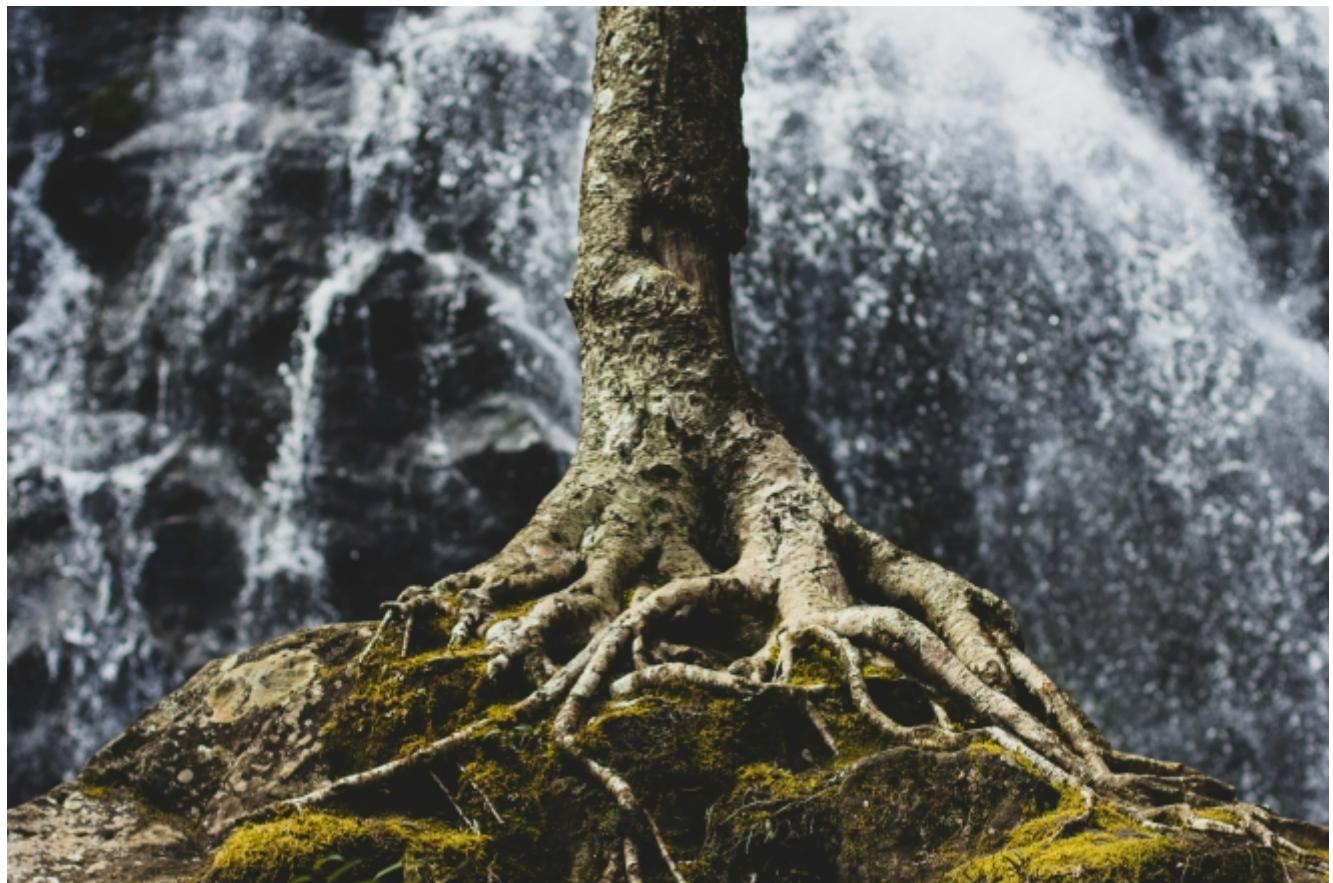


## Im Glauben wachsen

# «Um in die Tiefe zu gehen, braucht unsere Seele Fokus»



Wir dürfen unsere Wurzeln in Jesus schlagen

Quelle: Unsplash / Zach Reiner

Fest in Jesus verwurzelt sein und im Glauben in die Tiefe wachsen – danach sehnen sich viele Christinnen und Christen. Doch was heisst das eigentlich, was hilft uns dabei und was ist eher hinderlich?

