

Judith Beständig
Nicht heil.
Und doch ganz



JUDITH BESTÄNDIG

NICHT HEIL. UND DOCH GANZ

52 EHRLICHE TEXTE
ÜBER BRÜCHE, ZWEIFEL
UND NEUE STÄRKE

Wo nicht anders angegeben, entstammen die Bibelverse der Menge Bibel:

Menge. Die Heilige Schrift des Alten und Neuen Testaments 1939,

© 2020 CLV, Bielefeld.

Andere Übersetzungen sind:

Die Bibelstellen sind der Übersetzung Hoffnung für alle® entnommen, Copyright

© 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis. (HFA)

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung (NGÜ).

© Neues Testament und Psalmen: Genfer Bibelgesellschaft

Romanel-sur-Lausanne, Schweiz.

© Altes Testament: Genfer Bibelgesellschaft Romanel-sur-Lausanne, Schweiz,

Brunnen Verlag GmbH Gießen, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT).



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn, info@neukirchener-verlage.de

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung und DTP: Grafikbüro Sonnhüter,
www.grafikbuero-sonnhueter.de, unter Verwendung
eines Bildes von © Lana Sham (Shutterstock)

Lektorat: Mareike Würtele

Verwendete Schriften: Glodok, Brandon, Minion

Gesamtherstellung: Druckerei Finidr, s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-7131-6

www.neukirchener-verlage.de

INHALT

Vorwort	10
----------------------	-----------

Psychische Gesundheit: Wenn die Seele müde wird

1 Woran merke ich, dass meine Seele Ruhe braucht?	14
2 Welche Menschen tun meiner Seele gut?	18
3 Was ist der Unterschied zwischen Schwäche und Verletzlichkeit?	22
4 Wer trägt mich, wenn ich mich selbst nicht tragen kann?	26

Wurzeln und Prägung: Alte Wurzeln – neue Triebe

5 Welche Sätze aus meiner Kindheit tragen – oder belasten – mich noch?	32
6 Welchen Glauben habe ich geerbt und welchen möchte ich wählen?	36
7 Welche Geschichten meiner Herkunft prägen mich bis heute?	40
8 Was wäre, wenn Versöhnung mit der Vergangenheit keine Perfektion braucht?	44
9 Welche Freiheit wartet jenseits meiner Herkunft?	48

Selbstannahme: So bin ich – und ich lerne, mich selbst zu lieben

10 Welche alten Urteile über mich möchte ich heute zum ersten Mal in Frage stellen?	54
11 Wem gehört mein Körperbild – mir oder alten Erwartungen?	58
12 Wie wäre es, meiner inneren Kritikerin heute einmal nicht das letzte Wort zu überlassen?	62
13 Was verändert sich, wenn ich mich im Spiegel mit Barmherzigkeit betrachte?	66
14 Wie oft darf ich neu beginnen?	70

Verletzungen und Heilungswege: Narben bleiben – Heilung wächst

15	Was stirbt in mir, wenn ein Traum nicht überlebt?	76
16	Wie sieht Vergebung für mich aus?	80
17	Was heißt es, mit Narben zu leben?	84
18	Wie kann ich Gott in meine verletzten Bereiche hineinlassen?	88

Erwartungen und Bilder: Ich bin mehr als meine Rolle

19	Wie prägt mich die Rolle als Tochter – bis heute?	92
20	Wann habe ich das letzte Mal etwas getan, ohne Zweck?	96
21	Wer bin ich, wenn eine Rolle endet?	100
22	Was trägt mich, wenn sich meine Rolle verändert?	104
23	Wie haben meine Rollen mein Gottesbild geprägt?	108

Vergebung und Freiheit: Loslassen lernen – leichter weitergehen

24	Wo bin ich noch innerlich gebunden – und wünsche mir Freiheit?	114
25	Was gibt mir Frieden – und was hält mich nur ruhig?	118
26	Was hindert mich daran, mir selbst zu vergeben?	122
27	Was kann ich loslassen? Und was (noch) nicht?	126

