

Unklare Zeiten verlangen einen klaren Kopf

Philipper 4,4-8

Dirk Schürmann

© SoundWords, online seit: 01.11.2002, aktualisiert: 19.10.2022

© SoundWords 2000–2022. Alle Rechte vorbehalten.

Alle Artikel sind lediglich für den privaten Gebrauch gedacht. Sie können auch ohne Nachfrage privat verteilt werden. Kommerzielle Vervielfältigungen jeder Art sind nicht gestattet. Veröffentlichungen auf anderen Internetseiten sind nur nach Rücksprache möglich.

Leitverse: Philipper 4,4-8

Phil 4,4-8: Freut euch in dem Herrn allezeit! Wiederum will ich sagen: Freut euch! Lasst eure Milde kundwerden allen Menschen; der Herr ist nahe. Seid um nichts besorgt, sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden; und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und euren Sinn bewahren in Christus Jesus. Im Übrigen, Brüder, alles, was wahr, alles, was würdig, alles, was gerecht, alles, was rein, alles, was lieblich ist, alles, was wohlklingend, wenn es irgendeine Tugend und wenn es irgendein Lob gibt, dies erwägt.

Einleitung

„Unklare Zeiten verlangen einen klaren Kopf“: So ist ein Artikel betitelt, der in *Blätter für Vorgesetzte* (herausgegeben vom Bundesarbeitgeberverband Chemie e.V. Wiesbaden 10/2002) erschienen ist. Dieser Artikel will aufzeigen, welche Probleme damit verbunden sind, dass wir uns in einer Berufs- und Lebenswelt befinden, in der ein permanenter Umbruch stattfindet. Heute noch arbeiten wir in Hamburg, morgen geht es eine Woche nach New York und danach für ein halbes Jahr nach Johannesburg. Eine plötzliche Terrorattacke in den USA lässt die Börsenkurse purzeln, dadurch kommt der Arbeitsplatz der Ehefrau in Gefahr und die Finanzierung des gerade neu gebauten Hauses wird auf einmal in Frage gestellt. Ständig werden neuere „hochkomplizierte“ Arbeitsmittel eingesetzt, mit deren Handhabung man sich auseinandersetzen muss. Die Software, die man gerade richtig beherrschen gelernt hatte, ist längst überholt. Solche und ähnliche Prozesse trüben – aufgrund der dadurch ständig notwendigen Neuorientierung und dem Abschied-nehmen-Müssen vom Gewohnten – das innere Wohlbefinden, das unbedingt auch auf eine gewisse Stabilität und Kontinuität angewiesen ist.

Der Artikel zitiert die Braunschweiger Ärztin und Psychotherapeutin Dr. H. Wetzig-Würth:

- Es kommt wohl vor allem darauf an, die sich verflüchtigende äußere Stabilität durch eine ausgeprägte innere Stabilität zu kompensieren.
- Etwas vereinfacht ausgedrückt heißt das, die emotionalen und kognitiven Praktiken und Gewohnheiten zu erlernen und in die Praxis umzusetzen, die es ermöglichen, sich selbst zu stabilisieren. Unklare Zeiten verlangen vor allem einen klaren Kopf.
- Sie müssen in diesem Sinne heute unbedingt an und für sich arbeiten. Lebensmut und -freude und damit auch die innere Bereitschaft, auf die immer rascher wechselnden Anforderungen des Lebens unvoreingenommen zuzugehen und sich nicht durch permanent schwarze Gedanken selbst außer Gefecht zu setzen, lassen sich nur so bewahren.

Paulus' Ratschläge

Es ist interessant, zu sehen, wie auch der Apostel Paulus uns im Philipperbrief im vierten Kapitel Ratschläge gibt, damit wir mit solchen Situationen fertig werden. Auch Paulus befand sich in einer sehr instabilen Situation: Er selbst war ins Gefängnis gekommen; die Evangeliumsverkündigung wurde benutzt, um ihm noch mehr seelisches Leid zuzufügen; es gab viele böse Arbeiter; viele, die nur auf das Irdische aus waren; Uneinigkeit in der Gemeinde; sterbenskranke Mitarbeiter; der drohende Märtyrertod; die dringende Notwendigkeit, wegen der Gemeindenöte noch weiter wirken zu müssen, und manche andere Traurigkeiten. Er kommt hier zu ganz ähnlichen Ergebnissen wie die oben genannte Psychotherapeutin und auch die Schreiber des oben genannten Artikels. Dabei ist es interessant – wenn auch für den Christen nicht verwunderlich –, dass zweitausend Jahre später Wissenschaftler nicht *mehr* bieten können.

