

# Inhalt

Vorwort	.....	7
Kapitel 1	Die eigene Einstellung .....	9
Kapitel 2	Die Rolle von Entscheidungen .....	21
Kapitel 3	Der Einfluss des Glaubens .....	33
Kapitel 4	Ruhe und Erholung .....	47
Kapitel 5	Wasser als Quelle des Lebens .....	61
Kapitel 6	Die Atmosphäre zum Leben .....	79
Kapitel 7	Geistliche und körperliche Bewegung .....	91
Kapitel 8	Nahrung für Körper und Seele .....	107
Kapitel 9	Wahre Mäßigkeit .....	119
Kapitel 10	Soziale Unterstützung .....	135
Kapitel 11	Optimismus und Lebensfreude .....	149
Kapitel 12	Integrität .....	161
Kapitel 13	Verantwortung für unsere Umwelt .....	173
Anhang	Gesundheit ganzheitlich .....	189

Dieses Buch behandelt allerlei Faktoren, die zu einem längeren und glücklicheren Leben beitragen und zu mehr Wohlbefinden führen können. Für viele Menschen ist Gesundheit etwas, das man nur erreichen kann, wenn man strenge Regeln und Vorschriften befolgt. Wir dagegen sind überzeugt, dass die Grundlagen der Gesundheit nicht in uns selbst zu finden sind, sondern in der Gabe des Lebens, das Gott uns geschenkt hat. Als Antwort auf diese Gabe sollten wir das Maß an Gesundheit, das uns gegeben ist, zu schätzen wissen, selbst wenn wir nicht kerngesund sind. Die Dankbarkeit gegenüber Gott motiviert uns, eine Beziehung zu ihm zu suchen. Eine verbissene Beschäftigung mit unserer eigenen Gesundheit ohne Dankbarkeit, ohne Optimismus und ohne Fürsorge für andere Menschen hat nur einen begrenzten Wert.

Niemand erreicht einen Zustand völliger Gesundheit und Ganzheit, wenn er es nicht gelernt hat zu lieben. Es sollte unser ganzes Bestreben sein, Gott zu lieben, uns selbst zu lieben und andere Menschen wie uns selbst (wie Jesus in Matthäus 22,36–40 betonte), denn nur das macht uns zufrieden und glücklich.

Im November 2005 beschäftigte sich die amerikanische Zeitschrift *National Geographic* mit den „Geheimnissen eines langen Lebens“. Der inzwischen sehr bekannte Autor Dan Buettner hatte herausgefunden, dass die Siebenten-Tags-Adventisten zu denen gehören, die auf der Welt am längsten leben. Dieses Buch beschreibt die Grundlagen des adventistischen Lebensstils, die Elemente der Wellness für Körper und Seele, und entschlüsselt damit die Geheimnisse eines langen und erfüllten Lebens.

Dieses Buch ist weder eine theologische Abhandlung noch eine wissenschaftliche Erörterung der Fakten. Vielmehr will es dem Leser eine Vorstellung von Ganzheitlichkeit vermitteln, die sowohl fest im christlichen Glauben verwurzelt ist als auch wissenschaftlich untermauert werden kann. Es beschreibt die Elemente des Konzepts „Gesundheit ganzheitlich“ der Gesundheitsabteilung der Weltkirchenleitung der Siebenten-Tags-Adventisten. Im Original wird es durch das Akronym „CELEBRATIONS“ (wörtlich: Feiern) dargestellt, das aber nicht ins Deutsche übertragbar ist. Im deutschsprachigen Raum folgen diesem Konzept „Gesundheit ganzheitlich“ und „NEWSTART® PLUS“ (mehr dazu im Nachwort).

Die in diesem Buch geäußerten Gedanken und Konzepte stammen ursprünglich nicht von mir, sondern sind aus vielen Quellen zusammengetragen. Ich habe sie aber in ein Format gebracht, das die Freude betonen will, die aus der Dankbarkeit gegenüber Gott entspringt. Wir nennen dies im Englischen die „Feiern der Gesundheit“ (celebrations of health).

