



Sibylle und Steffen Beck

40

WEGWEISER

*für ein
gesegnetes Leben*

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2018 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Weiter wurden verwendet:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (NLB)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (ELB)

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel. (HFA)

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung - Neues Testament und Psalmen
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch

Titelbild: Yeshi Kangrang, unsplash.com

Satz: Christoph Möller, Hattingen

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-26847-8

Bestell-Nr. 226.847

Inhalt

	Was wir gelernt haben.....	9
1	Bitter or better Wie man das Böse mit Gutem überwinden kann	11
2	Rausgekickt in den Segen Warum uns Druck manchmal genau dort hinbringt, wo wir hin sollen.....	16
3	Die Folge-deinem-Herz-Mentalität Oder warum es so gefährlich ist, Rosamunde-Pilcher-Filme zu schauen	21
4	Lenke dein Herz Warum der Mensch nicht das Maß aller Dinge sein kann	25
5	Das fühlt sich nicht gut an Warum der Bauch oft vor dem Kopf weiß, wenn etwas in die falsche Richtung geht	32
6	Am Rande des Abgrunds Warum wir manchmal mitten durch den Widerstand hindurchgehen müssen	37
7	Find a way to win Wie aus deinem Traum Wirklichkeit werden kann.....	42
8	Erfolg folgt Warum Erfolg nie das primäre Ziel sein darf	49
9	Bruchlandungen Wie man sie vermeiden und in einer Gemeinschaft erfolgreich landen kann.....	54

10	Aufstehen ist göttlich Wie aus Tränen Edelsteine werden.....	58
11	Be still Warum es sich lohnt, anzuhalten und sich Zeit für Gott zu nehmen.....	65
12	Schicksalsschläge Wie dunkle Zeiten zu Segenszeiten werden können.....	70
13	Spannungen und Probleme Warum man Probleme lösen und Spannungen managen muss.....	75
14	Keine Angst vor dem Chaostunnel Warum es besser ist, Konflikte anzusprechen, auch wenn es erst mal komplizierter wird	80
15	Seele satt? Warum es nie nur um „die Sache“ geht, sondern immer auch um die Bedürfnisse dahinter	84
16	Jetzt ist endgültig Schluss! Warum es manchmal besser ist, dennoch inkonsequent zu sein	90
17	Vergeben Warum man ohne Vergebung nicht glücklich leben kann	94
18	Vergebung, Versöhnung, Vertrauen Warum es so wichtig ist, den Unterschied zu kennen	100
19	Perspektivenwechsel Warum es wichtig ist, durch die richtige Brille zu schauen	104

20	Das Ei des Kolumbus Warum man irgendwann ins Boot steigen und ablegen muss, wenn man neue Ufer erreichen will.....	109
21	Kein Land in Sicht Warum man auch im Sturm den Kurs im Auge behalten muss.....	114
22	Land in Sicht Warum man noch nicht da ist, auch wenn man das neue Ufer erreicht hat	120
23	Vorsehung des Himmels Warum es manchmal besser sein kann, dem Bauchgefühl und nicht dem Verstand zu folgen.....	124
24	Vom Leben begeistert Warum Bier ein Beweis ist, dass Gott uns liebt.....	130
25	Der Herr ist mein Hirte Warum der Herr nur dein Hirte sein kann, wenn der Hirte auch dein Herr sein darf	135
26	Im Segen leben Warum Geben seliger ist als Nehmen	139
27	Den inneren Tank checken Wie auch starke Männer herausfinden können, wie es ihrer Seele geht.....	145
28	Wenn der Tank ein Loch hat Warum man ein Loch im Tank nicht durch mehr Tanken kompensieren kann.....	152
29	Wenn man zu viele Teller jongliert Warum Prioritäten setzen mehr ist, als zwischen wichtig und unwichtig zu unterscheiden	157

30	Rasen mähen Warum einfache Dinge helfen, die Komplexität des Lebens besser zu bewältigen	163
31	Besser leben Warum man mit Gott besser leben kann	168
32	Besser sterben Warum man mit Gott besser sterben kann	173
33	Stärke und Würde Warum es sich zu kämpfen lohnt.....	177
34	Das Stockdale-Paradox1 Warum die Optimisten oft die Ersten sind, die aufgeben	181
35	Burnout Warum die Arbeit oft nicht das Problem ist	186
36	Ehe man sich traut Warum die Ehe mehr Aufgabe als Stand ist	193
37	Die Gefährten Warum ein echter Freund mehr wert ist als tausend Bekannte.....	198
38	Zum Rollenverständnis von Mann und Frau Warum ein unreflektierter Umgang mit der Bibel nicht immer biblisch ist	204
39	Es geht nicht um dich Wie man sich finden kann, indem man sich verliert	211
40	Der Tanz auf der Leiter Warum man Frauen lieben und Männer loben muss	215

Was wir gelernt haben

Eigentlich sind wir ein ganz normales Pastoren-Ehepaar.

