

Pastor Walter Rollko, BSKF, 28.07.2019

Thema: Gesundes Selbstvertrauen

Text: Joh. 1,35-42 Die ersten Jünger

Ich weiß nicht, ob es Euch auch so geht wie mir: Mir ist in der letzten Zeit bei allen Berichten über Fußball aufgefallen – jetzt beginnt ja wieder die Saison - dass da ungewöhnlich häufig von Selbstvertrauen die Rede ist oder war.

Da wurde auch davon geredet, dass es die einzelnen Spieler oder aber Spielerinnen es dringend nötig haben, Selbstvertrauen aufzubauen, ja Selbstvertrauen geradezu tanken, um dann bei den anstehenden Spielen ihr volles Können auf dem Platz zeigen zu können.

Ich muss bekennen - einmal mit dem Stichwort „Selbstvertrauen“ auf die Spur gesetzt – haben mich in der letzten Zeit folgende Fragen weiter beschäftigt:

Zum einen die Frage:

Wie nötig haben nicht nur erfolgreiche Fußballspieler, sondern eigentlich wir alle ein gesundes Selbstvertrauen, wenn wir in Familie, Beruf, Studium oder aber Schule erfolgreich sein wollen?

An diese Fragen haben sich für mich die weiteren Fragen angeschlossen:

Was eigentlich sagt die Bibel zu diesem offensichtlich – wenigstens - für alle Sportler, aber vermutlich doch für uns alle, so wichtigen Thema? Welche Hilfen gibt uns die Bibel bzw. der christliche Glaube an die Hand, wenn es um den Aufbau eines gesunden Selbstvertrauens geht?

### **Unser Thema heute:**

#### **Aufbau eines gesunden Selbstvertrauens**

Zu unserer ersten Frage:

Wie nötig haben wir alle – nicht nur Sportler – ein gesundes Selbstvertrauen?

Und umgekehrt – wie hinderlich, ja schädlich können Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle, wenn es um das Gelingen unseres Lebens geht? Aber auch, wenn wir als Christen missionarisch offensiv unterwegs sein wollen oder sollen?

#### **1. Gesundes Selbstvertrauen als Schlüssel**

Vielleicht ist es ein bisschen typisch für Amerika. Dort wurden bei einer Umfrage unter Studenten folgende Frage gestellt:

Welche Eigenschaft, halten sie für das Gelingen ihres Lebens und für beruflichen Erfolg unbedingt erforderlich?

Nun, die Mehrzahl der Befragten antwortete – so das Ergebnis dieser Umfrage – mit einem einzigen kurzen Satz: Es ist Selbstvertrauen erforderlich!

Ich muss zugeben: Ich kann mir nicht recht vorstellen, was unsere Studenten in Deutschland auf eine solche Frage geantwortet hätten.

Ob sie auch „Selbstvertrauen“ als den entscheidenden Schlüssel für persönlichen und beruflichen Erfolg genannt hätten?!

Oder aber vielleicht doch eher – sagen wir – ein wenig typisch Deutsch – Fleiß oder aber Intelligenz als unbedingt erforderlich gehalten hätten?! Wäre einmal zu erfragen.

Ich gehe nun allerdings davon aus, dass die befragten amerikanischen Studenten doch etwas richtig beobachtet haben.

Man kann nämlich beobachten: Es sind oft nicht die Intelligentesten, die in Beruf und Familie am besten zurechtkommen...

Und leider sind es oft auch nicht die Fleißigsten, die im Beruf am besten vorankommen...die besten Positionen besetzen, und dann auch noch die höchsten Gehälter bekommen...

Und oft wurde auch schon festgestellt, dass es leider oft gerade nicht die guten Schüler sind, die später vom Leben die besten Noten bekommen... Ja, manchmal scheinen es sogar eher die Sitzenbleiber und Spätzügler zu sein, die später oft recht erfolgreich werden...

Macht Mut – oder?

