

TEIL 2 VON 5

Christliche Gästehäuser — Leitfaden für Leitende

Wertschätzung jedes Menschen

Geistliches Fundament für Leitende

Ein Perspektivwechsel: Jesus im Spiegel der Quellen und Kontinente, Rassismus und Geschlechtergerechtigkeit als Praxisthemen sowie Selbstfürsorge, Meditation und der Umgang mit eigener Erschöpfung und Wut im Leitungsalltag.



INHALT DIESES TEILS

2 Wertschätzung jedes Menschen	3
2.1 Unterwegs nach Haus kommen	3
2.2 Jesus für alle	13
2.2.1 Jesus Christus im Spiegel der Quellen	16
2.2.2 Ein Blick auf die Bevölkerung Galiläas zu Zeiten Jesu	18
2.2.3 Jesus im Spiegel der Kontinente	19
2.3 Rassismus gibt es bei uns nicht?	20
2.4 Das Bewusstsein über Rassismus als Prüfkriterium in der Arbeitspraxis	22
2.5 Geschlechterverständnisse in einer offenen Kirche	26
2.6 Was uns trägt und weiter trägt	28
2.6.1 Der 12 Punkteplan für dein Team:	31
2.6.2 Zwischen Berufung und Belastung	33
2.6.3 Was mich trägt im Alltag	36
2.7 Gönn dir!	39
2.7.1 Bernhard von Clairvaux, 12. Jahrhundert:	41
2.7.2 Selbstreflexion	43
2.7.3 Meditationshinführung mit Klangschale:	45
2.7.4 Meditationsabschluss mit Gebet:	48
2.8 Mit Wut beten, wie Rachepsalmen helfen können	49
2.8.1 Rachepsalm 58	50
2.8.2 Rachepsalm 144	52
2.8.3 Mit Wut umgehen	55
2.8.4 Meditation für Zeiten der Wut	57

2 Wertschätzung jedes Menschen

„Und Gott schuf den Menschen nach seinem Bild.“ – 1. Mose 1,27

In unserem christlichen Gästehaus begegnen wir täglich Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, Erfahrungen und Erwartungen. Manchmal entstehen dabei Missverständnisse oder Unzufriedenheiten – Beschwerden, die an uns herangetragen werden. Wie wir mit diesen Situationen umgehen, sagt viel über unsere Haltung aus.

Wenn wir glauben, dass jeder Mensch Ebenbild Gottes ist, dann erkennen wir in jedem Gast – unabhängig von seiner Meinung oder seinem Verhalten – eine unantastbare Würde. Diese Überzeugung fordert uns heraus, Beschwerden nicht als lästige Kritik abzutun, sondern als Ausdruck von Bedürfnissen und als Chance zur Weiterentwicklung.

Ein respektvoller und aufmerksamer Umgang mit Beschwerden bedeutet, dem Gegenüber auf Augenhöhe zu begegnen, zuzuhören und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Es geht nicht darum, wer recht hat, sondern darum, Beziehungen zu pflegen und Vertrauen zu stärken.

Dabei ist es uns besonders wichtig, dass sich jeder Mensch in unserem Haus sicher und willkommen fühlt – unabhängig von seiner Religion, Hautfarbe, Geschlecht oder Lebensentwurf. Wir möchten ein Ort sein, an dem Vielfalt geschätzt und respektiert wird.

In diesem Sinne ist unser Beschwerdemanagement nicht nur ein organisatorischer Prozess, sondern Ausdruck unseres Glaubens und unserer Werte. Es ist ein Dienst am Menschen und damit auch ein Dienst an Gott.

Fazit: Beschwerden im christlichen Gästehaus sind für uns keine Störung, sondern eine wertvolle Gelegenheit, Gottes Ebenbild im Gegenüber zu sehen, Bedürfnisse ernst zu nehmen und im Geist der Nächstenliebe gemeinsam nach guten Wegen zu suchen.

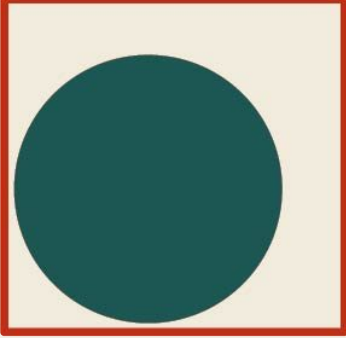
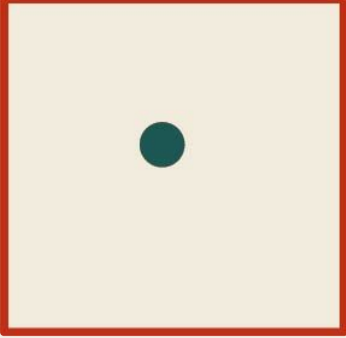
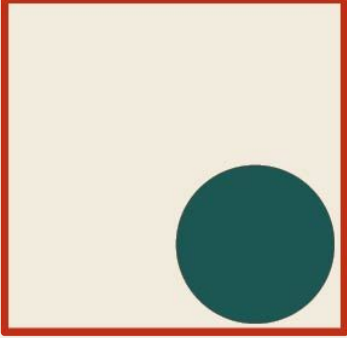
2.1 Unterwegs nach Haus kommen

Der Philosoph Martin Buber schrieb bereits 1923 in seinem Longseller „Ich und Du“: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.¹ (...) Wenn wir eines Weges gehen und einem Menschen begegnen, der uns entgegenkam und auch eines Weges ging, kennen wir nur unser Stück, nicht das seine, das seine nämlich erleben wir nur in der Begegnung.“² Einchecken und wohlfühlen – bei martas finden Menschen ein Stück Heimat auf Zeit. (so steht es in der Imagebroschüre) „Heimat“ wie gelingt uns das? Und was heißt eigentlich Heimat? Heimat steht als erstes für die Sehnsucht nach Geborgenheit und Ruhe. Heimat steht für den vorgegebenen Rahmen des

1. Zitat: (Buber, Martin , 1923, 2021, S. 16.)

2. Zitat: (Buber, Martin , 1923, 2021, S. 76.)

Selbstverständlichen.³ Aber was ist selbstverständlich? Welches der drei Verhältnisse steht für Dich für Geborgenheit und Ruhe? Der rote Rahmen ist der Raum, du bist der grüne Kreis im Raum.

 A	 B	 C
Teilnehmer der Umfrage	165	
A: 28	B: 41	C: 96

Diese Frage wurde also von mehr als der Hälfte der befragten mit C beantwortet. Aber C ist damit nicht die „richtige“ Antwort, und A und B sind nicht falsch. Genauso wie beim Verhältnis für Geborgenheit und Ruhe, gibt es keine allgemeingültige Vorstellung des Selbstverständlichen, es gibt verschiedene Vorstellungen davon was als selbstverständlich vorausgesetzt wird. Und je nachdem wie vielfältig die Antwortmöglichkeit auf die Frage gegeben wird, häufen sich die Antworten. In unserem Kopf entsteht so langsam eine Meinung zu der gestellten Frage. In dem oben aufgeführten Fall wird möglicherweise bei der fragestellenden Person eine Stereotype auf die Gruppe „Gäste“ gebildet, diese könnte dann folgend so aussehen: „Menschen bevorzugen als Raum der Geborgenheit und Ruhe ein Verhältnis, das mich nicht zu klein, aber auch nicht zu groß wirken lässt, das mir genügend Platz gibt, ohne dass ich mich eingeeengt fühle, das mir Raum gibt, ohne dass ich mich verloren fühle. Geborgenheit und Ruhe findet die Mehrheit der Menschen in sitzender/ruhender Position, besonders wenn Sie sich auch irgendwo anlehnen können. Sie bevorzugen es das vor ihnen Liegende im Blick zu haben und sich sicher zu sein, dass niemand hinter ihnen ist.“ Im Alltag hilft uns dann diese Stereotype der Mehrheit der Menschen schnell gerecht zu werden. Die Interessen und Bedürfnisse derer, die nicht der gebildeten Stereotype entsprechen werden dabei aber ausgeblendet.

3. Vgl.: (RGG4/3, 2008, S. 1593.)

Wenn wir Menschen uns in unbekanntem Terrain Bewegen, zum Beispiel das erstmals auf dem unbekannten Weg zur neuen Arbeitsstelle, in Berlin. Letzte Woche hast du in Deiner Kreisstadt auf den Nachmittagsbus gewartet, nach zwei Jahren in Berlin kennst du Deine Regelstrecken im Schlaf.

Aber was ist, wenn du im Urlaub in Paris bist? Wie fühlt sich das dann für Dich an, wenn Du vom Bahnhof zum Hotel möchtest? Wie ging es Dir, als du das erste Mal im Berliner Hauptbahnhof warst?



Hast Du den richtigen Ausgang oder das richtige Gleis gefunden? Im Laufe der verschiedenen Wiederholungen der Wege hat dein Gehirn Orientierungspunkte abgespeichert. Und du weißt, an der Seite, wo die Schokoladentafeln gestapelt sind, ist der Ausgang, zu dem Du auch wolltest.

Du durchsteigst im Lauf der Zeit den ersten Eindruck des Chaos, Du machst es zu einem gewohnten Ort. Aber wie geht es Dir, wenn du Dich das erst Mal am Shinjuku Bahnhof in Tokyo zurechtfinden musst? Erst wenn wir den Weg das zweite, dritte Mal fahren, die Ebenen und Eingänge des Bahnhofes kennen, erst dann ist das ein Prozess den wir kennen, und unser Gehirn ist nicht mehr die ganze Zeit auf der Suche nach Gefahrenquellen.⁴ In unseren Hotels und Gästehäusern haben wir bei unseren buchenden eine Stammgästequote von weit über 60%. Das ist einfach so drin bei uns Menschen, wir verlassen uns gerne auf unsere Erfahrungen.

Was sind die Dinge, die Du als Rahmen des Selbstverständlichen in einem Hotel oder Gästehaus erwartest? Welche Bedürfnisse sollen da erfüllt werden?

Wie sieht es mit der Angst vor unbekanntem aus?

Wenn wir auf jemanden treffen, den unser Unterbewusstsein als Bedrohung abstempelt, dann entwickelt sich daraus die Emotion Angst. Zurückzuführen ist dies auf die im Laufe der Evolution erlernten Erfahrung, dass diese Emotion die beste Überlebenschance bietet, wenn wir auf jemanden treffen, den wir noch nicht als Gefahr ausschließen können. Diese Bewertungen schließen alle Erfahrungen der Evolution mit ein. Unser Gehirn nimmt also äußere Faktoren wahr und greift auf evolutionäre Erfahrungen zurück, die an diesen Faktor Anknüpfen, z. Bsp. den Klang einer abgespeicherten Bedrohungserinnerung. Und das unbekannte, das was unser Gehirn aufgrund des Aussehens, des Klangbildes oder auch des Geruchs nicht als bekannt einordnet, wird ebenfalls automatisch erstmal als Gefahr, Bedrohung durch den Fressfeind bewertet.⁵

Es ist kein Zufall, dass in den USA unbewaffnete männliche Schwarze Menschen⁶ deutlich häufiger „erschossen“ werden als unbewaffnete Weiße⁷. Zurückzuführen ist das auf die Stereotype „Schwarz = aggressiv = Bedrohung“.⁸ Ebenso existieren Stereotype die zum Beispiel der Frauen und dabei besonders jungen Frauen in Bezug auf Mathematik weniger zutrauen als ihren männlichen Kollegen. Das sind angelernte Verhaltensmuster deren wir uns nicht immer bewusst sind.⁹

⁴. Vgl. (Wünsche, Boris, 2022, S. 42.)

⁵. Vgl. (Ledoux, Joseph, ungekürzte Ausgabe, 2. Auflage Mai 2003, S. 136f.)

⁶. Vgl. (Amnesty International, 2023)

⁷. Vgl. (Amnesty International, 2023)

⁸. Vgl. (Petersen, Lars Eric; Six, Bernd (Hrg.), 2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2020, S. 39.)

⁹. Vgl. (Petersen, Lars Eric; Six, Bernd (Hrg.), 2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2020, S. 35.)

Besonders wichtig im Gegenseitigen Miteinander ist, sich seiner eigenen Stereotype bewusst zu sein.

Welche Bedeutung haben Stereotype?

sind unter anderem „Bestandteil des geteilten „Wissens“, das innerhalb einer Gesellschaft oder innerhalb von Teilbereichen einer Gesellschaft vorherrscht.“¹⁰ Besonders Stereotype über Frauen und andere Nationen gehören hier dazu. Andere Stereotype erwerben wir im Laufe des Lebens individuell. Hierbei kombinieren wir Informationen aus persönlich erlebtem aber auch Nachrichten, Sozialmediakanälen, WhatsApp- oder Telegramgruppen sowie anderweitige Aussagen über einzelne Mitglieder einer Gruppe und bilden daraus ein Stereotyp das wir zukünftig auf die ganze Gruppe anwenden.¹¹

Die große Mehrheit der in diesem Gebiet forschenden Wissenschaftler ist sich darüber einig, **„dass Stereotype in vielen Situationen automatisch, innerhalb weniger Millisekunden, aktiviert werden.“**¹²

Das große Problem besteht darin, dass wir uns dessen meist nicht bewusst sind. Wir müssen uns und unsere Meinungsbildung, den ersten Eindruck über unser Gegenüber hinterfragen. Und wir müssen uns auch immer bewusst machen, auch unser Gegenüber bringt seine Stereotype uns gegenüber mit.

Wir sprechen hier nicht nur von den bekannten Unterschieden wie Alter, Geschlecht, Herkunft, Hautfarbe oder sexueller Orientierung. Es geht um mehr – um Menschen, die auf den ersten Blick vielleicht einfach anders wirken. Menschen, die außerhalb unseres gewohnten Rahmens leben oder sich ausdrücken. Da ist die junge Frau mit den knallbunten, glitzernden Fingernägeln. Der Mann mit auffälligem Schmuck im Gesicht. Menschen in Kleidung, die uns ungewöhnlich erscheint – sei sie besonders edel oder einfach „aus der Reihe“. Menschen, denen wir barfuß begegnen oder die lauter, leiser, feiner, schriller oder stiller sind, als wir es gewohnt sind. All diese Menschen – sie alle tragen etwas Einzigartiges in sich. Sie sind nicht weniger richtig, nur weil sie anders sind. Sie sind, wie Du und ich, wunderbar gemacht. Die Bibel erinnert uns in Psalm 139,14:

„Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, das erkennt meine Seele.“ Diese Worte gelten nicht nur uns selbst, sondern jedem Menschen. Sie laden uns ein, mit Gottes Blick zu sehen: liebevoll, wertschätzend, neugierig. Nicht zuerst zu urteilen, sondern zu entdecken. Denn in der Vielfalt zeigt sich Gottes kreative Handschrift. Bereits vor ca. 1.500 Jahren schrieb der Heilige Benedikt, ein Mönch der Klostersgemeinschaft von Montecassino im 4. Kapitel seines Regelwerkes, dass Generationen von Nonnen und Mönchen prägte und auch außerhalb der kirchlichen Strukturen seine Bedeutung als

¹⁰. Zitat: (Petersen, Lars Eric; Six, Bernd (Hrg.), 2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2020, S. 54.)

