

# Emuna, blindes Vertrauen

11. November 2019 – 13 Heshvan 5780



Emuna, blindes Vertrauen

(Sederabend 5779)

Jeder wird in seinem Leben mit Problemen konfrontiert. Das ist nichts Außergewöhnliches. Jedes Leben kennt seine Höhen und Tiefen. Wahrscheinlich gibt es niemanden auf dieser Welt, der sagen kann, dass sein Leben genau so ist, wie er es sich wünscht. Von Zeit zu Zeit haben wir mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Das erfordert Kraft und Energie. Probleme können Frustrationen in uns wecken, manchmal verursachen sie sogar Traurigkeit oder Depression. Wir können Probleme jedoch besser lösen, wenn wir davon überzeugt sind, dass alles, was uns passiert, von G'tt kommt. Dieser Glaube, dass alles einen göttlichen Ursprung hat, wird als "Emuna" bezeichnet. Alle Dinge, die uns im Leben passieren, einschließlich der schlechten, haben nur ein Ziel: dass wir wachsen und bessere Menschen werden. Jedes Problem auf unserem Lebensweg ist eine Herausforderung, der wir uns stellen müssen, um als Person emotional zu wachsen und so G'tt näher zu kommen.

Emuna

bedeutet Vertrauen

Wir

übersetzen Emuna normalerweise als "Glaube", aber das ist

keine gute Übersetzung. In 'emuna' gibt es das hebräische Wort 'emun', was 'Vertrauen' bedeutet. Wenn wir Emuna haben, verlassen wir

uns auf G'tt. Und wie können wir uns auf G'tt verlassen? Sicher,

G'tt hat uns aus Ägypten befreit. Aber warum sollte Er einen jeden

von uns persönlich erneut aus einer unverständlichen, hoffnungslosen Situation befreien? Wir sehen IHN nicht einmal!

Verlasse

dich auf deinen Freund

Vertrauen

in jemand anderen baut man nicht auf auf, wenn man sieht, dass er

etwas Gutes für einen tut. Wir vertrauen jemandem, wenn wir absolut

sicher sind, dass die andere Person es gut mit uns meint, auch wenn

wir keine Kontrolle über ihn haben. Zum Beispiel fragen wir einen

Freund, ob er auf unsere Briefftasche aufpassen kann. Obwohl wir ihn

und unsere Briefftasche nicht ständig im Auge behalten, wissen wir,

dass er sie nicht benutzen wird. Das geht so weit, dass wir selbst

wenn wir eine verdächtige Handlung sehen, immer noch davon ausgehen,

dass alles in Ordnung ist. Er ist unser Freund und wir wissen aus

Erfahrung, dass wir auf ihn zählen können.

Sich

wirklich auf G'tt verlassen

Als

G'tt unser Volk aus Ägypten befreite, hob er für einen Moment den Vorhang auf, damit wir mit eigenen Augen seine Macht über die Natur und Geschichte und seine bedingungslose Liebe zu uns anschauen konnten. Dann fiel der Vorhang zu, alles wurde dunkel und G'tt verbarg sich vor uns. Aber dieses eine Lichtmoment reichte aus, um uns zu versichern, dass G'tt hinter den Kulissen alles kontrolliert, auch ohne dass wir es merken. Das ist das Konzept der "Emuna". Wir vertrauen darauf, dass G'tt uns von Sorgen, Kummer oder Schmerzen befreit, auch wenn wir nicht verstehen, was gerade mit uns geschieht.

Emuna hilft, problematische Situationen besser zu bewältigen

Die Befreiung aus Ägypten als historisches Ereignis war nicht nur die Rettung eines ganzen Volkes, sondern auch die Rettung jedes einzelnen Menschen. Alle wurden aus der Sklaverei befreit. Wenn ich also jetzt in einer für mich unverständlichen, ungerechten oder sinnlosen Situation feststecke, dann wird mir meine Emuna helfen, diese Situation besser zu bewältigen. Schließlich hat mich G'tt schon einmal befreit und wird es diesmal wieder tun. Und das nicht nur jetzt, sondern auch in der Zukunft, immer und immer wieder. Davon bin ich von ganzem Herzen überzeugt!

