

N° 1/2022
WWW.LYDIA.NET

D € 4,70
A € 5,00 | CHF 6,50

D 12013
ISSN 0939-138X

PERSÖNLICH.
ECHT. LEBENSNAH.

Lydia



Segensspuren
hinterlassen

Madeleine Hägler

Glaube & Lebenshilfe

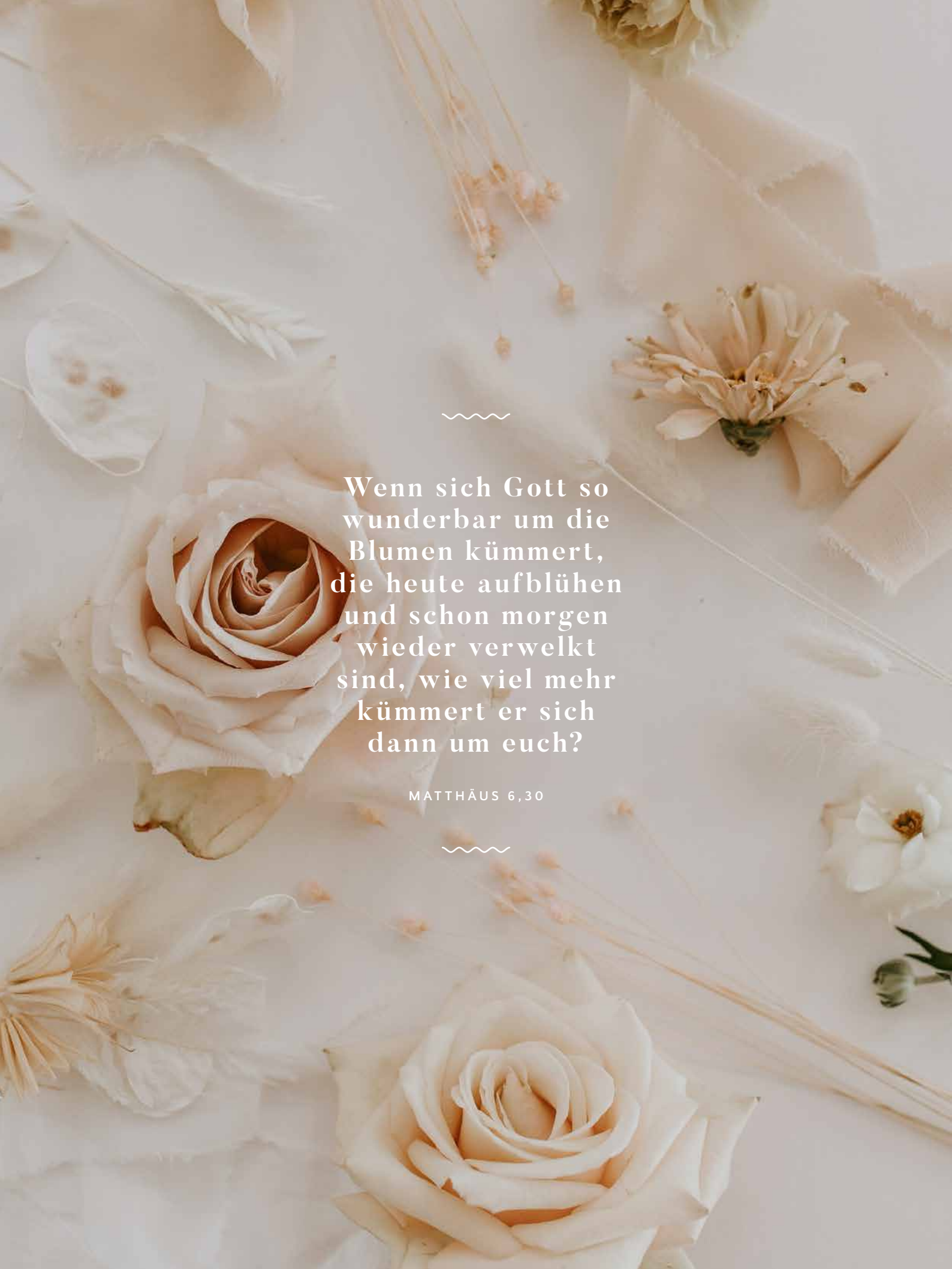
DIE SACHE MIT DEN
GUTEN VORSÄTZEN

Dossier

GANZHEITLICH
GLAUBEN

Körper & Seele

SCHÖNHEIT: BALSAM
FÜR DIE SEELE



Wenn sich Gott so
wunderbar um die
Blumen kümmert,
die heute aufblühen
und schon morgen
wieder verwelkt
sind, wie viel mehr
kümmert er sich
dann um euch?

MATTHÄUS 6,30

Das neue Kleid

Sie kennen das sicher aus eigener Erfahrung: Ein neues Kleid ist eine aufregende Anschaffung und meistens etwas Besonderes. Ich zumindest bin eher der Hosen-Typ und kaufe Kleider eher zu besonderen Anlässen. Und wenn ich es dann trage, staune ich beim Blick in den Spiegel, wie verändert ich aussehe.

Sie haben es schon am Cover gesehen: Auch Lydia hat ein neues Kleid bekommen. Es wurde mal wieder Zeit. Was ist neu?

- Die Rubrik „Ehe & Familie“ heißt nun „Familie & Beziehungen“. Wir möchten hier die unterschiedlichen Arten von Beziehungen aufgreifen, die wir haben. Und wir wünschen uns, dass sich auch Alleinlebende in der Rubrik wiederfinden können.
- Die beliebte Rubrik „Heilige heute“, in der wir Erlebnisse unserer Leserinnen abdrucken, haben wir umbenannt in „Glaubensfunken“. Wir finden die Idee schön, dass der Glaube in und durch den Alltag funkelt.