Auf dem Grundstück meines Elternhauses stehen seit vielen Jahren ein paar alte Tannen. Meine Eltern haben sie kurz nach dem Hausbau in den 1970er Jahren gepflanzt – die grossen Bäume boten Schatten und einen gewissen Sichtschutz zu den Nachbarn. Als Kind liebte ich es, unter den dichten Zweigen herumzustromern oder mit meinen Freunden dort ein Versteck zu bauen.

Anfang letzten Jahres erzählte mir mein Vater, dass eine der Tannen plötzlich umgefallen war. Einfach so. Sie war in einen anderen Baum im Garten unserer Nachbarn gestürzt. Auf der Suche nach der Ursache stellte man fest, dass der Stamm im Laufe der Jahre dicht unter der Erde völlig durchgefault war. Jahrelang hatte der Baum allen Wettern und mancher Schneelast getrotzt, hatte starken Stürmen standgehalten und war permanent gewachsen. Und von aussen war nichts erkennbar. So lange, bis er einfach umfiel. Durch die Fäulnis unter der Oberfläche verlor der Baum den Kontakt zu seinen Wurzeln. Und damit hatte er weder Halt noch Versorgung mit Wasser und Nährstoffen, die er dringend brauchte.

Der Apostel Paulus nutzt das Bild eines Baumes mit seinen Wurzeln im Brief an die Kolosser. Er schreibt: «Seid in Christus verwurzelt und auf ihm gegründet! Steht fest in dem Glauben, der euch gelehrt worden ist, und seid immer voller Dankbarkeit!» (Kolosser 2,7; NeÜ bibel.heute)

## **Gute Wurzeln – die Grundlage für Standhaftigkeit**

So wie die Wurzeln das Fundament eines jeden Baumes sind, so brauchen Nachfolger Jesu eine tiefe und starke Verbindung mit Jesus – ohne die wir den Herausforderungen des Lebens nicht standhalten können. Es klingt wie eine Binsenweisheit, erweist sich aber in der Praxis als eine echte Herausforderung. Wie Wurzeln sich tief in den Boden graben, um daraus Nährstoffe und Halt zu ziehen, so müssen wir uns selbst in der Tiefe mit Jesus dauerhaft und beständig verbinden, wenn wir den aktuellen Stürmen und Herausforderungen trotzen wollen und wenn wir uns nach einem geistlich gut versorgten Leben sehnen. Das Bild von dem tief verwurzelten Baum steht in einem krassen Gegensatz zu dem hektischen und oberflächlichen Leben, das durch Social Media, Werbung, Dauerbeschallung und ständige Hetze permanent in Bewegung und dauerhaft abgelenkt ist. Dieses Leben lässt uns eher innerlich verfaulen, als dass es uns Standfestigkeit gibt oder mit guter Nahrung versorgt. Wir sind viel zu gehetzt, wir sind viel zu beschäftigt, wir sind viel zu schnell unterwegs. Wie sollen wir da tiefe, dauerhafte Wurzeln entwickeln? Wie sollen wir ernsthaft zurückfinden zu einem Leben, das seine Kraft aus der Tiefe zieht? Ein paar Gedanken dazu:

## **Raum zum Innehalten**

Um in die Tiefe zu gehen, braucht unsere Seele Fokus. Nicht Zerstreuung fehlt uns, sondern Sammlung. Am Ende eines vollen Tages benötigt unsere Seele nicht weitere Beschallung und noch mehr Puzzleteile für unser Leben. Unsere Seele braucht Raum, um die bestehenden Teile zu ordnen und zu einem sinnvollen Ganzen zusammenzusetzen. Nicht ständig neue Gedanken, Ideen, Impulse, News, Reels, Videos – sondern innehalten bei dem einen: Fokus auf Jesus. Denn wir werden verwandelt in das, was wir intensiv betrachten. Einsamkeit ist etwas, das uns helfen kann, den Fokus neu zu setzen und einzuüben, unsere Gedanken auf Jesus auszurichten.

