

gutes leben
bene!

ATTILA ALBERT



WAHRHEITEN
DIE DICH DURCHS
LEBEN TRAGEN

CHRIST WERDEN UND BLEIBEN
IN EINER WELT, IN DER AUCH
ALLES ANDERE GEHT

INHALTSVERZEICHNIS

Momente der Wahrheit	7
Wahrheit 1: Das Leben ist oft nicht gerecht, aber es gibt Hoffnung	25
Wahrheit 2: Sie können nicht alles erreichen, aber das braucht es gar nicht.	42
Wahrheit 3: Liebe ist am wichtigsten, aber sie ist nicht immer nur angenehm.	55
Wahrheit 4: Leiden ist unvermeidbar, kann aber einen Sinn erhalten	68
Wahrheit 5: Wer die schöne Lüge nicht erkennt, ist schon verloren	83
Wahrheit 6: Gesundheit ist nicht das Wichtigste, auch wenn es alle sagen	97
Wahrheit 7: Schlechtsein ist eine Versuchung, die jeden lockt	110
Wahrheit 8: Seinen Nächsten lieben ist oft mühsam, aber lohnenswert.	123
Wahrheit 9: Glauben Sie an sich, mehr aber noch an Gott	137

**Christ sein in einer Welt,
in der auch alles andere geht. 150**

**Mein Weg: Von Gott geführt,
bevor ich ihn erkannt habe 163**

Sieben Wege, spirituell zu wachsen. 180

**Wie fängt man es an,
wenn man nicht glauben kann? 194**

**Ein sinnvolles Leben,
das ganzheitlich und gelungen ist 206**

Zum Abschied 217

Literaturempfehlungen 218

Quellennachweis 221

Über den Autor 222

MOMENTE DER WAHRHEIT

In jedem Leben gibt es diese Momente der plötzlichen Einsicht. Wahrheiten, die einem ständig vor Augen standen, die man aber bisher nicht gesehen oder verstanden hat, werden plötzlich offensichtlich. Auf einmal klärt sich das Bild. Der Blick auf einen selbst, auf andere und die Welt wird klarer, realistischer und ehrlicher. Aus diesen Momenten der Wahrheit wachsen – über die Jahre – Lebenserfahrung und -weisheit.

Einen solchen Moment erlebte ich vor vielen Jahren auf einer Rundfahrt durch die Wüsten des amerikanischen Westens. Ich war Anfang 20 und hatte schon am ersten Tag die Entfernungen völlig unterschätzt. Als ich nach vierstündiger Fahrt meinen Mietwagen über eine kurvige Bergstraße in Richtung des ersten Hotels lenkte, stand die Sonne bereits tief hinter den Berggipfeln. Der Wald links und rechts war dicht. Nur wenig Licht drang hier nach unten. Ich hielt auf einem Parkplatz, um mir den Hain der gewaltigen Mammutbäume anzusehen, für den dieser Ort in der kalifornischen Sierra Nevada berühmt ist.

Nach wenigen Schritten stand ich inmitten der mehr als 100 Meter hohen Baumriesen, höher als viele Kirchtürme bei uns zu Hause. Selbst wenn ich den Kopf in den Nacken legte, konnte ich ihre Wipfel nur erahnen. Es war still, in der Luft lag noch der Geruch eines Waldbrandes einige Tage zuvor. Verkohlte Äste und Holzstückchen bedeckten

den Boden. Feine Aschepartikel schwebten silbergrau hier und da in der Luft und leuchteten auf, wenn das Sonnenlicht sie traf.

Bis zu 3500 Jahre waren diese Bäume alt. Nun berührte ich ihre Borke und sah, wie sich ihre Äste und Blätter sacht im Abendwind bewegten. Mir kam in den Sinn, dass sie schon 1500 Jahre lang hier standen, als Jesus geboren wurde. Unsere gesamte moderne Zeit – wollte man die 250 Jahre des Industriezeitalters dafür ansetzen – war für sie nicht mehr als ein flüchtiger Hauch.

Die Wahrheit, die ich dabei verstand, war: wie groß und doch wie klein mein Leben war, wie unwichtig fast alles, was mir im Alltag so bedeutsam schien. Dies zu erkennen war mehr als ein Berührtsein. Es veränderte meinen Blick: Wenn das wirklich wahr war – und der Beweis stand vor mir –, müsste sich das eigentlich in meinen persönlichen Prioritäten zeigen, meinen beruflichen und privaten Alltag also neu ausrichten.

Diesen geheimnisvollen Hauch der Ewigkeit spürt man ebenso beim Anblick des Sternenhimmels, des weiten Meeres oder mächtiger Berge. Aber auch in Kirchen, in denen Menschen über die Jahrhunderte gebetet haben und deren Wände vom Ruß der Kerzen geschwärzt sind, die sie hier einmal voller Hoffnung angezündet haben. Was uns dabei berührt, ist: All das war schon lange vor uns da und wird noch da sein, wenn wir wieder vergangen sind. Bei den Baumriesen empfand ich das besonders ein-

drücklich, weil sie – anders als Gestein, Wasser oder Mauerwerk – lebten wie ich, atmeten und noch immer weiter zur Sonne wuchsen.

»Ich bestaune den Himmel, das Werk deiner Hände, den Mond und alle die Sterne, die du geschaffen hast«, heißt es an Gott gerichtet in Psalm 8¹. »Wie klein ist da der Mensch, wie gering und unbedeutend! Und doch gibst du dich mit ihm ab und kümmerst dich um ihn!« Diese Worte, geschrieben etwa zu der Zeit, als die Bäume vor mir ihre ersten Sprossen aus dem Erdreich streckten, entsprechen dem, was ich in diesem Moment empfand: Bewunderung, Staunen und Dankbarkeit. Ich war damals noch kein bewusst gläubiger Mensch und kannte diesen biblischen Text mit seinen poetischen Worten nicht, fühlte aber intuitiv bereits, was er ausdrückte.

Unendlichkeit ist für uns ebenso wenig zu begreifen wie Ewigkeit. Unsere Erde ist 4,6 Milliarden Jahre alt, schätzen Wissenschaftler, das Universum 13,8 Milliarden Jahre und trotz modernster Teleskope und Sonden bisher ohne erkennbare Grenzen. Dort, wo ich während meiner Reise den Mietwagen geparkt hatte, wogte einmal ein Ozean und war wieder ausgetrocknet. Nur versteinerte Meerestiere, Muscheln und Korallen im Gestein erinnerten noch an ihn. Gletscher waren ihm gefolgt und wieder geschmolzen. Berge hatten sich an ihrer Stelle erhoben und waren erneut zu Sand zerfallen, der nun die Wüstengebiete bildete, die ich bei meiner Anreise durchfahren hatte.