Unsicherheit: Glauben, wenn es dunkel ist

28	Was, wenn Gott nicht laut, sondern leise trägt?	132
29	Wie fühlt sich mein Glaube an, wenn die Gefühle fehlen?	136
30	Welche Bibelworte sind in dunklen Zeiten Licht für mich? ...	140
31	Was, wenn der Zweifel anklopft?	144

Ehrlichkeit mit Gott: Unzensiert beten

32	Was will mein Zweifel mir sagen?	150
33	Wie klingt mein Gebet, wenn ich auf fromme Formulierungen verzichte?	154
34	Wie kann ich lernen, mit Gott auch zu schweigen?	158
35	Was, wenn ich wütend auf Gott bin?	162

Kraftquellen im Alltag: Energie für heute – nicht irgendwann

36	Was gibt mir Halt, wenn alles andere wankt?	168
37	Wie kann ich kleine Rituale zu Kraftquellen machen?	172
38	Wie kann Gemeinschaft (wieder) eine Kraftquelle für mich werden?	176
39	Was stärkt mich mehr: Ruhe oder Bewegung?	180

Identität und Berufung: Unter all den Schichten – wer ich wirklich bin

40	Wo endet meine Grenze – und wo beginne ich?	186
41	Welche Version von mir lebt nur, um niemanden zu verlieren?	190
42	Wie sieht Berufung aus, wenn sie nicht spektakulär, sondern treu ist?	194
43	Was bedeutet es für mich, ganz ich selbst zu sein – mit allem?	198

Stille und Gebet: Wenn leise Räume laut sprechen

44	Wann habe ich zuletzt Stille ausgehalten – nicht nur ertragen?	202
45	Wie kann ich innere Weite finden in einer vollen Welt?	206
46	Was spricht Gott, wenn ich nichts mehr leisten will?	210
47	Wie fühlt sich Gebet an, das nicht aus Worten besteht?	214

Weitergehen: Zukunft mit Rissen – aber Hoffnung im Gepäck

48	Was darf hinter mir bleiben – und was nehme ich mit?	220
49	Welche Hoffnungsbilder tragen mich durch Veränderung?	224
50	Wie gehe ich mit Unsicherheit um, ohne die Zuversicht zu verlieren?	226
51	Was, wenn Hoffnung nicht heißt, alles wird gut – sondern: Ich werde darin getragen, egal wie es wird?	230
52	Was wäre, wenn ich nicht erst heil sein musst, um loszugehen?	234

Nachwort	239
-----------------------	-----

Für Bär, Bohne und Motte.
Ich liebe uns.
Für die Baguettes.
Der Beweis, dass man Familie
auch wählen kann.
Und für dich.
Die du nicht erst heil sein musst,
um loszugehen.



**VOR-
WORT**

VORWORT

Nicht heil. Und doch ganz. – Das ist nicht nur der Titel dieses Buches. Es ist meine Geschichte.

Mein Lebensweg war alles andere als heil. Er war gesäumt von Ereignissen und Erlebnissen, die viele Risse in meinem Lebensgefäß hinterlassen haben. Aber ich durfte erkennen und erleben, dass ich trotz all dieser feinen Risse Wert habe und ganz bin. Sie haben mich geformt aber nicht zerstört.

Ich rechne damit, dass mein Leben auch in Zukunft nicht ohne Risse bleiben wird. Neue Einschnitte werden kommen. Das Leben ist so. Aber ich lerne immer mehr, dass diese Brüche mich nicht definieren, und dieses Wissen nehme ich mit in die Zeit, die vor mir liegt.

