Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde (Baptisten)
Frankfurt am Main - K.d.ö.R.

03.07.2022 Pastor Sebastian Gräbe

Jona und unsere Antreiber

Das aber verdross Jona sehr, und er ward zornig und betete zum HERRN und sprach: Ach, HERR, das ist's ja, was ich dachte, als ich noch in meinem Lande war. Deshalb wollte ich ja nach Tarsus fliehen; denn ich wusste, dass du gnädig, barmherzig, geduldig und von großer Güte bist und lässt dich des Übels gereuen. So nimm nun, HERR, meine Seele von mir; denn ich möchte lieber tot sein als leben. Aber der HERR sprach: Meinst du, dass du mit Recht zürnst? Und Jona ging zur Stadt hinaus und ließ sich östlich der Stadt nieder und machte sich dort eine Hütte; darunter setzte er sich in den Schatten, bis er sähe, was der Stadt widerfahren würde. Gott der HERR aber ließ einen Rizinus wachsen; der wuchs über Jona, dass er Schatten gab seinem Haupt und ihn errettete von seinem Übel. Und Jona freute sich sehr über den Rizinus. Aber am Morgen, als die Morgenröte anbrach, ließ Gott einen Wurm kommen; der stach den Rizinus, dass er verdorrte. Als aber die Sonne aufgegangen war, ließ Gott einen heißen Ostwind kommen, und die Sonne stach Jona auf den Kopf, dass er matt wurde. Da wünschte er sich den Tod und sprach: Ich möchte lieber tot sein als leben. Da sprach Gott zu Jona: Meinst du, dass du mit Recht zürnst, um des Rizinus willen? Und er sprach: Mit Recht zürne ich bis an den Tod. Und der HERR sprach: Dich jammert der Rizinus, um den du dich nicht gemüht hast, hast ihn auch nicht aufgezogen, der in einer Nacht ward und in einer Nacht verdarb, und mich sollte nicht jammern Ninive, eine so große Stadt, in der mehr als hundertzwanzigtausend Menschen sind, die nicht wissen, was rechts oder links ist, dazu auch viele Tiere? (Jona 4, 1-11)

Wie konnte die Geschichte am Ende so schieflaufen? Ich meine nicht aus Sicht von Ninive. Sie haben ihr Leben neu geordnet. Das Gericht Gottes ist ausgeblieben. Sie waren noch einmal mit einem blauen Auge davongekommen. Eigentlich ist das eine Erfolgsgeschichte. Solche Geschichten ereignen sich auch heute noch. Menschen blicken bereits in den Abgrund ihres Lebens, doch sie fallen nicht. Sie schaffen noch einmal auf der Schussfahrt zu wenden. Das Leben endet nicht im Abgrund, sondern es geht wieder bergauf. Vielleicht habt ihr selbst solche Lebensabschnitte hinter euch, bei denen ihr im Rückblick feststellt: Da bin ich gerade so davongekommen. Für Jona ist innerlich aber alles schiefgelaufen.

Unversöhnlich, gebrochen und enttäuscht sitzt er einsam in der Wüste. Seinen ganzen Schmerz und seine ganze Verzweiflung können wir in einem Satz raushören: „So nimm nun, HERR, meine Seele von mir; denn ich möchte lieber tot sein als leben.“ Was für ein bitteres Fazit unter ein Leben. Ob Jona aus seiner Depression herausgefunden hat – wir wissen es nicht. Der Text bricht ab. Wie konnte eine so wunderbare Geschichte am Ende so schieflaufen?

Bevor wir zu einer Antwort ansetzen, wollen wir noch einmal unserem eigenen Leben nachspüren. Wo haben wir schon einmal etwas von Jona in uns erlebt? Sicher, irgendetwas geht im Leben immer schief. Wir alle erleben Höhen und Tiefen, erleiden Trauer und Enttäuschung. Wir sind manchmal frustriert. Aber bei Jona ist es ja etwas anderes: Er leidet, weil anderen und auch ihm selbst etwas Gutes passiert. Da will keine Freude überspringen, sondern es breitet sich Missmut aus. Da ist dieses nagende Gefühl, dass das Leben einem etwas schuldig geblieben ist – dass andere einem etwas schuldig geblieben sind – dass Gott einem etwas schuldig ist. Es entsteht Bitterkeit. Oft erleben wir so Bitterkeit nur in kurzen Augenblicken verursacht durch irgendeinen Trigger. Manchmal werden wir aber auch bittere Menschen. Da gräbt sich das Gefühl so tief in unsere Seele, dass wir es nicht mehr loswerden könne. Es wird zu einem Teil unseres Lebens – wenn es ganz ungesund läuft zu dem bestimmenden Teil unseres Lebens.

