PASTORIN **JOSEPHINE TESKE**

Wie dich der christliche Glaube durch alle Umbrüche des Lebens trägt

Stärke IM STURM

nymphenburger

Pastorin Josephine Teske

Stärke
IM STURM

**Wie dich der
christliche Glaube
durch alle Umbrüche
des Lebens trägt**

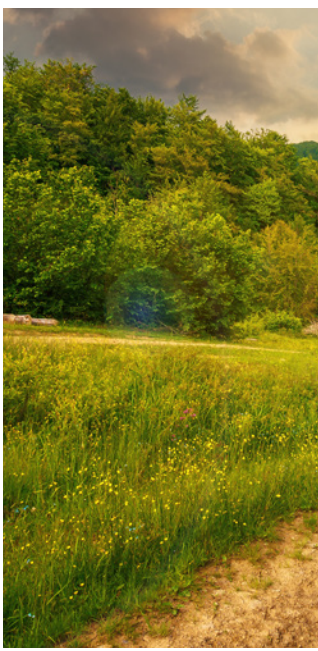
nymphenburger

Inhalt

5 Vorwort
6 Einleitung

STÜRME DES LEBENS

12 Mein Glaube als Resilienzfaktor
25 Verlust und Trauer
38 Erschöpfung und Überforderung – wenn die Kraft nicht mehr reicht
46 Einsamkeit und Zweifel
56 Neuanfang und Aufbruch
68 Scheitern und Weitergehen



FRAGEN, DIE DAS LEBEN STELLT

83 Glaube, der mitwächst

86 „Warum?“

88 Darf ich resignieren? Darf ich aufgeben wollen?

90 Darf ich an Gottes Wegen für mich zweifeln?

93 Wenn ich Gott nicht spüre – und trotzdem getragen werde

96 Darf ich böse auf Gott sein?

99 Wer bin ich, wenn ich nicht mehr leiste?

101 Wie geht verzeihen?

103 14-Tage-Begleiter für Heilung und Frieden

110 Worauf kann ich noch hoffen? Wozu das alles noch?

114 Was, wenn ich neidisch darauf bin, wie andere ihr Leben leben?

BRÜCHE UND UMBRÜCHE SIND NICHT DAS GLEICHE

119 Die dunkle Seite der Brüche

122 „Wir sind nicht allein“ – Ermutigung

124 Zu guter Letzt

127 Impressum

Für die, die in meinen Lebensstürmen
immer an meiner Seite sind.
Ihr seid mein Halt und meine Stärke.

Mein Lutz.
Johanna und Alexander, Elisabeth und
Sebastian, Konstantin & Nadja, Kilian.

Danke, Gott, dass du mein Anker bist.

WENN DER STURM KOMMT

Atme. Auch hier.

Ich atme.

Tief ein. Tief aus.

Tief ein. Tief aus.

Mitten im Sturm finde ich einen Moment der Ruhe.

Alles schwankt. Doch ich stehe.

Nicht fest vielleicht, aber aufrecht.

Ich bin gehalten, getragen von mehr, als ich jetzt sehe.

Ich bin nicht allein. Ich darf mich anlehnen. Darf Hilfe annehmen. Darf schwach sein.

In mir lebt mehr Kraft, als ich zu ahnen wagte.

Der Sturm zeigt mir nicht nur, was mich erschüttert. Der Sturm zeigt mir auch, was in mir wohnt.

Ich verliere mich nicht. Ich finde mich neu.

Was heute dunkel ist, wird nicht ewig dunkel bleiben.

Denn ich glaube an das Licht, das sich heimlich auf den Weg macht. Ich möchte nicht müde werden, danach die Augen aufzuhalten.

Ich bin unterwegs, nicht verloren.

Mein Weg ist nicht zu Ende. Vielleicht verläuft er jetzt anders als ich geplant habe, aber er führt.

Ich lasse los, was ich nicht mehr halten kann.

Und halte fest, was mich nährt.

Ich bin wie ein Baum im Wind: beweglich, verwurzelt, lebendig.

Der Sturm hat nicht das letzte Wort. Die Hoffnung bleibt. Die Stille auch.

Und da ist Gott. Nicht am Rand, nicht weit weg, mitten im Wind, mitten in mir.

Ich darf still werden. Pause machen. Mich sammeln. Und neu anfangen.

Immer wieder. Immer wieder.

Amen

EINLEITUNG

Es gibt Zeiten im Leben, da wird der Himmel schwarz. Der Wind frischt auf, Wellen türmen sich – und plötzlich stehen wir mitten in einem Sturm, den wir uns nicht ausgesucht haben. Vielleicht kam er schleichend, vielleicht brach er ohne Vorwarnung über uns herein. Manches, was eben noch fest und sicher schien, gerät ins Wanken.

Als Pastorin habe ich schon viele Menschen beerdigt. Solche, die ein langes Leben leben konnten, andere, die viel zu früh aus dem Leben gerissen wurden. Und so weiß ich, nicht nur aus meinem eigenen Leben, dass kein Leben nur glatt verläuft. Wir alle kennen das – ob wir wollen oder nicht – dass wir unser Leben nicht selbst in der Hand haben. Dass uns Situationen begegnen oder Dinge geschehen, die nicht planbar waren, die wir gern vermieden hätten. Es gab neue Lebensabschnitte, die waren abzusehen, doch genau darauf vorbereiten konnten wir uns nicht. In den Lebensgeschichten derer, die ich beerdige, höre ich dann oft, wie die Verstorbenen im Leben damit umgegangen sind. Ich höre, wie ihnen der Glaube an Gott dabei geholfen hat, mit einem Schicksalsschlag oder ihrer neuen Lebensrealität weiterzuleben.

Stürme sind Teil unseres Lebens. Manche sind sichtbar: Krankheit, Verlust, Zerbruch. Andere toben leise in uns: Angst, Zweifel, Einsamkeit. Sie alle haben eines gemeinsam – sie stellen uns vor die Frage: Woran halte ich mich fest, wenn nichts mehr feststeht?

Ich wollte kein Buch schreiben, das ein Leitfaden dafür sein soll, wie du dir Leid ersparen kannst. Dies soll auch kein Buch sein, das etwas schönredet oder meint, als gläubiger Mensch mache alles einen Sinn oder solle hingenommen werden, weil Gott sich dabei etwas gedacht hat. Ich habe das Gefühl, solche Aussagen nehmen das Leid eines Menschen nicht ernst. Es soll vielmehr ein Kompass sein, der dir zeigt, wo Hoffnung liegt. Es will von Menschen erzählen, die durchgetragen wurden, nicht weil sie stark waren, sondern weil Gott stark ist. Es lädt ein, in der Bibel nach Ankern zu suchen, die halten. Und es möchte Mut machen, inmitten von Wind und Wellen den Blick zu heben – zu dem, der still werden lassen kann.

Ich schreibe dieses Buch, während ich mich von einer langen depressiven Phase erhole. Mein Leben und das meiner Kinder hatte sich innerhalb kurzer Zeit so sehr verändert, dass ich nicht hinterherkam. Ich konnte nur zuschauen, wie alles, was wir kannten, innerhalb von Wochen zusammenbrach. Ich war

überfordert mit dem, was mir die neue Lebenssituation abverlangte. Ein ständiges Gefühl des Versagens, Nicht-Ändern-Könnens, egal was ich tat, ließ mein Inneres immer dunkler werden. So dunkel, dass ich irgendwann nichts mehr fühlen konnte. Es war doch sowieso alles egal! Neben der mir sehr wichtigen Therapie gab mir mein Glaube die Kraft weiterzumachen. Als Pastorin predigte ich zu anderen, betete für andere in den Umbruchssituationen ihres Lebens. So komisch das klingen mag, ich glaubte jedes Wort, das ich auf der Kanzel, am Taufbecken, den Särgen und Urnen den anderen zusprach. Für mich selbst konnte ich es nicht glauben. Es half mir selbst auch, anderen zuzusprechen: *Gott ist da! Gott ist an deiner Seite und lässt dich nicht allein, auch wenn du es gerade nicht spüren kannst!* Auch ich spürte Gott nicht in meinem Leben, weil ich nichts mehr spüren konnte. Im Rückblick aber weiß ich, diese Sätze immer wieder zu sagen, hat auch mir geholfen, mich zu vergewissern, dass ich nicht allein durch diesen dunklen, endlos erscheinenden Sturm gehen muss.

Das ist eine der Stärken des Glaubens. Denn Glaube ist ein Faktor, der uns innerlich festigen kann. Er macht uns resilienter. Resilienz im Glauben bedeutet nicht, dass wir unverwundbar werden. Es bedeutet, dass wir verwurzelt sind in einer Liebe, die stärker ist als jeder Sturm. Und dass wir, egal wie hoch die Wellen schlagen, darauf vertrauen dürfen: Wir sind nicht allein.

Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand.

