

Selbst, wenn nicht oder: Augen auf und durch

2020 geht zuende. Dieses Jahr ist wohl für uns alle extrem anders gelaufen als erwartet. Die Corona-Krise hat viele Pläne durchkreuzt und vermeintliche Sicherheiten in's Wanken gebracht. Die Einschränkungen und die Ungewissheit erfordern von uns Menschen etwas, das mich selbst auch persönlich immer wieder herausfordert: Akzeptanz. Wenn ich das Wort höre, denke ich oft an ein Zitat aus dem Buch „Der 100jährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand.“: „Es ist, wie es ist und es kommt, wie es kommt.“ Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber mir fällt diese Haltung oft ziemlich schwer. Zumindest, wenn ich sie nicht mit genervter Resignation, sondern eher mit positiver Gelassenheit leben will.

Wie gesagt, ich predige mit diesem Thema auch zu mir selbst, denn ich habe oft ziemlich konkrete Vorstellungen davon, wie die Dinge sein sollten und häufig fällt es mir schwer, es anzunehmen, wenn ich damit an Grenzen stoße. Eine ziemliche Herausforderung war in den vergangenen Jahren meine Gesundheit. Ich entwickelte immer mehr unterschiedliche Beschwerden – chronische Muskel- und Gelenkschmerzen, Durchblutungsprobleme, Kreislaufprobleme, Erschöpfung und einiges mehr. Ich war bei sehr vielen Ärzten und keiner konnte mir so richtig helfen. Einige Blutwerte stimmten nicht, aber niemand wusste so richtig, warum. Irgendwann entstand der Verdacht auf einen gutartigen Tumor in der Hirnanhangsdrüse. Gutartig heißt erstmal, kein Krebs, trotzdem kann dadurch im Körper hormonell so viel durcheinander kommen, dass eine OP am Gehirn nötig wird. Aber auch die MRTs waren nicht eindeutig und so blieb ich nach dem ersten MRT-Befund über 1 Jahr in der Schwebe, ob da was in meinem Kopf ist, was da nicht hingehört und, ob ich operiert werden muss. Ich kann euch sagen, dass war ein ziemlich Lehrstück in Akzeptanz! Anfangs hat mir das alles ziemlich Angst gemacht, doch mit viel Gebet konnte ich wirklich nach und nach loslassen und vertrauen und mein Leben während der Wartezeit ziemlich normal weiterleben.

Was den Ausgang der Geschichte angeht, gibt es eine gute und eine schlechte Nachricht: Bzgl. des Tumors gab es Entwarnung, beim letzten MRT hieß es, es sei nur eine Zyste, die viele Menschen an dieser Stelle haben und die bleiben darf. Allerdings: Die chronischen Schmerzen begleiten mich weiter, mal mehr, mal weniger. Nachdem ich jedoch mit Blick auf die Angst vor einem Tumor gezwungenermaßen etwas Akzeptanz trainiert hatte, konnte ich diesen Effekt auch hier nutzen. Hinzu kam ein gewisser Trotz. Ich glaube, Trotz ist manchmal ganz gut. Ich hatte einfach keine Lust mehr, von Arzt zu Arzt zu rennen. Ich hatte das Gefühl: Ich habe gebetet und alles abklären lassen, was sich abklären ließ. Jetzt lasse ich die Schmerzen Schmerzen sein und lebe mein Leben. Ich habe Besseres zu tun. Ich habe aufgehört, die Beschwerden unbedingt loswerden zu wollen. Ich habe sei hingenommen und ihnen weniger Beachtung geschenkt. Und mich mehr auf das Gute und Schöne in meinem Leben fokussiert. Und tatsächlich geht es mir inzwischen viel besser als noch vor ein bis zwei Jahren. Obwohl ich immer wieder die Schmerzen habe, fühle ich mich wieder fitter und gesünder. Und rückblickend würde ich sagen, der entscheidende Schritt dazu war genau das, worum es heute geht – Akzeptanz.

Ein gutes Beispiel für Akzeptanz und Vertrauen ist für mich die Geschichte von den drei Männern im Feuerofen. Schadrach, Meschach und Abed-Nego hatten sich geweigert, eine Statue des Königs anzubeten, weil sie damit ihrem Gott ungehorsam werden würden. Als der König drohte, sie zur Strafe in den Feuerofen zu werfen, entgegneten sie:

»Wir werden gar nicht erst versuchen, uns vor dir zu verteidigen. Unser Gott, dem wir dienen, kann uns aus dem Feuer und aus deiner Gewalt retten.