Die Verantwortung für dieses Buch (einschließlich aller Fehler) liegt allein bei mir; aber ich möchte mich an dieser Stelle herzlich bedanken für die Ratschläge und Beiträge meiner Kollegen in der Gesundheitsabteilung der Generalkonferenz unserer Weltkirche Kathleen Kuntaraf, Peter Landless und Stoy Proctor. Ebenfalls danke ich Dr. Ruedi Brodbeck, dem Leiter der Gesundheitsabteilung der Deutschschweizerischen Vereinigung, für die fachliche Durchsicht und die Ergänzungen in der deutschsprachigen Ausgabe dieses Buches.

Ich hoffe, dass die Leser sich nicht nur der Konzepte erfreuen, die ich in diesem Buch darstelle, sondern sie auch anwenden werden und so ein größeres Wohlbefinden für ihren Körper und ihre Seele erlangen.

*Allan R. Handysides*

## Die eigene Einstellung

*Die größte Entdeckung meiner Generation ist die,  
dass der Mensch nur durch Änderung seiner Einstellung  
sein Leben verändern kann.*

William James, US-amerikanischer Psychologe  
und Philosoph (1842–1910)

Auf dem Weg vom Parkplatz zu einem Krankenhaus sah ich eine Polizeiabsperrung, die den Bürgersteig vor dem Haupteingang der Klinik blockierte und Fußgänger wie mich zwangen, den Nebeneingang zu benutzen. Auf dem Umweg dorthin sah ich, dass auch die Kinder der christlichen Grundschule, die von meiner Schwester geleitet wurde, um den abgesperrten Bereich herumgingen, um zu ihrer Schule zu gelangen. Aber dann bemerkte ich eine Jugendliche – offenbar eine Oberschülerin, wie ich an ihrer Schuluniform (die bei uns in den USA üblich ist) erkannte –, die zu meiner Verwunderung direkt auf das rot-weiße Absperrband zuzuging, es zerriss und mitten durch den abgesperrten Bereich marschierte.

Als sie mich eingeholt hatte und neben mir ging, berührte ich sie vorsichtig an der Schulter. „Nehmen Sie Ihre Hand weg!“, schrie sie. „Fassen Sie mich nicht an!“ Die Wut und Verachtung, mit der sie mich ansah, sprachen Bände. Sie offenbarte damit deutlich ihre Einstellung.

Wir alle haben eine innere Grundhaltung – ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Die Frage ist nur, welcher Art sie ist.

Unsere Gesinnung entscheidet darüber, welche Beziehung wir zu unserer Umwelt haben; unsere Einstellung entscheidet über das

Gleichgewicht in unserem Leben. Wir sehen die Welt nur durch die Brille unserer eigenen Denkart. Unsere Einstellung ist auch die Perspektive, aus der wir unsere Beziehungen zu anderen Menschen betrachten. Sie bestimmt unser Lebensgefühl – und beeinflusst oft auch das unserer Familienangehörigen und Freunde.

Eines Tages beobachtete ich am Washingtoner Flughafen einen riesigen Kran in Aktion. Er hatte einen hohen Mast. Unter dem Ausleger lief die Katze mit dem Seil und dem Haken, an dem die Lasten hingen; am gegenüberliegenden Ende war das Gegengewicht aus Beton befestigt. Das Zentrum aller Bewegungen und Kräfte aber war der Drehpunkt des Krans direkt unterhalb des Mastes.

Während ich zuschaute, wurde mir klar, wie wichtig dieser Drehpunkt für das ganze System war. Mir kam der Gedanke, dass unsere innere Einstellung mit einem solchen Drehpunkt vergleichbar ist. Unsere Denkart ist für das tägliche Leben genauso entscheidend wie der Drehpunkt für den Kran.

Unsere Fähigkeit, die Lasten des Lebens zu tragen, hängt weitgehend davon ab, ob sich unser Inneres in einem stabilen Gleichgewicht befindet – wie bei dem Kran. Unsere Beziehungen zu Anderen und ihrer Art zu denken messen wir stets an unserem eigenen Denkmuster. Kategorien wie „Konservative“ und „Liberalen“ basieren immer auf dem Denkmuster des Beobachters.

