

Material für Kleingruppen: „Mutig leben“ – „Dare to live“

Mutig leben

Wir werden uns im Lauf der nächsten Tage fragen: Wie können wir mutig(er) leben? In allen Lebensbereichen brauchen wir Mut. Einige (natürlich längst nicht alle!) Facetten dieses Themas sollen hier zur Sprache kommen.

Wir wollen darüber in den Kleingruppen und auch in den TUNE IN-Veranstaltungen am Vormittag sprechen. Es ist sozusagen das Generalthema des ganzen "Crescendo Sommerinstituts 2012".

Selbstverständlich darf man dieses Material auch mit nach Hause nehmen und für lokale Treffen brauchen. Wir laden sogar dazu ein, lokale Treffen und Kreise zu organisieren. Und wir sind gerne bereit, diese lokalen Initiativen zu begleiten und zu unterstützen.

Wir hoffen, dass diese Gedanken zu einem lebendigen Austausch in den Kreisen führen und für alle eine grosse Er-mutigung sind!

Herzlich, Euer

Crescendo-Team

Teil I

Was ist Mut?

Ein Schüler musste für seinen Abituraufsatz das Thema „Mut“ behandeln. Er hatte dafür vier Stunden Zeit. Aber schon nach wenigen Minuten gab er den Aufsatz ab. Es war nur ein einziges Blatt! Darauf standen gross die Worte: „Das ist Mut!“

Ja, was ist eigentlich Mut?

FRAGE:

Welche Geschichte oder welches eigene Erlebnis fällt dir zum Thema Mut ein? Erzähle davon, wo du selber mutig sein musstest, oder wo der Mut anderer dich beeindruckt hat.



FRAGE:

Kehren wir nochmals zurück zur Geschichte mit dem Aufsatz: Woraus schöpfte der Schüler Mut? Was dachte er, als er diesen Aufsatz schrieb? Man könnte auch fragen: Welche möglichen Bedenken hatte er nicht – oder liess sie beiseite?

„Es ist gut, was ich tue“

Es gibt in der Schweiz einen „Prix Courage“ für Menschen, die in den letzten 12 Monaten Mut bewiesen haben: Einer hatte einen andern aus einem brennenden Auto gerettet. Ein Zweiter hatte in seiner Firma einen Skandal aufgedeckt. Ein Dritter hatte in einem anderen Land unter gefährlichen Umständen ein Hilfsprojekt gestartet. – Sie alle glaubten, dass „gut“ war, was sie taten.

Was „gut“ ist oder „schlecht“, ist dabei eine ethische Frage im Hintergrund. So wird zum Beispiel der „Prix Courage“ nicht an Terroristen vergeben, obwohl diese ja auch mutig handeln, weil sie glauben, dass sie etwas „Gutes“ tun.

Kennst Du den Gedanken (gerade als Musiker/Künstler): „Es ist gut, was ich tue!“ und schöpfst du daraus Mut? Brauchst du überhaupt Mut? Wenn ja, wo?

„Was ich tue, bewirkt etwas!“

Wer jemanden aus dem brennenden Auto holt, hofft zwei Dinge: „Dieser Mensch lebt noch! Ich werde dabei nicht umkommen!“ (Der zweite Gedanke kann sogar wegfallen, wenn man sein Leben aufs Spiel setzt, um einen anderen zu retten).

Wer einen Skandal aufdeckt, hofft: „Dies wird eine Veränderung bewirken!“

Hoffnung braucht es auch dort, wo etwas Neues, Aussergewöhnliches, Kreatives entstehen soll. Wenn wir nur das Gewöhnliche, Konventionelle, von der allgemeinen Meinung Abgesicherte wollen, brauchen wir keinen Mut.

Haben wir ähnliche Erfahrungen?

Gibt es Bereiche in deinem Leben, wo du besonders „Mut durch Hoffnung“ brauchst? Gibt es Dinge, wo du bisher keine grosse Hoffnung hast, dass es gelingt oder dass andere auf deiner Seite stehen?

Gibt es etwas, wofür Du in den nächsten Tagen besonderen Mut brauchst?

Zusätzliche Fragen:

Was sind Mut-Killer?

Angst: „Es ist zu riskant. Es könnte klappen, aber das Risiko ist zu hoch.“ (Angst ist dabei nicht immer „schlecht“! Hätten wir keine Angst, wären wir allzu über-mütig, allzu risikobereit.)

Defätismus: „Es ist alles umsonst!“ – „Was ich tue, hilft/interessiert niemanden.“ – „Es lässt sich ohnehin nichts verändern!“ – „Die anderen / die Umstände / die Welt ist allzu schlecht!“

Unentschlossenheit: „Ich weiss nicht, was in dieser Situation richtig ist. Es gibt so viele Argumente dafür und dagegen...“

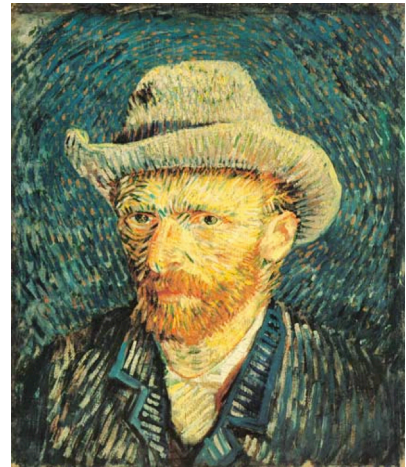
Welche „Mut-Killer“ kennst du besonders gut? Wie gehst du damit um?