¹¹. Vgl. (Petersen, Lars Eric; Six, Bernd (Hrg.), 2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2020, S. 54.)

¹². Zitat: (Petersen, Lars Eric; Six, Bernd (Hrg.), 2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2020, S. 39.)

Richtschnur für das Leben bis heute haben kann: Das jeder „All sein Tun und Lassen jederzeit überwachen.“¹³ [Soll]. Also, sich selbst zu reflektieren, sich zu fragen ob die Gespräche, die Taten und auch die Handlungen, die ich unterlassen habe, also das Tageswerk so richtig waren.

Stereotyp kommt aus dem griechischen und ist eine Kombination aus „stereos“ (starr, hart, fest) sowie „typos“ (Entwurf, feste Norm, charakteristisches Gepräge) zusammen.¹⁴ Also vereinfacht bedeutet stereotyp = starre Norm oder festes Muster, also denken in Schubladen. Das ist oft auch hilfreich, denn es ermöglicht uns sehr schnell Entscheidungen zu treffen. Es führt aber auch schnell zu Fehleinschätzungen.

Stereotypen dienen dem Gehirn eigentlich um bekannte Prozesse schneller zu bearbeiten und eben nicht darüber nachdenken zu müssen. Das ist wie das Blinkersetzen beim Abbiegen.



Welche Ebenen dieser Pyramide wollen wir Gästen in unseren Häusern erfüllen? Also welche Dinge werden konkret von Gästen im Haus erwartet? Welche Bedürfnisse werden in den Häusern erfüllt?

Schließt mal die Augen und erinnert Euch: Was sagt Ihr, als erstes, wenn ihr Euer Zuhause betretet und davon auszugehen ist, dass noch jemand anderes, also Dein Kind oder der oder die Partnerin oder WG-Bewohner da ist? ... genau, eine Antwort!

Wenn Gäste unsere Terrasse betreten und dann durch die Tür in den Empfangsbereich treten, sagen sie uns allein durch die Suche nach einem Blickkontakt: **Ich bin da!** oder: **Ich bin wieder da! Und sie meinen damit: Ich möchte ankommen können, gebe mir bitte ein Signal, das ich**

13. Zitat: (Benedikt von Nursia, 6. Jahrhundert/1926/2009, S. 19.)

14. Vgl. (Petersen, Lars Eric; Six, Bernd (Hrg.), 2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2020, S. 21.)

hier richtig bin. Und genau wie Du es zuhause erwartest, erwarten die Gäste eine Antwort, ein Signal der Mitarbeitenden: Ein Signal, das ihnen zu verstehen gibt: „**Ich sehe Dich, ich bin gleich für Dich da.**“ Du bist hier willkommen.

Jetzt können die Gäste ankommen, auch wenn sie noch nicht einchecken. Sie sind sich sicher, sie werden gesehen. In der Regel haben sie jetzt auch etwas mehr Geduld.

Zum zwischenmenschlichen Umgang schrieb der Philosoph, Psychotherapeut und weltweit anerkannte Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick in seinem wissenschaftlichen Bestseller „Menschliche Kommunikation“ 1969 das „Grundgesetz der Kommunikation“¹⁵:

„Man kann sich nicht *nicht* Verhalten. Wenn man also akzeptiert, dass alles Verhalten in einer zwischenpersönlichen Situation Mitteilungscharakter hat, das heißt Kommunikation ist, so folgt daraus, dass man, wie immer man es auch versuchen mag, nicht *nicht* kommunizieren kann.“¹⁶

Du betrittst in Begleitung ein gut gefülltes, für Dich neues Restaurant. Ein Tisch wird gerade frei. Was tust du?

Typ A	Typ B
Du setzt dich mit Begleitung an den freigewordenen Tisch. Und du wartest auf das Servicepersonal.	Du wartest auf ein Signal oder eine Geste von der Belegschaft des Restaurants. Du möchtest eigentlich platziert werden.
Nach 1 Minute hast du seitens der Belegschaft noch keinerlei Signal bekommen. Wie fühlst du dich? Was denkst du in solchen Momenten? Welche Emotionen machen sich breit?	

Schließt nochmal die Augen bitte und malt euch das folgende bildlich aus: *Beim Bürgeramt. Ich betrete das helle, freundlich Gebäude. Der Empfangstresen ist nicht besetzt. Ich setzte mich in den kleinen Wartebereich mit 8 Stühlen, eher 8 kleine bequeme, gepolsterte rote Sessel. Durch zwei große Fenster hinter dem Tresen kann ich die Mitarbeiter:innen des Amtes im Gespräch mit anderen Personen sehen. Durch einen kurzen Blick und ein ganz kleines Lächeln gibt mir eine der Mitarbeiterinnen zu verstehen, dass sie mich gesehen hat. Nach ca. 5 Minuten warten kommt sie zu mir und sagt: „Bitte Entschuldigen Sie, dass sie warten, mussten die Kollegin am Empfang ist*

¹⁵. Zitat: (Schulz von Thun, Friedemann, 1981, (Sonderausgabe September 2023), S. 37.)

¹⁶. Zitat: (Watzlawick, Paul; Beavin, Janet H.; Jackson, Don D., 10., unveränderte Auflage 1969/2000/2003, S. 51.)

leider krank. "Sie bittet mich mitzukommen. Außer mir ist niemand im Wartebereich. 10 Minuten später ist die Ummeldung erledigt. Ohne Termin. Was denkt Ihr? War das Real? Und wenn ja, was glaubt Ihr, wurde meine Erwartungshaltung nicht erfüllt, erfüllt oder gar übertroffen?

Erinnert Ihr Euch noch an die letzte Ummeldung? Und wenn ja, wieso? Ist Eure Erinnerung auch so positiv? Ich bin vor Jahren aus Berlin Moabit in eine Kleinstadt am Rande Berlins gezogen. Aus Berlin raus, am Ende der S-Bahn noch in die Regionalbahn... erste Kuhweide rechts rein, die Ummeldung stand an. Aufgrund meiner Erfahrungen aus Berlin waren meine Erwartungen nicht gerade hoch und wurden um ein Vielfaches übertroffen. Und wurden deshalb in meinem Langzeitgedächtnis abgelegt.

Deshalb erinnere ich mich daran, deshalb erzähle ich Euch davon.

Erinnerungen wecken in uns Emotionen. Erlebnisse die positiv waren wecken in uns auch freudige Emotionen. Erlebnisse die eher unschön waren wecken dagegen negative Emotionen in uns. Mit welcher Emotion sollen sich unsere Gäste an unser Haus erinnern?

Kennt ihr folgende Situation? Mal angenommen eure Partnerin oder Euer Partner überlassen dir das Couchkommando. ihr sitzt vor dem Fernseher und sucht nach etwas für Euch Passendem. Ihr scrollt Euch durch die Titelbilder. Wie schnell entscheidest Du, was Du alles nicht sehen möchtest? Genau, das geht sehr schnell. Nur ein Augenblick. Kennst Du den Spruch:

„**Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck?**“ oder „Ein Blick sagt mehr als 1.000 Worte.“

Die eine Gemütsbewegung, die wir Menschen noch auf 100 Meter Entfernung erfassen und emotional verarbeiten können ist ein Lächeln. Aufgrund der Evolution ist unser Bewusstsein dahingehend stark ausgeprägt so früh wie möglich zu erkennen, ob es sich beim Gegenüber um einen mir positiv zugewandten Menschen handelt oder nicht.¹⁷

Der US-amerikanische Neurowissenschaftler Joseph Ledoux, der seit 2013 Mitglied der „National Academy of Science“ ist und sich vor allem zur Neurophysiologie der Angst forschet, schrieb 1996: „**Das Bewusstsein und die natürliche Sprache als sein ständiger Begleiter sind Neuankommlinge in der Evolutionsszene – im Gesamtverlauf der Evolution ist die unbewusste Verarbeitung eher die Regel als die Ausnahme. Und die Währung des evolutionär alten, unbewussten mentalen Bereichs ist die nonverbale Verarbeitung.**“¹⁸

Ein Blick sagt mehr als 1.000 Worte. Dein Blick sagt den Gästen: **Ich sehe dich!**

Die an der Stanford University promovierte und aktuell an der University of North Carolina arbeitenden Psychologieprofessorin und leitende Wissenschaftlerin am Positive Emotions and Psychophysiology Lab (PEPLab), Barbara Lee Fredrickson, fasste in Ihrem 2013 in New York

veröffentlichen Buch Love 2.0 einen Teil Ihrer Forschungsergebnisse für die breite Öffentlichkeit zusammen. Unter anderem beantwortet sie die Frage: **Welchen Sinn hat ein Lächeln? Sie kommt zu dem Schluss, dass die Evolution das Lächeln nicht hervorbrachte, um Positive innere Gefühle nach außen darzustellen, sondern um positive Emotionen in meinem Gegenüber zu wecken¹⁹, dem „der den Blick des Lächelnden auffängt.“²⁰** Fredrickson schreibt weiter, dass wir Menschen in der Regel uns damit eher schwer tun zu Lächeln, ohne dieses Lächeln auch wirklich innerlich zu spüren. Wir sind aber Meister darin ein unaufrichtiges Lächeln bei unserem gegenüber zu erkennen. Uns ganz besonders dann, wenn wir unserem Gegenüber in die Augen sehen. ²¹ Ein aufrichtiges Lächeln bezieht die gesamte Wangenmuskulatur mit ein und sorgt dafür, dass sich an den Augen kleine Fältchen bilden, die Augen lächeln mit! Es braucht einige Sekunden, um zu erblühen und strahlt noch ein wenig nach und klingt langsam ab.²²

Fazit: Wirkliche Heimat entsteht dort, wo Menschen sich gesehen, verstanden und willkommen fühlen, jenseits von Stereotypen, durch aufrichtige Begegnung, Zugewandtheit und die kleinen Zeichen echter Aufmerksamkeit.

17. Vgl. (Simmeth, Frank, 3. Auflage 2014, S. 47.)

18. Vgl. (Ledoux, Joseph, ungekürzte Ausgabe, 2. Auflage Mai 2003, S. 78.)

19. Vgl. (Fredrikson, Barbara Lee, Kartonierte Neuausgabe, 2023, S. 39.)

20. Zitat: (Fredrikson, Barbara Lee, Kartonierte Neuausgabe, 2023, S. 39.)

21. Vgl. (Fredrikson, Barbara Lee, Kartonierte Neuausgabe, 2023, S. 125.)

22. Vgl. (Fredrikson, Barbara Lee, Kartonierte Neuausgabe, 2023, S. 125.)

2.2 Jesus für alle







was Quellen und Darstellungen zeigen.

2.2.1 Jesus Christus im Spiegel der Quellen

Wenn wir nach dem historischen Jesus fragen, dann lohnt sich der Blick sowohl in die Bibel als auch in außerbiblische Texte. Überraschend ist, dass über Jesus trotz seines kurzen öffentlichen Wirkens und ohne, dass er selbst etwas aufgeschrieben hat, eine beachtliche Anzahl an Quellen überliefert ist.

Die ältesten Zeugnisse stammen aus den Briefen des Paulus, die um das Jahr 50 n. Chr. entstanden sind.²³ Dort finden wir schon Glaubensbekenntnisse, die deutlich machen, dass Jesus gekreuzigt wurde und von den Christen als der Auferstandene bekannt war (Paulusbriefe). In den folgenden Jahrzehnten entstanden die Evangelien (Markus ca. 70 n. Chr.²⁴, Matthäus und Lukas ca. 80-90 n. Chr.²⁵, Johannes ca. 90-100 n. Chr.)²⁶ die Jesu Leben, Wirken und Tod biographisch darstellen. Ergänzt werden diese durch die Apostelgeschichte, die Ausbreitung der ersten Gemeinden beschreibt, sowie weitere Briefe und die Offenbarung, die das Zeugnis über Jesus vertiefen.

Dazu kommen mehrere außerbiblische Hinweise.²⁷ Der jüdische Historiker Flavius Josephus berichtet in seinen Jüdischen Altertümern sowohl im sogenannten Testimonium Flavianum, wo er Jesus als weisen Mann beschreibt, der von Pilatus gekreuzigt wurde²⁸, als auch in einem zweiten Abschnitt, wo er Jakobus als „Bruder Jesu, der Christus genannt wird“ erwähnt²⁹. Auch römische Autoren greifen Jesus auf. Tacitus schildert in seinen Annalen, dass Christus unter Tiberius durch Pilatus hingerichtet wurde und dass Nero später Christen verfolgte.³⁰ Plinius der Jüngere berichtet in einem Brief an Kaiser Trajan, dass Christen Christus wie einen Gott verehren.³¹ Sueton spricht in seiner Vita Claudii von Unruhen in Rom, die durch „Chrestus“ ausgelöst wurden, was viele als Anspielung auf Christus.³² Auch der syrische Philosoph Mara bar Serapion nennt in einem Brief den Tod eines „weisen Königs der Juden“, dessen Lehre weiterlebte.³³ Später finden sich im Babylonischen Talmud Hinweise auf „Jeschu“, der hingerichtet wurde.³⁴

Es ist bemerkenswerter, dass über Jesus, einem Wanderprediger ohne politisches Amt, von dem uns keine selbstgeschriebenen Texte oder gar Bücher (wie bei Julius Cäsar), überliefert wurden, in mehreren unabhängigen historischen Quellen erwähnt wird und das schon

23. Vgl. Wischmeyer, Oda, Becker, Eve-Marie (Hrsg.), Paulus, Leben - Umwet - Werk - Briefe, 3., aktualisierte und erweiterte Auflage 2021, S. 281.

24. Vgl. Niebuhr, K.-W. (Hrsg.), Grundinformationen Neues Testament, 4., durchgesehene Auflage 2011, S. 106.

25. Vgl. Ebd. S. 83, 118.

26. Vgl. Ebd. S. 155.

27. Vgl. Sanders, E.P., Sohn Gottes - Eine historische Biographie Jesu, J.G. Gotta'sche Buchhandlung, Stuttgart 1993, S. 86-89.

