

## LIVINGROOM - 3.5.2020

*Inzwischen sind es schon fast zwei Monate, in denen wir uns nicht gesehen haben und keine gemeinsamen Gottesdienste feiern konnten. Inzwischen sieht es so aus, als wäre es möglich - unter hohen Auflagen - aber frühestens ab Mitte Mai - wieder mit Gottesdiensten starten zu können. Diese werden aber wohl vorerst kürzer sein und in veränderter, ungewohnter Form stattfinden müssen. Wenn dies soweit ist, wirst du wieder von uns hören. Inzwischen wünsche ich dir, dass du gesund und wohlbehalten durch diese Wochen und Monate kommst. Wenn du Hilfe brauchst, dann melde dich bitte (0173-2413789).*

*Dein Lars Jaensch*

(Pastor; Freie Christengemeinde Kiel)

### EINE ATEMSCUTZMASKE FÜR DIE SEELE (L. JAENSCH)

**F**ast zwei Monate ist es nun her, dass unser Leben mehr oder weniger von einem Tag auf den anderen eine komplett andere Richtung genommen hat. Die anhaltende Coronakrise hat vieles tiefgreifend verändert (manche Veränderungen kann man bislang allenfalls ahnen). Familienleben, Alltag, Arbeit und Freizeit, alles wurde gehörig durcheinander gewirbelt. In dieser Woche kam dann noch die Pflicht hinzu, in der Öffentlichkeit eine Atemschutzmaske zu tragen.

Alles schreit danach, dass wir uns nur noch mit diesem Thema beschäftigen. Von Morgens bis Abends gibt es stetig neue Horrormeldungen und verwirrende Nachrichten. Sondersendung reiht sich an Sondersendung. All' das auf sich wirken zu lassen, macht auf Dauer niedergeschlagen, kann das Gemüt verdunkeln und tiefe Ängste auslösen. Die Frage ist also, wie man gesund durch diese schwermütige Zeit kommt und Lebensfreude und -mut nicht verliert. Genau das ist heute unser Thema.

#### 1. EINATMEN — BEHÜTE DEIN HERZ

Kann es sein, dass auch unsere Seele, unser innerer Mensch sozusagen ein „Händewaschen“ und quasi eine „Atemschutzmaske“ braucht? Eine Schutzmaske soll uns beim Einatmen vor Ansteckung bewahren und beim Ausatmen andere vor einer möglichen Ansteckung durch uns selbst schützen. Gehen wir diesem Gedanken einmal nach. Wir schlagen dazu in der Bibel das Buch der Sprüche auf:

*Sprüche 4,23 Vor allem (!) aber behüte dein Herz (das Innere, die Gefühle und Gedanken), denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben (oder: aus ihm sprudelt die Quelle deines Lebens).*

Die Aussage dieses Verses ist ganz klar: Dein und mein Herz beeinflusst unser ganzes Leben. Nicht die Umstände oder schwierige Menschen, nicht die Herkunft oder Bildung, nicht der Seelsorger oder Therapeut und auch nicht Probleme oder die Corona-Krise. All' das wirkt zwar auf uns ein, aber der alles entscheidende Einfluss auf unsere Lebensqualität kommt von unserem eigenen Herzen, also aus unserem Denken. Damit liegt es auch in unserer eigenen Verantwortung, was wir in unser Herz hineinlassen, was wir „einatmen“. Die Bibel sagt hier ganz klar: „Behüte, bewache, schütze, bewahre!“

*Sprüche 4,20-21 Mein Sohn, auf meine Worte achte, meinen Reden neige dein **Ohr** zu! Laß sie nicht aus deinen **Augen** weichen, bewahre sie im Innern deines Herzens!*

Hier stellt sich also die Frage: Wem oder was leihe ich mein Ohr? Auf was höre und achte ich, wem schenke ich meine volle Aufmerksamkeit. Und was sehe ich mir an, was halte ich mir vor Augen. Die täglichen Nachrichten sind voll darauf ausgerichtet, mein Hören und Sehen völlig

in Anspruch zu nehmen und dadurch meine Gedanken und meine Gefühle zu beherrschen. Unsere Seele nährt und sättigt sich quasi durch Worte - und die können auch „ansteckend“ sein, also mit Angst, Sorge, Furcht oder Hass infizieren. Die Sprüche sind hier sehr deutlich:

*Sprüche 18,20+21 Worte sättigen die Seele, wie Speise den Magen. Tod und Leben stehen in der Zunge Gewalt; wer sie liebt, wird ihre Frucht essen.*