Teil II

Mut zum „Sich selber“-Sein

Jeder Mensch ist auf wunderbare Weise einzigartig! Besonders Künstler sind immer etwas „anders“ als andere. Und viele verfolgen ihren Weg, auch wenn sie nicht akzeptiert werden. Es braucht Mut, „sich selber“ zu sein. Ein berühmtes Beispiel ist Vincent Van Gogh, der zu seinen Lebzeiten unverstanden blieb und dennoch beharrlich seinen künstlerischen Weg mutig fortsetzte. Hätte er sich immer gefragt: „Wirke ich? Habe ich bei den anderen Erfolg? Verstehen sie mich? Komme ich gut an?“ , dann hätte er anders gemalt!

Ein Experiment, bei dem viele Menschen ihre Gedanken während eines Arbeitstages aufschreiben mussten, brachte folgendes Ergebnis zutage: Die meisten Gedanken gingen in die Richtung: „Was denken andere über mich?“ Dies lähmt den Mut, sich selber zu sein.



Woher nimmst du den Mut, „dich selber“ (und „anders“) zu sein? Wurdest du manchmal ent-mutig, Dich selber zu sein? Wie und von wem wurdest du hingegen er-mutigt?

Mut zum „Nein“-Sagen

Nein sagen können, ist sehr wichtig! Gerade einem Künstler müsste es leichter fallen, Widerstand zu zeigen. Künstlerische Kreativität hat sich zu allen Zeiten gegen alles Normierte, Eintönige, Gleichgeschaltete gewehrt und das Recht auf die Freiheit zum Anderssein hochgehalten. Viele Kunstwerke sind eine Art Protest gegen herrschende Zustände. (So fand nach einem bekannten Wort die Revolution in Deutschland in der Oper statt!)

Welche Künstler, die in ihrer Kunst nein sagen, kommen uns in den Sinn? Wogegen möchtest du mit deiner Kunst und deinem Verhalten als Künstler „nein“ sagen?

Du. Forscher im Laboratorium. Wenn sie Dir morgen befahlen, du sollst einen neuen Tod erfinden gegen das alte Leben, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Dichter in deiner Stube. Wenn sie dir morgen befahlen, du sollst keine Liebeslieder, du sollst Hasslieder singen, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Arzt am Krankenbett. Wenn sie dir morgen befahlen, du sollst die Männer kriegstauglich schreiben, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Pfarrer auf der Kanzel. Wenn sie dir morgen befahlen, du sollst den Mord segnen und den Krieg heilig sprechen, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!



Aus einem Text des deutschen Schriftstellers Wolfgang Borchert, der gegen den Krieg schrieb

(1921-1947)

Auch im persönlichen Leben ist es wichtig, dass man „Nein“ sagen kann.

Die heutige Pädagogik steht vor ganz neuen Herausforderungen: Eltern können ein Kind nicht mehr wie früher kontrollieren und ihm Dinge verbieten, zum Beispiel beim Gebrauch des Internets oder bei der Versuchung durch Drogen. Sie können (und müssen) das Kind bzw. den Teenager aber lehren, selber „nein“ zu sagen. Es geht also darum, den Willen des Kindes zu stärken!

Fällt es dir leicht oder schwer, nein zu sagen?

Wo solltest du mehr „nein“ sagen?

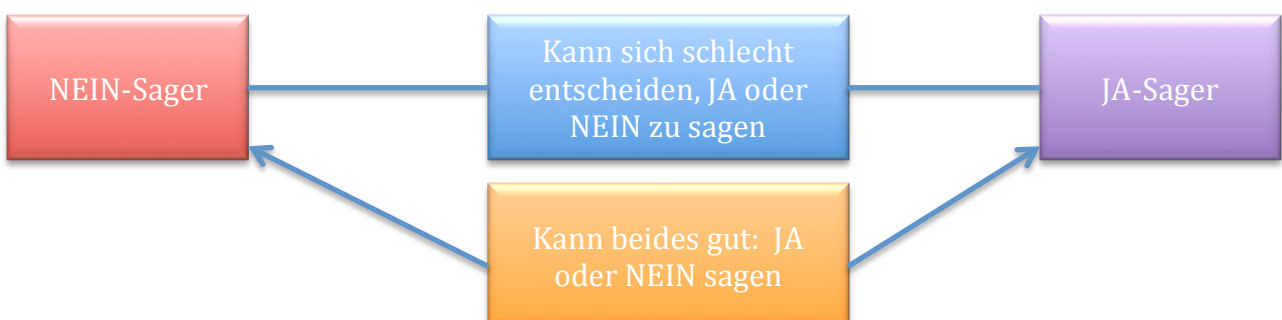
Eine alte religiöse Übung ist das Fasten. Man verzichtet (Christen etwa in der Passionszeit) auf die Nahrung oder auf Alkohol (oder auf Facebook..) – und übt sich so im „Nein“-Sagen. Man konzentriert sich damit für eine gewisse Zeit auf das, was man für „wichtiger“ betrachtet und widmet sich dafür mehr dem Gebet.

