

«Prüft alles und behaltet das Gute» (1Thess 5,21)

Impulse zur Jahreslosung von Andreas Loos und Thorsten Dietz

Einleitung

Wir freuen uns über Ihr Interesse an der Jahreslosung 2025 und den Materialien, die wir dazu erarbeitet haben. Das erwartet Sie auf den folgenden Seiten:

Wir starten mit einer kurzen Erklärung der Jahreslosung im Horizont des ersten Briefs von Paulus an die Thessalonicher (1). Worum ging es damals, und was steckte hinter der Ermahnung «Prüfet alles und behaltet das Gute»?

Dann machen wir uns an eine Auslegung der Jahreslosung für heute, in der wir zwei Linien verfolgen, die sich aufeinander zubewegen: «Kritisches Vertrauen» (2) und «Aufgeklärte Ergriffenheit» (3). Wie gehen wir mit dem um, was Glauben massgeblich ausmacht, nämlich unverfügbare Impulse, nicht machbare Widerfahrnisse von Gnade und Liebe?

Die Frage nach der Kunst der Geisterunterscheidung beschäftigt uns gleich doppelt. Von einigen groben, biblischen Linien ausgehend (4) wollen wir an ausgewählten Punkten auch vom Traditionsschatz christlicher Spiritualität lernen (5).

Schliesslich bieten wir einige konkrete Bausteine für Bildungs- und Gemeindeveranstaltungen zur Jahreslosung (6). Ganz herzlichen Dank an **Angela Wäßler-Boveland** für Ihre ideenreiche Mitarbeit an dieser Stelle.

Es wäre uns eine grosse Freude, wenn Sie durch unsere Materialien viel für sich mitnehmen und für Ihr Umfeld etwas Schönes mit der Jahreslosung 2025 veranstalten.

Ihr Fachteam Fokus Theologie

1. Das ist der Weg – christliche Existenz im Ersten Thessalonicherbrief

Eine Jahreslosung für die Belanglosigkeitskiste?

Kurz und griffig ist sie, die Jahreslosung 2025. Spontan leuchtet der Rat ein. Im Grunde schon zu sehr, denn wer möchte ernsthaft eine Gegenthese formulieren? Niemand denkt, dass man alles naiv glauben oder nichts ernsthaft prüfen sollte. Alles prüfen und das Gute behalten – ist das eine Einsicht auf dem Niveau von „Jedes Ding hat zwei Seiten“? Richtig in einem zu banalen Sinne, um Konsequenzen zu haben? Ist das eine Jahreslosung für die Belanglosigkeitskiste? Die Auslegung der Jahreslosung sollte von Anfang an die Gefahr trivialer Verharmlosung einkalkulieren.

Anders sieht es aus, wenn wir das Wort aus seiner Allgemeingültigkeitsfassung befreien und zurückfragen: In welchem Kontext war es damals formuliert? Was genau stand zur Prüfung an? Auf einmal ändert sich das Bild. Was zunächst zu banal klingt, wird mit seinem Kontext zu speziell: Im biblischen Kontext geht es um die Prüfung geistgewirkter Prophetie. Aber wer steht heute wirklich vor dem Problem, solche Phänomene prüfen zu müssen?

Attraktiv anders

Manchmal sind Umwege lehrreiche Wegstrecken. Erst in einer fremden Welt fängt man an, wieder genau hinzuschauen. Exegese bedeutet Verfremdung. Die fremde Welt der frühen Christenheit im antiken Thessaloniki ist allemal eine anregende Umgebung für neue Entdeckungen. Denn diese frühe Christenheit ist anders als alles, was wir kennen. Attraktiv anders.

Der erste Brief an die christliche Gemeinde von Thessaloniki ist der älteste Brief des Neuen Testaments überhaupt. Er wurde wahrscheinlich ca. 50 nach Christus geschrieben. Paulus hatte kurz zuvor in Thessaloniki eine christliche Gemeinde gegründet, überwiegend mit Menschen aus den Völkern, d.h. nicht mit Juden. Vermutlich waren viele dabei, die zuvor schon mit dem Judentum sympathisiert hatten und im Kontakt zur Synagoge standen.

Was wissen wir über diese Stadt? «Thessaloniki, die Hauptstadt der römischen Provinz *Macedonia* und Sitz des Statthalters, war zur Zeit des Paulus durch seine günstige Lage an der *Via Egnatia* und durch seinen Hafen am Thermaischen Golf eine blühende Handelsstadt mit einer multikulturellen und multireligiösen Bevölkerung.» (Susanne Luther)

Der 1. Thessalonicherbrief als Zukunftsmanifest

Der 1. Thessalonicherbrief ist noch nicht bestimmt von den Themen der späteren Paulusschreiben. Man spricht heute von einer frühen Form paulinischer Theologie. Im Zentrum stehen a) die Erwählung durch Christus, b) die Erwartung seines baldigen Erscheinens und c) die gemeinsame Identität durch eine Praxis der Liebe.

a) Viele Gemeindemitglieder sind durch eine Bekehrung zu Christus und eine Abkehr von ihrer bisherigen religiösen Haltung geprägt. Sie haben die Verkündigung von Jesus Christus als lebensverändernd erfahren. Sie glauben, von Gott erwählt zu sein zu einer Gemeinschaft der Liebe und des Vertrauens (1Thess 1,4; 2,12; 4,7; 5,9.24).

b) Was sie jetzt erfahren, ist der Anfang einer viel umfassenderen Wirklichkeit der göttlichen Liebe und eines weltumfassenden Friedens – «berufen zu seinem Reich und seiner Herrlichkeit» (1Thess 2,13) Ihre Hoffnung richtet sich auf die baldige sichtbare Erscheinung Jesu Christi. Das Wort παρουσία (Erscheinung) kommt im ganzen Neuen Testament fünfmal vor; viermal im 1. Thessalonicherbrief (1Thess 2,19; 3,13; 4,15; 5,23). Höhepunkt des Briefes sind die Ausführungen zum baldigen Erscheinen Christi in 1Thess 4,13-18 und 5,1-11, die in dieser Form im Neuen Testament nicht wiederholt werden. „Beherrschend im gesamten Brief ist die eschatologische Perspektive“ (Wischmeyer, 168), oder einfach: Der 1. Thessalonicherbrief ist ein Zukunftsmanifest.

c) Der 1. Thessalonicherbrief konzentriert sich vor allem auf das gemeinsame Leben der Nachfolger:innen Jesu. Die Abgrenzung von der Umgebung ist typisch für religiöse oder sonstige Minderheiten. Die Gebote Christi gelten als Richtschnur des neuen Lebens, nicht die Gewohnheiten ihres früheren Lebens. Es gilt zu „wachsen und immer reicher werden in der Liebe untereinander und zu jedermann“ (1Thess 3,12; vgl. 4,9).

Was ist der Weg?

Der 1. Thessalonicher Brief stammt aus einer Welt jenseits unserer Vorstellungskraft. Es gibt noch keine Evangelien, kein Neues Testament. Es gibt keine Ämter oder kirchlichen Strukturen. Selbst die grossen Streitigkeiten über den christlichen Umgang mit Fragen der Tora, der Beschneidung oder des Zusammenlebens der verschiedenen Menschen in der Gemeinde stehen noch aus. Die Zerstörung Jerusalems ist noch ausserhalb jeder

Vorstellungskraft. Dass die meisten Leser:innen dieses Briefes Jesus noch mit eigenen Augen sehen werden und das bald – ist für sie und für Paulus noch selbstverständlich.