## 2. DIE SICHTBARE UND DIE UNSICHTBARE WELT

Jemand sagte einmal ganz treffend: „Put garbage in, get garbage out“ (Wenn du Müll hineinstopfst, dann wird auch Müll herauskommen). Wer seine Zeit mit destruktiven, zerstörerischen und finsternen Dingen verbringt, ihnen Auge und Ohr leiht, der darf sich nicht wundern, wenn dies in das eigene Leben durchschlägt und darauf abfärbt. Worte sättigen die Seele. Aber man kann sich an schlechtem Essen auch den Magen verderben. Kurz: die Folge sind dunkle, grüblerische und verzweifelnde Gedanken, sind Angst, Sorge und Unruhe, sind Wut, Bitterkeit und Hass. Rainer Maria Rilke, ein deutscher Filmemacher drehte 1974 einen Film mit dem Titel „Angst essen Seele auf!“. Dies bringt es ziemlich gut auf den Punkt.

Natürlich dürfen wir unsere Augen nicht vor der Realität verschliessen, verdrängen die Probleme nicht einfach. Die Frage ist aber, ob die sichtbaren Realitäten die ausschliessliche Quelle sind, aus der wir uns speisen. Die Bibel jedenfalls fordert uns zu einem erneuerten Denken auf. Einem Denken gefüllt mit der „frohen Kunde“, der guten Nachricht. Dieses entsteht, wenn wir, wie es ja in den Sprüchen heißt, „auf Gottes Worte achten, seinen Reden unser Ohr zuneigen“ (Sprüche 4,20):

*Römer 12,2 Seid nicht gleichförmig dieser Welt, sondern lernt, in einer neuen Weise zu denken, damit ihr verändert werdet und beurteilen könnt, ob etwas Gottes Wille ist – ob es gut ist, ob Gott Freude daran hat und ob es vollkommen ist.*

Nicht nur der Tod steht in der Gewalt der Zunge, sondern auch das Leben. Dein Lebensglück, deine Zufriedenheit und deine Lebensfreude werden letztlich nicht durch Krisen definiert, sondern durch dein eigenes Herz; und gesteuert durch deine Zunge (Jakobus 3,4-6).

*Sprüche 4,20-22 Mein Sohn, achte auf das, was ich dir sage. Höre meinen Worten (Gottes Wort, gutes Wort, Evangelium, frohe Kunde) gut zu. Vergiss sie nicht, sondern bewahre sie tief in deinem Herzen, denn sie schenken jedem, der sie findet, **Leben und Gesundheit**.*

Hier ist die Antwort darauf, wie wir in der momentanen Krise und trotz widriger Umstände innerlich gesund bleiben und den Mut und die Zuversicht nicht verlieren.

Wir erkennen also zwei grundlegend verschiedene Ressourcen, aus denen sich unser Denken und Fühlen, und damit letztlich unser Herz, speisen kann: die unbarmherzige, düstere, sichtbare Welt der Realitäten, der Fakten ... aber auch der Fake News und Lügengespinnste. Und die unsichtbare, ewige Welt Gottes. Die Welt seines Wortes, seiner unvergänglichen und lebensspendenden Verheissungen. Jesus bezeichnet diese unsichtbare, göttliche Ressource als Wahrheit. Ja, er selbst ist „der Weg, die Wahrheit und das Leben“ in Person.

*Johannes 8,31+32 Wenn ihr in meinem Wort bleibt (es ergreift, euch daran festhaltet), so seid ihr wahrhaft meine Jünger; und ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.*

**Wahrheit ist: Realität PLUS Wort Gottes.** Übrigens bezeichnet die Bibel ein Denken, eine innere Einstellung, die beides in Betracht zieht und Gottes Wort in die Wahrnehmung der Welt und der Umstände mit einbezieht, als Besonnenheit. Sie ist das genaue Gegenteil von Verdrängung oder Weltflucht.

In einer Zeit der Krise, wie wir sie jetzt alle zusammen durchleben müssen, kommt jeder an irgendeiner Stelle innerlich unter Druck, biblisch oft „Bedrängnis“ genannt. Unter Druck und in Krisen zeigt sich, was in einem Menschen steckt. Es offenbart das Beste und das Schlechteste im Menschen. Daher erleben wir gerade Berichte von bewegender und aufopferungsvoller Großzügigkeit und auf der Gegenseite selbstsüchtige Hamsterkäufe und

Rücksichtslosigkeit. Unter Druck erweist sich, was in einem Menschen steckt. Es quillt aus seinem Inneren. Ganz wie bei einem Schwamm, der sich mit Wasser vollgesogen hat. Wenn man ihn drückt, dann quillt heraus, was im Innern verborgen war. Bitteres und Schmutziges oder eben süßes, klares Wasser.

