

Eleonore Burhenne

# Trust & Praise

Eine Herzenshaltung,  
die dein Leben verändert



*Gewidmet Rose Kieniewicz,  
die mutig genug war, mich zum Lobpreis in allen  
Lebenslagen aufzufordern,  
und mich so tiefer in Gottes Gegenwart führte.*



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Ein seltsames Gebet oder: Wie alles begann</b> .....	13
<b>Trust and praise – mitten im Alltag</b> .....	31
Lobpreis in alltäglichen Situationen .....	33
Lobpreis, wenn es Grund zum Loben gibt .....	37
Lobpreis für Gottes Gegenwart .....	45
Lobpreis in der Lobpreiszeit .....	49
Lobpreis als Kampfstrategie in unseren alltäglichen Kämpfen	57
<b>Lobpreis zwischen Leben und Tod</b> .....	63
Lobpreis im Angesicht des (realen) Todes .....	65
Lobpreis in irrationalen Todesängsten .....	72
Lobpreis in Trauer und Bitterkeit .....	76
Lobpreis als „Opfergabe“ .....	85
<b>Zwischen Lobpreis und Klage</b> .....	89
Lobpreis für „Erziehungsmaßnahmen“ .....	91
Klagen ist biblisch .....	104
Das Klagen Hiobs .....	104

Biblische Klagelieder – die Psalmen . . . . .	108
„Erlöstes Klagen“ im Neuen Testament . . . . .	113
<b>Lobpreis – eine Herzenshaltung, die sich bewährt</b> . . . . .	117
Lobpreis in der Entmutigung . . . . .	119
Lobpreis in der Erschöpfung . . . . .	122
Lobpreis in eigener Krankheit . . . . .	130
<b>Lobpreis in der Nähe seiner Herrlichkeit.</b> . . . . .	143
Lobpreis, der befreit. . . . .	145
Lobpreis, der alles überwindet . . . . .	149
Lobpreis, weil Gott es wert ist. . . . .	156
<b>Mein Wunsch für deine persönliche Reise.</b> . . . . .	159
<b>Zusatzmaterial.</b> . . . . .	163
Vorschlag für ein Lobpreisgebet in einer schweren Lebenslage . . . . .	165
Häufig gestellte Fragen. . . . .	168
<b>Literaturliste</b> . . . . .	213
<b>Danksagung</b> . . . . .	215

# Vorwort

*„Ermuntert einander mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, und singt und spielt dem Herrn in euren Herzen **und sagt Gott, dem Vater, allezeit Dank für alles**, im Namen unseres Herrn Jesus Christus, und ordnet euch einander unter in der Furcht Christi“ (Epheser 5,19-21; Lutherbibel; Hervorh. d. V.).*

Gott allezeit danken? Und nicht nur das, Gott allezeit *für alles* danken? Das kann Paulus, aus dessen Feder diese Aufforderung stammt, doch nicht ernst gemeint haben – oder doch? Was zunächst unmöglich erscheint und in Anbetracht des Leides, das wir manchmal erleben müssen, nahezu provokant klingen mag, habe ich in vielen Situationen in meinem Leben so gebetet, wie Paulus es uns in diesen Versen ans Herz legt.

Als ich zum ersten Mal die Worte „Trust and praise“ aus dem Mund einer alten, schottischen Dame hörte, war ich erst zwei Jahre Christin und in eine große persönliche Krise geraten. Ich war verzweifelt genug, um alles zu versuchen, Hauptsache, „es würde irgendwie helfen“. Und so begann ich, Gott in der Krise und *für* die Krise zu danken.

