

BERND R. HOCK

Moment,  
*ich lebe gerade!*

Sorgen raus, Freude rein

**SCM**  
Hänsler

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2024 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben, folgender Ausgabe entnommen:  
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Außerdem wurden verwendet:

Hoffnung für alle \* Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis –  
Brunnen Basel (HFA)

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006

SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (NLB)

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung, Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft,

Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Die Heilige Schrift, übersetzt von Hermann Menge. Neuauflage. © 1949,

2003 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (MENG)

Lektorat: Christiane Kathmann, [www.lektorat-kathmann.de](http://www.lektorat-kathmann.de)

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhueter; [grafikbuero-sonnhueter.de](http://grafikbuero-sonnhueter.de)

Titelbild: Azindianlany; HappyPictures ([shutterstock.com](http://shutterstock.com))

Autorenfoto: Tom Pingel

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6216-6

Bestell-Nr. 396.216

# Inhalt

Prolog .....	11
1 Besuch vom Meisenmann .....	15
2 Hauptsache viel Balsamico .....	28
3 Eine klare Ansage und die Sorgen von heute .....	34
4 Seht! .....	49
5 Herzliche Grüße von Ihrem Grundversorger .....	61
6 Strafsache Hock .....	72
7 Reden hilft .....	81
8 Wirklich frei! .....	89
9 Kostbarer?! – Meine göttliche ID .....	97
10 Sorgen sind keine lebensverlängernden Maßnahmen .....	106
11 Statt Wachstum meditieren, schauen, wie es wächst .....	119
12 Gott vertrauen – beten hilft .....	129
13 Die Macht der Worte .....	143
14 Nicht sorgen – trachten! .....	153
15 Moment, ich lebe gerade – gerade jetzt! .....	162
Epilog .....	172
Dankeschön .....	174

# Besuch vom Meisenmann

»Scheiße!«, rief er aus und dachte im gleichen Moment, dass er noch vor einigen Jahren, als er versuchte besonders fromm zu leben, in einer solchen Schrecksekunde wohl eher »O Gott!« oder »Jesus!« ausgerufen hätte.

Ob Bewahrung die Folge dieses Bekenntnisses gewesen wäre? Vielleicht. Bestimmt sogar! Doch jetzt hüllte sich blitzschnell alles in Dunkelheit und Angst.

Das Treppenhaus drehte sich vor seinen Augen. Polternd stürzte er die sechzehn Stufen hinunter, die das Ober- vom Erdgeschoss trennten, knallte dabei mehrfach mit dem Hinterkopf an die Hauswand und schlug unten hart auf dem Fliesenboden auf.

Für einen Stuntman wäre das Ganze ein Klacks gewesen und wahrscheinlich ohne jeglichen Kratzer abgegangen. Aber mit seinem Übergewicht und seiner Körperbehinderung, seinen kurzen, schmalen Armen und seinen deformierten Händen konnte er sich nicht abfangen oder festhalten, um Verletzungen zu verhindern.

Wie ein nasses Handtuch, das man nach Gebrauch im Hotel achtlos auf den Badezimmerboden wirft, lag er da und atmete schwer.

Immerhin, er atmete. Noch.

Schmerzen? Schmerzen hatte er keine. Eine Tatsache, die ihn jedoch keineswegs zuversichtlich stimmte. Ganz im Gegenteil, denn er spürte überhaupt nichts. Keinerlei Gefühl in seinen Gliedmaßen.

Querschnittlähmung? Querschnittlähmung!

Wie ein monströser, krachender Donner schlug die Angst in meinen Schädel ein.

Moment! Das war doch gerade ein echter Donner?!

Ich war so tief in meinen Katastrophengedanken versunken, dass ich gar nicht mitbekommen habe, wie sich eine wolkenverhangene dunkle Gewitterfront vor die Sonne geschoben hat.

