

Rosemarie Dingeldey

*Ich schenk dir  
etwas Zeit*

Geschichten und Impulse für den Alltag mit Gott

  
Francke

## Vorwort

Manchmal brauche ich Schwarzwälder Kirschtorte. Meiner Figur zuliebe sollte ich vielleicht lieber darauf verzichten, aber meiner Seele tut das gut. Allerdings bietet uns das Leben nicht nur Schönes. Auf jeden Fall nicht Torte an jedem Tag der Woche.

Schon als Kind habe ich mein Leben Gott anvertraut. Mittlerweile ist das nun schon eine Weile her, aber die Verbindung zu Jesus ist geblieben. Beide Seiten haben daran festgehalten. Es ist die große Liebe meines Lebens.

Inzwischen sind meine Haare grau geworden und gewisse Zeiten in meinem Leben waren

grauenvoll. In meinem Lebensmosaik schienen die Grauzonen zu überwiegen. Eine psychotische Krankheit warf ihre Schatten auch über helle und fröhliche Farben. Ich habe gelernt, Gott zu vertrauen. Auch wenn meine Gedanken irre wurden, wurde ich nicht irre an Gott. Er hat mir einiges zugemutet, aber es gab auch die glitzernden, wunderschönen Farben in meinem Leben. Zeiten des Glücks und der Freude.

Als ich Gott fragte, welche meine Lebensaufgabe ist, da kam die Antwort prompt, viel schneller, als ich es von ihm gewohnt war: Mach anderen Mut! Das gefiel mir. Das war eine passende Aufgabe für mich. Ich kannte mich aus mit dem Mutverlieren und ich wusste, was mir selbst und anderen Mut machen kann. Zuhören, anstatt zu sagen: »Das wird schon wieder.« Anderen Tipps geben, wo die Kraftquelle ist. Wenn dann das Schwere vielleicht trotzdem bleibt, dann kann ich sie darauf hinweisen, dass es jemanden gibt, der die Last schultert oder beim Tragen hilft. So einer ist Jesus.

Mein Leben ist bunt. Ich beschreibe gern, was ich bisher erlebt habe. Aus meinem Leid wurde ein Lied. Zwei Buchstaben verändern alles. Am besten ist es, wenn wir schon zu singen anfangen und das Leid noch gar nicht ganz verschwunden ist. Das ist Trotzdem-Glaube. Er widerspricht den düsteren Gedanken.

Manchmal geht mir so viel durch den Kopf. Wie soll ich meine Gedanken nur sortieren? Die guten machen mich fröhlich und die weniger schönen ziehen meine Gefühle nach unten. In solchen Situationen hilft es mir, meine Gedanken schriftlich festzuhalten. Ich halte sie fest, um sie anschließend loszulassen. Oder ich beschäftige mich weiterhin damit und kann dann nachlesen, was mir durch den Kopf geht.

In meinem Alltag passieren viele Kleinigkeiten. Unauffälliges und Großartiges. Erfreuliches und weniger Schönes. Meine Gedanken haben immer eine wichtige Rolle in meinem Leben gespielt. Denn ich habe etwas Eigenständliches erlebt: Meine Gedanken wurden krank. Sie kamen so durcheinander, dass ich keine Kontrolle mehr darüber hatte. Grauen-

voll! Da wurden Ärzte, Krankenschwestern und Therapeuten gebraucht. Mein Leben war überschattet und die Angst schien so etwas wie meine zweite Haut zu sein oder wie ein Kleid, aus dem ich gern schlüpfen würde. Es brauchte lange, bis ich wieder ins Gleichgewicht kam.

Dabei bekam ich einen Blick für die kleinen Dinge des Lebens. Gott steckt im Detail, könnte man sagen. Er kümmert sich um unsere Haare auf dem Kopf, um unsere Tränen, die wir vergießen, und um die Sterne im Weltenall. Nichts ist zu winzig und nichts zu groß für ihn. Dieser Gott begeistert mich von Kindesbeinen an. Meine Lebensaufgabe sehe ich darin, andere zu ermutigen. Es gibt so viele Menschen, die den Kopf hängen lassen. Die keinen Sinn im Leben sehen. Mit diesem Buch möchte ich meinen Mitmenschen einen kleinen Anstoß geben, in die andere Richtung zu schauen, dem Herrn Jesus zu vertrauen, nicht aufzugeben, sondern sich ermutigen zu lassen. Das Leben ist bunt; helle und dunkle, grelle und matte Farben machen unseren Alltag aus. Die dunklen Farben betonen dabei die Strahlkraft der hellen.

Mögen meine kurzen Gedankenimpulse und Erlebnisse Sie in Ihrem Alltag begleiten und Ihnen die Größe Jesu vor Augen malen.

