

Dr. phil. Georg Rupp

BEFREIUNG AUS DEM HIN & HER DES LEBENS

Lass dein Herz entscheiden

////////// SILBERSCHNUR //////////



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-355-4

1. Auflage 2012

Autorenfoto: Fotostudio Christian Kaufels, Krefeld

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung des Motivs #5613645, www.fotolia.de

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Güllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Für Claudia
und alle Menschen,
die mit dem Herzen sehen.

Inhaltsverzeichnis

I. Reduziere deine Möglichkeiten – entscheide dich!	11
1. Nimm Überflüssiges weg!	13
1.1 Lehrbeispiel 1: Michelangelo und der Diamant	13
1.2 Wie reduziere ich meine Möglichkeiten?	16
1.3 Meditation: Warum gibt es immer wieder Rückschläge im Leben?	20
2. Konzentriere dich auf die Liebe!	24
2.1 Lehrbeispiel 2: Jesus und der sinkende Petrus	24
2.2 Liebe und Angst	28
2.3 Liebes-Meditation	32
3. Gewinne mehr Freiheit und Energie!	35
3.1 Lehrbeispiel 3: Wissenschaft und Herzintelligenz®	35
3.2 Das Geheimnis der Schamanen	38
3.3 Meditation: Wie kann Liebe im Alltag gelingen?	40

II. Wenn du dich entschieden hast – dreh dich nicht mehr um!	43
1. Lebe deine Sehnsucht – und geh den Weg deiner Bestimmung	43
1.1 Was wir von den Klassikern lernen können	46
1.2 Meditation: Jeder hat die Wahl	48
2. Wegweiser zum wissenden Herzen	50
2.1 Schritte zur Herzentscheidung	50
2.2 Übung: Abschied vom »Brüllaffen«-Dschungel – eine Fantasiereise zu meinem Ort der Freiheit	53
2.3 Meditation: Sich hingeben – was bedeutet das?	62
III. Die Befreiung: Ab jetzt entscheidet nur mein Herz. Von der Frage zur Entscheidung in 6 Schritten	65
1. Schritt: Die einfache Frage	66
2. Schritt: Der Leitgedanke zur inneren Führung	71
3. Schritt: Die Geh-Meditation	74
3.1 Was passiert da eigentlich?	74
3.2 Schreiten ohne Absicht und Ziel	75
3.3 Meditation: Der weite Atem	78
3.4 Die Rückkehr	80
3.5 Erfahrungen mit dem langsamen Schreiten – die Offenbarung des Blattes	81

4. Schritt: Die Vorentscheidung	90
5. Schritt: Die Entscheidung auf dem Fußboden	94
5.1 Was du dazu brauchst	94
5.2 Wie du vorgehst	95
5.3 Wie du auswertest	97
5.4 Ermutigung 1: Über den Umgang mit Merkwürdigkeiten	99
6. Schritt: Die Würdigung	105
IV. Erfahrung mit dem Entscheidungsweg des Herzens: Was die Augen sehen – und was das Herz weiß	109
1. Das hat Luzie erlebt	109
2. Meditation: Die Sprache der Liebe	116
V. Vertiefung für Skeptiker	119
1. Das hat Christian erlebt	119
2. Ermutigung 2: Über den Umgang mit Zweifel und Enttäuschung	128
3. Wenn es nicht sofort klappt – was dann?	134

VI. Leben aus dem Herzen	141
1. Meditation über die Stimme deines Herzens	141
2. Hingabe an das Leben	144
3. Freiflug ins Licht	147
Anhang	151
77 Leitgedanken zur inneren Führung und zur Geh-Meditation	151
Über mich	157
Dankbarkeit	159
Anregende Literatur	161
Stimmen zum Buch	165
Anmerkungen	168

In Einfachheit und Veredelung liegt Reichtum.

Laotse (6. Jahrhundert v. Chr.)

Chinesischer Philosoph

I. Reduziere deine Möglichkeiten – entscheide dich!

Nichts ist unmöglich. Also alles erreichbar. Überfluss und scheinbar endlose Wahlmöglichkeiten im Reich der Freiheit. Alles hier und alles jetzt – Wunscherfüllung auf Bestellung. Und dennoch – wir kriegen nie genug. Da stimmt doch was nicht.

