

Katja Bernhardt

JETZT ERST RECHT

Ermutigung in
stürmischen Zeiten

The logo for GerthMedien, featuring the text "GerthMedien" in a sans-serif font with a curved line above the "erth" part, set against a background of stylized, hand-drawn waves.

Für meinen Ehemann Otto,
meine Eltern und meine Schwester Alexandra!

*Danke, dass ihr gemeinsam mit mir
schon manchen Sturm ausgehalten habt.*

*Mit euch „segele“ ich gerne übers Meer.
Möge Jesus, unser Herr über Wind und Flut,
euch segnen!!*

INHALT

Einleitung	9
Alle Zeichen auf Sturm	16
Wer oder was raubt uns unseren Mut und unsere Zuversicht?	21
... <i>Wir werden mutlos, weil uns der Optimismus verloren geht</i>	23
... <i>Wir werden mutlos, weil wir unsere Identität und unsere Persönlichkeit hinterfragen</i>	25
... <i>Wir werden mutlos, wenn wir die Grenzen unserer eigenen Kraft wahrnehmen</i>	30
... <i>Wir werden mutlos, weil wir an der Gerechtigkeit zweifeln und uns fragen, ob das Glück uns verlassen hat</i>	32
... <i>Wir werden mutlos, weil wir unser bisheriges Leben von Tag zu Tag mehr infrage stellen</i>	36
... <i>Wir werden mutlos, wenn wir nicht mehr wissen, auf wen oder was Verlass ist</i>	38
... <i>Wir werden mutlos, wenn wir die Perspektive für die Zukunft verlieren</i>	41
Lebensstürme sind so alt wie die Menschheitsgeschichte ...	43
... <i>Die Stillung des Sturms</i>	44
Psalm 73 (LU)	47

Asaphs Geschichte – Zumutung oder Ermutigung?	60
Was hat Asaphs Geschichte mit Ihnen zu tun?	70
Wie Sie neue Zuversicht bekommen	76
1. <i>Neue Zuversicht wächst, wenn wir bereit sind, unseren Sturm beim Namen zu nennen</i>	77
2. <i>Neue Zuversicht wächst, wenn wir konstruktiv mit unserem Schmerz und unseren Gefühlen umgehen</i>	81
3. <i>Neue Zuversicht wächst, wenn wir Orte der Ruhe aufsuchen.</i> ..	84
4. <i>Neue Zuversicht wächst, wenn wir entdecken, wie groß und souverän Gott ist</i>	88
5. <i>Neue Zuversicht wächst, wenn wir uns von Jesus unser aufgewühltes Herz beruhigen lassen</i>	94
6. <i>Neue Zuversicht wächst, wenn wir Jesus um eine veränderte Sicht bitten</i>	97
7. <i>Neue Zuversicht wächst, wenn wir langsam wieder kleine Schritte wagen</i>	102
8. <i>Neue Zuversicht wächst, wenn wir bereit sind, zu handeln</i> ..	105
9. <i>Neue Zuversicht wächst, wenn wir bereit sind, Entscheidungen zu treffen</i>	110
10. <i>Neue Zuversicht wächst, wenn wir der Dankbarkeit wieder einen Platz einräumen</i>	114

Weil deine Hand mich hält –	
ermutigende Zusagen Gottes für Sie	118
... <i>Wenn deine Sorgen den Alltag beschweren</i>	122
... <i>Wenn du Angst hast vor dem nächsten Schritt</i>	123
... <i>Wenn Menschen gegen dich sind</i>	124
... <i>Wenn Schuld dich belastet</i>	125
... <i>Wenn du dich einsam und verlassen fühlst</i>	126
... <i>Wenn du vor schwierigen Entscheidungen stehst</i>	127
... <i>Wenn die Tage des Älterwerdens dich belasten</i>	128
... <i>Wenn du mit Krankheit und Tod konfrontiert bist</i>	129
Zitate, die Halt geben	130
Und was bleibt nach dem Sturm?	131
Dennoch – und jetzt erst recht zuversichtlich leben!	136
Nachwort	139
Dank	141



EINLEITUNG

02. Januar 2017. Früh am Morgen bin ich allein am Strand der Ostsee unterwegs. Die Welt scheint noch zu schlafen. *Vielleicht haben die Menschen hier zu heftig Silvester gefeiert*, denke ich und schlendere am Meer entlang. Ich genieße die Ruhe und die Einsamkeit. Dass es ein bisschen regnet, macht mir an diesem Morgen nichts aus. Ich höre das Rauschen der Wellen und das Kreischen der Möwen. Während ich laufe, denke ich zurück an das vergangene Jahr.