»Du, Gott, warst schon, bevor die Berge geboren wurden und die Erde unter Wehen entstand, und du bleibst in alle Ewigkeit«, heißt es in Psalm 90. *»Für dich sind tausend Jahre wie ein Tag (...)*« Über uns Menschen sagt dieser Text: *»Sie sind vergänglich wie das Gras: Morgens noch grünt und blüht es, am Abend schon ist es verwelkt.«* Das mag zunächst bedrückend klingen. Doch es relativiert vieles auf gute Weise: Die meisten Dinge sind überhaupt nicht so wichtig, wie sie uns häufig erst erscheinen.

Wahrheiten zeigen sich auch, wenn man die Wendepunkte des menschlichen Lebens aufmerksam beobachtet, auf sich wirken lässt und in sich aufnimmt. Wir erkennen sie beispielsweise in den Augen von jemandem, der uns voller Liebe oder Dankbarkeit ansieht, im Blick eines neugeborenen Kindes oder eines Bedürftigen. Umgekehrt sehen wir uns gespiegelt in ihnen, verstehen dadurch unsere eigenen Ängste und Hoffnungen besser, erkennen unsere eigenen Stärken und Schwächen. Wer sich diesen nicht ganz einfachen Erfahrungen stellt, die wichtig, aber nicht immer nur angenehm sind, wächst über sich und sein bisheriges Leben hinaus – wird ehrlicher zu sich und anderen.

In meinen inzwischen mehr als 30 Berufsjahren als Journalist, Coach und Autor durfte ich an unzähligen solcher Momente teilhaben und konnte erleben, wie Menschen sich durch sie verändert haben. Welche Lektionen das Leben sie gelehrt hat und welche Wahrheiten sie darin für sich erkannt haben. Manche waren niederschmetternd:

der Tod eines Partners oder Kindes, eine unheilbare Erkrankung, berufliches Scheitern, Konkurs oder die späte Einsicht, etwas grundlegend falsch gemacht zu haben. Andere Ereignisse waren erhebend: die Hochzeit mit einem geliebten Menschen, die Geburt eines Kindes, beruflicher und finanzieller Erfolg, die Freude, etwas gut entschieden zu haben – sie haben mit dem versöhnt, was nicht gelungen ist, es oft sogar vergessen lassen.

In diesem Buch schreibe ich über neun Wahrheiten, die ich in alldem für mich entdeckt habe. Ich teile sie mit Ihnen als Angebot, sie für sich zu prüfen und für die Herausforderungen Ihres eigenen Lebens zu nutzen. Eine der Wahrheiten ist beispielsweise, dass jeder mit Ungerechtigkeiten und Schicksalsschlägen umgehen lernen muss – auch, wenn er immer ein guter Mensch war und meint, all das deshalb nicht verdient zu haben. Eine andere Wahrheit ist, dass es gar nicht so leicht ist, jemanden vorbehaltlos zu lieben, auch wenn man es sich fest vorgenommen hat, und selbst immer das Richtige zu tun.

Die neun Wahrheiten ermutigen uns gleichzeitig, dass all das möglich ist und sie uns durch die Höhen und Tiefen des Lebens tragen können. Sinn, Zufriedenheit und Glück lassen sich auch mit dem finden, was man sich selbst nicht ausgesucht hätte.

DER EIGENE BLICK AUF DIE WELT

Wer über diese Fragen nachdenkt, kommt bald bei den eigenen Grundüberzeugungen an: wie man persönlich die Welt sieht und die Ereignisse darin bewertet.

»Ich glaube an das Gute im Menschen«, sagte mir kürzlich eine Freundin, als wir im Café über die aktuelle Nachrichtenlage sprachen, die wie immer aus einer Aufzählung von unterschiedlichsten Krisen und bedrohlichen Ereignissen bestand, die viele Menschen beängstigen. Sie war davon überzeugt, dass wir durch Fortschritte in Wissenschaft, Technik und Gesellschaft in der Lage sein würden, die Herausforderungen immer besser zu meistern. Die Probleme, die sich immer neu auftürmten, also eines Tages endgültig zu lösen. Mehr noch: vielleicht als aufgeklärte, informierte Menschheit sogar insgesamt besser zu werden.

Ich dachte über ihre Worte nach und musste entgegnen, dass ich das anders sah: »Ich glaube nicht so stark an das Gute im Menschen, wir sind doch nie nur gut. Wir lösen ein Problem und schaffen sofort das nächste.« Wollte ich genauer ausdrücken, was mir dennoch Hoffnung gibt, müsste ich sagen: Ich glaube an Gott, das stimmt mich zuversichtlich, und hoffe auf uns Menschen, ohne aber Neues zu erwarten. Wir sind charakterlich nicht besser als unsere Vorfahren, wie der Blick in die Geschichte und erhaltene Aufzeichnungen zeigen, die beschreiben, wie frühere Generationen dachten und handelten. Sie waren, wie wir sind, auch wenn wir uns heute oft für überlegen halten. Ich

denke auch nicht, dass wir uns grundsätzlich selbst helfen können, halte das allerdings auch nicht für nötig. Doch mehr dazu später.

Eine andere Freundin hofft, durch Studien und Umfragen Hilfreiches für ihr Leben zu erfahren, vor allem von der Neurobiologie, Psychologie und Soziologie. Als Journalist habe ich über unzählige dieser Forschungsergebnisse berichtet und denke, dass sie wichtig, aber für diesen Zweck wenig hilfreich sind. Sie sind relevant innerhalb ihrer Disziplin, aber nicht sinnstiftend für das Leben an sich. Oft reichen ihre Erkenntnisse kaum über altbekannte Erfahrungen hinaus oder wollen den Menschen allein mit körperlichen Phänomenen (z. B. Hirnwellen, Hormone) erklären, als gäbe es da nicht noch mehr.

Zuletzt sind da noch diejenigen im Freundes- und Bekanntenkreis, die vor allem »an sich selbst glauben«, was meist bedeutet: Sie sind aufgrund ihrer derzeitigen Jugend und Stärke davon überzeugt, alles allein zu schaffen. Hier ist meine Erfahrung, dass es im Moment sicher so erscheinen mag. Aber es ist unvermeidlich, dass solche Gewissheiten im Laufe der Jahre beiseitegefegt werden. Jeder findet sich einmal in Situationen wieder, in denen die eigene Kraft, der eigene Verstand doch nicht mehr genügen. Diese Erfahrung – und oft genügt dafür schon der Verlust einer Arbeitsstelle – ist meist eine schmerzhafteste Lektion in Demut, korrigiert aber ein unrealistisches Selbstbild.

