

**Johannes Stockmayer**

# **Los lassen**

**Wenn das Leben außer Kontrolle gerät**

## Inhalt

Wenn das Leben außer Kontrolle gerät

Das richtige Maß finden

Warum geschieht Kontrollverlust?

Wie erleben wir einen Kontrollverlust?

Wenn Pläne platzen

Wie gehen wir mit Kontrollverlust um?

In Gottes Hand geborgen

Gottes Pläne kommen zum Ziel

Gott ist vertrauenswürdig

Gott hat alles im Griff

## Wenn das Leben außer Kontrolle gerät

Bis vor Kurzem dachte ich noch, es wäre für mich ein Leichtes mit Veränderungen locker umzugehen. Ich war darauf gepolt, auf dem Chaos zu surfen und schwierige Situationen zu lieben: viel Feind, viel Ehr! Auch wenn die Stürme toben, ich bleibe cool. Das ist mein Leben! Als Konfliktberater hatte ich es ja mit unübersichtlichen, problematischen und hochexplosiven Situationen zu tun. Ich begab mich in Auseinandersetzungen ohne zu wissen, wohin es gehen sollte und was sich entwickeln könnte. Eine unklare Lage machte mir nichts aus – ich versuchte sie in den Griff zu bekommen. Und das war es: Ich versuchte, alles in den Griff zu bekommen – also in meinen Griff, in meine Hand. Mein Bemühen war, Herr der Lage zu sein, Übersicht zu gewinnen, handlungsfähig zu bleiben und Ruhe auszustrahlen: Ich habe einen komplexen Prozess in jedem Augenblick unter Kontrolle. Aber da machte ich mir etwas vor. Ich war genauso wie jeder andere in dem jeweiligen Prozess von einer inneren Dynamik abhängig.

Ich war der Meinung, wenn ich mich voll auf den Prozess einlasse, werde ich ihn steuern können. Und ich *wollte* steuern (und musste es ja vielleicht auch). Ich wollte bestimmen, denn dann war ich der Handelnde, so konnte ich Führung ausüben. Ich war vorn und nicht drin. Ich gab an, wo es langgeht, und war nicht beteiligt. Mir passierte auf diese Weise nichts. Ich war Zuschauer oder Prozessbegleiter in einer Sache, die nicht meine war. Ich war außen vor und deshalb in einer komfortablen Situation. Heute weiß ich: Ich wollte mich in Wirklichkeit nur selbst retten, um meiner Angst und Unsicherheit nicht begegnen müssen. Denn tatsächlich bin ich ein unsicherer und ängstlicher Mensch. Das durfte ich nur nicht zeigen.

So wurde ich zu einem Kontrollfreak. Ich hatte das Kommando, ich war der Bestimmer, ich gab an, was geschehen sollte. Auf diese Weise hatte ich alles im Griff. Ich war der Erste, der den Raum betrat. Ich bestimmte die Sitzordnung und den Ablauf. Von Anfang bis zum Schluss gestaltete ich den Prozess. Und darin war ich wirklich gut. Ich war schnell, konnte sofort feststellen, wohin wir uns bewegten, erkannte, was gerade passierte, und wusste augenblicklich, wie es weiterging. Hier war ich (meistens) unschlagbar. Das hatte ich von Kindesbeinen an geübt. Das war meine Stärke – aber eigentlich war es nur das Bemühen, meine Schwäche zu kaschieren. Ich will damit nicht sagen, dass es schlecht war, was ich gemacht habe: die Prozesse waren meist sehr effektiv und erfolgreich, zielführend und oft mit erstaunlichen und überraschenden Wendungen – die selbst mich überraschten. Ich hatte alles von Anfang bis zum (guten) Ende in der Hand.

Ich merkte es oft erst, wenn ich wieder heimfuhr, dass ich mich gar nicht wirklich auf diesen Prozess eingelassen hatte. Ich konnte mir selbst oft kaum erklären, was eigentlich abgelaufen war. Ich war mit mir selbst beschäftigt gewesen. Ich hatte mich beobachtet und um mein Überleben gekämpft. Jetzt war ich müde – oder besser erschöpft. Wenn ich das Gefühl hatte, dass ich die Kontrolle nicht verloren hatte, dann ging es mir gut, dann war ich beruhigt: Ich hatte *mich* nicht verloren. Wenn ich aber den Eindruck gewann, dass einiges doch an mir vorbeigelaufen war und ich nicht alles im Griff gehabt hatte, dann ging es mir schlecht. Dann wäre ich am liebsten sofort umgekehrt, um doch noch zu retten, was zu retten ist. Ja, ich war der Retter vom Dienst – und ich verstand mich auch so. Das war meine Identität, damit ging es mir gut.

Warum war das so? Erst ganz allmählich fragte ich mich das. Ich spürte, je älter ich wurde, desto mehr die Überlastung. Ich überlastete mich! Aber das konnte ja eigentlich nicht sein. Ich war doch von Haus aus der Prozessmanager. Das hatte ich gelernt, das hatte ich meine

ganze berufliche Arbeitszeit eingeübt. Da war ich gut. Was hätte ich noch, wenn ich das infrage stellte? Dann müsste ich mich meiner Angst und Unsicherheit stellen. Und als dann die beruflichen Herausforderungen weniger wurden, öffnete sich immer mehr der Raum, in dem ich in Ruhe mir selbst begegnen konnte. Ohne den ständigen Druck des Müssens konnte ich mich dem stellen, was dahinterlag.

Mir wurde klar: Ich hatte schon immer gern geplant. Pläne waren toll: Ich konnte mir alles ganz genau ausdenken. Ich wusste in meinem Kopf, wie es gehen könnte – und das begeisterte mich. Die Umsetzung der Pläne waren dann meist nicht mehr so interessant. Denn dann bestand die Gefahr, dass sich zeigte, wo sie nicht funktionierten. Denn Plan und Wirklichkeit sahen oft sehr unterschiedlich aus. Oder ich musste alles daransetzen, dass sich meine Pläne genauso erfüllten. Dabei setzte ich mich – und oft auch andere – gewaltig unter Druck. Ich war der Sklave meiner Pläne. Kam irgendetwas dazwischen, war ich wütend, reagierte unwillig und suchte nach Schuldigen. Ich trieb mich und meine Mitmenschen an, um wieder ins Lot zu kommen – so wie ich es mir vorstellte. Ich setzte meinen Willen ein, um meine Ziele zu erreichen. Und ich hatte tatsächlich von klein auf einen sehr starken Willen entwickelt – um nicht zu sagen: einen absoluten Dickkopf. Was ich mir in den Kopf gesetzt hatte, musste so geschehen. Und ich hatte viele Ideen, an Fantasie mangelte es mir nicht. Ich wollte immer wieder etwas anderes, ich liebte Veränderungen, ich suchte das Neue und begeisterte mich für vieles. Deshalb dachte ich, ich wäre ein Mensch, der Veränderung braucht und immer wieder neue Herausforderungen sucht. Aber in Wirklichkeit rannte ich nur vor mir davon. Wenn etwas los war, musste ich mir nicht selbst begegnen. Den neuen Impuls konnte ich gestalten, bestimmen, solange die Dinge sich im Anfangsstadium bewegten, konnte ich sie kontrollieren und hatte sie im Griff. Ausdauer, Dranbleiben, Durchhalten war meine Sache nicht.

Ich war gut darin, die Vorgänge zu analysieren. Mein Urteil war messerscharf und traf zu. Ich wusste, was los war, das gab mir ein gutes Gefühl, das gab mir Macht. Ich stand über den Vorgängen. Ich war nicht in ihnen, ich war draußen, beobachtete von außen. Ich war beteiligt, aber nicht betroffen. Die Beobachterrolle passte zu mir, die Distanz, die den Überblick ermöglichte. Klar, so sah ich mehr als andere und konnte meine Beobachtungen anderen mitteilen. Sie profitierten von meinem Überblick. Sie staunten darüber, was ich alles sah – und das war ja auch mein Job: von außen betrachten und auf ehrliche Weise meinen Blick mitteilen. Was ich dabei nicht bedachte, war: Ich übte Kontrolle aus.

War die Lage unbestimmt, unklar, konnte ich überhaupt nicht damit umgehen. Das hatte ich früher in meiner Familie als Kind immer wieder erlebt: vieles blieb ungesagt, die Atmosphäre war belastet und schwer, der Teppich wölbte sich, weil so viel daruntergeschoben wurde. Dieser Situation war ich ausgeliefert – und das gefiel mir nicht. Hier hatte ich nichts im Griff, war nur Teil der Geschichte anderer (meiner Eltern). Gegen diesen Kontrollverlust agierte ich von klein auf. Ich provozierte. Ich fand zielsicher die wunde Stelle und sprach sie an, ich traf den Nerv. Die Reaktionen waren emotionale Ausbrüche, die sich oft genug gegen mich richteten. Ich war der Bösewicht, der sich nicht einordnen konnte. Aber das wollte ich ja auch gar nicht. Es war mir lieber, die Fetzen flogen mir um die Ohren. Da hatte ich dann wieder das Gefühl, der Auslöser und damit der Bestimmer zu sein. Ich hatte die Situation in den Griff bekommen – auch wenn es zu meinen Ungunsten ausging.

Die Folge war, dass sich ausgegrenzt wurde, isoliert, weggesperrt, mundtot gemacht. Oft war ich dabei meiner Angst ausgeliefert. Ich spürte sie bedrohlich. Die erzwungene Passivität führte zu Panik. Ich rannte gegen Mauern, rüttelte an Türen. Wenn möglich, ging ich ganz

bewusst meiner eigenen Wege, dann war ich wenigstens für mich und konnte selbstbestimmt meinem Schmerz begegnen. Dabei keimte in mir der Entschluss: Ich lasse mich nicht bestimmen, ich entscheide eine unklare Situation zu meinen Gunsten. Ich wähle die Freiheit, mein eigenes Leben, meine Unabhängigkeit. Ich besiege meine Angst, indem ich tue, was ich will. Ich will nicht hilflos sein, sondern selbstbestimmt. Als Kind verschlang ich Abenteuer geschichten. Hier war ich immer Herr der Lage. Als Jugendlicher machte ich mich früh mit Wanderkarten vertraut und suchte mir meine eigenen Wege. Ich bastelte mir ein Allzeit-bereit-Päckchen mit allem, was man für alle Fälle benötigt. Ich habe nichts davon gebraucht. Ich stellte mich auf Eventualitäten ein, die nie eintraten. Niemand durfte mich festlegen oder bestimmen. Und so versuchte ich mein Leben zu planen und zu organisieren, wie ich es mir vorstellte und wie es zu mir passte. Ich machte mich unabhängig von den Umständen und von anderen. Ich setzte meine eigenen Vorgaben um. Das sah manchmal nach Autismus aus, war aber tatsächlich mein Bemühen, mich selbst vor meinen Ängsten zu retten und meiner Unsicherheit nicht begegnen zu müssen.

So wurde ich ein sehr selbstbewusster, mutiger Mensch, der weiß, was er will, der sich unabhängig macht und autonom vorangeht, ohne sich irritieren zu lassen. Ich konnte helfen, Konflikte lösen, schwierige soziale und menschliche Beziehungen klären. Ich wagte mich in komplexe Zustände, scheute mich nicht vor undurchsichtigen Systemen. Und es ging mir gut dabei. Das war meine Welt, das war meine Berufung, hier war ich richtig. Ich will das nicht infrage stellen – und ich erlebte auch immer wieder, wie Gott sich zu mir stellte und mich bestätigte. Aber es blieb im Stillen die Sorge: Was ist, wenn ich einmal die Kontrolle verliere? Wenn ich „es“ nicht mehr im Griff habe? Wer bin ich dann? Ein Versager? An dieser Stelle wurde ich mein eigener Antreiber – aber es ging mir zunehmend nicht gut damit. Ich spürte mehr und mehr meine Grenzen. Und ich stand dann letztlich in der Gefahr, zum Schauspieler meiner selbst zu werden, etwas vorzuspielen, was ich gar nicht bin. Wo war der Ausweg?

Langsam begriff ich, dass ich nicht frei bin, wenn ich alles im Griff hatte. In Wirklichkeit war ich der Sklave meiner Pläne und Vorgaben. Wenn ich mich selbst im Griff habe, weil ich gern frei und unabhängig sein möchte, befinde ich mich in dem Gefängnis, das ich mir selbst baue. Mein eigener Griff ist sogar härter als der von anderen. Ich verlange von mir, dass ich freiwillig das tue, was ich nie tun würde, wenn es mir andere befehlen würden. Ich bin selbstbeherrscht, zwingt meine Bedürfnisse und Gefühle ins Abseits. Ich bin bemüht, mich selbst zu organisieren, damit ich tun kann, was ich will, um endlich zu dem zu kommen, was ich mir wünsche. Ich möchte endlich am Ziel sein, um einmal alles loslassen zu können, um frei zu sein vom eigenen Antreiber, um sagen zu können: Ich habe es geschafft. Aber ich erreichte das Ziel einfach nicht, es gab immer noch etwas, was ich auch beherrschen musste. Ich versuchte die Kontrolle über mein Leben zu bekommen, aber das Leben entzog sich immer wieder. Ich beobachtete mich, um mich zu kontrollieren.

