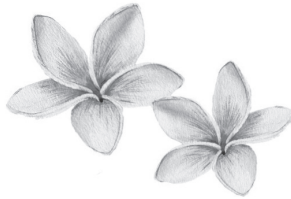


Jennie Allen

Du musst
niemandem
etwas beweisen

Von der Lebenskunst,
gnädig mit sich selbst zu sein



Aus dem amerikanischen Englisch von
Ingmarie Flimm


GerthMedien

*Für meine beiden Schwestern – und besten Freundinnen –
Brooke und Katie.*

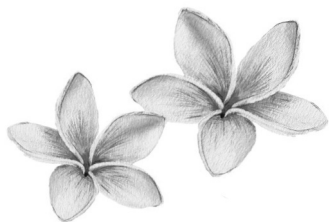
*Ihr liebt mich, ohne Bedingungen oder Fragen zu stellen.
Egal, was ich tue, egal, was passiert –
euch brauche ich nichts zu beweisen.*

*Auch in diesem Jahr seid ihr wieder
mit mir durch dick und dünn gegangen.
Durch euch erlebe ich, wie sehr Gott zu uns steht.
Dafür bin ich euch so dankbar!*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
TEIL 1 – UNTERWEGS IN DER WÜSTE	
DES STREBENS NACH GLÜCK	19
1. Mein Eingeständnis	20
2. Die Sache mit dem Rucksack	39
3. Abgelenkt und teilnahmslos	61
4. Nach Luft schnappen	80
TEIL 2 – GOTTES STRÖME	
DES LEBENDIGEN WASSERS ENTDECKEN	97
5. Nicht länger durstig	
Wie Gott deinen Sehnsüchten begegnet	98
6. Nicht länger allein	
Wie Gott dich über die Einsamkeit in tiefe Beziehungen führt	122
7. Nicht länger sorgenvoll	
Warum deine Gelassenheit der Anfang von Gottes Wirken ist	148

8. Nicht länger passiv	
Warum du mehr wagen darfst, als du dir selbst vorstellen kannst	174
9. Nicht länger ängstlich	
Warum du deinen Blick ändern musst, um neu zu hoffen	198
10. Nicht länger sich schämen müssen	
Wenn Gottes Gnade größer wird als unser eigenes Streben	220
11. Nicht länger sich unzureichend fühlen	
Von der Verbindung, nah bei Jesus zu sein	240
Epilog	266
Anmerkungen	270



Einleitung Schrecklicher Durst

Warum du zugeben solltest,
dass du nach mehr verlangst

Jennie, was hast du denn? Was ist los mit dir?“ – Warum müssen meine engsten Freundinnen mich immer mit solchen Fragen löchern? Es war kurz vor Weihnachten und ich hockte während unserer Fahrt nach Houston eingeklemmt auf dem Autorücksitz, von wo aus ich kurz angebundene Antworten gab. Zum einen mangelte es an Sauerstoff im Wageninnern, zum anderen wusste ich, dass mein Leben im Vergleich mit anderen gar nicht so schwer ist, wie es sich manchmal anfühlt.

Damit gaben sie sich aber nicht zufrieden. Vor allem Bekah ließ nicht locker. „Ich sehe es dir doch an, Jennie. Mir kannst du nichts vormachen. Du bist total angespannt. Was stresst dich denn so?“

Ich starrte aus dem Fenster. Tränen drückten sich in meine Augen, aber ich versuchte angestrengt sie zurückzuhalten. Ich konnte nicht zulassen, dass meine Gefühle Oberhand gewannen. Aber je mehr ich darauf beharrte, es sei alles in Ordnung, umso mehr spürte ich ein inneres Unwohlsein, das seit Monaten

stetig zunahm. Ich stand tatsächlich permanent wie unter Strom. Nachts lag ich oft wach, angsterfüllt, und versuchte, Gott all meine Sorgen anzuvertrauen:

- die quälende Unsicherheit, ob mein Leben überhaupt von Bedeutung ist.
- die zunehmende Herausforderung, auf die besonderen Bedürfnisse eines unserer Kinder einzugehen.
- den Schmerz darüber, dass meine jüngere Schwester durch einen tragischen Schicksalsschlag schrecklichem Leid ausgesetzt ist.
- den auf mir lastenden Druck, seit die Organisation, die ich leite, immer weiterwächst und mich (über-)fordert.
- meine Erschöpfung und Niedergeschlagenheit.
- all meine Fehler und Schwächen, denn immer wieder behandle ich geliebte Menschen ungerecht, weil ich so gestresst bin.

