

Thema: **Sündige nicht mehr ...**

Autor: **Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

«Geh hin und sündige von jetzt an nicht mehr» Künftig sich anders verhalten. Einfach nicht mehr Ehebruch begehen, also nicht mehr eine Frau mit begehrendem Blick ansehen. Einfach nicht mehr Pornobilder anschauen im Internet. Einfach nicht mehr hungern. Einfach nicht mehr sich vollfressen und wieder erbrechen. Einfach nicht mehr Angst haben. Einfach nicht mehr hintenherum über andere reden, nicht mehr misstrauisch sein. Einfach sich nicht mehr Sorgen machen.

?

Frage: Was bedeutet für Sie Sünde? Wie würden Sie jemandem, der Sie fragt, den Begriff Sünde erklären?

GUT SEIN WOLLEN

Der Mensch möchte gut sein, besser sein, es richtig machen, gut dastehen, die Kontrolle wahren. Was ist gut? Was ist böse? Je nach Bewertung und Urteil wird selbstgerecht aus dem Katalog der Strategien gewählt: Vermeiden, Verleugnen, Kontrolle halten, sich zusammen nehmen, richtiges Verhalten vorweisen, sich anstrengen, Bekämpfen, Wegweisen, Unterdrücken, mit positiv Empfundem ersetzen, dem Feind zuschieben, «*das ist der Teufel, der Widersacher, dem muss man gebieten!*», von sich schieben, andere verantwortlich machen, «*Weil der in meiner Kindheit so übel mit mir umgegangen ist!*».

Strategien, wie sie tagtäglich in der grossen weiten Welt zu beobachten sind. Jeder kämpft für sein eigenes Glück und versucht die Kontrolle zu wahren, wenn nötig mit Raketen. Also genau so, wie wir auch im Kleinen, mit uns selbst, umgehen. Was als störend, unschön, peinlich und schwach empfunden wird, wird gnadenlos bekämpft.

DIE HILFE VON GOTT BENÖTIGE ICH DAZU NICHT

Für all diese Handlungen und Strategien benötige ich die Hilfe von Gott nicht. Es sind Strategien, welche zutiefst im Menschsein verankert sind, beobachtbar bei jedem Kleinkind bereits. Gläubige Christen neigen dazu, diese Strategien unreflektiert auf Gott, das Glaubensleben zu übertragen und bringen solche im Namen von Jesus Christus zur Anwendung.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

DEMUT

Von der Last des Gut-sein-Müssens befreit uns Jesus Christus. Der Mensch gewordene Gott führt uns vor Augen, dass wir bei allem Bemühen letztlich doch wieder scheitern werden. Lesen Sie dazu die Bergrede (Bergpredigt, Mt 5-7). Die ersten Worte darin: *Glücklich die Armen im Geist, die Trauernden, die Barmherzigen, die reinen Herzens sind.* Eine Haltung von Demut schliesst das eigene Unvermögen, die Schattenseiten unserer Persönlichkeit mit ein. Nicht etwa in einem resignierten *«dann kann ich ja machen was ich will»*. Viel mehr die Haltung ühend, sich in Barmherzigkeit und Liebe dem zuzuwenden, was in menschlicher Überheblichkeit so gerne verbessert, überdeckt, verheimlicht, verleugnet oder den anderen zugeschoben wird: die eigenen Schatten und Abgründe, die Begierden, die Ängste, das Peinliche, all das als schwach und negativ Empfundene eben.

Die Nachfolge Christi beinhaltet das Einüben der neuen Gesinnung, wandeln in Demut, Sanftmut, Langmut, einander in Liebe ertragend (Eph 4,1f.23f). Dies bedingt, dass ich mich selbst ertragen kann und mit mir selbst liebevoll umgehe. Konkret meint dies: In Wahrheit leben, es Licht werden lassen, die Lüge, alles Falsche, Unwahre, Gut-sein-Wollende und Überhebliche ablegen. Wahr werden mir selbst gegenüber und Wahrheit reden gegenüber dem Nächsten.

Weil Gott Vater durch Jesus Christus mir in Liebe begegnet, begegne ich auch meinen Schattenseiten in Liebe. Dabei verlagert sich der Schwerpunkt der Aufmerksamkeit weg von der Sorge um die perfekte Handlung, weg von Kontrolle und Vermeidung, hin zu der *Gegenwart*, zum *Anhalten im Jetzt*, zur nackten und schonungslosen Begegnung mit mir selbst. Licht fällt auf meine Schattenseiten, das Abtrünnige in mir, auf mein Unvermögen, meine Ängste und Schwachheiten.

Beispiel 1: Ehemann, Internet-Pornosucht

«Die Begierde, Pornobilder anschauen zu wollen. Das reissende Verlangen danach, suchen, finden. Die Triebhaftigkeit. Die verführerischen Gedanken: „Ein paar Bilder anschauen, das hast du jetzt verdient! Nur noch dieses eine Mal.“ Die Angst demnächst die Kontrolle zu verlieren, unvernünftig zu handeln, sich dann wieder schämen und sich versagend erleben.»

