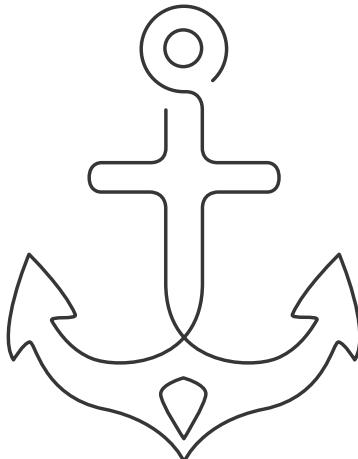


THOMAS HÄRRY

# ECHT UND STARK

---

Kraftvoll glauben – Tiefgang finden



Edition  
**AUFTATMEN**

**SCM**  
R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



Dieser Titel erschien zuvor unter der ISBN 978-3-417-26706-8.

1. Auflage (10. Gesamtauflage)

© 2021 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse  
folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002  
und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft,  
Stuttgart. (LUT)

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene  
und überarbeitete Ausgabe

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart (EU)  
Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc. ®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis –  
Brunnen Basel (HFA)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)  
Die Schrift, verdeutscht von Martin Buber und Franz Rosenzweig,  
© 1992, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Holzgerlingen

Titelbild: Stephan Schulze, Holzgerlingen / Saskia van Manen, unsplash

Autorenfoto: © Rahle Täubert

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Illustrationen: Stephan Schulze, Holzgerlingen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-26935-2 · Bestell-Nr. 226.935

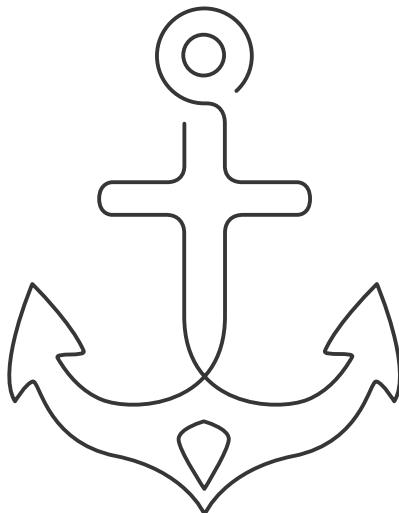
# INHALT

Geleitwort zur überarbeiteten Neuausgabe .....	5
Vorwort .....	7
Einleitung: So was passiert mir doch nicht! .....	9
<b>Teil 1   Glaube und emotionale Reife – Mut zur ehrlichen Auseinandersetzung mit sich selbst .....</b>	<b>21</b>
1 Reife, die von innen kommt .....	23
2 Der Blick unter die Oberfläche .....	49
3 Schluss mit der Opferrolle:	
Verantwortung übernehmen .....	67
4 Abschied von den Lasten der Vergangenheit .....	85
5 Zu meinen Grenzen und Wunden stehen .....	113
6 Die Gabe des Trauerns und des Klagens .....	137
<b>Teil 2   Die Säulen einer kraftvollen Spiritualität .....</b>	<b>157</b>
7 Erneuerung des Herzens:	
Eine Gottesbeziehung, die verändert .....	159
8 Wer stillt den Sturm in mir? Innerlich und äußerlich zur Ruhe kommen.....	173
9 Werden, was ich lese: Wie Gottes Wort mein Inneres verändert .....	189
10 Abschied von der Gebetsmühle: Schritte in die Tiefe .....	213
11 Der Heilige Geist: Gottes Kraft für müde Krieger...	233
12 Vorhang auf: Ehrliche Beziehungen wagen .....	269
13 Zu Größerem geboren:	
Erfahren, wie Gott durch mich wirkt.....	297
14 Ein Wort zum Schluss .....	327

<b>Vertiefungsfragen für das Selbststudium und für Gruppen .....</b>	333
Allgemeine Vorbereitung .....	335
TEIL 1: Glaube und emotionale Reife .....	339
TEIL 2: Die Säulen einer kraftvollen Spiritualität .....	345
<b>Anhang .....</b>	351
Dank.....	353
Zum Weiterlesen.....	355
Anmerkungen .....	357