Als Junge habe ich den Film „Die Zerstörung der Talsperren“ (Originaltitel „The Dam Busters“, 1955 gedreht) gesehen. Er schilderte, wie die Royal Air Force im zweiten Weltkrieg versucht hat, deutsche Industriebetriebe lahmzulegen, indem sie Staudämme bombardierte und eine große Überschwemmung verursachte (was ihnen bei der Möhnetalsperre gelang; die Flutwelle war in Neheim 12 Meter hoch und erreichte noch Essen; es gab über 1300 Todesopfer). Den Piloten standen keine hoch entwickelten Peilungsgeräte zur Verfügung, wie sie heute gebraucht werden, aber sie fanden eine Lösung: Sie montierten zwei Suchscheinwerfer an die Fahrwerke ihres Bombers und zwar so, dass sich die beiden Lichtstrahlen an einem bestimmten Punkt trafen. Wenn der Schnittpunkt genau auf der Oberfläche des Stausees lag, konnten sie das Ziel anvisieren. Aus ihrer Fluggeschwindigkeit und der Fallzeit der

Bombe aus der sehr geringen Flughöhe hatten sie errechnet, wann die speziell entwickelte Rollbombe ausgeklinkt werden musste. Die Scheinwerfer markierten den Ausgangspunkt ihrer Aktion.

## **Merkmale unserer Einstellung**

Diese Scheinwerfer brachten mich auf den Gedanken, dass es auch Merkmale gibt, die unsere Grundhaltung deutlich machen. Und als ich darüber nachdachte, fand ich vier Merkmale, die die Einstellung jedes Einzelnen beschreiben.

1. *Das Denkmuster:* Wie denken wir? Worüber denken wir nach? Welche Qualität hat unser Denken?

2. *Die Selbsteinschätzung:* Welchen Wert messen wir uns selbst und unserem Leben bei? Haben wir ein gesundes Selbstwertgefühl oder fühlen wir uns minderwertig oder überschätzen wir uns?

3. *Die Wertschätzung Anderer:* Welchen Wert hat für uns das Leben anderer Menschen? Was bedeuten uns ihre Ansichten, ihre Freuden und ihre Sorgen?

4. *Die Vorstellung über eine höhere Macht:* Glauben wir an einen Gott? Welche Beziehung haben wir zu ihm?

Wir werden diese Merkmale jetzt eingehender betrachten.

## **Unser Denkmuster**

Unser Denkmuster ist uns beigebracht worden; von unseren Eltern, Geschwistern, anderen Familienmitgliedern und Lehrern haben wir gelernt, wie wir die Welt sehen. So lernten wir zum Beispiel das Gesetz von Ursache und Wirkung kennen: Am Feuer verbrennt man sich, und auch große Kälte tut weh. Wir lernten, liebevoll zu sein oder zynisch. Unsere Denkart spiegelt weitgehend die Einflüsse wider, denen wir ausgesetzt waren. Natürlich nehmen auch unsere angeborenen intellektuellen Fähigkeiten und Persönlichkeitsmerkmale darauf Einfluss, aber wir denken weitgehend in der Art, die uns beigebracht wurde.

Es ist wichtig, sich darüber klarzuwerden, dass unser Denkmuster das unserer Eltern und erweiterten Familie, der Schulen, die wir

besucht haben, und der Gesellschaft, in der wir leben, widerspiegelt. Manche meinen daher, dass die Jesuiten Recht haben, wenn sie sagen: „Überlasst uns ein Kind, bis es sieben Jahre alt ist, und es wird Zeit seines Lebens ein Katholik sein.“ Es gibt keinen Zweifel: Unsere Kindheit formt unsere Persönlichkeit und unser Denkmuster. Faschistische und kommunistische Regime haben dieses Prinzip benutzt, um das Denken ganzer Generationen zu prägen.

Jeder Mensch kann leicht zum Verfechter einer extremen Position werden, wenn er einseitige Denkmuster übernimmt. Der amerikanische Präsident Dwight Eisenhower (1890–1969) sagte einmal, extreme Standpunkte seien nie richtig. Wenn wir (z. B. durch Widerspruch) merken, dass wir eine radikale Position vertreten, sollten wir sorgfältig prüfen, ob unsere Haltung nicht auf einem übernommenen Denkmuster beruht.