Manchmal heisst es über die frühe Christenheit, dass sie ähnlich wie wir in einer multikulturellen Umgebung gelebt habe. Solche Vergleiche sind irreführend. Es gab damals niemanden, der ein positives Neben- und Miteinander des Vielfältigen vertrat. Das Leben war bestimmt durch die ganzheitliche Einbindung in Gemeinschaften mit sehr klaren Grenzen: In die Familie, in römische oder griechische Kulturen, religiöse Kulte, jüdische Gemeinden – oder christliche. Keine Multikulturalität, sondern strikte Abgrenzung prägte das Leben – und das auf allen Seiten. Diese Welt ist anders und fern von unserer Realität.

«1Thess 5,21 ist eine anregende Aufforderung für Zeiten des Umbruchs, für Zeiten, in denen nicht alles schon feststeht. Hier wird auf die Wirkungen des Geistes vertraut, der Neues hervorbringt und nebeneinander stellt. Und es wird auf die Wirkungen des Geistes vertraut, der in der Lage ist zu unterscheiden und auszuwählen.» (Domsgen)

An die Stelle damaliger Unbestimmtheit des christlichen Glaubens ist heute eine Art Überbestimmtheit getreten. Lebten die Gläubigen damals in einer Umgebung, in der sie schlechthin anders waren, so ist es heute umgekehrt: Viele sind sich allzu gewiss, was es mit Kirche und Glaube auf sich hat, auch wenn sich die tatsächlichen Kenntnisse dem damaligen Niveau annähern. Damals wie heute leben christliche Gemeinden in einer Atmosphäre, in der ihnen keine Neugierde begegnet.

Das ist der Weg

Die Übersetzung von Vers 5,21 „Prüfet alles und behaltet das Gute“ bereitet keine Herausforderungen: δοκιμάζω bedeutet prüfen, auf die Probe stellen, κατέχω steht für festhalten, behalten. Die Vers 5,21 ist im Zusammenhang der Verse 16 bis 22 zu lesen, wie schon die Partikel δέ zeigt.

Dieser Abschnitt umfasst zwei Dreierblöcke: Die Verse 16-18 weisen in eine Gottesbeziehung ein, die von Freude, Anbetung und Dankbarkeit erfüllt ist. Die Verse 19-22 beziehen sich auf die geistliche, charismatische Realität der Gemeinde. Der umfassende Aufruf, «alles» zu prüfen, bezieht sich konkret auf geistgewirkte, prophetische Äusserungen in Thessaloniki („den Geist löscht nicht aus (V. 19), Prophetien achtet nicht gering (V. 20)“). Mit der Fortführung in Vers 22 ist die Jahreslosung verknüpft durch den Gegensatz von Gut und Böse: «Behaltet das Gute» (V. 21) wird ergänzt durch «Meidet das Böse in jeder Gestalt!» (V. 22).

In der Gemeinde waren ekstatische Erfahrungen üblich, aber offenbar auch strittig. Wenn Paulus mahnt, den Geist nicht zu dämpfen, gab es zumindest eine Gruppe, der es zu bunt wurde. Aber Paulus setzt diese Gruppe nicht völlig ins Unrecht. Prophetie als geistgewirkte Rede ist wichtig, ja entscheidend. Noch einmal erinnern wir uns: Wir reden von einer Christenheit ohne Neues Testament und ohne kirchliche Bekenntnisse oder Amtshierarchien. Die prophetische Rede ist (neben den Heiligen Schriften Israels) *der Ort*, wo das Wort Gottes in der Gegenwart erfahrbar wird.

Ein schmaler Grat?

Darum ist es so herausfordernd, dass Paulus keine blinde Unterwerfung unter das geistliche Reden von Gott fordert. Bei Paulus findet die geistgewirkte Prüfung durch die Gemeinde einen Vorrang vor der geistgewirkten Äusserung. Jeder religiöse Geltungsanspruch muss sich der gemeinsamen Prüfung unterwerfen.

Die Kriterien sind so einfach wie komplex: Gut und Böse. Religiöse Begeisterung rechtfertigt keine Grenzüberschreitung. Das Wohl des nächsten ist zentral. Die Gebote Gottes, das Bleiben in der Liebe und in der Gerechtigkeit – das sind die Maßstäbe für alles, was von Gott her gelten soll.

Dabei ist selbstverständlich auch klar: Die Prüfung kann genau so fehlgeleitet sein wie das Geprüfte. Neben der Ermächtigung, dass die Gemeinde das kann, steht die Einsicht, dass sie die nötige Einsicht nicht einfach „hat“. Nur im Prozess gewissenhafter Prüfung gewinnt die Gemeinde die Einsicht, die dem Guten dient. Es gibt keine absoluten und unhinterfragbaren Wahrheiten in der Gemeinde. Denn alles muss immer wieder von Gott her relativiert und auf die Übereinstimmung mit seinem Willen geprüft werden.

Vertrauensvolle Offenheit für den Heiligen Geist

Wir finden die Jahreslosung 2025 unter anderem deshalb besonders, weil wir mit ihr die ältesten Hinweise auf das Wirken des Heiligen Geistes in der frühen Kirche haben. Schon in 1Thess 5,16-18 geht es um das geistbestimmte Leben der Gemeinde: „Freut euch allezeit, betet ohne Unterlass, in allem sagt Dank“. Wer dem nachspürt, entdeckt, wie eng Geisterfüllung und Psalmen, Hymnen, geistliche Lieder (Eph 5,18f.) miteinander verbunden sind. Beten ist neutestamentlich ohne Gottes Geist gar nicht denkbar (Röm 8,15; Gal 4,6). Und die Freude zählt zu den herausragenden Früchten, die der Heilige Geist im Leben der Gläubigen reifen lässt (Gal 5,22). Mit freuen, beten und danken markiert Paulus geistgewirkte Grundzüge des christlichen Glaubens.

Ausdrücklich kommt Paulus auf den Heiligen Geist und dessen Äusserungen in den Sätzen zu sprechen, die der Jahreslosung unmittelbar vorangehen (V. 19-20): „Den Geist bringt nicht zum Erlöschen! Prophetische Rede verachtet nicht!“ Paulus thematisiert damit das Wirken des Geistes Gottes in der Gemeinde in Thessaloniki. Dabei fokussiert er auf die Erfahrung, dass Gemeindeglieder prophetisch auftreten und für sich beanspruchen, geistbegabt und -inspiriert zu reden. Sollte man da nicht erst mal kritische Distanz walten lassen? Zumal die Geschichte des Volkes Gottes voll von Persönlichkeiten war, die die Gegenwart und das Wirken des Geistes Gottes in ihnen auf fragwürdige und problematische Weise beansprucht haben.

Und tatsächlich: Paulus ruft auf, zu prüfen. Bemerkenswert aber ist, was er vorwegschickt. Als wolle er die Grundlage noch einmal in Erinnerung rufen, auf der man die gemachten Erlebnisse kritisch reflektiert und zu Erfahrungen verdichtet. Er mahnt an, den Heiligen Geist nicht zu hemmen, sein Feuer nicht zu löschen (ähnlich in Eph 4,30; positiv gewendet in 2Tim 1,6f. und Röm 12,11). Ihm liegt an einer offenen, furchtlosen, erwartungsvollen und neugierigen Grundhaltung gegenüber dem Heiligen Geist und seinen guten Gaben.