In der Realität sitze ich nämlich in meinem Liegestuhl auf der Terrasse, direkt an meinem kleinen idyllischen Gartenteich.

»Trotzdem, ich brauche dringend neue Hausschuhe! Die alten sind viel zu ausgelatscht und kaputt. In diesen Pantoffeln habe ich einfach keinen richtigen Halt mehr!«

Die ersten hilfreichen Gedanken seit über einer Dreiviertelstunde. Seit ich auf der Treppe seitlich aus dem linken Hausschuh gerutscht bin, das Gleichgewicht verloren habe und mich gerade noch im allerletzten Moment ausbalancieren und einen Sturz verhindern konnte.

Ich bin buchstäblich mit dem Schrecken davongekommen, von dem ich mich jetzt im Liegestuhl auf der Terrasse in der Sonne erholen will.

Anstatt diese Erholung mit dankbaren inneren Betrachtungen über den glimpflichen Ausgang einzuleiten und innerlich zu

frohlocken, male ich mir jedoch in den dunkelsten Farben aus, was alles hätte passieren können.

Ein Sturz treppab, mein Anfang vom Ende.

Düstere Fantasien, wie die eben beschriebene, als sehr real verkleidet, beherrschen mein Denken und schieben die Angst etwas tiefer in mein Herz wie eine übel riechende Schlammlawine in ein gerade noch ordentliches und schön dekoriertes Wohnzimmer.

Im Teich versuchen die Fische, Futterreste von den Seerosenblättern zu saugen. Meine beiden Spiegelkarpfen Gustav und Gerlinde schmatzen direkt neben mir Löcher in die Luft, schauen mich mit großen Augen an und betteln um einen Nachschlag. Sie wissen: Wenn der große Schatten geworfen wird, dann gibt es meistens Futter.

Die beiden entlocken mir ein Lächeln. Irgendwie haben sie mit ihrer unbeschwerten Art immer eine beruhigende Wirkung auf mich. Die haben ja auch gut schwimmen und schmatzen, brauchen vor nichts Angst zu haben. Für den Graureiher sind sie zu dick und darauf, dass sie niemals, weder Weihnachten noch Silvester, vom Gartenteich auf den Festmahlsteller wechseln werden, habe ich Ihnen mein Wort gegeben.

Für einen Moment stoppen die beiden mein Karussell der negativen Gedanken.

»Ihr bekommt jetzt nichts. Ihr hattet heute schon!«, spreche ich meine Fische an und schon dreht sich das Fahrgeschäft von Neuem:

Wäre ich so aufgewachsen wie meine beiden Karpfen, Gustav und Gerlinde – eingesperrt in ein begrenztes Gehege, nur zu

bestimmten Zeiten Nahrung, ausschließlich gesunde Sachen in einer vernünftigen Menge und ein Fastentag pro Woche –, ja, hätte ich mich die letzten 55 Jahre so ernährt, wäre ich in dieser Weise kontrolliert gefüttert worden, es könnte sich heute noch jemand zu mir auf die Liege legen und meine Pobacken würden nicht rechts und links über die Kanten der Liegefläche quillen. Ich wäre nicht so stark übergewichtig.

Immer neue brutal negative Gedanken springen auf das Karussell:

Bestimmt werde ich diese Unmengen an zu vielen Kilos nie wieder los, und wenn doch, dann werden Hautfalten zurückbleiben wie bei einem alten Elefantenbullen.

Schon wieder denke ich ausschließlich negativ, schon wieder mache ich mir Sorgen und Sorgen und Sorgen. Doch erneut wird die Karussellfahrt abgebremst, diesmal von einem Kohlmeisen-Männchen am Bachlauf meines Gartenteichs.

Der Meisenmann hat sich unbemerkt auf dem großen Stein am Bachlauf niedergelassen, nimmt mich mit seinen zierlichen Augen ins Visier und beginnt sein Lied zu zwitschern. Und wie dereinst Doktor Dolittle glaube ich, den Text übersetzen zu können:

»Hör zu, großer Hock – zizibäh!

