

Was macht uns heute krank?

Krankmachende Faktoren in Erbanlagen, Umwelt und Reaktion. Fehlbewältigung emotionaler Probleme wie Leid, Angst, Ärger und Stress. Wie kommt es zu seelischen Störungen?

Guten Abend zusammen, ich hoffe es gelingt mir ihnen das was ich sage möchte, gewissermaßen in ihre Köpfe zu projizieren, dann können wir auch auf die Folien verzichten.

Was den Buchtitel angeht – das Thema werde ich nicht ansprechen heute, aber die Frage will ich doch beantworten, hinter den Buchtitel könnte man ein Ausrufezeichen setzen. Ich denke damit ist alles gesagt, und wer etwas wissen will, der muss es sich eben zu Gemüte führen.

Was macht uns heute krank – verehrte Damen und Herren ich habe mir hierüber manches mal Gedanken gemacht, woran kann es denn liegen, wie es vorhin gesagt wurde dass heute so viele Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen sind?

Vor allem die Depressionen haben zahlenmäßig sehr stark zugenommen und auch andere Erkrankungen, Süchte. Die vielfältigen Suchtkrankheiten – ich denke dabei viel weniger an die typischen Suchtkrankheiten, stoffliche Suchtkrankheiten, Drogensucht oder Alkoholismus, ich denke da z.B. auch an die verhaltensgebunden Süchte wie Esssucht, Magersucht, Bulimie, Spielsucht, Fernsehen, Arbeitssucht, Computersucht und was der Dinge Mehr sind. All das ist ja heute sehr, sehr virulent und relevant und dazu kommen die ganzen psychosomatischen Erkrankungen. Man fragt sich unwillkürlich, was muss das eigentlich so sein dass so viele Menschen durch psychisches Leiden massiv an Lebensqualität einbüßen? Wäre es nicht möglich, seelischen Erkrankungen vorzubeugen und diese Frage ist mir zum Anliegen geworden, weil ich es im Zusammenhang mit meiner Berufstätigkeit als Psychologe aber auch als Christ und Seelsorger immer wieder mit Menschen zu tun habe, die zum Teil immer wieder in schweren Krisen und Nöten stecken und da drängt sich mir immer die Frage auf, warum eigentlich erst nach der seelischen Gesundheit fragen, wenn ein Mensch krank geworden ist. Warum denkt man so wenig daran, diese Leiden vorzubeugen? Deshalb habe ich mich in dem vergangenen Jahr viel mit dem Thema Psychohygiene befasst und das was ich jetzt heute Abend bringe in dem Vortrag, ist so ein ganz kleiner Auszug davon. Ich habe ein Seminar zu dem Thema und aus fünf Stunden habe ich versucht, eine zu machen. Das geht natürlich schon etwas auf Kosten der Substanz, das können sie sich vorstellen. Aber ich hoffe doch, dass ein paar wesentliche Dinge noch rüber kommen. Hygiene ist ja ein Wort, das heute jedem ein Begriff ist. Wir tun sehr viel für die Hygiene. Das was nicht immer so. Seit Robert Koch diese einzelligen Tierchen entdeckt hat, die wir Bakterien nennen, nimmt man es mit der Hygiene deutlich ernster. Der Arzt Ignaz Semmelweis hatte sich gewundert, warum so viele Frauen am Kindbettfieber starben? Er selbst hatte die Hypothese, dass es an der in vielen Krankenhäusern damals noch herrschenden Unsauberkeit liegt und er lag ja auch richtig, aber er wurde nicht ernst genommen. Erst als dann Robert Koch diese Bakterien entdeckte – Tuberkulosebazillen – erst da hat man ihm das abgenommen. Nun auf dem Gebiet der Psyche, da leben wir in Fragen der Hygiene gewissermaßen noch im Mittelalter. Psychehygiene, damit kann der Durchschnittsbürger nichts anfangen. Vielleicht liegt es daran, dass man heute noch keinen Psychobazillus entdeckt hat. Aber über Zusammenhänge zwischen bestimmten Lebensweisen und psychischer Krankheit, weiß man mittlerweile doch einiges. Und in diesem Vortrag soll es eben auch darum gehen. Welche Faktoren sind es eigentlich, die uns Krank machen und wie können wir mit den Schwierigkeiten des Lebens richtig umgehen, so dass wir unsere Seele vor schädigenden Einflüssen bewahren. und ich werde darauf verweisen, welchen Bezug hat diese Frage zum christlichen Glauben? Vielleicht wäre es gut, wenn wir uns einfach einmal Gedanken machen, was den bei der Entstehung von psychischen Krankheiten so alles zusammenspielt. Es gibt wohl keine psychische Krankheit die nur einen Grund hat. Fast immer ist es eine Vielzahl von Gründen – man sagt, diese Krankheiten sind multifaktoriell bedingt. Und es sind im Grunde Drei wesentliche Faktoren. Da ist der Faktor Anlage, der Faktor Umwelt und als dritter Faktor, der Faktor Reaktion. Das müssen sie sich bildlich vorstellen in der Mitte: psychische Krankheit. Diese drei Faktoren wirken zusammen und beeinflussen sich gegenseitig, so dass es zu einer psychischen Krankheit kommen kann, wobei die Hauptsache und der wesentliche Faktor der der Reaktion ist. Ich möchte jetzt einfach auf diese verschiedenen Faktoren eingehen. Zunächst wäre da einmal der Anlagefaktor.

Als Anlage bezeichnet man all das, was dem Menschen von seiner Erbstruktur, bzw. von seiner Geburt her mitgegeben ist. Also zur Anlage gehört nicht nur, was in unserer Erbstruktur enthalten ist, in unseren Genen als Information, sondern auch das was schon vorgeburtlich, also während der Schwangerschaft oder bei der Geburt in ein Leben gekommen ist. Da kann es auch zu Schädigungen kommen, alles das nennt man dann Anlagefaktoren. Es müssen nicht unbedingt sichtbare Schwächen

und Erkrankungen sein, es können auch einfach Dispositionen für spätere Erkrankungen sein. Ob diese Disposition sich irgendeinmal in einer Krankheit manifestieren wird, das eben von dem Zusammenspiel mit den anderen Faktoren zusammen und eben auch der Reaktion. Da wäre zunächst einmal die Erbanlage. Es ist nicht so wie es einmal der Vereinspsychologe Watson gesehen hat. Er meinte nämlich alles ist umweltbedingt und man könnte ihm einen Säugling geben und er würde alles aus dem Säugling machen. Er könnte einen Verbrecher aus ihm machen, oder einen ethisch hoch stehenden Menschen. Er könnte einen hoch gebildeten Menschen aus ihm machen, oder einen Sonderschüler. Er kann alles aus ihm machen, es ist alles umweltbedingt. Nun das glaubt heute keiner mehr. Das war einmal eine Sicht, die man eine zeitlang vertreten hat, in den 60iger Jahren. Wir wissen, dass sehr Vieles Anlage ist, auch Intelligenz und andere Dinge sind Anlagefaktoren – nicht ausschließlich, aber es ist so, dass ein gewisses Potential angelegt ist. Ob wir dieses Potential ausschöpfen, das ist wieder eine andere Frage. Ein weiterer Faktor wäre hier Temperament, jeder kennt Leute, die sind langsam, bedächtig, nicht rasch zu Reaktionen zu bewegen, wir kennen aber auch solche die sehr rasch und stark auf Reize reagieren. Da gibt es bedächtige Menschen, aber auch die Quirligen, die Nachdenklichen, die Impulsiven, die stillen Wasser, die eine eher tiefgründige Emotionalität haben und es gibt solche die sehr begeisterungsfähig sind, aber meist nur oberflächlich reagieren, oder berührt werden. Immer geht es beim Temperament um die Ausprägung zweier Variablen- der Impulsivität, mit der ein Mensch auf Reize reagiert und der Eindrucksfähigkeit, also der Wirkung die solche Reize auf sein Gemüt machen. Natürlich ist hier keine Wertung möglich. Welche Temperamentsprägung vorteilhafter ist, kann nur aus der jeweiligen Anforderung her beurteilt werden. Es ist einfach eine Verschiedenartigkeit und diese Verschiedenartigkeit ist ererbt, ist Anlagemäßig da und die gilt es einfach auch anzunehmen, als Teil der von Gott so gemeinten Persönlichkeit. Dann ist da noch ein anderer Faktor Hirn- Biochemie. Ich spreche das deswegen auch hier an, weil die meisten Menschen davon wenig wissen und wir neigen vielleicht vorschnell dazu, bei psychischer Krankheit ausschließlich daran zu denken, dass da ein Mensch nur einfach mit dem Leben nicht klar kommt. Aber dass psychische Krankheit auch zu einem guten Teil Ausdruck einer körperlichen Krankheit, die man nicht direkt sieht – einer körperlichen Krankheit sein kann, das ist meistens nicht so bekannt. Ich spreche jetzt gerade von Psychosen, von endogenen Depressionen, von solchen schweren Erkrankungen. Und da geht man davon heute aus, dass die Hirnbiochemie mit hier gestört ist. Nun müsste man eigentlich erklären, wie es zur Übermittlung von Nervenimpulsen kommt, das ist jetzt auch ein bisschen schwierig, wenn sie das jetzt nicht anschaulich vor sich haben. Ich versuche es trotzdem. Einige kennen da auch schon von der Schule her, wir haben in den Nerven und führen in den Nerven ja einen chemischen Strom, der ja da durch läuft und Nervenimpulse weitergibt. Und diese Nerven sind untereinander nicht direkt verbunden. Das heißt, zwischen den einzelnen Nervenfasern besteht immer so ein kleiner ganz dünner Spalt. Diesen dünnen Spalt nennt man den synaptischen Spalt. Eine Synapse ist also die Verbindung zwischen einem Nerv und dem andern. Einige Nerven sind nur ein paar Millimeter lang, andere sind z. B. 30 – 40 cm lang – z.B. der Ischiasnerv. Und da gibt es diese Verbindungen und jetzt kann der elektrische Strom ja nicht über einen Spalt hinweggeleitet werden, d. h. am Ende eines Nervs ist der Reiz gewissermaßen an einem Endpunkt, er kann nicht über den Spalt hinweg. Die Übermittlung über den Spalt hinweg erfolgt aber auf biochemischen Wege, das heißt da gibt es ganz bestimmte Stoffe, Botenstoffe – Neurotransmitter nennt man die, und die werden freigesetzt. Wenn der Impuls eintrifft, werden solche Transmitter freigesetzt, die dort gespeichert sind – die werden freigesetzt in diesen synaptischen Spalt hinein und lösen dann auf dem Rezeptor des nächsten Nervs einen Reiz aus und dann läuft der Impuls weiter bis zum nächsten. Und diese Neurotransmitter, die da freigesetzt sind, die werden jetzt wieder aufgenommen, inaktiviert und wieder abgespeichert, weil sonst ja viel zu viel davon verbraucht würden. Warum sage ich das – es gibt Erkrankungen – und dazu gehört eben auch die Schizophrenie, die erklärt man sich damit, dass hier z. B. ein Überangebot an Neurotransmittern einer bestimmten Art, nämlich der Dopamine vorhanden ist. Und wenn zu viele solche Dopamine da sind, dann entsteht eine Irritation. Das heißt er erfährt viel zu starke Reize – eine Überflutung von Reizen, die ihn dann durcheinander bringt. Und man kann das sogar chem. auslösen, ganz einfach, z.B. LSD bewirkt ganz ähnl. Symptomatiken, wie sie bei der Schizophrenie da sind, das sieht man. Das LSD bewirkt auch genau das, dass diese Dopamine erhöht werden und dann entstehen diese Symptome. Wir sehen also – bei manchen – auch bei den endogenen Depressionen sind es solche Neurotransmitter, da gibt es eben Schwachstellen, kann man sagen, Schwachstellen, die auch angeboren sind, Anlagebedingt sind – im Gehirn und diese Schwachstelle muss nicht zwangsläufig dazu führen, dass ein Mensch irgendwann Schizophren wird, oder endogen depressiv, aber wenn andere Faktoren dazukommen, und das können irgend welche auslösenden Faktoren – schwere Erlebnisse sein, oder auch andere Dinge die belastend sind, dann kann es eben zum Ausbruch einer solchen Psychose kommen. Also wir sehen, hier wirkt oft körperliches und seelisches zusammen. Das wären Anlagefaktoren.