28. Flavius, Josphus, Antiquitates XVIII, 63-64.

29. Flavius, Josphus, Antiquitates XX, 200, in Jüdische Altertümer, marix Verlag, 5. Auflage, Wiesbaden, 2018.

30. Vgl. Tacitus, Annalen XV, 44.

31. Vgl. Plinius, Epistulae X, 96.

32. Vgl. Sueton, De vita Caesarum, Claudius 25,4.

innerhalb einer Generation nach seinem Tod in den Paulusbriefen und bald darauf in den Evangelien berichtet wird. Diese biblischen und außerbiblischen Zeugnisse zusammen machen deutlich: Jesus Christus war nicht nur eine Gestalt des Glaubens, sondern auch eine historische Person.

Der historische Ort Nazareth:

Jesus wuchs in Nazareth in Galiläa auf, einem sehr kleinen Dorf. Nazareth hatte keinerlei politische oder religiöse Bedeutung und spielte in der damaligen Geschichtsschreibung praktisch keine Rolle. Das Leben dort war schlicht und einfach. Die Menschen lebten überwiegend von Landwirtschaft und einfachem Handwerk und waren in den Rhythmus des bäuerlichen Alltags eingebunden.

Die Häuser in Nazareth waren bescheiden, klein und einfach gebaut, und die Versorgung mit Wasser erfolgte über Zisternen. Man lebte eng zusammen, jeder kannte jeden, und die Dorfgemeinschaft war überschaubar. Gleichzeitig stand Nazareth im Einflussbereich größerer Städte wie Sepphoris, wo römische Bauprojekte und Verwaltung das Leben bestimmten.³⁵

So zeigt sich: Jesu Herkunft war geprägt von der Schlichtheit eines unbedeutenden Dorfes.

Jesus von Nazareth – wie sah er wirklich aus?

Die uns geläufigen Jesusbilder sind nicht zufällig entstanden, sondern sie spiegeln Macht und Geschichte wider. Jahrhunderte lang haben europäische Künstler Jesus so dargestellt, dass er wie sie selbst aussah. Dadurch wurde er zum weißen Mann, was sich besonders in der Kolonialzeit mit der Vorstellung von kultureller Überlegenheit verknüpfte. Solche Bilder wirken bis heute. Sie prägen unser Gottesbild und unser Miteinander. Wenn Jesus immer hellhäutig erscheint, entsteht die Vorstellung, dass Weißsein näher an Gott sei, eine Botschaft, die andere ausschließt.

Gerade Kinder übernehmen diese Bilder sehr schnell. In Bibeln und Unterrichtsmaterialien sehen sie einen europäisch geprägten Jesus in einer mediterranen Bilderwelt. Das ist bequem, aber verfälscht. Deshalb lohnt es sich, Kinder zu fragen, was sie sehen und was fehlt. Sie sollen lernen, dass Darstellungen immer auch Deutungen sind.

Wichtig ist dabei die rassismuskritische Haltung. Es geht nicht darum, jemanden zu verurteilen, sondern bewusst vielfältige Bilder zu zeigen. Wenn wir Darstellungen aus verschiedenen Kulturen nebeneinanderstellen, wird sichtbar, dass Jesus allen Menschen nahekommt. Das öffnet den Blick für die weltweite Kirche und macht deutlich: Gott überschreitet kulturelle Grenzen.³⁶

^{33.} Vgl. Mara bar Serapion, Brief an seinen Sohn, Syrischer Text, British Museum MS. Add. 14658.

^{34.} Vgl. <https://www.uni-siegen.de/phil/kaththeo/antiketexte/ausser/4.html> Abrufdatum: 16.09.2025.

^{35.} Vgl. Theißen, Gerd, Merz, Annette: Der historische Jesus, Ein Lehrbuch, 3., durchgesehene und um Literaturnachtrag ergänzte Auflage, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2001, S. 158f.

2.2.2 Ein Blick auf die Bevölkerung Galiläas zu Zeiten Jesu

Wenn wir über Jesus nachdenken, dann geschieht das nicht im luftleeren Raum. In der Berliner Stadtmission begegnen wir Menschen aus vielen Kulturen, Hautfarben und Sprachen. Gerade in unserem "Verlernkurs Rassismus" wird deutlich, wie schnell wir dazu neigen, uns ein Bild zu machen, das mehr über unsere eigenen Vorstellungen verrät als über die Wirklichkeit. Deshalb ist es gut, sich zu fragen, was wir heute historisch über den Menschen Jesus tatsächlich wissen.

Die Frage nach dem Aussehen Jesu bewegt bis heute. Besonders in westlichen Darstellungen begegnet uns oft ein hellhäutiger Mann mit hellbraunen oder sogar blonden Haaren, manchmal mit blauen Augen. Doch wie realistisch ist dieses Bild, wenn wir die historische und ethnische Situation Galiläas zu Zeiten Jesu betrachten?

Galiläa war zu Zeiten Jesu keine einheitlich jüdische Region, sondern blickte auf eine komplexe Geschichte zurück. Schon im 8. Jahrhundert v. Chr. führten die Assyrier Eroberungen und Zwangsumsiedlungen durch, sodass ein Nebeneinander verschiedener Bevölkerungsgruppen entstand. Israelitische Stämme lebten neben Aramäern, Arabern, Griechen, Phöniziern und anderen. Immer wieder kam es zu kolonialen Eingriffen – durch die Assyrier, Babylonier, Perser, später durch Griechen und Römer.

Besonders einschneidend war die Zeit der Makkabäer im 2. Jahrhundert v. Chr. Sie zwangen Teile der Bevölkerung zur Annahme jüdischer Lebensweise und führten Umsiedlungen durch. Dennoch blieb Galiläa ein „buntes“ Land, wie es die Quellen beschreiben: ein Raum, in dem jüdische Identität zwar stark ausgeprägt war, aber stets in Kontakt und Spannung mit hellenistischen und nahöstlichen Elementen stand.

Zu Zeiten Jesu hatte sich das Judentum in Galiläa gefestigt. Synagogen, Sabbatpraxis und die Tora prägten das öffentliche Leben. Dennoch war den Menschen in Jerusalem bewusst, dass „die Galiläer“ sprachlich, kulturell und auch vom Habitus her auffielen. Ihre Sprache unterschied sich hörbar, im rabbinischen Judentum galt der galiläische Dialekt als ungenau und wurde manchmal sogar verspottet. In den Evangelien wird Petrus durch seine Aussprache sofort als Galiläer enttarnt (vgl. Mt 26,73).

Auch das gesellschaftliche Ansehen war ambivalent: Galiläa wurde in Jerusalem nicht als kulturelles Zentrum wahrgenommen, sondern eher als Randgebiet, das zwar hauptsächlich jüdisch, aber zugleich durch viele Einflüsse „geprägt“ war.³⁷

Wenn wir all diese Hintergründe berücksichtigen, wird deutlich: Jesus war ein Mann aus dem heutigen „Nahen Osten“. Die Menschen dort hatten in der Regel:

³⁶ Vgl. Vecera, Sarah, Wie ist Jesus weiß geworden? Mein Traum von einer Kirche ohne Rassismus, Patmos Verlag, 3. Auflage, Ostfildern, 2022, S. 120–128.

³⁷ Vgl. Bösen, Willibald, Galiläa, Lebensraum und Wirkungsfeld Jesu, Herder, Freiburg im Breisgau, 1998, S. 146–149.

- *mittlere bis dunkle Hauttöne*
- *schwarze oder dunkelbraune Haare*
- *braune Augen*
- *eine durchschnittliche Körpergröße (etwa 1,60 bis 1,70 m)*

Das Bild eines hellhäutigen, blonden Mannes mit blauen Augen ist daher historisch äußerst unwahrscheinlich. Es handelt sich vielmehr um eine Projektion späterer europäischer Kunsttraditionen. Seit dem Mittelalter und besonders in der Renaissance wurde Jesus häufig so dargestellt, dass er dem Schönheitsideal der jeweiligen Kultur entsprach.

Die Frage nach dem Aussehen Jesu ist mehr als eine Randnotiz. Sie zeigt, wie sehr unser Bild von ihm kulturell geprägt ist. Wenn wir Jesus europäisch darstellen, spiegeln wir eher unsere eigenen Vorstellungen als die historische Realität wider. Umso wichtiger ist es, sich bewusst zu machen: Jesus war ein jüdischer Mann aus Galiläa, Teil der Kultur des Nahen Ostens.³⁸

Dieses Wissen kann helfen, ihn nicht vorschnell in unsere kulturellen Muster einzupassen, sondern ihn in seiner historischen Wirklichkeit zu sehen.

2.2.3 Jesus im Spiegel der Kontinente

Auf allen Kontinenten dieser Erde finden wir heute Darstellungen von Jesus und auch von Maria, die in ihrer äußeren Erscheinung ganz unterschiedlich wirken. Mal sehen wir einen Jesus mit hellem Teint und feinen Gesichtszügen, mal einen Jesus mit dunkler Haut, mal einen Jesus mit schmalen Augen und zarten Gesichtszügen, mal einen lateinamerikanischen Jesus, der indigene Züge trägt.

Diese Bilder sind keine zufälligen Verzerrungen, sondern Ausdruck einer tiefen Entscheidung: Die gestaltenden Künstlerinnen und Künstler wollten einen Jesus zeigen, in dem die Menschen sich selbst wiedererkennen. Denn wenn ich Jesus in einer mir vertrauten Gestalt sehe, dann kann ich mich leichter mit ihm verbinden. Er erscheint mir näher, menschlicher, begleitender.

So entsteht ein Jesus, der für alle Menschen da ist. Kein Bild allein kann den historischen Jesus vollständig abbilden. Doch gerade die Vielfalt der Darstellungen macht deutlich: Jesus ist nicht an eine Kultur, ein Aussehen oder eine Hautfarbe gebunden. Er ist ein Jesus für alle: nahbar, vertraut, und zugleich größer als jede einzelne Darstellung.

Gleichzeitig liegt in jeder Darstellung auch eine Gefahr. Wenn Jesus immer nur in einer bestimmten äußeren Form gezeigt wird, kann das dazu führen, dass sich Menschen ausgeschlossen fühlen, weil sie sich in diesem Bild nicht wiedererkennen. Dann droht das, was

eigentlich Nähe schaffen soll, in Distanz umzuschlagen. Deshalb braucht es die Vielfalt der Bilder, damit niemand das Gefühl hat, Jesus sei nur für einige da, sondern deutlich wird: Er ist der Christus, der alle Menschen gleichermaßen im Blick hat.

Zusammenfassung:

Die Quellen machen deutlich: Jesus von Nazareth war eine historische Person. Schon in den Paulusbriefen, die nur wenige Jahre nach seinem Tod verfasst wurden, finden wir klare Zeugnisse seines Wirkens und seines Kreuzestodes. Auch die Evangelien und weitere Schriften des Neuen Testaments zeichnen ein vielschichtiges Bild. Dass darüber hinaus auch außerbiblische Autoren wie Josephus, Tacitus oder Plinius Jesus erwähnen, unterstreicht: Jesus war kein bloßes Glaubenskonstrukt, sondern ein Mensch, der gelebt hat und zugleich eine Gestalt, die die Geschichte prägte.

Gleichzeitig zeigen die vielfältigen Bilder von Jesus, wie sehr kulturelle Kontexte unser Verständnis formen. In Europa entstand über Jahrhunderte das Bild eines weißen, hellhäutigen Jesus, ein Bild das historisch kaum zutrifft und doch tief im kollektiven Bewusstsein verankert ist. Historisch betrachtet war Jesus ein jüdischer Mann aus Galiläa, eingebettet in die Kultur des Nahen Ostens.

Heute entdecken wir auf allen Kontinenten Jesus in ganz unterschiedlichen Darstellungen. Sie sind Ausdruck der Sehnsucht, in ihm etwas von sich selbst wiederzufinden. Kein Bild allein kann den historischen Jesus vollständig zeigen. Doch in ihrer Vielfalt bezeugen diese Bilder, dass er für alle Menschen da ist. Die historischen Quellen und die kulturelle Bildvielfalt zusammen machen sichtbar: Jesus Christus ist zugleich eine reale Gestalt der Geschichte und eine universale Gestalt des Glaubens.

Die Vielfalt der Jesusdarstellungen erinnert uns daran, dass Christus allen Menschen Begegnet, unabhängig von Hautfarbe, Kultur oder Herkunft.

Fazit: In jedem Gesicht, das uns begegnet, spiegelt sich etwas von Gottes Schöpfung und Liebe. Darum schaffen wir Räume, in denen Menschen sich angenommen fühlen und Heimat finden können. So wird sichtbar: Jesus ist für alle da und wir sind berufen, seine Liebe weiterzutragen.

2.3 Rassismus gibt es bei uns nicht?

Innerhalb des Gesamtwerkes der Berliner Stadtmission engagiere ich mich in einer Arbeitsgruppe die eine Fortbildungsreihe anbietet, in der wir uns als Dozenten zusammen mit den teilnehmenden auf den Weg machen um den Rassismus in uns persönlich und in unseren

Strukturen zu erkennen, offenzulegen und Stück für Stück abzubauen. Im Laufe des ersten Kursdurchlaufes kam von Teilnehmenden immer wieder der Wunsch nach einer Rassismusdefinition auf. Ich habe daraufhin verschiedene Definitionen zusammengestellt, allein schon die Vielfalt allein in den Definitionsansätzen zeigt wie differenziert Rassismus verwurzelt ist. Im Leitbild der Berliner Stadtmission haben wir festgeschrieben: „Wir sind überzeugt, dass jeder Mensch von Gott eine unverlierbare Würde hat. Wir achten alle Menschen und begegnen ihnen in Liebe.“ Dieser Satz ist mehr als ein Ideal, er ist Maßstab für unser tägliches Handeln, gerade auch in unseren christlichen Gasthäusern. Doch die Lebensrealität vieler Menschen in Deutschland zeigt, dass diese Würde nicht allen gleich selbstverständlich zugestanden wird. Rassismus ist nicht nur ein Problem „der anderen“, nicht nur etwas, das in den Medien oder in anderen Teilen der Welt stattfindet. Rassismus begegnet Menschen hier, mitten unter uns, auch in christlichen Kontexten. Und auch wenn wir ihn vielleicht nicht sehen oder nicht so gemeint haben – er ist da.

