Brendow

TAMARA HINZ

SCHATZ MEISTER

70 biblische Impulse
für ein gelingendes Leben

TAMARA HINZ

Schatzmeister

70 biblische Impulse für ein gelingendes Leben

Tamara Hinz lebt mit ihrem Mann in Essen und ist Mutter von vier erwachsenen Kindern. Nach der Ausbildung zur Erzieherin und theologischen Mitarbeiterin arbeitet sie heute erfolgreich als Buchautorin und Referentin für Lebens- und Glaubensfragen. Darüber hinaus ist sie bekannt durch zahlreiche Artikel in den Zeitschriften Aufatmen, Joyce und Family.

TAMARA HINZ

SCHATZ MEISTER

70 biblische Impulse
für ein gelingendes Leben

Brendow

Schatzmeister

Du und ich, wir tragen eine Menge Schätze in uns:

Das Leben selbst, mit all den gemachten Erfahrungen.

Begabungen und Fähigkeiten, die uns mitgegeben wurden.

Einsichten und Erkenntnisse, die wir im Laufe der Zeit gewonnen haben.

Lebenskompetenz, die wir entwickelt haben.

Die Liebe zu anderen Menschen, die kostbare Beziehungen entstehen ließ.

All diese Schätze gilt es immer wieder aufs Neue zu entdecken, zu heben und für unser Leben und andere Menschen sicht- und nutzbar zu machen. Was für eine wunderbare Lebensaufgabe! Wir dürfen unseren Schatz meistern, dürfen mit ihm umgehen, ihn zum Leuchten bringen und vermehren.

Damit unser Leben einen Unterschied macht!

Und dann ist da noch die Fähigkeit, Gott zu glauben und ihm zu vertrauen. Weil er den größten aller Schätze in uns hineingelegt hat: die tiefe Gewissheit, von ihm geliebt zu sein! So groß war und ist seine Liebe, dass er in Jesus auf diese Erde gekommen ist und unser Leben mitgelebt hat, ja sogar unseren Tod mitgestorben ist.

Damit wir leben können!

In diesem Jesus Christus liegen, so sagt uns die Bibel, alle Schätze der Weisheit und Erkenntnis verborgen (Kolosser 2,3). Er ist der wahre Schatzmeister, bei dem wirklich alles ist, was wir brauchen. Deswegen gilt es immer wieder, uns selbst, unsere Gedanken und Gefühle mit ihm und *seinen* Gedanken in Beziehung zu

setzen. Denn seine Weisheit ist ungleich größer als unsere. Wenn wir schon in uns selbst und in anderen Menschen unglaublich viel Erkenntnisse finden, die uns helfen, unser Leben gut zu gestalten, wie viel mehr lässt sich entdecken, wenn wir ihn und das, was er uns in seinem Wort mitteilt, mit einbeziehen.

Damit unser Leben gelingt!

Diesen größten aller Schätze tragen wir – so lesen wir ebenfalls in der Bibel – in zerbrechlichen Gefäßen (2. Korinther 4,7). Der Christus in uns ist heil, vollkommen und ganz, aber wir … sind es nicht. Zu uns und unserer Menschlichkeit gehört das Fragile. Das Nicht-Belastbare. Die Wunden, die das Leben uns zugefügt hat, und die Narben, die zurückgeblieben sind. Die Brüche, Risse und undichten Stellen. Manchmal sogar der Scherbenhaufen. Was für ein Geschenk, wenn Gott diese Scherben wieder zusammenfügt und wir feststellen können: Das Ergebnis ist wertvoller und schöner als je zuvor. So kann auch der Zerbruch in unserem Leben zu einer Ressource und zu einem Lebensschatz werden, den wir nicht mehr missen möchten.

Es geht in diesem Buch also um Schätze und Ressourcen, die wir in uns tragen und die es zu entdecken und zu heben gilt.

Die einleitenden Texte der jeweiligen Kapitel sind vor dem Hintergrund meines Erlebens und meiner Biografie entstanden. Da bei mir von Kindheit an das Leben in einer Freikirche eine große Rolle spielt und auch meine Arbeit als Referentin vorwiegend im Kontext „Kirche“ stattfindet, nehme ich häufig Bezug auf diesen Lebensraum. In manchem wirst du dich wiederfinden, in manchem nicht.

In jedem Fall soll das Gelesene dazu ermutigen, dass du dich mit *deinen* Erfahrungen und *deinen* inneren Schätzen auseinandersetzt.

