



Charakter

SELBSTMANAGEMENT UND GEBET

Anncharlott Skibitzki

Kursnummer: PTH4D8103

Version: 1.0

THS Akademie für pastorale Führungskräfte e.V.

© 2018

Inhaltsverzeichnis

1. Selbstmanagement: Das große Bild	4
1.1. Einführung	4
1.1.1. Wichtigkeit von Selbstmanagement	4
1.1.2. Verständnis von Bestimmung und Berufung	5
1.1.3. Definieren der eigenen Berufung	6
1.1.4. Vorlage zum Definieren des Berufungssatzes	8
1.2. Reflexion: Quelle	10
1.3. Anwendung	12
2. Selbstmanagement: Die kleinen Schritte	15
2.1. Einführung	15
2.1.1. Verantwortung übernehmen – Prioritäten setzen	15
2.1.2. Multitasking erforderlich	16
2.1.3. Smarte Ziele setzen	17
2.2. Reflexion: Quelle	20
2.3. Anwendung	22
3. Selbstmanagement: Dem Alltag standhalten	25
3.1. Einführung	25
3.1.1. Dem Schweinehund auf die Schliche kommen	25
3.1.2. Motivation und Erfolgshindernisse	26
3.1.3. Disziplinlosigkeit	28
3.2. Reflexion: Quelle	30
3.3. Anwendung	32
4. Selbstmanagement: Ganzheitlich Leben gestalten	35
4.1. Einführung	35
4.1.1. Hebräisches Verständnis: Geist – Seele – Leib	35
4.1.2. Fundamente eines ausgewogenen Lebensstils	37
4.1.3. Sabbat	40
4.2. Reflexion: Quelle	42
4.3. Anwendung	42
5. Selbstmanagement: Umgang mit Finanzen	45
5.1. Einführung	45
5.1.1. Wichtigkeit vom Umgang mit Geld	45
5.1.2. Macht des Mammons	46

5.1.3. Die Versorgungszusage Gottes	47
5.1.4. Finanzen im Alltag	48
5.2. Reflexion: Quelle.....	50
5.3. Anwendung	52
6. Selbstmanagement: Herausforderungen als Pastor	55
6.1. Einführung	55
6.1.1. Stolpersteine eines Pastors	55
6.1.2. Pastor – Freund und Leiter	56
6.1.3. Ehe- und Familienleben / Singleleben.....	57
6.1.4. Lebenslanges Feuer	59
6.2. Reflexion: Quelle.....	61
6.3. Anwendung	62
7. Gebet: Katalysator für mich	65
7.1. Einführung	65
7.1.1. Grundlage von Gebet ist Anbetung.....	65
7.1.2. Dein Gottesbild bestimmt dein Gebetsleben.....	67
7.1.3. Wachsen im Gebet	68
7.1.4. Trainiere dich biblisch zu beten	68
7.2. Reflexion: Quelle.....	70
7.3. Anwendung	72
8. Gebet: Katalysator für meinen Dienst.....	75
8.1. Einführung	75
8.1.1. Die göttliche Unterstützung: Heiliger Geist	75
8.1.2. Die wenig genutzte Power-Station: Das Sprachengebet	77
8.1.3. Die nicht delegierbare Leitungsverantwortung.....	78
8.2. Reflexion: Quelle.....	79
8.3. Anwendung	81
9. Anhang.....	84
9.1. Syllabus.....	84
9.1.1. Kursbeschreibung	84
9.1.2. Kursziele	84
9.1.3. Inhalte des Kurses im Einzelnen:.....	84
9.1.4. Pflichtliteratur	85
9.1.5. Weiterführende Literatur	85
9.1.6. Leistungsnachweis	87
9.1.7. Zusammensetzung der Gesamtnote	87
9.1.8. Zusammenfassung Zeitangabe	87

I. Selbstmanagement: Das große Bild

1.1. Einführung

1.1.1. Wichtigkeit von Selbstmanagement

Ein Leiter ohne Selbstmanagement ist wie ein Zug ohne Schienen. Der Zug kann noch so professionell und technisch hochwertig sein, wenn dieses Potenzial nicht in Bahnen gebracht wird, verfehlt der Zug seinen Zweck. So ist Selbstmanagement auf der einen Seite eine große Herausforderung und gleichzeitig eine elementare Bedingung für ein fokussiertes Leben und einen effektiven Dienst. Doch gerade für Leiter ist es oft eine Schwierigkeit, die Aufgaben und Menschen ruhen zu lassen und sich mit den eigenen Befindlichkeiten zu beschäftigen. Je nach Persönlichkeit kommt hinzu, dass Menschen sich oft schwer tun, ihr Leben strategisch und diszipliniert zu gestalten. Doch das „... *Selbstmanagement sollte 50 Prozent Ihrer Zeit sowie Ihre besten Fähigkeiten einnehmen*“ (Zitat Mutig führen von Bill Hyb-els). Spätestens wenn man Verantwortung für andere und nicht nur für sich selbst übernimmt, sollte ein grundlegendes Selbstmanagement vorhanden sein und dauerhaft weiterentwickelt werden.

Wenn wir die Bibel aufschlagen, finden wir zahlreiche Beispiele für Leiter, die erkannt haben, dass sie auf sich selbst achten müssen und dass ihre innere Beschaffenheit direkte Auswirkungen auf ihr eigenes Leben und das ihrer anvertrauten Nachfolger hat. Bevor Jesus seinen Dienst antrat, bereitete Gott Jesu Inneres auf den Dienst vor. „*Und sogleich trieb ihn der Geist in die Wüste hinaus. Und er war vierzig Tage in der Wüste und wurde von dem Satan versucht...*“ (Mk 1,12f). Auch in seinem weiteren Dienst erkennen wir, dass Jesus die intensiven Phasen mit Zeiten der Einsamkeit, der Stille, des Gebets und des Fastens abwechselte. Er wusste, dass er regelmäßig seinen Glauben neu stärken, seinen Dienst mit seinem Vater besprechen und sich neu besinnen musste, wer er war und was Gottes Wille für sein Leben ist.

1.1.2. Verständnis von Bestimmung und Berufung

Will man sich selbst leiten und gute Entscheidungen bezüglich der eigenen Zeit, Gaben, Finanzen und Lebensbereiche treffen, so ist die Grundlage ein klares Verständnis von Gottes Vorstellung für das eigene Leben.

Die Bibel spricht über unsere grundlegende Bestimmung als Christen so-wie universale Gebote, die Gottes Gedanken für unser Leben widerspiegeln. So ist es unsere Bestimmung Gottes Kinder zu sein (vgl. 1Joh 3,1), Gott ähnlicher zu werden (vgl. Röm 8,29) und sein Angesicht zu suchen (vgl. Kol 3,16). Gott beauftragt uns, dass wir ihn und unseren Nächsten lieben wie uns selbst (vgl. Mt 22,37ff). Er wünscht sich, dass wir den Sabbat als geistlichen Ruhetag halten (vgl. 5Mo 12,14) und vieles mehr. Dies gilt für jeden Christen zu jeder Zeit. *„Hieran erkennen wir, dass wir die Kinder Gottes lieben, wenn wir Gott lieben und seine Gebote befolgen“* (1Joh 5,2).

Weiterführend ist jedes Individuum mit speziellen Gaben, Persönlichkeit, Lebensgeschichte und einer speziellen Berufung geschaffen worden. Gott hat dir ein gewisses Potenzial geschenkt, über dessen Umgang du dich eines Tages vor ihm verantworten wirst (vgl. Mt 25,14ff). Diese Berufung zu kennen und sich am richtigen Platz zu fühlen, ist der Motor und die Energiequelle, um seine gesteckten Ziele und alltäglichen Aufgaben erfolgreich ins Leben zu bringen. Diese Berufung ist in der Regel kein geradliniger Weg, sondern ein Abenteuer mit Kurven und Hindernissen. Deswegen ist es wichtig, die eigene Berufung für den Dienst immer wieder neu zu prüfen. Dies beinhaltet auch ein regelmäßiges Evaluieren der eigenen Gaben, Stärken und Schwächen sowie der persönlichen Kapazitätsgrenze. Außerdem sollten wir uns immer hinterfragen, ob die Vision für deinen eigenen Dienst noch klar ist. Ständig werden Leiter für ihre Vision, Strategie und ihr Handeln von Menschen und dem Teufel angefochten. Umso wichtiger ist es, dass sich der Leiter seiner Vision klar ist, um mutig vorangehen zu können.

„Was du bist, ist Gottes Geschenk an dich, was du daraus machst, ist dein Geschenk an Gott“ (Dänisches Sprichwort).

1.1.3. Definieren der eigenen Berufung

Eine klar formulierte Berufung ist die wichtigste Hilfe für fokussierte Entscheidungen. Obwohl sich die Berufung immer wieder anpassen wird und auch jeder sich stetig verändert, ist es sinnvoll, abschnittsweise die Berufung in klare Worte zu fassen. Dies ist der Anfang für weitere Zielsetzungen und die Lebensgestaltung.

Bevor eine Formulierung der Berufung möglich ist, sollten verschiedene Bausteine bedacht und erarbeitet werden, die die eigene Person beschreiben.

POTENZIAL	PRÄGUNG	PASSION
<ul style="list-style-type: none"> • Persönlichkeit • Gaben • Arbeitsstil • Erfahrungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Werte und Prinzipien • Vorbilder • Träume und Visionen • Prophetische Zusagen 	<ul style="list-style-type: none"> • Neigungen • Zielgruppe • Themen • Glaubensschwerpunkte

Für die Definierung der eigenen Berufung sollten folgende Aspekte berücksichtigt werden:

1. MEINE ROLLE

- Wie sehe ich mich, wer bin ich, als was trete ich auf?
- Besonders relevante Bausteine: Neigungen, Persönlichkeit, Werte und Prinzipien, Gaben, Vorbilder, prophetische Zusagen
- Beispiele: Pionier, Vermittler, Prediger, Trainer, Zuhörer

2. MEIN GEGENÜBER

- Wer oder was ist mein Gegenüber?
- Besonders relevante Bausteine: Neigungen, Werte und Prinzipien, Träume und Visionen, Erfahrungen, prophetische Zusagen
- Beispiele: Obdachlose, starke Persönlichkeiten, Kinder oder auch Finanzen, Technik, Natur

3. MEINE BOTSCHAFT

- Was trage ich, was ist mein Thema?
- Was liegt mir auf dem Herzen? Was sollen alle Menschen hören? Wie will ich die Welt zu einem besseren Ort machen? Was wäre mein letzter Ratschlag bevor ich sterbe?
- Besonders relevante Bausteine: Neigungen, Werte und Prinzipien, Zielgruppe, Themen, Glaubensschwerpunkte, Erfahrungen

4. MEINE METHODE

- Welche Methoden wende ich an, wie gehe ich vor?
- Besonders relevante Bausteine: Persönlichkeit, Gaben, Arbeitsstil, Erfahrungen, Vorbilder, Träume und Visionen
- Beispiele: durch Ermutigung, durch Strategie, durch Gebet, durch Nächstenliebe, durch Gastfreundschaft, durch Bibellehre, durch Leiten einer Kleingruppe

1.1.4. Vorlage zum Definieren des Berufungssatzes

Erstelle einen ersten Entwurf deines Berufungssatzes anhand der oben genannten Bausteine und Aspekte.

Zum Beispiel: „Als Hirte (Rolle) leite ich eine Kleingruppe (Methode), damit Christen wie Nichtchristen (Gegenüber) mit Gott wachsen können (Botschaft).“

MEINE ROLLE: Ich bin ein / eine...
MEIN GEGENÜBER: Mein besonderes Interesse gilt folgenden Personengruppen / Sache...
MEINE BOTSCHAFT: Meine Botschaft / mein Thema ist...
MEINE METHODE: Meine Methode / meine Vorgehensweise ist...

MEIN BERUFUNGSSATZ

1.2. Reflexion: Quelle

Studiere die Bibel zu den Themen Selbstmanagement, Bestimmung und Berufung.

SELBST-MANAGEMENT	BESTIMMUNG	BERUFUNG
<ul style="list-style-type: none">• 1. Samuel 30• Mt 26,36ff• Pred 3	<ul style="list-style-type: none">• Röm 12,1ff• Röm 8,35ff• 2Mo 20,22ff	<ul style="list-style-type: none">• 1Tim 3,1ff / Tit 1,5• Eph 1,17ff• Jes 64,1

1.3. Anwendung

Gruppenbrainstorming mit Grundlage der Bibel-Reflexion. Moderationskarten werden verteilt, von den Studenten zu folgenden Fragen ausgefüllt und an die Flipchart mit einer kurzen Erklärung an die Klasse geklebt.

