

INHALT

Einleitung	9
1. Kapitel Vortrefflich leben mit Herz und Verstand	13
2. Kapitel Ein vortreffliches Erbe	26
3. Kapitel Eine lebensverändernde Tugend: Warten	37
4. Kapitel Der Feind allen vortrefflichen Lebens: Neid	47
5. Kapitel Die unterschätzte Tugend: Demut	56
6. Kapitel Der Wert der Dankbarkeit	64
7. Kapitel Der Wert des Gebets	71
8. Kapitel Für schwierige Menschen beten	80
9. Kapitel Leben wie es Gott gefällt in Leid und Verlust	86
10. Kapitel Der Wert digitaler Entgiftung	95
11. Kapitel Der Wert lebensverändernder Ruhezeit	105
12. Kapitel Eine vortreffliche Identität	119
13. Kapitel Die Tugenden Jesu	129

EINLEITUNG

Die Gebote des Herrn sind richtig und erfreuen das Herz ... und wer ihnen gehorcht, den erwartet eine reiche Belohnung.

Psalm 19,9.12 NLB

Weißt du, wonach du dich sehnst? Weißt du wirklich, was ganz tief innen dein größter Wunsch ist? Wenn es dir so wie den meisten Menschen geht, dann bist du manchmal verwirrt darüber, welche Sehnsüchte du hast.

Manche Leute sagen, dass sie Gelüste auf Schokolade, Kartoffelchips oder andere essbare Versuchungen haben. Aber hat dir schon mal jemand erzählt, dass er oder sie Gelüste auf Tugendhaftigkeit hat? Vermutlich nicht. Eine Tugend kann man als eine Eigenschaft moralischer Stärke oder als Gutsein definieren. Wir gehen oft davon aus, dass die Tugendhaftigkeit gegen unsere Begierden kämpft. Aber ich bin davon überzeugt, dass ein tugendhaftes Leben uns in Wirklichkeit so viel Befriedigung schenkt wie nichts sonst. Es ist etwas, das unserem Leben einen besonderen Wert verleiht.

Ob es uns bewusst ist oder nicht: Wir sehnen uns nach der Freude und Lebensqualität, die ein tugendhaftes Leben mit sich bringt, weil wir im Bild Gottes, der die Liebe verkörpert, geschaffen wurden. Sünde und Selbstsucht verursachen immer Leid und innere Leere – nicht nur bei denen, die wir verletzen, sondern auch bei uns selbst. Wir sind darauf angelegt, ein Leben der Tugendhaftigkeit zu führen.

König Salomo beschreibt die menschliche Sehnsucht so: „Der Mensch wünscht sich Güte“ (Spr 19,22). Wir wissen auch aus der Bibel, dass Liebe in den Herzen derer, die sie erfahren, eine Gegenliebe weckt. „Wir lieben, weil er uns zuerst geliebt hat.“ (1 Joh 4,19 ELB)

Als menschliche Wesen finden wir unsere größte Freude darin, Liebe zu geben und zu empfangen. Aber was heißt das ganz praktisch, und wie können wir das in unser alltägliches Leben integrieren? Mein Buch *Sehnsucht nach Gott*¹ beschreibt ganz praktisch, wie wir Gottes Liebe erleben können, wenn wir uns mit seinem Wort beschäftigen und beten. In diesem Buch möchte ich zeigen, wie wir diese Liebe leben können, indem wir ein vorbildliches Leben führen.

Eine tugendhafte Person zu werden, dauert ein Leben lang. Es geht nicht einfach darum, sich vorzunehmen, dass ich mich korrekt verhalte oder großzügig handle. Es geht viel tiefer: Meine Verhaltensweisen, Motive, Überzeugungen und Handlungen müssen berührt und geheilt werden. Dieser Prozess führt zu größerer Freiheit und Treue.

Vorbildlich zu leben hat beides: Weite und Schönheit. Es umfasst unter anderem Eigenschaften wie *Aufmerksamkeit*: ich höre, was andere zu sagen haben; *Aufrichtigkeit* in unseren Beziehungen; *Ehrlichkeit* bei der Suche nach der Wahrheit und *Aufgeschlossenheit*, wenn es darum geht, Neues zu lernen. Außerdem beinhaltet es *Sorgfalt* bei dem, was wir sagen und tun, *Mut*, sich mit etwas Unbekanntem auseinanderzusetzen, *Freundlichkeit* denen gegenüber, mit denen wir in Kontakt kommen sowie *Resilienz und Zuversicht* in schweren Zeiten. Ein vorbildliches Leben entfaltet sich nicht in der Freizeit, wo alles glattgeht. Ein vorbildlicher Charakter entwickelt sich unter Belastungen, wenn wir versucht sind, es mit der Wahrheit nicht so genau zu nehmen oder wenn unser Glaube auf dem Prüfstand ist.

