

## Einleitende Gedanken

### *Der Begriff Spiritualität*

Der Begriff Spiritualität hat seinen Ursprung im lateinischen Begriff „spiritus“ was in der Grundbedeutung: „Geist“ bzw. „Hauch“ heißt. Das entsprechende Verb „spiro“ bedeutet „ich atme“. Im übertragenen Sinn steht Spiritualität für die Vorstellung einer Verbindung zum Transzendenten. Als transzendent wird alles bezeichnet, was außerhalb der normalen menschlichen Sinneswahrnehmung liegt. Alternativ zum Begriff Transzendenz wird umgangssprachlich auch gerne der Begriff „Jenseits“ als Gegenpol zum „Diesseits“ gebraucht.

Zwei Sätze aus dem Artikel „Spiritualität“ bei Wikipedia<sup>1</sup> helfen uns dem Begriff Kontur zu verleihen:

*„Während Religiosität die Ehrfurcht vor der Ordnung und Vielfalt in der Welt und die Empfindung einer transzendenten Wirklichkeit meint, beinhaltet (religiöse) Spiritualität zusätzlich die bewusste Hinwendung und aktive Praktizierung einer als richtig angesehenen Religion oder Weltanschauung.“ „Das, was heute auch als Spiritualität von Mitgliedern etablierter Glaubensgemeinschaften bezeichnet wird, nannte man früher ausschließlich „Frömmigkeit“. „Bei diesem Begriff schwingt heutzutage eine gewisse negative Bewertung mit, die auch mit einem ungeklärten Zusammenhang von Glaube und Wissenschaft zu tun hat. Spiritualität beinhaltet eben auch das Geheimnis des Glaubens<sup>2</sup>, welches eine weitaus größere Weltsicht beinhaltet als die engere Sicht der Naturwissenschaften. Gesunder Glaube agiert mit dem Verstand, ohne ihn jedoch zu vergöttern.“*

Ein Zitat aus Prof. Dr. Michael Utsch' Buch Spiritualität und Psychotherapie hilft bei der weiteren Klärung des Begriffes: *„In einigen amerikanischen Studien wurde die folgende Spiritualitäts-Definition verwendet: „Spiritualität ist eine Weise, in der Welt zu sein, die die Existenz einer transzendenten Dimension anerkennt. Es beinhaltet ein Bewusstsein oder ein Wahrnehmen der Verbundenheit von allem, was ist, und akzeptiert, dass alles Leben einen Sinn und Zweck hat und somit heilig ist.“ (Becvar 1994)“<sup>3</sup>*

Der christliche Psychologe und Autor Dr. David G. Benner stellt die These auf, dass jeder Mensch ein spirituelles Bedürfnis verspürt. Vordergründige und innerweltliche Bestrebungen sind Hinweise auf die tiefe Suche.

---

<sup>1</sup> bei <https://de.wikipedia.org/wiki/Spiritualität>, abgerufen am 5.1.2019

<sup>2</sup> s. 1Tim 3,9.16

<sup>3</sup> Michael Utsch, Spiritualität und Psychotherapie, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2014, eBook, S.89f, in der englischen Originalversion lautet es so "Spirituality is a way of being in the world that acknowledges the existence of a transcendent dimension. It includes an awareness of the connectedness of all that is, and accepts that all of life has meaning and purpose and is thus sacred."

Er nennt 9 Aspekte dieser Suche, die man als Kaleidoskop der Suche nach dem Spirituellen darstellen kann:<sup>4</sup>



## Christliche Spiritualität

Im Wikipedia-Artikel „Christliche Spiritualität“<sup>5</sup> findet sich diese Definition:

*„Unter christlicher Spiritualität versteht man jene spezifischen Formen von Spiritualität im Kontext praktizierten Christseins. In Mittelpunkt steht eine erfahrene oder angestrebte persönliche Beziehung des christlichen Gläubigen zu Gott bzw. zu Jesus Christus.“*

## Macht zu Jüngern!

Der grundlegendste Auftrag, den wir aus den Worten Jesu an seine Nachfolger herauslesen können ist: Macht zu Jüngern!<sup>6</sup> Die Entwicklung einer lebendigen Beziehung zu Jesus Christus, dem Auferstandenen und Gegenwärtigen ist dabei essentiell. Gesunde Spiritualität meint also das Herzstück des christlichen Glaubens wie wir ihn in unserer Freikirche verstehen.

Für alle Pastoren, Älteste und Seelsorger<sup>7</sup> besteht die Notwendigkeit, ein ausgewogenes Verständnis über Gott, den Menschen - inklusive der Herausforderungen leidvoller Erfahrungen - aufgebaut zu haben. Neben einem gesunden reflektierten Verständnis der Aussagen der Heiligen Schrift braucht es seelsorgerliche Kompetenzen für die Begleitung

---

<sup>4</sup> s. Benner, Kraftvolle Seelsorge, S.135

<sup>5</sup> bei [https://de.wikipedia.org/wiki/Christliche\\_Spiritualität](https://de.wikipedia.org/wiki/Christliche_Spiritualität), abgerufen am 12.1.2019

<sup>6</sup> *Matthäus 28,18 Und Jesus trat herzu, redete mit ihnen und sprach: Mir ist gegeben alle Macht im Himmel und auf Erden. 19 So geht nun hin und macht zu Jüngern alle Völker, und tauft sie auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes 20 und lehrt sie alles halten, was ich euch befohlen habe. Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an das Ende der Weltzeit! Amen. (Schlachter 2000)*

<sup>7</sup> Für die bessere Lesbarkeit wird meistens die männliche Version verwendet, die die weibliche Variante aber natürlich impliziert.

von Menschen. Dabei ist es zentral und essentiell zu einer gesunden und gelebten Spiritualität zu verhelfen.