## **Weniger ist mehr**

Wir brauchen weniger, nicht mehr! Dies erreichen wir aber nur, wenn wir unser Leben radikal entrümpeln. Nicht mehr Aktivität, sondern weniger ist gefragt. Nicht mehr Dinge, Ideen, Projekte, Geld ..., sondern weniger! Doch zum Entrümpeln müssen wir Raum schaffen. Wir müssen dafür Zeit einplanen. Wir brauchen einen Plan, wann und wie wir unser Leben von all dem überflüssigen Zeug befreien können. Fasten ist eine Übung, die unserer Seele hier weiterhilft.

## **Vor Gott schweigen**

Aufgrund des Lärms in uns ist das Einüben des Schweigens und der Stille absolut zentral. Erst in der Stille begegnen wir unserer Seele, denn im Schweigen kann sich unsere Seele nicht mehr verstecken. Und wir erkennen, wie es uns wirklich geht. Welche Wunden wir in uns tragen, welche Sehnsucht uns wirklich antreibt und welche Fragen uns wirklich beschäftigen. Nur wenn wir Zugang zu uns selbst haben, können wir uns in Jesus verwurzeln. Vor Gott schweigen – ihn nicht einfach mit weiteren Gebeten zutexten, sondern still sein. Schweigend in seine Nähe einzutauchen, ist eine Übung, die uns hier weiterhelfen kann.

## **Mit dem Herzen lesen**

Substanzielle Zeiten mit der Bibel und im Gebet sind wichtig. Aber all das nützt uns nichts, wenn nicht unser Herz dabei ist. Es geht nicht darum, eine Pflicht zu erfüllen oder «ein Gebet zu sprechen». Nicht der äussere Vorgang hilft uns weiter, sondern mit dem Herzen lesen. Aus dem Herzen beten – unser Innerstes auf Jesus ausrichten.

Wer sich auf diesen Weg begibt, stellt schnell fest: Es ist ein Prozess, der Geduld und Hingabe erfordert – aber er ist es wert, dass wir uns darin investieren. Denn unsere Wurzeln versorgen uns mehr und mehr mit dem Leben, das uns niemand nehmen kann. Mit der Zuversicht und der Hoffnung, die Jesus allein geben kann. Oder wie der Psalmist es ausdrückt: «Der ist wie ein Baum, gepflanzt an Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit» (Psalm 1,3; SLT).

## **Verwurzelt in Jesus**

In einer Welt, die oft wankelmüsig und unbeständig ist, sind tiefe Wurzeln im Glauben von unschätzbarem Wert. Sie geben uns Halt, versorgen uns mit allem, was wir zum Leben brauchen, und lassen uns Frucht bringen. Vielleicht hast du das Gefühl, dass deine Wurzeln noch nicht tief genug sind. Dann lass dich nicht entmutigen: Es ist nie zu spät, mit dem Wachstum zu beginnen.

Pflege deine Beziehung zu Jesus, suche die Stille, grabe tief – und du wirst erleben, wie deine Wurzeln wachsen und stärker werden. Denn je tiefer unsere Wurzeln sind, desto standfester und lebendiger wird unser Glaube sein – selbst in den stürmischsten Zeiten.

*Jörg Ahlbrecht ist Pastor, Autor, Sprecher und Produzent des [Willow Creek-Leitungskongresses](#). Interessiert an mehr solcher Impulse von andersLeben? Gönne dir oder Freunden jetzt einen günstigen Jahresabogutschein des Magazins [hier](#).*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Jörg Ahlbrecht im Talk: Glaubens-Wurzeln in stürmischer Zeit](#)

[Peter Hahne: «Wir leben von Wurzeln, um Früchte zu tragen»](#)

Datum: 04.01.2026

Autor: Jörg Ahlbrecht

Quelle: Magazin andersLeben 04/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Leben als Christ](#)

[Glaube](#)