Was macht und erhält gesund?  
(…und was macht krank?)

Gibt es Glauben, der krank macht, gibt es so etwas wie eine krankmachende Frömmigkeit? – JA! Leider. Es gibt Glauben / Frömmigkeit – der / die nicht entfaltet, sondern krank macht, Menschen regelrecht zerstören kann…  
Es gibt auch Gemeinden (Leitung etc.) – da kann man nur noch von einem beschädigenden System sprechen!

**Eine Anmerkung („Außer Konkurrenz“)**(Pfeiffer, Mythos Glaubensvergiftung  
Macht das Evangelium neurotisch – sicher nicht, aber eine bestimmte Art von Frömmigkeit tut das schon eher.  
Wie ist das, wenn eine kranke / gestörte / verletzte / verwundete Seele glaubt – wie nimmt die den Glauben denn wahr?  
(Oder: Werden wirklich vor allem Neurotiker Christen? Oder gibt es unter Christen mehr Neurotiker, weil sie da eher angenommen sind als anderswo… Es gibt viele, die waren schon krank, als sie zum Glauben gekommen sind…)

Und es gibt – zum Glück! – Glauben / Frömmigkeit, die gesund machen (zahllose sind schon durch das Evangelium wieder auf die Füße gekommen… und es waren nicht immer nur Wunder… sehen wir gleich noch!)