## Bandbreite von Spiritualität versus Monokultur

Zur Pflege einer gesunden Spiritualität gehört die Vielfalt der Möglichkeiten, die Gott uns in der Heiligen Schrift und insbesondere im Vorbild Jesu und weiterer Glaubenshelden gegeben hat.

Eine dünne bzw. einseitige Spiritualität schmälert das Gedeihen einer lebendigen und starken Gottesbeziehung. Im Kampf des Glaubens, der uns gesetzt ist, brauchen wir eben auch Widerstandskraft (Resilienz) gegen das Wirken der Sündenmacht, dem gefallenem Weltsystem und dem Widersacher Gottes, dem Satan. So wie monokulturelle Landwirtschaft deutlich anfälliger für Störungen und Schädlinge ist, so verhindert eine monokulturelle Spiritualität die Entfaltung einer reichen, vitalen, kraftvollen und vielfältigen Gottesbeziehung.

Jede Konfession und Denomination hat ihre Stärken und ihre Gefährdungen. Die Überwindung von kirchlichen Einseitigkeiten muss das Ziel sein, um den Reichtum Gottes zunächst zu sehen, zu begehren und schließlich anzuwenden. Ausgehend von einer gesunden Identität und einem klaren Selbstbewusstsein des pfingstlichen Erbes sollte sich demnach auch ein prüfender Blick über den sogenannten Tellerrand gesellen, um zu lernen und aufzunehmen, wo Gott seine Kirchen und Gemeinden gesegnet hat in der Vertiefung der Beziehung zu ihm.

Exemplarisch hierfür stehen die sogenannten Wüstenväter und -mütter, die zur Zeit der ersten großflächigen Phase der Oberflächlichkeit, Erstarrung und Institutionalisierung des Christentums<sup>8</sup> neu die Brunnen lebendiger Spiritualität gesucht, gefunden und geöffnet haben. Zur Lektüre sei an dieser Stelle das Buch „Die Wüste lebt“ von Armin Beuscher empfohlen.<sup>9</sup>

Zur Darstellung der Vielfalt gesunder Spiritualität wollen wir im folgenden die verschiedenen Pole der erfahrbaren Gottesbeziehung darstellen und beschreiben. Interessanterweise finden wir in der Schrift immer wieder Triplexitäten, in denen unser Leben und eben auch unser geistliches Leben eingebunden ist. So ist das sogenannte Doppelgebot der Liebe eigentlich ein Dreifachgebot, welches nur in der Ausgewogenheit aller Drei gesund gelebt werden kann. Ebenso finden wir in der Darstellung des Menschen die Dreiteilung aus Geist, Seele und Leib.<sup>10</sup> Die Seele, bzw. Psyche, wiederum besteht laut klassisch christlich-biblischer Lehre aus den drei Aspekten Denken, Fühlen und

---

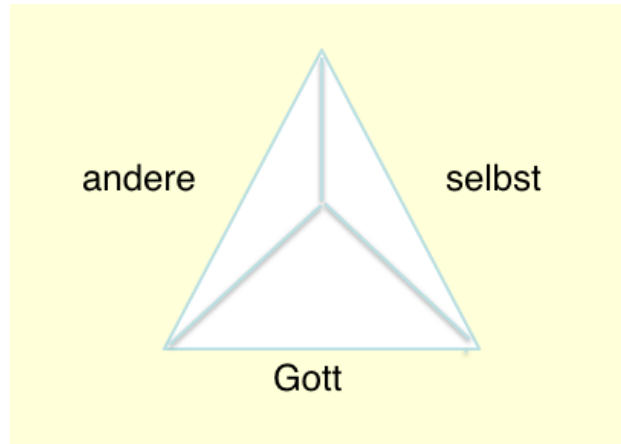
<sup>8</sup> Wikipedia, Artikel „Wüstenväter“: *„Der Rückzug in die Wüste begann Ende des 3. Jahrhunderts nach Chr. in Ägypten mit Landbewohnern, die als Anachoreten während der Christenverfolgung unter Diokletian die Dörfer Ägyptens verließen und sich in der Wüste, vor allem in der Sketischen Wüste, der Nitria und der Kellia, aber auch in der Thebais und in den Wüsten Palästinas und Syriens niederließen. Der erste dieser Anachoreten war wahrscheinlich Antonius der Große (vielleicht 251–356).“*, abgerufen am 21.2.2019.

<sup>9</sup> Armin Beuscher: „Die Wüste lebt! Geschichte, Spiritualität und Impulse der Wüstenväter und -mütter, 2018, [www.neuesbuch.de](http://www.neuesbuch.de)

<sup>10</sup> s. 1.Thessalonicher 5,23 Er selbst aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch, und euer ganzes [Wesen], der Geist, die Seele und der Leib, möge untadelig bewahrt werden bei der Wiederkunft unseres Herrn Jesus Christus! (SCH2000)

Wollen. „Last but not least“ wendet sich der Gläubige an einen dreieinen Gott, den Vater, den Sohn und den Geist. Gesunde Spiritualität trägt diesem Reichtum Rechnung und wehrt Einseitigkeiten ab. Ein genauer Blick darauf veranschaulicht dies.