Für Christen gibt es eine gute Möglichkeit, unausgewogene, zu Extremen neigende Denkmuster zu vermeiden: das Vorbild von Jesus. Paulus forderte die Christen auf: „Habt diese Gesinnung in euch, die auch in Christus Jesus war.“ (Phil 2,5 EB) Er verurteilte die Frau nicht, die beim Ehebruch ertappt worden war, sondern zeigte ihr einen besseren Weg. Er distanzierte sich energisch von Heuchelei und ermahnte die Menschen, aufrichtig zu sein. Er forderte sie auf, Stolz und Arroganz abzulegen und darauf zu verzichten, Andere beherrschen zu wollen. Jesus rief kleine Kinder zu sich und ermahnte die Erwachsenen, so arglos zu sein wie sie – nicht so hinterhältig wie die Pharisäer. Er hatte Mitleid mit den Leidenden, fühlte mit den Trauernden und half Sündern, ihr Leben neu zu ordnen. Wir können uns vornehmen, ähnlich zu handeln wie Jesus.

Aber um wie Jesus handeln zu können, müssen wir zuerst lernen, wie er zu denken. Das erfordert täglichen Umgang mit ihm, seinem Leben und seinen Lehren. Gewohnheit, aber auch Müdigkeit oder Langeweile lassen uns leicht wieder in alte Denk- und Verhaltensmuster zurückfallen. Wenn wir uns die Gesinnung von Jesus wirklich zu eigen machen wollen, sollten wir auch nicht mehr essen, als wir wirklich brauchen, und auch jede andere Art von Unmäßigkeit meiden, weil sie das neurochemische Gleichgewicht des Gehirns beeinträchtigt.

Millionen Menschen greifen heute bewusst in die chemischen Vorgänge ihres Gehirns ein, auch mit ganz legalen Mitteln wie Tabak, Alkohol oder Aufputzmitteln. Wir meinen vielleicht, dass es leicht ist, unser Denkmuster zu verändern; aber viele von ihrer Sucht befreite Menschen stellen zu ihrem Leidwesen fest, dass die Drogen zu anhaltenden Veränderungen im Gehirn geführt haben. Das gilt besonders für Jugendliche und junge Erwachsene.

Selbst wenn wir ansonsten recht ausgeglichen sind, werfen uns manchmal quälende Sorgen aus der Bahn. Wir können uns andauernd fragen: *Was ist aber, wenn ...?* und verlieren dabei das Ganze aus den Augen. Wir tun Ähnliches, wovor Jesus gewarnt hat, als er zu den Pharisäern und Schriftgelehrten sagte: „Ihr siebt euer Wasser durch, damit ihr nicht aus Versehen eine Mücke verschluckt, und dann verschluckt ihr ein Kamel!“ (Mt 23,24 NLB)

Die Philosophen der Antike wussten, welche Kraft im Fasten liegt, und kannten die Klarheit der Gedanken, die sich einstellt, wenn der Geist nicht durch den Verdauungsprozess der Nahrung in seiner Tätigkeit beeinträchtigt wird. Das können wir uns zunutze machen, wenn wir vor einem schwierigen Problem stehen.

## **Unsere Selbsteinschätzung**

Der zweite Faktor, der unsere Einstellung prägt, ist unsere Selbsteinschätzung. Auch sie ist erlernt. Psychologen erklären, dass die meisten Kinder im Alter von drei Jahren ein gewisses Selbstwertgefühl entwickelt haben. Es ist sehr wichtig, dass wir uns selbst wertschätzen; tun wir es nicht, fehlt die Motivation, für uns selbst zu sorgen – uns um unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele zu kümmern. Und wer sich selbst für wertlos hält, dem fällt es sehr schwer zu glauben, dass er in Gottes Augen unendlich wertvoll ist!

Wer dagegen zu viel von sich hält, wird arrogant und stolz, vielleicht auch eigenwillig und anspruchsvoll. Seine Beziehungen zu anderen Menschen sind nicht von Geben und Nehmen geprägt, sondern nur von Nehmen. Wer weitgehend unfähig ist zu geben, merkt oft gar nicht, was Andere für ihn tun. Er macht grundsätzlich andere Leute für seine eigenen Lebensprobleme verantwortlich



und sucht die Schuld nie bei sich selbst. Mit solchen Menschen auszukommen ist natürlich schwierig.

Das andere Extrem bilden Menschen, die sich so wertlos fühlen, dass sie unfähig sind, sich geliebt zu wissen und Liebe anzunehmen. Manchmal umgeben sie sich mit einem Panzer, der sie schützen soll; dann empfinden wir sie als widerspenstig und unzugänglich. Oder sie machen andere Leute schlecht, um selbst besser dazustehen. Aber sie scheinen nie Erfolg zu haben; nichts kann sie zufriedenstellen. Weil ein gesundes Selbstwertgefühl erst erlernt werden muss und eine ständige Beschäftigung mit sich selbst die Wirklichkeit verzerrt, sind die Einstellungen derer an beiden Enden des Spektrums oft verdreht und unrealistisch.

