

SILVIA BARTZ

Neue
Hoffnung
erblüht
aus grauem
Stein

60
Impulse
für Zeiten
innerer
Dunkelheit

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.



© 2025 Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße · 4171088 Holzgerlingen
haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in
der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

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

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer
Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

Hoffnung für alle * Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit
freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel. (HFA)

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen

Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher
Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.

Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (SLT)

Lektorat: Esther Schuster

Umschlaggestaltung: Astrid Shemilt, www.astridshemilt.com

Titelbild: gettyimages, Svein Olav Kvinge

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6288-3

Bestell-Nr. 396.288

Für meine Tochter.

Weißt du nicht,
wie stark du bist?

Inhalt

Vorwort	9
How to...	14
1 Frohen neuen Tag!	17
2 Glaube fad, Seele müde, Körper krank	19
3 Zeit zu Herzen	22
4 Eine Schubkarre voller Sorgen	25
5 Mein Geist in deinen Händen	29
6 Schonungslos offen vor Gott	32
7 Vom Harren	35
8 Nicken, lächeln... Nein sagen	38
9 Randvoll eingeschenkt	42
10 Radikal okay sein	45
11 Geduld aus dem Ofen	50
12 Atem Gottes	55
13 Ins tiefste Meer	58
14 Wenn Demut zum coolen Konzept wird	62
15 Satt und lebendig	66
16 Die zurückblickende Salzsäule	69
17 Das Recht auf einen dunkelroten Shiraz	73
18 Glaubenswinter	76
19 Wüstenführer	80
20 Hermine Granger meets Jesus	85
21 Engel und Steine	88

22	Eine kleine Lektion in Sachen Jura	92
23	Immer, nie, ich, alles, niemand... Scheiße!	95
24	Triggerwarnung	98
25	Sprache der Erde, Sprache des Himmels	103
26	Wir brauchen einander	107
27	Ein Schwert als Medizin	111
28	Ein Dreiklang im Einklang	113
29	Von innen strahlen	117
30	Dankbarkeits-Sixpack	121
31	Fünfundsiebzig Wochen Corona	126
32	Lob aus dem Schatten	131
33	Wenn ich schwach bin, bin ich stark	135
34	Beschützt und geborgen	138
35	Gottes leuchtende Komposition	142
36	Experten Ausbildung	146
37	Ausgeknipst	150
38	Entschuldigung	152
39	Göttliche Fußspuren	155
40	Honigkuchen	158
41	Norddeutsche Weisheit	162
42	Reziproziwhat?!	164
43	Thanks but no thanks	168
44	Wein in Fülle	172
45	Die Adler kommen	174
46	Gnade. Sonst nix	176
47	Wer bin ich?	180

48	Indian Summer	184
49	Fromme Spinner	187
50	Der Tag des Herrn – ein Tag für dich	190
51	Goldspuren im Stein	193
52	Nicht-lineare Busfahrten	196
53	Gute Straßen, schlechte Straßen	200
54	Selbstbestimmungsrecht	204
55	Dem vergeben, der schuldlos ist	208
56	Flauschifell im Regenmantel	211
57	Kein Schlafen, kein Schlummern	215
58	Bis dass der Tod uns nicht scheidet	220
59	Köstliche Nähe	225
60	Das nächste Abenteuer	227
	Nachwort	229
	Und danke auch an... ..	231
	Connecten ist alles!	233
	Anmerkungen	235

