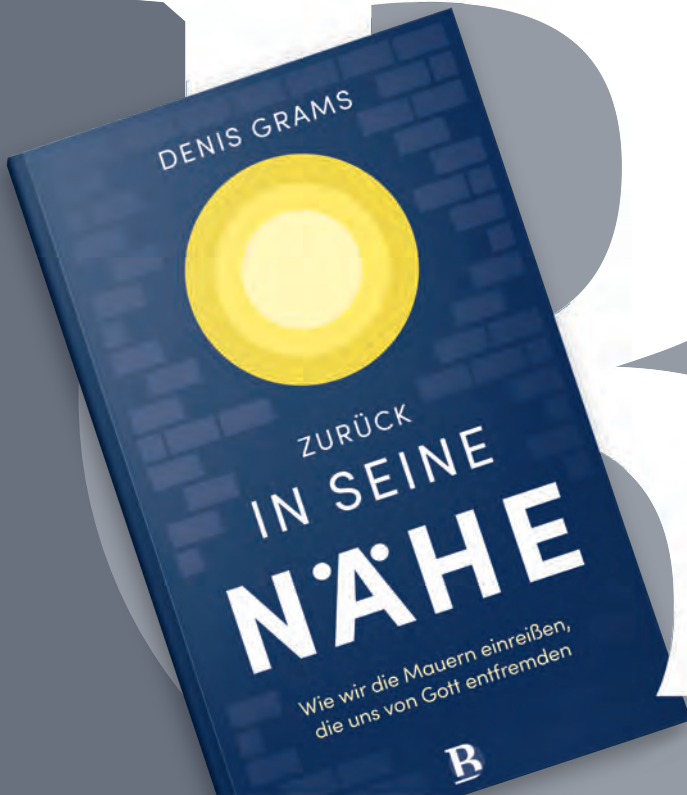


# Einblick

Tief im Glauben. Weit im Denken.

Dennis Grams  
Zurück in seine Nähe





# Gott wartet – bist du bereit für echte Nähe?

Gebunden, 13,5 × 21,5 cm, 224 Seiten  
Nr. 227.001.073 | ISBN 978-3-417-01073-2

Erhältlich im Buchhandel oder  
unter [www.scm-shop.de](http://www.scm-shop.de)

Auch als E-Book erhältlich



Denis Grams

## **Zurück in seine Nähe**

Wie wir die Mauern einreißen, die uns von Gott entfremden

Denis Grams zeigt in seinem Buch fünf Herausforderungen unserer Zeit – Ablenkung, Entzauberung, Körperferne, Individualismus und die Flucht vor Leid –, die uns unmerklich von Gottes Gegenwart entfernen. Er beschreibt, wie sehr wir gelernt haben, schwierigen Momenten auszuweichen, obwohl genau dort Gottes Stimme hörbar wird. Im Gegensatz zu den gängigen Achtsamkeits- oder Produktivitätsratgebern lädt dieses Buch zu einer tieferen, lebensspendenden Gotteserfahrung ein. Für alle, die verstehen wollen, warum ihnen Gott fern erscheint – und die sich nach neuer geistlicher Tiefe und vertrauter Nähe zu ihm sehnen.

## **DENIS GRAMS**

(Jg. 1990) ist glücklich verheiratet und Vater einer Tochter, Pastor der Er-lebt Gemeinde in der Südpfalz (Landau in der Pfalz), Poet im Herzen und Liebhaber guter Speisen. Er brennt dafür, Menschen auf ihrem Weg mit Jesus zu prägen, treffende Hilfestellung zu geben, Hoffnung zu versprühen und auf die Gegenwart Gottes hinzuweisen.

# Das erste Hindernis – Ablenkung

# Die Kraft unserer Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit ist heilig,  
deswegen ist jeder darauf aus.

Robert Lax<sup>2</sup>

Versteht ihr immer noch nicht?  
Begreift ihr überhaupt nicht? Sind eure Herzen  
völlig unempfindlich geworden? Ihr habt Augen –  
und seht doch nichts? Ihr habt Ohren –  
und hört doch nichts?

