

RÜDIGER JOPE (Hrsg.)

# KARABINER

DAS MÄNNER-ANDACHTSBUCH

**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.



## Die **.MOVO**

Edition

erscheint in Zusammenarbeit zwischen SCM R.Brockhaus, Witten,  
und dem SCM Bundes-Verlag, Witten.  
Herausgeber: Rüdiger Jope

© 2024 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de) · E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002, 2006, 2017 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen.

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen. (ELB)

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

BasisBibel. Das Neue Testament und die Psalmen, © 2012 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

[www.basisbibel.de](http://www.basisbibel.de) (BB)

Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel. (HFA)

NeÜ bibel.heute © 2010 Karl-Heinz Vanheiden, [www.derbibelvertrauen.de](http://www.derbibelvertrauen.de) und Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg, [www.cv-dillenburg.de](http://www.cv-dillenburg.de) (NeÜ)

Die Heilige Schrift, übersetzt von Hermann Menge. Neuausgabe. © 1949, 2003 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (MENG)

[luther.heute](http://luther.heute) © 2019-2021 Internationaler Gideonbund in Deutschland e.V.; Christian-Kremp-Str. 3, 35578 Wetzlar ([luther.heute](http://luther.heute))

Lektorat: Esther Schuster

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Stuttgart

Titelbild: Fotostudio SCM Verlagsgruppe

Innenseitengestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-01020-6

Bestell-Nr. 227.001.020

# INHALT

VORWORT: GESICHERT UNTERWEGS .....	7
1 WÜRGEREIZ .....	11
2 IM RINGKAMPF DES LEBENS .....	15
3 PAUL .....	19
4 DER TROTZ DES GLAUBENS .....	23
5 AM WATZMANN .....	27
6 MUTMACHER FÜR MEMMEN .....	31
7 EINE FESTUNG IM KRIEG .....	35
8 KEIN PLAN B .....	39
9 DER ÜBERFLIESENDE BECHER .....	43
10 MEHR ALS NUR EIN WARTEZIMMER .....	47
11 UNTERWEGS MIT DEM BESTEN SCOUT .....	51
12 GELIEBTES KIND .....	55
13 GLAUBENSTANK AUF RESERVE .....	59
14 IMPLODIERT .....	63
15 UNGESCHÖNTE EHRlichkeit .....	67
16 MÄNNER WEINEN DOCH! .....	71
17 MIT DEN JAHREN SIEHT MAN TIEFER .....	75
18 KEIN WEICHEI .....	79
19 ROLE MODEL .....	83
20 CHAMPIGNON-PLEITE .....	87
21 EINMAL AUSSETZEN .....	91
22 BROTZEIT FÜR NOTZEIT .....	95
23 IM ZWEIFELSFALL BERGAUF! .....	99
24 RAUS AUS DER KOMFORTZONE .....	103
25 MACH MAL PAUSE! .....	107
26 LIEBE OHNE WENN UND ABER .....	111
27 WORK IN PROGRESS .....	115
28 SCHEITER HEITER! .....	119
29 »DU BIST GUT, HERR« .....	123

30	IN DER FELSWAND .....	127
31	ALLES IM EIMER! .....	131
32	MUT TROTZ VERZWEIFLUNG .....	135
33	MIT JESUS IM WALD .....	139
34	VERTRAUEN GEFRAGT .....	143
35	FRIEDE IM STURM .....	147
36	GOTT INKOGNITO .....	151
37	»HÄNFLING!« UND »PICKELFACE!« .....	155
38	LICHTBLICK .....	159
39	TRÄNENREICH .....	163
40	VERSEMMELT .....	167
41	HOFFNUNG IM STURM .....	171
42	KNALL IN DER NACHTSCHICHT .....	175
43	SYSTEMSPRENGER .....	179
44	HIOBSBOTSCHAFT .....	183
45	GEREIZT? .....	187
46	VERWANDLUNG .....	191
47	FREE PRAYER .....	195
48	AM ENDE EINER HOFFNUNG .....	199
49	BLEIB IM RENNEN .....	203
50	GEHÖRST DU DAZU? .....	207
51	STEHAFKREISEL .....	211
52	NAHE DER FRONT .....	215
53	GOTTES PERFEKTES TIMING .....	219
AUTOREN .....		223
STICHWORTVERZEICHNIS .....		228
ANMERKUNGEN .....		229

# VORWORT

## **Gesichert unterwegs**

»Das Klettersteigset mit den Karabinern ist kein Aufzug in den Himmel.«

Über mir der blaue Himmel. Unter mir der Königssee. Gemeinsam mit zwölf Männern bin ich dabei, auf der MOVO-Gipfelkreuztour eine 400 Meter hohe Wand zu erklimmen. Unser Ziel: der Grünstein in 1 306 Metern Höhe. Der Weg dorthin führt über einen 860 Meter langen Klettersteig, Schwierigkeitsgrad C. »Für Ungeübte nicht geeignet!«, warnt die Hinweistafel am Einstieg.