Unser Leben hat einen Sinn

(Shavuot 5779)

Im Jahr 2449 (1312 BCE.) stand das jüdische Volk an Schavuot am Fuße des Berges Sinai. Wir hörten die Zehn Gebote, die wir die Grundlage der Tora nennen können. Aber gleichzeitig hat jeder von uns auch eine vielleicht noch wertvollere Botschaft von G'tt erhalten, nämlich dass unser Leben nicht zufällig ist, sondern dass G'tt etwas sehr Spezifisches für unser Leben vorgesehen hat. Wir haben Arbeit zu erledigen!

Eines

der wichtigsten Ziele unseres Lebens ist unser emotionales Wachstum,

um uns als Menschen zu verbessern. Das ist die Herausforderung in

jedem Moment unseres Lebens. Die Idee dahinter ist, dass wir in

unserem täglichen Leben immer bessere Menschen werden, dass wir

etwas gesünder und ausgeglichener sind, dass wir unsere Funktionen

und Rollen in unserer Familie und Gesellschaft besser erfüllen. Das

ist die große ständige Herausforderung.

Emotionales

Wachstum

Diese

Herausforderung sollte nicht verwechselt werden mit der oft gehörten

Ermutung "Du musst ein guter Mensch sein". Es ist mehr als das. Es bedeutet, dass der Zweck jedes Moments, in dem wir leben,

die Erfahrung, die wir in diesem Moment erleben und die wir mit einer

bestimmten Person teilen, nur darin besteht, danach ein besserer

Mensch zu sein als zuvor.

Wie

funktioniert das? Wenn eine Person mit einem Problem konfrontiert

wird, hat sie nur zwei Möglichkeiten: Entweder sie überwindet die

Herausforderung und wächst daran als Person oder sie überwindet sie

nicht und macht deshalb einen Schritt zurück in ihrer Entwicklung.

Beprüfung

Angenommen, jemand hat eine Charakterschwäche, z.B. er ist schnell irritiert. Es geschieht etwas, das diese Person stört und ihre Geduld und Toleranz auf die Probe stellt. An diesem Punkt hat der Mensch nur zwei Möglichkeiten: Entweder er reagiert negativ und destruktiv, d.h. in einer Weise, die ihn oder die Menschen um ihn herum verletzt und schadet. Das bedeutet, dass er sich in einem schlechteren Zustand befindet als noch vor fünf Minuten.

Die

andere Möglichkeit ist, dass er sich der Situation stellt, sich

selbst kontrolliert oder weiß, wie er konstruktiv mit seinen Emotionen umgeht. Das führt dazu, dass diese Person dann etwas besser ist als vor dem Ereignis.

Es

gibt immer eine Reaktion

So

oder so, das Pendel schlägt immer aus: entweder auf die positive

oder auf die negative Seite. Entweder wächst der Mensch an der Situation oder nicht. Es ist nicht möglich, dass sich die Person

nicht verändert.

Das

bedeutet, dass jedes Mal, wenn eine Person mit einem Problem konfrontiert wird und in ihr kommen widerstreitige Gefühle und Wünsche hoch, dann hat diese Person die Möglichkeit, sich für eine Verbesserung ihrer selbst oder für den Rückschritt der eigenen Person zu entscheiden.

Wenn

wir also wissen, dass alles, was in unserem Leben passiert, unser Wachstum zum Ziel hat, dann müssen wir immer mit diesem Ziel im Hinterkopf über unser mögliches Handeln nachdenken und uns so für persönliches Wachstum und gegen persönlichen Verfall entscheiden.

Es

geht um die Motivation

Wir

können nicht verhindern, dass schwierige Situationen in uns Frustration auslösen und uns traurig machen. Aber machen uns Schwierigkeiten automatisch unglücklich? Nein, überhaupt nicht!

Glücklich sein ist nicht mit einem problemlosen, angenehmen Leben

führen gleichzusetzen. Der Hauptgrund für unser Glück ist die Motivation. Dies wird sehr deutlich, wenn wir uns das Gegenteil

vorstellen, nämlich eine depressive Person ohne jegliche Motivation.