Die Frage war: Wie kann ich endlich die Kontrolle über mich aufgeben? Wo finde ich wirklich Freiheit – die Freiheit von mir selbst? Es ist mir eigentlich bewusst, dass ich nicht verliere, wenn ich nicht alles im Griff habe und nicht alles bestimme. Ich komme selbstverständlich auch mit Situationen zurecht, die ich nicht bis ins Letzte planen oder kontrollieren kann. Meine Angst ist dann erträglich, wenn ich sie zulasse und anschau. Ich halte meine Unsicherheit aus, wenn ich sie zugebe, und es ist nicht schlimm, wenn andere sie spüren. Ich bin nicht der allmächtige Gott meines Lebens, sondern ich gehöre Gott, der mich geschaffen hat und mich liebt. Ich kann mit meinen Gaben und Fähigkeiten meine Berufung viel besser leben und anderen dienen, wenn ich nicht alles im Griff haben muss, wenn ich andere mit einbeziehen kann, wenn wir gemeinsam nach Antworten auf unsere Fragen suchen. Ich muss

nicht der Schnellste sein, mich selbst und andere überholen. Ich kann warten, aushalten und sehen, was geschieht. Das entlastet, das ist ein gutes Gefühl. Es gibt nicht nur Kontrolle und alles bestimmen auf der einen Seite und laufen lassen und anderen überlassen auf der anderen. Es gibt eine Mitte, eine Mischung, die richtig ist. Wenn ich die Kontrolle hergeben kann, entsteht ein Raum für gemeinsame Lösungen. Ich muss nur aushalten, dass nicht alles so läuft, wie ich es für richtig halte. Es ist trotzdem richtig. Ich muss ertragen, dass vieles länger braucht, nicht in meinem Tempo läuft – aber wir kommen dafür gemeinsam ins Ziel.

Schließlich wurde mir klar: Die einzige Möglichkeit ist, dass ich Gott die Kontrolle über mein Leben gebe. Wenn er die Kontrolle hat, dann ist es nicht schlimm, wenn mein eigenes Leben außer Kontrolle gerät. Dann ist genau dieser Moment der Augenblick der Befreiung: Ich bin befreit von meinem eigenen Griff, ich bin befreit von mir selbst.

### Das richtige Maß finden

Ein Kontrollfreak (so wie ich) hat ein anstrengendes Leben. Ständig beobachtet er sich und checkt seine Pläne: Er versucht alles im Blick zu haben: das, was gerade stattfindet, und das, was noch kommt. Immer wieder überlegt er sich, ob er an alles denkt. Er hat einen inneren Bildschirm, auf dem alle Vorgänge abgebildet sind – wie bei Überwachungskameras. Er scannt seine inneren To-do-Listen und ordnet sie beständig nach ihrer Wichtigkeit. Er ist mehr in der Zukunft – was er noch zu tun hat – als in der Gegenwart. Er will nichts übersehen. Wenn er einmal den Überblick verliert, taucht in ihm ein panisches Gefühl auf. Er fängt an zu schwimmen und fürchtet letztlich abzusaufen. So greift er nach irgendwelchen Strohhalmen, die ihm Halt geben: Er fängt an, neue Pläne zu machen, und sortiert seine geplanten Maßnahmen um.

Ist er abends gemütlich beim Essen, sagt er sich (innerlich) vor, was morgen auf ihn wartet. Um es im Griff zu haben, muss er alles sorgfältig vorbereiten. Das möchte er möglichst sofort tun, damit er sich dann ruhig darauf einstellen kann – um anschließend einen gemütlichen Abend zu haben. Aber der ist damit gelaufen. Wenn er nicht weiß, was auf ihn zukommt, dann geht es ihm nicht gut. Er plant und organisiert weit im Voraus. Das gibt ihm das Gefühl, alles im Griff zu haben. Wenn zu viel zusammenkommt, geht es ihm erst wieder gut, wenn er in Ruhe planen kann. Er schreibt dann Zettel, legt sie in der richtigen Reihenfolge auf den Tisch und fängt frühzeitig an, sie abzuarbeiten – damit er dann auch rechtzeitig fertig wird. Wenn etwas dazwischenkommt, wird er unruhig, denn dann verliert er die Kontrolle – zuerst über seine Abläufe, dann über sich. Er muss dann erst wieder zu sich finden. Wenn das nicht möglich ist, kann es sein, dass er ausrastet: Es ist ihm alles zu viel.

Ist der Kontrollfreak zudem noch ein Perfektionist, spitzt sich dieses Verhalten zu: Es muss unter allen Umständen so sein, wie er es sich vorstellt. Er verlangt von sich und anderen exakt das Verhalten, das ihn beruhigt. Durch ausgeklügelte Abläufe hat er die Vorgänge im Griff. So weiß er Bescheid, denn hier kennt er sich aus, das ist ihm vertraut. Das macht ihn sicher. Aber er ist dadurch beschäftigt, mit sich und damit, den Überblick nicht zu verlieren. Er will das beruhigende Gefühl haben, er sei jederzeit Herr der Lage! Er sagt sich stolz: „Weil ich mein Leben unter Kontrolle habe, werde ich nicht von allen möglichen Eventualitäten überrascht. Es kann mir nichts passieren.“ Seine Pläne sind wasserdicht und schockwellensicher. Er hat die Angst gebändigt und seine Unsicherheit besiegt. Er ist gut sortiert und allzeit sicher orientiert. Er hat alles im Griff auf dem sinkenden Schiff – wie er sich immer wieder vergnügt vorsagt. Alles ist vernünftig, alles macht Sinn, das Leben ist hochproduktiv.

Aber das ist doch eigentlich gut ...? Diese Menschen sind zuverlässig. Sie antworten auf ihre E-Mails immer sofort, sie vergessen keinen Termin, sie wissen jederzeit, was als Nächstes kommt, und haben einen beneidenswerten Überblick über alles, was läuft. Man muss sie nur fragen, was als Nächstes ansteht: Sie wissen Bescheid. Für ein Arbeitsteam sind das die besten Mitarbeiter. Sie bekommen deswegen auch immer mehr Arbeit zugeschickt. Man weiß einfach: Auch wenn es viel ist, sie kriegen das auf die Reihe.

Der Gegensatz zu einem Kontrollfreak wäre jemand, der sein Leben nicht im Griff hat, der einfach vor sich hin lebt, aus dem Bauch heraus, nicht plant, aber dafür locker und lustig ist. Er verwirklicht seine Bedürfnisse, lässt sich von niemanden bestimmen, antreiben oder sogar überfordern, er kann seine Grenzen beziehen und sagen, wann für ihn Schluss mit lustig ist. Denn er lebt nach Lust und Laune, gemütlich bis impulsiv, vielleicht auch sehr kreativ und spontan. Das sind zwar gesellige Menschen – aber zielorientiert und effektiv sind sie nicht. Mit ihnen geht nichts voran – oder doch?

An dieser Stelle müssen wir unterscheiden, über wen oder was Kontrolle ausgeübt wird: über sich selbst oder über eine andere Person oder die Umstände. Wer sich ständig selbst kontrolliert, wird vermutlich auch gern andere kontrollieren – getreu dem Motto „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ (Lenin zugeschrieben). Mir fällt auf, dass die Generation unserer Eltern (die Kriegsgeneration) ihre Umstände und die Personen in ihrem Umfeld (auch uns Kinder) sehr gut unter Kontrolle hatten, sich selbst aber nicht kontrollieren konnten. Bei Kleinigkeiten fielen sie oft aus ihrer Rolle, waren emotional und impulsiv. Nach außen hatten sie alles im Griff – nur sich selbst nicht. Umgekehrt verhält sich meine Generation (die Babyboomer) oft so, dass sie sich selbst in einem hohen Maß kontrolliert, aber ihr Umfeld nicht im Griff hat.

Es geht darum herauszufinden, wo wir Kontrolle ausüben müssen – und wo uns das nicht zusteht. Kontrolle ist dort angesagt, wo wir Verantwortung haben. Da müssen wir dann auch kontrollieren dürfen, ob alles in unserem Sinn läuft. Wo wir Autorität haben, müssen wir sie ausüben. Autorität beinhaltet immer das Recht zu kontrollierenden Maßnahmen – sonst wäre die Autorität gegenstandslos und beliebig. Jeder könnte über unseren Kopf hinweg tun, was ihm behagt. Die Autorität bezieht sich auf unsere Zuständigkeitsbereiche – im Beruf: unsere Leitungsfunktionen – in der Familie: unsere Kinder – in der Schule: unsere Klasse – im gesellschaftlichen Bereich: unsere Funktion und Kompetenz.

Autorität haben bedeutet nicht, autoritär zu sein. Das heißt: Für unsere Zuständigkeitsbereiche üben wir Kontrolle aus – ohne zu kontrollieren. Wir fordern Verantwortung, wir überprüfen die Ergebnisse, wir fragen nach, ob die Aufgaben verstanden wurden – aber wir überprüfen nicht alles akribisch. Wir geben Freiheit und trauen den anderen etwas zu. Wir nehmen das Risiko auf uns, dass es auch schiefgehen könnte. Jeder bekommt einen Raum von Eigenständigkeit, so wie er damit zurechtkommt. Anderenfalls würden wir ständig kritisch beobachten, ob der andere alles ja auch richtig macht – in unserem Sinne. Wir könnten es eigentlich dann gleich selbst ausführen. Wer gegängelt wird und nichts recht machen kann, verliert schnell die Freude an seiner Arbeit. Ein gewisses Maß an Eigenständigkeit ist für jeden Menschen nötig.

Also gehört zu einer „gesunden“ Kontrolle das Zutrauen, die Freiheit. Jeder trägt seine eigene Verantwortung und ist für sich selbst zuständig. Jeder kontrolliert sich selbst und bemüht sich, dass er sich und seine Aufgabe im Griff hat und sinnvoll ausführt. Die Kontrolle betrifft die Aufgabe, nicht den Menschen. Kritisch wird es, wenn diese Grenze überschritten wird und wir über das persönliche Leben eines anderen Kontrolle ausüben wollen, indem wir in

sein Leben hineinreden und ihm unsere Vorstellungen aufzwingen. Verantwortung haben bedeutet nicht, alles im Griff zu haben, sondern andere an dieser Verantwortung zu beteiligen, niemanden vereinnahmen, sondern – im Gegenteil – Anteil zu geben.

So könnten wir doch auch mit uns selbst umgehen: Wir geben uns selbst frei, unsere Aufgaben nach den momentanen Notwendigkeiten zu erledigen. Wir legen uns nicht selbst auf ein bestimmtes Verhalten fest, das wir nun in jedem Fall genauso durchziehen müssten. Wir erlauben uns selbst ein großes Maß an Freiheit. Das bedeutet: Wir gehen gelassen mit den jeweiligen Situationen um. Wir trauen uns zu, dass wir mit ihr fertigwerden – auch wenn wir nicht alles im Griff haben. Wir vertrauen uns, dass wir es gut und richtig machen. Dadurch gewinnen wir Lockerheit oder sogar Unbekümmertheit. Wir kontrollieren unsere Arbeit – aber nicht uns selbst. Wir lassen uns los – und sind vielleicht anschließend überrascht, was alles in uns steckt. Denn wenn wir in uns selbst sicher sind, können wir mit äußeren Unsicherheiten locker umgehen. Wenn wir unserer selbst gewiss sind, kann uns die äußere Ungewissheit nicht verunsichern. Wir schaffen einen sicheren Rahmen für unser Leben, wenn wir uns immer wieder selbst ermutigen und gut zusprechen: „Du schaffst es! Auch wenn nicht alles klar ist, du bekommst den Überblick. Selbst wenn die Lage unübersichtlich ist und du nichts im Griff hast, bist du in Kontrolle – denn du bist *in dir!*“

Das ist der Schlüssel: Wir suchen das richtige Maß zwischen Laufenlassen und Festhalten. Es gibt Situationen, da *muss* ich die Kontrolle wiedergewinnen (weil ich hier Verantwortung habe), und andere, da kann ich es laufen lassen. Und auch dort, wo ich losgelassen habe, habe ich die Situation im Griff. Denn ich habe mich für das Laufenlassen entschieden. Ich war aktiv und selbstbestimmt. Ich habe verantwortlich gehandelt. Der Mittelweg zwischen Kontrollieren und Laufenlassen liegt in der Gelassenheit: Es gibt viele Möglichkeiten. Wir können aus unterschiedlichen Handlungsalternativen auswählen. Wir sind nicht auf einen bestimmten Weg festgelegt.

Wenn auf der einen Seite der Skala das Wort „überaktiv“ steht und auf der anderen das Wort „passiv“ so markieren sie die Gegensätze zwischen Festhalten und Laufenlassen. Wir müssen zur Mitte finden, die Gegensätze versöhnen. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern um ein „Und“. Wir müssen festhalten *und* laufen lassen! In der Mitte dieser Skala stehen also die Begriffe „zulassen“ und „sich einlassen“. Das ist ein aktiver Vorgang in der Ausübung natürlicher, selbstverständlicher, gesunder Autorität. Diese Worte schließen ein, dass man Klartext redet, handelt – aber auch Schutz und Freiheit gibt. Der Mittelweg heißt, dass man nicht alles im Voraus planen muss, damit man sich sicher ist, dass es gut laufen wird. Das Ziel wird erreicht! Man kann abwarten, um zu sehen, *wie* das geht. Man investiert Zeit und Offenheit und entdeckt dabei neue Möglichkeiten: Es muss nicht so laufen, wie ich es mir ausgedacht habe. Man kann sich zwar auf eine breite Palette von Eventualitäten vorbereiten und sich mögliche Maßnahmen überlegen – dann aber auch offen sein für andere Möglichkeiten, neue Entwicklungen und überraschende Wendungen.

Genauso handelt auch Gott: Er lässt uns Menschen viel Freiheit. Er setzt uns einen Rahmen, er gibt uns Regeln und stellt uns Aufgaben. Was wir damit machen und wie wir seine Aufträge umsetzen, überlässt er uns. Er hat eben sehr viel Zutrauen zu uns. Er vertraut, dass seine Geschichte mit uns Menschen gut ausgeht. Auch dort, wo wir danebenliegen und nicht in seinem Sinne agieren, überlässt er es uns. So viel Zutrauen hat er in sein Werk, in seine Schöpfung, in sich. Er gewährt Freiheit und Selbstbestimmung, obwohl er weiß, dass das ausgenutzt und missbraucht wird. Mächtige und gewalttätige Menschen können sich selbstherrlich und gemeingefährlich austoben, aber Gott ist sich sicher, dass er das letzte

Wort hat. Er kann deshalb loslassen, es uns überlassen. Er gibt die Kontrolle auf – und so scheint es, dass er seine Welt nicht mehr im Griff hat. Das geht so weit, dass er sogar an Karfreitag den Tod seines Sohnes zulässt. Er greift nicht ein, als das ungerechte, perfide Urteil gegen Jesus gesprochen wird. Er lässt es laufen. Er überlässt Jesus seinem Schicksal – nein, unserem Schicksal. Er kann es tun, weil er weiß, dass er trotz allem die Kontrolle nicht verliert und alles im Griff behält. Er hat das letzte Wort, er kommt zum Ziel – egal, wie es läuft. Er lässt los – und genau im Loslassen verwirklichen sich seine Pläne. Könnten wir da etwas von Gott lernen?

