

H offen

02|2026 — NR. 189

IMPULSE FÜR GLAUBE
UND SEELSORGE

WWW.HOFFEN-MAGAZIN.DE



Perfekt?

HOFFEN

ist ein Magazin mit Impulsen für Glaube und Seelsorge. Unser Anliegen ist es, Menschen zu ermutigen, ihre Lebensgeschichte mit der Geschichte des lebendigen Gottes zu verbinden, um ihren Glauben alltagsrelevant zu vertiefen und zu erneuern. Für uns ist Jesus Christus selbst das Vorbild des Seelsorgers. Aus der Begegnung mit ihm wächst Heilung und Reifung. Daraus schöpfen wir Hoffnung. Eine Hoffnung, die wir gerne teilen.

Verantwortet wird das Magazin von der Kommunität Offensive Junger Christen – OJC.

Wir sind eine christliche Lebensgemeinschaft mit weltweitem und ökumenischem Horizont. Gemeinsam mit vielen Freunden und Unterstützern setzen wir uns für eine Erneuerung in Kirche und Gesellschaft ein und möchten Menschen in Jesus Christus Heimat, Freundschaft und Richtung geben.

Die Dienste der OJC werden von Spenden getragen, so auch das Hoffen-Magazin. Jeder Beitrag hilft, dass diese Arbeit weiter getan werden kann. Besonders freuen wir uns über Dauerspender!



**Das Magazin erscheint 2x im Jahr (Frühling und Herbst)
und kann kostenfrei im Abo bei uns bestellt werden:
versand@ojc.de | www.hoffen-magazin.de**

Spendenkonto

Offensive Junger Christen – OJC e.V.
Volksbank Odenwald eG
IBAN: DE04 5086 3513 0000 1095 50
BIC: GENODE51MIC



← QR-Code für die Bank-App
Oder online spenden:
www.ojc.de/spenden

Bitte bei einer Spende im Feld "Verwendungszweck" die Adresse oder Freundesnummer (siehe Adressaufkleber) angeben. Nur so können wir die Spende eindeutig zuordnen und die Zuwendungsbestätigung ausstellen. Danke!

www.ojc.de



Liebe Leserin, lieber Leser!

Vor einem Jahr wurde unsere jüngste Tochter eingeschult. Auf dem Weg zur Schule fragte sie mich an ihrem ersten Tag: „Und was ist, wenn ich noch nicht alles kann?“ Die Frage brachte mich ins Nachdenken. Erwartete sie von sich tatsächlich, dass sie schon alles können und bereits am Anfang alles richtig machen müsse? Warum?

Ich kenne diese Gedanken jedenfalls auch von mir. Ich möchte es gut machen. Auch beim Schreiben dieses Editorials geht es mir so. Ich mache mir Gedanken, was ich schreiben soll, und bemühe mich, keinen Text voller Fehler und Blabla zu formulieren.

Doch je mehr ich mich mit dem Thema Perfektionismus beschäftige, desto mehr nehme ich eine Spannung wahr: Zwischen dem, was entstehen kann, wenn sich jemand so richtig ins Zeug legt, und der Schönheit des Unvollkommenen, Schlichten.

Was möglich wird, wenn Menschen sich mit ganzer Kraft einer Sache widmen, zeigt zum Beispiel die NASA-Mission „Artemis 2“ im April dieses Jahres. Das war keine Situation, in der ein „Ach, niemand ist perfekt“ geholfen hätte. Gleichzeitig genieße ich einen Gottesdienst in unserer zum Glück unperfekten Gemeinde, in dem mindestens drei Dinge nicht nach Plan laufen, dafür aber viele Menschen beteiligt sein können. Vermutlich gehört beides zu unserem Leben.

Vielleicht liegt der entscheidende Unterschied nicht darin, wie gut wir etwas machen, sondern woraus wir leben. Muss ich perfekt sein, um zu genügen? Oder darf ich meins geben, weil ich längst genüge? Írisz Sipos (OJC) formulierte es in einem Vortrag sogar so: „Zur Vollendung gelangen wir nicht durch das, was in uns selbst angelegt ist, sondern durch das, was uns mangelt.“

Wir möchten euch in diesem Hoffen-Magazin mitnehmen in unsere eigenen Geschichten und mit euch hinschauen zu dem, der uns geschaffen hat und uns befähigt. Zu einem Gott, der uns nicht nach unserer Leistung beurteilt, sondern uns zuspricht: Du bist geliebt.

Meine Gnade ist alles, was du brauchst. Denn gerade wenn du schwach bist, wirkt meine Kraft ganz besonders an dir (2 Kor 12,9 HFA).

Herzliche Grüße

Carolyn Schneider

Carolyn Schneider



Inhalt

WAS EUCH ERWARTET

—
3

Liebe Leserin, lieber Leser!

CAROLIN SCHNEIDER

Editorial

—
6

Gnade für Richtigmacher

HANNA EPTING

Persönlich

—
10

Der Vollkommenheit entgegen

KLAUS SPERR

Biblisch

—
15

Der Geist der Überhöhung

OJC-GRAMMATIK

Impuls

Impressum

Bestellung und Vertrieb:

Das Hoffen-Magazin erscheint 2 x im Jahr (Frühling und Herbst) und kann kostenfrei im Abo bei uns bestellt werden.

Am einfachsten per E-Mail an versand@ojc.de

Redaktion:

Carolin Schneider (V.i.S.d.P), Meike Buetow, Hanna Epting, Maria Ott, Klaus Sperr, Birte Undeutsch

—
16

Endlich bist du da

CAROLIN SCHNEIDER

Persönlich

—
22

Wer du wirklich bist

HENRI NOUWEN

Grundlagen

—
28

Zufällige Erfindungen

SILAS WOLFSBERGER

Impuls

—
30

Oh wie schön sind Räubertage!

MEIKE BUETOW

Persönlich

—
34

Versehrter Erlöser

DEVAN STAHL

Biblisch

—
39

Ganz und umfassend

ANGELA LUDWIG

Impuls

—
40

Wenn Tante M. mich besucht

JONAS GROSSMANN

Persönlich

—
45

Studienhaus Greifswald

OJC-Aktuell

—
46

Aktuelles & Termine

OJC-Aktuell

Bildnachweise:

Cover, S. 4, 13, 19, 47: © magnific.com | S. 6: Floral Deco – stock.adobe.com
S. 9: georganna-lagen – unsplash.com | S. 10: Alex Shuper / unsplash | S. 16: everettovrk – stock.adobe.com | S. 22: Lustre Art Group – stock.adobe.com
S. 26/27: Lryoji-iwata – unsplash.com | S. 28: Jorm Sangsorn – stock.adobe.com
S. 30: Felipe Lopes – stock.adobe.com | S. 33: Lustre Art Group – stock.adobe.com
S. 34: Schmerzensmannkreuz aus der Stiftskirche Neumünster in Würzburg
S. 38: Floral Deco – stock.adobe.com | S. 40: Ryzhkov – stock.adobe.com

Layout: Carolin Horbank | www.caro.graphics

Verlag und Herausgeber:

Offensive Junger Christen – OJC e.V., Pf. 1220, 64382 Reichelsheim
Alle Rechte beim Herausgeber

Druck:

BasseDruck GmbH, 58135 Hagen

Leserservice:

hoffen@ojc.de | www.hoffen-magazin.de | Tel.: 06164/9308-318
OJC, Hoffen-Redaktion, Burgstraße 30, 17489 Greifswald



Gnade für Richtigmacher

HANNA EPTING | *Wie viel perfekt braucht man eigentlich, um als Perfektionist durchzugehen? Und ist das jetzt erstrebenswert oder doch eher bedenklich?*

Mir scheint, es gibt bei diesem Thema eine relativ flexible Skala, in die wir uns, je nach Vergleichspersonen, mal eher im oberen, mal im unteren Mittelfeld einordnen. Pedantisch, kontrollierend und kleinlich will ja wohl niemand sein? Aber ebenso wenig nachlässig, gleichgültig oder gar schlampig. Und wie immer scheint es doch um die gut ausgewogene Mitte zu gehen, oder etwa nicht? Nicht zu viel, aber auch auf keinen Fall zu wenig. Nicht zwanghaft, aber auch nicht fahrlässig.

Und schon komme ich bei diesen Überlegungen mit einem Teil meines Herzens in Berührung, der vor allem ein Anliegen hat: es richtig zu machen. Sogar so richtig, dass es nicht perfektionistisch ist. Richtig im Sinne von so wenig anstößig und angreifbar wie möglich. Und so sehr wie möglich gefällig, angenehm und dienlich. Krass, das ist ja noch perfekter als perfektionistisch! Und spätestens ab hier gehöre ich wohl doch zur Zielgruppe dieses Heftes.

Dabei versteckt sich diese Seite bei mir im Alltag ganz gut hinter Staubflocken und der großen Kiste mit Einzel-Socken.

In Schulnoten kommt meine Haushaltsführung meistens gerade so auf eine 4. Die Pünktlichkeit liegt an guten Tagen bei 3-. Ganz zu schweigen von meinem Dauer-Abo auf Schussligkeiten und Fettnäpfchen. Und trotzdem: In so vielen Bereichen ist es mein Bestreben, meine Sache „richtig gut“ und „ganz richtig“ zu machen. Und bei hohen Erwartungen an mich und andere oder beim ausgeprägten Vermeiden-Wollen von Kritik und Fehlern bin ich richtig gut am Start. Eben in den Bereichen, die ich als wichtig erwähle und die mir entsprechen.

Erst letzte Woche ist mein Mann auf einen emotionalen Vulkan gestoßen, als er meine spät abends nicht enden wollende To-do-Liste für die Geburtstagsvorbereitungen unserer Tochter in Frage stellte.

Oder wie intensiv mich die letzten Seminarvorbereitungen beschäftigt haben. Bis zuletzt habe ich verändert, verbessert, gefeilt und korrigiert – und vieles andere liegen lassen. Oder wie lang es mir nachgeht, wenn ich merke, dass ich andere mit einer unbedachten Bemerkung überfahren, genervt oder übergangen habe.

Das eifrige Bestreben meines inneren Richtigmachers ist es am Ende des Tages, ein „Das hast du herausragend gut gemacht“ zu hören. Der ist nicht entspannt, wenn Ansprüche nicht erfüllt werden, und macht Stress, wenn etwas danebengeht.

Aber wo verläuft die Grenze zwischen dem wunderbaren Streben danach, etwas so gut wie möglich und mit Exzellenz zu machen, und dem unleidigen Getriebensein von den eigenen Ansprüchen?

Ich versuche, mir auf die Spur zu kommen mit Fragen wie: Wem dient das Erfüllen meines hohen Anspruchs? Treibt mich mein Bedürfnis nach Anerkennung und Gesehenwerden vor sich her? Fürchte ich, andere zu enttäuschen? Oder bin ich einfach voll im Flow, mittendrin in der Tätigkeit, die mir entspricht? In welchem Verhältnis stehen Aufwand und Ergebnis? Was würde passieren, wenn Fehler auftreten? Und auch: Was bräuchte mein innerer Richtigmacher, um entspannter zu sein?

In unserem Gesprächszimmer hängt seit längerer Zeit ein Kalender mit hebräischen Worten und ihrer möglichen Übersetzung. Dort ist mir „chesed“ begegnet. Darunter steht: „die wilde, ewig treue, unbändige, hemmungslose, extravagante, unermüdliche und verschwenderische Liebe und Gnade Gottes“. Das hat mich erwischt!

Chesed ist eine der zentralen Wesensbeschreibungen Gottes. Rund 250mal kommt es im Alten Testament vor, meistens wird es mit Gnade übersetzt.

Ich liebe das Entdecken von Worten. Wenn sie mit ihrer Vielzahl von Bedeutungen auf einmal mehrdimensional und lebendig werden. Es gibt für Chesed keine direkte Entsprechung im Deutschen. Nur ein Sich-Annähern. Chesed ist keine statische theologische Richtigkeit, sondern eine Bezeichnung für die unermüdlich handelnde und sich ausdrückende Zuwendung Gottes. Kein passiv-lässiges: „Ich drück

mal ein Auge zu“, sondern ein: „Ich seh genau hin und wende mich dir voller Liebe zu“. Zutiefst auf Beziehung angelegt. Die Bundestreue Gottes zeigt sich darin. Chesed ist nicht mal da und mal nicht. Diese Gnade bleibt. Und sie ist leidenschaftlich. Uns auf den Fersen. Wie am Ende von Psalm 23, wo es heißt, sie folgt uns, sie jagt uns nach. Und ich bin sicher, das macht sie, bis sie uns kriegte. Und vor uns wartet sie auch schon.