Also:  
**Was macht krank?  
Was erhält gesund?  
(Ein kleines „Care-Paket“)**

* Gesunde Frömmigkeit schafft **die verändernde Verbindung zwischen Geist und Seele – bringt also Geist und Seele zusammen.**Das beginnt bei der Annahme der Wahrheit Gottes über mein Leben (geliebt ohne Wenn und Aber, meine Berufung erkennen und annehmen – ich erinnere an die Liste von Anderson… Wortgebundenheit ist eben, dass man Gott abnimmt, was er über mich sagt. Das Verhängnis beginnt mit dem Zweifel am Charakter Gottes.  
  **(In) meine(r) Seele ist nicht die Wahrheit über Gott. Das Bild, das meine Seele von Gott hat, ist nicht das Bild des wahren Gottes. (Oder: Nicht vom Seelischen / Lebensgeschichtlichen auf das Geistliche projizieren – „Ich bin verlassen worden, also kann auch Gott nicht treu sein.“ Unser Seelenzustand gibt niemals Auskunft über den wahren Charakter Gottes. Und auch aus den Geschehnissen / Ereignissen darf ich nicht auf das Wesen / den Charakter Gottes schließen…  
  STELLEN SIE NIEMALS DEN GUTEN CHARAKTER GOTTES IN FRAGE!  
  ZWEIFELN DÜRFEN SIE! ☺  
  (ABER NIEMALS BEHAUPTEN, DASS DIE ERFAHRUNG IHRER SEELE ÜBER DER WAHRHEIT DES WORTES STEHT… Das ist Anthropozentrik pur, wenn wir beim Umgang mit dem Wort Gottes ein Mitspracherecht einfordern, und die Stimmen unseres Herzens über das Wort stellen…  
  ZWEIFELN bedeutet hier (gr. di-psychos = zwei Seelen oder „zwei in meiner Seele“, eine Gespaltenheit,): „Meine Seele kommt da (noch) nicht mit / kann das noch nicht (ganz) fassen.“ (Aber niemals „behaupten“, dass Gott nicht so sein kann, wie das Wort ihn uns vorstellt…)  
  Denn wenn Gott (auch noch) böse ist, wird gar nichts mehr gut. Dann bleibt Ihnen nichts mehr!  
  Sagen Sie meinetwegen:  
  „Ich tu mich (unheimlich) schwer damit. Ich habe ganz andere, sehr schmerzhafte, harte Erfahrungen gemacht … ABER DU bist anders…“[[1]](#footnote-1)  
  Das wäre der einzige ANSATZPUNKT, der Hoffnung in sich trägt: dieser unwandelbar gute Charakter Gottes.**
* **Denn Helfen kann aber nur der wahre Gott – nicht der gedachte / gefühlte Gott.**
* **Also: Aus dem Wort Gottes noch einmal hören, was für Gedanken Gott wirklich für mich / über mich hat – egal, ob meine Seele das zunächst fassen kann … aber genau das wäre der Ausgangspunkt: Dass Gott selber in mein Leben noch einmal eine andere Botschaft hineinspricht!**
* Und dann geht das weiter, dass ich dem Geist erlaube, mir problematische, auch böse Muster zu zeigen … und ich kann lernen, sie aus seiner Kraft zu überwinden… – Der Geist wirkt mit der Seele zusammen – und er arbeitet nicht gegen sie! Also verdächtigen Sie die Seele nicht!
* **Ungesund ist ein unvollständiges (verkürztes) „Evangelium“** – nur Kreuz und Herr und Gesetz … ohne die Kraft des lebendigen Christus in uns zu verkündigen, ist für die Seele ausgesprochen problematisch – ein Teilaspekt des Evangeliums ist nicht genug für eine gesunde Frömmigkeit.  
  *2 Timotheus 2.8 – halt im Gedächtnis den Auferstandenen  
  Philipper 3.10 – die Kraft seiner Auferstehung erkennen*
* **Das unvollständige Evangelium führt zur Gesetzlichkeit (I)**  
  Wenn die Anweisung zum Handeln von der Kraftquelle gelöst wird, landen wir in der Gesetzlichkeit. Die Kraft nicht verkündigen, aus der gelebt werden kann, was wirklich geboten ist…
* **Gesetzlichkeit (II)**  
  (alles verbietend – oft überfordernd – „Gesetz“ kann auch normale Bedürfnisse missachten – Trieb – oft verdächtigt (gesunder Appetit – Heim) – da werden Dinge gefordert, die einfach nicht geboten sind… Unterordnung: der Pastor, der für sich in Anspruch nimmt „das Haupt“ der alleinstehenden Gemeindemitarbeiterin / Gemeindepädagogin zu sein… Kleidungsvorschriften… Und es werden Dinge verboten, die in die gar nicht verboten sind bzw. zur „Freiheit eines Christenmenschen“ gehören… Siehe dazu auch die Liste zum Thema „Binden und Lösen“…)
* **Leben in den Ordnungen der Liebe**Eine alles erlaubende Frömmigkeit ist allerding auch höchst problematisch: Sie erlaubt Dinge, die krank machen… Gebote sind Ordnungen eines liebenden Gottes)
* **Die Krankheiten Ägyptens kamen nicht von ungefähr – das war eine Gott zutiefst entfremdete Kultur mit allem, was sich daraus an Nöten und Zerstörtheit ergab… (siehe eingangs…)**
* Mit dem Kommen des Heiligen Geistes in das Herz des Menschen ist auch die Rückbindung an das Gebot verbunden.  
  ***Vgl. Jeremia 31.33 und Hesekiel 11.19 & 36.25-27***Die erste Geistesgabe ist das Gebot … wenn der Geist kommt, bringt er das Gebot zurück und schafft ein gehorsames Herz.
* **Gott heilt durch das Gebot!  
  Das Gebot ist Gnade!**
* Das Gebot ist Gnade, das Gesetz ist ein Geschenk!   
  Die Gnade beschenkt mit dem Gebot.  
  **Das Gebot selbst ist Gnade – wir haben einen Gott, der uns nicht unerzogen lässt, der uns nicht verwildern lässt. Psalm 119 ist ein geradezu begeisterter Lobpreis … siehe vv 119.vv 119.18**
* Man darf Gesetz und Geist, Gebot und Gnade nicht gegeneinander ausspielen. Ohne Gesetz regieren die Instinkte und die Triebe, die Bedürfnisse und Vorlieben, das Begehren und die Leidenschaften – und das geht sehr oft / in der Regel auf Kosten des anderen.[[2]](#footnote-2) Ohne Gesetz landen wir bei gnadenlosen Verhältnissen, schaffen wir das Gebot ab, ist das auch die Abschaffung des Menschen, der Menschlichkeit … und Kirche bzw. Gemeinde, die das Gebot verlässt ist, ist auch eine vom Geist verlassene Kirche. – Hesekiel 8-11 … Die **Herrlichkeit** Gottes wandert aus, weil sich im Tempel der Götzendienst breit gemacht hat...)
* Aber es ist Gnade, wenn wir nach dem Scheitern am Gesetz angenommen werden und bleiben. Aber die Gnade hebt das Gesetz nicht einfach auf. „Torah“ – die Weisung Gottes = die Wahrheit über Gott…
* Glaube führt zum Gehorsam  
  Gnade beschenkt mit dem Gebot.  
  Das Gebot ist Gnade.  
  Die erste Geistesgabe ist das Gebot.  
  **Beziehung führt zur Erziehung.  
  Heil wirkt sich aus in Heiligung.  
  Mein Verhältnis bestimmt auch mein Verhalten.  
  Leben mit Gott ist Leben in Ordnungen der Liebe.  
  (…und nie die Reihenfolge vertauschen!)  
  Gnade nimmt auch nach Scheitern wieder an.**
* **Wenn die Frömmigkeit nicht zur Persönlichkeitsstruktur passt…**(sodass wir stagnieren, nicht weiterkommen, unglücklich, unerfüllt leben… – siehe dazu: Ruthe, Typen und Temperamente und Thomas, 9 Wege Gott zu lieben)   
  (Christsein wird Krampf, wenn ich die Beschaffenheit meiner Seele ausblende…)
* Sich **geistlichem Missbrauch** entschlossen verweigern – dafür echte Brüderlichkeit leben