Will ich das alles wirklich? Was sollte an solch einem Leben bitte gut sein?

Ich versuchte mich zusammenzureißen, wenigstens die paar Stunden Autofahrt nach Houston. Ich antwortete ausweichend und machte die üblichen Ausflüchte in der Hoffnung, dass sich das Gespräch bald etwas anderem zuwendete.

Mein Mund würde verschlossen bleiben.

Aber meine Freundinnen gaben einfach keine Ruhe.

Ich versuchte das Thema zu wechseln. „Wollen wir nicht mal anhalten und etwas essen?“, fragte ich. „Hat außer mir noch jemand Hunger?“

Übereinstimmend erklärten sie mir, dass ich erst etwas essen dürfe, wenn ich ihnen ehrlich sagte, was mit mir los war. Diese

verrückt lieben Freundinnen hatten mich in ihrer Gewalt. Mir blieb keine andere Wahl, als mich vor ihnen zu öffnen.

Irgendwo in einem schicken Vorort von Houston entdeckten wir eine kleine Imbissbude und jede von uns bestellte einen Burger. Der Fußboden war schmutzig, drinnen gab es nur Stehplätze und wir waren die einzigen Gäste. Also drängten wir uns draußen um einen Heizpilz, aber ließen uns dort die besten Burger, die man sich nur vorstellen kann, schmecken.

Die Bedienung kümmerte sich rührend um mich. Sie brachte mir immer wieder frische Taschentücher, während ich vollkommen zusammenbrach und meinen Freundinnen unter Tränen alles offenbarte: mein Gefühl, einfach unzulänglich zu sein. Und die Angst davor, andere Menschen zu enttäuschen, die sich mir anvertraut haben, oder, noch schlimmer, als Mutter zu versagen. Den permanent gefühlten Druck, den ich so verbissen zu ignorieren versuchte, während es mir in Wahrheit keinen Augenblick gelang. Ich war so traurig wegen meiner Schwester, ich zweifelte an Gott, obwohl ich doch Predigten über ihn halte und Bücher über ihn schreibe. Und kurz vor unserer Abfahrt hatte ich im Büro noch eine Praktikantin regelrecht angeschnauzt. Ständig war da dieses Gefühl, dass das, was ich tue, nicht gut ist, nicht gut genug, und einfach nicht ausreichte. All das, was ich eigentlich gar nicht aussprechen, mir nicht einmal selbst eingestehen wollte, brach auf einmal aus meinem Mund hervor.

Zwei ganze Stunden ließen meine Freundinnen mich einfach nur reden. Bereitwillig und ohne irgendein Urteil zu fällen, hielten sie mich an, mir endlich Luft zu machen. Und siehe da: Zum ersten Mal seit langer Zeit konnte ich wieder einmal laut auflachen, richtig aus dem Bauch heraus, tief und befreit lachen.

In diesen zwei Stunden hatte ich förmlich Narrenfreiheit. Es war okay, dass ich mich aufführte, als hätte ich nicht alle Tassen im Schrank. Niemand erwartete irgendetwas von mir, ich musste keine Rolle spielen und der tägliche Druck war wie von mir genommen. Zwar änderte sich dadurch an den äußeren Umständen überhaupt nichts, aber in mir passierte plötzlich etwas. Denn bis zu diesem Augenblick war mir überhaupt nicht bewusst gewesen, dass ich mein Leben nur noch als Schauspielerin versuchte zu bewältigen. Ich stand mit beiden Beinen auf dem schmutzigen Boden der Bürgerbude, vergaß meinen Text, legte alle Masken ab und brauchte mein wahres Gesicht nicht mehr zu verbergen.

Ich musste niemandem mehr etwas beweisen.

Und ein Gefühl tiefer Gnade durchströmte mich. *Danach* hatte ich mich die ganze Zeit gesehnt – nach dieser *Gnade*. Das war mir gar nicht bewusst gewesen, bis ich es mir selbst eingestand, dort auf dem verdreckten Boden beim Burgeressen. Meine Freundinnen verfügten Gott sei Dank über ein Übermaß von dieser ansteckenden Gnade, die von Jesus kommt, und sie ließen diese nun wie aus einer erfrischenden Quelle direkt in meine gequälte, durstige Seele strömen.

