

HOLLEY GERTH



*stark*  
*tapfer*  
*geliebt*

*Wecke Gottes Kraft in dir*

  
Francke

*Eine Frau mit einem starken  
und tapferen Herzen ...*

... schaut dem Leben ins Gesicht und sagt: »Von dir lasse ich mich nicht unterkriegen.«

... weiß, dass *Liebe* riskant ist, und öffnet sich trotzdem.

... hat verstanden, dass *Güte* echten Mut erfordert.

... GLAUBT DAS UNMÖGLICHE.

... Kämpft, als könne nichts sie aufhalten.

... wagt es, Schönheit auch in einer zerklüfteten Seele zu finden.

... ist lieber warmherzig als cool, auch wenn das Anstoß erregt.

... genießt das Leben als ein kurzes, süß-saures Wunder.

... schürft sich die Knie auf und hat Narben, die ihren Kampf bezeugen.

... verteidigt wie eine Kämpferin und weint wie ein Kind.

... macht Sanftmut zur neuen Stärke, Kleinsein zur neuen Größe, das Gewöhnliche zum Außergewöhnlichen.

... betrachtet die Falten im Gesicht als Zeilen einer Geschichte, die vom Sieg erzählt.

... GIBT NIE KLEIN BEI, GIBT NIE AUF, LÄSST NIE IM STICH.

... folgt Jesus nach mit einer sanften, die Welt verändernden Entschlossenheit.

... lebt in deiner Nachbarschaft oder weit weg auf einem anderen Kontinent.

...hat dich heute Morgen aus dem Spiegel angeschaut und hat noch nicht so ganz erkannt, *welche Kraft der große Gott*, der Sterne über den Himmel streut, Berge versetzt und auf dem Wasser geht, *in sie hineingelegt hat*.



# EINFÜHRUNG

Wenn Sie die Kämpfe, die Sie in diesem Leben bestehen müssen, so richtig satt haben, dann ist dieses Buch für Sie geschrieben.

Wenn Sie von Furcht oder Unsicherheit gequält werden, dann ist es ebenfalls für Sie.

Und auch, wenn Sie zweifeln, ob Sie jemals doch noch einen Sieg erringen werden.

Für mich ist dieses Buch übrigens auch geschrieben, denn ich kann mich in all dem gerade Erwähnten wiederfinden. Ich weiß aber auch, was es bedeutet, sich wieder stark, tapfer und geliebt zu fühlen.

Mit **STARK** meine ich nicht, dass wir anderen etwas vormachen und versuchen, unser Hinken zu verbergen. Ich meine vielmehr, dass wir in dem Bewusstsein leben, uns in einem Kampf zu befinden und schöne Kämpferinnen zu sein, die nicht bezwungen werden können.

Mit **TAPFER** meine ich nicht, dass wir leichtsinnig sind oder uns mit Gewalt durchsetzen. Ich meine vielmehr, dass wir den Mut haben, uns dem zu stellen, was uns begegnet, mit einer geheiligten Zuversicht vorwärtsgehen und gelassen hinnehmen, was chaotisch oder unsicher erscheint.

Mit **GELIEBT** meine ich nicht etwas, das wir nur in unserem Kopf abgespeichert haben. Ich meine, dass wir aus der Wahrheit heraus leben, die besagt, wer Gott ist und wie er uns sieht, und nicht mehr den Lügen glauben, die eine innere Stimme uns einflüstert.

Wir sind uns wahrscheinlich noch nie begegnet, aber ich glaube dennoch von ganzem Herzen, dass Sie eine Frau sind, die Gott geschaffen und die er genau zur richtigen Zeit an den richtigen Ort gestellt hat. Ganz gleich,

was Sie gerade durchmachen, ganz gleich, was Ihnen in der Vergangenheit zugestoßen ist – all das kann Ihre Identität und Ihre Bestimmung nicht ändern.