Seit über zehn Jahren leiten wir gemeinsam die evangelische Freikirche ICF Karlsruhe. Wir haben diese Kirche gegründet, damit Menschen, die Gottesdienste eher selten besuchen, einen leichteren Zugang zu Gott finden können. In unseren Gottesdiensten versammeln sich mittlerweile an einem Sonntag über 1500 Menschen an vier Standorten. Das bringt uns eine Menge Freude und Herausforderungen und Arbeit. Wir lieben unseren Job.

Es gibt aber noch eine private Seite: Wir sind seit 26 Jahren verheiratet – und würden es sofort wieder tun. Das heißt nicht, dass es immer einfach war. Aber wir möchten trotzdem keinen Tag unseres Lebens missen. Denn jeder Tag und jedes Jahr, jede gute Erfahrung und jede Krise, jeder Sieg und jede Niederlage haben uns zu denen gemacht, die wir heute sind. Wenn wir auf unser bisheriges Leben zurückschauen, stellen wir fest:

Gott hat uns ein glückliches und gesegnetes Leben geschenkt!

In diesem Buch erfährst du, warum das so ist. Denn in den letzten Jahren haben wir die Prinzipien, die hinter unserem Leben stehen, immer mehr entdeckt und reflektiert. Das Ergebnis haben wir in 40 Kapiteln zusammengefasst. Es sind Glaubens- und Lebensweisheiten, die wir in unserem Leben angewandt und die bei uns funktioniert haben. In jedem Kapitel stecken eine biblische Wahrheit (Bibelvers) und ein göttliches Prinzip (Prinzip). Diese 40 Wahrheiten und Prinzipien möchten wir mit dir teilen, weil sie in unserem Leben Segen hervorgebracht haben.

Wir haben dieses Buch für Menschen geschrieben, die sich fragen, wie Leben gelingen kann – trotz der alltäglichen Herausforderungen und einem hohen Lebenstempo: für Frauen und Männer, die sich in ihrem Leben weiterentwickeln wollen und sich nicht mit dem Status quo zufrieden geben, für Mütter, die in der Doppelbelastung von Beruf und Familie oder Familie und ehrenamtlichem Engagement leben und nicht nur überleben wollen; für Väter, die Kinder haben und trotz Schlafmangel jeden Tag

zur Arbeit gehen; für leitende Angestellte und Führungskräfte, die nach der Arbeit noch lange nicht fertig sind mit der Arbeit; für Leiterinnen und Leiter in Kirchen und Vereinen, die Verantwortung übernommen haben und in der Spannung zwischen Ehrenamt, Beruf und Privatleben stehen; und für Unternehmer und leitende Pastoren, deren Lebenstempo sich jedes Jahr beschleunigt und die trotzdem nicht aus der Kurve fliegen wollen.

Wir haben nur über das geschrieben, was wir persönlich ausprobiert haben und praktizieren. Schon viele Menschen wurden durch diese Prinzipien ermutigt. So hoffen wir, dass dieses Buch auch für dich zu einem Wegweiser für ein gesegnetes Leben wird.

SIBYLLE UND STEFFEN BECK



1 Bitter or better

Wie man das Böse mit Gutem überwinden kann

STEFFEN BECK

Es war kurz vor Weihnachten. Wir waren dabei, im größten Kinosaal der Stadt unser Weihnachtsmusical aufzuführen. Für einen Pastor fühlt es sich gut an, wenn über 10.000 Menschen zusammen mit der eigenen Kirche im größten Kino *Weihnachten neu erleben*. Wir waren im zweiten Stock. Gefühlt lief ich schon zum hundertsten Mal die Treppen im Kino rauf und runter, immer wieder vorbei an den Ordnern, die einen normalerweise nur dann hoch lassen, wenn man ein Ticket für einen Film gekauft hat. Aber mit der Zeit kannten wir uns natürlich. Und so musste ich nur noch freundlich lächeln und genoss den freien Zugang zu allen Etagen. Die meisten Mitarbeiter wussten, dass ich der „Boss“ von dem Laden war. Und genau so habe ich mich auch gefühlt.