- 1) Selbstmanagement: Was ist beim Selbstmanagement von Leitern besonders?
- 2) Bestimmung: Zu was ist jeder Nachfolger Jesu bestimmt?
- 3) Berufung: Wie findet man seine Berufung?

Notizen

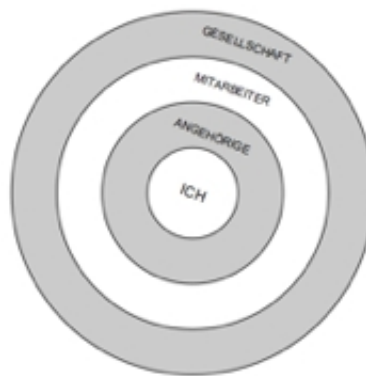
2. Selbstmanagement: Die kleinen Schritte

2.1. Einführung

2.1.1. Verantwortung übernehmen – Prioritäten setzen

Gerade in unserer Gesellschaft muss man sich keine Sorgen machen, dass das Leben nicht gefüllt wird. Im Gegenteil: Wenn ich nicht mein Leben fokussiert gestalte, lebt mein Leben mich. *„Lass deine Augen geradeaus blicken und deine Blicke gerade vor dich gehen! Gib acht auf die Bahn deines Fußes, und alle deine Wege seien geordnet! Bieg nicht ab zur Rechten noch zur Linken, lass weichen deinen Fuß vom Bösen“* (Spr 4,25ff)

Folglich bedeutet ein solides Selbstmanagement, Verantwortung zu übernehmen. Man unterscheidet zwischen verschiedenen Verantwortungsebenen. Um den Ebenen gerecht zu werden, muss eine klare Priorisierung und Zielsetzung ins Leben gerufen werden. Zu beachten ist, dass Aktivität nicht gleich erfolgreiches Selbstmanagement bedeutet. Dabei sollte man anstreben, in wenig Zeit möglichst effektiv zu sein. Das „Pareto-Prinzip“ ist dafür eine gute Richtlinie, die folgendes annimmt: 80 % der Ergebnisse können mit 20 % des Gesamtaufwandes erreicht werden. Die verbleibenden 20 % der Ergebnisse benötigen mit 80 % die meiste Arbeit. Gerade für Leiter ist dieses Richtlinie herausfordernd, aber absolut erstrebenswert (Leadership: Die 21 wichtigsten Führungsprinzipien von John C. Maxwell).



- Investiere 80 % der Zeit in die 20 % der wichtigsten Dinge.
- Verzichte auf 80 % der unwichtigen Dinge nur um der Perfektion Willen.

- Delegiere lieber 80 % der unwichtigen Dinge an deine Mitarbeiter.
- Schenke 80 % deiner Zeit den 20 % deiner besten Mitarbeiter.
- Höre 80 % deiner Zeit deinen Mitarbeitern zu und rede selbst 20 %.
- 80 % der Ideen sollten aus dem Team kommen, 20 % von dir.

2.1.2. Multitasking erforderlich

In dieser komplexen Zeit muss nicht nur priorisiert werden, sondern eine Form des Multitaskings ist erforderlich. Jeder Mensch hat verschiedenen Rollen, Einflussbereiche, Verpflichtungen und befindet sich in einer bestimmten Lebensphase. Vieles kann man nicht einfach von der Agenda streichen, sondern es muss gelernt werden, mehrere Bereiche gleichzeitig zu gestalten und die Balance zu halten. Das Ziel ist, in einen eigenen, gesunden Rhythmus statt in einen gehetzten Alltag zu kommen. Dies ist natürlich nur möglich, wenn die Bandbreite an Anforderungen auch mit den Kapazitäten der Person zusammenpasst. Um dies abschätzen zu können, sollte wie oben beschrieben ein klares Verständnis der eigenen Stärken und Schwächen sowie der Berufung vorhanden sein.

Prioritäten können nach Maxwells „Drei E“ (Leadership: Die 21 wichtigsten Führungsprinzipien von John C. Maxwell) evaluiert werden:

- 1. E: Was sind die Erwartungen?
 - Gegenüber meinem Arbeitgeber, Studienleitung, Familie, Gott...
 - Alles, was nicht direkt in meinem Aufgabenbereich fällt, wird gestrichen oder delegiert.
- 2. E: Was bringt das beste Ergebnis?
 - Konzentrieren auf die eigenen Stärken.
 - Was zu 80 % genauso gut oder sogar besser von jemand anderem gemacht werden kann, sollte delegiert werden.
- 3. E: Was ergibt die größte Ernte?
 - Fokus auf die Vision, Hauptziele und beste Vorgehensweisen.
 - Die größte Ernte fahren wir ein, wenn wir leidenschaftlich für eine Sache sind.

Prioritäten setzen ist eine Kunst, die man nie perfekt gelernt oder umgesetzt hat. Im Gegenteil: Es bleibt ein regelmäßiger und dauerhafter Prozess. Doch das Ziel einzuhalten, sich Prioritäten regelmäßig zu setzen und evaluieren, sollte eine hohe Priorität haben. *„In order to say yes to your priorities you have to be willing to say no to something else“* (Zitat von Unbekannt).

Jeder Mensch durchläuft verschiedene Lebensphasen, die neue Möglichkeiten und neue Grenzen schaffen. Diese Lebensphasen sollte man bejahen und das Beste aus jeder Phase machen. Gott hat einen größeren Plan und er bereitet uns auf seine Art für die nächste Phase vor. Es geht Gott darum, dass wir mit ihm unser Leben gestalten und innerlich reifen – nicht nur darum, Ziele zu erreichen. Aber wenn Gott uns den ganzen Plan für unser Leben auf einmal geben würde, würden wir wohl anfangen, dem Plan zu folgen, statt ihm zu folgen. Wenn Gott uns keine Herausforderungen, Wüstenzeiten oder Proben in den Weg stellen würde, würden wir wohl anfangen, zu glauben, dass wir die Dinge aus uns heraus bewältigen können. Doch aus *„... eigener Kraft sind wir dieser Aufgabe nicht gewachsen; es gibt nichts, was wir uns als Verdienst anrechnen könnten. Nein, unsere Befähigung verdanken wir Gott“* (2Kor 3,5).

2.1.3. Smarte Ziele setzen

SMART ist ein Akronym für Specific Measurable Achievable Reasonable Time Bound – Ziele die spezifisch, messbar, ausführbar, realistisch und terminiert sind. Nur wer klare Ziele hat, kann sie erfüllen, auch wenn es manchmal ein Kampf ist. Doch Ziele dürfen kühn gesteckt sein, damit wir das Beste aus uns herausholen können. Meistens erreicht ein Mensch seine Ein-Jahres-Ziele nicht. Aber blickt er auf die letzten zehn Jahre und seine Ziele zurück, ist er vorwiegend überrascht, wie viel er erreicht hat. *„Befiehl dem Herrn deine Werke, und deine Gedanken werden zustande kommen“* (Spr 16,3).

Prioritäten und Ziele zu setzen, sollte immer in einem intensiven Austausch mit Gott geschehen. *„Vertraue auf den Herrn mit deinem ganzen Herzen und stütze dich nicht auf deinen Verstand! Auf all deinen Wegen erkenne nur ihn, dann ebnet er selbst deine Pfade“* (Spr 3,5f). Wie und wo du diese Zeit mit Gott verbringst, hängt von deinen Zugängen zu Gott ab. Aber sinnvoll ist es in der Regel, sich eine klare

Auszeit zu nehmen und in eine andere Umgebung zu gehen. Nach diesem einfachen Schema kann man vorgehen:

1. REFLEXION (Der Ist-Zustand)

- Blicke mit Gott auf die letzte Zeit zurück. Was war gut? Was war schwierig? Welche Gefühle steigen in dir auf? Welche offenen Themen gibt es?
- Wie hast du deine Prioritäten gesetzt? In welche Bereiche hast du wie viel Zeit investiert und warum?
- Welche Ziele hast du erreicht? Welche nicht und warum?

2. GEBET

- Danke Gott für den Erfolg und die Durchbrüche, die du hattest.
- Durchlebe deine Emotionen erneut und bring sie ans Kreuz. Frage Gott, ob du auch mit Menschen über deine Gefühle oder bestimmte Situationen sprechen sollst.
- Hol dir Gottes Zuspruch und seine Vergebung für falsche Prioritäten, Zeitverteilung, Sünde und die Dinge, die du nicht geschafft hast, ab.
- Frage ihn, wie du deine Prioritäten neu ordnen sollst. Welche Ziele er für dein Leben und deinen Dienst hat. Lass dir sein großes Bild für dich und sein Reich zeigen. Träume mit ihm! Gott liebt es, dir auch ganz klare Ansagen zu machen, wenn du offen bist, sie umzusetzen.

3. PRIORITÄTEN NEUORDNEN

- Überdenke die verschiedenen Bereiche deines Lebens.
- Setze neue Prioritäten und schreibe dies am Besten auf.
- Je nach Lebensphase sind oft unterschiedliche Bereiche im Fokus.

4. ZIELE SETZEN (Der Soll-Zustand)

- Anhand deiner Prioritäten setzt du dir für jeden Lebensbereich so smarte Ziele wie möglich. Halte das schriftlich fest.

- Teilweise kann es auch sinnvoll sein, klare Stunden-Ziele für jeden Bereich zu definieren. Folglich muss ein klarer Stundennachweis geführt und in der nächsten Evaluation reflektiert werden.
- Auch Beziehung kann man priorisieren und sich Ziele dafür stecken.
- Manchmal ist es sinnvoll, Ziele zu kategorisieren. Zum Beispiel kurzfristig, mittelfristig, langfristig oder Tages-, Wochen-, Monats-, Jahresziele oder Ein-Jahresziele, Fünf-Jahresziele oder Zehn-Jahresziele.
- Vorsicht: Lass dich nicht verleiten, in deine eigenen Gedankenmuster zu rutschen, sondern versuche, klare Ansagen von Gott einzuholen.

5. FOKUSSIEREN

- Sind die Prioritäten und Ziele gesetzt, kann trotzdem der Alltagstrott diese in Vergessenheit geraten lassen.
- Plane dir eine feste Zeit am Tag, in der Woche, im Monat und Jahr ein, um dir die gesetzten Prioritäten und Ziele vor Augen zu führen.
- Gerade um schlechte Gewohnheiten abzulegen oder neue Gewohnheiten anzutrainieren, sollte dies täglich und im Gebet passieren.

Das könnte dein tägliches Gebet werden:

..... Wir bitten Gott, dass er euch durch seinen Geist alle nötige Weisheit und Einsicht schenkt, um seinen Willen in vollem Umfang zu erkennen. Dann könnt ihr ein Leben führen, durch das der Herr geehrt wird und das ihm in jeder Hinsicht gefällt. Ihr werdet imstande sein, stets das zu tun, was gut und richtig ist, sodass euer Leben Früchte tragen wird, und werdet Gott immer besser kennen lernen.“ (Kol 1,9)

2.2. Reflexion: Quelle

Studiere die Person Ester und ihre Fähigkeit, an den richtigen Stellen die richtigen Prioritäten zu setzen.

Vorwiegend: Ester, 3. bis 7. Kapitel

2.3. Anwendung

Erstelle eine Übersicht über die verschiedenen Bereiche deines Lebens (max. 8) und evaluiere sie anhand der „Drei E's“.

BEREICH	BESCHREIBUNG	1. E: ERWARTUNGEN	2. E: ERGEBNIS	3. E: ERNTE

Notizen

3. Selbstmanagement: Dem Alltag standhalten

3.1. Einführung

3.1.1. Dem Schweinehund auf die Schliche kommen

Wer kennt das nicht, dass die schönen Vorsätze wie Sandkörner durch die Hand rutschen. Trotz ehrlicher Veränderungsbereitschaft schleicht sich immer wieder der innere Schweinehund ein, der unsere Prioritäten, Ziele und vor allem Motivation zu Nichte macht. Die Bibel bezeichnet dieses Phänomen als unser „Fleisch“, das trotz unserer Erlösung in uns und gegen uns kämpft. Wichtig zu verstehen ist, dass das Fleisch nicht gleich der Person ist. Als Christ ist man durch den Glauben an Jesus ein neuer, heiliger, gerechter Mensch (vgl. Eph 4,22ff). Das Fleisch im Christen ist der alte, egoistische, verdorbene Mensch, der nach Selbstverwirklichung und Sünde giert (vgl. Röm 7,14ff). Doch durch Jesu Werk und den Heiligen Geist, er sich im Christen entfaltet, ist es möglich, dem Fleisch zu widerstehen. Auch wenn das ein lebenslanger Prozess ist. *Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lust des Fleisches nicht vollbringen. Denn das Fleisch gelüstet gegen den Geist und der Geist gegen das Fleisch; und diese widerstreben einander, so dass ihr nicht das tut, was ihr wollt. Wenn ihr aber vom Geist geleitet seid, so seid ihr nicht unter dem Gesetz*“ (Gal 5,17f).

