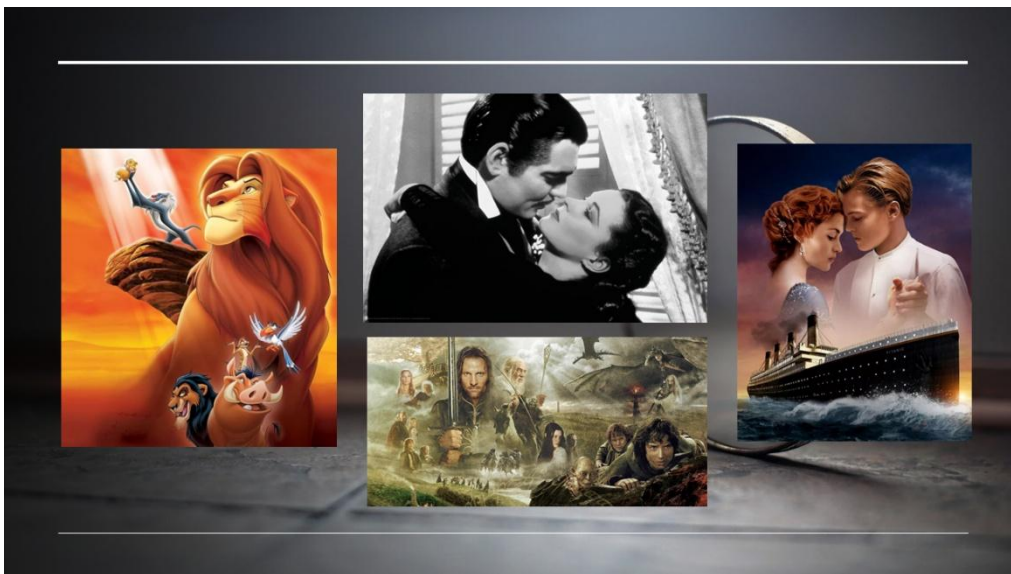

NEW YEAR, NEW ME

Eine Predigt von Raphael Dorigo
01.12.2024 | Thomaskirche Basel



Was macht eine gute Geschichte aus? Über diese Frage wird unter Buch- und Filmfans, Autoren, Kritikern und Experten viel debattiert. Doch es gibt eine Zutat für Geschichten, die praktisch nie fehlen kann, ohne dass es relativ uninteressant wird, und das ist der Konflikt. Man bezeichnet den Konflikt auch als den Lebenssaft von Geschichten. Warum ist das so? Wahrscheinlich, weil das echte Leben ganz oft von Konflikten geprägt ist. Wir horchen automatisch auf, wenn beschrieben wird, wie jemand einen Konflikt bewältigt, denn das wirkt auf uns lehrreich und inspirierend.



Konflikte in Geschichten können in zwei Kategorien eingeteilt werden: äussere und innere Konflikte. Äussere Konflikte sind Probleme in der Welt, die der Protagonist lösen muss; beispielsweise den Bösewicht aufhalten, die Welt oder eine Person retten oder den Mörder finden. Innere Konflikte betreffen Probleme im Kopf oder im Herzen des Protagonisten. Er hat zum Beispiel schlechte Eigenschaften oder Angewohnheiten, trägt Furcht, Verbitterung oder Resignation mit sich herum. Was hat dies mit dem Thema der heutigen Predigt zu tun?

Nun: Heute hat der Dezember begonnen, und damit startet auch eine neue Predigtreihe zum Jahreswechsel. Sie trägt den Titel «New Year», und ich darf heute mit dem ersten Teil starten. Dieser Teil heisst «New Year, New Me – Ich und Ich». Wenn das neue Jahr kommt, schauen viele von uns auf unsere äusseren und inneren Konflikte, und wir nehmen uns vor, nächstes Jahr etwas zu ändern – wir fassen Neujahrsvorsätze. Ich habe zu diesem Thema ein wenig recherchiert, und dabei ist mir etwas aufgefallen. Der Kulturexperte Dr. Helmut Groschwitz bringt es folgendermassen auf den Punkt:

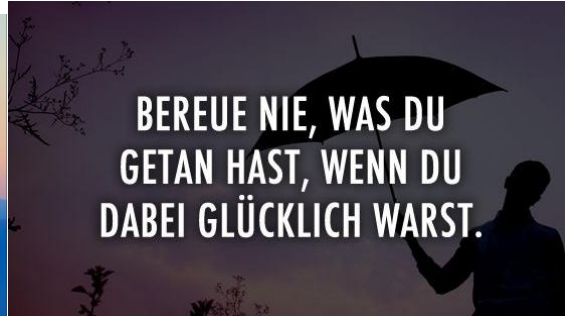


Das wirft eine spannende Frage auf: Worin liegt eigentlich der Unterschied zwischen dem Streben nach einem gottgefälligeren Leben und Selbstopoptimierung? Was für Ideen zur persönlichen Weiterentwicklung gibt es, die eher schädlich sind, und was wären gesündere Ideen? Und wie könnten wir folglich einen segensreichen Vorsatz für das neue Jahr fassen? Diesen Fragen möchte ich heute in dieser Predigt nachgehen.

Selbstopoptimierung

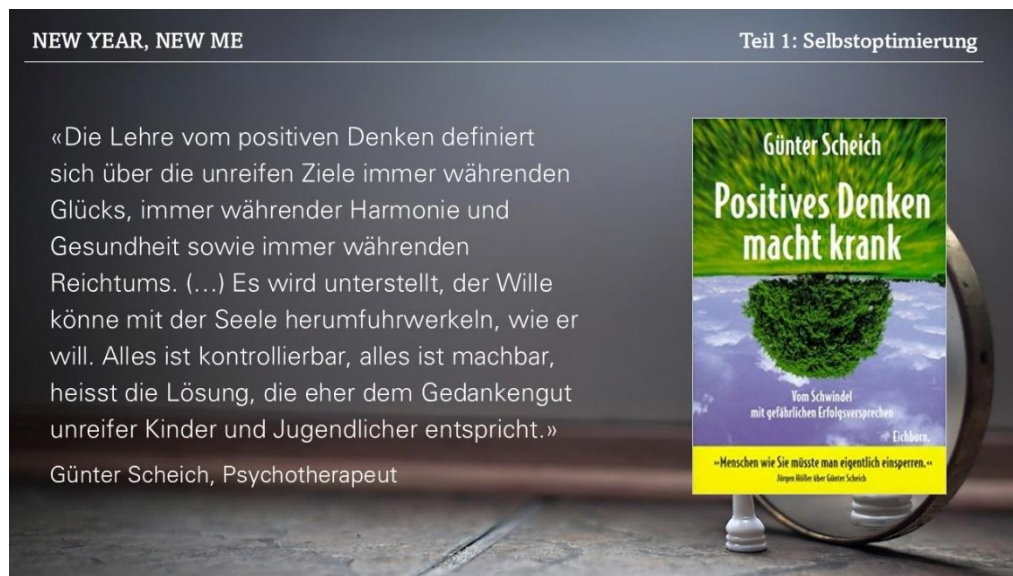
Das Leben ist nicht einfach, und darum haben Menschen immer schon nach Hilfe und Rat gesucht. Das ist heutzutage nicht anders. Da heutzutage viele Leute mit Gott und Bibel nichts anfangen können, gibt es stattdessen ein breites säkulares Angebot für das eigene Seelenheil. Überall warten Influencer, Coaches, Seminare, Bücher und kurze, knackige Weisheiten auf einen. Darunter gibt es natürlich immer wieder Gutes – aber auch viel nicht sonderlich Gutes.

Sehen wir uns doch einmal ein paar solche Weisheiten unserer Zeit an und prüfen, welche Ideen über Selbstopoptimierung darin zum Ausdruck kommen.



Was fällt in diesen Sprüchen auf? Es steckt im Grunde eine Haltung darin, die oft als «positives Denken» bezeichnet wird. Bei diesem «positiven Denken» handelt es sich allerdings nicht einfach um einen gemäßigten, gesunden Optimismus, sondern um eine übersteigerte Version von Optimismus, die den Fokus auf das eigene Ego, pure Willenskraft als allmächtiges Instrument und gute Laune legt. Beworben wird diese Haltung meist von Influencern in den sozialen Medien, die ihren «Erfolg» in Form von Aufmerksamkeit, Geld und Luxus zur Schau stellen und vorgeben, mit Inhalten wie diesen Sprüchen die Geheimnisse dieses Erfolgs zu lüften.