18 Aber auch wenn er es nicht tut, musst du wissen, o König, dass wir nie deine Götter anbeten oder uns vor der goldenen Statue niederwerfen werden.“ (Daniel 3, 15-18)

Viele werden den weiteren Verlauf der Story kennen – der König wurde wütend und ließ die drei in den Feuerofen werfen. Doch sie weigerten sich, den Mut zu verlieren und begannen, mitten im

Feuer Loblieder für Gott zu singen. Ein Engel kam zu ihnen und als der König sich über die vierte Person wunderte, ließ er die Männer herausholen und staunte nicht schlecht: Das Einzige, was vom Feuer zerstört worden war, waren ihre Fesseln.

Selbstverständlich haben die drei Freunde den Wunsch und die Bitte an Gott, dass er sie retten möge! Doch entscheidend ist der Satzteil „**Aber auch wenn er es nicht tut.**“ Das ist die Storyline, mit der wir oft Probleme haben. Wenn er es nicht tut. Können wir ihn dann trotzdem noch loben? Können wir dann trotzdem noch dankbar sein für all das andere Gute?

Paulus ist auch so ein Kandidat, der diese Fähigkeit der Akzeptanz gelernt hat. Er schreibt: „Schließlich habe ich gelernt, in jeder Lebenslage zurechtzukommen. 12Ob ich nun wenig oder viel habe, beides ist mir durchaus vertraut, und ich kann mit beidem zufrieden sein: Ich kann satt sein und hungern; ich kann Mangel leiden und Überfluss haben. 13Alles kann ich durch Christus, der mir Kraft und Stärke gibt.“ (Phil. 4, 11-13)

„Schmerz ist unvermeidbar, Leiden ist optional.“ behauptet der Autor Haruki Murakami. Nach diesem Verständnis entsteht Leiden dadurch, dass ich in den inneren Widerstand gehe. Dass ich mich wehre gegen das, was sich gerade nicht ändern lässt. Ein gutes Bild dafür sind Fesseln, die noch strammer und schmerzhafter werden, wenn wir zappeln und toben. Manchmal ist es besser, still zu halten und zu akzeptieren.

Akzeptieren bedeutet, innerlich „Ja“ zu dem zu sagen, das ich gerade nicht ändern kann. Ich finde es nicht gut, ich wünsche es mir anders, aber ich habe festgestellt, dass ich zumindest zurzeit nichts dagegen tun kann. Und deshalb bin ich nun damit einverstanden, dass es aktuell so ist und nehme es an als die Situation, die ich nun weiter gestalten kann.

Die Umstände können wir nicht immer wählen, aber sehr wohl unseren Umgang damit. Ich kann Frieden erleben, auch, wenn es schlecht läuft. Ich bin nicht Sklave der äußeren Umstände!

Es gibt in der Psychologie das sogenannte transaktionale Stressmodell. Das besagt: Nicht das Problem an sich verursacht Stress, sondern die Kombination aus Problem und Bewältigungsmöglichkeiten. Das heißt: Wenn eine Situation eintritt, die mich potenziell belasten könnte – eine Krankheit, ein Konflikt, ein unerfüllter Wunsch – dann ist die wichtigste Frage: Habe ich die Fähigkeiten und Mittel, um diese Situation zu bewältigen?

Und was das angeht, macht die Bibel uns eine ziemlich wichtige Zusage: „Aber Gott ist treu und wird nicht zulassen, dass die Prüfung über eure Kraft geht. Wenn er euch auf die Probe stellt, sorgt er auch dafür, dass ihr sie bestehen könnt.“ (1. Korinther 10,13)

Wenn ich also merke, dass Gott ein Gebet nicht erhört, dann darf und sollte ich ganz selbstbewusst zu ihm gehen und sagen: „Okay, ich muss also offenbar dadurch. Dann nehme ich das jetzt an und erwarte von dir, dass du mir alles gibst, was ich brauche, um das zu schaffen. Inklusive deiner ständigen Begleitung.“

Und dann gilt es, diese Hilfe immer wieder bei Gott zu suchen und zu erwarten und dabei mutig einen Schritt nach dem anderen zu gehen. Denn oft schließt Akzeptanz auch ein, anzunehmen, dass der Weg hindurch ziemlich dunkel und nebelig ist und ich wirklich nur den allernächsten Schritt sehen kann, nicht mehr.

Bedeutet Akzeptanz nun, dass wir alles Negative hinnehmen, uns nie beschweren und als vorbildliche Christen immer ein Lächeln auf den Lippen haben sollten?