Aber es gibt eine Lösung für das Problem: die Erkenntnis, wie wertvoll jeder einzelne Mensch in den Augen Gottes ist.

Ein Steuereintreiber – klein von Statur – war auf einen Baum gestiegen, um Jesus zu sehen, und schaute auf die Menge hinunter, die Jesus folgte. Von seinen Landsleuten wurde er verachtet, weil er mit den Römern zusammenarbeitete. Ohne Achtung vor sich selbst hatte Zachäus versucht, im Reichtum und im Überfluss sein Glück zu finden. Aber trotz aller Sicherheit, die ihm sein Geld bot, verzehrte ihn der Gedanke, zu „klein“ zu sein. Tief in seinem Inneren wusste er, dass er nie groß genug, nie reich genug und nie gut genug sein würde.

Jesus kannte sein Verlangen nach Anerkennung und Wertschätzung und war gekommen, um sein Leben zu verändern. Er kennt auch mein und dein Verlangen nach Wertschätzung.

Jesus blieb unter dem Feigenbaum stehen, auf dem Zachäus saß, schaute hinauf in die belaubten Äste und sagte: „Zachäus, komm schnell herunter, ich muss heute dein Gast sein!“ (Lk 19,5 GNB) Mit diesem einen Satz gab Jesus dem verachteten Steuereintreiber zu verstehen, dass er ihm Beachtung schenkte, ihn anerkannte und wertschätzte. Indem er ihn mit seinem Namen ansprach, hieß er ihn als Freund und Gefährten willkommen.

Der kleine Mann war zunächst sprachlos, und sein einsames, unglückliches Herz schlug schneller – aus Freude über die Beachtung und Wertschätzung, die Jesus ihm erwies.

Jesus ruft auch dich und mich mit Namen und lädt uns ein: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben.“ (Mt 11,28 GNB) Ich fühle mich angesprochen – du nicht auch? Wenn wir uns bewusstwerden, dass Jesus uns wertschätzt, werden wir nicht nur von Selbstzweifeln befreit, sondern auch von Arroganz und Stolz, die wir als Krücken benutzen. Wir brauchen Andere nicht mehr zurechtzuweisen, mehr zu wissen als sie und in ihren Augen wichtig zu sein. Warum nicht? Weil wir für Jesus wichtig sind.

## Unsere Wertschätzung anderer Menschen

Der dritte Faktor, der ein Schlaglicht auf unsere Einstellung wirft, ist unsere Wertschätzung anderer Menschen – der Wert, den wir ihnen zumessen oder nicht. Manchmal wird uns nicht bewusst, wie wir uns verhalten, und merken nicht, wie wir auf Andere wirken.

Vor nicht allzu langer Zeit ist mir das selbst passiert. Ich musste eine Veranstaltung organisieren und war gerade dabei, die Helfer für verschiedene Aufgaben einzuteilen. Dabei unterbrach mich plötzlich eine meiner Mitarbeiterinnen – eine, die immer schnell dabei war, auf die Unzulänglichkeiten Anderer hinzuweisen. Sie fing an, mich nachzuahmen: „*Du tust dieses, und du tust jenes!*“

Ich stutzte und dachte: *Wirke ich so auf meine Helfer – wie ein kleiner Diktator?* Ob sie nun Recht hatte oder nicht – sie gab mir einigen Stoff zum Nachdenken.

Wir alle müssen von Zeit zu Zeit innehalten und uns fragen: *Welchen Wert haben Andere in meinen Augen? Was sagen meine Worte und mein Verhalten darüber aus, wie ich über sie denke?*

Zu Hause geben wir uns meist so, wie wir sind. Die Familie erlebt uns, wie wir wirklich sind. Schon wenige Jahre nach der Hochzeit fängt der Ehemann an, schlechte Gewohnheiten zu entwickeln, einen Bauch zu bekommen oder Haare zu verlieren. Und auch die „Prinzessin“ sieht morgens nicht mehr so bezaubernd aus in ihrem zerknitterten T-Shirt und mit Schlaffalten in dem noch ungeschminkten Gesicht. Aber gerade in solchen unvermeidbaren Situationen wird unsere wahre gegenseitige Wertschätzung deut-

lich. Wenn wir den Partner trotz seiner Pickel, Fettpolster oder kahlen Stellen und seiner Eigenheiten lieben, zeigen wir, dass wir ihn wirklich wertschätzen.