Die Stimmen von Menschen, die tagtäglich rassistische Erfahrungen machen, lassen keinen Zweifel: Diese Form der Ausgrenzung ist real. Sharon Dodua Otoo beschreibt, wie einem Kind gesagt wird, seine Haut sei vom Teufel, als wäre seine Existenz an sich ein Fehler. Sasha Marianna Salzmann berichtet, wie es ist, nie einfach „unsichtbar“ sein zu können, nie einfach dazugehören zu dürfen, sondern ständig als „anders“ markiert zu werden.³⁹ Deniz Utlu erinnert daran, wie tief das Misstrauen gegenüber Menschen wirkt, die nicht dem Mehrheitsbild entsprechen – ein Misstrauen, das selbst vor staatlichen Institutionen nicht Halt macht.⁴⁰ Diese Erfahrungen zeigen uns, dass Rassismus nicht nur auf persönlichen Vorurteilen beruht. Er ist strukturell – wie Reni Eddo-Lodge es formuliert: eine durch und durch weiße Arbeitskultur, die andere ausschließt, selbst wenn niemand das laut ausspricht.⁴¹ Er ist historisch gewachsen – wie Alice Hasters deutlich macht: Menschen wurden nicht versklavt, weil sie rassistisch abgewertet wurden, sondern sie wurden rassistisch abgewertet, um sie versklaven zu können.⁴² Rassismus ist ein ideologisches System, wie Susan Arndt beschreibt – entstanden, um Macht, Herrschaft und Privilegien abzusichern.⁴³

Wenn wir uns fragen, was das mit uns zu tun hat, dann sollten wir nicht zuerst darauf schauen, ob wir „rassistisch gemeint“ haben, was wir sagen oder tun. Rassismus wirkt oft unbewusst – über Sprache, über Blicke, über Annahmen, über Strukturen. Sarah Vecera schreibt: „Wir verknüpfen Rassismus mit einer Absicht. Das macht seine tatsächliche Komplexität so schwer greifbar und trägt dazu bei, ihn allgegenwärtig aufrecht zu erhalten.“ Rassismus wirkt auch da, wo niemand absichtlich jemanden verletzen will – und gerade deshalb ist es so wichtig, ihn bewusst zu erkennen, zu benennen und zu verändern.⁴⁴

38. Vgl. Taylor, Joan – Kings College London. (24. Dezember 2015). *What did Jesus really look like?* Abgerufen am 16. September 2025 von bbc: <https://www.bbc.com/news/magazine-35120965>

39. Vgl. (Dodua Otoo, Sharon, 2024, S. 60f, 64.)

40. Vgl. (Utlu, Deniz, 2024, S. 40, 42, 55.)

41. Vgl. (Eddo-Lodge, Reni, 2019/2020, S. 77.)

42. Vgl. (Hasters, Alice, 2020, S. 27ff.)

43. Vgl. (Arndt, Susan, 2012, S. 15f.)

Was heißt das für unsere Gästehäuser? Es heißt: Ein freundlicher Ton allein reicht nicht. Gastfreundschaft endet nicht bei einem gemachten Bett und einem netten Lächeln. Echte christliche Gastfreundschaft fragt: Fühlt sich jeder Mensch hier wirklich gesehen – mit seiner Geschichte, seinen Erfahrungen, seiner Hautfarbe, seiner Sprache, seiner kulturellen Prägung? Können unsere Gästehäuser Orte sein, an denen sich Menschen sicher fühlen – nicht trotz ihrer Herkunft oder Hautfarbe, sondern gerade mit ihnen? Orte, an denen niemand „anders“ ist, sondern einfach Mensch? Das Evangelium ist hier eindeutig. Im 1. Buch Mose 1,27 heißt es: „Und Gott schuf den Menschen nach seinem Bilde, nach dem Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Frau.“ Jeder Mensch – unabhängig von Aussehen, Sprache oder Herkunft, ist Ebenbild Gottes. Diese Würde ist nicht verhandelbar. In Galater 3,28 lesen wir: „Hier ist nicht Jude noch Grieche, hier ist nicht Sklave noch Freier, hier ist nicht Mann noch Frau; denn ihr seid allesamt einer in Christus Jesus.“ Das ist keine Vertröstung – es ist ein Auftrag. Es reicht nicht, Unterschiede zu übersehen – wir müssen aktiv dafür sorgen, dass Unterschiede nicht zu Ungleichheiten werden. Deshalb ist es für uns als christliche Gemeinschaft unverzichtbar, uns dem Thema Rassismus bewusst und ehrlich zu stellen. Es bedeutet, zuzuhören – auch wenn es weh tut. Es bedeutet, anzuerkennen, dass wir Teil eines Systems sind, das andere Menschen verletzt – auch wenn das nicht unsere Absicht war. Und es bedeutet, uns auf den Weg zu machen – hin zu einem achtsameren, gerechteren, liebevolleren Miteinander.

Fazit: Weil jeder Mensch Gottes Ebenbild ist (1. Mose 1,27), stehen wir in der Verantwortung, Rassismus in uns selbst und in unseren Strukturen zu erkennen, zu benennen und durch Gottes Liebe zu überwinden, damit unsere Gästehäuser Orte echter Würde und gelebter Gerechtigkeit werden.

2.4 Das Bewusstsein über Rassismus als Prüfkriterium in der Arbeitspraxis

Unsere christlichen Gästehäuser sollen ein Ort sein, an dem die Liebe Gottes spürbar wird – für alle Menschen. Eine Liebe, die nicht fragt, wie jemand aussieht oder spricht, sondern die die unverlierbare Würde in jedem Menschen erkennt. Eine Liebe, die dem Rassismus keinen Raum lässt – weder in unseren Strukturen noch in unseren Herzen. Im Rahmen der Vorbereitung habe ich einen Fragekatalog zusammen gestellt der im Arbeitsalltag helfen soll, sich selbst und die jeweiligen Arbeitsweisen rassismuskritisch zu hinterfragen.

Als Handreichung für den Arbeitsalltag wurden Fragen in leichter Sprache zusammengetragen, die im Arbeitsalltag helfen sollen, Rassismus zu erkennen und daraus Handlungen zu entwickeln.

Fragekatalog in Leichter Sprache

44. Vgl. (Vecera, Sarah, 2022, S. 74f.)

Für Mitarbeitende der Berliner Stadtmission

Dieser Fragekatalog hilft, Texte, Bilder, Materialien und Arbeitsprozesse zu prüfen. So können wir respektvoll, gerecht und ohne Vorurteile arbeiten.

Allgemein:

- 1) Welche Arten von Rassismus gibt es bei der Arbeit? (Zum Beispiel: Offene Beleidigungen oder versteckte Vorurteile – wie erkennt man sie?)
- 2) Wie wirken sich rassistische Handlungen oder Strukturen auf Mitarbeitende aus? (Wie fühlen sich Betroffene, und wie beeinflusst das die Arbeit im Team?)
- 3) Was sind unbewusste Vorurteile? (Wie erkennt man sie, und warum sind sie in der Arbeit wichtig?)
- 4) Wie kann die Berliner Stadtmission ihre christlichen Werte nutzen, um Rassismus in Teams zu verhindern?
- 5) Woran merkt man, dass ein Kollege oder eine Kollegin vielleicht rassistische Erfahrungen gemacht hat?
- 6) Was kann man tun, damit diskriminierendes Verhalten bei der Arbeit gar nicht erst passiert?

Texte:

- 7) Ist der Text für alle Menschen respektvoll? (Zum Beispiel: Keine Vorurteile über Menschen, ihre Kultur oder ihre Religion?)
- 8) Zeigt der Text die Menschen als aktive und starke Personen? (Nicht nur als Menschen, die Hilfe brauchen?)
- 9) Haben die Personen im Text zugestimmt, dass ihre Geschichte erzählt wird?
- 10) Stimmt alles im Text? (Zum Beispiel: Namen, Orte und Fakten sind richtig?)
- 11) Können die Menschen im Text selbst zu Wort kommen? (Zum Beispiel durch Zitate oder Interviews?)
- 12) Wird die Situation genau beschrieben, ohne zu verallgemeinern? (Zum Beispiel nicht: „In Afrika sind alle arm.“)
- 13) Wird auf schwierige Wörter wie „Entwicklungsland“ verzichtet? (Stattdessen: „Länder im Wandel“ oder ähnliche Begriffe.)
- 14) Ist der Text verständlich und einfach geschrieben?

15) Fördern unsere Texte und Materialien Respekt, statt Vorurteile oder Stereotype?

Bilder

16) Haben die Menschen auf den Fotos zugestimmt, dass ihr Bild verwendet wird?

17) Werden die Menschen in den Bildern mit Respekt gezeigt? (Zum Beispiel nicht nur als „arme Menschen“, sondern als aktive und würdige Personen?)

18) Zeigen die Bilder die Wirklichkeit? (Ohne zu romantisieren oder zu dramatisieren, z. B. Sonnenuntergänge oder traurige Gesichter?)

19) Sind die Perspektiven in den Fotos gleichwertig? (Zum Beispiel: Menschen auf Augenhöhe fotografieren, nicht von oben herab.)

20) Werden Menschen nicht als „anders“ dargestellt? (Zum Beispiel nicht: „Menschen aus Afrika sehen so aus“, sondern realistische Darstellungen.)

Materialien und Darstellungen

21) Sind alle Menschen respektvoll dargestellt, egal welche Hautfarbe oder Herkunft sie haben?

22) Gibt es Vielfalt in den Materialien? (Zum Beispiel verschiedene Hautfarben, Altersgruppen, Geschlechter oder Berufe.)

23) Werden Klischees vermieden? (Zum Beispiel: Menschen aus dem Globalen Süden nur als „arme“ oder „hilfsbedürftige“ Personen zeigen.)

24) Wird die Sprache verständlich und ohne Vorurteile benutzt? (Zum Beispiel keine Worte wie „Stamm“ oder „primitiv“.)

25) Werden alle Menschen als gleichwertig dargestellt? (Zum Beispiel: Nicht „wir helfen ihnen“, sondern „wir arbeiten zusammen“.)

26) Ist der Inhalt des Materials so gestaltet, dass alle Menschen sich verstanden und repräsentiert fühlen?

27) Ist unsere Darstellung von Vielfalt realistisch und respektvoll? (Zum Beispiel: Menschen aus dem Globalen Süden nicht nur als „hilfsbedürftig“ zeigen.)

Spielzeug

28) Gibt es im Spielzeug Figuren mit verschiedenen Hautfarben?

29) Sind Figuren mit dunkler Hautfarbe in aktiven, positiven Rollen gezeigt?

30) Werden Figuren mit dunkler Hautfarbe realistisch dargestellt? (Zum Beispiel: Keine übertriebenen Merkmale oder komischen Kostüme?)

31) Sind Figuren mit dunkler Hautfarbe als einzelne Personen gezeigt? (Nicht nur als Teil einer Gruppe oder als „die Anderen“?)

32) Werden Figuren mit dunkler Hautfarbe als moderne Menschen gezeigt? (Nicht nur in traditionellen oder alten Rollen?)

Arbeitsweise und Prozesse

33) Haben wir in unserem Team Vielfalt? (Zum Beispiel Menschen mit verschiedenen Hintergründen, Geschlechtern oder Fähigkeiten.)

34) Arbeiten wir mit den Menschen, die wir unterstützen, auf Augenhöhe? (Zum Beispiel: Fragen wir sie nach ihrer Meinung?)

35) Denken wir in unserer Arbeit an alle Menschen? (Zum Beispiel Menschen mit Behinderung, ältere Menschen, Familien.)

36) Werden in der Arbeit verschiedene Lebensrealitäten berücksichtigt? (Zum Beispiel: Bedürfnisse von Familien, älteren Menschen oder Menschen mit Behinderungen.)

37) Holen wir Feedback von anderen ein, um besser zu werden?

Sprache und Rassismus

38) Werden in Texten oder Materialien rassistische Wörter benutzt? (Zum Beispiel: „Stamm“ oder „Schwarzafrika“ – solche Wörter vermeiden.)

39) Wird klar benannt, wer über wen spricht? (Zum Beispiel: Wer schreibt den Text und aus welcher Perspektive?)

40) Gibt es Begriffe, die „wir“ und „die Anderen“ trennen? (Zum Beispiel: „Wir hier in Europa“ – das sollte vermieden werden.)

41) Werden Selbstbezeichnungen der Menschen verwendet? (Zum Beispiel: Begriffe, die die Menschen selbst für sich nutzen.)

42) Vermeidet der Text Klischees über andere Kulturen? (Zum Beispiel: „Menschen aus Afrika sind fröhlich, aber arm“ – solche Aussagen vermeiden.)

43) Reflektieren wir regelmäßig unsere Sprache und Darstellung, um rassistische Strukturen zu vermeiden?

Dieser Fragenkatalog soll dir helfen, sicherzustellen, dass auch in Spielzeug und Texten keine Vorteile oder rassistischen Inhalte vorkommen. Es ist wichtig, alle Menschen mit Respekt und auf Augenhöhe darzustellen. Bei Fragen oder Unsicherheiten kannst du dich an Kolleg:innen oder seine Leitung wenden. Diese Zusammenstellung ist nicht als abschließend, sondern eher als Anfang zu verstehen. Sollten dir im Arbeitsalltag weitere Fragen begegnen, die hier fehlen und anderen Mitarbeitenden helfen könnten, oder hast du weitere Anregungen oder Hinweise, sei so lieb und sende sie mir an jens@jmk-beratung.de.

Fazit: Damit unsere Gastehäuser Orte spürbarer Gottesliebe werden, hilft uns der Fragekatalog, unsere Sprache, Bilder und Handlungen immer wieder an der unverlierbaren Würde jedes Menschen zu prüfen, denn wahre Gastfreundschaft beginnt mit einem wachen Herzen (Lukas 10,33).

2.5 Geschlechterverständnisse in einer offenen Kirche

In unserer heutigen Zeit begegnen wir einer zunehmenden Vielfalt im Verständnis von Geschlechtern und geschlechtlicher Identität. Was früher scheinbar klar war – männlich oder weiblich – wird heute von vielen Menschen differenzierter wahrgenommen. Für manche ist das verwirrend oder herausfordernd, andere erleben es als befreiend und als einen Ausdruck von gelebter Authentizität.

Als Christ und Leiter eines Hauses, in dem Gastfreundschaft und respektvolle Begegnung im Zentrum stehen, frage ich mich immer wieder: Wie können wir dieser Vielfalt gerecht werden, ohne unsere biblischen Überzeugungen aufzugeben? Wie begegnen wir Menschen, die mit Fragen zu ihrer Identität ringen – oder diese schon gefunden haben – mit echter Liebe und zugleich mit Wahrheit?

Die Bibel beginnt mit der Feststellung: „Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Frau.“ (1. Mose 1,27). Dieses grundlegende Bekenntnis zeigt: Der Mensch ist Ebenbild Gottes – unabhängig davon, ob er Mann oder Frau ist. Die Schöpfungsgeschichte spricht davon, dass Geschlecht von Anfang an zur guten Ordnung Gottes gehört. Sie zeigt aber auch: Beides – männlich und weiblich – ist Ausdruck seiner Vielfalt, seines Reichtums. Gott ist größer als unsere menschlichen Kategorien.

Wenn wir auf Jesus schauen, dann sehen wir einen Herrn, der Menschen nie auf ihre äußerliche Identität reduziert hat. Er hat Frauen in einer patriarchalen Gesellschaft geachtet und geehrt, hat Außenseiter angenommen, hat Menschen mit Würde behandelt – selbst dann, wenn ihr Lebensstil nicht der Norm entsprach. Er sah das Herz.