**Geistlicher Missbrauch vs. Brüderlichkeit und Respekt  
(Knigge der Liebe)**

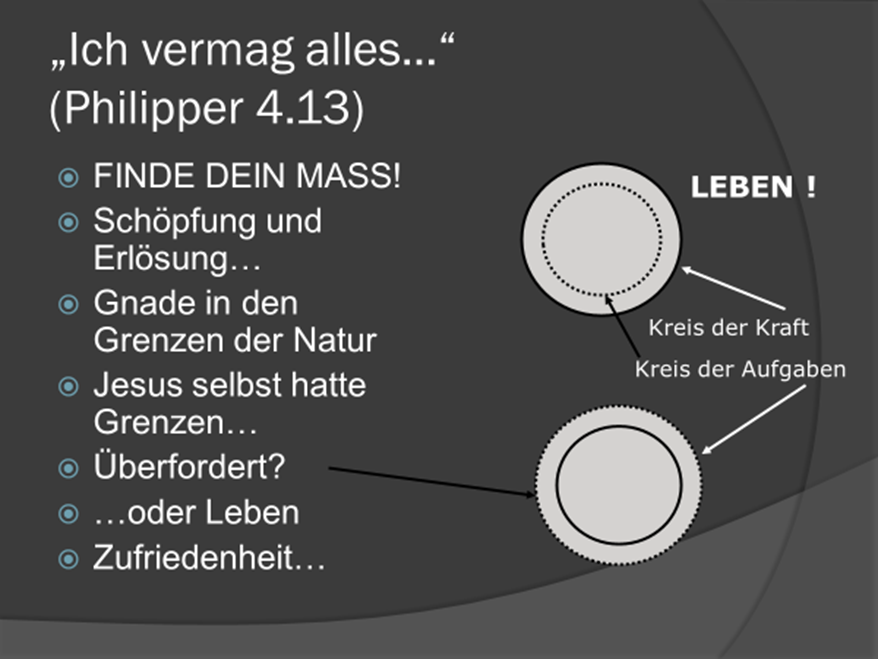
* Geistlicher Missbrauch ist ein Sammelbegriff (Oberbegriff) für verschiedene Formen emotionalen Missbrauchs oder des Machtmissbrauchs im Kontext des geistlichen, religiösen Lebens, vor allem in Formen der Begleitung (Beichte, Seelenführung, geistliche Begleitung). Sr. Katharina Kluitmann.  
  Geistlicher Missbrauch beinhaltet Verletzung spiritueller Autonomie, die ein grundlegendes Selbstbestimmungsrecht jedes Menschen darstellt. Doris Wagner  
  Geistlicher Missbrauch ist Zwang, Nötigung und Kontrolle eines Individuums durch eine andere Person innerhalb eines spirituellen Kontextes. Die Zielperson erlebt ihn als tief emotionalen Angriff. Er kann folgende Aspekte beinhalten: Manipulation, Ausbeutung, erzwungene Rechenschaftspflicht, Zensur der Entscheidungsfindung, Vorschrift der Geheimhaltung und Verschwiegenheit, Leistungsdruck, Missbrauch der Schrift oder der Kanzel, um Verhalten zu kontrollieren, die Vorschrift des Gehorsams dem Missbrauchenden gegenüber, die Behauptung, dass der Missbrauchende eine göttliche, erhabene Position innehabe. Lisa Oakley  
  Geistlicher Missbrauch beinhaltet die Einengung von Lebensraum und die Verletzung von Persönlichkeitsrechten, die Gott jeder Person zugedacht hat. Dass Menschen sich in dieser grenzverletzenden Weise behandeln lassen, geschieht i. d. R. aufgrund fromm getarnter Manipulation, die sie nicht als solche erkennen.  
  Wenn Macht aus den Fugen gerät Wenn Machtmissbrauch Einzug hält in kirchlichen Organisationen, ist Macht nicht mehr dazu da, wozu sie gegeben ist, nämlich um zu schützen, zu bewahren, zu erhalten, zu ermöglichen, zu fördern und andere zu bevollmächtigen. Stattdessen wird sie benutzt, um eigene Bedürfnisse zu befriedigen – Bedürfnisse nach Kontrolle, Bedeutung, Ansehen, Nähe, Selbstwert, Sicherheit oder anderem Gewinn. Die Ausübung von Macht gerät damit aus den Fugen und braucht dringend eine Begrenzung und Disziplinierung auf verschiedenen Ebenen:   
  - Auf der Ebene der Haltung ist zu fragen: Wem soll das dienen, was ich tue?   
  - Auf der Ebene der Rolle: Was darf ich, was nicht?   
  - Auf der Ebene der Ethik: Welche Grenzen setze ich mir?   
  - Auf der Ebene der Kontrolle: Wem erlaube ich, mich zu überprüfen?  
  **Geistliche Autorität mit Gott verwechselt**Wenn geistliche Autorität überhöht und sie von Glaubenden letztlich an die Stelle Gottes gestellt wird und wenn aus dieser Überhöhung heraus Menschen beherrscht und Übergriffe als selbstverständliches Recht verstanden werden, braucht es eine Kehrtwende mit Blick auf das 1. Gebot (neben Gott keine anderen Götter und Idole zu verehren und auch selbst nicht dazu zu mutieren).
* Da wir immer auch noch „Fleisch“ sind, sind wir nicht davor gefeit, dass geistlicher Missbrauch in unseren Reihen vorkommt.