**... die wilde,
ewig treue,
unbändige,
hemmungslose,
extravagante,
unermüdliche
und verschwenderische Liebe
und Gnade
Gottes.**

Für mein Herz, das es so gern hat, wenn alles ist, „wie es sein soll“, ist diese Gnade wie ein Sommerregen auf durstigen Boden. Mein innerer Richtigmacher nimmt darin – noch ein bisschen ungläubig – immer wieder eine ausgiebige Gnaden-Dusche.

Jedes Mal, wenn ich gerade auf eine Gnaden-Stelle in der Bibel stoße, schaue ich nach, ob es „chesed“ ist.

Das absolute Feuerwerk ist Psalm 136. Unermüdlich und immer wieder kommt der Kehrsatz: *denn Seine Gnade währet ewiglich*. Sein Chesed bleibt für immer. Was auch immer der Psalmist schreibt: die Antwort ist diese

unfassbare Gnade. Meine eigene Psalm-136-Variation könnte ungefähr so anfangen:

*Du, Herr, siehst mich.
Mit allem, was ich mitbringe.
Und deine Gnade währet ewiglich.
Wieviel Energie habe ich aufgebracht,
um mein Richtig hinzubekommen.
Und deine Gnade währet ewiglich.
Ich merke, ich schaffe es nicht.
Die Decke ist zu kurz.
Irgendwo ist es immer zu wenig.
Und deine Gnade währet ewiglich.*

Jedes Erleben, von dem ich schreibe, wird umfangen von Gnade. Einzelne Namen kommen dazu. Versäumtes, Ersehntes und Gelungenes. Alles eingebettet in Seine himmelweite Gnade.

Wie das wohl bildlich aussieht? Und wie sich diese Gnade anfühlt, wenn sie mein Herz erreicht? Wie ist Sein Blick auf mich, wenn Er mich voller Gnade und Liebe anschaut? Wie ist Sein Blick auf den Teil meines Herzens, der sich abmüht, herausragend zu sein?

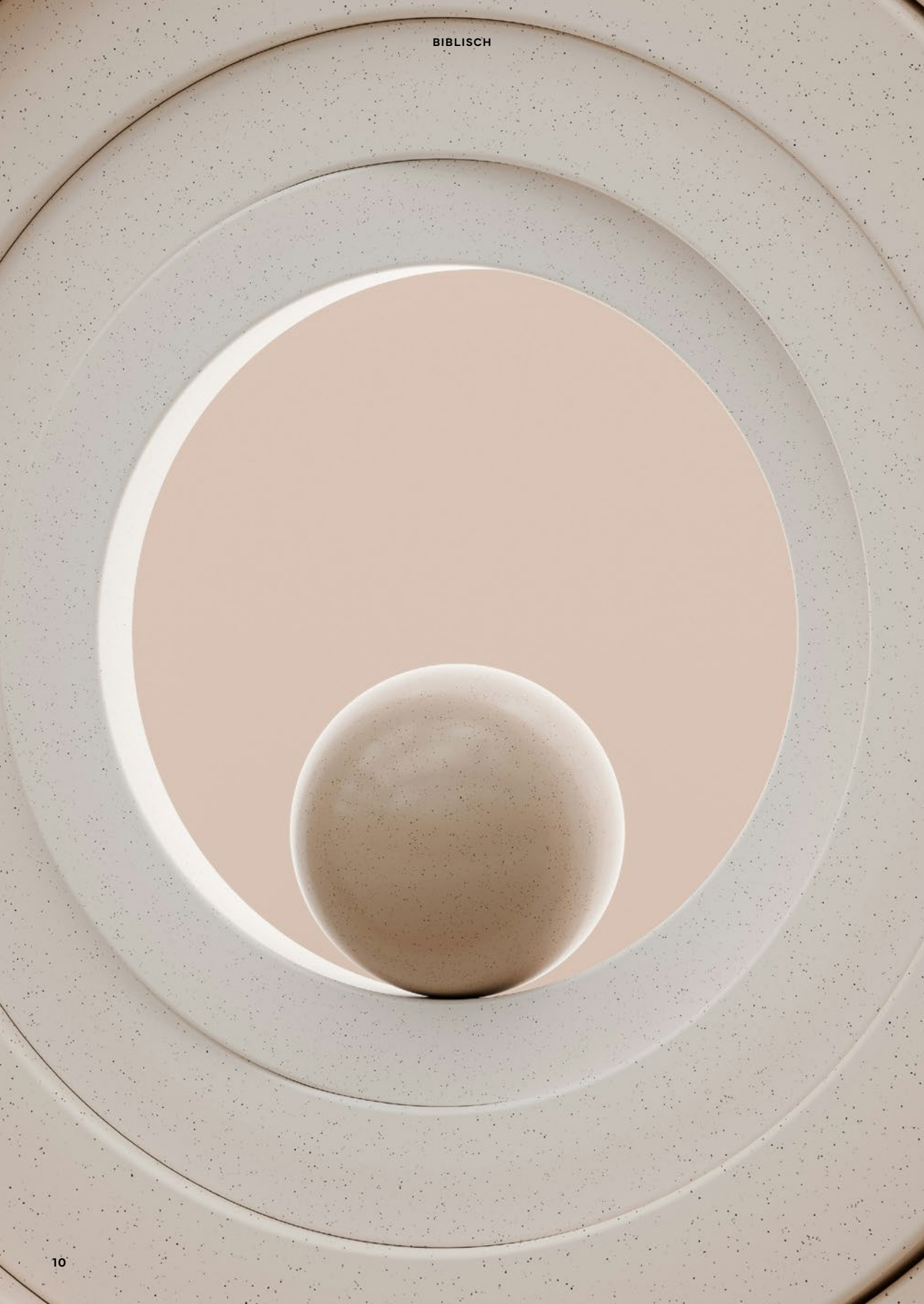
Ich vertraue mich und alle, die mir am Herzen liegen, dieser sorgenden, liebenden, rettenden, treuen und zugewandten Liebe an. Dieser Gnade, die reicht. So weit der Himmel ist.

Vielleicht magst du deinen eigenen Psalm schreiben. Der Kehrvers steht schon. Ich für meinen Teil schließe diesen Artikel jetzt ab. Ich fürchte, er ist nicht perfekt, aber das versuche ich mal fröhlich auszuhalten. Und gehe dafür meinen Küchenboden putzen. Denn seine Gnade währet ewiglich.



Hanna Epting (OJC) begleitet das Jahresteam in der OJC und engagiert sich im Bereich Seminararbeit und Seelsorge.





Der Vollkommenheit entgegen

Ein Leben im neutestamentlichen Perfekt

KLAUS SPERR | Perfektion – welch schillerndes Wort. Die Werbung ist voller Perfekt-Versprechen. Von der Creme für die makellose Haut über die Fitness-App, die uns zu durchtrainierten Helden machen will, bis hin zu leckerem Essen, das eine glückliche Familie hervorbringt. Wer wollte denn nicht perfekt aussehen und bewundert werden? Interessanterweise funktioniert diese Motivation sogar in Glaubensdingen. Heilig und fromm, so wollen wir gelten. So ist die eine, die verlockende Seite der Perfektion. Aber sie hat auch noch eine zweite, die wir ebenso gut kennen, eine abstoßende Seite.

Das Lexikon der Psychologie¹ schreibt: „Perfektionismus, das Streben, möglichst alles vollendet und tadellos zu vollbringen. Übertriebener P. birgt die Gefahr charakterlicher Fehlentwicklung in sich. Der Perfektionist neigt zur Egozentrität, ist von Unrast getrieben und missachtet das Tun und die Werke anderer. P. ist eine unechte Vollkommenheit.“ Was also hat es auf sich mit dieser Perfektion? Ist sie nun gut oder schlecht? Um dem näher zu kommen, schauen wir uns zunächst zwei Wirklichkeiten an.

Wirklichkeit 1: Wir leben in einer unvollkommenen Welt

Wohin wir auch schauen, in die Schöpfung oder in die Gesellschaft, in Politik oder Wirtschaft: Wir leben nach dem Sündenfall. Und damit in einer gebrochenen und völlig unperfekten Welt. Am meisten wird dies deutlich, wenn wir auf uns selbst sehen. Paulus bekennt: *Ich weiß, dass in mir, das heißt in meinem Fleisch, nichts Gutes wohnt. Wollen habe ich wohl, aber das Gute vollbringen kann ich nicht. Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich* (Röm 7,18f). Aber ist deshalb alles Streben nach Perfektion gleich Sünde?

Ganz ehrlich – mir sind Perfektionisten tausendmal lieber als die Mittelmäßigen, die sich für meinen Geschmack viel zu früh zufriedengeben. Und auch viel lieber als die Typen, die immer zu spät kommen und auch sonst ihre Termine und Aufgaben mit einer unglaublichen Nonchalance verbummeln. Gut – die Perfektionisten können auch mal nerven. Mit ihrem ungebrochenen Ehrgeiz, ständig der Optimierung huldigend.

Wie auch immer wir sein mögen – wir alle leben weit jenseits jeder Vollkommenheit. Im Kleinen und Persönlichen wie im Großen und Gesellschaftlichen. Das ist unsere Wirklichkeit! Die des Perfektionisten wie die des Schludrigen. Und auch all derer, die sich irgendwo dazwischen ansiedeln.

Auch unser Glaube ist davon berührt. Es gibt ja so viel frommes Perfektionsstreben in unseren Reihen. Jochen Eber beschreibt dies so: „Perfektionismus ist die Lehre, dass Vollkommenheit als Ziel des christlichen Lebens nicht nur zu erstreben, sondern tatsächlich auch zu erreichen ist. (...) Der Perfektionismus besteht in der Christenpflicht, Vollkommenheit in diesem Leben zu suchen.“² Immer, wenn man seine eigene (gefallene) Wirklichkeit nicht aushält, steht man besonders leicht in der Versuchung, nach Perfektion zu streben. Man lässt sich in diese Scheinwelt locken und beruhigt vor allem sein Gefühl. Aber Heiligkeit ist kein Qualitätsbegriff in der Bibel, sondern ein Beziehungs- und Zugehörigkeitsbegriff! Das zeigt sich insbesondere im Verhältnis von Jesus zu seinen Jüngern.

Perfektion ist der Rahmen unserer Weltgeschichte. Wir sind umgeben von zwei perfekten Situationen: von Paradies und Himmel, von Schöpfung und Vollendung.

Diese bunte Schar der Nachfolger Jesu war eine alles andere als perfekte Truppe. Und doch: Jesus hält sich nach den Berichten der Evangelien mit Vorwürfen gegenüber seinen Jüngern sehr zurück. Der Gottessohn wusste um diese „Wirklichkeit 1“ im Leben der Menschengötter und -töchter. Er wusste um das, was Luther so auf den Punkt gebracht hat: „Simul justus et peccator“ – wir sind Gerechte und Sünder ... und zwar simultan. Gleichzeitig! Und Jesus wusste um die Tatsache, dass Gott unsere gefallene Wirklichkeit durchaus

aushält. Seine Jünger sind nicht die Fertigen, sondern die Pilger. Gott lebt mit unserer so unfertigen Wirklichkeit – und eben das führt uns zur zweiten Wirklichkeit.

Wirklichkeit 2: Wir sind umgeben von einer vollkommenen Welt

Perfektion ist der Rahmen unserer Weltgeschichte. Wir sind umgeben von zwei perfekten Situationen: von Paradies und Himmel, von Schöpfung und Vollendung. In Gen 1,31 heißt es: *Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.* War schon jedes seiner einzelnen Schöpfungswerke „gut“, so ist nun alles zusammen sogar „sehr gut“! Man könnte auch sinngemäß übersetzen „ganz vollkommen“³. Interessanterweise ist das kleine Wort „sehr“ im Hebräischen ein Substantiv. Ein Wörterbuch gibt es mit „Kraft und Vermögen“ wieder. Und ein anderes spricht von „Quantität und Intensität“, die hier zum Ausdruck gebracht wird. Gott nennt also sein Schöpfungswerk in seiner Gesamtheit „überaus gut und sehr schön“⁴! Als Gott die Welt erschaffen hatte, war alles perfekt! Auch die ersten Menschen – einfach perfekt! Wir stehen hier am optimalen Startpunkt der Menschheitsgeschichte. Bis zu dem Moment, den wir heute mit Sündenfall bezeichnen. Nun beginnt das, was wir oben als Wirklichkeit 1 beschrieben haben. Das Leben in einer unvollkommenen Welt.