*Jakobus 3,11 Die Quelle sprudelt doch nicht aus derselben Öffnung das Süße und das Bittere.*

Manchmal kann es ganz schön erschreckend sein, was so alles unter Druck auch aus meinem Inneren hervorquillt. Das ist oft nicht schön, eben nichts Süßes. Wie gut, dass es da die Gnade Gottes durch Jesus Christus gibt. Wann immer etwas daneben ist in meinem Leben, wenn mal wieder bitteres Wasser aus meinem Herzen sprudelt, dann kann ich mich offen vor ihm dazu stellen. Und Jesus vergibt mir und reinigt mich obendrein, er macht also das Wasser wieder genießbar und süß. Er heilt von allen daraus resultierenden Vergiftungs- und Lähmungserscheinungen:

*1.Johannes 1,8-9 Wenn wir sagen, daß wir keine Sünde haben, betrügen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, daß er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit.*

*Jesaja 1,18-19 Wenn eure Sünden rot wie Karmesin sind, wie Schnee sollen sie weiß werden. Wenn sie rot sind wie Purpur, wie Wolle sollen sie werden. Wenn ihr willig seid und hört, sollt ihr das Gute des Landes essen.*

### 3. AUSATMEN — AUS DEM HERZ SPRUDELT EINE QUELLE

Kehren wir noch einmal zu unserem Text aus Sprüche 4,20-22 zurück. Dort wird darüber gesprochen, was die Quelle des Herzens speist. In Vers 23 werden wir aufgefordert, sehr sorgfältig darauf zu achten, mit was wir unsere Seele, unser Denken, unsere Gefühle füllen. Wir sollen unser Herz regelrecht „bewachen“. Kurz: Nicht die Corona-Krise, nicht andere Menschen, nicht der böse Nachbar oder die Mächtigen dieser Welt bestimmen letztlich über unser Leben, sondern das, was wir in unserem Herzen bewahren und mit Sorgfalt pflegen. In den Versen 24-26 wird nun über den Lebensweg des Menschen gesprochen. Bislang ging es quasi um das „Einatmen“. Nun geht es zum Abschluss noch um das „Ausatmen“.

*Sprüche 4,20-21 Lass weichen von dir die Falschheit des Mundes und die Verdrehtheit der Lippen entferne von dir! Lass deine Augen geradeaus blicken und deine Blicke gerade vor dich gehen! Gib acht auf die Bahn deines Fußes, und alle deine Wege seien geordnet!*

Je nachdem, wie also mein Herz beschaffen ist, ob es ein bitterer oder ein klarer Quell ist, so wird auch mein Leben sein. In der Coronakrise tragen wir auch darum Masken und waschen die Hände, damit wir andere Menschen nicht anstecken. Auch unsere Seele braucht Hygiene, damit sie nicht das Leben anderer infiziert. Tod und Leben sind in der Gewalt der Zunge, so lasen wir vorher. Je nachdem, mit was ich mein Herz angefüllt habe, so wird auch das sein, was ich um mich herum verbreite. Ich kann anstecken mit „Tod“, aber ich kann natürlich auch anstecken mit „Leben“, mit Hoffnung, Glauben, Zuversicht.

*Jesaja 58,9-11: Lass die höhnischen Fingerzeichen und das trügerische Reden. Öffne dem Hungrigen dein Herz und hilf dem, der in Not ist. **Dann wird dein Licht in der Dunkelheit aufleuchten** und das, was dein Leben dunkel macht, wird hell wie der Mittag sein. **Dann wird dich der Herr beständig leiten und dir selbst in Dürrezeiten innere Zufriedenheit bewahren. Er wird deinen Körper erfrischen, sodass du einem soeben bewässerten Garten gleichst und bist wie eine nie versiegende Quelle.***

Hier verlassen wir jetzt das Bild der negativen Ansteckung und der lebensbedrohenden Infektion. Es gibt eine Ansteckung, die besonders in schweren und dunklen Zeiten wichtig und gut ist. Eine Infektion mit Mut, Glauben, Zuversicht und Hoffnung. Dazu braucht es Menschen, in denen das Wort Gottes lebendig ist, die ihr Inneres mit „froher Kunde“ gespeist haben und diese nun weiter tragen. Willst du nicht auch ein „Hoffnungsträger“ sein, ein Licht Gottes (Matth. 5,14) für ein „Volk, das im Dunkel lebt (Jesaja 9,1)?