

JÖRG AHLBRECHT

Gelassen im Sturm

Auf der Suche nach dem Frieden,
den Jesus verspricht



JÖRG AHLBRECHT

Gelassen im Sturm

Auf der Suche nach dem Frieden,
den Jesus verspricht



e SCM
R.Brockhaus

JÖRG AHLBRECHT

Gelassen im Sturm

**Auf der Suche nach dem Frieden,
den Jesus verspricht**

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

ISBN 978-3-417-27042-6 (E-Book)

ISBN 978-3-417-00007-8 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-brockhaus.de · E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

NeÜ bibel.heute © 2010 Karl-Heinz Vanheiden, www.derbibelvertrauen.de und

Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg, www.cv-dillenburg.de.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,

Witten/Holzgerlingen. (ELB)

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen. (NLB)

Lektorat: Annalena Pabst

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Holzgerlingen

[Titelbild](#): Giga Khurtsilava, unsplash

[Autorenfoto](#): © Jörg Ahlbrecht

Satz: τ-lexis, Heidelberg

Wir wünschen euch, dass der Frieden,
der von Christus kommt, eure Herzen
regiert, denn als Glieder des einen
Leibes seid ihr zum Frieden berufen.

Kolosser 3,15

Inhalt

Über den Autor

Einführung ➤ Gelassen im Sturm – Mein Weg

Teil 1

Mitten im Sturm – Mehr Is nur meine Geschichte

- 1. Kapitel** ➤ Nicht Unordnung, sondern Frieden
- 2. Kapitel** ➤ Der perfekte Sturm
- 3. Kapitel** ➤ Mit Jesus im Sturm
- 4. Kapitel** ➤ Die Frommen und der Frieden – Beziehungsstatus:
Es ist kompliziert!

Teil 2

Gelassenheit trotz der Spannung zwischen Herz und Kopf

- 5. Kapitel** ➤ Augen im Kopf und Augen im Herz
- 6. Kapitel** ➤ Das Fotobuch meines Glaubens
- 7. Kapitel** ➤ Der relaxte Jesus – Nachfolge in die Gelassenheit

Teil 3

Gelassenheit durch Berührung – Der kontemplative Zugang

8. Kapitel ➤ Bitte nicht berühren!

9. Kapitel ➤ Das Gottesgeschenk des Jetzt

10. Kapitel ➤ Eintauchen in das Schweigen Gottes

11. Kapitel ➤ Frieden und die Verwandlung der Welt

12. Kapitel ➤ Gelassen auch angesichts des Todes?

Zum Abschluss ➤ Eine Karikatur

Dank

Anmerkungen

[\[Zum Inhaltsverzeichnis \]](#)

Über den Autor



Jörg Ahlbrecht ist Referent, Pastor, Sprecher und Buchautor. Er hat in Hamburg und London Theologie studiert, war elf Jahre Gemeindepastor in Wetter/Ruhr und hat viele Jahre für verschiedene Rundfunksender in Deutschland gearbeitet. Seit 2004 arbeitet er für »Willow Creek Deutschland« als theologischer Referent. Er ist verheiratet, hat zwei Töchter und lebt in der Nähe von Marburg.

Einführung

Gelassen im Sturm – Mein Weg

Dieses Buch spiegelt die ganz persönliche Reise meiner Suche nach Gelassenheit und innerem Frieden wider. Es will kein Lehrbuch sein, kein Kompendium, auch kein Ratgeber. Ich bin kein Profi, der zu diesem Thema schreibt. Wenn ich irgendwo Profi bin, dann eher in der Abwesenheit von Frieden und Gelassenheit. Unruhig sein, das kann ich richtig gut. Das habe ich auch viele Jahre lang geübt. Und ich vermute sehr, dass mich das mit euch, den Leserinnen und Lesern dieses Buches, verbindet. Also: Herzlich willkommen zu unserer Selbsthilfegruppe für Expertinnen und Experten innerer Unruhe.

Ich schreibe dieses Buch als einen Beitrag zum Gedankenaustausch. Ich berichte aus meinem Leben, von meinen Fragen, von meinen Gedanken und den Gedanken anderer, die etwas in mir angestoßen haben. Ich gehe der biblischen Zusage nach, dass wir zum Frieden berufen sind (Kolosser 3,15). Und ich frage mich, wie ich ein Leben finden kann, in dem der Friede mein Herz regiert. In dem der Friede mein Zentrum bestimmt, das, was mich als Mensch ausmacht, was mich Person sein lässt.