Wenn man mit den Augen rollt, verstehen Andere das als ein Zeichen der Abwertung. Aber die geringe Wertschätzung anderer Menschen spiegelt möglicherweise nur das Fehlen eines eigenen gesunden Selbstwertgefühls wider.

Wenn wir schlecht über einen Freund oder Kollegen reden, zerstören wir möglicherweise dessen guten Ruf. Das mag uns zwar im Moment eine gewisse Befriedigung verschaffen, aber es sagt auch eine ganze Menge über uns selbst; denn unsere Wertschätzung Anderer wirft ein Licht auf unsere Einstellung. Ein Kichern oder Grinsen, eine abwertende Äußerung oder eine spöttische Bemerkung sagt mehr über uns selbst aus als über die Person, über die wir abschätzig reden. Wer uns hört und verständig ist, erkennt darin den Versuch, uns selbst durch unser abfälliges Reden über Andere aufzuwerten.

Auf dem Weg zu einem Synagogenvorsteher folgte Jesus eine große Volksmenge. Plötzlich spürte Jesus, dass eine Kraft von ihm ausgegangen war. Er blieb stehen und fragte, wer ihn berührt hatte; er freute sich, dass jemand so viel Vertrauen in ihn hatte, dass er sich Heilung sogar von einer bloßen Berührung erhoffte. Jesus wartete; schließlich machte die Menge Platz für eine Frau, die sich ihm zitternd näherte. Er sah sie an – diese Frau, die zwölf Jahre lang an Blutungen gelitten hatte –, und sagte: „Meine Tochter, dein Glaube hat dich gesund gemacht. Geh hin in Frieden.“ (Mk 5,24–34) Jesus und die kranke Frau schätzten einander sehr hoch ein; er nahm sie an und drückte das schließlich auch deutlich aus.

Es ist kein Zufall, dass das zweitwichtigste Gebot lautet: „Du sollst deinen Nächsten lieben *wie dich selbst*.“ (Mt 22,39) Nur wenn wir uns selbst annehmen und wertschätzen, können wir auch unsere Mitmenschen annehmen und lieben (im Sinne der *Agape*-Liebe, siehe 1 Kor 13,4–7). Die Fähigkeit zur Selbstannahme muss auch erlernt werden, sie ist nicht angeboren (im Gegensatz zur Selbstsucht). Wir lernen sie jedoch nur, indem wir von anderen Menschen Liebe und Annahme erfahren! Wer als Kind viel Liebe und

Zuneigung erfahren hat (gerade auch, wenn er Fehler gemacht hat), dem ist es viel eher möglich, sich selbst zu lieben und anzunehmen, oder wer als Teenager von einem Freund oder einer Freundin bedingungslos angenommen wurde. Wer erfahren hat, dass Jesus uns angenommen hat, wie wir sind (siehe Lk 15,2b; Joh 6,37b), und uns mit all unseren Fehlern und Schwächen liebt (auch wenn wir gesündigt haben), der kann auch sich selbst annehmen. Jesus hat Ja zu uns gesagt, daher können wir es auch tun.

Selbstannahme ist ein bewusster Willensakt: Wir entscheiden uns dafür. Dann können wir auch andere Menschen annehmen (Ja zu ihnen sagen) und wertschätzen, auch wenn uns viele ihrer Ansichten, Einstellungen und Gewohnheiten nicht gefallen.

Um unsere Einstellung zu kennen, müssen wir uns also darüber klarwerden, wie wir über unsere Familienmitglieder, über Freunde und Fremde denken und wie wir sie behandeln.

## **Unsere Vorstellung über eine höhere Macht**

Das vierte Merkmal, das unsere Einstellung kennzeichnet, ist die Vorstellung über eine höhere Macht bzw. die Beziehung zu Gott.