Sie müssen sich nicht von Ihren äußeren Lebensumständen definieren lassen.

Sie müssen sich nicht von Ihren Problemen besiegen lassen.

Sie müssen sich nicht mit weniger abfinden als mit dem Besten, das Gott für Sie bereithält.

Ich weiß, dass das stimmt, weil ich es selbst erlebt habe. In einer besonders schweren Zeit in meinem Leben schrieb ich die Worte der Betrachtung, die Sie am Anfang dieses Buches gelesen haben. Das geschah, während ich in einem Flugzeug durch die Nacht flog, mir mit einer viel zu kleinen Serviette die Tränen abwischte und versuchte, meinen Sitznachbarn damit nicht zu beunruhigen. Ich war enttäuscht vom Leben und dachte darüber nach aufzugeben. Aber in diesem Moment wurde ich von Jesus berührt, und was dabei aus meinem Herzen hervorströmte, veränderte meine Welt und meine Einstellung zum Leben.

Neben anderen meiner Bücher<sup>1</sup>, durch die viele Frauen ermutigt wurden, entstand aus diesem Erlebnis das vorliegende Buch, das wichtige Lebensthemen mit Aussagen der Bibel, Gebeten und Anregungen zur praktischen Umsetzung im Alltag verbindet. Jedes Wort wurde sorgfältig erwogen und ausgewählt, um Ihnen Mut zu machen und Ihnen das an die Hand zu geben, was Sie brauchen, um als Überwinderin zu leben.

Jedes Kapitel wird von Impulsen und Fragen zum Nachdenken begleitet, die Sie mitunter auch dazu anregen, etwas niederzuschreiben. Vielleicht nehmen Sie sich also Ihr Tagebuch oder ein schönes Notizbuch zur

---

<sup>1</sup> Die Zitate am Ende jedes Kapitels stammen aus einem früheren Buch der Autorin mit dem Titel »Fiercehearted: Live Fully, Love Bravely« (Grand Rapids, Revell, 2017).

Hand, in dem Sie das festhalten können, was an Gedanken in Ihnen aufsteigt.

Wo auch immer Sie sind, was auch immer Sie durchmachen – ich bete darum, dass Jesus Ihnen auf den Seiten dieses Buches begegnet, so wie er mir auf dem Flug durch die Nacht begegnete, als ich dachte, ich hätte keine Kraft und keinen Mut mehr. Ich bete darum, dass er Ihr Herz rettet und Ihre Hoffnung erneuert. Dass er Sie an den Punkt bringt, an dem Sie sich wieder stark, tapfer und geliebt fühlen, auch wenn Ihnen das im Augenblick unmöglich erscheint.

*Wir sind zu mehr geschaffen als zu einem oberflächlichen »Mir geht's gut«.*

*Wir sind Frauen mit starken und tapferen Herzen. Das ist unser Augenblick und unsere Chance.*



eins

# WUNDERBAR GEFÄHRLICH

*Selbst wenn meine Kräfte schwinden und ich umkomme,  
so bist du, Gott, doch allezeit meine Stärke –  
ja, du bist alles, was ich brauche!*

PSALM 73,26

Ich sitze in einem abgedunkelten Saal, rechts und links flankiert von meiner Mutter und meiner Tochter. Wir drei sind gemeinsam hergekommen, um die Autorin und Evangelistin Priscilla Shirer auf einer Station ihrer Vortragstour zu hören. Sie spricht darüber, wer wir als Frauen sind und mit welchem Ziel Gott uns geschaffen hat. Sie warnt uns, dass wir einen echten Feind haben, der es gerne sehen würde, wenn wir uns unsere Identität und unsere Bestimmung rauben ließen. Und dann sagt sie etwas, das ich immer noch im Ohr habe: »Was für eine Schande wäre es doch, wenn der Teufel mehr von unserem Potenzial überzeugt wäre als wir selbst.«

Während wir, so fährt Priscilla Shirer fort, manchmal nicht erfassen können, wer wir sind, kann der Feind das sehr wohl. Selbst an unseren schlimmsten Tagen weiß er, dass wir Töchter Gottes sind. Er weiß, dass wir nicht

nur Überwinderinnen sind, sondern auch unbesiegbar. Wir sind Frauen mit einer Bestimmung und einer Kraft in uns, die größer ist, als wir es uns vorstellen können. Seine einzige Hoffnung besteht darin, uns vom Gegenteil zu überzeugen.