TEIL 1

**Glaube  
und emotionale Reife –  
Mut zur ehrlichen  
Auseinandersetzung  
mit sich selbst**



# 1

## REIFE, DIE VON INNEN KOMMT



### Ein tolles Schiff, das keines war

Southampton, England am 9. Januar 2005. Fast 2000 Passagiere besteigen voller Vorfreude das im Jahr 2000 im deutschen Papenburg fertig gebaute 270 Meter lange Luxus-Passagierschiff »Aurora«. Vor ihnen liegt eine 103-tägige fantastische Kreuzfahrt, die sie zu Traumzielen wie Madeira, den Kapverdischen Inseln, San Francisco und Hongkong bringen wird. Die ausnahmslos betuchten Passagiere haben für dieses Vergnügen je nach Kabinenausstattung bis zu 60 000 Euro bezahlt. Dafür wird ihnen aber auch Luxus pur geboten. Mit Gold überzogene Wasserhähne, teuerste Möbel in den als Suiten angelegten Kabinen, Geschäfte, Kinos, Musik, Unterhaltung und beste Speisen warten auf die Gäste.

Das Schiff liegt zum Auslaufen bereit. Die Passagiere treffen sich in den verschiedenen Bars auf dem Schiff oder machen einen ersten Bummel durch die vielen Shops im Inneren des Schiffs. Dann kommt die Durchsage über die Lautsprecher. Die Abfahrt verzögert sich aufgrund eines technischen Problems. Zwei Stunden später die erneute Durchsage: Das Problem konnte noch nicht gelöst werden. Die Schiffsbetreiber bitten die Gäste um Geduld. Mehrere Stunden spä-

ter eine erneute Durchsage. Das Schiff kann nicht auslaufen. Man hofft, das Problem innerhalb des nächsten Tages lösen zu können. Für die Gäste ist der Zwischenfall zunächst nur halb so schlimm. Man vertröstet sie in der Zwischenzeit mit Gratisdrinks, Unterhaltungsmusik, Kino und üppigen Menüs. Nach zwei Tagen liegt die »Aurora« immer noch im Hafen von Southampton. Auch noch nach fünf Tagen. Die ersten Gäste reagieren nun doch ärgerlich. 385 Personen verlieren die Geduld und verlassen wütend das Schiff. Am neunten Tag ist es dann doch so weit. Der Schaden ist behoben, das Schiff verlässt den Hafen und sticht in See. Die Laune steigt und die Gäste freuen sich auf die vor ihnen liegenden Wochen auf See. Am nächsten Tag, das Schiff befindet sich gerade im Ärmelkanal, erreicht die Gäste die unglaubliche Hiobsbotschaft: Die Luxusfahrt muss definitiv abgebrochen werden. Die verbleibenden 1300

Passagiere werden zurück nach Southampton gebracht.

Was war geschehen? Das Antriebssystem der »Aurora« wies einige gravierende Mängel auf, sodass das 289 Millionen

teure Schiff die für die Kreuzfahrt erforderliche Geschwindigkeit nicht erreichte.

Was war das Problem der »Aurora«? Es war die Diskrepanz zwischen ihrer äußereren Erscheinung und ihrem inneren Zustand. Äußerlich gesehen war die »Aurora« ein sehr beeindruckendes Schiff. Sie galt als ein Beispiel für beinahe vollendete Schiffsbaukunst. Von der Ausstattung über das Aussehen bis hin zum angebotenen Service bewegte sich alles auf höchstem Niveau. Ein beinahe vollkommenes Luxusschiff. So sah es von außen aus. Im Inneren wies dieses Schiff jedoch einige gravierende Schwachstellen auf. Der innere Zustand stand in keinem Verhältnis zur äußeren Ausstattung. Dieses Schiff scheiterte, weil sich die Schönheit, die Per-