? Diese Schattenseite eingestehen, Einblick geben dahinein, in meine Not?

«Die Angst vor Ablehnung, die Angst vor Verlust von Ansehen ist gross. Also doch lieber die Schattenwelt verheimlichen, nach Aussen stark und sauber wirken?»

Beispiel 2: Tochter, 17-jährig, Magersucht (Anorexia nervosa), bulimische Episoden

«Der hervorstehende Bauch, riesig, tut mega weh, diesen anzuschauen, bin enttäuscht über mich, komme mir versagend vor, ungenügend. Fühle mich sehr alleine mit meiner Minderwertigkeit, meinem Schmerz, unverstanden, verloren.»

«Also doch der lauten Stimme in mir gehorchen, die feinen Emotionen überdecken?

Du sollst abnehmen, bemühe dich, friss weniger, nimm dich zusammen, andere schaffen es auch! Gott hat dich gerne wie du bist, hat dich schön gemacht, Glaube nur! Engagiere dich in der Gemeinde, lenke dich ab vom ewigen Drehen um dich selbst! Aber eben, bei dir bringt alles nichts! Du schaffst es nie!»

? Die Schattenseite eingestehen, Einblick geben dahinein, in meine Not?

«Das würde ich gerne, wäre so erlösend. Aber dann würde meine Fassade bröckeln. Die Angst abgelehnt zu werden. Nie hat man sich für meine innersten Gefühle interessiert. Wie es mir wirklich geht, wie ich fühle, meine Not mit dem Aussehen, da kommen nur Ratschläge, aber keine Wärme. Erneute Enttäuschung, Schmerz, wieder alleine bleiben damit.»

«Daher lieber mich nicht zeigen, lieber meine Not verheimlichen, nach aussen lächeln, gute Noten schreiben und schön brav Klavier spielen.»

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

VERFÜHRERISCH

Sagen können, ich habe es geschafft. Ich habe keine Pornobilder mehr angeschaut! Ich habe die Magersucht überwunden! Was für ein tolles Gefühl das gibt. Den Kampf gewonnen, den Sieg davon tragen! Alle in der Gemeinde jubeln. Und ja, mit Gottes Hilfe natürlich, der Herr hat mir geholfen den Feind zu besiegen!

Auch Jesus Christus wurde versucht, indem die Pharisäer – jene also die ganz genau zu meinen wissen wie Glaube funktioniert – ihn zur Verurteilung des Vordergründigen, des Offensichtlichen drängten.

«Jesus aber bückte sich nieder und schrieb mit dem Finger auf die Erde», was meint,

- er schuf Raum zum Anhalten,
- den eigenen Schattenseiten zu begegnen,
- sich der eigenen Not liebevoll zuzuwenden, den Schwachheiten, Begierden, Ängsten, Peinlichkeiten, dem Schmerz,
- diese nicht verheimlichen sondern diese an das Licht holen, liebevoll an der Hand nehmen, diese eingestehen, sich zeigen damit und
- und die dabei aufkommende Angst und Scham mit einschliessen und zeigen.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

EINANDER TRAGEN

Die Angst ist berechtigt, verurteilt, abgestraft, abgelehnt, nicht gehört und verstanden und damit erneut verletzt zu werden. Offenbart jemand seine Schattenseite, dann ist das Gegenüber unweigerlich mit seiner eigenen Schattenwelt konfrontiert. Licht und Wahrheit trifft ins Herz. Fehlt beim Gegenüber die liebevoll-kritische Selbsteinsicht, mangelt es beim Gegenüber an barmherzigem Umgang mit den eigenen Schattenseiten und Verletzungen, dann führt dies unweigerlich zu einer lieblosen, verurteilenden, bestrafenden Reaktion.

«... Erlaube, ich will den Splitter aus deinem Auge ziehen; und siehe, der Balken ist in deinem Auge?» Jesus Christus, Mt 7,1-5.

Beispiel 1: Die Ehefrau

«Er soll in die Freiheit kommen und endlich diese Pornobilder lassen. Er soll halt den Gedanken Einhalt gebieten und im Namen Jesu Stop sagen. Er lebt noch nicht im Sieg! Wenn er nur wollte, dann würde er es lassen. Ich trenne mich, bis er sein Pornoproblem gelöst hat!»

Eine in hohem Masse unheilvolle Dynamik in der Paarbeziehung ist da abzulesen.

Beispiel 2: Die Mutter

«Hast du auch richtig gegessen? Hast du zugenommen? Du musst zu dir schauen, du schadest deinem Körper, du hast gehört, was der Arzt gesagt hat! Iss doch so wie andere Mädchen auch! Wenn wir es nicht schaffen, dann musst du in die Klinik.»