Zum Rahmen unserer Weltgeschichte gehört aber nicht nur der Anfang, sondern auch das Ende. Wobei die Bibel weniger vom Ende, sondern eher vom Telos, dem Ziel spricht. Die diesjährige Jahreslosung erinnert uns daran: Siehe, ich mache alles neu! In Off 21,3-5 wird das umschrieben: *Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden seine Völker sein, und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein; und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen. Und der auf dem Thron saß, sprach: Siehe, ich mache alles neu!*



Gott bewegt alles seinem Ziel entgegen. Nicht wir bewegen ... Gott bewegt! ER allein ist der Alles-wieder-gut-Macher, er allein vollendet alles Unfertige in ein neues „sehr gut!“ Gott allein ist der Perfektionist. Und in ihm ist auch alles Gebrochene und Unfertige unseres Lebens gut aufgehoben.

Als Nachfolger Jesu sind wir die, die in diesem Rahmen – zwischen Schöpfung und Vollendung – mit Gott auf dem Weg sind. Was aber heißt das nun für uns und unsere Sehnsucht nach einem heilen (heiligen) Leben in einer heilen Welt?

Bürger zweier Welten

Das Wort Perfektion leitet sich ab vom lateinischen *perfectus*: zu Ende gebracht. Da war etwas und ist nun vollendet. Entsprechend steht es in unserer deutschen Sprache als eine Zeitform der Vergangenheit für eine abgeschlossene Handlung. Ganz anders verhält es sich in der altgriechischen Sprache, also der des Neuen Testaments. Dort steht das Perfekt für etwas, das in der Vergangenheit einmal zustande kam und in der Gegenwart fort dauert und Gültigkeit hat, „indem es die Dauer des Vollendeten ausdrückt (...).“⁵

Es ist also weder reine Gegenwart noch einmalige, punktuelle und abgeschlossene Vergangenheit. Das hier gemeinte Perfekt ist getragen von einer unumkehrbaren Grundlage, die in der Vergangenheit liegt, und wirkt sich in der Gegenwart als deutliches Entwicklungs- und Wirkungspotential aus.

Dazu ein biblisches Beispiel: In 2 Kor 5,17 schreibt der Apostel Paulus einen ziemlich steilen Satz: *Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.* Wow – eine perfekte Situation: das Alte ist vergangen, Neues ist geworden. Wer in Christus ist, konnte seinen alten Adam loswerden und – schwuppdwupp – in den neuen wechseln. So könnte man Paulus verstehen. Aber Hand aufs Herz: Spricht nicht unsere eigene Wirklichkeit gegen diese Annahme? Nicht wenige Christen werden an dieser Stelle irre und mühen sich umso mehr, perfekte Heilige zu werden. Was meint nun Paulus mit dem „Neues ist geworden“? Im griechischen Text steht im Perfekt ein Wort, das man auch so übersetzen kann: „Neues ist geboren worden“. Da ist also etwas passiert in der Vergangenheit – die Geburt – und das wirkt weiter fort – nämlich im täglichen Wachstum.

Das ist die wirkliche Wirklichkeit: keine perfekten Nachfolger, sondern Nachfolger im neutestamentlichen Perfekt – im Wachstum des Glaubens begriffen. Denn wir sind Bürger zweier Welten. Wir alle sind eingeladen, „wachstümlich“ zu bleiben. Eingeladen, nicht zu erzwingen, sondern das Neue geduldig und zuversichtlich wachsen zu lassen. Damit unser Leben keine „unechte Vollkommenheit“, sondern echte Hingabe an Christus sichtbar werden lässt.

**Wir alle sind
eingeladen,
„wachstümlich“
zu bleiben.
Eingeladen, nicht
zu erzwingen,
sondern das
Neue geduldig
und zuversichtlich
wachsen zu
lassen.**



Klaus Sperr (OJC) ist evangelischer Pastor und Seelsorger.

Anmerkungen:

- 1 Arnold/Eysenck/Meili, Lexikon der Psychologie; Band 2; Freiburg i. Br. 1971, 1980¹¹; Sp. 1567
- 2 beide Zitate: Jochen Eber; in: Helmut Burkhardt et al.; Evangelisches Lexikon für Theologie und Gemeinde, Band 3; Wuppertal und Zürich 1994; S. 1544f
- 3 Gerhard von Rad; ATD 2/4: Das erste Buch Mose Genesis; 10. durchges. Aufl. Göttingen 1976; S. 40
- 4 Hansjörg Bräumer; Das erste Buch Mose, Kapitel 1-11; Berlin 1986; S. 57
- 5 F. Blass/A. Debrunner; Grammatik des neutestamentlichen Griechisch; 12. Aufl. Göttingen 1965; S. 210f

DER GEIST DER ÜBERHÖHUNG

Er ist auf Absolutes aus und klammert am Heiligen.
Er ist wahrlich fromm und unerbittlich gut.
Er gibt sich keine Blöße, denn davor hat er große Angst.

Darum treibt er, wen er treibt, zur Perfektion.
Richtig sein, unangreifbar, das ist ihm wichtig.

Der Herzschlag der Anderen bleibt von ihm ungehört.
Es sei denn, sie sind sein Objekt.
Er meidet die Augenhöhe.

Er macht um Banalitäten religiöses Gehabe.
Rituale sind sein Elixier, alles Unabsehbare ein Gräuel.

Anstrengend, diese Religion der Leistung,
auch wenn sie im Gewand der Leichtigkeit einherschreitet.

Von allen Geistern, die uns plagen, ist diesem am
schwersten beizukommen. „Geistliche Ruhmsucht“
nannten ihn die Väter des Glaubens.

Aus: Wie Gefährten leben. Eine Grammatik der Gemeinschaft.



Endlich bist du da

Blick hinter die Kulisse meines Perfektionismus

CAROLIN SCHNEIDER | Ich muss gut sein. Ich muss es richtig machen.
Ich muss es können. Und wenn ich es nicht kann, dann soll es bitte
möglichst keiner sehen. Diese inneren Sätze waren meine Begleiter.
Niemand hatte sie laut in mein Leben gesprochen, und von außen
waren sie oft nicht zu erkennen. Genau das war auch mein Ziel:
Niemand sollte meine Schwäche sehen! In diesem Text werfe
ich einen Blick hinter die Kulisse.

Von meinen Eltern fühlte ich mich geliebt und angenommen. Druck, gute Leistungen erbringen oder besondere Erfolge vorweisen zu müssen, habe ich von ihrer Seite nicht erlebt. Das war auch gar nicht nötig. Schon in meinem ersten Schulzeugnis wurde mir bestätigt, dass ich selbstständig, sorgfältig und gewissenhaft arbeite, Verantwortung übernehme und mich gut in die Gemeinschaft einfüge. Genau so wollte ich sein. Und genau so wollte ich auch wahrgenommen werden.

Wenn andere einen Streich spielten, machte ich nicht mit. Wenn Freunde nachts über den Zaun des Freibads kletterten, war ich natürlich nicht dabei. Ich war eine gute Schülerin. Aber laut vorlesen? Ein Referat halten? Eine Bibelarbeit für die Jugendgruppe vorbereiten? Nein! Nur, wenn es unbedingt sein musste. Was, wenn ich mich verhaspeln oder etwas falsch machen würde? Eigentlich hatte ich nie erlebt, öffentlich beschämt zu werden, doch trotzdem war die Angst da. Vermutlich bemerkte sie kaum jemand, weil ich gelernt hatte, sie zu kompensieren: Ich zeigte eben das, was ich gut konnte, und wirkte dadurch selbstbewusst.

Leider ist ein solcher Lebensstil auf Dauer sehr anstrengend und kostet viel Kraft. Spätestens als meine Kinder geboren wurden, merkte ich, dass sich etwas ändern musste. Ich wollte sie nicht mit dem Druck belasten, ebenfalls immer gut sein zu müssen, damit ich am Ende Anerkennung bekomme. (Mit Sicherheit ist mir das oft nicht gelungen. Ihr Vier: Es tut mir leid!)

In den vergangenen Jahren habe ich mich intensiv mit mir und meiner Familiengeschichte

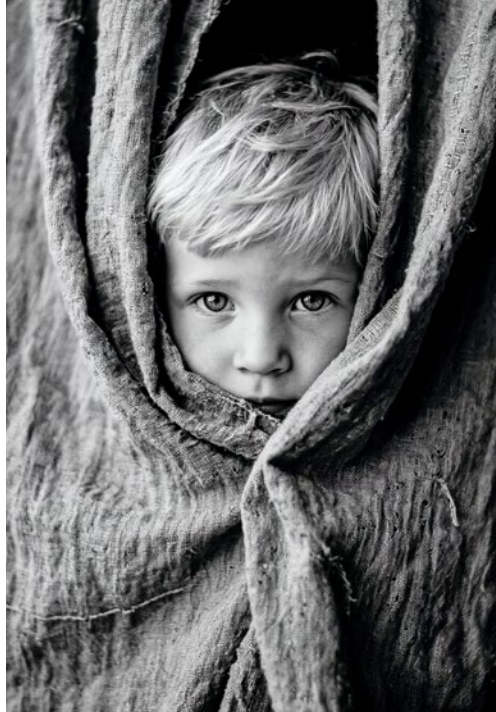
auseinandergesetzt, denn körperlich und emotional war ich an Grenzen gekommen, die ich nicht länger übergehen wollte. Warum glaubte ich immer, zu wenig zu leisten, obwohl ich den ganzen Tag beschäftigt war? Wozu war es so wichtig, gut dazustehen? Es ging mir nicht darum, fehlerfrei zu sein. Das fand ich noch nie erstrebenswert. Die Überzeugung, die sich am tiefsten in mir festgesetzt hatte, lautete: „Wenn du nichts leistest, hast du keine Berechtigung zu bleiben.“ Dieser Gedanke war mein Antreiber. Er half mir,

möglichst vieles gut und richtig zu machen, und schützte mich gleichzeitig vor Verletzungen. Inzwischen ist mir klar, dass dieser Satz seinen Ursprung lange vor meiner Geburt hatte. Bereits mein Vater trug diese Überzeugung in sich.

Als er acht Jahre alt war und nachdem er schon viel Ablehnung erlebt hatte, brachte seine Mutter ihn in eine neue Schule. Sie sagte, sie würde ihn mittags abholen. Doch sie kam nicht. Statt einer Schule erwartete ihn ein Kinderheim. Er war mutterseelenallein. Wie verloren er sich in diesem Moment

und den Jahren danach gefühlt haben muss, kann ich nur erraten. Fünf Jahre später kam er in eine Pflegefamilie, die ihn nach kurzer Zeit wieder weggab. In der nächsten Familie fand er Heimat, war aber gleichzeitig billige Arbeitskraft, wie es damals vielerorts in baulichen Betrieben üblich war. Er konnte sich also nie sicher sein, bleiben zu dürfen, weil es für ihn keinen Ort bedingungsloser Liebe und Annahme gab. Sein Wert war immer an Bedingungen geknüpft und von der Angst begleitet, verlassen oder abgelehnt zu werden. Seine Geschichte kann man in dieser Ausgabe von

**Dieser Gedanke
war mein
Antreiber. Er half
mir, möglichst
vieles gut und
richtig zu machen,
und schützte
mich gleichzeitig
vor Verletzungen.
Inzwischen ist
mir klar, dass
dieser Satz seinen
Ursprung lange
vor meiner
Geburt hatte.**



(damals noch) Brennpunkt Seelsorge Heft 1/21
nachlesen: www.hoffen-magazin.de/artikel/dennoch

Was hat das mit mir zu tun? Ich war ein echtes Papakind. Ich liebte ihn über alles und fühlte mich eng mit ihm verbunden. Instinktiv spürte ich, dass er große Lasten trug und wollte ihm das Leben so leicht wie möglich machen. In Konflikten ergriff ich fast immer für ihn Partei und nahm ihn in Schutz. Er war mein Held. Zu erkennen, dass auch mein Vater nicht perfekt war, war ein wichtiger erster Schritt der Loslösung.