fektion, die Genialität und das hohe Niveau nur in den sichtbaren Bereichen des Schiffs niederschlugen. Im Inneren, dort, wo es wirklich darauf angekommen wäre, im verborgenen Bereich der Technik und des Antriebssystems, wurde schlecht gearbeitet. Diesen für die Gäste nicht sichtbaren Bereichen widmete man zu wenig Aufmerksamkeit. Außen Luxus, innen Wartung dritter Klasse. Und das erwies sich als ein fataler Fehler.

Das Schicksal der »Aurora« weist auf eine Tendenz hin, nach der viele Christinnen und Christen ihr Leben gestalten. Es gibt die Urversuchung in uns allen, uns nach außen anders zu geben, als wir tatsächlich sind. Das gilt im Allgemeinen und besonders auch im Blick auf unseren Glauben an Jesus Christus. Wir definieren unseren Glauben und unsere Reife vielfach über unser äußereres Verhalten. Solange es uns gelingt, fünfzehn Minuten täglich in der Bibel zu lesen, sind wir vor Gott okay. Durch meine Gemeindezugehörigkeit und meine Mitarbeit ist doch mein Glaube legitimiert. Dass ich nicht rauche, nicht fluche und mit keinen anderen Frauen ins Bett steige, ist der Beweis dafür, dass ich mich auf dem richtigen Weg befindet. Ich wachse als Persönlichkeit und als Christ, wenn es mir gelingt, den allgemein von mir erwarteten christlichen Verhaltensnormen zu entsprechen. Wie es in mir wirklich aussieht, ist zweitrangig. Welche Gefühle, Ängste, Zwänge und Sorgen sich in meinem Inneren tummeln, dafür scheint man sich im Kreis vieler meiner Mitchristen nicht zu interessieren. Und ich bin ja auch nicht traurig darüber. Wer hat schon Lust darauf, in den manchmal dunklen Sphären seiner Seele zu röhren?

Doch Gott hat es sich nicht so vorgestellt, als er uns schuf. Das war nicht seine Idee, als er Jesus Christus sandte, um uns zu erlösen und zu seinen Kindern zu machen. Seine Idee war, dass wir in der Beziehung zu ihm zu reifen Menschen werden. Zu innerlich starken, wiederhergestellten, erneuerten Persönlichkeiten, bei denen sich die

Diskrepanz zwischen äußerem Verhalten und innerer Realität verringert. Gott wünscht sich nicht, dass wir wie die »Aurora« unsere Fahrt vorzeitig abbrechen müssen, weil wir uns zu wenig um die unsichtbaren Bereiche in unserem Leben gekümmert haben.

Dass es in unserem Leben mit Christus um Reife geht, drückt Paulus in Epheser 4,13 aus:

So sollen wir zur Einheit im Glauben gelangen, in der wir gemeinsam den Sohn Gottes erkennen. So werden wir zum vollständig erwachsenen Menschen und gelangen zur Reife, wie sie in Jesus Christus zu finden ist.

Das ist das Ziel, das Gott sich für Sie und für mich gesteckt hat: Wir sollen mündige, reife Menschen werden. Geistlich und emotional erwachsene Töchter und Söhne Gottes. Innerlich stabile, gesunde Persönlichkeiten.

## Die Folgen von einseitig verstandener Reife

Woran wird solche Reife sichtbar? Kann man sie irgendwie erkennen und definieren? Es ist erstaunlich, wie verschieden diese Fragen von Theologen und Experten des Glaubens beantwortet werden. Auffallend viele von ihnen definieren reifes Christsein über Stichworte wie diese:

- Reif wird, wer richtig glaubt (zum Beispiel wer die Bibel als wahres Wort Gottes anerkennt und eine klassische Bekehrung erlebt hat);
- Wachstum ergibt sich dort, wo ich verbindlich zu einer Gemeinde gehöre und dort mitarbeite;

- Wachstum drückt sich so aus, dass ich gegen keine biblische Norm verstöße;
- Glaubensreife ist das Ergebnis regelmäßigen Gebets und Bibelstudiums;
- Fortschritte mache ich dort, wo ich in Glaubensfragen Be-scheid weiß.