Gibt es ein Leben, in dem der Friede mein Zentrum ist? Wie sieht dieser Friede aus, der von Jesus Christus kommt? Wie finde ich Zugang zu diesem Frieden?

Ich erzähle von dem Weg, auf den ich mich begeben habe, von den Dingen, die ich ausprobiert und den Erfahrungen, die ich gemacht habe.

Und ich hoffe und bete, dass auch für dich auf den kommenden Seiten etwas Hilfreiches dabei ist.



Meine Reise zu diesem Buch begann, als ich über eine Aussage von Dallas Willard (1935–2013) stolperte, einem US-amerikanischen Philosophieprofessor und einem meiner wichtigsten Lehrer. Er wurde einmal gefragt, mit welchem Wort er Jesus beschreiben würde, wenn er nur ein Wort zur Verfügung hätte. Dallas dachte einen Moment nach (Dallas dachte immer erst einen Moment nach) und sagte dann:

»Relaxed!«

Vielleicht verdutzt dich diese Aussage genau wie mich, als ich sie zum ersten Mal hörte. Relaxed? Was? Dieses Wort hatte ich nun so gar nicht erwartet! Ich hätte an Retter, Heiland oder Herr gedacht. Vielleicht auch an Liebe, Gottes Sohn (obwohl, das sind zwei Wörter), an Lehrer oder Religionsstifter. Mir fallen zu Jesus schnell eine Menge Begriffe ein, aber das Adjektiv *relaxed* gehört nicht dazu.

Gerade deshalb blieb diese Aussage von Dallas Willard bei mir hängen, hakte sich in meinem Denken fest und fing an, mich zu beschäftigen.

Jesus war relaxed. Er war gelassen. Und er führte sein Leben aus einer Haltung großer Gelassenheit heraus. Wenn man einmal beginnt, das Neue Testament mit dieser Brille zu lesen, stößt man wirklich an allen möglichen Stellen auf Beobachtungen, die diese Aussage stützen.

Jesus war relaxed. Er hatte einen inneren Frieden, der seinem Handeln zugrunde lag, er hatte eine Gelassenheit, die beeindruckend ist. Und diesen Frieden hat er nicht nur für sich gehabt. Er hat ihn sogar an seine Nachfolgerinnen und Nachfolger weitergegeben. Er sagte: »Was ich euch hinterlasse, ist mein Frieden. Ich gebe euch einen Frieden, wie die Welt ihn nicht geben kann. Lasst euch nicht in Verwirrung bringen, habt keine Angst« (Johannes 14,27).

An mehreren Stellen spricht er allen, die ihm nachfolgen, seinen Frieden zu, zum Beispiel hier: Johannes 16,33; Johannes 20,19; Johannes 20,21 und Lukas 24,36. Jesus zu folgen bedeutet, ihm auch in seinen Frieden und seine Gelassenheit hinein zu folgen.

Ich muss gestehen, dass ich in meinen über dreißig Jahren als sein Nachfolger diesen Aspekt bisher komplett übersehen habe. Ich habe Nachfolge immer viel aktionsorientierter verstanden. Nachfolge bedeutete für mich vor allem, zu *tun*, was Jesus getan hat. Als da wären dienen, geben, opfern, vergeben, den Nächsten lieben, die Feinde lieben, lieben ganz allgemein. Glaube war in meinem Verständnis mehr Tun als Sein. Mit dem Ergebnis, dass mich diese Engführung im Laufe meines Lebens sehr müde gemacht hat. Und wenn ich mich in der kirchlichen und gemeindlichen Landschaft so umsehe, dann gewinne ich den Eindruck, dass ich nicht der Einzige bin, dem es so geht.

Nachfolge in den Frieden

Jesus in die Gelassenheit nachzufolgen – das trifft eine tiefe Sehnsucht in mir. Schließlich wünsche ich mir doch ein Leben mit einer umfassenden inneren Ruhe, die mich durch die Stürme des Lebens trägt. Ich wünsche mir, dass die Zusage Jesu vom Frieden, den er gibt, wirklich greifbar wird, konkret meiner inneren Unruhe etwas entgegensetzen kann.