Dann Umweltfaktoren:

Wir leben in einer gefallenen Welt, in dieser Welt ist alles dem Prinzip des Zerfalls unterworfen, jede Ordnung bewegt sich auf Unordnung zu. Das muss man einer Hausfrau nicht sagen, wenn wir nicht ständig putzen, abstauben und aufräumen, dann werden wir irgendwann im Chaos untergehen. Wir müssen uns nie anstrengen, Unordnung zu machen, aber wir müssen uns anstrengen, Ordnung zu machen. Die Unordnung entsteht ganz von selbst. Der Schmutz und der Staub kommen ganz von selbst – aber Sauberkeit nicht. Und das ist einfach ein Prinzip das in der Welt da ist, das Zerfallsprinzip in dieser Welt ist Teil des Todesprinzips, das als Folge der Trennung des Menschen von Gott eingeleitet wurde. Seither gibt es radioaktiven Zerfall, seither gibt es Mutationen der Gen Struktur von Lebewesen, seither gibt es Krankheit, Tod, seither regiert aber auch das Prinzip des Bösen – das Gesetz der Finsternis. Und deshalb kann es gar nicht sein, dass wir in einer heilen Welt aufwachsen und leben. Wir müssen in einer Welt leben in der wir grundsätzlich bedroht sind von Unheil, Lieblosigkeit, Zerstörung, Katastrophen, Schicksalsschlägen. Keiner von uns hat sich seine Eltern ausgesucht, oder die Familie, die soziale wirtschaftliche Situation, in die er hineingeboren wurde. Und so mancher hat vielleicht Umweltsituationen hinnehmen müssen, sie einer seelisch gesunden Entwicklung nicht gerade förderlich waren. Eine dieser Umweltgegebenheiten möchte ich kurz ansprechen, z.B. Kindheit und Familie wäre / könnte so ein pathogener Faktor sein. Normalerweise ist die Familie der Schutzraum, in dem ein Kind gesund heranwachsen kann – der Schutzraum, den ein Kind ja braucht um überhaupt psychisch gesund heran zu wachsen. Aber gerade weil die Familie so bedeutsam ist für die psychische Entwicklung des Kindes, gerade deswegen kann sie ja auch gravierende negative Auswirkungen haben, wenn dort einiges nicht stimmt. Und das wären einfach die verschiedenen Auswirkungen der Fehlerziehung, die sicher mehr oder weniger bekannt sind – ob es Überbehütung ist, Verwöhnung oder Vernachlässigung und Ablehnung. Immer kann man feststellen, dass es um ein Zu wenig, oder ein Zuviel an Liebe und Führung geht. Ein Zuviel an Liebe und Zuwenig an Führung wäre dann eben die Bemutterung und Verwöhnung. Oder ein zuviel an Führung und zuwenig an Liebe wäre dann eine mehr ablehnende Erziehung, die auch entsprechende Folgen hat. Schwerwiegender noch sind traumatische Erlebnisse, wie Verführung, sexueller Missbrauch, oder auch körperliche Misshandlung. Dass zur Kindheit, aber auch das Familienleben kann sehr starke Probleme mit sich bringen, denen nicht jeder gewachsen ist. Ehe und Familie können zu einer riesigen Last werden, dass der Einzelne das seelisch nicht mehr verkraften und verarbeiten kann. z. B. mit einem Alkoholabhängigen, oder depressiven Partner zusammenzuleben, ist eben nicht leicht und mancher kann diese Last nicht bewältigen und wird auch depressiv. Und so können wir viele Dinge hier anführen, ich kann jetzt nicht weiter darauf eingehen. Als dritten Punkt könnte ich noch den Beruf ansprechen, als Pathogenfaktor. Der Beruf, die jeweilige Arbeitsstelle kann durchaus auch eine Quelle für psychischen Stress sein und insofern auch einen krankmachenden Faktor darstellen. Das fängt schon bei der Berufswahl an, so kann der Beruf den Menschen in einen ständigen Gewissenskonflikt bringen, gerade in Handel und Gewerbe geht es ja nicht immer ganz ehrlich zu, wenn es darum geht, Kunden zu gewinnen, oder etwas zu verkaufen, oder auch Versäumnisse zu entschuldigen. mancher Beruf verhindert es aufgrund der Arbeitszeit, der Familie gerecht zu werden. Gerade z.B. Schichtarbeiter oder Montagearbeiter- wenn der Vater monatelang auf Montage ist, hat das Auswirkungen auf das Familienleben, das ist ganz klar. Und da kann es auch sein, dass der Vater zu einer selten gesehenen Figur wird. Er schwebt nur dann zu hause ein, um vielleicht zu Essen, oder sich die Sportschau im Fernsehen anzusehen – wobei er dann auch nicht gestört werden darf, von Frau um Kinder. Das heißt also konkret für Frau und Kinder ist er oft gar nicht mehr vorhanden. Auch wenn – und das ist ja wirklich ein reales Problem – wir sprechen auch von der vaterlosen Gesellschaft in Bezug auf unsere Gesellschaft. Nicht deswegen weil die Väter nicht wirklich da wären, sonder deswegen, weil sie nicht verfügbar sind. Auch wenn Mütter von kleinen Kindern und ihrer Selbstverwirklichung willen – nicht weil sie müssen - sondern einfach aus anderen Gründen arbeiten gehen, die Kinder anderen Leuten oder sogar sich selbst überlassen, dann wird das nicht ohne Auswirkung bleiben. Wobei ich jetzt nicht die Auswirkung auf die Kinder meine, darüber habe ich vorher gesprochen, sondern die Auswirkung auf eben diese Mütter und Väter. Wir müssen einfach auch sehen, da wo wir Bedingungen schaffen, die eben nicht geeignet sind ein harmonisches und gesundes Familienleben zu entwickeln, da werden wir unter diesem Familienleben auch zu leiden haben. Und das sind dann Faktoren, die uns eine Last sein können, der wir vielleicht nicht gewachsen sind – auf Dauer. Auch in der Beziehung der Ehepartner unter einander kommt es zur Entfremdung bis hin zum Fremdgehen. und der Endpunkt Scheidung steht dann da. Man weiß dass bei ca. 60% der Frauen die depressiv werden, eine Scheidung vorausgegangen ist. D. h. bei Frauen die Scheidung der auslösende Faktor für eine Depression – sehr häufig. Und ich habe gesagt, der 3. Faktor wäre der, der Reaktion. Also Anlage, Umwelt. Reaktion. Da habe ich so ein Bild, dass ich gerne verwende, um das deutlich zu machen, dass man diese Dinge, diese Frage einfach, was führt denn zu den Schwierigkeiten, was ist denn eigentlich schuld an den Schwierigkeiten im Leben, dass man da ganz verschiedene Antworten finden kann. ich habe da so eine schöne Zeichnung, da ist ein See und am Ufer des Sees steht ein Mann. Dieser See ist völlig klar, durchsichtig, man sieht bis auf den Grund.