Hast du Erfahrungen damit?

Zusätzliche Fragen:

Es gibt typische Neinsager und typische Jasager. Auch unentschlossene „Jeinsager“. Und solche, die je nach Situation gut „nein“ und „ja“ sagen können (siehe Schema und Text unten).

Wozu neigst du?



Es gibt den typischen Ja-Sager: Er möchte allen möglichst gefallen und es allen recht machen. Vielleicht musste er schon in seiner Kindheit immer brav sein. Er liebt die Harmonie und kann Frieden stiften. Dies ist gut, wo kein fauler Kompromiss entsteht und Probleme ungelöst bleiben. Dass er nicht nein sagen kann, bringt ihn aber oft in grosse persönliche Probleme, weil er niemanden enttäuschen will und weil er sich selber damit kräftemässig überfordert. Er braucht eine extra Portion Mut, um nein“ zu sagen.

Es gibt den typischen Nein-Sager: Er ist von seinem Typ her der „Revoluzzer“. Er ist immer irgendwie in Opposition. Dahinter kann sich eine sehr sensibler, verletzlicher (und oft auch verletzter) Mensch befinden. Es kostet ihn Überwindung, konstruktiv in einem Team mitzuarbeiten. Seine Kritik bricht aber oft in guter Weise feste Strukturen auf und bringt Dinge in Bewegung. Er braucht Mut, um „Ja“ zu sagen.

Es gibt auch den Unentschlossenen (den Jein-Sager): Er möchte es möglichst „richtig“ machen. Er denkt differenziert und sieht in allen Entscheidungen auch die negative Seite, die Nachteile oder möglichen Schwierigkeiten. Darum macht er lieber gar nichts und bleibt stehen. Dies gilt auch im Blick auf die Berufswahl oder in Beziehungen. Er möchte sich möglichst nicht verpflichten und frei bleiben. Aber gerade darin ist er unfrei. Er braucht Mut, um sich klar zu entscheiden.

Der Ja- und Nein-Sager: Er kann Entscheidungen treffen. Er kann seine Meinung äussern. Vielleicht denkt auch er sehr differenziert und weiss um die positiven und negativen Seiten einer Entscheidung. Aber er weiss: Keine Entscheidung treffen ist auch eine Entscheidung, und zwar oft die schlechtere.

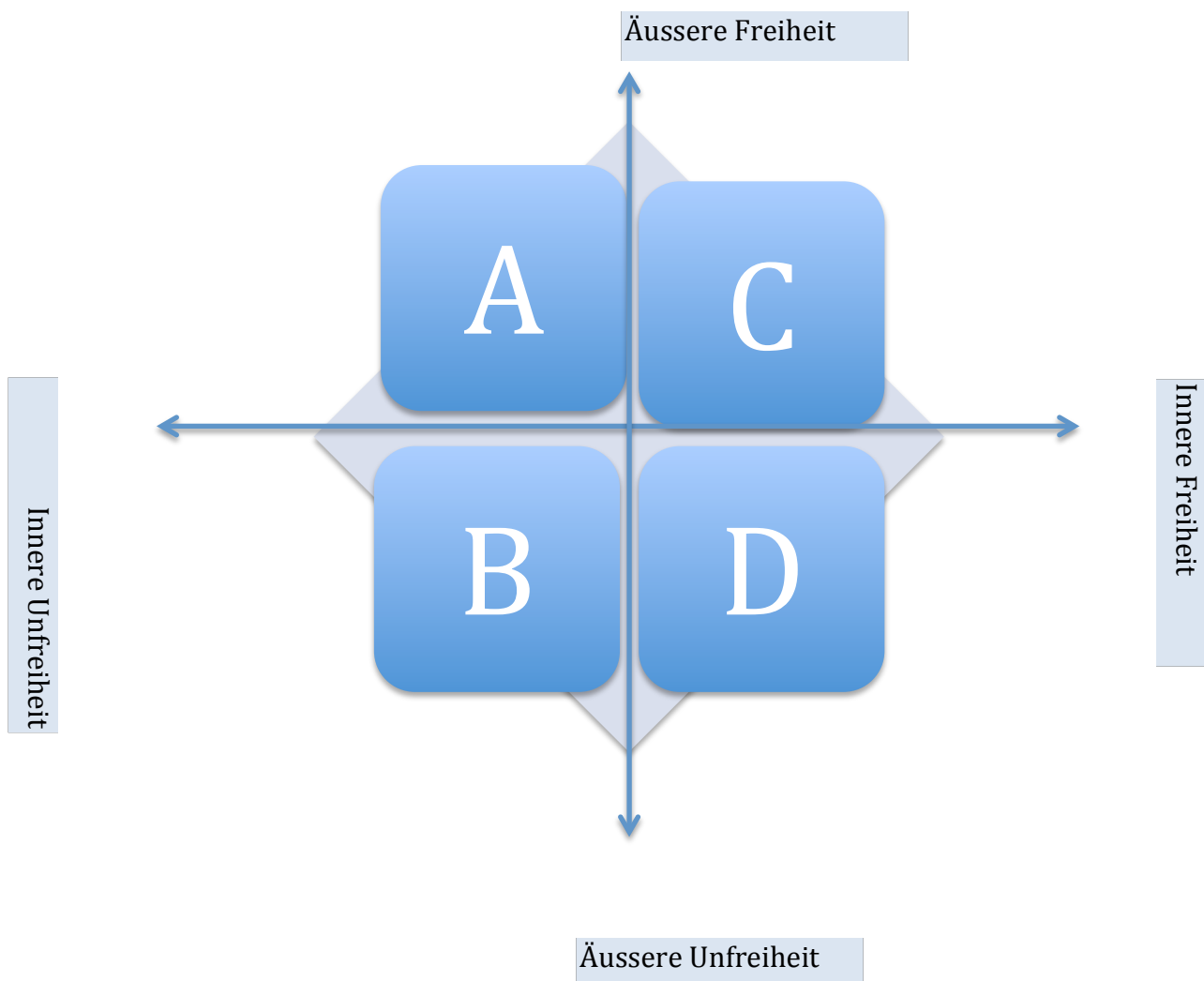
Im Matthäusevangelium 5,37 steht, dass Jesus sagt: „Eure Rede aber sei: Ja, ja; nein, nein. Was darüber ist, das ist vom Übel.“ Man kann dies als eine Aufforderung lesen, sich klar zu entscheiden. Tatsächlich ist es eine Aufforderung zu einer klaren Sprache und zur Wahrhaftigkeit statt dem (damals üblichen)beständigen oberflächlichen Schwören. Man beschwörte immer, die Wahrheit zu sagen – und meinte trotzdem oft etwas anderes.

