

Von Volker Halfmann

Endlich loslassen

Von der Entkrampfung unseres Herzens
zur Herzensbegegnung mit Jesus

📖 5 ⌚ 20–25

Der Springer muss fliegen

1991 hat der niederländische Priester Henri Nouwen die Trapezkünstlergruppe „The Flying Rodleighs“ kennengelernt und war von ihnen so begeistert, dass er sie über mehrere Wochen in einem Wohnmobil begleitete. Nouwen berichtet von einem Gespräch, das er mit dem Leiter der Artistengruppe führte, und in dem dieser ihm das Geheimnis der Trapez-Kunst verriet: *„Als ein Springer muss ich vollkommenes Vertrauen in meinen Fänger haben. Das Publikum mag denken, dass ich der große Star des Trapezes bin, aber der eigentliche Star ist Joe, mein Fänger. Er muss für mich da sein mit der Präzision eines Bruchteils einer Sekunde und mich aus der Luft heraus packen, wenn ich beim langen Sprung auf ihn zukomme.“*

„Wie geht das?“, frage ich. „Das Geheimnis besteht darin“, sagte Rodleigh, „dass der Springer nichts tut und der Fänger alles tut. Wenn ich auf Joe zufliege, muss ich lediglich meine Arme und Hände ausstrecken und darauf warten, dass er mich fängt ...“

„Du tust nichts?“ sagte ich voller Überraschung. „Nichts“, antwortete Rodleigh. „Das Schlimmste, was der, der springt, tun kann, ist zu versuchen, den Fänger zu erhaschen. Meine Aufgabe ist es nicht, Joe zu erhaschen. Es ist die Aufgabe von Joe, mich zu fangen. Würde ich Joes Handgelenke ergreifen, könnte ich sie brechen, oder er könnte meine brechen, das wäre das Ende von uns beiden. Ein Springer muss fliegen, und ein Fänger muss fangen,

und der Springer muss mit ausgestreckten Armen darauf vertrauen, dass ein Fänger da sein wird für ihn.“

Treffender lässt sich das Wesen des christlichen Glaubens nicht beschreiben. Glaube ist Vertrauen! Glaube bedeutet, die vermeintlichen Sicherheiten des Lebens loszulassen und in die starken Hände Gottes zu fliegen, unseres Fängers, der uns in Jesus Christus begegnet. Wer so glaubt, der geht ein großes Wagnis ein, denn er kann nur darauf hoffen, gefangen und gehalten zu werden. Sicherheiten hat er keine. In dem Moment, in dem er mit ausgestreckten Armen seinem Fänger entgegen fliegt, hat er jegliche Kontrolle aufgegeben. Eben dies macht den Sprung des Glaubens für viele so schwer. Und damit meine ich längst nicht nur jene Menschen, die dem christlichen Glauben bislang eher kritisch gegenüber stehen. Ich befürchte vielmehr, dass es auch einige Christen gibt, die über viele Jahre am Trapez ihres starren Glaubenssystems oder ihrer Selbstverurteilung hängen, dort verbissen hin und her pendeln, und dabei immer mehr verkrampfen, weil sie sich nicht trauen, loszulassen.

Fest verwurzelt

Egal was es ist, ob eine bestimmte Theologie oder eine spezielle Frömmigkeitsform, der christliche Glaube wird immer dann zu einem Krampf, wenn seine Inhalte und Formen nicht ein Ausdruck des Vertrauens sind, sondern stattdessen ein starres Siche-





Foto: aslanfreund / photocase.com

rungssystem, durch welches das Vertrauen ersetzt werden soll. Und in diesem Sicherungssystem fangen die Christen immer dann damit an, um sich zu schlagen, wenn sie Angst haben, die Kontrolle zu verlieren. Das Streben nach Sicherheiten und nach Kontrolle ist verständlich, aber es steht dem Glauben diametral entgegen. Denn Glauben heißt, die Sicherheiten loszulassen und den Sprung zu wagen!