Ich schaue meine Mutter und meine Tochter an und habe plötzlich das überwältigende Gefühl, sie schützen zu wollen. *Wie kann er es bloß wagen, denke ich, sie so anzulügen! Wie kann er es wagen, ihnen ihre Freude zu rauben. Ihnen das Gefühl zu vermitteln, sie seien ungenügend.* In diesem Moment frage ich mich, ob Gott wohl auch mir gegenüber so empfindet. Immerhin sind wir ja seine Familie, seine Töchter.

Und weil dies alles wahr ist, besteht vielleicht einer unserer größten Siege, die wir für unseren Vater im Himmel erringen können, darin, dass wir uns nicht verunsichern lassen. Natürlich, wir nennen unsere Verunsicherung manchmal »Demut«, aber ich denke, das ist nur ein weiteres Täuschungsmanöver des Feindes. Wahre Demut – so wie Jesus sie lebte – bedeutet, dass wir ganz genau wissen, wer wir wirklich sind, und aus dieser Sicherheit heraus die bewusste Entscheidung treffen zu lieben und zu dienen. Ein geheiligtes Selbstbewusstsein ist ein Frontalangriff auf den Feind unseres Herzens.

**Wir sind  
wunderbar  
gefährlich, wenn  
wir tief in uns  
wissen, dass  
wir geliebt sind.**

Wir sind wunderbar gefährlich, wenn wir tief in uns wissen, dass wir geliebt sind. Denn dann haben wir den Mut, der die Welt Herz um Herz verändert.

Wir sind eine ernste Bedrohung, wenn wir erst einmal verstanden haben, dass wir kostbare Gaben in uns tragen. Denn dann wagen wir es tatsächlich, sie auch einzusetzen.

Wir sind entschlossene Kämpferinnen, wenn wir er-

kennen, dass wir stärker und kühner sind, als wir es je für möglich gehalten hätten. Weil wir dann aufhören, uns zu verkriechen, und stattdessen – im übertragenen Sinn – unser Schwert schwingen.

Also schlagen wir doch nicht länger auf uns selbst ein, sondern lieber auf den wahren Feind. Gehen wir wahrhaftig und mutig vorwärts. Benehmen wir uns wie die geliebten, starken, entschlossen handelnden Töchter eines mächtigen Königs. Der Feind weiß bereits, wer wir wirklich sind. Also wäre es gut, wenn wir selbst es auch verstehen.

*Gott, du bist der Eine, der uns geschaffen hat. Du bist unsere Stärke, die Quelle unserer Identität und die Hoffnung für unsere Zukunft. Du bist der Eine, der uns den Sieg schenkt. Hilf uns, dass wir uns mit deinen Augen sehen können, ganz gleich, welchen Herausforderungen wir begegnen. Amen.*

*Unsere Kraft rührt daher, dass wir uns an das erinnern, was Gott über uns sagt. Beenden Sie den folgenden Satz mit dem, woran Ihr Herz sich heute erinnern sollte: Gott sagt, ich bin ... (zum Beispiel: geliebt; angenommen; jemand, dem die Schuld vergeben ist).*



# *WIR SIND FRAUEN – DAS IST WUNDER- VOLL!*

*Wir sind nach dem Herzen Gottes geschaffen und ein Beweis seiner Herrlichkeit. Seien wir Frauen, die wissen, dass sie kein schmückendes Beiwerk sind, sondern ein Kunstwerk; Frauen, die sich nicht in Klischees pressen lassen, sondern einzigartig bleiben; Frauen, die nicht nur eine ihnen zugedachte Rolle spielen, sondern Weltveränderer werden.*