Im Galaterbrief schreibt Paulus: „Da ist weder Jude noch Grieche, weder Sklave noch Freier, weder Mann noch Frau; denn ihr seid alle einer in Christus Jesus.“ (Galater 3,28). Das heißt nicht, dass Unterschiede bedeutungslos sind, sondern dass sie in Christus ihre trennende Kraft verlieren. Unsere tiefste Identität liegt nicht in unserer Geschlechtszugehörigkeit, sondern in unserer Zugehörigkeit zu Christus.

Gleichzeitig leben wir in einer Welt, in der die Ordnung der Schöpfung ist gestört – und das betrifft auch unser Empfinden von Geschlecht. Menschen erleben Spannungen zwischen dem, was sie fühlen, und dem, was sie sind. Manche kämpfen mit ihrer Identität, andere finden neue Wege, um sich selbst treu zu sein. Als Christen sind wir aufgerufen, mit diesen Menschen nicht zu urteilen, sondern mit ihnen unterwegs zu sein – sie zu lieben, zu segnen und gemeinsam nach Wahrheit zu suchen.

Ich bin überzeugt: Es ist möglich, fest in der biblischen Wahrheit zu stehen und gleichzeitig Menschen mit echter Annahme zu begegnen. Unsere Häuser sollen Orte sein, an denen Menschen sich angenommen fühlen – nicht, weil wir alle gleich denken, sondern weil wir alle gleich geliebt sind von Gott. Die Herausforderung besteht darin, zwischen Annahme und Zustimmung zu unterscheiden. Es ist keine Lieblosigkeit, die Schöpfungsordnung Gottes zu bezeugen. Aber es ist sehr wohl lieblos, Menschen aufgrund ihrer Identität oder Empfindungen abzulehnen.

Wir wollen Räume schaffen, in denen Gespräche möglich sind. Räume, in denen Fragen gestellt werden dürfen. Räume, in denen Menschen spüren: Hier werde ich gesehen. Hier bin ich willkommen. Und gleichzeitig dürfen wir als Christen Zeugen einer Hoffnung sein, die über alle Identitätsfragen hinausreicht, der Hoffnung, dass unsere tiefste Identität in Christus gegründet ist, der uns beim Namen nennt, der uns kennt und liebt, so wie wir sind, und wie wir werden sollen.

In diesem Vertrauen dürfen wir unterwegs sein – miteinander, mit Respekt, mit Klarheit und mit einem offenen Herzen.

Fazit: Inmitten wachsender Vielfalt in Fragen geschlechtlicher Identität wollen wir als christliche Gastehäuser Orte sein, an denen Menschen sich ehrlich gesehen und tief geliebt wissen, mit der festen Hoffnung, dass unsere wahre Identität in Christus verankert ist (Galater 3,28).

2.6 Was uns trägt und weiter trägt



Im Alltag unserer Gästehäuser erleben wir immer wieder, wie wichtig es ist, auf einem tragfähigen Fundament zu stehen. Doch was trägt uns wirklich und was trägt uns auch weiter, wenn Beschwerden auftauchen, wenn wir an unsere Grenzen kommen oder wenn Veränderungen uns herausfordern. Jesus sagt: „Wer meine Worte hört und sie tut, der gleicht einem klugen Mann, der sein Haus auf Fels gebaut hat“ (Matthäus 7,24). Dieses Bild hilft uns, nicht allein auf äußere Strukturen zu vertrauen, sondern auf Gottes Wort, das wie ein sicherer Grund unter unseren Füßen bleibt.



Tragen bedeutet auch, dass wir uns gegenseitig stärken. Paulus ermutigt im Galaterbrief: „Einer trage des andern Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen“ (Galater 6,2). Dieses Wort wird im Team lebendig, wenn wir aufmerksam füreinander sind, wenn wir Lob teilen und

Beschwerden nicht als Angriff, sondern als Chance verstehen. Es trägt uns, wenn wir Räume schaffen, in denen Ehrlichkeit möglich ist, so wie es Epheser 4,15 sagt: „Sprecht die Wahrheit in Liebe“.

Damit das im Alltag Gestalt gewinnt, können uns kleine Fragen weiterhelfen:

1. Habe ich heute bewusst hingehört, bevor ich geantwortet habe?
2. Wo konnte ich heute jemandem eine Last abnehmen?
3. Welche meiner Worte haben ermutigt und welche haben vielleicht verletzt?
4. Wen habe ich heute mit seinem Namen angesprochen und damit gezeigt, dass ich ihn sehe?
5. Habe ich mir heute Zeit genommen, Lob weiterzugeben?
6. Was hat mich heute getragen und wofür bin ich Gott dankbar?

Weiter tragen heißt, dass unser Tun nicht nur für den Moment gedacht ist, sondern Zukunft hat. Die Offenbarung verheißt: „Siehe, ich mache alles neu“ (Offenbarung 21,5). Jeder kleine Schritt, jede ehrliche Begegnung und jede gelebte Gastfreundschaft ist ein Samen, der über den Tag hinaus wirkt. Auch hier können Fragen helfen:

1. Was von dem, was wir heute getan haben, wird auch morgen noch tragen.
2. Wo können wir bewusst so handeln, dass Gäste und Mitarbeitende langfristig profitieren.
3. Welche Entscheidung heute stärkt auch die Generation nach uns.

So wird deutlich: Was uns trägt, ist Gottes Zusage, dass wir in seiner Liebe geborgen sind. Was uns weiter trägt, ist die Hoffnung, dass diese Liebe in unserem Alltag Gestalt gewinnt und durch uns weitergegeben wird.

2.6.1 Der 12 Punkteplan für dein Team:

1. Klare Kommunikation fördern

- Im kleinen Team: kurze, regelmäßige Absprachen im direkten Gespräch.
- Im großen Team: klare Protokolle, Zusammenfassungen und transparente Informationskanäle.

2. Gemeinsame Ziele sichtbar machen

- Im kleinen Team: ein wöchentliches Ziel formulieren, an dem alle gemeinsam arbeiten.

- Im großen Team: ein Zielplakat oder digitales Board nutzen, auf dem Fortschritte für alle sichtbar sind.

3. Rollen und Verantwortlichkeiten klären

- Im kleinen Team: flexible Rollen, die je nach Situation wechseln können.
- Im großen Team: feste Verantwortlichkeiten und Ansprechpartner, damit es keine Unklarheiten gibt.

4. Feedbackkultur pflegen

- Im kleinen Team: regelmäßige persönliche Rückmeldungen im direkten Austausch.
- Im großen Team: strukturierte Feedbackrunden oder Umfragen, damit alle Stimmen gehört werden.

5. Wertschätzung zeigen

- Im kleinen Team: kleine Gesten wie ein persönliches Dankeschön im Alltag.
- Im großen Team: öffentliche Anerkennung in Meetings oder über interne Kommunikationskanäle.

6. Gemeinsame Rituale entwickeln

- Im kleinen Team: ein kurzes tägliches Check-in am Morgen.
- Im großen Team: wöchentliche Teammeetings mit festen Ritualen (z. B. Erfolgsberichte oder eine gemeinsame Eröffnung).

7. Vertrauen aufbauen

- Im kleinen Team: durch persönliche Gespräche über mehr als nur Arbeit.
- Im großen Team: durch Teambuilding-Maßnahmen, Workshops oder Exkursionen.

8. Konflikte frühzeitig ansprechen

- Im kleinen Team: sofort im Gespräch klären, ohne lange aufzuschieben.
- Im großen Team: klare Moderation oder Mediationsformate nutzen, um Konflikte konstruktiv zu lösen.

9. Zusammenarbeit spielerisch stärken

- Im kleinen Team: kurze gemeinsame Übungen oder Reflexionsfragen.

- Im großen Team: Gruppenübungen oder Simulationen, die Kooperation fördern.

10. Fortbildung und Lernen ermöglichen

- Im kleinen Team: gemeinsames Lesen eines Fachartikels und Austausch darüber.
- Im großen Team: Schulungen oder externe Impulse, die Wissen für alle zugänglich machen.

11. Flexibilität und Eigenverantwortung stärken

- Im kleinen Team: mehr Freiheit in der Gestaltung von Aufgaben und Abläufen.
- Im großen Team: klare Leitplanken setzen, in denen jede Gruppe oder Abteilung eigenständig handelt.

12. Gemeinsame Erfolge feiern

- Im kleinen Team: spontan bei einem Kaffee oder Mittagessen.
- Im großen Team: durch Teamfeste, Dankeschön-Abende oder gemeinsame Ausflüge.

2.6.2 Zwischen Berufung und Belastung

„Es ist eine seltsame Tatsache, daß gerade Christen und Theologen ihre Arbeit oft für so wichtig und dringlich halten, daß sie sich darin durch nichts unterbrechen lassen wollen. Sie meinen damit Gott einen Dienst zu tun und verachten dabei den ‚krummen und doch geraden Weg‘ Gottes.“⁴⁵

Dietrich Bonhoeffer beschrieb hier bereits 1937 eine innere Dynamik, die bis heute erstaunlich aktuell ist. Diese Beobachtung trifft einen wunden Punkt. Gerade dort, wo Arbeit als Berufung verstanden wird, wo Verantwortung nicht nur organisatorisch, sondern auch geistlich getragen wird, wächst die Gefahr der Selbstüberforderung. Die eigene Tätigkeit erscheint unaufschiebbar, Unterbrechungen wirken wie ein Verrat am Auftrag. Bonhoeffer legt hier den Finger auf den verbreiteten Fehler, das eigene Tun mit dem Handeln Gottes zu verwechseln.

Psalm 27 stellt dieser Haltung eine andere innere Ausrichtung gegenüber. „Der HERR ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten?“ (Psalm 27,1). Der Psalm beginnt nicht mit einem Auftrag, sondern mit einer Zusage. Sicherheit erwächst hier nicht aus Aktivität, sondern aus Vertrauen. Besonders eindrücklich ist Vers 4: „Eines bitte ich vom HERRN ... dass ich im Hause des HERRN bleiben könne ... und seinen Tempel zu betrachten.“ Das Bild ist nicht das eines rastlosen Dienens, sondern eines Verweilens. Gottes Nähe wird nicht erarbeitet, sondern empfangen.

45. Zitat: (Bonhoeffer, Dietrich, Sonderausgabe 2015, S. 84.)

Der Alltag vieler Hausleitender steht jedoch in Spannung zu diesem Bild. Leitung in christlichen Gästehäusern bedeutet, viele Rollen zugleich auszufüllen. Gastgeber, Personalverantwortlicher, Krisenmanager, Wirtschaftender, Seelsorger. Gerade Menschen, die ihre Aufgabe mit Herzblut erfüllen, laufen Gefahr, Belastungssignale zu überhören. Gedanken kreisen auch nach Feierabend um das Haus, um offene Fragen, um ungelöste Konflikte. Abschalten fällt schwer, und nicht selten rücken eigene Bedürfnisse und Beziehungen in den Hintergrund.⁴⁶

Diese Daueranspannung bleibt nicht folgenlos. Stress ist kein rein seelisches Phänomen, sondern ein tief im Körper verankertes Regulationsgeschehen. Der menschliche Organismus reagiert auf wahrgenommene Bedrohungen mit inneren Alarmmechanismen, die kurzfristig helfen sollen, handlungsfähig zu bleiben. Wird dieser Zustand jedoch über längere Zeit aufrechterhalten, ohne dass echte Entlastung erfolgt, gerät das innere Gleichgewicht aus dem Lot.⁴⁷

46. Vgl. (Clark - Harvard Business manager, Mai 2025, S. 82f.)

47. Vgl. (Spitzer, Manfred, 2006, Nachdruck 2014, S. 172f.)



Anhaltende Belastung kann dazu führen, dass der Körper nicht mehr in einen Zustand der Ruhe zurückfindet. Er bleibt gewissermaßen im Bereitschaftsmodus. Konzentration lässt nach, Erschöpfung nimmt zu, die Fähigkeit zur differenzierten Wahrnehmung sinkt. Besonders relevant ist dabei die Erkenntnis, dass Stress nicht allein durch äußere Anforderungen entsteht. Entscheidend ist die innere Bewertung. Situationen werden als bedrohlich oder bewältigbar eingeordnet. Diese Deutung beeinflusst maßgeblich, wie stark der Körper reagiert.⁴⁸

Für Hausleitende ist das eine wichtige Einsicht. Viele äußere Rahmenbedingungen lassen sich nicht verändern. Wohl aber lässt sich der eigene Umgang damit reflektieren. Wer sich selbst dauerhaft als unverzichtbar erlebt, erhöht den inneren Druck. Wer Verantwortung nicht teilt,

verstärkt ungewollt die eigene Belastung. Umgekehrt kann das bewusste Zulassen von Grenzen, von Unvollständigkeit und von Delegation die innere Bewertung verändern und damit auch die körperliche Reaktion.

Psalm 27 formuliert diese Haltung als geistliche Praxis: „Harre des HERRN! Sei getrost und unverzagt und harre des HERRN!“ (Psalm 27,14). Harren bedeutet hier nicht Stillstand, sondern ein bewusstes Innehalten. Es ist die Entscheidung, nicht alles selbst tragen zu wollen. Geistlich gesprochen ist es Vertrauen, psychologisch betrachtet eine Entlastung des inneren Systems.

Ganz praktisch zeigt sich diese Haltung im Alltag. Dazu gehört, die eigene Rolle nicht zum alleinigen Identitätsanker werden zu lassen. Wer sich nicht ausschließlich über seine Leitungsfunktion definiert, schafft inneren Abstand. Ebenso wichtig ist ein realistischer Umgang mit Zeit. Aufgaben dauern oft länger als geplant. Pausen werden dann als erstes gestrichen. Ein bewussterer Umgang mit Zeit, klare Endpunkte des Arbeitstages und das Akzeptieren von Grenzen können helfen, den Druck zu reduzieren.⁴⁹

Auch grundlegende körperliche Bedürfnisse spielen eine zentrale Rolle. Ausreichender Schlaf, regelmäßige Bewegung und echte Erholungsphasen sind keine Nebensachen. Sie sind Voraussetzungen dafür, dass Belastungen verarbeitet werden können und das innere Gleichgewicht wiederhergestellt wird.⁵⁰ Pausen sind damit kein Zeichen mangelnder Hingabe, sondern Ausdruck von Verantwortung gegenüber sich selbst und anderen.

Gerade in christlichen Gästehäusern ist diese Perspektive entscheidend. Unsere Häuser sollen Orte des Aufatmens sein. Orte, an denen Menschen zur Ruhe kommen, sich gesehen fühlen und neue Kraft schöpfen. Das gelingt langfristig nur, wenn auch wir als Leitende diese Haltung leben. Daueraktivität ist weder geistlich geboten noch menschlich gesund.

