

## Persönlicher Impuls

# Ein Psalm hilft über Hürden



Verwurzelt sein in Gottes Wort (Symbolbild) / Jörg Ahlbrecht

Quelle: Fontis / Unsplash / Rémi Thomas

Psalm 23 – diese Worte kennen viele auswendig. Hier werden aber auch die Barrieren genannt, die den Glauben manchmal schwer machen. Jörg Ahlbrecht macht sich auf die Reise, wie wir diese Hürden überwinden können.

In den ersten beiden Teilen dieser Serie haben wir uns mit den Grundfragen des Lebens beschäftigt und was Jesus dazu sagt. [In Teil 1](#) ging es um die Basis: Ein guter Mensch ist ein mehr und mehr selbstlos liebender Mensch. Und zu einem solchen Menschen werden wir in der Nachfolge Jesu.

[Im zweiten Teil](#) haben wir uns die verschiedenen Stadien angeschaut, wie Menschen sich geistlich entwickeln können. Die Reise nach Innen, die Mauer, vor der wir stehen – und die der Ort der tiefen Transformation ist. Dann die Reise nach aussen: ein Leben, das hineinwächst in die selbstlose Liebe, mit der Gott uns

umgibt.

## Barrieren auf dem Weg in die Tiefe

In diesem dritten Teil wenden wir uns den gängigsten Barrieren zu, an denen Menschen auf dem Weg zu mehr Tiefe häufig hängen bleiben. Ich nutze dazu als Leitfaden einen der schönsten und bekanntesten Texte der Bibel, den Psalm 23. Dieser Psalm spiegelt exakt die Wirklichkeit wider, in die Jesus seine Nachfolgerinnen und Nachfolger einlädt, als er sie (und uns) auffordert: «Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch alles andere zufallen» (Matthäus 6, 33).

Viele Menschen kennen den [Psalm 23](#) auswendig. Er wird oft bei Beerdigungen gelesen, obwohl es kein Text über den Tod, sondern über das Leben ist. Es ist ein wunderbares Bild für die Wirklichkeit, in der wir konkret leben können. Anhand dieses Textes können wir das Leben betrachten, das Gott uns anbietet. Aber eben auch die Barrieren, die uns von diesem Leben abhalten.

Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum  
frischen Wasser.  
Er erquickt meine Seele.  
Er führt mich auf rechter Strasse um seines Namens Willen.  
Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein  
Unglück, denn du bist bei mir. Dein Stecken und Stab trösten  
mich.  
Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.  
Du salbst mein Haupt mit Öl und schenkst mir voll ein.  
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang  
und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.  
Amen

## Barriere 1: Eine fehlende Entscheidung, dem Hirten zu folgen

«Der Herr ist mein Hirte!»

Ob es uns bewusst ist oder nicht, aber wir alle haben einen Hirten. Nur ist es nicht automatisch der Herr! Wir alle haben jemandem, dem wir folgen, denn irgendwer hat uns beigebracht, worum es im Leben geht. Bei manchen von uns waren es die Eltern und wir setzen ihr Vorbild fort. Beruf erlernen, Kinder kriegen, Haus bauen, Reisen machen, finanziell absichern – hoffen, dass wir alt werden. Es können aber auch Lehrer, Freunde, grosse Denker, Stars oder andere prägende Persönlichkeiten sein.

Manche orientieren sich daran, was alle so machen – und das tun sie dann auch. Selbst wenn du sagst: Ich folge niemandem, ich tue nur, worauf ich Lust habe, dann bedeutet das nichts anderes, als dass du deinen Hormonen folgst, denn die bestimmen zu grossen Teilen, worauf du Lust hast.

Der Herr ist ein Hirte. Dieser Satz macht deutlich: Jeden Tag, in allem, was mein Leben ausmacht, will Gott mein Hirte sein. Mein Versorger, mein Kümmerer, mein Begleiter, mein Beschützer, mein Halt. Viele Menschen in unseren Gemeinden scheitern schon an diesem ersten Satz, denn sie haben nie diese Entscheidung bewusst getroffen, den Herrn ihren Hirten sein zu lassen.