### Warum geschieht Kontrollverlust?

Hinter dem Bemühen um Kontrolle stecken Angst und Unsicherheit. Ein bedrohliches Gefühl kann sich bis zur Kontrollwut oder einem Kontrollwahn steigern. Hier kommen wir an die krankhaften Seiten des Bemühens, alles im Griff zu haben. Ängste führen zu einem Vermeidungsverhalten, das sich oft in Zwängen äußert. Ein möglicher Kontrollverlust entwickelt dann einen solchen Schub, dass es unmöglich ist, sich dagegen zu wehren. Die Abwehrmaßnahmen werden bizarr, seltsam und folgen Abläufen, die unbedingt eingehalten werden müssen: Nur so kann es gehen! Mache ich nur den kleinsten Fehler, geht alles schief. Die Bemühungen, die Angst abzuwehren, werden zum Problem. Vor lauter Angst entwickelt man Verhaltensweisen, die die Angst letztlich noch vergrößern, denn der einzige Schutz gegen die Unsicherheit sind festgelegte Abläufe, die Sicherheit geben, weil sie vertraut sind. Werden sie nicht eingehalten, könnte das Schlimmste eintreten. Das Leben ist dadurch sehr begrenzt und soziale Beziehungen kaum möglich. Führt das Bemühen um Kontrolle bereits zu solchen Folgeschäden und leidet man unter erheblichen Beeinträchtigungen und Einschränkungen, ist das ein Grund, zum Arzt zu gehen. Hier ist fachliche, therapeutische Hilfe gefragt.

Wir dagegen befassen uns mit dem „normalen“ Pessimismus. Sich ständig Katastrophen auszudenken, um sich vor ihnen zu schützen, ist dramatisch genug. Man malt sich das Schlimmste aus, um dagegen gewappnet zu sein. Die Unsicherheit der Gegenwart wird in die Zukunft hinein verlängert – und dabei verstärkt. Mit dem Schlimmsten zu rechnen ist eine Variante der Kontrollsucht. Wenn ich weiß, was alles passieren kann, kann ich mich darauf einstellen und bin nicht überrascht, wenn es dann eintrifft. Im Gegenteil: Ein echter Pessimist ist sehr zufrieden, wenn seine düsteren Prognosen tatsächlich wahr werden: Er hat recht gehabt. Aber ein Leben, das immer mit dem Schlimmsten rechnet, ist für den Kontrollfreak genauso anstrengend wie für seine Umgebung. Sich Katastrophenszenarien auszudenken vergrößert die Angst vor dem, was kommt und verstärkt die Bemühungen, die Kontrolle nicht zu verlieren. Besser wäre es, die dahinterliegende Angst zu identifizieren und mutig anzuschauen: Was befürchte ich? Vor was habe ich Angst? Dann kann man sich ja ganz sachlich und ruhig überlegen: Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass es so kommt? In welchem Maß ist die Angst berechtigt? Fällt eine Antwort schwer, kann man mit einem Unbeteiligten darüber reden: Was denkst du? Meist ist alles nicht so dramatisch, wie man es sich vorstellt.

Eine positive Weltsicht ist schwer, da die Ängste zunehmen. Die allgemeine Lage in unserer Gesellschaft und in dieser Welt werden von vielen als sehr unsicher bewertet. Umso mehr sucht man nach Vergewisserung, Halt, Sicherheit, Bestätigung. Die Absicherungsbedürfnisse wachsen: Man sucht nach sicheren Räumen, bestätigenden Beziehungen, starke Menschen, an die man sich anlehnen kann und die Schutz gewähren. Man klammert sich an

Gewohnheiten und vertraute Abläufe. Je mehr die Veränderungen als bedrohlich erfahren werden und je grundsätzlicher die Umbrüche sind, desto mehr will man Kontrolle ausüben, um festzuhalten – weil man hofft, dass der gegenwärtige Zustand Sicherheit bietet. Aber das tut er nicht – und je mehr man Altes festhalten will, desto stärker rutscht es weg. Das ist ein Zustand, der die Ängste verschärft und grundsätzlich werden lässt. Genau das erleben wir in unserer Zeit – denn wir sind in vielfacher Weise mit unterschiedlichen Krisen konfrontiert.

In Zeiten einer Krise hat es jemand, der auf Kontrolle angewiesen ist, schwer: Die Zustände verflüssigen sich, nichts ist mehr klar und gewiss. Die normalen Abläufe funktionieren nicht mehr. Es gibt keinen Griff mehr, mit dem man alles im Griff haben könnte. Das ist bedrohlich. Entweder man erstarrt beim Bemühen um Kontrolle, weil man keine Rettung sieht – oder man bricht in Panik aus, weil man sich mit einem Rettungsschlag befreien will. Dieses Bemühen, die Krise zu bewältigen, verschärft sie, Angst und Unsicherheit nehmen zu. Man stellt fest: Alte Abläufe funktionieren nicht mehr, die Bedrohung wächst und es fehlt ein Handlungsinstrumentarium, um richtig darauf reagieren zu können. Man weiß nicht, was man tun soll – und tun kann. Ein Gefühl von Hilflosigkeit ist für jemand, der gern alles unter Kontrolle hat, schwer auszuhalten. Er fühlt sich ohnmächtig – und auch das ist ein sehr bedrohliches Gefühl. In dieser Situation die Pläne und Vorhaben – die man sich gemacht hat und die einem Halt und Sicherheit geben – umzusortieren und neu zu bewerten gelingt nicht. Die Gefahr ist, dass man dabei den Überblick verliert – und zuletzt geht es um das nackte Überleben.

In einer Krise kommen wir an unsere Grenzen. Wir kommen nur weiter, wenn wir flexibel auf die unberechenbare Situation eingehen, wenn wir uns offen und mit weiten Handlungsspielräumen auf sie einlassen. Dazu gehören Mut und ein unkonventioneller Standpunkt: alles ist möglich! Wir müssen experimentieren, Versuche starten, weiterzukommen – und wir haben dabei nichts in der Hand, wir stoßen an unsere Grenzen. Das Gute ist: Grenzerfahrungen fordern uns heraus, Neues zu wagen. Aber jedes Mal, wenn wir Neuland betreten, bewegen wir uns auf unsicherem Boden, denn das Terrain ist noch nicht vertraut. Wir haben keine Ahnung, was kommt. Wir wissen nicht, wie es geht. Wir wissen nicht, ob unsere Schritte richtig sind und der Untergrund trägt. Ganz vorsichtig bewegen wir uns und gehen kleine, bewusste Schritte. Wir suchen unseren Weg in fremdes Land hinein. Das ist für einen Kontrollfreak eine riesige Herausforderung! Jetzt hat er nichts im Griff, bewegt sich ohne Netz und doppelten Boden. Er ist herausfordert sich seinen Weg durch unbekanntes Land und dichtes Gestrüpp zu bahnen, und muss dabei gleichzeitig mit seinen abgrundtiefen Ängsten fertigwerden.

Krisen und Kontrollverlust gehören zusammen – und beides bedingt sich. Krisenbewältigung funktioniert nicht, indem wir festhalten, uns am Alten festklammern, alles im Griff haben wollen. Wir müssen loslassen, flexibel, beweglich sein. Aber wenn wir loslassen, erfahren wir die Krise mit aller Wucht, denn nun fühlen wir uns ausgeliefert und schutzlos. Was uns jetzt helfen kann, ist, dass wir uns klarmachen: Krisen sind Übergangszeiten. Wir lassen los und verlieren für einige Zeit die Kontrolle, wir hängen in der Luft – aber nur, bis wir im Neuen angekommen sind, wieder festen Grund unter den Füßen spüren. Übergangsphasen gehören zu unserem Leben dazu. Ohne sie kämen wir nicht weiter. Es sind die Zeiten, in denen wir uns neu sortieren und anders aufstellen, einen neuen, festen Bezug zu unserem Leben bekommen. Das ist nötig, nur so wachsen wir: Wir lassen Altes zurück und ergreifen Neues. Wir geben die Kontrolle über uns auf und machen neue, gute Erfahrungen. Wenn wir feststellen, dass wir Übergangszeiten bewältigen können, sind wir stärker geworden, Ängste

verlieren ihre Dynamik. Wir erleben, dass wir uns auf uns selbst verlassen können, und wir brauchen äußere Absicherungen nicht mehr so stark wie früher.

Zu Grenzerfahrungen und Übergängen gehören Verlusterfahrungen und die Aufgabe von Kontrolle, wie das Aufstehen am Morgen verbunden ist mit einem mutigen Schritt in den neuen Tag. Ohne ihn würden wir in unserer Bequemlichkeit versacken und könnten unser Leben nicht leben. Aber für einen Kontrollfreak ist das ein großer Schritt! Er muss sich dazu zwingen – oder besser: ermutigen, motivieren und stärken. Er muss sich immer wieder klarmachen, was er gewinnt, wenn er verliert. Der Verlust ist nichts Endgültiges. Was er gewinnt, ist besser: Es ist das Leben, sein Leben. Gut, wenn es ihm gelingt, seine pessimistischen Vorbehalte zur Seite zu schieben und mit dem Guten zu rechnen, das Beste für sich zu erhoffen, zuversichtlich in das Morgen zu blicken. Einfach einmal so tun, als wäre alles gut und es könnte nur noch besser werden. Sich gute Laune einreden und mutig in den neuen Tag hineingehen. Dazu hilft, sich für eine positive Sicht zu entscheiden: Ich sehe das halb volle Glas. Das ist eine Entscheidung des Kopfes, dabei ist möglich, dass im Herzen noch der Zweifel nagt. Aber der Kopf befiehlt dem Herzen schließlich, die Vorbehalte sein zu lassen, das Negative zu ignorieren (das selbstverständlich da ist und da bleibt), um sich ganz auf die positiven Möglichkeiten zu konzentrieren: Es wird gut gehen! Ich werde es schaffen! Die Unsicherheit macht mir nichts aus, die Ängste bringen mich nicht um!

Konkret: Ich überwinde die Schwierigkeiten, indem ich sie in kleine Portionen zerteile. Ich ignoriere die Menschen, die mich bestimmen wollen und mir die Kontrolle über mein Leben entreißen. Ich komme auch mit ungewöhnlichen Umständen zurecht. Ich begreife Bedrohungen als Herausforderungen und stelle mich ihnen mutig in den Weg. Ich begegne meinen Ängsten und schaue sie an. Ich überwinde die engen Grenzen meiner Existenz und erlebe Weite. Ich bleibe nicht stehen, sondern erobere neues Land. Ich riskiere es, neue Erfahrungen zu machen. Das alles (und noch mehr) ist das Ergebnis davon, dass ich den Griff gelockert habe – ich muss nicht mehr alles im Griff haben. Ich habe ein wenig in meinem Kontrollbemühen nachgelassen und spüre dabei neue Freiheit und Weite. Das fühlt sich gut an. Das motiviert mich weiterzumachen. Ich muss ja nicht gleich alles laufen lassen, aber ich kann ein wenig mehr zulassen als früher. Ich habe losgelassen und Neues gewonnen!

Wem das zu positiv klingt und wer doch noch in seinem Herzen zweifelt, ob er tatsächlich auf Kontrolle verzichten kann, sei ein Zwischenschritt ans Herz gelegt: Trauern.

Trauern gehört zum Prozess des Loslassens dazu und ist eine dosierte Form des Abschiednehmens. Was trauern wir ab? Die alten Zeiten, vertraute Abläufe, die beruhigende Sicherheit, das Gefühl von Unverletzlichkeit und stabiler Souveränität, die Selbstbestimmtheit. Wir machen uns bewusst, dass das, was war, unwiderruflich vorbei ist. Wir lassen uns dabei keine Hintertüren offen – es könnte vielleicht doch noch einmal so sein wie früher. Wir stellen uns dem Schmerz des Verlustes, wir weinen und klagen. Wir fühlen uns leer und schutzlos, ausgeliefert und schwach. Wir haben nichts, an dem wir uns festhalten könnten, die Bezüge sind verloren gegangen. Wir sind allein auf weiter Flur und es fällt uns schwer, uns zu orientieren. Das ist nicht schön. Aber wir nehmen diese Situation an, wir sagen Ja dazu, dass sich unser Leben verändert. Wir geben alten Sicherheiten den Abschied. Das befreit, das öffnet für Neues. Wir leeren unsere Hände vom alten Griff und haben sie nun frei, um Neues fassen zu können. Wir nehmen Unsicherheit und Kontrollverlust als einen Teil unserer Lebensgeschichte an. Ich habe Kontrolle verloren – aber ich bin nicht verloren.

Für alle, die sich in einem Übergangsprozess befinden, habe ich zu Ermutigung folgenden Text geschrieben:

Ich bin ausgeliefert an die Mächte dieser Welt, der Dynamik der Zufälligkeit und Willkür.  
Ich fühle mich ohnmächtig,  
hineingeworfen in die Fremde, in eine Welt der Unwirklichkeit.  
Ich spüre keine Geborgenheit, keine Sicherheit.  
Ich habe das Bedürfnis nach Rückzug in sichere Zonen,  
in eine kleine, übersichtliche Welt,  
Überschaubarkeit, Selbstwirksamkeit.

In mir ist ein Schrei nach Gott, nach dem zuverlässigen Halt,  
nach dem, was Bestand hat.  
Ich greife nach der Hand, die mich hält, die mich schützt.  
Ich habe ein tiefes Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit.  
Mich verlangt nach der persönlichen Beziehung,  
dem direkten ermutigenden Wort Gottes:  
„Herr, sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund.“ (Matthäus 8,8).  
Ich habe mich nicht mehr im Griff, nichts habe ich im Griff.  
Aber ich bin ergriffen von Gott.