Fazit: Loslassen ist deshalb kein Rückzug aus Verantwortung. Es ist Ausdruck von Vertrauen. Vertrauen darauf, dass nicht alles an uns hängt. Vertrauen darauf, dass Gott auch auf Umwegen handelt. Oder, um es mit Psalm 27 zu sagen: ein Leben aus dem Licht und nicht aus der Angst.

2.6.3 Was mich trägt im Alltag

SMich trägt, dass ich für mich selber einen Weg gefunden habe, wie mein Alltag so gelingt, dass ich mich an ihm erfreuen kann. Dafür gibt es kein Richtig oder Falsch und auch keinen festen Leitfaden. Das Entscheidende ist, dass du es ausprobierst und dir bewusst Zeit für dich selbst nimmst.

Struktur

⁴⁸. Vgl. Ebd.

⁴⁹. Vgl. (Clark - Harvard Business manager, Mai 2025, S. 82f.)

⁵⁰. Vgl. (Spitzer, Manfred, 2006, Nachdruck 2014, S. 172f.)

Mein Weg ist es, frühzeitig anzufangen, mich auf Themen und Veranstaltungen vorzubereiten. Ich arbeite gerne mit Wochenthemen, Monatsthemen oder manchmal auch Quartalsthemen, die mich eine Zeit lang begleiten. Wenn neue große Themen dazukommen, prüfe ich bewusst, wo im Jahr Platz ist, um sie zu bearbeiten. So entsteht Struktur und Überblick.

Mitte der Woche richte ich meinen Blick schon auf die kommende Woche: Welche Termine stehen an, wo fehlt noch etwas an Vorbereitung, wo brauche ich Abstimmungen. Dazu schaue ich direkt auch in die übernächste Woche hinein, ob dort große Aufgaben auf mich zukommen. Mitte des Monats nehme ich mir Zeit, den nächsten und übernächsten Monat anzuschauen, um zu prüfen, wo wichtige Themen liegen, für die es noch Zuarbeit braucht. So denke ich immer einen Schritt voraus. Denn das Ungeplante kommt ohnehin, aber alles, was ich planbar im Blick habe, überrascht mich dann nicht mehr.

Ein zweites, das mich trägt, ist die tägliche Rückschau. Oft am Abend lasse ich den Tag an mir vorbeiziehen und stelle mir Fragen wie: Habe ich heute bewusst hingehört. Wo konnte ich jemandem eine Last abnehmen. Welche meiner Worte haben jemanden verletzt oder im besten Fall ermutigt. Diese Selbstreflexion ist für mich wie eine tägliche Übung. Manchmal zünde ich dazu eine Kerze an, lese einen Psalm oder singe ein Lied aus dem Gesangbuch. Das hilft mir, gut abzuschließen, Dankbarkeit zu finden und mich weiterzuentwickeln. So wird mein Alltag nicht nur von Terminen bestimmt, sondern von einem Rhythmus, der mich trägt. Und in allem vertraue ich darauf, dass Gottes Wort, wie es im Psalm 119,105 heißt, mein Fußes Leuchte ist und ein Licht auf meinem Weg.

Hobbys

Ich nehme mir bewusst Zeit für meine Hobbys, weil sie mir im Alltag Kraft geben. Eines meiner Hobbys ist mein Dienst als Prädikant in meiner Kirchengemeinde. Ich bin berufen zur freien Wortverkündigung und zur Verwaltung der Sakramente. Das bedeutet für mich, dass ich neben den vielen Arbeitsthemen rund um die Gästehäuser auch ganz private Themen habe, nämlich die Predigtvorbereitung. Sechs bis achtmal im Jahr darf ich Gottesdienste gestalten. Das schenkt mir die Möglichkeit, tief in die Exegese einzutauchen, also den biblischen Text von allen Seiten zu betrachten: Woher kommt er, in welcher Zeit wurde er geschrieben, wie ging es den Menschen damals und wer waren die Adressaten. Dieses Eintauchen in die biblische Welt macht mir große Freude, weil ich mich dann ganz auf ein Thema einlassen kann und dabei geistlich wachse.

Ein anderes Hobby ist das Tanzen mit meiner Frau. Drei- bis viermal in der Woche gehen wir ins Tanzstudio. Dort zählt nur der Moment. Wenn wir Tango tanzen, muss ich die nächste Figur im Kopf haben. Wenn wir Wiener Walzer tanzen, muss ich mich auf die Drehungen konzentrieren und darauf achten, im Einklang mit meiner Frau zu sein. Nur wenn wir 100% aufeinander abgestimmt sind, funktioniert es. In diesen Augenblicken kann ich nicht über anderes nachdenken, sondern bin ganz in der Situation. Das schaltet meinen Arbeitskopf ab und tut mir unheimlich gut.

	Mondy	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sanstag
8.0	Woche- thema	Wochen- thema	Wochen- thema	Wochen- thema	
9.0	Monats- thema	Monats- thema	Quartal- thema	Quartal- thema	
10.0					
11.0					
12.0			Team- meeting		
13.0					
14.0				Hobby	
15.0					
16.0					
17.0				Kinder- geburtstag	
18.0					
19.0					
20.0					
21.0					
22.0					
13.0					

Prioritäten

Wichtig ist mir, dass diese beiden Bereiche in meinem Kalender nicht einfach irgendwo Platz finden, wenn es gerade passt. Ich plane sie bewusst ein und gebe ihnen eine klare Priorität. Denn was mir wirklich Kraft schenkt, verdient auch eine feste Verankerung im Alltag. So verhindere ich, dass die dringenden Dinge des Tages die wichtigen Dinge verdrängen.

So sind es für mich zwei sehr unterschiedliche Quellen der Kraft: das tiefe geistliche Arbeiten an Predigten und das lebendige Miteinander im Tanz. Beides trägt dazu bei, dass ich im Alltag Freude finde, innerlich ausgeglichen bleibe und die Balance halte zwischen Arbeit, Glauben und persönlichem Leben.

Fazit: Mich trägt im Alltag, dass ich bewusst Strukturen schaffe, die mir Überblick und Gelassenheit geben, dass ich mir Zeiten der Rückschau nehme und dass ich meine Hobbys mit klarer Priorität lebe. In allem vertraue ich darauf, dass Gottes Wort mein Fundament ist und mir den Weg weist, sodass ich Freude finde, innere Balance halte und in Arbeit, Glauben und Leben getragen bleibe. Was trägt dich?

2.7 Gönn dir!

Wenn Menschen unter 20 von ihrem Gegenüber gefragt werden ob sie die letzte Portion Dessert, das letzte Stück Kuchen oder den Rest der Chipstüte haben können, dann sagen sie nicht: Ja kannst du haben oder nein danke ich möchte nicht. Sie geben mit der Hand ein wohlwollendes Signal und sagen "Gönn dir!".

Hast du das schonmal gehört? Nein? Dann frage mal jemanden der jetzt noch unter 20 ist. „Gönn dir“ ist Jugendsprache, wörtlich bedeutet es: „Erlaube dir selbst etwas“ oder „tu dir etwas Gutes“.

In der Buber / Rosenzweig Übersetzung lese ich:

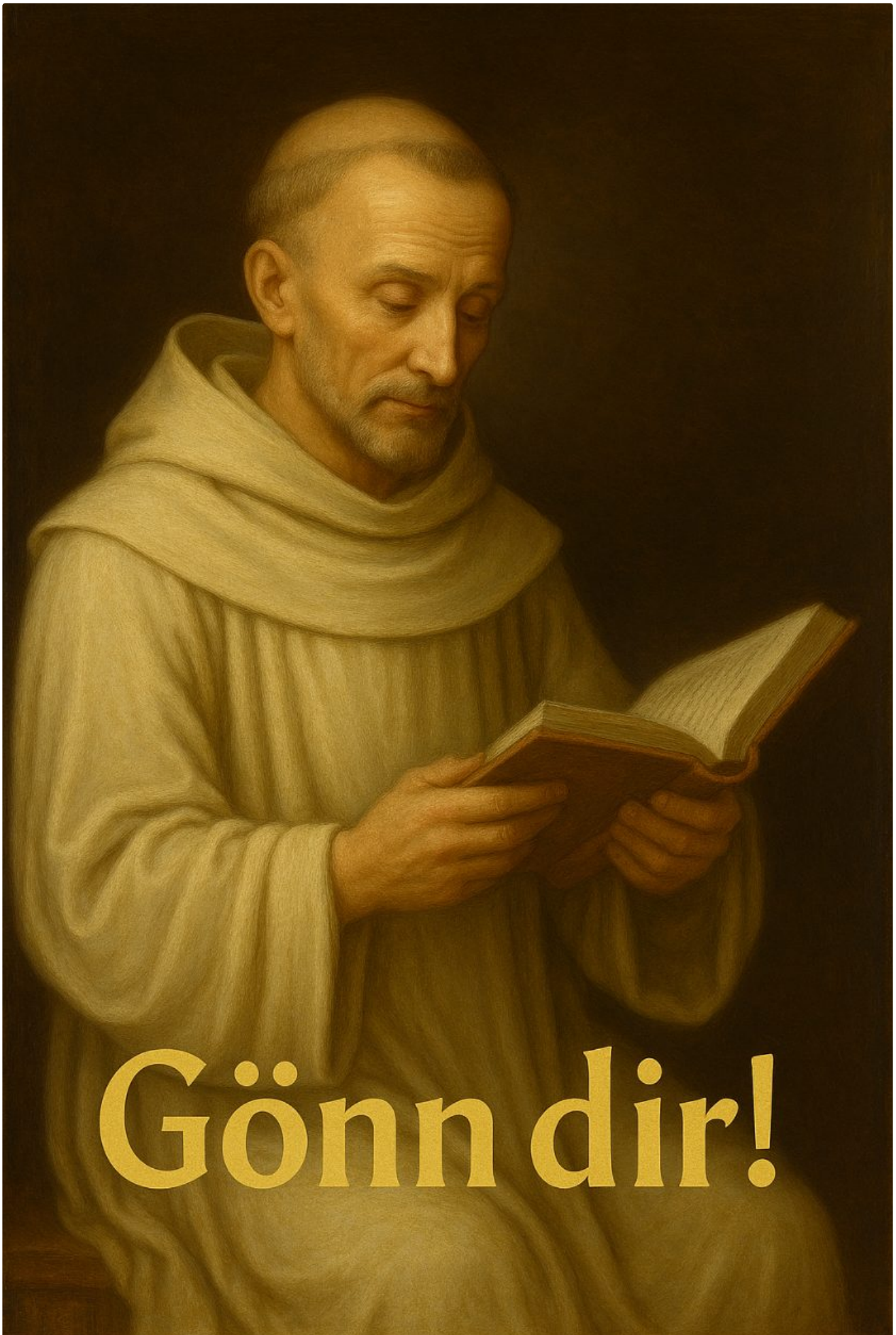
*Gönnend und erbarmend ist ER,
langmütig und groß an Huld.
Gütig ist ER allem,
sein Erbarmen über all seinen Werken. (Psalm 145 8-9)*

Der Psalm erzählt von Gott, der gönnend und erbarmend ist, der seine Güte über allen Menschen ausbreitet. Nichts und niemand ist von seiner Zuwendung ausgeschlossen. Wenn Gott so mit uns umgeht, dann darf daraus auch eine Haltung für unser Leben erwachsen: „Gönne dich dir selbst.“ Wir müssen nicht immer nur leisten, nicht nur für andere da sein, nicht nur funktionieren. Gott selbst lädt uns ein, uns Pausen zu schenken, freundlich mit uns umzugehen und uns etwas Gutes zu tun. Wer sich selbst gönnt, lebt aus der Fülle Gottes und kann auch anderen freier und barmherziger begegnen.

Gönne dich dir selbst.

Schrieb Bernhard von Clairvaux an seinen früheren Mönch Papst Eugen III. Bernhard war ein Mensch, der seine Zeit tief geprägt hat. Geboren im Jahr 1090, trat er in den Zisterzienserorden ein und gründete bald das Kloster Clairvaux, das zu einem Ort geistlicher Erneuerung wurde. Von dort aus strahlte sein Einfluss weit über die Mauern des Klosters hinaus. Seine Schriften über die Liebe zu Gott und seine tiefe Hingabe an Maria bewegten viele Menschen und prägten das Glaubensleben über Jahrhunderte. Bernhard war nicht nur ein Mystiker, sondern auch ein Mann, den Päpste und Könige im Rat fragten. 1174 wurde er heiliggesprochen und 1830 zum Kirchenlehrer erhoben. Bis heute gilt er als einer, der die Verbindung von tiefer Gottesliebe und tatkräftiger Gestaltung gelebt hat.

2.7.1 Bernhard von Clairvaux, 12. Jahrhundert:



„Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir. Ich fürchte, dass du eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtest; dass du dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst. Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als daß sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst. Wenn du dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für Besinnung vorsiehst, soll ich dich da loben? Darin lob ich dich nicht. Wenn du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist (1 Kor 9,22), lobe ich deine Menschlichkeit – aber nur, wenn sie voll und echt ist. Wie kannst du aber voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast? Auch du bist ein Mensch. Damit deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Denn was würde es dir nützen, wenn du – nach dem Wort des Herrn (Mt 16,26) – alle gewinnen, aber als einzigen dich selbst verlieren würdest? Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum sollest einzig du selbst nichts von dir haben? Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selber! Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: **Gönne dich dir selbst.** Ich sag nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“⁵¹

2.7.2 Selbstreflexion

Brieftext	Reflexionsfrage	Notizen
1. Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir.	Welche meiner zahlreichen Beschäftigungen bestimmen gerade mein Leben am meisten und welche davon nehmen mir eher Kraft, als dass sie mir guttun?	
1. Ich fürchte, dass du eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtest; dass du dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst.	Wo habe ich das Gefühl, keinen Ausweg mehr zu sehen, und wie merke ich an mir selbst, dass ich mich innerlich verhärte?	