Der Psychotherapeut Günter Scheich hat ein Buch geschrieben, das sich mit diesem Denken auseinandersetzt. Er schreibt:



Günter Scheich beschreibt, dass dieses «positive Denken» einfach spiegelverkehrtes depressives Denken sei. Depressive denken oft sehr Ich-fixiert, verallgemeinernd, eindimensional und absolut und glauben, dass es keinen einzigen Ausweg aus ihrer Lage gebe. Das Selbstoptimierungs-Denken korrigiert nun dieses ungesunde depressive Denken nicht, sondern wirbt einfach für einen Ich-fixierten, verallgemeinernden, eindimensionalen, absoluten Optimismus und die Idee, dass einem alle Wege offenstehen, «wenn nur genug Liebe und Inspiration vorhanden sind».

Solches passiert relativ leicht, wenn sich die Suche nach Weisheit in einer Zeit von Wohlstand und Sicherheit abspielt und sich zunehmend von Gott abwendet. Dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass man sich denkt: «Wie finde ich wohl heraus, was das Beste für mich ist? Hm – wer könnte das denn besser wissen als ich selbst? Das, was ich persönlich will, muss der Schlüssel zum Glück sein, und entsprechend lege ich den Fokus auf Glück und Spass, auf positive Emotionen, und tue einfach möglichst vieles, was mich kurzfristig glücklich macht.» Glück und Spass sind entsprechend die einzigen Gradmesser für gut und schlecht in der Selbstoptimierungs-Welt: Was Spass macht, ist gemäss den Sprüchen, die wir eben gelesen haben, nie falsch.

Diese Haltung macht einen enorm anfällig dafür, aktuellen Trends hinterherzurrennen, oberflächliche Anerkennung von anderen zu suchen – und sich dabei gleichzeitig einzureden, dass einem völlig egal sei, was andere über einen denken. Denn wenn wir nur in uns selbst nach Orientierung suchen, greifen wir oft einfach auf aktuelle Einflüsse aus unserer Kultur und zweifelhafte Instinkte zurück. Und wir streben eine naive Form der Freiheit an, die einfach aus Unabhängigkeit besteht; aus dem Abbauen jeglicher Einschränkungen – ganz egal, ob das vielleicht auch gute Abhängigkeiten oder Einschränkungen sind.

Dieser Selbstoptimierungs-Kult ist also eine zweifelhafte Sache. Es stecken viele gute Absichten und auch ein paar gute Ideen drin, aber in einigen Punkten irrt sich dieses Denken entscheidend. Und das sehen wir besonders deutlich, wenn wir es dem Streben nach einem gottgefälligeren Leben gegenüberstellen.

Gottgefälligeres Leben

Der Selbstoptimierungs-Kult möchte in uns ein ständiges Gefühl der Unzufriedenheit befeuern. Das liegt unter anderem daran, dass die ganzen Influencer und Coaches ja nur dann etwas zu tun haben, wenn wir in ihrem Sinne «erfolgreicher» werden wollen; wenn wir Ratschläge zur Selbstoptimierung in möglichst vielen Bereichen suchen. Bereits an diesem Punkt geht da das Streben nach einem gottgefälligeren Leben in eine ganz andere Richtung. Was Gott gefällt, ist nämlich zum Beispiel Dankbarkeit.

«Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Grossartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!» (Psalm 139,14)

Dankbarkeit ist ganz schlecht, wenn man möchte, dass die Leute Erfolgs-Influencern folgen, Self Help-Bücher kaufen und Selbstoptimierungs-Seminare buchen. Aber auch der römische Politiker und Philosoph Cicero wusste:

«Dankbarkeit ist nicht nur die grösste aller Tugenden, sondern auch die Mutter von allen.»