## zwei

# NIE MEHR

*Da wir nun so viele Zeugen des Glaubens um uns haben, lasst uns alles ablegen, was uns in dem Wettkampf behindert, den wir begonnen haben – auch die Sünde, die uns immer wieder fesseln will. Mit Ausdauer wollen wir auch noch das letzte Stück bis zum Ziel durchhalten.*

**HEBRÄER 12,1**

Nachdem ich mit einer neuen Freundin zu Mittag gegessen habe, befinde ich mich wieder auf der Heimfahrt. In meinem Kopf spule ich unsere Unterhaltung noch einmal ab. Die Furcht schnürt mir die Kehle zu und lässt mein Herz schneller schlagen. *Was ist, wenn sie mich nicht mag? Wenn ich bei ihr ganz schlecht angekommen bin?* Ich habe oft solche Momente, in denen Sorgen mich zu überwältigen drohen und ich mich am liebsten vor der ganzen Welt verkriechen würde.

Doch dieses Mal fange ich an zu beten: »Jesus, hilf mir. Ich verstehe nicht, warum ich so reagiere. Ich möchte frei davon sein.« Dann kommt mir eine ganz simple Feststellung in den Sinn: Ich habe es satt, immer wegzulaufen. Ab jetzt werde ich darauf zulaufen!

Zwar verstehe ich selbst noch nicht so ganz, was das bedeutet, aber nachdem ich wieder zu Hause bin, ziehe

ich sofort meine Tennisschuhe an. Dann gehe ich raus und betrete entschlossen den kleinen Weg, der hinter unserem Haus anfängt. Ich höre meine Lieblingsmusik und renne los, als ginge es um mein Leben. *Nie mehr, nie mehr, nie mehr*, sage ich mir bei jedem Schritt.

**Ich habe es satt,  
immer wegzulaufen.  
Ab jetzt werde ich  
darauf zulaufen!**

Ich denke über all das nach, wovor ich bisher davongelaufen bin ... wie die Furcht mich getrieben und das Bedürfnis, anderen zu gefallen, mein Tempo bestimmt hat. Wie die Sorgen mich in die Fersen gebissen haben wie ein wütender Chihuahua, wie die Lügen mich ausgezehrt haben.

*Ich habe es satt.*

Ich will nicht mehr jemand sein, der durch das bestimmt wird, wovor er wegläuft.

In der Vergangenheit habe ich in solchen Augenblicken eine Strategie eingesetzt, die sich in wenigen Worten zusammenfassen lässt: *Sei gut, tu mehr, streng dich mehr an*. Ich rede mir ein, dass schon alles gut werden wird, wenn ich nur perfekt bin, hartnäckig bleibe und die Dinge am Laufen halte. Aber diese Strategie hat immer wieder versagt. Ich denke an einen Abend in der jüngsten Vergangenheit, als ich zu Bett ging und mich erschöpft und ausgezehrt fühlte. Irgendwann nach Mitternacht wachte ich im Dunkeln auf und folgende Worte kamen mir in den Sinn: »Es soll nicht durch Heer oder Kraft, sondern durch meinen Geist geschehen« (Sacharja 4,6; LUT). Eine andere Bibelübersetzung (Hfa) gibt den Vers so wieder: »Was du vorhast, wird dir nicht durch die Macht eines Heeres und nicht durch menschliche Kraft gelingen: Nein, mein Geist wird es bewirken!«

Als ich den Vers am nächsten Morgen nachschlug, sah ich, dass er mit folgenden Worten endet: »Das verspreche ich, der Herr, der allmächtige Gott.« Ich hatte mir

Sorgen gemacht, weil ich dachte, dass ich die Schlacht ganz allein schlagen müsste. Und dabei war der Herr, der allmächtige Gott, die ganze Zeit über bereit, für mich zu kämpfen! Wir sind geliebte Töchter Gottes. Wir sind viel mehr als nur Überwinder. Nichts ist zu schwer für uns, weil für den Gott, der in uns lebt, nichts unmöglich ist. Er wird es tun.