Ich wende mich ab von aller Bedrohung,  
verschiebe mich vor dem „Zu viel“.  
Ich gebe meiner Angst einen Platz in Gottes Nähe.  
Ich ziehe mich zurück in mein Herz –  
an den Ort, wo ich Gott begegne.  
Ich warte auf ihn und höre, was er sagt.  
„Wenn ich nur dich habe, so frage ich nicht nach Himmel und Erde ...“ (Psalm 73, 25-26).

### Wie erleben wir einen Kontrollverlust?

Sind wir im vorigen Kapitel ein Stück weitergekommen? Ich fürchte nicht. Es war eher ein Kreisen um das Problem. Das Problem ist die Angst. Das Verhängnisvolle ist, dass die Angst größer wird, wenn wir uns mit ihr beschäftigen. Das ist ein ganz normaler Vorgang, die Probleme nehmen zu, wenn wir uns ihnen stellen. Sie ziehen uns in ihren Bann und lenken unseren Fokus vollkommen auf die Sorge. Die Unsicherheit wächst dadurch. Wir fangen an zu grübeln und haben den Eindruck, dass es in unserem Leben nichts Gutes mehr gibt. Alle Gedanken sind krampfhaft bemüht, Lösungen zu finden. Das ist in hohem Maß anstrengend und führt nicht selten zur vollkommenen Erschöpfung. Aber wir dürfen uns klarmachen: Bevor es besser wird, muss es erst einmal schlechter werden. Denn wir fühlen die Angst, sie steht auf und begegnet uns. Sie bekommt ein Gesicht, eine Gestalt, einen Namen. Sie ist nicht mehr nur unterschwellig bedrohlich. Wenn wir unseren Gegner sehen und ihn kennen, dann können wir mit ihm kämpfen, wenn er sich versteckt, nicht. Das heißt: Wenn wir uns mit unseren Ängsten direkt befassen und unsere Sorgen konkret wahrnehmen, sind wir einen großen Schritt weitergekommen. Denn wir beginnen uns mit ihnen zu beschäftigen, um ihnen einen Platz in unserem Leben zu geben, wo sie uns nicht ständig in die Quere kommen können. Wir stellen uns unseren Problemen, wir nehmen sie in unsere Hand – so sind wir ihnen nicht mehr ausgeliefert.

Nur wenn eine positive Bearbeitung nicht gelingt, wenn das übermäßige Grübeln nicht aufhört, wenn uns wiederkehrende, belastende Gedanken lähmen, die anhaltenden Sorgen nicht kleiner, sondern größer werden und uns Gefühle von Verlust und Trauer oder Nutzlosigkeit zum Rückzug aus allen sozialen Bezügen zwingen – dann sollten wir fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Denn dann kann es sein, dass eine Anpassungsstörung unser Leben erschwert oder sich eine Belastungsstörung breitmacht, weil alles einfach zu viel war. Solange wir alle neuen Reize abwehren, sind wir nicht in der Lage, uns konstruktiv und mutig Veränderungsprozessen zu stellen, um neue Wege zu entdecken. Dann ist alles nur noch bedrohlich und unüberwindbar. Wenn noch Konzentrations- und Schlafprobleme dazukommen, haben wir keine Kraft, die Hindernisse zu bewältigen. Sie sind uns zu groß geworden. Nun müssen wir nicht die Helden spielen, sondern dürfen zugeben, dass uns die Ängste zu groß geworden sind. Wir dürfen um Hilfe bitten.

Wenn die Angst größer wird, schauen wir sie an: Was signalisiert sie uns? Auf was weist sie uns hin? Da gibt es offensichtlich Bereiche im Leben, in denen sich negative Erfahrungen verstecken. Weil wir Niederlagen und Ohnmacht erlebt haben, wollen wir nun alles Bedrohliche verhindern, indem wir unser Leben völlig im Griff haben. Die Kontrolle signalisiert uns: Es kann uns nichts passieren – denn bereits bevor etwas passiert, habe ich die gefährliche Lage erkannt und eliminiert. Auf diese Weise sind wir bemüht, alle möglichen Schwierigkeiten bereits im Vorfeld zu entdecken und auszumerzen. Wir sind ständig überwacht und konzentriert darauf bedacht, uns zu schützen. Unser Alarmsystem ist jederzeit scharf gestellt. Das Gute unseres Lebens wird nicht mehr wahrgenommen. Ohnmacht macht sich breit – und das ist ein sehr unangenehmer Zustand: Wir sind nicht mehr selbstwirksam.

Um wieder handlungsfähig zu werden, schlage ich Ihnen folgende Übung vor:

#### 1. Schritt.

Fragen Sie sich: Wie hoch ist heute Ihre Besorgnis im Blick auf Ihre Zukunft? Überlegen Sie auf einer Skala von 1 bis 10, ob Sie sehr besorgt, verunsichert oder ängstlich sind (dann wäre das im extremsten Fall die Zahl 10) oder ob Sie der Zukunft locker und unbeschwert entgegenblicken können (dann wäre das im besten Fall die 1). Wählen Sie nun entsprechend Ihren Sorgen eine Zahl von 1 bis 10. Notieren Sie diese Zahl.

#### 2. Schritt.

Verzeichnen Sie auf einem Blatt Papier alle Bereiche, die Sie besorgt sein lassen: familiäre Probleme, Partnerschaftsschwierigkeiten, berufliche Sorgen, finanzielle Ängste, Beziehungsstörungen (Eltern, Kinder, Freunde, Kollegen, Vorgesetzte), Krankheitsnöte usw. Lassen Sie sich dafür Zeit, es ist wichtig, dass Sie alle Problemzonen Ihres Lebens identifiziert haben. Geben Sie nun jedem Bereich, den Sie aufgelistet haben, eine Zahl von 1 bis 10 wie beim ersten Schritt: Wie sehr macht Ihnen der jeweilige Bereich Angst? (10 = sehr viel Angst, 1 = keine Angst.)

#### 3. Schritt.

Wenn Sie für jeden Bereich eine Zahl vergeben haben, dann zählen Sie alle Zahlen (die Sie vergeben haben) zusammen und teilen Sie die Summe durch die Anzahl Ihrer Problembereiche. Sie bekommen auf diese Weise den Durchschnittswert der Besorgnis im Blick auf alle Problemzonen Ihres Lebens. Vergleichen Sie diese Zahl nun mit dem Wert, den Sie sich im ersten Schritt im Blick auf Ihre allgemeine Gefühlslage gegeben haben: Ist Ihr Durchschnittswert höher oder niedriger?

#### 4. Schritt.

Werten Sie nun aus: Wenn die Zahl im 1. Schritt höher ist als die Zahl im 3. Schritt dann sind Sie insgesamt besorgter, als es sein müsste. Die Menge der Probleme summiert sich offensichtlich so, dass sie sich gegenseitig verstärken und Ihnen das Gefühl geben, dass Ihr ganzes Leben vor allem aus Problemen besteht.

Wenn die Zahl im 3. Schritt größer ist als die Zahl im 1. Schritt, könnte es sein, dass die Schwierigkeiten in den einzelnen Bereichen eine stärkeres Gewicht bekommen, als es sein müsste.

Beginnen Sie nun, für die einzelnen Bereiche Maßnahmen zu finden, die Ihre Sorgen mindern könnten: Was wäre zu tun, dass sich für die einzelnen Bereiche die Bewertung verringert (von 10 auf 9, von 9 auf 8 usw.). Überlegen Sie sich kleine Schritte. Sie können nicht sofort die 1 erreichen. Die Sorgen müssen auf Diät gesetzt werden und Schritt für Schritt abnehmen. Wie kann Ihnen das gelingen? Entwerfen Sie eine Strategie für jeden Bereich. Beginnen Sie mit der Problemzone, der Sie die meisten Punkte gegeben haben – wenn das mehrere sind, dann wählen Sie den Bereich aus, der den schnellsten und effektivsten Erfolg verheißt (im Blick auf die Zahl des 1. Schrittes).

Gehen Sie Ihre Skala vom 1. Schritt und auch die Auflistung Ihrer Sorgenbereiche in regelmäßigen Abständen immer wieder durch. Erstellen Sie ein Plakat, wo Sie Ihre Fortschritte (oder auch Rückschritte) einzeichnen können: Welche Entwicklung erkennen Sie? Wird es besser oder schlechter? In welchen Bereichen nehmen die Sorgen ab? Wodurch? Sie haben hier offensichtlich die richtige Maßnahmen gefunden.

Es ist wichtig, dass Sie konsequent die Entwicklung zum Besseren wahrnehmen und dokumentieren. Denn die Sorgen und Ängste verschwinden am ehesten durch gute Erfahrungen. Das könnte eine weitere Aufgabe sichtbar machen: Notieren Sie auf einem weiteren Blatt alle Bereiche Ihres Lebens, in denen es Ihnen gut geht, wo Sie sich stark fühlen und sich des Lebens freuen können. Es gibt nicht nur Probleme! Auch wenn Ihnen vielleicht zunächst nichts (oder wenig) einfällt, bleiben Sie dran, bis Sie das Gute und Schöne in Ihrem Leben entdeckt haben. Sind Sie erst einmal auf dieser Spur, werden Sie immer mehr entdecken und Ihr Leben wird sich um kostbare Bereiche erweitern. In keinem Leben gibt es nur Ängste, Kummer und Probleme! Aber wir müssen uns bemühen, diesen Reichtum zu erkennen, um ihn in unser Leben integrieren zu können. Legen Sie dieses zweite Blatt neben Ihre Sorgenliste. Auch wenn auf der zweiten Liste weniger steht als auf der ersten: das Gute ist stärker! Es wird sich durchsetzen. Denn das Gute kommt von Gott. Er gibt es uns, damit wir standhalten können: Wir können das Böse durch das Gute überwinden (Römer 12,21).

Das Gute und Schöne in unserem Leben gibt uns die Kraft, mit Ängsten und Sorgen umzugehen, uns ihnen zu stellen. Es bringt ja nichts, wenn wir so tun, als gäbe es diese Probleme nicht: Die Krankheit verschwindet nicht, wenn wir sie ignorieren, mächtige Menschen üben auch dann Einfluss aus, wenn wir so tun, als gäbe es sie nicht. Witze reißen, uns lustig machen gibt vielleicht kurzfristig Entlastung, führt aber nicht zu einer nachhaltigen Verbesserung. Die Verantwortung an andere Menschen abzugeben, sie zuständig machen für meine Probleme, ist auch keine Lösung. Denn jeder ist für sich selbst verantwortlich. Kein Politiker kann mir meine Sorgen abnehmen, keine Arzt übernimmt für mich meine Krankheit und meine Schmerzen. Auch irgendwelche windigen Verschwörungstheorien verringern nicht meine Lasten – im Gegenteil, sie werden noch schwerer, da sie das Gefühl erzeugen, hilflos irgendwelchen Menschen, Dynamiken oder willkürlicher Zerstörung ausgeliefert zu sein.

Selbst eine panische Flucht vor den negativen Umständen hilft nicht – denn wohin soll ich fliehen? Die Ängste kommen mit, die Sorgen begleiten mich – egal wo ich hingehere. Sich stellen, stillhalten, aushalten – das ist jetzt angesagt. Auch wenn es schwerfällt, weil der Impuls, die Augen zu verschließen, andere verantwortlich zu machen oder einfach abzuhaufen fast übermächtig ist. Hinschauen – auch wenn es schwerfällt. Sehen, was geschieht. Vielleicht erweist sich bei näherem Hinschauen vieles als nicht ganz so bedrohlich.

Aushalten: meine Sorge, meine Angst, meine Unsicherheit. Wie kann das gelingen? Ich wende mich an Gott: „Wenn ihr umkehrtet und stille bliebet, so würde euch geholfen, durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein“ (Jesaja 30,15). Ich klage Gott meine Angst und Sorge, ich nenne ihm meine Befürchtungen, ich jammere und schreie vor ihm. Dann werde ich ruhig. Denn hier bin ich sicher, hier, bei Gott habe ich einen Raum, wo ich geborgen sein kann: „Fürwahr, meine Seele ist still und ruhig geworden wie ein kleines Kind bei seiner Mutter – wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir“ (Psalm 131,2). In Gottes Gegenwart komme ich zur Ruhe. Ich renne nicht weg, sondern kehre ein in Gottes Gegenwart. Wo ist der Raum Gottes in meinem Leben? Wo kann ich hingehen, wenn die Sorgen und Ängste übermächtig sind? Der Raum Gottes ist in uns, in unserem Herzen. Statt außer uns zu sein vor Sorge und Angst, gehen wir nach innen, in unsere Mitte. Dort stoßen wir auf Gott. Hier ist die Ruhe mitten im Sturm. Hier ist Liebe und Zuversicht, Annahme und Stärke. Hier bin ich geborgen. Ich kann Gott alles sagen, was mich beschäftigt, er ist mir nahe (Philipper 4, 4-7). Er schenkt mir seinen Frieden ins Herz. Aber vor allem spricht er mir zu, dass er meine Stärke und mein Halt ist, dass er mir beisteht und mich niemals verlässt. Wie die Beziehung zu einem guten Freund oder zu einem verlässlichen, treuen Lebenspartner mein Leben stabilisiert, so gibt mir Gott einen beständigen Halt. Von diesem sicheren Ort aus kann ich meine Ängste anschauen und mich meinen Sorgen stellen. Und wenn ich dann von Gott höre, dass er für mich sorgt und ich deshalb alle Sorge an ihn abgeben kann (1. Petrus 5,7), wird die Bedrängnis kleiner. Das Gute in meinem Leben ist Gott. Er ist mehr als alle Probleme zusammen. Bei ihm komme ich zur Ruhe und finde Gelassenheit. Durch ihn kann ich trotz aller Beeinträchtigungen vergnügt und fröhlich sein.