Gottes Kraft
immer im Rücken –
so stark der Sturm
auch wütet …

Wir sind nicht allein! Wie häufig hast du dich schon gefragt, ob nur dir dies oder jenes geschieht? Ob nur du etwas nicht hinbekommst? Weil wir in einer Gesellschaft leben, in der wir vermeiden (müssen), unsere Schwächen, Ängste oder Zweifel zu zeigen, wirkt es häufig so, als wäre das Leben der anderen geordnet oder ohne große Schwankungen. Es ist nicht mehr anerkannt, dass wir unsere Trauer nach außen tragen. Es wird häufig ausgenutzt oder uns zum Nachteil ausgelegt, wenn wir nicht so „funktionieren", wie wir sollten. Und dann ist da noch Social Media, wo wir jeden Tag und jederzeit suggeriert bekommen, bei anderen Menschen wäre alles perfekt. Deshalb werde ich nicht müde dafür zu plädieren, uns einander zu zeigen, uns zu öffnen, denn nur so hören wir auch von anderen und deren Stürmen. Nur so können wir erleichtert aufatmen und sagen: Gott sei Dank kenne nicht nur ich das.

In diesem Buch wirst du entscheidende Lebensmomente von Menschen finden, die mit Gott durch ihr Leben gehen. Sie erzählen von den Stürmen ihres Lebens und davon, wie ihr Glaube sie getragen hat, sich verändert hat, sie verändert hat. Ich bin ihnen sehr dankbar, dass sie sich für uns geöffnet haben. Manchmal war es gar nicht so leicht und kostete Überwindung.

Danke für euer Vertrauen und eure Offenheit! Ohne euch würde es dieses Buch so nicht geben.

„Stärke im Sturm" liegt mir sehr am Herzen. Ich hoffe, du greifst zu diesem Buch und findest dich darin wieder. Findest Inspiration, Kraft, eben das, was du suchst.

Deine Josephine

Mein Glaube
ist wie Schutz
und Schirm.

Stürme des Lebens

Wir können nicht verhindern, dass das Leben uns verunsichert. Es gibt Momente, in denen Angst größer ist als unser Mut und wir nicht wissen, wie es weitergeht. In diesem Kapitel geht es darum, was Resilienz eigentlich bedeutet, wie Angst und Unsicherheit uns prägen und welche Kraft im Glauben liegen kann. Unser Glaube bewahrt uns nicht vor Krisen, aber er kann uns helfen, mitten in ihnen Halt zu finden.

MEIN GLAUBE ALS RESILIENZFAKTOR

Ich bin ein ungeduldiger Mensch. Ich gebe Dingen ungern Zeit zum Wachsen. Am liebsten hätte ich ein Problem oder eine Situation sofort (auf)gelöst. Ich mache lieber erst, bevor ich nachdenke. Ich plane, während ich handle. In den Stürmen meines Lebens war es dann umso anstrengender für mich auszuhalten, dass ich oft kein Ende gesehen habe. Der Leuchtturm, der rief: „Hier ist Land in Sicht“, der fehlte mir. Wie es ja oft der Fall ist, wenn wir uns mitten in den Umbrüchen unseres Lebens befinden. Wir wissen nicht, wo es hingeht. Wir wissen nicht, wie es werden wird. Und erst recht wissen wir nicht, wie wir sein werden, am Ende einer Reise. Mir macht das Angst. Mir macht der Gedanke Angst, mich zu verlieren und neu finden zu müssen. Mir macht es auch Angst zu spüren, dass ich nicht alles in meiner Hand habe. Und dass ich weder das Ende noch den Ausgang bestimmen kann. In jedem Sturm meines Lebens habe ich diese Gefühle in mir gehabt, selbst mit all meinen Sturmerfahrungen. Nur eines hat mir immer wieder geholfen: Das war mein Glaube. Der nicht nur einmal ins

Wanken geriet. Aber er war da. Ich habe einfach darauf gehofft, dass Gott mich in all dem nie verlässt. Mich trägt, auch wenn ich es nicht spüre. Allein diese Hoffnung hat mich gestärkt.

Der Glaube schenkt uns einen Halt, der tiefer liegt als unsere Gefühle und stärker ist als unsere momentane Lage. Er verankert uns in der Zusage Gottes: *Du bist nicht allein. Du bist geliebt. Du bist getragen.* Das verändert nicht immer sofort die Situation, aber es verändert, wie wir hindurchgehen.

> *Jesus Christus spricht:*
> *Hab keine Angst, ich bin bei dir,*
> *jeden Tag, bis an das Ende der Welt.*

An diese Worte hänge ich mich persönlich, wenn ich mich verloren fühle. Wer glaubt, lebt aus einer anderen Quelle. Das ist ein großer Schatz für uns Christinnen und Christen, für alle, die glauben. Statt nur aus der eigenen Kraft zu schöpfen, öffnet sich das Herz für Gottes Kraft. Das kann still und unscheinbar geschehen:

- in einem Moment der Stille, in dem wir spüren, dass Gott da ist.
- in einem Wort, das uns zufällt und genau ins Herz trifft.
- in der Fürbitte eines anderen Menschen, der für uns betet, wenn wir selbst keine Worte finden.

Glaube als Kraftquelle bedeutet auch, dass wir uns an Gottes Geschichte mit uns erinnern. Wenn wir uns daran erinnern, dass es schon andere Stürme gab, die wir überstanden haben. Nicht, weil wir besonders stark waren, sondern weil Gott uns hindurchgetragen hat. Diese Erinnerung kann wie ein innerer Vorrat sein, aus dem wir in schweren Zeiten schöpfen. Dass wir uns innerlich dafür öffnen und uns erinnern lassen, ist wichtig.

Und manchmal geschieht etwas Unerwartetes: Aus dem Vertrauen heraus wächst Mut. Wir wagen Schritte, die wir uns ohne den Glauben nicht zugetraut hätten. Wir können aushalten, was uns eigentlich überfordert hätte. Wir finden Frieden an Orten, an denen er unmöglich scheint.

Der Glaube nimmt uns den Schmerz nicht, aber er schenkt uns eine Hand, die uns hält, und ein Licht, das uns den Weg weist. Er lässt uns sagen:

> *Ich weiß nicht, was der Sturm noch bringt –*
> *aber ich weiß, wer mit mir hindurchgeht.*

Psychologische Studien zeigen, dass Menschen mit einer gelebten Glaubenspraxis oft widerstandsfähiger mit Krisen umgehen. Der Grund liegt nicht allein in den Inhalten des Glaubens, sondern auch in der Beziehung, die er eröffnet: zu Gott und zu einer Gemeinschaft von Menschen. Ich bin nicht allein, im doppelten Sinn.

Glaube schenkt **Sinn.** Er hilft uns, schwierige Erfahrungen in einen größeren Zusammenhang einzuordnen. Wer glaubt, sieht nicht nur den Schmerz, sondern auch die Möglichkeit von Wachstum, Reifung oder einem neuen Anfang. Diese Sinnperspektive wirkt wie ein inneres Stabilitätsseil, wenn alles ins Rutschen gerät.

Er bietet **Zugehörigkeit.** Im Gebet, Gottesdienst und im gemeinsamen Austausch kann ein Netz geschaffen werden, das trägt. Zu wissen, dass andere für mich beten, an mich denken, an meiner Seite stehen, lässt mich mich weniger allein fühlen. Denn gerade das Gefühl der Isolation, der Einsamkeit, verstärkt häufig Krisen.

Glaube weckt **Hoffnung.** Wie könnten wir in einer Welt ohne Hoffnung in die Zukunft schauen? Hoffnung ist ein psychologisch nachgewiesener Schutzfaktor. Sie motiviert dazu, weiterzugehen, auch wenn der Weg beschwerlich ist.

Nicht zuletzt lädt der Glaube zur **Übergabe** ein: Wir müssen nicht alles allein tragen. Die Last bei Gott ablegen zu dürfen, kann seelisch entlasten und neue Kräfte freisetzen.

So wirkt der Glaube wie eine tiefe Wurzel im Boden unseres Lebens: Er ist unsichtbar, aber er hält – und gerade in stürmischen Zeiten zeigt sich seine tragende Kraft.

Was ist Resilienz?

Resilienz beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, belastende Situationen, Krisen oder Rückschläge erfolgreich zu bewältigen und sich trotz schwieriger Umstände psychisch gesund weiterzuentwickeln. Dabei geht es nicht darum, Probleme zu vermeiden, sondern flexibel mit Herausforderungen umzugehen und sich an Veränderungen anzupassen. Resiliente Menschen können Stress besser verarbeiten, ihre eigenen Ressourcen aktiv nutzen und aus schwierigen Erfahrungen lernen. Die Resilienzforschung zeigt, dass soziale Unterstützung, Selbstvertrauen, Optimismus und Problemlösefähigkeiten wichtige Schutzfaktoren sind. Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann im Laufe des Lebens durch Erfahrungen, Training und positive Beziehungen gestärkt werden. Besonders in der Psychologie, Pädagogik und Gesundheitswissenschaft spielt das Konzept eine wichtige Rolle, da es erklärt, warum manche Menschen Krisen besser bewältigen als andere.