Die Liebe zu Gott, dem nächsten und sich selbst



Im Matthäus-Evangelium im 22. Kapitel fordert ein Pharisäer Jesus heraus mit der Frage nach dem höchsten Gebot Gottes. Die Antwort Jesu verblüfft: *„Er antwortete ihm: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen, mit deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Denken. Dies ist das Hauptgebot, das oben an steht. Ein zweites aber steht ihm gleich: ›Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!‹ 40 In diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz und die Propheten.«<sup>11</sup>*

Gott zu lieben ist wohl die erwartete Antwort, Jesus sagt allerdings: Die Liebe zum Nächsten und zu sich selbst steht auf gleicher Stufe. „Ein zweites ist ihm gleich“ ist eine sonderbare Formulierung. Denn sie widerstrebt der allgemeinen, menschlichen Logik, und sehr wahrscheinlich auch der Meinung des Pharisäers. Diese ernsthaft Frommen zur Zeit Jesu strebten danach, Gott von ganzem Herzen zu lieben. Allerdings koppelten sie diese Hingabe oftmals ab von der Liebe zu den Mitmenschen, mit fatalen Folgen.

Das Vorbild Jesu zeigt, dass die Liebe zu Gott die Liebe zu den Mitmenschen und zu sich selbst einschließt.

Die Art und Weise der Liebe, wie die Pharisäer sie verstanden und lebten, führte in die Irre. Im Gleichnis von den verlorenen Söhnen im Evangelium nach Lukas symbolisiert der ältere Sohn diese fatale Gesinnung. Er drückte seine Liebe zu Gott, im Gleichnis der reiche Gutsbesitzer, im fleißigen Dienst aus, ohne dem Herzen des Vaters nah zu sein, und somit fehlte auch die Nähe zum eigenen Herzen und zum Herzen des Bruders. Die Einstellung zum Bruder, gekennzeichnet von Neid und Missgunst, offenbart den Mangel an wahrer Liebe.

Gott zu lieben führt zur Nächstenliebe und zum Erbarmen mit den Mitmenschen und zu sich selbst. Gesunde Spiritualität fördert den Kreislauf der Liebe Gottes zwischen allen drei Polen. Sie schließt die Entwicklung der Empathie zu anderen und sich selbst ein.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Mt 22,37-40 nach der Menge-Übersetzung

<sup>12</sup> An dieser Stelle sei erinnert an tief christlich-spirituelle Gläubige wie beispielsweise August Hermann Francke (1663–1727) oder auch Mutter Teresa (1910–1997)

Neben dem Beispiel Jesu sind auch die Gebete der Psalmen eine wahre Fundgrube, um in Kontakt mit dem eigenen Herzen zu kommen. Heilung von inneren Wunden zu erleben und die heilsame Liebe Gottes bis in die Tiefen der Persönlichkeit zu zulassen.

Der christliche Psychotherapeut und Berater Dr. David G. Benner drückt es so aus:

*„Psychospirituelle Gesundheit zeigt sich in jedem Aspekt des Lebens eines Menschen. In erster Linie spiegelt es sich in der Bewegung weg von der Egozentrität und dem Kreisen um sich selbst hin zur selbstlosen Liebe wider.*

*Im vollen Sinne zu lernen, Mensch zu sein, heißt, lieben zu lernen. Doch in der Schule der Liebe zu sein, heißt, zu lernen, in vollere Sinne menschlich zu werden, denn die Liebe ist die Erfüllung nicht nur des Gesetzes Gottes, sondern auch unseres Daseins.“<sup>13</sup>*

König Davids Spiritualität beinhaltet Gebete, in denen er sich nicht scheute, seine Emotionen vor Gott auszudrücken. In Psalm 7 trauert er:

*„Ein Klagelied Davids, das er dem Herrn sang wegen der Worte Kuschs, des Benjamins. Herr, mein Gott, bei dir suche ich Zuflucht; hilf mir von allen meinen Verfolgern und rette mich, dass er nicht wie ein Löwe meine Seele zerreißt und sie zerfleischt, weil kein Retter da ist.“* Psalm 7,1-3 (SCH2000).

In Psalm 3 klagt er: *„Ein Psalm Davids, als er vor seinem Sohn Absalom floh. Ach Herr, wie zahlreich sind meine Feinde! Viele erheben sich gegen mich; viele sagen von meiner Seele: »Sie hat keine Hilfe bei Gott.« Aber du, Herr, bist ein Schild um mich, du bist meine Herrlichkeit und der mein Haupt emporhebt. Ich rufe mit meiner Stimme zum Herrn...“*

Psalm 3:1-5 (SCH2000)

In Psalm 18 feiert er seinen Gott enthusiastisch:

*„Für den Vorsänger. Von dem Knecht des Herrn, von David, der dem Herrn die Worte dieses Liedes sang, an dem Tag, als der Herr ihn aus der Hand aller seiner Feinde errettet hatte, auch aus der Hand Sauls. Er sprach: Ich will dich von Herzen lieben, o Herr, meine Stärke! Der Herr ist mein Fels, meine Burg und mein Retter; mein Gott ist mein Fels, in dem ich mich berge, mein Schild und das Horn meines Heils, meine sichere Festung. Den Herrn, den Hochgelobten, rief ich an — und ich wurde von meinen Feinden errettet! Die Fesseln des Todes umfingen mich, die Ströme Belials schreckten mich; die Fesseln des Totenreiches umschlangen mich, es ereilten mich die Fallstricke des Todes. In meiner Bedrängnis rief ich den Herrn an und schrie zu meinem Gott; er hörte meine Stimme in seinem Tempel, mein Schreien vor ihm drang zu seinen Ohren.“* Psalm 18:1-7 (SCH2000).

