

Pam Vredevelt

# Loslassen und leben

*In der Abhängigkeit von Gott Kraft empfangen*



Über die Autorin:

Pam Vredevelt ist staatlich anerkannte Therapeutin, gefragte Rednerin und Bestsellerautorin. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Gresham/Oregon.

**Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek**

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

ISBN 978-3-86827-042-6

Alle Rechte vorbehalten

Originally published in English under the title:

Power of Letting Go, The by Pam Vredevelt

Copyright © 2005 by Pam Vredevelt

Published by Multnomah Books

A division of Random House, Inc.

12265 Oracle Boulevard, Suite 200

Colorado Springs, Colorado, 80921 USA

All non-English language rights are contracted through:

Gospel Literature International

P. O. Box 4060, Ontario, California, 91761-1003 USA

This translation published by arrangement with

Multnomah Books, a division of Random House, Inc.

German edition © 2008 by Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

35037 Marburg an der Lahn

Deutsch von Doris C. Leisering

Umschlaggestaltung: Henri Oetjen, DesignStudio Lemgo

Satz: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

Druck: Koninklijke Wöhrmann, Niederlande

[www.francke-buch.de](http://www.francke-buch.de)

## INHALTSVERZEICHNIS

### Schritt 1:

<b>Erobern Sie Ihr Leben zurück</b> .....	7
1. Prüfen Sie die Werte, nach denen Sie Ihr Leben ausrichten .....	9

### Schritt 2:

<b>Nehmen Sie das Heute an</b> .....	19
2. Woran klammern Sie sich fest? .....	21
3. Akzeptieren Sie die Realität .....	27
4. Überdenken Sie die Fakten .....	36
5. Bleiben Sie in der Gegenwart .....	40

### Schritt 3:

<b>Treten Sie in Verbindung mit Gott</b> .....	47
6. Geben Sie Ihre Pläne auf .....	49
7. Flüchten Sie zu Gott .....	60
8. Reden Sie mit Gott über Ihre Sorgen .....	65
9. Entspannen und empfangen Sie .....	71

### Schritt 4:

<b>Seien Sie echt</b> .....	81
10. Lassen Sie Ihre Gefühle zu .....	83
11. Strecken Sie die Hand aus .....	95

### Schritt 5:

<b>Seien Sie barmherzig mit sich selbst</b> .....	103
12. Zurück zu den Grundlagen .....	105
13. Erinnern Sie sich .....	112
14. Vermeiden Sie Aufregung .....	118

**Schritt 6:**

<b>Erkennen Sie Ihre Wut an .....</b>	<b>125</b>
15. Sie dürfen auch einmal wütend sein .....	127
16. Wie sieht Ihre Wut aus? .....	132

**Schritt 7:**

<b>Wut-Lösungen .....</b>	<b>141</b>
17. Ein AHA-Erlebnis .....	143
18. Bleiben Sie ruhig .....	148
19. Widerstehen Sie dem Pharisäer-Syndrom .....	154
20. Kümmern Sie sich um Ihre ungestillten Bedürfnisse .....	161
21. Geben Sie die Kontrolle ab .....	167
22. Beugen Sie dem Burn-out vor .....	175

**Schritt 8:**

<b>Geben Sie die frei, die Ihnen wehgetan haben ..</b>	<b>183</b>
23. Bitten Sie um die Gabe des Glaubens .....	185
24. Reagieren Sie auf Gottes Stimme .....	193
25. Verzichten Sie auf Vergeltung und Rache .....	199

**Schritt 9:**

<b>Bereiten Sie sich auf Ihre Zukunft vor .....</b>	<b>213</b>
26. Überdenken Sie Ihre Erwartungen .....	215
27. Rechnen Sie nicht gleich mit dem Schlimmsten	220
28. Entwerfen Sie einen Plan .....	224
29. Beruhigen Sie sich .....	228

**Schritt 10:**

<b>Beginnen Sie ein Leben in Freiheit .....</b>	<b>237</b>
30. Richten Sie Ihren Blick neu aus .....	239
31. Finden Sie Ruhe in Gott .....	243

## SCHRITT 1

# EROBERN SIE IHR LEBEN ZURÜCK

*Fragen Sie sich, warum Sie nicht loslassen können.*

*Ein Tag voller Sorge ist ermüdender als ein Tag,  
der mit Arbeit angefüllt ist.*