Die **Multioptionengesellschaft** (alles steht zur Verfügung) macht uns leider nicht glücklicher. Ganz im Gegenteil. Wenn wir alle Möglichkeiten haben, wächst in vielen von uns die Angst, nicht alle ausschöpfen zu können, ja die wesentlichen Angebote des Lebens zu verpassen.

»Das kann doch nicht alles gewesen sein!« ist ein Auslöser für Lebensumbrüche. Sie können auf direktem Wege in die psychologische Zwickmühle der Nichtentscheidung oder geradewegs ins Scheitern führen. So wird aus den viel zitierten Glücksformeln oft eine »Anleitung zum Unglücklichsein«.

Der Philosoph Richard David Precht¹ beschreibt die Erhöhung der Wahlmöglichkeiten als eine der vielen Ursachen für menschliche Unzufriedenheit. Schon die Rolling Stones wussten: **You can't always get what you want.**² Heiko Ernst, Psychologe, sieht »so vieles, was zu wollen sich lohnen würde. Wir wollen abnehmen, gesund bleiben, uns verwirklichen, etwas dazulernen, auf hundert Arten glücklich sein: ein Überfluss an Zielen«, die wir sinnvollerweise reduzieren sollten.³

Die Vielfalt überfordert uns. »Auf der Suche nach der Erfüllung ihrer Sehnsüchte verirren sich immer mehr Menschen«, sagt der Hirnforscher Gerald Hüther. »Sie haben kein Zeitproblem, sondern ein **Gewichtungsproblem.**«⁴ Sie wissen nicht mehr, was bedeutsam ist.

Wer aber sicher ist, was in seinem Leben zählt, was Sinn und Wert besitzt, der braucht nicht ständig nach Neuem zu jagen.

Wenn die Wahlmöglichkeiten kleiner werden, wird auch die Überforderung kleiner. Reduziere also deine Möglichkeiten – und scheidet Wesentliches von Unwesentlichem. **So gewinnst du mehr Freiheit und Energie!**⁵

1. Nimm Überflüssiges weg!

Perfektion ist nicht dann erreicht, wenn man nichts mehr hinzufügen, sondern wenn man nichts mehr weglassen kann.

Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944)
Französischer Schriftsteller

Wenn wir Menschen zu unserer Essenz kommen wollen, zur wahren Tiefe unserer Talente und zur Größe unserer Fähigkeiten, müssen wir nichts mehr hinzufügen. Ganz im Gegenteil: Wir müssen etwas wegnehmen! Wir müssen etwas verlieren, um etwas zu gewinnen.

1.1 Lehrbeispiel 1: Michelangelo und der Diamant

Ein Meister des Wegnehmens war der weltberühmte Künstler Michelangelo Buonarroti. Sein biblischer **David**, zwischen 1501 und 1504 in Florenz entstanden, gilt als die bekannteste Skulptur der Kunstgeschichte. Michelangelo, dem großen Genie, stand ein riesiger Marmorblock aus Carrara zur

Verfügung, den zwei andere Bildhauer in grob behauenenem Zustand hinterlassen hatten.

Es ist überliefert, dass der Künstler nach der Vollendung seines Werkes Folgendes gesagt haben soll: Schon von Anfang an sah ich im Marmorblock den David in seiner ganzen Größe und Gestalt. Ich brauchte also nichts hinzuzufügen. **Ich musste nur wegnehmen, was nicht David war.**

Neben diesem markanten Steinbild hat sich uns als zweiter Archetypus ein biblisches Bild aus der lebendigen Gartenwelt eingeprägt⁶: das **Gleichnis vom Rebstock**.⁷ Selbst das organische Wachstum braucht, um reichlich Frucht zu tragen, das Beschneiden der Bäume und der Reben.

Wenn ich Liebe und Achtsamkeit konzentriere,
gewinne ich Energie.

Aus der Meditation

Zu unserer wahren Größe können wir nur finden, wenn wir von innen strahlen. Auch **der innere Diamant**, unser Herz, unsere Seele, strahlt, wenn wir ihn nicht zuschütten, sondern unseren Kern freilegen, wenn wir weglassen, was wir nicht sind.