*Rosemarie Dingeldey im Februar 2021*



## Drucksache

Eine Nachbarin will mich besuchen kommen. Dabei türmt sich bei mir die Bügelwäsche, die Fenster müssten geputzt werden, ich sollte etwas für meine Gesundheit tun und eine Freundin wartet schon lange darauf, dass ich sie mal wieder anrufe. Ich stehe unter Druck und schaffe es nicht, all den Anforderungen gerecht zu werden. Ich erreiche meine Ziele nicht, die ich mir gesteckt habe. Deswegen werde ich nervös und unruhig. Vor meinem inneren Auge erscheinen all die Anforderungen wie gierige Hände, die sich nach mir ausstrecken. Noch bevor ich eine Aufgabe bewältige, die Freundin anrufe, bin ich schon müde und kaputt. »Ich kann nicht

mehr«, denke ich unablässig, obwohl ich noch gar nichts getan habe.

In meiner Bibellese beschäftige ich mich heute mit Psalm 42. Der Psalmist stöhnt unter seiner Last. Da springt mir ein Vers ins Auge: *Warum muss ich so traurig gehen, wenn mein Feind mich drängt?* Es ist der Feind, der mir Druck macht. »Genau«, denke ich laut bei mir. Gott setzt mich nicht unter Druck. Das ist der Gegenspieler, der mir die Ruhe rauben will. Gott ist kein Antreiber, er fordert nichts, wozu er nicht auch die Kraft gibt.

Der Feind, das können auch meine eigenen Ansprüche sein, mein Perfektionismus. Der Wunsch, es allen recht zu machen. Ich weiß doch genau, dass das nicht geht. Während ich mich in den Psalm vertiefe, spüre ich, dass Jesus mir Ruhe und Geborgenheit schenkt und aus dieser Kraft kann ich den Tag bewältigen. Nur den einen heute. Für diesen Tag gibt er mir die Energie, die Ausdauer. Und auch den Durchblick zu sehen, was heute wichtig ist. Dieser Tag heute ist meine Chance.



*»Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er mir hilft mit seinem Angesicht.«*

*(Psalm 42,6)*





## Die fröhliche Toilettenfrau

Gedankenversunken wasche ich mir die Hände, als eine junge Frau ausgerüstet mit Putzeimer und Schrubber hereinkommt. Offensichtlich will sie die Toiletten putzen. Wir befinden uns in einem Thermalbad. Sie ist ziemlich klein, Ausländerin und auffallend gut gelaunt. Wir wechseln ein paar Worte, ich frage sie, wie lange sie noch arbeiten muss. Als sie mir eine Uhrzeit nennt, bedauere ich sie ein wenig. »Es macht Spaß«, meint sie und ich staune. Was so alles Spaß machen kann! Ihre Fröhlichkeit überzeugt mich.

Vielleicht kommt es doch nicht so darauf an, was man macht, sondern dass man es einfach gern tut. Die Einstellung zu einer Arbeit macht den Unterschied. Dann kann es auch Spaß machen, etwas zu tun, was man eigentlich nicht so gern macht. Dann spielt es auch keine Rolle, wie anspruchsvoll die Aufgabe ist, mit der ich betraut bin.

*Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl;  
aber ein betrübtes Gemüt lässt  
das Gebein verdorren.  
(Sprüche 17,22)*





## Schuld abladen

Mein Mann und ich machen einen Stadtbummel in Eberbach, einem hübschen Städtchen am Neckar. Es ist schönes Sommerwetter und auf Ständern wird die Ware im Freien präsentiert. Ich schaue mir ein paar leuchtend gelbe Kärtchen mit flotten Sprüchen an. An einem Spruch bleibe ich hängen und muss ihn zweimal lesen, um ihn zu verstehen: *Schuld abladen verboten*. Eigenartig, denke ich, wer will denn da bei wem die Schuld abladen?

Wie gut, kommt es mir in den Sinn, dass es einen Ort gibt, an dem ich meine Schuld abladen kann: das Kreuz von Golgatha. Jedes kleine Vergehen und jede große Schuld kann

ich unter dem Kreuz ablegen. Hier werde ich freigesprochen, weil Jesus für meine Schuld gestorben ist. Er hat mich freigekauft und ich bin erlöst. Bei anderen können wir unsere Schuld nicht loswerden. Höchstens mal als »Zwischenlager« in einem seelsorgerlichen Gespräch, wenn wir jemanden brauchen, der uns beim Sortieren unserer Gedanken hilft.

Aber Jesus kann uns von Schuld befreien. Auch wenn wir in einer Sache wiederholt schuldig werden, dürfen wir wieder und wieder kommen und sie vor Jesus bringen. Er kann uns helfen, wenn wir ihn darum bitten, nicht die gleichen Fehler erneut zu machen. Er hilft uns, neue Wege zu gehen. Bei ihm heißt es niemals: Schuld abladen verboten!