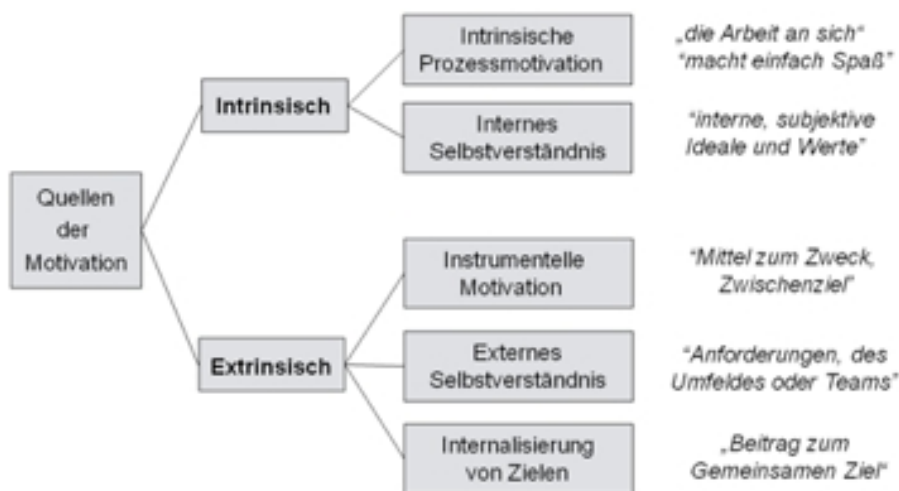
Um dem Alltag mit allen Zielen und Herausforderungen standzuhalten, müssen wir voll Geist sein und Gottes Willen in unserem Leben Raum geben. Darin müssen wir allerdings wachsen.

1. Ebene	Gottes Willen kennen	vgl. Eph 5,17
2. Ebene	Gottes Willen wollen	vgl. Phil 2,13
3. Ebene	Gottes Zeitplanung akzeptieren	vgl. Pred 3,1f

3.1.2. Motivation und Erfolgshindernisse

Motivation und Motivationskiller haben viel mit der eigenen Persönlichkeit und Erfahrung zu tun. Somit ist sinnvoll, dass jedes Individuum sich eigenständig fragt, was es motiviert oder demotiviert und welche Ausreden sich immer wieder einschleichen. Das „Prinzip des Motivation Sources Inventory“ unterscheidet zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation. Intrinsische Motivation kommt aus der Person heraus, da er Mensch zum Beispiel wahre Freude oder Interesse an der Sache hat. Diese Motivation ist sehr positiv und lässt deutlich weniger nach als die extrinsische, die einen Handlungsanreiz von außen als Grundlage hat. Zum Beispiel, weil eine Belohnung oder Anerkennung aussteht oder Stress, Angst oder ein schlechtes Gewissen vorhanden sind. Die-se Motivation kann für einen bestimmten Zeitraum – je nach Persönlichkeit – bestehen bleiben. Doch ist dies keine langfristige Lösung.

Die Fünf Quellen der Motivation nach Barbuto (Prinzip des Motivation Sources Inventory)



Quelle: Institut für Management-Innovation, Prof. Dr. Waldemar Pelz



Folglich sollte der Mensch auf seine innere Stimme achten. Was sind meine Motive? Warum fehlt mir Motivation? Ist es die fehlende Leidenschaft für das Thema? Tue ich etwas, um anderen zu gefallen oder weil ich muss?

Wir kennen weitere mögliche Erfolgshindernisse für Selbstmanagement. Natürlich gibt es verschiedene Möglichkeiten – je nach Art des Erfolgshindernisses – um im Durchhalten in seinem Selbstmanagement zu wachsen. Dennoch bleibt der wirksamste Katalysator für ein lebenswertes Leben die Kraft Gottes und das Gebet (vgl. Phil 4,13). Geistliches wird mit Geistlichem bekämpft (vgl. Eph 6,10ff). Diese ergänzenden Möglichkeiten zur Bewältigung des Selbstmanagements können helfen:

HINDERNIS	MÖGLICHE LÖSUNG
Perspektivlosigkeit	Neues Verständnis von Berufung und Bestimmung
Ausreden durch das eigene Fleisch	Gebet um Standhaftigkeit, Ausreden benennen und in der konkreten Situation überwinden
Teufel	Mit dessen Einfluss rechnen und in Jesu Namen eindämmen
Trennung von Gott / Sünde	Gott suchen, Beichte und Gebet
Charakterschwäche z.B. Ängste, Konfliktscheu	Offenbarung durch Gott über Schwächen, neue Gewohnheiten entwickeln, Seelsorge/Mentoring/Coaching
Überforderung der Kompetenzen	Kompetenzen erweitern (z.B. Neues lernen, Gewohnheiten antrainieren, Coaching suchen), Effizienz steigern (z.B. mehr Zeit investieren, neue Arbeitsmethoden wählen, 80-20-Paretoprinzip leben), weitere Möglichkeiten nutzen (z.B. neue Mitarbeiter einarbeiten, neue Arbeitstools einführen, externe Hilfe einholen)
Fehlende Disziplin	Vision und Nutzen neu fokussieren, Anreize schaffen, Routinen etablieren

3.1.3. Disziplinlosigkeit

Disziplin ist keine punktuelle Aufgabe, sondern ein lebenslanger Prozess, ein Lebensstil, der die Grundlage für erfolgreiches Selbstmanagement ist. *„Talent ohne Selbstdisziplin ist wie ein Tausendfüßler auf Rollschuhen“* (Zitat H. Jackson Brown).

Meist ist die Disziplinlosigkeit ein Resultat davon, dass der Fokus aus den Augen verloren wurde. Liegt der Fokus auf den Schwierigkeiten oder den Chancen? *„... Wir wollen alles ablegen, was uns beim Laufen hindert, uns von der Sünde trennen, die uns so leicht gefangen nimmt, und unseren Blick auf Jesus richten, den Wegbereiter des Glaubens, der uns ans Ziel vorausgegangen ist. Weil Jesus wusste, welche Freude auf ihn wartete, nahm er den Tod am Kreuz auf sich, und auch die Schande, die damit verbunden war, konnte ihn nicht abschrecken. Deshalb sitzt er jetzt auf dem Thron im Himmel an Gottes rechter Seite“* (Hebr 12,1f).

TIPPS, UM DEINE DISZIPLINLOSIGKEIT ZU ÜBERWINDEN:

1. NEUFOKUSSIERUNG

- Oft hilft es ganz nüchtern über die Situation und die Herausforderung, die eigenen Prioritäten und Ziele zu erreichen, nachzudenken (vgl. 2Tim 4,5).
- Was ist das Problem? Was sind Vorteile, meine Disziplinlosigkeit zu überwinden? Was sind die Nachteile, mich meiner Disziplinlosigkeit hinzugeben? Warum hab ich mir dieses Ziel gesetzt? Warum sollte ich es nicht schaffen, dieses Ziel jetzt anzugehen?

2. ENTFERNE VERSUCHUNGEN

- Mach dir schon beim Zieleinstecken klar, welche Hindernisse an welcher Stelle wahrscheinlich auf dich zukommen und treffe Vorkehrungen. Z.B. Mittagsloch, deswegen 30 Minuten Spaziergang am Mittag.
- Wenn du zum Beispiel gesünder essen willst, kaufe nur noch gesunde Dinge. Du willst effektiver studieren? Schalte dein Handy dabei aus!

3. EINE AUFGABE NACH DER ANDEREN

- Manchmal verfällt der Mensch mit Blick auf die großen Berge von Aufgaben in eine komplette Passivität.
- Werde aktiv, indem du eine Aufgabe nach der anderen angehst. Die Wichtigsten zuerst!

4. DEADLINES UND ANREIZE

- Vielleicht hilft dir eine Deadline, die du dir in den Kalender schreibst.
- Oder dir hilft ein Anreiz z.B. ein Jungsabend mit deinen Freunden.
- Ein Anreiz kann auch eine saubere Arbeitsumgebung oder ein starker Kaffee sein.

5. RECHENSCHAFT

- Suche dir eine Person oder einen Leiter, der dir wirklich Druck macht, dass du deine Aufgaben erledigst und Ziele erreichst. Das muss nicht unbedingt jemand sein, der direkt mit dir in diesem Bereich zusammenarbeitet.
- Sei ehrlich und transparent über deine Fort- und Rückschritte.

6. ROUTINEN ENTWICKELN

- Menschen sind für Routinen geschaffen. Das hilft uns, unser Leben im Flow zu leben.
- Entwickle passend für dein Leben und deine Persönlichkeit gewisse Routinen. Diese solltest du vor allem die ersten 40 Tage sehr streng einhalten, damit sie wirklich Alltag werden.

3.2. Reflexion: Quelle

Analysiere Moses Verhalten gegenüber Gott und dem Volk Israel in der Wüstenzeit. Wie hat er seine Motivation erhalten? Wie ist er mit Hindernissen und Kritik umgegangen?

Vorwiegend:

- 2. Mose, 32 und 33
- 4. Mose 11 und 12
- 5. Mose 8 und 9

3.3. Anwendung

Gruppenarbeit nach Lebensbereichen, die am meisten herausfordern (Studium, Gemeinde, Familie/Ehe, Gottesbeziehung, Freizeit, Beziehungen)

Als Gruppe Poster erstellen mit vier Kategorien:

Bereich der Herausforderung / Handlungsbedarf / Lösungen / Benötigte (Leiter-)Kompetenzen

Zum Beispiel:

Bereich der Herausforderung	Gemeinde
Handlungsbedarf	Aufgaben delegieren
Lösungen	1. Gebet um mögliche Person zum delegieren 2. Person anfragen und Vision vermitteln 3. Aufgabenbeschreibung erstellen 4. Mitarbeitergespräch einmal im Monat
Benötigte Leiterkompetenzen	Vertrauen, Anleitung, Initiative, Zuhören, Reproduktion, Arbeitskultur prägen

Notizen





4. Selbstmanagement: Ganzheitlich Leben gestalten

4.1. Einführung

4.1.1. Hebräisches Verständnis: Geist – Seele – Leib

Als Gesellschaft, die ihre Wurzeln im griechisch-antiken Denken hat, fällt es auch den Christen oft schwer, den drei Komponenten – GEIST, SEELE und LEIB – eine gleiche Wichtigkeit zu geben. Die griechische Philosophie, auf der die Lehren des Rationalismus aufbauen, der unsere westlichen Erziehungswissenschaften prägt, sieht das Geistige und die Vernunft als wichtiger an als das Körperliche und Praktische.

Das hebräische Verständnis nach Gottes Wort ist allerdings ein anderes: Es betrachtet Geist, Seele und Leib als eine Einheit. Gott hat die Menschen nach seinem Ebenbild geschaffen (vgl. 1Mo 1,27), und dies beinhaltet auch die verschiedenen Aspekte der Menschlichkeit. *„Er selbst aber, der Gott des Friedens, heilige euch völlig; und vollständig möge euer Geist und Seele und Leib untadelig bewahrt werden bei der Ankunft unseres Herrn Jesus Christus“* (1Thes 5,23).

Peter Scazzero fasst die menschliche Persönlichkeit in fünf Komponenten zusammen und warnt, dass es zerstörerische Auswirkungen auf unsere Beziehung zu Gott, zu anderen und uns selbst hat, wenn wir auch nur einen Aspekt unseres Mann- oder Frauseins in Gottes Ebenbild ignorieren (Glaubensriesen – Seelenzwerge: Geistliches Wachstum und emotionale Reife von Peter Scazzero).

