

ELENA SCHULTE

IN DIE WEITE
Leben

Kämpfe, die sich lohnen.
Kraft, die dich trägt. Abenteuer,
die gefeiert werden wollen.

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R. Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2021 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)
Weiter wurden verwendet:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Witten/Holzgerlingen (NLB)

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

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft,
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R. Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen (ELB)

Lektorat: Mirja Wagner, www.lektorat-punktlandung.de

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter,
www.grafikbuero-sonnhueter.de

Titelbild: © Natalya Letunova (unsplash)

Autorenbild: © René Schulte

Satz: typescript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-26959-8

Bestell-Nr. 226.959

*Für meinen Ehemann René.
Mit dir ist kämpfen so wertvoll, feiern so fantastisch,
leben so einzigartig.
Danke für dich.*

VORBEMERKUNG

Die Idee für dieses Buch fiel mir im Herbst 2018 ins Herz. Geschrieben habe ich es dann im Laufe des Jahres 2019. Damals gab es noch keinen Gedanken an Corona.

Natürlich weiß ich nicht genau, welches Datum heute ist, heute, wo du nun dieses Buch in den Händen hältst. Was ich aber weiß, ist: Du und ich und die ganze Welt, wir haben Corona erlebt, stecken immer noch mittendrin oder haben es hinter uns gelassen. Dieses Buch ist kein spezielles Corona-Buch – wie sollte es auch: Es wurde ja davor geschrieben. Aber das, was Gott schon vor über zwei Jahren an Themen in mir vorbereitet hat, das passt in unser Während-oder-Nach-Corona-Leben so unerwartet gut, dass ich nur staunen kann. Wundere dich also nicht, wenn sich dieses Buch um die Kämpfe unseres Lebens dreht und dennoch an keiner Stelle explizit auf Corona eingeht.

Gott ist derselbe – gestern, heute und morgen. Und er hält immer weites Land für uns bereit, ganz unabhängig von den Umständen.

*Elena Schule,
im November 2020*

INHALT

Prolog	7
Teil 1 Sehnsuchtsland	13
(Fast) wie im Paradies	14
Und dann ist alles anders	29
Chaos trotz Sehnsucht nach Ruhe und Frieden	46
Zurück an den Anfang	54
Und weiter geht's mit dem Chaos	62
Gott oder ich – wer ist hier eigentlich der Chef?	82
Teil 2 Kampfland	97
Der Teufel trägt Prada	98
Wenn Armageddon aussieht wie Bullerbü	114
Was Abraham, tote Schlangen und uns verbindet	130
Wecke den Tiger in dir	150
Lieber lassen und endlich tun	173
Mit Gott unter einem Schirm	198
Zusammen ist man weniger allein	209
Raus aus dem »Wenn erst«-Modus	219
Intermezzo	226
Teil 3 Abenteuerland	229
Von vergangenen Kämpfe(r)n lernen	230
Gut sortiert mit Überblick	245
Sei still, Krieger	258
Die Seele ins Fitnessstudio schicken	264
Komm, wir feiern das Leben!	278
Epilog	282
Anmerkungen	284

PROLOG

Ich habe das große Privileg, auf dem Land zu wohnen. Zugegeben – wenn man die neuesten Trends shoppen möchte, muss man das online machen, und auch angesagte Locations sind eher spärlich gesät. Aber wenn es zum Beispiel um unvergleichliche und atemberaubende Sonnenaufgänge geht, möchte ich meinen Wohnort gegen kein noch so hippestes Großstadtpartment eintauschen. Unser Wohnzimmer hat eine große Fensterfront, die gen Südosten ausgerichtet ist, und gleich hinter unserem Haus beginnt nahezu unberührte Natur!

Wenn am frühen Morgen die Sonne aufgeht, bietet sich uns bei klarem Himmel fast immer ein wunderschönes Bild: Der Horizont leuchtet in einer sich ständig wandelnden Mischung aus Feuerrot und Orange über Violett bis hin zu Zartrosé – Farben, die nur die Natur selbst zu malen vermag. Die Felder, die sich hinter unserem Haus erstrecken, sind noch vom Tau der Nacht bedeckt und das angrenzende Tal sieht aus, als hätte jemand eine riesengroße Kanne schneeweißen Nebels darin entleert. Auch wenn das jetzt wie die Szene eines zu kitschigen Heimatfilmes klingt, so ist es doch nicht selten, dass ein Hase durch dieses Bild unberührter Schönheit hüpelt oder ein Reh mit seinen Kitzen kurz zum Äsen anhält. (Okay, die Rehe haben auch schon einen Abstecher in unseren Garten gemacht und die frischen Rosenknospen abgefressen – aber das tut an dieser Stelle eigentlich nichts zur Sache.)

Da ich ein Morgenmensch bin, stehe ich gerne früh auf, setze mich in unser noch dunkles Wohnzimmer, beobachte dieses Naturschauspiel und genieße den Frieden und die Reinheit des neuen Tages. Und nahezu jedes Mal wünsche ich mir, dass ich solche Momente konservieren könnte, um sie bei Bedarf mitten im lauten, vollen und herausfordernden Alltag einfach hervorzuholen und mich in sie hineinzu-

flüchten. Mehr noch: Ich wünsche mir, dass ich meinen lauten, vollen und herausfordernden Alltag eintauschen könnte gegen diese Stille, diese Schönheit und diese einladende Weite. Da wäre Raum zum Gestalten, Raum für weise Gedanken, Raum für tiefe Begegnungen, Raum für bedeutungsvolles Nichtstun, Raum für zielgerichtetes Handeln, Raum für Fröhlichkeit, Leichtigkeit, Glück und Wesentliches.

Ein Lebensland, das vor Möglichkeiten nur so strotzt.

Aber machen wir uns nichts vor: Das wahre Leben hat meist wenig zu tun mit Unberührtheit, Idylle und sonnendurchflutetem Frieden. Diese Erkenntnis holt mich immer spätestens dann wieder ein, wenn nur wenige Sekunden später entweder ein forderndes »Maaaaaama, ich bin waaaaaaaach« von unserer Jüngsten kratzig durch das Babyfon schallt oder in der oberen Etage eine Tür knallt, weil sich mein Sohn und meine Tochter – noch sehr unfertig für den Tag – im Bad begegnet sind und sich erst mal ordentlich angeblafft haben. Die meisten Tage unseres Lebens gleichen eher einer Krisengebietsreportage als einem Heimatfilm.