Es war ein turbulentes Jahr. Mancher Herausforderung mussten wir uns stellen. Es gab Dinge und Ereignisse, die uns überrannt haben.

Vielleicht war gerade deshalb der Wunsch bei uns so groß, den Jahreswechsel in aller Ruhe und ganz unspektakulär zu verbringen. Nur mit der Familie. In einem Ferienhaus an der Ostsee. Gemeinsam auf das zurückblicken, was war und langsam in das starten, was vor uns liegt.

An diesem Morgen jedenfalls freue ich mich, fast ganz allein unterwegs zu sein und Zeit mit meinem Gott zu verbringen. Ich erzähle ihm davon, was mich beschäftigt.

Mit der Zeit spüre ich, wie der Wind vom Meer her immer heftiger weht. Auch der Regen wird stärker. Ich ziehe meine Kapuze über den Kopf und wickele den Schal enger um den Hals. In der Wettervorhersage gestern Abend haben die Meteorologen einen heftigen Sturm für die Ostsee angekündigt.

Vielleicht ist es besser, wenn ich den Heimweg antrete, denke ich. Doch dann kommt ein anderer Gedanke: *Nein, jetzt musst du erst recht weitergehen. Dich gegen den Wind stellen. Den Wind auf der Haut spüren, dich nicht unterkriegen lassen und deine Kraft mobilisieren!*

Obwohl ich eigentlich umkehren müsste, laufe ich mutig und voller Zuversicht weiter. Plötzlich macht es mir Spaß, gegen den Sturm anzukämpfen. Schritt für Schritt gehe ich voran und spüre, wie viel Mühe es kostet, den Gegenwind auszuhalten. Alle Zeichen stehen auf Sturm, aber in mir wird ein Wunsch immer größer: *Komm, lauf noch ein bisschen weiter! Jetzt erst recht!*

Nach gut einer Stunde komme ich ein wenig erschöpft, aber dennoch fröhlich und mit frischen Brötchen wieder an unserem Ferienhaus an. Den Rest des Tages genießen wir vor dem Kamin und beobachten aus der warmen Stube, wie der Wind heftig übers Meer und die Straßen fegt. Ja, dieser Sturm hat es wirklich in sich und es ist gut, dass wir ein Dach über dem Kopf haben.

Stürmische Zeiten – wahrscheinlich kennen Sie solche Zeiten auch aus Ihrem Leben. Ich meine natürlich nicht die

Frühjahrs- oder Herbststürme, die Sie an der See oder in den Bergen erlebt haben.

Nein, ich meine die Zeiten, in denen Sie das Leben so richtig herausgefordert hat. Wo der Wind Ihnen aus allen Richtungen heftig ins Gesicht geblasen hat. Wo Sie Angst hatten, den Halt und die Orientierung zu verlieren. Wo das, was vorher so unerschütterlich und fest war, ins Wanken geraten ist und Ihnen der Boden unter den Füßen genommen wurde. Wo Beziehungen und Freundschaften sich verändert haben oder Sie sich selbst infrage stellen mussten.

Stürmische Zeiten fordern uns heraus. Sie holen uns aus unserem gewohnten Trott und machen uns bewusst, dass der Wind sich schneller drehen kann, als uns lieb ist. Stürmische Zeiten machen uns mutlos.

Und nicht selten wird gerade in solchen Zeiten die Frage nach Gott in uns immer lauter.

Ich denke zum Beispiel an Tom. Mit 56 verliert er von heute auf morgen seinen Job. „Betriebsbedingte Kündigung“ – da kann man leider nichts machen. Alle Zeichen auf Sturm!