Selbstverständlich brauchen wir als Christen Theologie. Doch entscheidend ist dabei die Haltung, in der sie betrieben wird. Theologie ist für mich der demütige Versuch, den Geheim-

nissen Gottes nachzuspüren, nicht aber das überhebliche Ansinnen, den ewigen Gott in die Schubladen meines kleinen Denkens zu packen, damit ich ihn dort jederzeit verfügbar habe. Sicher ist es wichtig und richtig, sich darüber klar zu werden, welche Maßstäbe bei der Auslegung der biblischen Texte gelten sollen. Doch wie immer diese Maßstäbe auch aussehen mögen, sie werden niemals das ersetzen können, worauf es beim Lesen der Bibel vor allem ankommt: das Vertrauen.

Manchmal werde ich von Leuten gefragt: „Aber woher kann ich mir dann sicher sein, dass das alles stimmt, was da ►►

„Ich sehe einen Jesus, der fühlt, was er sieht, und darum tut, was er kann.“



Volker Halfmann

ist Pastor in Karlstadt und Suchtberater in der Psychosozialen Suchtberatungsstelle des Blauen Kreuzes in Würzburg. Er ist verheiratet und hat drei Kinder. Gekürzter und bearbeiteter Auszug aus seinem Buch „Mein goldener Sprung in der Schüssel“, SCM R.Brockhaus.



Nachgefragt:

Manchmal erwischt mich eine abgrundtiefe Scham ...

Volker Halfmann über seine Lebens- und Glaubenskrise und das Schreiben von „Mein goldener Sprung in der Schüssel“

„Mein freiwillig gottloses Jahr“ hieß ein Artikel von Pastor Volker Halfmann in AUFATMEN 2/2009 – der Beitrag löste eine Welle von Anteil nehmenden Leserbriefen aus, offensichtlich war ein Nerv getroffen: Das Ringen mit Zweifeln und Glaubenskrisen spielt im Leben vieler Christen eine Rolle – hier war es schonungslos offen gelegt. Einblick in die Lebenskrise eines „ganz normalen Pastors“, der mit Zwangsstörungen und einem in der Kindheit verbogenem Gottesbild kämpft, an Selbst-Erwartungen und Leistungsdruck alkoholkrank wird und einen mühsamen Weg zurück beginnt. Heute, zehn Jahre später, erscheint ein Buch über diese Wüstenstrecke – ein Lehrstück für jeden, der mit negativen Weichenstellungen in seinem Leben und Glauben kämpft. AUFATMEN fragte nach:

Volker, die letzten zehn, fünfzehn Jahre haben dir und euch als Familie genug Probleme für gleich mehrere Leben gebracht. Du bist jetzt seit einigen Jahren heraus aus der großen Krise – was hat wirklich geholfen? Was hilft weiterhin?

Als Allererstes: Ausbrechen aus der Einsamkeit, der Isolation, dem Schweigen und dem Versteckspiel. Der Verzweiflung und der Angst eine Sprache geben. Das hat geholfen und hilft bis heute. Als Zweites: Hilfe suchen und sie auch in Anspruch nehmen – was freilich die Erkenntnis voraussetzt, dass ich völlig am Ende bin und ohne diese Hilfe bald absaue. Bei den Anonymen Alkoholikern sprechen wir in diesem Zusammenhang von der „Kapitulation“, die aus meiner Sicht ein großes Geschenk ist. Inzwischen kenne ich einige Menschen, die lieber verrecken als zu kapitulieren. Doch wer bereit ist, sich und anderen seine Machtlosigkeit einzugestehen, der kann und wird eine Menge Hilfe erfahren: durch Ärzte, Therapeuten, Fachkliniken, Selbsthilfegruppen und nicht zuletzt durch Menschen, die es mit dir aushalten und an deiner Seite bleiben, auch wenn du sie immer wieder enttäuschst und verletzt. So habe ich das erlebt und dadurch irgendwann begriffen: Die Welt um mich herum ist nicht nur bedrohlich und böse. Es gibt da Menschen, denen ich etwas bedeute. Darum kann ich es wagen, diesen Menschen zu vertrauen. Auch will ich mehr und mehr ihrem Urteil glauben: dass ich es wert bin, geliebt zu werden!

Est es „normal“ für einen Pastor, alkoholkrank zu sein und mit seinem Gottesbild zu ringen – oder bist du die große Ausnahme?