Die meisten der genannten Punkte gehören zu den erstrebenswerten Zielen eines ernsthaften Christen. Diese Dinge können für unser Leben hilfreich sein. Aber sie sind keine zuverlässigen Indikatoren dafür, ob jemand wirklich reif ist oder nicht. Denn letztlich sind diese Kennzeichen alle rein äußerliche Kennzeichen. Hier handelt es sich ausnahmslos um Dinge, die ein Christ tut und weiß. Was uns Menschen aber ausmacht und reif macht, ist weit mehr das, was wir wissen und was wir tun. Es gibt eine zweite entscheidende Ebene in unserem Leben: unsere innere Welt. Unsere Seele, unser Herz, unsere Gedanken, Gefühle, unser Wille und unser Denken. Sie bilden den Kern unserer Persönlichkeit. Hier findet sich das, was für die »Aurora« der Bereich der Technik und Elektronik ist. Von hier aus wird der ganze Mensch gesteuert und geprägt.

Es kann sein, dass jemand alle diese vorher genannten äußeren Kennzeichen aufweist: Er kennt seine Bibel. Sie hat ihr Leben bewusst Christus anvertraut. Er weiß um die Gaben des Heiligen Geistes. Sie gehört zu einer Gemeinde und arbeitet dort mit. Man trifft ihn im Gebetskreis. Gleichzeitig ist es möglich, dass das meiste Wissen und Verhalten dieser Person von ihrem inneren, emotionalen Leben abgespalten ist.

Gott hat uns als Menschen geschaffen. Diese Tatsache blenden viele aus, die sich um einen reifen Glauben bemühen. Sie reduzieren dieses Thema auf einen rein »geistlichen« Bereich, der mit offensichtlich geistlichen Verhaltensweisen zu tun hat. Von diesem »geist-

lichen« Bereich schließen sie gewisse Seiten ihres Seins aus. Zum Beispiel ihren Körper, ihre Seele einschließlich ihrer ganzen emotionalen Welt, ihre Beziehungen zu anderen Menschen und manchmal sogar ihre intellektuellen Fähigkeiten.

Eine gesunde, im hebräisch-biblischen Denken verankerte Theologie kennt diese Trennung nicht. Nach dem jüdisch-christlichen Menschenbild ist es unmöglich, ein geistlich reifer und zugleich ein emotional unreifer Mensch zu sein.

Wir haben die Tendenz, die inneren, emotionalen Seiten unserer Persönlichkeit von der Beschäftigung mit dem geistlichen Wachstum abzuspalten.

Wo liegt die Wurzel dieser Tendenz, die inneren, emotionalen Seiten unserer Persönlichkeit von der Beschäftigung mit dem geistlichen Wachstum abzuspalten?

Erste Anzeichen dieser Trennung finden wir in gewissen philosophischen Strömungen des alten Griechenlands und in vorchristlichen persischen Religionen. Es waren Philosophen wie Plato (427–347 v. Chr.), welche die Notwendigkeit betonten, dass der Geist des Menschen über seine Begierden herrscht. Dabei hilft dem Menschen seine Vernunft. Sie hilft ihm, das Gute und Richtige zu erkennen. Alles andere, was ebenfalls zum Menschen gehört, sein Körper, seine Emotionen und Empfindungen, sind dabei eher hinderlich. Sie sind die Urheber seiner Leidenschaften, die ihn in der Bemühung, das Gute zu erkennen und zu tun, nur hindern.