Die Umstände meines Lebens verändern sich vielleicht nicht grundsätzlich. Aber ich habe einen anderen Blick bekommen und bewerte meine Probleme vor dem Hintergrund Gottes: Ich kann stehen lassen, was ich nicht ändern kann, ich muss nicht gegen Windmühlenflügel kämpfen. In der Ruhe und Geborgenheit wird mir deutlich, dass ich das annehmen soll, was ich nicht verändern kann. Ich muss es nicht bekämpfen, sondern kann es gestalten – wenigstens ein wenig. Ich lasse zu, was geschieht, ohne dass es mich bedroht. Ich bin im Hier und Jetzt – ganz ruhig. Was kommen wird, habe ich nicht unter Kontrolle, aber was jetzt geschieht schon. Und wenn ich jetzt im Frieden bin, kann ich dem Kommenden mit Gelassenheit begegnen. Denn das ist doch das Normale in unserem Leben: Ich weiß nicht, was kommt. Den nächsten Augenblick habe ich nicht im Griff, ich kenne meine Zukunft nicht. Und das heißt: Ich kann nichts machen – ich kann mich nur auf das einlassen, was geschieht. Ich habe keinen Einfluss – aber ich kann darauf reagieren – auf meine Weise. Ich gestalte *heute* die kleinen Dinge im Rahmen meiner Möglichkeiten. Was daraus wird und wie es weitergeht, werden wir sehen. Ich habe das Zutrauen, dass es gut wird. Wenn ich mit Mut und Selbstvertrauen das Kommende angehe, wird sich etwas Gutes daraus ergeben. Ich habe keine Kontrolle, aber Einfluss – vor allem durch die Ruhe, die Sicherheit und die Kraft, wie ich den kommenden Problemen begegne.

Zum Schluss dieses Kapitel noch eine kleine Geschichte:

Meine Frau war in großer Sorge um unsere Tochter. Auf einem Spaziergang kam ihr das vor

wie eine große Last, die sie schier erdrücken wollte. Da nahm sie an einer kleinen Holzbrücke einen großen Stein aus dem Bachbett. „Das ist mein Sorgenstein“, sagte sie sich. Sie legte ihn auf der einen Seite der Brücke nieder und überquerte sie dann. Sie ließ ganz bewusst die Sorgen hinter sich zurück am anderen Ufer des kleinen Baches. Erleichtert ging sie weiter. Auf manchen Spaziergängen kam sie danach immer wieder an diesem Stein vorbei. Sie grüßte ihn als ihren Sorgenstein. Aber die Sorgen waren nicht mehr so bedrückend. Irgendwann lag der Stein nicht mehr am Weg, sondern war ins Gebüsch gerutscht, nicht mehr so deutlich sichtbar. Und irgendwann war er gar nicht mehr zu finden.

### Wenn Pläne platzen

Es wird nichts exakt so gehen, wie wir es uns ausdenken. Wir machen Pläne, aber die Realität sieht anders aus – viel besser als gedacht. Unsere Möglichkeiten sind begrenzt, da wir nur einen Teil unseres Lebens und unserer Umwelt wahrnehmen können. Da heute vieles sehr komplex und vielfältig ist, kommen viele Faktoren zusammen. Manches ist im Fluss und verändert sich beständig. Was heute noch so klar und eindeutig aussieht, ist morgen bereits Makulatur. Wie können wir in einer solchen Situation Pläne machen? Die Gefahr ist, dass wir uns mit unseren Plänen festlegen, unbeweglich und starr werden. Dagegen wäre es notwendig, sehr flexibel seine Vorhaben immer wieder neu den Gegebenheiten anzupassen. Wie gelingt uns das?

Das Erste ist, dass wir innehalten und nachdenken. Wir müssen bereit sein zu sehen, was geschieht – und was anders geworden ist. Wir können darüber traurig sein, dass vieles nicht mehr so ist, wie wir es gedacht haben. Aber wir sollen dem Vergangenen nicht so nachtrauern, dass uns die Erinnerung an „bessere“ Zeit blockiert und verhindert, nach vorn zu schauen. In dieser Situation ist Loslassen das Gebot der Stunde, wir können nichts erzwingen. Loslassen tut weh, es fühlt sich wie Sterben an – denn ich lasse *mich* los mit allen meinen Vorstellungen von meinem Leben, von der Welt und von Gott.

Das ist die Herausforderung: sich von seinen Plänen abwenden – obwohl es gute Pläne sind – mit der realistischen Einschätzung: so geht es nicht. Es bringt ja nichts, für etwas zu kämpfen, was keine Zukunftschancen hat. Wir würden uns dabei nur verausgaben, erschöpfen – aber nichts dabei gewinnen. Besser ist – auch wenn es schwerfällt –, die eigenen Pläne in den Urlaub zu schicken, sie zu dispensieren. Anders als suspendieren, was entlassen oder ganz aufgeben bedeutet, heißt dispensieren: vorübergehend freistellen. Ich schicke meine Pläne in die Wartestellung, ich gebe ihnen einen Platz im Ordner „Bis jetzt nicht verwirklichte Ideen“. Ich gebe sie nicht ganz auf, aber ich schiebe sie nach hinten und warte ab, was geschieht.

Abwarten und konzentriertes Aufmerken ist in dem Moment, in dem Pläne platzen, das Richtige. Keine hektischen Maßnahmen, kein krampfhaftes Bemühen, sich trotzdem durchzusetzen. Abwarten in einer Haltung der Indifferenz – das bedeutet: offen sein für alle anderen Möglichkeiten. Indifferenz ist eine Haltung von Gleichmütigkeit – nicht Gleichgültigkeit. Ignatius von Loyola schlägt sie vor allem in komplexen Entscheidungssituationen vor. Sie ist die Grundvoraussetzung, um zu einer guten Entscheidung zu kommen. Denn nur wer offen ist, kann wählen, denn alles ist möglich. Ich schaue mir die verschiedenen Alternativen an und wähle in Ruhe und Besonnenheit aus, was für mich das Beste ist, was im Kontext aller Umstände am ehesten passt – und was auch im Sinne Gottes ist.

Es ist die große Chance eines Kontrollverlusts, dass wir herausgefordert sind, nach Alternativen zu forschen. Wir werden schnell feststellen: Es gibt immer Alternativen. Zunächst denken wir, dass es nur so gehen kann wie ursprünglich gedacht, dann aber öffnet sich der Horizont und wir finden heraus, dass auch andere Wege begehbar sind – ja, vielleicht sogar besser. Sich von den eigenen, bisherigen Plänen abzuwenden bietet die Möglichkeit, Neues zu entdecken. Wir müssen nur bereit dazu sein und uns darauf einlassen. Der Blick weitet sich: Wir sammeln die verschiedenen Möglichkeiten und bewerten sie: Was ist am besten? Wir sind offen für alles. In jeder Möglichkeit steckt eine eigene Chance. Die Vielfalt der Optionen macht uns eine Entscheidung schwer, aber wir sind dadurch handlungsfähig. Wir prüfen, fragen und entscheiden. Vielleicht müssen wir das eine oder andere zunächst ausprobieren, einmal vorläufig in eine Richtung gehen: vorsichtig, wachsam. Wie geht es uns, wenn wir hier weitergehen? Stimmt die Richtung für uns? Wohin kommen wir? Wir leben in einer Zeit, in der wir vieles erst erproben müssen, weil sich vieles verändert und wir immer wieder an Endpunkte kommen, wo es nicht weitergeht. In dieser Phase der Übergänge müssen wir auch Vorläufiges zulassen und lernen, im Provisorium zu leben: Wir haben es noch nicht endgültig – aber wir sind auf dem Weg dorthin.

Martin Luther formuliert das so:

„Das Leben ist nicht ein Frommsein,  
sondern ein Frommwerden,  
nicht eine Gesundheit, sondern ein Gesundwerden,  
nicht ein Sein, sondern ein Werden,  
nicht eine Ruhe, sondern eine Übung.  
Wir sind's noch nicht, wir werden's aber.  
Es ist noch nicht getan oder geschehen,  
es ist aber im Gang und im Schwang.  
Es ist nicht das Ende, es ist aber der Weg.  
Es glüht und glänzt noch nicht alles,  
es reinigt sich aber alles.“

Übergänge fordern uns heraus: Wir dürfen Neues denken, kreativ sein, ungebahte Wege gehen, ungeahnte Möglichkeiten entdecken. Nichts muss sofort einen Nutzen haben, sinnvoll und ausgereift sein. Wir können mit deiner Situation spielen, dieses und jenes ausprobieren. Das Schlimmste, was passieren könnte, wäre, an diesem Entscheidungspunkt zu erstarren. Festzuhängen zwischen allen Optionen, entscheidungsunfähig sein, wie gelähmt, weil wir nicht wissen, was das Richtige ist, ist gefährlich. Wir bleiben stehen und richten uns ein. Wir kultivieren das Bedauern, dass wir unsere Pläne nicht verwirklichen können. Wir bauen ihnen ein Denkmal, richten ein Museum für unsere Vorstellungen ein und schauen zurück. Das ist der Tod. Hier geht nichts mehr voran. Wir leben nicht mehr, sondern erinnern uns an das Leben. Die Vergangenheit bekommt ein Mausoleum, in dem wir sie verklären. Dabei müssten wir uns eigentlich bewusst machen: Es ist gut, dass unsere Pläne geplatzt sind – denn dadurch sind wir genötigt, uns neue Pläne zu machen. Und das heißt: Uns selbst mit allem, was war, auf den Prüfstand zu stellen, andere Ideen zu erfinden, mutig und unbekümmert zu sehen, was geht und was nicht. Statt in Ohnmacht zu verharren, finden wir zur Selbstwirksamkeit. Statt Selbstmitleid leben wir Selbstfürsorge, indem wir aktiv und bewusst unser Leben (neu) in die Hand nehmen und gestalten: Was will ich eigentlich?

## Wie gehen wir mit Kontrollverlust um?

Neugierde ist für einen Neuanfang eine wichtige Eigenschaft: Ich bin neugierig auf das Leben. Ich will herausfinden, wie es weitergeht. Ich will Anteil nehmen an dem Prozess des Lebens, will meine Zukunft gestalten. Ich stelle mich auf die Situation ein, wie sie nun einmal ist (Kalibrierung). Dazu muss ich bereit sein, sie ehrlich zu betrachten: Warum sind meine Pläne geplatzt? Was war unrealistisch? Warum habe ich mich in falsche Vorstellungen oder Illusionen verrannt? Selbstkritik hilft, die Wirklichkeit zu sehen, wie sie ist. Ich begreife etwas über mich selbst und finde Zugang zu meinen tiefen Beweggründen. Dabei mache ich mich frei von Beschämung – durch andere und durch mich selbst. Beschämung macht mich klein und schwach. Es geht nun nicht um Kritik und Korrektur eines gravierenden Fehlers, es geht um die neutrale Frage: Was ist jetzt daran? Ich passe meinen Schritt und meine (neue) Richtung den Entwicklungen an, die ich wahrnehme (pacing). Ich gebe Anpassungsleistung, wehre mich nicht dagegen. Im Mitgehen wird mir vieles weiter klar: Ist es gut – oder schlecht (für mich)? Wie fühlt es sich an? Wenn ich selbst in Bewegung bin, kann ich die Richtung mitbestimmen. Notfalls lenke ich die Entwicklung um, nehme eine Kurskorrektur vor. Das kann ich nicht, wenn ich verharre, das geht nur, wenn ich auf dem Weg bin.

Anpassungsleistung bedeutet Plastizität: Ich liefere mich aus. Ich werde geprägt und gestaltet durch das, was ich tue und was ich erfahre. Es hinterlässt Eindrücke in mir: meinem Leben, meinem Wesen. Die Situation formt mich. Ich lasse das zu – gestalte es aber auch mit. Ich werde nicht gelebt, sondern ich lebe! Ich schütze mich dort, wo ich mich nicht verformen lassen möchte. Ich bewahre mich vor falschen Eindrücken.

Deshalb bedeutet Anpassungsleistung auch Resilienz: Ich Sorge dafür, dass ich mit dem, was ich erlebe, gut umgehen kann. Ich schütze mich vor zu starken Eindrücken oder manipulativen Einflüssen. Was mir zu viel ist, federe ich ab. Ich bin elastisch. Schwierigkeiten, Probleme, die Kritik anderer oder schwerwiegende Hindernisse dürfen mich nicht zu stark betreffen. Ich lasse mich nicht grundsätzlich irritieren.

Anpassungsleistung bedeutet genauso Flexibilität: Ich bin beweglich, kann unter verschiedenen Möglichkeiten auswählen. Ich habe immer einen Plan B oder C in der Hinterhand. Ich bin bereit, auch Ungewöhnliches auszuprobieren. Ich finde nicht sofort Gründe, um gegen eine Sache zu sein, sondern lasse mich zunächst einmal vorurteilsfrei ein. Ich bin offen und bereit für neue Erfahrungen.

So gehört zu der Anpassungsleistung auch Frustrationstoleranz: Ich bleibe dran, auch wenn es nicht gleich funktioniert. Ich lasse mich nicht bekümmern, irritieren oder zurückweisen. Ich bin geduldig mit mir und anderen. Es muss nicht sofort gelingen. Ich habe einen langen Atem und halte auch lange Wege und weite Strecken aus, ohne aufzugeben oder müde zu werden. Ich halte durch, wenn es schwierig wird.

Ist diese Anpassungsleistung eine Überforderung? Es ist gut, wenn ich mir etwas zumute. Ich erweitere dadurch meine Kompetenz, trainiere meine Kraft, entwickle dabei meine Persönlichkeit. Es muss nicht alles easy gehen, es kann mich etwas kosten. Denn was ich dabei gewinne, ist Selbstbewusstsein und Kraft. Ich bin den Dynamiken meines Lebens (und meinen Ängsten und meiner Unsicherheit) nicht ausgeliefert. Wo ich an meine Grenzen komme, kann ich sie ausweiten. Die Grenzerfahrungen weiten meinen Horizont über das Bestehende hinaus. Ich sehe mehr, weiter, klarer. Ich setze mich auseinander: mit mir selbst und mit anderen.