Denn die hier genannten Ressourcen bilden kein abgeschlossenes System und beanspruchen nicht für sich, die wichtigsten oder gar die einzigen zu sein. Das sind sie allenfalls für mich. Kann sein, dass es für dich noch ganz andere Schätze gibt! Wunderbar! Dann erschließe und teile sie.

Es geht aber auch und vor allem darum zu entdecken, was wir über die eine oder andere Ressource in der Bibel finden. Denn sie ist neben inspirierenden Gottesworten eine wahre Fundgrube menschlicher Weisheit und Lebenserfahrung.

Deswegen findest du in sieben biblischen Impulsen zur jeweiligen Ressource Denkanstöße, die dir helfen, dich eine Woche lang mit einem Schatz deines Lebens zu befassen und diesen zu heben.

So lade ich dich ein, mit mir gemeinsam auf
eine innere Schatzsuche zu gehen.
Zu entdecken, was uns mitgegeben wurde,
damit dieses wunderbar wertvolle Leben, das
uns anvertraut wurde, gelingen kann!

Tamara Hinz

Inhalt

Dem Alltäglichen mit Aufmerksamkeit begegnen

Die Ressource der Achtsamkeit entdecken 15

Vom Glanz des Alltäglichen 16

Die Bibel über Achtsamkeit 25

Tag 1 Die Schönheit und Vielfalt um mich her wahrnehmen (Psalm 65,9b-14) 25

Tag 2 Erkennen, was *jetzt* dran ist (Lukas 10,38-42) 28

Tag 3 Loslassen, um Neues zu empfangen (Prediger 3,1-9.12-13) 31

Tag 4 Meinem Gegenüber achtsam begegnen (Lukas 21,1-4) 34

Tag 5 Leben im Hier und Jetzt (Matthäus 6,25-34) 38

Tag 6 Achtsam im Umgang mit unserem Körper (1. Korinther 6,19-20) 41

Tag 7 Durch Achtsamkeit das Danken lernen (1. Thessalonicher 5,18) 44

Alles, was ich bin
Die Ressource eines starken Selbstbewusstseins fördern 49

Eigentlich bin ich ganz anders – oder doch nicht? 50

Die Bibel über ein starkes Selbstbewusstsein 61

Tag 1 Sei du selbst – alle anderen gibt es schon (Epheser 2,10) 61
Tag 2 Ich werde tanzen (2. Samuel 6,16.20-22a) 64
Tag 3 Trau dich! (Apostelgeschichte 9,10-19a) 67
Tag 4 Pralle Früchte (Johannes 15,4-5.7-8) 70
Tag 5 So ein toller Papa! (1. Korinther 4,7) 73
Tag 6 Eine hohe Berufung (Jeremia 13,1-11) 75
Tag 7 Ich kann das nicht! (2. Mose 4,10-17) 78

Beziehungsweise
Die Ressource stabiler Beziehungen pflegen 83

Geschwisterlich unterwegs 84

Die Bibel über Beziehungen 94

Tag 1 Leben teilen (1. Thessalonicher 2,8) 94
Tag 2 Bleib bei der Wahrheit (Epheser 2,25-27) 98
Tag 3 Lästern verboten! (Epheser 4,29) 101
Tag 4 Da musst du jetzt einfach mal durch (Kolosser 3,13) 104
Tag 5 Wenn Fassaden fallen dürfen (1. Johannes 1,7) 108
Tag 6 Teil einer Versorgungsgemeinschaft (1. Petrus 4,10) 111
Tag 7 Den Nächsten sehen (Lukas 10,25-28) 114

Die Kraft der kleinen Schritte

Die Ressource guter Gewohnheiten verankern 119

Gib der Tante das Händchen und sag „Danke“! 120

Die Bibel über gute Gewohnheiten 127

Tag 1 Ich will alles! Jetzt und sofort! (1. Mose 25,29-34) 127
Tag 2 Mal nix tun (1. Mose 2,1-3) 130
Tag 3 Dranbleiben (Lukas 8,15) 134
Tag 4 Lieblingsplätze (Lukas 22,39) 137
Tag 5 Powernahrung 1 (1. Petrus 2,2) 140
Tag 6 Powernahrung 2 (1. Korinther 9,24-27) 143
Tag 7 Ohne geht es nicht (Apostelgeschichte 2,42-46) 146