Markus 8,17-18

Du hast eine geheime Superkraft. Noch nicht gewusst, oder? Etwas, das nahezu Unmögliches möglich macht. Ich rede nicht von deinem Bizeps oder der Fähigkeit, innerhalb kürzester Zeit eine Packung Toffifee zu verdrücken. (Letztere Gabe habe ich auf jeden Fall.) Aber ich meine etwas anderes. Etwas, das du so ziemlich für alles Wichtige und Wertvolle im Leben brauchst: deine Aufmerksamkeit.

Kennst du den Spruch: „Das Wertvollste, was du hast, ist deine Zeit“? Dieser Satz ist Blödsinn. Zumindest genauso Blödsinn wie der Satz, dass harte Arbeit reich macht. Auch wenn zwischen diesen Dingen ein gewisser Zusammenhang bestehen kann, verfehlen beide Aussagen den wahren Kern der Sache.

Das Wertvollste ist *nicht* deine Zeit. Dein Partner, Kinder, Freunde und Leidenschaften brauchen nicht einfach nur deine Zeit. Das wäre leicht. Wir könnten uns hinsetzen, die Beine übereinanderschlagen und Stunden absitzen. Aber meine Frau ist nicht damit zufrieden, meinen gläsernen Blick in die Ferne schweifen zu sehen, während sie mir begeistert von ihrem Tag berichtet. Nicht, dass das nicht hin und wieder vorkäme. Aber es ist sicher nicht das, was sie sich wünscht, und ganz sicher nicht das, was sie verdient.

Ein paarmal vor meinem Gesicht schnipsen erinnert mich schnell wieder daran, was sie erwartet: meine Aufmerksamkeit.

Das Wertvollste und Wichtigste – das, was alle von uns erwarten und brauchen – ist unsere ungeteilte Aufmerksamkeit.

Doch hier folgt auch schon das Problem: Diese Ressource steht uns noch begrenzter zur Verfügung als Zeit. In der Währung Aufmerksamkeit sind wir alle stets knapp bei Kasse. Das gilt nicht nur für unsere Beziehungen, sondern auch für unser tägliches Arbeiten. Cal Newport ist der moderne Guru des produktiven und erfolgreichen Arbeitens. Der Mann hat im Alter von 39 Jahren schon acht Bücher geschrieben, mehrere davon international erfolgreich. Wir können davon ausgehen, dass er etwas von seiner Materie versteht. Eine seiner populären Grundthesen ist: Um in unserer Zeit erfolgreich zu sein, müssen wir lernen, uns für einen längeren Zeitraum – ungefähr 40 bis 50 Minuten – aufmerksam und ohne Ablenkung zu fokussieren. Er nennt diesen Zustand „Deep Work“. Solch ein Zustand voller Fokus erhöht das Myelin, das sich um die Axonen unserer Neuronen legt, sodass Signale müheloser und effektiver entlang der Nerven weitergeleitet werden können. Wer Newports Buch *Konzentriert arbeiten*<sup>3</sup> liest, könnte fast auf die Idee kommen, Superkräfte zu besitzen.

Auch Daniel Coyle, ein internationaler Coach und Journalist, schreibt von der Kraft der Aufmerksamkeit, vor allem in Lernprozessen – selbst von komplexen Bewegungsabläufen. Coyle erzählt von einem interessanten Experiment in der TV-Show *60 Minutes*:

Eine völlig ungeübte Amateurin sollte den Profi-Tennislehrer Timothy Gallway für wenige Minuten beim Schlagen der Vorhand ganz genau beobachten: wie sich sein Fuß bewegte, sein Griff formte bis zur Höhe seines Schlages. Nach dieser Zeit von absolutem Fokus sollte sie es selbst probieren. Das Resultat war überwältigend. Der Profi winkte die Vorhand der Amateurin nach knapp 20 Minuten als „ganz ordentlich“ durch. Wenige Minuten von absoluter Aufmerksamkeit und einige Übungen ermöglichten

es dem Körper, eine komplexe Bewegung zu imitieren, die er bis dato nicht kannte.<sup>4</sup>

Noch unzählige Beispiele könnten hier aufgelistet werden. Das gekonnte Ausrichten der eigenen Aufmerksamkeit scheint ein Schlüssel zum guten und erfolgreichen Leben zu sein.

Für den Anfang gar nicht schlecht, oder?

## ***Pass auf!***

So neu und innovativ diese Studien auch klingen mögen, im Bereich der jüdisch-christlichen Spiritualität besetzt das Thema Aufmerksamkeit schon lange die Präsidentensuite. Die Bibel redet an so vielen Stellen davon, dass wir schon sehr unachtsam sein müssten, um es nicht zu bemerken. Immer wieder tönt es fordernd von den alten Seiten: Sei aufmerksam! Pass auf! Fokussiere dich! Schweife nicht ab!

Lass mich dir drei Beispiele dafür geben.

### ***1. Aufmerksamkeit in alttestamentlichen Geschichten***

Das Alte Testament ist eine Sammlung von 39 Büchern, die zum größten Teil auf Hebräisch verfasst wurden. Viele der Texte sind Geschichten. Innerhalb dieser Geschichten finden wir zumindest in der hebräischen Sprache Hinweise darauf, wie diese Geschichten gehört und gelesen werden wollten. Dreimal darfst du raten, wie.

Aufmerksam.

In älteren Übersetzungen wirst du häufig das Wort „siehe“ inmitten der antiken Sätze entdecken. Die meiste Zeit überlesen wir es schnell. Dieses „siehe“ ist der Versuch, das hebräische Wort *hinneh* wiederzugeben. Zum Beispiel in 1. Mose 29,2 (ELB):

Und er sah, und siehe, da war ein Brunnen auf dem Feld; und siehe, drei Schafherden lagerten dort an ihm, denn aus diesem Brunnen tränkte man die Herden;

Wir könnten meinen, dieses Wort sei vollkommen unnötig. Die meisten Übersetzungen lassen es aus kommunikativen Gründen einfach weg. Verschwendete Tinte auf wertvollem Papyrus oder Leder. Doch lassen wir dieses Wort einmal in Ruhe auf uns wirken und nehmen diesen subtilen Hinweis ernst. Nehmen wir es doch wortwörtlich: Sieh hin.

Wir ahnen, was sie uns damit sagen wollen. Die Autoren schreien uns nicht an. Sie geben nur unseren Synapsen einen leichten Schubs. Wir sollen hinsehen. Natürlich nicht mit unseren körperlichen Augen. Aber unser inneres Auge soll hier genauer hinschauen. Wir sollen diese Szene wie in einem Film vor uns sehen. Je klarer wir den Beschreibungen folgen, uns auf die Geschwindigkeit und Eigenart dieses Textes einlassen, umso eindrücklicher wird er zu uns sprechen.

Eine seit jeher bewährte Regel lautet: Wer sieht und aktiv sucht, der wird finden. Wer das tun möchte, braucht seine Aufmerksamkeit – eine ganze Menge mentaler Energie. Wir müssen uns bewusst dafür entscheiden, diese Geschichte, die Bilder und die Gefühle auf uns wirken zu lassen. Seiten über Seiten könnten sich hier füllen lassen. Ich belasse es jedoch dabei. Fest steht, dass antike Kulturen und vor allem die Autoren der Bibel unsere Aufmerksamkeit voraussetzten.