Diese Liste könnte leicht erweitert werden, diese Beispiele mögen an dieser Stelle genügen. Auch wenn es nicht in einem Psalm verarbeitet wurde, zeigt eine weitere Begebenheit aus seinem Leben, wie sehr die tiefe und echte Liebe zu Gott, bei ihm zu echter Barmherzigkeit und Mitgefühl für Notleidende führte. In meinem Buch interpretiere ich Davids Verhalten gegenüber dem gelähmten Mefi-Boschet - einem Enkel seines Widersachers Saul - so: *„Es war Gottes Wirken, für das ich dankbar bin. Ein so erfolgreicher König zu sein, ist keine Selbstverständlichkeit, sondern Gnade Gottes! Aus dieser Haltung heraus kommt es auch zu einer inneren Frage, die er sogar laut stellt und die mich tief berührt: 2.Samuel 9,1 „Gibt es vielleicht noch jemand, der vom Haus Sauls übriggeblieben ist, damit ich Gnade an ihm erweise...?“ David will alles, was er empfangen hat, teilen! Sein Herzenswunsch lautet: ‚Kann ich von dem selbst empfangenen Segen jemandem etwas Gutes tun? Wo kann ich abgeben und andere segnen?‘ Das ist göttlich.“<sup>14</sup>*

---

<sup>13</sup> Benner, Kraftvolle Seelsorge, S.154

<sup>14</sup> Carsten Buck, „David - was für ein Typ“, S. 93f

Gesunde Spiritualität fördert den Dreiklang der Liebe zu Gott, der Liebe zum Nächsten und zu sich selbst.

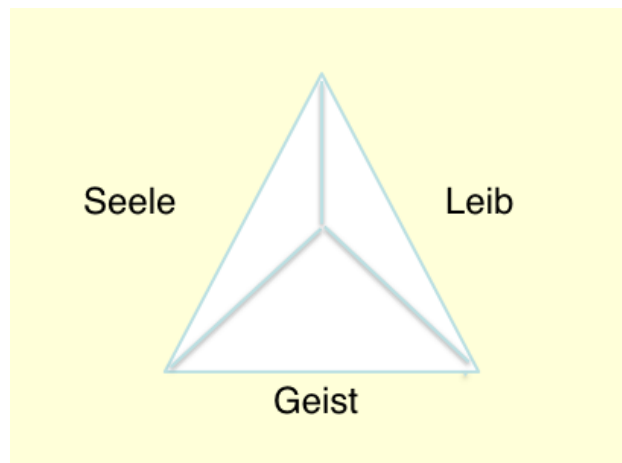
Ungesunde Spiritualität führt zu krankmachender Selbstablehnung, indem sie es unterlässt die alte von der neuen Natur zu unterscheiden.

Als Jesus davon sprach, sich selbst zu verleugnen<sup>15</sup>, meinte er nicht Selbstablehnung, Minderwertigkeit oder gar Selbsthass. Jesus wehrt hier der krankhaften Selbstverliebtheit (Narzissmus), der Arroganz und Überwertigkeit gegenüber Anderen.

Die Unterwerfung unter den Gott, der zuerst geliebt hat, führt zur Tötung des alten und falschen Selbst und zur Auferweckung des wahren Selbst. Und nur das wahre Selbst, die neue Natur<sup>16</sup> ist zur tiefen Gottes- und Nächstenliebe, im Sinne der Agape-Liebe, fähig. Parker Palmer hat es so formuliert: *„Die Sorge für sich selbst ist nicht egoistisch – es ist lediglich ein verantwortungsvoller Umgang mit dem einzigen Geschenk, das ich besitze. Ich wurde auf diese Erde gesetzt, um dieses Geschenk an andere weiterzugeben. Immer, wenn wir auf unser wahres Selbst hören können und ihm die Pflege angedeihen lassen, die es braucht, dann tun wir das nicht nur für uns selbst, sondern für die vielen anderen, deren Leben wir berühren.“*<sup>17</sup>

Nach Betrachtung der Ausgewogenheit von der Liebe zu Gott, dem Nächsten und sich selbst, wenden wir uns nun der ersten Ebene der intrapersonalen Ausgewogenheit zu.

