

MANFRED ENGELI

# Makarios

Der Weg, ein glücklicher Mensch zu werden

**n**<sup>®</sup>

NEUFELD VERLAG

*Bibelzitate wurden den folgenden Übersetzungen entnommen:*

(GNB): *Gute Nachricht Bibel* (Revidierte Fassung der Bibel in heutigem Deutsch, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung) © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

(HfA): *Hoffnung für alle*® © 1983, 1996 by *International Bible Society*®

(LU): *Bibel in der Übersetzung von Martin Luther* in der revidierten Fassung von 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

(ZH): *Zürcher Bibel* 2007 © 2007 Verlag der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich

(NGÜ): *Neue Genfer Übersetzung* 2009 © Genfer Bibelgesellschaft, CH-Romanel-sur-Lausanne

Alle anderen Zitate: (EF) *Die Bibel. Elberfelder Übersetzung* © 1985/1991/2006, R. Brockhaus Verlag, Wuppertal



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar

*Lektorat:* Roland Nickel, Bahlingen am Kaiserstuhl

*Umschlaggestaltung:* spoon design, Olaf Johannson

*Umschlagbild:* © Photocase

*Satz:* Neufeld Verlag

*Abbildungen (nach Vorlagen des Verfassers):* Markus Neufeld, Bamberg

*Herstellung:* Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

© 2011 Neufeld Verlag Schwarzenfeld

ISBN 978-3-86256-019-6, Bestell-Nummer 588 720

Eine erste, vergriffene, Auflage dieses Buches erschien 2007 im Scesaplana Verlag, Seewis/Graubünden

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages

[www.neufeld-verlag.de](http://www.neufeld-verlag.de)

## Inhalt

<b>Brief an die Leser</b> .....	9
<b>1 Gott will unser Glück</b> .....	13
Gottes Weg zur Sohn- und Tochterschaft .....	14
Unser Beitrag .....	15
<b>2 Von Jesus Christus lernen</b> .....	17
Die Gesinnung Jesu .....	18
Von Jesus lernen .....	20
<b>3 Gott lieben</b> .....	23
Der Mensch ist ein Beziehungswesen .....	23
Liebe: unser größtes Bedürfnis – unser größter Auftrag .....	25
Unser Gottesbild .....	26
Gott lieben .....	29
<b>4 ... und deinen Nächsten wie dich selbst</b> .....	33
Was ist Liebe? .....	34
Wie wir lieben können .....	36
Hindernisse beseitigen .....	38

<b>5 Konzepte für unsere Beziehungen</b> .....	41
Das Beziehungsdreieck .....	42
Gott seinen Platz geben .....	43
Kommunikation .....	44
Eigenverantwortlichkeit .....	46
Verdauen lernen .....	49
Was der Entflechtung dient .....	51
Die Beziehungsformel .....	54
<b>6 Freiheit</b> .....	57
Freiheit durch Hingabe .....	58
Auf sich selbst achthaben .....	60
Vom Umgang mit Gefühlen und Gedanken .....	62
Die Zunge zügeln .....	65
<b>7 Die innere Ordnung</b> .....	69
Die innere Kampffront .....	70
Innere Ordnung ermöglicht Frieden .....	73
Wem dient mein Wille? .....	75
<b>8 Versöhnt leben</b> .....	77
Versöhnung mit Gott .....	78
Versöhnung mit sich und dem Nächsten .....	80
Versöhnung mit dem Leben .....	83
Aussöhnung mit der Vergangenheit .....	85
Versöhnt im Heute leben .....	86
<b>9 Der Lebensstil der Söhne und Töchter</b> .....	89
Jesu Lebensstil .....	90
Geistlich-seelische Hygiene und Prophylaxe .....	92

