

Inhalt

Einleitung	9
1. Der Tag, an dem sich mein Leben veränderte	13
2. Leid ist niemals neutral	27
3. Die Falle der Wahrnehmung	43
4. Die Angstfalle	59
5. Die Falle des Neids	73
6. Die Falle des Zweifels	89
7. Die Falle des Leugnens	107
8. Die Falle der Mutlosigkeit	121
9. Der Trost der Gnade Gottes	137
10. Der Trost der Gegenwart Gottes	153
11. Der Trost der Souveränität Gottes	169
12. Der Trost der Absichten Gottes	185
13. Der Trost des Volkes Gottes	203
14. Der Trost eines Herzens, das ruht	219
Bibelstellenverzeichnis	228
Stimmen zum Buch	230

Leid ist niemals neutral

Ich würde gerne sagen können, dass meine Leiderfahrung neutral war. Aber das war sie nicht, und das ist sie auch für niemanden sonst. Folgendes muss jeder Leidende verstehen: *Man leidet niemals einfach an der Sache, die man erleidet, sondern man leidet auch immer daran, wie man diese Sache erleidet.* Sie und ich begegnen unserem Leid niemals mit leeren Händen. Wir schleppen immer einen Sack voller Erlebnisse, Erwartungen, Annahmen, Sichtweisen, Wünsche, Absichten und Entscheidungen mit in unser Leid. Unser Leben wird also nicht nur durch das geformt, was wir leiden, sondern auch durch das, was wir in unser Leid mitbringen. Was Sie über sich selbst, über das Leben, über Gott und über andere denken, wird einen tiefgreifenden Einfluss darauf haben, wie Sie über die Schwierigkeiten, die Ihnen begegnen, denken, mit ihnen umgehen und auf sie reagieren.

Es ist demütigend, das zuzugeben, aber es gab zwei Dinge, von denen ich nicht wusste, dass ich sie in meine körperlichen Strapazen mit hineinbrachte. Sie prägten, wie ich mir meinen Weg durch diese Erfahrung bahnte. Erstens: *Stolz*. Mir war nicht bewusst, dass es eine Menge Stolz in mir gab – Stolz auf körperliche Gesundheit und auf meine Leistungen. Etwa drei Jahre vor meiner Erkrankung hatte ich 20 Kilo Gewicht abgenommen, meinen ganzen Umgang mit Essen verändert und damit begonnen, aggressiver zu trainieren. Es funktionierte. Ich konnte mein neues Gewicht halten und fühlte mich jünger und tatkräftiger, als ich mich jahrelang gefühlt hatte. Ich

war stolz auf meine körperliche Fitness und überzeugt davon, dass mein Körper gesund ist. Ich war auch stolz auf meine Produktivität, die von meiner körperlichen Stärke herrührte. Ich reiste jedes Wochenende zu Konferenzen rund um den Globus und schrieb zwischendurch ein Buch nach dem anderen. Ich schaue zurück und sehe jetzt, dass ich mit einem Gefühl der Unbesiegbarkeit gelebt hatte. Ich war kein junger Mann, aber ich fühlte mich, als sei ich auf dem Höhepunkt meiner Kraft. Gesundheit und Erfolg sind be rauschend, machen aber auch verletzlich.

Als mir klar wurde, dass ich sehr krank war und dass Schwäche und Erschöpfung für den Rest meines Lebens bleiben würden, war das nicht nur ein körperlicher, sondern auch ein emotionaler und geistlicher Schlag. Ganz ehrlich: Ich litt nicht nur körperliche Schmerzen, sondern spürte auch die noch tiefgreifenderen Schmerzen dessen, dass mein Irrglaube an meine Unbesiegbarkeit und der Stolz auf meine Produktivität tot waren. Dies sind subtile Fragen der Identität, die tief in uns schlummern. Ich hätte Ihnen gesagt, dass meine Identität ganz fest in Christus verwurzelt ist, und in wesentlichen Bereichen war sie das auch. Aber darunter lagen Reste von Eigenständigkeit verborgen.