Und nun wirft der Mann einen Stein in den See, und mit einem Mal wird der See trüb. Warum, weil auf dem See Schlamm abgelagert war. Und nun könnte man fragen, was ist schuld oder wer ist schuld daran, dass das Wasser trüb geworden ist? Nun, die Antwort die sich uns aufrängt und die ganz üblich ist, wäre die, dass wir sagen der Mann ist schuld. Der hat da einen Stein hineingeworfen. Das ist aber nur eine Möglichkeit – ich kann es auch anders sehen, ich kann auch sagen, schuld daran ist, dass auf dem Grund des Sees Schlamm abgelagert war. Wäre da kein Schlamm gewesen, dann hätte der da viele Steine hinein werfen können, es hätte gar keine Auswirkung gehabt. Also es gibt zwei mögliche Antworten. Und das entspricht genau dem Unterschied, wie heute die Psychologie und die meisten Menschen, die von dem her geprägt sind, die Dinge sehen und wie die Bibel das sieht. In der Psychologie sagt man, die Umwelt ist schuld. Die schwierigen Ereignisse und Umstände und so weiter sind schuld. Das ist der Stein – die schwierigen Umstände, die Provokationen, die Schwierigkeiten, mit denen wir konfrontiert sind – das ist der Stein. Aber die Bibel sagt es anders, die Bibel sagt, schuld ist dieser Schlamm da, der sich da unten abgelagert hat, und die Bibel spricht hier von Sünde. Die Sünde, nicht die Taten, sondern die Sünde als Prinzip im Leben des Menschen ist eigentlich schuld. Jesus hat einmal gesagt: Aus dem Herzen hervor kommen arge Gedanken, Mord, Ehebruch, Unzucht, Dieberei, usw. Das heißt, es ist alles schon da, es ist nur schön abgelagert, nach Außen sieht es ganz gut aus, da sind die Menschen manchmal ganz nett und sympathisch. Aber trotzdem ist es eben da, es ist ein Bodensatz und wenn dann Schwierigkeiten und Herausforderungen kommen, dann wird das aufgewühlt, dann kommt das zutage, was in dem Menschen drinnen ist. Schuld sind also nicht die schwierigen Umstände, in denen wir drinnen sind, das sind die Auslöser, dieser Dinge, die wir tun. Aber die eigentliche Schuld, das sind wir selber, das ist unsere Sünde in unserem Leben. Das noch einmal ganz grundsätzlich, damit wir das auch richtig sehen.

Und nun können wir als Menschen ganz verschieden reagieren, auf diese Herausforderungen des Lebens. Eine solche Herausforderung wäre z.B. Leid, Enttäuschung. Das ist etwas, das wir nicht aus der Welt schaffen können – womit wir alle konfrontiert sind – unausweichlich. Also wird es letztlich darum gehen, wie gehen wir damit um, wie reagieren wir auf diese Schwierigkeiten. Manche Depression, manche Suchtkrankheit auch so manche psychosomatische Krankheit hat ihre Wurzel in einer Unfähigkeit, mit Leid und Enttäuschung richtig umzugehen. Leidenssue ist ja ein charakteristisches Merkmal der modernen Menschen. Ich könnte mir durchaus denken, dass hier einer der Gründe liegt, warum gerade die Depressionen in unserer Zeit so zunehmen. Und weil wir mit Leid unausweichlich konfrontiert sind, und auch Enttäuschungen nie zu vermeiden sind, ist es wichtig zu wissen wie wir mit diesen Realitäten umgehen. Viele Menschen wählen angesichts der Nöte in ihrem Leben die Strategie der Flucht. Es ist ja heute für viele Menschen selbstverständlich geworden, ihre seelischen Konflikte mit Hilfe der Pharmazie zu lösen. Am Morgen nach dem Aufstehen braucht man ein Aufputzmittel, Bekamine, später gegen Müdigkeit und Arbeitsunlust. Am Abend sind dann Beruhigungsmittel fällig gegen den Ärger, Aufregung und Verdross – schlafen kann man dann auch nicht mehr, ohne Chemie. Und bei den geringsten Schmerzen nimmt man ein Schmerzmittel und wir kennen das heute. Der Umsatz an solchen Mitteln ist enorm in unserem Land. Oder man erleichtert sich das Leben mit Hilfe des Freundes und Seelenrösters Alkohol. Und bitte merken sie sich das: Alkohol ist zwar ein beliebtes Lösungsmittel in der Pharmazie, aber Probleme sind in Alkohol nicht löslich. Ich habe ja 8 Jahre in einer Suchtkrankenlinik gearbeitet. Und die Alkoholiker haben zugeben müssen, momentan waren die Probleme weg, am nächsten Morgen waren umso mehr Probleme da. Nun ist ja die Droge nur ein Fluchtweg unter vielen, wenn auch der Gefährlichste. Viele Menschen fliehen in die Arbeit, vor den Fernseher, ins unmäßige Essen, vor den Spielautomaten, in die Kauflust, in Vergnügungen usw. Und alle diese Fluchtwege enden irgendwann in einer Sackgasse – in einer suchartigen Abhängigkeit. und noch etwas, diese Fluchtwege nehmen uns die Fähigkeit, seelische Belastungen auszuhalten und machen uns immer schwächer. Das kann man sich sehr leicht klarmachen am Beispiel der Muskulatur. Da sind ja sicher auch Menschen die schon mal ein Bein im Gips hatten, und wer das hatte, der wird die Beobachtung gemacht haben, wenn dann nach einigen Wochen der Gips wegkam war das Bein etwas dünner geworden. Warum- weil die Muskulatur zurückgegangen ist. Sie geht zurück, wenn sie nicht gebraucht wird. Und genau dasselbe gilt auf dem seelischen Bereich, wenn meine seelische Muskulatur nie gebraucht und belastet wird und strapaziert wird, dann werde ich immer schwächer. Bei jeder neuen Belastung werde ich immer unfähiger, damit umzugehen. Darum ist Flucht einfach kein Weg, kein Mittel mit Leid umzugehen. Es gibt auch noch eine andere Möglichkeit. Mache Menschen oder auch viele Menschen die mit Leid Krankheit, Schmerzen konfrontiert werden, die lehnen sich dagegen auf. Die stellen dann mit Verbitterung die Frage, warum gerade ich, warum ist das jetzt in mein Leben gekommen und vielleicht hat man sich ein Leben lang überhaupt noch nie um Gott gekümmert, aber jetzt spätestens fällt einem ein, dass es da ja noch einen gibt, der ja da doch verantwortlich ist. Der schließlich dafür zu sorgen hat, dass es mit gut geht und den ich jetzt anklagen darf, wenn es mit schlecht geht. So ist es sehr häufig. Und die Menschen neigen dazu, die Frage so anzugehen, dass sie alle Dinge die in ihrem Leben gut und glatt laufen, aufs eigene Konto verbuchen, und immer dann wenn es mal schief läuft und nicht so gut geht,