Teil III

Mut und Freiheit

Mut hat mit Freiheit zu tun. Es gibt äussere und innere Freiheit.

Lesen wir die folgenden Gedanken zu den einzelnen Bereichen und tauschen wir dann darüber aus.



Zu (A) : äusserlich frei, innerlich unfrei:

Menschen, die äusserlich „frei“ sind (von politischen, wirtschaftlichen oder familiär bedingten Zwängen – oder auch von krankheitsbedingten Einschränkungen), können trotzdem zutiefst „unfrei“ sein. Innere Zwänge oder unverheilte seelische Verletzungen und tiefe Defizite hindern sie daran, frei (und mutig!) zu handeln.

Ein Beispiel aus der Bibel: Ein reicher junger Mann sucht das Gespräch mit Jesus.

Offensichtlich lebt er ein ethisch einwandfreies Leben. Aber er scheint zu spüren, dass ihm etwas Wichtiges fehlt. Jesus sagt: „Wenn Du vollkommen sein willst (im Griechischen auch

„ganz“), so verkaufe, was du hast und gib es den Armen, so wirst du einen Schatz im Himmel haben; und komm und folge mir nach.“ (Matthäusevangelium 19,16ff.) Da geht der reiche Jüngling traurig davon...

Offenbar sieht Jesus, was ihm fehlt: die innere Freiheit!

Deine Gedanken dazu & Austausch:

Zum persönlichen Nachdenken: Kennst du innere Zwänge, Defizite oder Verletzungen, die dich unfrei machen?

Zu (B) : äusserlich und innerlich unfrei:

Dies ist der Fall, wo Menschen durch äussere Umstände innerlich vergewaltigt werden – oder sogar freiwillig ihre Freiheit aufgeben, z.B. in Sekten oder als Mitläufer in Diktaturen. Der Eigenwille ist dann radikal gebrochen. In Science Fiction-Filmen gibt es aber immer wieder mutige Helden, die gegen die Gleichschaltung in einem totalitären System revoltieren.

Deine Gedanken dazu & Austausch:

Zu (C): äusserlich und innerlich frei:

Das wäre schon beinahe das Paradies! Die Werbung operiert mit diesen Wunschvorstellungen, dass das Paradies schon auf Erden zu haben ist: Man kauft ein bestimmtes Auto oder bucht eine Traumreise – und ist vollkommen frei und glücklich. Oder – man geht in ein Konzert und da wird der Eindruck erweckt: „Die Musiker, die so wunderbar Mozart spielen, sind selber frei und glücklich! Das Orchester ist innerlich voller Harmonie!“

Deine Gedanken dazu & Austausch:

Zu (D): äusserlich unfrei, innerlich frei: Menschen sind mutig, die in äusserer Unfreiheit beweisen, dass sie innerlich frei sind. Viele Beispiele aus der Vergangenheit und Gegenwart liessen sich nennen.

Ein Beispiel sind die Märtyrer, die wegen ihres Glaubens oft sogar getötet werden.



Educi de carceribus animam meam, ad confitendum nominis tui: Domine.

Der Apostel **Paulus** (eine zentrale Figur aus dem Neuen Testament der Bibel) war oft gefangen, weil er die Botschaft von Jesus Christus verkündigte. Er machte in der Gefangenschaft die Erfahrung, dass seine innere Freiheit sogar zunahm und dass dadurch die anderen Christen in der Freiheit draussen ermutigt wurden, vom Glauben zu erzählen (Philipperbrief 1,14).