Meine Bindung zu ihm war so eng, dass ich ihn am liebsten vor allem Schweren geschützt und von seinem Schmerz erlöst hätte. Zwei Alltagssituationen sind mir besonders in Erinnerung geblieben: Einmal waren wir gemeinsam im Schwimmbad. Er wollte mich im Wasser tragen. Jeder weiß, dass man im Wasser fast nichts wiegt. Trotzdem dachte ich, ich sei zu schwer für ihn und ließ mich nicht von ihm tragen.

Ein anderes Mal war ich mit ihm im LKW unterwegs. Wir lieferten Waren aus. Beim Schieben eines schweren Rollcontainers fuhr

er mir mit einem Rad über den Zeh. Ich trug nur Sandalen, und mein Zeh begann sofort zu bluten und zu pochen. Trotzdem sagte ich nichts und verheimlichte die Verletzung vor meinem Vater. Er sollte sich deswegen nicht schlecht fühlen. Lieber litt ich.

Mark Wolynn, Therapeut und Experte auf dem Gebiet der vererbten Familientraumata, schreibt: „Viele von uns nehmen unbewusst den Schmerz ihrer Eltern auf sich. Wenn wir klein sind, entwickeln wir erst nach und nach unser Ich-Gefühl. Damals hatten wir noch nicht gelernt, uns von unseren Eltern abzugrenzen und gleichzeitig mit ihnen verbunden zu sein. [...] Wenn wir mit einem Elternteil verschmelzen, teilen wir unbewusst einen Aspekt – oft einen negativen – von dem, was dieser Elternteil in seinem Leben erfahren hat. Wir wiederholen bestimmte Situationen oder Lebensumstände beziehungsweise durchleben diese aufs Neue.“¹

Bei mir war es unter anderem die von meinem Vater übernommene Angst vor Ablehnung, die ich immer wieder neu durchlebte und die mich dazu brachte, nach außen alles gut und möglichst souverän aussehen zu lassen.

Doch hatte ich nicht nur seine Angst übernommen, sondern auch seinen Schutzmechanismus. In meinem Inneren war daraus so etwas wie ein Wächter geworden. Er passte auf mein Herz auf und machte seinen Job sehr gewissenhaft. Er sorgte dafür, dass ich meine Aufgaben gut machte und – ganz wichtig – dass andere das auch sahen. Gleichzeitig hielt er mich davon ab, neue Erfahrungen zu machen. Denn die konnten ja „gefährlich“ sein.

Besonders deutlich zeigt das ein Erlebnis aus meiner Jugend. Ich wollte in der Gemeinde etwas ansagen und war plötzlich sehr aufgeregt, weil alle mich anschauten. Ich spürte, dass ich auf keinen Fall versagen durfte, sonst...! Mir wurde fast schwarz vor Augen, und um nicht ohnmächtig zu werden, legte ich mich auf der Bühne hin. Das war

HILF MIR, HERR,
DIE VERWORRENHEIT
DER DINGE DURCH DIE
KLARHEIT DES GLAUBENS
ZU LICHTEN.

UND WAS SCHWER
AUF MIR LASTET,
DURCH DIE KRAFT
DES VERTRAUENS ZU
VERWANDELN.

DASS ICH VON DIR GELIEBT
BIN, IST ANTWORT
AUF JEDE FRAGE.

GIB, DASS MICH DIESE
ANTWORT SICHER
MACHT, WENN DAS
WEITERGEHEN
SCHWERFÄLLT.

Romano Guardini

Einfach Leben © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

mir dann richtig peinlich und mein Herz traf wieder einmal die Entscheidung: Diese Blöße gibst du dir nicht mehr!

Als ich viele Jahre später in die OJC kam, ließ es sich kaum vermeiden, gelegentlich vorne zu stehen. Wie oft habe ich meinem Herzen gut zugeredet und ihm erklärt, dass nichts zu befürchten sei. Doch mein Wissen allein brachte mich an dieser Stelle kaum weiter. Mein Kopf hatte verstanden, dass Jesus für mich ist und meine Sicherheit nicht von meiner Leistung oder meinem „Auftritt“ abhängt. Aber es gab diesen Teil meines Herzens, der das nicht glauben konnte. Er brauchte kein weiteres Wissen, sondern eine neue Erfahrung! Mir wurde klar, dass dieser Herzensteil, der so lange tapfer seinen Job gemacht hatte, mit Jesus in Verbindung kommen und lernen musste, ihm zu vertrauen.

In der Seelsorge hatte ich vor einiger Zeit ein wichtiges Erlebnis. Während eines Immanuel-Gebets² sah und erlebte ich, wie dieser verletzte Teil meines Herzens in die Arme Jesu sprang und dort die tiefe Erfahrung machte, von Jesus gehalten und bedingungslos geliebt zu sein. Ich konnte förmlich hören, wie Jesus sagt: „Endlich bist du da.“

Es war ein langer Weg dorthin. Viele Jahre und viele Schritte lagen zwischen dem ersten Erkennen, dem Verstehen und schließlich dem Vertrauen. Jener Herzensteil traf in diesem Moment die grundlegende Entscheidung: Ich will diesen Schutz nicht länger aufrechterhalten. Ich will nicht ständig Leistung bringen, um sicher zu sein. Ich springe jetzt in diese Arme.

Auch im Heute sehe ich noch vor mir, wie Jesus mich hält und kann körperlich die Ruhe fühlen, die dadurch eingekehrt ist. Und in meinem Alltag nehme ich wahr, dass etwas Neues wächst: Freude statt Druck. Gelassenheit statt Angst. Ich merke, dass ich Lust bekomme, Neues auszuprobieren. Nicht immer, aber doch wahrnehmbar.

Kürzlich wurde ich gefragt, ob ich bei einem Seminar eine Bibelarbeit halten könnte. Früher hätte ich sofort abgesagt. Diesmal wollte ich zumindest darüber nachdenken. Und tatsächlich machte mir der Gedanke daran Freude und ich bereitete die erste Bibelarbeit meines Lebens vor. Auch das Halten selbst wurde für mich zu einem überraschend schönen Geschenk. Ich war gar nicht aufgeregt. Irgendwie befreiend.

Meine Hoffnung ist, dass sich diese Erfahrung Schritt für Schritt in meinem Alltag fortsetzt. Das nebenstehende Gebet von Romano Guardini gehört schon lange zu meinen Lieblingsgebeten und hilft mir dabei. Ich wünsche mir, dass es immer wieder von meinem Kopf ins Herz rutscht: Ich bin von Gott geliebt. Das allein genügt. Er hat Freude an mir. Punkt. Ich kann nur jede und jeden dazu ermutigen, den Blick hinter die Kulisse zu wagen. Jesus erwartet uns schon. Er fängt uns auf.



Carolin Schneider (OJC) leitet die Hoffen-Redaktion und lebt mit ihrer Familie im Haus der Hoffnung in Greifswald.

Anmerkungen:

1 Wolynn, Mark: Dieser Schmerz ist nicht meiner. Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familie aussöhnen, München 2017, S. 91.

2 <https://immanuel-gebet.de>



Wer du wirklich bist

Einladung zur Hauptfrage des geistlichen Lebens

HENRI J. M. NOUWEN | *Eine der Fragen, die wir haben, während wir unser kleines Leben leben, ist sehr einfach: Wer bin ich? Eine simple kleine Frage. Vielleicht hast du dir diese Frage nie gestellt, philosophisch gesehen oder verbal. Aber es kann sein, dass du entdeckst, dass vieles, was du tust oder lässt, denkst oder nicht denkst, etwas mit eben dieser Frage zu tun hat: Wer bin ich?*

Sehr oft leben wir so, als wären wir das, was wir tun, was die Leute über uns sagen und was wir haben. Stelle dir einmal einen Moment deine Lebenslinie auf dem Papier vor. Die Leute sind stolz auf dich. Du tust eine Menge guter Dinge. Und du besitzt einiges: Das alles gibt dir ein Hochgefühl, du fühlst dich gut. Aber sobald die Leute anfangen, gegen dich zu reden, wenn du etwas von dem guten Besitz verlierst oder beginnst, dich nutzlos zu fühlen, dann stürzt du ab oder fühlst dich mies. Solange bei diesen drei Begriffen Ruhe ist, empfindest du „dies ist ein guter Tag“, und wenn da etwas passiert, dann wird es „ein schlechter Tag“. Und ohne dass man es merkt, entwickelt sich daraus ein Lebensmuster.

Unser ganzes Leben wird von diesen drei Maßeinheiten bestimmt. Wenn wir oben sind, sind wir aufgeregt; sind wir unten, fühlen wir uns depressiv – unser Alltag verläuft wie eine Zickzack-Linie oder Fieberkurve, die den langen, geraden Strich unseres Lebens überlagert: Heute empfinde ich, dass ich eine Menge toller Sachen habe, die Leute reden nett über mich und ich mache etwas Sinnvolles. Morgen, da ist das vielleicht anders – und, selbstverständlich: Dann geht es mir schlecht.

Wenn du sagst, „ich bin, was ich tue, was die Leute über mich sagen und was ich habe“, dann hängt deine gesamte Identität, deine Vorstellung davon, wer du bist, von der Welt ab. Es wird dir von außen, von der Welt draußen vorgegeben. Und wenn du stirbst, bleibt nichts übrig, denn du warst das, was du von außen bekamst. Dein ganzes Leben war ein Versuch, zu überleben – und am Ende scheiterst du unausweichlich sowieso.

Denke einmal ein paar Momente darüber nach: Kannst du in deinem Leben erkennen, dass es dir ähnlich geht? Trifft etwas davon auch auf dich zu? Ist es so, dass deine Niedergeschlagenheit und dein Hochgefühl von Dingen abhängen, die du nicht beeinflussen kannst? Dass die Art, wie du dich grundsätzlich fühlst, von Dingen abhängt, die du gar nicht im Griff hast? Dass dein ganzes Selbstgefühl von der äußeren Wirklichkeit abhängt? Wenn das so wäre – dann wäre das enorm tragisch!

Ich möchte dir gerne etwas ganz Einfaches sagen: Das Evangelium, Jesus, Gott sagt: „Das ist falsch! Das ist nicht die Wahrheit! Dieses Denken ist eine große, große Lüge. Auch wenn du so tust, als wäre es wahr; auch wenn du so lebst, als wäre es wahr – es ist eine große Lüge!“ Manchmal musst du mit dieser Lüge in Berührung kommen, um anzufangen, zu entdecken, wer du wirklich bist.

Wer bist du, wenn nicht das, was du tust? Wer bist du, wenn nicht das, was die Leute über dich sagen? Wer bist du, wenn nicht das, was du hast? Das Evangelium – aber auch die geistliche Tradition – ist hier über alle Maßen klar. Das Zentrum der christlichen Botschaft ist sehr einfach: Du bist der Geliebte Gottes! Du bist geliebt! Das steht als Realität weit über den Daten oder dem Auf und Ab deiner Lebenslinie.