Ich denke an Sonja. Vor wenigen Wochen hat sie ihren Mann verloren. Die Diagnose kam völlig überraschend: Hirntumor! „Es tut uns leid, wir können nichts mehr für Ihren Mann tun.“ Alle Zeichen auf Sturm!

Ich denke an Carola. Netter Ehemann, wohlerzogene Kinder, tolles Haus und guter Job. Nach zwölf Jahren Ehe hat ihr

Mann sie mit den Kindern alleingelassen. Er liebe sie einfach nicht mehr – viel mehr hat er nicht gesagt. Und dann ist er gegangen. Alle Zeichen auf Sturm!

Ich denke an den 19. Dezember 2016. Ein islamistischer Attentäter steuert mit einem LKW in Berlin-Charlottenburg in den Weihnachtsmarkt am Breitscheidplatz. Elf Menschen sterben sofort, weitere 55 werden schwer verletzt in Kliniken eingeliefert. Der romantische Weihnachtsmarktbesuch endet in einer Katastrophe. In den Zeitungen ist am nächsten Tag zu lesen: „Der Terror ist in Deutschland angekommen!“ Alle Zeichen auf Sturm!

Lebensstürme können ganz unterschiedliche Gestalt haben. Manchmal zeichnen sie sich wie dunkle Wolken am Horizont ab. Ein anderes Mal brechen sie unerwartet und ohne große Vorankündigung wie ein Orkan in unser Leben.

Die Nachricht einer schweren Erkrankung, der Verlust eines lieben Menschen, die Kündigung des Arbeitsplatzes, eine gescheiterte Ehe und die zunehmend schwierigen politischen Verhältnisse in unserem Land sind nur wenige Beispiele dafür, wie schnell aus einer Schönwetterlage ein lebensbedrohlicher Sturm werden kann.

Wenn wir die Welt um uns mit offenen Ohren und wachen Sinnen wahrnehmen, dann entsteht bei vielen von uns der Eindruck: Das Klima wird rauer, der Wind schärfer und die Zeiten turbulenter!

Aber nicht nur die ganz schweren Stürme wirbeln unser Leben durcheinander. Manchmal reicht schon ein kleiner Gegenwind im Alltag, um uns aus der Bahn zu werfen. Die Konfrontation mit unseren eigenen Ecken und Kanten, Konflikte in Beziehungen oder auch unterschiedliche Auffassungen in der Gemeinde fordern uns heraus und stellen uns infrage.

Wie gut wäre es, wenn wir genau in solchen Situationen sagen könnten: „Jetzt erst recht!“ Ich gebe nicht auf, ich laufe weiter – auch wenn ich den Gegenwind spüre! Hoffnungsvoll und mutig wage ich den nächsten Schritt.

So wie ich damals zum Jahresbeginn an der Ostsee.

Leider verlieren wir aber gerade in den stürmischen Zeiten unseres Lebens schnell die Zuversicht. Statt hoffnungsvoll weiterzugehen, spüren wir unsere Grenzen. Wir verlieren den Glauben, dass alles gut werden kann, fühlen uns hin- und hergeworfen und haltlos. Wir wissen nicht mehr, auf wen oder was wir uns wirklich verlassen können und zweifeln an der Gerechtigkeit.

Unser kraftvolles „Und jetzt erst recht“ wandelt sich unter Umständen in die bange Frage: „Und jetzt“?

Da Sie dieses Buch in den Händen halten, liegt die Vermutung nahe, dass Sie genau diese Gefühle und Fragen kennen. Es könnte sogar sein, dass der Sturm im Moment heftig in Ihnen oder um Sie her weht. Oder Sie haben stürmische Zeiten hinter sich und sind noch ganz erschöpft von dem, was Sie erlebt haben.

Vielleicht hilft es Ihnen, bereits an dieser Stelle zu hören: Es ist völlig normal, wenn Sie sich im Sturm Ihres Lebens hilflos und überfordert fühlen. Es ist auch normal, dass Sie an vielen Stellen Fragen oder Zweifel haben und dass Ihre Gefühle zwischen Wut, Ohnmacht und Trauer schwanken.