Vorwort

Die Angst ist mir seit vielen, vielen Jahren ein treuer Gast. Nicht, dass ich ihre Treue schätzte. Und doch kehrt sie immer wieder gern in mein Leben zurück. Ist so muckelig dort. In Umbruchphasen, wie zum Beispiel zu Beginn meiner Beziehung mit meinem Mann, der Geburt unserer Kinder, einem Jobwechsel, oder in sehr stressbelasteten Zeiten schaut die treue Begleiterin besonders gern wieder hektisch winkend um die Ecke. Vor einigen Jahren geriet ich jedoch in eine Krise mit einer bis dahin ungekannten Zerstörungswut. Ich sah mich einer permanenten Belastung im Job ausgesetzt, verursacht unter anderem durch einen schwerwiegenden Konflikt mit meinen Kolleginnen, der sich nicht auflösen ließ und mich buchstäblich um den Verstand brachte. Damit einher ging Schmerz: Über viele Monate litt ich an Kopfschmerzen, die einfach nicht mehr verschwinden wollten. Ich wachte morgens mit Kopfschmerzen auf und ging abends mit Kopfschmerzen ins Bett, jeden Tag aufs Neue. Lösungsorientiert, wie ich bin, rannte ich eifrig von Arzt zu Ärztin, ohne jedoch eine Diagnose zu erhalten.

Du ahnst, welchen Rat ich am häufigsten zu hören bekam: »Vermeiden Sie Stress, machen Sie Sport, ernähren Sie sich gesund!« Wie eine Besessene machte ich Dehnübungen und Ausdauersport, ging sogar für vier Wochen in eine Rückenklinik, doch all das half nichts. Die Kopfschmerzen blieben, und meine psychische Verfassung wurde zusehends schlechter: Ich war erschöpft, konnte keine halbe Stunde mehr laufen, kam morgens nicht mehr aus dem Bett, schlief viel zu viel und es wurde immer dunkler um mich herum. Irgendwann kam ich ins Krankenhaus mit Verdacht auf MS (Mul-

tiple Sklerose), weil sich weitere Symptome dazugesellten: Kribbeln in Füßen und Händen, Schmerzen in den Beinen, Konzentrationsprobleme, Schwindel, Benommenheit und vieles mehr.

Ungefähr anderthalb Jahre später diagnostizierte ein Psychiater mir eine »schwere generalisierte Angststörung«. Und plötzlich machte alles Sinn: Von allen Symptomen, die auftauchten, war keins wirklich auf körperliche Erkrankungen zurückzuführen, sondern sie waren Teil einer psychischen Störung – einer Angststörung. Das wiederum machte mir Angst: »Was, ich? Ich soll psychisch krank sein?« Wie sollte ich jemals wieder arbeiten? Bestimmt würden meine Freunde sich nun von mir abwenden, weil ich nur noch ein Häufchen Elend war. Was würde mit meinen Kindern geschehen? Wahrscheinlich bekämen sie selbst einen Knacks, weil ihre Mutter sich nicht mehr angemessen um sie würde kümmern können.

Ich begab mich in eine zehnwöchige tagesklinische Behandlung, die mir guttat, mein gnadenlos überreiztes Nervensystem jedoch auch noch zusätzlich in Wallung brachte: ein neues Umfeld, neue Leute, neue Ansätze und viel Input sind nicht unbedingt tiefenentspannend. Doch allein der Austausch mit anderen (wirklich normalen!) psychisch erkrankten Menschen war Balsam für die Seele. Zu erfahren, wie häufig psychische Krisen eigentlich wirklich sind, gab mir die Freiheit, diese Krise mit all ihrer schrecklichen Symptomatik für mich selbst erst einmal anzunehmen und nicht mehr zu bekämpfen. Wusstest du, dass fast jeder Dritte mindestens einmal im Lauf seines Lebens psychisch krank wird? Warum bewerten wir psychische Krankheiten dann so anders als körperliche, wenn sie doch offenbar genauso normal sind?

Ein Punkt ist mir in der Klinik besonders klar geworden: Ärztinnen, Psychologen und Pflegepersonal sind wichtig. Doch selbst während einer zehnwöchigen Intensivtherapie lernen diese Fachleute mich nur oberflächlich kennen. Das, was mich wirklich

ausmacht, das, was mich im Innersten beschäftigt, wissen diese Fachleute nicht, auch wenn sie mir gute Impulse zum Thema Achtsamkeit, Stressbewältigung, Bedürfniswahrnehmung usw. geben können. Der Einzige, der mich durch und durch kennt, der mich gewollt und »im Leib meiner Mutter gebildet« hat (Psalm 139,13) und alles über mich weiß, ist Gott. Und Gott ist es auch, der mich verändern kann. Wie wichtig ist es deshalb, jeden Tag aufs Neue seine Nähe zu suchen, und zwar noch vor dem Studieren schlauer Selbsthilfebücher oder dem regelmäßigen Journaling oder den Sport- und Entspannungseinheiten! Und trotzdem ist es gerade in Zeiten innerer Zerrissenheit so unglaublich schwer umzusetzen.