Ich möchte, dass du beginnst zu sehen, wie du diese Wahrheit für dich entdecken und beanspruchen kannst. Dass du sagen kannst: „Ich möchte für mich selbst diese Wahrheit ergreifen, dass ich der Geliebte Gottes bin.“ Denke einen Moment lang an Jesus. Als Jesus getauft wurde, stieg er aus dem Wasser und eine Stimme sagte: „Du bist mein Geliebter. An dir habe ich Wohlgefallen.“ Du bist der Geliebte Gottes! Und diese Stimme begleitete und leitete alles, was Jesus sagte und tat. Wo immer er hinging, wo immer er redete, wusste er, dass da die Stimme war, die ihn „Geliebter“ nannte. Die Menschen liebten ihn und sie hassten ihn, sie applaudierten und sie kreuzigten ihn, sie spuckten ihn an und sie klopfen ihm auf die Schulter. Aber was auch immer geschah, er sagte: „Ich bin der Geliebte. Das ist die Wahrheit – was immer die Leute sagen oder tun.“ Das ermöglichte ihm, voller Treue Gott gegenüber durchs Leben zu gehen. Immer wieder festzuhalten an dieser Wahrheit, immer wieder auf die Stimme zu lauschen, die sagt: „Du bist mein Geliebter! An dir habe ich Wohlgefallen!“

Was ist Gebet? Beten heißt, auf die Stimme zu hören, die mich „Geliebter“ nennt. Die sagt: „Du bist meine geliebte Tochter. Du bist mein geliebter Sohn.“ Jesus hörte dieser Stimme zu. Erinnerst du dich, dass derselbe Geist, der am Jordan über Jesus kam, ihn in die Wüste trieb, damit er versucht würde? Und wie wurde er versucht? Von Satan, indem er sagte: „Beweise mir, dass du der Geliebte bist! Verwandle Steine in Brot! Zeig, dass du was kannst! Spring vom Tempel hinunter, so dass alle dir zujubeln und die Engel dich auffangen können! Damit die Menschen Großes von dir denken und toll von dir reden. Knie vor mir nieder und ich werde dich reich belohnen, so dass du viel besitzt.“

Und Jesus sagte: „Nein! Nein, nein, nein! Denn ich bin nichts davon. Ich bin der Geliebte! Der bin ich. Und ich bin der Geliebte, noch bevor ich irgendetwas tue, bevor die Leute über mich reden, bevor ich irgendetwas besitze.“

Ich möchte, dass du diesen gewaltigen inneren Sprung vollziehst, der dem entspricht, was Jesus über sich selbst sagte; er möchte, dass du dasselbe über dich sagst. Jesus will, dass du weißt, dass du genau so sehr von Gott geliebt bist wie Jesus selbst. Jesus sagt: „Liebt einander, wie ich euch geliebt habe. Und ich habe euch so sehr geliebt, wie der Vater mich geliebt hat.“ Für dich und für mich lautet die Hauptfrage des Lebens, auf der all unsere Freiheit beruht: Glaubst du, dass du der Geliebte bist? Oder sagst du: „Ich bin ein kleiner Mensch, der beweisen muss, dass er okay ist.“ Glaubst du, dass du unendlich von Gott geliebt bist, oder sagst du: „Tja, ich muss schon sichergehen, dass die Leute gut über mich reden, sonst wird das nichts!“ Glaubst du, dass du so sehr geliebt bist, dass du immer noch tief und sicher in der Liebe Gottes verwurzelt

**Du bist der
Geliebte Gottes!
Du bist geliebt!
Das steht
als Realität
weit über den
Daten oder
dem Auf und
Ab auf deiner
Lebenslinie.**

**Das ist es, was die Welt will:
Dass du das Gefühl hast,
beweisen zu müssen, dass du
wertvoll bist. Je mehr Geld du
verdienen musst, je mehr du tun
musst, je mehr Zeit du geben
musst, umso erschöpfter wirst
du werden – und du bist nicht
wirklich frei.**

bist – was auch immer die Leute sagen, was auch immer du tust oder hast? Das ist die Quelle, aus der deine Freiheit kommt – von daher kommt sie wirklich. Das ist es, was es dir möglich macht, aufzustehen und darauf zu vertrauen, dass du die Welt verändern kannst – weil du nicht abhängig bist von den Einflüssen dieser Welt.

Das genau ist es nämlich, was die Welt will: Dass du das Gefühl hast, beweisen zu müssen, dass du wertvoll bist. Und je mehr die Welt, in der du lebst, dich in die Gefangenschaft dieser Idee nimmt, umso unfreier wirst du. Je mehr Geld du verdienen musst, je mehr du tun musst, je mehr Zeit du geben musst, umso erschöpfter wirst du werden – und du bist nicht wirklich frei.

Bitte höre einen Moment lang genau hin. Ich möchte, dass du auf die Stimme hörst, die dich Geliebter nennt. Ich verwende einige Worte aus der Bibel, die du vielleicht schon einmal gehört hast. Höre einmal genau hin und lass diese Worte an dein Herz heran: „Du bist meine geliebte Tochter. Du bist mein geliebter Sohn. Ich liebe dich mit einer immerwährenden Liebe. Ich habe dich gesehen, bevor du geboren wurdest – ich liebte dich. Noch bevor du sprechen konntest und bevor dich deine Mutter berühren konnte, habe ich dich gerufen. Ich habe dich in der Tiefe der Erde geformt. Ich habe dich im Körper deiner Mutter zusammengesetzt. Du bist mein und ich bin dein. Du bist der, der zu mir gehört, und ich möchte zu dir gehören. In meiner Umarmung bist du sicher, was immer geschieht. In meinen Augen bist du kostbar. Du bist so kostbar wie das Licht in meinen Augen. Du bist mein Kind, du bist mein Sohn, du bist meine Tochter. Du gehörst zu mir und bist immer Teil meiner Gedanken, du bist immer in meinem Herzen, ich werde dich nie, niemals allein lassen. Ich werde an der Wahrheit festhalten, dass du mein Geliebter bist, und ich bin mit dir, wohin du auch gehst und was immer du auch tust.“





Wenn diese Sätze Gedanken sind, die sich nur in deinem Kopf befinden, dann bringt dich das nicht besonders weit. Eine süße, romantische Vorstellung, die nicht viel bewirkt. Aber wenn er dich plötzlich mitten ins Herz trifft, wenn du auf einmal im Zentrum deines Innersten erfährst, dass es das ist, wer du bist, dann verändert das alles. Alles um dich herum ändert sich. Dein ganzes Leben wird das Leben eines Geliebten. Dein ganzes Leben wird ein Leben, wo alles um dich herum beginnt, eine neue Sprache zu sprechen.

Zum Schluss noch etwas sehr Einfaches: Wenn du einmal glaubst, dass dies die Wahrheit ist, dass dies ist, wer du wirklich bist: Geliebter, Geliebte – dann kannst du von dieser Wahrheit über deinem Leben her zu leben beginnen. Und diese Wahrheit über deinem Leben wird nach und nach den Zyklus des Auf und Ab, der Hochs und Tiefs aufgrund äußerer Leistungen durchbrechen. So dass du nicht mehr abhängig bist von deiner momentanen Nützlichkeit, den Stimmen über dich oder dem, was du besitzt.

Wenn du einmal begonnen hast, mit der Wahrheit deines Geliebtheits zu leben, breitet es sich aus, zieht Kreise und berührt dich genau in den Hochs und Tiefs deines Lebens. Und alles, was dort passiert, verändert sich dann. All die Enttäuschungen deines Lebens bedrohen nicht mehr deine Identität, sondern werden Gelegenheiten, ja zu dem zu sagen, der fragt: „Liebst du mich auch?“ Ziemlich am Ende seines Lebens fragte Jesus Petrus: „Simon Petrus, Sohn des Johannes, liebst du mich mehr als die anderen? Simon Petrus, liebst du mich?“ Und dann ein drittes Mal: „Liebst du mich?“ Und plötzlich sehen wir, dass Gott, der für alle Ewigkeit gesagt hat: „Ich liebe dich mit unendlicher Liebe“, dich und mich fragt: „Liebst du mich auch?“

Wenn du diese Frage hörst, wirst du plötzlich erkennen, dass alle Erfahrungen deines Lebens – die schmerzhaften genauso wie die glücklichen – Erlebnisse sind, die dir eine Möglichkeit geben, zu antworten: „Ja! Ja, ich liebe dich auch!“



Henri J. M. Nouwen (1932–1996) war Professor für Pastoraltheologie und Psychologie, gab 1986 sein Lehramt auf und schloss sich der „Arche“ an, einer Bewegung, in der Menschen mit und ohne Behinderung in Lebensgemeinschaften zusammenleben. Seine Auslegungen biblischer Texte, etwa die Ausführungen zum Gleichnis Jesu vom verlorenen Sohn, haben starke Impulse in die biblische Seelsorge gegeben.

Aus: AUFATMEN 4/97: „Wie wir mit dieser Wahrheit leben können: Der völlig andere Gott“ (übersetzt von David Neufeld, v. d. Redaktion gekürzt und bearbeitet).

Erstens kommt es anders ...

SILAS WOLFSBERGER | Einige der besten Erfindungen wurden nicht nach intensiver, jahrzehntelanger Forschung gemacht. Sie kamen bei Laborunfällen, durch Fehlkonstruktionen oder Missverständnisse zustande. Für solche Entdeckungen gibt es sogar ein Wort: Serendipität. Es bezeichnet eine positive, nicht beabsichtigte Entdeckung von etwas Neuem. Nutzbar wird es erst durch die Findigkeit des Entdeckers, der bereit ist, den glücklichen Zufall zu nutzen. Hier einige Beispiele, wie der Unfall zum Zufall wurde:

1

Harry Coover versuchte mehrfach, Cyanacrylate für die Industrie nutzbar zu machen. Optische Bauteile oder Cockpithauben ließen sich damit aber nicht bauen. Zu klebrig war dieser merkwürdige Kunststoff. Warum ihn also nicht gleich als „Super Glue“ verkaufen? Der Sekundenkleber war erfunden. Coover ist einer der wenigen in dieser Sammlung, der mit seiner Erfindung auch reich wurde.

2

Bei Spencer Silver lief es genau andersherum. Auch er war komplett gescheitert. Aber statt, wie vom Arbeitgeber verlangt, einen sehr starken Kleber zu entwickeln, löste sich seine Klebmasse leicht und rückstandslos von allen Oberflächen. Erst als sein Freund sich darüber ärgerte, dass ihm im Kirchenchor ständig die Lesezeichen aus dem Gesangbuch fielen, wurde die „Erfindung“ als Post-it nutzbar. Ein neues Kommunikationsmedium war erfunden.

3

Eigentlich war es nicht einmal Thomas Sullivan, der den Teebeutel erfand. Seine Kunden packten den von ihm versendeten Tee einfach nicht aus, sondern hängten ihn in seiner kostensparenden Verpackung direkt ins heiße Wasser. Manchmal sind es die Einsparungszwänge, die (unfreiwillig) erfinderisch machen.

4

Percy Spencer wollte 1946 eigentlich ein Bauteil für eine Radaranlage erproben. Als beim Testlauf ein Schokoriegel in seiner Hosentasche schmolz, hatte er versehentlich den Mikrowellenherd erfunden. Er war zwar nicht der Erste, der entdeckte, dass kurze elektromagnetische Wellen besonders gut zum Erwärmen geeignet sind. Aber er war der Erste, der ein Gerät mit dieser Funktionsweise auf den Markt brachte. Wie viele Erfindungen ist der „Radarherd“ auf dem Weg zum Mikrowellenherd zum Glück deutlich „mikro“ geworden. Das erste Gerät war 300 kg schwer und 1,80 m hoch.

6

Manchmal ist es trotz zufälliger Entdeckung noch ein weiter Weg zum erfolgreichen Produkt. Robert Chesebrough wollte eigentlich ins Erdölgeschäft einsteigen. Bei der Besichtigung eines Ölfelds fiel ihm eine klebrige Masse auf, von der die Arbeiter behaupteten, sie würde zwar die Rohre verstopfen, aber auch zu schneller Wundheilung führen. Zehn Jahre verbrachte Chesebrough damit, dieses Abfallprodukt zu reinigen und daraus Vaseline herzustellen. Noch heute werden mit diesem Universalmittel Babypopos eingecremt, Leder imprägniert und Industrieanlagen vor Rost geschützt.

5

William Henry Perkin wurde unfreiwillig zum Trendsetter. Beim Versuch, 1855 das Malariamittel Chinin synthetisch herzustellen, verfärbte sich sein Laborkittel lila. Der erste synthetische Farbstoff, der nicht aus Textilien ausgewaschen werden konnte, war erfunden. Perkin-Violett wurde zur Trendfarbe.

7 **BONUS**

Ein gewisser Christoph Kolumbus machte sich 1492 auf eine beispiellose Entdeckungsreise. Er wollte den Seeweg nach Indien finden. Dass die Erde rund ist, wusste er schon, jedoch nicht, wie groß dieser Ball eigentlich ist. Nach 4.500 km war er überzeugt, wie geplant auf der ersten Inselgruppe vor Japan angelangt zu sein. In Wirklichkeit war er auf die Karibik gestoßen. Er ist der Einzige in unserer Liste, der bis zu seinem Tod nichts von seinem genialen Irrtum erfuhr.

... und zweitens, als man denkt



Silas Wolfsberger studiert Politikwissenschaften und unterstützt die Redaktion der OJC. 2021/22 gehörte er zum Jahresteam.



Oh wie schön sind Räubertage!

MEIKE BUETOW | Als ich ein Kind war, gab es bei uns zu Hause ab und zu sogenannte Räubertage. Tage an denen (fast) alles erlaubt war. An denen wir mit den Fingern aßen, die Füße auf den Tisch legten und lauthals rülpsten. Es waren Tage voller wilder Ideen und Abenteuer – und vor allem Tage ohne MUSS (keine Tischmanieren, keine Hausarbeiten, kein Zähneputzen, keine Bettzeiten). Ich habe sie geliebt, diese Räubertage, weil in ihnen so viel Freiraum wohnte. Freiraum, den ich so selten erlebe, mir so selten nehme.

