

Kate Bowler · Jessica Richie

# Gut genug

Wie du dein unperfektes Leben  
und deine **Beziehung zu Gott**  
genießen kannst ↷

Übersetzt von Antje Balters



*Für diejenigen, die mich zurück ins Leben  
geliebt haben,  
als ich kein Licht mehr sehen konnte.  
Kein Dank an euch ist groß genug.  
Jess*

*Für Jessica, die jeden verrückten Traum  
wahr werden lässt. Lass uns einen Zoo eröffnen.  
Kate*



# *Inhalt*

---

Vorwort .....	11
1 Regula .....	19
2 Absurde Erlebnisse halten uns über Wasser .....	24
3 Trauern um das, was hätte sein können .....	30
4 Funkelnde Dinge .....	35
5 Einen guten Tag gestalten .....	42
6 Kleine Taten, große Liebe .....	47
7 Schlafen während der Arbeit .....	51
8 Wenn Gutes zur Last wird .....	57
9 Das Fundament .....	63
10 Wenn du erschöpft bist .....	68
11 Glücklich genug .....	73
12 Direkt, nachdem es vorbei ist .....	79
13 Regeln helfen .....	85
14 Für diejenigen, die nicht dazugehören .....	89

15	Tragödien-Olympiade	96
16	Das Schlimme	101
17	Raus aus der Tretmühle	107
18	Hallo und auf Wiedersehen	112
19	Ohne jeden Grund	118
20	Echt werden	124
21	#Blessed	128
22	Lieben, was ist	134
23	In Bezug auf Enttäuschung ehrlich sein	139
24	Bumerang der Freundlichkeit	144
25	Gib es auf	149
26	Sag, Kartoffel	154
27	An meinen Körper	160
28	Mittelmäßigkeit ist super	165
29	Die Bürde der Liebe	170
30	Zuflucht	175
31	Magische Augenblicke konservieren	180
32	Seilbahngebete	185
33	Der Preis des Kümmerns	190
34	Das Realityshow-Evangelium	196

35	Wenn einem die Worte fehlen .....	202
36	Nachts um zwei – mittags um zwei .....	207
37	Das Dazwischen .....	211
38	Zu wenige Spatzen .....	215
39	Strahlende Hoffnung .....	221
40	Der gute Gärtner .....	227
	Um die 40 .....	234





## Vorwort

---

Wenn man durch seine sozialen Medien durchscrollt, wird einem eines gleich ganz deutlich – ein perfektes Leben ist möglich. Da gibt es keine Diskussion. Denn es ist dort doch offensichtlich, dass andere Leute ein wunderschönes, glückliches und völlig müheloses Leben führen. Ja, es ist sogar peinlich, selbst nicht zu diesen Menschen zu gehören.

Benutze diese Feuchtigkeitscreme. Nimm noch ein paar Kilo mehr ab. Lächele die Kassiererin im Supermarkt an. Hast du dieses Jahr auch wirklich zehn Prozent deines Einkommens für gute Zwecke gespendet? Deine Oma müsste dringend mal wieder eine Karte bekommen. Hast du deinem Vater wirklich vergeben? Dein Postfach quillt über. Was? Du hast dein Studium gar nicht abgeschlossen? Die Wahrscheinlichkeit, dass du die Fotos deiner Kinder noch nicht zu einem Fotobuch zusammengestellt oder wenigstens Abzüge in ein Album eingeklebt hast, beträgt 99 Prozent. Und was ist eigentlich mit deinem Dispo? Dein Partner findet dich egoistisch. Holst du wirklich alles, was möglich ist, aus deinem Leben raus?