An den Inhalten hat sich ansonsten nichts geändert. Aber viele Artikel haben einen „Goldschimmer“ bekommen. Er steht für Gottes schimmernde Segensspuren in unserem Leben. Haben Sie die feinen Goldlinien auf dem Cover bemerkt? Sie sind einem Fingerabdruck nachempfunden und erinnern daran, dass jede Frau einzigartig geschaffen ist. Gott schreibt mit jeder von uns eine eigene Geschichte. Wir können darüber immer wieder staunen.

Eine Kollegin hat in den Linien auch die Jahresringe eines Baumes gesehen. Gott trägt uns durch die verschiedenen Lebensjahre und -phasen und hilft uns zu wachsen – himmelwärts und in die Tiefe. Auch dieses Bild passt gut zu Lydia, denn die Zeitschrift war und ist generationenübergreifend. Berufstätige Frauen, Mütter, Verheiratete, Singles, Frauen in der Lebensmitte, im Ruhestand oder Anfang dreißig: Sie alle möchte Lydia durch ehrliche Erfahrungsberichte, offenen Austausch und Hilfestellung aus der Bibel und von Fachleuten ermutigen und stärken.

Wir hoffen, das neue Layout der Grafikerin Kerstin Toepel gefällt Ihnen. Schreiben Sie uns gerne Ihre Meinung. Viel Freude mit der neuen Ausgabe wünscht

Ihre

Ellen Nieswiodek-Martin
Ellen-Nieswiodek-Martin



Gott trägt uns durch die verschiedenen Lebensphasen und hilft uns zu wachsen – himmelwärts und in die Tiefe.

PS: Am Ende des Hefts haben wir einige Seiten für Mädchen reserviert. Wir möchten junge Frauen unterstützen und auf die Themen, die sie bewegen, hinweisen. Die Erfahrungsberichte sind auch für Eltern und Großeltern ein Augenöffner!

N° 01/ 2022



BERUF & Gesellschaft

- 16 **AHNUNGSVOLL** – *Sophia Frey*
- 17 **MIT RESPEKT UND LIEBE** – *Anna Enns*
- 20 **WIE ICH DEN AMOKLAUF IN WINNENDEN ÜBERLEBTE** – *Ulrike Blessing*
- 46 **BLICK FÜR BLICK**
Wie Gott mir in der Fotografie begegnet
Interview mit Maggie Melzer
- 60 **GUTER UMGANG MIT GELD**
Zwei Schritte zu mehr Ordnung in Ihren Finanzen – *Romina Hubs*
- 64 **„EIGENTLICH MÜSSTEN WIR JETZT DORT SEIN“**
Interview mit Monika und Emanuel Kettler
- 72 **VERGEBUNG. HOFFNUNG. FREIHEIT.**
– *Salome Geiger*

GLAUBE & Lebenshilfe

- 34 **ALLES IN MIR BETET** – *Delia Holtus*
- 38 **TIEFER GRABEN**
Still werden, um zu hören – *Jennie Allen*
- 50 **DIE SACHE MIT DEN GUTEN VORSÄTZEN**
Wie Sie neue Gewohnheiten festigen
– *Heike Malisic*
- 54 **WORTE WIE LICHTSTRAHLEN IM DUNKELN** – *Luisa Seider*
- 82 **STARKE FRAUEN, STARKER GLAUBE**
Fanny Crosby – Sie sah mit dem Herzen
– *Sonja Kilian*
- 90 **GLAUBENSFUNKEN**
Verloren im Nebel – *Daniela Merkert*
Schätze im Dunkeln – *Edelgard Kornelsen*
Der verwechselte Friseursalon – *Rosemarie Meibofer*

6

INTERVIEW
MIT

*Madeleine
Häsler*

Segensspuren
hinterlassen



28-49

DOSSIER

Ganzheitlich
glauben

IN JEDER Ausgabe

3 GANZ PERSÖNLICH
Das neue Kleid
– Ellen Nieswiodek-Martin

12 LESERBRIEFE

12 IMPRESSUM

21 LIEBE LESERIN

78 SELBST GEMACHT
Ideen für den Ostertisch
– Luisa Seider

80 FÜR SIE ENTDECKT

86 GUT INFORMIERT. NEU INSPIRIERT.

94 WELCOME TO MY LIFE
Raus aus dem Versteck
– Marie Briese

FAMILIE & Beziehungen



14 VERGLEICHEN WIR UNS!
Über große und kleine Kaffeebecher
– Christina Schöffler

**56 WILLKOMMEN IN DER
ZWEITEN REIHE** – Daniela Tembo

58 VERWURZELT, UM ZU FLIEGEN
– Anna-Lena Satler

67 SCHMUNZELN MIT LYDIA

68 DEN EIGENEN GARTEN BEWÄSSERN
– Kerstin Knaack

77 GIB DER WELT EINEN SCHMATZ!
– Christine Schlagner

KÖRPER & Seele



24 ZWISCHENDURCHGEDANKEN
Hilfe! – Saskia Barthelmeß

28 LEBEN IN FÜLLE – Nathalie Schertenleib

32 BEI MIR UND GOTT ZU HAUSE SEIN
– Catrin Wälz

42 SCHÖNHEIT: BALSAM FÜR DIE SEELE
– John Eldredge

48 UND GOTT RUHTE ... – Katrin Schmidt

76 REZEPT
Chirashi-Sushi – Roswitha Wurm



FOTO: Xenia Bluhm

interview

Segensspuren hinterlassen

Madeleine Häslar ist vor einem halben Jahr mit ihrer Familie aus der Schweiz nach Hamburg gezogen, um dort Menschen von Jesus zu erzählen. Nun wohnt die Familie mitten in dem Stadtteil St. Pauli. Im Gespräch mit Lydia erzählt Madeleine, wie sie den Neuanfang erlebt hat, wie sie Nachbarinnen kennenlernt und wie wichtig die Großeltern sind.