dann muss Gott dafür herhalten. Da machen's die Menschen so ähnlich, wie's die Tübinger Weinbauern machen, ich weiß nicht ob sie wissen, da gibt's ja die so genannten „Gogean“ nennt man die, ich habe auch in Tübingen gelebt, und von denen gibt's eine reihe von Witzen, die man erzählt. Unter anderem wird von ihnen gesagt, wenn das Weinjahr gut war und die Trauben süß geworden sind, dann schlagen sie sich an die Brust und sagen ganz stolz: „eugens Gwächs“! Aber wenn es mal nicht so gut war uns die Trauben sauer geworden sind, dann heißt es: „ja so hat's der Herrgott wachse lasse“! Und das ist genau die Mentalität, welche wir auch sehr häufig haben. Für das gute sind wir schon da, aber für das Schlechte ist immer Gott zuständig. Nur wir müssen wissen, das hadern mit dem Schicksal ist letzten Endes immer ein Hadern mit Gott, und dieses Hadern, dieses Auflehnen führt uns oft gerade Wegs in eine Depression hinein. Denn es gibt kaum einen Faktor, der stärker pathogen wirksam ist, als Bitterkeit, Groll und Hass. Und das müssen wir einfach wissen. Wenn wir Bitterkeit, Groll und Hass in unserem Herzen pflegen, dann tun wir keinem anderen Menschen etwas an, nur uns selbst. Dass schadet grundsätzlich nur uns selbst. es ist enorm wichtig, dass ich alle Leiden, die mich selbst und andere Menschen treffen und die ich in der ganzen Schöpfung um mich sehe, als reale Tatsache akzeptiere. Sie gehören zur Wirklichkeit dieser Welt. Leiden ist real, grausam, vernichtend. Wir können diese Tatsache nicht ändern. Und wie viel Verdrängungsarbeit wird heute geleistet, im Blick auf den Tod. Der Mensch wird ja kaum noch mit sterbenden konfrontiert. Man hat das Sterben in das Getto der Krankenhäuser verbannt – in die Pflegeheime und die meisten Menschen können heute so leben, als wären sie gerade nicht durch Krankheit, oder Alter, oder Tod bedroht. Man lebt so, als gäbe es das gar nicht. auf der einen Seite möchte ja keiner jung sterben, aber gleichzeitig wehren sich die meisten Menschen dagegen, alt zu werden. Aber machen wir und das klar – die Verleugnung der Wirklichkeit ist bereits Flucht und sie beraubt uns er Möglichkeit mit dieser Wirklichkeit umzugehen, sie zu bewältigen. Sandhalten ist also hier gefragt – Standhalten heißt, auf alle diese Fluchwege zu verzichten. Ausharren in den Zeiten der Belastungen, Spannungen und Konflikte. Ertragen von Schmerzen, erdulden von schwierigen Mitmenschen. Alles das ist wichtig für die Psychohygiene. Das verleiht uns innere Stärke. Und auch das lässt sich leicht an der Muskulatur zeigen. Heute ist das Bodybuilding in und jeder das gemacht hat, oder wenigstens einmal versucht hat einen Muskel aufzubauen, der weiß ganz genau wie das funktioniert. Jedenfalls wird das nicht so funktionieren, indem man meint, man kann seinen Bizeps aufbauen, in dem man so eine Hantel zwei, dreimal heranzieht und nachher wenn es ein bisschen mühsam wird, die Hantel hinlegt und sich erst mal ausruht. So könnte man jahrelang trainieren, es wird keinen Erfolg haben, sondern man muss den Muskel bis zur Grenze belasten, soweit bis es nicht mehr geht, bis er den Dienst versagt. Bis er anfängt zu schmerzen, erst dann kommt ein Wachstumsimpuls. Und das gilt auch hier für unseren seelischen Bereich – wir müssen uns auch mal Grenzbelastungen zumuten. Nur so können wir innerlich stark werden. und das heißt, mehr Leidensbereitschaft aufbringt. Und das tun wir am ehesten dann, wenn wir in dem das was wir leiden auch einen Sinn sehen. Das ist sehr wichtig, dass wir auch einen Sinn finden, in den negativen Dingen auch. Das Wissen um den Sinn des Unangenehmen, macht das Unangenehme erträglich. Also wenn ich mich einer schmerzhaften Zahnbehandlung unterziehen muss, dann ertrage ich das nur deshalb, weil ich weiß dass es sinnvoll ist. Vielleicht gibt es jemand, der geht einfach zum Zahnarzt weil es so schön ist, aber ich glaube es kaum – ich jedenfalls nicht. Und ich würde nie hingehen, wenn ich nicht wüsste, es ist notwendig und sinnvoll. Und die junge Frau, die jede Nacht um zwei Uhr aufwacht, weil die Nachbarin oben Klavier spielt, die wird das nicht lange ertragen, weil sie das nicht als sinnvoll ansieht. Aber wenn sie jede Nacht um zwei aufstehen muss, weil das kleine Baby gefüttert werden möchte, dann erträgt sie das schon. Und darum ist es so wichtig, dass wir auch einen Sinn darin finden und ich möchte und ich möchte ganz provokativ behaupten, es gibt kein Leiden, dass sinnlos ist. Nur müssen wir sehen, wir können nicht immer genau erklären, was der Sinn ist. Aber ich darf wissen, es gibt einen Sinn.

Nun etwas über den Umgang mit Angst und Sorge. Die Angst hat ein Janushaupt, könnte man sagen. Sie kann, wenn sie nur geringe Intensität hat, von Vorteil sein, sogar lebenserhaltende Funktion haben, sie bringt uns dazu, vor Gefahren auf der Hut zu sein. Die normale Angst, könnte man sagen, ist das Gewürz in der Suppe unseres Lebens. Eine Tatsache die unumstößlich in unsere Welt eingeordnet ist, mit der wir einfach leben müssen – die dazugehört. Wir sollten also nicht Angst vor der Angst bekommen. Angst ist grundsätzlich etwas Richtiges, in dieser gefallenen Welt brauchen wir das sogar. Aber sie wird negativ, wenn sie zu stark wird. Dann kann sie sämtliche Lebensbezüge stören, dann kann sie die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Es ist also eine Frage der Intensität, ob die Angst vorteilhaft wirkt, oder verderblich. Und das sehen wir sowohl im Körperlichen, als auch im seelischen Bereiche. Was geht im Körper vor, wenn wir Angst empfinden – eine ganze Menge. Es wird z. B. das Nebennierenmark eine bestimmte Menge Adrenalin freisetzen, das wiederum wird das empathische Nervensystem zu verschiedenen Körperfunktionen anregen – da steigen einige physiologische Messwerte an, z.B. der Blutdruck, die Herzfrequenz, die Herzvolumenleistung, Leitfähigkeit der Haut, Atemfrequenz, Muskelspannung, Schweißabsonderung.

Also da passiert eine ganze Menge im Körper, wenn der Mensch Angst hat. Und damit wird der Körper gewissermaßen auf Hochtouren gebracht. Wer z.B. nachts aufwacht und feststellt dass ein Einbrecher im Haus ist, der setzt aus Furcht den Drüsenmechanismus in Bewegung, und dadurch wird das Herz schneller schlagen und er wird dadurch leistungsfähiger. Und er kann sich so wehren, oder er kann die Flucht ergreifen – dass ist sehr wichtig. Problematisch ist diese Körperreaktion dann, wenn unsere Angst gar nicht durch eine sichtbare Reaktion ausgelöst wird, der wir mit Hilfe der körperlichen Aktivierung begegnen könnten, sondern eine mehr existenzielle Sache ist, die in den Gedanken verankert ist. Wenn dass nämlich der Fall ist, wenn ich z.B. einfach nur vor der Zukunft Angst habe, Angst vor Arbeitslosigkeit, oder irgend so etwas – dass ist ja in den Gedanken verankert, wenn dass der Fall ist, dann passiert körperlich das gleiche. Herz und Blutdruck reagieren genau so, Ohne dass der Körper die zusätzlichen Energien braucht. Und zu häufiges, unnötiges ausschütten der Hormone bewirkt auf die Dauer körperliche Schäden. Dass sind psychosomatische Erkrankungen. Nicht weniger einschneidend, wie die körperlichen sind die seelischen Folgen der Angst, vor allem dann wenn sie an Intensität zu stark wird. Sie vermindert dann die Denkfähigkeit, macht uns unfähig Entscheidungen zu treffen. Ein furchtgepeinigter Mensch kann so eingeengt sein, dass er sich überhaupt nicht mehr aus dem Haus traut. Dass er total lebensunfähig geworden ist – nicht mehr normal sein Leben führen kann. Und dass ist natürlich sehr gravierend und einschneidend. Lang anhaltende Angstzustände enden meist in einer Depression. und weil diese Folgen körperliche und seelische, so gravierend sind, ist der Mensch ja auch bemüht seine Ängste zu mindern, zu bewältigen – er kann sie nicht einfach schicksalsergeben in Kauf nehmen. Er muss etwas dagegen tun. Nur leider sind all seine Versuche die Angst zu bewältigen sehr häufig nur dazu geeignet, ihn in noch mehr Schwierigkeiten zu bringen. Dass ist eine Fehlbewältigung. So versuchen Menschen ihre Angst zu mindern, in dem sie die Angst auslösenden Reize einfach meiden. So wird z. B. jemand, der Angst vor dem Fliegen hat, mit dem Zug fahren. Oder jemand, der Angst vor Katzen hat, wird um jede Katze einen Bogen machen. Und das ist weiter nicht tragisch – das funktioniert auch sehr gut. Nur wird er diese Angst bis an sein Lebensende behalten. Er vergibt sich damit der Chance die Erfahrung zu machen, dass Katzen gar nicht so lebensgefährlich sind – und eventuell dadurch die Angst abzubauen. Das ist also eigentlich keine gute Methode mit der Angst umzugehen. Vermeidung kann eben sogar zu einer massiven Anpassungsstörung führen. Die Methode der Vermeidung versagt vor allem dann, wenn der Angst erregende Reiz im Inneren auftaucht – als Gedanke oder als Gefühl. Oder wenn die äußeren Umstände unentrinnbar sind. In einem solchen Fall kann man Zuflucht zum Verleugnen nehmen – man lenkt sich einfach ab, man dämpft die Angst erregenden Reize. Das geschieht durch eine ständige Geräuschkulisse, Fernsehen, Vergnügungen jeder Art, durch die diversen Angebote der Medizin, Psychotherapie, Psychopharmaka, autogenes Training, Meditation und was alles die Menschen hier benutzen. Aber alles das sind Bewältigungsstrategien die letztlich zu einer Verfestigung einer psychischen Erkrankung führen. Ich möchte dem etwas anderes entgegenhalten. Dem Christen stehen andere Mittel zu Gebote gegen die Angst. Dem Christen stehen z. B. Glaube Liebe, Hoffnung zu Gebote. Glaube, Liebe Hoffnung sind gewissermaßen drei Superwaffen gegen die Angst. Glaube im biblischen Sinne heißt Überzeugung und nicht nur Überzeugung natürlich, auch Vertrauen vor allem. Und was Vertrauen heißt, können wir am ehesten von einem kleinen Kind lernen. Ganz kleine Kinder haben ein bedingungsloses Vertrauen zu ihren Eltern. Und da kann so ein kleines Kind, wenn es an der Hand des Vaters geht, in den dunklen Keller gehen, oder in den einsamen Wald, es wird überhaupt keine Angst haben, weil es überzeugt ist, dass der Vater allmächtig ist. Ein ganz kleines Kind denkt wirklich, der Vater oder die Mutter ist allmächtig und hat ein rückhaltloses Vertrauen – normalerweise. Das ist das was uns fehlt und womit wir uns so schwer tun. Aber das ist die Waffe gegen die Angst – das Vertrauen. Denn, Vertrauen und Angst die beißen sich, die mögen sich nicht, passen nicht zusammen. Und dasselbe gilt von der Liebe. Von der Liebe wird gesagt, in 1. Joh. Brief, dass sie jegliche Angst vertreibt, die völlige Liebe treibt die Furcht aus, heißt es da. Das heißt: Liebe ist immer stärker als Angst. Und je größer die Liebe ist, umso geringer die Angst. Stellen wir uns einmal vor, eine Frau die vor jedem kleinen Wau Wau Angst hat und vielleicht davon laufen würde, wenn die erleben würde, wie ihr Kind angefallen von einem großen Hund angefallen würde, ich bin überzeugt, sie würde keine Sekunde zögern und würde sich dazwischen werfen und würde dem Hund das Kind entreißen. Da wäre keine Angst – in dem Moment. Weil die Liebe stärker ist als die Angst. Und da wo die Liebe der Motor des Handelns ist, da hat die Angst keine Chance. Hoffnung und Angst verhalten sich zu einander wie Feuer und Wasser. Viel Angst entsteht aus der Ungewissheit, wie die Zukunft sein wird. Zukunftsangst, Angst vor neuen Situationen, Angst vor Anforderungen, Prüfungen, Herausforderungen. Angst vor Krankheit, Angst vor dem Tod usw. Die Angst bezieht sich fast immer auf die Zukunft. Und da ist es natürlich klar, wenn ich eine fest gegründete Hoffnung habe, dass ich da eine Kraft habe, die gegen die Angst wirksam ist. Aber wie gesagt, die Hoffnung muss sich auf etwas anderes gründen, als auf das, was vergänglich ist. Sie muss gewissermaßen ihre Wurzeln – ihr Ziel in der Ewigkeit haben. Nun noch ein dritter Bereich. Der Umgang mit Ärger und Stress. Das ist auch etwas, was zu unserem Leben gehört und was