Aber gerade deshalb möchte ich Ihnen Mut machen, sich gemeinsam mit mir in den Wind zu stellen. Lassen Sie uns danach suchen, wie wir in stürmischen Zeiten neue Zuversicht gewinnen.

Stürmische Zeiten gehören zu unserem Leben und es ist gut, wenn wir gerade in diesen Zeiten danach fragen, was uns Halt und Kraft gibt und woran wir uns orientieren können. Stürmische Zeiten machen uns bewusst, dass wir Standpunkte beziehen müssen und dass es sich lohnt, nach sicheren Ankerplätzen Ausschau zu halten.

Deshalb stellt sich für viele Menschen eben gerade auch in stürmischen Zeiten verstärkt die Frage nach Gott. Gibt es ihn überhaupt und wenn ja, wo ist er mitten in den Stürmen und Wirren meines Lebens? Und besonders da ist es gut und wichtig, genau diese Fragen zuzulassen.

Auch Menschen, die schon lange mit Gott unterwegs sind, kennen stürmische Zeiten. Ich selbst habe mitten im Lebenssturm schon die Fragen gestellt: „Jesus, wo bist du?“ und „Kann ich jetzt trotzdem noch glauben und an Gott festhalten?“

Egal, ob Sie die Frage nach Gott zum ersten Mal oder zum wiederholten Mal stellen: Ich bete, dass Jesus Christus Ihnen durch dieses Buch begegnet. Dass Sie sein leises Flüstern mitten in Ihrem Lebenssturm wahrnehmen und trotz aller widrigen Umstände erfahren: Einer ist da, der Ihren Sturm stillen kann. Einer ist da, der Wind und Wellen vertreibt! Jetzt erst recht!



ALLE ZEICHEN AUF STURM

Einen nahenden Sturm erkennt man daran, dass der Himmel sich verdunkelt und die Regenwolken größer werden. Der Wind biegt die Sträucher und Bäume nieder, die Vögel hören auf zu singen und irgendwann setzt Regen ein.

Ähnlich ist es bei Lebensstürmen. Manchmal zeichnen sie sich am Horizont ab. Wir ahnen eine drohende Veränderung. Und wieder ein anderes Mal bricht der Sturm völlig unvermittelt in unser Leben herein.

So wie bei Britta und Marc: Britta ist Mitte 40. Seit über 20 Jahren arbeitet sie in der Krankenpflege. Eigentlich liebt sie ihren Job. Sie mag es, mit Menschen zu arbeiten und für sie da zu sein. Seit Wochen hat sie nun aber schon heftige Probleme mit ihrem Rücken. An manchen Tagen sind die Schmerzen unerträglich. Ein Krankenhausaufenthalt folgt dem nächsten. Doch keine Therapie bringt den durchschlagenden Erfolg. Auch eine Kurmaßnahme ändert wenig an ihrem Zustand. Ich spüre zunehmend ihre Verzweiflung. Die Schmerzen machen sie mürbe, und immer wieder ist da die quälende Frage: Wie geht es für mich weiter?

Sie betet, bittet Gott um Heilung, sucht und ringt nach anderen Wegen. Doch es scheint, als ob es keinen Schritt weitergeht. Zu alledem spürt sie, wie der Druck von außen immer größer wird. Die Arbeitskollegen bringen kaum noch Verständnis für ihre Situation auf, sie fühlt sich unverstanden und alleingelassen. Alle Zeichen auf Sturm!

Ich denke an Marc. Wir kennen uns noch nicht lange, aber schon nach wenigen Begegnungen hat er Vertrauen zu mir und erzählt mir aus seinem Leben. Seine Kindheit war schwierig. Der Vater Alkoholiker, die Mutter wenig belastbar und mit fünf Kindern total überfordert. In der Schule und zu Hause hat Marc von Anfang an gehört: „Du kannst nix und du bist zu nix zu gebrauchen.“ Diese Sätze haben sich in sein Herz eingebrannt. Als Jugendlicher distanziert er sich immer mehr von seinem Elternhaus und versucht sich allein durchs Leben zu kämpfen. Nirgendwo hält er es lange aus. Immer wieder macht er schlechte Erfahrungen, gerät von einer schwierigen Situation in die nächste und wird von Menschen abgelehnt und in eine Schublade gesteckt.