Wenn wir klein sind, fällt auch das MUSS noch klein aus, aber je älter wir werden, umso rasanter wächst die endlos lange Reihe von Aufgaben, Pflichten und Erwartungen. Was mit Eigenhändig-Schuhe-Binden und Abends-Zimmer-Aufräumen anfängt, wächst so schnell ins Unendliche. So ist das Leben. Was mich dabei nachdenklich stimmt, ist die Frage, wo genau die Grenze zwischen DARF und MUSS verläuft? (Wieviel Spielraum liegt dazwischen? Wieviel MUSS lege ich mir selbst auf?)

**Der Irrtum
hinter dieser
Anspannung
und inneren
Unsicherheit:
„Je runder das
Leben läuft,
umso kleiner
ist meine
innere Not“:**

Bei mir läuft es oft so: Ich wache morgens auf und bereits nach kurzer Zeit gehe ich gedanklich den vor mir liegenden Tag und seine Zeitabläufe durch.

Ja, als Mama plane ich gerne. Ich bin im Kopf oft drei Schritte voraus, damit am Ende alles möglichst rund läuft. Während ich das Frühstück vorbereite, plane ich bereits den nächsten Kindergeburtstag, das heutige Abendessen und die Termine für nächste Woche.

Ich mag es, wenn die Wohnung aufgeräumt ist, der Tag vorhersehbar bleibt und die Dinge halbwegs in geordneten Bahnen verlaufen. Doch Ordnung und Struktur an sich garantieren noch keine Lebensfreude! Die findet sich viel eher in den vielen kleinen spontanen und ungeplanten Momenten des Lebens.

Neulich traf ich eine Mama, deren Wohnung im typischen Kleinkindphase-Chaos versank. Spontan erinnerte ich mich an die Zeit, als meine Kinder noch ganz klein waren und der Tag nie genug Stunden hatte, um allen Bedürfnissen und Aufgaben gerecht zu werden. Diese Mama aber ruhte in sich selbst – trotz Kinderweinen, Wäschebergen und schmutzigem Geschirr. Ohne mit der Wimper zu zucken ließ sie das Chaos einfach Chaos sein. Die nächsten Stunden über tobten wir mit drei Kindern und zwei Hunden ausgelassen durch den Garten. Zum Abendbrot gab es Fertigpizza aus der Kühltheke. Satt, zufrieden und reich beschenkt schaute ich mich um und musste feststellen: Selten habe ich mich so wohl gefühlt wie in diesem Moment. Hier sprudelte so viel Ausgelassenheit, Echtheit, Verbundenheit und eine unbändige Lebensfreude.

Mir ist klar, dass ich keine perfekte Mutter (Ehefrau usw.) sein muss. Sein kann. Aber irgendwie versuche ich doch, alles möglichst richtig zu machen.

Was wäre also, wenn ich das mit der Perfektion einmal umkehre und umformuliere: „Perfekt sein heißt, gut auf mich zu achten“ – die vielen kleinen MUSS öfter mal links liegen lassen und stattdessen die Räder schnappen und mit den Kindern ein Eis essen gehen.



Für diesen Blickwinkel braucht es einen richtigen Sinneswandel in mir. Aber ich stelle fest, dass darin viele kleine Ich-DARF auf mich warten: Ich darf Fehler machen. Ich darf kürzertreten. Ich darf mich verletzlich zeigen. Ich darf ratlos sein. Ich darf Nein sagen. Ich darf um Hilfe bitten. Ich darf auch einfach mal gekaufte Kekse statt selbst gebackenen Kuchen mitbringen. Die Ansprüche, die ich an mich stelle (angepasst, stets gut gelaunt, immer on time usw.) sind nämlich definitiv zu hoch.

Mich davon zu lösen, ist jedoch alles andere als einfach. Anspannung und innere Unsicherheit treiben mich immer wieder in die Falle. Der Irrtum dahinter: „Je runder das Leben läuft, umso kleiner ist meine innere Not.“ Die Momente, in denen ich nach Perfektion strebe, sind also letztendlich ein Schutzmechanismus meiner Not. Das, was ich eigentlich suche, wonach ich mich wirklich sehne, was meinen eigenen Ansprüchen zugrunde liegt, ist ein tiefes Bedürfnis nach Sicherheit. Und die finde ich nur bei Jesus. Hier darf ich sein, wie ich bin – müde, abgearbeitet, hilflos, traurig, zweifelnd oder alles zusammen. Er stellt keine Erwartungen an mich. Im Gegenteil, er lädt mich ein, einfach zu sein. Seine Botschaft gibt mir Halt.

„Hey du.

Ich sehe dich. Und all das, was du leistest.

Du gibst dein Alles und das ist genug!

Du bist genug. Du bist ohne jegliche Bedingung geliebt.“

Ausgestattet mit neuer Kraft, nehme ich mir vor, in nächster Zeit öfter ein paar „Räuberminuten“ einzubauen: mich in den Garten setzen, den Wolken beim Fangenspielen zuschauen, meine Lieblingsmusik aufdrehen, einen großen Strauß Wildblumen pflücken – das Leben feiern. Die vielen vermeintlichen MUSS werden mich immer wieder einholen, aber dann möchte ich ihnen ein herzliches Ich-Darf und Ich-bin-Genug entgegensetzen.



Meike Buetow lebt mit ihrer Familie in der OJC in Reichelsheim. Sie ist gelernte Sozialarbeiterin und Teil des Hoffen-Redaktionsteams.



Versehrter Erlöser

Die Wunden Gottes ermöglichen ein Leben mit unseren

DEVAN STAHL | *Mit Anfang 20 wurde bei mir Multiple Sklerose diagnostiziert. Dies erschütterte mich zutiefst. Nicht jeden trifft eine chronische Krankheit, aber die meisten von uns werden mit körperlichen Beeinträchtigungen konfrontiert, wenn sie nur lange genug leben. Sich mit dieser Realität auseinanderzusetzen, ist für Christen unerlässlich, denn wir erfahren Gott in und durch unseren Körper.*

Es gab Zeiten, in denen ich mir einen anderen Körper wünschte. Wir sind schnell frustriert, wenn unser Körper uns im Stich zu lassen scheint. Als Christen hoffen wir, dass unsere auferstandenen Körper anders sein werden. Wir hoffen, dass im Reich Gottes unsere Gesellschaft und damit auch unsere Körper vollkommen sein werden.

In der Vergangenheit stellten sich Theologen vor, dass auferstandene Körper nicht nur vollkommen fähig und makellos sein würden, sondern auch für immer im perfekten Alter bleiben würden (wahrscheinlich 33 Jahre, das Alter Jesu bei seinem Tod). Diese Vorstellung würde heute viele Menschen verstören, aber wir sind genauso in unseren heutigen Vorstellungen von schönen, vollkommenen Körpern verhaftet. Filmstars und Profisportler vermitteln uns Vorstellungen von sogenannter körperlicher Perfektion, die für die meisten von uns in diesem Leben unerreichbar ist, und so hoffen wir stattdessen auf solche Körper im Jenseits.

Die Evangelien offenbaren uns Unerwartetes über den auferstandenen Körper Jesu. Bevor er in den Himmel auffährt, überrascht Jesus 40 Tage lang seine Freunde, die ihn nicht alle sofort erkennen. Maria verwechselt Jesus mit dem Gärtner, als sie sein Grab besucht, und erkennt ihn erst, als er ihren Namen sagt. Die Jünger beim Fischen erkennen Jesus am Strand erst, als er ihnen aufträgt, die Netze auf der anderen Seite des Bootes auszuwerfen, und sie mehr Fische fangen. Auf dem Weg nach Emmaus gehen die Jünger mit Jesus und erkennen ihn erst, als er mit ihnen das Brot bricht.

Ebenso eindrucksvoll ist, dass der auferstandene Jesus verwundet ist. Im Lukasevangelium erscheint Jesus seinen verängstigten Jüngern und fordert sie auf, seine Hände und Füße zu berühren (Lk 24,39). An diesen Stellen seines Körpers trägt Jesus die Spuren seiner Kreuzigung. Das Johannesevangelium beschreibt, wie Thomas daran zweifelt, dass die anderen Jünger den auferstandenen Jesus

sahen. Thomas glaubt den anderen Jüngern nicht, bis er Jesus selbst sehen und die Wunden seiner Kreuzigung berühren kann (Joh 20,24–25). Die Wunden Jesu sind Zeichen der Schande, der Bestrafung und des Todes. Und doch erkennen diejenigen, die ihn liebten, Jesus an seinen Wunden.

Warum weist der glorreiche, auferstandene Leib Jesu Wunden auf? Warum wurden diese bei der Auferstehung nicht beseitigt, geheilt oder verdeckt? Dies ist skandalös. Für die ersten Christen und die frühen Kirchenväter, die erklären mussten, warum der auferstandene Jesus keinen vollkommeneren Leib hatte, war dies nicht sofort nachvollziehbar. Auch sie sehnten sich nach körperlich vollkommenen Leibern.

Wie können wir erwarten, in der Auferstehung vollkommene Körper zu haben, wenn der auferstandene Körper Jesu so unvollkommen erscheint? Jesus sieht diese Frage voraus. Er erinnert seine Jünger daran, dass er die Schrift erfüllt. *Alles muss in Erfüllung gehen, was im Gesetz des Mose, bei den Propheten und in den Psalmen über mich geschrieben steht.* (Lk 24,44).

Der „leidende Gottesknecht“ in Jesaja wird von Christen typischerweise als Vorwegnahme der Kreuzigung Christi verstanden: Er hatte keine schöne und edle Gestalt, sodass wir ihn anschauen mochten. *Er sah nicht so aus, dass wir Gefallen fanden an ihm. Er wurde verachtet und von den Menschen gemieden, ein Mann voller Schmerzen, mit Krankheit vertraut.* (Jes 53,2–3). Nach Jesaja wurde der leidende Knecht gesandt, um unsere Krankheiten zu tragen.

Als Gottes Volk sich nach einem starken, allmächtigen Kriegergott sehnte, erhielt es ein hilfloses Kind. Es wünschte sich einen siegreichen Herrn und erhielt einen Mann, der zu Tode verurteilt und vom Staat ungerecht gekreuzigt wurde. Wir hoffen auf mächtige auferstandene Körper, aber wir bekommen einen verwundeten gezeigt. Der

auferstandene Körper Jesu unterscheidet sich nicht sehr von seinem sterblichen Körper. Er kam verletzlich in die Welt und verlässt sie mit den Spuren dieser Verletzlichkeit. Unser Gott ist nicht der Gott der Stärke und Macht, sondern der Gott der Verletzlichkeit, manche könnten sogar sagen, der Gott der Behinderung.

Der Bibelwissenschaftler Jeremy Schipper behauptet, dass in der Übersetzung von Jesaja 53 Hinweise auf Behinderungen verloren gegangen sind. Wenn Jesaja sagt, dass der leidende Gottesknecht geschlagen ist, bezieht sich das Wort in der hebräischen Bibel auf eine entstellende Hautkrankheit; die Begriffe, mit denen der leidende Gottesknecht als entstellt und gebrechlich bezeichnet wird, sind im Hebräischen normalerweise kranken Tieren vorbehalten, die für Opfer ungeeignet sind. Wenn beschrieben wird, dass er seinen Mund nicht auftat, wird dies mit Stummheit assoziiert, und wenn Jesaja sagt, der Knecht sei verstoßen, spiegelt er die sozialen Erfahrungen von Menschen mit Behinderungen an anderer Stelle in der Bibel wider. Wenn der von Jesaja beschriebene leidende Knecht tatsächlich Jesus ist, sahen die Propheten voraus, dass er behindert sein würde.

Gott als behindert zu bezeichnen, wird wahrscheinlich einige Menschen verstören. Unser allmächtiger, allwissender Gott kann nicht behindert sein. Er weiß alles, sieht alles, erschafft alles. Aber wie können wir uns mit einem allmächtigen Gott identifizieren, der nichts von unserem Leiden weiß? Der leidende Christus war in der Geschichte immer ein Trost für die Leidenden. Der allmächtige Gott, der alles aus dem Nichts erschaffen hat, gab alles auf, um wie wir zu sein. Um zu leiden, wie wir leiden, um zu sterben, wie wir sterben werden.