SIR JOHN LUBBOCK



## KAPITEL 1

# PRÜFEN SIE DIE WERTE, NACH DENEN SIE IHR LEBEN AUSRICHTEN

In meiner Seelsorgepraxis und auf meinen Reisen als Rednerin begegne ich immer wieder ähnlichen Fragen:

„Wie kann ich meine Enttäuschung loslassen?“

„Wie kann ich weitermachen, wenn meine Träume geplatzt sind?“

„Werde ich nach dem Verlust, den ich erlitten habe, je wieder Freude erleben können?“

„Werden meine Sorgen mich immer quälen, oder gibt es einen Weg, Frieden zu finden?“

Diese Menschen sehnen sich inmitten der Konflikte und harten Wirklichkeit ihres Lebens aufrichtig nach konkreten Antworten.

In den letzten Jahren habe ich mehr als tausend Leuten die gleiche Frage gestellt: „Gibt es momentan in Ihrem Leben etwas, das Sie besonders schwer loslassen können?“ Hier eine Liste mit einigen Antworten:

- ◆ eine Freundschaft, die auseinandergebrochen ist,
- ◆ eine Arbeitsstelle, die mir gefallen hat und die ich durch eine Umstrukturierung verloren habe,
- ◆ meinen Teenager, der auf Abwege geraten ist,
- ◆ meine beschämende Vergangenheit,
- ◆ meinen Ehepartner, mit dem ich zweiundfünfzig Jahre verheiratet war,
- ◆ meinen guten Namen, nachdem ich einen schrecklichen Fehler gemacht habe,

## Schritt 1: Erobern Sie Ihr Leben zurück

---

- ◆ meine Kindheitsträume, die nicht mehr zu verwirklichen sind,
- ◆ mein Kind, das vor Kurzem geheiratet hat und weggezogen ist,
- ◆ mein tot geborenes Baby,
- ◆ meine wertvollen Erinnerungsstücke, die ich bei einem Brand verloren habe,
- ◆ meine Erwartungen, dass sich die Dinge so entwickeln würden, wie ich es wünschte,
- ◆ meine Gesundheit.

In jeder Phase des Lebens werden wir mit Enttäuschungen, Angst, Wut und anderen beunruhigenden Gefühlen konfrontiert. Um unbelastet und befreit leben zu können, müssen wir lernen, diese loszulassen. Solch ein Loslassen kann erfordern, dass wir vielen Werten, die in unserem Umfeld als wichtig erachtet werden, entgegentreten müssen.

Die heutige Gesellschaft misst Kompetenz, Erfolg, Gewinn, Reichtum, Kontrolle, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit einen hohen Stellenwert zu. Die Werbebranche profitiert von unserer Angst, diese Dinge zu verlieren, und bombardiert uns mit Vorschlägen, die Zufriedenheit vorgaukeln. Ich bin mir sicher, dass auch Ihnen diese Botschaft nicht unbekannt ist. Wird einem nicht ständig vermittelt: Je mehr Geld man besitzt, desto höher, angesehener, mächtiger, attraktiver und erfolgreicher ist man. Natürlich bedeutet die Umkehr dieser Botschaft: „Je weniger du hast, desto weniger angesehen, weniger mächtig, weniger sexy und weniger erfolgreich bist du.“

Diese These ist verführerisch und zerstört uns, da sie dazu führt, dass Enttäuschungen vorprogrammiert sind und sich ein Zufriedenheitsgefühl erst gar nicht einstellt. Obwohl unsere Gesellschaft uns einschärft, Dinge anzuhäufen und diese auch



1. Prüfen Sie die Werte, nach denen Sie Ihr Leben ausrichten

---

festzuhalten, kommen Frieden und wahre Zufriedenheit meist erst durch Loslassen.

Christina, eine Frau, die zu mir in die Seelsorge kam, erzählte mir, dass sie früher ein durchdringendes Gefühl von Leere empfunden hatte. „Ich kaufte größere Häuser und schönere Autos, füllte mehr Schränke mit Kleidern und renovierte jedes Jahr. Ich wollte mehr, mehr, mehr, um das Loch in meinem Inneren zu füllen. Ich dachte ständig: *Wenn ich nur noch mehr habe, wird die Leere verschwinden.*“

Aber Christinas Herzinfarkt und die darauf folgende Operation, bei der ihr ein vierfacher Bypass gelegt wurde, veränderten alles. In der Vorbereitung auf ihren Krankenhausaufenthalt packte sie einen kleinen Koffer mit ein paar persönlichen Habseligkeiten. Alles passte ordentlich in ihre handliche Segeltuchtasche. Während sie sich von der Operation in einer Reha-Klinik erholte, trug sie jeden Tag denselben Morgenmantel, dieselben Hausschuhe, benutzte denselben Kamm und dieselbe Bürste. Sie las in einem von zwei Büchern, die sie aus ihrer Hunderte von Büchern umfassenden Bibliothek ausgewählt hatte.

