

Aufstehen.
Losgehen.
Jetzt!

Jahresthema 2025



Von der Kraft, die Zukunft schafft

Sechs Bausteine für mehr Zuversicht

Mein Mann und ich besuchen den Gospelgottesdienst in unserer Northeimer Apostelkirche. Der Gospelchor singt mitreißende Lieder. Auf einmal stößt mein Mann mich an und flüstert: „Der Sänger, der da hinten links steht, der war vor einiger Zeit alkoholisiert und mit Bierflasche in der Hand bei mir in der Praxis. Und verstand überhaupt nicht, wieso das ein Problem sein sollte.“ Jetzt steht er da vorne und singt von Jesus. Mein Mann ist total geflasht.

Kiffen im katholischen Internat

Seit einiger Zeit ist Thomas trocken. Es war ein langer Weg, bis der 61-Jährige so weit kam. Denn schon mit zwölf Jahren hatte er angefangen zu trinken. Auf dem katholischen Internat, in das seine alleinerziehende Mutter ihn und seinen Zwillingenbruder gesteckt hatte. „Es gab da einen Pater, Jugendseelsorger, der für uns zuständig war. An den Wochenenden fuhren wir oft zusammen auf einen Bauernhof. Da wurde Party gemacht, es wurde Alkohol getrunken, gekifft. Mehrmals lockte er mich unter einem Vorwand auf sein Zimmer und zeigte mir Pornofilme. Dann hat er mich sexuell missbraucht. Wir Jungs haben darüber nicht gesprochen, weil es uns peinlich war. Später habe ich erfahren, dass er das auch mit einem meiner Klassenkameraden gemacht hat.“

Mit 17 Jahren flog Thomas vom Internat, wegen Alkoholkonsums. Eine gläubige Freundin seiner Mutter nahm ihn in ihrer Familie auf, in einem kleinen Dorf an der Weser. Aber sie konnte seinen selbstzerstörerischen Weg nicht stoppen. Er schwänzte die Schule, kiffte, trank und fiel durchs Abi. Zog nach Göttingen und arbeitete als Taxifahrer. Machte später eine Ausbildung zum Berufskraftfahrer. Und trank immer weiter. „Aber nicht beim Autofahren“ – zunächst jedenfalls. Andere Drogen kamen dazu, Kokain, Heroin. Irgendwann wurde ihm der Führerschein weggenommen, da war er mit 1,9 Promille unterwegs. „Das war mein normales Level, damit funktionierte ich überhaupt erst.“ Gesundheitlich war er ein Wrack.

Mit Musik kriegst du mich immer

Bei einem Klinikaufenthalt lernte er Martina kennen. Die nahm ihn sonntags mit zum Gottesdienst in die Göttinger Baptistenkirche. „Das war der Hammer! Die Predigt hat mich total angesprochen, und die modernen Lieder. Mit Musik kriegst du mich immer, das geht direkt ins Herz.“ Er ging nun häufiger in den Gottesdienst, „nicht immer nüchtern“. Erfuhr Freundlichkeit, seelische Wärme. Irgendwie keimte Sehnsucht nach einem anderen Leben in ihm auf. 2018 machte er einen siebenwöchigen Entzug in einer Tagesklinik. „Gott hat mich Schritt für Schritt dahin geführt, dass ich dazu bereit war. Abends bin ich oft spazieren gegangen und habe gebetet, dass ich es schaffe.“ »



- » Und dann 2019 die Nachricht, dass sein Zwillingbruder, Psychologe, sich das Leben genommen hatte. Das verstörte Thomas sehr. Zum Glück konnte er zu diesem Zeitpunkt eine Reha machen. „Die fünf Monate in Ringelheim haben mich total stabilisiert. Seitdem bin ich clean. Und bin glücklich damit. Ich habe überhaupt keinen Suchtdruck mehr.“

