

A.

Einleitung

1.

Wir haben in den letzten Wochen viel über die Jahreslosung 2026 nachgedacht. Es stimmt: Dass Gott einmal alles neu machen, alles heilen wird, ist eine gute Nachricht, über die wir uns sehr freuen dürfen.

Aber die Wahrheit ist auch, dass wir viel Grund zur Traurigkeit und zum Weinen haben. Die Wahrheit ist, dass wir das Alte erleiden, dass es uns zusetzt und entsetzt, dass es uns herausfordert und überfordert, dass es die Kraft hat, uns zum Verzweifeln zu bringen.

Was macht eine Zeit mit uns, wo sich alles immer unsicherer anfühlt? Was machen unsere persönlichen Ängste und Sorgen mit uns? Was macht die Flut an negativen Schlagzeilen und unerträglichen Bildern mit uns?

Was macht eine Welt mit uns, die verstopft ist „mit Hass und Gift und Geplärr und einer nicht mehr zu beherrschenden Menge an Informationen und Lügen und Ideologien und Rechthaberei und Hässlichkeit“ (SZ)?

2.

Natürlich sind wir alle sehr unterschiedlich. Natürlich empfinden und interpretieren wir die Dinge sehr unterschiedlich. Aber wir alle stehen als Christen vor zwei Fragen:

Wie schützen wir unsere Seele, unsere Lebensfreude, unsere Vitalität, unseren Lebenswillen, unsere Integrität, unsere Freiheit?

Wie erhalten wir uns Glaube, Liebe und Hoffnung?

3.

Was ich Euch jetzt vorstelle, ist nicht die eine ultimative Antwort. Es sind Gedankenanstöße, von denen ich hoffe, dass Sie Euch helfen.

B.

Worauf ich achte! Was mir hilft! Was ich beherzige! Was ich versuche!

I.

Die Beziehungen meines Lebens, die Geschenke meines Lebens.

Ich will den Vergleich zwischen Deutschland und vielen Ländern dieser Welt nicht übersehen. Wir dürfen als Menschen, die in Deutschland leben, vieles in Politik und Gesellschaft kritisch

sehen! Natürlich! Und dennoch: Es geht uns im Vergleich mit Milliarden Menschen auf dieser Erde nach wie vor sehr gut!

Ich will für das Gute und Schöne in meinem persönlichen Leben Gott, den Geber aller guten Gaben danken.

Da sind die Menschen, die ich liebe, die ein Geschenk sind für mich: meine Frau, meine Kinder, meine Familie, viele verlässliche Freunde, meine Glaubensgeschwister...

Da ist meine Musik, meine Gruppen, die mein Leben bereichern und die mir Abstand zu den Dingen schenken.

Da sind meine Bücher, meine theologischen, aber auch meine Krimis, meine Romane, die mir Freiräume schenken, die mir wertvolle Hilfen geben.

Jeder kann da seine Liste aufstellen.

Den Blick für das Gute und Schöne nicht verlieren!

II.

Die Bibel als ein großes Geschenk Gottes. Ich suche Orientierung und Geborgenheit in der Bibel

1.

Was könnten wir jetzt alles aufzählen.

Z.B. die Erfahrung, dass Bibelworte genau zur richtigen Zeit in unsere Lebenssituationen hineinfallen. Ich denke oft: Gott weiß alle Dinge. Er weiß um mich. Und er spricht genau zur richtigen Zeit das richtige Wort für mich.

2.

Ich möchte auf etwas anderes hinweisen, was mir persönlich eine Befreiung ist.

Die Bibel spricht von Trost genau dann, wenn er fehlt. Die Bibel hat den Mut und die Freiheit, der Trostlosigkeit Raum zu lassen und ihr eine Sprache zu geben.

Jakob zum Beispiel bekommt von 11 seiner Söhne die Geschichte aufgetischt, Josef sei tot. Ein wildes Tier hätte ihn angegriffen. Und dann heißt es in 1 Mo 37,31-35: Jakob will sich über den Verlust seines Sohnes Josef nicht trösten lassen.