* * *

Wer kennt es nicht, diesen Durst, der uns nach Erleichterung lechzen lässt?

Ich bin überzeugt, dass wir alle unter einem gewissen Druck stehen, dass wir uns angespannt fühlen oder eine Last oder eine Schuld auf uns geladen haben – vielleicht auch mehrere Dinge gleichzeitig. Wenn aber jemand sich danach erkundigt, wie es uns geht, geben wir prompt die Standardantwort:

„Gut. Alles bestens. Ausgezeichnet.“

Mal ganz ehrlich ... bei niemandem ist alles *gut, bestens, ausgezeichnet*.

Ist es nicht unglaublich anstrengend, sich das ständig gegenseitig vortäuschen zu müssen?

Ich bin es leid – und das geht nicht nur mir so.

Mir ist an diesem Tag in der Bürgerbude in der Nähe von Houston etwas klar geworden, was uns alle betrifft: **Wir müssen an unserem Leben etwas ändern.**

Willst du auch aufhören, dir selbst und anderen etwas vorzumachen?

Ich glaube, dass auf einen jeden von uns Gnade wartet. Ob in einer Imbissbude oder anderswo.

Trotzdem muss ich an dieser Stelle auch eine Warnung aussprechen, denn es existiert neben Gott eine Macht, die ein Interesse daran hat, alles Gute, Freie, Frieden und Freude in uns zu stören und zu zerstören. Doch wir sind da nicht allein unterwegs. Gott ist mit uns. Nur sollte jeder, der frei und in Gottes Gnade leben will, darauf gefasst sein, auch gegen einige Widerstände kämpfen zu müssen.

In einem Song meines Lieblingsmusikers Ben Rector gibt es folgende, leider allzu wahre Liedzeile: „Manchmal redet der Teufel mit Jesus’ Stimme.“⁴¹

Wir lassen uns zuweilen täuschen durch die Lügen und falschen Versprechungen von jemandem, der genau weiß, wie er sich unseren Durst zunutze macht. Nur wenn wir das durchschauen, können wir ihm sein perverses Handwerk legen.

Wenn ich dir schaden wollte ...

Wenn ich dir schaden wollte, würde ich Folgendes tun:

- Ich würde dich glauben machen,
dass du Erlaubnis brauchst, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen.
- Ich würde dir einreden,
dass du ein hoffnungsloser Fall bist.
- Ich würde dich erinnern,
immer und immer wieder, wie unbedeutend du bist.
- Ich würde dir vorhalten,
dass Gott ein tadelloses Benehmen von dir erwartet.

Für eine lange Zeit haben solche und andere falschen Annahmen dazu geführt, dass viele Menschen in der Kirche nie den Mund aufgemacht haben. Mittlerweile aber sind viele Menschen aufgewacht. Sie hören Gottes Wort und wollen einstehen für den Glauben. Und wir spüren, wie Gott zu uns spricht, und das setzt einiges in Bewegung. Dass wir uns befreien wollen von solchen Lügen und andere Menschen ebenfalls in die Freiheit führen. Wir lassen uns nicht länger kleinreden.

Wenn ich dir schaden wollte, würde ich dich einlullen und von Gottes Wort ablenken.

Technischer Fortschritt, soziale Medien, Netflix, Reisen, gutes Essen, Alkohol, Komfort – ich würde dich gar nicht mit all den Dingen zu locken versuchen, die bereits als Laster bekannt sind, sonst würdest du ja vielleicht Verdacht schöpfen. Vielmehr würde ich dich mit ganz alltäglichen, belanglosen Dingen umgeben und dir eine richtige Wellnessoase einrichten, in der du dich so wohlfühlst, dass Gott dir immer gleichgültiger wird. Denn dann bedeutet dir diese Komfortzone irgendwann mehr als die

bedingungslose Hingabe an Gott und Gehorsam, und du wirst nach und nach den Geist, der dich leitet, liebt und tröstet, ganz vergessen.

Und wenn das nicht funktionieren sollte, würde ich dir dadurch schaden wollen, dass ich deine Persönlichkeit auf die Probe stelle. Ich würde dich glauben machen, du müsstest dich ständig beweisen, denn dann ...