Gott hat mich immer gehalten

In konkreten Schritten baute er sich ein neues Umfeld auf. Er war inzwischen nach Northeim gezogen, eine Kleinstadt nördlich von Göttingen. Nahm Kontakt zur Baptistengemeinde auf und fand dort neue Freunde. Übernahm Aufgaben – sonntags ist er für den Kirchkafee nach dem Gottesdienst zuständig. Irgendwann wollte er es dann auch festmachen mit Gott, mit der Gemeinde. Ließ sich taufen. Fühlt sich angekommen. Er sagt: „Ich hab' nie Geborgenheit und Schutz erfahren, und das erlebe ich jetzt mehr und mehr. In mir ist so ein Urvertrauen zu Gott gewachsen. Ich hadere nicht mehr mit meinem Schicksal, im Gegenteil: Ich bin so dankbar, denn ich sehe jetzt: Gott hat mich immer gehalten.“ Morgens hört er übers Internet einen Bibelvers und eine Auslegung dazu. Das ermutigt ihn und stärkt seinen Glauben. Er treibt außerdem regelmäßig Sport: Jeden zweiten Tag geht er ins Fitnessstudio und fährt oft Fahrrad.

Wichtig ist ihm auch, sich sozial zu engagieren. Er arbeitet im Internationalen Garten mit und im Café Dialog – beides Projekte, in denen sich Einheimische mit Migranten treffen. Einigen gibt er Deutschunterricht, anderen hilft er Papiere auszufüllen und Behördenkram zu regeln. „Das ist so erfüllend, so sinnvoll. Ich bekomme ganz viel zurück, und ich lerne interessante Leute kennen.“

Großen Halt gibt ihm die Musik. Früher hat er mal Klavier gespielt, damit hat er jetzt wieder angefangen. Mit dem Ziel, irgendwann beim Gottesdienst die Lieder zu begleiten. „Der jetzige Pianist hat mich schon gefragt, ob ich sein Nachfolger werden könnte.“ Außerdem singt er in einer Kantorei mit und im Gospelchor. „Wenn wir Amazing grace singen, kriege ich Gänsehaut“, sagt er. „Das ist doch genau meine Geschichte: I once was lost, but now am found, was blind but now I see.“

MENSCHEN BRAUCHEN EIN POSITIVES BILD IM KOPF, WO SIE HINWOLLEN. DAS GIBT DIE ENERGIE, UM AUFZUSTEHEN UND LOSZUGEHEN.

Sechs Bausteine haben Thomas geholfen, einen neuen Weg einzuschlagen und ihn dann auch weiter zu verfolgen.

1. Sehnsucht wecken

Durch Menschen in der Baptistengemeinde erfuhr Thomas zum ersten Mal echtes Interesse an seiner Person, Liebe und Geborgenheit. Und ohne dass er es richtig bemerkte, wuchs ein zartes Pflänzchen der Sehnsucht in ihm. Er wollte dazugehören. „Willst du mit jemandem ein Schiff bauen, wecke in ihm die Sehnsucht nach dem Meer“, hat der Dichter Antoine de St. Exupéry gesagt. Eine Vision. Eine Idee. In der systemischen Beratung fragen wir immer nach den Zielen, die jemand erreichen will. Eins von Thomas Zielen ist, im Gottesdienst die Lieder auf dem Klavier zu begleiten. Das motiviert ihn, Klavier zu üben und dranzubleiben. Wenn der oder die Ratsuchende als Ziel angibt: „Ich will nicht mehr rauchen“, dann lautet die Standardfrage: „Was wollen Sie stattdessen machen?“ Menschen brauchen ein positives Bild im Kopf, wo sie hinwollen. Das gibt die Energie, um aufzustehen und loszugehen.



Foto: unsplash.com, Alexander Michl



Foto: unsplash.com, Majestic Lukas

2. Sinn finden

Thomas hat keine Antwort darauf bekommen, warum er eine schlimme Kindheit und Jugend hatte. Aber er hat einen Sinn gefunden. In der Gewissheit: Gott sieht mich, er hat mich immer gehalten, auch in den Zeiten, wo ich keinen einzigen Gedanken an ihn verschwendet habe. Er hat mich behutsam an die Hand genommen und bis hierher geführt. Ich kann mit ihm reden, er ist für mich da.

Lange Zeit ging es in der Psychotherapie um Glück, nicht um Sinn. Glücksforschung war angesagt. Für Sinn fühlte man sich nicht zuständig, der gehöre ins Gebiet der Religion, hieß es. Mittlerweile hat sich das komplett verändert. Der Sinn ist in der Psychotherapie angekommen. Und er ist ein fundamentaler Baustein für Zuversicht. Gerade in Krisen fragen Menschen häufig: Wofür lebe ich eigentlich? Wer interessiert sich für mich?

