

Thomas Penzel (Hg.)

# **Häng deine Regenwolken in die Sonne**

Wahre Geschichten,  
die Mut, Hoffnung und Freude schenken



Denn du bist meine Zuversicht, Herr, mein Gott,  
meine Hoffnung von meiner Jugend an.

Psalm 71,5

Für Anna Lena



# Inhalt

.....

Vorwort .....	9
<b>Weil Dankbarkeit die Seele beflügelt .....</b>	<b>13</b>
Die Dankbarkeits-ABC-Liste .....	15
Für alles danken .....	19
So gut ist Gott! .....	22
Punktlandung .....	26
<b>Weil er ein Gott des Alltags ist .....</b>	<b>29</b>
Der Rasenmäher .....	31
Der Zimmermann in mir .....	33
Der verlorene Geldbeutel .....	37
Urlaub oder Arbeit? .....	43
Was Menschen unmöglich scheint .....	46
Gottes wunderbare Wege .....	52
<b>Weil er dich schützt und stärkt .....</b>	<b>57</b>
„Einschlafwarner“ .....	59
Wenn ich schwach bin .....	62
Der blaue Brösel .....	67

Joggen im Wald .....	71
Mit Jesus an der Straßenkreuzung .....	74
This Joy, that I have ... ..	78
<b>Weil Gott dir begegnen will .....</b>	<b>83</b>
„Ich bin da“ .....	85
Ich verstehe: Du hast Jesus noch nie gesehen .....	87
„Hüte meine Schafe“ .....	91
Der Käfig, ich und Jesus .....	96
Von Bäumen gelernt .....	99
Kneipenbesuch .....	103
<b>Weil er dich führt .....</b>	<b>107</b>
Mein Leben in fünf Minuten .....	109
Vom Rocker zum Pastor .....	115
Partnerwunsch .....	122
Weihnachten ohne Geschenke .....	127
Zehn vor Zwölf .....	131
<b>Weil er ein Gott ist, der Wunder tut .....</b>	<b>139</b>
Nacktschnecken .....	141
Auf dem Jakobsweg .....	145
Gott übersetzt .....	150
Wasserläufer .....	155
Der Engel und das Rolltor .....	159
Danke für das neue Leben .....	163
<b>Das Kreuz im Himmel – ein Nachwort .....</b>	<b>169</b>

## Vorwort

---

**M**eine Familie und ich machen gerne Urlaub an der Nordsee. Dort war ich auch, als ich gerade das vorliegende Buch überarbeitete. Für Mitte September war das Wetter einfach traumhaft – über dreißig Grad und ein über Tage wolkenloser Himmel, der an Mallorca, die Adria oder die Balearen erinnerte. Ich erkundete den Garten unserer Ferienwohnung und überlegte, ob er ein passender Ort wäre, um mich dort täglich einige Stunden zum Schreiben zurückzuziehen. Würde er mich inspirieren?

*Nett*, war mein erster Gedanke, *etwas klein* mein zweiter und *unordentlich* mein dritter ... Als ausgesprochen ordnungsliebender Mensch ertappte ich mich dabei, wie ich nach meinem kurzen „Screening“ der Umgebung den Garten schon als Inspirationsquelle ausgeschlossen hatte, als ich plötzlich einen Baum mit Ostereiern entdeckte – mitten im September! Da einige davon anscheinend schon durch den Wind „abdekoriert“ worden waren und nur noch die Aufhängungen im Wind hin- und herschaukelten, fand mein Verstand schnell eine passende Antwort: *Wurden wohl vergessen* ... Und sogleich kämpfte ich mit einigen Gedanken, die den Vermieter nicht sonderlich gut wegkommen ließen ... Doch dann fiel mein Blick ein zweites Mal auf den „Eierbaum“. *Eigentlich hübscher als ohne Eier...!*, kam es mir

plötzlich in den Sinn, und: *Warum eigentlich nur Ostern Bäume dekorieren und schmücken? Sieht doch eigentlich das ganze Jahr gut aus ...*

Die Geschichte vom Ostereierbaum wurde mir zu einem kleinen Gleichnis: Wie schnell bauen wir uns aus unseren selbst aufgelegten Vorstellungen, Regeln, Zwängen und Vorschriften ein Gefängnis, in das wir uns selbst einsperren? Wie oft nehmen wir das Leben unnötig schwer, betrachten es als eng, grau und farblos und blicken starr auf die Regenwolken an unserem Horizont. Wie schnell geschieht es dann, dass uns eine simple Kleinigkeit wie der Ostereierbaum die Freude an unserem gesamten „Lebensgarten“ nimmt.