Quelle: American Psychological Association (APA) – The Road to Resilience

Ich wollte dieses Buch nicht als typischen Ratgeber verfassen, sondern als eine Quelle, zu der du greifen kannst, wenn du lesen möchtest, wie andere in einem ähnlichen Sturm ihren Umgang damit finden konnten. Oder wenn deine Fragen zu groß werden und du Hilfe bei der Suche nach Antworten brauchst. In jedem Kapitel findest du Anregungen, um in schweren Situationen deines Lebens zu reflektieren. Du kannst sie nutzen, wie du es brauchst. Als kleines Gebet zwischendurch oder in Form eines praktischen Rituals. Ich habe sie bewusst schlicht gehalten, damit du nicht viel besorgen musst, denn das Wichtigste für dich ist, ein offenes Herz zu haben, und das ist manchmal schon anstrengend genug.

Gott formt alles neu.

ANGST UND UNSICHERHEIT

Interview mit Johanna, 26 Jahre: Mut zum eigenen Weg, indem ich das Studium abbreche

Johanna kommt aus einer Arbeiterfamilie. Sie ist die erste, die studiert. Sie steht kurz vor dem Abschluss ihres Lehramtsstudiums – ein sicherer, anerkannter Weg, den sich vor allem ihr Vater für sie gewünscht hat. Doch sie trifft eine Entscheidung, die für ihre Familie unverständlich ist: Sie bricht ihr Studium ab, um eine Schreinerlehre zu beginnen. Sie erzählt, wie dieser Schritt ihr Leben verändert hat – und wie ihr Glaube sie in diesem Neuanfang trägt.

Ich stand kurz davor, mein Lehramtsstudium abzuschließen. Ich wollte lange Lehrerin für Geschichte und Deutsch werden. Dazu gehörte für mich viel Arbeit mit Prüfungen, Hausarbeiten, Praktika. Schon im Praktikum habe ich gemerkt: Eigentlich ist das nichts für mich. Aber für meine Familie war das immer der perfekte Plan: Ein sicherer Beruf, eine Beamtenstelle, ein geregeltes Leben mit Perspektive. Und auch für mich war das verlockend, klar. Besonders mein Vater, der aus einer Arbeiterfamilie kommt, hat sich immer so sehr gewünscht, dass ich diesen Weg gehe. Für ihn war das ein Zeichen von Erfolg, von Aufstieg, von Sicherheit. Er war so stolz auf mich, als ich von Zuhause wegzog und meinen Weg an der Uni ging. Nach ein paar Semestern begann ich zu zweifeln, ob ich wirklich Lehrerin werden möchte. Ob es das Richtige für mich ist. Mein Vater hat mir nie Druck gemacht, nicht offen gesagt, dass er ent-

täuscht wäre, aber ich habe es in seinem Blick gesehen, in seinen leisen Kommentaren, wenn ich ihm von meinen Zweifeln erzählte.

Denn ehrlich gesagt: Ich habe mich nicht mehr wohlgefühlt in diesem Studium. Es wurde für mich mehr und mehr zu einer Last, einem Korsett, das mich einengte. Irgendwann vor einer Schulklasse zu stehen, war nicht mehr das, was ich wollte. Und dann kam da diese andere Sehnsucht: das Arbeiten mit den Händen, etwas Echtes schaffen, etwas Materielles. Ich hatte schon als Mädchen viel Zeit in der Werkstatt meines Onkels verbracht. Dort haben wir zusammen mit Holz gearbeitet, Dinge gebaut. In meiner Erinnerung hatte mich das immer erfüllt. Aber so etwas war nie eine „vernünftige" Option in meiner Familie. Meine Eltern sagten häufig, schon als ich noch zur Schule ging: „Johanna, du sollst es mal leichter haben als wir!" Ich sollte aus meinem Leben „mehr" machen.

Als ich dann beschlossen habe, das Studium abzubrechen und eine Schreinerlehre zu beginnen, war die Reaktion meiner Familie, besonders meines Vaters, schwer auszuhalten. Sie konnten es nicht verstehen. Sie waren enttäuscht, manchmal sogar wütend. Für sie war ich auf dem sicheren Weg, auf einem guten Weg. Jetzt sahen sie nur noch einen großen Umweg, eine unsichere Zukunft. Ich habe mich oft gefragt, ob ich egoistisch bin, ob ich meine Familie enttäusche, ob ich zu wenig Willenskraft habe, meinen ursprünglichen Weg durchzuziehen.

In all dem Chaos hat mir mein Glaube sehr geholfen, auch wenn ich lange gebraucht habe, um ihn so zu verstehen, wie ich ihn jetzt erlebe. Früher dachte ich, Gott hätte einen festen Plan für mein Leben, einen vorgezeichneten Weg, den ich einfach nur finden und verfolgen muss. So habe ich es gelernt. Wenn ich von diesem Weg abgewichen bin, fühlte ich mich schuldig und verloren. Aber durch diese Zeit habe ich gelernt, dass Gott mehr ist als ein Regisseur, der jede Szene kontrolliert. Er ist eher wie ein Begleiter, der mich hält, wenn ich ins Unbekannte gehe. Der mich mutig macht, auf mein Herz zu hören, auch wenn andere es nicht verstehen.

Heute weiß ich, dass mein Weg anders aussieht als der meiner Familie, und das ist in Ordnung. Die Schreinerlehre fordert mich, bringt mich zurück zu meinen Wurzeln, zu einer handwerklichen Welt, die ich liebe. Und ich spüre, dass ich genau hier sein soll. Ich habe gelernt, dass Erfolg nicht nur in Titeln und sicheren Jobs liegt, sondern auch darin, sich selbst treu zu bleiben und darin, den Mut zu haben, Neues zu wagen. Mein Glaube gibt mir die Kraft, diesen Weg zu gehen – mit Zuversicht, mit Frieden in mir.

Interview mit Thomas, 63 Jahre: Das Arbeitsleben mit Gottes Hilfe hinter sich lassen

Thomas leitete jahrzehntelang einen kleinen Betrieb. Er war gefragt, verantwortlich, sein Alltag war voller Entscheidungen und Abläufe, die er steuerte. Doch in den letzten Monaten vor der Übergabe begann ihm langsam zu dämmern: Dieses Kapitel endet, und ein Neubeginn ist noch nicht sichtbar. Nach der Übergabe waren die ersten Wochen mit seiner Frau ungewohnt und konfliktbeladen – bis er langsam einen neuen Rhythmus fand und ein Hobby entdeckte, das ihn erfüllt.

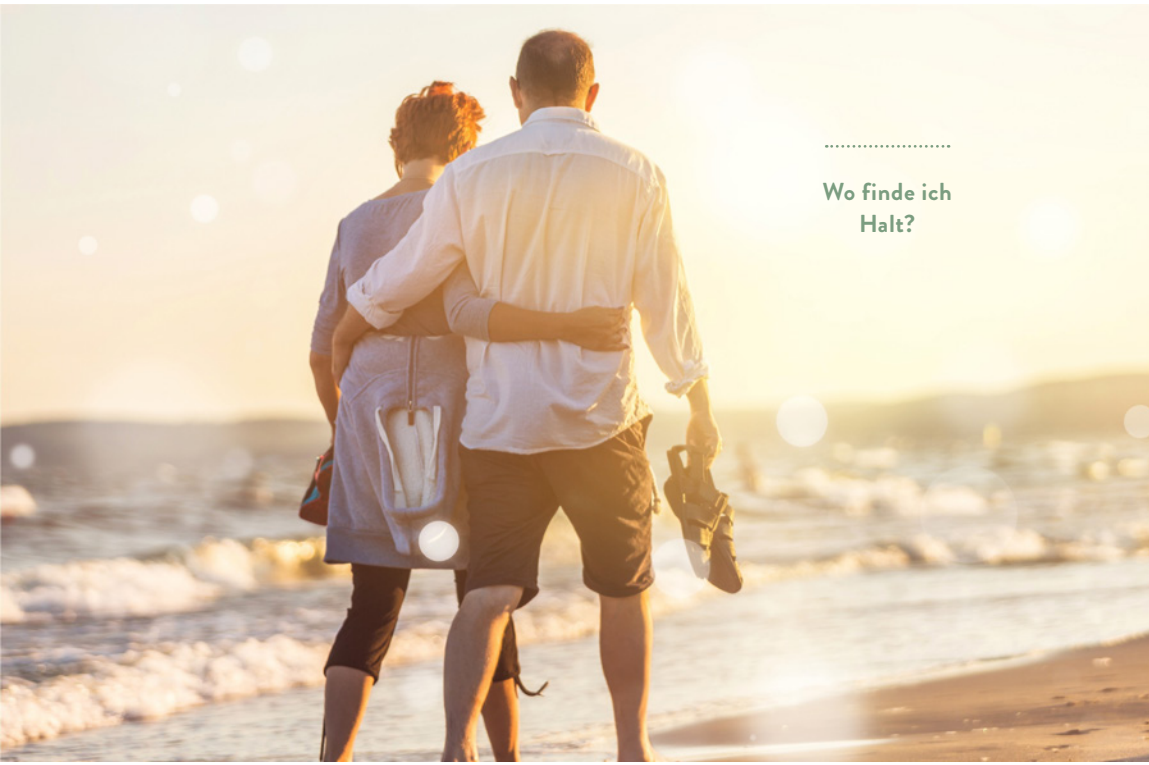
In den letzten Monaten, als die Übergabe näherrückte, habe ich zum ersten Mal gespürt: Das alles hier findet ein Ende. Es war kein plötzlicher Moment, sondern ein langsames Dämmern: Ich sah den leeren Terminkalender, die Aufgaben, die ich abgab, die Verantwortung, die ich weiterreichte. Und gleichzeitig hatte ich noch keinen klaren Blick auf das, was danach kommen sollte. Mir kam gar nicht in den Sinn, dass ich einen Neubeginn vor mir hatte. Den konnte ich noch nicht sehen. Ich wusste nur: Irgendetwas geht zu Ende und da ist eine große Leere.