Wo ich Überforderung spüre und an meine Grenzen stoße, ist es dran, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Ich mache mir klar, dass ich in dieser Situation – wenn meine Pläne platzen und ich die Kontrolle verliere – nicht allein bin. Statt eines einseitigen Monologs

(Rechtfertigungen, Klagen, Jammern, Vorwürfe machen usw.) wähle ich den Dialog. Ich suche den – oder die – anderen. Ich stelle Fragen, interessiere mich für die andere Sicht. Wir fragen gemeinsam, suchen miteinander nach Lösungen. Dort, wo ich an meine Grenzen komme und nicht mehr weiterweiß, bin ich auf die anderen verwiesen. Ich bitte um Hilfe. Es ist ja nicht schlimm, dass ich die Kontrolle verloren habe und nun orientierungslos bin. Diese Erfahrung birgt doch die Chance, in eine neue Beziehung zu meinem Mitmenschen zu kommen, tiefe und wesentliche Begegnungen zu erfahren. Wenn ich mit meinem Latein am Ende bin, hebe ich den Blick und sehe, dass ich nicht allein bin. Wir schließen uns zusammen und schaffen es gemeinsam. Auch das ist heute eine unbedingte Notwendigkeit. Wir brauchen einander! Wir müssen zueinanderfinden. Wir sollten die Vereinzelung aufgeben und zu einer Gemeinschaft werden, die die Herausforderungen gemeinsam bewältigt. Konnektivität ist das Gebot der Stunde: sich mit anderen zusammenzuschließen zu haltbaren und belastbaren Teams, die es sich zur Aufgabe machen, neue, nachhaltige Pläne zu schmieden – aber immer so, dass diese Pläne auch wieder verändert werden können. Wenn wir uns miteinander überlegen, was dran ist, kommen wir eher zu guten Ergebnissen, als wenn sich einer allein seine (Not-)Lösungen überlegt.

Auseinandersetzungen sind wichtig: Gespräche, Konflikte, Klärungen. Wir stellen uns dem anderen und hören seine Meinung. Wir teilen selbst mit, was wir denken. Wir schonen uns nicht mit unterschiedlichen Sichtweisen. Jetzt geht es nicht mehr um einen harmlosen Small Talk, sondern um das relevante Gespräch zwischen Partnern. Es ist nicht einfach – weil wir es nicht geübt haben. Als sich jeder selbst verwirklichen konnte, war das nicht nötig. Aber nun müssen wir uns verständigen. Das fühlt sich zunächst wie Streit an. Das ist jedoch nur der erste Teil unserer Verständigung. Wenn wir uns unsere Meinung gesagt – und sie gehört und verstanden haben –, dann geht es weiter: Wir suchen nach Gemeinsamkeiten. Wir wollen zu gemeinsamen Ergebnissen kommen. Wir wollen Entscheidungen treffen, die uns weiterbringen und für alle tragbar und positiv sind. Solange müssen wir zusammenbleiben und uns mit viel Geduld und Ausdauer umeinander bemühen. Erst wenn alle zufrieden sind, haben wir das Ziel erreicht. Dazu gehören auch Kompromisse – oder dass einer oder alle nachgeben.

Doch letztlich ist der Moment, wenn unsere Pläne platzen, der Augenblick, wo wir zu Gott kommen, um ihn zu fragen: Was willst du? Wir kommen zu ihm – einzeln oder gemeinsam – und schauen auf ihn mit Lob und Dankbarkeit. Wir machen uns klar, dass Gott über allen Plänen steht, er hat alles in der Hand, bei ihm liegt die Kontrolle über alle unsere Lebensbereiche und über die Geschicke dieser Welt. Wir sprechen Gott unser Vertrauen aus: Du bist der Herr! Wir schauen weg von unseren Unmöglichkeiten und hin zu Gottes Möglichkeiten: Bei ihm ist alles möglich.

Das Vertrauen, das wir zu Gott haben, ist eine Entscheidung des Herzens: Herr, ich vertraue dir. Unsere Zweifel, unsere Sorgen und auch viele (unnötige) Ängste haben ihren Grund im Misstrauen Gott gegenüber: Wir glauben nicht, dass er es gut macht und gut mit uns meint. Ein tiefes Grundvertrauen Gott gegenüber hilft mir zu erkennen, was Gott will. Gott will an erster Stelle eine Beziehung zu mir. Er sagt: Ich bin bei dir – auch wenn deine Pläne geplatzt sind und du dich verloren fühlst, ich verlasse dich nicht. Nicht deine Pläne prägen dein Leben, sondern die Beziehung zu Gott. Auch wenn du nichts mehr in der Hand hast, hält Gott dich in seiner Hand. Er erschließt den Zugang zum Neuen und öffnet unsere Augen, damit wir das erkennen können (Jesaja 43,18-19). Er führt uns zu den neuen Quellen mit frischem Wasser, denn er möchte nicht, dass wir brackiges, abgestandenes Wasser aus den alten Zisternen schöpfen (Jeremia 2,13).

Wenn wir mit Ehrfrucht und Offenheit zu Gott kommen, bereit, auf seine Pläne zu hören, dann erfüllt uns tiefe Dankbarkeit: unser Leben ist nicht willkürlich und zufällig, sondern alles verläuft nach dem Plan Gottes. Er ist es nicht, der unsere Pläne platzen lässt – aber er ist da, wenn es geschieht. Und er hilft uns über den Punkt hinweg. Er beschenkt uns mit neuen Möglichkeiten, die besser sind als die alten Pläne. In seiner Gegenwart bekommen wir geöffnete Sinne, wir sehen über uns hinaus. Wir erkennen und verstehen: Wir sehen, wie klein wir sind, wie beschränkt, eingebunden in unsere Zusammenhänge. Wir begreifen unsere Unwichtigkeit angesichts der Größe aller Entwicklungen weltweit. Wir werden bescheiden, weil wir erkennen, dass wir nur ein kleiner Teil des großen Ganzen sind. Wir sind nicht der Nabel der Welt. Wir stellen fest, dass es neben uns noch viele andere Menschen mit ihren Bedürfnissen und Plänen gibt. Wir werden offen für ihre Fragen und Nöte. Dankbarkeit versetzt uns in Schwingung. Es ist die Resonanz, die Gott auslöst: Wir spüren seine Liebe und Fürsorge, wir erwidern sie – und daraus entsteht ein wunderbarer Klang, der uns umgibt und einhüllt. Es ist die Lebensmelodie der Gelassenheit. Wir spüren, dass wir loslassen können – und trotzdem nichts verlieren, im Gegenteil: Wir gewinnen neue Möglichkeiten. Der Friede Gottes erfüllt und umgibt uns und wir können aus tiefstem Herzen sagen: Es ist gut – weil Gott es gut macht.

Es ist gut, dass meine Pläne geplatzt sind – denn dadurch war ich herausgefordert, neu und intensiver nach Gott zu fragen.

Es ist gut, dass ich die Kontrolle verloren habe – denn dadurch konnte Gott den ihm zustehenden Platz in meinem Leben einnehmen: Er hat die Kontrolle und darf mich bestimmen.

Es ist gut, dass ich meine Unsicherheit gespürt habe – denn dadurch war ich genötigt, mich in Gottes Sicherheit zu bergen.

In mir kommt etwas zum Klingen: Es macht Sinn! Es hat alles einen Sinn!

Gott ist der Sinn meines Lebens – nicht meine Pläne und Vorhaben, meine Sicherheit, mein Bemühen um Kontrolle. Ich erfahre Gott als den Absoluten in meinem Leben und werfe mich nieder vor ihm. Ich spüre dabei, dass es vieles gibt, was mich überschreitet, über mich hinausgeht: Gottes Pläne mit mir und dieser Welt. Diese Erfahrung rührt mich zu Tränen – ich gebe die Kontrolle ganz aus meiner Hand.

Das ist der Punkt, wo ich offen werde für Gottes Handeln. Ich werde vorbereitet für Veränderungen – für Gottes Veränderungen mit mir. Ich begegne fortan allem mit Ehrfurcht und Demut – auch meinem Scheitern und dem Verlust von Selbstkontrolle. Ich staune, wie Gott es macht. Ich muss es nicht machen. Ich kann verweilen, mich niederlassen vor ihm. Zu Ruhe kommen, still werden. In allem Verlust bin ich geborgen. Ich habe alles, weil ich Gott habe. Das gibt mir Sicherheit und Gewissheit – und ich kann Situationen von Kontrollverlust mit Gelassenheit und sogar fröhlichem Gelächter begegnen: Gott ist größer als meine Pläne!

### In Gottes Hand geborgen

Zum Schluss will ich es noch einmal wiederholen: Es ist die Angst! Sie ist die Ursache dafür, dass wir mit allen Mitteln die Kontrolle behalten wollen. Wie wollen die Angst besiegen, indem wir uns selbst, unsere Umstände und die Menschen um uns im Griff haben.

Die Angst hat unzählig viele Gesichter:

Die Angst vor der Natur – es könnte uns im Wald ein Ast auf den Kopf fallen.

Die Angst vor zu starker Sonneneinstrahlung.

Die Angst, krank zu werden.

Die Angst vor terroristischen Anschlägen.

Die Angst vor Unglück und Bedrohungen.

Die Angst vor Krieg und Katastrophen.

Die Angst vor wirtschaftlichen Nachteilen.

Die Angst, zu kurz zu kommen.

Die Angst, sich falsch zu entscheiden.

Die Angst, zum falschen Zeitpunkt am falschen Ort zu sein.

Die Angst, beschämt und abgelehnt zu werden.

Es gibt noch mehr Gründe, die uns Angst einjagen – aber alles zusammen führt zu einem Gefühl bedrohlicher Unsicherheit: Alles ist gefährlich, nichts ist sicher. Dieses grundsätzliche Gefühl schränkt unser Leben ein, die Leichtigkeit des Seins geht verloren. Das Leben ist gefährlich, unklar, verstörend.

Durch die Medien werden Ängste geschürt: Täglich werden wir mit neuen Bedrohungsszenarien konfrontiert. Die Katastrophenmeldungen häufen sich, es scheint, dass die Apokalypse naht, das ultimative Ende der Welt anbricht. Nichts ist mehr sicher, nichts trägt mehr. Wo gibt es Hoffnung, Zuversicht? Woher bekommen wir Mut – Lebensmut? Was gibt uns die Kraft, gegen die Ängste aufzustehen, die uns überfluten?

Die Ängste machen uns klein und schwach, wir werden handlungsunfähig und beginnen zu resignieren. Genau das ist die Absicht derer, die Profit aus unseren Ängsten schlagen: die Mächtigen, die gewalttätigen Menschen, die uns in die Flucht jagen wollen, die uns suggerieren: Du hast keine Chance, du bist mir ausgeliefert. Es ist letztlich der Teufel, der uns Angst einjagt, damit wir die Freude am Leben verlieren und er uns damit schwächt und abhängig macht. Wir sollen festsitzen im Gefängnis der Angst, wir sollen ihm bis zur Willenlosigkeit hörig sein. Er führt uns in die Irre durch angstmachende Lügen und Übertreibungen. Wir verfallen dem Bann der Ohnmächtigkeit und beginnen zu verzweifeln. Genau das ist seine perfide Absicht.

Die Werbung verspricht uns Rettung – zumindest kurzzeitig das Gefühl von Stärke: wenn wir kaufen, konsumieren, genießen, was sie uns anbietet. Aber die Freude und Lust vergeht schnell und umso stärker sind dann wieder unsere Ängste zu spüren. Wir sind gefangen in einem teuflischen Kreislauf – und oft merken wir das gar nicht. Wir sind tatsächlich Gefangene unserer Angst.

Die Absicht ist, dass wir unsere innere Sicherheit verlieren. Wir sollen aus dem Gleichgewicht geraten, die innere Stabilität verlassen, das tragfähige Fundament unseres Lebens aufgeben. Oder wir sollen selbst aggressiv und gewalttätig werden, um uns schlagen – um dabei den Zustand der Bedrohung zu verschärfen. Dann werden wir nicht nur bedroht, sondern bedrohen auch andere. Zuletzt steht jeder gegen jeden – das ist die Hölle auf Erden. Wenn alles bedrohlich ist und die Unsicherheit zunimmt, verschärfen wir die Kontrolle: über uns, über die Umstände, über andere Menschen. Wir versuchen mit allen Mitteln unser Leben in den Griff zu bekommen – gegen die anderen. Wir kämpfen um unser Überleben – und das teilweise mit brutaler Aggressivität. Das führt zu Egoismus – jeder für sich. Tatsächlich ist unsere Welt in extremer Weise egoistisch geworden, denn jeder lebt seine Angstvermeidungsstrategien in dem Bewusstsein: Ich muss mich doch verteidigen! Ich muss doch für mich kämpfen! Ich habe ein Recht auf Existenzsicherung! Das Gefühl der eigenen Bedrohung macht blind für den Nächsten: Jeder ist sich selbst der Nächste! Doch das Fatale ist: Je mehr wir uns um uns und unsere Ängste kümmern, desto größer werden sie. Wir können sie nicht besiegen – wir fühlen uns noch mehr ausgeliefert und erhöhen unser Bemühen um Sicherheit. Das Leben wird zum Überlebenskampf, den wir letztlich nicht

gewinnen. Am Ende steht der Tod. Und das ist die größte Angst in unserem Leben: dass wir sterben werden.