Über die Jahre habe ich immer wieder Rückmeldungen bekommen. Von Frauen, die nach einem Gespräch oder dem Lesen einer meiner Texte sagten: „Danke, dass du so offen darüber sprichst.“ Oder: „Wie schön – ich bin nicht alleine.“ Oder: „Wie kann es sein, dass du den Mut nicht verlierst?“

Diese Gespräche waren wertvoll. Und sie haben in mir den Wunsch geweckt, genau das in einem Buch festzuhalten.

Ich selbst hätte mir gewünscht, früher ein einfaches Werkzeug an der Hand gehabt zu haben. Etwas, das mir hilft, mich in

verschiedenen Themen meines Lebens zu reflektieren – mit einem Blick der Selbstfürsorge und mit dem Blick zu einem Gott, der mich sogar noch besser kennt als ich mich selbst.

Dieses Buch begleitet dich durch 52 Wochen, nicht gebunden an ein Kalenderjahr, sondern an dein Jahr. Du kannst heute beginnen. Lies die Impulse der Reihe nach oder steig dort ein, wo dich ein Thema gerade besonders anspricht. Am Ende der Impulse findest du Reflexionsfragen oder eine praktische Übung, die dich einladen tiefer zu gehen. Dabei gibt es kein richtig oder falsch.

Dieses Buch gibt dir keine klugen Antworten. Es lädt dich ein auf eine Reise – zu dir selbst. Zu deiner Herkunft, deinen Prägungen, deinen Rissen. Und vielleicht hilft dir meine Geschichte dabei, dich selbst ehrlicher und liebevoller anzuschauen.

Während ich geschrieben habe, hatte ich dich im Kopf. Dich, die du dieses Buch gerade in den Händen hältst. An manchen Stellen wirst du einen QR-Code entdecken. Er führt dich zu einem Song – Musik, die mich in genau jenem Moment begleitet hat, von dem ich erzähle. Wenn du magst, kann auch er dir ein kleiner Begleiter sein. Ich wünsche dir den Mut, dir selbst zu begegnen. Nicht heil – aber ganz.

Deine Judith



PSYCHI- SCHE GESUND- HEIT:

**WENN DIE SEELE
MÜDE WIRD**



WORAN MERKE ICH, DASS MEINE SEELE RUHE BRAUCHT?

Es hat langsam angefangen. Es war ganz unauffällig. Erst waren da diese Tage, an denen alles ein bisschen zu schwer wog: der Weg zur Arbeit, der Blick in den Kalender, das freundliche „Na, wie geht's?“ meiner Kollegin. Ich sagte „Gut“ und meinte „Ich weiß es nicht“. Früher hat es geholfen, etwas zu ändern: einen Samstag ganz entspannt zu verbringen, Termine abzusagen, einmal tief durchzuatmen. Diesmal blieb die Schwere. Sie lag schon morgens auf meiner Brust, bevor der Wecker klingelte, und sie legte sich abends neben mich. Sie war meine ständige Begleiterin.

Nach außen wirkte ich stabil. Ich war pünktlich und zuverlässig, hielt Gespräche am Laufen, schrieb E-Mails und nahm an Meetings teil. Doch kaum fiel hinter mir die Haustür ins Schloss, brach etwas in mir zusammen. Mein Körper wurde schwer und aus einem „nur kurz“ Auf-die-Couch-Setzen wurde ein Nicht-mehr-Hochkommen. Als ob jemand den Stecker gezogen hätte.

Dinge, die mir sonst Freude machten, gaben mir nichts mehr. Ich reagierte gereizter, als ich wollte. Ein falsches Wort, zu viel Lärm – und mein Nervensystem war schon auf 180.

Mit der Leere kamen Ängste, und meine Gedanken rasten ständig und fanden kein Ende. Die Tränen kamen bei jeder Gelegenheit: zum Beispiel beim Abtrocknen, im Auto, zwischen zwei Terminen. Es gab keinen großen Auslöser. Es gab keinen sichtbaren Grund. Und trotzdem war alles zu viel.