Ich vermute, dass wir in unseren Gemeinden dazu neigen, in eine Pastorin oder einen Pastor das Bild von einem siegreichen geistlichen Leben hinein zu projizieren, welches wir selbst nie leben konnten. Die Pastoren spüren dies natürlich und neigen dann auch manchmal dazu, dieses Bild zu bestätigen, um die Erwartungen der Geschwister nicht zu enttäuschen. Dabei sind sie doch ganz normale Menschen mit zahlreichen eigenen Kämpfen und Niederlagen, mit Fragen und Zweifeln, mit belastendem Gepäck aus der Vergangenheit und mit Versuchungen, Schwächen und Sünden. Wenn diese Pastoren einsam bleiben, flüchten sie sich nicht selten in irgendwelche Ersatzbefriedigungen, die dann letztlich auch zu einer Sucht werden können. In der Klinik habe ich erfahren, dass die Zahl der Suchtkranken gerade in den helfenden Berufen ziemlich hoch ist. Insofern bin ich da keine Ausnahme – auch nicht in Bezug auf mein krankes Gottesbild: Nach meiner persönlichen Erfahrung gibt es eine Vielzahl von Christen, die tief verletzt sind und unter ihrem orthodoxen Bekenntnis mit einem völlig verbogenen Gottesbild herum laufen. Du kannst in der Gemeinde das Schild der Gnade hochhalten (etwa durch den Lobpreis) und in Wirklichkeit unter dem frommen Leistungsdruck zerbrechen, Gott niemals zu genügen.

Wie reagieren die Menschen auf einen Pastor, der selbst in solch einer Berg- und Talbahn des Glaubens und Lebens unterwegs ist? Hört man dir noch zu?

Am vergangenen Sonntag habe ich nach dem Gottesdienst mit einer Frau gebetet, die mir später gesagt hat: „Volker, ich bin so froh, dass du unser Pastor bist. Man spürt dir ab, dass du einer von uns bist, dass du auch deine Kämpfe und Fragen hast. Deine Offenheit und Ehrlichkeit ist so wertvoll – und ich danke dir dafür. Das wollte ich dir mal sagen.“ So etwas erlebe ich öfter. Viele hören mir gerade deshalb zu, weil sie spüren, dass ich ein Mensch bin, der sich mit seinen Rissen, Schwächen und Niederlagen an Christus hängt und aus der Gnade lebt. Wobei ich hier nicht den Eindruck erwecken will, als würde ich mich ständig selbst thematisieren – das wäre ja der Wahnsinn. Ich habe schließlich nicht mich zu verkündigen, sondern Christus! Allerdings soll in dieser Verkündigung immer auch deutlich werden,



Foto: Privat

Claudia und Volker Halfmann

wie ich selbst das lebe und erlebe, was ich da so verkündige. Und darum habe ich den Entschluss gefasst, mich hinter meinen Predigten nicht zu verstecken. Natürlich könnte ich darüber predigen, wie wichtig es ist, täglich in der Bibel zu lesen. Doch dann müsste ich mich auch damit auseinandersetzen, warum ich das selbst nicht packe, wenn es doch angeblich so wichtig ist – und dies ebenso ansprechen. Erst dann werde ich meine Hörer wirklich erreichen können.

Ein Buch über seine persönliche Krise zu schreiben ist ja auch ein Prozess des Sich-Aussetzens und Sich-Konfrontierens. Du willst anderen mit deinen aus der Tiefe geschürften Lebens- und Glaubens-Schätzen helfen – aber all dem erneut so ins Auge zu schauen, das kann ja schon in sich wieder herunter ziehen ...

Das hat es auch! Während der Schreib-Zeit habe ich mich erneut um ärztliche Hilfe bemüht, weil ich die Befürchtung hatte: „Jetzt haut es mich bald aus der Spur.“ Die alten Dämonen haben meine Auseinandersetzung mit ihnen genutzt, um erneut bei mir anzuklopfen. Aber das hätte früher oder später auch durch etwas anderes passieren können als durch das Schreiben eines Buches. Darauf muss ich mich einstellen. Dieser Schreibprozess war aber auch belastend, weil ich ja eine Familie habe, die ich sehr liebe und die da mit dran hängt. Also hatte ich einige schmerzhaft Gespräche zu führen. Und manchmal hat mich dann eine abgrundtiefe Scham erwischt, auf die ich nicht vorbereitet war. Da hängen dann auch eine Menge Fragen dran, etwa ob meine Kinder heute darunter leiden, dass ich mein Leben nicht in den Griff gekriegt habe. In guten Zeiten lebe ich mit solchen Selbstanklagen versöhnt und kann sie abgeben. Aber in schlechten Zeiten erwischen sie mich knallhart ...