Und so spricht man heute bei uns auch gerne davon - und ich denke, das ist etwas richtig beobachtet - dass es tatsächlich wohl eher so etwas wie emotionale Intelligenz im Verband mit gesundem Selbstvertrauen sind, die uns in Beruf und Familie erfolgreich werden lassen...

Ich möchte nun – um uns weiter auf das Thema „Selbstvertrauen“ einzustimmen - im ersten Teil meiner Predigt in einem ganz schnellen Durchlauf an einige in der Bibel skizzierte Persönlichkeiten erinnern, an denen man so etwas wie ein Zusammenspiel zwischen emotionaler Intelligenz, tiefem Gottvertrauen und auch einem gesundem, robusten Selbstvertrauen studieren kann.

Die erste Person, die mir bei meinem Blick auf die in der Bibel skizzierten Persönlichkeiten auffiel, bei denen ich so eine Kombination von tiefem Gottvertrauen und gesundem Selbstvertrauen wahrgenommen habe, war die Person des Joseph, von der uns im ersten Teil unserer Bibel berichtet wird.

Ich kann heute nicht auf Einzelheiten eingehen. Aber ich fand es bemerkenswert, dass die Bibel kommentiert sein Leben und Wirken immer wieder bedeutungsvoll mit dem kurzen Satz kommentiert:

**„Aber der Herr war mit Joseph bei allem, was er tat oder unternahm!“**

Das ist ein schöner. Ein starker Satz. Oder?

Ich gehe einfach einmal davon aus, dass die meisten von uns es auch gut fänden, wenn die Menschen, mit denen sie privat oder beruflich zu tun haben, etwas ähnliches denken oder ihr Leben vielleicht sogar so kommentiert würden. Ich muss bekennen, ich fände das schon schön, wenn mein Leben irgendwann einmal so kommentiert werden könnte!

Als ich meine Bibel auf der Suche nach Personen mit einer ähnlichen Kombination von tiefem Gottvertrauen und gesundem Selbstvertrauen weiter durchsucht habe, bin ich auf eine weitere Person gestoßen: Die Person des Josua.

Über ihn lesen wir am Anfang des nach ihm benannten Buches, dass er von Gott mit den folgenden Worten ermutigt wird, sein Leben und die ihm gestellten Aufgaben entschlossen und mutig anzugehen.

Gott ließ ihm sagen:

**„Siehe, ich habe dir geboten, dass du getrost und unverzagt bist. Fürchte dich nicht und lass dir nicht grauen, denn ich der Herr bin bei dir bei allem, was du unternehmen wirst.“**

Eine wunderbare Zusage Gottes – oder?

Ich kann gut verstehen, wenn manche Eltern ihren Sohn in Erinnerung an diese starke Zusage Gottes Josua nennen oder aber ihren Kindern genau diesen Satz bei einer Segnung oder bei der Taufe mit auf ihren Lebensweg geben wollen... Schön finde ich dann auch wieder, dass die Bibel in die weiteren Berichte über das Leben und Wirken Josuas immer wieder den Satz hinzufügt:

**„Und man erkannte, dass der Herr so mit Josua war, wie er zuvor mit Mose gewesen war.“**

Unwillkürlich musste ich bei meinem weiteren schnellen Durchgang durch die Bibel nach Personen mit der Kombination „tiefes Gottvertrauen und gesundes Selbstvertrauen“ auch noch an den späteren jüdischen König David denken.

Wenn man die Berichte über sein Leben in der Bibel sorgfältig liest, fällt einem auf, dass auch sein Leben in der Bibel auch immer wieder kurz und knapp mit der Bemerkung kommentiert wird:

**„Aber der Herr war mit David.“**

Was mir weiter an den Liedern und Gebeten auffiel, die uns von David in der Bibel überliefert sind, sind zum einen die Aussagen, die ein tiefes starkes Gottvertrauen und zum andern die Aussagen, die auch ein starkes, gesundes Selbstvertrauen zum Ausdruck bringen.