*»Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.«  
(Epheser 4,32)*



## Grenzen

Manchmal stelle ich mir vor, das Leben sei wie ein Garten. Mal ist das Land innerhalb des Gartenzauns groß, riesige Bäume wachsen auf dem Grundstück, Blumenbeete erfreuen die Augen des Betrachters, man findet Gemüse, Früchte, Hecken und Sträucher. Mal kommt es mir so klein und beengt vor. Manchmal schaffe ich es kaum, die Brennnesseln und das andere Unkraut zu entfernen. Dann sehne ich mich nach einem Blumen Garten, den ich mühelos bearbeiten kann und an dem ich selbst meine Freude habe und der Betrachter auch. Doch wie schnell stoße ich an die Grenzen meines Lebensgartens und das gefällt mir nicht immer. Natürlich weiß

ich, dass mich die Grenzen schützen und mir Sicherheit geben, aber trotzdem stören sie mich auch, weil sie mich einengen. Ich reibe mich an ihnen.

Doch wenn ich anfangs, meine Grenzen anzunehmen und meinen kleinen Lebensraum innerhalb der Grenzen akzeptiere, lerne ich mit der Zeit, dankbar für sie zu sein. Dann mache ich das Beste aus dem mir anvertrauten »Land« und schiele nicht auf die üppigen, prachtvollen Blumengärten der Nachbarn, sondern stelle fest, dass auch mein Gärtchen schön, dass die Erde darin gut ist und ich mutig Blumen, ein Bäumchen und ein paar Kräuter pflanzen kann.

Ja, mein Leben ist wie ein Garten, in dem Bäume wachsen. Ich grabe die Wurzeln meines Lebensbaumes tief in die Erde. Dann wachse ich in die Tiefe, in Gottes Wort. In der Gemeinschaft mit Jesus bekomme ich Stabilität und Festigkeit. Und ich entdecke: Wenn das Land meines Lebens begrenzt ist, dann kann ich in die Tiefe und auch in die Höhe wachsen. Tief gewurzelt strecke ich mich aus nach Jesus, dem Licht des Lebens.

*»Der Herr ist mein Licht und mein Heil,  
vor wem sollt ich mich fürchten?«  
(Psalm 27,1)*







## Bäume

Ich vermute, dass die meisten Menschen Bäume mögen. Sie vermitteln Geborgenheit, unter ihnen kann man Schutz vor einem plötzlichen Regenguss suchen und wenn die Sonne brennt, bieten sie angenehmen Schatten. Auch in der Bibel ist öfters von Bäumen die Rede und in Psalm 1 wird der Gläubige mit einem Baum verglichen. Ein Baum hat einen Stamm, Äste, Zweige und Blätter. Meistens sieht man die Wurzeln nicht und je tiefer sie sich in die Erde eingraben, desto größer sind die Äste, die sich nach dem Himmel ausstrecken. Das Wasser, das ein Baum zum Wachstum braucht, zieht er aus den Wurzeln.

Wo sind meine Wurzeln, wo bin ich verwurzelt? Die beste Nahrung bekommt mein Lebensbaum in Gottes Wort. Hier finde ich alles, was ich zu meinem geistlichen Wachstum brauche. Deshalb lese ich gern in der Bibel. Ich bin aber auch verwurzelt in Beziehungen zu anderen Menschen; auch sie geben meinem Baum Stabilität. Allerdings braucht jeder Baum Platz zum Wachsen. Wenn wir zu eng beieinanderstehen, behindern wir uns gegenseitig.

Andererseits kann ein Baum leichter von einem starken Sturm weggerissen werden, wenn er ganz allein auf einer Wiese oder einem Hang steht und nicht andere Bäume schützend um ihn herumstehen. Auch wir Menschen brauchen Gemeinschaft. Manche zarten Bäume biegen sich geschmeidig bei einem Sturm, ein großer kräftiger Baum dagegen verliert schon mal einen Ast, wenn er sich dem Wetter nicht so anpasst.

Es gibt so viele verschiedene Bäume, keiner gleicht dem anderen. Selbst eine Eiche ist nicht mit einer anderen identisch. Ich mag die hellen, freundlichen Birken besonders

gern, aber auch die melancholisch wirkenden Trauerweiden, die man oft auf Friedhöfen findet, gefallen mir. Nicht weit von unserem Haus entfernt steht eine sehr alte Eiche, deren Äste bis fast auf die Erde reichen. Ich bleibe gern unter dem mächtigen Baum stehen und schaue in die Zweige hinauf.