Wie aber finden wir diesen Frieden, den Jesus hatte und den er an seine Nachfolgerinnen und Nachfolger weitergeben will? Wie können wir in diesem Frieden leben? Wie können wir ein Leben finden, das in den Grundfesten nicht erschüttert wird, sondern mit einer großen Portion Gelassenheit gelebt werden kann?

Ich greife jetzt schon etwas vor: Frieden erwächst aus einer tiefen Verbindung mit Gott, der meine ultimative Hoffnung ist und mein absoluter Halt. Diese Verbindung entsteht durch eine gesunde Kombination der

beiden Zugänge über den Kopf und das Herz. Das Nachdenken über Gott und die Erfahrung seiner Berührung und Nähe. Das Sprechen über und mit ihm und das betrachtende Schweigen vor ihm.

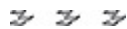
Wenn früher eine meiner beiden Töchter als Baby unruhig war, dann habe ich als Vater natürlich versucht, sie zu beruhigen. Ich habe sanft auf sie eingeredet. Ich habe ihr erklärt, dass es überhaupt keinen Grund gibt, unruhig zu sein. Dass alles in Ordnung ist und dass ich ja da bin – kurz: dass dieses Knöttern hier und jetzt völlig unbegründet ist.

Die Erfolge meiner Beruhigungsstrategie hielten sich allerdings sehr in Grenzen. Häufig erreichte ich damit eher das Gegenteil. Meine Töchter zeigten sich wenig offen für meine wortreichen Darlegungen, dass es keinen Grund für Unruhe gibt. Das Knöttern nahm eher zu, je mehr ich auf sie einredete. Oft gab es dann nur einen einzigen Weg, um meine Kinder zu beruhigen. Ich musste sie auf den Arm nehmen, sie halten, sie sanft berühren und ihnen meine Nähe vermitteln. Das brachte Ruhe. Auch nicht immer, aber oft genug, um mich nicht als völlig unfähiger Rabenvater zu fühlen.

Was für Babys gilt, gilt auch für den Glauben. Bindung an Gott wächst aus seiner Berührung. Mein Glaube findet Halt und Kraft aus der Erfahrung, dass Gott meine Seele *berührt*. Dass ich seine Gegenwart erlebe, dass meine Seele die Nähe dieses so viel größeren, unbeschreiblichen und unfassbaren Gegenübers empfindet. Dass ein Trost da ist, den ich nicht erklären kann, dass mich plötzlich eine Hoffnung erfüllt, die von außen kommt, oder dass ich die Erfahrung mache, wenn der Boden unter den Füßen wegbricht, dennoch gehalten zu sein – unerklärlich, aber sehr real.

Es sind diese Erfahrungen mit Gott, die mich an ihn binden und die meinen Glauben tragen. Viel mehr, als alle meine theoretischen Gedanken und mein Wissen über ihn das tun können. Mein Glaube ruht mehr auf dieser göttlichen Berührung als auf einer korrekt durchdachten Theologie. Damit will ich nicht sagen, dass die Theologie unwichtig ist. Sie ist sogar

sehr wichtig. Aber die beiden Zugänge zu unserem Schöpfer und Vater im Himmel brauchen ein gesundes Gleichgewicht. Das eine ohne das andere geht nicht. Den Glauben allein auf meine Gedanken und mein Wissen über Gott aufzubauen, ohne die Erfahrung, von ihm berührt zu werden, ist schwer, wenn nicht sogar unmöglich. Und das gilt in noch viel stärkerem Maße für den Frieden, den mir Gott schenken will.



Dieses Buch ist während der weltweiten Corona-Pandemie entstanden. Eine Zeit, die wie ein Sturm über uns hereingebrochen ist. Die uns in unserem Alltag über einen langen Zeitraum enorm herausgefordert hat und es immer noch tut. Es sind stürmische Zeiten, in denen dieses Buch entstanden ist und erscheinen wird. Die Pandemie hat manche Schwachstelle offenbart und sie hat sich als ein Katalysator für Veränderung erwiesen.