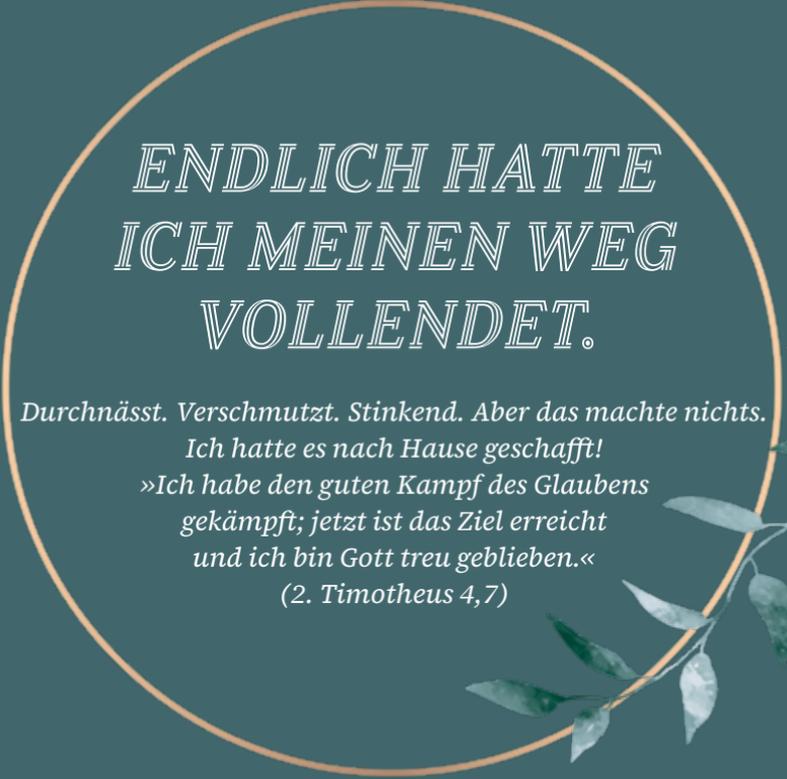
Mit jedem Schritt, den ich auf dem Weg laufe, spreche ich mir selbst diese Worte zu. Und ich schwöre mir: Ich werde von nun an auf die Gnade zulaufen. Ich werde auf die Liebe zulaufen. Ich werde auf die kühnen Träume zulaufen, die mich aus der Ferne locken. Ich werde auf den Mut, die Freiheit und ein geheiligtes Selbstbewusstsein zulaufen. Ich werde auf Jesus zulaufen.

Ich bin wieder zurück, äußerlich verschwitzt und ausgepowert, innerlich aber stark und entschlossen. Ich habe noch nicht hundertprozentig verstanden, was diese neue Perspektive alles mit sich bringt und was ich genau getan habe. Aber es ist, als ob mich etwas Dunkles und Destruktives an diesem Tag zu einem Rennen herausgefordert hat.

Und ich habe gewonnen.