* Und damit das ja nicht in ein schiefes Licht gerät:   
  Nicht jede Erwartung an Gemeindeglieder und Mitarbeiter ist „geistlicher Missbrauch“. Da sind viele Dinge, die mit Fug und Recht erwartet werden können. Da hat sich das Bild auch stark gewandelt… (Einstellungsgespräche…)
* **Geistlicher Missbrauch…**
* …besteht in (beginnt mit) der Vermittlung falscher Gottesbilder („Drohen“ mit dem Evangelium – Heilsgewissheit in Frage stellen – Heilsgewissheit wird an den Gehorsam … manchmal oft bloß der Gemeindeleitung gegenüber gebunden…)
* …bedient sich der Gesetzlichkeit, fordert Leistung, belohnt / bestraft Verhalten („Ausgrenzen“, jemand wird „geschnitten“)
* …liegt vor, wenn Elitedenken gefördert wird (denn damit ist die Abwertung anderer verbunden)
* Manipulation, Vereinnahmung und Ausbeutung von Mitarbeitern  
  (Arbeitsverhältnisse: keine Dienstverträge, ungeklärte Gehaltsfrgen, womöglich keine Sozial- und Altersversicherung; keine Arbeitsfeldbeschreibung… aber „Hingabe“ bis zum Umfallen…)
* …besteht in unangemessener Einflussnahme auf das Privatleben und persönliche Entscheidungen Einzelner (Bevormundung)
* …liegt vor, wenn Menschen bewusst „klein“ gehalten werden – vor allem, wenn die Einschüchterung durch fromme Argumentation geschieht
* …Willkür (ungeprüfte Anschuldigungen führen zum Verlust aller Ämter – geistliches Mobbing… kann natürlich auch Leiter betreffen…)
* …Bevormundung und Beschämung von Menschen in ihren Heilungsprozessen („Der hat derzeit ein Problem, aber er arbeitet daran…“)
* …Macht und Autoritätsansprüche aufgrund eines Amtes oder einer Position (Hierarchie – und wer sich gegen den Leiter auflehnt, lehnt sich gegen Gott auf)
* …Verbot der Kritik an der Leiterschaft / Totschweigemüssen von Problemen in der Gemeinde oder christlichen Werken (Menschen, die Probleme ansprechen, werden als Probleme behandelt)
* …Vernachlässigung bestimmter Fürsorgepflichten bzw. der geistlichen Verantwortung, die man übernommen hat (wenn Teams in schlecht geplante Projekte gehetzt und darin verschlissen werden; aber auch „Sabbat“ etc.)
* …Übergriffe in Seelsorge und Beratung (Schaffen von Abhängigkeiten, Brechen der Schweigepflicht, unerlaubte Direktiven <“Du darfst den nicht mehr sehen…“> , zu große Nähe bis hin zu sexuellen Übergriffen)
* …Missbrauch der Bibel  
  – Umdeutung von Begriffen („Vergeben“ = alles unter den Teppich kehren; „Wir müssen barmherzig sein.“)  
  – Problematische Interpretation („Tastet den Gesalbten des Herrn nicht an!“ = keine Kritik an der Leitung; oder: „Gott trennt die Spreu vom Weizen“ – wenn Leute die Gemeinde verlassen)
* …Missbrauch von Prophetie oder anderen Geistesgaben (Geistleitung, Worte der Erkenntnis, die keine sind; „So spricht der Herr!“ – „Hörendes Gebet“)