---

## HERZKLOPFEN

---

Ausgerüstet mit Helm, einem Gurt und zwei Sicherungskarabinern klicke ich mich in das Stahlseil ein, welches von unten bis auf den Gipfel hinaufführt. Im Vertrauen auf den gelegten Halt, die Absturzsicherung, klettere ich los. Ziehe mich nach oben. Versuche, mit Händen und Füßen Griffe und Spalten in der Wand zu finden. Überwinde Stahltritte und Leitern in der senkrechten Wand. Wage Sprünge über tiefe Abgründe. Passiere eine Hängebrücke. Kämpfe mich durch einen Überhang. Meistere mehrmals mit Herzklopfen einen Grat.

Dabei ständig in Aktion: die beiden Klettersteigkarabiner. Routiniert nehme ich Nr. 1 heraus und hänge ihn in den nächsten Drahtseilabschnitt. Während dieses Vorgangs bin ich durch Nr. 2 gesichert. Danach klinke ich Nr. 2 aus und hake ihn zu Nr. 1 in den nächsten Abschnitt ein. Mit dieser Methode bin ich auf dem ganzen Weg nach oben gesichert.

Das Klettersteigset mit den Karabinern ist allerdings kein automatischer Aufzug in den Himmel. Der Weg nach oben ist beschwerlich wie unser Lebensweg. Hände und Füße schmerzen. Der Schweiß läuft. Dreck sorgt für Tränen in den Augen. Die Lippen sind trocken. Ich bekomme Hunger. Leide an gequetschten und aufgerissenen Fingern. Plötzlich ruft jemand: Steinschlag! Dann ist Warten angesagt, weil Mitkletternde sich vor mir stauen. Die Beine zittern, die Muskeln brennen. Der Atem fehlt. Der Puls rast. Endlich geht es wieder voran. Auf einmal führt das Halteseil um eine Spitze herum. Wie geht es dahinter weiter?

Unser Leben als Männer und Christen gleicht diesem Aufstieg. Schwieriges macht auch um unser Leben keinen Bogen. Trotz des Karabinerhakens des Glaubens wird es plötzlich schmerzhaft, schwer und unangenehm. Trotz der Sicherung durch Gott tun sich Abgründe auf. Auch das Gesichertsein auf dem Weg nach oben bewahrt Männer nicht vor Zweifeln, Momenten der Ohnmacht und des Aufgebenwollens. Davon wissen die vierundvierzig Mitautoren dieses Buchs zu erzählen. Sie nehmen uns mit hinein in ihre ganz persönlichen Klettersteige des Lebens. Doch dabei bleiben sie nicht stehen. Sie wollen mit ihrem Gedankenstoß Mutmacher sein zum Weiterklettern, Dranbleiben, Neu-aufbrechen. Und in allem führen sie uns vor Augen: Wir sind Gehaltene von Jesus, der uns vorangeklettert ist und von sich sagt: »In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden« (Johannes 16,33; LUT).

---

## HERZENSANLIEGEN

---

Das Männerandachtsbuch »Karabiner« ist eine Einladung, mit seinem Leben an Jesus dranzubleiben oder ihm auch neu zu sagen: »Ich klinke mich ein, vertraue dir, dass du, das Seil des Lebens, mich hältst, nach

oben führst ... Trotz blauer Flecken, schmerzhafter Beulen und unkonzentrierter Abrutscher.«

In dem Glauben und in der Hoffnung, dass wir nach unserem Lebensklettersteig als Männer einmal bei Gott gemeinsam feiern, jubeln und anstoßen wie wir dreizehn auf dem Grünsteig, verbleibt mit einem herzlichen »Berg Heil«

Dein Rüdiger Jope

*Wetter/Ruhr, 6. Februar 2024*

GEWIDMET meinen Kindern Anna-Dorothea und Joshua Johannes, die ich sehr liebe und denen ich gerne Papa und Vorkletterer bin. Danke für eure Geduld mit mir.