Vereinfacht gesagt ist ein vorbildliches Leben praktische und umfassende Liebe. Unsere Werte bestimmen die Art, wie wir rechtschaffen und liebevoll leben. Sie bringen das Beste hervor, das wir in Gottes Au-

¹ Frank M. Hasel, *Sehnsucht nach Gott: Ein Bibel-Gebets-Tagebuch* (St. Peter am Hart: Seminar Schloss Bogenhofen, 2018)

gen sein können. Im Leben Jesu Christi sehen wir diese Eigenschaften perfekt verkörpert. Er inspiriert uns und gibt uns ein Beispiel dafür, was es heißt, ein vorbildliches Leben zu führen.

Die Lektionen in diesem Buch sind durch meine Begegnung mit meinem Erlöser und seinem geschriebenen Wort entstanden.² Wo es angemessen ist, erzähle ich meine eigenen Erfahrungen. Bei mir gibt es auch noch viel Wachstumspotenzial, aber ich habe herausgefunden, dass ich Frieden und Freude erlebe, wenn ich nach Gottes Wertvorstellungen lebe. Ich erzähle aber auch Geschichten von anderen Leuten.

Wenn du dich darin übst, ein vorbildliches Leben zu führen, wirst du erleben, dass dein Dasein mehr Sinn hat und außerdem eine Tiefe und Qualität bekommt, die du vorher nicht kanntest. Tugendhaftigkeit ist ein echter Segen. Sie macht Gott, anderen Menschen und uns selber Freude. Sie vertieft unsere Beziehungen und hebt das Niveau unserer sozialen Fähigkeiten. Trotzdem ist sie nicht nur ein Kennzeichen für ein hervorragendes Miteinander. Letztendlich spiegeln alle Tugenden Gottes Charakter wider. Wenn sie in unserem Leben sichtbar werden, wirkt das auf andere heilsam und ehrt Gott.

Man muss kein Held sein, um vorbildlich zu leben. Aber wenn du durch die Kraft des Heiligen Geistes einen vorbildlichen Lebensstil mit allen praktischen Auswirkungen entwickelst, wirst du in Gottes Augen ein echter Held sein. Ich wünsche dir, dass dieses Buch dich anregt, ein vorbildliches Leben führen zu wollen, zur Ehre Gottes, zum Segen für andere und zur Erfüllung deiner tiefsten Sehnsüchte, „denn dessen göttliche Kraft hat uns ja alles gegeben, was wir brauchen, um ein Leben zu führen, das Gott gefällt. Das kam dadurch, dass wir den erkannt haben, der uns durch seine Herrlichkeit und Güte berufen hat. ... Strengt euch deshalb an, diese Zusagen Gottes in eurem Glauben zu leben. Dann zeigt sich euer Glaube durch ein vorbildliches Leben. Ein vorbildliches Leben aber führt zur tieferen Erkenntnis Gottes.“ (2 Ptr 1,3.5 NLB)

² Einige Gedanken habe ich bereits in Predigten und Artikeln in verschiedenen Publikationen weitergegeben. In diesem Buch entwickle ich sie weiter. Man lernt ja sein ganzes Leben lang.

KAPITEL 1

VORTREFFLICH LEBEN MIT HERZ UND VERSTAND

Intelligenz und Charakter – das ist das Ziel wahrer Erziehung.

Martin Luther King Jr.

„Ich liebe dich mit meinem ganzen Verstand!“ Hast du so einen Satz jemals in einem romantischen Film oder bei einem Eheversprechen gehört? Vermutlich nicht. Das hört sich komisch an, nicht annähernd so echt und zärtlich wie „Ich liebe dich von ganzem Herzen.“ Aber es ist etwas ganz Besonderes, wenn ein Mensch mich mit seinem Verstand liebt, wenn er oder sie sich darum bemüht, intelligenter zu lieben.