- würdest du dich nur noch um dich selbst kreisen statt um Gott.
- würden deine Freunde zu Rivalen.
- würden Kollegen zu Konkurrenten.
- würdest du dich selbst isolieren, weil du glaubst, nicht gut genug zu sein.
- wärst du deprimiert und undankbar über deinen Lebensweg.

Oder ...

- du würdest dich ständig mit anderen vergleichen und glauben, dass du besser bist als sie.
- du würdest über Menschen urteilen, die Gott dringend brauchen.
- du würdest andere verurteilen, statt liebevoll auf sie zuzugehen.
- du würdest Dinge, die andere für Gott tun, nicht anerkennen.

Wie auch immer, du hättest keine Freude mehr am Leben, denn du wärst immer auf dich und andere fixiert, nicht auf Jesus.

Und falls du darauf nicht hereinfallen solltest, **dann würde ich dich damit infizieren, dass du missionieren musst – auch wenn du dich selbst dabei von Gott entfernst.**

- Dann würdest du dieses Ziel anbeten, nicht Jesus.
- Du würdest dich mit anderen streiten, wer die wichtigste Rolle spielt.

- Du würdest emotional ausbrennen vor lauter Erschöpfung.
- Du würdest glauben, dass Erfolg sich nur an den Ergebnissen messen lässt.
- Du würdest viel Aufmerksamkeit suchen, statt Gott in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen.

Deine Zeit und Energie würdest du nur darauf verwenden, eine möglichst bedeutsame Rolle zu spielen, statt mehr über Jesus zu erfahren und den Menschen seine Liebe zu zeigen. Du wärst ständig auf der Suche nach mehr Anhängern, nach immer tolleren Jobs, würdest Bücher veröffentlichen und wichtige Ämter übernehmen, anstatt dich um die Seelen der Menschen zu kümmern und Gott zu loben.

Sollte das immer noch nicht funktionieren, würde ich dich leiden lassen.

- Dann würdest du vielleicht glauben, Gott meinte es gar nicht gut mit dir.
- Dein Glaubensfundament würde Risse bekommen.
- Du würdest bitter werden, du wärst abgespannt und erschöpft, anstatt zu wachsen und immer mehr zu werden wie Christus.
- Du würdest versuchen, dein Leben zu kontrollieren, anstatt die Pläne zu akzeptieren, die Gott für dich hat.

Ist es nicht so, dass du dir und der Welt ständig beweisen musst, ...

- wie wichtig *du* bist?
- dass *du* die Kontrolle über alles hast?
- dass *du* beliebt bist?
- dass *du* glücklich bist?
- dass *du* dich genug anstrengst?

Im Grunde ist es doch so: Du bist wie in einer Wüste auf der Suche nach Wasser, das lebensnotwendig für dich ist. Aber jedes Mal, wenn du einer dieser Antworten Glauben schenkst, immer wenn du diese Brunnen erreichst, sind sie ausgetrocknet oder es gibt nur einen winzigen Schluck, damit du den falschen Versprechungen auch weiterhin nachläufst. Nie können wir unseren Durst wirklich stillen. Sind wir diesen Einflüsterungen einmal auf den Leim gegangen, hoffen wir, dass unsere Sehnsucht dadurch befriedigt wird – wenn wir uns nur genug anstrengen, wenn wir endlich gut genug sind. Doch letztlich fallen wir auf Trugbilder herein, schenken vorgeschobenen Antworten Glauben, laufen materiellen Dingen nach und wundern uns, *warum dieser quälende Durst nie wirklich aufhört.*

Im Buch Jeremia beschreibt Gott bereits ganz deutlich, was da passiert: „Mein Volk hat eine doppelte Sünde begangen: Erst haben sie mich verlassen, die Quelle mit Leben spendendem Wasser, und dann haben sie sich rissige Zisternen ausgehauen, die überhaupt kein Wasser halten.“²

Wasser. Wir Menschen können maximal drei Tage ohne Wasser überleben. Nichts anderes hat eine so elementare Bedeutung für uns wie Wasser.