Die Psalmen geben den sogenannten negativen oder schwierigen Gefühlen wie Hoffnungslosigkeit und Trostlosigkeit überraschend viel Raum. Ps 77,3 sagt zum Beispiel: *Am Tag meiner Not suche ich den Herrn, meine Hand ist ausgestreckt des Nachts und ermattet nicht, meine Seele will sich nicht trösten lassen.*

In der Bibel darf Trostlosigkeit und Hoffnungslosigkeit erst einmal sein. Die Bibel verdrängt das nicht. Sie kleistert da nicht fromm drüber. Sie versucht nicht, diesen Zustand per Knopfdruck zu verändern.

Es dauert oft lange in den biblischen Geschichten, bis ein Mensch von seiner tiefen Trauer und Verzweiflung in Trost und Hoffnung gebracht wird.

III.

Zuflucht im Gebet. Diesen Punkt leihe ich mir von Wolfgang Bittner.

1.

Die Hilfe biblischer Gebetsworte

Wie gut tut Gebet! Was für ein Geschenk! Manchmal aber habe ich keine eigenen Worte mehr. Ich weiß oft nicht mehr, was ich beten soll.

Dann lasse ich mir von den Psalmen helfen. Ich leihe mir die Worte, die Sätze von den Psalmen, in denen ja alle Gefühle von uns Menschen vorkommen.

Zwei Beispiele mögen genügen:

In Ps 71,1 heißt es nach der Luther-Übersetzung: *Ich traue auf dich. Lass mich nicht zuschanden werden.* Man kann auch übersetzen: *Ich berge mich bei dir.* Oder auch: *Ich suche Zuflucht bei dir...*

In Ps 27,1-2 lesen wir: *Der Herr ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen. Wenn die Bösewichte mir nahen, um mich zu essen, meine Bedränger.*

Wer kennt das nicht? Da gibt es Bilder, Ereignisse, Sorgen, Ängste, Menschen, die sind wie Bedränger! Sie machen das Leben eng. Sie nehmen einem die Luft. Und sie schnippeln mit ihrem Besteck an uns herum, sie schneiden sich ein Stück ab von unserer Freude, von unserer Leichtigkeit, von unserer Freiheit, von unserer Würde, von unseren Rechten...

Wie weise und nüchtern die Bibel doch ist!

Und wie hilfreich die Psalmen doch sind. Ich suche Zuflucht in den Psalmen – mit ihren Schreien und Klagen, mit ihrem Lob Gottes über alle Not hinaus.

2.

Das Schweigen vor Gott

Ich bete oft nicht mehr mit Worten, sondern ich schweige vor Gott.

Wolfgang Bittner formuliert stellvertretend für mich, was ich damit meine: *„Ich merke, wie mein Gebet immer mehr auch verstummt. Angesichts der Schrecknisse beginnen mir die Worte zu fehlen, Ich kann nur noch — so gut ich es überhaupt noch kann — die Not dieser Welt und*

darin meine eigene Not schweigend Gott entgegenhalten. Ich bin überzeugt, dass er auch dieses Schweigen versteht. Manchmal will es mir sogar scheinen, dass auch Gott selbst schweigt über all dem, wozu wir Menschen fähig sind.“

C.

Drei Konkretionen oder: Wie können wir unsere Seele schützen? Wie können wir Glaubende, Hoffende und Liebende bleiben? Wie können wir Glauben, Hoffnung und Liebe behalten?

I.

Vertrauen einüben, wenn wir im Mondschatten leben

Diese Übung leihe ich mir von Tomas Sjödin, der in der Zeitschrift „Aufatmen“ (1/2026, S.98) einen Artikel über die dunkelsten und einsamsten Momente in unserem Leben geschrieben hat.