Und noch während ich diese Worte schreibe, ahne ich bereits, dass vermutlich noch so mancher Kampf vor mir liegen wird, bis ich den letzten Buchstaben dieses Buches getippt haben werde. Alleine in den letzten fünf Minuten habe ich mehr Zeilen wieder gelöscht als hinzugefügt, weil sich meine Gedanken heute nur schwer sortieren lassen und ich auch schon wieder mindestens vier Mal unterbrochen wurde. Dabei freue ich mich so auf jeden Gedanken, den ich hier festhalten werde, auf die Reise, die sich beim Schreiben von Zeit zu Zeit wie von selbst entwickeln wird, und auf das fertige Buch, das am Ende hoffentlich vielen Leserinnen und Lesern ein segensreicher Wegbegleiter auf einem Abschnitt ihres Lebens werden wird. Ich freue mich, es kribbelt in meinen Fingern, das Gestalten und Erschaffen lockt mich – und doch weiß ich jetzt schon, dass es nicht immer leicht sein wird und ich bestimmt zwischendurch sogar das ganze

Projekt abbrechen möchte – wieder dicht gefolgt von neuem Mut und neuer Vorfreude auf das, weswegen ich einmal angefangen habe.

Hand aufs Herz: Lässt sich darin nicht ein grundsätzliches Muster für unser Leben erkennen? Etwas liegt vor uns wie ein Stück friedliches, unberührtes und einladendes Land. Dieses »Etwas« lässt sich ganz unterschiedlich füllen: eher klein mit »ein neuer Tag« oder »ein neues Projekt« oder weitaus größer mit »ein Umzug«, »ein neuer Lebensabschnitt« oder »ein großes Wagnis«. Wir sind hoch motiviert, unser vor uns liegendes Lebensland zu genießen, zu erkunden, es einzunehmen und all seine Winkel zu entdecken. Schon Hermann Hesse schrieb in seinem Gedicht »Stufen« sehr passend: »Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne!«¹

Aber dann geschieht irgendetwas. Es scheint, als würde sich etwas zusammenbrauen. Manchmal sind es nur ein paar einzelne Störenfriede – kleinere Unterbrechungen –, manchmal scheint es aber auch eine ganze Armee zu sein, die in unser Land einfällt und in verschiedenen Gebieten und Landstrichen fast unaufhaltsam Kriege und Schlachten anzettelt.

- Wir erleben Streit in einer sonst so harmonischen Beziehung.
- Alte Muster unserer Vergangenheit lähmen immer wieder unser Verhalten in der Gegenwart.
- Unser Kind hat plötzlich massive Schulprobleme.
- Auf der Arbeit entpuppt sich ein Kollege als zunehmend schwierig.
- Wir empfinden unsere eigene Schaffenskraft als minderwertig und unbrauchbar.
- Die persönlichen Finanzen schwinden durch unvorhersehbare Geschehnisse dahin.
- Eine Krankheit überfällt uns oder einen uns lieben Menschen.
- Unser Terminkalender führt ein Eigenleben und frisst uns auf.

- Sorgfältig geplante Veränderungen für die Zukunft werden durch unsere Inkonsequenz dahingerafft.
- Der Glaube an Gott wird zunehmend einengend, anstatt uns auf weiten Raum zu stellen.

Die Kampfplätze sind vielfältig, so wie es auch unser Leben selbst ist. Doch die Konsequenzen sind immer dieselben: Leichtigkeit wird schwer. Motivation wird gebremst. Weite wird eng. Mut wird eingeschüchtert.

Mit anderen Worten könnte man auch sagen: Das Leben passiert. Über uns und der ursprünglichen Harmonie unseres Lebenslandes prangen plötzlich die wenig verheißungsvollen Worte »gestört«, »irritiert« und »durcheinandergebracht«: irritierte Identität, gestörte Beziehungen, durcheinandergebrachte Pläne und Gaben.

Doch was passiert da eigentlich genau? Wer sind diese feindlichen Störer? Wieso haben sie überhaupt Zutritt zu meinem Lebensland? Werde ich sie je wieder los, und wenn ja, wie? Und ist es möglich, sich in seinem Lebensland zufrieden und erfüllt zu entfalten, auch wenn noch nicht jeder Kampf beigelegt wurde?

Ich möchte dich auf den folgenden Seiten einladen, mich durch verschiedene Länder zu begleiten. Das heißt, eigentlich ist es ein und dasselbe Land, wir wollen es lediglich aus verschiedenen Perspektiven beobachten.

Zunächst liegt das **Sehnsuchtsland** vor uns. Stell dir vor, du sitzt wie ich frühmorgens am Fenster und schauts hinaus aufs Leben. Es bietet weiten Raum, der dich aufatmen lässt, Freiheit, die dir im Herz und in den Fingern kribbelt, und Platz zum Gestalten, der dich einlädt und täglich neu deine Abenteuerlust weckt. Und ganz viele »Landabschnitte« deines Lebens erfüllen tatsächlich diese Weite-Attribute: deine Ehe, deine Familie, dein Job, deine Berufung, deine Träume, deine Freundschaften, dein Glaube – zumindest in ihrer

ursprünglichen Version. Doch plötzlich werden der Friede und die Freiheit in diesem Sehnsuchtsland bedroht und eine andere Realität zieht auf.