Es geht jetzt darum, das Leben zu feilen. Das heißt, stimmig zu sein mit den Dingen, die uns umgeben – auch mit den Menschen.

Wenn wir unsere Möglichkeiten reduzieren, erweitern wir gleichzeitig unsere Fähigkeit, uns auf **das Wesentliche** unseres Lebensweges zu konzentrieren.

Wir sollen nimmer ruhen, die zu werden,
die wir in Gott von Anbeginn gewesen sind.

*Meister Eckhart (1260-1328)
Theologe, Philosoph und Mystiker*

Das alles braucht einen längeren Atem, braucht Geduld, die wir in dieser hektischen Zeit oft nicht haben (wollen). Auf geistig-seelischer Ebene bedeutet Reifung aber: Auch die Qualität unseres Herzens, unser inneres Feuer, braucht eine Zeit der Entwicklung, bis die Essenz, unsere eigene Identität⁸, wieder spürbar wird. Identität heißt schließlich: Einssein mit sich selbst. Diese Reifung ist für jeden von uns nur möglich durch Hingabe und Konzentration auf das, was jedem eigen ist, was jeder in unverwechselbarer Weise leben und geben kann. Das erfordert Herzensscheidungen.

Von Herzen kannst du dich sinnvollerweise nur für das entscheiden, was du als Gabe mit auf den Weg bekommen hast. An einem Apfelbaum kann keine Zitrone wachsen. Es geht also nur **mit** deiner eigenen Person, nicht **gegen** sie.

Du kannst es aber auch nicht alleine. Auch du hast – wie jeder von uns – »blinde Flecken«, kannst dich selbst also in deiner

wahren Identität nicht vollends beleuchten. Deshalb sollten wir – im besten Sinne des Wortes – **Diamantenschleifer** füreinander sein. Helfen wir uns gegenseitig, an der richtigen Stelle, mit nie nachlassendem Mut und mit Herzengüte, unsere Talente auszuformen und zum Kern unseres Seins zu gelangen. Aber merken wir uns auch: Aus einer Orange kann man keinen Pfirsichsaft pressen.

1.2 Wie reduziere ich meine Möglichkeiten?

Indem du einen Entschluss fasst. Er heißt: loslassen!

Wer reifen will, darf nicht festhalten.

Willigis Jäger

Benediktiner und Zen-Meister

Denn wer loslässt, hat die Hände frei.

Aber loslassen heißt entscheiden!

Wie kannst du das trainieren?

In kleinen Schritten, mit kleinen Übungen in deinem Alltag.

- ◉ Wenn du dir drei Kleidungsstücke ausgesucht hast und ein Teil zurückhängst, lässt du deine Maßlosigkeit los.

- ⊙ Wenn du deine Wohnung entrümpelst, dich von überflüssigen Sachen trennst, lässt du deinen Müll los.
- ⊙ Wenn du abspeckst, lässt du Schwere los.
- ⊙ Wenn du dich in Toleranz übst, lässt du deine Selbstherrlichkeit los.
- ⊙ Wenn du »nein« sagst, lässt du dein Bedürfnis, gebraucht zu werden, los.
- ⊙ Wenn du den Augenblick genießen lernst, lässt du die Kompliziertheit deines Lebens los.
- ⊙ Wenn du dir sagst, dass du wertvoll bist – und daran glaubst, es verinnerlichst –, lässt du deine Komplexe los.
- ⊙ Wenn du den Menschen mit einem Lächeln begegnest, lässt du deine Ängste los.

Konzentriere dich: Was ist wesentlich?

Was kannst, was musst du loslassen?

Befreie dich vom Zwang, vom Rausch, von der Sammelleidenschaft, von dem, was du nicht wirklich brauchst, von deinem Perfektionismus, deiner Selbstüberschätzung, deiner Selbsterniedrigung. Auch von deiner Opferhaltung, deiner Unehrlichkeit, deinem unreifen Harmoniebedürfnis.