In einer Phase, in der für die junge Gemeinde in Thessaloniki noch keineswegs feststand, was christliche Identität und Lebensführung heißen könnten, ist das ein riesiges Kompliment aber zunächst auch eine echte Zumutung. „Die Christen sollen die Erscheinungsweisen des Geistes nicht unterdrücken, auch wenn sie dadurch anderen den Anschein seltsamen Wesens bieten“ (Holtz, S. 259). Seltsam, weil es zunächst mal ein wenig wild und unsortiert zugeht – begeistert eben. Die Wirkungen und Manifestationen des Geistes Gottes sind vielfältig, das gilt es auszuhalten und schätzen zu lernen.

Demokratisierung im frühen Christentum

Hinter dieser Zumutung steckt aber auch ein echtes Zutrauen. Paulus verzichtet darauf, im Detail vorzugeben, was christlich ist. Er traut es den Thessalonichern zu, selbst

herauszufinden, was in der zugelassenen Pluralität und Uneindeutigkeit an Äusserungen des Heiligen Geistes gut und festzuhalten ist. Ja, selbst dort, wo Menschen in prophetischer, also Zuspruch, Ermutigung, Orientierung und Durchblick stiftender Weise sprechen, soll nicht einfach gefolgt, sondern kritisch nachgefragt und entschieden werden.

Wir begegnen hier einer echten Demokratisierung des gemeinsam gelebten Glaubens. „Das charismatische Urteil der Gemeinde“ wird (im Konfliktfall) stärker gewichtet als „der charismatische Anspruch der Prophetie“ (Holtz, S. 262). Wer sich darauf einlässt, verlässt sich auf die ermächtigende Gegenwart des Heiligen Geistes, zu dessen Gaben eben auch die Unterscheidung der Geister gehört (1Kor 12,10). Niemand kann sich anmassen, eindeutig und allgemeingültig zu sagen, was gut oder schlecht ist, weder Paulus, noch die prophetisch Begabten, noch sonst wer. Entscheidend ist ein geistgeleiteter, gemeinsamer Prozess.

2. Kritisches Vertrauen

Prüfet alles und das Gute behaltet – was wie eine Allerweltswahrheit klang, hat in seinem Kontext eine sehr spezielle Bedeutung. Formulieren wir die Bedeutung noch etwas grundsätzlicher: Christlicher Glaube lebt von Impulsen, die für Menschen schlechthin unverfügbar bleiben. Die Erfahrung der Gnade, das Bewusstsein, von Gott geliebt zu sein, eine Hoffnung auf umfassendes Heil für die Welt, all das lässt sich weder rational beweisen noch institutionell sichern. Glaube ist unverfügbar, immer ein Geschenk, darin aber auch zerbrechlich und ungeschützt. Und zugleich ist dieser Glaube keine Basis für Machtansprüche und Durchsetzungsfantasien. Niemand sollte sich auf den Glauben berufen, um eigene Verantwortung zu verleugnen, andere zu entmündigen und sich kritischer Hinterfragung zu entziehen. Religiöse Unverfügbarkeit ohne vernünftige Verantwortung ist Schwärmerei. Wie umgekehrt eine völlig durchschaute und abgesicherte Religion ein kraftloser Schatten bleibt.

Weder Offenheit für alles noch Abwehr von allem

Im Umgang mit dem Unkontrollierbaren bedeutet dies, dass wir es auf zwei Wegen verfehlen: In der Offenheit für alles und in der Abwehr von allem. Beides ist praktisch, denn die Regel gilt dann immer. Paulus weist auf einen mittleren, anspruchsvollen Weg: Dämpft den Geist nicht, sondern vertraut seinem Wirken – ohne dem ersten Augenschein zu verfallen. Und prüft jede vermeintliche Äusserung, ohne in Skepsis oder Verschlossenheit zu verfallen. Das Evangelium von Jesus Christus ist eine lebendige Wahrheit, die nur da heilsam begeistert, wo eine Gemeinschaft ihr in vernünftiger Liebe immer neu zu folgen trachtet.

Können wir die Logik dieses Verses auch unabhängig von seinem charismatischen Kontext für heute anwenden? Ja, denn Paulus vertritt hier eine Haltung, die sich auch sonst durch seine Briefe zieht. Das zeigt vor allem der erste Korintherbrief. Auch hier findet sich eine grosse Offenheit und Flexibilität im Umgang mit der kulturellen Umgebung. „Allen bin ich alles geworden, um in jedem Fall einige zu retten.“ (1Kor 9,22) So formuliert Paulus die Folgen christlicher Freiheit. Die Unterscheidung der Geister – ist genauso eine Geistesgabe wie das Wirken des Geistes (1Kor 12,10). Diese Linie wird auch in den Johanneischen Briefen verfolgt (1Joh 4,1-6). Was Gottes Wille ist, liegt nicht einfach offen zu Tage. Es ist stets zu prüfen. Im Philipperbrief bezeichnet Paulus die Liebe als die Haltung, die prüft und unterscheidet (Phil 1,10).

Prüfet alles heisst: Es gibt keine unmittelbare Evidenz oder absolute Gewissheit. Nichts ist so klar, dass man die eigene Einsicht für untrüglich halten sollte. Aber eben auch: Behaltet das Gute. Wir müssen entscheiden. Man kann nicht alles in der Schwebe lassen. Skeptizismus ist keine Option. Leben fordert Entscheidungen. Wir könnten irren, natürlich. Aber oft

sind der Irrtum und seine Korrektur der Weg zur Erkenntnis. Denn am Ende muss auch das, was wir als das Gute behalten, sich immer mal wieder der Prüfung unterziehen, ob es sich bewährt.

Die Welt dreht sich immer weiter. Wenn alles geklärt erscheint, stellen sich viele Fragen noch einmal anders. Aus dieser Bewegung suchen Menschen immer wieder Fluchtwege in vermeintliche Eindeutigkeit.

- *Utopismus als Gegenwartskrise*: Der Utopismus strebt nach einer heilvollen Zukunft. Er ist bestimmt von einer Zukunftsvision, in der alle Spannungen der Gegenwart aufgelöst werden. Der christliche Glaube hat ein starkes Moment dieser Haltung. Die Gefahr hat sich vielfach gezeigt: Wer immer schon fasziniert ist von seiner Zukunftsvision, schaut mit durchdringender Skepsis auf alles, was ist. Alles Bestehende steht nur im Weg. Die Gegenwart ist nur eine Dunkelfolie. Wer so auf die Welt schaut, sieht nur das Ungenügende. Vergessen wird, von wie vielen Dingen wir leben, wie vieles erhaltenswert ist und dankbar empfangen werden kann.

- *Kulturpessimismus als Zukunftskrise*: Eine gegenteilige Gefährdung liegt im Kulturpessimismus. Hier gilt nicht die Zukunft, sondern eine imaginierte Vergangenheit als Ideal. Alles Neue kann nur als Abweichung und Verirrung empfunden werden. Veränderungen werden als Verluste erlebt, Aufbruch als Verrat, die Feier des Neuen als Schmähung des Alten. Die Gegenwart erscheint nicht mehr als Raum vieler Chancen, sondern als Ort voller Versuchungen.

Beide Bewegungen können sich gegenseitig verstärken. Angst vor der Zukunft und Sehnsucht nach dem Kommenden, Verachtung der Geschichte und nostalgische Überhöhung des Früheren wirken anreizend aufeinander.