Wir wechseln die Perspektive und befinden uns im **Kampfland**. Es gilt, aus einem sicheren Unterschlupf genau zu beobachten, was da vor sich geht, denn wenn wir das nicht machen, werden uns das Chaos, die Unsicherheit und die Kämpfe in unserem Land letztlich niederringen. Wir müssen also sehr aufmerksam hinschauen und auseinanderdividieren: Wer fällt da in unser Land ein? Was genau, welches Gebiet, welcher Landstrich, wird gestört? Mit welcher Strategie wird dieses Ziel verfolgt? Das klingt erst mal düster und bedrohlich, doch wir werden sehen, dass wir nicht schutzlos ausgeliefert sind: Gott selbst, der König und Herrscher der ganzen Welt, bietet uns seine Hilfe an und will unsere Kämpfe kämpfen. Denn der Sieg ist doch längst errungen. Die Frage ist: Wie wird er in unserem Leben Realität? Und welche Rolle spielen wir – du und ich – eigentlich in all diesen Gefechten? Außerdem werden wir entdecken, dass in unserem Land auch noch Gefährten leben, die uns in alldem beistehen, und dass es wertvolle Räume des Schutzes und der Sicherheit gibt, in die wir uns flüchten können.

GOTT SELBST WILL UNSERE
KÄMPFE KÄMPFEN. DENN
DER SIEG IST DOCH LÄNGST
ERRUNGEN. DIE FRAGE IST:
WIE WIRD ER IN UNSEREM
LEBEN REALITÄT?

Sind die Fronten geklärt, können wir es wieder neu sehen und lieben lernen: unser **Abenteuerland**, ein Land voller Möglichkeiten. Sicher ist nicht alles rosarot und röhrende Hirsche kommen auch nur selten vorbei – aber wer will das eigentlich? Unser Abenteuerland gibt uns die Chance, uns zu entwickeln. Vielleicht ist das Tempo manchmal langsamer, als wir es uns wünschen, aber wir dürfen und werden Fortschritte machen, wichtige Siege erringen und die Einstellung entwickeln, jeden noch so kleinen Erfolg gebührend zu feiern.

Doch nicht jeder Kampf gehört in unser Land und muss deswegen auch gar nicht von uns gekämpft werden. Die Wahrheit liegt irgendwo zwischen Kampf und Frieden, Sehnsucht und Realität, Mitgestalten und Aushalten. Wo genau diese Wahrheit in deinem Leben liegt, lernt sich nicht in der Theorie, sondern wird erst dann zur Realität werden, wenn du dich auf den Weg machst und losgehst. Wir sind von Gott ausgestattet worden mit einer himmlischen Identität und einer kraftvollen Autorität. Und in diesem Wissen dürfen wir mutige Schritte wagen. Das Leben wartet schon auf uns.

Ich kenne dich nicht, weiß nicht, wie du tickst. Vielleicht bist du der Typ, der sich gerne einen Kaffee oder Tee kocht und es sich zum Lesen in einem Sessel bequem macht. Hier lässt du die neuen Gedanken erst einmal auf dich wirken und reflektierst sie mit gesundem Abstand. Vielleicht bist du aber auch eher der Typ, der bildlich gesprochen die Wanderschuhe schon angezogen hat. Neben dir steht der Rucksack, der nur darauf wartet, noch mit ein paar guten Inspirationen gefüllt zu werden, damit es dann gleich losgehen kann und die neuen Gedanken in der Realität erprobt werden können.

Was auch immer dir mehr entspricht: Ich freue mich, mit dir gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen.

Über unseren Weg kann ich dir nur so viel sagen: Es wird ehrlich werden, abenteuerlich, lebensnotwendig, heilig, auch mal bunt und träumerisch, und von all diesem hoffentlich genau so viel, dass du am Ende sagen kannst: Ich habe wichtige Schlachten gekämpft, gute Erkenntnisse für mich gewonnen und befreiende Siege errungen. Ich will mich, meinen Gott und das Leben mit allem, was dazugehört, feiern!

Auf eine wertvolle Reise
deine Elena

TEIL 1



Sehnsuchts-

LAND

Wie ich mir mein Leben wünsche
und wie es wirklich aussieht



(FAST) WIE IM PARADIES

Mein Lebensland ist mit viel Gutem ausgestattet

Mein Blick ist verschwommen und unscharf in die Weite gerichtet. Ich sitze an unserem Esstisch und mache gerade einfach mal nichts – dass ich das das letzte Mal getan habe, ist schon eine ganze Weile her, weil einfach so unglaublich viel los war. Aber jetzt habe ich einen Moment der Ruhe und des Nichtstuns. Wie gut! Und so wandert mein Blick durch die großen Fenster nach draußen und bleibt an den Bäumen und Sträuchern hängen, die nach dem Winter endlich wieder austreiben, und ich genieße das frische und zarte Grün, das mir entgegenleuchtet. Heute ist wunderschönes Wetter, die Luft ist zwar noch frühlingssfrisch, aber der Himmel ist nach einigen grauen Tagen endlich wieder blau, und ich sauge die leuchtenden Farben der erwachenden Natur nur so in mich auf.

Doch wie so häufig: Kaum scheint die Sonne, sieht man, wie dreckig die Fenster sind. Ich zumindest. Und wie! Meine Augen stellen sich scharf und nehmen die bodentiefen Scheiben wahr: Fingerabdrücke, Fliegenschiss, getrocknete Regentropfen, Abdrücke vom Fußball unseres Sohnes. Ich muss dringend Zeit finden, die Fenster zu putzen. Mein Blick wandert weiter. Durch die Scheiben hindurch betrachte ich unsere Terrasse. Einige Sträucher habe ich bereits beschnitten und die Beete im Garten sehen auch ganz ordentlich aus. Doch der Boden muss dringend gefegt werden, und bevor wir uns an unseren Tisch draußen setzen können, muss ich ihn und die Stühle drum herum abwaschen. Der Winter hat einfach seine Spuren hinterlassen. Ich versuche, die Arbeitsaufträge, die an mein inneres Appellohr dringen, beiseitezuschieben ...

Gedankenreise

Mein Blick wandert wieder in die Weite und nimmt meine Gedanken mit. Wie voll doch meine letzten zwei Wochen waren.

Unsere jüngste Tochter hatte ihre dritte Mittelohrentzündung in drei Monaten. Deswegen war ich mehrfach bei verschiedenen Ärzten.

Mein Mann hat einige wichtige Gespräche bezüglich seiner beruflichen Zukunft geführt und die damit einhergehenden Fragen haben uns als Ehepaar sehr beschäftigt. Wie geht es weiter? Welche Richtung sollen wir einschlagen? Wir können die Zukunft noch nicht klar sehen.