Dann kam die Zeit nach der Übergabe. Plötzlich hatten meine Frau und ich unendlich viel gemeinsame Zeit, und wir wussten beide gar nicht, wie wir damit umgehen sollten. Früher war ich im Betrieb, sie in ihren eigenen Abläufen zu Hause. Ich habe mich in dieser Zeit oft fehl am Platz gefühlt, ich störte ihre gewohnten Abläufe, alles musste sich neu sortieren. Wir haben viel gestritten, über Kleinigkeiten: Frühstück, Termine, die Art, wie der Tag beginnen sollte. Es war schwierig, wir mussten uns erst wiederfinden.

Langsam habe ich begonnen, Rituale für mich selbst zu entwickeln: morgens spazieren gehen, Kaffee trinken, Zeitung lesen, kleine Arbeiten im Garten. Und dann habe ich etwas Neues ausprobiert: Ich habe angefangen zu malen. Zuerst nur kleine Skizzen von Landschaften, einfache Aquarelle. Ich hätte nie gedacht, dass mich das so erfüllen würde. Beim Malen vergesse ich die Zeit, ich bin konzentriert und kreativ. Und es gibt mir das Gefühl, etwas Eigenes zu erschaffen. Das mag ich, denn im Betrieb musste ich Leistung bringen. Das Malen, das mache ich nur für mich. Mein Glaube hat mir dabei geholfen. Ich habe gebetet, nicht um sofortige Antworten, sondern um Geduld, um Kraft, um Halt. Ich darf Schritt für Schritt meinen Platz in diesem neuen Abschnitt finden.

Zum Glück haben meine Frau und ich einen Rhythmus gefunden. Wir können die Zeit miteinander genießen und wir respektieren die Abläufe des anderen. Und ich male jetzt regelmäßig. Das gibt mir Struktur und inneren Ausgleich. Ich habe gelernt, dass Bedeutung nicht nur in Verantwortung oder Arbeit liegt, sondern im Sein, in Beziehungen, in Momenten, die man bewusst erlebt. Ich werde nicht mehr auf die gleiche Weise wie im Betrieb gebraucht, aber ich bin wertvoll für meine Familie, meine Freunde und auch für mich selbst.

Ich hätte gern früher gewusst, dass es dauert, bis man sich mit dem Ende des Arbeitslebens abfindet. Es ist normal, sich orientierungslos zu fühlen, sich in der Nähe der Familie manchmal fehl am Platz zu fühlen, sich zu streiten. Auch wenn die Rolle sich verändert, bleibt man wertvoll und wichtig, nur auf eine neue Weise.



Wo finde ich Halt?

Moses Stimme

Ich bin Mose.

Man erzählt von mir als dem großen Führer Israels, dem, der das Volk aus Ägypten geführt hat.

Aber ich weiß auch von meinen Zweifeln, meinen Kämpfen.

Ich wuchs im Palast auf, doch mein Herz gehörte meinem Volk. Ich sah ihr Leid – und meine Wut trieb mich dazu, einen Ägypter zu erschlagen. Danach floh ich, verunsichert, voller Schuld, ein Fremder im Land Midian.

Dort, am brennenden Dornbusch, sprach Gott zu mir.

Sein Ruf war klar: „Führe mein Volk heraus."

Aber in mir war nur Angst.

Ich sagte: „Wer bin ich, dass ich vor den Pharao treten sollte?"

Ich sagte: „Ich kann nicht reden. Meine Zunge ist schwer."

Ich suchte Ausreden, ich wehrte mich.

Aber Gott ließ nicht locker.

Er versprach: „Ich werde mit dir sein."

Also ging ich. Glaub mir, ich war kein Held.

Ich ging als einer, der Gott an seiner Seite brauchte.

Später, in der Wüste, waren die Kämpfe nicht vorbei.

Das Volk murrte, sehnte sich nach Ägypten zurück, zweifelte an mir. Und ich zweifelte an mir selbst.

Manchmal schrie ich zu Gott: „Warum hast du mir dieses Volk anvertraut? Ich halte das nicht aus!"

Aber immer wieder erlebte ich, wie Gott treu blieb.

Manchmal streng, manchmal geduldig, manchmal verborgen.

Meine Gottesbeziehung war kein einfacher Weg.

Sie war voller Ringen, voller Fragen, voller Nähe und Distanz.

Aber ich lernte: Gott hält mein Zögern aus.

Er kann meine Schwäche gebrauchen.

Und er zeigt mir sein Gesicht – nicht ganz, aber genug, um zu wissen: **Er ist da.**

Ich bin Mose.

Nicht stark aus mir selbst, sondern stark, weil Gott mich nicht losließ.

Gedanken

Viele von uns kennen dieses Gefühl: „Wer bin ich, dass ich das schaffen soll?“ Wir kennen unsere Aufgabe oder Verantwortung, vielleicht spüren wir auch einen inneren Ruf, und doch zweifeln wir: Ich bin nicht stark genug. Ich kann das nicht. Meine Stimme zählt nicht.

Genau so ging es Mose. Er suchte Ausreden, weil er sich selbst klein fühlte. Und Gott? Der sagte nicht: „Doch, du bist stark genug!“ Er sagte:

»Ich bin bei dir.«

Ich glaube, das ist der entscheidende Unterschied. Lass dir das noch einmal auf der Zunge zergehen. Nicht: „Doch, du bist stark genug“, sondern: „Ich bin bei dir“. Da verändert sich etwas in mir und bei der Frage, ob ich das, was vor mir liegt, schaffen kann.

Auch später, als Mose erschöpft war, als ihm das Volk zu viel wurde, als er nicht mehr konnte, da hielt er Gott seine Überforderung hin. Und Gott hielt ihn. Nicht immer so, wie Mose es wollte. Aber so, dass er weitergehen konnte.

So ist es auch bei uns: Gott ruft uns nicht, weil wir perfekt oder fehlerlos sind. Er ruft uns, weil er mit uns gehen will. Unsere Schwäche schreckt ihn nicht ab. Sie ist der Ort, an dem seine Stärke sichtbar werden kann. Wenn wir uns zu klein fühlen, zu schwach, zu überfordert, dürfen wir hören: „Ich bin da. Ich gehe mit. Ich verlasse dich nicht.“

Das war Moses Hoffnung und das darf auch unsere sein. Und gleichzeitig ist es mir wichtig dir zu sagen: Es ist normal, wenn du dich an diesen Zuspruch erinnerst, dich daran hängst und dennoch Zweifel oder Ängste hast! Du bist ein Mensch, es gehört dazu.

Manchmal stehen wir vor Dingen, die größer sind als das, was wir uns selbst zutrauen. Wir wissen nicht, wie wir den nächsten Schritt gehen sollen. Wir wünschen uns Mut und spüren doch vor allem unsere Angst. Wir müssen dann nicht sofort wissen, wie es weitergeht. Wir dürfen erst einmal stehen bleiben. Atem holen. Aussprechen, was uns umtreibt. Und darauf vertrauen, dass wir nicht alles allein tragen müssen.

Die folgende Andacht lädt dich ein, genau diesen Moment auszuhalten. Mit deiner Angst, deiner Unsicherheit und mit dem, was dich trägt.

EINE KLEINE ANDACHT FÜR DICH, WENN DICH ANGST ODER UNSICHERHEIT UMTREIBEN:

Bibelvers: *„Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott.“* (Jesaja 41,10)

Impuls

Manchmal fühlt sich das Leben wie ein stürmisches Meer an. Es ist, als könnte ich dabei ertrinken. Die nächste Welle schon könnte zu groß sein. Kein Land in Sicht, kein Boden unter den Füßen. Ich weiß nicht, was morgen kommt und das macht mir Angst. Sorgen treiben mich um. Doch Gott sagt: „Fürchte dich nicht.“ Er ist bei mir, mitten in meinen Unsicherheiten. Angst darf da sein, aber ich muss ihr nicht alleine begegnen. Ich darf Gott meine Sorgen in die Hände legen.

Fragen zur Reflexion

- Welche Angst begleitet mich gerade am meisten?
- Wie kann ich diese Angst bewusst zu Gott bringen?

