



LESE
PROBE

DANIELA GIES

70 ist mein neues 100

Wie ich Schwäche in
mein Leben ließ und so
zu neuer Stärke kam

DANIELA GIES

70 ist mein neues 100

Wie ich Schwäche in mein Leben ließ
und so zu neuer Stärke kam



EDITION WORTSCHATZ

Druck und Bindung des vorliegenden Buches erfolgten in Deutschland



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.d-nb.de abrufbar

Umschlaggestaltung: spoon design, Olaf Johansson

Umschlagabbildung: KI, Shutterstock.com

Lektorat: Diana Schmid, schmid-text.de

Satz und Herstellung: Edition Wortschatz

© 2024 Daniela Gies

Edition Wortschatz Neudorf bei Luhe

ISBN 978-3-910955-11-0, Bestell-Nr. 588 911

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung der Autorin

www.edition-wortschatz.de

EDITION WORTSCHATZ



Inhalt

Vorwort	7
<i>Meine Biografie</i>	9
<i>Es muss etwas passieren</i>	15
<i>Die Bankrotterklärung</i>	16
<i>Noch einen Schritt weiter</i>	17
<i>Und dann kam Corona</i>	19
<i>Die Kur kann beginnen</i>	21
<i>Wieder im Alltag</i>	26
<i>Projekt Sabbatjahr</i>	30
<i>Das Sabbatjahr in der Bibel</i>	32
<i>Es wird konkret</i>	35
<i>Eine kleine Nachjustierung</i>	41
<i>Meine Familie und das Sabbatjahr</i>	45
<i>Es geht los ins Sabbatjahr!</i>	47
<i>Fragen zur Reflexion</i>	82
Anhang	111

Vorwort

Es ist mir eine Ehre, dieses Vorwort zu schreiben.

Daniela Gies gelingt in ihrem Buch nämlich eine mutige, echte und authentische Auseinandersetzung mit der Erschöpfung als Frau, Mutter sowie Pastorenfrau. Sie zeigt auf, wie wir nach außen hin fleißig sein können, unser Leben scheinbar im Griff haben und jede Menge Erwartungen erfüllen, während es in unserem Inneren doch ganz anders aussehen kann.

In Ihrem Buch berichtet sie, wie sie diverse Mythen und ungesunde Vorstellungen abgelegt hat und mutig heraustrat, neue Schritte wagte. Dabei verlor sie ihren Glauben nie aus den Augen.

Dieses sehr persönliche Buch von Daniela Gies wird für viele Leserinnen und Leser eine Hilfe und Ermutigung sein, weil – wenn wir ehrlich sind – viele von uns an genau denselben Stellen zu kämpfen haben.

Ich wünsche dir den Mut, deine eigenen Fragen und Themen anzugehen!

Liesel Scharnowski
Seelsorgerin und Systemische Beraterin

Meine Biografie

Das liebe Kind

Ich bin in einem Pastorenhaus mit drei Geschwistern groß geworden. Nach meinen beiden älteren Brüdern bin ich das erste Mädchen gewesen. Diese Position hatte ich siebeneinhalb Jahre inne, bis dann noch meine Schwester auf die Welt kam. Abgesehen von allen Höhen und Tiefen, die in einer Familie vorkommen und normal sind, würde ich meine Kindheit als schön und behütet bezeichnen. Ich habe mich geliebt und beschützt gefühlt. Meine Mutter sagte einmal über mich, dass ich ein sehr liebes Kind gewesen sei und auch in der Pubertät so gut wie keine Probleme bereitet hätte. Sicher würde sie das auch heute noch so beteuern. Und in der Tat – so kann ich mich selbst kaum an Situationen erinnern, in denen ich richtige Probleme mit meinen Eltern gehabt hätte. Durch die Grundschule kam ich sehr gut hindurch, war ebenso dort als stets „liebes Kind“ bekannt. In der höheren Schule wurde es schon schwieriger. Doch meistens habe ich mich durch die schweren Zeiten „hindurchgebissen“ und auch dort meinen Weg gemeistert. Statt Abitur zu machen, habe ich das Gymnasium allerdings nach der zehnten Klasse verlassen. Durch ein Freiwilliges Soziales Jahr durfte ich recht schnell meinen späteren Beruf der Erzieherin kennenlernen. Mit Beginn meiner Ausbildung lief es dann auch wieder recht reibungslos ab. Ebenso die spätere Familiengründung konnte ich (mit Gottes Hilfe) gut bewerkstelligen. In der Gemeinde, in der mein Vater Pastor war, war ich von Anfang an aktiv im Geschehen – begann dort schon