Ich schlage Ihnen in diesem Buch eine andere Weisheits- und Kraftquelle für Ihr Leben vor, nämlich die des

christlichen Glaubens, bewährt seit bald 2000 Jahren und von den meisten gläubigen Menschen der Welt geteilt. Ich selbst bin atheistisch aufgewachsen und habe mich erst mit 37 Jahren taufen lassen. Wenn Sie spirituellen oder gar religiösen Themen bisher eher skeptisch gegenüberstehen oder sich eigentlich nur für die ganz praktischen Seiten des Alltags interessieren, kann ich das also nachvollziehen. Doch die bewusste Entscheidung, worauf man seine eigene Weltsicht gründen will, lohnt sich. Aus ihr ergibt sich, wie man wichtige berufliche und persönliche Fragen des Alltags entscheidet, wie man lebt und zu was für einem Menschen man schlussendlich wird.

Die Begriffe *Spiritualität* und *Religion* meinen dabei zwei unterschiedliche Dinge, die aufeinander aufbauen. Spiritualität bedeutet: die Suche und das Erleben einer Wirklichkeit, die nicht rational erklärbar ist, sondern parallel zur materiellen Welt existiert und sie sogar erst geschaffen hat. Religion ist die Konkretisierung davon: ein bestimmter Glaube und das Bekenntnis dazu, festgelegt durch Lehre und Praxis.

Christ zu werden in unserer heutigen Welt, in der auch alles andere geht, war eine der bedeutsamsten und – rückblickend gesehen – auch eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Gleichzeitig immer eine Möglichkeit von vielen: Die meisten Menschen in meinem Umfeld sind kaum konkret darin festgelegt, was der Grund und Sinn ihres Lebens sein sollen, woran sie also wirklich glauben. Viele wollen auch gar nicht weiter darüber nachdenken,

was jedermanns Recht ist, und sind nicht zwingend unglücklich. Manche sind auf ihrer Suche auch enttäuscht worden und haben sie deswegen aufgegeben.

Der zweiten Ehemann meiner Mutter war Muslim. Einige meiner besten Freunde sind Juden, wenn auch wenig religiös aktiv. Unser Pflegesohn kommt aus einer hinduistischen Familie. Viele, die ich kenne und schätze, sind spirituell nach modernem Verständnis – Meditation, Yoga-kurs, *Bestellungen beim Universum* und *The Secret*. Einige haben Achtsamkeitskurse besucht, teilweise vom Arbeitgeber organisiert, die fernöstliche Weisheiten und Neurowissenschaften miteinander zu kombinieren versprechen. Andere vertrauen auf die Nachbarin, die Tarotkarten legt, auf Kräutertinkturen oder angeblich wundertätige Kristalle aus dem Esoterikladen, auf Horoskope, moderne Schamanen und Geisteiler.

Während meiner eigenen spirituellen Suche habe ich unzählige Bücher gelesen, mehrmals auch die komplette Bibel. Von Los Angeles bis Moskau habe ich an Gottesdiensten teilgenommen, mit katholischen Mönchen in Deutschland und Österreich zusammengelebt, christliche Workshops und Seminare besucht. Vor allem aber habe ich mit Menschen gesprochen, die auf ganz unterschiedliche Weise glauben – oder eben gerade nicht.

Was mich dabei antrieb, war die Frage: Was passt zu mir, wer oder was hilft mir in meinem Leben weiter? Meine Taufe – das Anvertrauen konkret an Jesus Christus –

war die Antwort und Entscheidung, gleichzeitig Teil einer persönlichen Veränderung, über die ich Ihnen in einem Kapitel dieses Buches erzählen möchte.

Ermutigen möchte ich Sie dazu, Ihren eigenen Weg zu erkunden und bewusst zu gestalten, um die Herausforderungen Ihres Lebens gut zu bewältigen und es trotz mancher Enttäuschungen und Rückschläge, wie wir sie alle erleben, als sinnvoll, ganzheitlich und gelungen zu empfinden.

ANTWORTEN AUF DIE FRAGEN DES LEBENS

Als professioneller, zertifizierter Coach habe ich vor mehr als zehn Jahren damit begonnen, Menschen zu begleiten, die ihr berufliches oder privates Leben verbessern wollen. Auch wenn wir hauptsächlich über ganz praktische Anliegen sprechen, etwa die Suche nach einer neuen Stelle, Karriere oder Beziehung, werden dabei immer auch ihre spirituellen Überzeugungen erkennbar. Oft sind sie wenig geformt und selbst gar nicht als solche erkannt, manchmal aber auch klar ausgeprägt und durchdacht.

Etwa 80 Prozent meiner Klienten sind mit dem Christentum aufgewachsen, vielfach jedoch schon aus der Kirche ausgetreten. Die persönliche Verortung ist offen und meist so beschrieben: »Ich glaube schon irgendwie an eine höhere Macht. Aber eigentlich spielt das in meinem Leben

keine Rolle.« Das faktische Wissen über das Christentum ist minimal, selbst die Bedeutung der christlichen Feiertage wie Ostern und Pfingsten oft unklar. Die Kirche wird eventuell noch für die Vermittlung von humanitären Werten und ihre sozialen Aktivitäten geschätzt, insgesamt aber höchst kritisch gesehen.

Etwa zehn Prozent meiner Klienten bewegen sich im Bereich von Esoterik und New Age, dabei häufig wechselnd in ihren Ansichten und Praktiken. Die verbleibenden zehn Prozent sind aktive Christen in unterschiedlichen Gemeinden, die regelmäßig zum Gottesdienst gehen und sich auch darüber hinaus ehrenamtlich engagieren. Sie kennen die christliche Lehre und Praxis oft sehr detailliert und versuchen, sie in ihren Alltag zu integrieren.

Jeder dieser Ansätze hat für die betreffende Person eine Vorgeschichte und Erklärung, erscheint offenkundig als der beste. Als Coach erkunde ich das mit einem Klienten nur, wenn er Glaubens- und Wertefragen thematisieren möchte. Gleichzeitig habe ich den Eindruck gewonnen: Wer seine spirituelle Seite vernachlässigt, bezahlt dafür langfristig ebenso einen Preis wie jemand, der seine körperliche Seite ignoriert, beispielsweise schlecht isst und sich Sport verweigert. Lange geht das gut, aber in einer Krise, bei besonderen Belastungen fehlt plötzlich die Substanz.

Was das bedeutet, konnte man auf bedrückende Weise zu Beginn der Coronakrise im Frühjahr 2020 beobachten. Es

dauerte nur wenige Wochen, bis sich bei den ersten nicht nur fehlende Reserven im finanziellen Bereich zeigten, sondern bald noch deutlicher im spirituellen. Eine längere Phase von Anstrengungen, Unsicherheit und Ängsten – und nichts war da, um sich zu trösten, zu beruhigen und zu ermutigen. Bestürzend die Zahl an Verwandten, Freunden und Kollegen, die in Verschwörungstheorien oder totalitären Ideologien, links wie rechts, nach Erklärungen, Halt und Richtung suchten. Diese Suche soll nicht abgewertet werden. Sie zeigt elementare Bedürfnisse, die nicht (mehr) gestillt sind.