⁵¹. (Bernhard von Clairvaux, 12. Jahrhundert)

Brieftext	Reflexionsfrage	Notizen
1. <i>Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als daß sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst.</i>	Wann gelingt es mir, bewusst Abstand von meinen Aufgaben zu nehmen, damit sie mich nicht bestimmen und wo bräuchte ich diesen Abstand dringend?	
1. <i>Wenn du dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für Besinnung vorsiehst, soll ich dich da loben? Darin lob ich dich nicht.</i>	Habe ich in meinem Alltag Räume für Stille und Besinnung, oder verlege ich mein ganzes Leben nur ins Tätigsein?	
1. <i>Wenn du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist (1 Kor 9,22), lobe ich deine Menschlichkeit – aber nur, wenn sie voll und echt ist. Wie kannst du aber voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast?</i>	Wo versuche ich, für alle da zu sein, ohne dabei ehrlich und echt mit mir selbst zu bleiben? Wann merke ich, dass ich mich dabei selbst verliere?	
1. <i>Auch du bist ein Mensch. Damit deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für dich selbst ein aufmerksames Herz haben.</i>	Wie gut gelingt es mir, nicht nur für andere, sondern auch für mich selbst ein aufmerksames Herz zu haben?	
1. <i>Denn was würde es dir nützen, wenn du – nach dem Wort des Herrn (Mt 16,26) – alle gewinnen, aber als einzigen dich selbst verlieren würdest?</i>	Was würde es für mich konkret bedeuten, wenn ich zwar vieles „gewinne“, aber mich selbst verliere?	
	In welchen Situationen erkenne ich mein eigenes Recht auf mich	

Brieftext	Reflexionsfrage	Notizen
1. <i>Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat.</i>	selbst nicht an obwohl ich es anderen zugestehe?	
1. <i>Warum sollest einzig du selbst nichts von dir haben?</i>	Warum nehme ich mir manchmal nichts von mir selbst und was würde sich ändern, wenn ich es täte?	
1. <i>Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selber!</i>	Wie lange schon schenke ich meine Aufmerksamkeit fast ausschließlich anderen und wie könnte ich beginnen, mich selbst nicht zu übergehen?	
1. <i>Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn dich dir selbst.</i>	Wie gehe ich gerade mit mir selbst um und wem kann ich wirklich gut sein, wenn ich mich selbst schlecht behandle?	
1. <i>Ich sag nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.</i>	Wann gönne ich mir bewusst Momente für mich und wie könnte ich mir solche Momente regelmäßig, aber ohne Druck, immer wieder einmal schenken?	

2.7.3 Meditationshinführung mit Klangschale:

(kurze Pause) = 2–3 Sekunden Stille

(mittlere Pause) = 5–7 Sekunden Stille

(lange Pause) = 10–15 Sekunden Stille

Zu Beginn dieser Meditation lassen wir eine Klangschale erklingen.

Ihr Klang sammelt unsere Gedanken und führt uns in die Ruhe.

Wenn der Ton nachklingt, darf alles, was dich beschäftigt, still werden.

(kurze Pause)

(Hier selbst die Klangschale anschlagen – lange Pause, bis der Ton verklungen ist)

Nun finde eine bequeme Sitzposition.

Spüre, wie deine Füße fest auf dem Boden stehen.

(kurze Pause)

Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.

(kurze Pause)

Der Rücken ist gerade, aber nicht angespannt.

Eine Haltung, die dich trägt.

(mittlere Pause)

Wenn du möchtest, schließe die Augen.

Atme ruhig ein ... und wieder aus.

(mittlere Pause)

Mit jedem Atemzug darf etwas Anspannung von dir abfallen.

(mittlere Pause)

Höre die Worte aus dem Psalm:

„Gönnend und erbarmend ist ER, langmütig und groß an Huld.

Gütig ist ER allem, sein Erbarmen über all seinen Werken.“

(lange Pause)

So ist Gott: gütig und voller Erbarmen.

Stell dir vor, wie du in dieser Güte geborgen bist.

Wie ein warmer Mantel legt sich Gottes Freundlichkeit um dich.

(mittlere Pause)

Und nun höre diesen einfachen Satz:

„Gönne dich dir selbst.“

(mittlere Pause)

Gönne dir Ruhe.

(kurze Pause)

Gönne dir Frieden.

(kurze Pause)

Gönne dir den Blick Gottes, der dich voller Barmherzigkeit anschaut.

(lange Pause)-->5 Minuten

Gleich wird die Klangschale noch einmal erklingen.

Mit ihrem Ton kommst du langsam zurück ins Hier und Jetzt.

Spüre wieder deine Füße auf dem Boden, deine Hände auf den Oberschenkeln.

(kurze Pause)

Atme bewusst ein und aus.

(mittlere Pause)

Wenn du soweit bist, öffne in deinem Tempo die Augen.

(mittlere Pause)

(Hier die Klangschale anschlagen – lange Pause)

Du bist getragen von Gott, der dir gönnend und barmherzig begegnet.

- Weiter mit Mediationsgebet:

2.7.4 Meditationsabschluss mit Gebet:

Guter Gott, du hast mich nach deinem Bild geschaffen
und mir das Leben anvertraut.

Oft bin ich so sehr in meine vielen Aufgaben verstrickt,
dass ich dich, mich selbst und das Wesentliche aus dem Blick verliere.

Darum bitte ich dich: Schenke mir die Kraft, innezuhalten.

Ich glaube an dich, den Vater, der mir das Leben geschenkt hat.

Hilf mir, die Fülle deiner Schöpfung nicht nur in anderen zu sehen,
sondern auch in mir selbst zu achten.

Ich glaube an Jesus Christus, deinen Sohn, der Mensch geworden ist für mich.

Er hat sich hingegeben für die Welt, und doch war er ganz im Einklang mit dir.

Lehre mich, für andere da zu sein, ohne mich selbst zu verlieren,
und in seiner Nachfolge Menschlichkeit zu leben, die wahr und echt ist.

Ich glaube an den Heiligen Geist, der mich erneuert und stärkt.

Öffne mein Herz für Besinnung, Ruhe und Freude.

Lass mich verstehen, dass ich nicht nur allen anderen,
sondern auch mir selbst Aufmerksamkeit, Liebe und Barmherzigkeit schulde.

So bitte ich dich: Bewahre mich davor, mich selbst zu verlieren,
wenn ich allen anderen zugewandt bin.

Gib mir die Weisheit, auch mir selbst zu gönnen,
was ich anderen schenke: Liebe, Aufmerksamkeit und Ruhe.

Darum bitte ich dich,
den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist,
heute und alle Tage.

Amen.

Fazit: „Gönn dir!“ erinnert uns daran, nicht nur für andere da zu sein, sondern auch auf uns selbst zu achten. Echte Menschlichkeit ist nur möglich, wenn wir uns selbst nicht verlieren. Wer sich selbst immer wieder bewusst etwas Gutes gönnt, stärkt damit auch seine Fähigkeit, anderen zu dienen.

Lied: EG171 Bewahre uns, Gott

2.8 Mit Wut beten, wie Rachepsalmen helfen können

Diese Woche war ein Neuanfang: 23 Führungskräfte aus christlichen Gruppenhäusern trafen sich im Hohe Rhön Tagungs- und Erlebniszentrum zur Premiere des Gastwerk-Kollektivs, der Einstiegsqualifizierung für Hausleitende. Als Trainer und Teil des Curriculum-Board des Gastwerk-Kollektivs durfte ich selbst mitlernen, mitfühlen und vor allem zuhören.

Und mitten in diesen ersten Tagen, zwischen Aufbruch, Austausch und dem Wunsch, Leitung gesund zu leben, stellte jemand eine Frage, die Raum und Tiefe schaffte:

Wie gehen wir als Leitende mit Wut um?

Ein Teilnehmer erzählte, wie ihm besonders die sogenannten Rachepsalmen (auch Feindpsalmen) helfen. „Nicht, um jemandem die Pest an den Hals zu Wünschen“, sondern um Wut rauszulassen, sie Gott hinzuwerfen und dann loszulassen. Dieser Gedanke hat mich nicht losgelassen. Und so begann ich, Psalm 58 und Psalm 144 neu zu lesen, nicht als historische Fragmente, sondern als Spiegel für uns, die Verantwortung tragen. Ich weiß, es gibt noch mehr sogenannte Rachepsalmen, ich konzentriere mich hier auf die zwei.

Die Psalmen sind für mich wie ein offenes Herzensbuch unseres Glaubens. Sie erzählen nicht nur vom Jubel über das Gute, sondern auch von Angst, Bedrohung und sehr menschlicher Wut. Wer sie liest, merkt schnell, wie nah diese alten Worte am Leben sind. Feinde tauchen darin ständig auf, nicht abstrakt und nicht vorsichtig, sondern mit Bildern voller Wucht. Tiere, Pflanzen, Kriegsszenen, Schmerzen am eigenen Körper, das alles ist plötzlich da. Es klingt hart und roh, und doch spricht darin ein Mensch, der sich wehren muss, dem Unrecht widerfährt, der Gott um Beistand anfleht.

Gerade wir, die wir Häuser leiten, kennen solche Spannungsfelder. Auch in unseren Gästehäusern begegnen uns nicht nur strahlende Tage. Wir tragen Verantwortung, treffen Entscheidungen, stehen manchmal im Gegenwind. Wir erleben Konflikte in Teams, schwierige

Gespräche mit Gästen, Situationen, in denen uns Ungerechtigkeit oder Verletzung nahegehen. Die Psalmen halten uns vor Augen, dass solche Erfahrungen nicht ausgespart werden müssen, weder im Glauben noch im Gebet.

Seit Jahrhunderten ringen Theologie und biblische Auslegung mit diesen Texten, weil sie so quer liegen zu dem Bild eines liebevollen Gottes. Auf der einen Seite steht der barmherzige Vater, der Frieden liebt und Versöhnung schenkt, auf der anderen Seite hören wir Bitten um Vergeltung und Schutz vor Feinden. Dass manche dieser Psalmen im Gottesdienst selten vorkommen oder gekürzt werden, zeigt, wie schwer es uns fällt, diese Spannung auszuhalten.

Doch vielleicht lohnt genau dieser Blick. Denn die Rachepsalmen verschweigen nichts, was Menschen fühlen können. Sie geben Wut und Hilflosigkeit Raum, ohne sie zu verklären. Sie schaffen einen Ort, an dem das, was uns auf dem Herzen brennt, nicht verdrängt werden muss. Wir kennen das als Leitende nur zu gut. Auch wir brauchen Orte, an denen wir Belastung, Ärger, Ohnmacht vor Gott bringen dürfen, statt sie in uns zu stauen oder an anderen auszulassen.

Darum empfinde ich diese Texte nicht als peinliche Fremdkörper, sondern als ehrliche Begleiter. Sie erinnern mich daran, dass wir nicht alles schaffen müssen, dass wir Dunkles abgeben dürfen. Indem wir unsere Wut vor Gott aussprechen, fällt sie nicht direkt in Handlung. Sie wird gehalten, ausgehalten, verwandelt. Für unsere Arbeit in den Häusern kann das eine heilsame Entlastung sein.

Vielleicht sind die Psalmen gerade dort am wertvollsten, wo sie unbequem sind. Sie führen uns an Grenzen und öffnen zugleich einen Raum, in dem wir mit allem, was wir tragen, vor Gott stehen dürfen. So wie wir sind, so wie es ist. Und manchmal braucht genau das ein Herz, das leitet.⁵²

2.8.1 Rachepsalm 58

(Basis Bibel)

NACH DER MELODIE: ZERSTÖRE NICHT!

EINE INSCHRIFT, VON DAVID.

2 Haltet ihr euch wirklich an die Wahrheit,

wenn ihr euer Urteil fällt, ihr Mächtigen?

Seid ihr ehrlich gegenüber den Menschen,

wenn ihr Gericht haltet?

52. (Grohmann, Marianne, S. 35.)

3 Nein! Mit Absicht begeht ihr Verbrechen!

Eine Spur von Gewalt zieht ihr durchs Land.

4 Von Geburt an sind die Frevler auf verkehrtem Weg.

Vom Mutterleib an gehen die Lügner in die Irre.

5 Sie versprühen tödliches Gift wie die Schlangen –

wie eine taube Kobra, die ihr Ohr verstopft.

6 So hört sie auch nicht auf den Schlangenbeschwörer,

der einen Zauberspruch gegen Schlangen kennt.

7 Gott, zerschlag ihnen doch die Zähne im Mund!

Zerbrich das Gebiss dieser jungen Löwen, HERR!

8 Wie Wasser, das verrinnt, sollen sie verschwinden.

Wenn einer seinen Pfeil auf sie richtet,

sinken sie auch schon zu Boden.

9 Sie sollen wie eine Schnecke im Schleim zerfließen.

Und wie ein Kind, das tot geboren wird,

sollen sie die Sonne nicht sehen.

10 Ja, Dornengestrüpp liegt unter euren Kochtöpfen.

Doch bevor es knistert, fegt der Sturm es fort –

ganz gleich, ob es noch frisch ist oder schon brennt.

11 Dann wird der Gerechte sich freuen.

Denn er schaut zu, wenn Gott Vergeltung übt.

Er badet seine Füße im Blut des Frevlers.

12 Und die Menschen werden sagen:

»Ja, es lohnt sich, Gerechtigkeit zu üben!

Ja, es gibt einen Gott,

der jeden im Land zur Rechenschaft zieht!«

Am Anfang dieses Psalms steht ein lauter Ruf nach Gerechtigkeit. Es wird benannt, was nicht stimmt. Recht verstummt, Macht wird missbraucht und niemand weiß sicher, wer eigentlich angesprochen wird. Sind es Götter, Mächtige, Herrschende. Diese Offenheit lässt den Text bis heute aktuell wirken.

Er trifft etwas, das auch uns als leitende Menschen vertraut ist. Ungerechtigkeit schmerzt, besonders dort, wo wir Verantwortung tragen und für andere einstehen.

Der Psalm zeigt Verfehlung nicht abstrakt. Er wird konkret, fast körperlich. Herz und Hände bilden das Zentrum. Was im Inneren schief liegt, zeigt sich im Handeln. Hände, die helfen könnten, verletzen. Ein Bild, das uns erinnert, wie eng Denken, Haltung und Verhalten verbunden sind. Wo unser Inneres heil ist, kann unser Wirken förderlich sein. Wo wir ermüden oder verletzt werden, kann auch unser Handeln hart werden.

Die Sprache des Psalms steigert sich. Bilder von Schlange, Gift, Löwen lassen spüren, wie nah Bedrohung war. Die Beter rufen Gott an und wünschen sich Eingreifen. Nicht aus Stärke, sondern aus Ohnmacht. Es sind Worte der Bedrängten. Vielleicht ist genau das der Punkt, an dem wir uns wiederfinden. Auch wir brauchen Orte, an denen wir klagen dürfen, an denen das Schwere nicht verschwiegen wird und an denen wir loslassen können.

Am Ende steht nicht Vergeltung im Mittelpunkt, sondern Hoffnung. Gerechtigkeit soll sichtbar werden, Recht soll sich durchsetzen und das Gute soll bestehen. Der Psalm zeigt, dass Gott der Ort ist, an den wir unsere Last legen dürfen. Nicht um zu rächen, sondern um aufzurichten. Für christliche Hausleitende kann dieser Text so zu einer Stärkung werden. Ein Gebet, das ehrlich bleibt und dennoch Vertrauen wachsen lässt.⁵³

2.8.2 Rachepsalm 144

(Basis Bibel)

1 VON DAVID.

Gepriesen sei der HERR, mein Fels!