als 16-Jährige meine Mitarbeit im Kindergottesdienst sowie in der Jungschar – und übernahm mit der Zeit immer mehr Verantwortung. Schließlich leitete ich sogar irgendwann den ganzen Bereich der Arbeit mit Kindern in der Gemeinde und baute diesen kontinuierlich aus. In der Gemeinde hatte ich meinen Stand. Dort war ich ebenso immer die „liebe“ und starke Danny, die wenig Hilfe von außen brauchte und ihren Weg schon selbstständig meistern würde. Ich muss dazusagen, dass ich all diese Dinge wirklich aus ganzem Herzen getan habe und auch von Gott her in diesem Bereich meine Begabung und Berufung sehe. Gemeinde war und ist immer etwas, das zu meinem Leben dazugehört. Die Persönlichkeit, die andere von mir wahrnahmen bzw. immer noch wahrnehmen, ist auch nicht gespielt. Ich denke, dass Gott mir wirklich eine offene, herzliche und freundliche Art geschenkt hat.

Die andere Seite der Medaille

Nun hat naturgemäß jede Persönlichkeit immer positive und negative Seiten. So gab es auch bei mir noch andere Anteile. Hier erinnere ich mich, dass ich früher zu Nachbarskindern, die ich nicht so mochte, wirklich gemein sein konnte. Da konnte ich so manche Gemeinheit austeilen, was mir heute noch leidtut. Jedwede Gemeinheit habe ich natürlich heimlich begangen, weil ich ja schließlich nach wie vor das „liebe“ Mädchen war und bleiben bzw. als solches wahrgenommen werden wollte. Mir kommt noch eine ziemlich unschöne Begegnung mit einer ehemaligen Lehrerin in den Sinn, die darunter leiden musste, dass ich einmal nicht brav und lieb sein wollte. Falls sie diese Zeilen lesen sollte, entschuldige ich mich nun nachträglich bei ihr dafür.

In meinem Elternhaus gab es diesen einen Satz, der sich als sehr prägend für mich und meine Biografie bewahrheiten sollte:

„Was sollen denn die anderen denken?“

Gerade weil wir eine Pastorenfamilie waren und deshalb eine gewisse Vorbildfunktion hatten, war es das Wichtigste, bloß nicht negativ aufzufallen und stattdessen möglichst lieb und angepasst zu sein. Niemand sollte etwas Schlechtes über uns denken bzw. sagen können. Die Gemeinde und die dortigen Aufgaben genossen zudem eine sehr hohe Priorität; dieser mussten wir uns und unsere Bedürfnisse unterordnen. Alles in allem hat sich, wie schon beteuert, die Leidenschaft meiner Eltern für Jesus und sein Reich positiv auf mich ausgewirkt. Doch dieser Druck, der immer latent auf mir gelegen hat – dass ich lieb und stark sein sollte –, hat mich doch mehr belastet, als mir damals klar gewesen ist. Deshalb gab es auch manchmal den ein oder anderen kleinen „rebellischen“ Anflug wie etwa den Versuch, von daheim abzuhauen (allerdings hatte ich es nur bis unten kurz vor unsere Haustür geschafft – was daran lag, dass mir meine Mutter nachgegangen war und mich ermutigt hatte, wieder nach Hause zu kommen). Folgeschlüssig gab es für mich somit einen Tag, an dem ich zu meiner Mutter sagte: „Ab heute bin ich kein braves Mädchen mehr!“

Es läuft doch alles wieder

Im Nachhinein waren diese Situationen wohl eher zum Schmunzeln, doch drückten sie ein tiefes Bedürfnis aus, auch einmal schwach, bedürftig und unangepasst sein zu dürfen! Das haben damals jedoch weder mein Umfeld noch ich selbst richtig verstanden, da es sich nur um kleine, vereinzelte Situationen handelte, und mein Leben danach relativ unkompliziert weiterlief. Doch je älter ich wurde, umso öfter fühlte ich mich von anderen ausgenutzt. Meine Grenzen wurden übertreten. Ich wurde immer müder und erschöpfter und fragte mich, was denn bloß mit mir