Atheisten und Agnostiker haben keinen Gott, der ihnen sagt, „was gut ist“ (Mi 6,8). Darum müssen sie auf der Grundlage menschlicher Philosophie ein ethisches System entwickeln. Der Humanismus ist an die Stelle Gottes getreten, aber ohne Gott ist es schwer, den wahren Sinn des Lebens zu erkennen. Ein Wertesystem ohne Gott hat kein solides Fundament. Vergnügungssucht macht sich breit. Die Einstellung „Wenn es sich gut anfühlt, dann tu es!“ oder „Wenn es niemandem schadet, tu’s!“ ist für viele zu einem Leitsatz geworden.

Aber wenn das Leben keinen bleibenden Sinn hat, wie kann es dann einen Wert haben? Und wenn nur das Wert hat, was *ich* für wertvoll halte, was geschieht dann, wenn ich in manchen Mitmenschen keinen Wert sehe? Die Geschichte von Nazideutschland zeigt die schrecklichen Auswirkungen einer solchen Haltung. Eine Gesellschaft ohne Gott verliert die Achtung vor dem Mitmenschen. Leute werden nur noch danach beurteilt, ob sie einem nützlich sind

oder nicht. Nützlich wozu? Wenn das Leben keinen Sinn hat, woher weiß ich dann, dass mein vermeintlicher Erfolg wirklich ein Erfolg ist? Ohne Sinn ist alles bedeutungslos. Ohne einen vollmächtigen Gott, dem wir das Dasein verdanken, wird auch der Relativismus bedeutungslos – und ebenso Beziehungen. Es muss einen Maßstab geben, an dem wir den Wert des Lebens ablesen können.

Als Mose in der Wüste Sinai vor dem brennenden Busch stand, wollte er wissen, wer ihn da aufforderte, nach Ägypten zurückzukehren und mit welcher Autorität: „Wenn ich zu den Israeliten gehe und ihnen sage: ‚Der Gott eurer Vorfahren hat mich zu euch gesandt‘, und sie mich dann fragen: ‚Wie heißt er denn?‘, was soll ich ihnen dann antworten?“ (2 Mo 3,13 NLB) Die geheimnisvolle Antwort lautete: „Der ‚Ich bin‘ hat mich zu euch gesandt.“ (V. 14b EB) Das ist unbegreiflich profund; selbst Albert Einstein konnte mit seiner Relativitätstheorie die Tiefe dieses Wortes nicht ausloten. „Ich bin“ schließt alle Zeiträume ein und alles, was existiert.

Dieser Gott, der sich Mose als der „Ich bin“ vorgestellt hat, ist der Gott, der alles erschaffen hat, der Schöpfer und Erhalter des Lebens. Er übersteigt zwar unser Fassungsvermögen, doch er hat genug über sich offenbart, dass Menschen sich ein ungefähres Bild von ihm machen können. Durch die Menschwerdung seines Sohnes zeigte Gott im Leben von Jesus Christus seine unendliche Liebe und sein wahres Wesen (siehe Joh 14,7.9).

Unsere Vorstellung und Wertschätzung dieser höheren Macht wirft ein Licht auf unsere Einstellung. Viele Menschen leugnen heutzutage seine Existenz, andere interessieren sich schlichtweg überhaupt nicht für die Gottesfrage. Zweifel, Unsicherheit oder negative Erfahrungen haben viele zu Agnostikern gemacht. Ängste und Minderwertigkeitsgefühle können jemanden daran hindern zu glauben, dass Gott an uns überhaupt interessiert ist.

Wer überzeugt ist, dass Gott liebevoll und barmherzig ist, sieht sich selbst, seine Mitmenschen und die Welt anders als der, der in Gott einen strengen Richter sieht. Die Überzeugung und die Dankbarkeit, dass Jesus der Erlöser der Menschen ist und sein Leben und Opfertod am Kreuz für unser aller Schuld ein Geschenk Gottes an die sündige Welt ist, verändert unser Leben. Wer Jesus ver-

traut, hat eine andere Einstellung als diejenigen, die nicht an ihn als „guten Hirten“ glauben (Joh 10,11), der sie „zum frischen Wasser“ führt, ihnen den „richtigen Weg“ zeigt und auch im „dunklen Tal des Todes“ an ihrer Seite ist (Ps 23,1–4 NLB).

Jemand hat einmal gesagt, dass es für die Aufnahme in den Himmel Losungsworte gäbe. Die Perlentore des neuen Jerusalem (Offb 21,2.21) stünden zwar weit offen, aber wer durch sie eingehen wolle, müsse die Losungsworte kennen und sie aus voller Überzeugung aussprechen können, denn sie spiegeln seine Einstellung wider. Und die Einstellung ist der Schlüssel zum Himmel.