In unserer westlich geprägten Theologie ist die Versuchung groß, geistliche Reife anhand von dem „geistlichem Auftreten“ einer Person abhängig zu machen. Auch der intellektuelle Aspekt wird hoch geschätzt. Aber ein Christ kann geistlich stabil sein und dennoch immer wieder an seine Grenzen kommen. Er kann ein nach außen hin „geistlicher Überflieger“ sein und trotzdem den Dauerlauf des Lebens nicht halten, weil er die anderen Aspekte missachtet. Scazzero nennt einige Wege zu einer emotional heilsamen Spiritualität:

1. Erkenne dich selbst, damit du Gott erkennst (Wahrhaftig werden)

- Sich den eigenen Gefühlen stellen
- Falsche Denkmuster ablegen (z.B. Ich bin, was ich tue. Ich bin, was andere von mir denken)
- sich der eigenen Identität in Jesus bewusst werden

2. Den Schritt zurück, der uns den Weg nach vorne freimacht (Die Macht der Vergangenheit brechen)

- Vergangenheit aufarbeiten
- Muster der Vergangenheit im eigenen Leben entdecken und gestalten

3. Der Weg durch die Mauer (Macht und Kontrolle loslassen)

- Reise zum Innerem, um geistlich reif zu werden



- Ablegen von Stolz, Habgier, Luxus, Zorn, geistliche Genusssucht, geistlicher Neid, Trägheit

- Hineinwachsen in wahre Demut, geistliches Nichtwissen, Warten auf Gott, Unabhängigkeit von irdischen Bedürfnissen

4. Die Seele weiten lassen – Trauer und Verlust (Lernen, mit Grenzen zu leben)

- Verwirrende Wartezeit aushalten
- Geschenk der Begrenzung annehmen
- Vergeben lernen

5. Wege zu einer vertieften Spiritualität (Innehalten, um den Herzschlag der Ewigkeit zu spüren)

- Eigenes Tun unterbrechen und innehalten
- Sabbat halten und geistlich gestalten
- Stress nicht mit Aktivismus, sondern mit Gebet entgegentreten

6. Emotional erwachsen werden (Lieben lernen)

- Nicht ich, sondern Gott und andere sind Mittelpunkt meines Lebens
- Mit Konfliktsituationen reif umgehen: Konflikte nicht leugnen; Konflikte in Liebe austragen; lernen, Frieden zu stiften

(Weiterführende Gedanken für das Leben als emotional gesunder Leiter in „Emotional gesund leiten“ von Peter Scazzero.)

4.1.2. Fundamente eines ausgewogenen Lebensstils

Das Leben und vor allem der Dienst im Reich Gottes ist kein Sprint, sondern ein Dauerlauf (vgl. 1Kor 9,24). Es ist wichtig, dass ein Mensch seine eigenen Grenzen kennt, spüren kann und pro-aktiv damit umgeht. Diese Grenzen sind bei jedem Menschen je nach Lebenssituation unterschiedlich.

1. Was ist mein Maß?
2. Wie schaut meine Leitungskapazität aus?
3. Wie viel Schlafbedarf habe ich und wie gut schlafe ich?
4. Wie alt bin ich?
5. In welcher Lebensphase befinde ich mich?
6. Welche Herausforderungen beeinflussen meinen Geist, meine Seele und meinen Leib?

7. Wie geht es meinem Partner (und Kindern) mit meinem Pensum?
8. Wie oft bin ich krank und warum?
9. Halte ich meinen Sabbat ein?
10. Bin ich in der Regel leidenschaftlich, begeistert und zufrieden?

„*Besser ein Langmütiger als ein Held, und besser, wer seinen Geist beherrscht, als wer eine Stadt erobert*“ (Spr 16,32). Eine gesunde Work-Life-Balance zu entwickeln, ist auf Dauer unabdingbar. Deswegen sollten folgende Fundamente für einen ausgeglichenen Lebensstil immer wieder neu im Hinblick auf die aktuelle Lebenssituation reflektiert und etabliert werden:

1. Wachsende Gottesbeziehung mit Sabbat-Routine (vgl. 5Mo 6,4f)
2. Erfülltes Eheleben / Singleleben (vgl. Eph 5,21ff; 1Kor 7,1ff)
3. Abgegrenzte Zeiten zur persönlichen Gestaltung (vgl. 1Kor 6,19f)
4. Respektvoller Umgang mit Freunden und Ursprungsfamilie (vgl. Spr 17,17 und 2Mo 20,12)
5. Fruchtbare Arbeit / Dienst (vgl. Eph 2,10)

Nur wenn wir uns selbst lieben, können wir auch andere Menschen wirklich lieben und respektvoll behandeln. „*Wenn ihr wirklich das königliche Gesetz ‚Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst‘ nach der Schrift erfüllt, so tut ihr recht.*“ (Jak 2,8). Dabei dürfen gerade die Aktivsten unter den Leitern verstehen, dass Gott keine Eile hat. Ihm geht es um die persönliche Entwicklung, um einen Charakter, der Jesus immer ähnlicher wird (vgl. 2Thes 2,13f).

Doch in all dem können wir uns auf die Unterstützung des Heiligen Geistes verlassen, wenn wir ihn einladen, ganzheitlich in unserem Leben zu wirken. „*Ja, wir alle sehen mit unverhülltem Gesicht die Herrlichkeit des Herrn. Wir sehen sie wie in einem Spiegel, und indem wir das Ebenbild des Herrn anschauen, wird unser ganzes Wesen so umgestaltet, dass wir ihm immer ähnlicher werden und immer mehr Anteil an seiner Herrlichkeit bekommen. Diese Umgestaltung ist das Werk des Herrn; sie ist das Werk seines Geistes*“ (2Kor 3,18). In diesem Zusammenhang ist ein Feedback von anderen Personen sehr hilfreich.

Zu allererst sind dies der Ehepartner und die Kinder sowie Freunde oder Arbeitskollegen. Darüber hinaus ist die dauerhafte Etablierung von Mentoren, Coaches oder Seelsorgern im Leben und Dienst eine Bereicherung.

Um im Kalender Platz für persönliche Themen zu schaffen, muss man lernen seine Aufgaben so effizient wie möglich zu gestalten. Eine Hilfe kann das „Eisenhower-Prinzip“ sein, dass die Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit kategorisiert.



4.1.3. Sabbat

„Denn wer an Gottes Ruhe Anteil bekommt, darf von all seiner Arbeit ausruhen, genauso wie Gott ruhte, als er alles erschaffen hatte. Setzen wir also alles daran, an dieser Ruhe teilzuhaben, und lassen wir uns den Ungehorsam jener früheren Generation als warnendes Beispiel dienen, damit wir nicht wie sie zu Fall kommen“ (Hebr 4,10f). Selbst Gott ruhte einen Tag nach der Erschaffung der Erde (vgl. 1Mo 2,2f). Wahrscheinlich nicht, weil Gott es nötig hatte, sondern um uns ein Vorbild zu geben und die Wichtigkeit eines ausgewogenen Lebens zu betonen. Es ist faszinierend, dass der Mensch – am 6. Tag geschaffen – seinen ersten Tag auf Erden in Gottes Ruhe, am Sabbat, erlebt.

Leider fehlt vielen Christen ein Verständnis dieser Tugend. Nach jüdischem Verständnis üben wir am Sabbat „schon hier in dieser Welt

die Ewigkeit ein. Wir blicken voraus auf jenen Tag am Ende unseres Lebens, an dem wir alle Arbeit aus der Hand legen, ruhen, genießen und die Herrlichkeit Gottes in aller Fülle schauen werden (Emotional gesunde Wege von Peter Scazzero). Dabei ist das Einhalten des Sabbats keine Option, sondern im Alten Testament ist es ein klares Gebot (vgl. 2Mo 20,8ff; 5Mo 5,12ff). Im Neuen Testament lesen wir von Jesus und den Aposteln, die weiterhin den Sabbat heiligten (vgl. Mt 12,12; Lk 4,16; Apg 13,14f).

WARUM IST DER SABBAT EIN SCHATZ (nach Scazzero)?

1. Zentrale geistliche Übung

- „Geistliche Übungen retten uns nicht, aber wenn wir im Glauben wachsen wollen, sind sie unverzichtbar“ (Peter Scazzero).
- *„Der Sabbat ist um des Menschen willen geschaffen worden und nicht der Mensch um des Sabbats willen“* (Mk 2,27).

2. Widerstand gegen geistliche Mächte und Gewalten

- Nicht unsere Leistung bringt Erfolg, sondern Gottes Kraft.
- Menschen sind wichtig, egal was sie leisten.

3. Sabbat als Spiel

- Wir geben die Kontrolle an Gott ab.
- Wir genießen das Leben und bekommen neue Perspektiven über unsere Routinen und Herausforderungen.

4. Ort der Offenbarung

- Manchmal müssen wir zur Ruhe kommen, damit Gott zu uns sprechen kann.
- Vorräte an Liebe, Freude, Frieden, Geduld und Freundlichkeit werden neu aufgefüllt.
- Die wichtigste Aufgabe als Christ ist es, Jesus zu vertrauen.

4.2. Reflexion: Quelle

Siehe Anwendung.

4.3. Anwendung

Gruppendiskussion zum Thema „Sabbat halten“ pro und kontra anhand vorgearbeiteter Argumente.

PRO SABBAT HALTEN	KONTRA SABBAT HALTEN





5. Selbstmanagement: Umgang mit Finanzen

5.1. Einführung

5.1.1. Wichtigkeit vom Umgang mit Geld

Keiner spricht darüber!?! Wir werden meist nur geprägt durch An-dere (Familie, Freunde, Gesellschaft, Medien). Es ist weder ein Schulfach noch eine Grundfähigkeit, die uns in der Regel im Studium vermittelt wird. Wir sind mit dem Umgang von Geld und Besitz meist schnell und überraschend auf uns alleine gestellt. Auch ist es ein großes Tabuthema! Über Geld und Besitz wird meist weder in der Familie, in der Gemeinde oder in anderen Kreisen tiefgehend gesprochen. Viel zu groß ist oft die Sorge, Unwissenheit preis zu geben, hochmütig zu wirken oder Scham, die einen belastet und davon abhält von seinen Problemen bzw. Situationen zu berichten. Und so sammeln wir im Laufe der Zeit viele spannende Gewohnheiten und Meinungen, die unseren alltäglichen Umgang mit Finanzen prägen werden. Nur sehr selten hinterfragen wir die-se Gewohnheiten, sondern nehmen sie recht schnell für uns an. Und dabei haben wir mit der Bibel den wertvollsten Finanzratgeber der Welt geschenkt bekommen!

Die Bibel ist voll von Wegweisungen und Ratschlägen für einen erfüllten Umgang mit Geld und Besitz. Jesus selbst hat in seinen Gleichnissen überwiegend zum Umgang mit Geld und Besitz gesprochen. Er hat Denkfehler aufgedeckt und angeregt seine Herzenshaltung zu prüfen. Da dieses Thema ein sehr grundlegendes und auch sehr umkämpftes Thema zu sein scheint, finden wir wohl auch in der Bibel rund 2.000 Versen zum Thema Geld und Besitz. Hingegen meinte Gott wohl, dass uns rund 500 Verse zum Thema Glauben und rund 500 Verse zum Thema Gebet ausreichen würden, um seine Wirkungsweise zu diesen Lebensbereichen verstehen zu lernen und anzunehmen.

5.1.2. Macht des Mammons

„Der Habgierige erregt Streit; wer aber auf den HERRN vertraut, wird reichlich gesättigt“ (Spr 28,25).

Wir müssen zugeben, dass unsere westliche Welt von Wohlstand und einer überdurchschnittlichen Grundversorgung (Lebensmittel, Wohnraum, Gesundheitsversorgung, Elektrizität, Informationen, Wissensvermittlung, Kultur und Literatur etc.) geprägt ist. Es ist Überfluss vorhanden ist und wir können von allem lebenswichtigem sofortige Verfügbarkeit sicherstellen (Grundnahrungsmittel, Kleidung etc.). Nun könnte man meinen, dass diese wertvolle Basis es uns ermöglicht, in Frieden miteinander zu leben. Das in unseren Reihen keine Versorgungsängste entstehen. Das wir gerne Überfluss teilen, damit auch andere von unseren finanziellen „Erfolgen“ profitieren können. Das wir ein Gefühl für „genug“ entwickelt haben. Das wir bedacht mit unserer Umwelt umgehen.

Wäre da nicht dieser eine Geist in und um uns, der uns genau das Gegenteil immer wieder neu suggeriert. Der Geist des Mammons. Der das penetrante Gefühl des Mangels in uns produziert, das wir nicht vollständig zufrieden sind, das wir stets nicht erfüllt sind. Der Grundgedanke daran, dass wir uns früher oder später etwas ganz besonders kaufen/leisten werden, um dann in die Erfüllung unseres Lebens überzugehen. Der Grundgedanke daran, dass wenn wir doch nur das eine oder andere erreicht, geschafft, geheiratet oder gekauft haben, es uns erst richtig gut gehen wird. Sich dann unser Leben grundlegend ändern wird... und wir dann wirklich zufrieden sein werden.

Für viele geht dieses Mangelempfinden so weit, dass sie bereit sind dafür Schulden aufzunehmen. Sich so ihre Zukunft vorwegnehmen, um doch nur diesem Gefühl nachzugehen, dass einem Erfüllung verspricht. Andere hingegen sind derart geprägt, dass sie viele Sorgen bewegen. Dass sie Angst davor haben, den aktuellen Wohlstand und Besitztümer zu verlieren. Oder falsche Investitionen zu tätigen. Die sich bekümmert fragen, wie lange es unserer Wirtschaft, unserem Wohlstand, unserem Land noch gut gehen wird? Wie viele Flüchtlinge unser Land wohl aushalten wird? Wie lange wir es wohl noch möglich machen können, so zu leben wie heute? Wird es mit dem Job wohl noch weiter so gut gehen oder werde ich meinen Arbeitsplatz verlieren? Was ist nur, wenn ich krank werde?

n unseren Gemeinden sind oftmals Interessenskonflikte geprägt vom Kapitalfluss. So hat man doch als einer der Großspender eigentlich den Anspruch mitentscheiden zu dürfen, oder? Kann ich als Pastor wirklich diesen mir aufs Herz gelegten Veränderungsprozess anleiten? Auch dann, wenn ich mir bewusst ma-che, dass ich Gefahr laufe, dass die großen Spender der Gemeinde diesen Weg nicht mitgehen werden? Kann ich das verantworten? Mir gegenüber? Meiner Familie gegenüber? Der restlichen Gemeinde?

5.1.3. Die Versorgungszusage Gottes

All diese Gedankenprozesse und Überlegungen kannte auch Jesus und er hat sie uns aufgedeckt. Um nur ein konkretes Beispiel zu nennen, finden wir das Gleichnis vom reichen Bauern in Lukas 12,16ff. Wichtig zu verstehen ist bei diesem auszugsweisen Gleichnis, dass für Jesus nicht das Problem darin bestand, dass der Bauer reich war. Dass er viel Besitz besaß oder sich eine Scheune für seine Vorräte bauen wollte. Sondern es liegt darin, dass er sich auf seine Leistung berufen hat und sich auf seinen Wohlstand und sein Vermögen verlassen hat. Er glaubte, selbst der Versorger seiner Zukunft sein zu können und dass er die Macht hat in seinem Leben jetzt die wichtigen Schritte für ein erfülltes Leben einleiten zu können.

Doch Jesus warnt uns vor dieser trügerischen Selbstsicherheit und wünscht sich eine tiefe Beziehung zu uns, in der er uns auch Wegbegleiter und Ratgeber zu unseren Finanzen sein darf. Wir sollen realisieren, dass uns kein Besitz und Vermögen auf dieser Welt diese Ruhe, Liebe, Gelassenheit, Annahme und Zufriedenheit schenken wird, nach der wir uns eigentlich sehnen. Sondern nur er selbst uns kann uns dies alles geben. Das erklärt auch die-se so wertvolle Versorgungszusage und den konkreten Wunsch nach Gottes Reich in unserem Leben an erste Stelle stellen sollen (vgl. Mt 6,19ff). *„Trachtet aber zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit! Und dies alles wird euch hinzugefügt werden. So seid nun nicht besorgt um den morgigen Tag! Denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat an seinem Übel genug“* (Mt 6,33f).

5.1.4. Finanzen im Alltag

Sicherlich ist es nicht plausibel für alle finanziellen Entscheidungen und Situationen einen X-Punkteplan zu definieren, der einem helfen wird ganz nach dem Herzen Gottes zu leben und uns frei macht vom Geist des Mammons. Dennoch sind diese nachstehenden Hilfestellungen ein Hilfswerkzeugkasten für dein Leben.

1. GOTT ALS VERSORGER ANNEHMEN

Um finanzielle Entscheidungen nach Gottes Maßstäben entscheiden zu können, ist es unumgänglich, dass man vorher selbst akzeptiert und für sich an-nimmt, dass nicht wir selbst, sondern Gott unser Versorger ist. Dies mag zwar in unserer Welt dadurch möglich werden, dass wir durch den Einsatz seiner Fähigkeiten und Gaben arbeiten und damit Lohn und Gehalt beziehen. Aber es sind nicht wir sondern er, der diese Grundfähigkeit geschenkt hat. So kann auch er andere Menschen, Unternehmen, Gemeinden usw. dazu gebrauchen, uns zu versorgen. Doch das alles liegt letztlich nicht in unserer Hand. Auch wenn wir das gerne anders sehen und selbst in die Hand nehmen wollen.

2. BETEN

Ohne eine enge Beziehung zu unserem Ratgeber oder dem Versorger wird es uns schwer fallen, trennen zu können, welcher Pulsgeber in uns gerade die Motivation für finanzielle Entscheidungen ist. Ist es der Heilige Geist, der uns Impulse schenkt oder doch der Geist des Mammons? Es ist somit wichtig, dass wir bei noch so „kleinen weltlichen“ Entscheidungen unseren Versorger mit einbeziehen und ihn im Gebet um Weisheit bitten.

3. DER ZEHNTE TEIL

Das unglaubliche Angebot, dass wir in Maleachi 3,10 finden, in dem uns Gott höchstpersönlich dazu auffordert und einlädt ihn durch die Weitergabe des zehnten Teils unserer Ernte in sein Reich herauszufordern, hat tiefere Wirkung als wir meist meinen. Es geht nämlich überhaupt nicht um dein Geld oder Besitz, sondern um deine Herzeshaltung! Mit keinem anderen Akt können wir Gott, dem Mammon und uns selbst mehr beweisen, wem wir die Versorgungsrolle zuordnen.

4. SCHULDEN VERMEINDEN

Unsere Zukunft vorwegnehmen, in dem wir durch die Aufnahme von Schulden (mögen die Zinsen noch so niedrig sein) uns Besitztümer und Reichtümer anhäufen, sollte gut überlegt sein. In nur wirklich sehr seltenen Fällen ist es wirklich geboten, Schulden aufzunehmen und selbst bei der Immobilie stellt sich für viele im Nachgang heraus, dass es mehr eine Last als ein Segen war. Prüfe diese Entscheidung sehr gut und lass dich nicht von falschen Motivatoren prägen.

5. INVESTIEREN

Vermögen besitzen zu dürfen, bringt ganz neue Aufgaben mit sich. Es ist unsere Verantwortung von dem uns Anvertrautem treuer Verwalter zu sein. Es ist somit wichtig, dass wir dieses Vermögen sinnvoll investieren und einsetzen! Prüfe deine Investitionen und prüfe deine Herzenshaltung und Motivation dahinter.

6. REFLEKTIEREN UND RATGEBER

Alle noch so kleinen Entscheidungen rund um unsere Finanzen und Besitztümer machen etwas mit uns. Sie prägen uns und haben eine Wirkung. Re-flektiere deine Entscheidungen, deine Motivationen, deine Prägungen und deine Herzenshaltung. Sei dir gewiss, dass wir alle damit zu kämpfen haben, die Perspektive Gottes vollständig einzunehmen. Außerdem solltest du dir Ratgeber. Das müssen nicht immer Leute sein, die viel Besitzen oder Finanzberater sind, sondern Menschen, denen du vertraust und die gemeinsam mit dir reflektieren können.

7. KENNE DEINE EIN- UND AUSGABEN

Um finanzielle Entscheidungen treffen zu können, ist es unumgänglich unsere Ein- und Ausgaben möglichst genau zu kennen. Wie sollen wir sonst feststellen können, an welchen Stellen wir unnötiges Geld für Dinge ausgeben, die uns eigentlich nicht wichtig sind? Wie sollen wir sonst realisieren, wie großzügig Gott uns versorgt und wofür wir mit Gott konkret bitten und danken sollen?

5.2. Reflexion: Quelle

Wer oder was hat deinen finanziellen Umgang bisher geprägt? Erkennst du Verhaltensweisen, die nach deinem Empfinden nicht mit Gottes Perspektive übereinstimmen?

Halte diese Gedanken für dich fest und gliedere sie dir in einzelne Rubriken, um sie auch im Gebet vor Gott bewegen zu können. Suche dir Ratgeber, mit denen du diese Verhaltensweisen besprechen kannst und andere Sichtweisen von ihnen kennenlernen kannst. Prüfe für dich, ob du in der Bibel zu den einzelnen Themen Wegweisungen finden kannst.

5.3. Anwendung

BUDGETPLAN

Besprecht und prüft, wie ihr mehr Überblick und Einfluss für eure alltäglichen Ein- und Ausgaben (Excel-Tabellen, Haushaltsbuch, Briefumschläge, Apps) gewinnen könnt und tauscht euch darüber aus.

ZEUGNIS

Teilt eure Erfahrungen, Eindrücke und Gedanken zu euren bisherigen Prägungen, Weisheiten und Meinungen, die ihr zum Thema Geld und Besitz heute in euch tragt, und lernt so das „Tabuthema“ zu brechen.

Notizen





6. Selbstmanagement: Herausforderungen als Pastor

6.1. Einführung

6.1.1. Stolpersteine eines Pastors

Sicherlich kann man die Herausforderungen eines Pastors nicht verallgemeinern. Doch der Job, der oft vermeintlich attraktiv auf Christen wirkt, bringt mehr Stolpersteine mit sich als meist gedacht. Dies sollte man nicht überbewerten, aber auch auf keinen Fall unterschätzen. Es ist hilfreich, regelmäßig mit langjährigen Pastoren und Pastorinnen über dieses Thema im Gespräch zu sein.

Das Amt des Pastors ist eine große Verantwortung. Wie Ärzte einen stressigen Job haben, weil sie das physische Leben bewahren, so liegt eine Bürde für das ewige Leben von Menschen in den Händen der Pastoren. Ihre Entscheidungen haben Auswirkungen auf das ewige Leben von Menschen und dafür wird Gott sie zur Rechenschaft ziehen (vgl. Hebr 13,17). Der Teufel schläft nicht, um den Pastor und seinen wichtigen Dienst zu Fall zu bringen. Dazu kommt die Fehlbarkeit und die Naivität des Menschen, wenn er nicht die großen Stolpersteine beachtet (vgl. Spr 1,5f; 3,7; 3,35; 8,33; 11,30). Die klassischen Gefahren im Leben eines Pastors sind:

1. Ineffektivität des Dienstes

Der Pastor wird vom Alltag so eingenommen, dass er von diesem gelebt wird. Gegenmittel: Selbstmanagement

2. Ehe und/oder Familienprobleme / Probleme als Single

Der Pastor missachtet, dass ein gesundes Ehe- und Familienleben bzw. Singleleben die Basis eines fruchtbaren Dienstes ist. Gegenmittel: emotionale und zeitliche Prioritäten setzen

3. Geistliche Verflachung

Der Pastor kümmert sich nicht um sein geistliches Wachstum, ist in geistlichen Routinen gefangen und das Wachstum der Gemeinde stagniert. Gegenmittel: pro-aktiv geistliches Wachstum fördern

4. Körperliche Hindernisse

Der Pastor kommt körperlich an seine Grenzen (Depression, Burnout, Krankheit etc.). Gegenmittel: ganzheitlich Leben gestalten

5. Gemeindliche Zerrüttung

Der Pastor erlebt selbst- oder fremdverschuldet eine gemeindliche Zerrüttung, in der er an Einfluss und Ansehen verliert. Gegenmittel: Wachsamkeit vor Uneinigkeit sowie Klarheit

6. Weltliche Sünden – Geld, Sex, Macht

Der Pastor verfällt in weltliche Sünden wie Geiz, sexuelle Unreinheit und verschobene Prioritäten. Gegenmittel: authentische Beziehung zu Gott und Mentoren

6.1.2. Pastor – Freund und Leiter

Das Arbeitsumfeld eines Pastors unterscheidet sich in der Regel stark von dem eines Arbeiters in weltlichen Unternehmen. Der Hauptunterschied liegt vor allem in der überwiegenden Zusammenarbeit mit christlichen Ehrenamtlichen. Das Motivieren dieser Ehrenamtlichen ist einer der Hauptschlüssel für erfolgreichen Gemeindebau. Das größte Problem ist, dass Gemeindeglieder für Ehrenamtliche Teil ihrer „Freizeit“ ist. Dementsprechend können sie so viel Zeit, wie sie wollen, in die Gemeinde einbringen oder eben nicht. Da für den Mitarbeiter die Gemeinde in der Regel „Freizeit“ bedeutet, ist der Pastor sowie weitere Leiter zu allererst ein Freund – mit allen Vor- und Nachteilen.

Stellt man sich als Pastor die Frage, in wieweit er sein Privatleben der Gemeinde öffnen sollte, muss gesagt sein, dass eine eindeutige Trennung zwischen Privatleben und Arbeitsleben in diesem Beruf kaum möglich und auch aus dem oben genannten Grund nicht unbedingt

vorteilhaft ist. Oft steht der Pastor vor der Herausforderung, das richtige Maß an Zugänglichkeit für die Gemeinde zu finden.

Trotzdem ist es unabdingbar, dass ein Pastor je nach Persönlichkeitstyp, Lebens- und Gemeindesituation klare Grenzen setzt. Zum Beispiel, dass der Sabbat, der für Pastoren nur an einem anderem Tag außer Sonntag und meist auch Samstag möglich ist, gewahrt wird.