Wie ist es bei Jona dazu gekommen? Jona spricht noch einen entlarvenden Satz: „Ach, HERR, das ist's ja, was ich dachte, als ich noch in meinem Lande war. Deshalb wollte ich ja nach Tarsus fliehen; denn ich wusste, dass du gnädig, barmherzig, langmütig und von großer Güte bist und lässt dich des Übels gereuen.“ Was Jona hier von sich offenbart klingt erst einmal unstimmig. Und das auf ganz vielen Ebenen. Da ist erstmal die Tatsache, dass er die Gnade und Barmherzigkeit Gottes abwertet. Und dann gibt Jona eigentlich zu, dass der Ausgang der Geschichte genau so ist, wie er es befürchtet hatte. Also eigentlich ein Erfolg. Für sich kann er das so aber nicht verbuchen. Und vielleicht kennt ihr das Gefühl auch, dass eigentlich etwas gut gelaufen ist, aber wir können uns nicht darüber freuen. Kehren wir noch einmal zu Jona zurück. Eigentlich hat Jona den Kern Gottes und des Glaubens wunderbar verstanden. Er gibt nichts anderes wieder, als Jesus später gepredigt hat. Und wenn ihr nach dem Gottesdienst sagen, würdet: „Ja, Gott ist gnädig, barmherzig und geduldig und von großer Güte“ dann ist meine Arbeit hier getan. Aber Gnade, Barmherzigkeit und Güte wirken auf Jona nicht sonderlich anziehend oder heilsam. Im Gegenteil, sie lösen eine Trotzreaktion, ja einen tiefen Schmerz aus. Auch das berichten die Evangelien von Jesus: Gerade seine Barmherzigkeit hat bestimmte Menschen abgestoßen und aggressiv gemacht. Blicken wir noch einmal in unsere eigen Biographie oder unsere Gemeinde. Vielleicht gibt es auch dort Momente, in denen gerade Gnade, Güte und Barmherzigkeit zu einer Trotzreaktion führen, oder sogar wütend machen. Vielleicht nicht so extrem wie bei Jona, aber dennoch. Mir begegnet es immer wieder in dieser reflexhaften Antwort, dass Gnade und Vergebung nicht zu billig sein dürften! Oder in dieser Angst, dass der Glaube und die Gemeinde auseinanderfallen, wenn nicht genügend Regeln gelten. Oder

wenn ein riesiges Aufheben um die Heiligkeit Gottes gemacht wird. Oftmals höre ich da so einen tiefen Schmerz oder auch eine tiefe Angst heraus. Da fühlen Menschen: Etwas Gewichtiges ihres Glauben könnte verloren gehen– durch Gnade und Barmherzigkeit. So paradox es klingen mag.

Woher kommt dieser Zweifel an Gottes Gnade – mehr noch, dass wir von ihr abgestoßen werden, manchmal bis zu dem Punkt, dass wir so bitter werden wie Jona? Gehen wir einmal zurück in der Geschichte von Jona – in unserer Lebensgeschichte. Wir alle sind seit unserer frühesten Kindheit durch bestimmte Glaubenssätze geprägt. Die wurden uns bewusst oder unbewusst von unseren Eltern, Großeltern und Lehrern anerzogen. In der Transaktionsanalyse nennen wir diese Glaubenssätze auch „Antreiber". Klassischen Antreiber lauten

- Sei Perfekt!
- Streng dich an!
- Beile dich!
- Mach es mir recht!
- Sei stark!