Ich war Mitte 30, schon mehr als die Hälfte meines Lebens Christ und seit rund 10 Jahren im Gemeindedienst, als mir bewusst wurde: Ich hatte nie entschieden, Jesus täglich zu folgen. Ich war allerdings auch nie konkret dazu aufgefordert worden – zumindest erinnere ich mich nicht daran.

Der Herr ist mein Hirte! Das ist eine bewusste Entscheidung, die wir jeden Tag wieder treffen. Die Entscheidung, eine Nachfolgerin oder ein Nachfolger Jesu zu werden, nimmt uns niemand ab. Gott ist sie wichtig. Er geht nicht über unseren Willen hinweg. Tag für Tag respektiert er unsere Entscheidungen, denn unsere Entscheidungen sind es, die unseren Charakter im Laufe unseres Lebens formen. Wenn du in deiner Glaubensentwicklung stecken geblieben bist, kann es sein, dass du bisher gar nicht entschieden hast und täglich neu entscheidest, dass der Herr dein Hirte ist.

## **Barriere 2: Wir suchen das Leben an der falschen Stelle**

«Mir wird nichts mangeln!»

Dies ist ein Satz voller Wucht gegen den gesellschaftlichen Mainstream. Denn die klügsten Köpfe dieser Welt verwenden nahezu ihre gesamte Energie darauf, uns von einer Sache zu überzeugen: dass wir Mangel haben! Es mangelt uns an Handys und an Hautcremes, an Autos und an Slip-Einlagen, Treppenliften und isotonischen Erfrischungsgetränken – eigentlich an allem. Noch nie hat die Menschheit einen solchen Überfluss an Angebot gehabt und zugleich so tiefen Mangel empfunden.

Hinter dem Mangel steht die Sorge, zu kurz zu kommen. Und hier ist die zweite Barriere des Glaubens:

Wir wagen die Nachfolge oft nicht, weil wir fürchten, Mangel zu haben. Wir vertrauen uns Gott in der Tiefe nicht an, weil wir fürchten, am Ende weniger zu haben. Wir trauen unseren eigenen Plänen mehr als der Weisheit Gottes.

Jesus hat seine Leute gefragt: «Habt ihr je Mangel gehabt?» (Lukas 22,35). Und seine Anhänger sagten: Nein, niemals! Wenn wir an dem hängen, ohne das es vermeintlich nicht geht, dann schneiden wir uns ab von dem Weg, den Gott mit uns gehen will.

### **Barriere 3: Unser Lebenstempo**

«Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquickt meine Seele.»

Eine Lektion, die ein Schäfer zuerst lernt, ist: Die Schafe brauchen zum Weiden Ruhe. Schafe trinken nicht aus einem sprudelnden Bach, das macht sie unruhig. Sie weiden nicht, wenn sie alarmiert oder ständig in Bewegung sind. Sie und auch wir brauchen Ruhe, Sicherheit und einen friedlichen Raum, damit die Seele satt werden kann.

Die dritte Barriere, die uns den Zugang zu einer zufriedenen und satten Seele erschwert, ist das Lebenstempo, die Unruhe, das permanente Beschäftigt-Sein, das verhindert, dass wir uns weiden lassen können, dass stilles Wasser und safte Weiden uns wirklich füllen können.

Gottes Ziel ist, unsere Seele zu erquickern. Er ist so unfassbar gut, dass allein seine Gegenwart ausreicht, um uns mit einer Fülle von Gutem zu überfluten. Aber wir sehen das nicht, wir nehmen es nicht wahr, weil wir viel zu schnell durch das

Leben rennen. Weil unsere Seele nie zur Ruhe kommt. Wer hält sich heute noch an das Sabbat-Gebot? Eine geschützte Zeit in der Woche, in der unsere Seele innehält, ruht, Raum für Freude und Gott hat?