Paulus schrieb auch: „Zur Freiheit hat euch Christus befreit. So bleibt nun standhaft und lasst euch nicht wieder in das knechtische Joch fangen.“ (Galaterbrief 5,1). Mit dem „Joch“ meint er nicht die äussere Freiheit, sondern innere Unfreiheit und religiöse Zwänge.

Es gibt viele Märtyrerschicksale, die Eingang in die Literatur und auch in die Musik gefunden haben, angefangen bei

Bachs Passionen (den auch die Passionsgeschichte von Jesus ist eine Märtyrergeschichte). Dann zum Beispiel **Händels „Theodora“**.

(Zum Kupferstich oben: Märtyrerschicksale wurden oft symbolisch so dargestellt wie hier auf dem Bild. Was sehen wir? Zwei Käfige: Im einen ist ein Mensch gefangen. Die Tür des anderen ist offen und daraus fliegt ein Vogel in die Freiheit – Sinnbild für die freie Seele.)



Barak Obama zeigt das Buch „Bonhoeffer“ von Eric Metaxas

Der deutsche Theologe **Dietrich Bonhoeffer** bewies früh Mut, als er am 1. Februar 1933 einen Rundfunkvortrag über den „Führerbegriff“ hielt. Er sagte: „Führer und Amt, die sich selbst vergötten, spotten Gottes.“ Die Sendung wurde unterbrochen.

Bonhoeffer wurde 1933 Pfarrer in London, kehrte aber 1935 nach Deutschland zurück. Das hiess: Er verliess die „äussere Freiheit“ und wählte das Leben unter der Diktatur, um die Christen in seiner Heimat zu stärken und den Widerstand gegen das 3. Reich fortzusetzen. Er tat dies auf vielfältige Weise und wurde 1945 hingerichtet.

Seine Bücher („gemeinsames Leben“, „Nachfolge“ u.a.) sind sehr eindrücklich. Im Gefängnis Berlin-Tegel schrieb er weiterhin viele Texte. Sie zeigen einen Mann, der in äusserer Unfreiheit innerlich frei ist – und mutig bleibt. Aber er war auch ganz ehrlich und sprach von seinen Ängsten.

Deine Gedanken dazu & Austausch:

Welche anderen Beispiele kennst du für „Mut durch innere Freiheit bei äusserer Unfreiheit“?

Hast du selber schon ähnliche Erfahrungen gemacht?

Wie können bei uns „innere Freiheit“ (und dadurch Mut) wachsen?

Teil IV

Mut, Schwäche zeigen zu können

Wenn wir das Wort Mut hören, denken wir vielleicht an Helden, an Abenteurer, an starke Persönlichkeiten. Aber man muss nicht mutig sein, um Stärke zu zeigen. Wir leben ohnehin in einer Welt, wo alles verehrt wird, was stark und erfolgreich, reich und schön ist. Oft wird der „schöne Schein“ zum Massstab. In der Kunst, auch in der Musik, kann es der Effekt sein, zusammen mit dem attraktiven Outfit auf dem CD-Cover. Dazu braucht es ein starkes Selbstbewusstsein, ein grosses Ego. Dies ist aber nicht dasselbe wie Mut. Es braucht viel mehr Mut, nicht im grossen Strom der Ego-Kultur mitzuschwimmen, sondern auch einmal Schwäche zu zeigen, ehrlich von seinen Schwierigkeiten oder Misserfolgen zu reden oder zu einem anderen zu sagen: Ich brauche deine Hilfe.

Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?

Hast du erlebt, dass es Mut braucht, Schwäche zu zeigen?

Welche der folgenden Aussagen spricht dich besonders an? Was möchtest du kommentieren bzw. weiter diskutieren?

- Wer Schwäche zeigen kann, gibt auch anderen Raum, von ihren Schwierigkeiten und Problemen zu reden. Dies wirkt befreiend! Schwäche zeigen können hat mit

Ehrlichkeit und Authentizität zu tun. Gerade künstlerische Arbeit braucht Ehrlichkeit und den Mut zur Schwäche. Sonst droht Perfektionismus oder Effekthascherei.

- Mut zur Schwäche heisst: Mut, andere um Hilfe zu bitten. Dadurch entsteht eine andere Art von Gemeinschaft als wenn jeder seine eigene Stärke zeigt. Der Starke macht den anderen schwach, der Schwache macht den anderen stark.
 - Auch für die Kulturwelt gilt: Die Starken verachten die Schwachen, die Erfolgreichen die Erfolglosen, die Guten die weniger Guten, usw. Das Klima wird von Egoismus, Konkurrenz und Angst bestimmt. Es braucht Mut, zu einer solchen Kultur nein zu sagen und andere Werte zu vermitteln.
 - Wer Schwäche zeigen kann, wird auch dem Schwächeren helfen.
 - „Lass Dir an meiner Gnade genügen. Denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“ (ein Wort von Jesus nach 2Kor 12,9). Wo man Gottes Gnade erfährt, wird man „stark“.
-

Mut zu Fehlern

In Finnland gibt es einmal pro Jahr einen „Tag des Misserfolgs“, an dem man einander offen über Fehler erzählen kann.