Je besser wir Gott kennenlernen, umso mehr werden wir ihn und andere lieben. Wir können unsere Liebe in *Worte* fassen, wenn wir „die Wahrheit reden in Liebe“ (Eph 4,15 ELB). Wir können unsere Liebe in *Taten* ausdrücken, indem wir „reich werden an guten Werken, gerne geben, zum Teilen bereit sind“ (1 Tim 6,18). Wir können aber unsere

Liebe auch auf eine Art und Weise zum Ausdruck bringen, die oft übersehen wird, indem wir nämlich mit unserem *Verstand* lieben.

Normalerweise denken wir, dass Liebe in erster Linie ein Gefühl ist. Gott *möchte*, dass seine Liebe unsere Herzen berührt und Auswirkungen auf unsere Gefühle hat. Aber er möchte *auch*, dass sie unseren Verstand anspricht und unsere Gedanken beeinflusst.

Im Neuen Testament wird uns ein wichtiges Gespräch zwischen Jesus und einem Gesetzeslehrer berichtet, bei dem es um die Frage geht, wie man das ewige Leben erlangt. Jesus fragt den Mann, was die Schrift dazu sagt. Er antwortet: „Du sollst *den Herrn, deinen Gott*, lieben aus deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deiner ganzen Kraft und *mit deinem ganzen Verstand* und deinen Nächsten wie dich selbst.“ (Lk 10,27 ELB; Herv. d. Verf.) Jesus stimmte dieser Antwort zu.

Das ist eine erstaunliche Aussage. Du sollst Gott *lieben*, nicht nur mit deinem Herzen, sondern *mit deinem ganzen Verstand!* Das griechische Wort, das hier mit Verstand übersetzt wird, ist **διάνοια** (*dianoia*) und steht für „denken“, „begreifen“, „urteilen“ und „reflektieren“ im Sinne von „etwas verstehen“.¹ Als krönenden Abschluss von Gottes Schöpfungswerk wurde uns die Gabe anvertraut, intelligent zu sein – das bedeutet, die Fähigkeit zu haben, über das Leben, über Gott, über die Natur und die Wissenschaften, über andere Menschen und uns selbst nachzudenken.

Psychologen schätzen, dass unser menschliches Gehirn zwischen 60.000 und 80.000 Gedanken pro Tag produziert. Das sind ungefähr 3000 Gedanken in der Stunde! Unsere Gedanken sind wertvolle Hilfsmittel, um unser eigenes Leben und das der Menschen um uns herum zu verbessern. Wenn wir das Richtige denken, freut das auch den Schöpfer unseres Verstandes: „Dir gefällt ein Herz, das wahrhaftig ist; und im Verborgenen lehrst du mich deine Weisheit.“ (Ps 51,8 NLB)

¹ Siehe “διάνοια, ας, ἡ” in William Arndt Frederick W. Danker, Walter Bauer und F. Wilbur Gingrich, *A Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature* (Chicago, IL: University of Chicago Press, 2000), 234.

Richtiges Denken ehrt Gott und hilft uns, uns weiterzuentwickeln.² Im Folgenden schauen wir uns vier Charakteristika an, die dabei eine Schlüsselrolle spielen: intellektuelle Sorgfalt, intellektuelle Unvoreingenommenheit, intellektuelle Redlichkeit und intellektuelle Demut.

INTELLEKTUELLE SORGFALT

Jedes Mal, wenn wir versuchen, etwas zu verstehen, sei es das Verhalten eines anderen Menschen, eine komplexe Situation oder Details über ein Interessengebiet, dann müssen wir intellektuelle Sorgfalt walten lassen.

Wenn jemand intellektuelle Sorgfalt an den Tag legt, dann bedeutet das, dass der- oder diejenige wirklich die Wahrheit wissen will. Solche Menschen weigern sich, eilige Schlussfolgerungen zu ziehen, die auf eingeschränktem Wissen beruhen.³ Stattdessen denken sie gründlich nach, bevor sie eine Entscheidung treffen, und stellen sicher, dass sie keine wichtigen Details übersehen haben.

Wir alle kennen Fälle, wo Nachlässigkeit im Denken verheerende Folgen hatte, sei es am Arbeitsplatz, im Studium, in Beziehungen, in der Wissenschaft oder der Theologie. Manchmal sieht man die negativen Folgen sofort, manchmal werden sie erst später offenbar. Aber Nachlässigkeit im Denken ist immer gefährlich.