Eines Nachmittags erkannte Christina, wie zufrieden sie mit dieser Situation eigentlich war. „Ich kramte in meinem Koffer, der fünf oder sechs Dinge von zu Hause enthielt“, sagte sie, „und es dämmerte mir, dass die Leere verschwunden war. Die Operation war gut verlaufen. Auch die Prognose war gut. Gott hatte mir Leben geschenkt. Ich hatte alles, was ich brauchte.“

Einen Monat später veranstaltete Christina mit einer Freundin einen kleinen Flohmarkt, bei dem sie vieles von dem, was sie über die Jahre hinweg angesammelt hatte, verkaufte. „Mehr ist nicht unbedingt besser“, sagte sie. „Als ich mich von all dem Kram trennte, ließ ich die Illusionen los, die er mit sich gebracht hatte.“

Christinas körperliche Krankheit hatte ihre emotionale Hei-

lung erleichtert. Die Herzoperation war in zweierlei Hinsicht erfolgreich gewesen: Sie hatte ihr eine zweite Chance zu leben geschenkt und ihr geholfen, den festen Griff um ihren Besitz zu lösen, der sie gefangen hielt.

Was ist mit Ihnen? Halten Sie an etwas fest, das Sie vielleicht gefangen hält? Haben Sie das Gefühl festzustecken? Sind Sie frustriert, weil Sie da, wo Sie sind, eigentlich *nicht* sein wollen? Klammern Sie sich an etwas fest, das vielleicht Ihrer emotionalen Freiheit und Ihrem inneren Frieden im Weg steht?

Eines Abends auf einer großen Frauenkonferenz, auf der ich einen Vortrag hielt, schnappte ich einige Kommentare auf:

„Ich befinde mich gerade in einer wirklich guten Position, aber ich frage mich ständig, wann die Bombe platzt.“

„Bei meinen Kindern läuft es dieses Jahr super, aber ich weiß nicht, wie lange das anhält.“

„Alles läuft gut. Aber ich habe Angst davor, zu glücklich zu sein, weil ich nicht wieder enttäuscht werden möchte.“

Angst hatte sich eingeschlichen und hielt diese Frauen davon ab, das Gute, das sich ihnen bot, zu genießen.

Ich habe noch keinen Menschen getroffen, der nicht hin und wieder besorgt oder ängstlich ist. Schließlich ist dies ein allgemein verbreitetes Phänomen der hektischen, schnelllebigen, mit Informationen überladenen Gesellschaft von heute. Studien zufolge sollen 60 bis 90 Prozent aller Arztbesuche auf stressbezogene Symptome zurückzuführen sein. Die Werbung verspricht uns, dass wir diese mit ein paar ungefährlichen Mittelchen in den Griff bekommen können. Pharmaunternehmen geben riesige Geldsummen dafür aus,

## 1. Prüfen Sie die Werte, nach denen Sie Ihr Leben ausrichten

---

Medikamente für die Behandlung der psychischen und physischen Erkrankungen zu entwickeln, die aus anhaltender Angst entstehen. Mittel gegen Magengeschwüre und Angstzustände zählen zu den am häufigsten verschriebenen Medikamenten. Manche Forscher haben daraus die Schlussfolgerung gezogen, dass Angst derzeit eine der Krankheiten ist, die die größten Schäden verursacht.

In den fünfundzwanzig Jahren, in denen ich als Therapeutin arbeite, habe ich mehr Menschen mit Angstzuständen als mit irgendeiner anderen Krankheit behandelt. Angst zählt zu den häufigsten Beschwerden, sowohl in der Psychotherapie als auch in der Hausarztpraxis. Panikattacken und Angststörungen treten zunehmend häufiger auf. Kurz gesagt: Wenn Sie mit Sorge und Angst zu kämpfen haben, sind Sie nicht allein.