Die Nächte wurden schwer. Das Einschlafen dauerte lange, das Durchschlafen war fast unmöglich. Der Körper tat weh, als ob er eine unsichtbare Grippe hätte: der Nacken, die Schultern, der Rücken. Die Migräne kam immer wieder. Und doch hielt ich an meinem inneren Anspruch fest. Der Anspruch, zu funktionieren, durchzuhalten und niemandem zur Last zu fallen. Tief in meinem Inneren steckte die alte Lüge: Erst wenn ich stark bin, bin ich wertvoll.

Irgendwann war klar: So geht es nicht weiter. Ich ging zu meiner Hausärztin. Die Hausärztin kannte mich schon lange, und sie sah mich wirklich. Sie nahm ernst, was ich kaum benennen konnte. Ab diesem Zeitpunkt begann meine Heilungsreise. Die Diagnose Depression trat in mein Leben. Sie erklärte nicht alles, aber sie gab dem Chaos einen Namen. Und dieser Name machte mich handlungsfähig.

Nicht jede Erschöpfung ist eine Krankheit. Ich habe das selbst erlebt. Aber es gibt Signale, die wir ernst nehmen sollten. Der Körper flüstert zuerst: ungewöhnliche Müdigkeit, innere Unruhe, immer wiederkehrende Kopfschmerzen, ein Herz, das

ohne Grund schneller schlägt. Auch deine Gefühle sagen etwas: Reizbarkeit, Tränen, Rückzug. Das kann ein Hinweis darauf sein, dass du überlastet bist. Und dann ist da eine leise, tiefere Ebene: Wenn Stille nicht mehr auszuhalten ist. Wenn Gebet hohl klingt, als würdest du in einen leeren Raum sprechen. Wenn du weißt, dass Gott da ist, aber du keinen Zugang findest. Auch das ist einfach ein Zeichen, nicht dein Versagen.

Ich stelle mir die Seele wie einen Akku vor. Lange habe ich gewartet, bis er rot blinkt. Heute merke ich früher, wann er auf halbe Kraft fällt: wenn ich keine Musik ertrage, die ich liebe; wenn mir Essen egal ist; wenn ich Zusagen mache, die ich gar nicht halten kann; wenn ich mich in Gesprächen beobachte, statt anwesend zu sein. Vielleicht kennst du deine eigenen Warnzeichen: der Abwasch, der sich stapelt; der volle Kleidersessel; die zig unbeantworteten Nachrichten, die dich lähmen, je länger sie unbeantwortet sind.

Was hilft? Manches ist klein und unspektakulär. Drei langsame Atemzüge, bevor du antwortest. Ein Glas Wasser, bevor du weitermachst. Fünf Minuten am Fenster, ein Blick in den Himmel. Ein kurzer Spaziergang ohne Podcast, nur Schritte sammeln und die frische Luft genießen. Ein Satz, der dich durchs Dunkel trägt: „Gott, hier bin ich.“ Nicht mehr, nicht weniger.

In einem weiteren Schritt kann es helfen, dich einer Person anzuvertrauen, die dich ernst nimmt. Ärztliche Hilfe annehmen, bei Bedarf Therapie beginnen oder Medikamente in Erwägung ziehen – nicht als Makel, sondern als Werkzeug.

Vielleicht liest du das und spürst: Ich bin müde, nicht nur heute, sondern von Grund auf müde. Richtig tief innendrin. Dann sieh das als Einladung, nicht als Urteil. Dein Wert hängt nicht von deiner Leistung oder deiner Laune ab und auch nicht von deiner Tagesform. Du darfst langsam werden, du darfst Hilfe brauchen, du darfst neu anfangen. Gott ist nicht genervt von deiner Müdigkeit. Er ist da – auch wenn du ihn gerade nicht fühlst. Manchmal beginnt Heilung damit, dass wir das Warnsignal ernst nehmen und den Stecker kurz selbst ziehen und einen Reset durchführen. Damit der Akku wieder optimal laden kann und weniger verschleißt. Damit du nicht nur funktionierst, sondern lebst.