los sei. Wie ironisch das anmutet, dass ich dann auch noch einen Mann heiratete, der kurze Zeit später Pastor wurde. Somit lebte ich das Pastorendasein ein zweites Mal! Da ich, wie gesagt, darin grundsätzlich auch meine Berufung sah, gab ich mich voller Elan in diese Aufgabe hinein, brachte mich voll und ganz in alle Bereiche mit ein. Mein Mann erzählte mir, dass ihm in seinem Umfeld für mein Engagement Respekt entgegen gebracht wurde. In der Zwischenzeit waren wir Eltern von drei gesunden, lebhaften Mädchen geworden, die innerhalb von vier Jahren geboren wurden. Ebenso in diese neue Rolle stürzte ich mich voller Elan und Leidenschaft hinein. Mir war von Anfang an klar, dass ich für jedes Kind mindestens drei Jahre zu Hause bleiben würde, um mich voll und ganz meiner Aufgabe als Mutter (und Pastorenfrau) zu widmen. Da ich in meiner Ausbildung zur Erzieherin gelernt hatte, wie wichtig es ist, auf die Bedürfnisse eines Kindes einzugehen, wurde es mir zur obersten Prämisse, diese Bedürfnisse zu stillen. Was ich dabei jedoch völlig außer Acht gelassen habe, war die Tatsache, dass nicht nur meine Kinder, sondern auch ich selbst Bedürfnisse hatte, die wichtig zu bedienen gewesen wären.

Müde bin ich, ohne Ruh

So kümmerte ich mich um unseren Haushalt, bespaßte und umsorgte unsere Kinder und brachte mich noch immer in diversen Bereichen in der Gemeinde ein. Ich wurde immer müder, unausgeglichener und unzufriedener. Ich fing an, mich bei meinem Mann darüber zu beschweren, dass die Kinder undankbar seien, dass sie gar nicht zu schätzen wüssten, was ich eigentlich für sie täte, ebenso wenig er selbst und die Gemeinde und überhaupt... Noch hinzu kam, dass wir in unserer zweiten Gemeinde (in die mein Mann als Pastor wechselte und die unsere heutige Gemeinde ist) eine Gemeindespaltung erlebt haben, in

der sich die Gemeinde innerhalb kürzester Zeit um die Hälfte minimiert hatte. Aus diesem Umfeld hatten wir von Menschen teils zu hören bekommen, wir hätten uns nicht gut genug um sie gekümmert. Das hat gesessen! Ich verstand die Welt nicht mehr. Wir haben doch die letzten Jahre nichts anderes gemacht, als uns in die Gemeinde zu investieren (natürlich haben wir nicht nur alles richtig gemacht und hätten im Nachhinein manches anders angepackt). Doch nachdem ich deswegen einmal kurz kräftig geschluckt hatte, habe ich die Zähne zusammengebissen und weitergemacht. Gott sei Dank hat sich die Gemeinde von dieser Krise wieder erholt und durfte durch Jesus einen richtigen Neustart und Aufbruch erleben! Auf einmal hatte sich die Besucherzahl mehr als verdoppelt und die Gemeinde entwickelte sich alles in allem wirklich großartig.

Zerrbild und Zerriss

Also sollte man doch meinen, mir hätte es auch gut gehen müssen. Doch erschreckend nahm ich bei mir wahr, dass es mir immer schlechter ging, ich zusehends erschöpfter und müder wurde, und mich die Vielzahl an Menschen und Aufgaben immer stärker belastete. Dazu entwickelte ich mit der Zeit eine immer größer werdende Verantwortlichkeit für die Menschen, die kamen, und hatte das Gefühl, mich um jeden kümmern zu müssen. Dies aus Sorge, derjenige könnte unsere Gemeinde wieder verlassen, weil wir zu wenig für ihn getan haben. Wenn Situationen oder Zusammenkünfte mit Menschen schwierig waren, traute ich mich auch immer weniger, meinen eigenen Standpunkt zu vertreten bzw. gegenüber sehr einnehmenden Personen Grenzen zu setzen. Zudem wurden meine Aufgaben nicht weniger, sondern stetig mehr, da jetzt auch noch die (zugegeben, freiwillig übernommenen) Ehrenämter im Kindergarten und in der Schule der Kinder

dazukamen. Außerdem wurde die Begleitung unserer Kinder emotional anstrengender, weil wir uns mehr und mehr der Herausforderung Pubertät näherten (und bei uns waren alle Kinder mehr oder weniger gleichzeitig in der Pubertät). Zwischendurch arbeitete ich dann noch zwei Jahre selbstständig als Tagesmutter und betreute maximal vier Kinder, also ergänzend zu meinen eigenen. Diese Arbeit machte mir wirklich Freude und ich möchte keinen Tag davon missen, aber das Gesamtpaket war einfach zu heftig! Nach außen war ich jedoch immer sehr stark und gefasst, habe nur engsten Freunden oder meiner Familie gezeigt, wie es mir wirklich ging. So kam es, wie es kommen musste. Der Tag nahte heran, an dem nichts mehr ging, und an dem ich mir schließlich eingestehen musste, dass es so nicht mehr weitergehen konnte ...