Ich gehe viel zu oft getrieben durch das Leben. Kaum Zeit, innezuhalten. Kaum Zeit zur Ruhe, kaum Zeit zum Geniessen! Gottes Plan mit dem Sabbat war nicht einfach, uns einen freien Tag zu geben. Der freie Tag ist eine Erfindung der Industriegesellschaft – am Ende der Woche kriegen wir eine Pause, weil das unsere Leistungsfähigkeit wiederherstellt. Bei Gott ist das anders. Der Sabbat war das Erste, was der Mensch nach seiner Schöpfung erlebte. Kaum ist er geschaffen, schon hat er frei! Und das ist wichtig! Weil Gott immer mit Gnade beginnt. Er gibt uns einen Raum zum Innehalten, Ruhens, Geniessen und Gottschauen.

## **Barriere 4: Wir denken in Produkten, nicht in Prozessen**

«Er führt mich auf rechter Strasse um seines Namens willen.»

Jesus führt uns einen Weg. Das geistliche Leben ist ein Prozess, kein Produkt. Seit der industriellen Revolution hat sich unser menschliches Denken verändert. Wir sind aus einer landwirtschaftlich geprägten Kultur zu einer industriell geprägten Kultur gewechselt. Aus dem langsamen Wachstum wurde mehr und mehr die Vorstellung eines sofort verfügbaren Produktes. Robert Mulholland schreibt in seinem Buch «Invitation to a Journey» (Einladung zu einer Reise):

«Wir haben uns daran gewöhnt, dass sich unsere Investitionen in Zeit und Ressourcen sofort auszahlen. Wenn wir ein Bedürfnis haben, müssen wir nur den richtigen Ort, das richtige Produkt oder Verfahren finden und die richtige Menge an Zeit, Energie und Ressourcen investieren, und unser Bedürfnis wird gestillt. (...) Wenn wir nur den richtigen Trick, das richtige Buch oder den richtigen Guru finden, zur richtigen Retreat gehen, die richtige Predigt hören, werden wir sofort in einen neuen Menschen auf einer neuen Ebene der Spiritualität und Ganzheit verwandelt.»

Aber dies ist ein Irrtum. Im Reich Gottes herrschen nicht die Gesetze der Industrie, sondern der Natur. Es geht nicht um Produkte, sondern um Prozesse – und die sind langsam und brauchen Zeit. Wir erwarten ja auch nicht, dass wir

einen Säugling nachts in sein Bettchen legen und am Morgen ein Kind, einen Jugendlichen oder gar einen Erwachsenen vorfinden. Stattdessen ist klar, dass sich ein Säugling gemäss den Prozessen entwickelt, die Gott für das körperliche Wachstum vorgesehen hat. Jesus führt uns auf rechter Strasse – es ist ein Weg! Es dauert lange. Es braucht viel Übung und Geduld. Gott macht uns nicht einfach heilig, er führt uns auf den Weg der Heiligung. Gott macht uns nicht einfach geduldig, Er gibt uns Dinge im Leben, in denen wir Geduld üben können. Er macht uns nicht einfach liebevoll – er schenkt uns Umstände und Menschen, mit denen wir Liebe üben können. Du kannst aufhören, nach dem nächsten Buch, nach dem nächsten Autor, nach der nächsten Konferenz oder nach dem nächsten Kleingruppenmaterial zu suchen. Kein Produkt wird das schaffen, was du suchst. Es ist ein Prozess des täglichen Gehorsams auf dem Weg mit Gott – der eine formende Kraft in unserem Inneren freisetzt. Es täglich tun, einüben, bewirkt viel mehr als jede Predigt, jeder Kurs, jeder Kongress je bewirken wird.

## **Barriere 5: Schmerzvermeidung um jeden Preis**

«Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück.»

Viele Menschen sind überrascht, wenn sie unterwegs auf Schmerz und Leiden stossen. Wenn Gott uns auf rechter Strasse führt, dann müsste uns das finstere Tal doch eigentlich erspart bleiben? Und viele Menschen werden irre an Gott. Denn sie wollen das dunkle Tal um jeden Preis vermeiden.