Gebet

„Gott, ich fühle mich unsicher. Ich fühle mich ängstlich. Hilf mir, meine Sorgen loszulassen und mich auf deine Nähe zu verlassen. Amen.“

Ritualidee

Schreibe deine aktuelle Angst auf einen Zettel. Falte ihn und lege ihn in eine Schale oder ein Glas. Sprich ein kurzes Gebet: „Gott, ich lege meine Angst in deine Hände.“ Du kannst die Zettel wöchentlich neu gestalten oder verbrennen, um Loslassen zu symbolisieren.

Glaube nimmt uns die Angst nicht ab. Aber er kann uns einen anderen Blick auf sie schenken. Denn Vertrauen ist nicht das Gegenteil von Angst, sondern etwas, das mitten in der Angst wachsen kann. Wir dürfen Gott unsere Unsicherheit hinhalten und zugleich fragen: Wo möchtest du mich hinführen? Welchen Schritt kann ich wagen?

Im folgenden Gebet geht es um diesen Schritt. Um Mut, Vertrauen und die Freiheit, nicht alles selbst in der Hand haben zu müssen.

Immer der Hoffnung
entgegen.

Etwas wagen

Gott,
manchmal halte ich fest,
weil mir das Bekannte Sicherheit gibt.
Doch tief in mir ruft die Sehnsucht:
mehr Leben, mehr Weite, mehr Mut.
Lehre mich,
den ersten Schritt zu tun,
auch wenn ich den ganzen Weg noch nicht sehe.
Lass mich nicht vom Zweifel fesseln,
sondern vom Vertrauen tragen.
Schenke mir den Mut, loszulassen,
wo ich mich krampfhaft festhalte.
Schenke mir den Mut, neu zu beginnen,
wo ich Angst vor dem Scheitern habe.
Schenke mir den Mut, zu wachsen,
wo andere nur Grenzen sehen.
Wie ein Same, der in die Erde fällt,
möge auch mein Wagnis Frucht tragen.
Wie ein Segel, das sich dem Wind öffnet,
möge mein Herz offen sein für deinen Geist.
Gott, du gehst mit mir mit.
In meine Unsicherheit, in die Weite,
in das Unbekannte.
Darauf will ich vertrauen:
Ich wage – und ich bin nicht allein.
Amen.

VERLUST UND TRAUER

Manche Wege beginnen mit einem mutigen Schritt. Andere beginnen dort, wo uns der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Wo ein Mensch fehlt, eine Hoffnung zerbricht oder ein Abschied bleibt, den wir nicht wollten. Dann müssen wir nicht nur lernen, weiterzugehen, sondern auch, mit dem zu leben, was nicht mehr da ist.

Im Folgenden geht es um diese leisen und schweren Wege: um Verlust und Trauer, um Abschied und die Frage, was trägt, wenn etwas in unserem Leben fehlt.

Interview mit Anni, 31 Jahre: Er ist nicht weg. Nur woanders.

Manche Stürme kündigen sich an. Dunkle Wolken, ein auffrischender Wind, das dumpfe Grollen in der Ferne. Andere brechen mitten ins Leben herein, ohne Vorwarnung. Für Anni begann ihr Sturm mit einem Anruf, der alles veränderte. Sie hat ihren Anker im Glauben gefunden. Nicht, weil er den Sturm gestoppt hätte, sondern weil er sie gehalten hat, als die Wellen höher schlugen, als sie zu tragen schienen. Ihre Geschichte erzählt von einem Abschied, der zu früh kam, von einer Trauer, die sich Zeit nahm, und von einem Glauben, der sich wandeln durfte, und gerade deshalb Halt geben konnte.

Ich bin Sozialpädagogin in einer Kirchengemeinde und habe zwei jüngere Halbgeschwister – mein Bruder ist 21 Jahre alt, meine Schwester 19. Der Altersunterschied zwischen uns ist groß. Meine Schwester war damals eine Überraschung, und doch hat sie uns als Patchworkfamilie noch einmal neu verbunden.

Mit 17 bin ich „Halbwaise“ geworden. Mein leiblicher Vater starb an den Folgen einer unentdeckten Blutgerinnungsstörung. 2011 begann seine Krankengeschichte – plötzlich, mit einem geplatzten Aneurysma in der Speiseröhre. Die Not-OP rettete ihm das Leben, und eine Weile schien es bergauf zu gehen. Er arbeitete weniger, hörte mehr auf seinen Körper, wir schöpften Hoffnung. Doch im Oktober brach er erneut zusammen. Eine Blutung im Dünndarm ließ sich nicht stillen. Er überlebte eine riskante OP – aber dann kam eine Infektion mit einem Krankenhauskeim dazu. Daran starb er, nicht an seiner Grunderkrankung. Für mich bis

heute kaum zu begreifen. Es fühlt sich immer noch unfair an. Ich konnte mich von ihm verabschieden, ohne zu wissen, dass es ein Abschied war. Ich erinnere mich an diese eine Umarmung im Krankenhaus. Wir sagten Tschüss, überzeugt, dass das Schlimmste überstanden sei. Danach bin ich nicht mehr hingegangen. Ich wollte ihn so im Herzen behalten, wie ich ihn kannte. Als Papa. Als Mensch.

Die Trauer kam in Wellen. Anfangs hatte ich das Gefühl, die anderen trösten zu müssen. Meine eigene Trauer fand erst später Raum. In der Nacht seines Todes sagte ich zum ersten Mal laut zu Gott: „Was soll das?“ Ich habe nie an Gottes Existenz gezweifelt, wohl aber an seinem Plan. Heute weiß ich: Ich werde in diesem Leben keine Antwort finden. Und doch glaube ich – dieser Verlust hat mich zu der gemacht, die ich heute bin. Er hat meinen Glauben geprägt, vertieft, verändert.

Die Verbindung zu meinem Vater ist geblieben. Er wurde seebestattet. Für mich ist er in der Ostsee. Wenn wir Jugendliche im Meer taufen, denke ich manchmal: „Okay, die Wellen sind stark heute, Papa, beruhig dich.“ Auf meiner Haut trage ich ein Tattoo für ihn: einen Anker – Symbol für Glaube, Liebe, Hoffnung.

Mein Glaube ist kein starres Gebäude. Er ist ein Raum, in dem viele Vorstellungen vom Himmel Platz haben. Manchmal sitzt mein Vater neben Gott, manchmal ist er einfach „nebenan“. Ich glaube, ihm geht es gut. Er ist nicht allein. Und ich wünsche ihm, dass er nichts vermisst – dass nur wir es sind, die ihn vermissen.

Oft stelle ich mir vor, wie er auf mich schaut. Stolz, wenn ich singe, arbeite, auf einer Bühne stehe. Ich weiß, dass ich keine endgültigen Antworten bekomme. Aber meine Neugier bleibt. Mein Glaube ist der Ort, an dem ich meine Fragen bewegen kann – ohne richtig oder falsch.

Manchmal reicht ein Lied oder ein Vers, um mich zu trösten. „Er lebt in dir“ aus *Der König der Löwen* erinnert mich daran: Mein Papa ist nicht weg. Nur woanders.

Annis Geschichte erzählt von einem Verlust, der zu früh kam und auf den niemand vorbereitet war. Mit 17 Jahren verlor sie ihren Vater und musste lernen, mit einer Lücke zu leben, die nicht einfach wieder verschwindet. Ihre Trauer kam in Wellen und fand erst nach und nach ihren eigenen Raum. Auch ihr Glaube blieb von diesem Verlust nicht unberührt: Er wurde fragender, weiter und zugleich tiefer.

Heute glaubt Anni nicht, dass sie auf ihre Fragen noch endgültige Antworten bekommen wird. Aber sie hat einen Glauben gefunden, in dem ihre Fragen Platz haben. Einen Glauben, der nicht erklärt, warum jemand sterben musste, sondern ihr hilft, mit dem Vermissen zu leben. Ihr Vater ist für sie nicht einfach weg. Die Verbindung ist geblieben, in Erinnerungen, in Liedern, im Meer und in dem Gefühl, dass Liebe nicht mit dem Tod endet.

Annis Geschichte zeigt: Trauer bedeutet nicht, einen Menschen loszulassen und zu vergessen. Manchmal bedeutet sie, eine neue Form der Verbundenheit zu finden. Und manchmal ist genau das der Weg, auf dem sich auch der eigene Glaube verändert.

Doch nicht jeder Abschied lässt uns auf gemeinsame Erinnerungen zurückblicken. Manche Menschen fehlen, obwohl wir kaum Zeit hatten, sie kennenzulernen. Manche Kinder werden geboren, bevor wir sie in unseren Armen halten konnten.

Ich, Phine, 40 Jahre: Mein Sternenkind lebt nicht auf dieser Erde

Ich war 25 Jahre alt, Theologiestudentin und zum ersten Mal schwanger. Ich freute mich unendlich auf mein Kind, auf mein Leben als Mutter. Doch kurz vor dem Geburtstermin veränderte sich alles. Mein Sohn Samuel wurde still geboren. Ich erzähle von den letzten Tagen meiner Schwangerschaft, der Geburt, der Begegnung mit Samuel, meiner Wut und Trauer und von dem Trost, den mein Glaube mir schenkt.