Menschen krank macht. Es gibt in dieser Welt meines Erachtens keine Möglichkeit, dem Ärger völlig auszuweichen. Die Ärgerquellen sind zahlreich. Da ist die Umwelt, die Mitmenschen, der Beruf, auch die Unzulänglichkeiten der eigenen Person die einfach Ärger verursachen. Ärger stellt sich besonders in folgenden Situationen ein – dass haben die Psychologen herausgefunden und ich denke das können wir bestätigen. Das erste, wenn sich jemand in seinem Selbstwertgefühl verletzt fühlt. Also wenn man erfährt, dass jemand eine abfällige Bemerkung über einen gemacht hat. Das verursacht Ärger. Ein weiteres, wenn jemand ein angestrebtes Ziel blockiert sieht. Man hat also etwas vor und will etwas tun und wird irgendwie blockiert. Also da habe ich lang nach einem Parkplatz gesucht und ich haben einen gesehen und warte bis ich da reinfahren kann und schwupp fährt ein Anderer mir vor der Nase hinein – Ärger, wir kennen das. Da kommen die Aggressionen auf. Ein Drittes, wenn jemand in einer Erwartung enttäuscht wird. Ich habe mich z. B. mit einem Freund verabredet, zu einem wichtigen Termin und der kommt nicht und lässt mich sitzen. Das erzeugt Ärger. Ein Weiteres: wenn sich jemand in einer Handlung unterbrochen fühlt. Kennen sie das auch? Man will etwas tun und gerade die Männer sind da sehr empfindlich, die wenn sie etwas machen – eine Arbeit oder so – können sie das überhaupt nicht brauchen, wenn jemand dazwischenfunk und sie da unterbricht. Wenn die Frau jetzt mit irgendetwas anderem daher kommt. Oder wenn dann die Kinder kommen und sie irgendwie abhalten wollen. Das erzeugt Ärger. Und schließlich noch ein Letztes: wenn ich eine für mich gültige und selbstverständliche Regel durch einen anderen verletzt sehe. Wenn also andere Leute Regeln verletzen. Z.B. im Supermarkt drängt sich einer in der Schlange vor. Das erzeugt Ärger. Ich erinnere mich an eine Situation, wir wollten, ich glaube im Mai letzten Jahres an einem wunderschönen Tag, ein Feiertag da war gerade noch eine Möglichkeit auf dem Nebelhorn zum Schi fahren. Und meine Frau und ich hatten die Idee, wir könnten aufs Nebelhorn fahren – mit der Nebelhornbahn. Und dummerweise hatten nicht nur wir diese Idee, da waren noch eine Menge anderer Leute, die auch so schlau waren. Jedenfalls waren da so ein paar hundert Leute an der Nebelhornbahn und es hatte sich eine riesige Schlange gebildet. Und wir haben uns angestellt und mindestens mit einer Stunde Wartezeit gerechnet. Und da kam so ein junger Mann vorbei, mit einem Fallschirm auf dem Rücken, und der kam so langsam nach Vorne – seitlich. Meine Frau hat mich aufmerksam gemacht, da war der schon an uns vorbei. Und dann haben Leute das bemerkt und haben angefangen zu schimpfen.

Und da sagt der junge Mann: Was wollen sie eigentlich, ich praktiziere hier nur „aktives Anstehen“. Ich habe so etwas noch nie vorher gehört. Aber das ist etwas das Ärger macht – wenn einer einfach eine Regel verletzt. Und solchen Ärger erfahren wir zu hauf. Ob wir und wie sehr wir uns ärgern in solchen Situationen hängt sehr von unserer augenblicklichen Stimmung ab, von unseren Vorerfahrungen, mit entsprechenden Situationen, von den Beziehungen zu den beteiligten Personen und anderen Bedingungen. Vor allen Dingen auch davon, ob man die Enttäuschung durch einen anderen Menschen als unbeabsichtigt, oder böswillig verursacht ansieht. Man ärgert sich viel mehr, wenn man den Eindruck hat, der hat das absichtlich gemacht, als wenn man denkt, dass ist ihm einfach passiert. Also nicht das objektive Ausmaß einer Enttäuschung ist wesentlich, sondern die Bewertung dieser Situation, die entscheidet über unsere Reaktion. Es gibt falsche Bewältigungsstrategien die sich unter Umständen pathogen auswirken. Es gibt zum Beispiel nicht wenige Menschen, die ihre Angst schlicht verleugnen. Die sich dann in einem stark verärgerten Zustand einreden, ich ärgere mich überhaupt nicht. Und wenn man sie darauf anspricht, obwohl man es ihnen deutlich ansieht, dass es sie ärgert, dann können sie leugnen und sagen, ich ärgere mich überhaupt nicht. Das gibt es, dass man es einfach so verdrängt, dass man es wegschiebt, wenn man es nicht zugeben möchte. Man kann aber auch unbewusst Ärgerquellen meiden, z. B. bestimmte Menschen oder ein ständig vorhandenes latentes Ärgergefühl verdrängen. Wir merken manchmal bei Depressiven, dass so eine unterschwellige Aggressivität da ist, die die Betroffenen bei sich selbst nicht wahrnehmen. Aber wir müssen wissen – Verdrängen von Ärger ist keine Lösung. Denn dieser Ärger ist dadurch nicht aus der Welt. Und er verliert nichts von seiner Dynamik und er ist weiter wirksam in unserem Leben und wirkt sich aus – z. B. in Form von psychosomatischen Symptomen. Nicht selten Magengeschwüre, und andere Erkrankungen sind dann die Folge von Ärger. Manche Psychologen empfehlen, seine Ärgergefühle einfach auszuleben, damit sie nicht schädlich wirken. Man nennt das, die Katharsishypothese. Katharsis heißt einfach den Ärger herauslassen. Das ist aber keine Lösung, das ist eine sehr fatale Sache. Man weiß mittlerweile auch aus sozialpsychologischer Forschung, dass ausgelebte Aggressivität die Aggressiven Impulse nur kurzfristig reduziert, langfristig aber die Tendenz zu aggressiven Reaktionen erhöht. Das heißt, wer so seinen Gefühlen Raum lässt, der mag sich vielleicht hinterher entspannt fühlen, dem mag es vielleicht tatsächlich besser gehen - ihm geht es vielleicht momentan besser – wie es den Leuten herum geht, ist noch eine andere Frage. Aber etwas anderes passiert, er hat eine Lernerfahrung gemacht, er hat die Erfahrung gemacht, dass man seinen Ärger eben rauslassen kann, dass man sich da keine Beschränkungen auferlegen muss und dass er damit vielleicht sogar bei anderen Menschen etwas erreicht. Die machen einen Rückzieher und er kommt durch. Und das heißt, er wird in Zukunft noch eher aggressiv reagieren. Und Menschen