Möchtest du diese Losungsworte wissen? Ich werde sie dir nennen. Sie sind leicht zu behalten, aber sie müssen von Herzen kommen. Sie sind der Kern des Lebenssinnes und lauten: *Danke, Jesus!*

Diese Einstellung der Dankbarkeit macht uns nicht zu Sklaven eines Herrn; im Gegenteil, sie befreit uns zum Dienst an Anderen. Und diese Freiheit führt uns zu einer weiteren Einstellung, die über die Dankbarkeit hinausgeht; sie weckt in uns das Verlangen, zur Ehre Gottes zu leben. Wenn wir durch den Heiligen Geist die Fülle der Freiheit eines Christen erleben, wird unser ganzes Leben zu einem Lobpreis Gottes. Paulus schrieb an die Christen in Rom:

Denn die Macht des Geistes, der Leben gibt, hat dich durch Christus Jesus von der Macht der Sünde befreit, die zum Tod führt ... Wenn der Heilige Geist dich bestimmt, bedeutet das Leben und Frieden. (Röm 8,2.6b NLB)

Paulus wusste, dass das Böse mächtig und verführerisch ist, jubelte aber über die rettende Kraft von Jesus Christus und schloss mit den triumphierenden Worten:

Denn ich bin ganz sicher: Weder Tod noch Leben ... weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, noch irgendwelche Gewalten ... oder sonst irgendetwas können uns von der Liebe Gottes trennen, die er uns in Jesus Christus, unserem Herrn, schenkt. (Röm 8,38–39 Hfa)

Mein Vater hat viele Jahre lang mit Eifer und Überzeugung die Botschaft von der Errettung durch die Gnade Gottes in Jesus Christus gepredigt. Es war daher für mich ganz natürlich zu glauben, dass Gott gnädig ist. Meine liebe Frau Janet dagegen, die erst Adventistin geworden ist, als sie Anfang 20 war, hat sich oft die quälende Frage gestellt, ob sie für den Himmel gut genug sei. Ich habe ihr immer wieder gesagt, dass sie selbst zwar nicht gut genug für den Himmel ist – das ist keiner von uns – wohl aber Jesus. Er starb am Kreuz, damit jeder, der in den Himmel kommen möchte, auch aufgenommen werden kann.

Janet konnte das jedoch lange nicht verinnerlichen. Aber als sie Philip Yanceys Buch *Gnade ist nicht nur ein Wort* gelesen und die befreiende Kraft der Gnade erlebt hatte, wurde sie ein ganz anderer Mensch. Jetzt vertraut sie Jesus und stellt ihre Erlösung nicht mehr infrage. Sie ist nicht mehr länger um ihre Errettung besorgt und kämpft nicht mehr, um Gott gehorsam zu sein, sondern führt ein fröhliches Leben der anteilnehmenden Fürsorge nach dem Vorbild von Jesus. Ihre eigenen Sorgen stehen nicht länger im Mittelpunkt; sie denkt vielmehr darüber nach, wie sie die Nöte Anderer lindern kann. Ihr Leben ist ein freudiger Dienst, der nicht nach Lohn fragt – denn sie hat alles, was sie jemals braucht – Jesus.

Wenn wir uns die vier Merkmale unserer Einstellung anschauen – das Denkmuster, die Selbsteinschätzung, die Wertschätzung anderer Menschen und den Glauben an Gott – wird deutlich, dass unsere Gottesvorstellung die anderen drei Merkmale beeinflusst. Unsere Einstellung verrät viel über unser Weltbild, und unser Weltbild spiegelt unsere Gottesvorstellung wider.

Wir Menschen sind ganzheitliche Wesen: Wir haben eine körperliche, eine geistige, eine emotionale und eine spirituelle Seite. Daher werden wir in den folgenden Kapiteln über ein ganzheitliches Wohlbefinden sprechen. Es soll dabei nicht im Detail aufgeführt werden, was wir im Einzelnen alles dazu beitragen können; vielmehr möchte ich, dass wir lernen, wie wir uns an dem Geschenk des Lebens am besten erfreuen können, denn Dankbarkeit erfüllt das Herz mit Freude und den Glaubenden auch mit Lobpreis Gottes.