Die Innsbrucker Professorin Tatjana Schnell hat 26 verschiedene Wege zum Sinn gefunden. Ganz oben bei den Top Ten: Etwas von bleibendem Wert tun. An zweiter Stelle: Etwas für andere Menschen tun. Und an dritter Stelle: Religiosität. Der Glaube an Gott spielt dabei eine wichtige Rolle.

Sinnerfüllte Menschen sind hoffnungsvoll und optimistisch, meint Tatjana Schnell. Sie gehen mutig nach vorne. Sie ordnen das, was sie erleben, in einen größeren Zusammenhang ein. Auch Ereignisse, die andere einfach als Zufall ansehen. Sinn ist mehr als Glück. Er stellt mein Leben unter einen weiten Horizont. Sinn ist Glück mit Aussicht.

3. Etwas für andere tun

Der dritte Baustein: Thomas hat angefangen, etwas für andere zu tun. Wenn er über seine Arbeit im Internationalen Garten spricht, sprüht er vor Begeisterung. Er erlebt sich als hoch selbstwirksam, hat immer neue Ideen, und er bekommt ganz viel zurück.

Der Neurobiologe Joachim Bauer ist überzeugt: Der Mensch ist für ein sinnerfülltes, soziales Leben bestimmt. Das schreibt er in seinem Buch „Das empathische Gen“ (2023). Wichtig sei, wie wir unsere Gene benutzen. Es ist wie beim Klavierspielen. Wir entscheiden, welche Stücke wir spielen und welche Tasten dabei gedrückt werden.

**NÄCHSTENLIEBE PRAKTIZIEREN,
MITGEFÜHL ZEIGEN, DAS MACHT
GLÜCKLICH UND ZUFRIEDEN.**

So werden auch die Gene durch unsere Entscheidungen gesteuert. Der Mensch hat etwa 23.000 Gene. Die meisten davon können wir selbst beeinflussen. Wenn Menschen sozial sind und anderen Gutes tun, dann sind ihre Risikogene weniger aktiv. Das Gebot „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ zu befolgen ist also gesund! Nächstenliebe praktizieren, Mitgefühl zeigen, das macht glücklich und zufrieden. Wer dagegen vorwiegend an sich selbst denkt, wird leichter krank.

2020 fanden amerikanische Forscher heraus: Wer sich zwei Stunden pro Woche ehrenamtlich engagiert, ist gesünder, fühlt sich zufriedener und findet sein Dasein sinnvoller als Menschen, die sich nicht ehrenamtlich einsetzen. Sogar das Sterberisiko ist um 40 Prozent reduziert. »



» 4. Sternstunden feiern

Mit leuchtenden Augen erzählt Thomas vom Singen im Gospelchor. Von Liedern, die ihm direkt ins Herz gehen. Von einer inzwischen 90-jährigen früheren Freundin seiner Mutter, die immer für ihn gebetet hat und zu der er bis heute Kontakt hat. „Vergiss nicht, was Gott dir Gutes getan hat“, heißt es in Psalm 103. Das Schlechte nämlich merken wir uns sowieso, und manchmal gießen und düngen wir es sogar noch sorgfältig. Aber sich an das Gute erinnern, kleine und große Sternstunden im Alltag, das muss man richtig üben. Dann macht es gute Laune und gibt Energie.

Tobias war zu Besuch. Er ist der Mann unserer Nichte Juliane, die beiden haben vier Töchter. Mein Mann und ich arbeiteten gerade an unserem Buch „Sternstunden im Alltag“. „Sternstunden, da klingelt's sofort bei mir“, sagte Tobias. „Dazu haben wir ein Ritual in der Familie. Wir schneiden Sterne aus, und dann setzen wir uns zusammen und jede schreibt ihre Sternstunden auf. Danach lesen wir sie uns vor. Ihr solltet mal sehen, wie die Gesichter strahlen. Das macht richtig glücklich.“ – „Was schreibt ihr denn so auf?“ wollte ich wissen. „Z. B. Zelten mit einer befreundeten Familie an einem Wochenende. Wandern in den Alpen und übernachten in einer Hütte, wir alle zusammen. Ein Winterpicknick im Wald. Der erste Kindergarten tag von unserer Tochter Frieda. Eine Nacht in der Backstube helfen, bei einem befreundeten Bäcker. – Jedes Jahr an Silvester lesen wir noch mal alle Sternstunden vor. Wir werden dann so dankbar. Und es gibt uns ganz viel Zuversicht für das neue Jahr.“

5. Sport treiben

Thomas treibt inzwischen regelmäßig Sport: Er fährt Fahrrad und geht ins Fitnessstudio. Das verbessert das Körpergefühl. Es hebt die Stimmung und fördert unsere Energie. Schon die Römer wussten: „Mens sana in corpore sano.“ – „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.“ Eine aktuelle Studie kam zu dem Ergebnis: Wer seine tägliche Schrittzahl um 1.000 erhöht, dessen Sterberisiko sinkt um 15 Prozent.

