

## *Relevant leben / Teil 1*

### **Faszination entdecken - Abenteuer Leben - relevant wirken**

#### **Entdecke dein Herz!**

Ob dein Leben relevant ist oder nicht, hängt wesentlich von deinem Reden ab. Dein Reden wiederum wesentlich von deinem Herzen. „Wovon das Herz voll ist, davon redet der Mund“ (Mt 12,34). Deine Worte weisen auf die Beschaffenheit deines Herzens hin. Ob es vergiftet oder gesund ist. Daher folgt der Weisung an unser Herz unmittelbar eine Weisung an unseren Mund. „Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus quillt das Leben. Tu von dir die Falschheit deines Mundes und sei kein Lästermaul“ (Spr 4,23f). Worte können unser Herz ablöschen oder entflammen. Mit unserem Reden können wir bei anderen ein Feuer der Wärme oder der Zerstörung legen. Unser Herz ist die in uns von Gott geschaffene, einzigartige Quelle des Lebens. Das Herz kann entbrennen (Ps 39,4); verzagen (Ps 40,13); Schmach erleiden (Ps 69,21); verstocken (Ps 95,8); sich fürchten (Joh 14,1); sich freuen (Joh 16,22) etc. Wenn die Quelle rein ist, geht von ihr eine segensreiche Kraft aus. Wenn sie unrein ist, vergiftet sie unser ganzes Wesen und unser Umfeld.

**Es gibt mannigfache Irrungen, unser Herz abgleiten zu lassen.** Unser Herz kann in vielerlei Hinsicht erkranken: Bitterkeit, Entfremdung, Härte, Blockade, Lieblosigkeit, Hass, Verletzungen, Misstrauen, Gram, schlechtes Reden etc. sind Ausdrucksformen eines irre geleiteten Herzens. „Es ist das Herz ein trotziges und verzagtes Ding“ (Jer 17,9). Wörtlich: „Das Herz ist trügerisch“, d.h. wenn wir trotzig sind, lassen wir uns von etwas bestimmen, von dem wir wissen, dass es nicht gut ist. Z.B. ärgern wir uns über einen Menschen – dieser Ärger (nicht die Person selbst) lähmt uns und will uns gefangen nehmen. Die Gefahr, dass unser Herz davon überzeugt ist, dass dieser oder jener uns Schlimmes angetan hat, wir ein Recht auf eine andere Behandlung haben, niemand uns sieht, liebt, ernst nimmt, annimmt, sich für uns interessiert etc. ist sehr hoch. „Mein Herz ist wie zerschmolzenes Wachs“ (Ps 22,15). Kennst du Wachs, das schmilzt und du weißt nicht, wohin das flüssige Wachs rinnt?

**Wofür brennt dein Herz – lässt es sich erwärmen?** Wir müssen unterscheiden, wofür unser Herz sich hingibt. Jesus sagt: „Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz“ (Mt 6,21). Das, was unser Herz berührt, das prägt uns. Wofür ist dein Herz kalt oder heiß? Ein kaltes Herz wird nicht warm durch 2 Stunden Gottesdienst in der Woche, wenn es sonst in der Tiefkühltruhe liegt. Deine Herzenstemperatur wird von deiner Nähe zu Jesus im Alltäglichen bestimmt.

**Vierfaches Ackerfeld:** Jesus, der Herzenskenner des Himmels (Apg 15,8), vergleicht unser Herz mit einem vierfachen Ackerfeld, auf dem er die gute Saat ausstreut (vgl. Lk 8,11ff).

1. **Die Saat fällt auf den Weg:** Das naive Herz. Du lebst nicht in einer neutralen Welt. Hast du schon gemerkt, dass es eine Power in dieser Welt gibt, die dich und deine Mitmenschen und vor allem deine Beziehung zu Gott zerstören will?
2. **Die Saat fällt auf felsigen Boden:** Das sprunghafte Herz. Du hörst die gute Botschaft von der Annahme, Wertschätzung und Rettung Gottes. Du nimmst die Worte zunächst mit Freuden auf. Die Worte vertiefen sich aber nicht in deinem Leben und du gibst den Winden, die dich in die falsche Richtung treiben, nach. Die gute Saat der Worte Jesu wird beispielsweise von der

Multimedia-Datenflut in deinem Herzen Wort für Wort überschrieben und schließlich vergessen.  
Dein Herz stumpft ab für das, was Gott dir sagt.

