

# Arbeitsmaterial „Wenn der Glaube nicht mehr passt“ von Martin Benz

Ausgearbeitet von Susanne Heidenblut

## 11. Thema: Dreifache Müdigkeit (S.173-195)

### Zusammenfassung des Kapitels und Zitate

(die Zitatstellen sind optional und können nach Bedarf und Schwerpunktlegung des Gesprächs vorgelesen werden):

- Im letzten Kapitel geht es um Anregungen/Prinzipien, die uns helfen sollen, unseren Glauben tatsächlich weiterzuentwickeln. Zuvor eine Ist Beschreibung:
- **Alltagsmüdigkeit:**  
Das heutige Leben ist oft durchdrungen von Stress. Viel Stress bedeutet nicht automatisch mehr Arbeit, sondern drückt sich u.a. in Maßlosigkeit, Optimierungswahn und ständiger Verfügbarkeit aus. Eine amerikanische Studie belegt, dass eine Optionserweiterung (die Auswahl zwischen vielen Optionen) nicht nur Positives zur Folge hat, sondern zu einem Stressfaktor werden kann (S.176/177).  
Ein zu hohes Tempo sorgt dafür, dass oft kein Wachstum/keine Reifung entstehen kann. Das Leben am Limit ist oft gepaart mit der Hoffnung auf bessere Zeiten. Aus diesem Zustand entsteht oft eine Alltagsmüdigkeit, infolge derer sich eine Gemeinde und Glaubensmüdigkeit entwickeln kann.
- **Gemeinde- und Glaubensmüdigkeit:**  
Im Laufe des Lebens nehmen die „Anspruchsteller“ immer mehr zu: Eltern, Schule, Arbeitsstelle, Familie, der eigene Körper, Medien und nicht zuletzt die Gemeinden.
- Die Gemeinden sind oft der Ort, an dem wir ohne unmittelbare Konsequenzen Einsparungen vornehmen können.
- Aus Alltagsmüdigkeit folgt dann oft Gemeinde- und Glaubensmüdigkeit. Ich brauche jedoch Energie, um Glaubensveränderungen vollziehen zu können.

Was können wir dagegen tun?

**Wir dürfen unser Lebensfeld nicht bis an den Rand abernten.**

Wir müssen uns dafür entscheiden, **dass uns auch etwas durch die Lappen gehen kann.** Jesus sagt im übertragenen Sinne, dass uns etwas durch die Lappen gehen darf in Matt. 16,24. (Zitat S. 182 1. Absatz)

Wir dürfen ein **Leben in Fülle** nicht mit einem **vollen Leben**

verwechseln. Ohne Spielräume höre ich nur noch auf dem Apellohr.

Wir dürfen unser Leben nicht am Limit leben, bis an die Kapazitätsgrenze, vielmehr brauchen wir Reserven. Folgende Schritte können uns dabei helfen.

## **Vorwärtsglauben**

Glaubensentwicklung ist nicht das Ende des Glaubens, sondern ist nur das Ende einer bestimmten Art des Glaubens.

- **1. Ehrlich werden**
  - geistliche Bestandsaufnahme und Eingeständnis
- **2. Herz zeigen**
  - Gott im Gebet mein Herz zeigen
  - z.B. Gebetsspaziergang
  - in Verbindung mit Gott bleiben.
- **3. Umzugshelfer finden**
  - Wir brauchen Begleiter/Reisegefährten, damit wir **nicht** durch eine **geistliche Dekonstruktion in der Isolation** enden. Das schützt u.a. vor Überheblichkeit
  - erfahrene Umzugshelfer können Ratschläge geben
  - auch Bücher, Podcast, etc. können Helfer sein.
- **4. Sich den Ängsten stellen**
  - solch ein Prozess kann Angst machen, die Angst kann ich auch bei anderen auslösen
  - man ist manchmal nicht mehr Teil einer Gruppe
  - es können neue Freund und Feindschaften entstehen
  - manchmal ist eine schrittweise Offenlegung der neuen Erkenntnisse hilfreich
  - nicht alles auf einmal raushauen.
- **5. Geduld haben**
  - der neue Glauben wird nicht erobert, sondern muss wachsen,
  - wenn der Prozess zu schnell geht, läuft man Gefahr geistlich „obdachlos“ zu werden.
- **6. Immer Lernender bleiben**
  - als Lernender bleibe ich nicht in einer Protestschleife stecken, sondern entwickle Abenteuerlust und Entdeckerfreude
  - ich kann neue Werte und Ziele definieren.
- **7. Das Leben feiern**
  - Prediger 7,16 macht deutlich, dass es nicht nur um das richtige Glauben, sondern auch um das richtige Leben handeln muss
  - Hobbies und Beziehungen pflegen
  - unser Leben und unsere Seele mit Wohlwollen füllen.

## **Mögliche Fragen und Bibelverse:**

1. Das letzte Kapitel redet von Alltagsmüdigkeit und daraus resultierender Glaubensmüdigkeit. Könnt ihr beschreiben, ob ihr eine solche Müdigkeit kennt oder sie innerhalb der Gemeinde wahrnehmt?
  - In welcher Form?
  - Wie äußert sich die Müdigkeit?
2. Wir lesen Matt. 16,26. Was sagt dieser Text zum Thema seelische Gesundheit?

3. Wir lesen Matt. 16,24 und das Zitat S. 182 1. Absatz . Habt ihr den Text schon einmal unter diesem Blickwinkel gelesen und ist das eine zulässige und hilfreiche Deutung?
4. Wir lesen 3. Mos.23,22. Welches Prinzip wird dort deutlich gemacht? Wie können wir es auf ein volles Leben übertragen? Welches soziale und geistliche Prinzip wird deutlich?
5. Welche „Reserven“ lasst ihr stehen, um geistlich zu überleben?
6. Wenn ihr auf das letzte Quartal und die 7 Schritte zum Vorwärtsglauben (s.o.) blickt. Habt ihr den Eindruck, dass sich bei etwas in Bewegung gesetzt hat und ihr anfangt, die 7 Schritte des Vorwärtsglaubens zu gehen? Berichtet davon.
7. Was hindert euch noch, die ersten Schritte zu gehen? Braucht ihr noch weitere Hilfe, wenn ja, in welcher Form?