Es muss etwas passieren

Christlicher Berater

Nach längerem Überlegen und Beten entschloss ich mich, einen christlichen Berater aufzusuchen. Die Gespräche mit ihm taten mir wirklich gut. Viele verdeckten Muster und inneren Antreiber wurden deutlich. Ebenso bekam ich viele praktische Tipps, wie ich meinen Alltag besser gestalten könnte. So dachte ich, dass ich es mit Jesus, mit meiner Familie und Freunden als auch mit diesem Berater schaffen würde, einen Neuanfang hinzulegen. Schließlich war ich ein betender, hoffnungsvoller Mensch – und insofern doch stark!

Jesus als Berater

Allerdings machte Jesus mir klar, dass ich nicht stark bin und es auch gar nicht sein muss! Und dass es in meiner Situation nicht ausreichend war, zu glauben, zu beten und Gespräche zu führen, und ansonsten so weiterzumachen, wie bisher. Ich wusste, dass Jesus nur ein Wort sprechen musste, und ich wäre wieder gesund (Matthäus 8,8). Doch mit der Zeit bekam ich den Eindruck, dass er für mich einen anderen Weg der Heilung parat hatte ... und dieser Weg führte erst einmal zu (m)einer Bankrotterklärung.

Die Bankrotterklärung

Nichts unter Kontrolle

Schweren Herzens gestand ich mir ein: Ich habe nichts in der Hand, nichts unter Kontrolle. Ich bin nicht stark, sondern schwach! Und diese Erkenntnis ist kein Beweis für mein Versagen oder meine Unfähigkeit, sondern nur eine ehrliche Bestandsaufnahme und ein Erkennen meiner eigenen Grenzen und Bedürfnisse, auch meiner individuellen Belastungsgrenze!

Jesus übernehmen lassen

Also somit die Chance, alle eigenen Bemühungen und Anstrengungen loszulassen, damit Jesus mein Leben komplett gestalten und er durch meine Schwäche stark sein darf!

Noch einen Schritt weiter

Aus allen Systemen rauskommen

Nach langem Hin und Her entschied ich mich also gemeinsam mit meinem Mann, meiner Ärztin und meinem Berater für eine Kur in der christlichen „de’ignis“-Klinik, um einmal aus allen Systemen herauszukommen. Erklärtes Ziel: mich einmal von Grund auf zu sortieren; mein Leben neu von Jesus unter die Lupe nehmen zu lassen. Und natürlich, um wieder fit zu werden! Der Antrag wurde sogar recht schnell bewilligt, sodass ich nur noch auf den Anruf und den Aufnahmetermin seitens der Klinik warten musste.

Schwere Gedanken

Obwohl ich tief in mir drinnen wusste, dass es der richtige Schritt war, nagten ab da viele schwere Gedanken an mir und machten meine Seele schwer: Wie hatte es überhaupt so weit kommen können? Warum habe ich es nicht mit Gottes Hilfe und ohne Kur aus der Krise geschafft? Habe ich versagt? Bin ich so schwach? Doch immer wieder kam ich an den Punkt, dass das jetzt eben der Weg für mich war. Dass es eben nicht so war, weil gerade keine andere Alternative vorhanden war. Nein, sondern vielmehr und überhaupt, weil das genau der Weg war, der für mich „dran“ war und mich zur Heilung bringen sollte! Dann begann ein ganz neuer Gedanke, Gestalt in mir anzunehmen – dass eine Kur keine Strafe ist, sondern in Zeiten von Sparmaßnahmen einem Geschenk gleichkommt. Nun konnte ich auch immer ehrlicher werden und einen offenen Umgang pflegen – den Menschen um mich herum endlich erzählen, wie es mir wirklich ging und was ich jetzt vorhatte.