Ebenso groß war die Verunsicherung nach dem Beginn des Ukrainekrieges mitsamt all den vielen damit verbundenen Ängsten und Sorgen – die mögliche Ausdehnung der Kämpfe in weitere Länder, eine neue atomare Bedrohung, wieder eine Flüchtlingskrise, Inflation.

Aber auch im persönlichen Bereich geraten wir in Krisen, die eigentlich normale und erwartbare Herausforderungen des Lebens sind: berufliche und private Misserfolge, Einsamkeit, Trennungen, Verluste, Krankheit und Tod.

Will man den Statistiken glauben, ist heute jeder überlastet: Mitarbeiter und Chefs, Schüler und Lehrer, Kinder und Eltern, Frauen und Männer. Die Fehlzeiten aufgrund von Depressionen sowie Angst- und Belastungsstörungen steigen seit vielen Jahren. Längst sind sie die zweithäufigste Ursache für Krankschreibungen, führen auch zu den längsten Ausfällen. Wenn uns schon der Alltag so zu überfordern scheint, wo sollen dann noch Reserven für Krisen sein?

Eine geklärte Spiritualität löst nicht sämtliche Probleme, bietet aber in sich stimmige, lange bewährte Konzepte, Methoden und Praktiken dagegen an – und aus christlicher Sicht auch Gottes Hilfe. Man muss damit weder alles allein schaffen noch wissen.

»Ich habe oft gesehen, dass Menschen neurotisch werden, wenn sie sich mit ungenügenden oder falschen Antworten auf die Fragen des Lebens begnügen. Sie suchen Stellung, Ehe, Reputation und äußeren Erfolg und Geld und bleiben unglücklich und neurotisch, auch wenn sie erlangt haben, was sie suchten«, schrieb der große Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung (1875 bis 1961), als er die Bilanz seiner Forschungen zusammenfasste. »Solche Menschen stecken meist in einer zu großen geistigen Enge. Ihr Leben hat keinen genügenden Inhalt, keinen Sinn. Wenn sie sich zu einer umfassenderen Persönlichkeit entwickeln können, hört meist auch die Neurose auf.«²

Jungs ehemaliges Wohnhaus, heute ein Museum, steht in Küsnacht am Zürichsee, nur wenige Kilometer von meinem Büro entfernt. Manchmal spaziere ich zu seinem Garten, der öffentlich zugänglich ist. »Gerufen und nicht gerufen wird Gott da sein« steht dort auf Latein über dem Hausportal. Noch zu Lebzeiten erklärte Jung die Gravur, die er selbst beauftragt hatte: »Es ist ein delphisches Orakel und besagt: Ja, Gott wird zur Stelle sein, aber in welcher Gestalt und in welcher Absicht? Ich setzte die Inschrift, um meine Patienten und mich daran zu erinnern: ›Die Furcht des Herrn ist der Weisheit Anfang.«

Der prominente Psychiater, Theologe und Autor Manfred Lütz äußerte sich zu einem anderen Aspekt der spirituellen Suche. Ich besuchte ihn einmal in Köln, als er dort noch das Alexianer-Krankenhaus leitete. Er sagte mir: »Es gibt Hirnforscher, die den naiven Eindruck vermitteln, dass unsere seelischen Zustände in Wirklichkeit bloß Neurotransmitterreaktionen im Gehirn seien. Das ist wissenschaftlicher Unsinn. Die biologische Perspektive ist wichtig, aber nur eine von vielen anderen Perspektiven. Wenn ich einen Menschen liebe, wenn ich existenzielle und spirituelle Erlebnisse habe, dann ist das nicht nur Biologie. Natürlich hat jede psychische Funktion ihre biologischen Entsprechungen. Wenn beispielsweise jemand trauert, wird eine bestimmte Hirnregion aktiv. Wenn er Sex hat, betet oder fröhlich ist, sind es jeweils andere. Aber das bedeutet selbstverständlich nicht, dass Sex, Beten oder Freude bloß Hirnaktivitäten sind. Die Seele hat also keinen Ort, sie ist das Lebensprinzip.«³ Mir gefiel dieser Blick.

WAHRHEIT, DIE NICHT NUR SELBST GEMACHT IST

Eine Welt, die ganz auf Wissenschaft und Technologie gebaut ist und durchaus an unser heutiges Leben erinnert, sah der englische Romancier Edward Morgan Forster bereits 1909 voraus. In seiner futuristischen Kurzgeschichte *Die Maschine steht still* beschreibt er eine Gesellschaft, in

der jeder nur noch für sich daheim vor einem Bildschirm sitzt, mit anderen diskutiert und sich selbst darstellt. Alles Praktische erledigen Roboter und automatisierte Lieferdienste. Eigene Erfahrungen gelten als zweifelhaft, man spricht lieber nur noch über das, was andere sagen. Vergessen ist, dass Menschen einst diese Maschinerie gebaut haben. Im Gegenteil: Ihr wird sogar göttliche Macht zugesprochen. Mancher Nutzer betet zu ihr, den Blick ins Anwenderhandbuch gerichtet. Man müsse ihr schließlich dankbar sein, auch wenn sie nicht mehr ganz perfekt laufe. Die Geschichte geht nicht gut aus: Erst bricht die Maschine zusammen, dann die ganze Gesellschaft, die sich auf sie verlassen hat. Doch der Einzelne wird damit wieder frei.

Der christliche Glaube bietet ein grundsätzlich anderes Lebensmodell an, nämlich auf Jesus – statt auf uns und unsere eigenen Leistungen – zu bauen. Er unterscheidet dabei zwischen denen, die ihr Leben auf dem unverrückbaren Fels der Wahrheit errichten, und denen, die es auf dem fließenden Sand der wechselnden Meinungen tun.

Jesus vergleicht diese beiden Lebensformen mit folgenden berühmten Worten: *»Wer diese meine Worte hört und sich nach ihnen richtet, wird am Ende dastehen wie ein kluger Mann, der sein Haus auf felsigen Grund baute. Als dann die Regenflut kam, die Flüsse über die Ufer traten und der Sturm tobte und an dem Haus rüttelte, stürzte es nicht ein, weil es auf Fels gebaut war. Wer dagegen diese meine Worte hört und sich nicht nach ihnen richtet, wird am Ende wie*

ein Dummkopf dastehen, der sein Haus auf Sand baute« (Matthäus 7, 24–26)⁴.

Sie stehen für einen Anspruch auf echte Wahrheit und sind damit das Gegenteil des modern unverbindlichen: »Tu, was dich glücklich macht«, oder: »Jeder hat doch seine eigene Wahrheit!« Man kann seinen Weg frei wählen, wählt mit ihm aber auch seine Konsequenzen. Wer sich für Jesus entscheidet, der entscheidet sich zusätzlich dafür, nicht mehr alles aus eigener Kraft schaffen zu wollen, sondern auch auf Gottes Hilfe zu vertrauen.