*Gott, du bist der Eine, der uns den Mut gibt, nicht mehr davonzulaufen, sondern auf all das zuzulaufen, was du für uns bereithältst. Sei heute unsere Stärke bei jedem Schritt. Amen.*

*Wovor sind Sie bisher in Ihrem Leben äußerlich oder innerlich davongerannt? Geben Sie sich selbst heute das Versprechen, dass Sie nicht mehr weglaufen, sondern auf das zulaufen wollen, was Gott für Sie bereithält.*



*ENDLICH HATTE  
ICH MEINEN WEG  
VOLLENDET.*

*Durchnässt. Verschmutzt. Stinkend. Aber das machte nichts.  
Ich hatte es nach Hause geschafft!*

*»Ich habe den guten Kampf des Glaubens  
gekämpft; jetzt ist das Ziel erreicht  
und ich bin Gott treu geblieben.«*

*(2. Timotheus 4,7)*



*drei*

# KÄMPFE MIT ALLER KRAFT

*Mitten im Leid triumphieren wir über all dies durch Christus, der uns so geliebt hat. Denn ich bin ganz sicher: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Dämonen, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch irgendwelche Gewalten, weder Hohes noch Tiefes oder sonst irgendetwas auf der Welt können uns von der Liebe Gottes trennen, die er uns in Jesus Christus, unserem Herrn, schenkt.*

**RÖMER 8,37-39**

Ich nehme auf einem bequemen Stuhl im Büro einer Therapeutin Platz und beginne von den Lügen zu erzählen, die manchmal in meinem Kopf herumschwirren. Wie ein Tornado drohen sie auf ihrem Weg alles zu zerstören. Meinen Frieden. Meine Freude. Meinen Glauben, dass ich geliebt bin.

Ich sage zu der Therapeutin: »Ich weiß, dass diese Worte nicht wahr sind. Aber wenn es mir schlecht geht, dann *fühlen* sie sich wahr an. Und hier stecke ich einfach fest.« Kennen Sie das auch? Wenn es Ihnen auch schon einmal so gegangen ist, möchte ich Ihnen sagen, dass Sie nicht die Einzige sind. Ich möchte Ihnen auch versichern, dass

es möglich ist, diese Lügen zu überwinden. Ja, es ist nicht nur möglich, sondern auch Ihr Recht als Tochter des Königs.

Wie bereits erwähnt, lautete meine Standardantwort auf solche Lügen jahrelang: »Streng dich mehr an.« Doch nach monatelangen Therapien, Gesprächen mit Freunden und Zeiten, die ich mit Jesus verbracht habe, lernte ich, anders zu reagieren. Heute sage ich nicht mehr: »Streng dich mehr an«, sondern: »Wehr dich«.

Die Anklagen, die gegen unsere Seele gerichtet sind, sind kein Beweis unserer Unzulänglichkeit, sie beweisen nur, dass wir einen Feind haben.

Und dieser Feind sind nicht wir selbst. Es gibt einen guten Grund, warum wir den Ausdruck »sich selbst fertig machen« benutzen: Wenn wir meinen, dass das Problem bei uns liegt, werden wir hart gegenüber uns selbst. Doch unser Kampf zielt nicht auf Menschen – auch nicht auf uns selbst. Und die Lügen, die wir hören, haben dieselbe Quelle wie die allererste Lüge, die Eva im Garten Eden von der Schlange hörte. Seitdem befinden wir uns in einem Kampf und sollten zumindest die Grundlagen der geistlichen Selbstverteidigung kennen. Genau das aber fehlte mir. Auch nachdem ich mehrere christliche Bücher geschrieben und zahlreiche Frauen ermutigt hatte, wusste ich immer noch nicht, wie ich mein eigenes Herz verteidigen konnte.

Kürzlich sahen mein Mann und ich uns eine Fernsehshow an, in der der Held sich einem mächtigen Gegner stellen musste. Irgendwann kam der Punkt, an dem der Held müde wurde und einen Schlag nach dem anderen einstecken musste. Mit Tränen in den Augen sagte ich immer wieder: »Wehr dich doch. Bitte, wehr dich doch.«

So geht es mir auch, wenn ich meine Schwestern in Christus betrachte. Oder wenn ich darüber nachdenke, welche Misshandlungen ich mir an meiner eigenen Seele gefallen lasse. Dann möchte ich am liebsten schreien:

**Wir sind  
Überwinder. Und  
mehr als das.  
Wir sind stärker, als  
wir glauben.**

GENUG. Es ist Zeit, sich zu *wehren*. Es ist Zeit, unser eigenes Herz und unseren Verstand zu schützen. Es ist Zeit, keine weiteren Schläge mehr einzustecken, sondern den Sieg in Jesu Namen für uns in Anspruch zu nehmen.

