



# Von Innen nach Außen

Dr. Johannes Hartl

---

*Alles hat eine Außen- und Innenseite. Die meisten Menschen sind um ihre äußere Wirkung bedacht. Dass es ein Innen gibt und dass dieses Innen auch wirkt, ist vielen nicht bewusst. Wahres, erfülltes Leben jedoch ist eines, das im Innen reicher ist als im Außen (vgl. 1 Kön 10,7).*

## **1. Das Echte strahlt von Innen**

Quer durch die Bibel findet sich die Aussage, dass das Innen wichtiger ist als das Außen (Lk 11,39-41). Gott sieht auf das Herz (1 Sam 16,7), deshalb geizt dem Innen die größte Aufmerksamkeit (Spr 4,23), denn „in ihm entspringt die Quelle des Lebens“.

## **2. Das Außen wird von alleine mehr**

Die Sorgen der Welt, der Reichtum und die Genüsse des Lebens sind wie Dornen, die das innere Leben ersticken können (vgl. Lk 8,14). Die Geschwindigkeit, die Erwartungen anderer, zu viel Input und Betäubung durch Reize sind oft nur eine Flucht vor dem Innen. All das kann auch sehr fromm aussehen, es ist letztendlich aber von Angst motiviert.

## **3. Gott geht es ums Innen**

Gott ist kein Kontrollfreak, der an äußerer Leistung interessiert ist. Als David schwer sündigte, erkannte er zugleich, dass es Gott nicht um korrekte Regelerfüllung geht (vgl. Ps 51). Gott geht es mehr um Herzensnähe und Echtheit als um Perfektion.

Die Wahrheit des Evangeliums: wir haben alle gesündigt und werden unverdient gerecht (Röm 3,23ff.): durch Jesus haben wir Zugang in das Land der Ruhe (Hebr 4,10). Es gibt also einen Ort im Inneren, wo ich einfach sein darf, einen Ort, den Gott schön findet (vgl. 1 Petr 3,4). Jesus ist nicht überfordert mit dem Schmerz und der Unvollkommenheit. Es geht um Herzensbeziehung (Joh 17,24) und Kontakt (Joh 15), nicht nur um Gesetze.

## **4. Gesunde Grenzen beschützen das Innen**

Von alleine überwuchert der Alltag das Innen. Frage Dich:

- was würdest Du tun wenn Du keine Angst hättest und Geld keine Rolle spielen würde?
- auf was wärest Du stolz wenn Du am Sterbebett liegst?
- bei was fühlst Du Dich total lebendig? (spürt man im Körper)
- welche Beziehungen / Gruppen helfen Dir dabei?

>> Für das musst Du Dir aktiv Zeit nehmen. Zu anderen Dingen musst Du aktiv Nein sagen. Ängste halten Dich ab, das zu priorisieren, was wirklich wichtig ist.

## **5. Das Innen muss kultiviert werden**

- Spiritualität
- Kontakt zu Dir selbst
- Kreativität
- Herzensbeziehungen

>> *In der Stille des Herzens redet Gott zu Deinem tiefsten Innen. Er lädt Dich ein, ganz aus diesem geheimen Zwiegespräch zu leben. Doch es braucht Raum. Jesu Verheißung ist ein Leben, bei dem Energie und Kreativität aus dem Innen hinaus in die Welt fließt (Joh 7,38).*