Als ich damals vor vielen Jahren die steile Bergstraße zu den Mammutbäumen im kalifornischen Sequoia-Nationalpark hinauffuhr, hatte ich eine Autokarte bei mir, denn ich war nie zuvor in diesem Teil der Welt gewesen. Heute würde mich das Navi oder mein Smartphone führen. Mit Hilfe der Karte wusste ich, wie ich am schnellsten mein Ziel erreichen würde, wo lohnende Aussichtspunkte und Rastplätze waren. Aber auch, wo ich vorsichtig sein musste, weil die Straße an Abgründen vorbeiführte oder es in einem einspurigen Tunnel eng werden könnte. Der christliche Glaube ist ein wenig wie eine bewährte, ewig aktuelle Karte für das Leben. Mit ihm ist es in alltäglichen wie unruhigen Zeiten leicht zu wissen, wohin man sich bewegen und wie man sich verhalten sollte, um Abenteuer, Mut und Freiheit zu erleben und sich gleichzeitig vor unnötigen Gefahren zu schützen.

Sie sind dazu eingeladen, Ihre Erfahrungen mit meinen Erfahrungen zu vergleichen, sich zu eigenen Schlüssen und vielleicht manchem Ausprobieren inspirieren zu lassen. Eine kleine praktische Anregung dazu finden Sie am Ende jedes Kapitels.



Eine spirituelle Übung:

Die Atmosphäre einer Kirche spüren

44,9 Millionen Christen (2020) leben in Deutschland, folgen dabei aber unterschiedlichen Überzeugungen, Traditionen und Praktiken. In den Kirchengebäuden drückt sich dieser Reichtum an Perspektiven auf Gott und Jesus architektonisch und künstlerisch aus. Eine kleine Übung bringt Ihnen diese Vielfalt näher. Suchen Sie sich zwei bis drei möglichst unterschiedliche Kirchen – traditionell, modern, klein, groß – in Ihrer Nähe aus (z. B. über Google Maps) und besuchen Sie diese einmal innerhalb einer Woche. Betrachten Sie in Ruhe die Ausgestaltung und lassen Sie sie auf sich wirken. Was spricht Sie an, was passt weniger gut zu Ihnen? Zünden Sie, wenn Sie mögen, vielleicht auch eine Kerze an.

WAHRHEIT 1: DAS LEBEN IST OFT NICHT GERECHT, ABER ES GIBT HOFFNUNG

Als ich mit Freunden über die Idee für dieses Buch sprach, sah ich in vielen Gesichtern eher Skepsis oder sogar Unverständnis. Warum sich mit etwas befassen, das zwischen Arbeit, Partnerschaft, Familie und dem nächsten Urlaub so nebensächlich scheint – bestenfalls eine Privatsache, über die man nicht groß spricht, damit es nicht peinlich wird? Andere waren begeistert und erzählten sofort, wie sich ihre spirituellen oder religiösen Überzeugungen geformt und immer wieder auch verändert hätten.

Der Grund, warum ich meine folgenden Beobachtungen und Anregungen teilen möchte, liegt für mich in einer persönlichen Einsicht: Wie viel leichter sich das Leben verstehen, bewältigen und – in frustrierenden oder schwierigen Phasen – ertragen lässt, wenn man es nicht allein tun muss.

Unzählige Menschen sind mir in den vergangenen Jahrzehnten begegnet, die gewaltige Herausforderungen bewältigt haben. Oftmals weit größere, als ich mir selbst je vorstellen könnte. Fast immer waren das gleichzeitig diejenigen, die ihre eigenen Sorgen nur nebenbei erwähnten. Etwas Besonderes trug sie und gab ihnen Kraft: ihr Glauben, dass alles seinen Sinn habe, am Ende gut ausgehen werde – und dass sie nie ganz auf sich gestellt waren.

Zu ihnen gehört eine Frau, ungefähr so alt wie ich, die ich vor etwa vier Jahren kennengelernt habe. Sie hatte sich an unsere Stadtverwaltung gewandt, weil sie »ein wenig Unterstützung« mit ihrem Sohn bräuchte. Ich hatte mich unabhängig von ihr dort als freiwilliger Helfer gemeldet, um einen Beitrag zu leisten, konkret: mich um ein bedürftiges Kind zu kümmern. So wurden wir von der zuständigen Sozialarbeiterin miteinander bekannt gemacht.

Es stellte sich heraus, dass es sich bei der Familie um Kriegsflüchtlinge handelte. Ihr damals elfjähriger Sohn, von Geburt an bereits nicht ganz gesund, hatte durch einen Unfall zusätzlich schwere Verbrennungen am ganzen Körper erlitten und benötigt seitdem ständige medizinische Hilfe und Pflege, aber auch seelischen Beistand.

Von ihrem Mann hatte sich diese Frau nach einer schwierigen Ehe getrennt, war mit ihren insgesamt zwei Kindern erst in ein Frauenhaus, dann in eine eigene Wohnung gezogen. Sie hatte sich in einem fremden Land zu rechtgefunden, Deutsch gelernt, den Führerschein gemacht, eine Arbeit gefunden. Aber oft war es ihr fast zu viel. So wurde ihr Sohn mein Pflegesohn, ganz offiziell mit Vertrag. Ich kümmere mich seitdem an den Wochenenden um ihn, damit sich seine Mutter erholen, etwas erledigen oder mit ihrer Tochter unternehmen kann. So treffen wir uns alle seitdem wöchentlich.

Diese Frau, die in ihrem Leben so viele Ungerechtigkeiten erfahren hat, begegnet mir dabei immer mit einem Lächeln, ist aufmerksam und fürsorglich, auch wenn es

ihr oft an etwas fehlt und etwas sie belastet. Niemals habe ich ein schlechtes Wort oder eine Anklage von ihr gehört, obwohl sie sicher viele Gründe dafür hätte. Sie betet täglich und hält auch ihre Kinder dazu an. Sie tut, was ihr möglich ist, und vertraut ansonsten darauf, dass sie und ihre Familie immer Hilfe bekommen und nie ganz allein gelassen werden. Das Leben hat sie dadurch nicht hart gemacht, sondern stark.

WENN DAS LEBEN NICHT SO IST, WIE ES SEIN SOLLTE

Ist man selbst erst einmal über 40 und hat schon einiges gesehen und erlebt, kommt einem nach den eigenen großen Enttäuschungen eine ernüchternde Erkenntnis: Das Leben ist gar nicht so, wie immer behauptet wurde und wie es sein sollte. Es ist nicht gerecht. Guten Menschen geht es oft gar nicht gut, schlechten dagegen manchmal durchaus nicht schlecht. Offensichtliches Unrecht, etwa, sich auf Kosten anderer zu bereichern oder sie gar zu unterdrücken, scheint sich sogar noch auszuzahlen.