Wenn wir dankbar sind, wenn wir eine im Grundsatz positive Beziehung haben zu Gott, zu unserem Leben, zu uns selbst, dann schafft das einen fruchtbaren Boden, aus dem ganz viele weitere segensreiche Dinge wachsen können. Ein undankbarer, verbitterter Mensch wird es schwer haben, Segen in die Welt zu bringen – wie der schlechte Baum im Gleichnis Jesu, der keine guten Früchte hervorbringen kann.

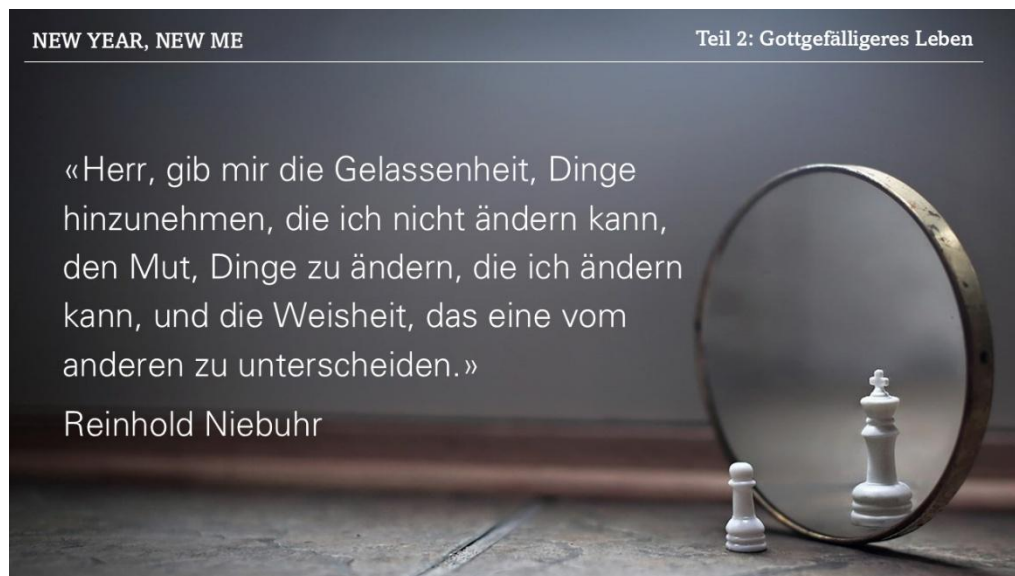
Zugleich ist es aber auch ein zentraler Teil des christlichen Lebens, auf die eigenen Fehler und Schwächen und das eigene ungenutzte Potential zu schauen. Wir sollen umkehren und Jesus ähnlicher werden, und das ist wichtig – die Bibel beschönigt in keiner Weise, dass es nicht reicht, einfach nur anzuerkennen, dass es Gott gibt und in der Bibel viel Gutes drinsteht, aber unser Kreuz nicht auf uns zu nehmen und Jesus nicht aktiv nachzufolgen:

«Du glaubst, dass es nur einen Gott gibt? Du tust wohl daran! Auch die Dämonen glauben es — und zittern!» (Jakobus 2,19)

Gott möchte sicherlich nicht, dass wir mit unseren Balken im eigenen Auge einfach zufrieden sind. Doch sein Aufruf zur Weiterentwicklung ist eingebettet in ein realistisches, gesundes Fundament. Ein wichtiger Teil dieses Fundaments ist Demut. So heisst es zum Beispiel im zwölften Kapitel des Römerbriefs:

«Überschätzt euch nicht, sondern bleibt ehrlich und bescheiden im Urteil über euch selbst. Keiner von euch soll sich etwas anmassen, was über die Kraft des Glaubens hinausgeht, die Gott ihm geschenkt hat.» (Römer 12,3)

Demut bedeutet unter anderem, dass wir unangenehme Dinge akzeptieren können. Ihr kennt wahrscheinlich das berühmte Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr:



