

Impuls aus den Sprüchen

«Das Herz allein kennt tiefen Schmerz»



Max Lucado erlebte, wie Gottes Gnade in Zeiten von Schwäche wirkt

Quelle: maxlucado.com / Livenet

Äusserlich erfolgreiche Menschen können manchmal tief traurig und verloren sein. Wusstest du zum Beispiel, dass der Bestsellerautor und Pastor Max Lucado in seinen 50ern seine innere Leere mit exzessivem Alkoholkonsum betäubte?

«Das Herz allein kennt tiefen Schmerz. Auch wahre Freude teilt es nicht mit anderen.»

Sprüche 14,10 / BasisBibel

In seinem Buch [«God Never Gives Up on You»](#) (Gott gibt dich niemals auf) hat der christliche Bestsellerautor Max Lucado vor ein paar Jahren offengelegt, dass er im Alter von 50 Jahren heimlich Bier trank. Er nutzte den Alkohol, um dem enormen Druck seiner pastoralen Arbeit und seines Lebens zu entfliehen, was er später offen vor den Ältesten seiner Gemeinde bereute. Manchmal fuhr er in entlegene Stadtteile, um dort anonym in seinem Auto Dosenbier zu trinken. Lucado berichtete, dass ihm diese Zeit seine eigene menschliche Schwäche und «Heuchelei» bewusst machte. Nachdem er sich seinen Problemen gestellt, sie vor seiner Gemeindeleitung gebeichtet hatte und das Trinken aufgab, konnte er die Situation überwinden. Er verarbeitete diese Erfahrung als Zeugnis dafür, wie Gottes Gnade auch in Zeiten von Versagen und Schwäche wirkt.

Mir kommt beim Thema Alkohol gleich die tragische Geschichte von Dällebach Kari, dem wohl berühmtesten Stadtoriginal von Bern, in den Sinn. Als Sohn einer armen Bauernfamilie mit einer Hasenscharte (Lippenspalte) geboren, betrieb er einen Coiffeursalon an der Neuengasse 6. Berühmt für seinen trockenen Humor und seine Schlagfertigkeit, litt er zugleich schwer an seiner Behinderung und griff zur Betäubung des Schmerzes gerne zur Flasche, was ihn am Ende in den Abgrund trieb.

Wenn die Seele schreit

Allzu schockiert sollten wir nicht sein, wenn wir solche Berichte hören. Zu gut wissen wir um unsere eigene Natur, die so leicht verführbar ist. Ich selbst kenne auch Phasen, in denen mein Alkoholkonsum zu hoch war. Die erste Zeit meines Dienstes bei Livenet vor etwas mehr als zehn Jahren war eine solche Zeit. Da fühlte ich mich überfordert mit dem neuen beruflichen Tätigkeitsgebiet als Chefredaktor einer Online-Redaktion, nachdem ich zuvor als Radiojournalist tätig war. Hinzu kamen die Anforderungen als Vater von Kleinkindern und einige gesundheitliche Probleme.

In dieser Zeit befand ich mich wohl im Bereich des Risikokonsums beim Alkohol (kurz etwas Statistik zur Volksdroge Nummer 1: Rund 86 Prozent der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren konsumiert gelegentlich Alkohol, etwa 9 Prozent der Bevölkerung trinkt täglich Alkohol und mehr als ein Fünftel weist einen riskanten Alkoholkonsum auf).

Gott sei Dank konnte ich die unguten Trinkgewohnheiten rechtzeitig anpacken, bevor es problematisch wurde. In meinem Fall war eine Massnahme, dass ich mir pro Jahr einen Monat komplette Alkoholabstinenz auferlegte. Ich bin dankbar,

dass sich immer mehr Menschen für einen Lebensstil ganz ohne Alkohol entscheiden. Und ich bin ebenfalls froh, dass die Auswahl alkoholfreier Biere immer besser wird. An dieser Stelle platziere ich gerne den Hinweis auf den starken Artikel meines Redaktionskollegen Hauke Burgarth, der selbst einige Jahre Erfahrungen mit der Alkoholsucht machte. Sein Artikel [«Das verheimlichte Problem»](#) bringt einen wertvollen Blick auf alkoholbezogene Störungen im Pastorenberuf.

Salomos «Selbstmedikations-Versuche»

Was können wir von diesen Beispielen lernen, ausser der Tatsache, dass wir anfällig sind auf verschiedene Formen ungesunder «Selbstmedikation»? Sicher auch dies: Wir sollten vorsichtig sein, kluge, reiche oder berühmte Menschen zu beneiden oder als Halbgötter zu feiern. Sie sind einigen Versuchungen ganz besonders ausgesetzt, wie Salomo zum Ende seines Lebens im Buch Prediger ernüchternd festhält: Er war in dieser Zeit der reichste Mensch auf Erden. Und seine Weisheit beeindruckte Herrscher aus aller Welt. Er war bekannt als Experte für Geschichte, Philosophie, Architektur, Musik, Botanik, Kunst und weitere Gebiete. Aber wenn Salomo allein zu Hause war, dann war alles ganz anders. Da fühlte er sich leer und neigte zu depressiver Stimmung:

***«Denn je grösser die Weisheit, desto grösser der Kummer; und wer sein Wissen vermehrt, der vermehrt auch seinen Schmerz.»
Prediger (Kohélet) 1,18***

Es ist bemerkenswert, dass Salomo uns darin einweihet, wie er die Kennzeichen der Macht und des Einflusses einsetzte, um sein inneres Vakuum zu füllen. Er versuchte es mit Vergnügen jeder Art. Doch weder feuchtfröhliche Feste noch sexuelle Abenteuer (er hatte in der Spitzenzeit siebenhundert Ehefrauen und dreihundert Konkubinen!) konnten seine quälende Leere ausfüllen.