Inzwischen ist Marc fast 60 Jahre alt. In unseren Gesprächen spüre ich seine Sehnsucht nach Anerkennung und Liebe. Nein, er ist nicht verbittert über sein Leben, auch nicht über verpasste Chancen und Möglichkeiten. Aber er sehnt sich nach Halt und Orientierung. Der ganz normale Alltag mit seinen Herausforderungen ist oft wie eine Bedrohung für ihn, der er sich einfach nicht gewachsen fühlt. Immer

wieder hat er depressive Phasen. Dann verliert er komplett die Perspektive für sein Leben. Unterschiedliche Religionen hat er schon ausprobiert – auf der Suche nach dem, was dem Leben wirklich Halt gibt. Auf die Frage, was er sich für sein Leben wünscht, antwortet er mir: „Dass die Stürme in mir sich legen und ich Frieden finde!“

An den Geschichten von Marc und Britta wird deutlich, dass Lebensstürme zwei Angriffsflächen haben. Zum einen nehmen sie Einfluss auf unsere Umgebung, zum anderen berühren sie unser Innerstes, unsere Persönlichkeit.

Lebensstürme auszuhalten, kostet Kraft und geht an unsere Substanz. Manche spüren deutlich körperliche Symptome, andere leiden unter den seelischen Schmerzen. Wie unterschiedlich die Stürme auch sein mögen, sie haben eines gemeinsam: Je länger sie dauern, umso mehr rauben sie uns unseren Mut, unsere Zuversicht und unsere Hoffnung! Aber gerade Mut, Zuversicht und Hoffnung brauchen wir, wenn wir durch schwierige Lebensphasen gehen.

Doch was bedeutet eigentlich „zuversichtlich leben“? Im Internet finde ich im Duden unter dem Stichwort „Zuversicht“ folgende Information: festes Vertrauen auf eine positive Entwicklung in der Zukunft, auf die Erfüllung bestimmter Wünsche und Hoffnungen.*

In unserem Sprachgebrauch taucht das Wort „Zuversicht“

* <http://www.duden.de/rechtschreibung/Zuversicht>

in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen auf. So sagen wir zum Beispiel: „Da hat jemand seine Zuversicht verloren“, und meinen damit, dass unserem Gegenüber die Fröhlichkeit und Gelassenheit verloren gegangen ist.

Positiver klingt es, wenn wir sagen: „Ich sehe, du strahlst ganz viel Zuversicht aus.“ Eine Person, die Zuversicht ausstrahlt, trägt Hoffnung und Lebensbejahung in sich.

Und wenn wir behaupten: „Ich teile deine Zuversicht“, dann machen wir deutlich, dass wir gemeinsam vertrauensvoll und mutig den nächsten Schritt wagen wollen.

Ob Menschen grundsätzlich eher zuversichtlich oder weniger zuversichtlich leben, hängt viel von ihrer inneren Einstellung ab. Darüber hinaus ist Vertrauen eine wichtige Basis, um hoffnungsvoll in die Zukunft zu gehen.

Wer zuversichtlich lebt, der ist lebensbejahend, mutig, hoffnungsvoll. Er traut sich und anderen etwas zu. Er vertraut und er glaubt, dass es auch zukünftig für ihn einen guten Weg geben wird. Zuversichtliche Menschen haben demnach eine positive Sichtweise auf ihr Leben und ihre Zukunft. Und wer zuversichtlich ist, bleibt handlungsfähig und trifft mutig Entscheidungen für sein weiteres Leben!

Wenn uns in stürmischen Zeiten die Zuversicht verloren geht, dann gibt es in der Regel dafür mehrere Gründe. Und so möchte ich in diesem Buch zwei wesentlichen Fragestellungen nachgehen:

1. Wer oder was raubt uns in stürmischen Zeiten unseren Mut und unsere Zuversicht?
2. Wie finden wir in schweren Lebensphasen Ermutigung und neue Zuversicht?