## *2. Aufmerksamkeit in den Psalmen*

In den Psalmen, dem lyrischen Gebetsbuch der Juden und Christen, werden wir noch expliziter dazu aufgerufen, aufmerksam zu sein. Um an diesen Aufforderungen unachtsam vorbeizuziehen, bedarf es schon einer gewissen Dreistigkeit. In Psalm 78 heißt es beispielsweise:

Höre, mein Volk, auf meine Lehre. Achtet auf das,  
was ich euch sage, denn ich will zu euch in Gleichnis-  
sen sprechen. Ich werde die Geheimnisse erklären,  
die seit der Erschaffung der Welt verborgen waren;  
Geschichten, die wir oft hörten und gut kennen,  
Geschichten, die unsere Vorfahren an uns  
weitergegeben haben.

*Psalm 78,1-3*

Das ganze Lied besteht darin, den tiefen Geheimnissen Gottes einen Klangraum zu geben. Dieses gesungene Gebet ist weder ein einfacher Schlager noch ein moderner Pop- oder Lobpreislied, den wir schon beim dritten Mal auswendig können. Dieser Psalm erfordert ungeteilte Aufmerksamkeit, und der Sänger wird nicht müde, uns daran zu erinnern.

„Höre, mein Volk“ – das ergibt nur Sinn, wenn wir uns dazu entscheiden müssen, aktiv zuzuhören.

„Achtet auf das, was ich euch sage!“ Das ist die althebräische Art, vor unserem Gesicht zu schnipsen, und bedeutet so viel wie: „Leg dein Handy weg, vergiss deine Sorgen für einen Moment und pass auf!“

In Psalm 1, also dem ersten der 150 Psalmen, wird uns vor Augen gemalt, worin ein aufblühendes Leben besteht: im tiefen, beständigen Nachsinnen, Meditieren und Reflektieren von Gottes Worten. Hast du eine Ahnung, warum das extra zu Beginn dieser Gebetsammlung steht? Ich vermute, weil ungeteilte, beständige Aufmerksamkeit schwer und selten ist.

Mein persönlicher Held, der Pastor und Autor Eugene Peterson, drückt es passend aus:

Aufmerksamkeit ist die erste, grundlegende Sache –  
Achtsamkeit. Alle unseren geistlichen Meister  
berichten uns davon: Erwache, meine Seele!<sup>5</sup>

### *3. Aufmerksamkeit bei Jesus*

Auch Jesus redet gerne über das Thema Aufmerksamkeit. Einen Satz finde ich besonders einprägsam. Wir finden ihn im Buch der Offenbarung. Dort lässt er durch den Apostel Johannes kurze Briefe an sieben Gemeinde überbringen. Jeder dieser persönlichen Abschnitte endet mit folgendem Satz: „Wer bereit ist zu hören, der höre auf das, was der Geist den Gemeinden sagt!“ Oder in anderen Übersetzungen: „Wer Ohren hat zu hören, der höre, was der Geist den Gemeinden sagt.“

Was könnte Jesus damit meinen?

Ich versuche mich mal an einer freien Übertragung: „Gottes Geist redet zu uns. Er will uns etwas kommunizieren. Deswegen setz dich endlich hin und hör zu!“

Jesus weiß, was seine Worte in unserem Leben bewirken können: Leben spenden, Chaos und Leid besiegen und vieles mehr. Sie können alles verändern. Doch wir hören nicht zu. Zumindest nicht wirklich. Oder wir sind schlicht noch nicht genügend trainiert, um ihn wahrzunehmen. Was bleibt ihm anderes übrig, als zu sagen: „Du hast doch Ohren: HÖR ZU!“

Ich hoffe, diese Einblicke genügen, um deine Zustimmung zu ergattern: Aufmerksamkeit ist eine absolute Grundlage des geistlichen Lebens. Sie ist in jeder Hinsicht die wertvollste Ressource, die wir haben. Jeder Schritt auf unserer physischen wie seelischen Reise braucht sie, und nichts wird ohne sie laufen.