Anhang

7 Survival-Tipps

1. Dinge, die wichtig sind, um für dich selbst zu sorgen und Grenzen zu setzen:

- Darüber beten, überlegen und aufschreiben: Welche Tätigkeiten/Personen geben mir Kraft und welche „rauben“ mir Kraft?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass die Dinge, die mir guttun, in meinem Alltag Platz finden?
- Welche Aufgaben/Beziehungen, die mir nicht guttun, muss ich aufgeben (ehrlich sein!)?
- Schlafe ich genug (sieben bis acht Stunden pro Nacht), bewege ich mich genug, ernähre ich mich ausgewogen?
- Habe ich regelmäßig meine Zeiten mit Gott (Bibellesen/ Gebet/Stille Zeit)?
- Wie ist es um die kreative und musische Seite in mir bestellt?
- Wie gehe ich mit auftretenden Konflikten um?
- Formuliere und vertrete ich meine Grenzen gegenüber anderen Menschen?
- Kann ich zu Anfragen und Aufgaben „Nein“ sagen (bete und schlafe ich darüber)?

- Gibt es bei mir eine gute Balance zwischen Arbeit, Familie und Freizeit? Kann ich „ruhen“, Sabbat halten? Bin ich ausgelastet, überlastet oder unausgelastet? Wie schätzen das die engsten Personen in meinem Umfeld ein?
- Lebe ich in der für mich von Gott gegebenen Berufung und „in den Werken, die er vorbereitet hat“?

2. Was ich dir rate, wenn du in einer Krise steckst:

In einer Krise bist du drin, wenn du über einen längeren Zeitraum von mehreren Wochen/Monaten traurig, niedergeschlagen, müde und erschöpft bist. Mach dann das Folgende:

- Bete und bitte Gott, dir zu zeigen, was bei dir los ist!
- Mach eine Bestandsaufnahme von deiner Situation, schreibe auf, wie es dir geht, was du denkst und fühlst!
- Sprich mit deinen dir nächsten Menschen ehrlich darüber, wie es dir geht (Partner/Ehemann, beste Freunde, Familie...)!
- Mach dir einen Termin bei deinem Hausarzt und schildere ihm deine Symptome!
- Suche dir einen Seelsorger, christlichen Berater oder Therapeuten!
- Suche bei Bedarf einen Facharzt auf!
- Überlege mit deinem Arzt, Seelsorger, christlichen Berater oder Therapeuten einen Therapieplan!
- Nimm dir gegebenenfalls eine Auszeit (ein freies Wochenende, ein Sabbatjahr, eine Kur/Reha)!
- Wenn es einen Plan gibt, sprich mit deinem Chef, deiner Chefin, deinen Arbeitskollegen und mit den Leuten aus

deiner Gemeinde oder solchen, mit denen du im Hauskreis bist oder mit denen du einen Dienst in der Gemeinde tust!

- Lass über dir beziehungsweise für dich beten (Ältestengebet nach Jakobus 5,14: „Wenn jemand von euch krank ist, soll er die Gemeindeführer zu sich rufen, damit sie für ihn beten und ihn im Namen des Herrn mit Öl salben“; Hoffnung für alle)!
- Lege konkrete Schritte fest, die du in deinem Alltag umsetzen möchtest, und dann such dir jemanden, der diese Schritte mit dir geht und reflektiert (hier sind keine Fachleute gemeint)!

3. Innere Antreiber und Lügen:

Entlarve innere Antreiber und Lügen, die dich ausbremsen wollen. Beispielsweise könnten diese wie folgt lauten:

- „Du musst stark sein, damit andere nicht schlecht von dir denken!“
- „Deine Bedürfnisse und Grenzen sind nicht so wichtig wie die der anderen!“
- „Wenn du nur genug glaubst, musst du gar nicht schwach sein. Mit Gott allein kannst du alles schaffen!“
- „Belange in der Gemeinde sind wichtiger als private Dinge – ‚Trachtet zuerst...‘“ (Matthäus 6,33)
- „Du musst stark sein, weil du ein Vorbild (für deine Kinder, Junge im Glauben etc.) bist!“
- „Schwäche ist ein Zeichen von Instabilität und Krankheit!“
- „Eine Therapie, Kur oder Medikamente sind ein Zeichen von Kapitulation oder zu wenig Glauben!“