Als es in der Zeit meiner Krankheit täglich ein harter Kampf war, meine Seele so zur Ruhe zu bringen, dass ich Gottes Wort an mich heranlassen konnte, konnte ich an manchen Tagen nichts anderes »leisten«, als Gott ein »Oh, Gott!« entgegenzuseufzen. An solchen Tagen, die zu dieser Zeit die Regel waren und nicht die Ausnahme, haben mich Andachtsbücher mit einem täglichen Mini-Impuls über Wasser gehalten. Ich konnte nicht fassen, dass beinahe jeden Tag ein kurzer Text voll ins Schwarze traf – als ob diese Büchlein nur für mich geschrieben worden waren. So hat Gott in dieser Zeit für meine Seele gesorgt.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Ich habe weder ein psychologisches noch ein theologisches Studium absolviert, auch wenn mich beide Fachgebiete faszinieren. Das Buch, das du gerade in den Händen hältst, wurde von mir aus der Sicht einer selbst Betroffenen geschrieben, weshalb meine Texte weder den Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Lupenreinheit in Bezug auf den neuesten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse erheben. Es sind

meine ganz persönlichen Einsichten und Antworten, die ich in den letzten Jahren erhalten habe und die ich nun an Menschen weitergeben möchte, die sich in einer seelischen Krise befinden.

Denn psychische Krankheiten sind, wie gesagt, keine Seltenheit, und sie machen auch vor Christen keinen Halt. Selbst der noch so gläubige und bibelfeste Christ ist nicht vor Stress, Angst, Burn-out oder anderen Erkrankungen der Seele gefeit. Die Schwärze, die uns dann umgibt, ist auch für Christen real, und manchmal haben wir sogar den Eindruck, dass sie uns eines Tages vollständig überwältigen wird. Jesus selbst bereitete uns darauf vor, dass wir Angst haben werden. Das ist eine Tatsache. Und doch fügte er hinzu, dass er die Angst überwunden hat – und wir eines Tages mit ihm.

Noch ein zweites Anliegen habe ich, und das hat mit folgender Erfahrung zu tun: Vor einiger Zeit saß ich mit einigen Familienmitgliedern zusammen und begann, von meiner Krisenzeit zu erzählen. Dann geschah etwas, womit ich niemals gerechnet hätte: Einer der lieben Menschen fing nun seinerseits an, über seine Depression zu sprechen, die schon einige Jahre zurücklag. Niemand aus unserer großen Familie hatte davon gewusst, und plötzlich ergab so vieles einen Sinn. Wie wir diesen Menschen damals wahrgenommen hatten – zurückgezogen, ganz anders als sonst, nicht mehr so lustig, wo er doch sonst immer einen schlagfertigen Spruch auf den Lippen gehabt hatte, missgestimmt, wenig Anteil nehmend ... all das wurde auf einmal nachvollziehbar. Und noch etwas passierte: Das gemeinsame Erleben von Schmerz verband uns. Ich fühlte mich plötzlich gar nicht mehr so sonderbar und allein – und ich vermute, diesem lieben Familienmitglied ging es ebenso.