In Zeiten von Leid passiert Folgendes: Wenn die Sache, auf die Sie vertrauen (ob Ihnen das bewusst war oder nicht), in Schutt und Asche versinkt, dann erleiden Sie nicht nur den Verlust dieser Sache. Sie erleiden auch den Verlust der Identität und Sicherheit, die sie bot. Es macht vielleicht keinen Sinn für Sie, wenn Sie im Moment etwas durchmachen, das Sie für sich selbst so nicht eingeplant hätten, aber die Schwachheit, die heute Teil meines ganz normalen Lebens ist, ist zu einem riesengroßen Werkzeug der Gnade Gottes geworden (siehe 2.Kor 12,9). Sie hat zwei Dinge für mich getan. Erstens: Sie hat einen *Ego-Götzen* enthüllt, von dem ich nicht einmal wusste, dass er existiert. Stolz auf meine körperliche Gesundheit und meine Produktivität führten dazu, dass ich mir Dinge zuschrieb, die ich auf mich selbst gestellt niemals hätte hervorbringen können. Gott erschuf und er kontrolliert meinen physischen Körper, und Gott hat mir die Gaben gegeben, die ich jeden Tag

einsetze. Körperliche Gesundheit und Produktivität sollten tiefere Dankbarkeit und Anbetung hervorbringen und nicht Eigenständigkeit und Stolz auf Produktivität. Ich bin dankbar dafür, was meine Schwachheit offenbarte, und dankbar dafür, dass ich aus Gnade davon befreit wurde, weiterhin beweisen zu müssen, ich sei der, für den ich mich halte.

Es gibt aber noch eine zweite Sache, die zu verstehen wunderbar war. Vielleicht verfluchen wir physische Schwachheit, weil es uns unwohl dabei ist, unser Vertrauen auf Gott zu setzen. Lassen Sie mich das erklären. Schwachheit zeigt einfach auf, was die ganze Zeit schon Wahrheit war: Unser Leben, jeder Atemzug und alles andere, hängt vollständig von Gott ab. Schwachheit war für mich nicht das Ende, sondern ein Neuanfang, weil Schwachheit den Kontext liefert, in welchem man wahre Stärke findet. Paulus sagt in 2.Korinther 12,9, dass er sich vor allem seiner Schwachheit rühmt. Beim ersten Lesen klingt es seltsam und verrückt, aber das ist es nicht. Er hat begriffen: Gottes »Kraft kommt gerade in [meiner] Schwachheit zur vollen Auswirkung«. Sie sehen, dass es nicht Schwachheit ist, wovor Sie und ich Angst haben sollten. Wir sollten unsere Illusion von Stärke fürchten. Starke Menschen neigen dazu, nicht um Hilfe zu bitten, weil sie denken, dass sie es nicht brauchen. Erst wenn sich zeigt, dass Sie schwach sind, wenden Sie sich den unendlichen Mitteln göttlicher Kraft zu, die in Christus Ihnen gehören. In meiner Schwachheit habe ich eine Kraft erfahren, die ich niemals zuvor kannte.

Die zweite Sache, die sich prägend darauf auswirkte, wie ich körperlich litt, waren *unrealistische Erwartungen*. Leid sollte uns nicht überraschen, aber das tut es fast immer, und bei mir war es auf jeden Fall so. Nun ja, es ist demütigend, das zuzugeben, weil ich ein Buch darüber geschrieben hatte, wie man mit der Realität des Sündenfalls im Blick leben soll.¹ Meine Theologie war nicht das Problem, als ich krank wurde. Ich glaubte, dass ich in einer

¹ Paul David Tripp, *Gott beruft uns zu einem produktiven Leben in einer gefallenen Welt* (Waldems, 3L-Verlag, 2022).

seufzenden Welt lebe, die nach Erlösung schreit, aber das Leid kämpfte gegen etwas anderes in mir an. Da war diese Erwartung, dass ich immer so sein würde, wie ich gewesen war, d.h. dass ich immer stark und gesund bleiben würde. In meinem Leben, meiner Familie und meinen Plänen für meinen Dienst gab es nur wenig Raum für innerliche Schwäche oder äußerliche Schwierigkeiten. Tatsächlich gab es überhaupt keinen Raum für irgendeine Art von Störung. So viel davon, wie ich über mich selbst dachte und wie ich plante, gründete auf der unrealistischen Erwartung, dass ich auch in Zukunft den regelmäßig auftauchenden Störungen des Lebens und der Durchkreuzung von Plänen entgehen könnte, die in einer Welt passieren, die nicht dem Plan Gottes gemäß funktioniert.