<b>10 Der Alltag</b> .....	99
Geleitet durch den Heiligen Geist .....	100
Mit Gott im Beruf stehen .....	102
Den Tag beginnen .....	103
Die vorbereiteten Werke ausleben .....	104
Sich von Gott raten lassen .....	107
Vom Segen der Nacht .....	108
<b>11 Lobpreis der Gnade</b> .....	111
Gott kommt mit uns zum Ziel .....	112
Gottes Gnade .....	113
In der Gnade bleiben .....	116
Heiligung .....	118
Lobpreis der Gnade .....	121

<b>Anhang</b> .....	124
Begriffe .....	124
Literaturhinweise .....	125
Die Kunst der kleinen Schritte .....	126

### **Verzeichnis der Abbildungen**

Abb. 1: Die drei Beziehungsdimensionen des Menschen .....	24
Abb. 2: Das Beziehungsdreieck .....	42
Abb. 3: Die holländische Brücke .....	47
Abb. 4: Die Beziehungsautobahn .....	48
Abb. 5: Die soziale Hängematte .....	59
Abb. 6: Unversöhnt leben .....	84
Abb. 7: Versöhnt leben .....	84
Abb. 8: Der Prozess der Heiligung .....	119

## Liebe Leserin, lieber Leser!

**A**nleitung zum Unglücklichsein ist der provokative Titel eines Buches von Paul Watzlawick. Diese Kunst beherrschen wir Menschen auch ohne große Anleitung und wir geben sie von Generation zu Generation weiter. Sie hat natürlich eine Ursache, und der hat Gott den Kampf angesagt. Er will uns die Kunst lehren, durch die Beziehung mit ihm glücklich zu sein. Das Glück, das er für uns bereithält, wird im Neuen Testament mit dem griechischen Wort *makarios* ausgedrückt (zum Begriff siehe Anhang).

Heute würde ich mich *makarios* nennen. Das war nicht immer so. Während vieler Jahre waren meine Erfahrungen und unser Weg mit Gott als Ehepaar und Familie zunächst durch glückliche Umstände und auch äußerlich sichtbaren Segen geprägt. Dann gerieten wir in die Hitze des Schmelzofens des Leidens: Unser dreißigjähriger Sohn David, der in Frankreich an seiner ersten Pfarrstelle war, erkrankte und starb an einem Krebsleiden. Wenig mehr als ein Jahr später wurde bei mir ein weit fortgeschrittener, äußerst aggressiver Krebs diagnostiziert – ohne

medizinische Chance auf Heilung. Bei mir hat Gott eingegriffen und ich lebe! Was für uns als Ehepaar und für unsere Kinder durch diesen zweimaligen Weg des Leidens bewirkt wurde, ist menschlich gesehen unlogisch und unerklärbar. Leiden und Not haben uns nicht von Gottes Liebe getrennt – wir haben seine Güte, Barmherzigkeit und Gnade noch viel tiefer erlebt und sind heute mehr *makarios* als jemals zuvor.

In diesem Buch findet unser Weg mit Gott seinen Ausdruck; es ist aber auch die Frucht meiner mehr als zwanzigjährigen psychotherapeutischen Erfahrung auf der Grundlage des christlichen Glaubens – ich bezeichne diese Tätigkeit im Folgenden als Seelsorge. Für mich ist die Bibel die Wahrheit, das vertrauenswürdige Wort Gottes, das in seinem Gesamtzeugnis eine Einheit bildet; sie ist die ursprüngliche und eigentliche Quelle der Erkenntnis. Durch sie schließt Gott uns *alle Schätze der Weisheit und Erkenntnis* auf, die *in Christus verborgen* sind (vgl. Kol 2,3). Da ich in meinem eigenen Leben und in der seelsorgerlichen Arbeit erfahren habe, dass Gottes Wort außerdem eine Kraft ist, die uns verändert, *schäme ich mich des Evangeliums nicht* (vgl. Röm 1,16).

Was mir in den biblischen Aussagen jeweils auffällt und wichtig wird, hat sicher mit meiner eigenen Erfahrung als Mensch zu tun, aber auch mit dem Blickwinkel des Psychologen und des Seelsorgers. Ich habe entdeckt, dass die Bibel höchste Relevanz besitzt für das menschliche Leben.