Tomas Sjödin erinnert an Michael Collins, der 1969 der Pilot der Apollo 11-Mission war. Anders als seine Kolleggen Neil Armstrong und Edwin Aldrin war Collins nicht auf dem Mond. Collins kreiste mit seiner Kommandokapsel 28 Stunden lang 30 mal um den Mond. Er wurde damals „der einsamste Mann im Universum genannt“. Warum? Weil Collins bei jeder Mondumkreisung für ca. eine halbe Stunde im Schatten des Mondes war. Er war dann ohne jede Funkverbindung zu seinen Kameraden und ohne jede Verbindung zur NASA-Bodenstation. Es gab für ihn eine halbe Stunde lang kein Licht, sondern totale Finsternis, totale Stille, totale Einsamkeit. Wie hat Collins das geschafft? Wie hat es geschafft, nicht in Panik zu geraten?

Sjödin sagt nun, dass wir als Christen Ähnliches erleben können. „Es ist unmöglich, durchs Leben zu gehen, ohne manchmal in die der Sonne abgewandten Seite des Mondes zu geraten. Wenn wir glauben, dass das Leben immer glatt und reibungslos wäre, wird die Dunkelheit uns umso mehr überraschen. Wir erfahren dies auf unterschiedliche Art und Weise. Und deine dunklen Lebensstunden werden anders sein als meine, aber deswegen nicht weniger echt.“ Aber wie kommen wir durch diese Finsternisse hindurch? Wie schafft man es, nicht wahnsinnig zu werden, bis das Licht wiederkommt?

Sjödin erinnert an Psalm 23: „Die Bibel hat uns zu dieser Frage etwas zu sagen. „*Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir*“, singt David in dem bekanntesten und vielleicht tröstlichsten seiner Psalmen“.

Und er stellt eine kleine „Theologie für die dunklen Tage“ vor. Sjödin schreibt: „Es ist eine Theologie, die Wege zu den Wozu-Fragen öffnet. Dass wir zum Beispiel keine übermäßigen Erwartungen an das Leben stellen sollten. Dass wir die hellen Tage dazu nutzen sollten, uns im Glauben an Gottes Nähe zu üben. Und dass wir nicht vergessen dürfen, dass im Dunkel Schätze verborgen liegen können. Und ich finde Trost in dem Gedanken, dass wir die ganze Zeit von dem großen Hirten geführt werden, selbst im finstern Tal. David, der Autor des Psalms, hat selbst mehr als einmal solche Stunden des Schweigens und der Dunkelheit erlebt, in denen Gott weit weg zu sein schien und keine Menschen da waren, die ihn hätten trösten

können. Viele Psalmen von David sind Schreie des Herzens zu einem Gott, der ihn scheinbar vergessen hat. Es gehört offenbar zum Leben dazu, dass wir durch dunkle Wegstrecken hindurchmüssen, und diese Strecken haben nicht notwendigerweise einen tieferen Sinn.

Die Frage lautet eigentlich nicht: „Warum?“, sondern **das Leben ist halt so**. Sie können sehr lang sein, diese Wegstrecken, lang und schrecklich, und sie sind nichts, was man so auf die leichte Schulter nehmen kann.

Ich habe entdeckt, dass ich mich in den langen Jahren meines Lebens unbewusst an **drei Leitgedanken oder Lebensprinzipien gehalten habe**.

Der erste Gedanke lautet: **So hatte ich mir das nicht vorgestellt**. Bleibt man zu lange bei diesen Gedanken, riskiert man es, verbittert zu werden.

Der zweite Gedanke lautet: **Es ist, wie es ist**.

Und schließlich habe ich auch dies erfahren: Wenn wir die Kraft bekommen, nicht vor unserer Realität zu flüchten, dann (und erst dann) erkennen wir das dritte Lebensprinzip: **Es kann sein, dass das Leben dir neue Träume schenkt**. Träume, die nicht die gleichen sind wie meine alten, aber die die Hoffnung schenken, dass das Leben wieder zutiefst wertvoll werden kann, selbst nach den größten Verlusten, Enttäuschungen und Niederlagen. Dieses dritte Lebensprinzip ist der Weg der Hoffnung.“

Mir helfen die Ausführungen Sjäöins. Auch sein Schlussgedanke beeindruckt mich. Sjäöin schreibt: „Es war gar nicht Michael Collins, der der einsamste Mensch im Universum war. Das war Jesus. Dass er in das Dunkel des Todes hineinging, ist die Garantie dafür, dass unsere Einsamkeit nicht das Ende ist. Und er verlässt uns nicht, wenn wir im Mondschaten sind. Er kennt den Weg zum Licht, ja mehr noch: Er ist das Licht.“

II.