Mein Interesse an dieser Krankheit ist mehr als nur professioneller Natur. Ich habe persönlich damit schon auf verschiedenen Ebenen zu kämpfen gehabt. Da gibt es den einfachen Fall von Lampenfieber, der mich vor einem Vortrag auf einer großen Konferenz plagt. In diesem Fall ist die Unruhe positiv – sie sorgt nur für einen Adrenalinstoß, der gerade groß genug ist, um intensive Konzentration und Höchstleistungen zu gewährleisten. Aber wenn sich die Angst einnistet und sich meine Gedanken überschlagen, meine Nerven zum Reißen gespannt sind, ich einen trockenen Mund, einen schnellen Herzschlag und eine „Denkblockade“ habe, ist das alles andere als hilfreich. Es ist total lästig. Kennen Sie so etwas aus eigener Erfahrung?

- ◆ Machen Sie sich Sorgen um Ihre Ehe?
- ◆ Hält Sie die Unruhe wegen Ihrer Kinder nachts wach?
- ◆ Zehren Ängste um noch nicht zurückgezahlte Kredite an Ihren Energiereserven?

#### Schritt 1: Erobern Sie Ihr Leben zurück

---

- ◆ Haben Sie Angst um Ihre Gesundheit?
- ◆ Ist die Angst vor dem Tod allgegenwärtig?
- ◆ Quält Sie der Gedanke, ob der Mensch, den Sie gerne näher kennenlernen würden, Ihnen einen Korb gibt?
- ◆ Haben Sie Angst davor, Ihren angestrebten Studienabschluss nicht zu erreichen?
- ◆ Machen Sie sich Sorgen, ob Sie einen neuen Arbeitsplatz bekommen oder Ihren Arbeitsplatz behalten können?

Wundern Sie sich nicht! Da wir in einer Welt leben, die voller unvorhersehbarer, bedrohlicher Situationen ist, die sich häufig unserer Kontrolle entziehen, ist es quasi unmöglich, Stress vollkommen auszuschalten. Dennoch gibt es tiefe Wahrheiten und klinisch bewährte Strategien, die unseren Seelenfrieden und unsere Fähigkeit, das Leben zu genießen, erheblich verstärken können. Wir wollen in diesem Buch über einige dieser wirkungsvollen Mittel reden.

Doch jetzt kommt die beste Nachricht: *Wir sind bei unserer Suche nach Erfüllung und Stressfreiheit nicht allein.* Wir müssen uns nicht am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen und dafür sorgen, dass das Gute geschieht. Gott wartet schon auf uns und ist bereit, uns sieben Tage in der Woche, vierundzwanzig Stunden am Tag zu versorgen. Wollen Sie das Risiko eingehen, Gott ein paar neue Türen in Ihrem Herzen zu öffnen? Sind Sie bereit, die Werte, nach denen Sie Ihr Leben ausrichten, zu prüfen und einige neue Denkweisen in Betracht zu ziehen?

Wir alle haben Probleme ohne Lösungen und Fragen ohne Antworten. Wir alle haben unsere wunden Punkte. Aber das einzugestehen erfordert Mut, weil es uns schwerfällt, Schwäche, Mangel, Verlust oder Leid ohne Weiteres zu akzeptieren und anzunehmen. Meistens hegen wir eine unterschwellige

1. Prüfen Sie die Werte, nach denen Sie Ihr Leben ausrichten

---

Verachtung für Defizite, die wir an uns selbst oder an anderen wahrnehmen.

Aber hat dies nicht zur Folge, dass wir einen entscheidenden Teil unserer eigenen Menschlichkeit ablehnen? Wir verstecken unsere Bedürfnisse, statt sie zuzugeben. Wir leugnen Formen des Leidens oder spielen sie herunter, oder wir weichen ihnen aus.

So bleiben wir stecken, in unserem Leid, in unserer Melancholie, in unserer Not. Wir hören auf, uns zu bewegen, und werden zu Opfern unseres eigenen, fehlerbehafteten Denkens.

Auf den folgenden Seiten werden Sie Menschen kennenlernen, die mit dem Loslassen zu kämpfen hatten. Ich habe einige Geschichten meinen persönlichen Tagebüchern entnommen. Andere kamen von Leuten, deren Weg den meinen kreuzen durfte, Menschen, die mich gelehrt haben, die Dinge etwas lockerer anzugehen.