Denn das ist die Wahrheit über uns, egal was wir sonst noch zu hören bekommen: Wir sind Überwinder. Und mehr als das. Wir sind stärker, als wir glauben, tapferer, als wir meinen, und viel tiefer geliebt, als wir es uns vorstellen können.

*Gott, die Waffen, die unser Feind gegen uns einsetzt, sind oft Anklagen. Sie kommen uns wahr vor, selbst wenn sie falsch sind. Lass uns erkennen, wann wir unter Beschuss geraten, und hilf uns, damit wir uns wehren können. Du bist mächtig und stehst auf unserer Seite. Amen.*

*Gegen welche Lüge mussten Sie schon kämpfen und mit welcher Wahrheit konnte diese überwunden werden?*



# WIR SCHAUKELN UNTER BÄUMEN,

*wir wiegen Babys und wir versetzen Berge. Wir sind Mädchen. Wir sind Frauen. Wir sind Töchter Evas in einer gefallenen Welt. Das bedeutet, dass wir immer unter Beschuss sind. Aber es bedeutet auch, dass wir niemals aufhören, uns zu wehren. Jesus, hilf uns dabei!*



vier

# GRUNDEHRlich

*Wer nun mit Jesus Christus verbunden ist,  
wird von Gott nicht mehr verurteilt.*

**RÖMER 8,1**

Sie sitzt auf einem schwarzen Drehhocker. So einer, wie man ihn auch in einer Bar vorfinden würde – auf dem man sich nach ein paar Drinks zu viel im Kreis drehen kann, bis einem schwindelig wird. Vielleicht kannte sie so einen Hocker ja auch damals, als die Flasche noch ihr bester Freund war und sie all ihre Geheimnisse tief hinunterspülte. Aber heute Abend steht der Hocker auf einer Bühne und meine Freundin Christy sitzt darauf mit einem Mikrofon in der Hand. Sie erzählt uns, was es bedeutet, gefunden und befreit zu werden. Die Scham und die Furcht loszulassen. Den Schuldgefühlen Adieu zu sagen wie ein Barmann, der zur letzten Bestellung aufruft.<sup>2</sup>

Ich betrachte die Gesichter der Frauen, die an runden Tischen sitzen, während Christy spricht. Köpfe nicken zustimmend, Taschentücher werden aus den Handtaschen gezogen und es wird in Notizbücher geschrieben. Denn obwohl unsere Geschichten sehr unterschiedlich

---

<sup>2</sup> Siehe <http://bravegirlcommunity.com/bravegirl-christy/>; <http://gracehillschurch.com/women>.

sind, wissen wir alle, was es bedeutet, am Boden zu liegen. Wir wissen, wie es ist, sich allein zu fühlen. Das will der Feind unseres Herzens uns allen am liebsten einflüstern: *Du bist die Einzige. Niemand außer dir* hatte je mit diesem Problem zu kämpfen wie mit einem Alligator, der entschlossen ist, einen in die Tiefe zu ziehen. *Niemand außer dir* hat der Versuchung, als sie anklopfte, nicht nur die Tür geöffnet, sondern ihr auch noch den Hausschlüssel überreicht. *Niemand außer dir* hat je ein falsches Ich zur Schau getragen wie ein billiges Strassdiadem und gehofft, dass keiner es merkt.