Zudem sind viele Dinge, die für die Mitglieder der Gemeinde „Freizeit“ sind, dienstliche Angelegenheiten wie zum Beispiel Geburtstage oder Hochzeiten. Ein Pastor kann nicht gedankenlos über seine Arbeit mit jedermann aus der Gemeinde sprechen, wie es der normale Kleingruppenbesucher kann.

Ein hilfreicher Faktor für Sympathie in der Gemeinde ist das Teilen von Persönlichem im Gemeindealltag sowie in Predigten. Doch das Wohl der eigenen Familie sollte dabei bedacht werden. Unverzichtbar für die Glaubwürdigkeit und Autorität des Pastors ist ein integriertes Leben. Was gepredigt wird, sollte auch gelebt werden oder bewusst als Wachstumsschritt kommuniziert werden.

Als Person der Öffentlichkeit ist ein bewusstes Auftreten sinnvoll. Dies bezieht sich ebenfalls auf das Auftreten in den sozialen Medien. Eine gewisse Transparenz schafft Sympathie und ist ein Zeugnis. Doch der Pastor sollte sich selbst nicht zu sehr vermarkten, sondern lieber andere Menschen und seine Gemeinde ehren.

Außerdem sollte der Pastor als Vertrauter für die Mitglieder der Gemeinde in einem dringenden Notfall innerhalb einiger Tage immer erreichbar sein – auch im Urlaub.

6.1.3. Ehe- und Familienleben / Singleleben

Gemeindearbeit ist mehr als ein Job, es ist eine Lebensberufung, die das ganze Leben und somit auch die Ehe und Familie beeinflusst. Doch leider wird in Pastorenausbildungen die Stabilität der Ehe vorausgesetzt und es werden kaum Hilfestellungen für das gesunde Leben als Ehepaar und Familie oder als Single gelehrt. Doch Gottes Vorstellung über die Wichtigkeit einer bewussten Lebensgestaltung als Ehepaar und Familie sowie als Single ist, dass dies die Basis der Leiterschaft ist. Denn Ehe bzw. Zölibat ist genauso eine von Gott gegebene und zu gestaltende Berufung wie der praktische Dienst.

Die Bibel benutzt als markantestes Bild für die Beziehung zwischen Gott und dem Menschen/seiner Gemeinde die Ehe (vgl. Hes 16; Mk 2,19f; Offb 19-22). *„Ehepaare bezeugen, wie tief Gottes Liebe ist.“* Ehelosigkeit – egal ob lebenslang oder auf Zeit – bezeugt, „wie weit Gottes Liebe ist“ (Emotional gesund leiten von Peter Scazzero). Oder eben auch nicht, wenn der Umgang mit der Ehe oder der Ehelosigkeit kein gutes Beispiel ist.

Folglich sollte der Leiter ein Leben lang an seiner Ehe oder seinem erfüllten Leben als Single arbeiten. Die Beziehung zu Jesus sollte sich im Eheleben wiederfinden. Bei Entscheidungen im Dienst sollte es dem Pastor oder der Pastorin sehr wichtig sein, wie diese die Lebenssituation der Familie beeinflussen und was die Meinung des Partners dazu ist.

Ein gesunder Umgang mit seinem Partner und seinen Kindern sowie bei Singles ein erfüllender Singlealltag ist eine Königsdisziplin des Selbstmanagements. Der Pastor muss pro-aktiv Präsenz und Aufmerksamkeit für seinen Partner und Kinder oder für seine Lebensgestaltung als Single schaffen, sonst kann der Dienst ihn komplett vereinnahmen. Im Gegensatz zu den meisten Jobs hat der Pastor „frei“, wenn er es sich fest einplant und ansonsten ist er im Dienst. Für viele Leiter bedeutet das ein radikales Umdenken und eine neue Lebensgestaltung. Doch es lohnt sich! Die Kosten die Notwendigkeit von Ehe- und Singleverständnis über Jahre zu missachten, sind fatal. Viele langjährige Pastoren sind nicht stolz auf die Gestaltung ihres Dienstes bezüglich ihrer Ehe und Familie. Auch das frustrierte Warten auf den passenden Partner, das so vieles bestimmt, ist nicht die Vorstellung Gottes (vgl. Mt 19,10ff; 1Kor 7).

Dies sind grundlegende Tipps für eine gesunde Lebensbalance als Ehemann/Frau und Vater/Mutter:

1. Einheit über Berufung der beiden Eheleute
2. Gemeinsame Gottesbeziehung leben
3. Zeitliche Prioritäten zu Gunsten der Familie setzen
4. Sabbat und Urlaub für Familie halten
5. Disziplinierte Arbeitsweise – je nach Persönlichkeit

6.1.4. Lebenslanges Feuer

Doch trotz der Herausforderungen ist und bleibt das Leben als Pastor ein „schönes Werk“, nach dem es sich lohnt zu trachten (vgl. 1Tim 3,1). Eine der Hauptaufgaben (oder sogar die Wichtigste) des Pastors in Bezug auf sein Selbstmanagement ist, eine leidenschaftliche Gottesbeziehung ein Leben lang aufrecht zu erhalten. Dies gibt ihm die nötige Kraft für den Dienst trotz der Schwierigkeiten (vgl. Jes 41,10; 1Kor 1,18). Die Beziehung zu Gott gibt Vision (vgl. Spr 29,18; Joh 10,3ff) und macht den Dienst erst effektiv (vgl. Ps 29,14f). Sie schützt vor geistlicher Stagnation des Pastors und der Menschen, die er lehrt (vgl. Offb 3,16). Außerdem hält sie den Fokus auf Gottes Perspektive und schützt ihn vor dem Abfall in Sünde (vgl. Gal 2,20).

Auch als Pastor gibt es verschiedene Phasen des geistlichen Lebens. Gegenwind, Stolpersteine, Leid, Stress... von all diesen Dingen bleibt auch der Pastor nicht verschont. Um so wichtiger ist es, dass ein Leiter (sowie jeder Nachfolger Jesu) lernt, damit umzugehen und den Glauben nicht zu verlieren. Es gibt verschiedene Stufen zu einem reifen Glauben:

↓	1. Stufe	Naiver Glaube	vgl. 1Kor 3,1ff; 2Kor13,5
	2. Stufe	Prüfender Glaube	vgl. Ps 22; 2Kor 13,5; 1Thes 5,21
↓	3. Stufe	Kindlicher Glaube	vgl. Mt 19,14; Jak 1,6ff

„Doch soll der Betreffende seine Bitte in einer Haltung des Vertrauens vorbringen und nicht in der Haltung des Zweiflers; denn wer zweifelt, gleicht einer Meereswoge, die – vom Wind aufgepeitscht – einmal hierhin und dann wieder dorthin getrieben wird.“ (Jak 1,6).

Um geistlich zu reifen geht Gott mit jedem Einzelnen in einen lebenslangen Prozess mit individuellem Lehrplan. Durch Prüfungen und Schwierigkeiten dürfen und sollen wir wachsen, um einen immer stärkeren Glauben zu erlangen und in unserem Charakter zu reifen, um mehr Verantwortung in Gottes Reich zu erhalten. *„Denn diese Prüfungen geben euch Gelegenheit, euch in eurem Glauben zu bewähren...“ (1Petr 1,7).*

Die geistliche Entwicklung und Einschätzung des Lebens und der damit verbundenen Umstände kann auch mit den verschiedenen Alters- und Lebensphasen zusammen hängen. So kann man oft beobachten, dass

gerade junge Leiter voller Feuer und gefühlter niemals endender Energie für den Dienst sind. Sie sind oft einseitiger in ihrem Denken und Urteilen. Leiter, die länger im Dienst sind, Stürme überwunden und Erfahrungen gesammelt haben, sind oft etwas differenzierter, aber auch langsamer. In der Bibel beobachten wir, dass Gott genauso die älteren Generationen für seine Pläne benutzt, wie die Jüngeren (vgl. Mose; Kaleb).

Jeder Christ begegnet Gott auf seine individuelle Art und muss für sich selbst eine angepasste Form der Gottesbeziehung je nach Lebensphase finden. Eine große Chance die Gottesbeziehung auf ein nächstes Level zu bringen, ist durch das Ausprobieren von neuen Arten der Pflege seine Spiritualität zu erweitern. Doch folgende Elemente der Gottesbeziehung sollten immer priorisiert werden:

1. Tägliche Zeit mit Gott verbringen (vgl. Ps 44,9; Hebr 9,6)
2. Gottesbeziehung als Ehepaar/Familie leben (vgl. Mt 18,20; Apg 2,46; Jos 24,15)
3. Wort Gottes priorisieren (vgl. Jos 1,7f; Ps 119)
4. Gebetsleben weiterentwickeln (vgl. Lk 11,9)
5. Geistliche Freundschaften pflegen (vgl. Joh 15,12)
6. Gottesbeziehung mit den Heiligen leben (vgl. Apg 2,46)
7. Großzügigkeit etablieren (vgl. Lk 6,38; Hebr 13,5; Mt 25,21)
8. Übernatürliches anstreben (vgl. Mk 10,27; Ps 9,2)

Die Gottesbeziehung zu pflegen sollte eine Freude und keine Last sein. Für Gott musst du nichts tun, um ihn zu gefallen (vgl. Röm 4,5). „The way to enjoy your relationship with God is by experienc-ing his presence in your life.“ „When you experience God’s presence, you begin to know his power“ (Fresh Air – Chris Hod-ges).

„Naht euch Gott! Und er wird sich euch nahen...“ (Jak 4,8).

6.2. Reflexion: Quelle

Eigenreflexion:

8. Welche Stolpersteine könnten mir – auf Grund meiner Persönlichkeit oder Vergangenheit – in meinem Dienst begegnen? Wie kann ich dies versuchen abzuwenden?
9. Wie lebe ich mein Ehe- und Familienleben beziehungsweise Singleleben und warum? Wie kann ich dies auf ein nächstes Level bringen?
10. Wie sieht meine Gottesbeziehung aus und warum ist sie, wie sie ist? Wie kann ich dies auf ein nächstes Level bringen?

6.3. Anwendung

Stationsgespräche. An verschiedenen Stationen werden Fragen diskutiert und Ergebnisse schriftlich festgehalten. Nach gewisser Zeit je nach Stationen werden die Gruppen neu gemischt. Die neue Gruppe ergänzt ihre Ergebnisse ebenfalls schriftlich auf dem Medium der vorherigen Gruppe. Gegebenenfalls abschließendes Besprechen der Ergebnisse im Plenum.

Notizen





7. Gebet: Katalysator für mich

7.1. Einführung

7.1.1. Grundlage von Gebet ist Anbetung

„Gebet ist der Schlüssel am Morgen und der Riegel am Abend“ (Zitat von Mahatma Gandhi). Ein erfülltes Gebetsleben ist nicht nur ein Katalysator für das eigene Leben, sondern auch für den Dienst im Reich Gottes. Diese Tugend sollte mehr und mehr entdeckt und priorisiert werden.

Eine der größten Offenbarungen ist, dass Jesus an keiner Stelle sagt, dass Gott Beter sucht. Aber er sagt in Johannes 4,21ff ausdrücklich, dass der Vater nach Anbetern sucht. Anbetung ist die Herzenshaltung, die uns beten lässt. Anbetung ist für Gott! Wenn wir zuerst Gott dienen, indem wir ihm unseren Dank und unsere Liebe bringen, wird das in uns eine Sehnsucht auslösen, dass wir seine Träume, seine Sehnsüchte durch uns ermöglicht sehen wollen. Und das lässt uns beten – garantiert!

Das ist Gottes Plan, wie der Dienst an Menschen geschehen soll. Wir dienen Gott und er dient durch seinen Geist den Menschen. Und zwar so, wie wir mit unseren menschlichen Möglichkeiten das niemals könnten. Eine Gemeinde bestehend aus königlichen Priestern – das war und ist der Traum Gottes (vgl. 1Petr 2,9)! Jesus ist der Hohepriester, der unser Priestertum erst ermöglicht hat. Er weiß, dass wir erst durch die Anbetung Gottes in unsere eigentliche Bestimmung als Kinder Gottes treten. Und Jesus wartet darauf, dass wir sie ergreifen.

Warum verlangte Gott von Mose und den Priestern, die Stiftshütte zu bauen? Die einfache Antwort heißt: Er wollte seinem Volk nahe sein.

Gott war sehr deutlich gegenüber Mose. Er sagte: *„Ich möchte mit meinem Volk leben. Aber um das zu tun, musst du uns einen Ort der Begegnung bauen.“* Wir sehen das in 2. Mose 25,8, wo Gott sagt: *„Und sie sollen mir ein Heiligtum machen, damit ich in ihrer Mitte wohne!“* Mit anderen Worten sagt Gott: Wenn ihr einen Ort der Begegnung weiht (einen Ort nur für mich), werde ich kommen und gegenwärtig sein und werde euer Gott sein.