**Und jetzt:  
Gesunde Gemeinschaft**

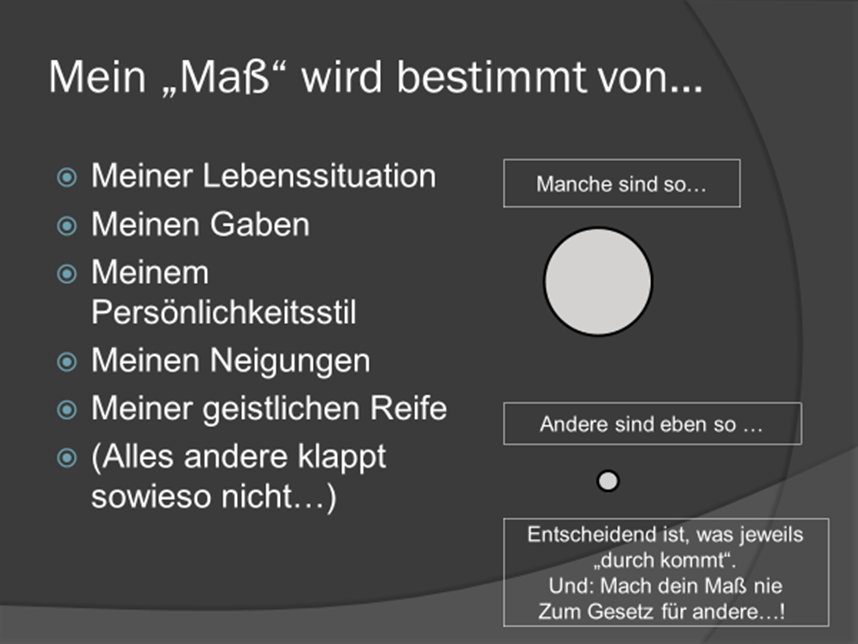
* Gemeinschaft ist eine Einheit von Verschiedenen.
* Dabei ist der andere Bereicherung, nicht Bedrohung.
* Gemeinschaft ist auch eine Einheit von Schwierigen.  
  „Wir sind schließlich auch nur Menschen“ – das erklärt, warum auch bei uns immer wieder Sünde, Konflikte und Nöte vorkommen … das ist aber kein Grund sich da „häuslich niederzulassen“ und sich damit jeder Veränderung zu verweigern!
* Auf jeden Fall haben wir immer gemeinsam:  
  – unsere Sündhaftigkeit
* – Jesus Christus (**jeder** von uns war Gott wichtig genug, dass sein Sohn für ihn in den Tod gegangen ist.)
* Wir sind **alle** unwahrscheinlich geliebt.  
  **Keiner** ist da besser oder schlechter dran!  
  Das macht Gemeinschaft aus!
* Du hast noch nie einem Menschen in die Augen geschaut, den Christus nicht unwahrscheinlich liebt und für den er ans Kreuz gegangen ist.
* Jede Veränderung beginnt bei mir selber – ich kann den anderen nicht ändern; ich kann nur mich selber ändern.
* Gemeinschaft besteht aus Leuten, deren erstes Interesse ist, Christus ähnlich(er) zu werden.
* Das ist dein und mein Part. Wenn du Christus ähnlich wirst, wirst du ihn auch in jede Situation hineintragen.