4. Wenn dir die Freude abhandengekommen ist:

- „Die Freude am Herrn ist meine Stärke!“ (das habe ich mir zu eigen gemacht nach Nehemia 8,10) – setz dich Gottes Gegenwart aus, mache oder höre Lobpreis, lies mutmachende Bibeltexte (z. B. die Psalmen), erinnere dich an die guten Dinge, die Jesus schon in deinem Leben getan hat!
- Mach etwas Schönes mit deinem Partner/Ehemann, mit deinem Freund, deiner Freundin ...!
- Schau dir einen lustigen Film an, lies dir Witze durch!
- Tanke Vitamin D und mach kleine Spaziergänge!
- Gib dir Zeit und hab Geduld mit dir! Etwas, was sich über einen langen Zeitraum aufgebaut hat, braucht seine Zeit, bis man es wieder loswerden kann (es sei denn, Gott bewirkt ein Wunder, was er natürlich jederzeit tun kann)! Deshalb: Überfordere dich nicht und geh einen Schritt nach dem anderen (selbst wenn du zwischendurch Rückschritte machen solltest) und setze dir kleine, erreichbare Ziele!
- Feiere kleine Erfolge!
- Suche dir Verbündete, denen es ähnlich geht wie dir. Tauscht euch über eure Erfahrungen aus und betet mit- und füreinander!

5. Sieh dir die Vorteile deiner Situation an:

- Du hast die Chance, mehr und mehr zu der Person zu werden, als die Gott dich gedacht hat!
- Deine Freundschaften und Beziehungen können eine neue Ebene der Reife erreichen, weil du zu dem stehst, was dir

wichtig ist, und du nicht nur nach dem Mund des anderen redest!

- Du wirst sensibler für die Bedürfnisse und Begrenzungen anderer!
- Du kannst irgendwann einen Blick und Empathie entwickeln und womöglich Menschen helfen, die am Anfang eines solchen Prozesses stehen!
- Du lebst gesünder, weil du besser auf die Signale deines Körpers und deiner Seele achtest!
- Deine Beziehung zu Jesus bekommt eine neue Tiefe, weil du ihn mehr in deine Gedanken und Überlegungen einbeziehst!

6. Wie du Selbstfürsorge und Egoismus voneinander unterscheiden kannst:

Selbstfürsorge bedeutet, dafür zu sorgen, die Dinge zu tun, die dir guttun, und Dinge, die dir schaden oder dich sogar krank machen, zu lassen. Dies ist kein Freibrief, nur noch die Dinge zu tun, die du möchtest, oder die Wünsche und Bedürfnisse deines Gegenübers zu übergehen. Oder Entscheidungen nur noch aus dem „Bauch“ heraus zu treffen, getreu dem Motto: „Dieses fühlt sich gut an, also tue ich es, jenes fühlt sich nicht gut an, also lasse ich es.“

Im christlichen Glauben ist Nächstenliebe ein sehr hoher Wert. Natürlich müssen wir auch uns selbst lieben, gut für uns sorgen, damit wir überhaupt in der Lage sind, für andere da zu sein. Aber eben nicht auf eine egoistische, selbstverliebte Art und Weise, die nur noch an uns selbst denkt und den anderen dabei aus dem Blick verliert.

Gott ist ein Beziehungswesen. Er hat uns in Gemeinschaft geführt und wünscht sich, dass sich jeder innerhalb einer Gruppe um den anderen kümmert und dass jeder seinen von ihm gedach-

ten Platz einnimmt. Wichtige Eigenschaften von ihm sind Treue und Verbindlichkeit. Er steht zu dem, was er gesagt hat. Und er steht zu uns Menschen, selbst wenn wir versagen sollten oder ihm untreu sind. Eben weil ihn das auszeichnet, wünscht er sich ebenso von uns Treue und Verbindlichkeit („Euer Ja sei ein Ja und euer Nein sei ein Nein!“ – Matthäus 5,37). Das beinhaltet auch, dass er uns die Freiheit einräumt, zu etwas oder jemandem „ja“ oder „nein“ zu sagen, aber am Ende auch zu unserer Entscheidung zu stehen! Es sei denn, Krankheit oder eine andere nicht auszuhaltende (Erschöpfung) oder nicht vorhersehbare Situation (Krankheit in der Familie) machen dies nicht möglich!

7. SOS für eine akute Notfallsituation:

Was kannst du tun, wenn du dich mit einer Situation oder Person überfordert fühlst und es dir gerade überhaupt nicht gut geht?