Gott hat bis heute sein Ziel und seinen Plan nicht geändert. Er möchte Gemeinschaft mit uns haben und unser Gott sein und er sucht nach Orten solcher Begegnung und nach Priestern, die helfen, so einen Ort

der Begegnung zu schaffen. Jesus hat seine leidenschaftliche Liebe zu uns am Kreuz demonstriert. Denn wenn das Kreuz beweist, wie viel wir Gott wert sind, beweist unsere Anbetung, wie viel Gott uns wert ist. Es gibt eine Einladung in Psalm 95,6, die sagt: *„Kommt lasst uns anbeten und uns beugen, lasst uns niederfallen vor dem Herrn, unserm Schöpfer!“*

Wenn wir Gottes Königreich auf der Erde bauen möchten, so wie es im Himmel ist, müssen wir die Dinge tun, die im Himmel getan werden. Im Himmel beugen wir uns. Im Himmel gibt es keine Diskussion darüber, ob sich zu beugen unserer Kultur entspricht oder nicht.

Jesus lehrte in Matthäus 6,9, dass wir zu „unserem Vater im Himmel“ beten. Wir stehen vor dem Thron Gottes, wie der Schreiber des Hebräerbriefes in Hebräer 4,16 betont. Viele Menschen haben ein Bild von Fürbitte, dass wir auf Erden zu einem Gott beten, der im Himmel thront. Doch im Epheserbrief beschreibt Paulus etwas fast Unfassbares: Wir sind mit Christus in den Thronsaal Gottes erhoben (vgl. Eph 1,20ff). Auch andere Passagen in der Bibel zeugen von dieser Tatsache (vgl. Hebr 12,22ff). Es gibt verschiedene Beschreibungen des Thronsaals Gottes (vgl. Jes 6,1ff; Dan 7,9ff), aber die ausführlichste ist in Offenbarung 4:

- Gottes Thron: Gott ist der souveräne Herrscher des Universums (vgl. Apg 4,24). Er ist allmächtig, alles was ihm gefällt tut er (vgl. Ps 135,6) und niemand kann seiner Hand wehren (vgl. Dan 4,32). Gebet ist so mächtig, weil Gott so mächtig ist. Nichts ist ihm unmöglich. Was immer wir ihn bitten – er kann es tun (vgl. Mk 9,23).
- Gott ist Licht (vgl. 1Joh 1,5). Er kleidet sich in Licht (vgl. Ps 104,2). Er wohnt in unzugänglichem Licht (vgl. 1Tim 6,16). Er strahlt wie die Sonne, weil er wie verzehrendes Feuer brennt (vgl. Hebr 12,19). Gott ist Liebe (vgl. 1Joh 4,8). Er brennt voller Eifer und Leidenschaft. Sein Herz glüht vor Verlangen, seine Gnade und Gerechtigkeit auf Erden zu demonstrieren. Er will handeln (vgl. Mt 8,2.3) und tut mehr als wir bitten (vgl. Eph 3,20).
- Der Regenbogen spricht von seiner Bundestreue (vgl. 1Mo 9,8ff; Ps 89,9). Im neuen Bund können wir durch Jesus in der heiligen Gegenwart Gottes stehen. Gott wartet nur da-rauf, dass wir ihn mit Bitten bestürmen (vgl. Jes 30,18f).

7.1.2. Dein Gottesbild bestimmt dein Gebetsleben

Das Bild, das du von Gott hast, das ganz tief unten in deiner Seele eingelagert ist, ist dein Gottesbild. Es bestimmt dein Gebetsleben! Das, was du im tiefsten Inneren über Gott glaubst, das wird die Tiefe, Freude und Vollmacht deines Gebetslebens bestimmen.

Von daher ist es essentiell, dass sich jeder Jünger Jesu, der beten lernen will, mit seinem inneren Bild von Gott befasst und es Stück um Stück erneuern lässt. In Jesaja 62 sieht man eine starke Gebetsbewegung (vgl. Jes 62,6f), die sich aber aus dem „Braut-Bräutigam-Paradigma“ speist (vgl. Jes 62,3ff). Die Bibel spricht häufig von einem Gott, der sich leidenschaftlich freut (vgl. Ps 16,3; 16,11; 18,20; 37,23f; 147,11; Jer 32,41; Zef 3,17; Mt 3,17; Luk 15ff; 1Tim 1,11). Es gibt mindestens vier Gründe, warum Gott sich jetzt gerade über dich freut und deinen Weg mit ihm genießt:

11. Gott ist Liebe – Schönheit liegt im Auge des Betrachters. Gott hat ein verliebtes Herz, das bereit war, für dich zu sterben. Er freut sich an dir, weil er ist wie er ist (vgl. 2Mo 34,6f; Jes 62,5b; Lk 15,20; 1Joh 3,1).

12. Gott ist ewig – Gott schuf Raum und Zeit. Er ist Anfang und Ende. Für ihn ist Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft greifbar. Er sieht dich schon wie du in 5, 10, 1000 und Hundert Millionen Jahren sein wirst! Daher ist er völlig gelassen und kann sich an jedem Schritt deines Weges zu ihm hin erfreuen (Ps 90,2; Ps 139,16; Jes 40,21; Jes 42,9; Jes 46,10; Offb 1,8).

13. Du bist in Christus – In Jesus bist du eine neue Schöpfung. Seit deiner Wiedergeburt gilt Jesu vollbrachtes Werk für dich. Alles, was er rechtmäßig bekommt, bekommst du aus Gnade! Der Vater sieht dich wie Jesus (2Kor 5,17ff; Eph 1ff).

14. Dein williger Geist – Der Mensch sieht nur, was vor Augen ist, aber der Herr sieht dein Herz (vgl. 1Sam 16,7). Er kann deine Liebe sehen, auch wenn sie schwach ist, ist sie vor ihm echt. Er kann sich sogar an dir erfreuen, wenn du versagst, weil er deinen willigen Geist sieht (Joh 13,36ff; Mt 26,41; Joh 18,10; Joh 18,17f; Joh 18,25ff; Lk 22,61; Joh 20,19ff; Joh 21,1ff; Joh 21,15ff).

7.1.3. Wachsen im Gebet

Gebet ist eine Tugend, die wir mit Gottes Hilfe trainieren dürfen. Doch du wirst im Gebet nur wachsen, wenn du es zu einer Priorität machst. Lernen bedeutet immer, dass wir Zeit und Kraft investieren müssen. Wie bei allen anderen wichtigen Dingen im Leben müssen wir Prioritäten setzen und erstens andere Dinge nachordnen, sprich Opfer bringen. Zweitens die Zeiten für Gebet fest in unserem Lebensalltag einplanen, denn Planung ist ein Ausdruck von Liebe.

Auch wenn Gebete nicht oder anders erhört werden, als wir es uns vorstellen, ändert dies nichts an der Wichtigkeit von regelmäßigem Gebet. Doch wann werden deine Gebete erhört und wann nicht? Ehrlichkeitshalber muss man sagen, dass es gut ist, dass nicht alle Gebete erhört werden. Du möchtest nicht wissen, wie viel aus egoistischen und viel zu kurz gedachten Impulsen du schon gebetet hast. Zum Glück hat Gott diese Gebete nicht erhört!

Doch es gibt tatsächlich biblische Gründe für nicht erhörte Gebete:

- Mangel an Vergebungsbereitschaft (vgl. Mt 5,23f)
- Nicht bekannte Sünden (vgl. Jes 59,1f)
- Wünsche, die außerhalb von Gottes Willen und Absichten liegen (vgl. 1Joh 2,16f).
- Ungesunde Beziehung vom Ehemann zu seiner Frau (vgl. 1Petr 3,7).

7.1.4. Trainiere dich biblisch zu beten

Welche Gebete haben eine fast 100% Chance erhört zu werden? Wenn wir seinem Wesen gemäß, seinen Absichten gemäß, seinen Vorlieben gemäß, seinen Plänen gemäß beten. Wie können wir sterbliche Menschen auch so in der Nähe von Gottes Absichten beten? Durch biblische Gebete, und das ist sehr leicht! Biblische Gebete sind Gebete, die in der Bibel aufgeschrieben wurden. Die meisten davon (außer Psalmen) finden sich im Neuen Testament und werden auch apostolische Gebete genannt.

Biblische Gebete sind immer gottzentriert, positiv und „für“ Etwas. Doch oft denken wir, man müsste in den Gebeten gegen dieses und jenes „kämpfen“ oder alles möglich „binden“. Doch das gehört nur in den

seelsorgerlichen Bereich des Befreiungsdienstes, aber nicht in unser Gebetsleben.

Beten ist eigentlich die Beteiligung an Gottes Regierungsgeschäften. Es ist ein Mitgestalten-Dürfen. Viel besser als „Gegen-Gebete“ sind Gebete, die aus einer Kraft der Überzeugung, da sie in der Wahrheit der Schrift verankert sind, in eine Situation hineinsprechen. Biblische Gebete können eine enorme Hilfe sein, uns in persönlicher oder gemeinschaftlicher Fürbitte auf Gott auszurichten und die Herzenssprache Gottes zu sprechen. Außerdem helfen sie, die „Gebetsfallen“ zu vermeiden. Die Gebete bekommen eine enorme Qualität und Tiefe und haben als geschriebenes Wort Gottes eine Art „Erhörungsgarantie“. Zudem kann die ganze Versammlung damit übereinstimmen, weil es Wort Gottes ist.

7.2. Reflexion: Quelle

Biblische Gebete studieren. Wie ist das Gebet aufgebaut, wo liegen die Schwerpunkte und was kann ich daraus lernen?

- Matthäus 6,9-13 – Gebet für die Ausbereitung des Reiches Gottes und Erlösung vom Bösen
- Matthäus 9,37f – Gebet für Aussendung von Erntearbeitern (Mission)
- Johannes 17 – Gebet für Einheit, Schutz, Heiligung und Offenbarung der Herrlichkeit Jesu
- Apostelgeschichte 4,29f – Gebet für freimütige Verkündigung mit Zeichen und Wundern
- Römer 10,1 – Gebet für die Errettung Israels
- Römer 15,5f und 13 – Gebet für Einheit und die Erfüllung mit Frieden, Freude und Hoffnung
- Korinther 1,5ff – Gebet für Geistesgaben, Verkündigung und prophetische Offenbarung
- Epheser 1,17ff – Gebet für die Offenbarung der Schönheit Gottes und erleuchtete Augen
- Epheser 3,16ff – Gebet für die Kraft des Geistes und die Offenbarung der Liebe Jesu
- Philipper 1,9ff – Gebet für die Zunahme an Liebe und Vorbereitung auf das Kommen Jesu
- Kolosser 1,9ff – Gebet für Erkenntnis des Willens Gottes und weitere Segnungen
- Thessalonicher 1,11f – Gebet darum würdig und vorbereitet zu sein für die Berufung
- Thessalonicher 3,1ff – Gebet für Erweckung durch die Kraft des Wortes Gottes



7.3. Anwendung

Gebet in Dreiergruppen anhand von biblischen Gebeten.

Notizen





8. Gebet: Katalysator für meinen Dienst

8.1. Einführung

8.1.1. Die göttliche Unterstützung: Heiliger Geist

In den unterschiedlichen Religionen wurde viel und regelmäßiges Gebet als anstrengend erlebt. Doch wir haben keine Religion, sondern eine begeisternde, dynamische, wachsende, übersprudelnde Beziehung zu dem lebendigen Gott. Und dieser schenkt uns eine göttliche Unterstützung für das Gebetsleben: den Heiligen Geist. Der Heilige Geist liebt es, zu beten und anzubeten ohne zu erschöpfen.

Es ist eines der größten Wunder, das Gott jemals getan hat: Er hat, in der Person des Heiligen Geistes, Wohnung in uns genommen (vgl. Joh 14,17ff). Jesus lehrte ausführlich über den Heiligen Geist und demonstrierte mit seinem Leben als Mensch die Verbundenheit mit dem Geist Gottes. In Johannes 13-17 bereitet er seine Jünger auf die Zeit des Übergangs von ihm zum Heiligen Geist vor. Er erläutert, wie die Gläubigen mit dem Geist leben sollen.

In Johannes 14,16ff finden sich folgende Lehren Jesu:

- Der „andere Beistand“ – Mit anderen Worten sagt er, dass jemand kommen wird, der genauso ist wie er.
- Der „Herbeigerufene“ – Der Geist Gottes ist unser Helfer, der gerufen werden möchte.
- Ihn „kennen“ – Jesus bereitet die Jünger auf eine innige Liebesbeziehung mit dem Geist vor.
- Die „Offenbarung“ – Die Qualität der Gottesbeziehung vertieft sich – von außen nach innen.