Nein, wenn man in die Bibel sieht, wird deutlich: Jammern ist erlaubt! Hiob ist ein gutes Beispiel dafür. Und sogar Jesus weinte, z.B., als er den Schmerz der Angehörigen seines verstorbenen Freundes Lazarus sah. Obwohl er wusste, dass er Lazarus gleich auferwecken würde, weinte er, weil die Trauer seiner Freunde ihn so berührte.

Zu dieser Geschichte habe ich ein Zitat gefunden, welches ich euch gern in eigener Übersetzung vorlesen möchte:

„Er weinte. Er wusste, dass Lazarus tot war, noch bevor man ihm die Neuigkeit erzählte, aber dennoch weinte er. Er wusste, dass Lazarus schon sehr bald wieder lebendig sein würde, und dennoch weinte er. Er wusste, der irdische Tod ist nicht für immer. Er kannte das ewige Leben und Gottes Königreich besser als sonst irgendjemand trotzdem weinte er weil diese Welt voller Schmerz und Reue und Verlust und Traurigkeit und Zerstörung ist. Er weinte, denn: Das Ende der Geschichte zu kennen, bedeutet nicht, dass man an den traurigen Stellen nicht weinen dürfte.“

Akzeptanz bedeutet nicht „Augen zu und durch“, sondern eher: Augen auf und durch! Mit unterdrückten Gefühlen ist es nämlich wie mit einem Wasserball, den ich versuche, unter Wasser zu drücken – ich muss ständig drücken, damit er nicht wieder hochkommt, und das wird auf Dauer sehr anstrengend. Gefühle wie Frust, Ärger, Wut, Enttäuschung und Traurigkeit verdränge ich also nicht, sondern gebe ihnen bewusst Raum und bringe sie zu Gott.

Doch wie findet man ein gutes Gleichgewicht zwischen Akzeptanz und Aktivität? Was ist mit dem beliebten Spruch „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott!“ Steckt da nicht auch zumindest ein Körnchen Wahrheit drin, wenn wir bedenken, dass die Menschen, von denen die Bibel berichtet, durchaus aktiv waren und Dinge angepackt haben, die nicht richtig liefen?

z.B. Esther, die den Mut hatte, sich beim König einzusetzen, um ihr Volk vor einem vernichtenden Anschlag zu bewahren.

Auch Jesus hat Dinge, die falsch liefen, deutlich kritisiert, z.B. die Verkaufsstände im Tempel. Akzeptanz bezieht sich, das sollten wir nicht vergessen, auf das, was wir **nicht** verändern können. Wenn wir etwas als falsch erkennen oder empfinden, dann dürfen und sollten wir unseren Widerstand ernst nehmen, Fakten sammeln, mit Gott in's Gespräch kommen, mit anderen Menschen darüber sprechen. Und Schritte gehen, wenn sie uns nach Gebet, Nachdenken und Austausch sinnvoll erscheinen. Aber manchmal bewegt sich nichts. Oder es bewegt sich in die – aus unserer Sicht – genau falsche Richtung. Und dann kommt Akzeptanz in's Spiel. Wenn sich trotz aller Bemühungen nichts ändern lässt, dann muss es wohl erst einmal so sein. Dann nehme ich es an und gestalte es, so gut ich kann.

Diese Dialektik zwischen Hinterfragen, aktiv sein auf der einen Seite und Akzeptanz auf der anderen Seite ist auch in unserem Umgang mit der Corona-Krise wichtig. Es sind Tendenzen zur Spaltung erkennbar zwischen Menschen, die der Regierung voll vertrauen und ihre Aufgabe vor allem in guter Einhaltung der Maßnahmen und Gebet sehen. Und es gibt andere, die Zweifel haben an der Verhältnismäßigkeit der Maßnahmen und diese offen äußern.

Die Bibel fordert uns zu Einheit in Verschiedenheit auf. Wir Christen sollten ein Vorbild darin sein, diese Spaltung nicht zuzulassen. Denn: Beides ist wichtig! Die Bibel fordert uns auf, die Regierung zu respektieren und für sie zu beten. Das sollten wir tun. Respekt bedeutet aber nicht, alles richtig zu finden. Auch die Propheten haben immer wieder gesellschaftliche Zustände und Entwicklungen hinterfragt und offen kritisiert. Lasst und also kritisch und wachsam bleiben und immer wieder abwägen und Gott fragen, wo es zu handeln und wo zu akzeptieren gilt.