Nicht, dass du denkst – zizibäh –, dies sei dein Garten.

Nein! Das ist mein Revier! Hier bin ich der Chef – zizibäh!

Leg dich bloß nicht mit mir an – zizibäh ziiiizibäääh!«

Dabei singt der Vogel in einer Lautstärke, die mich ziemlich beeindruckt. Wo nimmt dieses halbe Hähnchen den Resonanzkörper für einen solch fulminanten Gesang her?

Ob das Kohlmeisen-Männchen sich darüber selbst schon einmal sein kleines Köpfchen zerbrochen hat? Er sieht nicht so aus. Der kleine Piepmatz singt, als gäbe es für ihn kein Morgen.

Für dich gib't ja auch kein Morgen, denke ich, diesmal keineswegs negativ. Der Vogel macht mit seinem fröhlichen Gesang und seinen lustigen Bewegungen einen Bibelvers in mir lebendig. Genau genommen ist es nicht das Vögelchen, es ist der Heilige Geist, der die Begegnung mit dem gefiederten Freund benutzt, um sie in meinem Herzen mit einem Vers aus dem sechsten Kapitel des Matthäusevangeliums zu verknüpfen. Er verleiht den Versworten eine Kraft, die Freude in mir wirkt.

In Matthäus 6,26 heißt es, frei nach Hock am Teich:

*Sieh den Meisenmann an deinem Gartenteich an, Bernd.  
Er sät nicht und erntet nicht, sammelt keine Vorräte und  
macht sich keine Gedanken über das Kräfteverhältnis zwi-  
schen dir und ihm, und Gott versorgt und schützt ihn doch.*

Ich hole mein Mobiltelefon aus der Brusttasche, öffne die Bibel-App und lese der Kohlmeise, den Fischen und mir selbst laut mein Lieblingsgleichnis vor, zu dem dieser Vers gehört (Matthäus 6,25-34):

*Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben,  
was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren  
Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr  
als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung?*



*Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie? Wer ist aber unter euch, der seiner Länge eine Elle zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt?*

*Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen.*

*Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: Sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen?*

*Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? Nach dem allen trachten die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft. Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.*

*Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.*

Direkt nachdem ich den letzten Vers gelesen habe, beginnt Herr Kohlmeiserich wieder mit seinem Zizibäh. Vielleicht hat er aber

auch schon während meiner Schriftlesung weitergezwitschert und es ist mir nur nicht aufgefallen.

*Wer von euch vermöchte aber mit all seinem Sorgen der Länge seiner Lebenszeit auch nur eine einzige Spanne zuzusetzen?*

Bäm! Voll auf die Zwölf! Unzählige Male habe ich diesen Bibelvers bereits gelesen. Predigten darüber gehört. Selbst darüber gepredigt. Wie oft habe ich schon mit meinen Patientinnen und Patienten über die Wirkungslosigkeit vom »sich Sorgen (machen)« gesprochen. Regelmäßig habe ich die theoretische »Glaubensführerscheinprüfung« zum Umgang mit Sorgen bravourös bestanden und gleichzeitig bin ich doch in der Praxis immer wieder mit Pauken und Trompeten an der ersten Abbiegung »Angst oder Zuversicht« durchgefallen. Zuletzt vor wenigen Augenblicken hier auf dem Liegestuhl.

Doch irgendetwas ist im Moment anders, ist besonders. Vielleicht, weil Vers 26 gerade leibhaftig fröhlich vor mir umherhüpft, singt, was das Zeug hält, und sich augenscheinlich überhaupt keine Sorgen macht.

Obwohl der Kohlmeisenmann nicht weiß, ob er gleich auf dem Rückflug zu seinem Nest bei einer Zwischenlandung von einer Katze totgebissen wird, gegen eine Glasscheibe knallt und sich das Genick bricht oder ob er es zwar gesund zu seinem Nest schafft, dieses aber mittlerweile von Elstern ausgeraubt worden ist.