Menschen, die regelmäßig sportlich unterwegs sind, deren Ruhepuls sinkt innerhalb eines Jahres um etwa 10 Prozent. Das Herz arbeitet dann effektiver und der Blutdruck wird gesenkt. Die Abwehrkräfte werden gefördert. Das Vertrauen in den eigenen Körper wächst und damit auch das Selbstwertgefühl. Schon nach 30 Minuten Joggen werden sogenannte Glückshormone freigesetzt. Diese Endorphine, so vermutet man, bewirken ein natürliches Hochgefühl und machen fröhlich.

6. Krisen bewältigen

Thomas ist sehr beeindruckt von einem Erlebnis, das mein Mann und unsere Tochter Brita hatten. Es steht in unserem Buch „Sternstunden im Alltag“ (S. 111-113). Anfang 2014 waren die beiden im Auftrag der Hilfsorganisation Humedica auf den Philippinen. Dort hatte es Ende 2013 einen schweren Wirbelsturm gegeben. Mit Windgeschwindigkeiten von über 300 km/h hatte er weite Teile der Inseln zerstört. Etwa 7.300 Menschen starben. Brita und mein Mann sollten in der am schlimmsten betroffenen Stadt Tacloban helfen, die Menschen medizinisch zu versorgen.



Foto: unsplash.com, Jenny Hill

Viele der Patienten hatten fast alles verloren: Ehepartner, Kinder, ihr Haus, ihre Arbeit. Trotzdem jammerten sie wenig und waren dankbar für jede Hilfe. Einige trugen T-Shirts mit der Aufschrift: „Thank God I survived super Typhoon Yolanda. – Dank Gott überlebte ich den Super-Taifun Yolanda.“ Sie definierten sich nicht als vom Schicksal Geschlagene, sondern als Survivor – als Überlebende.

An einem Tag sahen Brita und mein Mann einen Fischer. Er saß inmitten des völlig zerstörten Hafengeländes. Hatte einen Stand unter freiem Himmel aufgebaut, zwischen lauter Trümmern. Die wenigen Fische, die er gefangen hatte, bot er zum Kauf an. Ein Anblick, der zu Tränen rührte. Brita hat den Fischer fotografiert. Das Foto hängt seitdem im Arztzimmer meines Mannes.

Thomas bewegt dieser Fischer sehr. Einer, der dem Schicksal trotzt und sich nicht unterkriegen lässt. Er findet das total stark. Das Bild ist seitdem in seinem Kopf. So will er auch sein. Sich nicht geschlagen geben, sondern Probleme aktiv angehen. Und er erzählt mir von einer Situation, in der ihm das vor kurzem gelungen ist. Es gab Streit mit anderen Ehrenamtlichen, er fühlte sich angegriffen und total ungerecht behandelt – und hat nicht wie früher zur Flasche gegriffen, sondern stattdessen einen Freund angerufen und mit ihm alles durchsortiert.

Sechs Bausteine für mehr Zuversicht: Thomas nutzt sie und geht entschlossen seinen neuen Weg, mit Eigeninitiative und Gottvertrauen. In einem Liedvers ist beides genial verbunden: „Sing, bet und geh auf Gottes Wegen. Verricht das Deine nur getreu. Und trau des Himmels reichem Segen. So wird er bei dir werden neu. Denn welcher seine Zuversicht auf Gott setzt, den verlässt er nicht.“



Luitgardis Parasie
Pastorin

Das Buch zum Thema:

Luitgardis Parasie, Jost Wetter-Parasie: Sternstunden im Alltag. Zuversicht wecken, Widerstandskraft stärken. 12 Bausteine für mehr Resilienz
Brunnen Verlag 2024, 14 Euro