Oben auf der Leiter wartet oft die Leere

Sehr eindrücklich war auch, was Claudio Minder in der Talk- und Kochshow «Was das Leben auftischt» zu seinen Erfahrungen mit Erfolg und Ruhm sagte. Im Alter von 20 Jahren war er mit einem Schlag dem totalen Rampenlicht als Mister Schweiz ausgesetzt. Er genoss den Applaus, erlebte aber auch die Einsamkeit und Leere, die bleibt, wenn die Show vorbei ist. Die Aussenwahrnehmung von Promis sei tatsächlich trügerisch, so Minder. Es lohnt sich, in die 4. Folge der

Sommerstaffel mit «Was das Leben auftischt» reinzuschauen (*das Video findest du am Ende des Artikels*).

Mich fasziniert die Bibel, die diese innere Zerrissenheit von Menschen immer wieder thematisiert, wie etwa Sprüche 14,13 (BasisBibel): «Hinter Lachen kann sich auch Kummer verbergen. Wenn die Freude vorüber ist, bleibt Schmerz.» Da schwingt schon ein bisschen der Salomo mit, den wir im Buch Prediger (auch Kohelet genannt) kennenlernen. Da kommt er immer wieder zum Punkt, dass alles vergänglich und vergeblich sei, wie das Haschen nach dem Wind.

Oder an der Startpassage in Prediger 7 kaue ich immer noch etwas herum: «'Ins Trauerhaus gehen ist besser als ins Wirtshaus'. Denn am Ende sterben alle Menschen. Wer lebt, soll sich das zu Herzen nehmen. 'Trauern ist besser als Lachen, denn ein trauriges Gemüt lässt sich aufheitern.' Das Herz der Klugen ist da, wo man in einem Haus trauert. Das Herz der Dummen zieht es dahin, wo man in einem Haus fröhlich feiert.» (BasiBibel)

Das einzige Gegenmittel gegen die Leere



Carey Nieuwhof

Quelle: careynieuwhof.com

Gott sei Dank muss ich diesen Artikel nicht so negativ beenden. Denn es gibt einen Ausweg aus dieser deprimierenden Spirale der Sinnlosigkeit unseres Daseins. Der Weg führt dorthin, wo ich für eine Sache lebe, die höher ist als ich selbst! Dies beschreibt auch der Erfolgs-Podcaster Carey Nieuwhof im Buch «Eisberg voraus!»: Als einer seiner Blogs im Jahr 2015 durch die Decke ging und innerhalb von 24 Stunden 436'000 Menschen erreichte, sei dies eine enorme Genugtuung gewesen. Doch die Hochstimmung habe nur kurz angehalten. Der Ausweg für ihn sei immer wieder, sich in eine Mission zu verschenken, die höher ist als das eigene Leben. Die Worte von Nieuwhof möchte ich gerne als Ermutigung wirken lassen:

«Die Leere, die Sie innerlich empfinden, wird erst verschwinden, wenn Sie den Entschluss fassen, Ihr Leben nicht um Sie selbst herum aufzubauen. Sie brauchen etwas, das grösser ist als Sie... Ihr Umgang mit anderen Menschen wird sich spürbar verbessern, weil Sie mehr darüber nachdenken werden, was Sie anderen geben können, als was Sie von ihnen bekommen. Die Selbstfürsorge wird für Sie viel attraktiver sein als die Selbstmedikation. Bei Ihrem Besitz wird es weniger darum gehen, diesen selbst zu geniessen, und mehr darum, ihn anderen zugutekommen zu lassen. Und auch Ihre beruflichen Erfolge werden enger an die Erfüllung Ihrer Mission gebunden sein als bisher. Während Sie ihr Leben verschenken, werden Sie es finden.»

Auch Claudio Minder hat nach dem ganzen Hype der Wahl zum Mister Schweiz einen Weg gefunden, seine wahre Mission zu finden. Um in ein echtes Sein zu finden, strampelte er sich bewusst von den Showbusiness-Mechanismen los und entdeckte echte Leidenschaft als Unternehmer. Heute ist er mit seinem Partner Karl Müller an der Spitze der kybun-Joya-Gruppe und führt über 200 Mitarbeitende. Er stellt dankbar fest, dass er an einem Ort angekommen ist, der seiner Identität entspricht: «Gott hat mir das Unternehmer-Gen ins Herz gelegt!»

Zur Kochshow-Folge mit Claudio Minder:

*Zum Autor: **Florian «Flo» Wüthrich** ist verheiratet und Vater von drei Kindern. Er liebt es, das Evangelium authentisch und gesellschaftsrelevant zu kommunizieren und als Brückenbauer in der christlichen Szene zu wirken. Flo ist seit über 25 Jahren als Journalist tätig. 2014 wechselte er vom Radio- in den Online-Journalismus zu Livenet. 2023 hat er die Verantwortung als Livenet-CEO übernommen. Als Talkmaster, Redaktor und Redaktionsleiter Hope Schweiz bringt*

er seine Stimme jedoch weiterhin auf allen Livenet-Portalen ein.

Datum: 17.07.2026

Autor: Florian Wüthrich

Quelle: Livenet

Tags

[Bibel](#)

[Leben als Christ](#)

[Gesundheit](#)

[Buch](#)