So weit, so gut. Gäbe es da nicht diese bestimmte Herausforderung ...

## *Das Zeitalter der Ablenkung*

Kommen wir zurück zu diesem Gefühl der Fremdheit.

Ein essenzieller Grund, warum wir häufig eine Distanz fühlen, weitab vom wahren Geschehen des Lebens, der Schönheit und der

Gegenwart Gottes, ist folgender: Wir leben im Zeitalter der Ablenkung. Kaum ein Wort beschreibt unsere aktuelle Lebenswelt so passend wie das Wort „Ablenkung“. Denn es gibt heute eine endlose Zahl von Ablenkungen.

Ganz neu ist das Problem allerdings nicht. Ungeteilte Aufmerksamkeit war auch in früheren Zeiten schon eine Herausforderung für uns Menschen. Denn Aufmerksamkeit kostet uns etwas. Außerdem scheint sie hin und wieder von unsichtbaren Kräften gesteuert zu werden. Und so war es auch vor 2000 Jahren schon nicht leicht, die eigene Aufmerksamkeit zu kontrollieren. Aber in unserer Zeit ist aus dem „Nicht-leicht“ fast schon ein „Unmöglich“ geworden. Nicht gerade die besten Neuigkeiten für uns ...

Zunächst ein kurzes Zugeständnis: Natürlich brauchen wir hin und wieder etwas Ablenkung von den Schwierigkeiten und dem Ernst des Lebens. Gerade leidenden Menschen tut etwas Ablenkung oft gut. Schon im alttestamentlichen Buch Prediger wird empfohlen, zur Erleichterung der Lebenslast etwas Wein zu trinken und das Leben zu feiern – eine Weisheit, die auch aus der Südpfalz kommen könnte.

Etwas Ablenkung ist also normal und wichtig. Doch Sätze wie „Ich brauche gerade diese Pause!“ benutzen wir inzwischen überraschend häufig. Wir sagen oder denken sie nach den kleinsten Aufgaben, nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen, auf dem Weg zur Toilette, beim Warten an der Ampel oder an der Kasse. Die Sehnsucht nach einer Verschnaufpause scheint allgegenwärtig. Die Frage ist nur: Erleben wir eine solche Auszeit überhaupt?

„Das Problem ist“, schreibt Alan Noble, „es gibt in unserer Welt keine Pause von unserer Ablenkung.“<sup>6</sup> Wer nicht aufpasst, lebt ständig auf dem Sprung: Wir werden von der Welle eines Videos ins nächste geschwemmt. Von jeder noch so kleinen Langeweile und Verzögerung können und werden wir uns ablenken. Die nervige Stille vor dem Schlafengehen wird endlich erträglicher. Unsere Hand zuckt zum technischen Gerät. Es scheint fast, als wären wir darauf programmiert, nach dem Handy oder Laptop zu greifen.

Der Schriftsteller Aldous Huxley schrieb schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts den zukunftsweisenden Roman *Schöne neue Welt*. Im Gegensatz zu George Orwell und seiner einengenden, dystopischen Zukunft malte Huxley eine Welt ohne negative Gefühle. Menschen in dieser zukünftigen, schönen Welt werden von der Wahrheit nicht abgeschirmt – nein. Sie werden durch einen niemals endenden Informationsfluss, unzählige Ablenkungsmöglichkeiten und Glücksdrogen in Passivität und Egoismus geschwemmt. Ohne das Internet, Smartphones und KI auch nur erlebt zu haben, sah Huxley eine Welt, in der Menschen völlig oberflächlich, sprunghaft, von Dopamin getrieben leben und sterben. Eine Welt, in der jede Form von Tiefe im Keim erstickt wird. Und während Gott sei Dank nicht alle Abgründe von Huxleys Gesellschaft eingetreten sind, kommt unser Zeitalter aber in Sachen Ablenkung, Kurzlebigkeit und Befriedigung jeder Sehnsucht seiner Vision erschreckend nahe. Wer das Buch liest, wird sich nicht unbedingt nach dieser Welt der reinen Ablenkung und Euphorie sehnen.