Meinen Mitkletterern Stefan, Ralph, David und Oliver. Es ist ein Vorrecht, sich mit euch dienstags alle zwei Wochen bei Jesus einzuklinken und sich gemeinsam durch den Alltag nach oben zu kämpfen.

## 1. WÜRGEREIZ

»ICH MÖCHTE IHM KEINEN  
WEITEREN STRICH AUF SEINE  
>LOSER<-LISTE MACHEN.«



Bibelstelle: 1. Mose 1,26



Es ist Samstagmorgen, halb acht. Es sind nur wenige Leute in der Bahn, und ich bin froh über die Ruhe. Nach ein paar Stationen steigt ein Mann ein und fällt mir gegenüber in den Sitz. Seine Kleidung ist dreckig und feucht, seine Haare sind total durcheinander. Und der Mann stinkt grauenvoll. Ich will seinen ekelhaften Geruch nicht einatmen. Ich unterdrücke ein Würgen. »Wegsetzen, Burkhard, sofort! Schnell, schnell weg von dem Mann« ist mein erster Impuls. Ich greife nach meinem Rucksack, will mich erheben. Aber ich spüre in mir auch die gegenteilige Regung: »Bleib sitzen!« Denn ich habe Mitleid: »Mein Gott, der Mann ist total abgestürzt! Der braucht jetzt mal was anderes als Abweisung.«

## MÄNNERSOLIDARITÄT

---

Also bleibe ich sitzen, schaue zu ihm rüber. Er nimmt einen langen Schluck aus seiner Bierflasche. »Kein Mann stürzt freiwillig ab in diese miese Lage; kein Mann will die Kontrolle über sich selbst verlieren und aus der Spur geraten«, denke ich. »Und das Schlimmste wird sein: Er schämt sich ständig und sieht sich als idiotischen Verlierer.« Ich möchte ihm keinen weiteren Strich auf seine »Loser«-Liste machen. Männer-Solidarität? Vielleicht. Auf jeden Fall Menschen-Solidarität: Wir alle sind verletzlich; wir alle machen Fehler. Wir alle brauchen die Sympathie der anderen und kommen klar im Leben, wenn andere uns mögen. Aber eben nur dann.

Der Mann mir gegenüber hat wohl ganz anderes erlebt: Ihm hat man zig Male gezeigt und gesagt, dass er im wahrsten Sinne des Wortes zum Kotzen ist und sich fernhalten soll. Immer wieder und unzählige Male wurde er sitzen- und alleingelassen, ins Abseits gestellt und zum Absturz gebracht. Ich bleibe sitzen – ihm direkt gegenüber, mit deutlicher Geruchsverbindung. Aber irgendwie innerlich gewendet.

Noch ein anderer Gedanke regt sich in mir: »Auch dieser Mann ist ein Geschöpf Gottes!« Eine christliche Binsenweisheit? Ja, aber eben eine grundlegende Weisheit und große Wahrheit: Wir alle sind Gottes Geschöpfe, sein Ebenbild (vergleiche 1. Mose 5,1; 9,6). Das wirkt in mir: Ich spüre Wohlwollen für den Mann. Das beruhigt mich, und mein Wür-

gereiz geht zurück. Endlich atme ich wieder ein. Und jetzt kommt mir auch Paulus in den Sinn: Wir alle sind Gottes Tempel und Gottes Geist wohnt in uns (1. Korinther 3,16). Das stimmt auch für den Mann mir gegenüber: Was an ihm augenblicklich schlecht ist, verhindert nicht, dass Gott bei ihm ist. Was ihm momentan nicht gelingt, hebt nicht auf, dass Gott an ihm wirken möchte. Nichts nimmt ihm die Heiligkeit, die Gott ihm schenkt.

## VERÄNDERTER BLICKWINKEL

---

An der nächsten Station steige ich aus. Ich habe mit dem Mann nicht geredet. Dafür haben meine innere Kraft, meine Zuneigung noch nicht gereicht. Doch habe ich gefühlt, dass er entspannte, weil ich sitzen geblieben bin und ihm nahe blieb. Vielleicht konnte er deswegen gut zu seinem Fahrtziel gelangen. Für seinen weiteren Weg wünsche ich ihm, dass er sich als Gottes Tempel kennenlernt. Ich selbst bin durch ihn zu einem Gipfelblick gekommen: Nicht nur ich, sondern auch jeder andere ist Gottes Bild und Gottes geliebtes Geschöpf, das er wieder zu seinem Kind machen möchte.