Dazu gibt es auch bezeichnende Unterschiede. Diese Unterschiede kennzeichnen gerade das, was Christentum in der Praxis bedeutet. Auch der Christ braucht unbedingt etwas, um die innere Stabilität bei all den wechselvollen Ereignissen zu behalten. Der Christ weiß, dass er in sich selbst nur eine ganz begrenzte Kraft hat, dazu mitzuwirken, und der Herr macht uns in Johannes 15,5 klar: „Getrennt von mir könnt ihr nichts tun.“

Natürlich hat jeder Mensch von Gott dem Schöpfer eine gewisse Fähigkeit bekommen, flexibel auf Veränderungen einzugehen. Der Psychotherapeut will diese Fähigkeit mobilisieren helfen. Dem Christen jedoch steht etwas ganz anderes zusätzlich zur Verfügung: der Friede Gottes. Doch um diesen Frieden zu bekommen, ist es auch notwendig, bestimmte Praktiken zu erlernen: „Seid um nichts besorgt, sondern in allem lasset durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden; und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und euren Sinn bewahren in Christus Jesus.“

1. *Wir müssen mit unseren Problemen zu Gott kommen!*

Viel zu oft wenden wir uns erst einmal allen anderen Hilfsquellen zu, ehe wir zu Gott kommen: unsere eigene Intelligenz und Bildung, unsere Beziehungen, unsere Verwandten, unsere Bekannten, soziale Institutionen usw.

2. *Wir müssen gewohnheitsgemäß alle Anliegen bringen!*

Filtern wir nicht meistens aus? Das eine ist zu einfach, das andere, na ja, damit schämen wir uns eigentlich, das vor Gott zu nennen, das Nächste ist sowieso nicht zu ändern, also warum Gott damit belästigen, und wieder anderes ist zu kompliziert, es in Worte zu fassen ... usw. Wenn es unsere Gewohnheit wäre, immer wieder über den Tag mit Gott zu reden, würde das sicher anders sein. Wir dürfen versichert sein: Es ist Ihm nichts zu groß und nichts zu klein, und es kommt auch nicht auf unsere Formulierungen an.

3. *Wir müssen unsere Anliegen vor Gott kundwerden lassen.*

Wir müssen die Dinge beim Namen nennen, auch wenn Gott sowieso alles über uns weiß.

4. *Wir müssen mit Gebet zu Gott kommen, wenn wir Hilfe brauchen.*

Was möchten wir eigentlich? Was ist unsere Bitte? Sagen wir es Gott doch ganz einfach

im Gebet.

5. *Wir brauchen Flehen, wenn die Not größer wird.*

Das geht über das Gebet hinaus; da wird man wirklich zu Gott rufen und schreien, weil man spürt, wie machtlos wir bestimmten Dingen gegenüberstehen.

6. *Wir sollten das Danken nicht vergessen.*

Wir sehen oft leider nur noch die Probleme und übersehen dabei, wie viel Grund zum Danken wir immer noch haben. Gerade dieser Punkt wird dazu mithelfen, das richtige Gleichgewicht zu behalten in den Umständen und nicht in unseren Gedanken vollständig von dem Problem in den Griff genommen zu werden. Paulus beginnt den Philipperbrief unter anderem mit den Worten „Ich danke meinem Gott“. Über all seinen Übungen hatte er das Danken nicht vergessen.

7. *Wir sollten unsere Erwartungshaltung auf die von Gott gegebene Verheißung – seinen Frieden – setzen.*

Hiermit haben wir sicher die meisten Probleme. Unsere Erwartungshaltung ist meistens darauf gerichtet, dass Gott unsere Umstände ändert. Und das ist auch verständlich. Gott kann alles. Gott hat uns unendlich lieb. Also – so denken wir – wird Er doch auch unsere Umstände wieder zum Besseren wenden. Und in vielen Fällen tut Er das auch. Aber es ist doch nicht seine Verheißung. Verheißen hat Er uns seinen Frieden. Und eigentlich geht das unendlich weit über das hinaus, was eine Veränderung der Umstände bedeuten würde. Kannst du dir das vorstellen, dass Gott nicht die Umstände, sondern dich und mich verändern möchte, so sehr, dass wir denselben Frieden haben, den Er hat? Gott, der im Himmel thront – was kann Ihn erschüttern, was Ihn beunruhigen? Da können hier auf der Erde die größten Katastrophen passieren, sein Thron wird dadurch in keiner Weise bewegt, Ihm gleitet gar nichts aus der Hand. Und wenn wir uns nun vergegenwärtigen, dass wir zu diesem Gott als Kinder in seine unmittelbare Nähe kommen dürfen und mit der höchsten und größten Majestät im Weltall reden können – was für eine Beruhigung gibt uns der Gedanke allein. Stellen wir uns einmal vor, wir wären ein guter persönlicher Freund des Bundeskanzlers. Wir wüssten, dass wir mit manchen sehr schwierigen Fragen zu ihm kommen könnten und er sich darum kümmern würde. Würde nicht die Last unserer Probleme gleich viel kleiner werden? Doch wie viel würden wir gar nicht erst vor ihn bringen, und selbst bei dem, was wir ihm sagen würden, bleibt eine Unsicherheit – er ist schließlich doch nur ein Mensch. Und wir Christen haben Zugang zu dem großen Gott im Himmel mit allem, was uns beschäftigt.

