

Die unerhörte
Leichtigkeit
des Glaubens
Rainer
Haak

adeo

Inhalt

Aufrecht und frei	11
Weil ich Jesus begegne	14
Vom Kopf ins Herz	20
Von der unerhörten Leichtigkeit des Glaubens	24
Bringen Sie Farbe in Ihren Glauben	29
Blau. Geborgenheit	33
Grün. Wachstum und Veränderung	48
Rot und Gold. Liebe und Lebendigkeit	69
Alle Emotionen sind willkommen	90
Das Fest kann beginnen	101
Noch Fragen?	113

Vorwort

Dieses Buch habe ich für alle geschrieben, die wie ich eine tiefe Sehnsucht nach Lebendigkeit und Freiheit spüren. Für alle, die unter inneren Verletzungen leiden, die Angst vor unkalkulierbaren Veränderungen haben, und für die, die spüren, dass sie festgefahren sind und immer wieder von dunklen Wolken heimgesucht werden. Also für Menschen, die feststellen: Ich stecke in einer Krise.

Früher hätte ich voller Überzeugung gesagt: Ich doch nicht! Das trifft auf mich nicht zu! Hat sich meine Lebenssituation seitdem verändert? Nein! Aber irgendwann habe ich tief in mir gefühlt, dass ich es bin, der verletzt und ängstlich und festgefahren ist. Und nur so konnte mein Weg zu neuer Lebendigkeit und Leichtigkeit beginnen.

In diesem Buch geht es um meinen und vielleicht auch um Ihren Glauben an Gott. Es geht um Liebe und Gebet, Glück, Vertrauen und Ewigkeit. Es geht um alles.

Kürzlich fragte mich ein erfolgreicher Geschäftsmann: „Warum sollte ich an Gott glauben? Ich komme doch auch so ganz gut zurecht.“

Ich kann diese Frage sehr gut nachvollziehen. Vielleicht hat er den Glauben bisher nur als lebensfremd und langweilig erlebt. Wenn Glaube nicht mehr ist als eine schöne Tradition und nur aus leeren Formeln besteht, brauche ich ihn tatsächlich nicht. Selbst dann nicht, wenn ich in einer tiefen Krise stecke.

Ich habe leider versäumt ihm zu sagen, was Glaube für mich bedeutet und was er in meinem Leben bewirkt. Vielleicht hätte ich so antworten können:

Ich glaube und erfahre, dass ich trotz aller inneren Verletzungen lebenswert bin.

Meine Angst vor dem Leben und dem Sterben verwandelt sich in Vertrauen.

In mir wird es hell, die dunklen Wolken kommen immer seltener.

Ich komme neu in Bewegung und stelle fest, dass ich mich verändere und innerlich wachse.

Ich genieße die Nähe und Liebe Gottes und freue mich über meine Lebendigkeit.

Ob ihn solche christlichen Glaubenserfahrungen zum Nachdenken angeregt hätten? Ich hätte es ihm gewünscht. Aber vielleicht hätte er auch gesagt: Das sind doch nur schöne Worte. Und ich frage mich zuweilen, ob nicht auch ich mir mit schönen Worten manchmal etwas vormache.

Wie sieht es mit dem christlichen Glauben hier in Europa eigentlich aus? Ich meine den Glauben, der Menschen bewegt, verändert und heilt. Wir leben in einer Zeit, in der die alten Glaubensinhalte zunehmend hinterfragt werden. Und manche andere Religion scheint die Herzen mehr zu bewegen als das Christentum. Die Kirchen verlieren rasant an Mitgliedern, aber heißt das, dass die Menschen nicht mehr glauben?

Ich könnte jetzt „geschickt“ von meinem eigenen Glauben, meinen Erfahrungen und Zweifeln ablenken. Das wäre am einfachsten. Ich könnte von aktuellen wissenschaftlichen Untersuchungen zur Kirchenmitgliedschaft berichten und diese ausführlich bewerten. Ich könnte Zahlen und Entwicklungen vorstellen und interpretieren. So macht „man“ das heute normalerweise. Damit hätte ich mich allerdings um die eigentliche Frage gedrückt: Warum glaube ich? Und was bedeutet Glaube für mich?