Bis ich am Samstagnachmittag auf Peter traf. Peter war ein sehr gewissenhafter Ordner, der mich nicht durchlassen wollte, weil ich kein Ticket und auch keinen Mitarbeiterausweis dabei hatte. Als ich ihm sagte, dass ich schon 100 Mal diese Treppen rauf und runter gelaufen war und zum Team vom Musical gehörte, meinte er ganz trocken: „Das ändert nichts an der Tatsache, dass Sie einen Ausweis oder ein Ticket brauchen.“ Ich wusste

natürlich, dass er recht hatte und nur seinen Job machte. Aber er wusste ganz offensichtlich nicht, wer ich war! Zu spät wurde mir klar, dass es auch nicht viel bringen würde, wenn ich ihn aufklärte. „Sie könnten der Papst sein und bräuchten trotzdem ein Ticket oder einen Ausweis“, informierte er mich. Das saß! Mein Gesicht verfinsterte sich, obwohl ich das echt nicht wollte. Ich atmete schneller und drehte auf dem Absatz um, obwohl ich auch das echt nicht wollte. Ich ging den langen Weg ums Kino rum, um dann durch den Hintereingang wieder in den Veranstaltungsraum zu gelangen.

Drinne angekommen, machte ich meinem Ärger Luft, indem ich einem unserer Mitarbeiter, der gerade bei mir stand, erzählte, was passiert war. Jape ist echt cool und er sagte, was alle anderen wahrscheinlich gedacht hatten: „Mensch Steffen, reg dich nicht auf, der hat doch nur seinen Job gemacht!“ Und dann machte er folgenden Vorschlag: „Jetzt nimmst du einen Mitarbeiterausweis und zwei Schokoriegel mit und gehst zu diesem Ordner, zeigst ihm deinen Ausweis und drückst dein Verständnis und deine Wertschätzung für ihn und seinen Dienst aus.“

Was für ein Vorschlag! Danke, Jape! Das war exakt das Gegenteil von allem, worauf meine Seele jetzt Lust hatte. Und doch, als ich den Gedanken an mich ranließ, kehrte schon im nächsten Moment ein tiefer Friede in mein Herz ein. Ich spürte sofort, dass auf diese Weise mehr als alles wieder gut werden würde. Dieser Gedanke war so revolutionär gut, dass er Hoffnung machte, dass es sogar besser werden könnte, als es vorher war. Besser in mir! Besser im Team und in dem Umfeld, auf das ich Einfluss habe! Und vielleicht sogar besser in Peter, dem gewissenhaften Ordner! Also nahm ich zwei Schokoriegel und ging los. Ich gab Peter die Hand, zeigte ihm mit einem Augenzwinkern meinen Ausweis und gab ihm die zwei Schokoriegel und sagte zu ihm: „Entschuldige, dass ich mich nicht an die Anweisungen gehalten habe und verärgert weggelaufen bin, obwohl du nur deinen Job gemacht hast.“

Keine Ahnung, wie es ihm danach ging und was er von mir hielt. Aber mir ging es wieder gut. Ich hatte keinen Ärger mehr im Herzen und ich wusste, dass es richtig gewesen war, genau das Gegenteil von dem zu tun, worauf ich in diesem Augenblick Lust gehabt hätte. Ich war dankbar für diese Lektion, denn man kann sie wunderbar auf viele andere Fälle des Lebens übertragen. Jede Situation, in der wir verärgert werden oder etwas nicht so läuft, wie wir uns das vorgestellt haben, bietet uns zwei Möglichkeiten: Wir können durch sie bitter oder besser werden.