Und damit sind die richtig heftigen Sachen noch gar nicht zur Sprache gekommen. Du hast ihn betrogen. Oder er dich. Oder du findest einfach nicht den Menschen, mit dem du dein Leben teilen möchtest – und kannst auch selbst nicht dieser Mensch für jemand anderen sein. Du trinkst wieder und es

fällt langsam auf. Die Ausbildung oder der Job, in dem du gerade steckst, erweist sich zunehmend als Sackgasse. Die Sucht deines Teenagers frisst dich bei lebendigem Leib auf. Deine Mutter wird dement, und es ist einfach mühselig und macht traurig, sich um sie zu kümmern. Du wolltest eigentlich so viel mehr vom Leben, wolltest glücklicher, gesünder, reicher, bodenständiger sein – bist es aber nicht.

Wir leben unter der Bürde des Perfektionierungs-Paradigmas. Streng dich noch mehr an. Mach es besser. Andere Leute sind schon auf der Ziellinie.

Einer der größten Widersprüche des Christentums ist die Betonung der Aussage, dass zwar Verbesserungen zu erreichen sind, aber keine Vollkommenheit. Nur Jesus allein ist vollkommen. Trotzdem werden wir aufgefordert – immer und immer und immer wieder – zu versuchen, so vollkommen zu werden wie Jesus. Im stetigen Takt des Trommelschlags der Perfektionierung sollen wir uns immer weiter Gott annähern.

Es gibt Glaubensstraditionen, Denominationen und Institutionen, die in der Diskussion darüber, wie vollkommen wir Menschen überhaupt werden können, zu völlig unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Manche Denominationen wie beispielsweise die Lutheraner und Südlichen Baptisten in den USA beharren auf der Rechtfertigungslehre, die besagt, dass Jesu Tod und Auferstehung uns rettet. Und ich meine wirklich, uns rettet. Wir waren nichts. Haben es zu nichts gebracht. Und dann: zack! Sobald wir glauben, rettet Gott uns von unserer angeborenen Zerbrochenheit. So wie es der nordafrikanische Bischof Augustinus ausdrückt: „Non posse non peccare. Durch den Glauben, und nur durch den Glauben, sind wir erlöst von dem Unvermögen, nicht zu sündigen.“

Andere Denominationen wie beispielsweise die der Katholiken, Methodisten und Pfingstler sagen: „Das stimmt zwar, aber das ist nur der Anfang.“ Von Gott errettet worden zu sein, ist erst der Beginn eines Weges der Heiligung – des Weges, auf dem Gott uns verändert – und vielleicht kann man auf diesem Weg sogar nahezu vollkommen werden. Das wird geschickterweise als „christliche Vollkommenheit“ bezeichnet, und dabei werden Fortschritte nicht nur einfach erwartet, sondern manchmal sogar garantiert.

Und dann gibt es all diejenigen, die in tiefen Zügen aus der Quelle der modernen Selbsthilfekultur trinken. Sie nehmen eine kostbare Tatsache über den Glauben – dass wir Gott näherkommen und immer mehr Mensch werden können – und wandeln sie in eine kapitalistische Aufforderung um. ALLES ist möglich, wenn du an diesem Seminar teilnimmst! Oder dieses Serum kaufst! Oder dir jene Angewohnheiten aneignest! Diese Art des Perfektionismus folgt der Argumentation, dass wir zu einem entsprechenden emotionalen, mentalen und körperlichen Preis alle unsere Ziele erreichen können, und wenn das nicht der Fall ist, dies ausschließlich an unserem „geringen Selbstwertgefühl“ liegt. Uns geht es gut! Nein, besser noch: Wir sind perfekt, so wie wir sind. Schau in dich hinein. Du musst gar nicht gerettet werden. Alles, was du brauchst, hast du bereits in dir.

Aber was von alledem stimmt denn nun? Sind wir schrecklich? Sind wir perfektionierbar? Oder sind wir schon perfekt?

Als Autorinnen dieses Buches bilden wir uns nicht ein, jahrhundertelange Debatten von Christen über die Frage, wie gut wir sind, beenden zu können, es sei denn, wir sind davon überzeugt, dass die Wahrheit irgendwo zwischen den beiden Polen – alles und nichts – liegt. Vollkommenheit ist nicht

möglich, Veränderung aber schon. Wir können uns ein bisschen verändern, wenn wir es wirklich wollen.