Lass die **Schuldgefühle** los, sie sind immer rückwärtsgerichtet. Du glaubst, etwas getan zu haben, was du nicht hättest tun

dürfen. Oder du glaubst, etwas unterlassen zu haben, was du unbedingt hättest tun müssen.

Lass deine **Sorgen** los. Sie vernebeln die Zukunft. Außerdem weißt du nicht, ob sich die Dinge so entwickeln, wie du befürchtest. Du lebst nur im Hier und Jetzt. Deshalb sind Schuldgefühle und Sorgen die überflüssigsten Gefühle, die es gibt.⁹

Also, entscheide dich, **lass los!**

Lebe nur für den **Augenblick**.

Die Zukunft wird sich von selbst ergeben.

Nichts existiert außer dem **Augenblick**.

Weisheit der Shaolin

Wenn du loslässt, lebst du im Hier und Jetzt. Denn jetzt, diese Sekunde oder Hundertstelsekunde, ist die einzige Zeitspanne, die du hast. Das Vorhin ist vorbei, unwiederholbar. Das Nachher, die Zukunft, ist bestenfalls ein Versprechen. **Jetzt** – nichts anderes zählt für dein Leben. Wenn du im Jetzt lebst, lebst du offen und bewusst. Mit all deinen Sinnen.

Wer mit seinen Sinnen lebt, wird sich seines Selbst bewusst. Wird selbstbewusst.

Du brauchst nur eins zu tun: **dich zu öffnen** (indem du loslässt) **und zu vertrauen** (auf dein Herz).

»Das ist leicht gesagt. Ich habe es immer wieder versucht. Aber es gelingt mir nicht. Ich weiß nicht, woran das liegt«, höre ich in Gesprächen sehr oft.

Eine Erklärung dafür ist, dass der Prozess des Loslassens zahlreiche Unwägbarkeiten enthält. Sicherheit und unser machtvoller Wunsch nach Bindung sind aber biologisch verankerte Grundbedürfnisse, während Unsicherheit bei den meisten Menschen Unbehagen oder Angst auslöst.

Im Vertrauen gesagt: Alles, was du brauchst, hast du in dir. Dein Herz allein ist der Kompass für deine Konzentration auf das Wesentliche. Und für die Verbindung zum Licht.



Ich spreche in diesem Buch an verschiedenen Stellen von Licht, von Gott oder von einer göttlichen Energie.

Solltest du mit diesen Begriffen Schwierigkeiten haben, weil für dich beispielsweise die Existenz Gottes keine Rolle spielt oder eine andere Lebensphilosophie gilt, so kannst du Licht, Urkraft, Urexistenz für dich auch mit reiner Energie, Glück oder innerem Reichtum übersetzen. Wähle das, was dir guttut.

Wenn wir uns in diesem Sinne verstehen, kann ich leichten Herzens die folgenden Zeilen schreiben:

Manchmal, in der Stille der Meditation, wenn du im Freiraum deiner Seele bist, hast du Anteil am reichen Wissen aller Zeiten. In einem solchen Zustand wurden mir Inspirationen und Eingebungen geschenkt, die in diesem Buch an verschiedenen Stellen im Frage-Antwort-Stil eingefügt sind.¹⁰

Ganz gleich, wo du stehst, es ist deine Entscheidung.

Wo immer du stehst, du stehst immer im Licht.

Aus der Meditation

Manchmal scheint die Verbindung zum Göttlichen aber gerissen, selbst spirituell entwickelte Menschen fühlen sich nicht mehr eins mit dem Licht. Erleben sich zweifelnd, hadernd, im Stich gelassen. Finden sich wieder im ewigen Hin- und Hergerissensein. Verfangen sich in Rückschlägen aller Art.

Warum lässt Gott diese Rückschläge zu?

1.3 Meditation: Warum gibt es immer wieder Rückschläge im Leben?

Frage: Warum gibt es immer wieder Rückschläge im Leben?

Antwort: Alles, auch das, was scheinbar nicht passt, führt dich weiter auf deinem Weg in das Licht.

Gedanke: Ich habe eher den Eindruck, es hält mich auf.

Antwort: Du lernst auch an diesen Widerständen. Sie bringen dich voran.