Die Ganzheit, Verwobenheit und Untrennbarkeit von Geist, Seele und Leib



Die wesentliche Prägung unserer „Denke“ im aufgeklärten Westen stammt von den griechischen Philosophen und deren Welt- und Menschenbild. Neben vielem Guten, ist es jedoch auch in diesem Zusammenhang von Bedeutung, „die Gräten aus diesem Fisch herauszupuhlen“, damit man sich nicht verschluckt und Schaden an seiner Gesundheit nimmt. Obwohl das Neue Testament in der griechischen Sprache verfasst ist, waren die Autoren, wie auch Jesus Christus und die Autoren des Alten Testamentes, vom

---

<sup>15</sup> Matthäus 16,24f (SCH2000) *„Da sprach Jesus zu seinen Jüngern: Wenn jemand mir nachkommen will, so verleugne er sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach! Denn wer sein Leben retten will, der wird es verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird es finden.“*

<sup>16</sup> s. z.B.: Röm 6,3-6; 2Kor 5,17

<sup>17</sup> Birgit Schilling, Verwandelt, eBook, S.50, übersetzt nach: Parker Palmer, Let Your Life Speak. Listening for the Voice of Vocation, Jossey-Bass 2000, S. 30–31.

hebräischen Denken geprägt. Das hebräische Denken ist wesentlich ganzheitlicher und somit auch oft lebensnäher als das abstrakte und schubladenhafte Denken der Griechen.<sup>18</sup> Obgleich es für analytische Zwecke notwendig ist, Dinge und Strukturen einzeln und getrennt zu betrachten, ist es oftmals nachteilig, wenn man die Aufteilungen hernach nicht wieder zusammenfügt und holistisch mit ihnen umgeht.

Hierzu einige weitere Zitate von David G. Benner: *„Die wesentliche Aussage der biblischen Anthropologie ist, dass die menschliche Persönlichkeit aus einem Stück gefertigt ist. Wir bestehen nicht aus getrennten oder unabhängigen Teilen, seien es Körper und Seele oder Seele und Geist.“*<sup>19</sup> *„Wer sich um andere in ihrer Tiefe und Ganzheit kümmern will, muss die falschen Unterscheidungen wieder verlernen, die zwischen dem psychischen und dem spirituellen Aspekt des Menschen getroffen wurden. Stattdessen muss er die psychospirituelle Dynamik erkennen und verstehen lernen, die in Gesundheit ebenso wie in Krankheit zutage tritt.“*<sup>20</sup> *„Das Spirituelle ist immer ins Psychische eingebettet. Spirituelle Erfahrungen vollziehen sich in denselben psychischen Strukturen und Mechanismen, die auch unsere Beziehungen zu uns selbst, und zu anderen Menschen vermitteln. Es gibt keinen speziellen „spirituellen“ Teil unserer Persönlichkeit.“*<sup>21</sup> *„Ein psychospiritueller Fokus bedeutet, dass Seelsorger Anderen ganzheitlich begegnen und der Versuchung widerstehen, deren Probleme und Erfahrungen lediglich mit diesem oder jenem sogenannten Teil oder Aspekt der Persönlichkeit zu assoziieren.“*<sup>22</sup> *„Durch den psychopathologischen Prozess, den wir „Dissoziation“ nennen, sind wir in der Lage, Dinge künstlich voneinander abzuspalten, die eigentlich zusammengehören. Gefühle können von Gedanken getrennt werden, Erinnerungen von Erfahrung und das Spirituelle vom Psychischen.“*<sup>23</sup> *„Aufgabe ist die grundlegende Dynamik der christlichen Spiritualität - die Aufgabe meiner Anstrengungen, mein Leben jenseits des Zugriffs der Liebe Gottes zu führen, und die Ergebung in den Willen und den gnädigen Geist Gottes, der damit zu einer ständigen inneren Präsenz wird.“*<sup>24</sup>

Das Beispiel der tiefen Depression des Propheten Elia und der heilende Umgang Gottes mit ihm veranschaulicht auf eindrucksvolle Art und Weise, wie das volle Menschsein von Geist, Seele und Leib die Berührung Gottes braucht<sup>25</sup>:

Nachdem ihn die Todesdrohung von Isebel erreicht, macht er sich auf, um sein Leben zu retten, zunächst mit einem Begleiter, dann geht er alleine weiter in die Wüste, setzt sich unter einen Ginsterstrauch und bittet Gott darum, sein Leben zu beenden. Nachdem er

---

<sup>18</sup> *„Daß das hebräische Denken dynamisch und das griechische statisch ist, ...“*, Borman, Thorleif, Das hebräische Denken im Vergleich mit dem Griechischen, 2. Aufl, 1954, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S.13

<sup>19</sup> Benner, Kraftvolle Seelsorge, S.134

<sup>20</sup> Benner, Kraftvolle Seelsorge, S.135

<sup>21</sup> Benner, Kraftvolle Seelsorge, S.151f

<sup>22</sup> Benner, Kraftvolle Seelsorge, S.153

<sup>23</sup> Benner, Kraftvolle Seelsorge, S.156

<sup>24</sup> Benner, Kraftvolle Seelsorge, S.155

<sup>25</sup> siehe 1. Könige 19,1-15

eingeschlafen war, weckt ihn ein Engel, indem er ihn berührt. Dieser Engel fordert ihn auf aufzustehen und zu essen. Auf heißem Stein gebackenes Fladenbrot und ein Krug mit frischem Wasser standen auf wundersame Weise neben seinem Kopf bereit. Nachdem Elia damit seine körperlichen Bedürfnisse gestillt hatte, schlief er erneut ein. Wiederum wurde er vom Engel geweckt, folgte derselben Anweisung, um dann 40 Tage lang zu wandern bis an den Berg Horeb. Dort angekommen fand er eine Höhle in der er über Nacht blieb. Hier nun hört er die Stimme Gottes, die ihn fragt: „Was willst du hier, Elia?“