Bald liegt der verbitterte Schluss nahe: Lohnt es sich überhaupt, ein guter Mensch zu sein? Je nachdem, wie idealistisch man einmal war, kann die Enttäuschung umfassend sein. Sie führt gleichzeitig zur ersten Wahrheit: Das Leben ist oft nicht gerecht – aber es gibt Hoffnung. Das setzt jedoch voraus, langfristig und über sich hinaus-

zudenken. Auf eine andere Art Gerechtigkeit als bisher vertrauen zu lernen.

Im Coaching beginnt diese Überlegung meist damit, dass etwas, das den eigenen Ambitionen zuwiderläuft, als *ungerecht* empfunden wird. Eine erhoffte Beförderung oder Gehaltserhöhung bleibt beispielsweise aus oder – schlimmer noch – geht an jemanden, von dem man meint, dass er sie sicher nicht verdient habe. Gelegentlich verfestigt und erweitert sich diese Enttäuschung zu dem Eindruck, zu einer grundsätzlich ungerecht behandelten Gruppe (z. B. Junge, Alte, Frauen, Männer) zu gehören.

Eine viel tiefer empfundene Ungerechtigkeit, etwa nach mehreren Schicksalsschlägen, kommt dagegen deutlich seltener zur Sprache. Weil die Schuldfrage unklarer, manches auch schon verarbeitet oder zumindest verdrängt ist. Als Coach begleite ich immer die praktischen Bemühungen, die eigene Lage zu verbessern. Dazu rege ich aber auch an, die bisherigen Annahmen, wie das Leben eigentlich so ist oder sein sollte, zu überdenken.

Dazu möchte ich die Geschichte einer guten Freundin erzählen, die ich seit mehr als 35 Jahren kenne. Wir trafen uns das erste Mal, als wir beide 13 Jahre alt waren. Ich hatte wegen eines Umzugs die Schule gewechselt. Sie saß in der neuen Klasse hinter mir. Bald fiel mir auf, wie angespannt sie war. Regelmäßig stritt sie sich mit Lehrern, schleuderte manchmal wutentbrannt ihre Tasche in die Ecke und stürmte aus dem Zimmer. Gleichzeitig gab es

Lehrer, die sie so sahen, wie sie war: nämlich ein liebes, temperamentvolles Mädchen, das sich oft angegriffen und missverstanden fühlte und danach sehnte, akzeptiert und angenommen zu werden.

Gelegentlich besuchte ich meine neue Mitschülerin nach unserem Unterricht daheim in dem Hochhaus, in dem sie mit ihrer Familie lebte. Ihr Vater war Schweißer, ihre Mutter Küchenhilfe. Beide waren freundlich zu mir, aber ich empfand die Stimmung als angespannt, ohne erklären zu können, warum. Mir fiel auch auf, dass auf dem Tisch ihres Vaters immer Bierflaschen standen und dass meine Mitschülerin jeden Tag dieselbe Hose trug. Später erzählte sie mir einmal, dass sie die Hose – die einzige, die ihr gefiel – jeden Abend wusch und aufhängte, damit sie am Morgen wieder trocken und sauber war.

Dem Unterricht zu folgen fiel ihr schwer. Nicht, weil sie nicht intelligent, sondern weil sie belastet und abgelenkt war. Sie verließ die Schule mit einem schwachen Zeugnis und arbeitete anschließend viele Jahre als Näherin in einer Textilfabrik. Trafen wir uns in dieser Zeit wieder, erzählte sie von den immer höheren Anforderungen im Akkord, der billigeren Konkurrenz im Ausland und dass immer mehr frühere Kolleginnen durch Gastarbeiterinnen ersetzt worden waren. Mit einigen verstand sie sich sehr gut. Sie ersetzten ihr erkennbar die familiäre Wärme, die ihr fehlte. Stolz war sie andererseits auf ihre erste Wohnung und ihr Auto, mit dem sie nun zur Arbeit fahren konnte.

Als sie 24 Jahre alt war, starb ihre Mutter völlig unerwartet an Krebs, zwei Monate nach der Diagnose. Zu diesem Zeitpunkt pflegte meine ehemalige Mitschülerin bereits ihren Vater, der inzwischen schwer zuckerkrank war. Sie versorgte ihn 14 Jahre lang bis zu seinem ebenfalls frühen Tod. Erst danach, nun schon Mitte 30, fand sie überhaupt den Mut, mehr an sich zu denken. Sie traf häufiger Freunde und erlaubte sich einige Reisen, entdeckte beispielsweise das Wandern und die Berge für sich.

Schließlich tat sie etwas, das ihr vorher unvorstellbar erschienen war: Sie kündigte ihre stumpfsinnige, aber immerhin sichere Stelle in der Fabrik, schloss eine Umschulung ab und eröffnete eine eigene Praxis für medizinische Fußpflege. Die langjährige Pflege ihres Vaters hatte sie dazu motiviert, nun anderen ähnlich wie ihm zu helfen und sich damit selbst eine neue Existenz aufzubauen.

Im vergangenen Sommer besuchte ich sie in ihrer Praxis. Ihren Namen gedruckt auf ihrem Praxisschild am Eingang zu lesen berührte mich. Meine ungestüme, rebellische Mitschülerin von einst mit ihren vielen Schwierigkeiten in der Schule war jetzt tatsächlich eine Unternehmerin.

Sie führte mich durch die hellen Praxisräume und zeigte mir danach ihre neue Wohnung, die sie liebevoll eingerichtet hatte – viel schöner und wärmer, als sie selbst aufgewachsen war. An einer Wand sah ich gerahmte Porträtfotos ihrer Eltern. Sie sprach respektvoll von ihnen, und wir erinnerten uns an die vergangenen Zeiten. Später bestand sie darauf, mich zum Essen einzuladen, und hatte

sogar schon in einem Gartenrestaurant für uns reserviert. Mitten im Gespräch sagte sie plötzlich und unerwartet, dass sie sich Vorwürfe mache, keine gute Tochter gewesen zu sein: »Ich war oft gemein zu meiner Mutter, obwohl sie so viel für mich getan hat. Jetzt, da sie nicht mehr bei uns ist, bereue ich es unendlich, dass ich mich nicht mehr mit ihr aussprechen konnte.« Ich sah sie betroffen an, für einen Moment sprachlos. Es erschütterte mich, dass sie sich – nach all den schwierigen Jahren und all dem, was sie für ihre Eltern getan hatte – noch mit Schuldgefühlen quälte, für die es kaum einen Grund gab.

NICHT JEDER BEKOMMT SOFORT, WAS ER VERDIENT

Grundsätzlich wollen wir alle ganz uneigennützig sein, immer das Gute tun und das Schlechte meiden. Insgeheim vergleichen wir aber doch: Lohnen sich die eigenen Anstrengungen und so mancher Verzicht? Das ist nur menschlich. Jedem wird bei dieser Abwägung aber einmal klar: So eindeutig ist das nicht. Aus der persönlichen Erfahrung, aber auch durch die Beobachtung anderer Lebenswege lässt sich sagen: Nicht jeder bekommt, was er verdient hat – weder im Guten wie im Schlechten. Hatte man heimlich darauf gehofft, für die eigenen Mühen belohnt zu werden, ist das eine enttäuschende Erkenntnis. Ebenso, wenn man schlechte Menschen scheitern sehen

wollte, aber feststellen muss, dass das zumindest bisher ausgeblieben ist, vielleicht sogar nie eintritt.