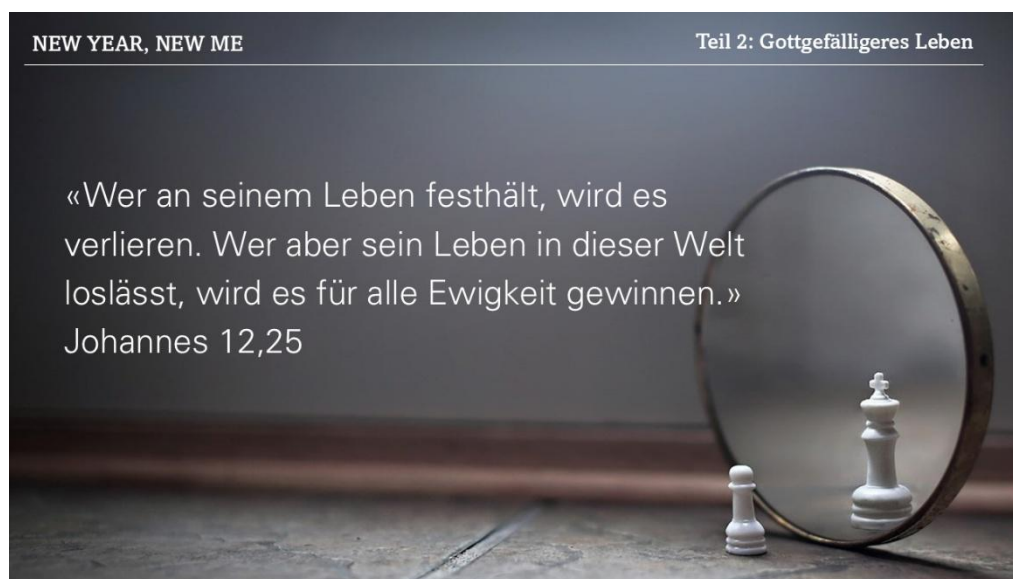
Meine Frau und ich haben eine Zeit lang ein Projekt betrieben, bei dem wir den Selbstoptimierungs-Kult auf die Schippe nahmen, und für dieses Projekt erstellten wir eine satirische Version dieses Gebets:



Es kann schon nützlich sein, wenn man grundsätzlich die Idee hat, dass man die Dinge schaffen kann, die man anpackt. Doch ebenso wichtig ist es, die Grenzen akzeptieren zu können, die einem gesetzt sind. Sonst wird es schwierig mit innerem Frieden. Die Idee, dass man den Menschen perfektionieren könne, ist nicht nur Teil eines ungesunden Selbstoptimierungskults, sondern hat in der Geschichte schon reichlich Schaden angerichtet. Die Bibel sagt uns von Anfang an, dass der Mensch ein gefallenes Wesen ist, das auf die Gnade Gottes angewiesen ist und sich nicht selbst erlösen kann.

Und dies zeigt auch die Wissenschaft seit Langem und immer wieder neu. Der Psychologe Steven Pinker hat sehr viel Forschung zu diesem Thema in seinem Buch «Das unbeschriebene Blatt – Die moderne Leugnung der menschlichen Natur» versammelt und zeigt, dass man Menschen nicht einfach mit den richtigen Massnahmen frei formen kann, sondern dass es Dinge gibt, die in uns Menschen und unserem Zusammenleben einfach angelegt sind und dass man uns diese nicht abtrainieren kann. Unsere gefallene Natur werden wir hier auf Erden nie völlig überwinden. Darum ist es essentiell, dass wir in Bezug auf unsere Weiterentwicklung keinen Grössenwahn entwickeln, sondern demütig bleiben.

Demut bedeutet im gottgefälligen Leben auch, vom eigenen Ego wegzuschauen und sich in den Dienst des Höchsten und anderer zu stellen. Das ist erneut ein deutlicher Unterschied zur Ego-zentrierten Selbstoptimierung.