Kann es daher sein, dass hinter unseren hilfreichen Geräten doch mehr steckt?

Bücher wie die von Cal Newport schlagen auf dem Buchermarkt wie eine Bombe ein, weil wir spüren, dass etwas im Busch ist. Denn unsere Technologie wird in vielen Fällen mit Blick auf zwei Ziele entwickelt: das Sammeln unserer Daten und das Fangen unserer Aufmerksamkeit.

Ersteres mag nur manche von uns bekümmern. Mich lässt es jedenfalls kälter, als es das wahrscheinlich sollte. Aber Letzteres sollte uns allen schlaflose Nächte bereiten. Falls wir es vergessen haben:

Unsere Aufmerksamkeit ist der Schlüssel zu nahezu jeder Form echten Glückes und echter Gottesbegegnung.

James Williams, ein früherer Mitarbeiter bei Google, berichtet in seinem Buch *Stand Our of Our Light* ausführlich von den unheimlichen Mechaniken unserer so weit entwickelten Technologie.

*Unsere  
Aufmerksamkeit  
ist der Schlüssel  
zu nahezu  
jeder Form  
echten Glückes  
und echter  
Gottesbegegnung.*

Er beschreibt das tiefsitzende Gefühl in uns als „tiefere Form der Ablenkung, für die wir keine Worte mehr haben“.<sup>7</sup> Endlich jemand, der mich versteht, wenn ich auf dem Klo wieder nach dem Handy greife. Die meiste Zeit weiß ich selbst nicht, was mich dazu bringt, einfach sinnlos weiter zu klicken und zu scrollen.

Ich habe aufgehört zu zählen, wie viele Artikel, Bücher und Dokus ich zu diesem Thema schon gesehen und gelesen habe. Wir werden getrimmt und trainiert, uns nach Handymitteilungen zu verzehren. Wie Pavlovs Hunde beginnt unser mentaler Sabber zu laufen, wenn irgendwo das bekannte Mitteilungssignal erklingt. Wenn wir in einem Raum voller Leute ein Handy vibrieren hören, fragen wir uns – wie die Jünger von Jesus damals – in gespannter Erwartung: „Bin ich es?“ Doch nicht aus Angst, sondern aus Sehnsucht.

Es hat seinen Grund, warum immer mehr Digitale Ethiker vor den Folgen unserer Smartphonennutzung warnen<sup>8</sup> – so zum Beispiel auch Sean Parker, der erste Präsident von Facebook, der das Unternehmen früh wieder verließ. Er beichtete in einem späteren Interview:

Gott allein weiß, was es mit den Gehirnen unserer Kinder anstellt. In dem Gedankengang beim Aufbau dieser Anwendungen, von denen Facebook die erste war ... ging es nur darum: „Wie verschlingen wir so viel eurer Zeit und bewussten Aufmerksamkeit wie möglich?“ ... Es ist ein Kreislauf der sozialen Bestätigung ... genau das, was sich ein Hacker wie ich ausdenken würde, um die Verwundbarkeit der menschlichen Psyche auszunutzen.<sup>9</sup>

„Wie verschlingen wir so viel bewusste Aufmerksamkeit wie möglich?“ Das ist eine krank-abgedrehte Frage. Interessiert nur leider kaum jemanden, während wir uns zu Tode scrollen.