So hören wir David z.B. am Anfang von Psalm 27 sein Bekenntnis zu Gott und auch zu sich selbst in die mutigen Worte fassen:

**„Der Herr ist mein Licht und mein Heil, vor wem sollte ich mich fürchten! Der Herr ist meines Lebens Kraft, vor wem sollte mir grauen!“ (Ps. 27,1).**

Auch das ist, finde ich, ein starker Satz.

Er erinnert mich an eine Zeit in meinem Leben, wo ich sehr verunsichert erlebt habe...

Ich denke da an die Zeit in meinem Leben zurück, wo ich als junger unbedarfter Mann vom Lande zum ersten Mal in die akademische Welt eingetaucht bin – und mein Theologiestudium in Hamburg begonnen habe.

Da waren zum einen die fremden Sprachen, die erlernt werden sollten. Und da waren zum andern die vielen Vorträge zu hören und Bücher zu lesen, die sich mir damals jeweils nur mit einem Fremdwörterbuch erschlossen haben... Ich habe damals ein kleines Buch mit all den Wörtern gefüllt, die ich noch nie gehört hatte und die mir völlig unbekannt waren. Und dann die sogenannten wissenschaftlichen Arbeiten die termingerecht abgeliefert werden mußten. Wie gesagt – ich kam vom Dorf – und hatte mich auf eine ganz andere berufliche Laufbahn vorbereitet. Ich kann heute bekennen, dass ich damals ziemlich mit Minderwertigkeitsgefühlen und Versagensängsten zu kämpfen hatte – und – so gestresst wie ich war, auch kaum mehr zu genügend Schlaf kam.

Zum Glück ist mir in dieser für mich emotional ungemein schwierigen Phase meines Lebens, in der Bibliothek unseres Theologischen Seminars ein Buch in die Hände gefallen, das mich aufgebaut hat und mir Mut gemacht hat, an mich und meine von Gott gegebenen Entwicklungsmöglichkeiten zu glauben.

In diesem Buch war neben anderen guten Rat schlägen auch die Empfehlung ausgesprochen worden, genau dieses Bekenntnis des David „Der Herr ist mein Licht und mein Heil...“ als eine Art geistliche Kraftnahrung sich immer und immer wieder laut vorzusagen, und zwar so lange, bis es schließlich von den tieferen Schichten unseres Bewusstseins angenommen und wirklich geglaubt wird...

Ich muss bekennen, es hat mir damals geholfen – und hat mir auch später in schwierigen Situationen immer wieder geholfen und mich emotional aufgebaut.

Ich habe für meine Predigt heute einmal weitere 20 solche stark ermutigenden Aussagen der Bibel aufgeschrieben und für Euch kopiert.

Diese Aussagen – davon bin ich überzeugt, können manchem von uns auch zu solchen heilsamen Kraftworten werden. Amerikanische Christen nennen solche biblischen Kraftworte – ich finde den Ausdruck schön: Soulfood. Seelennahrung.

Aber – mit diesem Hinweis bin ich meinem Thema „Aufbau eines gesunden Selbstvertrauens“ doch ein wenig davongelaufen.

Ich halte es nämlich in diesem Zusammenhang doch auch für wichtig und hilfreich, dass wir uns einmal etwas gründlicher mit dem befassen, was in uns selbst oft Gefühle der Unzulänglichkeit und Gedanken der Selbstabwertung produziert.