» Samuel, so hieß mein Sohn schon in meinem Bauch. Ich war überglücklich. Alles in mir war Vorfreude und Liebe. Die Schwangerschaft verlief gut, er war gesund, alles verlief normal. Ich habe jeden Tritt gespürt, jeden Moment genossen. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass etwas schiefgehen könnte.

Doch dann, kurz vor dem Geburtstermin, spürte ich plötzlich keine Bewegungen mehr. Keine Tritte, kein kleines Rütteln, nichts. Ich weiß noch, an dem Tag konnte ich besser Luft bekommen und hatte mehr Kraft. Aber ich fühlte mich unglücklich. In meinem Kopf aber kam nicht an, dass etwas nicht stimmen könnte. Erst am Abend, Samuels Vater und ich lagen schon im Bett, konnte ich es nicht mehr ignorieren, und so fuhren wir ins Krankenhaus. Im Krankenhaus bestätigte der Arzt: kein Herzschlag. Mein Kind war tot. Stundenlang konnte ich es nicht fassen. Ich habe mich gefragt, ob es ein Fehler war, ob es ein Missverständnis war, ob ich träumte. Es fühlte sich unwirklich an. Ich konnte nicht glauben, dass Samuel nicht mehr lebte.

Die Geburt selbst war schmerzhaft, körperlich und emotional. Ich war völlig erschöpft. Die Krankenhausseelsorgerin war bei mir, segnete Samuel, doch ich nahm es kaum wahr. Samuel kam still zur Welt – ein Sternenkind. Ich durfte ihn

Ein Kind gehen lassen müssen ist ein Schmerz, für den es keine Worte gibt.

sehen, ihn halten, ihn fühlen, aber er war nicht lebendig. Ich erinnere mich an das Gefühl, dass alles um mich herum gleichzeitig real und surreal war, als wäre ich in einem Raum zwischen Leben und Tod gefangen.

Am nächsten Tag durfte ich ihn noch einmal bei mir haben. Ich habe ihn gewickelt, eingecremt, ihm vorgesungen. Jeder Moment war kostbar und zugleich ein Abschied. Ich musste ihn schließlich abgeben. Die Seelsorgerin betete das Vaterunser mit mir und wir sangen noch einmal sein Gute-Nacht-Lied. Ich erinnere mich an das Gewicht des Abschieds, an die Stille, die sich über mich legte, und an den Schmerz, der mich fast zerbrach. Ich wollte sterben, aber so leicht lässt sich nicht sterben.

Ich habe Gott angeklagt. Ich war wütend, enttäuscht, verzweifelt. Wieso musste mein so ersehntes Kind sterben? Wieso tat er mir diesen Schmerz an? Die Fragen quälten mich, ich konnte keine Antworten finden. Ich schrie innerlich, weinte, fühlte Verzweiflung, und gleichzeitig war da eine leise Stimme in mir: Samuel ist bei Gott. Behütet. Er kennt nur Wärme und Liebe. Niemand hat ihm je weh getan. Diesen Trost kann ich nicht beschreiben.

Als ich das Krankenhaus am Entlassungstag ohne mein Kind verließ, fühlte ich mich, als stünde die Welt still. Alles war leer, und doch drehte sich draußen die Welt weiter. Neben der Klinik befand sich die Mensa der Uni. Da waren die jungen Menschen, die lachten, sprachen, aßen, liefen, als wäre nichts geschehen. Wie konnte das möglich sein? Wie konnte die Welt einfach weitergehen, während mein Herz zerrissen war? Ich konnte es nicht begreifen. Und ab da gehörte ich nicht mehr zu ihnen. Meine Welt war eine andere.

Vom Krankenhauszimmer hörten wir immer Kirchenglocken. Dort, von wo das Läuten herkam, liegt Samuel jetzt begraben. Es ist sein Bett, sein Grab. Aber für mich ist es nicht der Ort, an dem ich ihn suche. Samuel ist bei Gott. Das gibt mir Trost, mehr als jede Grabstätte, mehr als jeder Raum auf der Erde.

Heute trage ich meinen Schmerz mit mir, ich erinnere mich, ich habe Samuel im Herzen. Und ich erzähle gern von ihm. Denn ich bin stolz auf mein Kind. Ich habe gelernt, dass Trauer Raum braucht, dass Liebe bleibt, auch wenn das Kind nicht hier ist. Mein Samuel ist und bleibt ein Teil von mir.

Es ist unfassbar schwer, wenn ein Kind stirbt. Die Welt scheint weiterzugehen, während alles in dir stehenbleibt. Es ist normal, wütend zu sein, zu weinen, zu verzweifeln. Aber es ist möglich, Trost zu finden, im Glauben, in der Erinnerung, in der Liebe, die bleibt. Samuel ist bei Gott. Und ich hoffe, eines Tages werde ich ihn in meine Arme schließen können.

Manche Verluste haben keinen Abschied. Kein letztes Gespräch, keinen Ort, an dem man Blumen niederlegen kann, kein eindeutiges Ende. Und manchmal ist der Mensch, den wir vermissen, noch da. Gerade das kann schmerzhaft sein. Zu wissen, dass das eigene Kind lebt, und man es trotzdem nicht sehen, hören oder begleiten kann.

Nach dem Verlust eines Sternenkindes ist diese Form der Leerstelle noch einmal anders. Das folgende Interview erzählt von einem Vater, der seine Tochter nicht durch den Tod verloren hat, sondern durch den Abbruch des Kontakts. Seine Geschichte gibt der Trauer eine andere Perspektive: die eines Elternteils, der liebt, vermisst und mit der Ungewissheit leben muss, welchen Platz er im Leben seines Kindes noch hat.

Auch solche Verluste dürfen betrauert werden. Denn manchmal ist es nicht der Tod, der eine Beziehung beendet. Manchmal sind es Verletzungen, Entscheidungen oder Lebenswege, die Menschen voneinander entfernen und eine Liebe zurücklassen, die keinen Ort mehr findet.

Interview mit Volker, 52 Jahre: Gott bleibt, wenn auch der Kontakt zu Lilly geht

Manchmal ist es nicht der große Streit, der Menschen trennt, sondern das langsame Verstummen. So erzählt es Volker, Vater von Lilly, zu der er keinen Kontakt mehr hat. Es gab keinen Auslöser, nur das leise Auseinanderdriften nach der Scheidung von ihrer Mutter. Er spricht darüber, wie diese Stille ihn verändert hat – und wie sein Glaube ihm hilft, mit der Leerstelle zu leben.

» Weißt du, manchmal ist es nicht der große Knall, der etwas zerbrechen lässt. Es ist eher so, als würde sich etwas langsam, fast unmerklich, aus dem Leben schleichen. So war es mit meiner Tochter Lilly. Es gab keinen Streit, keinen Bruch, keine lauten Worte. Der Kontakt ist einfach, ja, man könnte sagen: eingeschlafen. Erst wurden die Telefonate seltener, dann blieben Nachrichten unbeantwortet, Geburtstagsgrüße nur noch mit einem kurzen „Danke“ beantwortet, irgendwann kam gar nichts mehr. Und plötzlich merkt man: Da ist Stille. Und sie bleibt.

Sie ist jetzt 26 Jahre alt. Ich bin 52. Ihre Mutter und ich sind seit Jahren getrennt. Ich habe immer versucht, den ganzen Schmerz, das Durcheinander so

gut es ging von ihr fernzuhalten. Ich dachte, wir hätten trotz allem einen guten Draht. Kein perfektes Vater-Tochter-Verhältnis, aber eins, das hält. Vielleicht war das Wunschdenken. Vielleicht habe ich auch einfach zu spät gemerkt, wie sehr sie sich entfernt hat. Oder vielleicht habe auch ich mich von ihr entfernt, ohne es zu merken, das gebe ich zu. Ich weiß es nicht.

Es tut weh, aber nicht so, wie man es sich vielleicht vorstellt. Es ist kein scharfer Schmerz. Eher so ein dumpfer, tiefer Kloß im Herzen. Eine Art leises Vermissen, das sich durch den Alltag zieht. Ich frage mich oft, wie es ihr geht. Was sie gerade beschäftigt. Ob sie manchmal an mich denkt. Ich weiß es nicht. Und das ist das Schwerste: dieses Nichtwissen. Diese Leerstelle, in der früher Nähe war.

Was mir hilft? Mein Glaube. Obwohl ich sagen muss: Der hat sich verändert. Früher war Gott für mich der, der alles im Blick hat, der eingreift, wenn es hart wird, der rettet, der Beziehungen heilt. Ich habe oft gebetet: „Mach, dass sie sich meldet. Mach, dass alles wieder gut wird." Aber irgendwann wurde mir klar: So funktioniert es nicht. Gott ist kein Reparaturdienst. Kein Automat, in den ich oben mein Gebet einwerfe und unten die Lösung rauskommt.