die das praktizieren, die werden immer aggressiver. Man hat das auch in Experimenten bei Kindern nachgewiesen. Das ist also keine Lösung. Man muss nur daran denken, wie viel dadurch kaputt gehen kann, dass einer seinen Zorn nicht kontrolliert, Beziehungen werden zerstört, Wunden werden geschlagen. Ein unbedachtes Wort, oder einige unbedachte Worte im Zorn gesagt, können so viel kaputt machen wie wir in Jahren nicht mehr reparieren können – wir wissen das. Und denken wir an die vielen Kinder, die bleibende seelische Schäden davontragen, weil sie jähzornige Eltern haben, von denen sie dann übermäßig hart und brutal bestraft werden. Wie extrem das sein kann, das möchte ich hier einfach ein mal zur Erheiterung weitergeben. Es stand kürzlich in der Zeitung, ich habe mit das herausgenommen. Da stand folgendes: Vor Zorn über ein Verhör in einer Polizeistation, hat sich in der israelischen Stadt Nazareth ein fünfzigjähriger Mann buchstäblich ein Auge ausgerissen – wenn auch nur eines aus Glas. Wie die israelische Tageszeitung „Mariv“ berichtete war der langjährig Arbeitslose festgenommen worden, weil er nach einem Streit mit seiner Frau die gesamte elektrische Einrichtung in seinem Haus, mit einem Hammer zertrümmert hatte. Bei der polizeilichen Vernehmung beschimpfte der Mann sein Gegenüber zunächst wüst, riss dann plötzlich sein Glasauge aus der Fassung und bewarf den Polizeibeamten damit. Der Polizeibeamte sagte: ich war vollkommen verstört, das Verhör wurde unterbrochen und alle krochen unter die Tische um das Auge zu suchen. Soweit kann es gehen, wenn ein Mensch seinen Zorn nicht mehr im Griff hat und sich einfach so gehen lässt. Und deshalb möchte ich einmal ganz unpsychologisch – logisch, etwas raten. Wenn in ihnen Zorn aufsteigt, dann beherrschen sie ihn zunächst einmal – geben sie ihm nicht Raum. lassen sie nicht zu, dass der Zorn ihr Reden und Handeln bestimmen kann. Dann werden sie vielleicht sagen, der hat leicht reden, ich kann ihn nicht beherrschen. So etwas habe ich schon gehört. Ich möchte aber zurückfragen, wie wäre es denn – stellen wir uns doch einmal vor, sie sind gerade so richtig voller Groll, schimpfen herum, zu Hause, schreien herum dass die Fetzen fliegen und da klingelt das Telefon. Vielleicht bin ich am Apparat. Was passiert jetzt? Fliegen mir jetzt auch die Fetzen um die Ohren, oder? Es könnte sein, dass sie dann mit einem Mal ganz, ganz milde sind und ganz höflich und nett. Mit einem Mal können sie ganz anders sein. Und daran zeigt es sich, dass wir den Zorn schon beherrschen können, in aller Regel – bis auf wenige Menschen. Wir können das schon! Wenn wir uns über den Chef ärgern, dann schreien wir ja auch nicht heraus, was wir uns gerade denken. Denn wenn wir das täten, wären wir unseren Job ziemlich schnell los, oder? Wir können ihn also schon, die Frage ist ob wir ihn beherrschen wollen? Es ist die Frage, ob die Menschen zu Hause, meine Frau, die Kinder usw. mir das wert sind, dass ich meinen Zorn beherrsche? – das ist die Frage. Und noch etwas anderes: das Problem des Zorns ist durch das Beherrschen noch nicht gelöst. Das ist nur eine erste Notmaßnahme, aber die muss sein, und wenn ich die nicht ergreife, dann habe ich schon verloren. und nicht nur ich- dann ist schon eine Menge kaputt gegangen. Es ist nur eine erste Notmaßnahme. Und wenn ich den Eindruck habe, ich kann den Zorn jetzt nicht beherrschen, dann gibt es noch die Möglichkeit, dass ich einfach den Raum verlasse. Räumen sie das Feld, das ist eine Möglichkeit, um Schlimmeres zu vermeiden. Aber das ist noch keine Lösung. Ich kann ihnen jetzt meine Lösung nicht unbedingt vorschreiben und sagen: das ist auch ihre Lösung. Aber ich sage ihnen was mit hilft. Für mich als Christ hat hier das Gebet einen wichtigen Platz. Das Gebet verschafft mir einen Blickwechsel. Durch das Gebet kann es dazu kommen, dass ich die Dinge mit einem Mal anders sehe. Die Sachen, die mich so aufregen, plötzlich aus der Sicht Gottes sehen kann und anders einordnen kann. Und dann verlieren diese Sachen an Bedeutung. Und außerdem kann ich damit rechnen, dass Gott mir als Antwort auf mein Gebet, seinen Frieden ins Herz gibt, dass ich da zur Ruhe kommen kann. Das ist eine wichtige und gute Hilfe. Nicht zuletzt aber hilft es, sich die Frage zu stellen, ob man sich selbst nicht einfach zu wichtig nimmt. Wenn wir uns zu wichtig nehmen, dann haben wir natürlich auch Grund uns zu ärgern. Wenn unser Ego durch andere Menschen eingeschränkt wird. Die meisten Dinge würden uns doch nicht halb so aufregen, wenn wir uns nicht selbst so arg wichtig nehmen würden – oder? Aber wie ist das möglich? Darauf möchte ich nachher noch eingehen.

Ich möchte jetzt auf ein Grundproblem des Menschen zurückkommen: Die Jagd nach Bedeutung und Sicherheit. Bedeutung und Sicherheit sind die beiden grundlegenden Bedürfnisse des Menschen – psychische Bedürfnisse. Bedeutung und Sicherheit, das ist was wir als Menschen brauchen – im Wesentlichen. Bei der Bedeutung geht es darum, dass wir um unseren Wert wissen wollen. Keiner kann leben mit der Überzeugung, ein Nichts zu sein. Wir suchen die Bestätigung unserer Bedeutung beim Sozialpartner, der uns Anerkennung, Respekt, Achtung, Bewunderung usw. entgegen bringen soll. Bei der Sicherheit geht es darum, dass wir unser Leben grundsätzlich bedroht wissen und weil wir unser Leben erhalten wollen, klammern wir uns an alles, was uns Sicherheit geben kann. Und da ist vor allem die Liebe anderer Menschen, ihre bedingungslose Annahme, das Wissen um die Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen – Familie, Gemeinde, Sportverein und alles was uns hilft, die Zukunft kalkulierbarer zu machen, oder uns zumindest die Illusion darüber vermittelt. Alles das gibt uns Sicherheit. Und das sind die ganz grundlegenden Bedürfnisse. Und der Ursprung dieser Grundbedürfnisse, diese Frage nach dem Ursprung führt uns direkt in die ersten Jahre der Existenz

des Menschen zurück – in den Garten Eden. Es ist nämlich keineswegs so, dass diese Bedürfnisse ein selbstverständlicher Teil unserer Geschöpflichkeit wären. Ein Bedürfnis zeigt ja immer an, dass da ein Mangel vorhanden ist – ohne Mangel gibt es auch kein Bedürfnis. Das kann ein objektiver Mangel sein, aber auch ein gedachter – ein eingebildeter Mangel. Vom letzteren lebt ja ein großer Teil unserer Konsumgüterindustrie. Und das ist ja die Hauptaufgabe der Werbung, uns einen Mangel einzureden – uns klar zu machen, dass uns etwas fehlt. Und wenn wir erst einmal das kapiert haben, dass uns etwas fehlt, dann können sie uns das Produkt anbieten, das diesem Mangel abhelfen soll und dann werden wir das auch kaufen. Das ist auch das Prinzip, das die Schlange im Garten Eden eingesetzt hat – genau das gleiche hatte sie auch getan. Der Mensch wusste sich zunächst mal als vollkommenes Wesen geschaffen, da war kein Mangel, kein objektiver, kein eingebildeter. Der Mensch wusste sich vollkommen. Er konnte sich mit seinem Schöpfer identifizieren. Er konnte sich in seinem Schöpfer wieder erkennen. Und er konnte sich diesem Schöpfer in vollkommener Unschuld und Unbefangenheit nähern, weil er um seine Vollkommenheit wusste – weil da kein Mangel da war. Und was tat die Schlange? Die tat genau das, was moderne Psychologen eben auch tun. Sie redete ihnen einen Mangel ein. Sie sagte: 1.Mo 3 ...da sagte die Schlange zur Frau, keineswegs werdet ihr sterben, sondern Gott weiß dass an dem Tag da ihr davon esst, eure Augen aufgetan werden, und ihr sein werdet wir Gott, erkennend Gutes und Böses. Euch fehlt ja was – ihr seid nicht wie Gott und ihr erkennt noch nicht Gutes und Böses, euch fehlt was. Das war der Kern. Und mit einem Mal sah Eva die Dinge um sich herum, mit anderen Augen. Und das ist ein Phänomen, dass haben auch die Sozialpsychologen beschrieben – nämlich dass die Wahrnehmung des Menschen ganz wesentlich durch seine Bedürfnislage mitbestimmt wird. Also wenn ich Hunger habe, dann entdecke ich also die Würstchenbude, an der ich sonst achtlos vorbeigegangen wäre. Und das wissen wir doch, wenn wir ein Bedürfnis haben, dann schärft das unserer Wahrnehmung für die Sache, die dem Bedürfnis abhilft. Und die Frau sah, das der Baum gut zur Speise und eine Lust für die Augen, dass der Baum begehrenswert war, Einsicht zu geben. Mit einem Mal sah sie diesen Baum mit anderen Augen. Und sie nahm von der Frucht und gab ihrem Mann davon, wir wissen was die Folgen davon waren – an denen leiden wir heute noch. Und ich möchte es ganz klar sagen. Diese Geschichte in der Schrift hat eine enorme Bedeutung. Und wir dürfen nicht meinen, das sei ein Märchen. es gibt kaum eine Geschichte, die, obwohl sie so schlicht erzählt wird, so tiefgründig ist und so ungeheuer viel über das Leben aussagt, wie die Geschichte von dem Sündenfall. Das ist nur ein Aspekt, den ich hier anspreche, man könnte jetzt in vielfältiger Weise sehen, da sind viele Aspekte in dieser Geschichte enthalten, die grundsätzliche Dinge erklären. Aber das nur nebenbei. Auf jeden Fall hatte das immense Folgen. Und der Mensch hat jetzt etwas verloren, der hat seine Bedeutung und Sicherheit verloren, die er vorher in Gott hatte. Diese Bedeutung hatte er in Gott, denn er konnte sich mit seinem Schöpfer identifizieren und da lag seine Bedeutung drin. Und in Ihm hatte er Sicherheit. Aber jetzt durch den Fall war das Verloren gegangen und er sagte, als er angesprochen wurde, sagte er, ich fürchtete mich und ich versteckte mich. Warum fürchten? Man fürchtet sich, wenn man die Sicherheit verloren hat. Der Mensch hat sich vorher nie gefürchtet, jetzt fürchtet er sich und muss sich verstecken. Warum verstecken? Er Versteckte sich, weil er auch seine Bedeutung verloren hatte. Weil er merkte, dass er nicht mehr vollkommen war – weil er einen Mangel an sich gefunden hat. deswegen musste er sich verstecken. Da ist die Scham aufgekommen. Scham signalisiert Bedeutungsverlust. Und wenn wir wüssten, wir wären absolut vollkommen – das ist nur Gott, das wissen wir ja – aber wenn wir wüssten wir wären absolut vollkommen, dann brauchten wir keine Scham zu haben. Dann hätten wir überhaupt nichts zu verstecken – gar nichts. Die Scham ist die Folge, dass wir eben nicht mehr vollkommen sind. Und das ist jetzt das Grundproblem des Menschen. Dem Menschen sind jetzt diese Bedürfnisse entstanden – Bedeutung und Sicherheit. Und jetzt ist er auf der Suche, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Er ist also motiviert etwas dagegen zu tun. Irgendwie diese Bedürfnisse zu befriedigen – Bedeutung zu erlangen und Sicherheit. Und er tut was, was tut er? Er tut das, von dem er meint, dass es helfen könnte diese Bedürfnisse zu befriedigen. Was er darüber meint – man spricht von Grundannahmen – die er darüber hat, das hat er gelernt. Das lernen wir von Kindheit auf, hier kommen wir mit, durch Kultur, auf verschiedenen Wegen durch die Eltern, das bekommen wir mit. Also die Eltern haben mit schon von Klein auf beigebracht, du musst ein Haus haben, sonst bist du kein richtiger Mensch. Als Schwabe ist man sowieso kein rechter Mensch ohne ein Haus. Also ein hau gehört dazu und da wird auf den kleinen Säugling schon ein Bausparbrief angelegt und er weiß von klein auf, ich brauch ein Haus, sonst kann ich keine Bedeutung haben. Das ist nur ein Beispiel, eins von tausend Möglichkeiten. Aber nur damit es etwas anschaulicher wird. Und das ist eine Grundannahme, die hat er im Kopf. Er wird also alles tun, um an ein Haus zu kommen. Er wird ein entsprechendes Verhalten zeigen. Er wird gewisse Dinge unternehmen, die geeignet sind um an ein haus zu kommen. Er wird das Ziel wahrscheinlich irgendwann erreichen – und wird sein Haus haben. Und was ist dann? ist dann sein Bedürfnis nach Bedeutung befriedigt? Ja, einen Moment, eine gewisse Zeitlang schon. Eine gewisse Zeit lang schwelgt er drin und kommt sich ganz gut vor und die Nachbarn sehen auf zu ihm und jeder bewundert sein schönes Haus. Nun wir wissen, diese Dinge