Ich selbst bin Hunderte von Kilometern gefahren, habe an verschiedenen Stellen Vorträge gehalten und dabei viele Menschen kennengelernt. Das ist immer ein Segen und eine totale Bereicherung für mich, zugleich aber auch anstrengend und oftmals sehr herausfordernd. Vor allem, wenn ich müde wieder nach Hause komme und sich meine Familie darauf freut, dass ich endlich wieder da bin und wir nun bestimmt etwas ganz Tolles unternehmen können!

Unsere beiden großen Kinder haben viele Klassenarbeiten geschrieben, für die wir gemeinsam gelernt haben. Das hat nicht immer zu guter Laune geführt. Und dann hatten sie gestern ihren ersten Schwimmwettkampf und waren sehr erfolgreich. Das haben wir natürlich gefeiert und sind so stolz auf sie!

Ach, und dann war da auch noch der Lobpreisabend in unserer Gemeinde, bei dem ich das Gefühl hatte, dass Gott so deutlich und klar mit mir gesprochen, mich in seine Arme geschlossen und mir einfach gutgetan hat.

Beim Revuepassieren der vergangenen Tage und Wochen bin ich mir nicht ganz sicher, worauf ich meine inneren Augen scharf stellen soll. Waren diese Zeiten schwer – mit Arztbesuchen, Klassenarbeiten, weitreichenden Entscheidungen? Oder waren sie erfolgreich – mit Schwimmmedaillen, guten Zensuren, einer überstandenen Krank-

heit und viel positivem Feedback auf meine Vorträge? Bin ich heute erschöpft, weil es alles in der Summe irgendwie viel zu viel war und ich gar keine Zeit hatte, zwischendurch mal mit einer Tasse Kaffee in der Sonne zu sitzen und durchzuatmen? Oder bin ich zutiefst dankbar, weil ich so gesegnet und beschenkt bin und mein Leben

ES FORDERT MICH IMMER
WIEDER AUFS NEUE HERAUS,
EINEN AUSGEWOGENEN
UND GESUNDEN BLICK AUF
MEIN LEBEN ZU HABEN.

einfach bunt und frech und wild und wunderbar ist?

Es fordert mich immer wieder aufs Neue heraus, einen ausgewogenen und gesunden Blick auf mein Leben zu haben. Dieser ist so abhängig von meiner Tagesform, meinem

Energielevel, den Terminen im Kalender, den Erfolgen oder Misserfolgen der letzten Zeit, den Menschen um mich herum, ja sogar vom Wetter oder der Tatsache, ob ich mich heute in meinen Klammotten wohlfühle. Gerade letzte Woche suhlte ich mich in meinem Leid über das Dauerkranksein von meiner Tochter, als ich mit einer Frau ins Gespräch kam, die ihren 5-jährigen Sohn bei einem Unfall verloren hatte und danach von ihrem Mann sitzen gelassen worden war. Paff – ich hörte sofort auf zu klagen und war einfach nur noch dankbar darüber, wie klein meine Probleme eigentlich sind ...

Den Fokus ausrichten

Wenn wir nun dabei sind, uns auf die Reise durch unser Lebensland vorzubereiten, sollten wir zunächst einmal entscheiden, was wir dabei in den Blick nehmen wollen. Es ist sicher leicht, über ganz viel zu klagen und zu stöhnen, unzufrieden zu werden und neidvoll in die Lebensländer der anderen zu spähen. Andererseits können wir natürlich auch versuchen, uns das Trommeln der Regentropfen an den Fenstern als Applaus des Himmels schönzureden und über jedes Problem einfach hinwegzulächeln. Beides hilft uns am Ende

aber nicht weiter. Ich bin kein großer Fan vom Mittelweg – dafür aber umso mehr von der Wahrheit.

Bezogen auf meinen Ruhe-Kaffee-Gedankenmoment sage ich es so: Meine Fenster sind absolut dreckig und die Terrasse hat dringend eine Putzattacke nötig – aber dennoch scheint die Sonne und ich möchte den beginnenden Frühling in vollen Zügen genießen. Meine letzten Wochen waren ein Auf und Ab und ich komme alldem emotional noch nicht ganz hinterher – aber ich bin so dankbar, dass mein Leben vor Leben nur so strotzt! Es sind eben beide Seiten der Medaille, die die Wahrheit zur Wahrheit werden lassen. Und darum wird es Buchabschnitte geben, die eher die Probleme in den Fokus nehmen werden, und wiederum andere, bei denen der Blick absolut und in vollem Umfang auf das Verheißungsvolle und Leuchtende und Gute gerichtet sein wird. Das ist richtig und wichtig und nur so werden wir uns der Wahrheit nähern können.

Auch wenn ich deine Lebensumstände und die Besonderheiten deines Lebenslandes nicht kenne, so bin ich mir sicher, dass es auch voller Gegensätze und Kontraste ist. Nun ist die Frage, wie deine »innere Lupe« ausgerichtet ist. Nimmst du eher die Täler und dunklen Ecken in den Blick, die dir Angst machen oder dir viel abverlangen? Oder bist du doch mehr der positive Typ, dem die Sonne meistens ins Gesicht scheint und der bildlich gesprochen gerne tanzend neue Weiten entdeckt?

Zunächst möchte ich dir sagen: Beides ist gut. Beides ist wichtig. Es ist eine unterschiedliche Wahrnehmung, aber keine ist richtiger als die andere. Die eine ist vielleicht leichtfüßiger und wünschenswerter, aber die andere darum nicht per se schlecht.

Ich selbst befinde mich in der Darstellung und Bewertung meines Lebenslands oft bei meinen Baustellen. Wenn ich gefragt werde, wie es mir geht, kommt mir ein »Alles bestens!« nur schwer über die Lippen, denn das stimmt in den wenigsten Fällen. Selbst wenn diese

Frage meist eher rhetorisch gemeint ist, so ist es mir ein Anliegen, nicht den Anschein zu erwecken, dass bei mir immer alles easy peasy ist und ich die Dinge – von Ehe und Familie über Job und Ehrenamt bis hin zu Selbstmanagement und persönlichem Befinden – komplett im Griff habe. Demnach strengen mich Leute, die gefühlt immer drei Zentimeter über dem Boden schweben, auch ziemlich an, denn ich kann mir kaum vorstellen, wie perfekt mein eigenes Leben verlaufen müsste, um es so durchweg positiv und fröhlich zu bewerten.