Eine Firma, die auf Innovation setzt, hat vor ihrem Gebäude eine Kanone stehen. Immer, wenn eine Abteilung etwas Mutiges wagt und dabei einen Misserfolg erleidet, wird dies mit einem Kanonenschuss und einem Glas Champagner gefeiert. Man feiert natürlich nicht den Misserfolg, sondern den Mut zum Misserfolg und den Lernprozess.

Ohne Mut zum Fehler ist auch der künstlerische Schaffensprozess undenkbar. Kunst ist nur zum kleinen Teil das Ergebnis einer Inspiration. Zum grössten Teil ist sie Frucht der „Ausarbeitungsphase“, zu der das beständige Umarbeiten und Korrigieren gehört.

Hast du Mut, Fehler zu machen?

Erzähle, wo du am meisten aus Fehlern gelernt hast.

Wage, zu vertrauen! (1)

Der klassische Albtraum bei einer Hochzeit ist, wenn die Braut oder der Bräutigam vor dem Altar plötzlich „nein“ sagt, weil sie oder ihn der Mut verlässt. Nur wenn man vertraut, kann man einen mutigen Schritt machen. Das Kind lernt schwimmen, weil es dem Vater vertraut,

dass er ihm seine Hand entgegenstreckt und es nicht untergehen lässt. Jeder gesunde Mensch hat ein Urvertrauen in sich, das ihm sagt: „Das Leben trägt mich!“ – „Ich kann das Leben meistern!“ – „Ich schaffe es!“

Ob man diese Grundeinstellung kennt oder nicht, prägt das Leben bis in konkrete Lebenssituationen hinein...

Kennst du diese Situation: Du beginnst zu üben (oder einen Text zu schreiben, ein Bild zu malen, ein Stück zu komponieren...) und denkst „Ich schaffe das! Ich kann das!“ – Oder umgekehrt: „Ich schaffe das nicht!“ Erzähle von deinen Erfahrungen...

Es gibt Menschen mit einem sehr starken Urvertrauen und einer positiven Lebenseinstellung, die sie sogar über schlimmste Erfahrungen hinweg trägt.

Aber nicht alle Menschen haben ein solches Grundvertrauen und eine positive Einstellung. In einer CRESCENDO-Zeitschrift (Nr. 78/2008) haben wir ein Interview mit der 1904 (!) geborenen jüdischen Pianistin Alice Herz-Sommer gemacht. Ein kurzer Auszug daraus:

CRESCENDO: Ihr Sohn schrieb, sogar im Konzentrationslager hätten Sie es geschafft, ihm eine glückliche Kindheit zu ermöglichen.

Alice Herz-Sommer: Dazu hat sicher auch beigetragen, dass ich eine Optimistin bin. Meine Zwillingsschwester war eine fürchterliche Pessimistin. Wir hatten ja dieselben Eltern und dieselbe Erziehung. Sie aber wartete geradezu auf Unglücksfälle und dachte beständig: „Dies und jenes wird geschehen!“ Mir fällt so etwas nie ein...



CRESCENDO: Dann litten Sie wohl auch nie unter Lampenfieber?

Alice Herz-Sommer: Nein, nie! Auch mein Sohn kannte kein Lampenfieber. Ich freute mich vielmehr vor jedem Konzert darauf, spielen zu können und den Menschen zeigen zu können, wie herrlich die Sprache der Musik ist. Ich arbeitete auch sehr gern. Viele Menschen sind ja arbeitsscheu...

Wie sieht es bei dir aus: Hast du ein Grundvertrauen in das „Leben“? Oder eher nicht? Entdeckst du bei dir vielleicht gleiche Züge wie in deiner unmittelbaren Verwandtschaft (bei Grosseltern, Eltern, Geschwistern)?

Hast du gemerkt, dass der Faktor „Vertrauen“ deine Bereitschaft fördert, mutig zu sein?

Teil V

Wage, zu vertrauen! (2)

Er-mutigungen

Ein wichtiger Faktor in der Entwicklung eines Kindes ist das positive Feedback der Eltern. Eine Goldene Regel besagt, dass man ein Kind (und das gilt auch für später) siebenmal loben soll, bevor man es kritisiert. Dies stärkt das Selbstbewusstsein, das „Vertrauen in sich selbst“! Entsprechend schwieriger hat es ein Mensch, der nie oder selten gelobt wurde. Nicht zufälligerweise gibt es einen engen sprachlichen Zusammenhang zwischen Lob und Ermutigung (englisch: encouragement). Wichtig ist: Echte Ermutigung ist ehrlich und nicht unrealistisch.

Wo hast du Er-Mutigung erfahren, die dich besonders geprägt hat? Oder bist du viel entmutigt worden, und auch das prägt dich? Zum Beispiel: Wie waren deine (Musik-)Lehrer?

Kannst du andere er-mutigen?

Vertrauen ist lernbar

Selbst wenn man wenig Ermutigung bekommen hat, muss man kein Versager sein. André Agassi beginnt seine Autobiographie mit dem Satz: „Ich hasse Tennis.“ Der Grund: Sein Vater hat ihn nie wirklich gelobt, sondern immer kritisiert. André Agassi musste auf anderem Weg Vertrauen lernen.