Bei dieser Vorstellung schwingt vage das Konzept von *Karma* mit, wie es landläufig verstanden wird: dass gute Menschen umgehend für ihre Taten belohnt werden, böse Menschen dagegen bestraft. Zwar sagt man manchmal triumphierend »Karma!«, wenn jemand für sein Verhalten scheinbar vom Leben direkt die Quittung bekommen hat. Aber mit ein wenig Realitätssinn muss man sich eingestehen, dass solch ein direktes Resultat die seltene Ausnahme ist. Entweder reagiert das Leben also völlig wahllos – oder alles ist leider ein wenig komplizierter, als man es sich wünschen würde.

Eine Schwierigkeit liegt darin, dass *Gerechtigkeit* gar kein so klarer Begriff ist, wie es auf den ersten Blick scheint. Es wurde und wird bis heute ganz unterschiedlich verstanden, was angeblich gerecht sei. Wenn Leistung und Gegenleistung übereinstimmen? Wenn alle unabhängig von ihrer Leistung das Gleiche erhalten? Oder besser gestaffelt nach bestimmten Kriterien? Oft zeigt schon die Logik die Grenzen der Gerechtigkeit auf. So kann beispielsweise nie jeder Führungspositionen bekommen, der es verdient hätte, weil deren Zahl in jeder Organisation begrenzt und insgesamt niedrig ist. Im besten Fall kann man das durch eine Inflation der Stellentitel ein wenig kaschieren, indem man etwa jeden Sachbearbeiter zu einem *Manager* erklärt, wie es heute vielfach üblich ist.

Ein anderes Beispiel, warum es nie vollständige Gerechtigkeit geben kann, auch wenn wir uns das wünschen: Wenn Armut statistisch definiert ist – in der EU gilt als arm, wer über weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens verfügt –, wird immer jemand in dieser Kategorie sein, solange es keine Einheitslöhne gibt.

Wegen dieses unausweichlichen Dilemmas verlagern sich die Bemühungen, Gerechtigkeit für alle zu schaffen, bald ins Grundsätzliche und Abstrakte: Statistiken, Etats und Verteilungsquoten suggerieren, das Versprechen nun endlich einzulösen, das individuell nicht zu halten war. Dahinter steht auch ein wenig emotionaler Selbstschutz. Wer sich all die Ungerechtigkeiten des Lebens wirklich einzeln anschauen würde, müsste angesichts ihrer Zahl und unserer weitgehenden Machtlosigkeit verzweifeln.

GERECHTIGKEIT UND REALISMUS

Der christliche Glaube stellt die Realitäten ungeschönt fest: dass Gott – und damit unser Leben – erkennbar nicht auf die Weise gerecht ist, wie wir es uns wünschen. Die Bibel drückt diese Beobachtung, die so alt wie die Menschheit ist, so aus: *»Denn er lässt seine Sonne scheinen auf böse Menschen wie auf gute, und er lässt es regnen auf alle, ob sie ihn ehren oder verachten«* (Matthäus 5, 45). *»Alle trifft das gleiche Schicksal, ob sie nun Gottes Gebote befolgen oder sie*

übertreten, Gutes oder Böses tun, sich rein halten oder sich beflecken, Gott Opfer bringen oder nicht. Dem Schuldlosen ergeht es nicht besser als dem Verbrecher (...)« (Prediger 9, 2).

Gleichzeitig macht das aber auch schon klar: Jeder kann zwischen Gut und Böse wählen – und für die Mitmenschen hat das schon jetzt Konsequenzen. Wann insgesamt abgerechnet wird, also jeder individuelle Beitrag gewürdigt wird, bleibt uns verborgen. Für manche vielleicht noch in diesem Leben, ansonsten – das ist die Hoffnung der Enttäuschten – wenigstens, wenn wir schließlich einmal vor unseren himmlischen Richter treten.

Für unsere Welt hat bereits der weise König Salomo festgestellt: *»Wo Recht gesprochen und für Gerechtigkeit gesorgt werden sollte, da herrscht schreiendes Unrecht. Da dachte ich: Letzten Endes ist es Gott selbst, der die Guten genauso wie die Bösen verurteilt. Denn er hat eine Zeit bestimmt für alles, was auf der Erde geschieht. Ich sagte mir: Gott will die Menschen prüfen«* (Prediger 3, 16–18). Das klingt nach einem ungerechten Verschleppen des Urteils, beinhaltet aber auch eine Chance: Die Schlechten können sich noch bessern.

Wenn es um empfundene Ungerechtigkeiten des Lebens geht, wird dabei oft angeführt, dass der Betroffene *unschuldig* gewesen sei und es deswegen nicht verdient hätte. Nach christlichem Verständnis ist allerdings keiner ganz unschuldig, sei es persönlich wie als Teil der Menschheit insgesamt. Dabei geht es nicht um Schuldzuweisungen, vielleicht ausgerechnet auch noch in einer Krise

(»selber schuld«), sondern um eine realistische, ehrliche Sicht auf das Menschsein: Wir tun alle sowohl Gutes wie Schlechtes, wenn auch in individuell sehr unterschiedlichem Maße.

Wer die Lebensgeschichte von Jesus liest, wie sie die Bibel in den Büchern *Matthäus*, *Markus*, *Lukas* und *Johannes* aus vier Perspektiven schildert, der erfährt von dem einzigen Menschen, der perfekt gelebt und gehandelt hat. So, wie es keinem von uns möglich ist. Trotzdem war er empörenden Ungerechtigkeiten bis hin zu seiner Kreuzigung ausgesetzt, behielt aber sein Vertrauen auf letztendliche Gerechtigkeit. Das zeigt sich in seinen letzten Worten, bevor sein irdisches Leben zu Ende ging: »Vater, ich gebe mein Leben in deine Hände!« (Lukas 23, 46). Seine spätere Auferstehung, also der Triumph über den Tod, ist dadurch ein ewiges Hoffnungsbild für alle, die Ungerechtigkeiten ertragen müssen: Jesus kennt unsere Empörung und unseren Schmerz. Aber die Geschichte ist damit nicht zu Ende: Am Ende siegt durch ihn das Gute.

Die Hoffnung der Aufklärung, dass Technik, Wissenschaft und Bildung die Menschen bereits besser machen würden, ist bis heute populär, aber nach bisheriger Erfahrung wenig begründet. Ich denke da beispielsweise an die Euphorie nach dem Start des Internets und speziell von Social Media. Dass von einigen prognostiziert wurde, wie viel empathischer, klüger und gebildeter wir alle nun

werden würden – und die eher durchwachsene Bilanz aus heutiger Sicht.