- Atme mehrmals tief ein und aus!
- Versuche dich auf die Dinge um dich herum zu konzentrieren und Angstgedanken keinen Raum zu geben!
- im Hier und Jetzt zu sein und verliere dich nicht in angstmachenden Gedanken!
- Schicke ein Stoßgebet zum Himmel!
- Verlasse kurz – oder wenn nötig ganz – die Situation oder Person!
- Wenn du dich beruhigt hast, reflektiere in Ruhe das, was da gerade mit dir passiert war!
- Überlege, welche nächsten Schritte zu unternehmen sind!

- Suche das Gespräch mit der betreffenden Person, also dem Konfliktpartner, vielleicht sogar mithilfe einer dritten neutralen Person zur Unterstützung im Gespräch!

Sei gesegnet und behütet und von Gottes Schutz und der Nähe von Jesus Christus umgeben!

Mein Dank gilt...

... zuerst Gott! Er hat mich zu keiner Zeit losgelassen, meine Zweifel, Fragen und Klagen ausgehalten und mir immer wieder seine Liebe gezeigt.

... meinem Mann und meinen Kindern. Sie haben in den schweren Zeiten zu mir gehalten, so manche Entbehrungen auf sich genommen und mir trotzdem nie das Gefühl gegeben, eine Last oder nicht geliebt zu sein.

... meinen Freunden und meiner Familie. Sie waren da, haben mich nicht mit schnellen Antworten abgefertigt und immer wieder für mich gebetet.

... den Menschen in meiner Gemeinde. Sie haben mir alle Zeit gegeben, gesund zu werden, und mich nicht unter Druck gesetzt.

... meinen Seelsorgern und meiner Therapeutin, die mir mit ihrem Glauben und ihrem Fachwissen kompetent weitergeholfen haben.

... dem Verleger David Neufeld, der mir alle Unterstützung gab, die ich brauchte. Die Zusammenarbeit war wirklich klasse!

... der Lektorin Diana Schmid. Sie hat meine Geschichte und Persönlichkeit verstanden und mit ihrem Lektorat das Buch veredelt.

... den Spendern, die dieses Buchprojekt möglich gemacht haben.

... der „Gelb-A-Gruppe“, die ich während meiner Reha-Zeit kennenlernte und mit der ich so manches Leid, aber auch viel Freude teilen durfte.

Über die Autorin

Daniela Gies, Jahrgang 1980, ist verheiratet mit Benjamin, Pastor, und Mutter von drei Töchtern.

Im Bergischen Land aufgewachsen, lernte sie schon früh, mit Jesus in einer persönlichen Beziehung zu leben.

In ihrer Heimatgemeinde, in der ihr Vater der Pastor war, arbeitete sie in verschiedenen Bereichen mit. Vor allem die Arbeit mit Kindern prägten stark ihre ersten Jahre. Daher empfand sie es als stimmig, später eine Ausbildung zur Erzieherin zu machen.

Nach ihrer Hochzeit im Jahr 2001 besuchte ihr Mann eine Bibelschule. In dieser Zeit machte sich Daniela Gies als Tagesmutter selbstständig. Nachdem ihr Mann Pastor wurde, brachte sie sich vollumfänglich in die Gemeindegarbeit in Kleve an der niederländischen Grenze ein.

Sie liebt es, Bücher zu lesen, zu schreiben, Freundschaften zu pflegen und Zeit mit ihrer Familie zu verbringen.

Seit 2022 bloggt sie unter www.wunder-wahnsinn.de und lebt damit ihren Herzenswunsch, nämlich Menschen in ihren alltäglichen Herausforderungen zu ermutigen und in ihrem Glauben an Jesus Christus zu fördern.

Literaturangaben

Zitate im Buch entstammen folgenden Büchern:

Conolly, Jess & Morgan, Hayley: *Geliebt mit allen Ecken und Kanten*, Gerth Medien

Garlough, Brown Sharon: *Spuren deines Lichts*, Gerth Medien

Löwen, Anne: *Unendlich wertvoll – Sofapausen für junge Mamas*, Brunnen Verlag

Schulte, Elena: *In die Weite leben*, SCM R. Brockhaus

Sjodin, Tomas: *Warum Ruhe unsere Rettung ist*,
SCM R. Brockhaus

Bibelstellen wurden den folgenden

Übersetzungen entnommen:

Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe © 2018
Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Hoffnung für alle TM, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by
Biblica, Inc.

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament
und Psalmen, Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft