Café . . .



Alex: Wieder Epheser 4. Nicht verschweigen, nicht hintenherum reden, nicht Menschen abschreiben, aber auch nicht jede Wahrheit wie eine Waffe benutzen.

Niklas: Das klingt nach einem ziemlich anspruchsvollen Lernfeld.

Alex: Ist es. Und wir sollten nicht erwarten, dass eine christliche Gemeinschaft darin automatisch gut ist. Auch Gemeinden können ungesunde Konfliktmuster entwickeln, Macht missbrauchen oder Menschen verletzen.

Leonie: Das sollten wir unbedingt sagen. Sonst klingt „Du brauchst Gemeinschaft“ für jemanden schwierig, der gerade durch eine Gemeinde verletzt wurde.

Alex: Ja. Geistliche Gemeinschaft darf niemals als Argument benutzt werden, Menschen in schädlichen Beziehungen oder Strukturen festzuhalten. Manchmal ist Distanz notwendig. Manchmal braucht es klare Grenzen. Und manchmal muss eine Gemeinde Verantwortung übernehmen und Schuld benennen.

Niklas: Dann bedeutet Vergebung auch nicht automatisch, dass sofort wieder dieselbe Nähe hergestellt werden muss.

Alex: Richtig. Vergebung und Vertrauen sind nicht dasselbe. Vertrauen kann nach einer Verletzung Zeit brauchen und muss manchmal neu wachsen. Versöhnung braucht außerdem zwei Seiten.

Leonie: Das macht Gemeinschaft realistischer. Wir reden nicht von einer idealen Gruppe netter Christen, sondern von Menschen, die selbst noch auf dem Weg sind.

Im Café . . .



Alex: Genau deshalb brauchen wir Gnade. Eine christliche Gemeinschaft besteht nicht aus fertigen Menschen, die sich gegenseitig bei der Reife helfen. Sie besteht aus Menschen, die gemeinsam von Christus leben.

Niklas: Dann ist vielleicht das Abendmahl dafür ein starkes Bild.

Alex: Sehr stark. Wir kommen nicht an den Tisch, weil wir es geschafft haben. Wir empfangen. Und wir empfangen gemeinsam.

Leonie: Einer der tiefsten christlichen Momente ist also kein Solo.

Alex: Taufe führt in einen Leib hinein. Das Vaterunser beginnt mit unser Vater. Das Abendmahl wird gemeinsam gefeiert. Die Gaben des Geistes dienen anderen. Ein erheblicher Teil des christlichen Lebens ist von Anfang an gemeinschaftlich gedacht.

Niklas: Dann wäre die Frage für geistliches Wachstum nicht nur: Habe ich eine Gemeinde?

Alex: Nein. Vielleicht eher: Gibt es Menschen, mit denen ich mein Leben vor Gott teile? Menschen, die mich kennen, mir Wahrheit sagen dürfen, für mich beten, mich ermutigen – und denen ich dasselbe geben darf?

Leonie: Das ist mehr als sonntags irgendwo hinzugehen.

Alex: Aber der Sonntag kann Teil davon sein. Wir sollten die verschiedenen Formen nicht gegeneinander ausspielen. Große Gemeindeversammlung, kleine Gruppe, Freundschaften, geistliche Begleitung – sie können unterschiedliche Funktionen haben.

Niklas: Und keiner dieser Menschen verändert mich.

Alex: Nein. Das bleibt unsere Linie. Menschen können lieben, ermutigen, korrigieren, lehren, tragen und beten. Gott verändert. Aber er tut das erstaunlich oft nicht an den Menschen vorbei, sondern auch durch Menschen.

Im Café . . .



Leonie: Dann bekommt unser Satz „Räume für Gottes Wirken“ noch eine weitere Dimension. Ein solcher Raum kann ein Gebetszimmer sein. Aber auch ein Küchentisch.

Alex: Oder ein Spaziergang. Eine VivaGroup. Ein ehrliches Gespräch nach dem Gottesdienst. Ein gemeinsames Essen. Ein Moment, in dem jemand sagt: „Ich glaube, du solltest dir das einmal ansehen.“ Oder: „Ich sehe, wie schwer das gerade ist. Ich gehe ein Stück mit dir.“

Niklas: Wenn wir das ernst nehmen, ist geistliches Wachstum ziemlich weit entfernt von einem privaten Selbstoptimierungsprojekt.

Alex: Sehr weit. Und das führt uns zu einer weiteren Frage. Denn wenn Gott uns durch Menschen formt, dann betrifft das nicht nur die Menschen, die wir uns selbst aussuchen.

Leonie: Du meinst die schwierigen?

Alex: Auch. Aber ich denke noch etwas weiter. Wir leben ja nicht nur in Gemeinde und Freundeskreis. Wir arbeiten, kaufen ein, wohnen irgendwo, begegnen Menschen, übernehmen Verantwortung. Wenn Christus in uns Gestalt gewinnt, müsste das irgendwann unser ganz normales Leben berühren.

Niklas: Dann geht es als Nächstes um Alltag?

Alex: Um die Frage, ob es überhaupt einen Bereich unseres Lebens gibt, der für geistliche Reife nebensächlich ist.

Im Café . . .



Auf den Punkt

Christliche Gemeinschaft wurde bereits als wichtiger Teil unserer Formung sichtbar. Hier kommt eine weitere Perspektive hinzu: Gott gebraucht andere Menschen in unserem Wachstumsprozess. Epheser 4 beschreibt geistliche Reife ausdrücklich gemeinschaftlich. Der Leib wächst zu Christus hin und von Christus her, während seine Glieder einander dienen und „die Wahrheit in Liebe“ leben (Eph 4,11–16).

Deshalb kennt das Neue Testament so viele „Einander“-Aufforderungen: einander lieben, ermutigen, vergeben, tragen, dienen, ermahnen, füreinander beten und einander die Sünden bekennen. Ein erheblicher Teil christlicher Nachfolge lässt sich nicht allein leben.

Gemeinschaft besitzt dabei keine eigene Veränderungskraft. Andere Menschen verändern uns nicht im eigentlichen Sinn – Gott verändert. Aber er gebraucht Menschen, um uns zu ermutigen, blinde Flecken sichtbar zu machen, Wahrheit zuzusprechen, Lasten mitzutragen und uns in Zeiten geistlicher Trockenheit zu stützen.

Geistliche Reife zeigt sich deshalb auch darin, dass wir lernen, Hilfe anzunehmen, Wahrheit zuzulassen, Konflikte anders auszutragen, zu vergeben und selbst für andere da zu sein. Dabei darf Gemeinschaft niemals als Begründung dienen, in schädlichen Beziehungen oder missbräuchlichen Strukturen zu bleiben. Liebe braucht Wahrheit, Grenzen und Verantwortung.

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht nur: Gehöre ich zu einer Gemeinde? Sondern auch: Gibt es Menschen, mit denen ich mein tatsächliches Leben vor Gott teile – und für die ich selbst zu einem solchen Menschen werde?

Doch unser Leben besteht nicht nur aus ausdrücklich geistlichen Zeiten und christlicher Gemeinschaft. Wir arbeiten, essen, organisieren, entscheiden, kaufen ein, ruhen, begegnen Menschen und tragen Verantwortung.

Kann auch dieses ganz normale Leben zu einem Ort geistlichen Wachstums werden?

Im Café . . .



08_Ist mein Alltag überhaupt geistlich?

Niklas: Mir ist beim letzten Gespräch etwas aufgefallen. Sobald wir über geistliches Wachstum sprechen, landen wir ziemlich schnell bei bestimmten Dingen: Bibel, Gebet, Stille, Fasten, Gottesdienst, Gemeinschaft. Alles sinnvoll. Aber wenn ich zusammenrechne, wie viel Zeit ich damit verbringe, ist das nur ein kleiner Teil meiner Woche.

Leonie: Und den Rest arbeitest du, kaufst ein, räumst auf, beantwortest Nachrichten, fährst irgendwohin, triffst Leute, sitzt am Computer, kochst und schläfst.

Niklas: Genau. Wenn geistliches Wachstum hauptsächlich in den ausdrücklich geistlichen Zeiten stattfindet, bleiben erstaunlich viele Stunden meines Lebens übrig.

Alex: Vielleicht liegt das Problem schon in der Unterscheidung zwischen geistlichen Zeiten und dem Rest des Lebens.

Leonie: Aber wir haben doch gerade ausführlich darüber gesprochen, bewusst Räume für Gott zu schaffen. Dann gibt es offensichtlich Zeiten, die wir besonders dafür reservieren.

Alex: Natürlich. Die brauchen wir. Aber ein Raum, den wir bewusst für Gott öffnen, soll uns nicht aus dem normalen Leben herausführen. Er soll uns helfen, unser normales Leben mit Gott zu leben.

Niklas: Dann wäre eine stille Zeit am Morgen nicht der geistliche Teil meines Tages.

Alex: Sie wäre eine besondere Zeit der Zuwendung zu Gott. Aber wenn danach das eigentliche Leben beginnt und Gott gewissermaßen im Gebetszimmer zurückbleibt, haben wir etwas missverstanden.

Im Café . . .



Leonie: Das klingt einleuchtend. Trotzdem erlebe ich diese Trennung ziemlich stark. Gottesdienst fühlt sich geistlich an. E-Mails beantworten eher nicht.

Alex: Das hat eine lange Geschichte. Christen haben immer wieder dazu geneigt, bestimmte Tätigkeiten als geistlich höherwertig anzusehen. Gebet erscheint dann geistlicher als Arbeit, Gottesdienst geistlicher als Haushalt, Mission geistlicher als Buchhaltung.

Niklas: Wobei Mission tatsächlich geistlicher klingt als Excel.

Alex: Paulus würde eure Tabellen vermutlich nicht kommentieren. Aber er schreibt etwas, das erstaunlich weit reicht: „Was ihr auch tut, arbeitet von Herzen, als dem Herrn und nicht den Menschen“ (Kol 3,23).

Leonie: „Was ihr auch tut“ lässt nicht besonders viele Ausnahmen zu.

Alex: Kurz davor formuliert er noch umfassender: „Alles, was ihr tut, im Wort oder im Werk, alles tut im Namen des Herrn Jesus“ (Kol 3,17). Paulus spricht dort über Beziehungen, Familien, Arbeit und den Umgang miteinander. Christus gehört nicht nur in ausdrücklich religiöse Tätigkeiten hinein.

Niklas: Dann kann Arbeit ein Ort geistlichen Lebens sein.

Alex: Sie kann sogar ein wichtiger Ort geistlicher Formung sein.

Leonie: Jetzt müssen wir wieder auf unsere Formulierung achten.

Alex: Unbedingt. Die Arbeit verändert euch nicht automatisch. Gott verändert euch. Aber euer Arbeitsplatz ist einer der Orte, an denen sichtbar wird, was in euch lebt – und an denen ihr lernen könnt, auf Gottes Wirken zu antworten.

Niklas: Zum Beispiel?

Alex: Du hast einen Kollegen, der dich regelmäßig nervt.

Im Café . . .



Niklas: Wir müssen gar nicht so konkret werden.

Alex: Plötzlich wird Geduld nicht mehr zu einem interessanten Begriff aus Galater 5. Sie bekommt einen Namen und sitzt zwei Schreibtische weiter.

Leonie: Das hatten wir bei Gemeinschaft schon: Geduld wird konkret, wenn jemand meine Geduld tatsächlich braucht.

Alex: Richtig. Deshalb müssen wir das nicht wiederholen. Aber am Arbeitsplatz kommt etwas hinzu: Dort könnt ihr euch die Menschen oft nicht aussuchen. Und ihr begegnet Situationen, die ihr nicht als geistliche Übungen geplant habt.

Niklas: Mein Chef ist also eine geistliche Übung?

Alex: Bitte sag ihm nicht, ich hätte das behauptet. Aber Gott kann Situationen, die ihr nicht gewählt habt, genauso gebrauchen wie Übungen, die ihr bewusst gewählt habt.

Leonie: Das ist ein wichtiger Unterschied. Bisher haben wir viel darüber gesprochen, Räume bewusst zu schaffen. Jetzt reden wir über Räume, die längst da sind.

Alex: Genau. Euer Alltag ist voller Situationen, in denen ihr antwortet, entscheidet, reagiert, wünscht, redet und handelt. Dort bekommt geistliche Reife Gestalt.

Niklas: Dann wäre der Alltag so etwas wie der Ort, an dem das, was Gott in mir tut, ins wirkliche Leben kommt.

Alex: Ja. Und zugleich der Ort, an dem ihr merkt, wo ihr sein Wirken noch dringend braucht.

Leonie: Das gefällt mir. Denn mein Verhalten am Montagmorgen sagt wahrscheinlich einiges darüber aus, was in mir tatsächlich Gestalt gewinnt.

Im Café . . .



Alex: Mehr als manche fromme Selbsteinschätzung. Jesus richtet unseren Blick auffallend häufig auf ganz alltägliche Dinge: Geld, Essen, Sorgen, Reden, Vergeben, Helfen, Sexualität, Besitz, Macht, Feinde, Nachbarn.

Niklas: Sein geistliches Leben ist erstaunlich wenig abgehoben.

Alex: Weil das Reich Gottes das tatsächliche Leben erfasst. Jesus will nicht einen religiösen Bereich unseres Lebens übernehmen. Er ruft Menschen, ihm nachzufolgen.

Leonie: Dallas Willard spricht deshalb viel vom Leben als Lehrling Jesu.

Alex: Ja. Und das ist einer seiner stärksten Gedanken. Ein Jünger Jesu ist nicht einfach jemand, der bestimmte christliche Überzeugungen teilt und zusätzlich einige geistliche Übungen praktiziert. Ein Jünger lernt von Jesus, sein eigenes Leben so zu leben, wie Jesus es leben würde, wenn er an seiner Stelle wäre.

Niklas: Das muss man kurz sacken lassen.

Leonie: Weil es etwas anderes ist als: Was würde Jesus tun?

Alex: Es geht tiefer. Willard fragt nicht nur nach einzelnen moralischen Entscheidungen. Wenn Jesus euer Leben führen würde – mit eurem Beruf, euren Beziehungen, euren Möglichkeiten, eurem Körper, eurem Einkommen und euren Verantwortlichkeiten –, wie würde dieses Leben unter Gottes Herrschaft aussehen?

Niklas: Jesus würde also nicht versuchen, aus meinem Leben das Leben eines Wanderpredigers in Galiläa zu machen.

Alex: Das wäre eine ziemlich merkwürdige Vorstellung von Nachfolge. Ihr sollt nicht den Beruf Jesu kopieren. Ihr sollt von ihm lernen, euer Leben unter der Herrschaft Gottes zu führen.

Im Café . . .



Leonie: Dann kann eine Lehrerin Jesus nachfolgen, indem sie eine gute Lehrerin wird.

Alex: Ja. Und indem die Art, wie sie Menschen sieht, mit Macht umgeht, Konflikte austrägt, Leistung bewertet und ihre Grenzen wahrnimmt, zunehmend von Christus geprägt wird.

Niklas: Ein Unternehmer genauso.

Alex: Natürlich. Dann stellen sich Fragen nach Mitarbeitern, Geld, Wahrheit, Verantwortung, Kunden, Gewinn und Gerechtigkeit.

Leonie: Und jemand, der Kinder erzieht.

Alex: Geduld, Aufmerksamkeit, Grenzen, Vergebung, Verlässlichkeit – das Familienleben ist voller Situationen, in denen Nachfolge sehr konkret wird.

Niklas: Das macht geistliches Wachstum einerseits größer und andererseits normaler.

Alex: Das finde ich eine gute Beschreibung. Größer, weil es das ganze Leben umfasst. Normaler, weil wir nicht ständig außergewöhnliche geistliche Erfahrungen brauchen, damit Gott an uns wirken kann.

Leonie: Bruder Lorenz passt hier gut hinein.

Alex: Sehr gut. Er lebte im 17. Jahrhundert in einem Kloster und wurde vor allem durch die später veröffentlichten Gespräche und Briefe über die „Gegenwart Gottes“ bekannt. Das Faszinierende ist, dass er gerade alltägliche Arbeiten zum Ort der Gottesgemeinschaft machte.

Niklas: Die berühmte Klosterküche.

Alex: Ja. Für ihn musste der Unterschied zwischen Gebetszeit und Arbeit nicht bedeuten, dass Gott in der einen Zeit gegenwärtig und in der anderen

Im Café . . .



abwesend wäre. Er wollte lernen, auch mitten in seiner Arbeit auf Gott bezogen zu bleiben.

Leonie: Das klingt schön. Aber wie macht man das praktisch? Ich kann nicht gleichzeitig konzentriert einen komplizierten Text schreiben und innerlich beten.

Alex: Das müsst ihr auch nicht. „Mit Gott leben“ bedeutet nicht, dass ihr in jeder Sekunde bewusst an Gott denken müsst.

Niklas: Das wäre ziemlich anstrengend.

Alex: Und vermutlich unmöglich. Stellt euch eine gute Freundschaft vor. Die Beziehung ist auch dann real, wenn ihr nicht ununterbrochen aneinander denkt. Die Frage ist eher, ob Gott in eurem Alltag grundsätzlich mitgedacht wird und ob ihr immer wieder zu ihm zurückkehrt.

Leonie: Also kleine Unterbrechungen?

Alex: Die können helfen. Ein kurzes Gebet vor einem schwierigen Gespräch. Ein Moment des Dankes, wenn etwas gelingt. Ein Innehalten, wenn ihr merkt, dass Ärger aufsteigt. Vielleicht ein Bibelwort, das euch durch den Tag begleitet.

Niklas: Das sind keine zusätzlichen Termine.

Alex: Genau. Wir haben über Rhythmen gesprochen, die besondere Räume schaffen. Jetzt geht es darum, dass diese Räume in den Alltag hineinwirken.

Leonie: Dann könnte ich morgens beten: „Herr, lass mich heute geduldig sein.“ Und wenn drei Stunden später jemand meine Geduld herausfordert, sollte ich vielleicht nicht überrascht sein, dass das Thema wieder auftaucht.

Im Café . . .



Alex: Zumindest wäre es schade, die Situation nur als Störung zu betrachten. Vielleicht ist genau dort der Moment, in dem ihr euch erinnert: Heiliger Geist, ich brauche jetzt deine Hilfe.

Niklas: Das gefällt mir besser als die Vorstellung, ich müsse die morgens gelernte Geduld jetzt selbst anwenden.

Alex: Das ist theologisch wichtig. Wir sammeln in der stillen Zeit keine geistlichen Vorräte ein, von denen wir anschließend allein leben. Wir bleiben auch im Alltag abhängig von Gottes Geist.

Leonie: Dann ist Kooperation ständig Beziehung.

Alex: Ja. Nicht: Gott hat mir morgens etwas gegeben, jetzt erledige ich meinen Teil. Sondern: Ich lerne, mein Leben in fortwährender Abhängigkeit von ihm zu führen.

Niklas: Paulus sagt in Galater 5: „Wandelt im Geist.“

Alex: Ein starkes Bild. Wandeln bedeutet leben, gehen, sich bewegen. Der Geist ist nicht nur für besondere geistliche Momente zuständig.

Leonie: Und dann folgt die Frucht des Geistes mitten in diesem Leben.

Alex: Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung brauchen alle einen Alltag, in dem sie Gestalt annehmen können.

Niklas: Freude könnte ich auch allein im Gebetszimmer haben.

Alex: Natürlich. Aber spätestens bei Geduld wird es schwierig.

Leonie: Und Freundlichkeit ohne andere Menschen wäre ebenfalls überschaubar.

Im Café . . .



Alex: Das zeigt, wie praktisch Paulus denkt. Geistliche Reife ist kein innerer Zustand, den nur Gott und ich kennen. Sie bekommt eine sichtbare Form.

Niklas: Dann gehört auch meine Arbeit selbst dazu. Nicht nur die Frage, wie freundlich ich zu meinen Kollegen bin.

Alex: Das ist mir wichtig. Christliche Nachfolge bedeutet nicht nur, bei der Arbeit ein netter Christ zu sein. Die Arbeit selbst kann verantwortlich, sorgfältig und gut getan werden.

Leonie: Kolosser 3: „von Herzen, als dem Herrn“.

Alex: Ja. Ein Handwerker kann etwas ordentlich herstellen. Eine Pflegekraft kann einem Menschen aufmerksam begegnen. Eine Führungskraft kann gute Entscheidungen treffen. Ein Student kann gewissenhaft lernen. Das alles muss nicht erst mit einem Bibelvers versehen werden, damit es Gott gefällt.

Niklas: Das ist befreiend. Sonst wäre die wirklich geistliche Sache am Arbeitsplatz immer nur, jemandem von Jesus zu erzählen.

Alex: Das kann wichtig sein. Aber wenn ein christlicher Handwerker evangelisiert und gleichzeitig schlampig arbeitet, hat er etwas Wesentliches über Nachfolge übersehen.

Leonie: Dann gehört Kompetenz auch dazu?

Alex: Natürlich. Wenn ihr etwas tut, das anderen Menschen dient, darf euch interessieren, es gut zu tun. Nicht aus Perfektionismus und nicht, um euren Wert zu beweisen, sondern aus Verantwortung.

Niklas: Das führt ziemlich schnell zu Berufung. Muss ich dann meinen perfekten Beruf finden, in dem Gott mich haben will?

Im Café . . .



Alex: Da wäre ich vorsichtig. Christen können die Frage nach „Berufung“ so stark aufladen, dass jede berufliche Entscheidung zu einer geheimen göttlichen Prüfung wird.

Leonie: Also nicht für jeden Menschen gibt es genau den einen Beruf, den Gott irgendwo versteckt hat?

Alex: Die Bibel spricht sehr klar über unsere grundlegende Berufung: zu Christus gehören, ihn lieben, den Nächsten lieben, heilig leben, Gutes tun. Innerhalb dieser Berufung gibt es oft mehrere verantwortbare Möglichkeiten, wie ein Mensch sein Leben gestalten kann.

Niklas: Das nimmt Druck heraus.

Alex: Und öffnet eine wichtigere Frage: Nicht nur Welchen Beruf soll ich haben?, sondern: Wie folge ich Jesus in dem Leben, das ich gerade führe?

Leonie: Das gilt auch für Lebensphasen, die man sich nicht ausgesucht hat.

Alex: Gerade dort. Vielleicht besteht dein Alltag gerade aus Kinderbetreuung. Oder du pflegst einen Angehörigen. Vielleicht suchst du Arbeit, studierst, bist krankgeschrieben oder im Ruhestand. Nicht jede Lebensphase lässt sich über berufliche Produktivität definieren.

Niklas: Dann wäre es gefährlich, geistlichen Wert an Leistung zu binden.

Alex: Sehr. Wir haben beim Sabbat darüber gesprochen. Unser Wert kommt nicht aus dem, was wir produzieren. Aber gerade weil wir unseren Wert nicht verdienen müssen, können wir das, was uns anvertraut ist, frei und verantwortlich tun.

Leonie: Jetzt haben wir Arbeit, Beziehungen und Pflichten. Was ist mit den ganz banalen Dingen? Putzen, Wäsche, Einkaufen?

Alex: Warum sollten sie außerhalb eines Lebens mit Gott liegen?

Im Café . . .



Niklas: Weil Wäsche erstaunlich wenig transzendent wirkt.

Alex: Vielleicht muss sie das auch nicht. Manchmal besteht geistliche Reife gerade darin, nicht ständig nach einer tieferen religiösen Bedeutung zu suchen. Die Wäsche muss gewaschen werden.

Leonie: Das ist angenehm bodenständig.

Alex: Das Christentum glaubt an einen Gott, der Mensch geworden ist. Jesus hat gegessen, geschlafen, Wege zurückgelegt, an Tischen gesessen und jahrzehntelang ein weitgehend verborgenes Leben geführt. Das sollte uns davor bewahren, das Gewöhnliche geringzuschätzen.

Niklas: Dreißig Jahre Nazareth und ungefähr drei Jahre öffentlicher Dienst.

Alex: Das Verhältnis ist zumindest bemerkenswert. Die Evangelien erzählen uns kaum etwas über diese Jahre. Aber sie gehören zum Leben des Sohnes Gottes.

Leonie: Dann muss ein bedeutungsvolles Leben nicht ständig bedeutend aussehen.

Alex: Das ist für geistliche Reife enorm wichtig. Treue geschieht häufig im Unspektakulären.

Niklas: Das gilt wahrscheinlich auch für kleine Entscheidungen, die niemand sieht.

Alex: Gerade dort. Wie rede ich über jemanden, der nicht anwesend ist? Wie gehe ich mit Geld um? Was mache ich, wenn niemand kontrolliert? Wie behandle ich einen Menschen, von dem ich nichts brauche? Halte ich mein Wort? Bin ich bereit, einen Fehler einzugestehen?

Leonie: Jetzt wird der Alltag ziemlich geistlich.

Im Café . . .



Alex: Vielleicht war er das die ganze Zeit.

Niklas: Dann könnte man sagen: Geistliche Übungen schaffen besondere Räume für Gottes Wirken – aber das Ziel ist nicht, immer mehr Zeit in diesen besonderen Räumen zu verbringen.

Alex: Sehr wichtig. Das Ziel ist ein Leben, das immer umfassender Gott gehört.

Leonie: Das verändert auch den Blick auf die Übungen. Stille hilft mir vielleicht, aufmerksamer zu werden – damit ich auch Menschen aufmerksamer begegne. Sabbat hilft mir, meine Arbeit loszulassen – damit ich auch an den anderen Tagen nicht von ihr beherrscht werde. Gebet richtet mich auf Gott aus – damit ich meinen Alltag in Beziehung zu ihm lebe.

Alex: Ja. Und noch einmal: Nicht die Übung erzeugt diese Veränderung. Gott nimmt diese Räume und wirkt durch seinen Geist und sein Wort an uns – und wir lernen, ihm auch außerhalb dieser Räume zu antworten.

Niklas: Dann wäre das eigentliche Ziel nicht ein gutes geistliches Leben plus Alltag.

Alex: Sondern ein Leben mit Gott.

Leonie: Ein ganzes Leben.

Alex: Paulus fasst das in Römer 12 erstaunlich umfassend zusammen: „Stellt eure Leiber als ein lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Opfer zur Verfügung; das sei euer vernünftiger Gottesdienst.“

Niklas: Unsere Leiber. Also wieder der ganze Mensch.

Alex: Und dann beschreibt Paulus in den folgenden Versen Beziehungen, Gaben, Liebe, Gastfreundschaft, Verfolgung, Freude, Trauer, Feinde, Frieden. Gottesdienst breitet sich gewissermaßen in das ganze Leben aus.

Im Café . . .



Leonie: Dann gibt es eigentlich keinen belanglosen Teil meines Lebens.

Alex: Jedenfalls keinen, an dem Gott grundsätzlich uninteressiert wäre.

Niklas: Jetzt fehlt uns aber noch etwas. Wir haben über Schrift, Gebet, Rhythmen, Übungen, schwierige Wachstumsphasen, Gemeinschaft und Alltag gesprochen. Irgendwann müssen wir das alles zusammenbringen.

Leonie: Sonst gehen wir am Ende mit zwanzig guten Gedanken nach Hause und wissen trotzdem nicht, wie daraus ein Leben wird.

Alex: Das wäre tatsächlich schade. Vielleicht sollten wir deshalb zum Schluss fragen, wie aus all dem ein tragfähiger persönlicher Weg werden kann – ohne daraus wieder ein geistliches Optimierungsprogramm zu machen.

Niklas: Also nicht der perfekte Plan.

Alex: Sondern ein Leben, das über Jahre für Gottes Wirken offen bleibt.

Auf den Punkt

Geistliches Wachstum geschieht nicht nur in ausdrücklich geistlichen Zeiten. Gebet, Schrift, Stille, Sabbat und andere Übungen schaffen besondere Räume der Zuwendung zu Gott. Ihr Ziel ist jedoch nicht, einen immer größeren religiösen Bereich neben unserem normalen Leben aufzubauen. Das ganze Leben soll mit Gott gelebt werden.

Paulus formuliert deshalb umfassend: „Alles, was ihr tut, im Wort oder im Werk, alles tut im Namen des Herrn Jesus“ (Kol 3,17). Arbeit, Familie, Beziehungen, Entscheidungen, Umgang mit Geld, Ruhe und alltägliche Pflichten können Orte werden, an denen Gottes Wirken Gestalt gewinnt.

Dabei verändert uns auch der Alltag nicht automatisch. Gott verändert durch seinen Geist und sein Wort. Aber gerade im Alltag wird sichtbar, was in uns lebt, und dort lernen wir, auf Gottes Wirken

Im Café . . .



konkret zu antworten. Die Frucht des Geistes braucht ein wirkliches Leben, in dem Liebe, Geduld, Freundlichkeit, Treue und Selbstbeherrschung Gestalt annehmen können (Gal 5,22-25).

Nachfolge bedeutet deshalb nicht, das äußere Leben Jesu zu kopieren. Es bedeutet, von Jesus zu lernen, unser eigenes Leben unter Gottes Herrschaft zu führen. Der Beruf kann ebenso dazugehören wie Kindererziehung, Studium, Pflege, Ruhestand oder die unspektakulären Aufgaben eines normalen Tages.

Römer 12,1 bringt diese Weite auf den Punkt: Wir stellen Gott unser ganzes Leben zur Verfügung. Geistliche Reife führt deshalb nicht zu einer immer stärkeren Trennung zwischen „geistlich“ und „alltäglich“, sondern zunehmend zu einem ganzen Leben mit Gott.

Damit bleibt zum Abschluss die praktische Frage:

Wie kann aus all diesen Einsichten ein persönlicher, tragfähiger Weg geistlichen Wachstums werden, der uns über Jahre trägt, ohne zu einem neuen religiösen Leistungsprogramm zu werden?

Im Café . . .



Stimmen im Hintergrund

Die Gespräche dieses Bandes stehen in einer langen Tradition christlichen Nachdenkens über geistliche Formung. Einige Autoren, die ich sehr schätze, haben die Gedanken dieser Gespräche besonders geprägt – manchmal ausdrücklich, manchmal eher im Hintergrund. Sie setzen unterschiedliche Akzente, ergänzen einander und helfen, geistliches Wachstum weder als menschliche Selbstoptimierung noch als passives Warten auf Gottes Handeln zu verstehen.

Dallas Willard (1935–2013)

US-amerikanischer Philosoph und einer der einflussreichsten evangelischen Autoren zur geistlichen Formung. Willard betonte besonders das Zusammenspiel von Gottes Gnade und menschlicher Beteiligung: Geistliche Übungen verdienen oder erzeugen Gottes Gnade nicht, sondern helfen uns, uns Gottes veränderndem Wirken zur Verfügung zu stellen.

Richard J. Foster (geb. 1942)

US-amerikanischer Theologe und Autor, dessen Buch *Nachfolge feiern (Celebration of Discipline)* die Beschäftigung mit klassischen geistlichen Übungen weit über traditionelle oder klösterliche Kreise hinaus neu belebt hat. Foster beschreibt Praktiken wie Gebet, Fasten, Stille, Einsamkeit, Einfachheit, Dienst, Bekenntnis und Anbetung als Wege, auf denen Menschen sich für Gottes Wirken öffnen.

John Ortberg (geb. 1957)

US-amerikanischer Pastor, Psychologe und Autor, der viele Gedanken Dallas Willards für Gemeinde und Alltag verständlich weiterentwickelt hat. Besonders hilfreich ist bei ihm die Frage, welche geistlichen Übungen einem konkreten Menschen in seiner konkreten Lebenssituation helfen können, sich von Gott formen zu lassen.

John Mark Comer (geb. 1980)

US-amerikanischer Pastor und Autor, der die klassische Tradition geistlicher Formung für eine von Beschleunigung, digitaler Ablenkung und permanenter Verfügbarkeit geprägte Gegenwart erschließt. Besonders bekannt ist sein Nachdenken über einen Lebensrhythmus mit Jesus sowie über Sabbat, Stille, Gebet und andere Praktiken als Räume bewusster Gottesbeziehung.

Im Café . . .