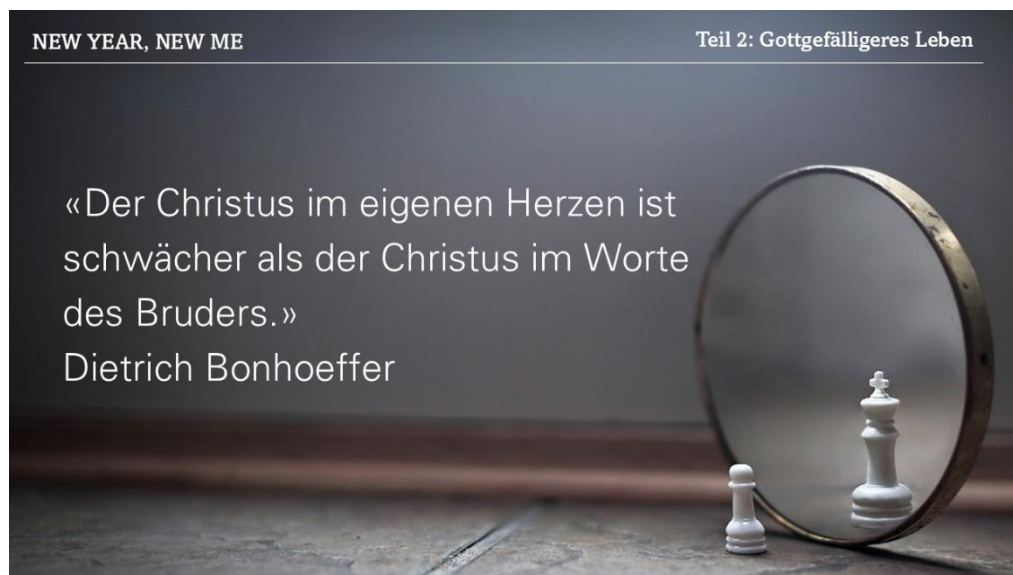
Wenn wir auf direktem Wege versuchen, uns selbst zu verbessern, wird das häufig nicht oder nicht langfristig klappen. Wenn wir aber Gott und unseren Nächsten dienen, wenn wir uns selbst verleugnen können und so Schätze im Himmel anstatt auf der Erde anhäufen, dann wird uns das viel mehr geben und uns viel nachhaltiger verändern als eine verbissene Selbstoptimierung. Es gibt ja diesen kitschigen Vergleich, wonach das Glück wie ein Schmetterling sei, den man nicht einfangen könne und der sich erst auf einem niederlasse, wenn man ruhig innehalte. Ich glaube, darin steckt allem Kitsch zum Trotz viel Wahrheit. Tue sinnerfüllte Dinge im Dienste Gottes und anderer Menschen, und es wird sich in dir eine viel nahrhaftere, tiefere Zufriedenheit breit machen, als wenn du eine selbstzentrierte Glücksjagd betreibst.

Was auch zu einem gottgefälligen Leben gehört, ist Gemeinschaft. Hier findet sich auch wieder ein Widerspruch zum Selbstoptimierungs-Kult, der betont, dass wir möglichst unabhängig sein sollen und uns von anderen nichts sagen lassen sollen. Doch wo der Selbstoptimierungs-Kult sagt «Höre nicht auf andere und mach einfach dein Ding», da sagt Gott, dass wir einander in Liebe dabei helfen sollen, zu wachsen. Wir sollen uns nicht zu schade dafür sein, einander zu brauchen und aufeinander zu hören.

Martin Schleske hat das in seinem Buch «Herztöne» schön ausgeführt:

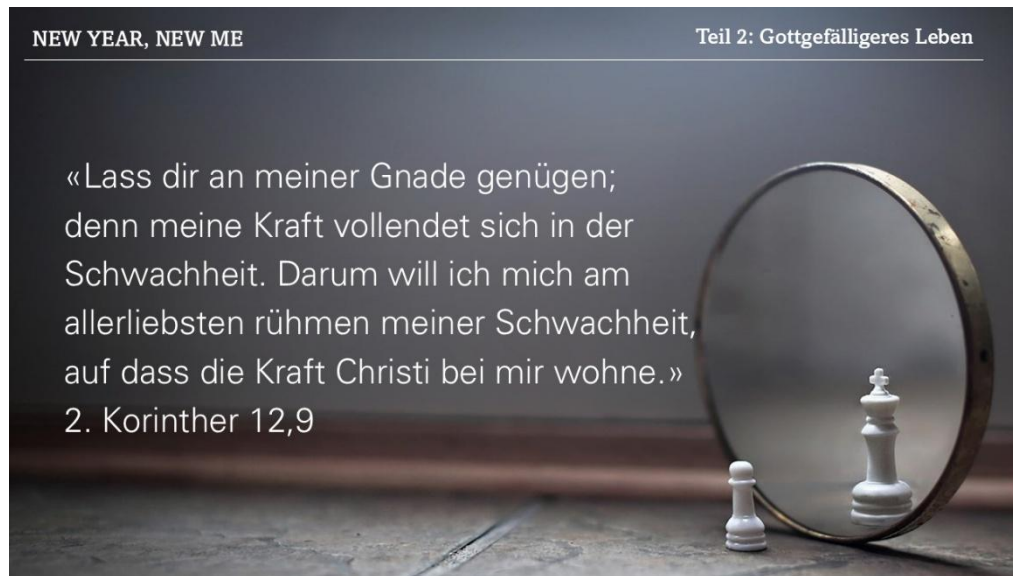
«Ich weiss, dass ich die Sichtweise der anderen brauche. Ein Schiff kann nicht in sich selbst vor Anker gehen. Wer alle Dinge nur mit sich selbst ausmacht, dessen Wahrheit wird bestenfalls ein Treibanker sein. Darum liebe ich die offenen Worte der Freunde. Unsere Wahrheit ist nichts wert, wenn sie uns keinen Widerstand leistet. Der Widerstand ist wie die Kraft, die das Ankertau zu spüren bekommt, aber das geschieht erst dann, wenn es nötig ist – dann, wenn Wind und Strömung das Schiff angreifen. Ist kein Widerstand da, hat der Anker keinen Grund gefunden. Unser Leben treibt unwillkürlich ab, wenn niemand da ist, der uns sagt, wie es um uns steht. Dann sind wir wie ein Schiff, das in sich selbst vor Anker gehen will.»

Klar – wir sollen nicht unser ganzes Leben darauf basieren, was einzelne Leute über uns sagen. Aber grundsätzlich offen dafür zu sein, was andere einem sagen, auch wenn man es nicht immer gerne hört, ist eine wichtige Stärke und ein Grundpfeiler eines guten Zusammenlebens. Dietrich Bonhoeffer brachte es prägnant auf den Punkt:



Einen weiteren wesentlichen Teil der biblischen Botschaft dürfen wir auch nicht ausser Acht lassen: dass wir in unserem Streben nach einem gottgefälligeren Leben auch von Gottes Liebe und Gnade profitieren dürfen. Der Selbstoptimierungs-Kult gibt *uns* die gesamte Verantwortung für unseren Erfolg und damit auch für unser Scheitern, und er sieht verächtlich herab auf Demut und «Mittelmässigkeit». Doch Gott hat die Welt nicht so eingerichtet, dass nur diejenigen erlöst werden können, die all ihre Schwächen überwinden und ausmerzen und die aussergewöhnlich sind.

Im 2. Korintherbrief heisst es beispielsweise:



Martin Schleske schreibt darüber Folgendes:

«Der Himmel wird nicht annehmen, was wir durch Unwahrhaftigkeit tun, aber er wird immer lieben, wer wir in Wahrheit sind. Wir können schuldig werden, aber wir sind nicht schuldig; wir können etwas Verkehrtes tun, aber wir sind nicht verkehrt; wir können Mangel leiden, aber wir sind nicht mangelhaft.»

Die Bibel ist völlig realistisch darin, dass sie weiss, dass wir nicht alles können. Und zugleich sagt uns Gott, dass wir auch nicht alles können und schaffen *müssen*. Wir sind gefallen, aber geliebt. Und vor allem nimmt Gott uns eine riesige Last von den Schultern, indem er klarstellt: Es ist letztlich die Kraft Christi, die eine Veränderung in uns bewirkt, die einen Segen spendet. Ich muss zwar schon ein paar Schritte tun, um dafür empfänglich zu werden, aber letztlich geht es darum, die Kraft des Guten *zuzulassen*.