Eine Brücke in Zeiten der Polarisierung

Prüfet alles und behaltet das Gute – dieser paulinische Rat ist auch eine Brücke für polarisierte Zeiten. Glaube ist Vertrauen auf Gott, auch auf sein Wirken hier und jetzt. Dieses Vertrauen setzt mündige Kritikfähigkeit frei. Alles kann und darf hinterfragt werden. Jeder prophetische Anspruch, alle politischen Mächte, jeder kulturelle Trend.

Umso wichtiger ist es, dass ein solches Glaubensvertrauen nicht seinerseits wieder absolutistisch oder sicherheitsfixiert konzipiert wird. Auch das prophetische Reden, d.h. der Ort, an dem Gottes klärende Stimme erwartet wird, bedarf der Prüfung. Kritisches Bewusstsein darf nicht erkaufte werden mit einem ideologischen Glaubensverständnis, das keine Zweifel kennt und sich über jede Prüfung erhaben fühlt.

Prüfet alles und behaltet das Gute – dieses Wort ermöglicht eine *zuversichtliche Skepsis*. Nichts ist nur gefährlich oder völlig unbedenklich. Man kann nur schwer ohne ein Grundvertrauen leben, dass es das Leben, christlich gesprochen, dass es Gott gut mit uns meint, in aller brüchigen Vorläufigkeit. So ermöglicht diese Losung eine Haltung des *kritischen Vertrauens*.

3. Aufgeklärte Ergriffenheit

„Prüfet alles!“ Schon unsere Grundintuitionen lassen uns spüren, wie unmöglich das ein generelles Lebensmotto sein kann. Ständig eine kritische Distanz einnehmen und alles erst mal skeptisch hinterfragen? So kann niemand leben. Die Jahreslosung will uns nicht verschliessen, sondern öffnen. Und zwar für das, was uns das Leben, der Geist des Lebens an Gutem zukommen lässt.

Die Haltung entscheidet mit

Die von Paulus empfohlene Offenheit gegenüber dem Geist Gottes ist für uns heute bedeutsam. Denn unsere Haltung zu jemandem oder etwas entscheidet mit darüber, was wir wie erfahren. Das gilt etwa schon für unsere grundlegende Welterfahrung: Unsere Einstellung zur Welt beeinflusst, wie sie sich zeigt und zu uns spricht. Ähnliches trifft auch für religiöse Erfahrungen zu. Mit ängstlicher Skepsis schneiden wir uns von vornherein ab von bestimmten Erfahrungen der Geistgegenwart Gottes. Anders gesagt: Wenn das „Prüfet alles“ unsere Erfahrungen hemmt, gibt es bald auch nichts mehr zu prüfen. Aus der Jahreslosung kommt uns eine starke Ermutigung entgegen, sich vertrauens- und hoffnungsvoll auf spirituelle Erfahrungen einzulassen, sie zu erproben im gewöhnlichen Alltag wie in ausserordentlichen Momenten. Dieser Offenheit spüren wir im Folgenden noch ein wenig nach.

Grosse und kleine Ergriffenheiten

Was muss passieren, damit wir gemeinsam oder auch als einzelne so von etwas bewegt werden, dass wir ernsthaft fragen, ob wir es positiv in unser Leben integrieren?

Eine naheliegende Antwort wäre „Begeisterung“. Jener „Zustand ausgelassener Freude, emotionaler Erregung, intensiver Lebendigkeit oder Hochstimmung“ (Quarch, S. 15). Wo sich ein (göttlicher) Geist regt, Menschen überkommt und packt, da flammt Begeisterung auf. Ja, aber das trifft es noch nicht ganz. Einerseits, weil damit nur die euphorisch-hochgestimmte Dimension angesprochen ist. Andererseits, weil Begeisterung mittlerweile zu einer begehrten Ressource geworden ist, die persönlichen und wirtschaftlichen Erfolg verheisst. Ein ganzer Markt an professionellen Coaches, Ratgebern und Begeisterungsprogrammen ist entstanden, der Begeisterung herstellen soll. Begeistert zu sein ist Pflicht.

Geeigneter kommt mir das Wort „Ergriffenheit“ vor. Als Geist, egal ob göttlich oder nicht, bezeichnen wir allgemein die Kräfte, die nach uns greifen und uns in Bewegung versetzen. Sie ziehen uns über die Grenzen des Gewohnten und Bisherigen hinaus. Vielleicht in einer spektakulären Weise enthusiastisch nach oben. Oder aber eher dezent und achtsam, so dass wir die Fülle und Tiefe des vermeintlich gewöhnlichen Lebens auszuloten beginnen.

Wir sind dabei zunächst passiv, weil uns etwas widerfährt. Es kann etwas Schönes und Erhabenes sein, das uns verblüfft staunen lässt und beglückt – die Geburt eines Kindes etwa. Es kann aber auch etwas Abgründiges und Notvolles sein, das uns tief beunruhigt und erschüttert – das unerwartete Sterben eines geliebten Menschen.

Viele dieser grossen und kleinen Ergriffenheiten bleiben lediglich als schöne oder schmerzhaftige Erinnerungen. Aber manche nehmen uns ernsthaft in Beschlag, so dass wir uns aktiv zu ihnen verhalten müssen. Ein paar Beispiele mögen das verdeutlichen:

- Auf einem Spaziergang hüllt mich die Schönheit der Natur so wohltuend ein, dass mir schlagartig bewusst wird, wie ungesund, hoctourig und beschleunigt mein Leben ansonsten ist. Muss ich es ändern? Berührt mich hier etwas von aussen oder spielen mir innerpsychische Vorgänge einen Streich?
- Eine unscheinbare Begegnung verläuft so inspirierend, dass mir eine Idee nicht mehr aus dem Kopf geht. Soll ich ihr folgen?
- In der Sitzung fällt mir auf, dass ich fast zu den Ältesten gehöre und definitiv in der Mitte meines Lebens angekommen bin. Ab jetzt bewegt mich die Frage, was bisher gut war und was ich lieber nicht weiterleben möchte.
- Weil um mich herum gefühlt alle hochsensibel sind, lese ich ein Buch darüber, und plötzlich ergeben manche Erfahrungen einen Sinn. Es macht klick, und ich erkenne

mich neu. Soll ich fachlichen Rat suchen oder ist das lediglich ein Flüstern des Zeitgeistes?

- ➔ In einem Gottesdienst spielen Musik, Gesang, Worte und Gesten zusammen und schaffen eine mitreissende Atmosphäre. Ich spüre das Recht, ein anderer Mensch sein zu dürfen. Ermächtigt mich Gott hier, endlich den Beruf zu wechseln, das teure Hobby zu starten, eine neue Liebesbeziehung zu wagen? Oder manipuliert mich hier wer?

Ob wir das, was uns ergriffen hat (passiv), nun entschieden ergreifen (aktiv), hängt von Anfang an davon ab, ob wir uns ergreifen lassen. Ein Leben, in dem wir uns – aus welchen Gründen auch immer – von nichts mehr berühren noch bewegen lassen, ist genauso unlebendig wie eines, in dem wir uns von jedem Sog wegziehen lassen. Mündig ist es, die Quelle der uns ergreifenden Macht zu klären. Die Geister zu prüfen ist der Weg zu einem aufgeklärten Ergriffensein, in dem wir das Gute behalten, ergreifen und ihm nachjagen.