Die Furcht vor einem Unglück hat viele von uns fest im Griff. Wir leben in einem Grundstadium der Angst. Wir sind die angeschnallteste, eingecremteste, helmtragendste und versichertste Generation, die jemals auf diesem Planeten gelebt hat. Aber fühlen wir uns darum sicherer? Eher ist das Gegenteil der Fall. Dieser Text macht deutlich: Das dunkle Tal ist Teil der Reise. Erfahrungen von Schmerz und Leiden lassen sich nicht vermeiden. Aber es gibt auch gute Nachrichten.

Zum einen: Das dunkle Tal ist nicht die Endstation, sondern ein Durchgang. Wir wandern dort hindurch. Es heisst nicht: Und ob ich schon landete im finsternen Tal. Auch, wenn es sich manchmal so anfühlt: Das dunkle Tal ist nicht das Ende.

Zum anderen: Im dunklen Tal geschieht etwas Bedeutsames. In dem Psalm wechselt der Beter an dieser Stelle von der Rede über Gott in der dritten Person hin zur Rede mit Gott in der zweiten Person. Und das ist eine wichtige Erkenntnis des dunklen Tales. Unser Reden über Gott wird im dunklen Tal oft zum Reden mit

Gott. Wenn uns alles andere aus der Hand genommen scheint, bleibt nur noch dieses Gegenüber übrig, Und wir erleben im dunklen Tal: Das ist genug.

## **Barriere 6: Wir kämpfen den falschen Kampf**

«Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.»

Die sechste Barriere ist die fehlende Bereitschaft zu vergeben und Gott auch mit meinen Konflikten und Feinden zu vertrauen. Gott bereitet uns einen Tisch im Angesicht der Feinde. Dahinter steht die Erkenntnis: Wir können nur entweder essen oder kämpfen, aber nicht beides.

Fakt ist: Menschen verwunden uns. Und wir empfinden es als Macht, sie aus diesem Versagen nicht zu entlassen. Aber indem wir die Vergebung verweigern, töten wir nicht den Feind, sondern unser Herz. Wir halten eine Schuld fest, wir nähren den Hass in unserem Herzen. Was uns damals angetan wurde, «dafür müssen sie büßen» – aber der Plan funktioniert nicht.

Gott bereitet uns einen Tisch. Er versorgt uns. Vielleicht bittet er sogar unseren Feind an denselben Tisch. Familienfehden, Machtkämpfe, Streit um das wahre Schriftverständnis oder die richtige Ethik. Nicht der Kampf gegen den anderen ist unser Kampf. Sondern der Kampf darum, uns am Tisch Gottes zu halten.

«Du salbst mein Haupt mit Öl und schenkst mir voll ein.» Ich vermute, wir denken oft zu klein von Gott. Er will viel mehr für uns tun als unsere Wünsche erfüllen. Weil er weiss, dass manche unserer Wünsche uns gar nicht dienen würden. Er bietet uns die Fülle. Öl war Wohlbehagen pur. Erfrischung. Ein voller Becher davon!

## **Am Ende: Gutes und Barmherzigkeit**

«Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang und ich werde bleiben im Haus des Herrn immerdar.»

Wo wir diese Barrieren überwinden, können Gutes und Barmherzigkeit ständig unsere Begleiter sein. Und wir bleiben in der Verbindung mit Gott, wir bleiben bei ihm zu Hause. Denn so schliesst der Psalm:

Das Leben, in das Gott uns ruft, soll von Gutem durchdrungen sein und von Barmherzigkeit. Beides soll für uns ein ständiger Begleiter sein. Unsere tiefste

Sehnsucht, die Sehnsucht nach Zugehörigkeit, Annahme und die Überwindung unserer Einsamkeit, wird hier erfüllt: Ich bleibe im Haus des Herrn, in seiner Familie, immerdar! Das reicht weit über unser Leben hinaus in die Ewigkeit.

Zum Autor: **Jörg Ahlbrecht** ist Pastor, Autor, Sprecher und Produzent des [Willow Creek-Leitungskongresse](#) und war Programmverantwortlicher für den [Willow Creek-Leitungskongress im Februar 2026](#) in Dortmund.

Datum: 20.04.2026

Autor: Jörg Ahlbrecht

Quelle: Magazin Aufatmen 4/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Glaube](#)

[Leben als Christ](#)

[Bibel](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)