In einer Zeit der Seuche, Krankheit und Verzweiflung brauchen wir einen leidenden Gott, der unser Leiden versteht. Einen verletzlichen Gott, der unsere Verletzlichkeit auf sich nimmt und sie in den Himmel trägt.

Die Theologin Nancy L. Eiesland kämpfte jahrelang darum, sich in der Kirche zugehörig zu fühlen. Sie wurde mit einer Knochenerkrankung geboren, die chronische Schmerzen und eine Mobilitätseinschränkung verursachte, und war gewohnt zu hören, ihr Körper sei fehlerhaft und unvollkommen. Hatten sie oder ihre Eltern gesündigt und ihre Behinderung war die Folge davon? Oder war diese eine Konsequenz des Sündenfalls, unserer kollektiven Erbsünde? Wenn sie nur genug Glauben hätte, würde sie geheilt werden. Vielleicht gab Gott ihr eine Behinderung, um ihren Charakter zu stärken. Vielleicht war ihr Leiden tugendhaft. Schließlich gibt Gott uns nie mehr, als wir ertragen können. Und spätestens bei der Auferstehung würde sie geheilt werden.

Solche Plattitüden und Gottesrechtfertigungen halfen Eiesland nicht, eine Beziehung zu einem allmächtigen Gott aufzubauen. Warum neigten Menschen so dazu, ihren Körper mit Sünde oder Tugend in Verbindung zu bringen? Warum hatte Gott sie so geschaffen? Und wenn ihr auferstandener Körper im Himmel nicht mehr behindert wäre, wie würde Gott sie dann erkennen? Wie würde sie sich selbst erkennen?

Dann hatte Eiesland eine Erleuchtung: Gott erschien ihr in einer Vision in einem „Sip-and-Puff“-Rollstuhl, wie er von Querschnittsgelähmten benutzt wird, die sich durch Blasen und Saugen an einer strohhalmartigen Vorrichtung fortbewegen können. Dies war nicht der allmächtige, selbstgenügsame Gott, der ihr immer vermittelt wurde. Dieser Gott war aber auch kein erbärmlicher, leidender Diener. Stattdessen sah sie den behinderten Gott als Überlebenden, der nicht mitleiderregend war, sondern direkt und offen. Dies war ein Gott, mit dem Eiesland sich identifizieren konnte, denn dies war ein Gott, der ihr Leiden kannte. Der behinderte Gott bemitleidete sie nicht, sondern verherrlichte ihren Körper.

Der auferstandene Jesus bezeugt Gottes Verheißung, bei uns zu sein, so wie wir sind. Indem er seine Jünger auffordert, seine Hände

und seine Seite zu berühren, überwindet Jesus die Tabus der Behinderung. Seine Wunden verbinden seinen auferstandenen Körper mit seinem irdischen Körper und mit seinen Freunden – wir erkennen Jesus an seinen Wunden.

Der behinderte Gott war auch für mich eine gute Nachricht, als ich zum ersten Mal auf Eieslands Buch stieß. Ich bin mir nicht sicher, ob Gott meine Behinderung verursacht hat, aber ich weiß, dass Gott bei mir ist, weil Gott versteht, was es bedeutet, in einem zerbrechlichen, begrenzten Körper zu leben. Ich weiß nicht, wie mein auferstandener Körper aussehen wird, aber ich weiß, dass er wie der Körper Jesu sein wird.

Alle unsere Körper sind heilig; nicht trotz, sondern weil wir begrenzte und zerbrechliche Geschöpfe sind. Das Leben in jedem Körper ist manchmal schmerzhaft und schwierig. Aber wir können Trost darin finden, dass Christus unseren Schmerz kennt, weil er ihn auch selbst erlebt hat. Der fleischgewordene, historische Jesus mag aus unserer Mitte verschwunden sein, aber wir sind der Leib Christi. Wir, die wir behindert sind, müssen unsere Behinderungen nicht überwinden, um in Christus zu sein. Diejenigen, die nicht behindert sind, müssen unsere Körper nicht „wegbeten“. Tatsächlich treten wir in den Leib Christi ein, indem wir ihn in der Eucharistie immer wieder brechen. Der gebrochene Leib Christi nährt uns, damit wir den Dienst Christi weiterführen können. In dem gebrochenen Leib Christi werden wir ganz.



Devan Stahl, außerordentliche Professorin für Bioethik und Religion an der Baylor University, verfasste mehrere Bücher über theologische Bioethik.

Aus: Plough Magazin Herbst 2025: „Hauptsache gesund?“ unter dem Titel „Beeinträchtigter Erlöser“, v. d. Redaktion gekürzt. Abdruck mit freundlicher Genehmigung.



WER SICH GOTT GANZ
ZUR VERFÜGUNG
STELLT, IM SINNE VON
UMFASSEND UND NICHT
PERFEKT, DESSEN LEBEN
WIRD ERFÜLLTER,
SPANNENDER UND
LOHNENDER ALS ALLES,
WAS ER SICH SELBST
HÄTTE AUSDENKEN
KÖNNEN.



Angela Ludwig (OJC), 1950-2026



Wenn Tante M. mich besucht

Mein Leben mit Migräne

JONAS GROSSMANN | *Ich wache früh auf. Mich wecken nicht der Sonnenschein oder die Vögel oder der Wecker. Mitten in der Nacht, gegen vier, explodiert mein Kopf. Der Schädel brummt. Mich weckt stechender, pochender, halbseitiger Schmerz. Mein ganzer Körper rebelliert. Der Magen zieht sich zusammen. Jedes Geräusch ist zu laut. Selbst das kleinste Licht schmerzt.*

PERSÖNLICH

Mitten in der Nacht besucht mich Tante M. Neben dem Schmerz setzt sofort das Gedankenkarussell ein: Oh nein, nicht schon wieder. Ich seufze. Was habe ich falsch gemacht? Habe ich schlecht gegessen? Zu wenig geschlafen? Meinen Rhythmus verloren? Das Wetter? Ich muss trotzdem funktionieren. Ich ärgere mich und grüble: Wann ist die Grenze erreicht, dass ich mich rausnehmen muss aus der Familie, aus dem Beruf? Welche Termine schaffe ich noch? Tablette und weiter geht's? Oder braucht mein Körper Ruhe und Dunkelheit? Muss ich mich zurückziehen? Kann ich das? Darf ich das? Meiner Frau wieder sagen: Ich kann heute nicht. Es fällt mir schwer. Und beschämt mich jedes Mal aufs Neue.

So sieht der Alltag vieler Menschen mit Migräne aus. Und ich habe es immer verdrängt. Wollte es nie wahrhaben. Aber seit ein paar Jahren lässt es sich weder vermeiden noch verdrängen. Teilweise leide ich über

Wochen hinweg unter Migräne. Zum ersten Mal in meinem Leben fange ich an, mich damit zu beschäftigen. Ich lese Fachbücher und suche ärztlichen Rat. Ich lerne und beginne zu akzeptieren: Migräne ist mehr als Kopfschmerz. Sie ist eine neurologische, genetisch vererbte Krankheit, die bei jedem etwas anders aussehen kann. Kein neues Phänomen übrigens: Auch bekannte Persönlichkeiten wie Richard Wagner, Vincent van Gogh oder Marie Curie sollen darunter gelitten haben.

Bei Migräne werden Nervenreize im Gehirn meist viel schneller und intensiver verarbeitet, was immer wieder zu einer Überlastung führt. Ein Migräniker ist grundsätzlich anfällig für Migräneattacken, die von Zeit zu Zeit auftreten. Das Gehirn gewöhnt sich nicht an Reize, läuft stets auf Hochspannung und kann nicht abschalten. Viele Betroffene erleben sich dadurch als besonders sensibel. Gerade nach sehr vollen Tagen mit vielen neuen Eindrücken, Begegnungen und Reizen ist die Wahrscheinlichkeit für eine Migräneattacke am folgenden Tag nach dem Spannungsabfall bei mir sehr hoch. Auch wenig Schlaf oder unregelmäßiges Essen können als Trigger wirken. Aber das ist nicht vorhersehbar oder berechenbar. Diese Unplanbarkeit nervt. Nicht selten zeigen sich bei Migräne-Betroffenen ja auch perfektionistische Tendenzen wie hoher Leistungsanspruch oder starke Selbstkontrolle.

Ich bin in ärztlicher Behandlung. Ich nehme Triptane, besondere Migränetabletten. Einmal im Monat spritze ich mir selbst prophylaktische Antikörper, die zielgerichtet das Protein CGRP oder dessen Rezeptor blockieren. Obwohl ich kein Freund von Nahrungsergänzungsmitteln bin, nehme ich für den erhöhten Bedarf zusätzlich die Mikronährstoffe Magnesium, Vitamin B2, Coenzym Q10 usw. Ich treibe Sport und versuche, mich regelmäßig zu ernähren und zu schlafen, was nicht wirklich meinem Typ entspricht. Anstrengend sind die vielen ungefragten Ratschläge und tausend Tipps!

Ich mache also mittlerweile einiges richtig und doch immer wieder – gerade im Frühling und Herbst – gibt es viele Tage, wo ich nachts von Tante M. geweckt werde und ich musste und muss mich damit beschäftigen, medizinisch, körperlich, aber auch innerlich, geistlich. Was macht das mit mir? Wer bin ich? Ich will viel schaffen, ich habe Ideen, ich will was für Gottes Reich bewegen. Ich will für meine Familie da sein, für meine vier Kinder. Ich habe Lust auf das Leben, auf diese Welt. Manchmal bin ich im Flow und habe Kraft und schaffe viel. Und dann werde ich wieder vollständig ausgebremst. Unvorhersehbar. Unberechenbar. Vor allem aber zermürend. Und Migräne macht – wie jede Krankheit – auch einsam, zieht mich runter und zerstört Pläne.

Natürlich kannte ich diesen berühmten Satz von Paulus: *Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig*. Aber ich habe es mir nochmal vorgenommen, ganz genau durchbuchstabiert, durchlebt und durchgerungen: schwach sein, unvollkommen sein, nicht perfekt.

Paulus berichtet im 2 Kor 12,7, dass ihm ein Pfahl ins Fleisch gegeben wurde. Das griechische Wort *skolops* bezeichnet einen Dorn, einen Pflock oder einen spitzen Pfahl, der sich in den Körper bohrt und bleibt, sticht und nicht loslässt. Kein Schmerz, der vergeht, sondern chronisch und dauerhaft reizt und quält.

Man weiß nicht genau, welche Not bzw. Krankheit es war. Spekulationen reichen von Augenleiden über Epilepsie, bis tatsächlich hin zu wiederkehrenden Kopfschmerzen. Die älteste Auslegung in dieser Richtung kommt von Tertullian (ca. 160 geboren) und besagt, dass Paulus schlimme Migräneanfälle hatte. Migräne passt auf jeden Fall gut: wiederkehrend, nicht heilbar, unsichtbar, Kontrolle demontierend.

Paulus betete immer wieder zu Gott, er möge ihn befreien und heilen. Er betete letztlich: „Perfektioniere mich, Gott. Optimierte mich. Mach mich perfekt!“

Und dann hört er das Wort des erhöhten Herrn an ihn gerichtet. Und von ihm lasse ich mir was sagen. Dies lasse ich mir immer wieder ins Herz fallen. Ins Hirn. In die Ohnmacht. In die Sehnsucht nach Perfektion, nach Heilung, nach einfach normal funktionieren können. Gerade unsere Verlegenheiten sind Gottes Gelegenheiten.

Und Jesus sagte zu mir:

*„Meine Gnade ist alles, was du brauchst.
Meine Gnade reicht für dich aus.
Lass dir an meiner Gnade genügen.
Denn meine Macht wird in Schwachheit vollbracht,
erfüllt und vollkommen zum Ziel gebracht.
Meine Kraft zeigt sich in deiner Krankheit,
ja vollendet sich mitten in deiner Schwäche!“ (nach 2 Kor 12,9f)*

*Und nun bin ich zufrieden mit meiner Schwäche,
damit die Kraft von Christus durch mich wirken kann,
in mir wohnt und über mir zeltet.*

*Darum bin ich guten Mutes, mag meine Schwachheiten,
habe Wohlgefallen und finde sie gut,
da ich weiß, dass es für Christus geschieht,
so bin ich mit meinen Krankheiten, Nöten, Ängsten versöhnt.
Denn wenn ich schwach bin, bin ich stark.*

Das griechische Wort für vollendet ist dasselbe Wortfeld wie vollkommen, ganz, reif, perfekt. Perfektion im biblischen Sinne entsteht nicht trotz Schwachheit, sondern durch sie. Also das genaue Gegenteil von menschlichem Perfektionismus. Migräne erzwingt, was der Perfektionismus verbietet: innehalten, loslassen, hilfsbedürftig sein.