Aus genau diesem Grund werde ich in diesem Buch auch persönlich. Ich werde Dinge offenlegen, die manche vermutlich noch nicht von mir wussten, in vollem Bewusstsein, dass ich mich dadurch angreifbar und verletzlich mache. Doch wenn wir wollen, dass die

mentale Gesundheit künftig stärker ins öffentliche Bewusstsein (und in die Gemeinden!) dringt, müssen Menschen Worte für ihr Erleben finden und diese auch ungeschönt aussprechen. Mit diesem Buch möchte auch ich meinen Teil dazu beitragen, dass Menschen sich nicht mehr so schrecklich allein fühlen müssen, wenn sie an Angststörungen, Depressionen oder anderen seelischen Störungen erkrankt sind. Ich möchte dich ermutigen, nicht länger gegen deine Krise anzukämpfen, sondern sie (wenn auch zähneknirschend) erst einmal anzunehmen und dich Gott und Menschen anzuvertrauen.¹ Ängste, Depressionen, Zwänge, Krisen können – so fürchterlich sie sich anfühlen – wichtige Wegweiser sein, und auch in diesen dunklen Zeiten (oder vielleicht besonders dort) begegnet dir Gott.

Das Herzstück der biblischen Botschaft ist

- Gottes unbeschreibliche Liebe zu uns,
- seine Sehnsucht, mit uns zusammen zu sein,
- und sein Traum, dass wir ganzheitlich wieder heil werden, so wie er es von Anfang an für uns vorgesehen hatte.

Genau deshalb spricht die Bibel auch heute noch ganz individuell und auf eine zutiefst heilsame Weise zu uns. Gott allein schenkt ganzheitliches Heilwerden, und das erbitte ich hiermit für dich. Mögen dich meine kleinen Gedankenanstöße durch deine Wüstenzeit begleiten und dich dazu ermutigen, Gottes Hand immer wieder fest zu ergreifen. Auch wenn du es gerade nicht spüren kannst: Gott ist da.

Sei mutig und entschlossen!

Lass dich nicht einschüchtern und hab keine Angst!

Denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir,

wohin du auch gehst.

Josua 1,9 (HFA)

How to ...

Wie du dieses Buch am gewinnbringendsten für dich nutzen kannst

Jedes der folgenden 60 Kapitel soll dir zu einer Ermutigung für einen ätzenden schwarzen Krisentag werden. Folglich thematisieren die meisten meiner Impulse auch Themen wie Schmerz, Angst und Leid. Ich lade dich ein, die Impulse an schwierigen Tagen auf dich wirken und an dir arbeiten zu lassen und das Buch (wenn dein innerer Monk das zulässt) an hellen und frohen Tagen ruhig in der Schublade liegen zu lassen. In diesen Zeiten juble, singe, mach einen drauf! Und wenn die Tage wieder härter und herausfordernder werden, krame das Buch wieder hervor und lass dich neu inspirieren – in deinem Tempo und mit der Kraft, die dir jetzt gerade zur Verfügung steht. Ohne inneren Druck, das Gelesene sofort umsetzen zu müssen, oder den Anspruch, etwas »besser« zu machen als vorher. Gott geht es nicht um deine Leistung, sondern um dein Herz!

Dieses Buch möchte dich nicht belehren, sondern bereichern. Wann immer du in den Texten über einen Imperativ stolperst, versinnbildlicht er zunächst Gottes ganz persönliches Reden zu mir und in meine Situation, einen Appell an mich, den ich mir selbst täglich vor Augen halten und üben möchte. Versteh diese Anforderungen also gern als Inspiration und als Einladung, Gott zu fragen, ob die Ideen und Vorschläge auch für dich und dein Leben gelten könnten, wenn sie etwas in dir aufwirbeln. Schau in aller Freiheit, welche Perlen du einsammelst und bewahrst und welche du für einen anderen Menschen liegen lässt.

Ich habe für dich zur Vertiefung Bibelstellen notiert, dir mir passend erscheinen. »Waaaaas? So viele!? Muss ich die etwa alle nachschlagen?« Nein, musst du nicht. Auch hier kannst du dich völlig frei fühlen. Und gleichzeitig bin ich zutiefst davon überzeugt, dass gerade das Forschen in der Bibel die Veränderung und die Heilung bringt, die wir uns für uns und unsere Lieben wünschen. So unscheinbar die Verse in ihrem kleinen Kasten wirken mögen, so sind sie doch das Kernstück dieses Buchs und viel wichtiger als die Texte aus meiner Feder. Deshalb möchte ich dich gerne motivieren, dir eine wunderschöne Lieblingsbibel schenken zu lassen und nach jedem Impuls eine oder mehrere der aufgeführten Bibelstellen (oder alle, wohoo!) nachzuschlagen und in dir ihre Wirkung entfalten zu lassen.