## **2. Die Rolle und Macht des inneren Kritikers**

Psychologen machen uns darauf aufmerksam, dass so etwas wie ein „gesundes Selbstvertrauen“ keinem von uns einfach angeboren ist, sondern von uns in unseren frühen Jahren erworben wird. Dazu stellt ein in Deutschland durch seine Bücher zum Thema Selbstvertrauen bekannter Motivationspsychologe fest:

**„Niemand kommt mit einem geringen Selbstvertrauen auf die Welt. Wenn wir uns nichts zutrauen und schüchtern und gehemmt sind, dann deshalb, weil wir von klein auf Erfahrungen gemacht haben, die in uns das Gefühl hinterlassen haben, dass mit uns etwas nicht stimmt und dass wir deshalb minderwertig sind.“**

Und er führt weiter aus:

**„Diese Erfahrungen sind dafür verantwortlich, dass die meisten von uns heute eine Stimme in sich hören, die ganz selten für uns ein gutes oder freundliches Wort übrighat. Wir nennen diese unfreundliche Stimme in uns die Stimme des „Inneren Kritikers“. Dieser „Kritiker“ versucht ständig unser Selbstwertgefühl anzugreifen, ...er hat offensichtlich nur eines im Sinn: uns „klein“ zu machen oder aber uns „klein“ zu halten.“**

**„Dieser Kritiker in uns entstand in unseren ersten Lebensjahren, in denen uns vor allem die Erwachsenen, aber auch Gleichaltrige oder Ältere, bewusst oder unbewusst ständig auf unsere Fehler und Schwächen aufmerk-**

**sam gemacht haben und uns mit Worten und abweisendem Verhalten bestraft haben, wenn wir nicht so waren, wie sie es von uns erwarteten oder aber verlangten...**

**Mit der Zeit lernten wir dann, uns mit den Augen unserer Eltern oder Geschwister zu sehen und dann manchmal auch so zu uns zu sprechen wie einst unsere Eltern oder Geschwister.“**

Ich gehe sicher nicht fehl bei meiner Annahme, dass meisten von uns genau wissen, wovon ich rede. Und selbst schon oft genug ihre Erfahrungen mit dieser uns immer wieder kritisierenden, abwertenden Stimme gemacht haben...

Mancher von uns vermutlich viel zu oft.

Am Dienstag dieser Woche war ich einmal kurz bei H+M einkaufen und habe erlebt, wie sich eine ungemein nette Verkäuferin wegen eines kleinen Missgeschicks laut selbst einen „Trottel“ nannte. Ich dachte so bei mir selbst: Da ist sie wieder, diese selbstabwertende Stimme. Und ich konnte mir nicht verkneifen – ich war ja bei der Vorbereitung auf meine Predigt – ihr so freundlich wie ich konnte zu sagen: „Ganz bestimmt sind sie das nicht!

Sondern im Gegenteil: sie sind eine ungemein nette, liebenswürdige Person.“

Aber ganz ehrlich: Wie oft erlebe ich selbst – auch noch bei vorgerücktem Alter – wie sich bei mir auch immer wieder einmal diese schreckliche Stimme zu Wort meldet und mich verunsichern oder aber entmutigen will! Du hättest doch...Du solltest doch längst...Du müsstest doch...eigentlich usw.

## **3. Der fromm gewordene „Innere Kritiker“**

Nun könnte man doch meinen bzw. annehmen, wenn wir Christen werden, verstummt doch wohl diese uns ständige korrigierende und entmutigende Stimme wie auf Knopfdruck. Wäre schon, ist aber leider nicht so.

Nach meiner Beobachtung scheint nämlich bei unserer Bekehrung bei vielen von uns der Innere Kritiker nur seine entmutigenden Vorwürfe zu verändern. Er macht uns dann gerne deutlich, dass wir als Christen doch...ganz anders sein Oder, wenn wir schon etwas länger Christen sind – doch schon...viel reifer, hingebener, entschiedener und mutiger sein müssten...und vielleicht irgend eine Schwäche doch wohl schon längst überwunden haben müssten ...usw.

In vielen meiner Gespräche mit Ratsuchenden ist mir aufgefallen, dass manche Christen oftmals in der Gefahr sind, mit den besten Absichten, diese

sie ständig kritisierende, sie abwertende und verunsichernde Stimme in sich für die Stimme Gottes zu halten...