Ich möchte euch gern die Geschichte einer Königsfamilie erzählen: Diese Familie herrschte über ein großes und wunderschönes Königreich.

Eines Tages wurde jedoch der Königssohn Fjodor von feindlichen Truppen entführt und in ein fernes Land gebracht. Seine Eltern König Adriel, Königin Camilla und seine Geschwister Fiona und Caius waren in größter Sorge und mussten monatelang um ihn bangen. Sie taten alles, um ihn zu

finden, doch ohne Erfolg. Sie hatten fast schon die Hoffnung aufgegeben, als ein Bote der Königsfamilie meldete: Fjodor wurde endlich gefunden und von den Feinden befreit! Er ist weit weg und wir wollten ihn zurück nach Hause bringen, aber die Entführung und die lange Gefangennahme scheinen ihn krank gemacht zu haben. Er vergisst immer wieder, wer er eigentlich ist und, wo er herkommt. Er weigert sich standhaft, sein Krankenbett zu verlassen, weil ihm alles außerhalb des Krankenhauses Angst macht. Der Arzt hier vor Ort meint, die einzige Chance wäre, dass seine Familie zu ihm kommt!

Die Königsfamilie zögerte nicht lange, übergaben alle Geschäfte an den zuverlässigen Vertreter und machten sich auf die lange Reise in das ferne Land.

Die Königskinder Fiona und Caius durchlebten auf dieser Reise ein Wechselbad der Gefühle. Einerseits waren sie überglücklich, ihren Bruder lebendig zu wissen und nach Hause zu holen. Andererseits aber war unterwegs alles völlig anders, als sie es gewohnt waren. Weite Strecken führten durch völlig unbewohnte Gegenden, sodass die Königsfamilie in der Kutsche im Sitzen schlafen musste. Fiona und Caius waren nun einmal weiche, bequeme Betten gewohnt und hatten daher große Schwierigkeiten, im Sitzen überhaupt einigermaßen einzuschlafen und am nächsten Morgen empfanden sie Rückenschmerzen, die sie nie zuvor gekannt hatten. Außerdem brach der Herbst an und auch, wenn der König viele Decken und Felle eingepackt hatte, wurde es unfassbar kalt in der Kutsche. Hinzu kamen die seltsamen Geräusche in der Nacht, die den Kindern Angst machten.

Die enge Kutsche fühle sich oft wie ein kaltes Gefängnis an und die Tage waren lang und ereignislos. Zwischendurch gab es zum Glück immer wieder kleine Lichtblicke: So kam die Familie gelegentlich bei bekannten oder entfernt verwandten Menschen vorbei, wo sie herzlich aufgenommen wurden. Endlich konnten sie wieder eine Nacht in bequemen Betten verbringen, lecker essen und manchmal gab es sogar Kinder, mit denen sie spielen konnten, während die Eltern Wein tranken und plauderten. Diese kurzen Erholungszeiten waren wunderbar und gaben der Königsfamilie wieder etwas Kraft.

Als sie endlich bei Fjodor ankamen und dieser nach kurzem Zögern seine Familie erkannte, fiel allen ein Stein von Herzen. Die Anstrengungen und Entbehrungen waren nicht umsonst gewesen! Und jetzt, wo er sein Gedächtnis wiedererlangt hatte, fand Fjodor auch den Mut, das Krankenbett zu verlassen und seine Familie auf den Rückweg nach Hause zu begleiten. Doch als sie wieder in die dunklen, unbewohnten Gegenden kamen, sank Fionas Herz und sie konnte die Tränen nicht zurückhalten. Auch Caius begann, zu weinen: „Es tut mir leid“, murmelte er, „Aber mir fehlt unser Zuhause so sehr. Und es ist alles so kalt und hart und dauert noch so lange ...“ Der König nahm Caius und Fiona liebevoll in den Arm: „Ja, ich weiß. Einige Strecken sind lang und hart. Es ist nicht das, was ihr gewohnt seid. Es ist nicht so, wie es sein sollte. Aber es ist so, wie es gerade sein muss, weil unser Vorhaben es erfordert. Und es wird nicht für immer so bleiben. Wir sind auf dem Weg nach Hause.“

Als der Vater sie eng an sich drückte, spürten die Kinder einen tiefen Frieden: Alles ist gut. Auch wenn nicht alles so ist, wie es sein sollte, ist es für den Augenblick okay. Im Arm ihres Vaters konnten sie alles aushalten und sich auch inmitten der kalten Nacht geborgen und ein Stück weit richtig fühlen.