1

Welche Signale sendet mein Körper, wenn er nicht mehr kann?

2

In welchen Momenten ziehe ich mich zurück – und wovor genau?

3

Wo spüre ich Tränen, die eigentlich schon länger in mir warten?

4

Welche Warnsignale übergehe ich vielleicht regelmäßig?

2

WELCHE MENSCHEN TUN MEINER SEELE GUT?

Es gibt Zeiten, in denen ich nach einem Treffen mit Menschen das Gefühl habe, leicht und frei zu sein und mich von innen heraus gestärkt zu fühlen. Und nach manchen Begegnungen fühle ich mich erschöpft, leer oder klein. Ich weiß, beides gehört zum Leben, aber nicht beides ist gut für meine Seele. Es hat sehr lange gedauert, das herauszufinden: Wer gibt mir Energie – und wer raubt sie mir? Ich dachte, ich müsste für alle Menschen in meinem Leben gleichermaßen meine Zeit und Energie freigiebig opfern. Aber meine innere Kraft ist nicht grenzenlos. Beziehungen nehmen viel Raum ein – in meinem Herzen, in meinem Kopf, in meiner Seele. Und ich kann bewusst wählen, wem ich diesen Raum gewähre.

In einem Workshop von Franziska Klein über Freundschaft machte ich eine Übung: Man schreibt den eigenen Namen in die Mitte eines Blattes und umkreist ihn. Dann fügt man noch zwei bis drei Kreise drumherum hinzu. In diese Kreise schreibt man nun die Namen der Menschen, die zum eige-

nen Leben gehören. Je näher sie am Mittelpunkt stehen, desto näher sind sie mit dir verbunden. Diese Aufstellung ist keine Wertung der Menschen in deinem Leben. Sie hilft aber dabei, Prioritäten zu setzen.

Die Menschen in den äußeren Kreisen sind zwar Teil meines Lebens, jedoch habe ich nicht die gleiche Herzensbeziehung und Nähe mit ihnen wie zu den anderen. Die Übung hilft mir dabei, zu reflektieren, welche Menschen mir Energie geben, welche Menschen eher die Energie aus dem System saugen und welche Menschen neutral sind. Sicher, jeder wird von Zeit zu Zeit Energie saugen – das ist Teil von Beziehungen. Aber es gibt schon Beziehungen, die mich dauerhaft auslaugen. Beziehungen, bei denen ich immer im Gebermodus bin und bei denen ich müde werde, wenn ich allein bin. Dann gibt es Menschen, bei denen ich mich leichter fühle. Menschen, die Freude an mir finden, mich schätzen und nicht abweisen. Menschen, die mich an meine guten Seiten erinnern, wenn ich sie vergesse. Beziehungen, die gut sind, die es sich zur Aufgabe machen, auch unangenehme Dinge in Liebe zu sagen und den Rücken stärken. Manchmal ist es an der Zeit, diese Freundschaften anzuschauen und auszuwerten: Welche Beziehungen sollen mehr Raum haben, welche weniger?

Ich habe das schon öfters in meinem Leben gemacht. Am Ende des Tages weiß ich, dass es sich nicht lohnt, meine knappen Ressourcen dauerhaft an Energieräuber zu verschwenden. Ich konnte nicht anders, als mir einzugestehen: Ich kann das nicht auf Dauer aushalten. Ein wichtiger Schritt für mich war, mich daran zu erinnern, dass nicht jede Person, die ich treffe, automatisch mein Freund werden muss. Es ist okay, wenn ich

Beziehungen habe, die sich mehr im äußeren Kreis einordnen lassen. Diese Beziehungen haben ihren ganz eigenen Wert. Selbst Jesus hatte nur wenige enge Freunde. Er hatte nicht dreißig Jünger, sondern zwölf. Und selbst diese Gruppe war nicht immer angenehm.