3. **Die Saat fällt unter die Dornen:** Das erstickte Herz. Die Worte Jesu werden von den Sorgen, dem Reichtum und den Freuden des Lebens erstickt. Sorgen, Reichtum und Freuden des Lebens – ein bemerkenswerter toxischer Cocktail. Die Flucht in Sorgen, Reichtum oder Lust erstickt die gute Saat eines glücklichen und fröhlichen Lebens.
4. **Die Saat fällt auf guten Boden:** Das Herz ist offen und bereitwillig das zu hören, was Jesus sagt. Es ist nicht naiv und weiß um den Widersacher Gottes. Es macht die Worte Jesu zum Kompass des Lebens und wirkt so der Sprunghaftigkeit entgegen. Es jätet regelmäßig das Dornengestrüpp aus Kopf und Herz. Es freut sich daran, die Saat wachsen zu sehen.

Das Gleichnis vom Sämann verdeutlicht, dass Herzensbildung ein Prozess ist. Eine Saat wächst und ist nicht plötzlich da. Die meisten Menschen sind bereit, ab und zu große Schritte zu gehen. Beispielsweise: Ich esse einige Tage nichts, um abzunehmen, verändere aber nicht meine Essgewohnheiten. Ich suche neue Inspiration und gehe auf eine mehrtägige Konferenz, inspiriere aber mein alltägliches Leben nicht. Nicht ab und zu ein paar große Schritte, sondern die Kontinuität der kleinen Schritte bringt die Pflanze zum Wachsen. Damit die Saat in unserem Herzen aufgehen kann, muss sie gesät und begossen werden. Dies geschieht, indem wir die Worte Jesu in unserem Leben entdecken, erleben und entfalten. Eines der wirksamsten Dinge ist hier, zentrale Worte Gottes auswendig zu können. Eine bekannte Psychiaterin gab ihren Patienten Bibelworte von Jesus, die sie auswendig lernen sollten. Als sie gefragt wurde, ob sie denn Christin sei, sagte sie: Nein, aber ich musste feststellen, dass den Menschen nichts mehr hilft als die Worte von Jesus Christus zu lernen und immer wieder sich ins Gedächtnis zu rufen.

### **Herzens-Check / Fragen an mein Herz**

- Vertraue ich mein Herz dem Herzenskenner an? (Apg 15,8)
- Ist mein Herz fröhlich im Herrn? (1 Sam 2,1)
- Hat jemand (etwas) mein Herz gestohlen? (2 Sam 15,6)
- Betrüge ich mein Herz? (Jak 1,26)
- Höre ich (nachts) die Mahnung meines Herzens? (Ps 16,7)
- Ist sein Wort nah in meinem Herzen? (Ps 119,11)
- Wofür brennt mein Herz? (Lk 24,32)

### **Belebe dein Herz!**

- Woran erfreut sich mein Herz?
- Was ist toxisch für mein Herz und raubt mir Lebensfreude?
- Was muss mein Herz loslassen – was ergreifen?
- Was hindert mich, fröhlich in Beziehung zu anderen Menschen zu treten?
- Bin ich in meinem Herzen anzutreffen?



*Relevant leben / Teil 2*  
*Faszination entdecken - **Abenteuer Leben** - relevant wirken*

**Abenteuer Leben – ABC+X**

- A. Morgens abheben: Starte ich erwartungsvoll in den Tag?
- B. Tagsüber fliegen: Nehme ich die heiligen Momente des Alltags wahr?
- C. Abends landen: Schließe ich meinen Tag mit Lob und Dank an Gott?
- X. Sabbat – tanzen oder takten: Halte ich den Sabbat oder hält der Sabbat mich?

**A. Morgens abheben – 3K5**

Ein guter "Tagesflug" steht in engem Zusammenhang mit dem Start am Morgen. Investiere fünf Minuten zu Beginn des Morgens. Fünf Minuten, in denen du die Weichen für deinen Tag stellst. Wir nennen das 3K5. Die drei K stehen für drei Begriffe, die jeweils mit K anfangen: **K**ammer, **k**nien, **k**onstruktiv. Die 5 steht für 5 Minuten. Wir starten in den Tag mit der Weichenstellung: „Dies ist der Tag, den Gott gemacht hat; wir wollen uns freuen und fröhlich sein in ihm.“ (Psalm 118,24) Wie kann man diese Morgenminuten besser beginnen als mit dem Gebet, von dem Jesus sagte: „So sollt ihr beten: *Vater unser...*“ (Matthäus 6,6ff).