Wenn ich mir aussuchen könnte, was für ein Baum mein Lebensbaum wäre, würde ich mir wohl einen Obstbaum aussuchen. Rote Äpfel sollen daran wachsen oder vielleicht noch lieber Pfirsiche, die ich so gerne esse? Aber da fällt mir ein, dass wir uns nicht aussuchen können, was für ein Baum wir sind. Gott, der weise Gärtner, hat uns gepflanzt und so bringen wir die Früchte, die unser Vater im Himmel für uns vorgesehen hat. Deshalb sollten wir uns als »Birke« nicht wünschen, ein Nussbaum zu sein.

»Wandelt auf dem Weg, den euch der Herr, euer Gott, geboten hat, damit ihr leben könnt und es euch wohlgeht«, lesen wir in 5. Mose 5,33. Wenn mein Lebensbaum nur dafür da ist, anderen Schatten zu bieten, sie einzuladen, auf der Bank unter meinen großen Äs-

ten Platz zu nehmen und ein wenig auszuruhen, dann will ich damit zufrieden sein. Und falls ich ein Birnbaum mit köstlichen, süßen Früchten bin, will ich mir darauf nichts einbilden. Der Baum trägt Früchte, weil sich seine Wurzeln nach dem Wasser ausstrecken, und auch mein Leben wird fruchtbar durch die Gemeinschaft mit Jesus.

*»Der ist wie ein Baum, gepflanzt an den  
Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu  
seiner Zeit, und seine Blätter verwelken nicht.  
Und was er macht, das gerät wohl.«*

(Psalm 1,3)





## Brillen

Ich bin kurzsichtig. Aus diesem Grund trage ich schon seit meiner Jugend eine Brille. Aber weil ich die nie so gern getragen habe, habe ich mir von dem ersten Geld Kontaktlinsen gekauft. Ohne Brille oder Kontaktlinsen wäre ich im Straßenverkehr aufgeschmissen und dürfte mich nicht ans Steuer setzen.

Wie oft habe ich mir schon gewünscht, auch für meine geistlichen Augen eine Sehhilfe zu haben. Ich erinnere mich daran, wie ich zu Gott gebetet habe: »Herr, lass mich die Menschen mit deinen Augen sehen.« Wie oft ertappe ich mich dabei, dass ich auf die Fehler der anderen starre und sie mit der Lupe be-

trachte. Oder dass ich andere durch die rosa Brille anschau, die alles beschönigt, oder ich vielleicht lieber ganz wegsehe, wenn etwas falschläuft.

Manchmal möchte ich helfend eingreifen und sagen: »Reich mir doch mal deine Brille, ich putze sie dir.« Damit meine ich, dass der andere die Welt mit meinen Augen sehen soll. Die Welt mit den Augen des anderen zu sehen, sozusagen seine Brille aufzusetzen, ist gar nicht so leicht, sondern durchaus mit Arbeit verbunden.

Ein Pfarrer soll sich bei einer Trauung einmal versprochen haben. Statt zu sagen »Nun wechselt die Ringe«, forderte er das Brautpaar auf: »Nun wechselt die Brillen.« Bei der anschließenden Feier hielt er noch eine Ansprache darüber, wie wichtig es in der Ehe ist, »die Brillen zu tauschen« und zu versuchen, die Dinge aus der Perspektive des Partners zu sehen.

Mir tut es gut, wenn ich spüre, dass der andere mich versteht. Das ist die Ausgangsbasis dafür, dass ich zur Veränderung bereit bin.

Denn wenn ich mich verstanden fühle, nehme ich Korrektur und Ermahnung viel eher an.

Beim Lesen in den Evangelien wird mir klar, dass Jesus das konnte. Er fand immer die richtigen Worte, weil er jeden Menschen in seinem Innersten verstand. Er erkannte die Persönlichkeit, durchschaute die Menschen, weil er wusste, was in ihnen steckt. Diesen Röntgenblick habe ich nicht. Ich sehe nur das, was vor Augen ist. Wie oft verstehe ich den anderen nicht, begreife die Motive für sein Handeln nicht, jedenfalls oft ist das so. Aber ich freue mich darüber, dass Jesus mich versteht und den anderen auch. Selbst wenn mir oft der Durchblick fehlt, kann ich doch eines tun: die Menschen, mit denen ich zu tun habe, in Gottes Hand legen und ihn um seine Hilfe bitten. Er versteht alle Zusammenhänge, kennt jeden Menschen von Anfang an und seine Beurteilung ist gerecht und liebevoll zugleich. Weil er uns stets mit den Augen der Liebe ansieht. Diese Augen wünsche ich mir auch.

*»Wir wissen nicht, was wir tun sollen,  
sondern unsere Augen sehen nach dir.«*  
(2. Chronik 20,12b)