James K. A. Smith (geb. 1970)

Kanadisch-amerikanischer Philosoph und Theologe, der besonders herausgearbeitet hat, dass Menschen nicht nur durch Gedanken und Überzeugungen, sondern wesentlich durch ihre Wünsche, Gewohnheiten und wiederkehrenden Praktiken geprägt werden. Seine Arbeiten helfen zu verstehen, warum geistliches Wachstum den ganzen Menschen betrifft und warum unsere alltäglichen Rhythmen keineswegs neutral sind.

Robert Mulholland Jr. (1936–2015)

US-amerikanischer Neutestamentler und Autor, der geistliche Formung als einen Prozess verstand, in dem Menschen zunehmend in das Bild Christi verwandelt werden – und zwar nicht nur für sich selbst, sondern zum Wohl anderer. Damit verbindet er persönliche Veränderung eng mit Gemeinschaft, Liebe und einem Leben, das anderen dient.

Dietrich Bonhoeffer (1906–1945)

Deutscher evangelischer Theologe und Widerstandskämpfer gegen den Nationalsozialismus, dessen Bücher Nachfolge und Gemeinsames Leben bis heute das Nachdenken über christliche Jüngerschaft prägen. Bonhoeffer betont sowohl den konkreten Gehorsam gegenüber Christus als auch die Bedeutung der christlichen Gemeinschaft, in der Menschen einander durch Gottes Wort dienen.

Bruder Lorenz / Lawrence of the Resurrection (ca. 1614–1691)

Französischer Karmelit, der durch die nach seinem Tod veröffentlichten Gespräche und Briefe unter dem Titel *The Practice of the Presence of God* bekannt wurde. Seine besondere Bedeutung liegt in der Überzeugung, dass Gemeinschaft mit Gott nicht auf Gebetszeiten beschränkt bleiben muss, sondern auch beim Kochen, Arbeiten und in den gewöhnlichsten Tätigkeiten des Alltags gelebt werden kann.

Benedikt von Nursia (ca. 480–547)

Italienischer Mönch und Verfasser der Benediktsregel, die das westliche Mönchtum über Jahrhunderte geprägt hat. Seine Bedeutung für unser Thema liegt besonders in der Idee einer *regula vitae*: Ein bewusst geordneter Rhythmus von Gebet, Arbeit, Gemeinschaft, Ruhe und geistlicher Aufmerksamkeit kann dem Leben eine tragfähige Ausrichtung auf Gott geben.

Im Café . . .



Henri J. M. Nouwen (1932–1996)

Niederländischer katholischer Priester, Psychologe und geistlicher Autor, der viele Jahre in den USA und Kanada wirkte. Nouwen schrieb besonders eindringlich über Einsamkeit, Gebet, Verletzlichkeit, Gemeinschaft und die Gefahr, den eigenen Wert aus Leistung, Erfolg oder Anerkennung beziehen zu wollen.

Eugene H. Peterson (1932–2018)

US-amerikanischer Pastor, Theologe und Autor, bekannt unter anderem durch seine Bibelübertragung *The Message*. Für geistliche Reife wurde besonders seine Beschreibung der Nachfolge als „lange[r] Gehorsam in dieselbe Richtung“ prägend: Christliches Wachstum geschieht über Jahre durch Treue, Geduld und ein beständiges Leben mit Gott.

Timothy Keller (1950–2023)

US-amerikanischer presbyterianischer Pastor, Theologe und Autor, der das Evangelium immer wieder als Grundlage christlicher Veränderung herausarbeitete. Geistliches Wachstum bedeutet bei Keller deshalb nicht moralische Selbstverbesserung, sondern eine immer tiefere Aneignung der Gnade Gottes, die Motive, Wünsche, Beziehungen und alltägliches Handeln verändert.

N. T. Wright (geb. 1948)

Britischer Neutestamentler und ehemaliger anglikanischer Bischof von Durham, dessen Arbeiten Paulus, die Auferstehung, das Reich Gottes und die christliche Hoffnung neu ins Gespräch gebracht haben. Für unser Thema ist besonders seine Betonung wichtig, dass christliche Tugend und Charakterbildung durch den Geist Gottes wachsen und sich im konkreten Handeln des Menschen einüben und bewähren.

Adele Ahlberg Calhoun (geb. 1949)

US-amerikanische Pastorin, geistliche Begleiterin und Autorin des *Spiritual Disciplines Handbook*. Sie ordnet eine große Vielfalt geistlicher Praktiken danach, welche Sehnsucht nach Gott in ihnen Ausdruck findet, und hilft damit, geistliche Übungen nicht als starres Programm, sondern als konkrete Hilfen für unterschiedliche Menschen und Lebenssituationen zu verstehen.

Im Café . . .



Mehr eBooks kostenfrei:

www.der-leiterblog.de



Es kommen beständig
weitere eBooks hinzu!