Diese Person verliert das Interesse an ihrer Umgebung, hat keine

Wünsche mehr, keine Freude mehr. Das kann sogar so weit gehen,

dass  
sie so unglücklich, so erschöpft ist, dass sie den  
Lebenswillen  
verliert.

Glück  
ist Motivation und Energie

Daraus können wir schließen, dass im umgekehrten Fall ein  
Mensch dann glücklich ist, wenn er sich motiviert und  
energisch fühlt, wenn er etwas zu tun hat, wenn etwas von ihm  
erwartet wird, wenn er einen Sinn in seinem Leben hat und wenn  
sein Leben zählt.

Wenn wir also mit einem Problem konfrontiert werden, dann ist  
das Problem nicht so sehr das Problem, sondern vielmehr was  
die Situation mit uns macht. Das kann von Frustration über  
mangelndes Interesse für meine Umgebung bis Antriebslosigkeit  
und im schlimmsten Fall zu mangelnde Lebensmotivation führen.

Aber wenn ich meine Frustration kontrollieren und die Energie,  
die dahinter steckt, in eine positive Kraft verwandeln kann,  
die diese Situation als Chance für emotionales Wachstum  
begreift, dann hört das Problem auf zu existieren und wird als  
Herausforderung für persönliches Wachstum erfahren.

Ein  
bewusster Mentalitätswechsel

Was  
wir gerade vorgeschlagen haben, ist nicht weniger als ein  
bewusster  
Wechsel in unserer Mentalität. Wenn wir wirklich emotional  
oder  
spirituell wachsen wollen, müssen wir uns zuerst vom eigenen  
"Ich"  
bewusst werden. Jeder muss verstehen, woher die eigenen  
Gefühle  
kommen, ob sie nun natürlich oder angelernt sind.

Wenn

es um natürliche Gefühle geht, wie z.B. Gefühle von Neid oder Hass, müssen wir lernen, wie wir mit ihnen umgehen können.

Diese

Gefühle sollten wir mit Willenskraft kanalisieren und sublimieren

lernen, um uns so auf echte Werte konzentrieren zu können. Wir müssen sicherstellen, dass diese Gefühle uns nicht kontrollieren

und in einen Wirbel von Emotionen mit sich ziehen.

Im

Falle von erlernten Gefühlen und festen Glaubenssätzen, ist jedoch

ein Umdenken notwendig, um diese Überzeugungen bewusst ans Licht zu

bringen. Dann können wir entscheiden, ob sie den eigenen Werten

entsprechen oder ob man sie doch lieber loslassen sollte. Wenn die

Überzeugungen für das Wachstum der Person kontraproduktiv sind,

müssen sie bewusst beiseite geschafft werden.

Wenn

sie jedoch mit unserem Ziel des persönlichen Wachstums übereinstimmen, können wir die Kraft der Überzeugung nutzen,

um

unserem Ziel näher zu kommen.

Probleme

als Herausforderung

Also

nochmals: Wenn man eine schwierige Situation, mit all der Frustration

und Traurigkeit, die damit einhergehen kann, akzeptiert und sie mit

Hilfe von einer positiven Denkweise als Herausforderung sieht, um den eigenen Wachstumsprozess zu steuern, dann setzt man durch diese Einstellung eine positive Energie in sich frei, die die Motivation antreibt. Und Motivation ist der Schlüssel zum Glück. So gesehen, kann ein Problem uns auch glücklicher machen!

Wann sind wir motiviert, um etwas Bestimmtes zu erreichen? Nur, wenn wir das Gefühl haben, dass uns dieses Etwas fehlt, dass wir es unbedingt brauchen. Auch hier ist nicht der Mangel das Problem, sondern die Frustration, die dieser Mangel möglicherweise in uns erzeugt. Die Frustration führt dazu, dass die Motivation abnimmt oder sogar völlig schwindet.

Aber wenn etwas fehlt und wir sind nicht frustriert, sondern motiviert, um das Fehlende zu erreichen, dann ist Motivation eine Energiequelle, die wir nutzen müssen, um unser Lebensziel zu erreichen.