Gerade weil mein Negativ-Sonar grundsätzlich sehr sensibel ist und von Natur aus schneller anschlägt, halte ich mich oft selbst dazu an, das Gute meines Lebens nicht für selbstverständlich zu nehmen und es im Blick zu behalten. Dabei geht es mir nicht um beteuerte Relevanz, gespickt mit einem Haufen »eigentlich«, sondern um eine gesunde und wohlwollende Wahrnehmung. Ich selbst kann nur wenig anfangen mit Sätzen wie: »Aber guck doch mal hin. Dir geht es doch eigentlich so gut. Du müsstest eigentlich aufhören zu klagen! Du müsstest doch eigentlich viel glücklicher und dankbarer sein! Was willst du denn eigentlich noch?«

Ich bin der festen Überzeugung, dass so ein selbstaufgelegtes Mantra kein gesundes Fundament ist, um den Umgang mit dem eigenen Leben auf ein zufriedeneres Level zu heben. Denn im selben Moment werden Stimmen in mir laut, die flüstern: »Ach ja, jetzt sucht sie wieder nach dem Guten, um das Schlechte nicht so deutlich zu spüren. Aber ihr Herz denkt und fühlt doch sowieso ganz anders. Warten wir einen Moment ab. Dann ist wieder ausreichend Raum für negative Gedanken.«

Das Gute im Hier und Jetzt

Aber wie gelangen wir zu einer guten und wahren Wahrnehmung unseres Lebens? Ich denke, wir müssen wieder neu lernen, eine grund-

sätzlich positive und lebensbejahende Haltung zu gewinnen. Wir sind so gut im Meckern – aber können wir noch lachen, feiern, jubeln und genießen? Dabei brauchen wir das so sehr und es tut uns so gut.

Vielleicht denkst du jetzt: »Ja, aber ich bin doch krank! Mein Chef ist gemein! Und mein Auto ist kaputt!« Das sind blöde Umstände, keine Frage – aber sie machen nicht alles aus! Oft sind die negativen Erlebnisse sehr laut und wirken daher vorherrschend, und genau darum brauchen wir wieder einen feinen Blick und ein sensibles Gespür für die besonderen und heilsamen Augenblicke unseres Lebens. Wir können diesen guten und wohltuenden Momenten helfen, eine spürbare Präsenz in unserem Leben zu haben.

Ein erster Schritt ist, die Dinge wieder wirklich zu erleben und sie dadurch auch viel sicherer im eigenen »System« zu speichern. Wie oft spiele ich mit meiner kleinen Tochter oder mache ein Puzzle mit ihr, aber in meinen Gedanken plane ich das Essen für die nächste Woche oder überlege, wen ich dringend mal wieder anrufen müsste. Oder ich sitze mit einer Tasse Kaffee in der Sonne, lasse mich aber von den Gedanken gefangen nehmen, dass der Rasen gemäht werden müsste, und terminiere, wann ich das tun könnte. Und so verstreicht unglaublich viel Gutes völlig ungesehen und »ungespürt«. Das Leben wieder wahrzunehmen, wenn es passiert, ist eine wichtige Strategie, um sich vor dem ständig negativen und schweren Blick zu schützen. Und ja, man wird auch mit dieser Sichtweise Schwierigkeiten begegnen – aber das darf ja sein, denn sie gehören zum Leben dazu. Sie bestimmen es allerdings nicht ausschließlich.

Nimm dir doch mal einige Momente Zeit und reflektiere auf diese Weise deinen vergangenen Tag, die letzte Woche oder den letzten Monat.

DAS LEBEN WIEDER WAHR-
ZUNEHMEN, WENN ES PAS-
SIERT, IST EINE WICHTIGE
STRATEGIE, UM SICH VOR
DEM STÄNDIG NEGATIVEN
BLICK ZU SCHÜTZEN.

Hand aufs Herz

- Wo gab es Augenblicke und Erlebnisse, die wie eine Aussichtsplattform auf weites Land, wie ein Schmetterling im Frühling oder ein leckeres Eis mit Erdbeeren für deine Seele waren?
- Gab es vielleicht eine tolle Begegnung mit einem lieben Menschen?
- Gab es außergewöhnliche Zeiten der Ruhe?
- Oder Zeiten, in denen du stark gefordert warst, die dir aber Raum für deine Gaben und Talente eröffnet haben, sodass du über dich hinauswachsen konntest?
- Hast du dich an etwas besonders gefreut, neue Entschlüsse gefasst, Erfolge gehabt oder Pläne geschmiedet?
- Konntest du der Umsetzung eines Traums näher kommen?
- Den nächsten Sommerurlaub planen?
- Hast du Lob bei der Arbeit bekommen oder außergewöhnlichen Zuspruch von deiner Partnerin/deinem Partner?
- Gab es kleine, aber feine Momente mit deinen Kindern, in denen du über sie und ihre Entwicklung gestaunt hast? Oder mit Nichten und Neffen, mit Kindern von Freunden?
- Oder war da vielleicht auch »nur« ein unerwarteter Sonnenstrahl, der durch die dichte Wolkendecke brach?

Gerade in Zeiten, in denen mein Blick eher auf die brachliegenden Flächen und Ruinen meines Lebenslandes ausgerichtet ist, spüre ich, wie solche Gedanken über das Gute in meinem Leben in der Enge ein Fenster aufmachen. Frische Luft strömt herein und ich ahne, dass es viel mehr gibt als die Grenzen meines Denkens und Fühlens. Ich bin beschenkt und gesegnet, längst ist nicht alles gut und geklärt, aber dennoch bin ich geliebt und für wert geachtet. Mein Leben ist bunt

und reich und vielseitig und schön! Gott beschenkt mich mit so viel Großem und Kleinem und Offensichtlichem und Unscheinbarem.