Die äußeren Umstände verändern zwar unsere Lebenswelt, aber nicht unsere eigene Natur. Selbst bei größter Belehrung, ständiger Überwachung und Unterdrückung, wie sie in totalitären Staaten üblich ist, können Menschen zwischen Gut und Böse wählen, und oft wird es Letzteres sein. Die Erde wird nie vollkommen gerecht sein, auch wenn immer neue Ideologien das versprechen. Das Böse ist und bleibt in der Welt, weil es – neben dem Guten – leider in uns Menschen selbst verwurzelt ist.

Gegen diese Realität sollte keiner anrennen, sich aber auch nicht Zynismus oder Hoffnungslosigkeit ergeben. Ansonsten führt die Enttäuschung, nie völlige Gerechtigkeit auf Erden zu erreichen, nur zu Verbitterung und Missgunst. Manchmal auch zum Fanatismus, um vielleicht mit Druck oder Gewalt zu erzwingen, was anders nicht funktioniert hat. Dabei ließe sich bereits so vieles erreichen und verbessern.

ERST STABILISIEREN, DANN REFLEKTIEREN

Wenn Sie gerade Ungerechtigkeit erleben müssen und es Ihnen nicht gut geht, halten Sie sich nicht ewig mit Grundsatzzdebatten und theoretischen Überlegungen auf, wie die Welt eigentlich sein sollte. Kümmern Sie sich ganz prak-

tisch darum, dass es Ihnen besser geht. Je nach Situation kann das zuerst bedeuten, dass Sie Schutz, Ruhe und Sicherheit suchen, Ihr Einkommen verbessern (z.B. durch einen Nebenjob oder eine Weiterbildung, die Ihnen neue berufliche Chancen eröffnet), eine neue Unterkunft finden, einen Anwalt oder eine notwendige Behandlung bezahlen. Alles, was Sie in dieser Phase ablenkt, etwa ewiges Schimpfen und Diskutieren, schadet Ihnen. Die Schuldfrage muss warten, bis Sie sich stabilisiert haben, wenn sie überhaupt je zu beantworten ist.

Manchmal empfiehlt es sich, mithilfe der Justizbehörden oder eines Anwaltes etwas gegen eine Person zu unternehmen, die Ihnen unrecht getan hat. Häufiger aber bewegt sich Unrecht im persönlichen, so nicht fassbaren Bereich. Sie können den anderen gleichwohl darauf ansprechen, die Folgen seiner Entscheidungen auf Sie erklären, einen Ausgleich oder wenigstens eine Entschuldigung einfordern. Tun Sie das aber so, wie Sie selbst behandelt werden wollten, wenn Sie einen gravierenden Fehler gemacht hätten. *»Verurteilt nicht andere, damit Gott nicht euch verurteilt! Denn euer Urteil wird auf euch zurückfallen, und ihr werdet mit demselben Maß gemessen werden, das ihr bei anderen anlegt«* (Matthäus 7, 1–2). Vergeben Sie großzügig und halten Sie sich nicht ewig mit Wut, Trauer oder Rached Gedanken auf. Überlassen Sie das letzte Urteil Gott.

Kleinigkeiten helfen

Erkennen Sie, dass andere Ungerechtigkeiten erleiden müssen, tun Sie möglichst wenigstens eine Kleinigkeit, um die Lage des Betroffenen praktisch zu verbessern. Widerstehen Sie der Versuchung, gleich die ganze Welt umstürzen und verbessern zu wollen. Sie würden wenig erreichen, schnell ins Generelle abdriften (»die Strukturen«, »das System«) und am Ende enttäuscht und verbittert zurückbleiben.

Sie tun bereits sehr viel für eine bessere Welt, wenn Sie auch nur einer Person gelegentlich aufmerksam und mitfühlend zuhören, sie bei Bedarf bei einem Behördengang begleiten, eine Erledigung übernehmen oder eine finanzielle Last mittragen. Auch wenn Sie davon berührt werden, was anderen Menschen zugestoßen ist: Machen Sie nur Zusagen, die Sie halten können und die Sie selbst nicht überfordern. Wenn eine gesellschaftliche Initiative, z. B. eine Partei, ein gemeinnütziger Verein oder eine NGO aus Ihrer Sicht bestimmte Aspekte der Welt gerechter machen könnte, beteiligen Sie sich oder gründen Sie selbst eine derartige Initiative.

Auf Gott vertrauen

Wer die Wahrheit annimmt, dass das Leben zwar oft nicht gerecht ist, es aber immer Hoffnung gibt, lebt leichter. Er reibt sich nicht mehr an unbeantwortbaren Schuldfragen – wer hat was verdient? – oder Grundsatzdiskussionen auf. Wer auf Gott als letzten Richter vertraut, ersetzt nicht

einen enttäuschten Idealismus mit dem nächsten, dass es nämlich doch eine ganz gerechte Erde geben könnte, sondern denkt langfristiger und über die eigene Perspektive hinaus. Es ist sogar die Einsicht möglich: »Was wäre, wenn mir das zugestoßen ist, weil es für meine Entwicklung wichtig war?« Was nichts anderes heißt als: die schwierige Erfahrung anzunehmen wegen dem, was man daraus gelernt hat. Die meisten Menschen sind nicht entweder böse oder gut, sondern eine Mischung aus beidem. Sie können sich auch ändern. Daher sollte das letzte Urteil über andere bei Gott liegen, auch wenn wir versucht sind, schnell ein eigenes zu fällen. Doch Gott sagt: *»Ich urteile anders als die Menschen. Ein Mensch sieht, was in die Augen fällt; ich aber sehe ins Herz«* (1. Samuel 16, 7). Manchem wird dieses Abwarten ungerecht erscheinen. Dazu habe ich einmal einen klugen Ausspruch gelesen: Wir wollen alle unbedingt Gerechtigkeit, bis wir selbst einmal Gnade, also unverdiente Nachsicht brauchen.

Neu angefangen

Die Mutter meines Pflegesohnes hat inzwischen ihre Einbürgerung erreicht und lernt gerade für eine zusätzliche Zertifizierung im Pflegebereich, um danach in einem Altenheim arbeiten zu können. Ihr Sohn wird im Herbst auf eine berufsvorbereitende Förderschule wechseln. Ihre Tochter, die in einer Apotheke gelernt und gearbeitet hat, will studieren. Meine ehemalige Mitschülerin ist eine lebenskluge, praktische und warmherzige Frau geworden.

Ich bin sicher, dass ihre Eltern – wenn sie sie heute sehen können – sehr stolz auf sie sind. Sie alle sind, trotz oder gerade wegen der Ungerechtigkeiten des Lebens, die sie erfahren mussten, über sich hinausgewachsen.