Weshalb schreibe ich dieses Buch? Es geht mir um mehr als nur darum, meine Entdeckungen mit Ihnen zu teilen. Jesus sagt: *Mein Vater wirkt bis jetzt* (Joh 5,17). Ich habe erfahren, dass dies auch heute noch stimmt. Wenn Sie ihm eine Chance geben bei der Lektüre dieses Buches, werden Sie sein Wirken erfahren. Gewisse Bibeltexte, einzelne Aussagen, vielleicht eine Abbildung werden Ihr Herz ansprechen, denn Gott will zu unserem Herzen reden. Wenn Sie wahrnehmen, dass das geschieht, sollten Sie innehalten und dem, was in Ihnen bewegt wird, nachgehen. Vielleicht ergibt sich daraus eine Bitte an Gott – oder ein Schritt im

Gebet. Es kann hilfreich sein, diese inneren Erfahrungen und das, was im Alltag daraus wird, aufzuschreiben – zum Beispiel in einem Lese-Tagebuch; oder Sie finden eine andere Ihnen entsprechende Art, um nicht zu vergessen, was Gott Ihnen Gutes getan hat (vgl. Ps 103,2).

So bitte ich denn: Gott segne Sie durch die Lektüre dieses Buches! Er schenke Ihnen eine geschärfte innere Wahrnehmung für das Neue, das er in Ihnen bewirkt:

*Denkt nicht an das Frühere,  
und auf das Vergangene achtet nicht!  
Siehe, ich wirke Neues!  
Jetzt sprosst es auf. Erkennt ihr es nicht?  
Ja, ich lege durch die Wüste einen Weg,  
Ströme durch die Einöde (Jes 43,18–19).*

## Gott will unser Glück

*Es soll meine Freude sein, ihnen Gutes zu tun  
(Jer 32,41 | LU).*

**W**enn mein lieblicher Vater das zu mir gesagt hätte, hätte ich das ernst genommen. Vielleicht hätte ich mich bei einigen seiner Handlungen und Entscheidungen gefragt, worin das Gute nun bestehen könnte. Vielleicht hätte ich auch einmal aus Unverständnis den Kopf geschüttelt; aber daran gezweifelt, dass er es ehrlich meint, hätte ich nicht.

Doch hier ist es der liebende himmlische Vater, der uns das sagt. Gott kann ja nicht lügen.

Aber erleben wir das tatsächlich so? Entspricht das unserer Erfahrung? Ist unser Gott ein liebevoller Vater, der Freude daran hat, uns mit Gutem zu beschenken? Die Sehnsucht nach einer liebenden Beziehung zu Gott als unserem Vater und dem uns verheißenen Glück ist tief eingeschrieben in unseren Herzen. Eigentlich wissen wir, dass dies unsere wahre Bestimmung ist.

Aber die Realität unseres Lebens ist oft weit davon entfernt. Weshalb? Was können wir hier tun?

## **Gottes Weg zur Sohn- und Tochterschaft**

Für den Weg zu unserer eigentlichen Bestimmung kommt Jesus Christus eine Schlüsselrolle zu. Er sagt von sich selbst:

*Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben.  
Niemand kommt zum Vater als nur durch mich (Joh 14,6).*

Ihn, seinen geliebten Sohn, hat der Vater auf die Erde gesandt, um die Menschen mit sich zu versöhnen, sie aus der Herrschaft des Bösen zu befreien und die Macht des Feindes zu brechen. Allen, die ihn in ihr Leben aufnehmen, gibt er *das Recht, Kinder Gottes zu werden* (Joh 1,12). Sie können Gott als Vater finden und als Söhne oder Töchter Gottes leben. In Jesus Christus überwindet Gott die zerstörerischen Folgen des Sündenfalls und macht eine neue Schöpfung:

*Wir sind sein Gebilde,  
in Christus Jesus geschaffen zu guten Werken,  
die Gott vorher bereitet hat,  
damit wir in ihnen wandeln sollen (Eph 2,10).*

Es beeindruckt mich, wie leicht es der Vater seinen Kindern machen will: Er schafft sie nicht nur neu und befähigt sie dadurch, liebesfähig zu werden und Gutes zu tun; er bereitet auch alles für sie vor, sodass sie in die vorbereiteten Werke nur noch einzutreten brauchen. Zur Neuschöpfung gehört auch, dass Gottes Geist in ihnen Wohnung nimmt, ihre Herzen mit Frieden erfüllt (vgl. Joh 14,26f) und sie in *die herrliche Freiheit der Kinder Gottes* hineinführt (vgl. Röm 8,21 | LU). Wir erkennen, dass der Vater seinen Söhnen und Töchtern wirklich Gutes tun und sie glücklich machen will. Gott wünscht sich, dass wir *makarios* werden.

Die Größe seines Angebots wird uns erst richtig bewusst, wenn wir es mit der Realität vergleichen, die wir erleben: Wir empfinden das Leben oft als mühseligen Kampf; es gibt so viel Stacheliges in unseren Beziehungen; wir sind bedrängt durch die Erwartungen der anderen, die Verpflichtungen, die Umstände; auch in uns selber erleben wir immer wieder den Zwiespalt zwischen dem, was wir eigentlich wollen, und dem, was wir dann schlussendlich tun; wir sind uns unserer mangelnden Liebesfähigkeit bewusst; unser Herz ist in vielem ungestillt und geprägt durch Ängste, Sorgen und Unruhe.

Was bedeutet es für uns ganz konkret, dass Jesus der Weg zum Vater und damit auch zu einem neuen Leben im Frieden und in der Freiheit ist?

## **Unser Beitrag**

Zuerst einmal müssen wir uns für diesen Weg entscheiden. Dies tun wir, indem wir Gottes größtes Angebot annehmen und Jesus als Erlöser und Herrn in unser Leben aufnehmen (vgl. Joh 1,12). So treten wir in die Gotteskindschaft und in die Neuschöpfung ein und öffnen uns für den ganzen Reichtum des göttlichen Segens, der uns verheißen ist (z. B. Eph 1,3).

Auf diesem Weg lädt Jesus uns nun zu einem weiteren Schritt ein; er möchte, dass wir mit ihm zusammen unterwegs sind; er ruft uns unter sein Joch:

*Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen!  
Und ich werde euch Ruhe geben.  
Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir!  
Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig,  
und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen;  
denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht  
(Mt 11,28–30).*

Jesus ermutigt uns, unsere vielfältigen Joche zu verlassen und ganz und ausschließlich unter sein Joch zu treten. Sein liebevoller Arm der Freundschaft ist das sanfte Joch, unter das er uns einlädt, damit wir in seiner Gemeinschaft Ruhe finden für unsere Seele. Hier können wir alles mit ihm besprechen, ihn fragen, beobachten, wie er die Dinge tut, und ihm nachfolgen, wohin er geht. Er bietet sich uns an als Vorbild, von dem wir lernen können, wie man als Sohn oder Tochter Gottes lebt, um *makarios* zu sein.

## Von Jesus Christus lernen

*Habt diese Gesinnung in euch,  
die auch in Christus Jesus war (Phil 2,5).*

**D**as Wichtigste, was wir von Jesus lernen können, ist seine Gesinnung (zum Begriff siehe Anhang). Weil aus der *Gesinnung des Herzens* (Hebr 4,12) unser Denken und unser Handeln entspringen, setzt Gottes Umgestaltung der Person hier an. Paulus lädt uns ein:

*Lasst euch eine neue Gesinnung schenken.  
Dann könnt ihr erkennen, was Gott von euch will.  
Ihr wisst dann, was gut und vollkommen ist  
und was Gott gefällt (Röm 12,2 | GNB).*