Mein Gottesbild ist stiller geworden. Weicher. Und ehrlicher, glaube ich. Ich erlebe Gott heute nicht mehr so sehr als den, der alles geradebiegt, sondern als den, der bleibt, wenn nichts mehr gerade ist. Als jemand, der mich aushält, wenn ich zweifle, der mein Fragen nicht für Unglauben hält. Der einfach nur da ist. Neben mir, wenn ich alleine am Küchentisch sitze und wieder nicht weiß, ob ich ihr zum Geburtstag schreiben soll oder ob das zu viel ist.

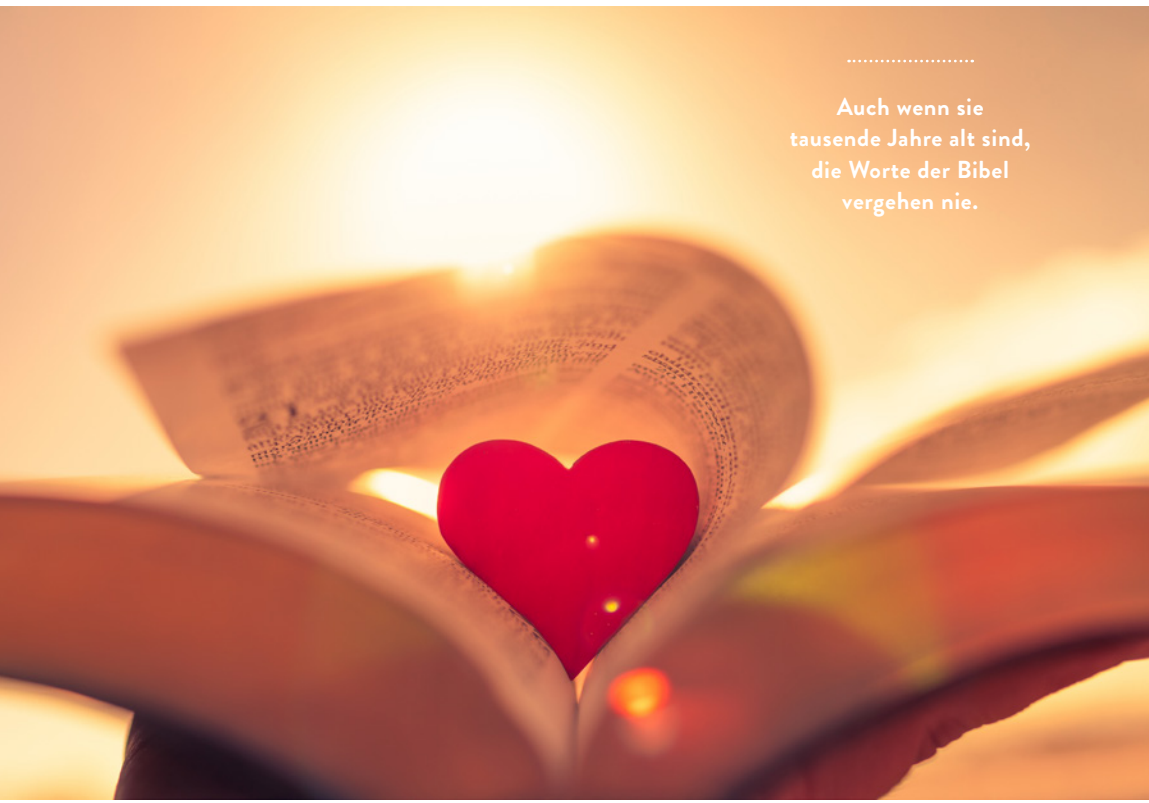
Ich bete für sie. „Pass auf sie auf, Gott. Sei du bei ihr, wenn ich es nicht sein kann." Und ich glaube, dass sie nie außerhalb seiner Reichweite ist, selbst wenn sie weit weg von mir ist. Das gibt mir Frieden. Nicht jeden Tag, aber immer öfter.

Ich glaube daran, dass Wege sich wieder kreuzen können. Vielleicht nicht heute, vielleicht nicht so, wie ich es mir wünsche. Aber Gott ist geduldig. Und ich lerne es auch zu sein. Vielleicht ist das das größte Geschenk, das mir der Glaube gerade macht: dass ich lieben kann, ohne festzuhalten. Und hoffen kann, ohne zu verzweifeln.

Manchmal kämpfen zwei Menschen gemeinsam gegen etwas, das größer ist als sie selbst. Sie hoffen, planen, halten durch. Sie glauben daran, dass es noch eine Zukunft geben wird. Und irgendwann müssen sie erkennen, dass nicht jeder Kampf gewonnen werden kann.

Was bedeutet es, wenn man einen Menschen verliert, mit dem man sein Leben geteilt hat? Wenn aus einem gemeinsamen „Wir“ plötzlich ein „Ich“ wird? Und wie findet man einen Weg weiter, wenn der Mensch fehlt, mit dem man eigentlich alt werden wollte?

Das folgende Interview erzählt von einem solchen Abschied. Von einer großen Liebe, einer langen Krankheit und einem gemeinsamen Kämpfen, bis zu dem Moment, in dem Loslassen nicht bedeutet, weniger zu lieben.



Interview mit Markus, 72 Jahre: Gott war mein Anker

Markus und seine Frau standen am Beginn ihres Ruhestands, voller Hoffnung, endlich die Früchte eines langen Lebens gemeinsam genießen zu können. Doch dann kam die Rückkehr einer Krankheit, die sie schon einmal besiegt hatten, und ihr Leben änderte sich erneut radikal. Markus erzählt von den letzten Wochen der Krankheit, vom Abschied, von der Beerdigung seiner Frau und davon, wie er langsam wieder ins Leben zurückfindet.

Wir hatten geglaubt, wir wüssten, wie unser Lebensabend aussehen würde. Meine Frau Iris hatte 16 Jahre zuvor Krebs gehabt und wir dachten, das Schlimmste sei vorbei. Wir hatten die Krankheit damals überstanden, wir hatten gekämpft und gesiegt. Als wir in den Ruhestand gingen, war alles voller Vorfreude. Endlich Zeit für uns, endlich die Dinge tun, die wir lieben. Wir wollten mit dem Camper nach Norwegen, in der Sonne sitzen, mit den Enkeln spielen, kleine Projekte im Haus realisieren. Wir hatten Pläne, große und kleine, und wir dachten, wir könnten jeden Tag genießen.

Dann kam die Rückkehr der Krankheit. Es begann schleichend: Iris war ständig müde und hatte Schmerzen im Knie. Nichts Gravierendes, aber wir gingen trotzdem zum Arzt. Ihre Blutwerte waren nicht gut. Wir hatten gehofft, es sei nichts Ernstes, haben Termine gemacht, uns beraten lassen. Doch die Diagnose bestätigte unsere Befürchtungen: Der Krebs war zurück. Wieder Chemotherapien, wieder Klinikaufenthalte, wieder Angst und Hoffnung, die sich abwechselten. Und immer wieder Entscheidungen.

Die letzten Wochen waren hart. Ich habe jede Nacht an ihrem Bett gesessen, ihre Hand gehalten, ihr Mut zugesprochen. Wir haben viel geredet, über Erinnerungen, über Träume, über das, was wir noch gemeinsam erleben wollten. Ich erinnere mich an einen Abend, als sie mir sagte: „Markus, ich habe Angst. Ich weiß, dass du bei mir bist." Ich habe mich noch nie in meinem Leben so hilflos gefühlt! Wir saßen in ihrem kleinen Zimmer im Hospiz, mitten auf der Reeperbahn. Wir haben über kleine Alltäglichkeiten gelacht, über einen verschütteten Kaffee oder darüber, wie wir uns über Dinge aufgeregt haben, die am Ende keine Rollen spielen. Wir haben geweint, wir haben geschwiegen, wir haben uns einfach gehalten.

Ich wusste, dass der Abschied nah war, aber trotzdem kam er plötzlich. Man kann sich nicht darauf vorbereiten. Sie ist ruhig eingeschlafen, mit meiner Hand

in ihrer. In diesem Moment war alles still, und gleichzeitig fühlte es sich an, als würde die Welt zerbrechen. Ich habe geweint, habe geflüstert, dass ich sie liebe, dass ich dankbar bin für jeden Tag mit ihr. Und in diesem Schmerz habe ich Gott gespürt. Nicht als Lösung, auch nicht als Zauber. Er war wie ein Anker. Ich war nicht allein. Das wusste ich in diesem Augenblick und auch bei ihrer Beerdigung. Gott hat mir geholfen, mich nicht zu verlieren, so wie ich meine Frau verloren hatte. Ich konnte nicht wegtreiben, weil mein Glaube mich darin bestärkte, dankbar für das zu sein, was wir miteinander hatten. Er half mir auch, rational zu sein. Der Tod gehört zum Leben dazu. Wir beide konnten uns darauf vorbereiten. Gleichzeitig aber wussten wir auch: Wir werden uns wiedersehen. Daran habe ich mich festgehalten.