Ich rate ihnen dann für gewöhnlich, doch einmal genau hinzuhören und sich dann zu fragen: Ist das denn wirklich die Stimme des „guten Hirten“, die ich da höre – oder doch eher die Stimme meines „Inneren Kritikers“ bzw. – ich will es jetzt ruhig einmal sagen - die „Stimme des „dämonischen Verklägers“, der nur eines im Sinn hat, nämlich mich in meiner Beziehung zu Gott zu verunsichern - und auch alles dafür tut, dass sich meine Selbstzweifel mehren und sich kein gesundes Selbstvertrauen in mir entwickeln kann. Welche Wege zeigt uns nun aber die Bibel, wenn es um den Aufbau eines gesunden Selbstvertrauens geht?

#### **Eine erste Antwort:**

#### **Die Übernahme eines positiven Selbstbildes (Das glauben, was Gott über mich sagt)**

An Anfang des Johannesevangeliums wird uns davon berichtet, wie Jesus mit ganz wenigen Worten das negative Selbstbild seines späteren Jüngers und Apostels Petrus positiv verändert. Das wird mit folgenden Worten berichtet:

**Als Andreas seinen Bruder Simon traf, sagte er zu ihm: „Wir haben den versprochenen Retter gefunden.“**

**Andreas nahm daraufhin seinen Bruder Simon mit zu Jesus. Jesus sah Simon an und sagte zu ihm: „Du bist Simon, der Sohn des Johannes. Du wirst einmal Kephas (d.h.Fels) genannt werden.“**

Was geschieht in dieser Szene, über die die Bibel hier mit nur ganz wenigen Worten berichtet?

Nach meiner Meinung geschieht hier folgendes: Jesus bietet in diesem Mann, der später der führende Mann der christlichen Kirche werden sollte, ein neues, ein ganz anderes Bild von sich an. Ich denke, wir können vermuten und festhalten, dass dieser Simon, der spätere Apostel Petrus, von dem hier die Rede ist, bis zu dieser Begegnung mit Jesus, sich kaum als so etwas wie einen sehr gefestigten Charakter, ja als eine Art Felsenmann gehalten hat... Ganz sicher nicht.

Aber nun erlebt dieser Simon, dass dieser Jesus tatsächlich etwas völlig anderes in ihm sieht als er bisher selbst in sich gesehen hat.

Worauf kam es jetzt an?

**Nun, ich denke, es kam für Simon, den Sohn des Johannes, von jetzt an darauf an, ob er Jesus und mit ihm Gott, dieses so ganz andere**

#### **Bild von sich glauben wollte und wird oder aber nicht.**

Ein erfahrener geistlicher Lehrer hat einmal diese Tatsache auf den kurzen Satz gebracht:

**„Wenn wir Gott das glauben, was er von uns glaubt, werden wir das am Ende auch sein...“**

Ich wiederhole:

„Wenn wir Gott das glauben, was er von uns glaubt, nämlich sein Bild von uns, werden wir das am Ende auch sein.“

Liegt doch die Frage nahe:

Was könnte denn das Bild Gottes von Dir oder mir sein? Was mag er in uns sehen, was wir vielleicht noch nicht sehen?

Denkt mal nach, welches schöne, starke Bild am besten zu Dir passen würde!

#### **Eine Zweite Antwort:**

#### **Die inneren Dialoge positiv verändern (Lerne anders über Dich zu denken und auch anders mit Dir selbst zu reden)**

Vor einiger Zeit habe ich gelesen, dass wir im Laufe eines Tages ca. 60.000 Gedanken denken. Ich weiß nicht, wie man das zählen konnte...

Aber, sei's drum.

Tatsache ist, dass wir - oft genug von uns selbst kaum bemerkt - permanent mit uns selber im Gespräch sind.

Meine Frage an Dich und mich ist:

Was sind das für Gedanken, die wir uns über uns selbst zu denken erlauben? Sind es ermutigende oder entmutigende, abwertende Gedanken?