Gedanke: Ich habe eher den Eindruck, sie werfen mich zurück.

Antwort: Widerstände sind die Leitplanken deines Lebens.

Du bist häufig über Grenzen gegangen, hast dich verzettelt, hast deine Energien links und rechts des Stromes verbraucht.

Verschwende deine Energie nicht mehr in den Seitentälern des Lebens.

Komm in dein Herz.

Und lass dich mitreißen vom Licht und von der Liebe Gottes.

Begrenze dein Engagement im Äußeren.

Halte ein. Komm zur Ruhe und zu dem, was wesentlich ist.

Dann drehst du dich nicht mehr im Kreis.

Dann siehst du wieder durch den Nebel hindurch.

Dann spürst du die Anziehungskraft des Lichtes.

Dann findest du deinen Weg mit Rosenblättern bestreut.

Dann wird das Leben leichter, denn es hat dann Ziel und Sinn.

Frage: Wie kann ich eine Entscheidung treffen für den inneren Weg, wenn im Außen Stress und Hektik ohne Ende herrschen?

Antwort: Es geht um eine **grundsätzliche Entscheidung**.

Du musst bestimmte Pflichten im Außen erledigen.
Du kannst ja nicht einfach deinen Beruf an den Nagel hängen – und das sollst du ja auch nicht.

Aber es ist ein Unterschied, ob du dich von den Kräften der Außenwelt bis in deinen innersten Kern beeinflussen lässt – oder ob du dir klargemacht hast:

Ich lebe von innen nach außen.

Auch im Trubel des Alltags, auch in den Mühen und Anforderungen des Tages.

Es ist deine Entscheidung:

Gehe ich mit meiner Kraft, meiner Konzentration, meiner Energie nach innen – ins Herz, in die Seele, ins Sternum¹¹, um mich von hier dem Außen zu stellen?

Oder lasse ich mich hin- und herzerren von den Randerscheinungen des Lebens, von den Beliebigkeiten der Oberfläche?

Dann wirst du kraftlos, denn du bist dann abgeschnitten von deiner Kraftquelle, die im Herzen liegt.

Gehe also tagtäglich zuerst in dein Herz, in deine Seele.

Schöpfe Kraft aus deinem Inneren, aus der Anbindung an Gott, der in dir ist.

Und du wirst niemals kraftlos werden.

Du wirst niemals hoffnungslos werden.

Du wirst niemals lieblos werden.

Die **Liebe**, die du aus deiner inneren Quelle tagtäglich schöpfen kannst, ist deine Verbindung zu allem, was ist.

Die Liebe schenkt dir die **Kraft**, alle Hindernisse zu überwinden.

Sie schenkt dir die **Sanftmut** und die **Güte**, jeden und alles als Geschenk annehmen zu können.

Sie schenkt dir das **Licht**, um dich selbst als Teil des schöpferischen Geistes erfahren zu können.

Wer in der Liebe bleibt, braucht sich um seinen Weg nicht zu sorgen.

Wer in der Liebe bleibt, dem werden immer wieder neue Türen geöffnet.

Wer in der Liebe bleibt, kann das Licht nicht länger verfehlen.

Das Licht begleitet dich überallhin.

Es ist das Leuchten deiner Seele.

Wir alle sind Teil des göttlichen Lichts.

Aus der Meditation

2. Konzentriere dich auf die Liebe!

Im Lehrbeispiel von Michelangelo und dem Diamanten geht es um das Weglassen des Überflüssigen.

Aber jede Reduzierung, jede Beschränkung, braucht eine Richtung, ein Ziel.

Der zweite Schritt handelt daher von der Konzentration auf das Wesentliche: die Liebe.

2.1 Lehrbeispiel 2: Jesus und der sinkende Petrus

Es gibt auch in den verschiedenen Religionen bedeutsame Hinweise auf die Verringerung der Möglichkeiten, um zum wahren Kern des Glaubens zu gelangen, wie zum Beispiel im bekannten Bibeltext: **Jesus geht auf dem Wasser** oder: **Der sinkende Petrus**.¹²

Um uns die bei Matthäus geschilderten Ereignisse plastischer vorstellen zu können, beschreibe ich sie hier wie einen **Kurzfilm** in sechs Bildsequenzen.¹³

1. Rückzug

Die erste Einstellung ist auf Jesus gerichtet:

Er fordert seine Freunde auf, ins Boot zu steigen und vorauszufahren. Und er schickt die Menschen nach Hause, die unmittelbar vorher noch mit ihm gegessen hatten.