Veränderungsprozesse in der Politik, in der Gesellschaft, in der Wirtschaft, in den Kirchen und Gemeinden. Ja, selbst in den Familien sind diese Veränderungen zu spüren. Und vermutlich stehen uns nun einige Jahre bevor, in denen wir mit massiven Veränderungen werden umgehen müssen. Die Zeit »nach Corona« wird eine andere sein als die Zeit »vor Corona«. Der große Sturm der Pandemie scheint in Deutschland langsam abzuflauen, obwohl man das noch nicht wirklich sicher sagen kann. Aber machen wir uns nichts vor: Es liegen weiterhin vermutlich sehr stürmische Zeiten vor uns. Zeiten des Umbruchs und der Veränderung. Zeiten, in denen uns der Wandel an unsere Grenzen und oft auch darüber hinaus bringen wird. Umso wichtiger ist es, dass die Gemeinde Jesu voller Menschen ist, die etwas vom Frieden wissen und die Wege gefunden haben, andere Menschen in diesen Frieden einzuladen.

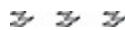
Im ersten Teil dieses Buches werde ich mich mit meiner eigenen Geschichte und meinen Beobachtungen im frommen Lager beschäftigen.

Im mittleren Teil des Buches dann über die Spannung zwischen Kopf und Herz nachdenken, um deutlich zu machen, dass wir häufig sehr einseitig auf der denkerischen Seite bleiben, was bei der Frage nach dem Frieden und der Gelassenheit ein echtes Problem darstellt.

Im dritten Teil des Buches werde ich mich dann dem eher passiven Weg der Erfahrung zuwenden. Das Wissen suchen, das aus dem Schweigen erwächst. Frieden, der sich durch Momente einstellt, die wir rational nicht fassen oder beschreiben können. Erlebnisse, die nicht unvernünftig sind, aber jenseits der Vernunft, transrational. Auch wenn dieses Wissen schwer in Worte zu fassen ist, so ist es trotzdem real. Und ich werde versuchen, auch diesem Wissen Worte zu geben. Es ist das Wissen der Menschen, die die Kirche über die Jahrhunderte hinweg Mystiker nannte.

Aus der Verbundenheit mit Gott erwachsen Frieden und Gelassenheit. Darum möchte ich in diesem Buch von meinem Weg hin zu der Gelassenheit berichten. Gelassen im Sturm. Auf der Suche nach dem Frieden, den Jesus uns versprach. Uns, seinen Jüngerinnen und Jüngern, damals, wie auch heute.

Um diesen Frieden soll es in diesem Buch gehen. Um ein Leben in Gelassenheit, mitten in jedem Sturm, weil das innere Chaos überwunden ist.



Und nun freue ich mich darauf, mich mit euch gemeinsam auf den Weg zu machen – hin zu mehr Frieden und Gelassenheit in unserem Leben. Nicht nur in Zeiten der Pandemie, sondern immer. Egal, welchen Namen der Sturm trägt. Jesus lädt uns ein, ihm in die Gelassenheit und den Frieden zu folgen.

Jörg Ahlbrecht

Oberweimar, den 23. Juli 2021

Teil 1

Mitten im Sturm – Mehr als nur meine Geschichte

1. Kapitel

Nicht Unordnung, sondern Frieden

»Es herrschte das nackte Chaos!«

Was das aufschwingende Garagentor an Durcheinander in unserer Garage offenbarte, war mir zwar irgendwie bewusst gewesen und dennoch: Ein Teil von mir hatte es einfach nicht wahrhaben wollen.

Ich hatte es jahrelang erfolgreich verdrängt, ignoriert, einfach ausgeblendet. Doch immer mit der leisen Ahnung: »Irgendwann wirst du dich diesem Chaos einmal zuwenden müssen. Irgendwann kommt die Zeit, diese Garage aufzuräumen.« Über die Jahre ist ein bunter Mix aus Gartengeräten, alten Blumentöpfen, Fahrrädern und Werkzeug entstanden. Eine völlig überladene Werkbank, ein uralter, verrotteter Schrank voller Trödel, alten Farbdosen und vergilbten Behältern, mit irgendwelchen Substanzen, deren Etiketten schon vor vielen Jahren nicht mehr zu entziffern waren – bei einigen ist allerdings noch altdeutsche Frakturschrift zu erkennen.

Als wir das Haus vor beinahe zwanzig Jahren gekauft haben, war auch diese halb gefüllte Garage mit dabei gewesen, voller altem Werkzeug und Geräten vom Vorbesitzer. Und natürlich habe ich »das« nicht weggeworfen. Wer weiß, wann man »das« noch mal braucht! Bei manchen Geräten war mir allerdings schon damals gar nicht klar, wofür man »das« überhaupt gebrauchen sollte. Aber egal. Wegwerfen kann man es immer noch, wir haben ja Platz.