MADELEINE, DU HAST MIT DEINEM MANN GABRIEL DAS „NETZWERK SCHWEIZ“ GEGRÜNDET UND ORGANISIERST „LIFE ON STAGE - MUSICALS&MESSAGE“, EIN EVANGELISTISCHES PROJEKT, DAS IN DER SCHWEIZ SEHR ERFOLGREICH IST. NUN WOLLT IHR DIESE ARBEIT AUCH IN DEUTSCHLAND AUFBAUEN. WIE KAM ES DAZU?

2019 waren wir zum ersten Mal mit der Veranstaltung „Musicals&Message“ in Deutschland – in Hamburg und Dresden. Da hatten wir den Eindruck, dass Gott uns in den ganzen deutschsprachigen Raum ruft.

Während der Pandemie haben wir dann gespürt: Jetzt ist die Zeit, nach Hamburg zu ziehen, um von dort die Arbeit von „Life on Stage“ in Deutschland aufzubauen. Daneben war es uns ein Anliegen, stärker evangelistisch in unsere Nachbarschaft und in einen Stadtteil hineinzuwirken. Vielleicht ist das auch der Grund, dass es uns direkt nach St. Pauli gezogen hat. Dort, wo es am dunkelsten ist, leuchtet das Licht am hellsten. Wir wohnen bei der Reeperbahn und erleben zum Teil wirklich Ram-bazamba. Aber wir glauben, dass hier der richtige Ort ist, um Menschen zu begegnen, Freundschaften zu pflegen und von Jesus zu erzählen.

IHR HABT VORHER LÄNDLICH GEWOHNT, IN EINEM CHALET MIT BLICK AUF DIE BERGE, DIREKT NEBEN DEINEN ELTERN. WIE WAR DAS LEBEN DORT? UND WIE LIEF DAS MITEINANDER DER GENERATIONEN?

Wir hatten unsere Freunde und auch die Kirchengemeinde im Dorf. Wir haben sechs Jahre lang Tür an Tür

mit meinen Eltern gewohnt. Diese Jahre waren wunderschön und ein großer Segen für meinen Mann und mich, für unsere Kinder und auch für meine Eltern. Wir hatten ein gutes Miteinander, und dank meiner Eltern war ich sehr frei. Sie gaben mir ihr Auto, und ich gab ihnen die Kinder. Von Anfang an war es uns jedoch wichtig, dass wir offen miteinander reden, Grenzen klar besprechen. Und dass wir uns Mühe geben, diese zu respektieren. Aber das hat nicht immer geklappt.

KÖNNTEST DU EIN BEISPIEL ERZÄHLEN?

Zum Beispiel hatten meine Eltern gesagt, dass es ihnen wichtig ist, dass vor ihrer Haustür keine Fahrräder oder Schuhe von den Kindern herumstehen. Ich habe mir Mühe gegeben, aber trotzdem ist es immer wieder passiert. Das kann die Großeltern schon nerven. Oder ich habe den Wäschekorb meiner Mutter geholt, obwohl sie ihn selbst braucht. Meine Eltern haben über solche Dinge meistens hinweggesehen. Sie haben sich einen großzügigen Lebensstil angewöhnt. Es war für sie wichtiger, Frieden zu haben, als sich wegen Kleinigkeiten zu ärgern.

Das war ein Grund, warum wir es so gut miteinander hatten, und das habe ich von ihnen gelernt. Wir waren regelmäßig im Gespräch, haben einander Anteil gegeben an unserem Alltag, und sie haben die Kinder betreut, wenn wir zu den Musicals unterwegs waren.

Wichtig war für uns, dass die Großeltern sich bei Erziehungsfragen zurückhalten. Das ist nicht immer leicht für sie gewesen.

Vergleichen wir uns!

Über große und kleine Kaffeebecher

von Christina Schöffler



Es war einer dieser Nachmittage, an denen man sich innerlich schon auf ungemütliches Wetter einstellt und plötzlich verziehen sich die Regenwolken und hinterlassen einen blank geputzten blauen Himmel. Ich war bei einer Freundin zu Besuch. Angesichts der sonnigen Einladung hatten wir uns nach draußen geschlichen, nachdem unsere drei Jungs friedlich ins Spielen vertieft waren. Wir saßen auf den breiten Holzstufen ihrer Terrasse und streckten unsere Gesichter Richtung Sonne.

Wie die Spatzen im Nachbargarten hüpfen wir von einem Gesprächsthema zum nächsten und landeten schließlich bei einem Vortrag, den sich meine Freundin kürzlich angehört hatte. Leider war sie danach nicht wirklich ermutigt, obwohl die Rednerin wunderbar ehrlich von ihren Fehlern und Begrenzungen erzählt hatte. Denn dabei hatte sie unglaublich kraftvoll und kompetent gewirkt – und das mitten in ihrer stressigen Kleinkind-Familienphase (in der ich niemals einen Vortrag hätte halten können – allein schon deshalb, weil ich kein sauberes Oberteil im Schrank gefunden hätte!).