Gestalter meines Lebens

Die Ressource unserer Handlungsfähigkeit erhalten 151

Steh auf und geh! 152

Die Bibel über Handlungsfähigkeit 156

Tag 1 Alles Betrüger (Jeremia 8,10b-12) 156
Tag 2 Saat und Ernte (Galater 6,7-9) 159
Tag 3 Moment mal! (1. Könige 18,16-18) 161
Tag 4 Loslassen können (Markus 10,21-22) 164
Tag 5 Josef 1: Lass dich nicht vom Bösen überwinden (1. Mose 39,1-2) 167
Tag 6 Josef 2: Vom Opfer zum Gestalter (1. Mose 40,4-8) 171
Tag 7 Josef 3: Zur Versöhnung bereit (1. Mose 50,19-21) 174

Bereit für Veränderung

Die Ressource der Flexibilität nicht verlieren 179

Achtung! Veränderte Straßenführung! 180

Die Bibel über Flexibilität 188

Tag 1 Nix als Manna (4. Mose 11,4-6) 188
Tag 2 Sieh genau hin, aber hab keine Angst! (4. Mose 13,1-2.17-20a) 192
Tag 3 Lass es wachsen (Jesaja 43,18-19) 195
Tag 4 Willst du gesund werden? (Johannes 5,1-9) 198
Tag 5 Lust auf Veränderung (Römer 12,1-2) 201
Tag 6 Love it, change it, or leave it (Psalm 90,12) 204
Tag 7 Termingerecht fertig (Philipper 1,6) 207

Überwinderkraft

Die Ressource der Belastbarkeit stärken 211

Krisenzeiten – Wachstumszeiten?! 212

Die Bibel über Belastbarkeit 219

Tag 1 Schlotternde Knie (Jesaja 7,1-9) 219
Tag 2 Ein anderer Blickwinkel (Philipper 1,12-14) 223
Tag 3 In Stein gemeißelt (Hiob 19,23-27) 226
Tag 4 Ich sehe was, was du nicht siehst (1. Könige 18,41-46) 229
Tag 5 Wo geht's lang? (Psalm 56,2-3.6-9) 232
Tag 6 Brüche in der Biografie (1. Korinther 15,9-10) 235
Tag 7 Mach es dir leichter (Exodus 18,14-18.21-24a) 238

Leben kann so einfach sein
Die Ressource der Lebensfreude wiedergewinnen 243

Fröhliche Gemeinschaft der Heiligen?! 244

Die Bibel über Lebensfreude 251

Tag 1 Leben satt (Psalm 98,7) 251
Tag 2 Die Siege feiern (2. Mose 15,20-21) 253
Tag 3 Den Blick wieder heben (2. Korinther 4,16-18) 256
Tag 4 Lebensfreude um jeden Preis? (Nehemia 8,10-12) 259
Tag 5 Süß ist der Freund … (Sprüche 27,9) 262
Tag 6 Unsere Sorgen ent-sorgen (1. Petrus 5,7) 264
Tag 7 Passgenau (Matthäus 11,28-30) 267

Da geht's lang
Die Ressource der Selbstleitung entwickeln 271

Die eigene Seele führen 272

Die Bibel über Selbstleitung 280

Tag 1 Selbstgespräche? Ja bitte! (Psalm 103,1-5) 280
Tag 2 Schmerz, lass nach (Psalm 31,10-11) 283
Tag 3 Herzensangelegenheit (Sprüche 4,23) 286
Tag 4 Das Kind in mir (1. Korinther 13,11-13) 289
Tag 5 Alte Konflikte (Lukas 9,51-56) 292
Tag 6 Faule Kompromisse (1. Könige 11,1-6.9-10) 295
Tag 7 Nachgebessert (2. Samuel 7,1-5.17) 299

Unterwegs zu Gott
Die Ressource der Spiritualität vertiefen 303

Warum ich (immer noch) glaube 304

Die Bibel über Spiritualität 310

Tag 1 Gott und Mensch? Geht nicht! (Römer 3,23-24) 310
Tag 2 Gottes Geschichte mit uns (Apostelgeschichte 9,1-9) 313
Tag 3 Verändert durch Gottes Geist (2. Korinther 3,17-18) 316
Tag 4 Knisterseiten (Psalm 119,102-106) 319
Tag 5 Komm heraus und begegne Gott! (1. Könige 19,8-13a) 323
Tag 6 Überrascht von Gott (1. Mose 28,10-16) 327
Tag 7 Wann sind wir endlich da? (Hebräer 11,1-3.6) 330

Quellen 334

Dem Alltäglichen mit Aufmerksamkeit begegnen

Die Ressource der Achtsamkeit entdecken

Wie wir unsere Tage verbringen,
so verbringen wir unser Leben.