Bitte verstehen Sie mich richtig: Die Tragödien, die Sie erlitten haben – die Schwierigkeiten, die Sie ertragen haben –, definieren nicht, wer Sie sind. Ebenso wird Ihre Zukunft nicht davon gefangen gehalten. Ich glaube fest daran, dass – egal, an welcher Stelle Sie gerade im Leben stehen – noch jede Menge Gutes vor Ihnen liegt. Große Freuden und Gottes Überraschungen lauern um die Ecke, direkt hinter dem Hügel. Gott meint es gut, wenn er sagt: „Komm! Gehen wir. Du kannst dich auf so vieles freuen. Ich habe fantastische Pläne für dich. Ich weiß alles, was du gerade ertragen musst, und es ist mir nicht egal. Deine Sorgen sind mir wichtig. Ich bin bei dir in deinem Kummer und habe dich nicht verlassen. Dein Schmerz ist kein Hindernis für mich.“

Ich glaube fest daran, dass unsere Wunden Punkte, unsere Schwächen und Verwundungen genau die Stellen sind, an denen Gott machtvoll durch sein göttliches Eingreifen wirkt. Er

gibt das Versprechen: „Wenn du dich zu mir hältst, so will ich mich zu dir halten.“ (Jeremia 15,19)

Gott ist auf einer Mission: Er will Sie wieder aufbauen. Er ist mit den Problemen, Herausforderungen und Schmerzen sehr wohl vertraut, die zu unserem Menschsein gehören. Und Gott ist ein Gentleman. Er zwingt sich niemandem auf. Aber wenn wir ihn bitten, kommt Gott voller Freude mit seiner heilenden Kraft mitten in unsere Schmerzen hinein. Unsere Wunden können zu dem Sprungbrett werden, das uns zu einem tieferen Verständnis unserer selbst bringt, zu einer erfüllenderen Beziehung zu Gott und zu der Freude, ein Mensch zu sein, der eine ewige Spur in dieser Welt hinterlässt.

Auf den folgenden Seiten fordere ich Sie immer wieder auf, unter die Oberfläche zu blicken und sich folgenden Fragen zu stellen:

„Wie kann ich das Leben loslassen, das ich mir so sehr wünsche, damit ich in Empfang nehmen kann, was Gott für mich bereithält?“

„Wie kann ich das Heute annehmen, mein Gestern loslassen und mich auf mein Morgen vorbereiten?“

Ich möchte Sie auch dazu ermutigen, einen ehrlichen Blick auf die Probleme zu werfen, die Ihren Unmut auslösen, und darüber nachzudenken, ob und wie Sie diese Emotionen zum Guten nutzen können. Wir werden hilfreiche Vorgehensweisen betrachten, die Ihnen helfen können, Ihr emotionales Gleichgewicht wiederherzustellen, wenn das Leben Sie unvorbereitet trifft. Ich durfte erfahren, dass Gott mir an den Stellen, an denen ich loslassen konnte, durch seinen Segen neue Perspektiven gegeben hat:

1. Prüfen Sie die Werte, nach denen Sie Ihr Leben ausrichten

Er ersetzt unsere Schwäche durch seine Stärke.

Er tauscht unsere Verwirrung gegen seine Weisheit.

Er nimmt unsere quälenden Sorgen und hinterlässt seinen Frieden.

Wenn wir unsere Unabhängigkeit loslassen und unser Herz rückhaltlos Gott überlassen, erreicht sein Geist das, was wir nicht erreichen können. Er erneuert. Er erfrischt. Er baut uns wieder auf. Denn Loslassen befreit.

## EROBERN SIE IHR LEBEN ZURÜCK

### IMPULS

*Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die  
Wahrheit wird euch frei machen.*  
Johannes 8,32

### GEBET FÜR HEUTE

Herr, ich kenne diese Gefühle: Sorge, Unruhe, Angst. Zu oft kommen sie mir wie meine ständigen Begleiter vor. Mehr als alles andere möchte ich meine Unruhe, meine Angst, meine Enttäuschungen und meine Wut loslassen. Ich glaube, dass du wunderbare Dinge für mich bereithältst. Herr, bitte hilf mir, mutig den Weg des Loslassens zu beschreiten. Danke, dass du mir die Kraft dazu schenken willst. Amen.

### GEDANKENANSTÖSSE

- ◆ Welche Werte oder Überzeugungen hindern Sie am Loslassen? Bitten Sie Gott, dass er Sie diese erkennen lässt, und schreiben Sie auf, was Ihnen klar wird.
- ◆ Denken Sie über jede dieser Überzeugungen nach und bitten Sie Gott, dass er Ihnen dabei hilft, diese zu überwinden