Elias Antwort verdeutlicht seine seelische Erschöpfung, inklusive verzerrter Wahrnehmung. Sinngemäß klagt er sein Leid so: „Ich habe mich voll investiert in die Aufgabe, die du mir gegeben hast, nur ich bin übrig geblieben, weil alle anderen aus deinem Volk dich verlassen und im Stich gelassen haben. Und nun? Isebel und ihre Streitkräfte trachten danach mich zu töten.“

Daraufhin fordert Gott ihn auf, aus seiner Höhle zu kommen um vor ihm zu erscheinen. Nachdem also Elias' körperliche und seelische Bedürfnisse bedient wurden - Hunger und Durst gestillt, körperliche Bewegung, ausgiebiger Schlaf, die Erfahrung, dass sich jemand Zeit nimmt ihm zuzuhören, wie er sich sein Leid und die ganze Ungerechtigkeit vom Herzen reden kann - ist er reif für sein geistliches Bedürfnis. Gott, der Herr, geht an ihm vorbei, massive Zeichen der Präsenz Gottes erscheinen: orkanartiger Wind, der Felsen löst, Erdbeben und Feuer.

Nun ist Elia bereit, die Stimme Gottes zu hören. Es heißt dort wörtlich in etwa so: „Ein kleiner Klang von Stille ging von Gott aus“. Also einfach ausgedrückt: Gott sprach in der Stille. Das erscheint als sprachliche Unmöglichkeit und so finden wir in den Übersetzungen Ausdrücke wie: „die Stimme eines sanften Säuseln“. Gottes Präsenz braucht keine Stimme, auch keine flüsternde. Elia ist tief beeindruckt, er ist Gott in der Stille begegnet, er verhüllt sein Gesicht und tritt nun an den Eingang der Höhle. Dort hört er erneut: „Was willst du hier, Elia?“ und Elia antwortet genauso wie er es zuvor getan hat. Nun ist er soweit wiederhergestellt um Gottes klare Wegführung zu empfangen. Sein Körper ist wieder fit, seine Seele geklärt und sein Geist fähig, Gottes Stimme klar zu vernehmen.

Er bekommt Anweisungen und lebt gestärkt in seiner Aufgabe als Prophet: Er setzt nun die von Gott berufenen Könige für Aram und Israel ein und regelt seine Nachfolge als Prophet, indem er Elisa sucht und einsetzt in der damals üblichen Form der Salbung. Als Schlussbemerkung kann Gott sich ein Grinsen nicht verkneifen, indem er ihm noch mitgibt: „Neben dir, Elia, gibt es übrigens noch 7000 andere, die mich nicht im Stich gelassen haben, nur mal so ;).“

Diese Begebenheit zeigt eindrücklich, dass Leib, Seele und Geist untrennbar zusammen gehören. Sie sind miteinander verwoben und bedürfen der ganzheitlichen Behandlung. Gesunde Spiritualität beachtet dies und wehrt ungesunden Ansätzen, die rein „geistlich“ oder rein „mental“ oder so agieren wollen.

Nach Betrachtung der Ausgewogenheit auf der ersten Ebene der intrapersonellen Ebene betrachten wir nun eine zweite Ebene: die intrapersonalen Ausgewogenheit von Denken, Fühlen und Wollen.



## Die rechte Balance zwischen Denken, Fühlen und Wollen



Die Verbundenheit der Ratio mit den Emotionen ist im vorherigen Abschnitt schon angeklungen. Bei der Betrachtung der Aspekte der Seele darf das Wollen nicht ausgeklammert werden. Das Wollen, wir können auch vom Streben, Trachten oder einfach von der Motivation sprechen, spielt eine ganz wesentliche Rolle bei der Entfaltung einer gesunden Spiritualität.

Im 2. Korintherbrief, Kapitel 3, Vers 17f finden wir diese paulinische Aussage: *„Der Herr aber ist der Geist; und wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit. Wir alle aber, indem wir mit unverhülltem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn anschauen wie in einem Spiegel, werden verwandelt in dasselbe Bild von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, nämlich vom Geist des Herrn.“*<sup>26</sup> Die Betonung in diesem Text setzt Paulus auf das Zusammenspiel des Heiligen Geistes mit dem Gläubigen. Die Verwandlung des inneren Menschen hin zu immer mehr Jesusähnlichkeit vollzieht sich reziprok, also wechselseitig.