4. Geisterunterscheidung – erste biblische Linien

Guter Geist – böser Geist

Ergriffenheit und Begeisterung an sich sind ambivalent. Die Quellen, aus denen sie sich speisen, können problematisch, gar übel sein. Ohne an den Teufel glauben zu müssen, wissen wir allzu gut um lebensverneinende Mächte und zerstörerische Dynamiken. Einmal eingenistet können sie sich zu Besessenheit und Verblendung steigern. Dies wäre die radikalste Variante einer Geisterunterscheidung, die bereits im Alten Testament vollzogen wird: Guter Geist versus böser Geist. Dabei ist die Unterscheidung zwischen göttlichem und widergöttlich-diabolischem Geist manchmal verstörend flüchtig. Etwa wenn es in 1Sam 16,14 heisst: «Der Geist des HERRN aber wich von Saul, und ein böser Geist vom HERRN verstörte ihn.»

Wahre und falsche Propheten

Die Abgrenzung des göttlichen Geistes der Wahrheit von Geistern des Irrtums und der Lüge ist besonders bei denen schwierig, die im Namen Gottes als Propheten auftreten. Vor allem das Buch Jeremia bietet eine ausführliche Auseinandersetzung mit den falschen Propheten, die von Gott weder inspiriert noch gesendet sind (Jer 14,14). Auf die Spitze wird die Geisterunterscheidung getrieben, wenn Gott selbst einen Geist als Lügegeist in den Mund solcher Propheten gibt (1Kön 22,22f.). Im Neuen Testament sind lehrmässige oder ethische Entscheidungssituationen Anlass zu Grenzziehungen (etwa 1Joh 4,1-6; 1Tim 4,1-5).

Gesunder und schädlicher Enthusiasmus

Eine weitere Unterscheidungslinie verläuft entlang der Grenze zwischen einem gesunden und einem übersteigerten Enthusiasmus. Letzterer äussert sich religiös als Selbstüberschätzung oder Hybris, wie Paulus das bei den Charismatikern in Korinth zu beobachten meinte. (1Kor 4,6-21). Zerstörerisch sind Selbstberauschung, irrationaler Eifer und blinder Fanatismus. Angesichts des masslosen und affektgesteuerten Handelns eines Simson (Ri 14-16), Elia (1Kön 18,40) oder Elisa (2Kön 2,24) drängt sich die Frage auf, wie so etwas bei geistbegabten Richtern und Propheten möglich ist.

Der richtige Weg

Geht es darum, den richtigen oder besten Weg zu wählen, geschieht dies auf der Basis der Tora, jenen Weisungen Gottes, die Leben ermöglichen und aufblühen lassen. Mose gilt im Volk Gottes als der grosse Lehrer der Tora, der sie so verinnerlicht hatte, dass er sie situationsbezogen anzuwenden wusste. Moses Geist steht für die Fähigkeit, immer wieder neu und unter veränderten Bedingungen nach Gottes Willen zu fragen. Dieser Geist wird auf die siebenzig Ältesten übertragen, damit sie Mose unterstützen und ebenfalls rechte Unterscheidungen bzw. Entscheidungen treffen können (Num 11,16-30).

Gottesprüfung

Schliesslich ist es Gott selbst, der Menschen auf Herz und Nieren prüft (Ps 7,10; 17,3; 26,2; 139,23). So wird die Wüstenwanderung seines Volkes rückblickend gedeutet als ein Erproben durch Gott, damit er erkennt, was im Herzen der Menschen vor sich geht (Deut 8,2). Und weil Gott in Kaleb einen anderen Geist wahrnahm, schenkte er ihm Besitz im verheissenen Land (Num 14,24).

Vielleicht wirkt das alles erst mal ein wenig ernüchternd auf uns. Geister zu unterscheiden, ja, Gottes Geist von anderen Geistern abzugrenzen, dafür gibt es kein allgemeingültiges Rezept. Und doch deuten sich erste Orientierungspunkte an, die sich verfeinern lassen. Denn die Bibel und der Traditionsschatz christlicher Spiritualität halten manches für uns bereit, was sich für viele bewährt hat, wenn sie auf dem Weg zu unterscheiden und zu entscheiden hatten.

Apostolische Kurskorrekturen

Prüfet alles – dieses Wort gilt selbst für die geistgewirkte Prophetie, in der die Gemeinde das Reden Gottes erwartet. Dieser Rat wird ohne Einschränkung formuliert. Paulus hat sich auch in seiner Theologie daran gehalten. Der erste Thessalonicherbrief ist das älteste von ihm erhaltene Schreiben. Gott sei Dank war Paulus für sich selbst noch keine kanonische Autorität. Er konnte einmal geschriebene Überzeugungen auch in Frage stellen. Zwei Beispiele zeigen das eindrücklich:

- ➔ **Abkehr vom Antijudaismus:** 1Thess 2,14-16 sind heute zu Recht problematisierte Aussagen. Paulus gibt der jüdischen Gemeinde die Schuld daran, dass die Christ:innen Anfeindungen erfahren. Er wirft ihnen fälschlicherweise vor, Jesus getötet zu haben – tatsächlich waren das die römischen Besatzer. Und er greift ein antisemitisches Stereotyp der Antike auf, das Juden pauschal Menschenfeindlichkeit unterstellt. Eigene Leidenserfahrungen mögen im Hintergrund stehen und es ist natürlich etwas ganz anderes, wenn Paulus sich als Jude kritisch gegen andere Juden ausspricht. Problematisch, wenn nicht furchtbar, waren diese Aussagen vor allem durch ihre Rezeption in der Wirkungsgeschichte, wo die christliche Kirche mit diesen Worten ihre Verachtung des Judentums begründete. Wenige Jahre später kommt Paulus in Röm 9-11 zu einer grundlegenden Neubewertung, in der er die bleibende Erwählung Israels (Röm 9,5) und die Hoffnung für ganz Israel (Röm 11) ausdrücklich festhält. Leider hat die Christenheit 1900 Jahre benötigt für ihre Korrektur.
- ➔ **Überwindung der Demnächstwartung:** Die starke Naherwartung des Ersten Thessalonicherbriefes hat sich offensichtlich nicht erfüllt. Die Erwartung einer Demnächstwiederkunft Jesu wie in 1Thess 4,13-18 und 5,1-11 findet sich in den späteren Briefen nicht mehr. Zwar ist Paulus auch weiterhin von einer Nähe der Erscheinung Christi überzeugt (vgl. 1Kor 7), aber zunehmend setzt sich die auch schon im 1.

Thessalonicherbrief zu findende Betonung durch, dass Gottes Zeitpläne für uns immer undurchschaubar bleiben. Im Römerbrief argumentiert Paulus viel zurückhaltender (z.B. Röm 8,24-27 und 13,8-10). Der 2. Thessalonicherbrief und auch der 2. Petrusbrief wenden sich kritisch gegen eine solche Demnächsterwartung, die in den frühen Gemeinden für manche Verwirrung gesorgt haben.

Die paulinischen Briefe eignen sich nicht für Ideen einer einheitlichen oder gar irrtumslosen Lehre. Sie zeigen Theologie bei der Arbeit, wozu natürlich auch Selbstkorrekturen gehören. Leider hat die Christenheit diese Fähigkeit zur Selbstkorrektur nur sehr zögerlich akzeptiert. In manchen Strängen gar nicht. Glaube besteht nicht im Besitz ewiger und unwandelbarer Wahrheiten. Glaube ist ein Weg, kein Standpunkt. Glaube ist ein Weg, d.h. er ist nicht beliebig. Die Beschäftigung mit den biblischen Texten und das Nachdenken über die eigene Geschichte müssen stets die Frage wach halten, ob und inwiefern wir heute noch christliche Gemeinde sind, die das Evangelium für ihre eigene Zeit auslegt (und nicht aufhebt oder ignoriert.) Glaube ist kein Standpunkt: Kirche bedarf einer beständigen Erneuerung, sie ist *semper reformanda* (immer reformbedürftig).