Ist es nicht oft so? Wenn es unangenehm oder anstrengend wird, wenn es ans „Eingemachte“ geht, kneifen wir gerne. Ja, auch ich kneife. Das soll sich ändern! Ich will mich den wirklich wichtigen Fragen in meinem Leben stellen.

Ich lade Sie ein, sich mit mir auf den Weg zu machen, die eigenen geheimen Sehnsüchte, Verletzungen, Hoffnungen und Ängste aufzusuchen. Wo sind wir bisher Glaubensbildern gefolgt, die blutleer sind oder uns krank machen? Wie kann der Glaube unser Leben und unser Zusammenleben heilen und bereichern?

Vielleicht lösen Sie sich unterwegs von meinen Erfahrungen und gehen Ihren eigenen Weg. Ich würde mich darüber freuen. Wohin der Weg führt, wer weiß das schon? Aber etwas von dem göttlichen Licht, von der vorbehaltlosen Liebe und von dem Vertrauen ins Leben – das wünsche ich Ihnen und mir selbst.

Rainer Haak

Aufrecht und frei

Seitdem ich mich auf die Suche nach dem Glauben gemacht habe, der mein Leben bereichert, beginnen meine Tage deutlich anders als früher.

Ich stelle mich ans Fenster, hebe die Arme und schaue zur aufgehenden Sonne (sie lacht auch hinter den Wolken).

Und ich bete mein Morgengebet:

„Willkommen, neuer Tag!“ Dabei winke ich lächelnd zur Begrüßung mit den Händen.

„Ich öffne mich für das Licht.“

„Ich öffne mich für die Liebe.“

„Ich öffne mich für den Frieden.“

„Ich lasse los, was mich belastet.“

„Ich spüre die Freude.“

„Ich danke dir, Gott.“

„Dein Segen für mich und für alle.“

Dabei spüre ich, wie ich immer aufrechter und offener werde. Ich lebe diesen Tag in Gottes Gegenwart – geliebt und frei.

Viele Menschen haben völlig andere Bilder im Kopf, wenn sie ans Beten denken: Sie sehen den Betenden, die Betende, kniend, gebückt, gekrümmt, verängstigt, hilflos, elend. Und vielleicht fühlen sie sich selbst verkrümmt und niedergedrückt, weil ihr Gottesbild es ihnen so vorgibt. Ich bin froh und dankbar, dass ich Jesus als einen Freund erlebe, der

mich nicht klein, sondern groß machen will! Er bringt mir Gott nahe als liebevollen Vater, der sein geliebtes Kind in die Arme schließt. Und immer öfter stelle ich mir Gott auch als sorgende Mutter vor.

So habe ich inzwischen Probleme mit einigen Abläufen des traditionellen Gottesdienstes. Damit, gebeugt niederzuknien und zu beten oder zu singen: „Herr, erbarme dich!“ Gott hat sich doch längst erbarmt, er hat mir zu verstehen gegeben, dass ich aufstehen und als sein geliebtes Kind leben darf. „Herr, erbarme dich!“ hört sich an, als würde ich daran zweifeln, ob ich überhaupt erbarmungswürdig bin.

Gott will uns nicht klein machen, um selbst groß zu sein – da bin ich mir absolut sicher. Er übersteigt alles – auch mein Denken und Fühlen, meinen ganzen kleinen Horizont.

Gott lebt und wirkt in mir, wenn ich es zulasse. Er erfüllt und umgibt mich mit seiner Liebe. Und er sagt mir nicht: „Auf die Knie mit dir! Ich mach dich klein!“

Darum frage ich Menschen, die von ihrem Glauben berichten, gern: Macht dich dein Glaube groß oder klein, frei oder unfrei, gerade oder gekrümmt, ängstlich oder mutig?

Ich bin in jedem Augenblick umgeben von seiner Liebe und erfüllt von seinem Licht – das hat Jesus versprochen.

Was ich ebenfalls ungern tue: im Gottesdienst mit den anderen beten: „Gott, wir bitten dich um deine Gegenwart in diesem Gottesdienst!“

Das kommt mir vor, als würde ich zu meiner Frau beim Frühstück sagen: „Es wäre schön, wenn du jetzt da wärst!“ Sie würde mich wahrscheinlich verständnislos anblicken.

Ich glaube an den Gott, der mir immer nahe ist – und ich ihm. Er ist da!