Bei dem paulinischen Paradoxon *Wenn ich schwach bin, bin ich stark* geht es nicht um Verklärung von Schmerz, sondern es ist eine Identittsverschiebung. Ich bin nicht mehr definiert durch das, was ich kann. Meine Stärke kommt nicht aus mir. Ich muss nicht vollständig sein. Perfekt sein. Ich bin gehalten. Es genügt, es reicht, es ist ausreichend.

Ich kann nicht sagen: „Das ist nun alles großartig und einfach, die Migräne ist gut!“ Paulus hat ja auch dreimal gebetet und ernsthaft gefleht, dass es weggeht. Ich habe sicherlich mehr als dreimal um Heilung gebeten; auch andere für mich. Und Gott kann es tun. Doch bis dahin buchstabiere ich die großen Gottesworte in meinem Migrnealltag immer wieder klein nach. Und ich lerne Tante M. als Teil meiner Lebensfamilie zu akzeptieren. Vielleicht entdecke ich dabei noch ganz andere Personen meiner unperfekten Familie.

An diesem Artikel habe ich übrigens immer wieder gearbeitet, wenn ich Migräne hatte – natürlich nicht während der extremen Attacken. Manches hat dadurch länger gedauert, anderes musste ich liegen lassen oder konnte es erst beim nächsten Anlauf wieder aufnehmen. Vielleicht ist auch das ein Teil dieses Artikels. Denn um Perfektion geht es mit Migräne ohnehin nicht.



Jonas Großmann ist Pfarrer in der sächsischen Landeskirche. Bis Juli dieses Jahres hat er mit seiner Familie im Haus der Hoffnung in Greifswald gelebt und gemeinsam mit Carolin Schneider das Hoffen-Redaktionsteam geleitet.

Lieber Jonas!

An dieser Stelle schicken wir dir einen herzlichen Gruß nach Sachsen in deine neue Aufgabe als Pfarrer. Wir haben dich schweren Herzens aus der Redaktion des Hoffen-Magazins gehen lassen und danken dir für dein vielfältiges Engagement, deine Ideen, deine wunderbaren Texte und dein zuversichtliches Vorangehen, als es um die Neugestaltung unserer Zeitschrift ging. Wir werden dich, deine theologische Tiefe und dein Know-how sehr vermissen und sind dankbar für die Verbundenheit, die nach wie vor besteht. Wir wünschen dir und deiner Familie Gottes berflieendem Segen.

Shalom!
Dein Hoffen-Team



OJC- STUDIENHAUS GREIFSWALD

Zukunft gestalten. Hoffnung bauen.

Unsere Vision

Auf unserem Grundstück in Greifswald entsteht ein OJC-Studienhaus für bis zu 18 Studierende, das Glauben, Leben und Denken vereint – ein Raum, in dem lebendige Gemeinschaft wächst und junge Menschen Orientierung sowie ein geistliches Zuhause finden.

Warum wir bauen wollen

Greifswald ist eine lebendige Universitätsstadt, aber bezahlbarer Wohnraum ist knapp und viele Studierende leben isoliert. Mit dem OJC-Studienhaus schaffen wir auf vier Etagen einen attraktiven Lern- und Lebensort, um junge Menschen in ihrem Glauben und ihrer Persönlichkeit zu stärken.

Worauf wir bauen

Seit 28 Jahren ist die OJC in Greifswald verwurzelt. Das Team vor Ort mit Carolin & Daniel Schneider, Daniela & Konstantin Mascher sowie Renate & Rudolf Böhm bringt langjährige Erfahrung in der Seelsorge und Begleitung mit. Trägerin und Bauherrin des 2,95-Millionen-Euro-Projekts ist die *ojcos-stiftung*. Wir bauen im Vertrauen auf Gottes Führung und seine Möglichkeiten.

Der energieeffiziente Neubau vereint Kapelle/Versammlungsraum, zwei Büros und drei Wohngemeinschaften. Das Ziel: Baubeginn Frühjahr 2027 und Fertigstellung 2028 zum 60. OJC-Jubiläum!

Wir suchen 1.000 Hoffnungsträger, die mit uns Zukunft gestalten durch Gebet, Spenden, Zustiftungen oder zinslose Darlehen.



Mehr Infos, Pläne, Bilder und Videos:
www.ojc.de/studienhaus
Kontakt: Daniel Schneider
03834 504092 | greifswald@ojc.de



Termine Reichelsheim

21. November 2026, 10.00–17.00 Uhr

„Schon richtet sich unser Blick auf das Letzte, aber noch haben wir Aufgaben“

TAGESSEMINAR MIT PETER ZIMMERLING

Reichelsheim / Schloss Reichenberg

Bonhoeffers Auferstehungsglaube im Spannungsfeld von Himmel und Erde

Kosten: 50 €

Anmeldung per E-Mail: hanne.dangmann@ojc.de



5. Dezember 2026, 9.30–18.00 Uhr

Oasentag im Advent (ab 40 Jahren)

EIN TAG IN DER STILLE

Reichelsheim / Tannenhof

Advent – Erwartungszeit! Eine schöne Gelegenheit zum Innehalten vor den Festtagen. Wir laden ein zur Stille und zum Atemholen. Gönn dir diesen Raum, um dich innerlich auf den einzustellen, der zu uns kommen und uns gerne begegnen will. Wer möchte, kann im Anschluss zu einer festlichen Sonntagsbegrüßung bleiben.

Zielgruppe: Alle, die sich nach Stille sehnen

Team: Heidi Sperr, Dorothea Jehle, Silke Edelmann

Kosten: 38 € für den Oasentag inkl. Stille-Zimmer, Imbiss zum Start, Mittagessen, Kaffee + Kuchen

Optionen auf www.ojc.de/veranstaltungen

27.-29. November 2026 | 5.-6. Februar 2027

Maß halten: Der Weg des Bieres – der Weg des Mannes

MÄNNERSEMINAR

Reichelsheim / Begegnungszentrum REZ

„Maß halten“ ist nicht dem Oktoberfest vorbehalten, sondern Thema unseres Männerseminars. Es ist eine Lebensübung – beim Biertrinken und im Umgang mit mir und anderen. Bier kann ein Genuss sein und das Brauen ein Abenteuer sorgsamer Herstellung und beharrlichen Wartens. Wir wollen miteinander Bier brauen und dabei miteinander ins Gespräch kommen. Wir verknüpfen die praktischen Schritte des Brauprozesses mit Themen des Mannseins. Bis zu einem Folgetermin einige Wochen später reifen das Bier und unsere Einsichten. Dann werden wir die Frucht dieser Gärung genießen und zugleich miteinander in den Austausch über unsere inneren Gärprozesse kommen.

Referenten: Konstantin Mascher, Martin Richter

Infos und Anmeldung: www.ojc-rez.de/seminare

Weitere Brauseminare mit K. Mascher und D. Schneider:

23.-25. April + 10.-11. September 2027

Basisgemeinde Wulfshagenerhütten, 24214 Tüttendorf

Infos und Anmeldung:

martin.klotz-woock@basisgemeinde.de

28.-30. Mai 2027 (nur ein WE)

EFG Frankfurt/Oder, Lindenstraße 17.

Infos und Anmeldung:

eckart.sagert@baptisten-frankfurt-oder.de

5. Dezember 2026, 9.30–21.00 Uhr

Oasentag für junge Erwachsene

KLEINE AUSZEIT IM ADVENT

Reichelsheim / Begegnungszentrum

Herzliche Einladung zu einem Tag, an dem man nichts muss, einfach da sein kann und trotzdem beschenkt wird. Wir erwarten dich und freuen uns, dir den Tag so schön zu gestalten, dass du erfrischt weiterziehst.

Zielgruppe: junge Erwachsene

Team: Hanna Epting mit REZ-Team

Kosten: 48 € für den Oasentag inkl. Stille-Zimmer, Mittagessen und festlichem Abendessen

Optionen auf www.ojc.de/veranstaltungen

30. Januar 2027, 10.00-17.00 Uhr

All In – Auf's Ganze gehen ohne dabei draufzugehen

DRESDNER MÄNNERTAG

EFG Forum Hoffnung

Dein ganzer Einsatz mit vollem Risiko ist gefragt, um dir den Sieg zu sichern. Auch Jesus hat alles gegeben. Er ist für uns „all in“ gegangen, damit wir alles gewinnen. Sein Vorbild hat Bedeutung: Auch wir Männer sind herausgefordert, vollen Einsatz zu bringen.

All In bedeutet, den Moment zu erkennen, an dem es dran ist, alles zu geben – im Beruf, in Beziehungen, in Entscheidungen, im Glauben, im Leben, aber All In ist kein Automatismus, sondern eine Haltung, die aus Vertrauen, Mut und innerer Klarheit erwächst.

Neben den Vorträgen erwarten dich Seminare zu zentralen Themen des Glaubens, unter anderem mit Konstantin Mascher.

Ort: EFG Forum Hoffnung, Pirnaer Landstraße 4, 01237 Dresden

Veranstalter: Forum Wiedenest

Referent: Konstantin Mascher (OJC)

Team: Dr. Matthias Burhenne, Simon Ehlebracht, Gerd Zacharias

Preis: Kostenfrei. Um eine Spende wird gebeten

Infos und Anmeldung: www.wiedenest.de/maennertag-d

Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen in Reichelsheim:

Gerd Epting, Tel. 06164 515573,

E-Mail: tagungen@ojc.de

Online unter www.ojc.de/veranstaltungen



Euer Kommen soll nicht an den Finanzen scheitern. Bitte spricht uns an.

Termine Greifswald

25.-28. März 2027

Ostern erleben

OSTERFREIZEIT

Weitenhagen bei Greifswald

Wir laden dazu ein, die Kar- und Ostertage gemeinsam zu erleben. Wir starten mit einer Sederfeier am Donnerstagabend. Die Kartage werden gestaltet mit einem Gottesdienst, biblischen Impulsen und Zeiten der Stille. Die gemeinsamen Tage enden am Sonntag nach einem Familiengottesdienst und dem Mittagessen. Für Kinder wird teilweise ein separates Programm angeboten.

Team: OJC Greifswald, Daniela und Konstantin Mascher, Carolin und Daniel Schneider

Seminargebühr und Ü-kosten auf: www.weitenhagen.de

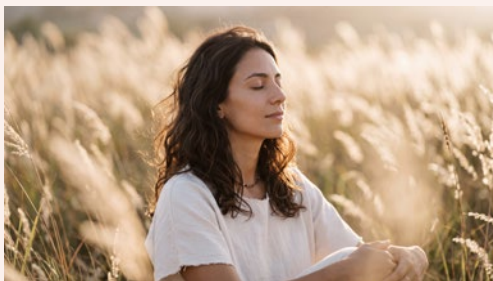
Anmeldung: Haus der Stille in Weitenhagen

25.-27. Juni 2027

Mama.Moment.

ZEIT FÜR DICH-ZEIT MIT JESUS

Weitenhagen bei Greifswald



Der Alltag als Mama ist oft voll und fordernd. Zwischen Beruf, Familie und To-do-Listen läßt dich dieses Wochenende ein, zur Ruhe zu kommen. Mama.Moment. ist ein Retreat mit Zeiten der Stille, inspirierenden Impulsen, gutem Essen und Raum zum Durchatmen. Die Impulse möchten deine persönliche Gottesbeziehung stärken und dich neu mit Freude erfüllen. Ein Wochenende, das dir Raum gibt, aufzutanken und Jesus zu begegnen.

Team: Monika Wegener (www.gott-begegnen.com), Carolin Schneider und Daniela Mascher (OJC)

Seminargebühr und Ü-kosten auf: www.weitenhagen.de

Anmeldung: Haus der Stille in Weitenhagen

O Du unendliche Liebe,
die niemals aufhört, allezeit
hilfreich auszuhalten mit mir.
Wenn ich schlafe, wachst Du.
Und wenn ich wachend mich
irre, so machst Du den Irrtum
zu dem noch Besseren,
als das Richtige gewesen wäre.
Und ich? Ich habe mich nur
zu verwundern über Dich,
Du unendliche Liebe.