## HANDGRIFFE & LEITERSPROSSEN



### *NACHDENKEN*

Am Berg achten wir auf den Untergrund, auf dem wir gehen. Im Alltag achten wir auf den Grund, der Jesus Christus ist (1. Korinther 3,11). Deshalb ist unser Verhalten gegenüber anderen von Aufmerksamkeit, Respekt, Achtung, Wohlwollen, Zuwendung, Zuspruch, Fürsorge geprägt. Deshalb nehmen wir auch unsere Mitkletterer in den Blick und unterstützen sie. Wir werden ihnen zu »Handgriffen« durch Aufmerksamkeit, Respekt, Mitmenschlichkeit. Wir sind für sie »Leitersprossen« aus Glaube, Liebe und Hoffnung.



## ENERGIERIEGEL & WASSERFLASCHE



### *MACHEN*

- Probiere es mit einem zweiten, positiven Blick auf dein Gegenüber.
- Nimm deine eigenen Schwächen als Maß für dein Urteil über andere.



**BURKHARD R. KNIPPING**



2. IM RINGKAMPF  
DES LEBENS

»AUSSEN  
GLÄNZT DU VIELLEICHT  
WIE SAU, ABER INNERLICH  
FÜHLST DU DICH  
WIE EIN ARMES  
SCHWEIN.«



Bibelstelle: 1. Mose 32,27

Das Leben ist zuweilen ein Boxring, manchmal sogar ein Käfig für Kampfeslustige wie bei Mixed Martial Arts. Warum du plötzlich im Ring stehst, ist dir gar nicht immer bewusst. War es deine Entscheidung? Waren es irgendwelche Vorbilder oder gar gesellschaftliche Zwänge? Manchmal bist du richtig kampfeslustig und auch bereit, dir auf die Fresse geben zu lassen, aber manchmal musst du kämpfen, stehst dort im Ring, obwohl du gar nicht willst.

## DIE SCHÄFCHEN IM TROCKENEN

---

Da ist Jakob aus der Bibel, einer dieser Ur-Typen, von dem manches vielleicht auch in dir steckt. Jakob war nicht der Mega-Glaubensheld, der Einzige der Spezies Mensch, der es je mit Gott himself aufnehmen konnte. Er war vielmehr ein echter Schisser und hatte so gar nichts von einem mutigen Krieger. Er war ein gewiefter Geschäftsmann, ein listiger, um nicht zu sagen: hinterlistiger. Immer einen Plan B in der Hinterhand, stets zu seinen Gunsten, selbst wenn er sein Gegenüber dabei über den Tisch zog.

Jakob hatte gerade eben seine Schäfchen ins Trockene, sein gesamtes Hab und Gut auf die sichere Seite des Flusses gebracht, weil er Angst vor seinem Bruder Esau hat, der ihm mit vierhundert Mann entgegenzieht. Jakob bleibt allein auf der anderen Flussseite, aber bevor ihn Esau einholt, stellt sich ihm ein Fremder in den Weg. Jakob ist plötzlich im Ringkäfig, obwohl er den Kampf vermeiden wollte. Die Schäfchen im Trockenen, aber allein und auf sich gestellt. Der schlaue Hinterlistige wird gestellt im Kampf.

Es geht dabei gar nicht so sehr um die Frage, mit wem Jakob hier tatsächlich kämpft, sondern um die Frage, mit was oder wem du ringst, wenn du ganz allein bist. Was beschäftigt dich tief in deinem Innersten? Vor wem möchtest du deine Schäfchen ins Trockene bringen? Wer oder was bedroht dich und dein Eigentum, deine Familie, deine Partnerschaft? Innerlich ringst du vielleicht darum, ob du kaufen oder verkaufen sollst, dich im Job durchsetzen oder durch Gefälligkeit glänzen sollst, deine Partnerschaft und Familie verlässt oder lieber der perfekte Gatte

und Vater bist, der du in Wahrheit gar nicht sein kannst. Außen glänzt du vielleicht wie Sau, aber innerlich fühlst du dich wie ein armes Schwein.

Dabei ist die alles entscheidende Frage: Warum vertraust du nicht einfach weiter auf Gott? Auf den, der bisher mit dir war? Der dich gesegnet hat mit Besitz und Menschen um dich herum, die es gut mit dir meinen, die auf deiner Seite stehen, für dich streiten würden?

## GIB ALLES AUS DER HAND

---

Jakob gibt in dieser Nacht alles aus der Hand. Sein Kampf ist nicht gegen Laban oder Esau, sein Kampf ist, ob er Gott vertrauen kann oder nicht. Er setzt alles auf eine Karte: »Ich lasse dich nicht los, bevor du mich gesegnet hast!« (1. Mose 32,27). Gott tritt ihm und auch uns entgegen. »Ringe mit mir, Mensch! Hol dir von mir, was du so krampfhaft nicht verlieren willst. Komm, ringe es mir ab! Auf, komm und stell dich!«

Deinen »Lohn« holst du dir nicht als gewiefter Geschäftsmann, nicht als Unternehmer oder Macher. Deinen »Erfolg« kannst du dir nur bei Gott holen. Ringe mit ihm um dein Unternehmen, um deine Partnerschaft. Ringe mit ihm um deine Kinder, deinen Arbeitsplatz! Gott sucht echte Gegenüber und nicht Opfer. Menschen, die sich nicht im Kampf des Lebens sinnlos aufreiben, sondern die den Mut haben, sich an ihm zu reiben, die nicht nur Furchen, Narben und Schmisse von Menschen haben, sondern die sich schleifen lassen wollen von ihrem Gott. Menschen, die Gott nicht einfach bei der ersten Enttäuschung im Leben loslassen, sondern die mit ihm so lange ringen, bis er sie segnet.



## HANDGRIFFE & LEITERSPROSSEN

### *NACHDENKEN*

- Mit wem oder was ringst du innerlich?
- Vor wem möchtest du deine Schäfchen ins Trockene bringen? Wer oder was bedroht dich und dein Eigentum, deine Familie, deine Partnerschaft?



## ENERGIERIEGEL & WASSERFLASCHE

### *VERINNERLICHEN*

»Wer Vertrauen zum zentralen Führungsprinzip erklärt, der muss bereit sein, Macht abzugeben und auf Kontrolle zu verzichten« (Bestsellerautor und Führungsexperte Reinhard K. Sprenger).<sup>1</sup>



ANDREAS LINK





### 3. PAUL

»LASS DIR DIE  
VERLETZUNGSPUNKTE  
DES LEBENS ZUM  
BESTEN DIENEN.«

Bibelstelle: 1. Mose 50,20



Es gibt sie, die Momente, in denen es einen durchzuckt, einem sprichwörtlich durch Mark und Bein geht. An einem Junimorgen stoße ich auf den WDR-1-Beitrag »Kinderverschickung: Trauma statt Erholung«. Während ich die Zeilen zu diesem Radiobeitrag lese, treten mir plötzlich Tränen in die Augen, bekomme ich Gänsehaut.

## ESSEN BIS ZUM ERBRECHEN

---

Herbst 1974. Als Fünfjähriger werde ich als Leichtgewicht für vier Wochen zu einer Fresskur ins thüringische Greiz geschickt. Die Szenerie des Mittagessens steht mir noch lebendig vor Augen: Vor mir türmte sich ein riesiger Berg Kartoffelbrei, Erbsen und Sülze. Diesen galt es gegen alle Hungergefühle runterzuwürgen. Ich musste so lange sitzen bleiben, bis der Teller leer war. Kotzten die Kinder links oder rechts neben einem, gab es Mega-Geschrei und unter Tränen einen neuen, vollgepackten Teller für sie. Meiner Erinnerung nach saßen die Essensverweigerer nach der Mittagsruhe immer noch am Tisch. Nachts durfte man nicht auf Toilette. Pech hatte der, der musste, obwohl der Nachttopf bereits voll war ...

Paul, meine Schildkröte, diente unter meinen allabendlichen Tränen den großen Jungs zum Wurfobjekt. Ein fehlendes Auge und der zusammengeflackte Mund des Kuschtiers erinnern mich noch heute an die Kindheitswunde, die vier Wochen ohne Eltern. Nachgefragt bei meiner Mutter, die zum Zeitpunkt meiner Kur vierundzwanzig Jahre alt war, erhielt ich die Antwort: »Das war damals so! Auch ich wurde von meinen Eltern schon zu dieser Art Kur geschickt.«

Puh! »Früher« war eben auch nicht »alles besser« oder gar »christlicher«! Ich bin froh, dass meine Kinder nicht mehr unter dieser Art Pädagogik aufwachsen müssen, dass sich unsere Sicht auf Kinder grundsätzlich verändert hat und ihnen heute mehr Würde und Achtung entgegengebracht wird!