Durch einen winzigen gedanklichen Richtungswechsel wurde der Garten für mich schließlich wieder „akzeptabel“, aber nicht nur das: Dadurch, dass ich meine Perspektive veränderte, verwandelte er sich auf einmal sogar zu einer echten Inspirationsquelle für dieses Vorwort. Der Eierbaum mitten im September wurde zu einer Horizonterweiterung, einem Farbtupfer, einem Mutmacher für mich. Und genau darum soll es auf den nächsten Seiten gehen: um 33 Mut machende Geschichten, die von den kleinen und großen Kämpfen im Leben erzählen, von Gottesbegegnungen mitten im Alltag, ob es nun in der Küche, an der Straßenkreuzung, auf dem Weg zur Arbeit oder beim Joggen im Wald ist. Die Autoren, die für dieses Buch ihr Erlebnis mit Gott aufgeschrieben haben, berichten ehrlich und ungeschminkt von ihren Siegen und Niederlagen, von Vertrauen und Zweifeln, Schutz und Bewahrung. Davon, wie Gott sie in kleinen Situationen und großen Lebensabschnitten geführt hat. Und manchmal konnten sie auch Zeuge eines kleinen oder größeren Wunders



werden. Jede einzelne Geschichte macht deutlich, wie wunderbar sich Glaube, Zuversicht und Gottvertrauen auswirken können – auch und gerade in düsteren Situationen.

„Häng deine Regenwolken in die Sonne“ ist ein Mutmachbuch. Ein Buch, das Ihnen Mut machen soll, dem großen Gott, lieben- den Vater und „Problemlöser“ Ihre Nöte und Sorgen neu anzu- vertrauen. Und wer weiß? Vielleicht wird ja aus dem Mutmach- buch schließlich sogar ein „Mitmachbuch“ – denn an Gottes himmlischer Wäscheleine ist immer Platz für unsere Sorgenwol- ken. Darum also: Hängen Sie Ihre Regenwolken in die Sonne – hilfreiche „Wäscheklammern“ gibt’s in diesem Buch reichlich!

Eine ermutigende Lektüre wünscht Ihnen

Ihr

Thomas Penzel



**Weil Dankbarkeit die  
Seele beflügelt**





## Die Dankbarkeits-ABC-Liste

---

**A**ls mein Freund Gott mich wieder einmal eindrücklich an den therapeutischen Nutzen der Dankbarkeit erinnerte, fiel mir die „ABC-Listen“-Methode von Vera Birkenbihl ein. Ich setzte mich also sofort hin und schrieb auf, was mir zu jedem Buchstaben des Alphabets alles durch Kopf und Herz ging – wofür ich alles dankbar sein konnte.

Ein Dankbarkeits-ABC zu erstellen ist eine gute Möglichkeit, aus seinem Inneren Dinge zutage zu fördern, an die man längst nicht mehr gedacht hat. Und das Alphabet von A bis Z durchzugehen hilft, wenn man gar nicht weiß, wo man anfangen soll, oder wenn es einem schwerfällt, überhaupt Gründe zum Danken zu finden. Die Sache mit der ABC-Liste funktioniert übrigens auch in allen anderen Bereichen, über die man mal nachdenken will ... Als ich mit meiner ABC-Liste der Dankbarkeit fertig war, stand da unter anderem:

**A wie Abendmahl**, bei dem ich mich immer wieder meiner Erlösung vergewissern kann.

**B wie Benediktinerinnenabtei Engelthal**, wo ich meinem Freund Gott zum ersten Mal bewusst begegnet bin.

**C wie „Christliches Zentrum Frankfurt“**, wo ich viele

wunderbare Erfahrungen gemacht habe und zu der Person gereift bin, die ich heute bin.

