

An der Quelle bleiben (Psalm 36:10)

Ich teile heute mit euch einige Gedanken über einen Psalmvers: 36:10. Ich mache das im Bewusstsein, dass dieser Vers aus einem Ganzen herausgebrochen ist. Entsprechend kommen wir auch nur in den «Genuss» eines Teils der Wirkung, die der Psalm in seiner Ganzheit hat. Doch da eine Kurzpredigt eben zu kurz ist für den ganzen Psalm, beschränke ich mich auf diesen einen leuchtenden Vers:

Psalm 36:10 *Denn du bist die Quelle – alles Leben strömt aus dir. In deinem Licht sehen wir das wahre Licht.*

Im Gleichgewicht?

Fragst du dich auch manchmal, wie du die verschiedenen Dinge und Aufgaben in deinem Leben «unter einen Hut» bringst? Mich beschäftigt das. Es ist aber noch das eine, alles irgendwie hineinpacken zu können. Das andere ist, dabei im Gleichgewicht zu bleiben. Da sind Menschen und **Beziehungen**. Da ist die Erwerbs**arbeit** (jedenfalls bei allen, die noch nicht pensioniert sind). Da ist **Ruhe** und Erholung. Und nicht zuletzt ist da die Beziehung zu Gott («**Gebet**»). Du hast gemerkt: Ich habe das **Leben in vier Bereiche eingeteilt**. Für mich ist die Herausforderung, dass diese Bereiche im Gleichgewicht sind, bleiben oder wieder dahin kommen... Vermutlich hast auch du schon die Erfahrung gemacht, dass das nicht immer so leicht gelingt. Da ist ein Mensch, der gerade sehr viel Hilfe benötigt (z.B. Pflege der Eltern) oder Zeit und Kraft von dir in Anspruch nimmt (eine Freundin/ein Freund in einer schwierigen persönlichen Situation). Oder da sind die fehlenden Mitarbeiter im Betrieb, deren Absenz dein Überstundenkonto auf ein ungesundes Mass anschwellen lässt und deine Erholungszeiten beschneidet. Oder auch viele gute Ideen, die doch am besten alle umgesetzt werden sollten. Die Beziehung zu Gott ist auch so eine Sache: Die Zeit fürs Bibellesen fehlt oft und das Gespräch mit ihm hat seinen Schwerpunkt im Schildern von Schwierigkeiten und dem Erbitten von Hilfe und Kraft. Zudem ist der «Sabbat», der Tag Gottes in jeder Woche, oft umkämpft: so viele Angebote und Möglichkeiten führen dazu, dass für Gemeinschaft mit Gott an diesem Tag schlussendlich oft wenig übrigbleibt. Zuletzt frage ich mich, wie das denn mit Hobbies aussieht: Bleibt noch Zeit dafür?

Vor ein paar Monaten erhielt ich die Nachricht, dass ein Pastorenkollege aus Thun ein Burnout erlitten hat. 100% krankgeschrieben, es läuft ein Erholungsprozess von mehreren Monaten. Vor kurzem teilte ein naher Pastorenfreund mir mit, in seiner schwierigen Arbeitssituation habe ein Psychiater bei ihm eine Depression diagnostiziert. 100% krankgeschrieben für mehrere Wochen. Diese beiden Meldungen haben mich erschreckt und betroffen gemacht. Ich kann und will ihre Situation und ihr Leben nicht beurteilen, doch da ist definitiv etwas aus dem Gleichgewicht geraten. Wenn du nun auf dein Leben schaust, sieht es vermutlich nicht so dramatisch aus. Doch gerade dann, wenn es ruhiger verläuft, ist es leichter, über das Gleichgewicht der vier Lebensbereiche nachzudenken und es sicherzustellen, damit Schwierigkeiten, sollten sie doch einmal kommen, dich nicht so leicht aus dem Gleichgewicht bringen können.