James Williams beschreibt die Fronten ebenso deutlich:

Was wir stattdessen haben, ist auf der einen Seite eine ganze Industrie, die Milliarden von Dollar ausgibt, um unsere Aufmerksamkeit mit den ausgefeiltesten Computern der Welt zu gewinnen, und auf der anderen Seite ... unsere Aufmerksamkeit. Das ist eher so, als ob ein Soldat eine Armee mit Tausenden von Panzern und Kanonen auf sich zuwalzen sieht und sich in einen Bunker flüchtet. Es ist kein Wettrüsten – es ist ein Kampf ums Überleben der Aufmerksamkeit.<sup>10</sup>

Die vielen unterschiedlichen Stimmen vereinen sich zu einem gewaltigen, mehrstimmigen Chor, der uns zuruft:

Unsere Smartphones, Streaming-Plattformen und Apps der Sozialen Medien sind nicht einfach nur ein neutrales Werkzeug. Da macht jemand Jagd auf unsere Aufmerksamkeit – intensiver, raffinierter und durchdachter als die „Jagd auf Roter Oktober“ oder die Suche nach Osama bin Laden. Auf jeden Fall wird mehr Geld in diese Jagd gepumpt. Unsere Smartphones wurden programmiert, um *uns* zu programmieren. Bei jedem Griff nach unserem Handy verdient jemand Geld. Während wir denken, dass wir ein neues Produkt oder besondere Reaktionen ergattert haben, merken wir gar nicht, dass wir der Fisch im Netz sind. Tiefe, lebensspendende und -verändernde Gedanken gehen verloren irgendwo zwischen dem Checken von WhatsApp und dem schrecklichen Gefühl der Langeweile.

Wir verlieren in einem der absolut wichtigsten Kämpfe unseres Lebens. Aber wen interessiert es, solange wir sehen können, wie unser Lieblings-Streamer, Content-Creator oder Influencer auf News reagieren, die wir eigentlich schon gesehen haben?

*Wir sind psychisch  
und seelisch  
so gestresst  
und angefochten,  
weil wir Seele  
und Geist zu selten  
die Zeit geben,  
innerlich wieder  
Ordnung  
zu schaffen.*

# WENN SICH UNSERE SEELE SO LEER ANFÜHLT

Wir meistern den Alltag, gründen Familien und engagieren uns im Job oder in der Gemeinde. Und trotzdem bleibt da dieses leise Gefühl, innerlich überrollt zu werden – von einer unsichtbaren Last, die wir nicht mal benennen können. Dieses Buch ist kein weiterer Ratgeber für mehr Achtsamkeit oder Produktivität. Es ist eine Einladung, die lebenspendende, tröstende und verwandelnde Stimme Gottes wieder zu hören – so vertraut wie die Stimme eines guten Freundes. Für alle, die verstehen wollen, warum ihnen Gott so fern erscheint, und die sich nach echter geistlicher Tiefe sehnen.

»Denis Grams legt den Finger präzise in die geistlichen Wunden unserer Zeit. Schmerzhaft scharfsinnig diagnostiziert er die machtvollen kulturellen Entwicklungen, die uns von der lebensspendenden Nähe Gottes trennen. Doch das Buch weckt auch Sehnsucht – indem es theologisch tiefgründig und seelsorgerlich sensibel Wege aus der Entfremdung aufzeigt, damit im Alltag Gottes lebensspendende Gegenwart neu erfahrbar wird.«

PHILIPP BARTHOLOMÄ, Professor für Praktische Theologie und Prorektor an der Freien Theologischen Hochschule Gießen

»Dieses Buch hinterlässt keine To-do-Liste zur Entschleunigung, sondern die Einladung, mich neu in Gottes Nähe zu verankern. Klug, sanft entlarvend, tief berührend und meisterlich geschrieben! Ein bisschen John Mark Comer und gleichzeitig ganz anders. Ganz große Empfehlung.«

FRANZI KLEIN, Rednerin, Pastorin, Autorin

## SCM-Shop.de

CHRISTLICHE BÜCHER, MUSIK, FILME & GESCHENKE

Bestellhotline: 07031 7414-177

Internet: [www.scm-shop.de](http://www.scm-shop.de)