**Eine kleiner „Knigge der Liebe“  
(„Ehrenkodex“)**

* Grundsätzlich soll gelten:  
  Bruderschaft heißt, dass man nicht mehr verklagt wird!
* Wir stellen notfalls die Sache in Frage – aber niemals die Person.
* Auch der irrende Bruder (oder der eine andere Meinung hat) ist immer noch der Bruder.
* Wir nehmen eine Sache nicht persönlich, wenn sie nicht so gemeint war.
* Wir unterstellen dem anderen nichts Böses.   
  Wir unterstellen immer, dass er es gut meint.
* Wir reden nicht schlecht über einander.
* Wir reden miteinander (nicht übereinander)
* Wir verbreiten keine Gerüchte – schon gar nicht falsche oder ungeprüfte. Wir tratschen nicht.
* Wir reden auch nicht „hinter dem Rücken“ des anderen über ihn.
* Wir intrigieren nicht (und zetteln keine Verschwörung an)
* Wir bedrohen nicht, wir bedrängen nicht.
* Wir achten auf eine angstfreie Atmosphäre.
* Wir gehen nicht grob miteinander um.
* Dafür sind wir großzügig mit Wertschätzung, Lob und Anerkennung
* Wir hören zu (und lassen den anderen ausreden…)
* Wir entwickeln einen geheiligten Umgang mit Macht. (Macht hat mit „machen“ zu tun – nicht mit purer Durchsetzung)
* Wir bilden keine „Hausmachten“ – auch wenn wir für eine Sache Gleichgesinnte suchen mögen.
* Unsere „Hierarchien“ sind durchlässig.
* Wir lassen zu, dass wir einander „auf Augenhöhe begegnen“.
* Auch wenn jemand „oben“ ist, behandelt er die anderen nicht „von oben herab“.
* Wir respektieren uns mit unseren Gaben und Grenzen.
* Der eine ist Visionär – ein anderer Verwalter … und beides wird gebraucht…
* Vorsicht: „Alpha-Tiere“ – die stoßen sich entweder ab … oder vereinigen sich zu einer einzigen großen Vision…
* Sprich nicht dem Amt den heiligen Geist ab – und sprich dem Laien nicht den heiligen Geist ab.
* Wir brauchen beides: Amt und Charisma – aber das muss nicht zusammen gehen!
* Aber das Charisma braucht einen geheiligten Charakter
* (Charisma ohne Charakter ist eine Katastrophe!)
* Wir vergeben einander – und sind nicht nachtragend, denn wir haben „ein entspanntes Verhältnis zur Sünde“.
* Wir vergeben einander – und streben Versöhnung an.
* Wir treffen keine „einsamen Entscheidungen“, mit denen wir andere vor vollendete Tatsachen stellen (und die müssen dann mit den Folgen leben… also keine geistlichen Alleingänge)
* Verbindlichkeit aus Verbundenheit – wer liebt, legt sich fest.
* Bei Entscheidungen streben wir Einmütigkeit an (der Heilige Geist ist nicht schizophren!) … und wir tragen die Sache mit, auch wenn wir etwas anders sehen, einschätzen etc.
* **Gesund bleiben wir, wenn wir unser MASS finden und einhalten…**Schöpfung und Erlösung, Natur und Gnade  
  Kreis der Kraft – und Kreis der Aufgaben.  
  (Leben ohne Limits wird zu einem Leben am Limit – Bas Kast, Ich weiß nicht, was ich wollen soll – „Maybe-Generation“)