Das Wirken des Geistes Gottes im und am Gläubigen bezeichnet Rudolf Bohren als theonome Reziprozität.<sup>27</sup> In diesem einen Begriff wird das geheimnisvolle Miteinander von Geist Gottes und Geist des Menschen beschrieben. „... „das Kennzeichen des Geistes ist, dass er uns ans Werk setzt“... Die „theonome Reziprozität“ meint als gottgesetzte Wechselseitigkeit und Gegenseitigkeit eine Art Austausch, eine eigentümliche Partnerschaft, ...“<sup>28</sup>

Es ist der Geist Gottes, der dem Gläubigen eine heilige Unruhe beschert, die ihn antreibt, Christus ähnlicher zu werden und zu dem zurückzufinden, wie der Mensch von Gott ursprünglich gedacht war. Matthew Henry beschreibt dies so: *„Wir sollten nicht zufrieden ruhen, ohne die transformierende Kraft des Evangeliums zu kennen, das Wirken des Heiligen Geistes, das uns mit unserem Herrn und Erretter Jesus Christus vereinigt und ähnlich macht, in seinem Charakter, Temperament und Eifer entsprechend seines*

<sup>26</sup> Schlachter-Bibel

<sup>27</sup> Rudolf Bohren hat diesen Begriff übernommen von Arnold A. van Ruler

<sup>28</sup> Rudolf Bohren. Predigtlehre. 4. Auflage, München: Chr. Kaiser Verlag, 1980, S. 76

*herrlichen Evangeliums. Wir sehen Christus wie im Glas seines Wortes; und während das Spiegelbild das Gesicht zum Leuchten bringt, leuchten auch die Gesichter der Christen.*<sup>29</sup>

Die pneumatische Dimension ist unerlässlich, um den Gefahren einer gesetzlichen oder gar zwanghaften Ausübung der Spiritualität zu entgehen. Der Geist Gottes schenkt das Bewusstsein der Nähe und Güte Gottes, bis hin zur Dimension des intimen „Papa-Sagens“ zu Gott.<sup>30</sup> Nicht unerwähnt sei hierbei die Gabe der Glossolie, die dem Gläubigen als Stütze zur Kommunikation mit Gott gegeben wird, damit Gebet nicht von der Kraft des verstandesmäßigen Formulierens abhängig ist.<sup>31</sup>

Zu diesen Hilfen Gottes, zu leben in einer gnadenbetonten Spiritualität, gehört auch die Stärkung des Glaubens durch andere Gläubige, sei es in Form einer Zweierschaft oder auch einer Gruppe. Das Phänomen der Gruppendynamik, und hierbei meine ich nur die gesunde Form frei von Manipulationen, ist tief verankert in der interdependenten Abhängigkeit des Menschen vom Gegenüber. „Nicht gut“ sprach Gott nur einmal während des gesamten Schöpfungsberichtes, nämlich bevor die notwendige Partnerin Adams kriecht war.

Das folgende berühmte Zitat Bonhoeffers untermauert in unserem Zusammenhang die Kraft, die in der Öffnung des Einzelnen gegenüber einem anderen liegt: *„Der Christus im eigenen Herzen ist schwächer als der Christus im Worte des Bruders; jener ist ungewiss, dieser ist gewiss. Damit ist zugleich das Ziel aller Gemeinschaft der Christen deutlich: sie begegnen einander als Bringer der Heilsbotschaft.*“<sup>32</sup>

Der Schreiber des Hebräer-Briefes formuliert es so:

*„Der Gott des Friedens aber, der unseren Herrn Jesus aus den Toten heraufgeführt hat, den großen Hirten der Schafe durch das Blut eines ewigen Bundes, er rüste euch völlig aus zu jedem guten Werk, damit ihr seinen Willen tut, indem er in euch das wirkt, was vor ihm wohlgefällig ist, durch Jesus Christus.*“<sup>33</sup>

Nachdem wir die Balancen der beiden intrapersonellen Ebenen plus Motivationszufuhr durch die Gruppe betrachtet haben, kommen wir zu einer letzten Triplexität hinsichtlich gesunder Spiritualität: Der Adressat aller christlichen Spiritualität ist der dreieine Gott, der Vater, der Sohn und der Geist.

---

<sup>29</sup> Matthew Henry's Concise Commentary on the Whole Bible. E-text version, Hendrickson Publishers, Inc, 2002, englische Originalversion: *„We should not rest contented without knowing the transforming power of the gospel, by the working of the Spirit, bringing us to seek to be like the temper and tendency of the glorious gospel of our Lord and Savior Jesus Christ, and into union with Him. We behold Christ, as in the glass of his word; and as the reflection from a mirror causes the face to shine, the faces of Christians shine also.“*

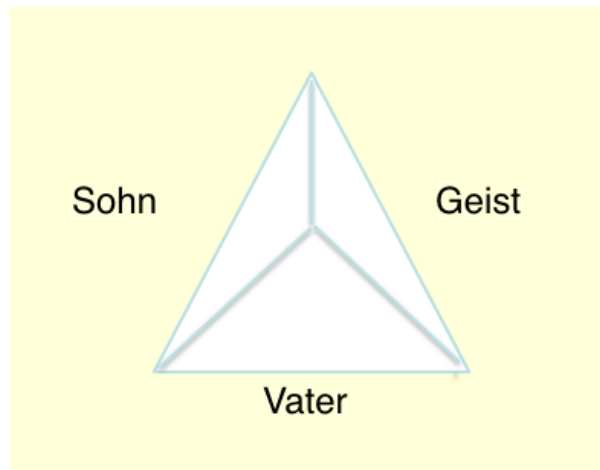
<sup>30</sup> s. Röm 8,15 und Gal 4,6

<sup>31</sup> s. Röm 8,26f, 1Kor 14, 2.4a, Judas 20f

<sup>32</sup> Dietrich Bonhoeffer, Gemeinsames Leben, Chr. Kaiser Verlag, 19. Aufl., 1939, S.14