Vielleicht geht dein Geist mit einem der Verse sofort in eine starke Resonanz. Dann wäre es eine Möglichkeit, aufkommende Gedanken, Gefühle, Fragen, Zweifel aufzuschreiben – stichpunktartig, chaotisch, poetisch, eben ganz, wie es dir entspricht – oder diesen Vers mit in den Tag zu nehmen, indem du ihn dir immer wieder vor dein inneres Auge zurückrufst und ihn in dir bewegst. Du kannst auch gleich den ganzen Abschnitt oder das gesamte Kapitel lesen, um den Zusammenhang noch besser erfassen zu können. Manchmal jedoch kann ein einzelnes Wort oder ein einzelner Satz viel mehr bewirken. Bitte Gott darum, dir ganz persönlich zu zeigen, was diese (mal wunderschönen, mal aber auch durchaus befremdlichen) Inhalte mit dir und deinem Leben zu tun haben. Wenn du einen Vers schon dreitausend Mal gehört hast, kann es helfen, ihn dir einfach auf Englisch – oder in einer anderen Sprache – aufzuschreiben. Vielleicht berührt er dich hierdurch ganz neu.

Es kann sein, dass du beim Lesen der Bibelabschnitte und einzelnen Verse absolut rein gar nichts verspürst. Das ist okay! Bitte setz dich nicht unter unnötigen Stress, irgendwelche Gefühle (schon gar keine »geistlichen«) spüren oder bahnbrechende Erkenntnisse haben

zu müssen. Auch wenn du gerade gar nichts fühlst, bin ich davon überzeugt, dass das Wort Gottes in dir arbeitet – und zwar, ganz ohne dass du irgendetwas dazutun müsstest oder könntest.

Wenn du an Depressionen leidest

In einer akuten depressiven Episode reicht die Kraft für vieles, was uns sonst leichtgefallen ist oder Freude gemacht hat, einfach nicht mehr aus. Möglicherweise kannst du gerade weder lange Predigten aushalten noch hast du Energie dafür, Bibelverse nachzuschlagen und in dir aufzunehmen. Auch das ist okay! Mehr noch: Es ist normal. Es ist kein Zeichen dafür, dass du schwach bist oder nichts taugst oder nicht genug glaubst oder von Gott verlassen bist; es ist ein Zeichen dafür, dass du gerade eine Depression erlebst. Das ist eine Erkrankung, die zur Folge hat, dass man sich kraftlos und ausgelaugt fühlt.

Gerade bei Depressionen mit einer starken Ausprägung ist es nicht einmal unbedingt ratsam, sich zu sehr in die Bibel zu vertiefen, weil ein depressiver Mensch dazu neigen kann, im Gelesenen automatisch nur die Gedanken herauszufiltern, die seine düstere Sicht auf die Dinge zu bestätigen scheinen. Sollte das auf dich zutreffen, ist es für dich zum jetzigen Zeitpunkt vielleicht hilfreicher, täglich nur einen einzelnen Vers zu betrachten und dir eine kleine Auslegung dazu zur Hand zu nehmen. Es wird nicht für immer so bleiben. Depressionen sind heilbar. Meistens klingen sie nach einer Weile wieder ab. Gott hat dich im Blick.

Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.

Psalm 42,12 (LUT)

Frohen neuen Tag!