Der Vater: Dieser schweigt, sagt höchstens zu seiner Frau: «Du sagst ja selbst, dies sei Frauensache, ich verstehe nichts davon.» Der Vater ist verunsichert, traut seinen eigenen Wahrnehmungen nicht, hat Angst vor Konfrontation und geht folglich den bequemen Weg.

Traurige Familiendynamik, alle drei bleiben mit ihren inneren Empfindungen unberührt und alleine.

Einander tragen bedeutet, sich für die Not des Nächsten, des Ehepartners, der Freundin, zu interessieren. Ich lasse mir die Not, die Welt des Gegenübers beschreiben, indem ich danach frage. Und ich lerne zu hören. Hören und wiederholen. Die *Worte des Gegenübers* wiederholen. Hören, Wiederholen, Schweigen. Und damit für das Gehörte einen Resonanzboden bietend. Liebevoll Berühren eben.

Und eben nicht überhebliches Kommentieren, Interpretieren, Analysieren, Erklären, Verstehen-Wollen. Bedenken wir: die Welt des Gegenübers, insbesondere die Schattenwelt, wirkt fremd und mitunter bedrohlich. Weil die Welt des Gegenübers in mir meine eigenen Schatten aktiviert, neige ich nach aussen zu überheblichem Verurteilen, Moralisieren und Bestrafen.

SICH SELBST TRAGEN

«Hören, Wiederholen und Schweigen, einen Resonanzboden bieten also. Schön und gut. Aber die Thematik, die Schattenwelt des Gegenübers trifft mich wie Pfeile!»

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

Beispiel 1: Die Ehefrau

«Ich kann seine Welt, seine Gefühle, Empfindungen, nicht verstehen, nicht einordnen. Er redet auf einmal von Ängsten. Kann ich ihm trauen?»

All das Sexuelle verunsichert mich sehr, alles dreht sich nur darum. So vieles kommt in mir hoch – aber das habe ich doch längst alles abgelegt? Bin sehr verunsichert.

Ich genüge ihm nicht, bin minderwertige Frau, zu wenig schön. Mich braucht es nicht. Ich fühle mich betrogen, hintergangen, missbraucht im Vertrauen, ausgeschlossen, traurig, alleine.»

Beispiel 2: Mutter und Vater

Vater: «Komme mir hilflos vor, wollte es immer gut machen. Dachte, ich hätte es im Griff, alles ist mir entgleitet, ich schäme mich.» Mutter: «Es ist so, ich habe kaum von meiner Verunsicherung, von meinen Gefühlen geredet, das ist nicht mein Ding. Ich las viel über die Thematik Anorexie. Meine Ratschläge waren nicht hilfreich. Aber man hat mir auch nichts anderes gesagt! Ich habe versagt, fühle mich schuldig.»

SCHULD UND SÜNDE SIND NICHT ZEITGEMÄSS

In der heutigen Wohlfühlgesellschaft – so mitunter auch in der modernen Psychiatrie und Psychotherapie, natürlich wissenschaftlich evident und qualitäts-zertifiziert – wird sofort betont: *«Niemand ist schuldig an der Magersucht der Tochter. Es ist halt eine Krankheit, welche wir gemeinsam bekämpfen müssen.»* So haben es die Eltern aus Beispiel 2 in einem Kompetenzzentrum für Essstörungen gehört. Lieblose Schönrederei ist das. Natürlich machen wir uns schuldig, jeden Tag, sobald wir mit uns selbst und mit anderen in Beziehung treten. Wenn wir mit unseren eigenen Emotionen – wie den oben in den Beispielen aufgeführten – nicht liebevoll umgehen und zu diesen nicht aktiv in Beziehung treten, dann werden wir unweigerlich auch lieblos mit unseren Nächsten umgehen – auch mit unseren Kindern.

HEILWERDUNG – VERWANDLUNG

Für das vordergründige Verhalten – überhebliches, heuchlerisches Verleugnen, Verheimlichen, Verdrängen, Gut-sein-Wollen, Kontrolle bewahren usf. – gibt es Vergebung. Auf dem weiteren Weg geht es dann aber darum, sich der eigenen Schattenwelt zuzuwenden und diese zu offenbaren. Und ebenso die Schattenseiten des Gegenübers kennenlernen wollen. Einander auf einer tieferliegenden Ebene der Schattenseiten kennenlernen und begegnen. Dahinein Licht werden lassen. Lesen Sie dazu: Eph 5,8-14; Joh 8,12.

Bedenken wir: Nicht die Schattenwelt ist schlecht, sondern Sünde ist das aus dieser entspringende

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2014 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

Spenden

Wir sind für KlientInnen und PatientInnen in schwierigen finanziellen Situationen auf Spenden angewiesen. Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Staatlich als gemeinnützig anerkannt, können Sie Spenden an die CTL bei den Steuern unter Vergabungen in Abzug bringen.

Spenden Konto: 30-4629-3
IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3
Konto Name: CTL Bern