# Anhang

## Begriffe

- Agape* Das griechische Wort umschreibt die Liebe Gottes zu uns, die Liebe des Sohnes zum Vater und unsere Liebe zu Gott und dem Nächsten. Diese Liebe wird in 1. Korinther 13,4–7 umschrieben. Der Grund für diese Liebe liegt im Herzen und im Wollen dessen, der liebt; sie ist bedingungslos, lässt frei und ist bereit, sich für den anderen hinzugeben. Gott *ist* Agape.
- Gesinnung* Die Gesinnung gehört zu unserem Herzen; aus ihr entspringt unser Denken und Handeln. Sie umfasst unsere Grundüberzeugungen, unsere Lebensziele, unsere Wertmaßstäbe, unsere tiefsten Motive und unser Wollen. Hier will Gottes verändernde Kraft mit der Umgestaltung unserer Person beginnen: von innen nach außen.
- Herz* Das Herz ist in der Bibel das Zentrum der Person, der Ort, wo die Entscheidungen fallen. Sie schreibt dem Herzen Gedanken, Überlegungen, Verstehen, Willen, Urteilskraft, Planung, Verlangen, Liebe und andere Gefühle zu. Gott verheißt uns ein neues Herz, erfüllt von seinem Geist, damit wir seinen Willen tun können (Hes 36,26–27).
- makarios Dieses Wort wird meist mit »glücklich« übersetzt. Es bedeutet, dass eine Person von Gott gesegnet und damit völlig zufriedengestellt und glücklich ist. Dies geschieht nicht

durch die Umstände, sondern dadurch, dass der Heilige Geist und Christus in ihr Wohnung nehmen. Sie lebt zwar noch in der Welt, aber durch die Gemeinschaft mit Gott und die Abhängigkeit von ihm wird sie unabhängig von der Welt.

- Neuschöpfung* Gottes Plan, die Menschen aus den Folgen des Sündenfalls zu erlösen, verwirklicht sich im Tod und der Auferstehung Jesu. In ihm schafft er eine neue Menschheit, die als Söhne und Töchter dem Willen des Vaters gemäß leben können. Heiligung ist der Prozess, durch den die Kinder Gottes zu dem werden, was sie in Jesus Christus bereits sind.
- Sünde* Sünde ist Zielverfehlung, ein Handeln, das nicht aus der Liebe kommt. Sünde hat immer zerstörerische Konsequenzen: Sie hindert das Leben, sie verletzt Menschen, sie zerstört Beziehungen. Weil Gott die Sünde hasst, ist sie letztlich auch immer gegen ihn gerichtet. Durch seinen Tod am Kreuz hat Jesus für unsere Sünde bezahlt und uns daraus erlöst.

## Literaturverzeichnis

- Aurelius Augustinus: *Bekenntnisse*, Zürich 1950.
- Matthias Claudius: *An meinen Sohn Johannes*, Weinstadt 2002.
- Elberfelder Studienbibel mit Sprachschlüssel, Neues Testament*, Wuppertal 1994.
- Walter Trobisch: *Liebe dich selbst*, Wuppertal 1975.
- Paul Watzlawick: *Anleitung zum Unglücklichsein*, München 1983.
- Paul Watzlawick: *Menschliche Kommunikation*, Bern 1969.

## Die Kunst der kleinen Schritte

**D**ie »Kunst der kleinen Schritte« zeigt einen praktischen Weg auf, wie wir Erkanntes in eine Entscheidung verwandeln und diese dann auch im Alltag umsetzen können.

Von Gott her ist alles für die Veränderung unseres Lebens bereit. Seine Angebote – wie zum Beispiel die Vergebung – müssen wir aber in Anspruch nehmen. Ungute Verhaltensweisen können wir ablegen und die dem Willen Gottes und der Neuschöpfung gemäßen anziehen. Was uns fehlt, dürfen wir erbitten und empfangen. Diese Schritte drücken wir im Gebet vor Gott aus.