Aber natürlich sind wir *nicht die Einzigen!* Wir sind eben alle nur Menschen. Wir versuchen die anderen zu beeindrucken. Unseren Schmerz zu betäuben. Unsere Geheimnisse zu verbergen wie in einem nächtlichen Garten. Und das alles wegen unserer Schuldgefühle und unserer Scham. Die Scham beruht letztendlich auf dem Glauben, dass wir nicht liebenswert sind. Und deshalb ist die Liebe der einzige Weg, auf dem die Scham überwunden werden kann.

Genau darüber spricht Christy. »Schambrecher« nennt sie die Frauen in ihrem Leben, die sie trotz des Chaos und des Durcheinanders, trotz der Ausrutscher und Rückschläge weiter liebten. Diese Frauen versicherten ihr, dass Gott sie liebte trotz der Fehler, die sie begangen hatte. Sie erinnerten Christy daran, dass sie sich nicht von den schlimmsten Momenten ihres Lebens bestimmen lassen musste. Sie halfen ihr zu glauben, dass sie *nicht die Einzige* war.

Von da an gelang es ihr allmählich, sich ihre Probleme einzugestehen und die Wahrheit zu sagen. Sie sprach zuerst mit denen darüber, bei denen sie sich am sichersten fühlte. Je mehr Jesus sie heilte, desto größer wurde der Kreis derer, denen sie ihre Geschichte anvertraute. Bis der Kreis so groß wurde, dass er auch all diejenigen umfasste, die an diesem Abend mit uns zusammen waren.

Wir bekommen ein starkes und tapferes Herz, wenn wir bereit werden zu sagen: »Dort bin ich gewesen. Hier bin ich heute. Und dort werde ich, so Gott will, morgen sein.« Es bedeutet, dass wir es erst uns selbst eingestehen, dann Jesus und dann mit Mut und Bedacht zumindest einem anderen Menschen, der mit uns mitfühlen kann, weil auch sein Herz manchmal auf Abwege gerät.

Wer ein starkes und tapferes Herz hat, riskiert den kleinen und doch riesigen Schritt, ehrlich zu sein. Wir nehmen das Peinliche an. Wir kommen von unserem hohen Ross herunter. Wir nehmen Platz auf einem schwarzen Drehhocker oder wir sagen unserer Freundin bei einer Tasse Kaffee, dass es uns nicht gut geht.

**Manchmal sieht es wie das Gegenteil aus, wenn wir versuchen, stark, tapfer und geliebt zu leben.**

Wir schreien und weinen auf Knien vor dem Gott, der uns so liebt, wie wir sind. Wir feiern auch spontan und tanzen, als ob niemand uns zusieht, und werfen um Mitternacht Konfetti in die Luft. Wir nehmen alles an, was zu unserer überraschenden, rätselhaften, längst noch nicht fertigen Lebensgeschichte gehört.

Das tun wir, weil wir verstanden haben, dass es manchmal wie das genaue Gegenteil aussehen mag, wenn wir versuchen, stark, tapfer und geliebt zu leben. Aber das ist wunderbar.

*Gott, du weißt alles über uns und liebst uns trotzdem. Gib uns den Mut, unsere Lebensgeschichte anzunehmen, selbst die Teile davon, die wir uns anders gewünscht hätten. Amen.*

*Halten Sie einen Moment inne und sagen Sie Gott, wie es Ihnen heute wirklich geht – ob Sie mit etwas kämpfen, glücklich, traurig, enttäuscht, müde, wütend, frustriert oder ängstlich sind. Wenn Scham- oder Schuldgefühle sich einschleichen wollen, dann sagen Sie sich Psalm 34,6 oder Römer 8,1 laut vor. Sie können sich diese Verse auch aufschreiben und noch weitere, die von Gottes Liebe und Annahme reden.*

*ICH WÜNSCHE MIR,  
DASS WIR ALLE UNS  
WENIGER ALLEIN  
VORKOMMEN,*

*uns in unserer von Gott geschaffenen Haut  
wohler fühlen und mehr die Gewissheit haben,  
dass wir in dieser Welt eine Kraft  
sind, mit der man  
rechnen muss.*