Ich möchte weiterhin Raum haben für Menschen, die oft meine Hilfe brauchen oder bei denen ich einfach geben kann. Aber ich weiß auch: Ich habe keine Kapazität, viele enge, tiefe Beziehungen zu pflegen. Deshalb frage ich mich immer wieder: Wer ist gut für mich? Wer begegnet mir auf Augenhöhe? Wer akzeptiert mich so, wie ich bin, und geht mit mir die hässlichen Wege? Welche Freundschaften sind am kraftvollsten?

„Traget einer des anderen Lasten“ (Galater 6,2), fordert Paulus die christliche Gemeinschaft auf. Das bedeutet nicht, dass ich mit allen Lasten von jedem beladen werde, denn ich bin in meiner Kraft begrenzt. Aber das ist kein Fehler, sondern Teil des Menschseins. Doch Gott hat uns für Beziehungen geschaffen. Und mit Begrenzungen. Manche Menschen fühlen sich an wie ein kühler Schattenplatz an heißen Sonnentagen. Das sind Menschen, die meine innere Batterie aufladen. Ich möchte ihnen näher sein. Sie sind Geschenke Gottes – kleine, pulsierende Zeugnisse von Gottes Fürsorge für meine Seele.

1

Welche Menschen bringen Leichtigkeit, Freude, Humor in mein Leben?

2

Welche Begegnungen lassen mich mehr ich selbst sein – und nicht weniger?

3 Mit wem kann ich verletzlich sein, ohne Angst vor Abwertung?

4 Dankbarkeit kultivieren: nicht nur sehen, wer mir Energie nimmt, sondern bewusst benennen, wer mir guttut.

NOTIZEN







WURZELN UND PRÄGUNG:

**ALTE WURZELN –
NEUE TRIEBE**

5

WELCHE SÄTZE AUS MEINER KINDHEIT TRAGEN – ODER BELASTEN – MICH NOCH?

Vielleicht gab es in deiner Kindheit Stimmen, die dich gestärkt haben. Das müssen nicht nur deine Eltern gewesen sein. Vielleicht gab es eine Klavierlehrerin, die dir gesagt hat, „Du darfst Fehler machen“. Oder hat vielleicht dein Lehrer gesagt „Ich traue dir das zu“? Hat deine Oma vielleicht in dein Ohr geflüstert, „Du bist genau richtig, wie du bist“? Vielleicht aber auch nicht. Vielleicht sind dir andere Sätze viel geläufiger: „Streng dich mehr an!“, „Warum bist du nicht so wie dein Bruder/deine Schwester?“, „Andere haben es viel schwerer als du“ oder „Was sollen die Leute denken?“. Solche Sätze bilden wie eine Art inneres Drehbuch. Ob uns bewusst oder auch nicht, beeinflusst das unser Selbstbild und dadurch auch wie wir in unserem Alltag handeln und reagieren. Worte haben Macht.

Ich war etwa 13 oder 14 Jahre alt, als ich gemeinsam mit meiner Adoptivmutter, einem Gastprediger aus den USA und

einer weiteren Person im Auto saß. Nach einem netten Ausflugstag befanden wir uns nun auf der Rückfahrt. Kaum waren wir losgefahren, sagte der Gast zu mir: „Ich gebe dir 5 DM, wenn du bis zuhause kein Wort redest und ruhig bist.“ Zack! Das hatte gegessen. Die Hinfahrt über hatte ich mich grandios unterhalten und war dabei stolz auf mein Englisch gewesen. Doch dieser Satz war wie ein Schlag ins Gesicht. Meine Gefühle waren durcheinandergewirbelt. In mir tobte ein Sturm: „Ich bin zu viel! Geht's eigentlich noch? Was fällt dem ein? Da mach ich nicht mit. Aber 5 DM sind ganz schön viel Geld.“ In der Situation entschied ich mich dafür, die zweistündige Rückfahrt zu schweigen und die 5 DM zu kassieren. Doch diese Frage an mich hatte jahrelange Auswirkungen. Wo ich mich zuvor als geistreich, kreativ und unterhaltsam wahrgenommen hatte, fühlte ich mich jetzt zu viel.