Und das ist die Wahl, die wir jeden Tag aufs Neue haben, und zwar von dem Augenblick an, in dem wir morgens aufwachen. Dabei reicht gerade ausreichend viel Antriebskraft, um uns nach einem Glauben auszustrecken, der nie perfekt ist, aber immer *gut genug*.

(Und, liebe Leserin und lieber Leser, bitte denkt daran, dass wir Humor haben. Wir müssen jedes Mal lachen, wenn wir *gut genug* beschreiben als etwas, das auch ein ganz zartes *Nimm's-nicht-allzu-wichtig* beinhaltet. Wir lieben Gott – wirklich –, aber uns ist auch klar, dass wir in nächster Zeit nicht in ein Kloster eintreten werden und uns, in Anbetracht des Umstandes, wie viel Netflix wir gucken, einen vernünftigen geistlichen Plan überlegen müssen).

### Welche Art von Glauben ist *gut genug*?

- Ein Glaube, der *gut genug* ist, sorgt für eine bestimmte Art von Lebensrhythmus, um ihn lebendig zu erhalten. Dabei geht es nicht darum, *Heiligung in 7 Schritten* zu garantieren. Er soll uns vielmehr daran erinnern, dass Nähe zu Gott nicht nur eine Frage des Glaubens ist, sondern dass diese Nähe auch in kleinen Taten und Verhaltensweisen zum Ausdruck kommt, die wir in unserem Alltag praktizieren können.
- Ein Glaube, der *gut genug* ist, versucht nicht, das Unmögliche zu schaffen. Wir können nicht jedem alles sein. Oft genügen wir ja nicht einmal uns selbst. Wir sind eben Menschen.
- Ein Glaube, der *gut genug* ist, hält Ausschau nach Schön-

heit und Wahrheit in dem, was möglich ist. Und nein, nicht alles ist möglich, aber wir suchen danach an den Stellen, wo wir die Chance sehen, ein wenig mehr davon zu finden.

Wenn du dich jetzt auf diesen Weg begibst, dann merkst du vielleicht, dass du dem Perfektionierungs-Paradigma doch stärker folgst als du gedacht hast.

### Anzeichen dafür, dass du dem Perfektionierungs-Paradigma folgst

- Du vergleichst dich mit anderen und malst dir aus, dass dein zukünftiges Selbst auch so fantastisch sein wird in (hier eine besonders großartige Sache einfügen, die an dir bewundert werden soll).
- Du bist von dir selbst total gefrustet, wenn du nicht in der Lage bist, eine bestimmte Sache durchzuhalten.
- Du hältst dich zu lange in der Ratgeberabteilung der Buchhandlung auf und fragst dich, ob es nicht doch einen Geheimtipp gibt, wie man sich verbessern kann.
- Du bist verwirrt, weil du nicht so genau weißt, ob Glaube nicht eigentlich etwas sehr Privates ist, das man nur mit sich allein ausmacht. Nein, ist er nicht. Du bist ein Gemeinschaftsprojekt.

### Wahrheiten, die dazu anregen könnten, noch mehr zu lieben

- Wir sind für wechselseitige Beziehungen geschaffen.
- Wir sind zerbrechlich ... und alle anderen auch. Wir können

aber lernen, ganz wunderbar in unserem eingeschränkten Körper zu leben.

- Ja, unser törichtes, unvollkommenes, ganz normales Leben kann heilig sein.
- Das Leben wird dir auf jeden Fall das Herz brechen, und es ist nicht so, dass etwas mit dir nicht stimmt, wenn dir das klar ist.
- Manchmal sind Freude und Lachen und Absurdität genau die Medizin, die wir brauchen; aber wir brauchen auch richtige Medizin. Richtige Medizin ist unerlässlich.

Wenn unser Leben aus der Bahn geworfen wird, glauben wir oft, dass wir selbst das Problem sind. Doch in Wirklichkeit liegt so vieles völlig außerhalb unserer Kontrolle. Wir werden krank. Eine Freundin stirbt. Das Herz des Babys hört auf zu schlagen. Der finanzielle Druck ist unerträglich. Wir müssen lernen, auch mit einem Leben zurechtzukommen, das womöglich nicht perfektionierbar ist.