Ein tragisches Beispiel für intellektuelle Nachlässigkeit sind die beiden abgestürzten Flugzeuge vom Typ Boeing 737 MAX – eins stürzte 2018 an der indonesischen Küste ab, das andere fünf Monate später in Äthiopien. Dabei kamen 346 Menschen ums Leben. Ein fehlerhaftes Softwaresystem war das Problem. Diese Software hatte eine Schwachstelle, die dafür sorgte, dass die Flugzeuge völlig unerwartet und wiederholt einen Sturzflug machten. Im Zuge des Regulierungsprozesses hatte die US-Luftfahrtbehörde Boeing die Aufsichtspflicht überlassen,

² Ich folge hier den Gedanken, die Philip E. Dow in seinem Buch *Virtuous Minds: Intellectual Character Development* (Downers Grove, IL: InterVarsity, 2013) ansprechend dargelegt hat.

³ Dow, *Virtuous Minds*, 147.

was zu einer verminderten Sicherheit der Flugzeuge vom Typ Boeing 737 MAX führte.⁴ Nachlässigkeit im Denken verursachte den tragischen Tod von etlichen Hundert wertvollen Menschen. Außerdem waren diese Vorfälle für Boeing und die US-Luftfahrtbehörde äußerst peinlich und kostspielig.

Jesus hat uns gezeigt, was es heißt, sorgfältig zu denken und zu handeln. Seine Sorgfalt, die man in der Schöpfung erkennen kann und die auch während seines Lebens auf dieser Erde sichtbar war, sollte uns zur Nachahmung anregen. Gott ist nie in Eile, trotzdem ist er immer pünktlich. Wir ehren ihn nicht, wenn wir nicht sorgfältig sind in dem, was wir denken, glauben, sagen, planen und tun. Intellektuelle Sorgfalt führt in jedem Bereich des Lebens zum Erfolg. Positiv ausgedrückt heißt das, dass man Gott von ganzem Herzen *und mit seinem ganzen Verstand* lieben kann, wenn man intellektuelle Sorgfalt walten lässt!

INTELLEKTUELLE UNVOREINGENOMMENHEIT

Wir leben in einer Welt voller Vorurteile. In den Nachrichten werden aktuelle Ereignisse oft einseitig dargestellt. Dieser Hang zur Voreingenommenheit kann sich in unserem Denken breitmachen, ohne dass wir es merken. Viele Leute haben feste Ansichten über Politik, Ethik, Theologie, Lebensstil und eigentlich über alles. Aber nur wenige sind bereit, sich sorgfältig und unparteiisch mit Gedanken und Vorstellungen auseinanderzusetzen, die ihre eigenen Vorurteile in Frage stellen.

⁴ Michael Barbaro, "The Origins of Boeing's 737 Max Crisis," July 30, 2019, in *The Daily*, produced by Michael Simon Johnson, Jessica Cheung, Clare Toeniskoetter, podcast, MP3 audio, 26:16, www.nytimes.com/2019/07/30/podcasts/the-daily/boeing-737-max.html?searchResultPosition=2, zuletzt aufgerufen am 30. August 2019. Siehe auch Anurag Kotoky und Kyunghee Park, "When Will Boeing 737 Max Fly Again and More Questions," *The Washington Post*, August 18, 2019, www.washingtonpost.com/business/when-will-boeing-737-max-fly-again-and-more-questions/2019/08/15/5ae3096c-ee1d-11e9-bb7e-d2026ee0c199_story.html, zuletzt aufgerufen am 30. August 2019.

Unvoreingenommene Menschen wollen gern die Wahrheit wissen und sind deshalb bereit, sich verschiedene Meinungen objektiv und vorurteilsfrei anzuhören.⁵ Es ist nicht möglich, unparteiisch zu sein, wenn wir denken, dass wir schon alles wissen und die Wahrheit schon besitzen. Wenn wir allerdings anfangen zu glauben, dass Wahrheit relativ und jeder Standpunkt gleich wichtig ist, dann wird sich die Tugend der Unparteilichkeit in Bedeutungslosigkeit verwandeln und wir werden nicht mehr dazulernen.⁶ Wir möchten ja gern aufgeschlossen und offen sein, aber „nicht so offen, dass unser Gehirn herausfällt!“⁷