Heute weiß ich: Es waren nur 5 DM. Es war einfach ein beiläufiger, vermutlich nicht wirklich ernstgemeinter Satz. Ein müder und blöder Kommentar eines Erwachsenen. Und dennoch wurde der Satz zu einem inneren Echo. Ich habe durch ihn gelernt, dass weniger reden sicherer ist. Angepasst zu sein bringt Anerkennung. Ruhig sein wird belohnt.

Erwachsene unterschätzen sehr häufig, wie laut ihre Nebensätze in den Ohren und ganz besonders den Herzen von Kindern klingen. Heute kann ich diese Situation anders einordnen. Rein rational weiß ich, dass ich mich von diesem Satz lösen kann. Er gehört eigentlich nicht zu mir. Er war nur eine Momentaufnahme, Ausdruck der Überforderung des Gastpredigers oder ein schlechter Scherz. Der Satz war keine Wahrheit über mich.

Doch der Körper vergisst langsamer als der Verstand. Auch heute merke ich in Gesprächen noch manchmal dieses innere Zögern: Soll ich das wirklich noch sagen? Bin ich zu viel? Gebe ich genug Raum für die anderen?

Genau hier liegt die Macht der Worte. Bleibe ich bei dem, was ich bisher als Wahrheit über mich angenommen habe, oder schreibe ich mein inneres Drehbuch um? Was ist mir denn wichtig? Was will ich auch behalten? Und wer oder was darf mein inneres Drehbuch mit Wahrheit bestücken?

Mein Drehbuch füttere ich mit dem, was Gott über mich als sein Kind ausspricht. Und mit dem, was mein Inner Circle, meine allerliebsten Herzensmenschen, von mir denken. Und natürlich auch mit dem, was ich in all meinen Lebensjahren selbst von mir halte.

Vielleicht ist es bei dir heute an der Zeit, einen Satz aus der Vergangenheit umzuformen? So kann z. B. ein „Ich bin zu viel“ sich verändern in „Ich bringe Leben in einen Raum“. Vielleicht ist es aber auch Zeit, dir Gedanken zu machen, welche Sätze aus deiner Vergangenheit dich bestärkt haben, und sie dir neu vor Augen halten, sie quasi fett zu markieren.

Es ist nie zu spät, dein inneres Drehbuch zu bearbeiten.

1

Welche Sätze aus meiner Kindheit höre ich bis heute innerlich – in stressigen oder verletzlichen Momenten?

2

Gibt es einen Satz, der mich klein macht oder antreibt – auch wenn er gar nicht mehr passt?

3

Welche Sätze würde ich meinem jüngeren Ich gerne stattdessen sagen?

4

Welche Worte aus meiner Kindheit haben mir Kraft gegeben, die ich heute noch spüre?

5

Wie unterscheiden sich die Stimmen meiner Herkunft von der Stimme Gottes in meinem Leben?

NOTIZEN

6

WELCHEN GLAUBEN HABE ICH GEERBT UND WELCHEN MÖCHTE ICH WÄHLEN?