Ich glaube an den Gott, dessen Liebe in jedem Augenblick präsent ist. Nicht er enthält sie mir vor, wenn ich ohne Liebe bin, sondern ich bin es, der sich dagegen sperrt.

Eines Tages fiel ich dann aber doch vor Gott auf die Knie, überwältigt von seiner Liebe und seinem Licht. Voller Demut, voller Dankbarkeit, voller Staunen! Ich fühlte mich dabei nicht niedergedrückt und gebeugt, sondern klein und groß zugleich und unendlich geliebt. So richtig verstehen kann ich das nicht! Aber so war es. Und das gute Gefühl, der Glaube, blieb.

Weil ich Jesus begegne

So bekennen die Christen von alters her ihren Glauben:

„Ich glaube an Gott den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde. Und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn, empfangen durch den Heiligen Geist...“

Ich muss gestehen: So vertraut mir diese Worte sind – sie berühren mich nicht mehr. Ich weiß nicht einmal, ob sie das jemals getan haben. Nein, sie sind mir vertraut-fremd. Sie sind allenfalls etwas für meinen unersättlichen Verstand. Und selbst der schüttelt hilflos den Kopf.

Viele theologische Aussagen berühren mich überhaupt nicht mehr. Oft sind sie nur leeres Futter für ihn, der alles wissen will – meinen eifrigen Verstand.

Wo es Menschen allein darum geht, recht zu haben, halte ich es inzwischen nicht mehr lange aus. Diskussionen, die blutleer und „verkopft“ sind, tun mir nicht gut. Glaubensgespräche ohne Wärme und Offenheit breche ich meistens ab. Glaubensveranstaltungen, bei denen ich keine Liebe und Menschlichkeit spüre, kann ich nicht ertragen. Gottesdienste, in denen ich mich abgelehnt und klein gemacht fühle, meide ich inzwischen. Ab und zu habe ich Veranstaltungen von Kirchengemeinden besucht, die vor allem zu klugem Denken herausforderten. Doch je mehr kluge Gedanken ich auf solchen Veranstaltungen hörte, umso mehr fragte ich mich: Was machen wir hier eigentlich? Und ich

meinte nicht nur die anderen, sondern – vor allem – mich. Je rationaler mir Glaube begegnet, umso elender fühle ich mich inzwischen. Ich merke: Da fehlt etwas. Da fehlt vielleicht sogar das Entscheidende. Meine Seele reagiert dann auf ihre Art: Sie fühlt sich vertrocknet und verloren an und versucht verzweifelt, auf ihre und meine Not aufmerksam zu machen, sich gegen den Verstand aufzulehnen.

Mit einem lebendigen Glauben hat das alles für mich nichts, aber auch gar nichts zu tun.

Noch etwas: Je kopflastiger eine solche Veranstaltung war, umso mehr hatte ich den Eindruck, dass die Männer in der Überzahl waren (was sonst in der Kirche ja höchst selten vorkommt). Die meisten Frauen, die dabei waren, hielten sich bei den Gesprächsbeiträgen eher zurück.

Vielleicht stimmt es ja tatsächlich, dass viele Frauen einen anderen Zugang zum Glauben haben. Vielleicht sind sie sogar eher bereit, sich für die „Wirklichkeit Gottes“ zu öffnen. Und viele von ihnen, so ist mein Eindruck, sind in besonderer Weise in der Lage, zu fühlen, zu singen und zu tanzen.

Die Aussage „Mein Verstand sagt mir, dass es keinen Gott gibt!“, höre ich fast nur von Männern. Und zwar von solchen, die sehr intensiv nachdenken, und solchen, die ... Ach, lassen wir das!

Mein Glaube beginnt damit und lebt davon, dass ich Jesus begegne. Und vor allem davon, dass er mir begegnet. Wo ich ihn antreffe? Zuallererst in den biblischen Geschichten, die

von ihm berichten. Obwohl – auch die kenne ich schon lange. Auch die sind mir vertraut. Und manchmal auch fremd.

Es sind Geschichten aus längst vergangener Zeit. Alle Akteure, die damals gelebt haben, sind schon lange tot. Bis auf einen: Jesus.

Doch ich habe die wunderbare Erfahrung gemacht, dass diese alten Geschichten plötzlich für mich zu neuem Leben erwachten:

Tausendmal von dir gelesen, und da ist nichts gewesen.