Jetzt entlässt du ein atemberaubend ehrlich und schonungslos geschriebenes Buch in die Wirklichkeit, voll wichtiger Einsichten über Glauben und Leben, die unter die Haut gehen. Als Verleger bin ich begeistert, weil Ehrlichkeit so sehr helfen kann – und habe doch zugleich auch Sorgen um dich. Und du selbst hast sie auch, oder?

Meine größte Sorge ist, dass die Leute mit dem Finger auf mich zeigen und rufen: „Schaut euch den mal an: Der hat es gepackt! Und wenn der es gepackt hat, dann können wir das auch!“ Das wäre nun wirklich fatal! Denn das ist genau das Gegenteil von dem,

worum es mir in meinem Buch geht: Ich will eben nicht *mich* verkündigen, sondern Gottes Gnade und Barmherzigkeit. Dass ich dieses Buch schreiben konnte, habe ich einzig und alleine Jesus zu verdanken! Auch kann ich absolut keine Garantie dafür geben, in Zukunft nicht wieder hinzufallen oder rückfällig zu werden – denn natürlich kann das passieren! Doch wenn es geschieht, dann lebe ich umso mehr aus dem, was ich in meinem Buch geschrieben habe: Dann weiß ich mich gehalten von den Händen Gottes, die mir in Christus begegnen – und die hinunterreichen bis in den ekeligsten Morast meines Lebens. Erklären kann ich das nicht und verdient habe ich das erst recht nicht – das ist einfach ein Wunder, das ist *Gnade!* Was mir also auf gar keinen Fall passieren darf, ist, dass ich jetzt auf so einen schwarzweißen „Vorher-nachher-Modus“ schalte nach dem Motto: „Früher war mein Leben total beschissen, aber heute lebe ich endlich vollkommen frei und froh.“ Denn das stimmt so einfach nicht. Aber wer das Buch bis zum Ende liest, der wird das hoffentlich auch begreifen.

Ich bin beeindruckt von deinem Buch, weil es Menschsein, Glauben und Leben „in a nutshell“ ist. Du bist ein Kämpfer, ein mit Anlauf Hinfaller – und Wiederaufsteher. Das gibt mir ein großes Gefühl der Nähe und des Respekts vor dir, weil eigentlich alle Menschen ja in Wirklichkeit so sind. Sie verbergen es nur besser als du es am Ende konntest ... Aber es gibt noch einen Kämpfer in deiner Geschichte, einen noch größeren Helden vielleicht, das ist deine Frau. Wie kommt sie klar mit deiner Biografie, wie kommt ihr klar miteinander?

Die meisten Ehen zerbrechen an der Suchterkrankung eines Partners – übrigens in der Regel nicht vor der Therapie, sondern nachher, weil sich dann auf einmal das komplette Beziehungsgeflecht verschiebt und am Ende zerreißt. Auch unsere Ehe wurde auf eine sehr harte Probe gestellt, da hat es belst gekracht. Um es deutlich zu sagen: Ich habe Claudia, meine Frau, abgrundtief verletzt – nicht alleine durch meine zahlreichen Lgen, sondern vor allem auch dadurch, dass ich unsere Beziehung grundsätzlich infrage gestellt habe. Und dennoch hatte sie die Kraft und den Willen, mich nicht fallen zu lassen, sondern weiter zu mir zu stehen. Ich kann mir das nicht anders erklären als durch die Hilfe Gottes, das ist für mich ein Wunder. In der Liebe meiner Frau begegnet mir viel von dem, was im sogenannten „Hohen Lied der Liebe“ in 1. Korinther 13 beschrieben wird – und so etwas kann ein Mensch einfach nicht aus eigener Kraft. In der Tat ist Claudia „der größere Held“ und ich hoffe sehr, dass dies in meinem Buch auch deutlich wird. Übrigens ist dieses Buch auch unser gemeinsames Projekt: Wir haben gemeinsam besprochen und darüber gebetet, ob das dran ist. Sie hat mich im Prozess des Schreibens immer wieder unterstützt und meine Launen ausgehalten, sie hat sich Seite für Seite damit auseinander gesetzt und mich ergänzt und korrigiert, wo es nötig war. Last but not least hat sie ein Vorwort geschrieben, für das ich sehr dankbar bin. Wir gehen da also „Hand in Hand“ weiter – anders wäre das nicht vorstellbar!