**D wie meine Frau Dany**, die jetzt schon seit mehr als zwanzig Jahren mit mir durch das Leben tanzt.

**K wie Klinik Hohemark**, in der ich im Jahr 1985 mitten in einer tiefen Depression eine neue Lebenschance geschenkt bekam.

**L wie Leidenschaft**, die mir immer wieder die Energie für meine Arbeit zur Verfügung stellt.

**M wie Musik**, die meiner Seele immer wieder neue Nahrung verschafft.

**N wie Nürnberger Lebkuchen**, deren Duft mich zum seligen Kind mutieren lässt.

**T wie Theologiestudium**, das ich 27 Semester halbtags über weite Strecken berufsbegleitend genossen habe und das mir manchen geistlichen Höhenflug erklärt und mit „Treibstoff“ versorgt hat.

**U (bzw. Ü) wie Überraschungen**, die mir mein Freund Gott täglich schenkt, auch wenn ich mich nicht immer daran erinnern kann.

**W wie Wendelstein-Region**, wo ich schon viele schöne Urlaube verbracht und mit meinem Freund Gott auf Gipfeln gegessen habe und die Seele freigeblasen bekam.

**X wie das x-te Mal**, das ich zu meinem Freund Gott kommen darf, um ihm die gleiche Sünde zum x-ten Mal zu beichten – und er sie mir zum x-ten Mal vergibt.

Nachdem mein Freund Gott und ich uns auf diese Weise mindestens 26 Minuten mit den guten Dingen unserer gemeinsamen Vergangenheit beschäftigt hatten, geschahen zwei Dinge: Zum einen waren so viele neuronale Verbindungen in meinem Gehirn neu geschaffen worden, dass ich das, was vor mir lag, plötzlich mit ganz anderen Augen sehen konnte. Zum anderen erfüllte mich eine unbändige Lust, diese Erfahrung mit anderen Freunden zu teilen.

Vera Birkenbihl, die Erfinderin der ABC-Listen, hat einmal gesagt, dass jeder Mensch dreimal am Tag eine Dank-ABC-Liste schreiben sollte – dann würde unsere Gesellschaft sehr bald ganz anders aussehen ... Dem können mein Freund Gott und ich nur von ganzem Herzen zustimmen!

*Mickey W.*

## © Impuls

Kennen Sie das? Man sitzt zu Hause, ist frustriert, fühlt sich leer und starrt missmutig aus dem Fenster. „Oh, wie schlecht es mir doch geht!“, will uns der Frust einreden und findet dafür auch stichhaltige „Gründe“, um uns davon zu überzeugen. Schnell könnte man nun in ein Loch fallen, und auf dem Boden dieser dunklen Grube lauert möglicherweise sogar eine depressive Verstimmung ...

Das Fiese daran: In einem solchen Zustand haben wir oft einen Tunnelblick und konzentrieren uns meist nur auf die Dinge, die in unserem Leben tatsächlich gerade nicht gut laufen – alle anderen Lebensbereiche blenden wir aus. Wie das Kaninchen starren

wir auf die böse Schlange und warten, bis sie uns mehr und mehr in den Abgrund zieht.

Es gibt viele kleine Übungen, die uns in einem solchen Moment helfen können, eine sogenannte „Musterdurchbrechung“ zu vollziehen: Wir können uns bewegen und Sport treiben, einmal den Ort wechseln – vielleicht sogar einige Tage verreisen –, Musik hören oder danken und loben, was bekanntlich vor dem Wanken schützt und nach oben zieht. Die Methode von Vera Birkenbihl finde ich persönlich eine großartige Hilfe. Schreiben Sie doch einmal eine solche ABC-Liste, vielleicht sogar jetzt gleich. Sicher werden Sie erstaunt sein, wie viele Gründe es gibt, dankbar zu sein! Das Wichtigste an einer solchen Liste ist jedoch: Halten Sie sich Ihre Dankesgründe immer wieder vor Augen, lesen und ergänzen Sie Ihr ABC regelmäßig oder schreiben Sie regelmäßig eine neue Liste. Sie werden merken, wie das Kaninchen die Schlange immer öfter in die Flucht schlägt ...

### **Seid dankbar in allen Dingen.**

1. Thessalonicher 5,18a