5. Geisterunterscheidung – Bewährtes von unterwegs

Was könnte uns Orientierung geben, wenn wir versuchen, Erfahrungen und Phänomene einzuordnen und als von Gottes Geist gewirkt zu qualifizieren? Was dient dazu, dass in uns die nötigen Zustimmungskräfte und Widerstandskräfte entstehen, um das Gute zu behalten und das Ungute zu meiden? Dazu ein paar ausgewählte Impulse.

Gelassene Zuversicht

Wenn wir nach Geisterunterscheidung (*diakrisis/discretio*) fragen und sie üben, ist bereits das ein zarter Hinweis auf die wirksame Gegenwart des Heiligen Geistes. Von biblischen Zeiten an erfahren die Gläubigen ihn als einen Geist, der in die Wahrheit und Weisheit leiten will (Joh 16,13; Jes 11,2)). Sich dieses zuvorkommende Interesse des Heiligen Geistes bewusst zu machen, kann uns zuversichtlich stimmen. Und diese Gestimmtheit ist hilfreich, weil Furcht und Angst in den meisten Fällen keine guten Ratgeber sind. Es ist daher gut, sich jenem Geist hinzuhalten, der uns auf dem Weg nicht mit Verzagtheit, sondern mit Kraft, Liebe und Besonnenheit begleitet (2Tim 1,7).

Bei Gott ankommen

Das Dreifachgebot der Gottes-, Nächsten- und Selbstliebe (Mt 22,37-39) bietet uns hier und in den nachfolgenden beiden Punkten eine weiterführende Grundstruktur. Daran anknüpfend lässt sich sagen: Dort, wo uns Erfahrungen auf Gott hin öffnen und mit ihm verbinden, haben wir es mit Heiligem Geist zu tun. Die geglückteste Verbindung von Gott und Mensch, so der christliche Glaube, ist dem Geist Gottes in Jesus Christus gelungen. Es ist daher Markenzeichen des Heiligen Geistes (1Joh 4,2-3) und orientierungsstiftend, wenn wir uns an Christus erinnern lassen, sein Leben mit Hilfe der Bibel verinnerlichen. Was dabei aufleuchtet, sind unter anderem Gottes Liebe, Barmherzigkeit, Menschenfreundlichkeit, Güte, Grosszügigkeit, Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit und Mut. Es lohnt sich, zu fragen: Fühle ich mich zu diesen Werten, dieser Art zu leben hingezogen? Die Entschiedenheit, mit der der Glaube Jesus nachfolgt, fördert je länger, je mehr unsere Zustimmungs- aber auch Widerstandskräfte. Sie sind hilfreiche Ressourcen, wenn wir zu entscheiden haben, wie wir uns gegenüber dem verhalten, was uns begegnet.

In der Welt ankommen

Der Geist des Gottes, der sich mit der Welt und den Menschen in Liebe verbunden hat, verbindet auch uns mit der Welt und miteinander. Einerseits ist diese Verbundenheit eine grosse Hilfe auf dem Weg der discretio. Ignatius von Loyola (1491-1596) spricht vom Syndikus, von Mitwisser:innen, die uns begleiten und helfen, wenn es darum geht, Geister zu unterscheiden, sich für eine Lebensänderung zu entscheiden oder bei einer gefällten Entscheidung zu bleiben.

Andererseits ist Verbundenheit aber auch ein Prüfstein: Führt mich etwas oder eine Entscheidung in die Welt oder zu gleichgültiger Weltflucht? Werde ich das Leben der Menschen und der Gemeinschaft durch mein Handeln schöner und reicher machen, solidarisch und empathisch Leid teilen und Not lindern? Wer den Mut verspürt, sich auch den abgründigen Seiten des Lebens zu stellen, könnte erfasst sein vom Geist des gekreuzigten Christus. Wer sich unwohl fühlt bei Spaltung, Ausgrenzung und Diskriminierung, folgt einer guten Spur.

Bei sich selbst ankommen

Die gute Balance zwischen Gottes-, Welt-, Nächsten- und Selbstliebe muss immer wieder neu gefunden werden. Die Vernachlässigung oder Schädigung des eigenen Selbst trägt dazu nicht bei. Derselbe Geist, der dem Menschen Lebendigkeit verliehen hat (Gen 2,7), will sie auch bewahren und vital halten.

Dazu gehört, dass wir mit uns selbst, unseren Bedürfnissen, Sehnsüchten, den vielen, sich oft widersprechenden Stimmen und Regungen in uns in Berührung kommen, ja, sie als Reichtum entdecken. Dass wir zwischen ihnen unterscheiden und uns entscheiden müssen, ist daher nicht einfach nur eine Last, sondern in erster Linie Ausdruck, der geistverliehenen, prallen Fülle, die in uns steckt.

Bei sich selbst ankommen, kann heissen, ehrlich zu werden mit sich selbst, ja zu sagen zum eigenen Weg, den falschen und richtigen Entscheidungen, den verpassten und ergriffenen Möglichkeiten. Es ist gut, manches zu betrauern, zu bedauern, zu bereuen, zu beschmunzeln und dabei dankbar zu werden, weil es uns zu denen gemacht hat, die wir heute sind. Zu staunen über grosse und kleine Fügungen zu unseren Gunsten, ganz unabhängig von unseren falschen oder richtigen Entscheidungen. Das ist eine der heilsamsten Versionen von «behaltet das Gute». Sich selbst lieb zu haben, ist ein kräftiges Gravitationszentrum, wenn andere Kräfte an uns zerren und eine Entscheidung von uns fordern.

Freiheit von und für

Über die Freiheit müssen wir separat reden, weil sie im Neuen Testament eine der herausragenden Wirkungen des Heiligen Geistes ist (2Kor 3,17). Prüfung der Geister ist immer auch ein persönlicher Freiheitstest: Bin ich frei, werde ich frei?

Unfrei sind wir, wenn wir in einem Entscheidungsprozess gehemmt, unter Druck gesetzt, manipuliert oder gezwungen werden. Das können Instanzen in uns selbst sein. Im schlimmsten Fall pathologische Ängste oder Süchte. Aber auch Konditionierungen aller Art, Perfektionismus oder Wünschens- und Willenskonflikte. Die Angst vor der falschen Entscheidung im Heute, mit der man das perfekte Morgen verunmöglicht oder eine noch bessere Lebensoption vermasselt, liegt wie ein lähmender Geist über unserer Gegenwartskultur.

Kritische Prüfung ist aber auch dort angezeigt, wo uns Erlebnisse oder Phänomene überwältigen, Menschen subtile Macht ausüben und uns das Gefühl beschleicht, etwas oder jemand wolle uns zu einer bestimmten Entscheidung drängen.

Aber nicht nur die Erfahrung oder die Perspektive, frei *von* etwas oder anderen zu sein, deutet auf guten Geist hin, sondern auch das Verlangen, frei *für* etwas oder jemanden zu sein. Spüre ich eine Kraft, die mich zur Hingabe zieht? Wird diese oder jene Entscheidung mich beflügeln in meiner Sehnsucht, die Welt ein wenig liebevoller, friedlicher, gerechter und hoffnungsfroher zu machen?