„Wir dürfen uns halt nicht vergleichen“, seufzte ich müde. Der Satz verdampfte wie ein Teetropfen auf der warmen Holzterrasse. Dann wurden die Kinder unruhig und wir waren wieder mit anderem beschäftigt. Aber das kurze Gespräch blieb wie ein Bodensatz in meinem Herzen. Es ließ mich nicht los. Und heute dachte ich plötzlich: *Was,*

wenn es genau anders ist? Wenn wir uns vergleichen sollten? Weil unser unterschiedliches Fassungsvermögen so offensichtlich ist wie die Bechergrößen im Coffeeshop?

UNTERSCHIEDLICHE FORM UND KRAFT

Da gibt es die wunderbaren XL-Frauen! Sie haben ein riesiges Fassungsvermögen und leisten Großartiges. Auf die Bühne mit euch! Leuchtet und zeigt, was in euch steckt! Danke, dass ihr euer Leben mit uns teilt, dass ihr uns anfeuert und auch über eure Schwachheit redet. Aber euer Halbvoll ist für manche von uns immer noch zu viel. Einfach deshalb, weil wir Medium oder Small sind. Nicht in der Kleidergröße, sondern in der Kraft und in der Kapazität, die wir von der Grundform haben, in der wir geschaffen sind. Wenn dann in manchen Lebensphasen noch chronische Schmerzen oder schwierige Umstände dazukommen, wird aus der kleinen Größe noch mal ein bisschen weniger. Da können wir nur müde lächeln, wenn andere davon reden, dass sie sich nun entschieden haben, eine Fertigbackmischung zu verwenden und die aufwendige Motto-Kindergeburtstagsparty zu streichen. An manchen Tagen sind wir nur froh, wenn wir morgens aus dem Bett kommen und abends wieder hineinfallen, ohne uns selbst und andere ernstlich verletzt zu haben. Kuchenbacken ausgeschlossen!

Was Gott von uns allen erwartet, ist, dass wir ihm das hinhalten, was wir haben.



KLEINE UND GROSSE GEFÄSSE

Ich wünschte, wir hätten alle verschiedenen Größen auf den christlichen Bühnen! Ich denke zum Beispiel an eine Freundin, die hochsensibel und introvertiert ist und schnell an ihre Grenzen kommt. Aber das, was sie weitergibt, ist einfach so wunderbar sanft und gleichzeitig so ermutigend und stark wie ein doppelter Espresso! Und der geht bekanntlich in ein sehr kleines Gefäß. Wenn sie einen Vortrag halten würde, müsste sie sich danach mindestens eine Woche erholen, aber was wären wir gesegnet! Und vielleicht ist dies genau das, was diejenigen mit kleinen Gefäßen am besten lernen – und auf der Bühne mit anderen teilen könnten: die Notwendigkeit, in Gottes Nähe zu bleiben, um erfüllt leben zu können.

Oft ist es gerade unsere Unterschiedlichkeit, mit der wir einander segnen können. Das Problem am Vergleichen ist meistens, dass wir denken, wir müssten alle gleich sein! Und je nachdem schneide ich schlecht ab oder mein Gegenüber schneidet schlecht ab.

VERSCHIEDENHEIT ANNEHMEN UND FEIERN

Aber wenn wir uns vergleichen würden, um unsere Verschiedenheit bewusst wahrzunehmen und zu feiern, könnte das doch sehr ermutigend sein, oder? Unser Schöpfer hat uns vielfältig gemacht. Er kennt unsere Grundform,

sieht unsere Umstände und nimmt die Lebensphase wahr, in der wir uns befinden. Was bin ich froh, dass er deshalb keinen Einheitsmaßstab bei uns anlegt! Er erwartet eben nicht von jedem dasselbe! Er weiß ganz genau, was uns möglich ist, was uns schwerfällt, was uns richtig viel Kraft kostet und wie groß unsere derzeitige Kapazität ist. Aber ich glaube, was er von uns allen erwartet, ist, dass wir ihm das hinhalten, was wir haben. Egal, ob es ein XL-Becher oder eine Espresso-Tasse ist. Und dann füllt er uns mit seiner Liebe auf und sagt: „Ich verschenke meine Liebe in allen Größen.“

Lassen wir uns nicht entmutigen! Teilen wir unser Leben miteinander – so, wie es gerade ist – und strecken wir dabei unsere Gesichter Richtung Sonne. Stoßen wir mit unseren großen und kleinen Bechern auf unseren guten Gott an und lassen ihn durch unsere Vielfalt hochleben! Denn darum geht es doch am Ende, oder? ☺

Christina Schöffler

ist Autorin, lebt mit ihrer Familie im Süden Deutschlands und bekam von ihrer Therapeutin eine „kleine Kraft“ bescheinigt. Vielleicht erlebt sie deshalb so häufig, dass Jesus aus Wenigem tatsächlich genug machen kann.





"ES GEHT MIR BESSER,
WENN ICH MEINE TO-DO-LISTE
ERLEDIGT HABE."

"ICH BIN NICHT SO
DER EINSAMKEITS- UND
STILLETYP."



"ICH HABE KEINE
ZEIT, ES RUHIGER ANGEHEN
ZU LASSEN."



Still werden, um zu *hören*

„Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin“,
heißt es in Psalm 46, Vers 11. Warum fällt es
uns so schwer, Stille zuzulassen?

Von Jennie Allen

Neulich hat eine Freundin sich mir anvertraut. Sie war emotional so sehr auf Hochtouren, dass man direkt sehen konnte, wie es sie körperlich mitnahm. Ich legte meine Hände beruhigend auf ihre Arme, während sie erzählte. Ihre Ehe war dabei zu scheitern. Eins ihrer Kinder war verhaltensauffällig. Ihr Lebenstempo machte sie wahnsinnig. Und ein Missverständnis hatte zu einem Zerwürfnis mit einer Freundin geführt.