Die Selbstoptimierung gleich einem Hamsterrad, das uns alles abverlangt, während wir uns aber letztlich nur auf der Stelle um uns selbst drehen. Das Streben nach einem gottgefälligeren Leben gleicht dagegen eher einem Mühlrad, das sich zwar ins Wasser begeben muss, das aber dort dann vom Fluss der Kraft Gottes angetrieben wird und Korn mahlt, aus dem nährendes Brot entsteht.

Dein Vorsatz

Teil 3: Dein Vorsatz

Was ist dein äusserer Konflikt?

Was ist dein innerer Konflikt?

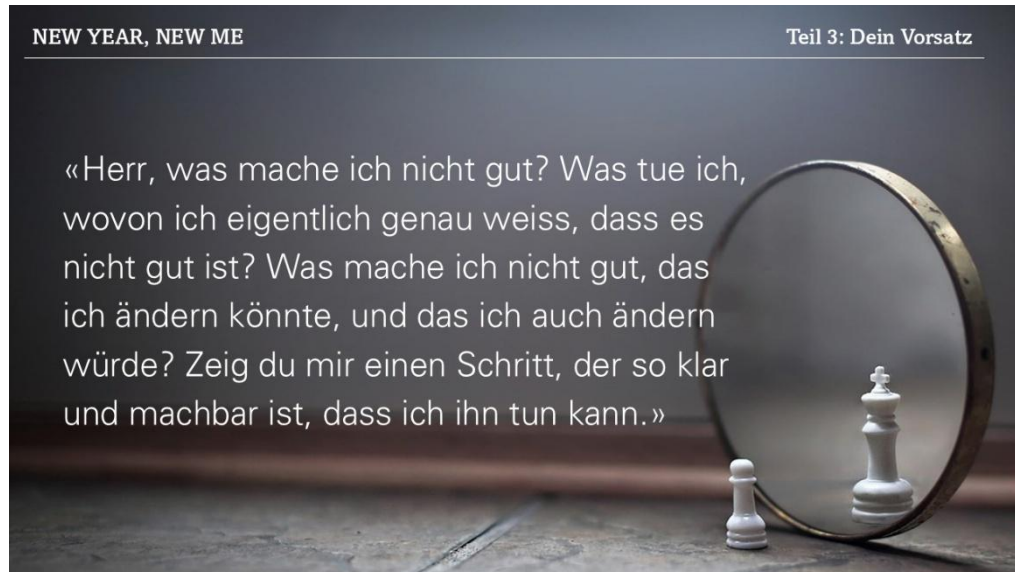


Wenn du nun überlegst, was du dir für das neue Jahr vornehmen sollst, dann überlege einmal: Wenn du dir dein Leben als Geschichte vorstellst und dich selbst als den Protagonisten, was wäre dann der äussere und der innere Hauptkonflikt dieses Protagonisten? Was versuchst du in der Welt zu erreichen, und was macht dir im Inneren Probleme? Und in was für einer Beziehung stehen diese Konflikte zueinander?

Es kann sein, dass der äussere und der innere Konflikt in einer Geschichte miteinander gekoppelt sind und sich auf einen Schlag gemeinsam lösen, wenn beispielsweise der Protagonist einer holden Dame seine Liebe beweisen will und dies erreicht, indem er sie vor einer grossen Gefahr rettet.

Es kann auch sein, dass die beiden Konflikte wenig miteinander zu tun haben. Der Protagonist kann etwa durch seine neuen Bekanntschaften auf einer Reise lernen, seine Verbitterung loszuwerden, und davor oder danach ans Ziel seiner Reise kommen. Doch zu guter Letzt ist es auch möglich, dass sich die Auflösung der beiden Konflikte widerspricht. Vielleicht will sich der Protagonist an jemandem rächen und merkt im letzten Moment, dass das doch nicht das ist, was er wirklich braucht, um seinen inneren Konflikt zu lösen.

Um deinen ausformulierten Neujahrsvorsatz zu finden, kannst du Folgendes tun: Setz dich einmal abends hin, werde ruhig und sage zu Gott:



Das kannst du auch zu einem Mitmenschen sagen, dem du sehr vertraust – zu einem Menschen, der sich so behandelt wie Gott: einer, der dir in Liebe die Wahrheit sagt, der dich antreibt, aber auch auffängt.