Während ungefähr zehn Schritte von mir entfernt unser Kühlschrank mit Nahrungsmitteln gefüllt ist und auch sonst genügend Vorräte in unserer Küche lagern, ist der Piepmatz darauf angewiesen, dass er gleich noch Insekten oder Körner findet.

Es ist mehr als offensichtlich:

Der Vogel zwitschert sein Zizibäh im Jetzt.

Ich dagegen lebe meist im Vorhin oder im Nachher. Schwelge in Erinnerungen oder Sorge mich um die Zukunft.

Irgendwie bin ich immer weg und dies ist insofern besonders bedauerlich, da das Jetzt schon im nächsten Augenblick wegfliegt und Vergangenheit ist.

Heute ist morgen schon gestern!

### **Moment!**

Ich fasse einen Entschluss:

Ich will die Sorgen aus dem Weg räumen und der Lebensfreude Platz machen! Ich lebe gerade, gerade jetzt!

Sofort blähen sich wieder Fragezeichen in meinem Verstand auf:

Funktioniert so ein Leben im Jetzt denn?

Kann man Sorgen aus dem Weg räumen?

Ist ein sorgenfreies Leben überhaupt möglich?

Bergen Worte aus der guten alten Bibel tatsächlich eine verändernde Kraft in sich?

Knallt man beim Sprung vom Dreimeterbrett in den Swimmingpool des Glaubens am Ende nicht doch auf dem Sorgen-

Beton hart auf die Fresse, weil einfach nicht genügend Wasser im Becken ist?

Doch in diesem Moment hält ein kognitives Ausrufezeichen dagegen:

Wenn Gott wirklich die Liebe, wenn er wirklich allmächtig ist, wenn stimmt, was zwischen den Büchern Genesis und Offenbarung niedergeschrieben wurde, dann muss ein Glaubensleben, in dem sich Angst und Sorgen in der Liebe Gottes auflösen, möglich sein.

Oder doch nicht?, muckt sofort wieder ein Fragezeichen auf.

Was heißt das, zuallererst nach Gottes Gerechtigkeit zu trachten?

Weiß Gott wirklich, was ich brauche und was nicht?

Wird er für mich sorgen, auch wenn ich nicht alles krampfhaft kontrolliere und bis zu meinem 80. Lebensjahr organisiere und vorplane?

Wenn ich wirklich praktikable und halbwegs schlüssige, reale Antworten auf all diese Fragen erhalte, dann will ich ein Buch darüber schreiben.

So dachte ich einst auf meiner Terrasse am Teich und jetzt haben Sie bereits in genau diesem Büchlein gelesen. Sie halten es immer noch in Ihren Händen, haben also nicht nach den ersten Zeilen verärgert den Entschluss gefasst, es jemandem zu schenken, den Sie nicht leiden können, noch haben Sie es gelangweilt direkt ins Bücherregal gestellt und den Hausstaubmilben zum Fraß vorgeworfen.

Wie schön. Möge im Verlauf dieser Lektüre immer wieder Helligkeit in die dunkelsten Ecken Ihres Innersten hineinbrechen

So wie die Sonnenstrahlen plötzlich durch die Wolkendecke brachen, als ich einst auf dem Liegestuhl am Gartenteich saß. Das Gewitter war vorbeigezogen und donnern hörte ich es nur noch in der Ferne. Gustav und Gerlinde zogen ihre Bahnen und der Meisenmann flatterte munter davon. Zunächst vom Bachlauf auf den Gartenzaun und dann ganz aus meinem Sichtfeld.