In dieser Geschichte findet sich vieles von dem, was wir thematisiert haben. Zum Beispiel das Gefühl, dass es nicht so ist, wie es sein sollte.

Wir sind, könnte man sagen, ebenfalls Besseres gewohnt. Weil Gott die Ewigkeit in unser Herz gelegt hat und weil wir Bürger des Himmels sind.

Und dieses Leben besteht aus kürzeren und längeren sehr harten Strecken. Zum Glück gibt es immer wieder auch die hellen Tage, an denen wir lachen und Spaß haben und alles stimmt. Die dürfen wir genießen und gleichzeitig sollten uns die dunklen Tage nicht zu sehr erschrecken. Sie sind Teil des Weges, aber nicht unser Bestimmungsort. Wir durchreisen sie solange, wie nötig, aber wir lassen sie hinter uns.

Bestimmt kennt ihr in glücklichen Zeiten auch dieses leicht wehmütige Gefühl von „Augenblick, verweile doch!“. Das Gute ist: Das Schöne, das heute vergänglich ist, ist ein Vorgeschmack auf das unvergänglich Schöne, das uns erwartet. Diese Momente sind nicht nur vorübergehende Glücksfälle, sondern ein Vorgeschmack auf das Leben, das Jesus uns versprochen hat.

Ein thematisch sehr gut passendes Gebet ist das sogenannte „Gelassenheitsgebet“, von dem ich bisher nur die ersten paar Zeilen kannte:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
Einen Tag nach dem anderen zu leben,
einen Moment nach dem anderen zu genießen.
Schwierigkeiten und Entbehrungen als einen Weg zum Frieden zu akzeptieren.
Diese sündige Welt anzunehmen, wie Jesus es tat,
auch wenn sie nicht so ist, wie ich sie gern hätte.
Zu vertrauen, dass Du alles richtig machen wirst,
wenn ich mich Deinem Willen hingebe,
sodass ich in diesem Leben einigermaßen glücklich sein möge
und vollständig glücklich im nächsten Leben.
Amen.

Gleich werden wir das Lied „Even if“ von der Band „Mercy me“ einspielen, in dem es auch um Akzeptanz und Vertrauen geht. Da es auf Englisch ist, lese ich eine deutsche Übersetzung vor:

Es heißt, manchmal stehst du auf der Siegerseite
und manchmal verlierst du
jetzt gerade bin ich ziemlich dabei, zu verlieren
Jede Nacht stand ich auf dieser Bühne
erinnerte die belasteten Menschen daran,
dass alles gut werden würde
doch jetzt, oh gerade jetzt, kann ich einfach nicht
Es ist einfach, zu singen,
wenn es nichts gibt, das mich runterzieht
Doch was werde ich sagen, wenn ich nah an die Flamme gehalten werde, so wie es gerade jetzt passiert?

Ich weiß, du bist fähig und in der Lage
mich aus dem Feuer zu retten, mit deiner mächtigen Hand
Doch selbst, wenn du es nicht tust,
bist du allein meine Hoffnung
Es heißt, es braucht nur ein ganz bisschen Glauben, um einen großen Berg zu bewegen
Gut zu wissen, denn ein ganz bisschen Glauben ist alles, was ich gerade habe
Gott, wenn du beschließt, Berge unbeweglich zu belassen
gib‘ mir die Kraft, dennoch singen zu können: Mir ist wohl in dem Herrn!

Ich weiß, du bist fähig und in der Lage
mich aus dem Feuer zu retten, mit deiner mächtigen Hand
Doch selbst, wenn du es nicht tust,
bist du allein meine Hoffnung
Ich weiß, die Sorgen und die Schmerzen

würden alle vergehen,
wenn du es befehlen würdest
doch selbst, wenn du es nicht tust,
bist du allein meine Hoffnung
Du warst zuverlässig, du warst gut
an allen Tagen meines Lebens
Jesus, ich werde an dir festhalten
komme, was will
denn ich weiß, du bist mächtig
ich weiß, du kannst es

Ich weiß, du bist fähig und in der Lage
mich aus dem Feuer zu retten, mit deiner mächtigen Hand
Doch selbst, wenn du es nicht tust,
bist du allein meine Hoffnung
Ich weiß, die Sorgen und die Schmerzen
würden alle vergehen,
wenn du es befehlen würdest
doch selbst, wenn du es nicht tust,
bist du allein meine Hoffnung

Mir ist wohl in dem Herrn
Mir ist wohl, mir ist wohl in dem Herrn