Vor allem in der unberührten Version ihrer selbst sind die Farben, Klänge und Gerüche meines Lebenslandes unvergleichlich schön und einladend. Natürlich ist das, was uns tagtäglich begegnet, oft ein verzerrtes Bild der Dinge, doch in ihrer Ursprünglichkeit steckt so viel Aussichtsreiches und Vielversprechendes in den einzelnen Bereichen.

Rundflug

Vor einigen Jahren erhielt ich die Gelegenheit, einen Rundflug über meine Heimat mit einem Segelflugzeug zu machen. Als ich mich an die Aufwinde und Luftlöcher gewöhnt hatte und vor allem mein Magen nicht mehr rebellierte, war es absolut faszinierend, die Umgebung, in der ich lebe und die ich tagtäglich von »innen« sehe und erlebe, nun mal zu überfliegen und aus einer ganz anderen und weiteren Perspektive zu betrachten. Vieles wirkte von oben viel grüner und auch die Dimensionen und Verhältnismäßigkeiten der Orte und Landstriche zueinander veränderten sich.

Es ist ähnlich überraschend, solch einen »Rundflug« auch mal über das eigene Lebensland zu machen. Von »oben« sieht vieles auch hier ganz anders aus, bekommt eine andere Verhältnismäßigkeit – gewinnt an Bedeutung oder verliert an Schrecken.

Ich möchte dich gerne zu einem Rundflug einladen, einem Rundflug mit Positiv-Fokus über mein persönliches Lebensland. Diese Flugreise kann und darf dich inspirieren, (wieder) einmal wahrzunehmen, was für wunderschöne Orte und verheißungsvolle Plätze es auch in *deinem* Lebensland gibt:

ICH MÖCHTE DICH GERNE ZU EINEM RUNDFLUG EINLADEN, EINEM RUNDFLUG MIT POSITIV-FOKUS ÜBER MEIN PERSÖNLICHES LEBENSLAND.

Da bin zunächst einmal *ich selbst*. Ich bin gesund, und auch wenn ich keine Modelmaße vorzuweisen habe, so kann ich meinen Körper doch weitestgehend gut annehmen. Viel zu oft vergesse ich, dass Gesundsein ganz und gar nicht selbstverständlich ist und ich es als großes Geschenk empfangen darf. Ich verfüge über Gaben und Fähigkeiten, die ich sowohl in meinem Beruf als auch in meiner Freizeit vielseitig einsetzen kann. Ich habe außerdem das Privileg, in einem sicheren und wohlhabenden Land zu leben, wo ich mich entfalten und im Großen und Ganzen frei entscheiden kann, was meine Religion, meinen Beruf und sonstige Lebensumstände angeht. All diese Punkte sind für viele Menschen auf unserer Erde nicht normal, sodass an dieser Stelle schon klar ist: Alles Klagen findet auf maximal hohem Niveau statt.

Aber fliegen wir noch ein wenig weiter.

Die **Familie**, in die ich hineingeboren wurde, war nicht heil. Ich bin Einzelkind und musste die Scheidung meiner Eltern miterleben. Außerdem starb mein Vater verhältnismäßig früh. Dennoch hatte ich eine gute und behütete Kindheit und erlebte immer eine liebevolle und umsorgende Mutter, zu der ich auch heute noch ein sehr gutes Verhältnis habe und die mir zugleich Vertraute und Freundin ist. Auch meine Großeltern waren toll und ich durfte so vieles mit ihnen erleben und von ihnen lernen, was mich sehr gut auf mein selbstständiges Leben vorbereitet hat. Ziemlich früh lernte ich meinen heutigen Mann kennen und lieben und wir heirateten mit Anfang zwanzig. Durch ihn gewann ich noch eine tolle Schwiegerfamilie hinzu. Nach fünf Jahren Ehe bekamen wir unsere erste, gesunde Tochter und sind heute Eltern von drei verrückten, lustigen, einzigartigen und wundervollen Kids.

Nach meiner **Ausbildung** am Theologischen Seminar Rheinland² wurde mir dort eine Stelle als Evangelistin angeboten. Ich war überrascht und so beschenkt, nun auch beruflich für und mit Jesus unter-

wegs sein zu dürfen, und schätze das bis heute sehr. Mein Job ist so flexibel, dass ich ihn gut mit Familie und dem Schreiben vereinbaren kann, und gleichzeitig bietet er mir Raum, meine Gaben zu entfalten und immer wieder Neues auszuprobieren. Ich habe tolle Kolleginnen und Kollegen und erlebe viel Ermutigung und Unterstützung.

Fliegen wir noch ein Stückchen weiter?

Einen ganz wesentlichen Raum in meinem Lebensland nehmen meine **Freunde** ein. Ich habe so tolle und wertvolle Freundinnen und Freunde. Einige davon stehen mir wirklich nahe, sind richtige Herzensmenschen – auch wenn sie zum Teil Hunderte von Kilometern entfernt wohnen. Dennoch begleiten wir einander schon eine ganze Weile auf unseren Lebenswegen und ich erlebe es als puren Segen, um Menschen zu wissen, denen ich wichtig bin und zu denen ich jederzeit mit allem kommen kann. Bei ihnen weiß ich, dass ich Liebe, Verständnis, Anteilnahme, Hilfe und Korrektur finde – und dass sie immer für eine Überraschung gut sind. Erst neulich rief uns ein befreundetes Ehepaar an und lud uns ein, sie im Sommer nach Schweden in ein Ferienhaus zu begleiten!³ Darüber hinaus schenkt Gott mir auch immer wieder neue Menschen in mein Leben hinein, und sie kennenzulernen gleicht dem Heben eines Schatzes.

Hast du noch Lust für eine letzte Flugrunde?

Wie du wahrscheinlich schon bemerkt hast, ist der **Glaube an Gott** ganz zentral für mich. Auch wenn ich nicht im klassischen christlichen Elternhaus groß geworden bin, so durfte ich Jesus dennoch sehr früh kennenlernen und gab ihm mein Leben mit ungefähr neun Jahren. Seitdem hat ein Abenteuer begonnen, das mich durch viele Höhen und Tiefen geführt hat – aber das ich um nichts in der Welt missen möchte! Ich habe viele verschiedene Phasen erlebt, wie sich mein Glaube entwickelt hat, und kann im Rückblick auf die letzten knapp dreißig Jahre erkennen, wie Gott mich *immer* geführt, getragen, geliebt, gefordert und gefördert hat und mein Glaube kon-

tinuierlich gewachsen und zu dem geworden ist, was ihn heute ausmacht. Auch wenn ich es nicht immer fühle, so weiß ich sicher: Gott ist in jedem Moment da und absolut vertrauenswürdig.