## WUNDEN UND NARBEN GEHÖREN ZUM LEBEN

---

Dieses Trauma führt mir aber auch vor Augen: Hier auf der Erde gibt es kaum ein Männer- und Frauenleben, das keine Wunden und Narben aufzuweisen hat. Biografien mit schlimmen Erlebnissen zeigen aber auch auf: Das Böse muss nicht das letzte Wort haben oder, wie Josef im Blick auf sein eigenes Trauma der Versklavung, der Gefangenschaft und des Vergessens bilanziert: »Ihr gedachtet es böse mit mir zu machen, aber Gott gedachte es gut zu machen« (1. Mose 50,20; LUT). Seine Worte und der lädierte Paul auf meinem Nachttisch erinnern mich täglich: Die Schmerz-, Verletzungs- und Scheiterpunkte des Lebens können uns zum Besten dienen und sich heute als unsere Stärken erweisen. Vor vielen Jahren hörte ich ein Zitat des Theologen Mike Yaconelli. Er bringt Josefs, meine und deine Schmerzpunkte meisterhaft auf den Punkt: »Es kommt im Leben nicht so sehr auf die Siege an, sondern vielmehr darauf, wie man nach den Niederlagen weitermacht!« Mach es wie Josef!

### HANDGRIFFE UND LEITERSPROSSEN

#### *NACHDENKEN*

- Welche Verletzungen aus deiner Kindheit liegen bei dir noch unter der Oberfläche?
- Wo bist du von Menschen in einen »Brunnen geworfen« oder »versklavt« worden und Gott hat daraus etwas Gutes werden lassen?
- In Bezug auf welche Situation kann dir der Satz von Mike Yaconelli Flügel verleihen?



# ENERGIERIEGEL & WASSERFLASCHE



## BETEN

»Gott, das Leben ist manchmal hart, unfair und gemein. Plötzlich finde ich mich wieder in Brunnen, in Gefängnissen und auf Abstellgleisen. Hilf mir, dass ich an den Tiefpunkten nicht um mich schlage, verbittere, mein Unglück bejammere und die Schuld bei den Umständen oder anderen Menschen suche. Hilf mir, nicht irrezuwerden im Auf und Ab der Lebenskurve. Hilf mir, dass ich Disziplin, Mut und Ausdauer aufbringe, einen langen Atem entwickle und immer und immer wieder aufstehe. Lass mich spüren, dass du gegenwärtig bist, dass du mir beistehst und aufhilfst in meiner Ratlosigkeit und Verzweiflung, in meiner Schwäche, in meinem Weinen und Suchen nach neuen Wegen. Heile mich und mach mich stark durch die Niederlagen. Amen.«



## VERINNERLICHEN

»Du bist ein Gott, der mich sieht«, heißt es in  
1. Mose 16,13. Sprich dir diese Wirklichkeit zu!



## WEITERLESEN

Dass nicht nur ich als Autor dieses Textes die eingangs beschriebenen Erfahrungen gemacht habe, wird unter dieser Adresse sichtbar: <https://verschickungsheime.de/>



RÜDIGER JOPE



**4. DER TROTZ  
DES GLAUBENS**

**»VIELLEICHT WERDE ICH  
DIESEN VERS IRGENDWANN  
AN MEINEN SARG HEFTEN  
LASSEN. SPÄTESTENS DANN  
IST ER ERFÜLLT!«**

**Bibelstelle: 2. Mose 6,6**

Es war im Juli 2021. Ich kann mich weder an den Wochentag noch an die Uhrzeit erinnern. Doch das Gefühl des Augenblicks, in dem ich den Vers »Ich will euch wegführen von den Lasten« (2. Mose 6,6; LUT) an den Küchenschrank hängte, ist immer noch spürbar. Es war eine Mischung aus Ärger und Hoffnung, als ich innerlich zu ihm sagte: »Dich nehme ich erst wieder ab, wenn du wahr geworden bist. Vorher nicht. Bis dahin schaue ich dich jeden Tag vorwurfsvoll an und erinnere dich: Da fehlt noch was!«