Annie Dillard

DIE BIBEL ÜBER ACHTSAMKEIT

Tag 1
Die Schönheit und Vielfalt um mich her wahrnehmen

Vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang gibst du den Menschen Grund zur Freude. Du sorgst für die Erde und bewässerst sie, machst sie üppig und fruchtbar. Gottes Fluss führt Wasser im Überfluss. Du schenkst ihnen Getreide in Hülle und Fülle, denn so hast du es angeordnet. Du tränkst die Ackerfurchen mit Regen und weichst den Erdboden auf. Du schenkst der Erde fruchtbringenden Regen und segnest, was auf ihr wächst. Du krönst das Jahr mit reicher Ernte, die steinigen Wege fließen über vor Fülle. Die Wüste wird zur blühenden Wiese, und von den Bergen hört man Jubel. Die Täler sind voller Schafherden, und die Felder sind üppig mit Korn bedeckt. Deshalb freuen sich alle und singen vor Glück!

Psalm 65,9b-14

Ich liebe es, draußen in der Natur zu sein! Die Natur ist für mich seit jeher Zufluchtsort. Mit einem strammen Spaziergang nehme ich mir täglich eine Mini-Auszeit. Sie hilft mir, meine Gedanken vor Jesus zu sortieren und danach, erfrischt an Leib und Seele, wieder an die Arbeit zu gehen. Für mich sind solche kleinen Auszeiten sehr effektiv. Regelmäßig die Seelenbatterie aufzuladen, schützt mich vorm Ausbrennen und davor, dass ungute Gedanken und Gefühle in mir Wurzeln schlagen.

Eine Wanderung an einem eiskalten Wintertag, der mit Raureif und Eiskristallen Äste und Grashalme in filigrane Kunstwerke verwandelt.

Ein Waldspaziergang an einem Morgen im Frühling mit Vogelgesang aus zartgrünen noch lichten Blätterkronen.

Ein stilles Ausruhen an einem Sommerabend, während die Amsel ihr Abendlied flötet und Blumen ihren Duft verströmen.

Ein kurzes Innehalten im feuchten Herbstnebel, der Spinnweben im Sonnenlicht zu wundersamen Gebilden verzaubert, während buntes Laub den Wald leuchten lässt.

Ich gehe langsam oder sitze und … schaue. Alles, worüber ich mir vorher so viel Gedanken gemacht habe, was mich umgetrieben, beschäftigt und bewegt hat, kommt zur Ruhe. Ich bin ganz im Hier und Jetzt. Schaue und staune über die Vielfalt von Farben, Formen, Gerüchen, Stimmen und Lichtschattierungen. Und ich bin wie verzaubert von dieser Schönheit und Vielfalt um mich her. Merke, dass ich gar nicht anders kann, als den Schöpfer all dieser Schönheit zu loben. In mir formen sich, wie von selbst, Worte und Lieder und steigen Melodien auf zu *ihm*, der all das geschaffen hat. Und damit stimme ich ein in das Loblied der ganzen Schöpfung. Denn ohne ein einziges Wort von uns verkündet sie bereits: Gott ist groß!

Viel Zeit brauchen wir nicht, um uns an der
Schönheit der unscheinbaren Dinge zu freuen,
aber ein offenes Auge, ein offenes Herz!

Eva von Tiele-Winckler

Heute will ich bewusst
und aufmerksam wahrnehmen,
womit Gott mich durch seine
Schöpfung beschenkt,
werde hinschauen, hinhören
und … staunen!

Tag 2
Erkennen, was *jetzt* dran ist

Auf ihrem Weg nach Jerusalem kamen Jesus und die Jünger auch in ein Dorf, in dem eine Frau mit Namen Marta sie in ihr Haus einlud. Ihre Schwester Maria saß Jesus zu Füßen und hörte ihm aufmerksam zu. Marta dagegen mühte sich mit der Bewirtung der Gäste. Sie kam zu Jesus und sagte: „Herr, ist es nicht ungerecht, dass meine Schwester hier sitzt, während ich die ganze Arbeit tue? Sag ihr, sie soll kommen und mir helfen." Doch der Herr sagte zu ihr: „Meine liebe Marta, du sorgst dich um so viele Kleinigkeiten! Im Grunde ist doch nur eines wirklich wichtig. Maria hat erkannt, was das ist – und ich werde es ihr nicht nehmen."

