

Ströme unverzagter Gedanken



Bildnachweis: flickr.com / Dirk Vorderstraße / CC BY 2.0

Neujahrsvorsätze sind eine prima Sache, sie haben aber einen entscheidenden Nachteil: Der größte Teil ist schon Ende Januar vergessen. Vor allem, weil wir uns dadurch unter Druck setzen. Anders ist es mit spirituellem Wachstum, sagt die Journalistin Laurens Glass.

Neujahrsvorsätze waren schon immer eine Probe für mich, bei der man nur bestehen oder durchfallen konnte. Ich nahm mir vor, auf Schokolade zu verzichten und siehe da, zwei Wochen später ertappte ich mich dabei, wie ich lässig Milchbonbons mampfte. Aber noch schlimmer war, dass dieser eine Ausrutscher mir das Gefühl gab, komplett versagt zu haben. Meine persönliche Bilanz war nicht mehr perfekt.

Was hat das mit Spiritualität zu tun? Eine ganze Menge: Wir sind nicht vollkommen. Aber wir arbeiten dran. Sich vorzunehmen, spiritueller zu sein, hat nichts mit Leistung oder dem Besserwerden im menschlichen Sinne zu tun. Vielmehr ist es ein täglicher Neuanfang unseres Geistes und unserer Seele. Es bedeutet, dass wir es noch einmal versuchen können, wenn wir versagen – und dass wir wissen, dass wir nicht versagen können, wenn wir es nicht versuchen. Mit anderen Worten: Es ist Gnade.

Hier sind ein paar Ideen, wie Sie geistlich wachsen können. Weiterdenken ist ausdrücklich erwünscht!

1. Zähle bis zehn

Ihre Mutter hatte Recht – oder vielleicht war es meine Mutter? – egal: Bis zehn zu zählen ist eine alte Regel der Vernunft. Unsere erste Reaktion auf etwas oder jemand ist oft beeinflusst durch unseren momentanen Stress, die letzte Sitzung oder durch unseren Bluthochdruck. Wollen Sie wirklich jemand anfahren, obwohl Sie eigentlich sauer auf jemand anderen sind? Vor allem, wenn dieser Jemand Sie selbst sind? Ein paar Sekunden nachzudenken, bevor wir sprechen, braucht Disziplin und Übung. Aber es ist eine spirituelle Übung, die uns hilft, zentrierter und einfühlsamer zu werden. Banal, aber wichtig: Sorgen Sie dafür, dass sie zuerst etwas essen!

2. Atme!

Atmen ist eine unwillkürliche Reaktion unseres Körpers. Aber unser Atem kann flach oder schneller werden, wenn wir gestresst und besorgt sind. Doch gerade da brauchen wir den Sauerstoff am meisten. Es gibt über 30 Bibelverse, die vom Atem sprechen und sie sind häufig mit dem Geist Gottes verbunden. Bewusstes Atmen ist grundlegend für unser spirituelles Leben, denn es verbindet unseren Kopf mit unserem Körper und unsere Körper mit unseren Herzen. Wenn ich mich krank und ängstlich fühle, dann atme ich zehnmal so tief und ruhig ein, wie ich nur kann und erinnere mich daran, dass alles gut wird. Und dann ist es auch so.

3. Denke positive Gedanken

Ich habe gelesen, dass die meisten Menschen zu jedem positiven Gedanken drei oder vier negative haben. Viele

meiner Freunde räumen ein, dass sie sich innerlich für ihre Schwächen anklagen oder sich viel zu viele Sorgen über die Zukunft machen. Wenn alles schief läuft, ist es am schwersten, positiv zu bleiben. Manchmal muss man einfach ins Bett gehen! Dagegen können beständige Ströme hoffnungsvoller oder unverzagter Gedanken uns daran erinnern, dass wir nicht allein sind. »Ich kann alles tun durch Jesus Christus, der mich stark macht« (Philipper 4,8) oder einfach »Es wird alles gut werden!« sind bessere Gedanken als »Ich werde das nie schaffen!« Egal wie schlecht die Lage ist, bedenken Sie, dass Sie überschwänglich geliebt sind!