<sup>33</sup> Hebräerbrief 13,20f (SCH2000)

## Gesunde Spiritualität ist trinitarisch



Gesunde Spiritualität fördert die lebendige Beziehung zu Gott, dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wengleich der Begriff der Trinität in der ganzen Bibel nicht zu finden ist, wird Gott als „drei und einer zugleich“ in der ganzen Schrift bezeugt. Jesus sagt: „... ich will den Vater bitten, und er wird euch einen anderen Beistand geben, dass er bei euch bleibt in Ewigkeit.“<sup>34</sup>

Eine für diesen Zusammenhang sehr interessante Formulierung finden wir bei Thorleif Borman: „... , dass das allgemeine Verhältnis Gottes zur Welt dreiseitig, oder besser dreieitlich ist, was wir in der trinitarischen Religion eigentlich hätten erwarten sollen. Vielleicht wird hier einiges Licht auf die Trinitätslehre und besonders auf die Christologie geworfen, denn wie die erste Person in Gott der Transzendenz und die dritte Person der Immanenz entsprechen, so entspricht die zweite Person in Gott der Transparenz Gottes. Dass Gott in der Person Jesu Christi war und sein Wesen durch ihn offenbart hat, ist griechisch gedacht; dass er seinen Sohn gesandt und seinen Willen durch ihn verwirklicht hat, ist israelitisch gedacht.“<sup>35</sup>

Für unser Thema der Spiritualität beschreiben die Begriffe Transzendenz, Transparenz und Immanenz enorm wichtige Kategorien. Gott der Vater übersteigt unsere Vorstellungen bei weitem, der menschengewordene Gott Jesus Christus macht Gott für uns Menschen transparent, vorstellbar, nahbar und (be)greifbar<sup>36</sup> und der auf alles Fleisch ausgegossene Geist ermöglicht die Innewohnung Gottes im Menschen. Wenn einseitig die Beziehung zu Jesus Christus gefördert wird, besteht die Gefahr, Gott zu klein zu machen und das Staunen und die Geborgenheit, besonders in Zeiten großen Leidens, zu verlieren. Wenn einseitig die Beziehung zum unsichtbaren und allmächtigen Gott gefördert wird, besteht die Gefahr der mangelnden Gottesnähe. Wenn die Beziehung zum Geist Gottes zu wenig gefördert wird, besteht die Gefahr der Rationalisierung des Glaubens, die nur selten die Erfahrung der Herzenswärme mit sich bringt. Gottes Wesen ist und bleibt - solange wir

<sup>34</sup> Johannes 14,16 (SCH2000); s.a. Mt 3,16f; Mt 28,19; Joh 14,26; Joh 16,15 u.a.m.

<sup>35</sup> Borman, Thorleif, Das hebräische Denken im Vergleich mit dem Griechischen, 2. Aufl, 1954, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S.154

<sup>36</sup> s. 1Joh 1,1f

noch in dieser Welt und unserem begrenzten Leib sind - ein Geheimnis, ein Mysterium, welches uns zur Anbetung und zum Staunen bringen will.<sup>37</sup>

## Abschließende Gedanken

Die Förderung einer gesunden Gottesbeziehung ist essentieller Bestandteil christlicher Seelsorge. Aus diesem Grund findet sich dieser Artikel in diesem Handbuch. Der Seelsorger unterstützt den Ratsuchenden in seiner Not, indem er nicht nur fachlich-kompetent sondern eben auch geistlich-betend beisteht. Reine auf die Krise ausgerichtete Fachkompetenz gehört in den Bereich der Psychotherapie und Beratung. Christliche Seelsorge basiert auf dem Kern namens Christus. Er ist der gegebene Name, durch den wir den barmherzigen, rettenden Gott, den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist erfahren.

## Literaturhinweise

- Dr. David G. Benner, „Kraftvolle Seelsorge“, Brunnen Verlag Basel, 2014
- Johannes Hartl, „Einfach Gebet“, SCM R. Brockhaus, Holzgerlingen, 2016
- Peter Scazero, „Glaubensriesen - Seelenzwerge“, Brunnen Verlag Giessen, 2008
- Peter Scazero, „Emotional gesund leiten“, Brunnen Verlag Giessen, 2017
- Birgit Schilling: „Verwandelt - Werden, wie Gott mich gedacht hat“, Edition Aufatmen, SCM Verlag Witten, 2016

---

<sup>37</sup> s. z.B. 1. Timotheus 3,16 (Neues Leben Bibel) „Ohne Frage ist das Geheimnis unseres Glaubens groß: Christus ist als Mensch erschienen und wurde durch den Geist gerecht gesprochen. Er wurde von Engeln gesehen und den Völkern verkündet. Viele Menschen in der Welt glaubten an ihn, und er wurde in den Himmel hinaufgenommen.“ und Römer 11,33-36 (SCH2000) „O welche Tiefe des Reichtums sowohl der Weisheit als auch der Erkenntnis Gottes! Wie unergründlich sind seine Gerichte, und wie unausforschlich seine Wege! Denn wer hat den Sinn des Herrn erkannt, oder wer ist sein Ratgeber gewesen? Oder wer hat ihm etwas zuvor gegeben, dass es ihm wieder vergolten werde? Denn von ihm und durch ihn und für ihn sind alle Dinge; ihm sei die Ehre in Ewigkeit! Amen.“