Solche und ähnlich geformte Weltanschauungen bzw. Menschenbilder hielten bald Einzug ins frühe Christentum. Die sogenannte christliche Gnosis, die im 2. Jahrhundert nach Christus ihre Blütezeit hatte, führte diese Gedanken weiter und festigte sie zu einer Lehre: Unser Körper und unsere seelischen Empfindungen hindern uns daran, geistlich vorwärtszukommen und Christus wahrhaft zu

erkennen. Körperliche Bedürfnisse und seelische Regungen müssen darum überwunden, ja abgetötet werden, damit unser Geist Gott in Reinheit erkennen und ihm begegnen kann. Der bekannte Kirchenlehrer Origenes (185–254 n. Chr.) war zum Beispiel der Meinung, die Tatsache, dass wir einen Körper haben, sei eine Strafe für unseren Abfall von Gott.

Diese Entwicklung führte zur folgenschweren Überzeugung, dass vor allem das geistlich relevant ist, was mit unserem Erkennen, Wissen und Verstehen zu tun hat. Unsere Gefühle, Ängste, Motive, Schmerzen und Verletzungen hindern uns nur daran, Gott näherzukommen. Was wir in ihnen empfinden, ist Ausdruck unserer Gefallenheit und unserer Sünde. Darum müssen wir diese emotionale Seite unseres Lebens überwinden und unterdrücken. Solche Überzeugungen prägen bis heute den Glauben vieler Christinnen und Christen.

Die Abspaltung des Seelischen vom Spirituellen sieht man auch daran, dass im Christentum immer wieder behauptet wurde, der Mensch bestehe aus Geist, Seele und Leib. Bis heute halten viele an dieser Dreiteilung, der sogenannten »Trichotomie« des Menschen fest, obwohl sie auf mehreren kirchlichen Konzilen abgelehnt wurde. Mit Recht, denn das hebräische Menschenbild, welches die Grundlage des christlichen Menschenbildes bildet, kennt keine Dreiteilung des Menschen in Leib, Seele und Geist. Der Hebräer spricht vom inneren und vom äußeren Menschen; von Seele und Leib.<sup>2</sup> Sie sind die zwei zueinandergehörende Seiten der einen Sache: unserer Persönlichkeit. Beide sind untrennbar aufeinander bezogen. Was den Leib betrifft, hat unmittelbare Auswirkungen auf die Seele und umgekehrt. Inneres und Äußeres gehören untrennbar zum Menschen, sie sind zwei Seiten seiner Existenz, die nie losgelöst voneinander zu denken sind.

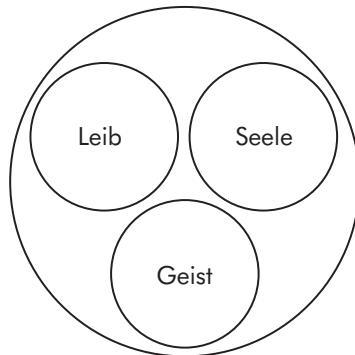


Abb. 1: Hellenistisches Menschenbild:  
Dreiteilung der Person

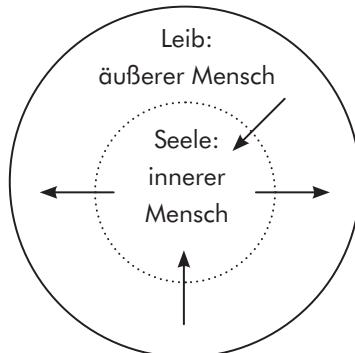


Abb. 2: Hebräisches Menschenbild:  
der Mensch als Einheit aus Leib und Seele

Im hebräischen Menschenbild sind beide, der innere und der äußere Mensch, auf Gott bezogen. Als ganzer Mensch, mit Leib und Seele, sucht der Mensch nach Gott. Mit Leib und Seele begegnet er ihm. Leib und Seele werden von Gottes Wirken berührt und verändert. Es gibt im und am Menschen keine Abspaltung in einen geistlichen und ungeistlichen Bereich. Alles gehört zu unserem Sein, wie es Gott geplant und geschaffen hat. Das schließt unsere Empfindun-

gen mit ein, unseren Körper, unseren Verstand, unser Herz, unser Unbewusstes, unsere Motive. Nichts davon gilt vor Gott weniger. Gott hat sie geschaffen. Sein erlösendes Handeln an uns Menschen greift in jeden Bereich des Menschen hinein. Keiner bleibt außen vor oder ist für unseren Glauben belanglos.