Sieht man sich die trockenen Regionen der Erde auf der Landkarte einmal an, wird schnell klar, dass Menschen immer dort siedeln, wo es Flüsse oder Seen gibt. **Denn dort, wo Wasser ist, existiert Leben.** Pflanzen, Tiere, aber auch unser aller Leben hängen davon ab. **Wo aber kein Wasser ist, da herrscht Tod.**

Ich vermute, Sie kennen dieses Gefühl durstig zu sein, sonst hätten Sie wahrscheinlich nicht zu diesem Buch gegriffen. Der Durst ist so groß geworden, dass er kaum noch auszuhalten ist, und Ihre Gebete kreisen nur noch darum, endlich von dem

lebendigen, ewigen Wasser des Lebens zu trinken. Ich möchte Ihnen dabei helfen, ein Leben ohne diesen quälenden Durst zu führen und ein erfülltes Leben zu finden. Ich kann für mich sagen, dass ich dieses Wasser gefunden habe, und es schenkt mir innere Ruhe. Und ich werde Ihnen zeigen, wo dieses Wasser zu finden ist.

Es ist für alle da. Nicht nur, um im Vorbeigehen den Durst zu stillen, sondern es handelt sich wirklich um eine ewige, nie versiegende Quelle, an der man sich so satt trinken darf, dass anschließend das Wasser aus einem selbst heraus in eine durstige Welt strömt. Doch das Wasser, das Sie dafür brauchen, gibt es nur an einem einzigen Ort.

Und ich sage das gleich hier zu Beginn, es ist kein Geheimnis, Sie kennen vermutlich die Antwort schon, denn auf unseren Durst gibt es nur eine Antwort: Jesus.

„Wer Durst hat, der soll zu mir kommen und trinken“, sagt er im Johannesevangelium. „Wer an mich glaubt, von dem wird Leben spendendes Wasser ausgehen wie ein starker Strom.“³

Er allein ist die Quelle, aus der all das strömt, er ist unsere ganze Hoffnung und unser Ziel.

Das soll mein Ausgangspunkt sein, denn ich will keine leeren Versprechungen machen. Mein einziges Ziel ist es, Ihre durstigen Seelen zur Quelle des lebendigen Wassers zu führen, zu Jesus, denn er ist immer für uns da.

Warum ist das, was einem vielleicht auch schon altbekannt ist, so wichtig zu verstehen?

Nun ja, konkret hat sich an meinem Leben gar nichts geändert, als ich an diesem Tag auf dem schmuddeligen Fußboden in Houston stand. Aber trotzdem ist seitdem nichts mehr, wie es war, denn ...

- ich fühle mich nicht mehr allein.
- ich bin erleichtert.
- ich spüre, dass ich geliebt bin.
- ich kann endlich wieder tief durchatmen.
- ich spüre, dass Jesus mich sieht und hält.

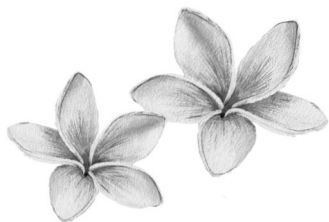
Mein Glaube ist seitdem stärker geworden. Und es verschafft mir ein enormes Freiheitsgefühl zu wissen, dass ich in meinem Leben *nichts. Und Niemandem. Etwas. Zu beweisen. Brauche.*

Ich muss allerdings fairerweise dazu sagen, dass es nicht leicht ist, gnädig mit sich selbst zu sein und der permanenten Anstrengung und dem Druck, den wir uns selbst machen, zu entkommen. Versuchen Sie es selbst! In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie ich meinen Weg gefunden habe.

Anfangen will ich mit den immer wieder vor uns aufblitzenden Fata Morganas des falschen Glücks und wie sich diese als Trugbilder wasserreicher Oasen erkennen lassen.

TEIL 1

UNTERWEGS IN DER WÜSTE DES STREBENS NACH GLÜCK



1.

Mein Eingeständnis

Einen Großteil meines Lebens habe ich diese Stimme in meinem Kopf gehört:

Du bist nicht gut genug.

Mein Papa war ein Träumer. Er nahm mich oft auf den Schoß und meine zwölf Jahre alten schlaksigen Beine baumelten über der Lehne seines abgewetzten Polstersessels. Das war unser Lieblingsplatz. Mit seinem 1,80 Meter langen Körper konnte er den Sessel locker nach hinten kippen und dann sahen wir gemeinsam zum Popcorn-Muster der Zimmerdecke hinauf und philosophierten über die Welt.