Einen oder mehrere dieser Glaubenssätze hat jeder von uns sich als Kind zu eigen gemacht. Und wir haben gelernt, dass wir scheinbar nur akzeptiert werden, wenn wir diese Glaubenssätze erfüllen. In der Transaktionsanalyse sprechen wir davon „OK" zu sein. Das bedeutet sich von anderen mit meinen Eigenarten, Fähigkeiten und Potenzialen geschätzt zu werden. Und es bedeutet mich selbst so als wertvoll – eben OK zu betrachten. Die Antreiber erklären uns: Ich bin nur OK, wenn ich immer perfekt bin oder wenn ich mich immer anstrenge oder es anderen Menschen immer Recht mache, oder nie Schwäche zeige. Teile dieser Botschaften wirken in uns ein Leben lang nach. Manchmal melden sich die Antreiber nur selten. Bei anderen von uns sind sie so stark, dass sie durch das ganze Leben treiben. Unsere Antreiber werden aktiviert, wenn wir unter Stress geraten oder uns in unbekannten Situationen wiederfinden. Da greifen wir auf altbekannte Muster zurück, weil wir meinen, dass sie uns Sicherheit geben. Nehmen wir mal ein ganz unverfängliches Beispiel. Ein Urlaub in ein fernes Land: Einige planen alles perfekt im Voraus – da wird jedes Hotel im Internet recherchiert, Reisepläne ausgedruckt, Versicherungskarten laminiert, die Empfehlungen des Auswärtigen Amtes gelesen, die Kleidung für jeden Tag rausgelegt usw. Sei perfekt, dann ist es OK. Der Reisepartner ist da in den Vorbereitungen vielleicht ganz entspannt, bis zum Abreisetag. Wenn die Entspannung kommen soll, kommt plötzlich die große Hektik auf. Beeile dich! Dann wird alles okay. Und als Außenstehender fragt man sich, wie bei dieser Hektik jemals ein entspannter Urlaub entstehen soll. Und ein dritter sagt: Ich lass dir mal das Planen, was immer du aussuchst ist für mich OK. Wenn ihr einmal nachspüren wollt, was euere Antreiber sind, überlegt einmal, wie ihr unter Druck reagiert. In der Regel kommt man da sehr schnell drauf. Das tückische an diesen Antreibern ist: Wir müssen an diesen Glaubenssätzen scheitern. Niemand ist immer perfekt, immer pünktlich

oder kann es immer allen recht machen. Und dann fühlen wir uns schuldig und werten uns ab und versuchen das dadurch zu kompensieren, dass wir noch perfekter sind und noch stärker und uns noch mehr anstrengen. Was alles noch schlimmer macht. Da entsteht so ein ungesunder Kreislauf. Und darin können wir dann zu sehr frustrierten oder bitteren Menschen werden. Da mag das Gewicht von Schuld oder Wertlosigkeit erdrückend werden. Im Extrem mag, das bis zu dem Punkt gehen, an dem wir wie Jona sagen: Es ist genug. Nimm mein Leben von mir. Es ist doch zu nichts zu gebrauchen. Ich bin nicht OK. Alle anderen auch nicht! Da braucht es dann professionelle Hilfe. Diese Antreiber funktionieren auch ganz wunderbar in unseren Gemeinde und im Glauben. Vielleicht sind sie dort sogar noch etwas stärker ausgeprägt. Denn beim Glauben entsteht ja das Gefühl: Es sind nicht die Menschen oder meine Eltern, die ich enttäusche, sondern es ist Gott selbst! Und wer weiß wie Gott mich bestrafen wird. Und dann werden einige schon ganz unruhig, wenn der Gottesdienst nicht punkt 10:00h beginnt. Völlig unabhängig, ob sie es zu verantworten haben, oder ob der Gottesdienst an sich erfüllend war. So geht es nicht! Für andere ist jeder Versprecher oder falsche Ton kritisch. Deswegen gibt es eine große Angst vor der Gemeinde zu sprechen, oder frei zu beten. Das ist eh nicht perfekt genug. Und wenn andere so Schnitzer einbauen, wird das manchmal gnadenlos verfolgt. Oder es geht darum immer stark zu sein. Keine Gefühle zu zeigen. Nach außen hin der Fels in der Brandung, dessen Glaube unerschütterlich ist. Dabei bröckeln die Fundamente schon lange. Und damit es keiner merkt ist man besonders hart zu denen, die ganz anders sind. Denn ihre Schwachheit ist eigentlich etwas, wonach ich mich sehne, dass ich aber nie zulassen darf. Nur so ein paar Beispiele, die sich beliebig erweitern lassen.