Das wird nichts mehr, hab ich gedacht.

Und plötzlich hat es Zoom gemacht.

(Frei nach Klaus Lage)

So geschieht es immer wieder: Plötzlich wird eine alte Geschichte in mir lebendig. Plötzlich ist Jesus in mir lebendig und ich denke verdutzt: Du, hier? Du, bei mir? Und ich spüre, dass es in mir so hell und lebhaft wird wie sonst nur ganz selten. Ich erlebe den liebevollen Blick Jesu, mit dem er mir in die Augen und ins Herz schaut. Ich weiß, dass er mich meint. Ich spüre, dass meine Verletzungen zu heilen beginnen und dass die dunklen Wolken weiterziehen. Nur mein Verstand schaut hilflos zu und versteht wieder einmal gar nichts.

In solchen kostbaren Augenblicken muss ich kein Glaubensbekenntnis sprechen und keine theologischen Formeln auswendig kennen. Nichts geben und nichts leisten. Ich muss gar nichts. Ich spüre ganz einfach, dass Gott mir unendlich nah ist. Und meine Seele beginnt ausgelassen zu tanzen.

Immer wieder freue ich mich über solche lebendigen Begegnungen mit Jesus. Und immer wieder spreche ich dabei mit ihm, der mich heilt und segnet. Verstand und Seele können sich dabei nur verständnislos anschauen, denn der eine kann nicht verstehen, was die andere fühlt, und die andere kann den rationalen Verstand nicht begreifen.

Ich denke gerade an die Geschichte von Nikodemus. Der war damals ein geachteter führender Mann in Israel. Nikodemus hatte wohl fast alles erreicht, was er sich wünschte. Er war Teil der besseren Gesellschaft und höchst angesehen. Er hatte sein Leben im Griff. Was für ein Mann!

Und trotzdem spürte er, dass ihm etwas Entscheidendes fehlte. Er wusste nur nicht, was. Er ahnte, dass es etwas mit Jesus zu tun haben könnte. Deshalb suchte er ihn auf. Natürlich nicht mitten am Tag. Da hätte er gesehen werden können. Da hätte Gerede entstehen können: „Was, Nikodemus geht zu Jesus? Sucht er dort etwa Hilfe? Das hat er doch gar nicht nötig! Oder etwa doch?“

Und auf einmal bin ich Nikodemus. So beliebt und angesehen wie er will auch ich sein. So wie er spüre ich die Sehnsucht. Leben muss doch mehr sein! Und ich schließe die Augen – vielleicht auch, damit mich niemand sieht – und stelle meine heimlichen Fragen, von denen niemand etwas wissen soll.

Ich höre, so wie Nikodemus hört, dass ich von Neuem geboren werden muss. Geht nicht, höre ich mich rufen. Und bin doch schon mittendrin in dem Prozess, Gott nicht in

Worten, Formeln und Glaubenssätzen zu suchen, sondern da, wo ich ihn nicht erwartet habe – in der Welt der Bilder und Geheimnisse. Und tief in mir. Plötzlich lächelt er mir liebevoll zu. Oder meint er doch Nikodemus? Ja, heute bin ich Nikodemus.

Wieder und wieder begegne ich Jesus. Ich habe längst aufgehört, mich zu verstecken und zu verstellen. Ich bin arrogant und verzweifelt, einsam und zufrieden – und immer sieht er mich voller Liebe an. Das tut mir so gut! Und meine Seele beginnt zu heilen.

Ich glaube, so sage ich jetzt aus vollem Herzen. Dabei bin ich es gar nicht, der da glaubt. Es glaubt. Es glaubt in mir.

Ich spüre: Mein Glaube ist zutiefst mit Jesus verbunden. Jede Begegnung bringt mich ihm näher, obwohl er mir doch längst unendlich nah ist.

Was ich bei Jesus erlebe, damals in den alten Geschichten und heute tief in mir?

Er macht heil, was in mir verletzt war.

Er macht lebendig, was erstarrt war.

Er tröstet mich und fordert mich zugleich heraus.

Er befreit mich aus dem Gefängnis meiner Angst.

Er sieht in mir und in jedem Menschen einen unendlichen Wert.

Er ermutigt mich zu Veränderung und Wachstum.