Achte doch bitte einmal darauf, wie Du mit Dir selber redest! Und – welche Gedanken Du über Dich denkst?

Martin Luther soll einmal gesagt haben:

„Wir können nicht verhindern, dass uns die Vögel über unseren Kopf fliegen. Wir können aber verhindern, dass sie auf unserem Kopf Nester bauen.“

Mir scheint, wenn wir oft genug entmutigende Gedanken zulassen und oft genug alte negative Kommentare über uns wiederholen, sollten wir uns nicht wundern, wenn diese Gedanken und Kommentare in unserem Kopf schließlich Nester bauen und am Ende - im Bild gesprochen – auch noch ihre Eier ausbrüten... Und wir uns mies und minderwertig fühlen!

Spiegel: „Ich bin von Gott geliebt wie ich bin, und liebe mich deshalb auch so wie ich bin.“

Oder ganz persönlich: .....du bist von Gott...

**Eine dritte Antwort:  
Rückdanken und Vorausdanken  
(Übe einen von Dank bestimmten Lebensstil  
ein)**

Wer die Bibel gründlich liest, wird feststellen, dass es der Bibel ein ganz großes Anliegen zu sein scheint, ihre Leser zu einer „Kultur des Dankes“ anzuleiten.

Das beginnt mit den vielen Aufforderungen zum Danken im Alten Testament, wie zum Beispiel mit dem Satz:

**„Wer Dank opfert, der ehrt mich und das ist auch der Weg, auf dem ich ihn mit meinem Heil beschenken werde“ (Psalm 50,23).**

Die Aufforderung zum Danken setzt sich in den Briefen des Apostels Paulus fort, der die Christen wiederholt und sehr eindringlich dazu ermutigt, doch ihr Augenmerk immer und zuerst auf das zu richten, wofür sie Gott danken könnten. So mit dem bekannten Satz:

**„Saget Gott Dank allezeit und für alles, denn das ist der Wille Gottes für Euch“ (Eph. 5,20).**

Neben diesem Dank für Gelungenes, für Erlebtes und schon Geschehenes, leitet uns die Bibel allerdings auch dazu an, Gott als Ausdruck unseres Vertrauens auch schon für Zukünftiges zu danken.

Ich bin dieser besonderen Art des Vorausdankens als junger Christ zum ersten Mal bei einem damals sehr bekannten Evangelisten begegnet. Und ich muss sagen, dass mir diese Art des vertrauensvollen Vorausdankens sehr imponiert und mich bis heute tief beeinflusst hat.

Ich habe inzwischen nämlich festgestellt, dass es kaum eine bessere geistliche Methode gibt, zum einen visionär mutig zu denken und zum andern positive Erwartungen und Gefühle in uns zu wecken...

Ich will schließen – und frage mich und Euch: Was könnte möglicherweise in unserem Leben und mit uns geschehen – auch im Blick auf den Aufbau eines gesunden Selbstvertrauens - wenn wir einmal aufhören würden, weniger das feststellen würden, was nicht ist als vielmehr Gott schon einmal für all das zu danken, was er ganz sicher noch in Deinem und meinem Leben gerne tun – und uns schenken möchte!

Ich denke, wir dürfen alle davon ausgehen, dass Gott sicherlich noch mehr und auch viel besseres noch für uns bereit hat, als wir bis jetzt erlebt haben – oder – was meint Ihr?

Verlasst Euch darauf. Es stimmt:

**„Wer dankt, bekommt immer mehr zum Danken.“ Amen.**

Ich empfehle uns, in der kommenden Woche es einmal mit dem Vorausdank und es mit dem Versuch eines neuen positiven Denkens über uns zu versuchen. Als Hilfe dazu habe ich einmal **20 Glaubenssätze** für uns ausgedruckt, die uns dabei helfen können, unser Denken über uns selbst und unsere Lebenssituation gründlich zu verändern.