**B. Tagsüber – Kairos-Momente**

Auf die besonderen Momente - mitten im Alltag - kommt es an. Wer diese heiligen Momente (Kairos) wahrnimmt und nutzt, lebt auf und ist wirksam – er lebt relevant. „*Wach auf, der du schläfst! Steh auf vom Tod! Und Christus, deine Sonne, geht für dich auf. Darum gebt sorgfältig darauf Acht, wie ihr lebt! Verhaltet euch nicht töricht, sondern verhaltet euch weise, wie Menschen, die wissen, worauf es ankommt. Dies geschieht, indem ihr den Kairos nützt.*“ (Epheser 5,14ff). „Am Tage sendet Gott seine Güte.“ (Psalm 42,9).

**C. Abends landen – Journaling**

Beende deinen Tag, indem du dir fünf Minuten Zeit nimmst, um über Folgendes nachzudenken: Wofür bin ich dankbar? Wo habe ich heute die Güte Gottes erfahren, wo sie weitergeben dürfen? Wir blicken auf unseren Tag zurück und gehen dem weisen Ratschlag des Königs David nach: „Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir [heute] Gutes getan hat.“ (Psalm 103,2).

**X. Sabbat – tanzen oder takten? (1. Mose 2,3)**

Sabbat bedeutet „stoppen, zur Ruhe kommen, Gott danken und das Leben feiern“. Der Sabbat hat mit der Tiefenstruktur, der DNA unseres Lebens, zu tun. Hier entscheidet sich, ob wir unser Leben im Rhythmus *tanzen* oder wie Roboter durchs Leben *takten*. „Gott segnete den siebten Tag und sagte: »Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag! Er gehört uns.«“ (1. Mose 2,3). Reserviere dir deinen freien Tag X in der Woche. Nimm dir beispielsweise an deinem Wochentag X eine Stunde Zeit mit der Real Live Bibel (Herder-Verlag).

Weitere Infos zu ABC+X unter: [www.relevantleben.info](http://www.relevantleben.info) oder dem QR-Code

Schau auf unserem **YouTube-Kanal** vorbei unter: Relevant leben



## *Relevant leben / Teil 3*

### *Faszination entdecken - Abenteuer Leben - **relevant wirken***

#### **Relevant wirken**

„Seid jederzeit bereit, jedem Rede und Antwort zu stehen, der euch auffordert, Auskunft über die Hoffnung zu geben, die euch erfüllt. Aber tut es freundlich und mit dem gebotenen Respekt“ (1 Petr 3,18ff). Kann ich das überhaupt? Ja, du kannst!

#### **Du wirst frei sprechen, wenn du davon überzeugt bist, ...**

- dass deine Antworten durchdacht und logisch sind
- dass du und andere Menschen das auch erleben und erfahren können
- dass es für jeden Menschen Bedeutung hat
- dass du sprachfähig bist, es weiterzugeben

Für kühne Antworten brauchen wir eine Überzeugung in unserem Denken. Wir müssen selbst davon überzeugt sein, dass das, was wir glauben, logisch ist. Wenn ich davon überzeugt bin, dass mein Glaube an Ursprung, Sinn und Bestimmung überzeugend sein kann, bin ich motiviert zu reden. Wenn ich davon überzeugt bin, dass auch Millionen anderer Menschen das erleben, wird es mir deutlich leichter fallen, davon zu sprechen.

- Ist das, was ich glaube, begründbar (Hirn), erfahrbar (Herz) und im Alltag relevant (Hand)?
- Ist mein Denken davon überzeugt und mein Herz befreit, kühn zu reden und zu handeln?