Lukas 10,38-42

Oh, was habe ich mich schon über diese Geschichte geärgert! Und wie gut kann ich diese Marta verstehen! Denn die Situation, die hier geschildert wird, kenne ich nur allzu gut: Der Besuch sitzt mit dem Rest meiner Familie gemütlich im Wohnzimmer, erzählt und hat jede Menge Spaß, während ich das Essen zubereite, versuche, die Küche in einen halbwegs manierlichen Zustand zu bringen, die Getränke aus dem Keller hole, den Geschirrspüler ausräume und zwischen Küche und Wohnzimmer hin und her flitze, um zu erfragen, was unsere Gäste beim Essen zu trinken wünschen. Wenn man dann die Meute so tiefenentspannt im Wohnzimmer hocken sieht, kann einem schon mal der Kragen platzen! Und wie sehr *hasse* ich es, wenn dann jemand von diesen tiefenentspannten Sesselhockern mit verständnisloser und mitleidiger Miene anmerkt: „Tamara, du rennst ja nur herum. Entspann dich doch mal und setz dich zu uns!"

Ja, wie jetzt!? Und das Essen fliegt von selbst auf den Tisch? Der Geschirrspüler räumt sich von alleine aus? Irgendjemand *muss* die Arbeit doch machen!

Warum also reagiert Jesus in unserer Geschichte so völlig unverständlich? Könnte es sein, dass das Leben bei und mit ihm anders funktioniert? Dass er gar nicht will, dass ich ständig voller Umtriebigkeit für ihn und andere hin und her flitze, sondern er viel mehr *mir* dienen und *mich* beschenken möchte?

Es geht in dieser Geschichte ja gar nicht um ein grundsätzliches Entweder-oder, sondern darum, zu erkennen, was ich im jeweiligen Moment *wirklich* brauche. Dafür ist Achtsamkeit nötig: gegenüber mir selbst und meiner Befindlichkeit und gegenüber dem, was Jesus mir sagt. Denn er weiß schon längst, was ich brauche und möchte mich damit beschenken!

Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt
und schwere Lasten zu tragen habt.
Ich werde euch Ruhe verschaffen.

Matthäus 11,28

Ein achtsamer Lebensstil hilft zu
erkennen, was **jetzt** dran ist.
Manchmal ist es wichtig, anderen zu helfen,
sie zu unterstützen und ihnen zu dienen –
durch ein ermutigendes Wort oder durch
praktische Hilfeleistung. Manchmal ist
aber genau das **nicht** dran.
Ich möchte mich nicht länger von
inneren Ansprüchen oder den
Erwartungen anderer Menschen steuern lassen,
sondern aufmerksam darauf achten,
worum es **jetzt**, in diesem Augenblick, geht.

Vom Glanz des Alltäglichen

Wir alle brauchen für ein gelingendes, erfülltes Leben bestimmte Ressourcen. Die gute Nachricht: Diese Ressourcen stehen auch tatsächlich allen zur Verfügung – wenn wir sie uns erschließen.

Zehn Wochen lang nimmt uns Tamara Hinz mit auf eine Schatzsuche. Die Schätze heißen:

- Achtsamkeit
- Selbstbewusstsein
- Beziehungen
- Gute Gewohnheiten
- Handlungsfähigkeit
- Flexibilität
- Belastbarkeit
- Lebensfreude
- Selbstleitung
- Spiritualität

Das „Schürfgebiet" bei dieser Schatzsuche ist das eigene Leben, das „Werkzeug" sind biblische Texte, die Tamara Hinz mit einem ermutigenden, seelsorgerlichen Blick auf die heutige Zeit bezieht. Sie lädt ein, die eigene Situation zu reflektieren, hin und wieder die Perspektive zu wechseln und dankbar zu erkennen, welche Erfahrungen wir bereits gemacht und welche Erkenntnisse wir gewonnen haben.

Goldschätze, Gott und gute Gedanken – „Schatzmeister" ist der perfekte Reiseführer für das Abenteuer Leben!

Tamara Hinz ist Mutter von vier erwachsenen Kindern und lebt mit ihrem Mann in Essen. Heute arbeitet sie als Buchautorin, Referentin für Lebens- und Glaubensfragen und als freie Autorin für die Zeitschriften Aufatmen, Joyce und Family.

ISBN 978-3-96140-211-3

Brendow
www.brendow-verlag.de