Frieden bedeutet auch, dass unser Vertrauen auf Gott auch dann nicht erschüttert wird, wenn Er nicht so handelt, wie wir uns das gewünscht haben, und dass wir nicht nur Gottvertrauen zeigen, wenn wir Gottes Segen spüren, sondern auch, wenn wir ihn nicht empfinden. Der Friede Gottes im Herzen ist nicht abhängig von dem direkten Eingreifen Gottes, sondern allein eine Ruhe im Herzen in der Gewissheit: Gott macht keine Fehler! Bei Paulus liefen viele Dinge nicht so, wie er sich das gewünscht hatte, aber er ruhte völlig in dieser Gewissheit: Gott macht keine Fehler! So konnte er den Römern schreiben: „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten mitwirken“ (Röm 8,28). Sind wir schon dort angelangt, wo Gott sein Eingreifen

zurückhalten kann, ohne dass unser Vertrauen in Ihn verletzt wird? Wäre das nicht eine viel größere innere Stabilität, als sie jeder Psychologe entwickeln kann? Elisa hatte viel von diesem Frieden Gottes. Als die Stadt vom feindlichen Heer umzingelt war und seinem Diener vor Angst die Knie schlotterten, wies er nur ruhig darauf hin: „Mehr sind derer, die bei uns sind.“ Wenn drei Könige auf einmal zu ihm kommen, um Hilfe zu bekommen, gibt er nur ruhig seine Anweisungen, und der Besuch des „Verteidigungsministers“ von Syrien, lässt ihn so „cool“, dass er nicht einmal selbst an die Tür kommt. Zugleich kann er sich um ein verlorengegangenes Werkzeug kümmern und somit einem Schüler helfen.

Der Apostel Paulus praktizierte wohl diese sechs Regeln selber, daher waren ihm „Lebensmut und -freude“ auch nicht verlorengegangen, und er konnte sogar jetzt noch schreiben (obwohl im Gefängnis): „Freut euch, und noch einmal will ich euch sagen: Freut euch.“ Er konnte sogar hinzufügen: „Euch dasselbe zu schreiben, ist mir nicht verdrießlich.“

Emotionale Qualifikationen erlernen

Der oben genannte Artikel beschreibt dann die Notwendigkeit, verschiedene emotionale Qualifikationen zu erlernen; so zum Beispiel

- emotionale Flexibilität als Fähigkeit, sich auf Belastungen und Veränderungen einstellen und in angespannten Situationen unverkrampft und ausgeglichen bleiben zu können, nicht aufzubrausen und in Bezug auf die anstehenden Aufgaben und Herausforderungen eine positive Einstellung zu entwickeln und durchzuhalten [und]
- emotionale Stärke als Fähigkeit, im Kontakt mit anderen unter arbeitsmäßiger und zeitlicher Belastung den Eindruck einer gewissen inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu vermitteln, anstatt eine Atmosphäre von Hektik, Frustration oder gar Resignation zu verbreiten.

Wie ist gerade der zitierte Philipperbrief davon geprägt, Resignation und Frustration bei den Philippem entgegenzuwirken.

Und was das Verhältnis zu anderen Menschen angeht, ist es interessant, dass Paulus in diesem Kapitel auch diesen Aspekt nicht übersieht: „Lasst eure Gelindigkeit kundwerden allen Menschen“ (Phil 4,5) – das ist die Art und Weise, wie Paulus ausdrückt, „im Kontakt mit anderen ... den Eindruck einer gewissen ... Ausgeglichenheit zu vermitteln, anstatt eine Atmosphäre von Hektik ... zu verbreiten“. Doch auch dieser Gedanke wird von Paulus mit dem Herrn verbunden. Direkt im Anschluss hieran sagt Paulus nämlich: „Der Herr ist nahe.“ Der Nichtchrist muss die Kraft für Ausgeglichenheit und Gelindigkeit in sich selbst suchen. Der Christ weiß sich in der Nähe seines Herrn, und das gibt ihm Kraft.