Auf die eine oder andere Weise können wir uns das Leben, das wir führen, vielleicht nicht leisten – emotional, geistlich, finanziell oder alles drei. Und vielleicht ist ein anderes, ideales, erfolgreiches – ein besseres Leben – nun mal gerade nicht in Sicht.

Und was dann?

Wir hoffen, dass wir in diesem Buch den Raum zwischen Verzweiflung und Hoffnung, zwischen dem Glauben, dass alles möglich ist, und dem, dass nichts mehr geht, herausarbeiten und gestalten können.

Wir halten Ausschau nach Schönheit, Sinn und Wahrheit mitten in einem Leben, das sich vielleicht nicht so entwickelt, wie wir es uns vorgestellt hatten. Wir können ein Leben haben, in das Gott hereinbricht und uns überrascht. Wir kön-

nen lernen zu glauben, dass wir gesegnet und beschenkt sind, und zwar egal, wie unser Leben in den sozialen Medien oder beim Klassentreffen überkommt.

Wir können anfangen, uns weniger allein, weniger beurteilt und dafür geliebter zu fühlen, wenn gut ... gut genug ist.

## So kannst du dieses Buch nutzen

Es folgen jetzt um die vierzig kurze Texte, die dazu gedacht sind, sie morgens bei deinem ersten Kaffee zu lesen oder wenn du im Auto auf Kinder wartest, die abgeholt werden müssen, oder während du vor dem Einschlafen versuchst, deinen Partner zu ignorieren. Du kannst die Texte der Reihe nach lesen oder auch durcheinander. Du kannst aber auch in den vierzig Tagen der Passionszeit jeweils ein Kapitel pro Tag lesen. Zu jedem Text gehört ein Gebet oder Segen, weil wir daran glauben, dass man Menschen aus dem Mist, mit dem sie sich grade rumschlagen, hinaussegnen kann, und weil es ganz so aussieht, als könntest du das brauchen. Außerdem gibt es zu jedem unserer Texte noch eine Art Praxis-Impuls – einen Schritt zum *Gut-Genug*, der dich dazu anstupsen soll, aktiv zu werden und tatsächlich etwas zu tun. Nein, nicht alles lässt sich ändern. Aber ja, es gibt ein paar Dinge, die man tun kann, um sich ganz langsam in Richtung eines tieferen, intensiveren und vor allen Dingen authentischeren Glaubens zu bewegen.

Also, lass uns anfangen. Aber bevor es losgeht, hier noch ein Segen für dich, meine Liebe, bevor du jetzt diesen erfreulichen Weg zum Mittelmaß – und ja, zur Unvollkommenheit – beginnst.

## Ein Segen für einen mittelmäßigen Weg

*Glücklich bist du*, der klar wird, dass einfach nicht genug Zeit, Geld, Ressourcen vorhanden sind.

*Glücklich bist du*, die du es leid bist, so zu tun, als ob pure Anstrengung der geheime Weg zur Perfektion wäre. Das ist sie nämlich nicht. Und das weißt du mittlerweile.

*Glücklich bist du*, die eine sanfte Erinnerung daran braucht, dass heute, in diesem Moment, Gott da ist und dass das irgendwie gut genug ist.



# 1

## *Regula*

---

Es gibt dieses bestimmte, ganz besondere Gefühl, wenn wir mit etwas Neuem beginnen möchten. Da war ein Funke, der eine winzige Flamme entfacht hat. Es entsteht eine Art Sehnsucht oder Erkenntnis. Wir hoffen auf mehr, wissen aber nicht immer, wo wir anfangen sollen.

Und wenn wir aufmerksam sind, merken wir, dass dieses Gefühl geistliche Hoffnungen weckt. In einem stillen Moment. In einem Augenblick ehrfürchtigen Staunens. Manchmal auch in einer Zeit schmerzlicher Leere. Wir merken, dass wir mehr wollen.