Ich hörte zu, während sie mir von ihren Kämpfen erzählte, und wusste: Ja, sie brauchte praktische Hilfe. Aber zuallererst brauchte sie das Einzige, was ihr Frieden schenken konnte: Zeit mit Jesus.

„Ich lasse dich jetzt mal allein“, sagte ich, „und du verbringst erst einmal eine halbe Stunde allein mit Gott.“

Sie sagte, das würde sie tun.

Nicht nur, dass wir in der Stille und im Schweigen die Verbindung mit Gott finden. Wir sind auch eher fähig, deutlich zu sehen, was falsch läuft. Unsere Abwärtsspirale zu erkennen und zu benennen ist der erste Schritt, sie zu unterbrechen.

Als ich meine Freundin am nächsten Tag anrief, um mich nach ihr zu erkundigen, hatte sie nichts weiter zu berichten als 20 Gründe, warum die geplante Zeit mit Gott nicht stattgefunden hatte. Oh, und ich verstehe das so gut. Ich bin genauso!

Warum ist das Einfachste und Beste, das wir für die dauerhafte Gesundheit unserer Seele tun können, so schwer hinzukriegen?

Um es ganz deutlich zu sagen: Die ganze Hölle steht dagegen auf, dass wir Jesus begegnen. Denn Zeit in vertrauter Verbindung mit Jesus ist genau das, was unseren Glauben vertieft, unseren Gedanken eine neue Richtung gibt, unsere Seele neu belebt und uns dazu drängt, anderen von Jesus zu erzählen. Es ist der Punkt, an dem die Abwärtsspirale unterbrochen wird.

FLUCHT IN DIE GESCHÄFTIGKEIT

Es gibt so viele Wege, wie wir die Stille vermeiden, so viele Arten von Lärm, mit denen wir die Leere in unserer Seele füllen. Die sozialen Medien sind nur die offensichtlichsten. Wir packen uns den Terminkalender voller guter Dinge, von denen wir glauben, wir sollten sie tun. Wir versuchen, Beruf und Mitarbeit in der Gemeinde unter einen Hut zu bringen und nebenbei noch eine unrealistische Anzahl von Freundschaften zu pflegen – und fühlen uns trotzdem einsam. Wir tun oft so viel für Gott, dass wir ihm kaum noch begegnen. Wo wir auch hinsehen, haben wir das Gefühl, es nicht zu schaffen.

Mitten in all dieser Geschäftigkeit haben wir es uns selbst unmöglich gemacht, seine Stimme zu hören: „Seid stille und erkennet, dass ich Gott bin“ (Psalm 46,11).

Wovor laufen wir eigentlich weg? Was hält uns davon ab, Zeit und Raum für die Stille auszusparen, die wir so dringend nötig haben?

Ja, wir sind beschäftigt und abgelenkt, und es ist schwer, still zu sitzen. Aber wir scheuen uns auch, uns selbst zu begegnen – und dann auch Gott zu begegnen. Wir fürchten, durchschaut zu werden. Wir vergessen, dass er uns nicht nur liebt, sondern dass er uns auch wirklich mag.

Er sieht alles; er kennt sogar jeden unserer Gedanken, bevor wir ihn denken, heißt es in der Bibel (Psalm 139,2). Aber er hat – anders als wir Menschen – Gnade für uns bereit.

Und doch entdecken wir wie Adam und Eva im Garten Eden, dass wir nackt und voller Angst im Leben stehen, und wir beschließen, uns zu verstecken. Was fürchten wir denn, das herauskommen könnte? Hier sind ein paar Punkte, die ich entdeckt habe – in meinem eigenen Leben und im Leben von Menschen, die ich kenne und liebe:

Die Sache mit den guten Vorsätzen

Wie Sie neue
Gewohnheiten festigen

Von Heike Malisic

„Ab Morgen nehme ich ab!“ Wie oft habe ich diesen Satz schon gehört! Jahreswechsel sind besonders beliebt, was das Thema Vorsätze betrifft. Wir wollen uns gesünder ernähren, mehr Sport treiben, nicht mehr so viel meckern, mit dem ständigen Online-Shopping aufhören, ordentlicher werden, mehr beten und unser Zeitmanagement optimieren. Leider verlaufen diese Vorsätze allzu oft im Sand. Doch ich bin überzeugt: Jede schlechte Angewohnheit lässt sich verändern!

Am liebsten würden wir alles auf einmal angehen: in allen Lebensbereichen beste Verhaltensweisen entwickeln, ohne jemals wieder in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Dennoch setzen wir die wenigsten Vorsätze langfristig um. Das alte Verhalten schleicht sich wieder ein und wir fühlen uns als Versager. Jahr für Jahr, Monat für Monat, Woche für Woche, Tag für Tag. Mit zunehmendem Alter fragen wir uns vielleicht: „Wie kann es sein, dass ich bestimmte Verhaltensweisen einfach nicht in den Griff bekomme und immer wieder rückfällig werde?“

WAS DAS GEHIRN UNS VERRÄT

Um die Schwierigkeiten bei der Veränderung von Gewohnheiten zu verstehen, lohnt es sich, die Funktionsweise unseres Gehirns zu betrachten. Im Gehirn sitzen unser Bewusstsein und unser Unterbewusstsein. Viele auf uns einströmende Sinneseindrücke nehmen wir nicht einmal bewusst wahr. Die meisten unserer Handlungen kommen aus unserem Unterbewusstsein. Etwa 96 bis 98 Prozent von dem, was wir tun, tun wir intuitiv, ohne darüber nachzudenken. Das ist auch gut so, denn müsste sich unser Bewusstsein mit allen kleinen Entscheidungen befassen, wäre es völlig überfordert.