## Mit Herz und Seele glauben

Es lohnt sich, in diesem Zusammenhang zwei hebräische Begriffe näher anzuschauen, mit denen der Hebräer das Innere des Menschen umschreibt.

Da ist einmal der Begriff »Seele« (*näphäsch*), den wir bereits mehrmals genannt haben. Wovon spricht der Jude, wenn er von der Seele spricht? Ich kenne Leute, die davor warnen, die Regungen der Seele ernst zu nehmen. Sie sehen seelische Empfindungen im Blick auf den Glauben als gefährlich an. Sie argumentieren, dass unsere Gottesbeziehung nicht von Gefühlen, sondern vom objektiven Wort Gottes bestimmt sein soll. Ein Jude käme niemals auf die Idee, seine Seele negativ zu bewerten.

Der Jude bezeichnet mit der Seele mehrere Dinge:

- Die Kehle und den Rachen, also die Organe der Nahrungsaufnahme. Damit wird der Mensch als ein bedürftiges, hungriges und durstiges Wesen bezeichnet. Nicht nur unser Körper, sondern auch unser Inneres möchte satt und erfüllt werden (z. B. in Jeremia 31,12b und 25).
- Die Atmung bzw. die Luftröhre. Der Mensch ist ein Wesen, das sich danach sehnt, Atem zu holen, aufzuatmen und sich zu erholen (z. B. in Jona 2,6).

- Das Verlangen, Begehrten, Trachten und Sehnen des Menschen. Wir sind also Menschen mit Wünschen und tiefen Bedürfnissen (z. B. in Jeremia 22,27).
- Der Ort verschiedener innerer Gemütszustände und Empfindungen wie Mitgefühl, Hass, Klage, Liebe, Trauer, Freude, Geduld oder Ungeduld, Verletzlichkeit, Erregbarkeit. Wir sind Menschen mit Gefühlen.<sup>3</sup>

Wenn es in Psalm 86,4 heißt: »Zu dir, Herr, erhebe ich meine Seele« (ELB), dann drückt der Beter damit aus, dass er all seine Gefühle vor Gott ausbreitet und vor ihm zur Sprache bringt. Keine Spur also von Verleugnung, Unterdrückung oder Abwertung seiner Seele.

Zur Umschreibung des inneren Menschen verwendet der Jude weiter das Wort »Herz« (*leb*). Mit Herz ist das Innere, Verborgene des Menschen gemeint.

Für den Hebräer umfasst das Herz die folgenden inneren Merkmale einer Person:

- Seine Gefühle; also seine ganze Sensibilität und Emotionalität. Dazu gehören seine Ängste, seine Freuden, seine Aufregung, sein Kummer, sein Temperament, seine Schwäche, seine Niedergeschlagenheit usw. Hier greifen die Bedeutungen von Herz und Seele ineinander (etwa in Psalm 25,17; 1. Samuel 2,1 oder in Psalm 104,15).
- Sein Verlangen und Begehrten, und zwar in besonderer Weise das verborgene Verlangen des Menschen: heimliche Wünsche, das sexuelle Verlangen, heimliche Vorstellungen usw. (z. B. in Psalm 21,3 und Sprüche 6,25).
- Die Vernunft und damit alle rationalen und intellektuellen Fähigkeiten: Einsicht, Erkenntnis, Wissen, Erinnerungen, Gedächtnis, Verstand usw. Hier wird deutlich, dass ein Herzens-