Weiter…



* **Jede Form von Maßlosigkeit schadet auch der Seele** (Gier vs. Zufriedenheit; „Gier essen Seele auf“ – „Gier macht dumm“)
* **Informationsüberflutung** etc. stresst die Seele – und macht sie abgestumpft, abgebrüht … wir verlieren die Fähigkeit zur Betroffenheit
* **Der Anspruch auf Glück, die Sucht nach Glück** – höchst problematisch. Glück ist immer Folge, Ergebnis erfüllenden Lebens – nicht Ziel. „Gehst du auf die Lust los, wirst schnell lustlos.“)  
  (Und wenn es hundertmal anders in der amerikanischen Verfassung steht“ „The Pursuit of Happiness“ – das Streben nach Glück)
* **Wir bleiben gesund, wenn wir in der Sendung stehen**  
  Kräfte, die nicht nach außen verbraucht werden, wenden sich zerstörerisch nach innen. Die ziellosen Gruppen sind oft die problematischsten. „See Genezareth“ – oder „Totes Meer“?
* Gemeinde, die die Sendung verweigert verliert den Geist; Sammlung dient der Sendung; der Heilige Geist ist nicht Beisitzer in unseren Versammlungen – er ist der Geist der Sendung…
* Gemeinde ist eine Funktion der Mission!

**Christus kennt das Geheimnis des Herzens!**

* **Es kann Verletzungen geben, die irreparabel etc. sind.**
* **Das lässt sich nicht heilen … das ist wie wenn jemand ein Bein verloren hat … „Lost one leg“ – das kann nur in Heiligung gelebt werden, wird aber nicht mehr verschwinden oder verbessert … „ein geheiligter Einbeiniger…“**

**Exkurs:  
Die überlastete (überladene) Seele  
Wenn die Seele ausfranst…  
Wir sind in jeder Hinsicht eine Wachstumsgesellschaft  
(und da sind die 2% Prozent Wirtschaftswachstum – das unerbittliche Mantra der Ökonomen – noch harmlos im Vergleich zu dem, was uns die Digitalisierung beschert…)**

Ich nehme ein Fazit vorweg:  
Wir sind nicht weniger belastbar – aber es zu viel, was wir tragen („stemmen“) sollen.  
Und das verkraften immer mehr immer weniger.

Und die Frage stellt sich:  
(und wird besonders gern von den alten „Haudegen“ ins Spiel gebracht: „Die Jungen sind nicht mehr so belastbar!“ Und überhaupt: „Diese Generation Z – die will nur noch 3-4 Tage in der Woche arbeiten…!“)

Sind sie / wir weniger belastbar geworden?  
Sind sie / wir empfindlicher?   
Oder sind da zu viele Lasten, die auch für den Stärksten auf Dauer zur Überlastung / Überforderung werden müssen?

Die (vielen) Facetten der überladenen Seele  
(Es ist mehr als eine Ursache…)  
(Die Reihenfolge stellt keine Wertung bzw. keine Gewichtung dar…)

**Burnout ist die Volkskrankheit Nr. 1**(Erschöpfungsdepression)

Es ist wirklich schlicht zu viel – 80 Stunden über Wochen, Monate, Jahre – das halten nur die wenigsten aus.

(Kein Körper hält das aus kilometerweit im Sprint-Tempo unterwegs zu sein … das führt zum Zusammenbruch…)

Ein wachsender Druck durch **Verdichtung der Arbeitswelt**. Immer mehr Aufgaben, die in immer kürzerer Zeit und zum Teil von immer weniger Leuten – möglichst ohne Fehler erledigt werden sollen…

**Unversöhntheit mit der Lebensgeschichte**(Versagungen – Was mir vorenthalten wurde … Was mir das Leben schuldig geblieben ist … Was andere mir schuldig geblieben sind … Und dann beständig mit seinem Schicksal hadern – das kostet alles Kraft)