In therapeutischen Prozessen würde, wir nun danach fragen, wie dieser ungesunde Kreislauf durchbrechen können. Wie kommen wir dahin und trotzdem OK zu fühlen, selbst dann, wenn wir nicht immer perfekt sind. Von der Bibel herkommend wollen wir einen ersten Schritt in diese Richtung tun: Jona scheint in der Geschichte etwas grundsätzlich Wichtiges erkannt zu haben: Bei Gott ist erstmal jeder Mensch angenommen. Er ist Ok. Was nicht bedeutet, dass alles, was wir tun OK ist. Aber wenn Jona sagt Gott ist gnädig, barmherzig, geduldig und von großer Güte, dann sind das Eigenschaften, die diesen Antreibern entgegengesetzt sind: Du bist OK, wenn du nicht immer perfekt bist. Du bist OK, wenn du dich nicht immer beeilst. Du musst es nicht immer allen recht machen und dich nicht immer anstrengen. Du bist als Mensch OK so wie du bist. Und wenn dir etwas nicht gelingt, wenn du sündigst, dann gehört das zum Leben dazu, das ändert nichts an deinem Wert. Und Gott reagiert weder zornig noch ungeduldig oder tadelnd, sondern barmherzig und mit Geduld und Verständnis. Auf uns hier bezogen heißt das: Es ist OK, wenn der Gottesdienst einmal 10 Minuten später beginnt, oder etwas länger dauert, es ist OK, wenn man sich einmal verhaspelt, beim Stream nicht alles perfekt ist, wenn man Schwäche zeigt, mit dem Beten so seine Probleme hat, es einmal nicht zum Gottesdienst schafft oder an Aufgaben scheitert. Natürlich ist es das! Und anders wäre es auch gar nicht möglich. Nur wenn wir uns OK empfinden, bekommen wir Raum zum Wachsen. Wenn wir der Bibel

glauben, räumt Gott jedem von uns diesen Raum ein. Selbst die Stadt Ninive konnte es nicht so arg treiben, dass dieser Spielraum aufgebraucht wurde. Und der Weg zum Wachsen im Glauben und im Leben besteht darin, sich erst einmal mit diesen Dingen zu versöhnen. Uns durch die Augen Gottes zu sehen. Wo ist aber das Problem von Jona? Er wird von dieser Gnade ja geradezu abgestoßen. Warum? Weil sie ja im Grunde genommen seine ganze Existenz und Person in Frage stellt. Wir können uns vorstellen wie er auf den Plätzen in Niniveh stand und diese Antreiber rauf und runter predigte: „Kehrt um! Leistet euch keine Fehler mehr! Ihr müsst Gott gefallen! Beeilt euch, denn das Gericht ist herbeigekommen! Zeigt bloß keine Schwäche, sondern seid Stark! Sonst ist alles verloren!“ Da gibt einer im Namen Gottes alle ungesunden Glaubenssätze weiter! Und warum auch nicht? Wir hatten ja gehört, dass wir gerade in Stresssituationen auf diese Antreiber zurückgreifen. Und das Gericht Gottes ist sicherlich so eine Stresssituation. Also gibt Jona weiter, was er für sich als Wahrheiten irgendwo abgelegt hat. Sie geben seinem Leben Stabilität und Sinn. Und wenn die Älteren von euch sich an die „guten alten Zeiten“ der Evangelisten zurückerinnern – da wurden auch ziemlich viele Antreiber gepredigt. Sich durch die Augen Gottes sehen hieß damals: Sich zuerst als kleiner, gescheiterter und ungenügender Sünder zu begreifen. Ja sicher es gibt Vergebung. Aber nicht billig! Also strengt euch besser an mit euerer Heiligung! So funktionierte der Baptismus über Jahrzehnte – teilweise bis heute noch. Glauben, Selbstvertrauen oder Persönlichkeiten wuchsen da nur selten. Auswüchse gab es dafür viele: In Bitterkeit, Verachtung für die Welt, Angst vor Freiheit und Misstrauen gegenüber Freude. Gott durchkreuzt diese Logik mit seiner Gnade. Selbst die Menschen in Ninive, die nicht alles perfekt machten, haben ihren Wert. Nicht nur bei Gott! Sie sollen auch ihren Wert für Jona haben: Ich bin OK – Du bist OK. Was sich vielleicht als Erleichterung anhört – endlich muss ich nicht mehr perfekt, schnell und stark sein – kann richtig Angst machen. Wie löse ich denn so unangenehme Situationen in Zukunft, wenn diese alten Muster nicht greifen. Was gibt mir dann Stabilität? Löst sich dann nicht alles auf? Und vielleicht begreifen wir jetzt die Bitterkeit von Jona. Hätte er sich doch nie auf diesen Weg begeben. Er hatte schon gute Gründe gehabt Gott und seiner Gnade zu fliehen.