### **Moment!**

Was war passiert? Die Begegnung mit dem Vogel hatte etwas in mir angezündet und ich konnte nicht anders, als ihm laut nachzurufen:

»Danke! Danke und zizibäh!«

Dabei hatte ich plötzlich eine ganz klare Auslegung, was Zizibäh auf Kohlmeisisch heißt:

**»Moment, ich lebe gerade!«**

## **Der praktische Moment**

Nach nahezu jedem Kapitel mache ich Ihnen einen praktischen Vorschlag, damit Sie Ihre eigenen, persönlichen Erfahrungen im Kontext mit dem gerade Gelesenen sammeln können. Eine

kleine Hilfe, um einfach mal im Jetzt zu sein, Sorgen aus dem Weg zu räumen und Lebensfreude neuen Platz zu schaffen.

Nehmen Sie sich ungefähr 30 Minuten Zeit und setzen Sie sich in eine ruhige Ecke. Mit »ruhig« meine ich: Seien Sie bei sich. Ziehen Sie sich etwas in sich zurück. Das Ganze funktioniert auch in einem Café, auf einer Parkbank oder irgendeinem anderen Ort. Entscheidend ist nur, dass Sie Ihr »Bitte-nicht-stören-Gesicht« aufsetzen oder sich tatsächlich ein solches Hinweisschild, wie man es aus dem Hotel kennt, um den Hals hängen. Das meine ich ernst!

Lesen Sie jetzt einen Vers aus dem Gleichnis in Matthäus 6,25-34 (gerne Vers 26). Lesen Sie den Vers einfach so runter, so wie Sie die Tageszeitung oder eine WhatsApp-Nachricht lesen: »Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie?«

Nun legen Sie den Vers kurz zur Seite und nehmen Sie ganz bewusst innerlich Kontakt zu Gott auf. Vielleicht hilft es Ihnen, dabei die Augen zu schließen, aber nicht jeder braucht oder will das (ich zum Beispiel brauche es nicht). Wenn Sie möchten, sprechen Sie ein kurzes Gebet, laut oder in bewussten Gedanken. Auf jeden Fall mit dem Herzen: »Heiliger Geist, gütiger Vater, ich werde nun Vers 26 noch einmal lesen, langsam, Wort für Wort, und bitte dich im Namen Jesu Christi, dass du die Worte mit meinem Leben, meiner gegenwärtigen Lebenssituation ganz

praktisch verknüpfst. Lass mich deine Gedanken denken, wenn ich diesen Vers nun noch einmal lese. Amen.«

Jetzt lesen Sie den Vers noch einmal. Extrem langsam. Wort für Wort. Notieren Sie sich direkt jeden Gedanken, den Sie während des Lesens denken, und sei er noch so absurd. Ich kann mir gut vorstellen, dass sich störende Gedanken wie: »Ich habe ja das Hackfleisch noch gar nicht aufgetaut und heute Abend soll es doch Chili con Carne geben!« auftauchen. (Wenn Sie den notiert haben, dann stört er sie auch nicht mehr, jetzt ist er ja aufgeschrieben.) Aber es kommen eben auch heilige Gedanken aus der intimsten Ecke Ihres Herzens.

Am Ende schauen Sie sich genau an, welche Gedanken Sie notiert haben. Es wird Ihnen nicht schwerfallen, eine kognitive Mülltrennung zu vollziehen. Alles, was Sie beim Durchlesen aufbaut, stärkt, tröstet und Liebe offenbart, ist vom Geist Gottes. Alles Negative kann weg und am Ende tauen Sie das Hackfleisch auf.



## Der humorvoll-satirische Moment

### In der Zoologieprüfung

Der Professor geht mit einem Biologiestudenten zu einem halb bedeckten Käfig. Unter dem Tuch sind die Beine eines Vogels zu sehen.

»Welcher Vogel ist in diesem Käfig?«, fragt der Professor.

Darauf der Student: »Das weiß ich nicht.«

Der Professor zückt sein Notizbuch und meint kühl: »Ihren Namen bitte.«

Darauf zieht der Student unbeeindruckt seine Hosenbeine hoch und meint: »Raten Sie mal!«