Die Beerdigung war ein wichtiger Schritt. Unsere Kinder waren da, Freunde, Nachbarn, Menschen, die meine Frau geliebt haben. Wir haben ihre Geschichten erzählt. Ich habe gemerkt, wie wichtig es ist, Abschied zu nehmen, die Trauer zu teilen, das Leben zu feiern, auch wenn es zu früh endet. Es hat mir geholfen zu erkennen, dass ich die Liebe, die wir hatten, nicht verliere, nur weil sie nicht mehr bei mir ist.

Nach der Beerdigung habe ich begonnen, kleine Rituale für mich selbst zu schaffen: morgens Kaffee auf dem Balkon, abends ein Buch oder Musik. Ich gehe wieder in die Kirche, nicht um Antworten zu bekommen, sondern um gehalten zu sein, um das Gefühl zu haben, dass jemand bleibt, auch wenn alles andere zerbricht.

Meine Kinder sind nah, sie helfen mir im Alltag. Ihre Nähe gibt mir Halt. Sie helfen mir, Schritt für Schritt wieder ins Leben zu finden, und ich lerne, dass ich auch allein wieder Freude empfinden kann.

Heute kann ich wieder Momente der Freude erleben. Ich kann lachen, mich an Erinnerungen erfreuen, Zukunftspläne machen, auch wenn ich sie alleine umsetzen muss. Ich bin dankbar für die Nähe meiner Kinder, für die Freundschaften, die geblieben sind, und für den Glauben, der mir Halt gibt. Ich kann meinen Verlust nicht rückgängig machen, ich kann meine Frau nicht zurückholen. Aber ich kann lieben, beten, hoffen. Ich bin nicht zerbrochen.

Es ist in Ordnung, traurig zu sein, verzweifelt, wütend. Es ist in Ordnung, sich fremd im eigenen Leben zu fühlen. Aber man darf Schritt für Schritt wieder ins Leben zurückfinden. Das habe ich gelernt und übe es jeden Tag.

Die Lebensgeschichten in diesem Kapitel erzählen von ganz unterschiedlichen Formen des Verlusts: vom Tod, vom Abschied, von unerfüllter Nähe und von Beziehungen, die abbrechen. Und immer wieder begegnet uns dabei dieselbe Frage: Was bleibt, wenn das Leben anders kommt, als wir gehofft haben?

Auch die Bibel kennt diese Frage. Sara wartet lange auf ein Kind. Ihre Sehnsucht wird zur Enttäuschung, ihre Hoffnung irgendwann zum Zweifel. Als ihr die Verheißung eines Kindes erneut zugesprochen wird, kann sie kaum noch daran glauben. Sie lacht. Vielleicht aus Unglauben, vielleicht aus Erschöpfung, vielleicht weil manche Hoffnungen irgendwann zu weh tun, um sie noch ernst zu nehmen.

Und doch wirkt Gott. Nicht erst, als Sara wieder glauben kann. Nicht erst, als ihre Zweifel verschwunden sind. Sondern mitten in ihrem Zweifeln.

Für mich ist Saras Geschichte eine der tröstlichsten der Bibel: Gottes Wirken ist nicht davon abhängig, wie groß unser Glaube gerade ist.

Saras Stimme

Ich bin Sara. Manchmal habe ich mich klein gefühlt in meiner eigenen Geschichte. Immer wieder war da dieses eine Thema: Ich konnte keine Kinder bekommen. In unserer Welt bedeutete das Scham, Fragen, Spott. Die Jahre zogen vorbei. Jedes Fest, jede Schwangerschaft einer anderen Frau riss eine neue Wunde in mir auf. Ich wurde immer neidischer.

Und dann kam dieses Versprechen Gottes an Abraham: „Ich mache deine Nachkommen so zahlreich wie die Sterne am Himmel."

Schön für ihn, dachte ich. Aber für mich? Mein Bauch blieb leer.

Ich habe gehofft, ich habe gebetet. Irgendwann aber habe ich damit aufgehört. Hoffnung kann müde machen. Ich suchte nach einem Ausweg. Vielleicht musste ich Gott helfen. Ich gab Abraham meine Magd Hagar. Das war ein Fehler, aber mein Versuch, die Kontrolle zu behalten. Als Hagar schwanger wurde, konnte ich es kaum ertragen. Sie trug, was ich mir am meisten wünschte, und ich fühlte mich noch kleiner. Neid, Bitterkeit, Wut, das alles wohnte in mir.

Und dann, Jahre später, kamen die Fremden zu uns, die Boten Gottes. Sie sagten: „In einem Jahr wird Sara einen Sohn haben."

Ich hörte das und ich lachte. Nicht vor Freude, sondern bitter. Lachen gegen die Enttäuschung, gegen all die unerfüllten Jahre.

Wie sollte ich, alt und verbraucht, noch ein Kind bekommen?

Und doch, Gott hörte mein Lachen. Er sah durch meine Zweifel hindurch.

Ein Jahr später lag tatsächlich ein Kind in meinen Armen. Isaak. Sein Name bedeutet „Er lacht".

Plötzlich war mein Lachen kein bitteres mehr, sondern eines voller Freude.

Die Zweifel, die Schmerzen meiner Geschichte sind Teil von mir geblieben. Ich weiß, wie es ist, leer auszugehen, zu warten, zu verzweifeln.

Heute sage ich: Mein Zweifel hat Gott nicht aufgehalten. Er hat meine Geschichte trotzdem geschrieben. Und mein Lachen hat er verwandelt – in Freude, die bleibt.

Sara zeigt, dass Zweifel und Schmerz den Glauben nicht ausschließen. Mal bleibt eine Sehnsucht, die sich nicht erfüllt, und ein Verlust, der sich nicht schönreden lässt. Vielleicht gibt es auch in deinem Leben etwas, das besonders schmerzt. Einen Menschen, der fehlt. Einen Abschied, den du nicht wolltest. Eine Hoffnung, die zerbrochen ist. Du musst dafür keine Antworten haben. Du musst auch nicht stark sein.

Die folgende Andacht lädt dich ein, mit deinem Verlust vor Gott zu kommen, mit allem, was weh tut, was fehlt und was du noch nicht loslassen kannst.

EINE KLEINE ANDACHT FÜR DICH, WENN DICH EIN VERLUST BESONDERS SCHMERZT:

Bibelvers: *„Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die zerschlagenen Geistes sind.“* (Psalm 34,19)

Impuls

Wir alle kennen das Gefühl, das Verluste in uns hinterlassen. Mal können wir damit besser umgehen, mal schlechter. Verlust tut weh. Dabei spielt es keine Rolle, ob durch Tod, Trennung oder Enttäuschung. Verlust ist Verlust. Ich finde, wir sollten sie auch nicht miteinander vergleichen. Der Tod eines geliebten Menschen kann genauso das Herz brechen wie der Verlust eines Haustieres. Träume begraben zu müssen kann so schmerzhaft sein wie an einem tatsächlichen Grab zu stehen. Ich hoffe, du weißt, dass es normal ist, traurig zu sein. Dass es kein Richtig oder Falsch im Trauern gibt und auch keinen Zeitpunkt, an dem die Trauer ein Ende gefunden haben muss. Vielleicht spürst du das nicht. Dann lass dir von Einer, die das kennt, sagen: Gott ist in der Nähe. Er geht mit dir durch die dunkelsten Täler. Auch wenn du nicht alles verstehst, darfst du dich in seiner Gegenwart gehalten fühlen und Trost finden.

Fragen zur Reflexion

- Welchen Verlust trage ich gerade mit mir?
- Wie kann ich Gottes Nähe in meiner Trauer erleben?

Gebet

„Gott, mein Herz ist schwer. Sei du mir Trost und Halt in meiner Trauer. Amen.“

Ritual

Zünde eine Kerze an und denke an das, was du vermisst. Halte einen Moment inne und lege deine Hand auf dein Herz, als Symbol für Gottes Trost.

„Fürchte dich nicht,

DENN ICH BIN BEI DIR; SEI NICHT ÄNGSTLICH, DENN ICH BIN DEIN GOTT.“

Jesaja 41,10

In allen Lebensphasen kann es zu Umbrüchen oder gar Brüchen kommen. In diesen Zeiten fühlen sich die Menschen oft halt- und schutzlos. Fragen nach dem Warum und die Suche nach Rat und Hilfe können zermürbend sein. Was für ein Segen, in diesen Zeiten einen Anker zu haben, um sicher durch diese stürmischen Gewässer segeln zu können.

Josephine Teske, Pastorin in der Nordkirche, Mitglied im Rat der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD), Mutter zweier Kinder und Influencerin zeigt, wie nicht nur Menschen aus ihrer Glaubensgemeinschaft, sondern auch sie selbst große Krisen im Leben erlebt haben – und wie sie daran mit Gottes Hilfe gewachsen sind.

- **Mit vielen Fallbeispielen aus dem echten Leben,**
- **Gebeten, stärkenden Bibelversen und alltagsnahen Ritualen,**
- **für einen Glauben, der stärkt, mitwächst und trägt.**

WG 1470
ISBN 978-3-96860-128-1
VQ

nymphenburger