Danach geht es im Alltag um die Umsetzung dieser Schritte, also darum, konkret *in Neuheit des Lebens zu wandeln* (vgl. Röm 6,4). Gewisse dieser im Gebet getroffenen Entscheidungen betreffen aber so viele Bereiche, dass die Umsetzung nicht auf der ganzen Front angepackt werden kann. Das Geheimnis liegt nun in der »Kunst der kleinen Schritte«: Wir wählen einen kleinen Bereich aus, wo uns die Umsetzung mit 95-prozentiger Erfolgchance gelingen kann. Erst wenn uns die Umsetzung hier gelungen ist, wenden wir uns dem nächsten, etwas schwierigeren Bereich zu. Mit Erstaunen können wir nun feststellen, dass sich das neue Verhalten in immer mehr Bereichen wie von selbst ergibt. Auf der Treue im Kleinen liegt Gottes Segen. Die Kunst der kleinen Schritte ist deshalb sehr effizient.

Auch wenn wir den Bereich noch so sorgfältig auswählen, müssen wir mit Rückfällen in unser altes Verhalten rechnen. Weil der Mensch ein Gewohnheits-Wesen ist, sind solche Abstürze normal. Wie gehen wir damit um? Die Bereinigung eines Rückfalls kann in drei Schritten geschehen:

Anstatt uns lange über uns zu ärgern, wenden wir uns sofort Gott zu.

Wir bekennen den Rückfall als Schuld, bitten Gott um Vergebung und nehmen sie an.

Wir stehen wieder auf, indem wir unsere im Gebet getroffene Entscheidung bestätigen, Gottes Hilfe beim weiteren Umsetzen erbitten und weitergehen – bis zum nächsten Rückfall.

Wenn wir an getroffenen Entscheidungen festhalten und diese Verarbeitung hartnäckig jedes Mal und umgehend leisten – oft mehrmals am gleichen Tag –, bauen sich neue, aus der Freiheit heraus wachsende Gewohnheiten und Muster auf. Das Ausleben braucht also Ausdauer, Hartnäckigkeit, Geduld und Selbstbarmherzigkeit. Es ist ein Lernprozess, wie wenn ein Kind laufen lernt. Der Heilige Geist wirkt in uns als Wächter, damit wir die Rückfälle wahrnehmen. Er erinnert uns an unsere Schritte im Gebet, ermutigt uns, hilft unserer Schwachheit auf und tritt als Fürbitter für uns ein (vgl. Röm 8,26).

Durch die Kunst der kleinen Schritte wird aus unseren Entschlüssen ein neues Verhalten.

*Von demselben Autor*

DR. MANFRED ENGELI

## **Gottes Lösungen**

Die Finale Seelsorge

Die Finale Seelsorge ist eine vorwärtsgerichtete statt vergangenheitsbezogene Sicht- und Arbeitsweise; sie umschreibt ein lösungs- statt problemorientiertes Vorgehen.

Dieser Ansatz von Dr. Manfred Engeli bildete sich in seiner langjährigen Tätigkeit als christlicher Psychotherapeut heraus. Nicht nur professionelle Therapeuten, sondern auch ehrenamtliche Seelsorger können ihn in der Praxis umsetzen.

So geht es im seelsorgerlich-therapeutischen Gespräch darum, miteinander zu entdecken, welche Lösung Gott bereit hält, und zu helfen, Gottes Angebot anzunehmen.

In diesem Handbuch entfaltet Dr. Engeli mit starkem Bezug zur Praxis den Ansatz der Finalen Seelsorge. Es richtet sich an Seelsorger ebenso wie an Leser, die es zur „Seelsorge an der eigenen Seele“ nutzen möchten.

ca. 256 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-86256-020-2, Best.-Nr. 588 719

erscheint im Frühjahr 2012

NEUFELD VERLAG

**n**<sup>®</sup>

*www.neufeld-verlag.de*