Geistlicher Hunger ist, genau wie andere Arten von Sehnsucht, eher flüchtig. Hallo! Und auf Wiedersehen! Schon ist er wieder weg. Wenn wir aber möchten, dass unser geistlicher Hunger bleibt, dann erfordert das ein wenig Aufmerksamkeit. Unser geistliches Ich braucht Ermutigung. Wir brauchen Gemeinschaft. Wir brauchen ein Minütchen für uns allein, und wir brauchen eine *Regula*.

*Regula* bedeutet übersetzt *Lebensregel*, ist aber einfach nur eine regelmäßige Abfolge von Aktivitäten, die im Laufe der Zeit immer nützlicher werden, weil Struktur Raum für Gutes schafft.

Das gängige Verständnis des Begriffs *Regula* weckt Vorstellungen von einem streng geregelten Klosterleben, in dem die Nonnen oder Mönche sich an einen strikt getakteten Tagesplan, bestehend aus Routinearbeiten und inbrünstigem Gebet, halten müssen. Ihr Tag ist unterteilt in genau festgelegte Zeiten gemeinsamer Anbetung, persönlichen Gebets, geistlicher Lektüre, Arbeit und Schlaf. Nicht jedem gefällt die Strenge eines so strikt geregelten Lebens. Jessica Richie zum Beispiel, die Co-Autorin dieses bereits lieb gewonnenen Buches, lehnt es ja schon ab, sich jeden Tag zur selben Zeit die Zähne zu putzen. Sie muss sich die Zähne zu absolut unterschiedlichen Zeiten putzen, sonst stirbt sie als Typ 7 des Enneagramms ganz sicher an Berechenbarkeit.

Manchmal lechzen wir geradezu nach strengen Regeln, verlieren dann aber plötzlich den Elan oder gelangen zu dem Schluss, dass sie uns doch zu viel abverlangen. Wer schon mal Diäten gemacht oder Sport wie CrossFit oder Peloton in einer Gruppe getrieben hat, weiß, wie sich dieser Augenblick anfühlt. Der Erfolg ist berauschend, bis man nicht mehr mithalten kann und die anfängliche Begeisterung in ein Gefühl der Niederlage umschlägt, weil man glaubt, versagt zu haben.

Vielleicht geht es dir ja so wie mir und du hältst dich spätestens Mitte Januar nicht mehr an deine Neujahrsvorsätze. Wenn dem so ist, möchte ich dich ermutigen, dich von den Berichten über Auflehnungen gegen Regeln in der frühen Christenheit trösten zu lassen. Im sechsten Jahrhundert hatte der heilige Benedikt große Hoffnung in die von ihm gegründete geistliche Gemeinschaft gesetzt, bis seine Anhänger seine Regeln für so unnötig streng hielten, dass sie versuchten, ihn zu vergiften.

Keine Sorge, er überlebte den Anschlag und ließ es dann ein wenig lockerer angehen. Benedikts wichtigste Errungenschaft

bestand schließlich darin, eine Reihe von Regeln zu erarbeiten, die einen Geist der Mäßigung und Ausgewogenheit verankerten. Es heißt dort:

*Wir hoffen, nichts zu Strenges und Belastendes festzuschreiben ... Denn wenn wir diesen Lebensweg im Glauben weitergehen, werden wir auf dem Pfad der Gebote Gottes nicht gehen, sondern rennen, und unser Herz wird überfließen vor der unaussprechlichen Wonne der Liebe.*

Um wirksam zu sein, braucht eine *Regula* nicht hart und streng zu sein. Mach dir also keine allzu großen Sorgen, ob du Gott überhaupt lieben möchtest oder ob du all die geistlichen Gefühlsregungen hast, von denen du glaubst, dass ein besserer Mensch sie eigentlich haben müsste. Es reicht schon, es einfach zu versuchen.