Hoffnung leben im Raum der Hoffnung

Das Bild vom Raum der Hoffnung leihe ich mir Dr. Reiner Knieling, der diesen Raum bei einem Vortrag in Bayreuth vorgestellt hat.

1.

Es geht in diesem Raum der Hoffnung um die Begegnung mit dem Gekreuzigten und Auferstandenen.

Es geht um unsere Beziehung zu Jesus Christus, um unseren Kontakt und unser vertrautes Gespräch mit ihm. Denn der gekreuzigte und auferstandene Jesus ist unsere lebendige Hoffnung. Bei ihm können wir unsere Hoffnung wiederfinden. Er kann sie uns wieder finden lassen bzw. schenken. Er kann unsere zerbrochene Hoffnung wieder zusammensetzen.

2.

In diesem Raum der Hoffnung warten gute „Übungen“ auf uns.

a.

Zum Beispiel die Übung, Medien zu fasten. Dass wir nicht täglich stundenlang uns mit den Nachrichten unserer Zeit befassen. Da ist jeder anders. Natürlich. Aber es geht um die Frage: Wie viel Medienkonsum brauche ich und tut mir gut?

b.

Z.B. die Übung, dass wir unsere Hoffnungen klären:

Wo habe ich z.B. eine falsche, weil vollkommen illusorische Hoffnung? Wo täte es mir gut, diese Hoffnung zu beerdigen?

Wer bin ich, wenn es um Zuversicht geht? Ein Seelsorger hat mir einmal ein großes weißes Blatt Papier gezeigt. In der Punkt war ein kleiner schwarzer Punkt aufgemalt. Er fragte mich: *Thomas, was siehst du?* Meine Antwort war typisch für mich: *Einen schwarzen Punkt.*

c.

Z.B. die Übung der Stille, des Gebetes, der Auszeit vor und mit Gott. Wir sind zu wenig still vor Gott.

Denn, ich wiederhole mich gerne, es geht immer wieder um die Begegnung mit Jesus. Dass wir sehr ehrlich über uns mit ihm reden.

Damit er uns umarmen kann. Dass er uns Geborgenheit schenkt, wo wir in Angst sind, wo wir überfordert sind, wo wir trostlos sind, wo wir hilflos sind.

III.

Liebe üben

Was C.S. Lewis 1948 sagte, gilt auch für uns heute: *«Selbst im Schatten atomarer Bedrohung sind wir berufen, nicht wie „hypnotisierte Kaninchen“ zu leben, sondern weiter zu beten, zu arbeiten, zu lieben und zu vertrauen.»*

Machen wir nicht mit bei der Dauerschleife des „Ich, mir, meiner, mich!“! Drehen wir uns nicht um uns! Fixieren wir uns nicht auf uns!

Machen wir nicht bei der Gleichgültigkeit gegen andere, bei der Verachtung anderer, beim Schimpfen und Empören, bei der Hetze und dem Hass.

Üben wir zu lieben. Praktizieren wir die Liebe. Bleiben wir Liebende. Werden wir immer wieder Liebende! Lieben heißt nicht, dass wir für alles Verständnis haben. Lieben heißt nicht, dass wir gute Gefühle für jeden Menschen haben sollen. Lieben heißt, anderen ganz praktisch zu helfen, ihnen Gutes tun.

Denn es gilt, was Martin Schleske einmal sagt: *Kümmern wir uns um unser Lieben! Denn Gott kümmert sich um unseren Glauben!*