Die Lehre Jesu und sein Beispiel haben die Apostel stark geprägt. Nachdem sie den Geist Gottes empfangen hatten, lebten sie genau in dieser Dimension von Beziehung mit dem Geist, wie Jesus es verheißen hatte. Sie hatten Gemeinschaft mit dem Geist (vgl. 2Kor 13,13; Phil 1,19), sie stellten ihr gesamtes Leben unter seine Führung (vgl. Röm 8,14) und dienten in seiner Kraft (vgl. 1Thess 1,5). Dieser Lebensstil war für die Gemeinde völlig normal (vgl. Apg 9,31) und das führte dazu, dass Jesus überall verherrlicht wurde.

Wie können wir das Geheimnis des Geistes noch mehr verstehen? Diese zwei Bilder sind eine Hilfe:

1. Die Quelle in mir – Jesus erklärt die Gemeinschaft mit dem Geist als Quelle in uns (vgl. Joh 4,14; Joh 7,37ff).
2. Der Tempel des Geistes – An Pfingsten nahm der Geist Wohnung in den Gläubigen (vgl. Apg 2,1ff). Die Herrlichkeit Gottes ist seitdem in jedem Wiedergeborenen, denn wir sind sein Tempel und ein Geist mit Gott (vgl. 1Kor 6,12ff).

Um in dieser Beziehung mit dem Geist zu leben, braucht es zu-nächst die Bereitschaft, sich auf den Heiligen Geist einzulassen. Außerdem braucht jede Beziehung Zeiten der Gemeinschaft und das aufrichtige Gespräch. Die folgende Reihenfolge kann für das Gespräch mit dem Heiligen Geist eine Hilfe sein:

- 1.) Thanks – Danke dem Geist Gottes dafür, wer er ist, und ruhe in seiner Gegenwart.
- 2.) Release Revelation – Bitte um tiefere Offenbarung und Begegnung mit Gott (vgl. 1Kor 2,9-12).
- 3.) Use me – Bitte den Geist Gottes, dich zu gebrauchen, um andere Menschen zu segnen (vgl. 1Kor 12,7).
- 4.) Strengthen me – Bitte den Geist um innere Stärkung (vgl. Eph 3,16) und die Frucht des Geistes (vgl. Gal 5,22f).
- 5.) Teach me – Lade den Geist ein, dich zu lehren - in allem und über alles (vgl. Joh 16,13; 1Joh 2,27).

8.1.2. Die wenig genutzte Power-Station: Das Sprachengebet

Eine der hilfreichsten und machtvollsten Gebetsformen ist das „Sprachengebet“. An dieser Stelle kann nur auf die Wirkung und die praktische Anwendung eingegangen werden.

- Sprachengebet ist ein Beten zu Gott (vgl. 1Kor 14,2).
- Nicht der Verstand, sondern der Geist betet (vgl. 1Kor 14,14), der vom Heiligen Geist Worte bekommt (vgl. Apg 2,4).
- Es sind Sprachen, die man nie gelernt hat, irdische oder himmlische (vgl. Apg 2,4; 1Kor 13,1).
- Im Gebet werden Geheimnisse im Geist gebetet (vgl. 1Kor 2,9ff; 14,2).
- Jeder Christ kann und soll in Sprachen beten (vgl. Mk 16,17; 1Kor 14,5).
- Sprachengebet ist eine Art Geheimsprache, die zur persönlichen Auferbauung (vgl. 1Kor 14,4) und der Anbetung Gottes dient (vgl. 1Kor 14,13-17).
- Sprachengebet ist einer der wichtigsten Schlüssel zur inneren Stärkung (vgl. Eph 3,16) und zum Leben im Geist. Paulus hat das mehr praktiziert als alle anderen (vgl. 1Kor 14,18). Außerdem hilft es uns, allezeit zu beten.

Verschiedene Arten von Sprachengebet:

1. Fokussiertes Sprachengebet – Wir nehmen uns bewusst Zeit, in der wir in Sprachen beten. Wir machen keine anderen Sachen nebenher, sondern fokussieren uns völlig auf Gott und sprechen mit ihm. Dabei kann man sich zum Beispiel auf den Geist in einem selbst (vgl. Joh 14,17) oder auf dem Thron (vgl. Offb 4) ausrichten.
2. Beständiges Sprachengebet – Diese Art zeichnet eine immer wiederkehrende Routine aus, egal welcher Tätigkeit man gerade nachgeht. Egal ob beim Bibellesen, in der Für-bitte, beim Gebets-Jogging, beim Putzen, in Gesprächen, unterwegs im Auto.

8.1.3. Die nicht delegierbare Leitungsverantwortung

Natürlich musst du als Hauptleiter nicht unbedingt auch das Referat Gebet leiten. Aber es muss, wenn du Leitungsverantwortung hast, immer auch deine Sehnsucht und deine Praxis bleiben. Als Leiter bist du für den Level des Gebets deiner Gemeinde mit verantwortlich. Du kannst die Aufgabe delegieren, aber das „Thema muss bei dir bleiben!“

Gebet kann man nicht „machen“, aber um Gebet zu fördern und Menschen in der Gabe des Gebets zu trainieren, muss ein Rahmen geschaffen werden – für das eigene Gebetsleben und für die Fürbitte. Dies erfordert meist eine gewisse Struktur und neue Formen. Gebet ist eine Begabung, die manche Christen mehr in sich tragen als andere. Es ist eine tiefe Leidenschaft zur aufopfernden Fürbitte, die für die Gemeinde unglaublich wertvoll sind. Es sollte unser Gebet als Leiter sein, eine Kultur des Gebets zu fördern und dass die Leidenschaft für Gebet in der Gesamtgemeinde stetig wächst. Gebet ist Geschenk aus Gnade und hat die Macht, durch Gottes Eingreifen alles zu verändern. Wenn wir die wirklich großen Dinge in unseren Gemeinden sehen wollen, müssen wir mehr Zeit in unser persönliches Gebetsleben, das Gebetsleben als Leiterschaft und als Gesamtgemeinde investieren!

8.2. Reflexion: Quelle

Eigenreflexion über den – aus subjektiver Sicht – aktuellen Stand der Gebetskultur in der Ausbildungsgemeinde. Was läuft gut? Was ist ausbaufähig? Wie kann der Student zu einer Verbesserung beitragen?



8.3. Anwendung

Diskussionsrunde: Gebet für Übernatürliches (Wunder, Heilung, Zeichen etc.) – pro und kontra.

Notizen





9. Anhang

9.1. Syllabus

9.1.1. Kursbeschreibung

Ein Leiter ohne Selbstmanagement ist wie ein Zug ohne Schienen. Der Zug kann noch so professionell und technisch hochwertig sein: Wenn dieses Potenzial nicht in Bahnen gebracht wird, verfehlt der Zug seinen Zweck. So ist Selbstmanagement auf der einen Seite eine große Herausforderung und gleichzeitig eine elementare Bedingung für ein fokussiertes Leben und einen effektiven Dienst. Die Hauptthemen sind Selbstführung, Finanzen und Gebet.

9.1.2. Kursziele

Ich kenne die Prinzipien des Selbstmanagements, die Stärke und Vielschichtigkeit von Gebet in meinem Leben als Pastor und weiß, wie ich sie in meinem Dienst umsetze.

9.1.3. Inhalte des Kurses im Einzelnen:

- Wie entwickle ich eine Lebensvision/Lebensplan?
- Wie und wo setze ich persönliche Ziele und wie verfolge ich sie?
- Warum erreiche ich Ziele nicht?
- Intrinsische und extrinsische Motivation – wie motiviere ich mich selber?
- Wo gibt es biblische Beispiele? Was sagt die Bibel dazu?
- Ziele in Beziehungen, Gesundheit, Freizeit, Weiterbildung, Arbeit, etc.
- Woher kommt Disziplinlosigkeit und wie überwinde ich sie?
- Welche typischen Motivationskiller hat ein Pastor und wie überwinde ich sie?
- SMARTe Zielsetzungen in Arbeit und Privatleben setzen
- Umgang mit meinen Finanzen: Wie mache ich das? Worauf muss ich achten?

- Wie setze ich die richtigen Prioritäten?
- Zeitplanung: Welche Möglichkeiten gibt es und wie finde ich die, die zu mir passt?
- Work-Life-Balance als Pastor
- Inwieweit öffne ich mein privates Leben?
- Was muss ich als Person der Öffentlichkeit beachten?
- Wie sieht der Zeitplan für eine gesunde Ehe und Familie als Pastor aus?
- Welche typischen Phasen gibt es in der Entwicklung des geistlichen Lebens eines Pastors?
- Wie halte ich in den Phasen mein Gebetsleben frisch?
- Was tun, wenn mein Gebetsleben schwach wird?
- Wann werden Gebete erhört, wann nicht? Kann ich das beeinflussen?
- Was sind die typischen Gebetskiller für einen Pastor?
- Wie pflege ich Gebet in meiner Ehe und Familie?

9.1.4. Pflichtliteratur

- Von Sales, Franz, Philothea: Anleitung zum frommen Leben, Gebundene Ausgabe: 400 Seiten, ISBN-10: 3772102778, ISBN-13: 978-3772102776
- Küstenmacher, Werner und Seiwert, Lothar, Simplify your Life: Einfacher und glücklicher leben, Taschenbuch: 448 Seiten, ISBN-10: 3426780429, ISBN-13: 978-3426780428

- 60 Stunden

9.1.5. Weiterführende Literatur

- Allen, David. Wie ich die Dinge geregelt bekomme
- Backhaus, Arno. Efungelisation. Wetzlar: Gerth-Medien.
- Bundesunterrichtswerk des BFP (Hg.). Evangelisation und Erweckung.

- Braas, V. Menschenfischer werden. Dillenburg: Christliche Verlagsanstalt.
- Colemann, R.E. Des Meisters Plan der Evangelisation. Neuhausen-Stuttgart: Hänssler Verlag, 1989.
- Gitt, Werner. Fragen – die immer wieder gestellt werden. Bielefeld: Christliche Literatur-Verbreitung, 1989. (oder neuere Auflage)
- Gleiss, P. und D. Gleiss. Evangelistisch leben lernen. Lüdenscheid: Asaph-Verlag
- Graham, Billy. Biblische Richtlinien für Evangelisation. Neuhausen-Stuttgart: Hänssler Verlag.
- Green, M. Evangelisation zur Zeit der ersten Christen. Neuhausen-Stuttgart: Hänssler Verlag.
- Hodges, Chris. Fresh Air
- Kuhn, G. und M. Hausner. Frag mich mal!. Neuhausen-Stuttgart: Hänssler-Verlag.
- Kuhne, G.W.. Evangelisation – und was dann?. Bad Liebenzell: Verlag der Liebenzeller Mission.
- Dr. Leaf. Caroline Wer hat mein Gehirn ausgeschaltet
- Marquardt, Horst und Ulrich Parzany (Hg.). Evangelisation mit Leidenschaft. Berichte und Impulse vom II. Lausanner Kongreß für Weltevangalisation in Manila. Neukirchen-Vluyn: Aussaat-Verlag, 1990. (evt. Vergriffen, jedoch sehr gute Aufsatzsammlung. Also ausleihen!)
- MacDonald, Gordon. Warum Jesus kein Burnout hatte
- Parks, K. Menschenfischer. Missionsverlag G. Ling.
- Peterson, Jim. Evangelisation: ein Lebensstil. Übersetzerin: Ulrike Rosier. Mar-burg/Lahn: Francke, 1983. (oder neuere Auflage – evt. vergriffen)
- Scazzero, Peter. Emotional Gesund Leiten
- Scazzero, Peter. Glaubensriesen-Seelenzwerge
- Schwarz, Christian A. Grundkurs Evangelisation. Diedersbüll: C&P Verlag, 1993.
- Stott, John, R.W. Gesandt wie Christus. Grundfragen christlicher Mission und Evangelisation. Übersetzer: Gerd Rummler. Wuppertal: R.Brockhaus-Verlag, 1976. (oder neuere Auflage – evt. Vergriffen).

- Das Buch hat eine knappe aber qualitativ hochwertige englische und deutsche Bibliografie der wichtigsten Literatur bis 1975.
- Vogel, Friedhold. „...so sende ich euch“. Stuttgart: Christliches Verlagshaus.
- Wieske, G. Persönliche Evangelisation. Wuppertal: Oncken-Verlag
- Wimber, John. Vollmächtige Evangelisation: Zeichen und Wunder heute. Hochheim: Projektion J Verlag, 1. oder neuere Aufl. 1986.

9.1.6. Leistungsnachweis

Abschlusstest

9.1.7. Zusammensetzung der Gesamtnote

Abschlusstest 100%

9.1.8. Zusammenfassung Zeitangabe

10 Stunden: Praktische Arbeiten:

- Vorbereitung auf die Prüfung

60 Stunden Pflichtlektüre lesen

20 Stunden Unterricht

90 Stunden insgesamt