Gute Frucht braucht Zeit

Genauso wie ein Geist der Angst kein guter Ratgeber ist, so ist auch ein Geist der Ungeduld, falschen Dringlichkeit oder Hetze nicht hilfreich. Ja, es gibt Entscheidungen, die müssen mutig und riskant in kurzer Zeit gefällt werden. Oft aber, wenn es um Erlebnisse, Geschehnisse oder Umstände geht, die – je nach dem, wie wir uns ihnen gegenüber verhalten – zu transformativen Lebenserfahrungen werden können, kann diese Entscheidung angezeigt sein: Sich erst mal nicht zu entscheiden.

Die biblische Rede von den Früchten des Geistes (Gal 5.22) – Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Güte, Rechtschaffenheit, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung – trägt in sich den Hinweis darauf, die Dinge reifen zu lassen. Und auch Jesu Gleichnis vom Unkraut unter dem Weizen (Mt 13,24-30) macht klar: «Zur Unterscheidung gehört das Zeitlassen» (Delselaers, S. 352).

Wie herausfordernd und tröstlich zugleich das klingen kann, liest sich in Rainer Maria Rilkes Rat an den jungen Dichter Franz Xaver Kappus: «Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.»

Ein spielerischer Geist regt sich dort, wo wir uns die Zeit nehmen und einmal so tun, als ob, etwas mutig ausprobieren, bevor wir uns definitiv dafür entscheiden. Geisterunterscheidung als Probefahrt. Geradezu heiter mag die werden, wenn wir unterwegs über uns lachen können. Wie kamen wir nur auf die Idee, dies könnte ernsthaft etwas für uns sein!?

Geist der Exnovation

Behaltet das Gute – das ist eine besondere Herausforderung für viele von uns. Man kann in zweifacher Hinsicht an ihr scheitern. Man kann sich zur Welt so verhalten, dass man ausschliesslich das Negative sieht. Hans Christian Andersen hat eine solche Haltung in seinem Märchen von der Schneekönigin beschrieben. Böse Geister schufen eines Tages einen Spiegel, in dem alles Schöne und Gute völlig verkehrt wurde zu einer unheimlichen Karikatur. Nur das Negative blieb sichtbar, ja wurde vergrössert ins Unermessliche. Als der Spiegel zerbrach, gelangten seine Splitter in die Herzen der Menschen. Fortan sahen sie an allem nur noch das Negative. Nicht mehr das Erbauliche, sondern das Destruktive wurde als anziehend empfunden. Mit dieser Haltung verlernt man die Sprache der Bewunderung – und feiert die Meister des Zynismus und Sarkasmus. Aber es heisst nun mal nicht: Prüfet alles und verdammt exzessiv alles, was nichts taugt. Es heisst schlicht: Behaltet das Gute.

Man kann an diesem Rat auch auf andere Weise scheitern. Zum Beispiel mit der Variante: Prüfet alles und behaltet alles, was irgendwie möglich ist. Es heisst, durchschnittlich haben Menschen ca. 10.000 Gegenstände in ihren Wohnungen. Sie behalten alles, was rein passt. Sie tragen nur den Abfall raus. Nur das absolut Störende wird verabschiedet. Aber

unzähliges bleibt in den Schränken verwahrt, auch wenn es zu nichts mehr gut ist. Zufall oder System? Und ist es sonst auch so? Was machen wir alles, weil es einfach schon immer so gemacht wurde? Weil es beizubehalten weniger aufwändig erscheint, als es loszulassen? Weil es Sicherheit verspricht?

Behaltet das Gute – dieser Rat ist ein scharfes Rasiermesser. Wir behalten in der Regel alles, was uns nicht völlig in der Hand zerbröselt oder um die Ohren fliegt. Wir lassen Dinge oft erst dann, wenn sie uns aus der Hand fallen. Warum sind wir so anhänglich? Warum fällt es uns so schwer, das Gewohnte auf den Prüfstand zu stellen?

Veränderung ist anstrengend. Insbesondere die Kirchen scheitern vielfach daran, loszulassen, was bindet. Vielfach ist es kirchliche Kultur, alles aus der Rubrik Das-haben-wir-immer-schon-gemacht mit der Aura des Unhinterfragbaren zu umgeben; und alles Neue wieder und wieder auf den Prüfstand zu stellen. Reformen der Kirche (oder auch der Theologie) ersticken nicht selten an der Anhänglichkeit an das, was früher einmal Lebendigkeit ausstrahlte. Behaltet das Gute – ist eine Exnovationsformel. Lasst alles andere los! Verabschiedet euch höflich und dankbar, aber dann ist es gut. Für zu viel Gutes von heute und morgen ist kein Raum, wo das Gute von gestern sich auf seine Unkündbarkeit beruft.

6. Bausteine

A) Ablaufplan für eine ca. zweistündige Bildungsveranstaltung

Abkürzungen

TN	Teilnehmer:innen	EA	Einzelarbeit
KL	Kursleitung	PA	Partnerarbeit
PL	Plenum	GA	Gruppenarbeit

Einrichtung

Stuhlkreis ohne Tische; Velo in der Mitte, um das Velo herum liegt der Text der Jahreslosung in A4 oder A3 Blättern, je ein Wort pro Blatt.

Zeit	Wer?	Was und Wie?	Material
5'	KL	Ankommen Begrüßung	Wortblätter A4/A3
5'	PL	Der Text wird reihum gelesen, wobei jede Person nur ein Wort sagt – so oft, bis alle einmal zu Wort gekommen sind	
5'	EA	TN schreiben Synonyme, Erklärungen zu den einzelnen Worten ("prüfen", "alles", "Gute", "behalten") auf Post-its und kleben sie an die jeweiligen Wortblätter in der Mitte. Falls möglich, einen abschliessenden, gemeinsamen Blick darauf werfen	
10'	PL	Einstimmung Plenum: Was hat ein Velo mit der Jahreslosung zu tun? Ideen sammeln	Velo
5'	PA	Austausch mit den Nachbarn: Was prüfen wir und wie? Welche Teile am Velo behalten wir? Welche Kriterien verwenden wir?	
15'	PL	Austausch im Plenum: Welche Kriterien habt Ihr gefunden, in welcher Hinsicht sind sie hilfreich? (Verkehrstauglichkeit, Fahreigenschaften, Sicherheit, Ästhetik, Alter, Komfort, Verwendungszwecke wie Sport, Transport oder Dekoration ...) Wie verändert sich das, was wir als Gutes behalten auf dem Hintergrund der unterschiedlichen Kriterien, nach denen wir die Prüfung vornehmen?	
15'	KL	Vertiefung Input: Unterscheidung der Geister	Flipchartbögen und Stifte
15'	GA	In kleinen Dreier- oder Vierergruppen entwerfen die TN ein Schema oder Poster, auf dem die wichtigen Aspekte eines Entscheidungsprozesses festgehalten und dargestellt sind. Wer hilft mir,	

		Entscheidungen zu treffen, was hilft mir? Was hemmt mich, eine Entscheidung zu fällen? Welche Gefühle spielen eine Rolle? Wie merke ich, dass eine Entscheidung reif oder vertagt werden sollte?	
15'	KL	Vertiefung	Textblätter auf allen Plätzen; auf der sichtbaren Seite nur V 15; auf der unten liegenden Seite V15 in eurem gewählten Textkontext
5'	EA	Input: Kritisches Vertrauen	
5'	PL	Selbstbesinnung: Wann fällt mir "kritisches Vertrauen" leicht, wo kippt Vertrauen in Verdacht oder Misstrauen? Wem oder welcher Sache vertraue ich leichtherzig bzw. kritisch? Plenum, Austausch: Ist immer so klar, was "das Gute" ist? Ist das vermeintlich Gute immer gut?	
10'	EA	Anwendung Selbstbesinnung (evtl schriftlich auf einer Jahreslosungs-Karte zum Mitnehmen): Exnovation und Innovation, Loslassen und neu Entwickeln: Was möchte ich loslassen, damit Platz für Neues entstehen kann? Was könnte dieses Neue sein? Wie überprüfe ich beides? Was beeinflusst meine Entscheidung?	Postkarten mit der Jahreslosung 1Thess 5,21
5'	PL	Sendung/Verabschiedung Plenum: Blick zurück auf die Post-its vom Beginn der Veranstaltung: Ergänzungen gewünscht?	
5'	PL	Schlussrunde: was nehme ich aus der Veranstaltung in das Jahr mit? Was bedeutet mir die Jahreslosung?	