Viele Menschen sagen, dass sie die grösste Er-mutigung dadurch erfahren, weil sie wissen und erleben, dass sie von Gott geliebt sind.

Die wichtigste Botschaft in der Bibel lautet, dass Gott uns liebt, dass er „Ja“ zu uns sagt. Psalm 139, 14 betet König David: „Ich preise dich darüber, **dass ich auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Weise gemacht bin.**“ Oder im 1. Johannesbrief 4, 11 steht: „Ihr Lieben, weil uns Gott so **liebt**, so wollen wir uns auch gegenseitig lieben.“ Oder im Johannesevangelium 3,16 lesen wir: „So sehr hat Gott die Welt **geliebt**, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit alle, die an ihn glauben, nicht verlorengehen, sondern das ewige Leben haben.“

Kennst du Menschen, die dies erleben – oder hast du dies selber erlebt?

Wie kann man Gottes „Ja“ erfahren?

Paulus schreibt im berühmten 8.Kapitel des Römerbriefs: „Ist Gott für uns, wer mag gegen uns sein? Der auch seinen eigenen Sohn nicht verschont, sondern für uns alle dahingegeben hat; wie sollte er uns mit ihm nicht alles schenken? (V.31)... Ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Fürstentümer noch Gewalten, weder gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns trennen kann von der Liebe Gottes, die in Jesus Christus ist, unserem Herrn.“ (V.38)

Dieser Text hat drei Kernaussagen:

1. Nichts kann uns trennen von Gottes Liebe
2. Diese Liebe wird darin sichtbar, dass Gott seinen eigenen Sohn Jesus Christus auf diese Welt schickt (Weihnachten), dass er ihn „dahingibt“ (Passion: Jesus stirbt am Kreuz für unsere Sünden) und uns mit ihm alles schenkt (Vergebung der Sünden und Gemeinschaft mit Gott in diesem Leben und in Ewigkeit)
3. Paulus nennt Jesus Christus „unseren Herrn“. Damit will er sagen: Wir können die Liebe Gottes nur erfahren, wenn wir auch zu Jesus Christus „ja“ sagen und ihn als „Herrn“ annehmen.

Damit haben wir die Kernaussagen der biblischen Botschaft beschrieben, wie wir sie auch in den grossen kirchenmusikalischen Werken finden.

Welche Fragen hast du dazu?

Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?

Wirkt Glauben Mut?

Teil VI

Mutig seine Feinde besiegen

Wir alle haben Feinde. Was ist wohl dein grösster Feind?

Es geht hier nicht um Menschen, sondern um Umstände, Lebenssituationen, eigene Haltungen, Gedankenmuster, Gefühle, usw.

Angst

Ein grosser Feind heisst „Angst“. Wir kennen verschiedenste Ängste: Prüfungsangst, Lampenfieber, Angst vor Entscheidungen...

Eine exemplarische Geschichte zum Thema Feinde bzw. Angst finden wir in der Erzählung von David und Goliath im 1.Samuelbuch 17.

1.

Goliath ist ein übermächtiger Held, vor dem alle zittern und der Israel besiegen will. Er beginnt, seine Feinde zu verhöhnen und alle sind entsetzt!

Kennst auch du Goliaths?



2.

Der kleine David (und spätere König Israels) auf der anderen Seite ist kein Soldat. Er kann Schafe hüten – und wohl auch Flöte und Leier spielen und dazu wunderbare selbstgedichtete Verse singen... er ist aber völlig weltfremd in diesem harten Umfeld. Als er seinen Brüdern Brot bringt, erkennt er die Gefahr durch Goliath und fragt: Was gibt Goliath das Recht, soviel Angst zu verbreiten?

David erkennt / benennt die Gefahr und die Angst und stellt sie infrage. Hast auch du schon erlebt: Angst nennen ist ein erster Schritt dazu, sie zu überwinden? Oder anders gesagt: Angst weicht nicht, indem man sie ignoriert! Und Mut heisst nicht, keine Angst haben. Mut heisst, trotz Angst zu handeln.

3.

David's Brüder sind wütend, weil sie nicht wollen, dass er sich einmischt. Aus den eigenen Reihen kommt also Ermutigung, denn die Brüder haben selber Angst.

Kennst du das: Andere wollen dich mit ihrer Angst anstecken.

4.

David will aber gegen Goliath kämpfen, denn Gott hat ihm schon früher geholfen, wilde Tiere zu töten.

Kennst du das: Du bekommst Mut, weil du dich daran erinnerst, wie du (mit Gottes Hilfe?!) schon früher „gesiegt“ hast?

5.

David wird eine schwere Kriegs-Rüstung angezogen. Diese ist aber zu schwer und David kann sich kaum bewegen. Da legt David diese Rüstung ab und nimmt seine eigene Waffe: eine Steinschleuder und sechs Steine.

Kennst du das: Du versuchst, den „Feind“ mit Waffen zu besiegen, mit denen du nicht umgehen kannst. Du versuchst, eine andere Rolle zu spielen. Aber es geht besser, wenn du dich darauf besinnst, wer du selber bist.

6.