Die erste Seite eines neuen Buchs: Ich liebe sie! Das vor mir Liegende ist noch im Nebel verhüllt, und ich konzentriere mich besonders stark, um nicht gleich zu Beginn irgendeinen wichtigen Hinweis zu verpassen. Ich habe noch keine Ahnung, ob und inwiefern mich das Werk inspirieren, herausfordern oder abschrecken wird. Es kann sein, dass ich es nach zwanzig Seiten in die Ecke feuere, doch genauso besteht die Möglichkeit, dass ich es in einem Atemzug inhaliere.

Das Gleiche gilt für die erste Seite eines Notizbuches, von denen ich unzählige habe, und zwar für jeden Anlass eines. Ein Tagebuch für mich. Ein Tagebuch für meine Kinder. Ein Schöne-Worte-Buch. Notizbücher für verschiedene Seminare. Ein normales Gebetstagebuch. Und ein Gebetstagebuch, in das ich nur besonders schön reinschreibe, wenn ich eine besonders wichtige Erkenntnis gemacht habe. Ein Bibelverseauswendiglernnotizbuch. Die erste Seite ist immer die schönste, denn etwas Neues beginnt, weshalb ich mir viel Mühe gebe, damit ich nicht gleich auf der ersten Seite ein Wort durchstreichen muss, weil ich es im Eifer des Gefechts falsch geschrieben habe.

Viele Menschen lieben aus ähnlichen Gründen den mit der Jahreswende einhergehenden Neuanfang. Das beginnende Jahr liegt wie ein unbeschriebenes Blatt vor uns und verspricht, besser, schöner, erfolgreicher, disziplinierter zu werden als das letzte. Wir versuchen, alte, schlechte Gewohnheiten abzuschütteln und sie durch fruchtbringende, konstruktive zu ersetzen.

Bei Gott kannst du ebenfalls von vorn anfangen – und zwar *an jedem einzelnen Tag*. Du erhältst damit nicht bloß einmal jähr-

lich Neujahr als Möglichkeit zum Neustart, sondern täglich einen »Neutag«. Dabei gilt: Unser Gott ist ein Gott, der nicht drängt. Sondern der Raum lässt. Der leise anklopft. Der einlädt. Der dir Entscheidungsfreiheit schenkt. Wenn du dich dazu entschließt, dich Gott zu nähern, dann nähert er sich dir. So schlicht dieses biblische Prinzip ist, so herausfordernd ist es. Die Nähe zu ihm entsteht nicht automatisch, sondern du musst dich täglich wieder neu dafür entscheiden, und sie ist umkämpft. Nichts freut Gott mehr, als wenn du deinen »Neutag« unter seinen Schutz stellst und ihn einlädst, mittendrin zu sein.

Stell dir vor, heute sei der 1. Januar. Was bedeutet dieses Neujahr, dieser Neutag, für dich? Welche neuen Gewohnheiten möchtest du etablieren? Was möchtest du lernen? Welchem schweren Thema in deinem Leben wolltest du dich schon länger widmen, hast bislang aber noch nicht die Kraft oder den Mut dazu gefunden?

Auf diesem neuen Weg auf unbekanntem Terrain wanderst du nicht allein. Gott ist da! Seine Gnade und seine grenzenlose Liebe für *dich* sind jeden Morgen neu.

ZUM VERINNERLICHEN

Klagelieder 3,21-26

Jesaja 54,10

2.Korinther 6,2

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Glaube fad, Seele müde, Körper krank

Hast du schon einmal erlebt, dass du von unerklärlichen Beschwerden gepiesackt wurdest und du dich deshalb von Arztpraxis zu Arztpraxis geschleppt hast, um den Symptomen auf den Grund zu gehen? Nach monatelangem Warten auf den jeweiligen Termin bist du endlich im Besprechungszimmer gelandet und dachtest der Verzweiflung nahe: »Bitte nichts Psychosomatisches, bitte lass sie nicht sagen, dass es etwas Psychosomatisches ist!« Warum denken wir so etwas? Na, weil es nichts Handfestes ist, nichts, was man anpacken und mit Tabletten oder Physiotherapie in den Griff bekommen kann.