Was ist, wenn wir erkennen müssen, dass wir nichts in der Hand haben, dass wir nicht wirklich Kontrolle ausüben können? Da unsere Angst eine gravierende, grundsätzliche Lebensangst ist, können wir sie nicht mit irgendwelchen oberflächlichen Maßnahmen besiegen. Gegen diese abgrundtiefe Angst hilft nur ein Lebensmut, der aus einem umfassenden Grundvertrauen erwächst. Wo finden wir dieses grundsätzliche Urvertrauen? Es wurzelt in dem Bewusstsein, dass die Welt mit ihren Bedingungen, Umständen, Gefahren und Bedrohungen überwunden ist: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“, sagt Jesus (Johannes 16,33). Die Welt ist überwunden! Angst und Bedrohung haben keine Macht mehr über uns, denn die Welt ist nicht mehr bedrohlich und unberechenbar: Sie ist überwunden durch Jesus Christus. Mein Leben ist nicht mehr unberechenbar, sondern Gottes Lebensraum für mich. Ich erfahre Schutz, Sicherheit, Bewahrung – von ihm, nicht durch meine Bemühungen um Kontrolle und Absicherung.

Ich finde Vertrauen – zu mir, zu den Umständen, zu anderen Menschen. In mir wächst eine tiefe und umfassende Sicherheit, das Urvertrauen, das Gott in mir schafft: Gott, ich vertraue dir! Bei dir bin ich sicher, ich berge mich bei dir! Du hast mir mein Leben geschenkt, du wirst es auch erhalten! Ich lasse mich los – in deine Hand hinein – und hier bin ich sicher und geborgen. Ich muss nicht mit allen Mitteln für mich kämpfen, ich kann die Kontrollbemühungen aufgeben, ich kann den Griff, mit dem ich mein Leben festhalte, lockern (Lukas 9,23-25). Ich bin gelassen, weil mir letztlich nichts passieren kann, was nicht aus der Hand Gottes kommt. Das Vertrauen zu Gott schafft ein tiefes Zutrauen, dass alles gut wird – weil Gott gut ist.

Die Natur ist nicht mehr bedrohlich, sondern zum Staunen schön. Ich kann mich an ihr erfreuen.

Wenn ich krank werde, ist mir Gott besonders nahe. Ich erfahre Zuwendung von ihm und von Menschen.

Ich habe keine Angst vor mächtigen, gewalttätigen Menschen, denn Gott ist mächtiger. Niemand kann mich durch Angst gefügig machen.

Wenn mir etwas passiert, gibt mir Gott die Möglichkeiten, damit umzugehen. Er schenkt mir neue Ideen und die nötige Kraft.

Aus Bedrohung erwächst Hilfe, aus Scheitern neue Möglichkeiten. Wenn ich verliere, versorgt mich Gott. Er gibt mir, was ich brauche.

Wenn ich mich von Gott führen lassen, bin ich immer zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort.

Ich komme nicht zu kurz, weil mich Gott versorgt. Ich muss nicht um die Zuwendung anderer Menschen buhlen, weil Gott mich sieht.

Niemand kann mich beschämen, weil Gott mich liebt.

Es ist die Liebe Gottes, die stärker ist als die Angst. Sie hüllt mich ein wie in ein Gewand. Ich bin sicher und geborgen. Ich werde geliebt und bin bewahrt. Nichts geschieht zufällig. Gottes Liebe treibt die Angst aus (1. Johannes 4,16-18). Denn wer geliebt wird, kann vertrauen. Nichts ist stärker als die Liebe Gottes. Sie gehört mir (und allen anderen Menschen). Sie drückt sich aus in jedem Herzschlag, in jedem Atemzug – durch das Leben, das mir geschenkt wurde. Das heißt: Ich brauche nicht mehr alles. Ich muss nicht mit anderen konkurrieren. Ich bin zufrieden mit dem, was ich habe. Ich werde versorgt. Ich habe auch keine Angst vor dem

Tod, denn ich weiß: Er ist der Übergang zu einem neuen Leben.

Über allem steht: Ich vertraue! Ich vertraue Gott! Er hält mein Leben in seiner Hand.

Darf Gott *seine* Pläne durchsetzen? Darf er bestimmen und sagen, wie es anders gehen soll – als ich dachte und plante? Wer vertraut, kann loslassen und zulassen – egal, was geschieht.

Alles ist Gottes Sache, er weiß, was er tut. Er macht keine Fehler!

Wir können Gott loben und lieben in allem und für alles: Du machst es recht – auch wenn ich vieles nicht verstehe. Mehr noch: Mein Versagen, meine Schwierigkeiten, mein Scheitern sind ein Lob Gottes – Gott ist größer! Wir schauen weg von uns und blicken auf Gott – das gibt uns Sicherheit und Halt: Er hält uns. Dieser Blick weg von uns auf Gott gibt uns eine große Gelassenheit.

### Gottes Pläne kommen zum Ziel

Die Pläne, die *wir* machen, geben uns ein Gefühl von Autarkie und Selbstbestimmtheit. Wir fühlen uns selbstwirksam – aber das ist ein Trugschluss. Wir reden beispielsweise von Familienplanung, Karriereplanung, Lebensplanung – welche Vermessenheit! Wir haben in Wirklichkeit nichts im Griff, wir können unsere Zukunft nicht unseren Vorstellungen anpassen:

- Kinder sind Geschenke Gottes, sie sind nicht machbar. Immer mehr Paare stellen das schmerzhaft fest, wenn der Kinderwunsch nicht erfüllt wird.

- Der berufliche Aufstieg verläuft nach unberechenbaren Gesetzen, viele Ziele werden nicht erreicht und andere ergeben sich eher zufällig. Menschen stellen sich in den Weg und gesellschaftliche Umstände machen einen Strich durch die Rechnung.

- Die Lebensplanung gelingt uns nicht, denn wer kann seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen (Lukas 12, 25)? Wir wissen nicht, was auf uns zukommt, geschweige denn können wir es planen. Wir können ja oft nicht einmal unsere eigenen Versprechen und Zusagen einhalten. Lebenspläne sind eine Utopie, sie vermitteln die falsche Vorstellung, wir könnten wenigstens eine Kleinigkeit unserer Lebensgeschichte bestimmen. Dass uns dies nicht gelingt, erkennen wir im Rückblick – wenn wir ehrlich sind. Gerade alte Menschen staunen immer wieder darüber, wie ihr Leben geworden ist – ganz anders als gedacht.

Pläne sind egoistisch, die Visionen des eigenen Lebens trennen uns von anderen und machen einsam. Denn Pläne müssen umgesetzt werden, sie erfordern Einsatz, Willensstärke – notfalls auch gegen die anderen. Alles muss den Plänen untergeordnet werden, nur halbherzig wird nichts umgesetzt. Wir erreichen das, was wir uns vorgenommen haben, nur mit dem größten Einsatz eigener Anstrengungen. Und dann stellen wir oft fest, dass wir zwar am Ziel unsere Wünsche angelangt sind, sie aber nicht mehr genießen können. Wir haben unsere Pläne umgesetzt – und nun? Pläne verlangen unsere Aktivität – wir wenden uns den Plänen zu und vom Leben weg. Wir beschäftigen uns mit Zweitrangigem, mit Planungen, Strategien, Methoden. *Wir* machen es! Wir fühlen uns stark, wir erfüllen uns unsere eigenen Wünsche und verwirklichen tiefe Bedürfnisse. Dabei ist unsere Aufmerksamkeit, unsere Kreativität absorbiert, notfalls verlangen wir von unserer Umwelt, den Mitmenschen oder Verantwortlichen die Umsetzung unserer Pläne, auch Gerichte werden bemüht. Die Planbarkeit des Lebens ist der Gipfel der Fehlentwicklung der Menschheit in Richtung Machbarkeit und Individualismus: Jeder ist seine Glückes Schmied. Und dabei stoßen wir gerade heute verstärkt an unsere Grenzen: Krankheiten, Kriege, Katastrophen zeigen, dass wir nichts in der Hand haben. Wir können nicht einmal richtig Vorsorge treffen. Wir tun so, als ob wir unser Leben bis in alle Einzelheiten im Griff hätten – aber wir machen uns dabei

etwas vor. Um uns abzusichern, häufen wir Schätze an, die uns vermeintlich Sicherheit geben sollen. Aber dann sagt Gott: „Du Narr! Diese Nacht wird man deine Seele von dir fordern. Wem wird dann gehören, was du dir angehäuft hast? So geht es dem, er sich Schätze sammelt und nicht reich ist bei Gott“ (Lukas 12, 20-21).

Wir haben unseren ganz speziellen Platz, unsere Möglichkeiten, wir geben unseren Beitrag zur Verwirklichung eines großen Planes, Gottes Plan. Es ist nicht unser Plan – aber wir werden in Gottes Pläne eingeweiht. Er sieht das große Ganze, er hat alles im Blick. Wo wir unsere Pläne an Gott vorbei verwirklichen wollen, erleben wir Scheitern. Paulus machte die Erfahrung, dass sich ihm Gott in den Weg stellte und verwehrte, das Bisherige weiterzuführen – und die eigenen Reisepläne verhinderte (Apostelgeschichte 16,6-8). Gott hatte andere Pläne: Er wollte, dass Paulus seine Missionstour in Europa fortsetzte.

Die zentrale Frage für uns heißt: Was ist der Plan Gottes? Das Verständnis für die größeren, die göttlichen Zusammenhänge ist uns verloren gegangen, Deshalb müssen wir eigene Pläne schmieden und verwirklichen. Sie passen nur nicht immer in das große Ganze. Wir versuchen, alles so zu konstruieren, dass es letztlich so passt, wie wir es uns vorstellen. Statt uns einzufügen und anzupassen, wollen wir die Bestimmer sein. Wir treten an Gottes Stelle – und bewirken mit unseren Plänen Chaos oder Ungerechtigkeit und verlieren uns in Nebensächlichkeiten. Wir wissen ja letztlich nicht wirklich, welche Pläne für uns richtig und gut sind. Wir sollten stattdessen Gottes Plan mit dieser Welt (und mit uns) entdecken, ihn uns aneignen und alles tun, damit Gottes Vorhaben verwirklicht werden. Dazu gehört, dass wir in Ehrfurcht und Demut sehen, was Gott tut: Es geschieht nichts was Gott nicht will. Wir erkennen, wie klein wir sind und wie gering unser Beitrag ist. Und trotzdem will Gott unsere Mitwirkung – aber nicht unsere Eigenmächtigkeit. Gott holt uns in seine Zusammenhänge und zeigt uns seinen Plan: Er will die Welt retten und uns Menschen mit sich verbinden. Er will, dass wir ihm vertrauen und an ihn glauben. Das heißt: Dass wir uns mit seinen Plänen und Vorhaben einverstanden erklären und dann herausfinden, was unser Beitrag ist, dass sich Gottes Pläne verwirklichen können. Gott wird seine Pläne umsetzen – auch ohne uns, aber am liebsten mit uns. Das Leben kommt von Gott und geht zu ihm zurück. Dazwischen erfüllt es Gottes Absichten – oder es hat seinen Zweck verfehlt. Die Pläne der Mächtigen und Klugen werden von Gott zunichtegemacht (Hiob 5,12). Wer denkt, dass er alles bestimmen kann, wird von Gott gehindert (Lukas 1,52). Gott erhebt die Niedrigen und erwählt die Schwachen, dass sie seine Pläne um- und durchsetzen (1. Korinther 1,27). Sie tun es uneigennützig, dienend und in Abhängigkeit von Gott.

Der Tod durchkreuzt letztlich alle unser Pläne. Aber Jesus hat den Tod besiegt. Ostern ist das Ende unserer Pläne und der Anfang von Neuem: Gottes Pläne werden umgesetzt, Gott kommt zum Ziel – durch alle Schwierigkeiten und Widerstände der Menschen hindurch. Gott lässt sich nicht hindern, seine Ziele zu erreichen. Denn Gottes Ziele sind gut – für alle Menschen. Gott ermöglicht das Leben – in jeder erdenklichen Weise. Er zeigt uns unseren Weg, Schritt für Schritt: Aus einem Schritt ergibt sich der nächste. Aus einer Gnade erwächst die andere. Wir haben nicht alles sofort und vollständig in der Hand. Das Leben erschließt sich, indem wir es leben. Planen wir unser Leben, leben wir es nicht. Wir können nicht planen, nur empfangen – eins ums andere, Stück für Stück, nie im Voraus. Wir sind herausgefordert, aufmerksam auf ihn zu achten: Herr, was willst du jetzt? Wohin führst du mich? Wir sind vollkommen abhängig von ihm. Wann verstehen wir das endlich und geben unsere sinnlosen Bemühungen um das eigene Leben auf? „Denn des Menschen Geist muss davon, und er muss wieder zu Erde werden. Dann sind verloren alle sein Pläne“ (Psalm 146,4). Wir machen uns höchstens müde mit der Menge unsrer Pläne (Jesaja 47,13). Wenn

wir am Ende unserer Planbarkeit angekommen sind, wir all unser Selbermachen aus der eigenen Hand legen und endlich zugeben, dass es nicht an uns liegt, kommt Jesus und erklärt uns die Pläne Gottes. So hat er das auf dem Weg nach Emmaus getan und dadurch die müden und resignierten Jünger wieder aufgerichtet, indem er ihnen den Heilsplan Gottes erklärte (Lukas 24,13-35). Unser Leben ist Teil des großen Planes Gottes. Gott hat gute Pläne mit uns: Leben, ewiges Leben. Und dort, wo wir planen – ganz vorläufig, ganz provisorisch, ganz vorsichtig –, können wir das nur unter dem Vorbehalt tun: „Wenn der Herr will, werden wir leben und dies oder das tun“ (Jakobus 4,15).