Wie können wir nun aus diesem Kreislauf aussteigen? Gott versucht Jona auf die richtige Fährte zu setzen: Versuche die Menschen, versuche Dich selbst durch die Augen Gottes zu sehen: Als ein wertvolles, begabtes und geliebtes Geschöpf. Nicht perfekt, sicher! Manchmal so, dass wir nicht wissen, wo links oder rechts ist. Das passiert immer wieder. Aber das ändert nichts daran, dass du wertvoll, geliebt und begabt bist. Und alle anderen Menschen auch! Ob in Jona diese Erkenntnis reifte, wir wissen es nicht. Hoffentlich, dann könnte er denselben Weg nehmen, wie Niniveh und zum Leben zurückfinden.

Wir wollen aber noch einen Schritt weiterfragen: Wie kann ich mit meinen Antreibern umgehen? Mir sind dazu abschließend zwei Dinge wichtig:

Erstens: Uns mit unseren Antreibern aussöhnen. Sie werden immer Teil unserer Lebens bleiben. Und das ist gut so. Denn vieles was wir im Leben erreichen hängt auch daran diese Energie der Antreiber zu nutzen. Es gibt zu jedem Antreiber eine Art zweite – helle Seite. Eine Energie, die uns nicht vor sich hertreibt, sondern die wir nutzen können – quasi als warmer Rückenwind. Perfektion kann sich in Exzellenz niederschlagen. Oder es allen recht zu machen, kann sich in Empathie und Hilfsbereitschaft ausdrücken. Und Stärke wirklich dazu führen, ein Fels in der Brandung zu sein. Aussöhnen bedeutet diese Treiber als einen gottgegebenen Teil von mir zu akzeptieren und dann Souverän damit umzugehen.

Zweitens: Sich selbst Erlaubnisse geben, die eigenen Antreiber zu durchbrechen. Wir können diesen Blick durch Gottes Augen lernen: „Ich bin OK, auch wenn ich nicht immer perfekt bin." Und wir können ausprobieren, dass es der Wahrheit entspricht. Perfektionismus und es allen recht machen sind so Antreiber in meinem Leben. Im Studium hat mir das das Leben manchmal schwer gemacht. Irgendwann habe ich die Entscheidung für mich getroffen: Du bist OK, wenn du nicht immer perfekt bist und es nicht allen recht machst. Ein Durchbruch für mich war damals ein Vokabeltest in Hebräisch. Da ich alles andere auch perfekt machen wollte, war einfach nicht genügend Zeit und Kraft da, um die Vokabeln perfekt zu lernen. Ich habe mich damals sehr bewusst entschieden: Du lernst nicht, du gibst den Test leer ab. Meine Hebräisch Note war davon überhaupt nicht gefährdet. Ich war mir aber bis etwa Mitternacht vor dem Test nicht sicher, ob ich es durchhalten würde und nicht doch noch ein paar hundert Vokabeln im Schnelldurchlauf lerne. Ich bin aber kontrolliert durchgefallen. Das hört sich erstmal lächerlich oder rebellisch an. Aber für mich hat das damals viel verändert. Natürlich kam mein Professor auf mich zu und war schockiert und enttäuscht usw. Aber die Welt ist nicht untergegangen. Die Menschen fanden mich weiterhin OK. Und mein Studium ist auch nicht den Bach runtergegangen. Am wichtigsten aber: Ich fand mich OK. Von da an habe ich gelernt gesünder mit meinen Antreibern umzugehen. Nicht immer alles Recht machen, nicht immer perfekt sein – es aber zu können – auf den Punkt – wenn es nötig ist, wenn es wichtig ist – wenn ich es will. Vielleicht ist das eine gute Übung für dich in der nächsten Woche. Wenn du so einen Antreiber bei dir bemerkst, dich durch die Augen Gottes zu sehen und dir zu sagen: Ich bin auch OK, wenn ich nicht…. So bin. Und es dann auszuprobieren. In einem Rahmen, der sich für Dich gut anfühlt. Dann wirst du entdecken, dass die Gnade und Barmherzigkeit Gottes, von denen die Bibel immer spricht nicht abstrakte Wahrheiten sind, sondern wirklich dein Leben verändern.

Bei Jona ist eine gute Geschichte am Ende schrecklich schiefgegangen. Er konnte wohl nicht aus seinen Antreibern ausbrechen. Es gibt so viele gute Lebensgeschichten für uns alle. Sie brauchen nicht schief gehen. Sie können richtig gut werden. Sie werden richtig gut, wenn wir uns mit den Augen Gottes sehen, lernen: Ich bin wertvoll und geliebt – du bist wertvoll und geliebt – darauf können wir aufbauen, darauf können wir wachsen. Amen.