Jesus schafft um sich einen Raum des Rückzugs, der Stille und der Einsamkeit.

2. Drohender Untergang

Zweite Einstellung: Das Chaos, die Bedrohung, die Gefährdung der Jünger auf dem See werden gezeigt.

Ihr Boot ist weit vom sicheren Land entfernt. Die Wellen und der Sturm spielen mit dem Boot. Es herrscht Gegenwind.

Jesus hat sich in die Gemeinschaft mit dem Vater zurückgezogen und die Seinen im Sturm und im Gegenwind des Lebens allein gelassen – ein Problem, mit dem die Gläubigen aller Zeiten zu kämpfen hatten.

3. Angstvolle Begegnung

In der dritten Einstellung werden die ersten beiden Bilder zusammengeführt:

Jesus kommt zur frühen Morgenstunde auf die Jünger im Boot zu. Er geht über das Wasser.

Es ist eigenartig: Die Jünger sehen in ihrem Herrn und Meister ein Gespenst – bedrohlich, erschreckend und unwirklich.

Die Angst hat ihren Blick verwirrt und ihr Herz zugeschnürt.

Sie erkennen Jesus nicht. Ihre Angst malt Fantasiebilder des Todes.

Jesus nähert sich der Angst und den Ängstlichen mit den Worten:

Habt Vertrauen.

Seine Worte lösen die Verkrampfung und die Angst. Er gibt sich zu erkennen als der, vor dem sie keine Angst zu haben brauchen, dem sie mitten in diesem Chaos vertrauen können.

Der Weg mit Jesus ist eine Einübung in das Vertrauen.¹⁴

4. Im Zwiespalt von Angst und Liebe

Das vierte Bild: Jesus lockt Petrus tiefer in das Wagnis auf Leben und Tod hinein.

Die Kamera richtet sich jetzt auf Petrus, diesen Menschen, der so oft zwischen kriecherischer Feigheit und halsbrecherischem Vertrauen hin- und herschwankt.

»Herr, wenn du es bist, dann befiehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme!«

Jesus sagt nur: »Komm!«

Du musst nicht über die Meere reisen,
du musst nur deinem Gott bis
zu dir selbst entgegengehen.

*Bernhard von Clairvaux (1090-1153)
Mönch und Mystiker*

5. Überwindung der Angst im Vertrauen auf Jesus

Das fünfte Bild: Jesus ermutigt Petrus zu einem Schritt des Vertrauens inmitten der Not – und Petrus macht diesen Schritt.

Es wird für Petrus ein Schritt ins Leben, obwohl alles nach Tod aussieht: der Sturm, das Gespenstische, das Wasser, das keine Balken hat – und dennoch trägt, weil Jesus nahe ist. Im Vertrauen auf Jesus ist auch Petrus dem Tod enthoben und mitten im Leben.

Sobald er aber den Blick von Jesus abwendet und wieder auf das schaut, was ihm Angst macht, droht er unterzugehen.¹⁵

Die Schritte des Petrus machen uns deutlich, was Glauben heißt: vermeintliche Sicherheiten zurücklassen und auf Jesus zugehen.

Der Weg in den Tod erweist sich als Weg der Wandlung. So wird diese Fahrt für die Jünger, vor allem für Petrus, ein **Aufbruch zu neuen Ufern.**

6. Liebe und Gemeinschaft

Sechstes Bild: Jesus und seine Jünger sind im Boot wieder vereint.

Das Bekenntnis »Wahrhaftig, du bist Gottes Sohn« ist Ausdruck des Vertrauens, das mitten im Chaos, mitten in der Angst in den Jüngern gewachsen ist.

Gott erweist sich im übertragenen Sinne auch als Herr über die Stürme in uns selbst. Er ist **Herr über unsere Zweifel.**¹⁶