Erinnern Sie sich an Ihre erste Fahrstunde? Einsteigen, anschnallen, Spiegel einstellen, Schlüssel in die Zündung, Kupplung drücken, Motor starten, Handbremse ziehen, Gang einlegen, Spiegelblick, auf die Straße schauen, Schulterblick, Kupplung langsam kommen lassen, gleichzeitig Gaspedal drücken und darauf achten, den Motor nicht abzuwürgen. Wie aufregend war das damals! Und wie anstrengend! Unser Bewusstsein



musste die Entscheidungen für diese Abläufe schnell hintereinander treffen. Wer lange Auto fährt, erinnert sich vielleicht gar nicht mehr daran. Wie oft denken Sie jetzt noch beim Autofahren an die Abläufe? Manchmal wissen wir kaum, wie wir von A nach B gekommen sind. Zack, schon sind wir da. Weil uns unser Unterbewusstsein dorthin geführt hat. Natürlich brauchen wir unser Bewusstsein noch, um auf den Verkehr zu achten, aber die gewohnten Abläufe laufen nebenher.

Genauso funktioniert das mit anderen Gewohnheiten – mit guten wie mit schlechten Erfahrungen, die wir gemacht haben. Sie sitzen fest verankert in unserem Unterbewusstsein und lassen uns Dinge tun, die wir manchmal nicht einmal verstehen. Besonders prägend ist die Kleinkindphase; es beginnt jedoch schon im Mutterleib.

Stellen Sie sich vor, eine junge Frau wird ungewollt schwanger. Sie wird von ihrem Freund verlassen und trägt ihr Kind ohne den Beistand eines Partners aus. Mit viel Angst und Unsicherheit. Diese Angst und Unsicherheit übertragen sich auf ihr ungeborenes Kind. Das Kind

wird geboren, nehmen wir mal an, es ist ein Mädchen. Das Mädchen erfährt sehr früh, dass es keinen Vater hat. Sein Unterbewusstsein lernt: „Männer verlassen dich. Väter sind nicht für dich da.“ Die Mutter lernt andere Männer kennen, die nicht gut zu ihr sind und sie immer wieder verlassen. Vielleicht ist sogar Gewalt im Spiel. In das Unterbewusstsein des Mädchens brennen sich die Erfahrungen, die es in seiner Kindheit gemacht hat, ein. Wie wird dieses Mädchen als junge Frau wohl auf Männer reagieren? Wie leicht wird es ihm fallen, Gott als liebenden Vater zu erkennen?

Je intensiver und öfter wir bestimmte Erfahrungen in unserem Leben machen, umso stärker sind sie in unserem Unterbewusstsein verankert. Positiv wie negativ. Sie sind die Ursache vieler unserer Handlungen – und eben auch vieler schlechter Gewohnheiten.

ZUSAMMENHÄNGE ERKENNEN

Ich bin mit viel Angst, Unsicherheit und Leistungsdruck groß geworden. Nach der Trennung meiner Eltern lebte

Den eigenen Garten bewässern

„Wenn das Gras auf der anderen Seite grüner ist, fang an, dein eigenes Gras zu bewässern.“ Dieser Satz, den ich in den sozialen Medien las, katapultierte uns auf eine Abenteuerreise in unserem Eheleben.

Von Kerstin Knaack

Jahrelang kannte ich den Satz: „Auf der anderen Seite ist das Gras immer grüner.“ Die Aufforderung „Fang an, dein eigenes Gras zu bewässern“ traf mich mit voller Wucht. Warum? Weil so viele vergleichende Gedanken Teil meines Lebens waren.

Warum haben andere noch lebende Eltern und bei mir sind jetzt auch die Schwiegereltern gestorben?

Warum haben andere einen starken Familienzusammenhalt und unsere Familie ist geografisch so zerstreut?

Warum gibt es bei anderen scheinbar nur Sonnentage, während wir uns durch ein Trauertal nach dem anderen kämpfen?

DIE FALLE DES VERGLEICHENS

Die biblischen Sünden Stolz, Habsucht, Neid, Zorn, Unkeuschheit, Unmäßigkeit und Trägheit werden manchmal als Wurzelsünden bezeichnet, da sie eine Grundgefährdung für uns darstellen. Aus einer giftigen Wurzel kann nichts Gesundes wachsen. Aus einem giftigen Gedanken entstehen weitere giftige Gedanken. Wenn ich also mit einem Vergleich anfangen („Warum hat die, was ich nicht habe?“), befinde ich mich schnell in einem Kreislauf des Vergleichens.

Wie können giftige Wurzeln gesund werden? Ich habe einen Lösungsansatz im letzten Kapitel des Johannes-evangeliums gefunden. Jesus kündigt Petrus an, dass

er einmal als Märtyrer sterben würde (Johannes 21,19). Direkt nach dieser Schreckensnachricht fügt er schlicht hinzu: „Folge mir nach.“

Puh, was für eine Antwort nach einer unschönen Botschaft!

Wie reagiert Petrus auf diese Worte? Er schlittert in vergleichende Gedanken: Er fragt sich nämlich, wie wohl der Tod von Johannes aussehen würde. Wird es ihm besser ergehen? Oder vielleicht noch schlechter? Petrus war offensichtlich stark in dieses Gedankenkarussell verstrickt, denn er platzt mit der Frage heraus: „Was wird denn aus ihm?“ (Johannes 21,21). Jesus antwortet: „Wenn ich will, dass er solange lebt, bis ich wiederkomme, was geht es dich an? Folge du mir nach“ (Johannes 21,22).