Meine **Gemeinde** ist wie ein zweites Zuhause für mich. Wir gehen als Familie in eine relativ große freie Gemeinde hier am Ort und dort begegnen wir von jung bis alt, von laut bis leise, von bunt bis schlicht Menschen aller Art – geeint durch die Liebe zu Jesus und den Wunsch, dieser Liebe mitten im Leben Ausdruck zu verleihen. Was für ein Vorrecht, Teil dieser absolut verrückten Truppe sein zu dürfen⁴. In unserer Gemeinde gibt es ein reichhaltiges Angebot an Veranstaltungen und Aktivitäten, in denen man geistlich wachsen, seine Gaben einbringen oder einfach sein kann. Ich selbst darf mit einem tollen Team die Frauenarbeit »Frollein Wundervoll« leiten und wir erleben, wie Gott uns Wunder erleben und Erfolge feiern lässt. Diesen Raum zu haben, in dem ich mich geistlich entwickeln und ausprobieren darf, und zugleich um Menschen zu wissen, die mit ähnlicher geistlicher Sehnsucht ihren Weg gehen, ist ein unglaublicher Segen. Hier sind wir einander Freunde und Vertraute, die sich bei allen Fragen und Antworten, Hoffnungen und Grenzen, Träumen und Sorgen begleiten und unterstützen.

Kurz Durchatmen – und dann weiter ...

Nach diesem Rundflug über die großen und wesentlichen Schauplätze meines Lebens brauche ich selbst eine kleine Verschnaufpause. Kennst du das Gefühl, von Altbekanntem und Wohlvertrautem völlig überrascht zu werden? Ungefähr so geht es mir gerade. Die Summe der guten Dinge meines Lebens ist für mich einfach überwältigend – nicht zuletzt, weil ich sie mir selten so geballt vor Augen führe. Und das Aufgezählte war ja bei Weitem noch längst nicht alles! Ich könnte noch von vergangenen Urlauben, erfüllenden Hobbys, bestimmten

Lebensabschnitten, erlebten Abenteuern oder bevorstehenden Projekten erzählen.

Ich hoffe, du verstehst, dass es mir hier keineswegs darum ging, einen auf dicke Hose zu machen oder mal so richtig anzugeben. Im Gegenteil. Für die meisten Dinge bin ich ja gar nicht verantwortlich, es sind einfach unglaublich großzügige Geschenke eines Gottes, bei dem Segen und Gnade im Überfluss zu finden sind. Darum blüht mein Lebensland bunt! Er hat mich auf weiten Raum gestellt, in dem ich aufatmen kann. Er hat mir eine Freiheit geschenkt, die mir im Herz und in den Fingern kribbelt, und mir Platz zum Gestalten gegeben, der mich einlädt und täglich neu meine Abenteuerlust weckt.

ER HAT MIR EINE FREIHEIT
GESCHENKT, DIE MIR IM HERZ
UND IN DEN FINGERN KRIBBELT,
UND MIR PLATZ ZUM GESTALTEN
GEGEBEN, DER TÄGLICH NEU
MEINE ABENTEUERLUST WECKT.

Dich mit auf diesen Rundflug zu nehmen hatte nur ein Ziel: dir Lust zu machen, auch mal eine Runde über deine Welt zu drehen und ebenfalls dabei mit Kopf und Herz den Fokus auf das Gute darin zu richten.

Hand aufs Herz

- Wo kommst du her? Welche Menschen haben dich geliebt und geprägt, dir Wichtiges beigebracht und dich gefördert?
- Wie sieht dein Umfeld aus? Wo lebst du? Auf welchem (Lebens-)Weg bist du dort hingekommen? Gibt es Lieblingsorte (ganz reale oder auch für deine Seele), an die du dich gerne zurückziehst oder wo du Kraft tanken kannst?
- Wer sind deine Freundinnen und Freunde? Wer von ihnen ist wirklich ein Herzensmensch? Wie hast du sie kennengelernt? Wann hattest du das letzte Mal eine schöne Zeit mit ihnen?

- Wie steht es um deine Familie? Wer gehört dazu? Zu wem hast du eine gute und tiefe Beziehung?
- Welchen Job hast du? Was gefällt dir daran? Welche Rolle spielst du in deinem Unternehmen? Gibt es Kollegen, die deinen Arbeitstag bereichern?
- Welche Gaben und Hobbys hast du? Wo fühlst du dich lebendig? Welche Tätigkeiten geben dir mehr Kraft, als dass sie dir Kraft rauben? Woran hast du richtig Spaß, sodass du regelrecht die Zeit vergisst?
- Gibt es Ziele in deinem Leben, die dich im Hier und Heute motivieren und beflügeln? Was würdest du gerne noch lernen oder erreichen? Welche Weichen stellst du heute schon, damit du in einem, in drei oder in zehn Jahren da bist, wo du hinwillst? Was würdest du tun, wenn Geld und Zeit keine Rolle spielen?
- Hast du eine Gemeinde? Was macht diese Gemeinde aus? Was liebst du an ihr? Welchen Platz nimmst du dort ein? Und wo siehst du dich und deine Gemeinde in ein paar Jahren?
- Und was macht dich sonst noch zu einem beschenken und reichen Menschen?

Vielleicht erscheint es dir gar nicht so einfach, manche der Antworten zu finden, oder du merkst, dass du bei allem Guten immer so schnell wieder auch die negativen Aspekte siehst. Dann kann es dir helfen, andere Menschen zu fragen. Du könntest zum Beispiel deine Partnerin/deinen Partner oder gute Freunde fragen, welche Gaben sie in dir sehen oder was sie denken, wo du für andere oder für deine Gemeinde wertvoll bist, wo es dir gut geht und warum du ein unglaublich tolles Lebensland hast.