Ich gebe dir nun drei Fragen mit, die dir eine Hilfe sein können, dein Gleichgewicht der vier Lebensbereiche zu finden:

1. Was tust du zurzeit, das deiner Seele guttut? Was macht dir Freude?
2. Welche Menschen, Orte oder Aktivitäten solltest du eigentlich meiden, weil sie dich auslaugen oder es dir schwermachen, in Jesus Christus verwurzelt zu bleiben?
3. Welche unvermeidlichen Dinge beeinflussen deinen Lebensrhythmus momentan?

Wenn du dir zu diesen Fragen Stichworte notierst, kannst du am Schluss entscheiden, was du in die vier Lebensbereiche aufnehmen willst, was wo seinen Platz hat oder haben muss. Ich glaube, es geht hier um 2 wichtige Aspekte:

- Manche Tätigkeiten oder Dinge geben Kraft, andere nehmen sie. Das sollte im Gleichgewicht sein.
- Die vier Lebensbereiche sind um ein Zentrum herum angeordnet. Das Zentrum ist Gott und seine Liebe! Es geht immer darum, Gottes Liebe zu empfangen und sie auch weiterzugeben.

Peter Scazzero schreibt dazu:

Diese Liebe Gottes steht im Zentrum. Wenn ich nicht den ganzen Tag hindurch von dieser Liebe lebe, sie für mich gelten lasse und darauf vertraue, habe ich nichts zu geben, das bleibenden Wert hätte.¹

Wenn Gott in der Mitte ist, empfangen wir seine Liebe *durch* einen Lebensbereich, z.B. durch das Sabbatfeiern, ein Hobby oder die Beziehung zu einem Menschen. Wir empfangen Gottes Liebe aber auch *für* einen Lebensbereich, z.B. für die Arbeit oder für Beziehungen.

Gott ist die Quelle

Gott muss aber in der Mitte sein, um ihn herum müssen wir alles anordnen. Denn: Er ist die Quelle (vgl. Jesus gibt lebendiges Wasser, Johannes 4:14)! Mir fällt bei diesem Wort immer eine Wasserquelle ein. Von ihr erhalten wir das lebenswichtige Wasser, hier können wir trinken und «aus dem Vollen schöpfen». Im Bibelvers ist aber auch vom Licht die Rede. Gott ist auch die Lichtquelle (Jesus, das Licht der Welt, Johannes 8:12). Dazu ein Bild: Vor einer Woche erhielt der Täufling am See eine Taufkerze. Eine Taufkerze wird immer an einer anderen Kerze entzündet; die Bedeutung davon: Ein Mensch erhält sein (ewiges) Leben von Gott, nicht aus sich selbst heraus. Auf unser Thema übertragen: Wir schaffen es nicht aus uns selbst zu leuchten, sondern wir brauchen Gottes Licht, damit können wir klar sehen und entscheiden können, was in den vier Lebensbereichen Platz haben soll. Oder anders gesagt: Wer sein Leben im Gleichgewicht halten will, muss an der Quelle bleiben.

Amen.

Einige ergänzende Bibeltexte zum selber nachlesen:

Johannes 4; Johannes 8

Offenbarung 21:6

Jesaja 2:5

Johannes 7:37

Psalm 27:1

Einige Fragen, z.B. für den Hauskreis:

Auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (ganz): Ist dein Leben im Gleichgewicht? Wie ist es dazu gekommen?

Beantworte die drei Fragen auf der ersten Seite auf ein Blatt Papier. Auf welche Dinge kommst du? Versuche, sie den vier Lebensbereichen Gebet, Ruhe, Beziehungen und Arbeit zuzuordnen. Fällt dir etwas auf? Möchtest oder solltest du etwas ändern? Falls ja, was? Was erhoffst du dir dadurch?

Was denkst du über die Aussage von Peter Scazzero? Was löst sie in dir aus?

Was ist deine Lebensquelle? Wo schöpfst du deine Lebenskraft?

¹ Peter Scazzero: emotional gesund leiten, 129.