nutzen sich sehr bald ab. Und das tolle neue Haus ist nach ein paar Jahren schon nichts mehr, und keiner staunt mehr drüber und der Nachbar hat schon ein größeres gebaut – ihr kennt das ja. Und was ist dann – diese Befriedigung ist nur vorübergehend und es kommt wieder das alte Gefühl der Leere zurück. Wieder haben wir ein Bedürfnis – keine Bedeutung – wir suchen nach Bedeutung. Was brauch ich noch um Bedeutung zu haben? Und selbes passiert auch, wenn es um Sicherheit geht. Das sind alles nur vorübergehende Befriedigungen, die nicht anhalten, und der Mensch bleibt zeitlebens hier in diesem Dreh verhaftet. Er bleibt ständig auf der Suche nach irgendetwas, was diese Bedürfnisse befriedigen kann und er findet die Befriedigung letztlich nicht. Und wenn das sehr lange so geht – es gibt Menschen bei denen funktioniert das immer, die erreichen ihre Ziele. Fast alle Ziele erreichen die. Die sind in ganz großer Gefahr. Die sind nämlich in der Gefahr, dass sie irgendwann in einer existenziellen Verzweiflung landen, vielleicht sogar im Selbstmord. Und wir kennen genügend Beispiele davon. Ich nenne z. B. Elvis Presley. Elvis Presley ich habe da mal etwas gelesen, das war für mich sehr anschaulich gemacht, darum habe ich mir das hier abgeschrieben. Da stand in der Zeitung: der Mann, der nach Schätzungen mehr als vier Mrd. Dollar umgesetzt hatte, wurden kurz vor seinem Tod von seinen Leibwächtern als wandelnde Apotheke bezeichnet. Er verschenkte mit Vorliebe Cadillacs, ließ sich Mädchen zuführen, fuhr nachts alleine auf dem Jahrmarkt Achterbahn, oder jagte eine Pistolenkugel in das Fernsehgerät, wenn ihm das Programm nicht gefiel. Mit Medikamenten richtete Elvis sich zu Grunde, bis nach 1977 das Ende kam. Nun kommt ein sehr bezeichnender Satz. Für den einzigen lebenslustigen Burschen aus Tennessee gab es nichts mehr zu hoffen, weil sich alle seine Hoffnungen erfüllt hatten. Und genau das ist es, wenn also alles klappt, dann macht man immer wieder die Erfahrung, dass wovon ich mir die Befriedigung erhofft habe, hat es wieder nicht gebracht. Und wieder ist die alte Leere da und die Unzufriedenheit. Und wenn man das oft erlebt, dann kann das einen bis zum Selbstmord treiben. Aber die meisten Menschen erleben das gar nicht – die meisten Menschen erleben das sehr viele Dingen in ihrem Leben gar nicht klappen. Das es gar nicht funktioniert – das sie gar nicht zum Ziel kommen mit ihren Wünschen. Sehr häufig kommen wir eben nicht zum Ziel. Und was passiert, wenn wir nicht zum Ziel kommen, wenn sich uns ein Hindernis in den Weg stellt? Ein finanzielles Hindernis vielleicht. Irgendein Hindernis stellt sich in den Weg und wir können das was wir anstreben einfach nicht verwirklichen. Dann kommt es zu ganz schlechten Gefühlen. Da ist eine Quelle von schlechten Gefühlen – Trauer, Zorn, Angst, Scham kommen auf. Dann haben wir ein äußeres Problem, nämlich das was sich uns in den Weg gestellt hat - damit haben wir umzugehen – und dann haben wir noch ein inneres Problem, nämlich die schlechten Gefühle, und nun müssen wir etwas tun. Und das ist das was Menschen krank macht. Sie sind erst auf der Jagt, auf dem Weg einer falschen Befriedigung, versuchen ihre Grundbedürfnisse auf dem falschen Weg zu befriedigen und weil das eben negative Folgen hat, in ihrem Gemüt, in ihrem Gefühlsleben, dann versuchen sie jetzt auch diese Sachen auf einem falschen Weg zu bewältigen. Es kommt zu einer Fehlbewältigung. Ich sage ihnen einmal ein ganz einfaches Beispiel – das wäre jetzt besser an diesem Diagramm zu zeigen, aber ich hoffe es kommt trotzdem verständlich über. Nehmen wir einmal ein Abiturient hat vor zu studieren und jetzt fällt er aber bei der Abiturprüfung durch. Das heißt, er hat ein Ziel gehabt und hat sich gesagt, wenn ich studiere, das würde mir Bedeutung verschaffen. Er war also motiviert, er hat was getan, er hat die Prüfung gemacht, aber ein Hindernis: er kommt nicht zum Ziel, er fällt durch. Was ist die Folge? Nun, ich habe gesagt, Angst, Zorn, Scham, Trauer, er ist deprimiert. Er wird Angst haben, er wird sich sagen: was wird denn werden? wie soll jetzt meine Zukunft aussehen? Er wird sich Ärgern, er wird sich sagen hätte ich dich mehr gelernt, oder der Prüfer hat mich reingelegt, oder was weiß ich? Er wird sich schämen, was sagen die anderen dann? Also ganz viele schlechte Gefühle. Nehmen wir einmal an, jetzt hat er das von zu Hause so mitbekommen, erlebt immer wieder als Kind, dass der Vater immer wenn er sich geärgert hat, verärgert von der Arbeit kam, hat er sich ein paar Bier reingezogen, und dann war er der beste Gemütsmensch. Dann ging alles wieder glatt. Das hat er so aufgenommen. So ein Vorbild ist meistens unbewusst irgendwo da, und wird dann in solchen Situationen wirksam. Also geht er in eine Kneipe und er nimmt sich einen zur Brust und tatsächlich geht's ihm besser. Die schlechten Gefühle sind weg, irgendwie sieht die Welt wieder ganz anders aus. Er hat also eine Grundannahme gehabt, wie man solche Gefühle, Probleme bewältigen kann, nämlich die Grundannahme, man trinkt einfach Alkohol und es funktioniert zunächst. Aber auch wieder nur vorübergehend – nur scheinbar, denn die Probleme kommen zurück. Das heißt es kommt mit der Zeit zu immer mehr Problemen. Nämlich diese Art der Fehlbewältigung schafft noch neue Probleme. Aber das Seltsame ist, dass der Mensch nun nicht, wenn er die Erfahrung macht, diese Bewältigungsstrategie führt nicht zum Ziel, nun einfach eine andere Strategie einschlägt. Das wäre eigentlich logisch, dass ich sage, dann probiere ich mal was anderes, sondern er bleibt dabei und macht immer und immer das Gleiche. Das kann man durch die Bank beobachten. Man bleibt bei einer einmal eingeschlagenen Strategie. Wieder ein sinniges Beispiel: Die Frau, die ihren Mann verändern möchte meinetwegen, dadurch dass sie ständig an ihm herumnörgelt, meint, dass sie mit Nörgeln ihren Mann ändern kann. Die müsste spätestens nach einem Jahr sich sagen, wenn es nichts gebracht hat, na ja, das funktioniert offenbar nicht, ich lass das