Psychosomatik, also die Verbindung zwischen Körper und Seele, bedeutet in Bezug auf unsere Beschwerden Seufzen, bedeutet Augenverdrehen, bedeutet Aufwand, bedeutet Auseinandersetzung. Und dazu haben wir nicht die Lust und schon gar nicht die Zeit. Fakt ist: 80 Prozent der Deutschen werden im Lauf ihres Lebens mit gesundheitlichen Einschränkungen konfrontiert, für die keine organische Ursache gefunden wird, die also psychosomatisch bedingt sind.² Das bedeutet nicht, dass wir uns die Beschwerden einbilden – die sind wirklich da! Für uns bedeutet es vielmehr, dass unsere körperlichen Symptome (zumindest teilweise) auf unsere seelische Verfassung zurückzuführen sind, z. B. auf Stress und Angst, Trauer, traumatische Ereignisse oder ungelöste Konflikte. Das funktioniert (leider) auch andersherum, denn unsere körperlichen Beschwerden

belasten natürlich auch unsere Psyche und verursachen nun ihrerseits Stress. Ein Teufelskreis.

Doch im Grunde genommen ist selbst der Begriff der »Psychosomatik« viel zu kurz gefasst, denn der Mensch vereint in sich nicht nur diese zwei Aspekte, sondern drei: Wir sind nicht nur Körper, nicht nur Seele, sondern auch Geist.³ Jeder dieser drei Teile unseres Wesens wirkt sich unmittelbar auf die anderen beiden aus. Der christliche Psychologe Ulrich Giesekeus meint:

Manche behandeln ihren Körper wie einen unliebsamen Gegenstand, der mehr stört als hilft. Andere vernachlässigen ihre Psyche und trauen sich ständig mehr Stress zu, als sie ertragen sollten. Und Dritte wiederum pflegen ihre Beziehung zu Gott so gut wie gar nicht (obwohl sie möglicherweise vor lauter frommen Aktivitäten rotieren). Und manche vernachlässigen gleich alle drei Aspekte – und wundern sich dann, wenn der Glaube fad wird, die Seele müde und der Körper krank.⁴

Fazit: Wohlbefinden braucht Pflege: körperlich, psychisch, geistlich. Giesekeus schreibt weiter:

Wir haben bislang zu sehr außer Acht gelassen, welchen Einfluss unsere körperliche und seelische Verfassung auch auf unseren Geist und damit auch auf unser Glaubensleben hat. Oft ändern sich geistliche Aspekte »automatisch«, wenn Änderungen im körperlichen und psychischen Bereich geschehen. So können zum Beispiel Glaubenszweifel verschwinden, wenn eine körperliche Krankheit geheilt wird, oder ein gesetzlicher Glaube wird »von alleine« evangeliumsmäßiger, wenn ein zwanghafter Mensch in einer Psychotherapie lernt, sich selbst und die Welt realistischer wahrzunehmen

und differenzierter zu denken. Wer verkrampt denkt, glaubt wahrscheinlich auch verkrampt – und umgekehrt. Das spürt man sogar in der Muskulatur. So ist es zu erklären, dass manche Christen durch eine weltliche Psychotherapie auch zu einem vertieften Glaubenserleben kommen, obwohl der Glaube selber gar nicht Thema der Therapie war.⁵

Wenn der Körper also leidet und du verdrossen die Augen verdrehst, weil der »inkompetente Arzt« wieder mal nichts anderes feststellen konnte als etwas »Psychosomatisches«, versuch deinen Körper als deinen Freund zu betrachten, dich ihm neugierig zu nähern und ihn zu fragen: »Auf welche Missstände innerhalb meiner Dreieinheit möchtest du mich hinweisen?« Besprich das gern auch mit Gott, der sich immer freut, wenn du ihn mit deinen Anliegen bestürmst. Vielleicht kommt an der einen oder anderen Stelle Licht ins Dunkel und du wirst mitunter spannende Neuentdeckungen machen.

ZUM VERINNERLICHEN

Psalm 119,105

Prediger 12,7

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

.....

.....

.....

.....

.....