### Gott ist vertrauenswürdig

Vertrauen ist mehr als eine allgemeine Hoffnung, dass letztlich alles gut ausgehen wird. Vertrauen ist ein Beziehungswort: Ich glaube an Gott, der vertrauenswürdig ist. Im Wort „glauben“ steckt das alte Wort „geloben“ – sich versprechen. Es drückt Zutrauen aus, vertraut sein. Man macht sich fest, verpflichtet sich, beschreibt damit eine intensive, verlässliche Beziehung. Vertrauen ist der Gegensatz von Angst und Sorge, in ihm schwingt ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit mit: Wem ich mich anvertraue, der gibt mir Schutz, zu dem gehöre ich. Ich mache mich ihm vertraut und erfahre dadurch Sicherheit. Es gibt keine Beziehung ohne Vertrauen. Eine sichere, tiefe Beziehung gibt dem Leben Schutz: Ich kann mich verlassen – und bin nicht verlassen, ich bin mir sicher. Deshalb können mich die Unwägbarkeiten des Lebens nicht bedrohen. Ich stehe fest in dieser Welt, ich werde gehalten. Das Vertrauen, das ich anderen gegenüber ausspreche und das mir entgegengebracht wird, stärkt mein Selbstvertrauen. Weil ich angenommen werde, so wie ich bin, wächst in mir grundsätzliches Urvertrauen. Ich vertraue mich Gott an – mit allem, was ich bin und habe. Ich werfe mich vollkommen auf ihn, liefere mich ihm aus, weil ich weiß, dass mein Vertrauen in ihn nicht missbraucht wird. Ich glaube Gott, dass er es gut macht – auch angesichts zerrütteter und chaotischer Umstände in meinem Leben und meiner Umwelt. Ich bin mir vollkommen sicher, dass er keine Fehler macht und dass er mit seinen Plänen trotz allem zum Ziel kommt – auch mit mir zum Ziel kommt. Ich bin vollkommen in Gottes Hand, es wird letztlich gut ausgehen – auch wenn ich gelegentlich zweifle: „Ich glaube, hilf meinem Unglauben!“ (Markus 9,24) Gott will, dass wir ihm vertrauen, einfach weil er Gott ist. Wir ehren ihn, wenn wir ihm völlig vertrauen.

Wir können uns auf Gott verlassen. Was heißt das konkret? Die Bibel präsentiert uns eine Fülle an Vorschlägen (es stärkt unser Vertrauen, wenn wir in der Bibel lesen!) – zum Beispiel: Psalm 17,7-8: Wer vertraut wird behütet „wie ein Augapfel im Auge und beschirmt unter dem Schatten seiner Flügel“.

Psalm 18,31: „Gott ist ein Schild allen, die ihm vertrauen.“

Psalm 27,3: „Wenn sich auch ein Heer wider mich lagert, so fürchtet sich dennoch mein Herz nicht.“

Psalm 44,9: „Täglich rühmen wir uns Gottes ...“

Psalm 52,11: „Ich will harren auf deinen Namen.“

Psalm 71,7: „Du bist meine starke Zuversicht.“

Psalm 84,13: „Herr Zebaoth, wohl dem Menschen, der sich auf dich verlässt.“

Ein Ausdruck des Vertrauens ist die Hoffnung:

Psalm 22,5: „Unsere Väter hofften auf dich – und da sie hofften, halfst du ihnen heraus.“

Psalm 112,7: „... sein Herz hofft unverzagt auf den Herrn.“

Psalm 118: Wer Gott vertraut, fürchtet sich nicht, er erfährt die Hilfe Gottes. Gott ist bei ihm

in der Angst und tröstet ihn. Er muss sich nicht auf Menschen verlassen, wird nicht sterben, sondern des Herrn Werke verkündigen. Ihm lässt es Gott wohlgelingen.

Vorbilder im Vertrauen sind im Alten Testament Hiskia und Daniel:

Hiskia, einer der gottesfürchtigen Könige in Juda, vertraute Gott „und der Herr war mit ihm und alles, was er sich vornahm, gelang ihm“ (2. Könige 18,7).

Er hatte Vertrauen, obwohl er deswegen lächerliche gemacht wurde (2. Könige 18,19).

Er vertraute Gott trotz einer großen Übermacht seiner Feinde.

Er hatte das Vertrauen, gesund zu werden.

Er vertraute, dass auch schwierige Arbeiten gelingen (Wasserleitung in Jerusalem).

Leider schlug sein Gottvertrauen in Vertrauensseligkeit Menschen gegenüber um (2. Könige 20,12-19).

Über Daniel wird gesagt: „Man fand keine Verletzungen an ihm, denn er hatte seinem Gott vertraut“ (Daniel 6,25). Er vertraute Gott in einer schwierigen Zeit und unter extremen Umständen.

Im Neuen Testament hat das Vertrauen einen Namen: Jesus Christus. Jesus zeigt uns, wie Vertrauen geht. Der Erweckungsprediger Otto Stockmayer (1838-1917) hat es so formuliert: „Wisst ihr, was Jesu höchstes Streben war? Dass er am Ende seines Lebens erfunden werde als einer, der Gott vertraut hat. Nie werde ich müde werden, das zu wiederholen. Im zweiten Kapitel des Hebräerbriefs legt der Heilige Geist Christus den im Alten Testament verzeichneten prophetischen Ausspruch in den Mund: Ich will mein Vertrauen auf ihn setzen – auf meinen Vater, meinen Gott. Die buchstäbliche Übersetzung des griechischen Originaltextes würde an dieser Stelle lauten: Ich werde sein einer, der Gott vertraut hat – gleichsam als wolle er sagen, sein Leben soll sich am Schluss in diese Worte zusammenfassen können: Ich werde dastehen als einer, der in allen Lagen und Verhältnissen seines Lebens seinem Gott vertraut hat. Weil wir zu Jesus gehören, haben wir Vertrauen durch Christus zu Gott (2. Korinther 3,4).“

Das heißt: Wir dürfen uns sicher sein, dass Beschwernisse, Verzagttheit, Kraftlosigkeit und sogar Todesangst geschehen, damit wir unser Vertrauen nicht auf uns selbst setzen, sondern auf Gott, der die Toten auferweckt – so bekennt es Paulus (Korinther 1,8-10) im Blick auf die Schwierigkeiten, die er erlebte.

Deshalb werden wir dazu aufgefordert: „Werft das Vertrauen nicht weg, welches eine große Belohnung hat. Geduld habt ihr nötig, damit ihr den Willen Gottes tut und das Verheißene empfangt“ (Hebräer 10, 35-39). Wir sollen nicht zurückweichen, sondern glauben.

Der Prophet Jesaja macht uns in den Kapiteln 43 und 44 auf wunderbare Weise Mut zum Vertrauen, denn wer vertraut, muss sich nicht fürchten: „Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir“ (Jesaja 43,5). Wir können Gott vertrauen, weil wir in seinen Augen wert geachtet und herrlich sind, „weil ich dich lieb habe“ (Jesaja 43,4). Wir vertrauen dem, der uns lieb hat! Er ist für uns ein absolut verlässliches Gegenüber: „Ich bin der Herr, und außer mir ist kein Heiland“ (Jesaja 43,11). Er führt uns auch durch Schwierigkeiten hindurch: „Gott macht einen Weg im Meer und im starken Wasser Bahn“ (Jesaja 43,16).

Im Vertrauen auf Gott können wir das Frühere hinter uns lassen und erleben, wie Gott Neues schafft: „Gedenkt nicht an das Frühere“ – das ist vorbei, vergessen –, „ich will ein Neues schaffen“ (Jesaja 43,18).

Gott versorgt uns im Übermaß: „Ich will Wasser gießen auf das Durstige und Ströme auf das Dürre, ich will meinen Geist auf deine Kinder gießen und meinen Segen auf deine

Nachkommen“ (Jesaja 44,3).

Und Gott sichert uns ab: „Ich bin der Erste und ich bin der Letzte, und außer mir ist kein Gott. Fürchte dich nicht und erschrecke nicht“ (Jesaja 44,6+8). Wir können ihm jederzeit vertrauen, er ist wirklich vertrauenswürdig.

Wir sollten ihm beständig unser Vertrauen aussprechen: Herr, ich vertraue dir. Du bist ein allmächtiger und starker Gott. Du siehst mich und hast mich lieb. In dir bin ich geborgen, ich bin sicher bei dir. Du machst es gut mit mir und bringst mich zum Ziel. Du verwirklichst in meinem Leben deine Absichten. Alles, was du tust, ist gut für mich. Du bist wirklich vertrauenswürdig, du machst keine Fehler. Ich vertraue dir – für heute, für morgen und für immer.

### Gott hat alles im Griff

Mein persönliches Fazit für mich als Kontrollfreak lautet: Gott ist gegenwärtig in jeder Situation – ich muss ihn nicht erst flehentlich bitten, zu mir zu kommen. Das gibt mir Halt und lässt mich sicher sein, wenn mir die Kontrolle aus der Hand gleitet. Er kennt mich und weiß, wie es um mich steht, und er gibt mir, was ich brauche. Die Angst vor Ungewissem oder gar Schlimmem ist unbegründet. Egal, was geschieht, Gott ist da und er hilft mir, es zu bewältigen. Ich kann vertrauen. Ich kann loslassen. Es wird gut, weil Gott gut ist – und es gut mit mir meint, denn er liebt mich. Ich bin in ihm geborgen, das ist genug. Daran halte ich fest. Das will ich mir immer wieder sagen: Gott du bist da. Und ich gehöre dir. Ich bin dein Kind, du bist mein Vater. Mein Gebet „Herr, komme zu mir!“ war Unglaube und hat mir nicht gutgetan. Denn ich ging davon aus, dass Gott nicht hier wäre und ich ihn erst bitten müsse, zu mir zu kommen. Ich wollte, dass er mir hilft, die Kontrolle wieder zu gewinnen. Ich brauchte ihn zur Stabilisierung meiner Unsicherheit. Aber er ist ja schon längst bei mir, in meiner unmittelbaren Nähe. Ich muss ihn nur entdecken: Herr, wo bist du? Statt mir verlassen vorzukommen, will ich nach ihm suchen. Denn dort, wo er ist, finde ich Sicherheit. Anstatt ihn zu bitten, zu mir zu kommen, will ich immer wieder vertrauensvoll bekennen: „Du bist hier! Ich glaube! Ich rechne mit dir!“ Ich gebe die Kontrolle über mich und meine Umgebung aus meiner Hand in die Hand Gottes. Ich will lernen, in allen Dingen mit Gott zusammenzuarbeiten. Ich will nicht mehr meine Sache machen und hoffen (und beten), dass Gott dazukommt und mir hilft. Es ist genau anders herum: Wie bei einem Tandemflug bin ich zwar dabei, aber Gott ist der Pilot. Es gilt nicht mehr die alte Väterweise, dir mich bestimmt mit Angst und Sorgen und grundlosen Vorbehalten, sondern Gottes Zusage: „Ich bin bei dir!“

Gott bewahrt mich, das steht nicht infrage. Mein Gebet lautet nun: Herr, ich vertraue dir! Es liegen keine unüberwindbaren Berge vor mir, sondern Hügel der Herausforderungen: heraus aus mir und hin zu Gott. Er hilft mir und ich darf staunend entdecken, wie er handelt. Jede neue Schwierigkeit sprengt den Käfig meiner kleinen Vorstellungen und ich erlebe Gott auf neue Weise. Ich schaffe es – mit seiner Hilfe! Auch wenn ich nichts im Griff habe und mir alles aus der Kontrolle gerät – ich gehe nicht unter. Gott hat alles im Griff, er hat alles unter Kontrolle. Ich schaue auf Jesus und das Wasser trägt mich (Matthäus 14,28-33).

Gott ist der Beständige in meinem Leben: Er ist immer der Gleiche. Er war bei mir an jedem Tag von meiner Geburt an, in jeder Minute meines Lebens war er gegenwärtig. Es gab keinen Augenblick ohne ihn. Er ist auch heute bei mir. Mein ganzes Leben ist in seiner Hand. Ich gebe die Kontrolle auf und muss nicht mehr alles im Griff haben. Das war das Anstrengende meines Lebens – meine eigenen Bemühungen, die Kontrolle zu behalten. Ich lasse die Kontrolle los. Die Dinge laufen sowieso so, wie sie wollen – ob ich sie

kontrolliere oder nicht. Ich will lernen, mich auf das einzustellen, was geschieht. Ich will auch vertraute Dinge mit neuen Augen sehen – und staunen lernen, so als wäre alles ganz neu und ursprünglich. Jeder Schritt ins Ungewisse bedeutet letztlich einen Kontrollverlust. Wir finden das Neue nicht, wenn wir nicht dazu bereit sind, die Kontrolle aufzugeben.

Wer hilft mir, wenn ich mit meinen Möglichkeiten an meine Grenzen komme? Wenn meine eigenen Möglichkeiten erschöpft sind, brauche ich Hilfe von außen: Gott hilft mir. Ich will stärker werden im Vertrauen und Hoffen auf ihn. Ich will mir keine Sorgen mehr machen, meine Zukunft liegt vollkommen in Gottes Hand. Wenn ich sagen kann: Ich habe getan, was ich konnte, dann ist es genug. Alles andere kann ich getrost Gott überlassen. Ich muss keine Angst vor der Zukunft haben: Der Gott, der mich in der Vergangenheit ein Leben lang so gut geleitet und versorgt hat, wird auch weiterhin bei mir sein. Was geschieht, kommt von Gott und ist seine Sache. Was ich loslasse, kann etwas werden, was ich festhalte, wächst nicht. Ich will alles – auch die Vergangenheit – in Gottes Hand geben. Dann wird etwas daraus.

Ich vertraue: Es wird gut. Ich bin zur rechten Zeit am richtigen Ort. Ich muss nicht überall dabei sein, ich muss nicht alles mitbekommen. Gott gibt mir die Möglichkeiten, mit dieser Situation jetzt fertig zu werden. Ich tue das Naheliegende. Wenn ich Gott vertraue, kann ich mir in Ruhe überlegen, was *jetzt* nötig ist – ich gerate nicht in Panik. Ich beruhige mich, indem ich sage: Gott hat alles im Griff! Es wird gut! Ich weiche nicht zurück, ich bleibe stehen und ich bleibe bei mir. Dann sehe ich, was Gott tut – und ich verstehe. Ich sage Ja zu seinen Plänen, ich erkläre mich einverstanden mit ihm, ich füge mich ein in seine Entscheidungen. Ich hülle mich in seine Gegenwart und bin bei ihm geborgen und sicher. Jeden Tag fasse ich neu Mut, Vertrauen ist eine tägliche Übung, meine tägliche Arbeit. Mehr muss ich nicht tun.

22. 4.2024