Spielen wir es mal durch: Stellen wir uns vor, ich wäre nicht auf Jape gestoßen, sondern auf jemanden, der nicht den Mut gehabt hätte, dem Boss zu sagen, dass er mit seinem Verhalten danebenlag und etwas wiedergutmachen konnte. Ich hätte meinem Ärger Luft gemacht und die anderen hätten mich in meiner einfachen und ach so menschlichen Logik bestärkt, dass der Ordner blöd und engstirnig war und ich natürlich im Recht war und der Rest der Welt das auch so sah. Dann wäre ich mit dieser Stimmung weiter in den Tag gegangen, hätte in dieser Stimmung an diesem Tag noch über 1500 Menschen begrüßt und verabschiedet, mein Lächeln wäre sicher nicht mehr so entspannt gewesen und das Mitarbeiterteam, das meine Begegnung mit Peter mitbekommen hatte, wäre sicher nicht wirklich stolz auf mich gewesen, wenn ich mich in dieser eitlen und von Stolz geprägten Haltung weiter gesuhlt hätte ... Und Peter, der Gottesdienste sonst wohl eher selten besucht, hätte an diesem Tag getreu unserem Motto „Kirche neu erleben“ auch sein Erlebnis mit Kirche gehabt. All das stand auf dem Spiel!

Und all das wurde durch diesen Engel namens Jape im Backstage-Bereich verhindert und ins Gegenteil verwandelt, weil er mir den richtigen Weg gewiesen hatte. Und das Beste daran: Mir selbst ging es danach wirklich gut, weil mein Herz aufgeräumt und meine Seele zufrieden war. Seither versuche ich in ähnlichen Situationen, mich an folgenden Vers aus der Bibel zu erinnern:

Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.

RÖMER 12,21

Lange Zeit habe ich gedacht, dass sich dieser Vers nur auf das Böse bezieht, das von außen auf mich zukommt. Also, wenn mich jemand verletzt oder beleidigt oder verrät. Doch inzwischen habe ich gelernt, dass es viel Potenzial zum Bösen auch in mir drin gibt, das ganz leicht geweckt werden kann. Zum Beispiel durch einen Ordner im Kino, der nur seinen Job macht. In solchen Situationen können wir sehr wirksam das Böse überwinden, indem wir dem Ärger in uns nicht das Feld überlassen, sondern ihn mit Gutem überwinden, zum Beispiel mit zwei Schokoriegeln für Peter. Das Prinzip dahinter ist fast immer das gleiche: Reagiere genau mit dem Gegenteil von dem, wonach dir ist!

→ DAS PRINZIP:

Wenn dich etwas aufregt oder verletzt und du den anderen daraufhin am liebsten auf den Mond schießen würdest (negative Reaktion), reagiere mit dem exakten Gegenteil (positive Reaktion).

Es ist menschlich, auch mal zornig oder verletzt zu sein. Und in so einer Situation ist es gut, sich seine Gefühle bewusst zu machen. Am besten tut man das im inneren Selbstgespräch oder mit einem Coach. Aber auf keinen Fall auf Facebook oder am Telefon, indem man alle Welt anruft und ihr erzählt, was für ein A**** der andere ist. Es ist auch ok, dem anderen eine E-Mail zu schreiben, in der wir ihm sagen, wie verletzt wir sind und was wir ihm immer schon mal sagen wollten. Diese E-Mail solltest du nur niemals abschicken! Am besten, du gehst vorher offline oder stellst dein Smartphone in den Flugmodus, damit diese E-Mail ja nicht rausgeht. Denn sie ist für den Papierkorb bestimmt.

Und wenn du dann herausgefunden hast, wie es dir geht und wie du jetzt am liebsten (negativ) reagieren würdest, dann überlege dir eine (positive) Reaktion, die genau dem Gegenteil entspricht. Es macht auch Sinn, diese Reaktion vorher kurz mit einem guten Freund oder Berater zu besprechen. Denn hier liegt auch Potenzial zu einigen Dummheiten. Es besteht nämlich die Möglichkeit, auf eine ganz scheinheilige Weise den anderen durch eine positive Geste nachträglich öffentlich für sein Verhalten abzustrafen. Darum, prüfe deine Motivation!

Wenn dich mal wieder jemand aufregt oder verletzt, dann versuche, dich an folgendes Verhaltensschema zu halten:

- Gehe einen Schritt zurück und komm runter, bevor du reagierst.
- Lass die Luft raus, wenn du allein und offline bist.
- Überlege dir eine positive Reaktion, mit der du reagieren willst.
- Besprich deine Reaktion mit einem guten Freund, bevor du sie umsetzt.
- Und dann tu es, ohne die Erwartung, dass der andere jetzt aber auch was tun muss ...

Mach einfach dein Ding, ohne Erwartungen an die anderen. Es geht um dein Herz, nicht um das der anderen. Und du wirst erleben, wie du mit diesem Prinzip nicht bitter, sondern besser werden kannst und dein Leben leichter wird!