Mir hilft auch oft ein Perspektivwechsel wie ein Spaziergang oder eine kleine »Belohnung« wie ein leckerer Kaffee, wenn ich mich »festgedacht« habe oder mir das Konzentrieren schwerfällt. Auf jeden Fall mache ich dir Mut, diesen Teil nicht einfach zu überlesen oder nur maximal zwei bis drei Antworten grob anzudenken, denn so werden dir wichtige Sichtweisen und Perspektiven für die weitere Reise durch dein Lebensland fehlen. Nimm dir Zeit, einen Stift und ein Blatt Papier oder auch dein Tagebuch und halte fest, wie sehr dein Lebensland beschenkt und gesegnet ist, wo du saftige Wiesen und bunte Blumen findest und was dort alles zum Leben einlädt. Am Ende wirst du staunen, was dir alles auf- und eingefallen ist! Versprochen.⁵

Zu gerne würde ich mir jetzt von dir erzählen lassen, wo dich dein gedanklicher Rundflug hingeführt hat und welche Orte dir dabei begegnet sind. Wie geht es dir jetzt? Sprudelt da etwas von Lebenslust und Dankbarkeit, weil dir ganz neu klar geworden ist, welche Schätze dein Land in sich birgt? Und im Betrachten des vielen Guten haben sich vielleicht Ideen, Wünsche und Träume entwickelt, was alles noch werden kann und wo dich deine weitere Lebensreise hinführen soll?

Möglicherweise bist du aber beim Lesen der Fragen auch traurig oder ärgerlich geworden. Hattest gar keine Motivation, das Flugzeug abheben zu lassen und loszufliegen, weil du ganz genau um jede Schlucht, jedes brachliegende Feld, jede Ruine und jede Baustelle deines Lebenslandes Bescheid weißt. Hast beim zögerlichen und ziellosen Runddrehen gedacht: »Die hat gut reden. Wessen Land saftig grüne Wiesen und hübsch geschnitzte Bänke an sonnigen Wegesrändern beherbergt, macht natürlich gerne einen kleinen Rundflug darüber. Aber flieg mal über (m)ein Kriegsgebiet! Wenn von oben so vieles zerstört und abgestorben aussieht. Jetzt fühle ich mich in meinem Leben noch verlorener und unglücklicher als sowieso schon.«

Vielleicht erlebst du gerade Schweres: Verlust. Angst. Trauer. Resignation. Oder du wirst gemobbt. Überfordert. Verkannt. Oder, oder, oder. Dinge, die es kaum zulassen, den Blick auf das Gute zu richten. Dinge, die ein Gefühl von Selbstbetrug zurücklassen, so als würde man von einem bedrohlichen und lauten Trommelwirbel

überrollt, sich aber überschwänglich und übertrieben über den leisen und kurzen Ton einer Piccoloflöte freuen.

UNSER LEBEN IST UNSER LEBEN
UND ES DURCHLÄUFT IMMER
WIEDER VERSCHIEDENE PHASEN
UND ZYKLEN, DIE IHRE BERECH-
TIGUNG HABEN UND DENEN WIR
RAUM GEBEN DÜRFEN.

Was auch immer gerade in dir vor-
geht und was dein Herzensrundflug
dir für einen Blick eröffnet hat: Lass es
zu! Es bringt weder etwas, sich weni-

ger zu freuen, weil man weiß, dass es anderen Menschen schlechter geht, noch, sich zur Freude zu zwingen, obwohl sie sich einfach nicht entdecken lassen will. Unser Leben ist unser Leben und es durchläuft immer wieder verschiedene Phasen und Zyklen, die ihre Berechtigung haben und denen wir Raum geben dürfen. Aber auch wenn das Schwere und Veränderungswürdige im Moment die größere und lautere Rolle in deinem Leben übernimmt, so mag ich dir Mut machen: Schenke auch den feinen, vielleicht sehr leisen Melodien der guten Momente Gehör. Sie werden den momentanen Krach deines Lebens wahrscheinlich nicht dämpfen, aber sie geben dennoch der Seele kurze Momente des Durchatmens und Weiterhoffens.

UND DANN IST ALLES ANDERS

Wenn das Chaos in mein Land einfällt

Auf unserem kleinen Rundflug haben wir unterschiedliche Lebensbereiche passiert. Vielleicht ist dir dabei aufgefallen, dass ich wenig Details des alltäglichen Geschehens beschrieben habe. Es war mehr ein Vorbeistreifen an Themenfeldern in ihrer Ursprünglichkeit: die Ehe, die Familie, der Glaube, die Gemeinde, der Job. Alles an sich Dinge, die – solange sie das Leben noch nicht berührt hat – zum Gestalten einladen und viel Raum eröffnen. Wie gesagt – solange sie das Leben noch nicht berührt hat. Aber die wenigsten Lebensfelder bleiben unberührt und ursprünglich – und das ist gut so, denn wenn sie nicht belebt und durchwandert werden, sind sie bloß Entwürfe in unseren Gedanken oder Ideale, von denen wir träumen. Ein Land, in dem kein Leben stattfindet, ergibt wenig Sinn!

Wenn nun die Realität auf unser Lebensland trifft, entsteht etwas Spannendes: Ideen in unserem Kopf werden zu Möglichkeiten vor unse-

ren Füßen. Vorstellungen in unserem Herzen werden zu Gelegenheiten in unserer Hand. Hier beginnt das echte »Darinleben«!

Vieles an Weite und Freiheit können wir nun erobern und ausfüllen. Träume werden zu Taten und grundsätzlich erschlossenes »Bauland« wird zu unserem ganz persönlichen Lebensraum.

Allerdings sind wir uns wahrscheinlich darüber einig, dass uns im Leben nicht nur Gutes begegnet. Wir leben eben nicht in unberührter Idylle und sonnendurchflutetem Frieden. Das, was sich eben

WENN DIE REALITÄT AUF UNSER LEBENS LAND TRIFFT, ENTSTEHT ETWAS SPANNENDES: IDEEN IN UNSEREM KOPF WERDEN ZU MÖGLICHKEITEN. VORSTELLUNGEN IN UNSEREM HERZEN WERDEN ZU GELEGENHEITEN.