#### **Das kleine ABC deiner Wirksamkeit**

- A. nachvollziehbar (logisch) sein (Hirn)
- B. die Sehnsüchten der Menschen sehen (Herz)
- C. von der eigene Relevanz überzeugt sein (Hände)

#### **A. Nachvollziehbar reden (Hirn)**

1. **Bekannte Persönlichkeiten zitieren.** Was der Fußballtrainer Jürgen Klopp über seinen Glauben an Jesus Christus sagt, interessiert 100 mal mehr Menschen als der „bekannteste“ Prediger, den außerhalb der christlichen Subkultur kaum jemand kennt.
2. **Brennpunkte ansprechen:** Brennpunkte des Lebens beschäftigen uns, z.B. Sinn und Leere unseres Lebens; Einsamkeit und Zerstrittenheit; Zukunftsängste und Schuld oder auch die ultimative Frage nach Leid und dem Tod. Brennpunkte sind immer relevant.
3. **Umfragen nützen:** Beispielsweise: Die größte internationale Studie aus dem Jahr 2019 über die Einstellung von Naturwissenschaftlern zu Religion unter 20.000 Wissenschaftlern ergab: Religion und Wissenschaft sind im Leben fast aller Wissenschaftler kein Widerspruch.

4. **Literatur gebrauchen:** Es gibt mittlerweile viel gute Literatur zu den unterschiedlichsten Bereichen. Als Exploration Gott gGmbH haben wir beispielsweise: *Exploration Gott* – für Menschen, die logische Argumente zu Gott und der Welt lesen wollen; oder *Ameise sucht Gott* – für Menschen, die gerne eine Parabel über die Suche einer Ameise nach dem Urheber lesen wollen.

**B. Erkenne die Sehnsüchte**

Unser Ziel ist nicht, recht zu haben, sondern anderen zu helfen. Zu hören, was hinter ihren Fragen oder auch Anklagen steht. Drei Begegnungen, die mir das Herz von Menschen zeigten und mein Leben prägten. Erkenne ich die tieferen Sehnsüchte, beispielsweise ...

- bei den PEGIDA-Demonstrationen die Sehnsucht nach Orientierung?
- bei den Klimaaktivisten das Verlangen, etwas gegen die unheile Umwelt zu tun?
- Bei der LGBT und Transgender-Bewegung die Suche nach Identität?

**C. Ich bin relevant!**

Die Frage ist nicht nur, ob ich nachvollziehbar reden und die Bedürfnisse meines Mitmenschen wahrnehmen kann, sondern auch, ob ich als Person für den anderen relevant bin. Stell dir vor, du triffst im Aufzug in einem Hotel jemanden und fragst ihn. „Was machst du?“, worauf er antwortet „Ich bin ein IT Spezialist.“ Du denkst dir: Nett, aber für mich nicht wirklich relevant. Wenn er hingegen sagen würde. „Ich bin dafür zuständig, dass die Computer hier laufen und der Aufzug hier sicher fährt“, dann ist das für dein Leben relevant. Dazu in der folgenden Tabelle noch einige Beispiele.

sage nicht	sondern	sage
„Ich bin IT Spezialist“	sondern	„Ich bin derjenige, der dafür sorgt, dass unsere Computer funktionieren.“
„Ich bin Postbotin“	sondern	„Ich bringe Menschen Freude, indem ich ihnen ihre Post zustelle.“
„Ich bin Lehrer“	sondern	„Ich bilde junge Menschen für ihr zukünftiges Leben aus.“
„Ich gehe in die Kirche“	sondern	„Ich treffe Freunde, mit denen ich gemeinsam Gott begegne.“
„Ich bin Christ“	sondern	„Ich bin jemand, der dir dabei helfen kann, Gott kennenzulernen.“

Benenne nicht deine Funktion, sondern den Sinn dessen, was du tust. Das eine ist abstrakt, das andere konkret. Formuliere in dem, was du tust, deine Wirksamkeit. Was andere davon haben. Sprich über den Sinn, den andere von deiner Tätigkeit oder deinem Glauben haben. Worin besteht die Salz- und Lichtwirkung deines Berufes, deines ehrenamtlichen Engagements im Verein oder in der Kirchengemeinde? Dann sage anderen nicht „Ich bin Christ“, sondern „Ich kann dir helfen, etwas von Gott zu erfahren.“

**Vervollständige folgenden Satz:**

In meinem Beruf helfe ich Menschen, ...

Als Christ kann ich dir helfen, ...