Ich wurde in eine Familie adoptiert, die einen lebendigen christlichen Glauben hatte. Ursprünglich katholisch, fanden meine Adoptiveltern später ihren Weg in eine Freikirche, die sehr durch US-amerikanische christliche Einflüsse der 80er geprägt war. Ihr Glaube wandelte sich von erlernter Tradition hin zu spürbarer Gottesnähe im Alltag. Besonders die Integration von moderner Musik im Gottesdienst war völlig neu. Ich kenne Fotos von mir, wie ich während der Lobpreiszeit des Gottesdienstes auf den Schultern meines Adoptivvaters sitze und begeistert mitkatsche. Was bisher dem Priester vorbehalten war, wurde nun für jeden anwendbar. Aus Liturgie wurde selbstgewählte Praxis. Eine meiner liebsten Erinnerungen ist, dass mein Adoptivvater mir bereits im Alter von drei Jahren den Psalm 91 auswendig beibrachte. Bis heute kann ich ihn im Schlaf runtersagen, obwohl ich keine Heldin im Auswendiglernen bin. Gott, die Wichtigkeit von Kirche und Glaube im

Alltag erlebte ich bereits seit frühester Kindheit.

Vielleicht kennst du das: einen Glauben, der dir mitgegeben wurde, bevor du selbst wählen konntest. Warm und prägend. Aber irgendwann auch eng.

Als ich 12 Jahre alt war, gründete meine Adoptivmutter eine eigene Freikirche. Dadurch betrat ich eine Welt, die ich lange als die einzig Wahre kannte. Es war eine Welt mit klaren Grenzen. Richtig und falsch. Drinnen und draußen. Wer die Wahrheit hatte und wer nicht. Als Kind gab mir das etwas, was ich damals nicht benennen konnte, aber unbedingt und ganz tief drinnen brauchte: Orientierung und Sicherheit. Das Gefühl, auf der richtigen Seite zu stehen.

Bis heute haben mein Mann und ich unterschiedlichste Gemeinden und Kirchen erlebt, die Prägung meiner ersten 20 Lebensjahre war aber immer sehr stark und kaum aus mir rauszubekommen. Es war so passend zu allem in meinem Leben. In all der Unsicherheit war es für mich so verlockend einfach, einem schwarz-weiß-Glauben zu folgen. Denn diese Unterteilung gab mir Sicherheit. So wusste ich vermeintlich immer, ob ich auf der richtigen Seite stehe. In all diesen Jahren wurde mein Glaube von anderen Menschen diktiert. Ich verließ mich auf ihre Interpretation der Wahrheit. Ich ahmte nach.

Vielleicht kennst du das auch? Diesen Moment, in dem du merkst, dass du schon lange den Glauben eines anderen gelebt hast. Und dann fragst du dich: Was glaube eigentlich ich?

Als mein Mann und ich vor einigen Jahren eine große Frei-

kirche verließen, in der wir lange zuhause gewesen waren, war das kein leichter Schritt. Die Strukturen dort waren toxisch geworden. Dieser Bruch – so schmerzhaft er auch war – wurde zum Anfang von etwas Neuem. Ich wollte meinen Glauben nicht mehr nachahmen. Ich wollte ihn selbst finden. Ich hinterfragte Vieles. Statt mich in meiner eigenen kleinen Glaubens-Bubble einzugrenzen, machte ich auf und ließ mir andere Einflüsse und Bewegungen, Auslegungsweisen etc. erklären. Statt mich blind einer neuen Kirche anzuschließen und nachzuleben, begann ich eine echte Beziehung zu Gott. Mein Glaube sieht heute in Teilen ganz anders aus als früher. Andere Elemente trage ich mit Wertschätzung weiter.

Ein eigener Glaube entsteht nicht einfach durch Abbruch. Er entsteht durch ehrliches Hinschauen. Durch Fragen, die wehtun dürfen. Und durch die Bereitschaft, Gott neu zu begegnen. Nicht durch die Augen der anderen, sondern durch die eigenen.

Praktische Übung

Vielleicht trägst du auch einen geerbten Glauben in dir. Einen, der dich geprägt hat, mit allem Guten und allem Engen. Vielleicht ist es an der Zeit, zu fragen: Was davon ist wirklich meins? Was davon habe ich übernommen, ohne es je selbst gewählt zu haben? Was will ich bewusst behalten?

DAS HABE ICH GEERBT

DAS HABE ICH SELBST GEWÄHLT