## NICHT WEG, ABER VERÄNDERT

---

Jetzt ist Dezember 2023 und der Vers zielt immer noch unseren Küchenschrank. Das Papier ist wellig geworden, die Farbe blass. Die Botschaft ist geblieben: »Ich will euch wegführen von euren Lasten.« Wenn ich zurückblicke, muss ich sagen: Die Lasten von damals sind nicht weg, sie haben sich nur verändert. Im Sommer 2021 waren wir mitten in einem Überlebenskampf, im wörtlichen Sinne. Unser Sohn Jonathan, der seit Geburt an einer schweren fortschreitenden neurologischen Erkrankung leidet, rang auf der Intensivstation der Uniklinik um sein siebzehn Jahre »altes« Leben. Die Ärzte waren ratlos. Meine Frau und ich standen hilflos am Bett und mussten ohnmächtig zusehen, wie er sich minutenlang schreiend aufbäumte, bis er völlig erschöpft zusammenbrach oder heftigste Schmerzmittel endlich wirkten. Unerträgliche Augenblicke mit unbeantwortbaren Fragen: »Ist es nicht genug, dass ein Kind nach und nach alle kognitiven und motorischen Fähigkeiten verliert? Muss er auch noch so leiden?« Dann Momente des Loslassens. Während die medizinischen Geräte blinkten und die Alarmglocken schrillten, sprachen wir ihm zu: »Jonathan, du darfst gehen. Wir sind bei dir. Jesus wartet auf dich. Du bist sein Kind! Er wird abwischen alle Tränen. Der Tod wird nicht mehr sein, kein Schmerz und kein Geschrei!« Doch Jonathan kam zurück und erholte sich. Nach einer Operation stabilisierte sich sein Zustand und wenige Wochen danach konnte er entlassen werden – wieder eine Runde tiefer in der Abwärtsspirale der unaufhaltsamen Krankheit, doch in einer Art Bonuszeit, die Gott ihm schenkte.

»Ich will euch wegführen von den Lasten.« Irgendwann in dieser intensiven Zeit fiel mein Blick auf jene Worte aus 2. Mose 6,6. Eine Verheißung Gottes, die ich persönlich nehmen wollte – mit dem hartnäckigen Trotz des Glaubens. Also druckte ich den Vers aus und illustrierte ihn mit einem Wanderer, der mit schwerem Rucksack Richtung Berge schaut.

## DER KRISE FOLGT DIE BÜROKRATIE

---

Wie gesagt, die Worte hängen immer noch an Ort und Stelle. Auf die Gesundheitskrise folgte der bürokratische Wahnsinn, eine neue Pflegeeinrichtung zu suchen und den mittlerweile volljährigen Sohn im Sozialsystem zu verorten. Kaum sind insgesamt 150 Seiten Anträge bewilligt, machen sich die traumatischen Erfahrungen bei unserer Tochter bemerkbar. Kein Wunder, sie hat alles hautnah miterlebt. Kaum ist sie auf einem guten Weg, hat meine Frau einen Fahrradunfall. Kaum ist ihr Gips weg, hängen wir wochenlang in der Erkältungswelle fest. Manchmal kommt mir ein zynischer Gedanke: »Vielleicht werde ich diesen Vers nie mehr abhängen und ihn irgendwann an meinen Sarg heften lassen. Spätestens dann ist er erfüllt!« Doch nein, so schnell gebe ich nicht auf. »Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn« (1. Mose 32,27; LUT).

## HANDGRIFFE & LEITERSPROSSEN



### NACHDENKEN

- Wie viel Prozent deiner Gebete sind geprägt von einem »Trotzdem« oder »Jetzt erst recht«?
- Wann ist für dich die Grenze des Vertrauens erreicht?
- Was kann dir dann helfen, weiter an Gott festzuhalten?



## ENERGIERIEGEL & WASSERFLASCHE

### VERINNERLICHEN

»Der Kampf gegen Gipfel vermag ein Menschenherz auszufüllen. Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen« (Albert Camus).<sup>2</sup>



### MACHEN

Die Pause-App unterbricht deinen Alltag für 1- bis 10-minütige Meditationen und Gebete für Mut machende und stärkende Atempausen im Kampf gegen die Gipfel: [www.pauseapp.com](http://www.pauseapp.com)



DR. DIRK KELLNER