David spricht Goliath an und bedroht ihn. Er hat Goliath bereits rhetorisch im Griff!

Wer zum Beispiel Lampenfieber hat, soll es erkennen und benennen. Er nimmt die Angst sozusagen auf die Bühne mit, er hat sie aber im Griff. Nicht umgekehrt: Das Lampenfieber hat nicht ihn im Griff! Kennst du das?

7.

David sagt: „Du kommst zu mir mit Schwert, Speiß und Schild; ich aber komme zu dir im Namen Gottes“. David besiegt Goliath nur mit einer Steinschleuder, aber er vertraut Gott. Es gibt viele Stellen in der Bibel, in denen Gott den Menschen sagt: „Fürchte dich nicht!“ Zum Beispiel sagt Jesus den Jüngern: „In der Welt ihr Angst. Aber siehe, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannesevangelium 16,33).

Dietrich Bonhoeffer schreibt: "Ich glaube, dass Gott uns in jeder Notlage soviel Widerstandskraft geben will, wie wir sie brauchen. Aber er gibt sie nicht im voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern allein auf ihn verlassen."

Hat dir Gottvertrauen (zum Beispiel Gebet) schon geholfen, mutig zu sein?

Teil VII

Mutig Entscheidungen treffen

Täglich müssen wir viele Entscheidungen treffen. Wir merken das gar nicht, weil es kleine Entscheidungen sind, die keinen Mut brauchen: Gehe ich jetzt oder später einkaufen? In welches Geschäft gehe ich? Was koche ich für meine Gäste? usw. Aber selbstverständlich kennen wir alle die Situation, wo wir vor grösseren Entscheidungen stehen und dabei auf eine Portion Mut angewiesen sind, weil unserer weiterer Lebensweg davon abhängt. Wo studiere ich weiter? Bei welchem Lehrer? In welche Richtung möchte ich musikalisch, beruflich und in meinem Privatleben gehen? Welche Partnerschaft gehe ich ein? Welchen Glaubensweg gehe ich?

Fällt es dir leicht oder schwer, Entscheidungen zu treffen? Erzähle von mutigen Entscheidungen in deinem Leben. Was hat dir dabei geholfen?

Perfektionismus

Wer einen Hang zum Perfektionismus hat, tut sich mit Entscheidungen schwer.

Beispiele:

- A hat in seiner Wohnung keine Bilder aufgehängt. Als er gefragt wird, warum er weisse Wände habe, antwortet er: „Ich kann mich nicht entscheiden. Ich habe Angst davor, dass die Bilder falsch hängen würden. Darum fange ich lieber gar nicht erst damit an.“
- B ist eine sehr gute Studentin. Sie kann jedoch ihre Diplomarbeit nicht fertigstellen, weil sie immer wieder einen Fehler entdeckt. Erst nach langer Zeit und mit der Hilfe von Freunden gelingt es ihr.

Der Willen, möglichst „Perfektes“ zu leisten, ist dabei nicht schlecht. Nur gibt es eben einen Perfektionismus, der kontraproduktiv ist.

*Kennst du diesen Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Mutlosigkeit?
Wenn ja, welche Gedanken können dabei helfen? (Welche Einstellung braucht der Perfektionist, um sich zu einer mutigen Entscheidung durchringen zu können?)*

Wie interpretieren wir den Satz des berühmten katholischen Theologen Hans Urs von Balthasar: „Reifen lassen ist Silber, entscheiden ist Gold“? Stimmst du ihm zu?

Mutig Verantwortung übernehmen

Unsere Gesellschaft, unser Kulturleben braucht Menschen, die Verantwortung übernehmen und Dinge mitgestalten. Dies beginnt dort, wo wir für unser eigenes Leben Verantwortung übernehmen.

Selbstmitleid

Mit gutem Grund können viele Menschen sagen: „Ich habe eine ungenügende Erziehung genossen“ – „Ich komme aus einem armen Elternhaus“ – „Ich habe viele Dinge erlebt, die mich verletzt haben.“ – „Ich habe die falschen Lehrer gehabt“ usw.

Solche Gedanken können in Selbstmitleid münden und den Willen blockieren, Eigenverantwortung für sein Leben zu übernehmen.

Kennst du dieses Thema? Was hilft dir, Selbstmitleid zu überwinden?

Sich für andere einsetzen

Ein inspirierender Text hat den Titel „Kleine Ziele bringen uns um!“. Das heisst: Wenn wir nur unsere kleinen individuellen Ziele verfolgen, wird unser Leben tod-langweilig und wir verändern nichts! Umgekehrt wachsen wir dort, wo wir uns für andere und für „gemeinsame Interessen“ einsetzen. Und wir lernen, mutig zu sein!

Wo merkst du, dass uns heute (auch im Kulturleben) eingeimpft wird: „Jeder ist sich selbst der Nächste! Jeder muss für sich selber schauen!“

Was sagt di folgende Stelle in diesem Zusammenhang: „Will mir jemand nachfolgen, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir. Denn wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's finden.“ (Matthäusevangelium 16,24“25)

Welche Verantwortung „wartet“ auf dich in der nächsten Zeit und wie können wir dich darin evtl. unterstützen?