4. Liebe – und vergib dir selbst

Einer meiner liebsten Bibelsprüche, den ich erst nach vielen Jahren verstanden habe, ist »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!« (Lukas 10,27). Was heißt das eigentlich? Ich dachte früher, dass Liebe für mich selbst irgendwie egoistisch ist. Jetzt als Erwachsene verstehe ich, dass man andere nicht lieben oder akzeptieren kann, wenn man sich nicht selbst akzeptiert und respektiert. Es gibt ein bemerkenswertes Lied der Band »Mountain Heart«, in dem der Autor alle seine Schuldner auflistet und ihnen mit Erfolg vergibt. Achten Sie vor allem auf die letzte Zeile: »Ich vergebe meinem Vater, dass er die Hälfte meines Lebens verpasst hat, ich vergebe meiner Mutter, dass sie mich zu sehr festgehalten hat, ich habe Freunden, Fremden, Nachbarn und meiner Familie vergeben, allen ... allen ... außer mir.« An Schuld festzuhalten, kann unsere Beziehungen beeinflussen, denn es blockiert den Fluss unserer Kommunikation, die Liebe selbst. Üben Sie Gnade – mit sich selbst.

5. Liebt einander – und vergebt denjenigen, denen ihr nicht vergeben könnt

Eigentlich eine simple Anweisung. Aber hat Jesus denn wirklich auch die gemeint, mit denen wir nicht übereinstimmen? Lieben zu lernen in der Art, wie Christus sich das vorgestellt hat, ist mehr ein Lebensziel als eine sofortige Vollendung. Der Erfolg schleicht sich heimlich über Monate oder Jahre an. »Besser werden« ist ein Prozess, wie heilen und loslassen. Menschen vergeben, die uns verletzt haben, mag vielleicht die schwierigste Aufgabe für uns Christen sein. Aber wenn Sie Ärger mit sich herumtragen, dann frisst er Sie von innen auf! Lassen Sie diesen Ärger los, aber seien Sie sich bewusst, dass es ein Prozess ist. Akzeptieren Sie, wo Sie gerade damit stehen.

6. Bete – da wo du gerade stehst

Die meisten unserer Gebete lauten »Danke! Danke! Danke!« oder »Hilf mir! Hilf mir! Hilf mir!« Als ich in meiner Spiritualität wuchs, da begann ich für andere Menschen zu beten, wenn ich selbst Schmerzen fühlte. Dies hat sich zu einer mächtigen Erfahrung entwickelt, die mir bewusst gemacht hat, was andere durchstehen und wie viel Segen auf meinem Leben liegt. Eine tägliche Andacht mit einem Andachtsbuch oder einfach weinen – das alles sind Wege, wie wir uns mit Gott verbinden können. Beten Sie. Beten Sie so, wie es für Sie richtig ist. Wenn Sie es schon eine Weile nicht mehr gemacht haben, wenn Sie nicht daran glauben ... dann beten Sie genau das. Gott hat keine Angst vor unseren Sorgen.

7. Sei dankbar – und sei froh

Eines Morgens wachte ich auf und wollte nur noch heulen. Dann hörte ich es plötzlich ganz klar in meinem Kopf: »Dies ist der Tag, den der Herr macht; lasst uns freuen und fröhlich an ihm sein« (Psalm 118,24). Also spielte ich stattdessen das Lied »Happy« von Pharrell Williams ab. Dankbarkeit ist eine spirituelle Übung, die Ihr Leben verändern wird. Es verschiebt nicht nur den Fokus von dem, was wir nicht haben, zu dem, was wir haben. Es kann auch Ihren Geist so erheben, dass er Ihnen hilft, wenn Sie ganz am Boden liegen. Freude kommt von innen, aber sie kann durch äußerliche Dinge inspiriert werden: Musik, Kinder, Natur, Kunst. Finden Sie Ihre Quelle.

8. »Denke an die anderen Gefährten«

Das hat meine Mutter immer gesagt. »Und dann wird es dir besser gehen!« Als ich klein war, da dachte ich, dass es bei Taten für andere Menschen eben um die anderen geht. Es war richtig und gehörte sich eben, aber ich war mir nicht so sicher, ob es denn auch unbedingt Spaß machen würde. Aber als Erwachsene merkte ich, dass es mir mehr Freude bereitete als denjenigen, denen ich half. Die wesleyanische Tradition besagt, dass Glaube und gute Werke zusammengehören. »Wir geben Gott unser Leben zurück, indem wir dienen.« Sie können niemandem helfen, ohne sich selbst zu verändern. »Und wie ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, so tut ihnen auch!«, sagte Jesus. Versuchen Sie es! Sie müssen nicht alle diese spirituellen Übungen diese Woche oder dieses Jahr erlernen. Aber Sie können jederzeit aufrichtig danach streben, spiritueller zu werden. Es ist eine laufende Übung. Ein Vorsatz für jeden Tag.