Ich stelle mir vor, dass dieser Satz Petrus genauso ins Gesicht getroffen hat wie mich der Satz, dass wir das eigene Gras bewässern sollen. Denn die Kernaussage ist dieselbe: „Vergleiche dich nicht mit anderen, sondern kümmere dich um dein eigenes Leben.“

EHRlich UND AUTHENTISCH

Was für ein wertvoller Weckruf – für alle Menschen, aber auch für uns als Ehepaar! Wie oft denken Paare, dass andere Ehen besser, gesegneter, liebevoller, attraktiver und sexuell erfüllender seien!

Mein Mann Rainer und ich sind seit über zehn Jahren



in der Paarberatung tätig und können bestätigen, was meine Oma immer so formuliert hat: „Unter jedem Dach ein Ach!“ Sobald wir wissen, dass es unter jedem Dach ein Ach oder sogar viele Achs gibt, fühlen wir uns nicht mehr allein. Schade, dass wir oft eine Fassade aufsetzen. Warum können wir nicht authentisch sein und uns gegenseitig helfen? Rainer und ich trainieren Authentizität seit Jahren. Wenn uns jemand fragt, wie es uns geht, sind wir ehrlich. Das Wort „gut“ haben wir kurzerhand aus unserem Familienvokabular gestrichen. Es gibt so viele präzisere Gefühlswörter.

Letzte Woche hat mich zum Beispiel jemand aus unserer Kirche gefragt, wie es mir ginge. Ich sagte: „Ich fühle mich gerade sehr ausgelaugt, müde und auch immer wieder traurig.“ Mein Gegenüber wirkte überrascht und meinte: „Das erlebe ich selten, dass jemand so ehrlich ist.“ Ich fragte die Person daraufhin, wie es ihr ginge, und durfte von der kürzlichen Trennung erfahren. Ehrlichkeit bewirkt oft, dass andere ebenfalls ehrlich sind.

DIE KRAFT DER VERBUNDENHEIT

Als Ehepaar haben wir eine besondere Stärke, die wir nutzen können: die Verbundenheit. In Prediger 4,9–11 lesen wir, dass wir es zu zweit leichter haben: „Zwei haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen. Stürzt einer von ihnen, dann hilft der an-

dere ihm wieder auf die Beine. Doch wie schlecht steht es um den, der alleine ist, wenn er hinfällt! Niemand ist da, der ihm wieder aufhilft! Wenn zwei in der Kälte zusammenliegen, wärmt einer den anderen, doch wie soll einer allein warm werden?“

Rainer und ich haben anstrengende Monate hinter uns, da wir mit der Hilfe von Handwerkern und vielen helfenden Händen fast drei Monate lang ein Haus renoviert und den damit verbundenen Umzug hinter uns gebracht haben. Wir spüren, wie viel Kraft uns das gekostet hat und wie sehr wir Ruhe brauchen, um einander nicht unfair zu behandeln oder gegenseitig zu nerven. Mal braucht Rainer eine Auszeit, die ich ihm gönne, und mal wünsche ich mir, morgens länger liegen zu bleiben, und dann versorgt er die Kinder mit einem guten Start in den Tag. Nicht immer gelingt es uns, aufeinander achtzugeben und angemessen auf den anderen einzugehen. Auch bei uns gibt es immer wieder ein Ach unterm Dach. Dennoch erlebe ich unser Zweiergespann als Erleichterung, da wir uns gegenseitig aufhelfen und unterstützen können.

AUSRICHTUNG DES HERZENS

Jesu Worte rütteln mich wach: „Was geht es dich an?“ Was gehen mich andere Ehepaare an? Das Vergleichen bringt Gift in mein eigenes Beziehungsleben. Wenn ich immer wieder vergleichende Gedanken pflege, statt bei

welcome
**TO MY
 LIFE**

Aufregend und herausfordernd ist der Alltag als Mädchen. Hier erzählen junge Frauen, was sie bewegt.

Raus aus dem Versteck

Wie ich mein inneres Strahlen entdeckte

Von Marie Briese



Dass ich irgendwie ein bisschen anders bin als die meisten Menschen, denen ich so begegne, wurde mir schnell klar. Wenn ich an meine Grundschulzeit denke, erinnere ich mich vor allem an folgende Umstände: Ich hatte dort viele Freunde, aber selten Lust, mich auch noch nachmittags mit ihnen zu treffen. Erstens fand ich es ziemlich anstrengend, immer von Leuten umgeben zu sein, und zweitens hätte ich dann bei den Freunden zu Hause anrufen müssen – was wäre gewesen, wenn jemand Fremdes ans Telefon gegangen wäre? Oder wenn ich vergessen hätte, meinen Namen zu sagen? Das alles fand ich viel zu aufregend.

Ungefähr ab der vierten Klasse hatte ich kaum noch Freunde. Das Ganze setzte sich in der Unterstufe fort. Der Grund: Die anderen Schüler fanden mich zu „erwachsen“, zu langweilig, einfach nicht so spontan und verrückt, wie sie es selbst waren. Das tat weh. Und es war verwirrend, denn die Erwachsenen – die Lehrer, meine

Eltern, die Eltern meiner Freunde ... – sie alle liebten mich! Zu dem Zeitpunkt ahnte ich schon, dass ich scheinbar in einer anderen Welt lebte als die Gleichaltrigen um mich herum.