Dazu kommt der Anspruch auf „Unversehrtheit“…

**Generell unsere Ansprüche an das Leben**Dieses Leben muss alles hergeben – und wir müssen uns das besorgen…

Denn: Ein tieferer Grund für viel Überlastung liegt auch im Wesen unserer Seele:  
„Nephesh“ – Hals, Kehle, Gurgel, Schlund…  
Wenn Gott nicht erfüllen darf, stopft man eben alles Mögliche rein.  
Und es ist schlicht nicht möglich 99 Leben in einem einzigen leben unterzubringen.  
„Leben ohne Limits – Leben am Limit“ … Der Fluch der „Multi-Options-Gesellschaft“… Ich weiß nicht, was ich wollen soll…

**Wenn die Sinnfrage keine Antwort findet**Wenn ich meinen Wert und meine Identität aus Leistung (Pflichterfüllung) beziehe – das ist anstrengend und gefährlich.

**Die Digitalen Medien**Wir sind immer im „Standy-By-Modus“.  
(Ich wachte auf – und griff nach dem Smartphone)  
Wir können nicht mehr abschalten – und das System herunterfahren.  
Da ist eine permanente Überflutung mit weitgehend sinnbefreitem Zeugs… und zugleich wird ein permanenter Krisenmodus aufrechterhalten… Was haben wir alles an Baustellen in dieser Welt und in unserem Land…

**Verunsicherung, was das Rollenbild (Rollenverständnis) angeht**Das betrifft nach Helen Heinemann eher Frauen.  
Kinder – Küche – Kirche – Karriere…  
Das ist alles einfach zu viel.  
Und ich halte das für eine Unverfrorenheit, mit der die Wirtschaft (und auch die Politik) die Arbeitskraft der Frauen einfordert… Und dann arbeiten viele Frauen für eine geringe Entlohnung, die wiederum für die Finanzierung der Kita draufgeht… und von der geringen Entlohnung profitieren wiederum die Shareholder…   
(Im Jahr 2024 haben Frauen bis zum 6. März unbezahlt / unentgeltlich gearbeitet… der Fat-Cat-Day dagegen fiel auf den 8. Jänner dieses Jahres… Wieviel unbezahlte Care-Arbeit von Frauen geleistet wird, ist gleich noch einmal ein ganz anderes Gebot…)

**Leiden an (zu) hohen Ansprüchen an uns selbst** (Frauen sind da oft mehr betroffen – Perfektionistische Persönlichkeitsstruktur und (zu) hohe Ansprüche an sich selbst

**Verlust des moralischen Kompasses verbunden mit Verunsicherung in Wertefragen** (der „Common Sense“ für das, was anständig ist, ist nicht mehr gegeben … an seine Stelle ist eine Vielzahl von unterschiedlichsten Lebensformen getreten)  
Preisgabe der Gebote Gottes und Orientierungslosigkeit – das ist alles anstrengend, wenn bei jeder Entscheidung endloses Abwägen notwendig ist.

**(Zu) hoher Lebensstandard**Dafür braucht es mehr Einkommen – und das verlangt in der Regel mehr Arbeit (wenn man nicht gerade 6 Richtige im Lotto hat…)  
Haus / große Wohnung, tolles Auto, Garten, Urlaube, teure Hobbies…

**Lösungen – sie sind mit Sicherheit nicht einfach…**

Zufriedenheit

Entschleunigen

Weniger ist mehr (Einfaches Leben einüben)

Kurt Schneck

1. Und lassen Sie auf keinen Fall zu, dass jemand Sie deshalb beschuldigt / beschimpft, Sie hätten keinen Glauben. Das ist heute zum Glück schon etwas besser geworden: Man nimmt das ernst, dass die Seele es nicht so einfach fassen kann. Früher war da so ein magisches Verständnis von Glauben: „Komm zu Jesus – und alles wird gut, alles ist jetzt nur noch eitel Wonne und Sonnenschein… Und wenn du Probleme hast – dann ist das Sünde, also bitte um Vergebung…“ [↑](#footnote-ref-1)
2. Wir / manche würden unsere Eltern vernachlässigen und als lästige Last abschütteln, den anderen in seinem Lebensrecht beschneiden, treulos werden, uns an dem vergreifen, was des anderen ist, uns gerne durch Lügen aus der Affäre ziehen, uns dem Neid und dem Begehren ergeben usw. usf. [↑](#footnote-ref-2)