Herzlichen Dank für Deine Offenheit und Gottes Segen für Euch und das Buch!



so in der Bibel steht? Woher kann ich mir sicher sein, dass Christus wirklich auferstanden ist von den Toten?“ Meine Antwort ist dann immer dieselbe: „Du kannst dir nicht sicher sein – aber du kannst loslassen und vertrauen!“

Die Wurzel unseres Glaubens ist das Vertrauen auf Jesus Christus, den Sohn Gottes, der gestorben und auferstanden ist, um uns mit Gott, dem Vater, zu versöhnen. Darum schreibt der Apostel Paulus: „Wie ihr nun Christus Jesus als euren Herrn angenommen habt, so lebt auch mit ihm und seid ihm gehorsam. Senkt eure Wurzeln tief in seinen Boden und schöpft aus ihm, dann werdet ihr im Glauben wachsen und in der Wahrheit, in der ihr unterwiesen wurdet, standfest werden. Und dann wird euer Leben überfließen von Dankbarkeit für alles, was er getan hat“ (Kol 2,6-7). Wenn diese Wurzeln fehlen, dann wird der christliche Glaube zu einem blutleeren System von Lebensregeln und die Christen mutieren zu unbarmherzigen Richtiguern und Besserwissern, die ständig mit dem Finger auf andere zeigen, anstatt ihnen in Liebe zu dienen.

Halten oder gehalten werden?

Es gibt innerhalb der evangelikalen Bewegung ein engstirniges, angstbesetztes und unbarmherziges Ordnungschristentum, bei dem mir übel wird und für das ich mich auch manchmal schäme.

Manchmal begegne ich Christen, denen man nur wünschen kann, dass sie irgendwann einmal gehörig auf die Schnauze fallen, damit sie lernen, zu kapitulieren und aus Gottes Gnade und Barmherzigkeit zu leben. Nun kenne ich die freikirchliche Szene wirklich nicht besonders gut und muss mich davor hüten, zu verallgemeinern. Ich befürchte jedoch, dass es auch ganze Gemeinden gibt, die ein solches Ordnungschristentum ausstrahlen. In diesen Gemeinden und Gemeinschaften geht es zu wie in einem deutschen Kleingartenverein: Dort gibt es knallharte Regeln, mit denen genauestens festgelegt wird, wie jeder einzelne Garten auszusehen hat. Entspricht man diesen Anforderungen nicht, muss man halt draußen bleiben.

Vielleicht übertreibe ich hier ein wenig. Aber worum es mir geht, ist, aufzuzeigen, dass wir in unserem Glauben viel froher, freier und unverkrampfter leben könnten, wenn wir damit aufhören

würden, uns an irgendwelche frommen Trapeze zu klammern und stattdessen endlich losließen, um in Gottes liebende Arme zu fliegen. Gehalten von seiner Liebe und Barmherzigkeit würden wir dann auch viel barmherziger miteinander umgehen.

In einem seiner inspirierenden Vorträge hat der lutherische Pfarrer Klaus Vollmer seinen Hörern geraten: „Streitet euch nicht zu leidenschaftlich darum, wer von euch die Wahrheit hat. Viel wichtiger ist doch, dass die Wahrheit euch hat!“ Die Wahrheit ist eine Person und hat einen Namen: Jesus Christus. In meinem Leben und Sterben bin ich davon abhängig, dass diese Wahrheit mich festhält. Darum übe ich mich darin, loszulassen und Christus zu vertrauen. Und da gibt es eine ganze Menge, was ich loslassen muss. Hier eine kleine Auswahl:

- Die lächerliche Vorstellung, ich wäre mein eigener Herr und hätte mein Leben ganz gut im Griff (meine Erfahrung spricht eindeutig dagegen).
- **Meine** verzweifelten Versuche, Gott in die Tüten meines Verstandes zu packen und auf jede Frage eine Antwort zu finden (auch auf solche, die in 2000 Jahren nicht zufriedenstellend beantwortet werden konnten).
- Das traurige Bestreben, mir durch ein tugendhaftes Leben die Liebe Gottes zu verdienen (nichts gegen ein tugendhaftes Leben – nur fühlt sich dies viel besser an, wenn man es als Antwort auf die empfangene Liebe Gottes lebt).
- **Meine** perfektionistischen und überzogenen Vorstellungen davon, wie ich zu sein hätte (die mich manchmal dazu verführen so zu tun, als sei bei mir alles in bester Ordnung).
- Die Abhängigkeit von der Anerkennung anderer Menschen (die mich mal zum Helden, mal zum Versager macht).
- **Meine** sinnlosen und kraftraubenden Sorgen um die Zukunft (anstatt mit Gottes Kraft im Hier und Jetzt zu leben).
- Das zwanghafte Festhalten an Äußerlichkeiten, die mir das Gefühl geben sollen, in Sicherheit zu sein (während ich in Wahrheit ein Gefangener bin).

Herzensbegegnung

Wenn ich in den Evangelien lese, dann sehe ich da einen Sohn Gottes, der zu denen geht, die von der Gesellschaft ausgestoßen und verachtet werden. Ich sehe einen Jesus, der fühlt, was er sieht, und

darum tut, was er kann. Im Auftrag seines himmlischen Vaters setzt er sein Leben ein, um Menschen zu heilen und zu befreien. Jesus weint mit den Weinenden und leidet mit den Leidenden. Er ist immer gerade dort zu finden, wo es seinen frommen Zeitgenossen zu unangenehm oder zu dreckig wird. Sein Herz schlägt leidenschaftlich für die, die verwundet sind und vom Leben nichts mehr erwarten. Denn für die Kranken ist er gekommen, nicht für die Gesunden!

Bitte glauben Sie mir: Sie können Jahre damit vergeuden, sich Gott vom Leibe zu halten, indem Sie ihn anklagen für Ihre Situation oder auf Erklärungen beharren. Oder aber Sie lassen endlich los, indem Sie sich Ihre Machtlosigkeit eingestehen und sich stattdessen dafür öffnen, dass Gott gerade denen nahe ist, die zerbrochenen Herzens sind und ein zerschlagenes Gemüt haben (Ps 34, 19).

Es geht um die Frage: „Halte ich oder werde ich gehalten?“ Wenn ich versuche, mein Heil einzig aus eigener Kraft zu erhaschen, dann wird mein Glaube zu einem angstbesetzten Kampf und Krampf. Doch wenn ich von göttlichen Händen gehalten werde, dann kann ich mich frei und froh bewegen, ohne ständig Angst haben zu müssen, in die Tiefe zu stürzen.

Ich habe Gott lange Zeit immer wieder Versprechungen gemacht, die ich nicht einhalten konnte. Näher gekommen bin ich ihm dadurch nicht. Stattdessen habe ich mich ständig schmutzig und unwürdig gefühlt. Doch als ich schließlich völlig am Ende war mit meinem frommen Latein und mir nichts mehr blieb, als angesichts meiner Machtlosigkeit verzweifelt zu schreien: „Herr, erbarme dich meiner!“, da ist Jesus mir begegnet wie niemals zuvor. Ich selber hielt mich für widerwärtig und konnte mir nicht vorstellen, dass noch irgendjemand etwas mit mir anfangen kann – erst recht nicht der Sohn Gottes. Doch was tat Jesus? Er hat meinen Hilfeschrei gehört, ist zu mir gekommen und hat mich ohne zu zögern in den Arm genommen. Und als ich in seinen Armen hemmungslos über die vielen Scherben in meinem Leben weinte – da hat er mich umso fester gedrückt und mir ins Ohr geflüstert: „Es ist vorbei. Hörst du? Es ist vorbei. Bei mir bist du Zuhause!“ Ich hätte mir gewünscht, dass diese Umarmung nie zu Ende geht. ◀

Lesezeit: 20–25 Minuten