lieber und probiers mal auf einem anderen Weg. Aber wir beobachten, dass manche das dann 20 oder 30 Jahre lang machen. Und im Alter immer noch nörgeln. Und das ist nur ein Beispiel – wir bleiben oft an einer falschen Strategie daran und wenn man das lange genug macht, dann führt das zu einer Verfestigung und in dem Fall des Abiturienten, zu einer Sucht oder in eine Depression. Und jetzt habe ich ihnen ganz kurz mal zusammengerafft erklärt, wie es eigentlich zu solchen psychischen Störungen kommt. Der Grund ist erst einmal, dass wir diese Grundbedürfnisse nicht befriedigt haben, das ist ein Grundproblem des Menschen schlecht hin, wir suchen sie zu befriedigen auf einem falschen Weg – das funktioniert nicht, das schafft keine bleibende Befriedigung, das erzeugt negative Gefühle, das erzeugt äußere Probleme. Dann haben wir wieder gewisse Annahmen, wie wir mit diesen Dingen umgehen, es kommt zu einer Fehlbewältigung, und mit der Fehlbewältigung reiten wir uns geradewegs in so eine - unter Umständen – schwere Störung hinein. Das ist ein Prozess. Und das hat zu tun mit einer falschen Identität. Wir haben eine falsche Identität. Der Mensch hatte seine Identität, die er in Christus hatte, in Gott hatte, von seinem Ursprung her verloren und er sucht sich eine neue Identität zu schaffen. Ich möchte das Wort Identität erklären. Identität bedeutet nichts anderes als die Antwort auf die Frage: Wer bin ich. Jeder hat von uns seine Antwort auf die Frage: wer bin ich. Jeder hat gewisse Vorstellungen von sich – ein Selbstbild von sich, das er von sich macht. Und jeder hat, wenn er an sich denkt eine gewisse Befindlichkeit, man nennt das Selbstgefühl. Also die Antwort auf die Frage: wer bin ich? Eine falsche Identität – man macht sich eine Menge zurecht. Und ich muss jetzt eine ganze Menge weglassen, das ganze Thema Lebenslügen, Illusionen und Selbsttäuschung. Da gibt es auch aus der Psychologie eine Menge Ergebnisse, das hat man beschrieben in der Psychologie, wie der Mensch sich selbst täuscht, was er sich alles vormacht um sein Selbstbild einfach aufrecht erhalten zu können. Und sich letztlich diese falsche Identität zu schaffen. Und Konsum – alle diese Dinge müssen mit herhalten – der Mensch braucht eben auch irgendwelche Statusobjekte. So mancher braucht eben das dicke Auto um diesen Standard zu erreichen. Um sich sagen zu können, ich bin doch wer. Und das meine ich mit falscher Identität. Und was ich bisher von der Problementstehung gesagt habe, das könnte schon einen Hinweis darauf geben, wo eigentlich der Kernpunkt ist – wo die eigentliche Kernlösung ist. Der Kernpunkt ist bei diesen unbefriedigten Bedürfnissen, und wir müssten jetzt fragen, was kann diese Bedürfnisse wirklich bleibend befriedigen? Das wäre doch wichtig zu wissen. Wenn alle Dinge die wir tun und denen wir so nachjagen in der Welt das offenbar nicht können, dann muss ich fragen, was kann dann diese Befriedigung wirklich schaffen? Die Menschen sind doch – wenn wir schauen – auf der Suche, sie suchen nach etwas. Aber was suchen sie? Die meisten suchen nach dem, was sie selbst groß machen könnte, oder nach dem was ihre Lüste oder Begierden befriedigen könnte. Oder nach dem was ihnen Halt und Sicherheit geben könnte. Aber letztlich ist das Suchen der Menschen immer auf die eigene Person ausgerichtet. Sie selbst sind das Ziel ihrer Suche. All ihre Lebensziele sind auf das Irdische, auf das Vergängliche ausgerichtet. Und spätestens zum Zeitpunkt des Todes – spätestens dann – wird das alles zerplatzen wie eine Seifenblase. Das muss man ganz klar sagen. Und daher sollten wir schon ein Mal über unsere Lebensziele nachdenken, für welches Ziel leben wir denn eigentlich? Was streben wir an in unserem Herzen, wofür setzen wir unsere Kräfte – unsere Zeit ein? Gott hat einmal durch den Propheten Jeremia den Vorwurf gemacht – ein Vorwurf der fürchte ich auch uns treffen könnte, er sagte folgendes: denn mein Volk tut eine zwifache Sünde, mich die lebendige Quelle verlassen sie und machen sich Zisternen, die doch rissig sind, die doch kein Wasser geben. Vielleicht für uns nicht mehr so anschaulich, dieses Bild, wie für einen Israeliten der in der Wüste lebte. Wir haben's leicht mit dem Wasser, wir gehen zum nächsten Wasserhahn, drehen auf, aber dort was das eine ganz andere Sache. Da war Wasser eine Kostbarkeit. Nun muss man sich vorstellen, was das Bild eigentlich sagt. Da ist eine lebendige Quelle, eine Quelle mit lebendigem Wasser, frischem Quellwasser und die Menschen lassen diese Quelle einfach links liegen und graben sich ein Loch – eine Zisterne – um das Regenwasser dort zu halten. Dass aber dann doch versickert, weil die Zisternen rissig sind. Und was übrig ist, ist ein wenig abgestandenes Brackwasser – fauliges Brackwasser. Und sie lassen die lebendige Quelle links liegen und halten sich lieber an diese Zisterne. Das ist hier gesagt worden. Und das zeigt genau das auf, was ich vorher beschrieben habe, das Grundproblem das wir alle haben. Was machen wir denn, wenn wir diesem und jenen nachjagen, wenn wir meinetwegen dem Geld nachjagen und meinen, da muss ich Erfolg im Beruf haben und wenn ich da hochkomme und wenn ich Abteilungsleiter werde, oder wenn ich das werde, dann ja. Und was wir alles so für Ziele haben für die wir uns einsetzen, unsere Kräfte, unsere Geld. Was tun wir dann? Wir tun exakt das, was hier gesagt wird. Wir bauen uns rissige Zisternen, die kein Wasser halten. Und wir merken es daran, dass wir immer und immer wieder unbefriedigt sind - sie halten das Wasser nicht. Und die lebendige Quelle lassen wir links liegen. Und wer das ist, ist schon klar – Gott hat sich damit selbst gemeint. Die lebendige Quelle, dass ist der, der von sich gesagt hat, kommt her zu mir und trinkt. Ich will euch Wasser des Lebens geben – hat Jesus Christus gesagt. Die Menschen kommen nicht zu ihm zu trinken, sondern sie gehen lieber an ihre Zisterne. Ich glaube, wir sollten darüber ein Mal ganz grundlegend nachdenken. Dieser Jesus hat gesagt, kommt her zu mir, die ihr

mühselig und beladen seid, ich will euch Ruhe schenken. Und er hatte genau diese Menschen vor sich, vielleicht sie. Menschen die getrieben sind, unterwegs und ständig gejagt und doch unbefriedigt. Beladen mit Lasten, die sie sich selber aufbürden. Und er sagt, kommt doch zu mir! Ich will dir Ruhe geben. Und wie kann es denn zur Ruhe kommen, mit deinen Bedürfnissen? Bei mir kannst du die völlige Befriedigung finden. und du musst nicht mehr herumjagen. Und ich möchte das einfach so bezeugen, dass ich das so erlebt habe. Das ist das was mein Leben trägt. Und das ist das was mit Tragkraft gibt – auch in Situationen, die schwer zu tragen sind. Und das habe ich auch erlebt. Ich bin auch nicht mehr so jung wie ich aussehe, habe auch schon das halbe Jahrhundert voll und auch schon manches hinter mir. Aber das kann ich wirklich bezeugen, dass es so ist: wer zu Jesus kommt, der kann zur Ruhe kommen, der kann Befriedigung seiner tiefsten Bedürfnisse finden. Und er muss nicht mehr auf der Jagd sein. Der darf sich dann auch noch über sein Haus freuen. Der darf sich auch noch über dieses und jenes – aber der wird das nicht mehr brauchen, um Bedeutung und Sicherheit zu haben. Der hat eine neue Identität gefunden in Christus. So ein Mensch kann sagen: Christus ist mein Leben, Christus ist meine Bedeutung, er ist meine Sicherheit. Und wenn ich nur ihn habe, sagt Paulus, frage ich nichts nach Himmel und Erde. Das heißt, wenn ich ihn habe, dann habe ich alles. Das möchte ich ihnen auch sagen. Und wir können uns dann gerne darüber unterhalten und möchte damit abschließen.