„Und, wie läuft es mit den Jungs, Jennie?“

Ich stieß ein obligatorisches Kichern aus, denn mit zwölf verschwendete ich noch keine Gedanken an Jungs. Bald sollten sie ins Zentrum meines Interesses rücken, aber ein bisschen Schonzeit hatte ich noch. Meine Figur war nicht nur schlaksig, meine Großmutter hatte mir etwa ein knappes Jahr zuvor auch noch einen radikalen Kurzhaarschnitt verpasst. Sicher nicht aus böser Absicht, aber ich nahm es ihr ziemlich übel. Anschließend kippte sie nachdenklich ihren Kopf zur Seite und entschied, dass ich auch noch eine Dauerwelle brauche.

Also trug ich als Fünftklässlerin dieselbe Frisur wie meine silberhaarige, elegante Großmutter.

Nein, Papa, es gab da keine Jungs, die ich damit hätte beeindrucken können, außer vielleicht Henry, dessen blonder Haarschopf noch wilder war als sein Verhalten. Denn nachdem mir mein langes Haar so tragisch abhandengekommen war, erkundigte er sich freundlich, ob ich mit dem Kopf in einen Staubsauger geraten sei.

Puh! Das tut heute noch weh.

Mein Vater und ich redeten über alles Mögliche: Schulnoten, Freunde, Sport, Jungs. Er handelte diese Themen ab, als gäbe es eine unsichtbare Liste von zu erreichenden Zielen, deren Erfüllung Väter überall auf der Welt von ihren Töchtern verlangen, insbesondere, wenn sie nicht wissen, worüber sie mit ihnen reden sollen.

Vermutlich verband er mit seinen Fragen gar keine konkreten Erwartungen; er tastete sich nur vor und wollte seiner kleinen, ungeschickten Tochter helfen, zielstrebig ihren Platz im Leben zu finden. Tatsächlich zeigte er damit sein Interesse für mich, auch wenn ich das erst jetzt begreife, nachdem ich meine eigenen Kinder in diesem Alter erlebt habe. Wie sollte er auch ahnen, dass mein kleines Erstgeborenen-Hirn damals verzweifelt versuchte, seine Erwartungen zu erfüllen und ich dabei weit über das Ziel hinausschoss? Immer hingte ich selbst die Latte noch ein Stück höher, in der Hoffnung, diese unmöglichen Leistungen eines Tages doch erbringen zu können.

Und meine gesteckten Ziele trieben mich zu immer größeren Anstrengungen, sodass ich mein ganzes Leben lang dieser Theorie Glauben geschenkt habe, die ich für eine unverrückbare Wahrheit hielt: Irgendwann würde ich alle Ziele erreichen

und endlich meinen Vorstellungen entsprechen. Dann würde ich allen bewiesen haben, wie gut ich war: meiner Familie, meinen Freunden, Gott, und vor allem mir selbst. Aber es war wie eine Fata Morgana: Immer, wenn ich dachte, ich hätte die in der Luft flimmernde Wüstenoase erreicht, entfernte sie sich wieder und neue Hürden tauchten auf.

Das war also schon so, bevor ich mich für Jungs interessierte oder ich für sie interessant wurde. Damals dachte ich zum ersten Mal ...

Ich bin einfach nicht gut genug.

* * *

Als Erstsemester an der Universität von Arkansas ließ ich mich von einigen Freunden überreden, unter vielen anderen Mitbewerberinnen für das Cheerleader-Team zu kandidieren. An amerikanischen Colleges ist ein Platz bei den Cheerleadern äußerst begehrt, es bedeutet eine große Auszeichnung und natürlich war mir klar, dass ich dafür nicht infrage kam, denn ich war keine besonders gute Sportlerin. Na ja, ich hatte im ersten Schuljahr mal Fußball gespielt. Danach versuchte ich mich als Sprinterin, wobei ich nach meinem ersten 800-Meter-Lauf melodramatisch in Ohnmacht fiel. Ich ging auch zum Turnen, aber ins Cheerleader-Team schaffte ich es erst im letzten Jahr der Highschool. Keine Ahnung, ob ich vorher einfach nicht gut genug gewesen war oder ob ich vor lauter Anspannung im entscheidenden Moment immer das Lächeln vergaß. Jedenfalls war ich mir sicher, dass meine Aufnahmechancen im College denkbar schlecht standen und meine Bewerbung kam mir anmaßend vor.