## Ein Segen für den Start einer neuen geistlichen Übung

*Glücklich sind wir*, die wir etwas Neues ausprobieren, auch wenn wir es noch nicht vollständig erkennen und erfassen können. Das ist das Schöne an einem Leben im Glauben. Wir fangen mittendrin an, im Herzenszentrum eines unausgesprochenen Wunsches, und leben dann von den kleinen Einblicken aus, die wir schon auf dich, Gott, und deine Güte erhascht haben.

*Glücklich sind wir*, die wir dich bitten, uns zu leiten, wenn wir jetzt anfangen, eine stärkere und doch flexiblere Lebensregel zu gestalten und dabei darauf zu vertrauen, dass du das Leben in uns fördern möchtest.

*Glücklich sind wir*, die wir nicht vergessen, dass wir die Erwartungen nie ganz erfüllen. Wir werden auf jeden Fall versagen. Aber das heißt ja nicht, dass wir am Ende sind. Wir rappeln uns einfach wieder auf und fangen von vorn an.

*Glücklich sind wir*, die wir bereit sind, noch einmal Anfänger zu sein.

## Ein Schritt zum *Gut-Genug*

Regulas sollen eigentlich nicht hart oder schwer sein. Man hat uns vielleicht erzählt, wie ein Leben im Glauben aussehen sollte, und wir kennen bestimmt alle jemanden, der oder die scheinbar mühelos spirituell leben kann, oder? Ich (Kate) hatte einmal eine Freundin, deren Morgenroutine, bestehend aus einer halben Stunde intensiven Bibellesens und Gebets, so vollkommen normal schien, dass ich mir im Vergleich immer völlig unmotiviert und geistlich klein und mickrig vorkam. Ich fragte mich: Ist Gott mir nicht wichtig? Oder ist Gott mir nur morgens nicht wichtig? Ich war so festgelegt auf die Vorstellung, dass diese Art einer *stillen Zeit* die einzig richtige Form war, ein spiritueller Mensch zu sein, dass ich eine von Grund auf andere Variante brauchte.

Gibt es etwas, das du bis jetzt immer für absolut unverzichtbar für ein geistliches Leben gehalten hast, das du aber lieber sein lassen solltest? Etwas, das dir immer wieder das Gefühl gibt, dass du nicht fähig bist, ein Leben im Glauben zu führen, dass du es einfach nicht packst? Schreibe das, was dir zu dieser Frage einfällt, auf einen Zettel und wirf ihn anschließend weg. Übe es richtig, diese feste Vorstellung und die damit verbundene Erwartung an dich selbst loszulassen, damit du stattdessen mit etwas Behutsamerem, Nachsichti-

gerem beginnen kannst, mit etwas, das dir selbst gegenüber freundlicher ist.

---

Wir haben gedacht, es wäre ganz nett, dich daran zu erinnern, dass man nicht alle Gewohnheiten durchhalten kann. Hier ein paar der Beispiele dafür, was wir versucht haben, womit wir aber gescheitert sind. Was könntest du der Liste noch hinzufügen?

Wir haben versucht, aber auf Dauer nicht geschafft,

1. nicht Fingernägel zu kauen.
2. nicht den Wecker durch die Gegend zu pfeffern (oder siebenmal auf die Schlummerstaste zu drücken), wenn er klingelt.
3. abzunehmen.
4. nicht mehr übers Abnehmen zu reden (denn, mal im Ernst, wir können lernen, uns selbst zu lieben).
5. Zahnseide zu benutzen (Entschuldigung an alle unsere Freunde, die Zahnärzte und Zahnärztinnen sind).
6. unüberlegt und zu schnell Einladungen anzunehmen.
7. genug Wasser zu trinken.
8. Abos zu kündigen (weil du ganz ernsthaft dieses Online-Magazin, das du vor drei Jahren abonniert hast, nicht liest).
9. einfach nur aus Spaß zu lesen.
10. ausgewählter fernzusehen (Reality TV ist einfach zu unterhaltsam).
11. Dankeschönkarten zu schreiben.
12. deine Mutter anzurufen, Jessica.