Von sich selbst konnte Paulus schreiben: „Ich habe gelernt, worin ich bin, mich zu begnügen. Ich weiß sowohl erniedrigt zu sein, als ich weiß Überfluss zu haben: In jedem und in allem bin ich unterwiesen, sowohl satt zu sein als zu hungern, sowohl Überfluss zu haben als Mangel zu leiden. Alles vermag ich in dem, der mich kräftigt“ (Phil 4,11-13). Er hätte es sicher auch unterschrieben, wenn obiger Artikel sagt:

Das Motto für ... das Lösen von Problemen, das Überwinden von Krisen heißt: das einsetzen, was wir haben, und nicht über das nachzugrübeln, woran es uns mangelt. ... Die quasi automatische Fokussierung auf tatsächliche oder vermeintliche Schwächen und Unvollkommenheiten und das sich damit einstellende Gefühl, zumindest tendenziell unfähig zu sein. Dieses defizitorientierte Denken fördert die Verzagtheit. Sie nährt das Gefühl, nicht Herr der Situation, sondern der Situation mehr oder weniger ausgeliefert zu sein. Für die mentale Fitness ist diese Gefühlslage Gift.

Paulus ließ sich durch keinen Mangel aus der Ruhe bringen. Natürlich müssen wir beachten, dass der Apostel sagt: „Ich habe gelernt.“ Das war ihm also auch nicht mit in die Wiege gegeben. Doch sehen wir auch hier, dass er seine Stärke außerhalb von sich selber sucht und nicht wie obige Psychologen auf das angewiesen ist, was in ihm selbst steckt. „Alles vermag ich in dem, der mich kräftigt“ (Phil 4,13). So konnte er dann sogar schreiben: „Ich habe aber alles in Fülle und Überfluss“ (Phil 4,18). Und bedenken wir dabei: Gefangenschaft damals war etwas anders als heute!

Aber er wusste auch, dass es immens wichtig ist, dass unser Denken in die richtige Richtung geht. Unsere Gedankenwelt spiegelt sich nämlich in unserem Handeln und Verhalten wider. Die Hauptauswirkung des Friedens Gottes liegt darin, dass sie unsere Wünsche und Gedankenwelt bewahrt: „Der Friede Gottes ... wird eure Herzen [= Sitz des Willens und der Wünsche] und euren Sinn [= Gedankenwelt] bewahren“ (Phil 4,7). Und dieses Bewahren geschieht in Christus Jesus, das heißt, wir werden in Verbindung mit seiner Person gehalten und von Ihm getröstet.

Womit sind wir beschäftigt?

In dem oben genannten Artikel heißt es:

Die Vorstellung beeinflusst das, was wir nachfolgend erleben und erfahren. Sie wirkt sich auf unser Handeln, Können und Auftreten aus. Und damit auch auf das Handeln der Menschen, mit denen wir in der Situation zu tun haben. Vorstellungen, verstanden als vorweggenommene interne Repräsentationen von Wirklichkeit, sind somit wichtige Prüf- und Führungsgrößen für unser Handeln. [...] Wir müssen folglich bei unseren Vorstellungen ansetzen, wenn wir unsere mentale Fitness verbessern und unser Denken und Handeln verändern wollen.

Das ist wirklich wahr, und daher schreibt der Apostel Paulus: „Übrigens, Brüder, alles was wahr, alles was würdig, alles was gerecht, alles was rein, alles was lieblich ist, alles was wohlklingend, wenn es irgendeine Tugend und wenn es irgendein Lob gibt, dieses erwägt [= denkt darüber nach].“

Ich erinnere mich noch gut, wie ich in jungen Jahren einen älteren Bruder hörte, der meinte: „Wenn jemand in eine schlimme moralische Sünde fällt, dann ist das meistens nicht von jetzt auf gleich, sondern er hat sich lange vorher in Gedanken mit der Sache beschäftigt.“ Wenn wir uns zum Beispiel „mit dem, was rein ist“, beschäftigen, wird für unreine Dinge wenig Raum sein. Aber das gilt auch für die, die sich immer nur mit den Streitereien, den Schwierigkeiten und Nöten beschäftigen statt mit dem, „was lieblich ist, was wohlklingend und was man loben kann“. Sie brauchen sich nicht zu wundern, wenn sich auf Dauer Depressionen einschleichen.

Doch ist das Ganze auch wieder nicht nur eine bloße Aufforderung zum positiven Denken, so wichtig dies auch ist, sondern wir werden hier mit dem großen Gott selbst verbunden, wie der Apostel weiter schreibt: „Was ihr auch gelernt und empfangen und gehört und an mir gesehen habt, dieses tut, und der Gott des Friedens wird mit euch sein“ (Phil 4,9). Diese Verheißung geht sogar noch über die Verheißung des Friedens Gottes hinaus.

Wir sehen, der Mensch in dieser Welt ist darauf angewiesen, das Potential auszuschöpfen, das er von dem Schöpfer, den er nicht ehrt, bekommen hat. Der Christ dagegen steht mit göttlichen Personen in Verbindung, die ihm die Verheißung ihrer praktischen Gemeinschaft geben – wenn bestimmte Voraussetzungen seinerseits erfüllt sind.

Ob uns diese Zeilen Mut machen können, wie Paulus zu lernen, uns in diesen Dingen zu üben?