Er lehrt meine Hände, wie man kämpft –
meine Finger, wie man mit Waffen umgeht.

2 Er ist meine Stärke und meine Burg,

⁵³. Vgl. Ebd. S. 36-40.

meine Festung und mein Retter.

Er ist mein Schild, und ich vertraue ihm!

Er unterwirft Völker meiner Herrschaft.

3 HERR, was ist der Mensch, dass du ihn kennst,
das Menschenkind, dass du ihm Beachtung schenkst?

4 Der Mensch gleicht doch einem Hauch.

Seine Tage ziehen dahin wie ein Schatten.

5 HERR, biege deinen Himmel nieder und steig herab!

Berühre die Berge, dass sie rauchen!

6 Schleudere Blitze und zerstreue die Feinde.

Schieß deine Pfeile ab und jage sie auseinander.

7 Aus der Höhe strecke mir deine Hände entgegen!

Rette mich und reiß mich heraus

aus den tosenden Wassermassen –

aus der Gewalt fremder Herrscher!

8 Wenn es zum Schwur kommt, lügen sie.

Kommt es zum Handschlag, täuschen sie.

9 Gott, ein neues Lied will ich für dich singen.

Auf den zehn Saiten der Bassleier

will ich für dich spielen.

10 Denn du schenkst Königen den Sieg

und rettetest David, deinen Knecht,

vor dem mörderischen Schwert!

11 Rette mich und reiß mich heraus

aus der Gewalt fremder Herrscher!

Wenn es zum Schwur kommt, lügen sie.

Kommt es zum Handschlag, täuschen sie.

12 Unsere Söhne sind wie junge Bäume,

hochgewachsen in ihren Jugendtagen.

Unsere Töchter sind wie schlanke Säulen,

geschnitzt nach einem Palastmodell.

13 Unsere Speicher sind gut gefüllt

mit Vorräten jeglicher Art.

Unsere Schafe und Ziegen vermehren sich tausendfach,

zehntausendfach auf unseren Weiden.

14 Unsere Rinder sind fruchtbar und trächtig.

Es gibt keinen Verlust und keine Fehlgeburt.

Man hört keine Klagen aus unseren Dörfern.

15 Du glückliches Volk, dem es so ergeht!

Du glückliches Volk, dessen Gott der HERR ist!

Ein gutes Beispiel für ein kämpferisch geprägtes Gottesbild findet sich in Psalm 144. Dieses königliche Dank und Klagegebet zeigt einen Gott, der lehrt zu kämpfen und der zugleich bewahrt, schützt und rettet. Der Psalm besteht aus zwei unterschiedlichen Teilen. Zunächst spricht ein Einzelner in der Ich Form, dann wechselt die Stimme in ein Wir und zeichnet das Bild einer ganzen Gemeinschaft. Dadurch entsteht ein vielstimmiger Text, der alte Gebetsformen aufnimmt und weiterführt. Dieses Patchwork macht Psalm 144 zu einem Weg zwischen Bedrohung und Segen, zwischen Krieg und Frieden, zwischen Angst und Vertrauen.

Gerade als leitende Menschen in christlichen Gruppenhäusern kennen wir dieses Spannungsfeld nur zu gut. Wir stehen zwischen Fürsorge und Verantwortung, zwischen Begleitung und Führung, manchmal auch zwischen Konflikten, Erwartungen und eigenen Grenzen. Wenn Psalm 144 davon spricht, dass Gott Hände zum Kampf befähigt, geht es nicht um Gewalt. Es geht darum, dass Bedrängte nicht wehrlos bleiben müssen. Wer führt, kennt das: Es gibt Situationen, in denen Entscheidungen Kraft brauchen, in denen Widerstand kommt, in denen man sich schützend vor andere stellt. In solchen Momenten spüren wir, wie kostbar ein fester Grund ist, auf dem wir stehen können.

Der Psalm lässt jedoch nicht bei Stärke stehen. Schnell weitet sich der Blick. Der Mensch ist vergänglich, sein Atem kurz, seine Tage wie ein Schatten. Das nimmt dem kämpferischen Ton die Schärfe und erinnert daran, dass wir auch als Verantwortliche nicht allmächtig sind. Wir haben Einfluss, aber nicht Kontrolle. Wir gestalten, aber nicht allein. Diese Erdung kann entlasten. Sie führt zurück zu Gott als Ursprung unsrer Kraft und relativiert das Bedürfnis, alles selbst tragen zu müssen.

Die folgenden Verse zeigen einen Beter, der Hilfe sucht, nicht Herrschaft. Berge sollen rauchen, Blitze sollen fallen. Das ist keine Kriegslust, es ist ein Hilferuf eines Menschen, der spürt, dass er das Leben nicht alleine halten kann. Auch wir kennen solche Tage. Wenn Entscheidungen schwer fallen, wenn Konflikte im Team drängen, wenn Gäste unzufrieden sind, wenn Krisen auftauchen. Dann brauchen wir Räume, in denen wir bitten und klagen dürfen. Wo wir nicht unverwundbar sein müssen.

Plötzlich kippt die Stimmung. Es ist, als würde der Blick des Psalms sich öffnen. Aus der Bedrohung wächst Zuversicht. Am Ende steht Frieden. Wachstum. Zukunft. Kinder, die gedeihen. Tiere, die sich mehren. Felder, die tragen. Kein Klagegeschrei. Das Ziel ist nicht Kampf, sondern Segen. Inmitten von Anstrengung steht ein großes Bild vor uns: Dass Häuser Orte des Lebens werden. Dass Menschen aufatmen. Dass Miteinander gelingt. Dass Gott mit uns geht.

Psalm 144 zeigt so eine geistliche Bewegung, die wir gut kennen. Von Belastung hin zu Vertrauen. Von Bedrängnis hin zu Hoffnung. Von der Stimme des Einzelnen hin zur Gemeinschaft. Für uns als Führungskräfte kann dieser Psalm zu einem Gebet werden. Nicht als heroischer Ruf zum Sieg, sondern als Bitte, im Herausfordernden gehalten zu sein. Und als Erinnerung daran, dass Gott nicht nur der ist, der stärkt im Kampf, sondern auch der, der Frieden wachsen lässt.⁵⁴

Es ist ein Psalm für Hände, die viel tragen und Herzen, die nicht hart werden sollen.

2.8.3 Mit Wut umgehen

Abschließend sehe ich drei Wege, wie wir mit Rachepsalmen umgehen können, gerade in unserer Verantwortung als Führungskräfte in christlichen Gastehäusern.

Erstens hilft es, Psalmen im Ganzen zu lesen und nicht nur in Auszügen. Psalm 144 führt von der Erfahrung von Kampf und Bedrohung hin zum Segen und zur Zuversicht. Im jüdischen Abendgebet zum Beginn der neuen Woche wird der gesamte Psalm gesprochen, von der ersten bis zur letzten Zeile. Diese Form des Lesens erinnert mich an unseren Alltag im Haus. Auch wir beginnen manchmal mit Druck, Konflikt oder Überlastung und hoffen darauf, dass ein Weg entsteht, der am Ende in Frieden führt. Wenn wir Psalmen nicht kürzen, sondern als Ganzes

⁵⁴. Vgl. Ebd. S. 41-45.

betrachten, lassen wir Gott mit uns durch das Schwere hindurchgehen. So wie Aufgaben, Krisen oder Konflikte im Haus nicht verschwinden, wenn wir sie ignorieren, sondern erst heilbar werden, wenn wir sie ansehen und ernst nehmen.

Zweitens hilft der Blick in die Geschichte. Diese Texte sind sehr alt. Sie entstanden in einer Zeit, in der Israel klein und bedroht war, oft ohne politische oder militärische Macht. Deshalb klingen manche Verse hart, fast gewaltsam. Doch sie sind kein Ruf zur Gewalt, sondern der Schrei von Menschen, die sich bedroht fühlen und Schutz suchen. Für uns in der Leitung bedeutet das: Nicht jeder Vers ist ein direktes Vorbild für unser Handeln. Aber er zeigt, wie Menschen Angst und Wut verarbeiten konnten und wie Klage zu Gebet wurde. Auch wir erleben Tage, an denen Lasten schwer werden. Unruhe im Team, Konflikte unter Gästen, Finanzierung und Personalfragen, erschöpfte Mitarbeitende. Der historische Abstand schützt uns davor, alte Worte unreflektiert in die Gegenwart zu tragen, und hilft uns gleichzeitig, die Tiefe dieser Gebete wahrzunehmen.

Drittens laden Feindpsalmen dazu ein, Verletzungen und Wut nicht zu verdrängen, sondern auszusprechen. Sie geben Worte für Gefühle, die sonst keinen Ort hätten. Wenn wir als Führende vor Gott sagen dürfen, was uns überfordert, verletzt oder ärgert, dann bleibt es nicht in uns stecken. Die Psalmen schenken Entlastung. Sie verwandeln inneren Druck in Sprache und Sprache in Gebet. Und so entsteht Raum für Schalom, für Frieden, der größer ist als alle Anstrengung. Frieden beginnt nicht dort, wo Konflikt endet, sondern dort, wo er ausgesprochen werden darf.

Psalm 58 zeigt, dass Rache nicht von Gott ausgeht. Sie ist menschliche Phantasie, die im Gebet vor Gott abgelegt wird. Psalm 144 zeigt einen Gott, der nicht auf der Seite der Starken steht, sondern bei den Bedrängten, bei denen, die Schutz brauchen. Dieser Gott nimmt Gewalt ernst, aber er bleibt der Gott des Friedens. Für uns als Leitungspersonen ist das ein Kompass. Wir sollen klar und entschieden handeln und zugleich barmherzig bleiben. Verantwortung tragen und dennoch nicht verhärten. Konflikte benennen und dennoch Frieden suchen.

So können Feindpsalmen uns begleiten wie ein geistliches Werkzeug. Sie geben uns Worte, wenn uns selbst die Sprache fehlt. Sie erinnern daran, dass wir nicht alles aus eigener Kraft schaffen müssen. Und sie führen uns zu einem Gott, der mitgeht, wenn wir als Leitende durch Spannungen, Entscheidungen und Herausforderungen gehen.⁵⁵

Wir führen nicht allein

wir führen gehalten.

⁵⁵. Vgl. Ebd. S. 45–47.

Fazit: Feindpsalmen laden uns ein, Wut und Überforderung nicht zu verdrängen, sondern vor Gott auszusprechen. Psalm 58 und Psalm 144 zeigen, dass aus Klage Vertrauen werden kann und aus innerem Druck neue Kraft wächst. Wo wir loslassen, kann Frieden entstehen und unser Herz frei weitergehen.

2.8.4 Meditation für Zeiten der Wut

(Psalm 58 lesen – fühlen – loslassen – Frieden finden)

Diese Übung kannst du für dich allein machen. Plane zwanzig bis fünfundzwanzig Minuten ein und suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist. Du brauchst nur dich selbst, deinen Atem und Psalm 58.

Setze dich bequem auf einen Stuhl.

Stelle beide Füße auf den Boden, fest und deutlich spürbar.

Lass den Rücken lang werden, die Schultern weich werden.

Lege die Hände entspannt in den Schoß.

Schließe langsam die Augen.

Atme ein und aus.

Ein und aus.

Mit jedem Atemzug kommt dein Körper mehr zur Ruhe.

Mit jedem Ausatmen legst du ein kleines Stück Anspannung ab.

Bleibe für einige Atemzüge still.

Nun wende dich deiner Wut zu.

Nicht mit Angst, sondern mit Offenheit.

Wut ist ein Teil des Lebens.

Ein Signal. Eine Kraft.

Du darfst sie fühlen.

Frage dich leise:

Wo spüre ich heute Wut in mir

Im Bauch, im Brustkorb, im Nacken, im Kopf

Ist sie heiß oder kalt

Hart oder weich

Eng oder weit

Bleibe beim Wahrnehmen, ohne zu bewerten

Wenn Bilder auftauchen, wenn Erinnerungen kommen, lass sie stehen.

Sage innerlich:

Ich sehe dich

Du darfst jetzt hier sein

Bleibe einen Moment bei dieser Empfindung, ruhig atmend, wach und präsent.

Öffne nun langsam die Augen und nimm Psalm 58 zur Hand.

Lies ihn vollständig, Vers für Vers, ohne Eile.

Lass jedes Bild in dir wirken.

Die Bilder von Gift, von Löwen, von Blut

Die Bilder von Ungerechtigkeit

Lies weiter, auch wenn es unbequem wird

Du musst nicht verstehen

du darfst nur wahrnehmen

Wenn du zu Ende gelesen hast, lege den Text vor dich.

Schließe wieder die Augen.

Atme tief ein, und beim Ausatmen lass den Körper noch etwas weicher werden.

Nun sprich im Stillen:

Gott, ich bringe dir meine Wut

Ich halte sie nicht fest

Ich lege sie in deine Hände

Sieh innerlich deine Wut wieder vor dir.

Vielleicht ist sie eine Farbe

eine Form

ein Klang

Mit jeder Ausatmung legst du ein Stück davon ab.

Sprich weiter:

Lass diese Wut zerrinnen wie Wasser Lass sie verklingen wie ein alter Ruf Wandelt sie in Licht und Klarheit

Nimm dir Zeit.

Spüre, wie sich Raum in dir öffnet.

Wie etwas leichter wird, weiter, freier.

Lass nun Frieden in dich kommen.

Atme ruhig und stelle dir vor, dass Wärme durch deinen Körper fließt.

Von den Füßen über die Beine

in den Bauch

in die Brust

bis in Schultern, Hals und Kopf

Sprich sanft:

Es gibt Frucht für den Gerechten Es gibt Gerechtigkeit auf dieser Erde Frieden darf wachsen in mir

Bleibe einige Atemzüge in dieser Stille.

Nimm dir Zeit, bis du wirklich angekommen bist.

Bewege langsam deine Finger und Zehen.

Öffne die Augen, ohne zu eilen.

Lege zum Abschluss eine Hand auf dein Herz und sage:

Ich habe Wut gespürt und ausgesprochen Ich habe sie losgelassen Gott gehe mit mir auf dem Weg des Friedens

Bleibe noch einen Moment sitzen.

Stehe erst auf, wenn dein Inneres ruhig geworden ist.

Dieser Text ist Teil 2 von 5 des Leitfadens „Christliche Gästehäuser — Leitfaden für Leitende“ von Jens-Martin Krieg (Februar 2026). Bildrechte inklusive Titelbild: © Jens-Martin Krieg, Velten. V.i.S.d.P.: Jens-Martin Krieg, Velten.
www.Gruppenhausberatung.de