B) Variante Ausweichmanöver

Prüfet alles und behaltet das Gute – wer würde dem nicht zustimmen? Vielleicht ist aber die Zustimmung zu einem solchen Rat verbreiteter als seine tatsächliche Befolgung.

Folgende Sätze können auf Blätter geschrieben werden, die im Raum verteilt werden. Mit verschieden farbigen Post-Its können Teilnehmende markieren, welche Haltung sie aus eigener Erfahrung kennen.

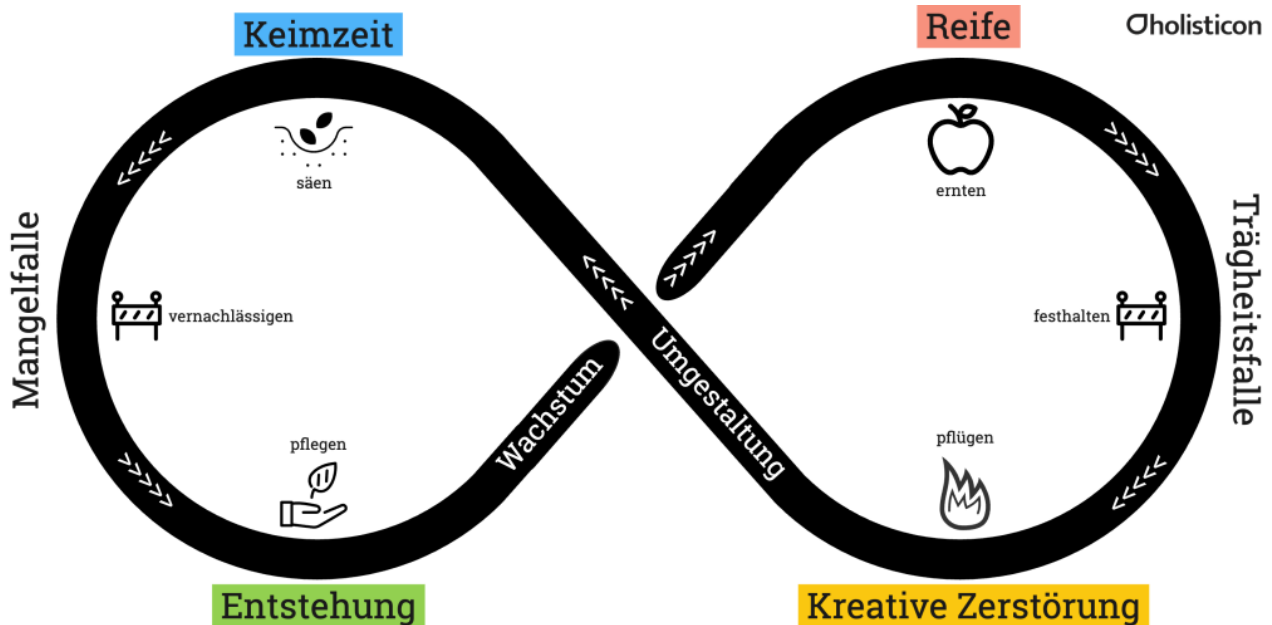
- Prüfet alles und lasst euch so viel Zeit damit, dass ihr nie entscheiden müsst.
- Prüfet alles und genießt es, alles in Grund und Boden zu verdammen.
- Prüfet alles und behaltet alles, was ihr tragen könnt.
- Prüfet alles und freut euch am damit verbundenen Macht- und Überlegenheitsgefühl.
- Prüfet alles, aber behaltet letztlich immer alles, was ihr immer schon so gemacht habt.
- Prüfet alles im Bewusstsein, sowieso alles besser zu wissen.
- Prüfet alles und allezeit, so müsst ihr euch nicht selbst prüfen.
- Prüfet alles und fürchtet euch davor, trotzdem Fehler zu machen.

Solche Ausweichmanöver sind beliebt, denn sie ersparen einem die Angst, die mit dem Treffen von Entscheidungen verbunden ist.

C) Variante Exnovationsübung

Statt auf einer Karte mit der Jahreslosung können die TN mit dem eccocycle arbeiten und dort an entsprechender Stelle eintragen, was in ihrem Leben oder im neuen Jahr 2025 entschieden gesät, zum Keimen und zum Wachsen gebracht werden soll. Aber auch was losgelassen und umgepflügt werden soll.

Mehr Ideen finden sich auf <https://liberatingstructures.de/ecocycle-planning/>



D) Verwendete oder weiterführende Literatur

Dahlgrün, Corinna (2018): Die Unterscheidung der Geister, in Zimmerling, Peter (Hg.): Handbuch Evangelische Spiritualität, Bd. 2: Theologie, Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht, 668-687.

Deselaers, Paul (2009): „Prüfet die Geister, ob sie aus Gott sind“ (1Joh 4,1). Spiritualität als Bemühung zur Unterscheidung der Geister, in Ebner, Martin u.a. (Hg): Heiliger Geist, JBTh 24, Neukirchen-Vluyn, 341-368.

Dietz, Thorsten (2024): Kulturpessimismus: eine alte und neue Gefährdung. <https://fokustheologie.ch/kulturpessimismus-eine-alte-und-neue-gefaehrdung/>

Holz, Traugott (³1998): *Der erste Brief an die Thessalonicher*. Evangelisch-Katholischer Kommentar zum Neuen Testament 13. Benziger, Zürich u. a. / Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Verlag.

Kiechle, Stefan (¹⁰2020): Sich entscheiden. Ignatianische Impulse 2. Würzburg: Echter Verlag.

Loos, Andreas: Pfingsten? Her mit dem intensiven Leben. <https://www.reflab.ch/pfingsten-her-mit-dem-intensiven-leben/>

Loos, Andreas: Begeistert sein – die neue Zukunftskompetenz. <https://www.reflab.ch/rueckspiel-begeistert-sein-die-neue-zukunftskompetenz/>

Luther, Susanne; Domsgen, Michael (2024): Jahreslosung 1Thess 5,21 in Exegese für die Predigt. <https://www.die-bibel.de/ressourcen/efp/reihe1/jahreslosung-1-thessalonicher-5>

Quarch, Christoph (2021): Begeistern! Wie Unternehmen über sich hinauswachsen. Stuttgart: Schäffer-Poeschel Verlag.

Schreiber, Stefan (2014): Der erste Brief an die Thessalonicher (ÖTK 13/1), Gütersloh 2014.

Werth, Martin u.a. Hg. (2024): Prüft alles und behaltet das Gute! Die Jahreslosung 2025 - Ein Arbeitsbuch mit Auslegungen und Impulsen für die Praxis. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Verlag.