Ich wurde nicht einzeln herausgepickt. Gott hatte mich nicht vergessen oder mir den Rücken zugewandt. Ich wurde nicht für meine Entscheidungen bestraft und ich hatte nicht die erwarteten Folgen für schlechte Entscheidungen zu tragen. In meiner Geschichte geht es um die ganz normalen Dinge, die uns allen passieren, weil wir in einer Welt leben, die auf dramatische Weise durch die Sünde zerstört wurde. In dieser Welt leben Krankheit und Elend, und unser Körper zerfällt oder funktioniert nicht ordnungsgemäß. In dieser Welt attackiert uns Schmerz, manchmal chronisch und manchmal akut, und bewirkt, dass man das Leben fast nicht aushält. Wir leben in einer kaputten Welt, in der Menschen sterben, Nahrungsmittel verderben, Kriege toben, Regierungen korrupt sind, Menschen sich nehmen, was nicht ihnen gehört, und einander Gewalt antun, Ehepartner voller Hass miteinander umgehen, Kinder misshandelt und nicht geschützt werden, Menschen langsam verhungern oder plötzlich an Krankheiten sterben, Verwirrung im Bereich der Sexualität und der geschlechtlichen Ausrichtung herrscht, Drogen süchtig machen und Menschen zerstören, Lästern den Ruf vernichtet, Lust und Gier Herzen lenkt, Bitterkeit wie Krebs wuchert. Man könnte weiterschreiben und die Liste würde kein Ende nehmen.

Die Bibel nimmt kein Blatt vor den Mund. Auf jeder Seite informiert sie uns über das Wesen der Welt, die unser aller Wohnort ist, und warnt uns davor. Ob es eine dramatische Lebensgeschichte ist,

eine informative Lehre, oder ein Weisheitsprinzip, wie man gut leben soll: Die Schrift arbeitet daran, uns vorzubereiten, nicht damit wir in Angst leben, sondern damit wir vorbereitet sind auf die Dinge, die uns allen begegnen werden. Gott gibt uns alles, was wir brauchen, damit wir mit realistischen Erwartungen leben, und damit wir in diesen schwierigen Momenten nicht voller Schock, Angst und Panik sind, sondern erfahren im Glauben, in der Ruhe und in zuversichtlichen Entscheidungen.

Obwohl ich die richtige Theologie hatte, waren meine Erwartungen im Alltag irgendwie unrealistisch. Und immer machen unrealistische Erwartungen das Leid noch schwerer. Der springende Punkt ist, dass ich ein lebendiges Beispiel für die Wahrheit bin, dass Sie und ich niemals nur unter der Sache an sich leiden, sondern auch darunter, wie wir sie erleiden. Jeder Einzelne von uns bringt in unser Leid Dinge ein, welche die Art, wie wir leiden, prägen. Wir alle leiden, aber wir leiden nicht auf dieselbe Weise, weil unser Leid durch das Gepäck geprägt wird, das wir tragen, wenn uns Schwierigkeiten begegnen.

Es gibt etwas sehr Wichtiges, das wir verstehen müssen und was vielleicht der wichtigste Beitrag dieses Buches ist: Ihr Leid wird viel intensiver dadurch geprägt, was in Ihrem Herzen ist, als durch das, was in Ihrem Körper oder in der Welt um Sie herum vor sich geht. Bitte missverstehen Sie nicht das, was ich sage. Mein Leid war real, die Funktionsstörungen meines Körpers waren real, der Schaden an meinen Nieren war real, der Schmerz, den ich durchlebte, war schrecklich real, und die Schwachheit, die jetzt Teil meines Lebens ist, ist real. Aber wie ich all diese brutalen Realitäten erlebte, wurde durch die Gedanken, Wünsche, Träume, Erwartungen, Sehnsüchte, Ängste und Vermutungen meines Herzens geprägt. Dasselbe gilt für Sie. Ihre Reaktionen auf Ihre Lebensumstände, seien es physische, beziehungsmaßige oder situationsbezogene, werden immer mehr durch das bestimmt, was in Ihnen ist (Ihr Herz) als durch die Dinge, denen sie begegnen. Deshalb zeigen Menschen dramatisch unterschiedliche Reaktionen auf dieselben schwierigen Umstände. Deshalb sagt der Autor der Sprüche Folgendes:

LEID

*Mehr als alles, was man sonst bewahrt, behüte dein Herz!
Denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens.*

Spr 4,23

Wie ein Strom ergießen sich Ihre Einstellungen, Entscheidungen und Reaktionen aus Ihrem Herzen heraus über all das, was Ihnen begegnet. Das Herz ist das Zentrum Ihres Menschseins. Das Herz ist Ihr Wesenskern, so wie trockene Erde die Flüssigkeit des Stromes aufsaugt. Leid bringt die wahren Gedanken, Einstellungen, Vermutungen und Wünsche Ihres Herzens zum Vorschein. Es ist also hilfreich, die Art von Dingen zu bedenken, die wir in unser Leid einbringen und die dazu führen, dass wir unsere Schwierigkeiten noch zusätzlich erschweren.