Introvertiert. Was ich bis zu einem grauen Februartag 2014 immer nur als sperriges Fremdwort für seltsame Menschen wahrgenommen und nicht mit mir in Verbindung gebracht hatte, stand nun in einer WhatsApp-Nachricht von meinem wütenden und verletzten Ex-Freund: „Du bist viel zu introvertiert, um eine gute Christin zu sein.“ Das war der Moment, in dem Schmerz und Verwirrung ungeahnte Ausmaße annahmen, aber gleichzeitig den Nebel, den diese Gefühle bis dahin produziert hatten, wegwehten. In dem Moment wurde mir klar: Ich war falsch. Die Nachricht gab mir zu verstehen: „Du musst dich auf eine bestimmte Weise verhalten oder gewisse Charakterzüge haben, um in den Augen der anderen Christen und in Gottes Augen wertvoll zu sein.“



IM GEDANKENKARUSSELL

Ich dachte lange darüber nach, wie der Absender dieser verletzenden Nachricht überhaupt zu der Aussage gekommen war. Nacht für Nacht drehte ich Runden auf meinem Gedankenkarussell: Er hat schon recht. Ich war ja auf der letzten Freizeit lieber in meinem Zimmer oder mit den Leuten zusammen, die ich schon vorher kannte. Ein bisschen mehr Mühe hätte ich mir schon geben können ... Warum bin ich nur so schüchtern? Ich traue mich im Gottesdienst nicht mal, laut mitzusingen ... Kann Gott mich überhaupt gebrauchen? Nimmt mich irgendjemand ernst, wenn ich dann doch mal eine Andacht vor wenigen Leuten halte? Was soll ich denn eigentlich mit dem Glauben, wenn ich eh niemals gut genug dafür sein werde?

Diese Nachricht war der Auslöser für eine Menge Selbstzweifel und Vorwürfe mir selbst gegenüber. Sie führte mich beinahe von Gott weg, und das, obwohl ich ihn erst kurz zuvor richtig kennengelernt hatte. In diesem Moment kam es mir total logisch vor, dass stille oder schüchterne Menschen in Gemeinden fehl am Platz sind. Wenn ich schon nicht mit einer offenen Art punkten kann, dann möglicherweise damit, immer und überall zu helfen, dachte ich mir. Es kam also nicht selten vor, dass meine Eltern ihre Teenietochter um 23 Uhr noch Kuchen backend oder sonntagmorgens um 6 Uhr einen Waffelteig vorbereitend in der Küche vorfanden.

Rückblickend wundere ich mich über mich selbst: Ich habe mich freiwillig mehrmals in der Woche mit vielen Menschen getroffen. Menschen, die Small Talk erwarteten und dass ich immer gut drauf war. Bin in Veranstaltungen gegangen, in denen gesungen wurde und es von großer Wichtigkeit zu sein schien, wer sich am meisten einbringt. Für diese Welt war ich nicht gemacht, das stand nun fest. Damit blieben die folgenden Fragen, die ich in den nächsten Wochen in meinem nächtlichen Gedankenkarussell zu bearbeiten hatte: Bin ich wirklich

so verkehrt und kann Gott tatsächlich nichts mit mir anfangen? Wie kann ich ein sinnvolles Leben haben, wenn ich »zu introvertiert« bin? Und was genau bedeutet das eigentlich, introvertiert?

EIN ZETTEL, DER ALLES VERÄNDERTE

Mein WhatsApp-Erlebnis lag nun schon drei Jahre zurück. Ich hatte das erste Jahr meiner Theologie-Ausbildung hinter mich gebracht und als Abschluss dieser ersten Zeit machten wir als Klasse eine Gruppenaktion. Bei der „Warmen Dusche“ geht es darum, anderen Menschen ehrliche Komplimente zu machen. Für jede Person der Gruppe schreibt man ein Kompliment auf einen Zettel und am Ende der Aktion hält jeder dann ein Blatt Papier in der Hand, das ihm im besten Fall Mut macht und zum Lächeln bringt.

Ich habe mich nicht darauf gefreut. Ich hatte sogar Angst davor, nachher richtig enttäuscht zu sein. Nicht von den anderen und dem, was sie über mich geschrieben haben, sondern von mir. Im ersten Jahr meiner Theologie-Ausbildung war ich verschlossener als mancher Tresor. Ich war zwar meistens freundlich und machte im Unterricht mit, aber sobald es um mich persönlich ging, wurde ich still, wenn nicht sogar rot. Und irgendwann nahm mich niemand mehr wahr. Damit ging es mir gut – dachte ich zumindest.

Bis zu dem Tag, an dem wir uns gegenseitig Komplimente machen sollten, in schriftlicher Form – immerhin! Während ich von Zettel zu Zettel ging und meinen Mitschülerinnen und Mitschülern meine positiven Beobachtungen, die ich in den vergangenen Monaten gemacht hatte, aufschrieb, wurde ich mit jedem Schritt und jedem Wort trauriger. Es war meine eigene Schuld. Nur mir und meiner Schüchternheit hatte ich es zu verdanken, dass mich über zwanzig Leute nach einem Jahr, das wir miteinander verbracht hatten, nicht kannten.



Sollte

DER DIE OZEANE GEBILDET HAT,
SOLLTE ER DEN DURST
MEINER SEELE NICHT STILLLEN?

DER MEIN HERZ GEFORMT HAT,
SOLLTE ER ES NICHT VERSTEHEN?

DER MEINE WUNDEN KENNT,
SOLLTE ER SIE NICHT HEILEN KÖNNEN?

DER MICH GESTALTET HAT,
SOLLTE ER MICH JE VERLASSEN?

DER FÜR MICH STARB,
SOLLTE ER MICH NICHT LIEBEN?

Monika Goldsche