Unvoreingenommenheit bedeutet nicht, dass wir keine Überzeugungen haben oder dass wir dafür nicht einstehen. Das Geheimnis unvoreingenommener Menschen besteht darin, dass sie sich entschieden haben, die Wahrheit an die erste Stelle zu setzen und nicht ihre Egos oder liebgewordene Meinungen. Deshalb sind unvoreingenommene Menschen stets bereit, sich unterschiedliche Meinungen in einer unparteiischen Art und Weise anzuhören, selbst wenn sie sich bereits eine Meinung zu einem Thema gebildet haben. Unvoreingenommene Menschen versuchen auch, die Dinge aus der Sicht derer zu betrachten, die eine andere Meinung haben, weil ihnen bewusst ist, dass sie nicht immer die vollständigste oder akkurateste Sicht auf ein bestimmtes Thema haben. Einer intellektuell unvoreingenommenen Person ist es wichtiger zu wissen, was wirklich wahr ist, als sich selber oder andere davon überzeugen zu wollen, dass sie recht hat. Intellektuelle Voreingenommenheit ist das entsprechende Gegenteil.⁸

⁵ Dow, *Virtuous Minds*, 149.

⁶ Ebd., 48. Ein schlagkräftiges Argument zugunsten der Wahrheit findet sich in dem Buch von Harry G. Frankfurt, einem Professor in Princeton, *On Truth* (New York: Alfred E. Knopf, 2006).

⁷ Walter Kotschnig, Rede vor Studenten des Mount Holyoke College in Massachusetts, 27. Januar 1940, "Professor Tells Students to Open Minds to Truth," *Blytheville Courier News*, Seite 2, Spalten 2 und 3, Blytheville, AR (NewspaperArchive), zitiert in Quote Investigator, quoteinvestigator.com/tag/walter-kotschnig, zuletzt aufgerufen am 29. September 2022.

⁸ Dow, *Virtuous Minds*, 49.149.

Wir wollen an dieser Stelle einige Vorteile beleuchten, die unvoreingenommenes Denken mit sich bringt. Zunächst ist eine unvoreingenommene Person in der Lage, dem Gefängnis falscher Annahmen zu entkommen. Die folgende historische Anekdote soll diesen Punkt illustrieren.

Im 17. Jahrhundert lebte in Europa der Astronom Johannes Kepler, der sich der Erforschung der Sterne und Planeten verschrieben hatte. Basierend auf Aristoteles war die westliche Welt davon ausgegangen, dass sich das Universum um die Erde dreht. Die katholische Kirche hatte aufgrund dieser Überzeugung bestimmte Bibeltexte in Übereinstimmung mit der Logik von Aristoteles ausgelegt. Das hatte auf vielen anderen Gebieten funktioniert. Es gab also nicht nur wichtige Lehren der Kirche, die auf dieser Theorie basierten, sondern auch die naturwissenschaftliche Forschung ging von diesen Annahmen aus. Diese Betrachtungsweise war so weit verbreitet, dass die Menschen es versäumten, ihre Annahmen zu hinterfragen. Diejenigen, denen Widersprüche auffielen zwischen der gängigen Ansicht und der Art und Weise, wie sich das Universum darstellte, entwickelten zunehmend verstiegene Erklärungen dazu, wie diese Ungereimtheiten mit der allgemeingültigen Ansicht im Einklang seien.

Was Kepler von seinen Vorgängern unterschied (abgesehen davon, dass er Beweise sammelte, die die gültige Ansicht unterminierten), war seine Bereitschaft, sich Hinweise unvoreingenommen anzuschauen. Es ist unwahrscheinlich, dass Kepler intelligenter war als seine gebildeten Vorgänger und Kollegen. Er war allerdings bereit, objektiv und unparteiisch über andere mögliche Erklärungen für die Hinweise nachzudenken. Keplers Beitrag veränderte schließlich die Art und Weise, wie wir das Universum sehen, und brachte viele Neuerungen mit sich, die die Basis für die heutige Naturwissenschaft sind.⁹

Aber eine unvoreingenommene Einstellung brauchen nicht nur Wissenschaftler und Tüftler. Auch in Beziehungen ist diese Haltung von Vorteil. Unvoreingenommene Menschen finden leichter Freunde – und die Freundschaften halten auch länger – als diejenigen, die engstirnig

⁹ Dow, *Virtuous Minds*, 51–53.