Seitdem sind dreißig Jahre voller Höhen und Tiefen vergangen, in denen die Worte „Trust and praise“ zu einer Art Lebensmotto für mich wurden. Wann immer ich mich der Herausforderung stellte, Gott auch in den Tiefen meines Lebens bedingungslos zu vertrauen und ihn *für* die Situationen zu loben, die er in meinem Leben zugelassen hatte, bin ich ihm lebendig begegnet. Mein Leben wäre sicher anders verlaufen, hätte ich nicht an meinen persönlichen Tiefpunkten die Flucht nach vorne angetreten: die Flucht in Gottes Arme, durch Vertrauen und Lobpreis. Ich hätte länger gehadert, wäre länger einsam, bitter oder verzweifelt gewesen und ich hätte Gott weniger erlebt.

So aber kann ich nur staunen über das, was Gott sehr konkret in meinem Leben getan hat, und wie sehr mein Vertrauen und meine Liebe zu ihm gewachsen sind. Auch in Krisen kann ich mich dazu entschließen, Gott zu loben und dabei an allen Wahrheiten festzuhalten, die er uns in seinem Wort offenbart hat. Und dann kann etwas Wunderbares geschehen: Wenn wir Gott selbst in schweren Situationen unbeirrt preisen, verwandelt der Heilige Geist unser Kopfwissen zu lebendigen, überfließenden Wahrheiten in unserem Herzen. Und weil nichts schöner ist, als von Gottes Gegenwart und Liebe erfüllt zu sein, möchte ich dich an meiner inneren Reise zu einer veränderten Herzenshaltung und intensiveren Gottesnähe teilhaben lassen.

Auf diese Weise möchte ich dich einladen, selbst die Herausforderung anzunehmen, Gott immer und überall zu loben, um eine tiefere Gemeinschaft mit ihm zu erleben – sogar im Leid.

Gott hat auf dieser Reise viel zu mir „geredet“ – vor allem durch sein heiliges, kostbares Wort. Oft hat er aber auch durch andere Menschen zu mir geredet, durch Lieder, durch besondere Gedanken, die er mir schickte, sowie durch Träume und Bilder. Dabei ist es nicht entscheidend, welches Mittel er auswählt, um

zu uns zu sprechen, sondern dass er unser Herz erreicht. Ein Wort aus der Bibel, das im Herzen brennt (vgl. Lukas 24,32), das lebendig und wirksam ist (vgl. Hebräerbrief 4,12), kann uns monatelang tragen und uns in unserem Leben festen Halt und Orientierung geben, wie es kein Traum oder Bild kann. Lobpreis öffnet unser Herz für Gottes Reden.

Ich bin sehr dankbar für dieses vielfältige Reden Gottes, vor allem dafür, dass er sogar in den Krisen zu mir redete, in die ich mich durch eigene Schuld selbst hineinmanövriert hatte. Ich bin nicht gerade stolz auf diese Erfahrungen, aber sie sind nun einmal ein Teil meiner Geschichte. Ich erzähle auch von diesen Krisen, um zu zeigen, dass Gott sogar daraus noch etwas Gutes entstehen lassen kann, wenn wir ihn um Vergebung bitten und ihn preisen. Um die beteiligten Personen zu schützen, habe ich alle Namen und Orte verfremdet. Ich hoffe, dass du auf dieser Reise – genauso wie ich – immer wieder ins Staunen über unseren lebendigen Gott kommst, vor allem darüber, wie sehr er Anteil an unserem ganz alltäglichen Leben und an unseren Krisen nimmt, und wie gern er ganz konkret eingreift, wenn wir ihm vertrauen und „ihn einfach machen lassen“. Unser Lobpreis drückt dabei unsere bedingungslose Hingabe an ihn aus.

Persönliche Erfahrungen sind schön und gut. Aber haben sie auch ein biblisches Fundament? Ja, haben sie! Ich werde immer wieder zeigen, wie oft wir in der Bibel zu Lobpreis aufgefordert werden, und wie Gott sich den Menschen im Alten und Neuen Testament zeigt, wenn sie ihn loben und ihm vertrauen.

Bei diesem Thema kommt schnell die Frage auf, ob ich Gott denn tatsächlich immer loben *muss*. Vielleicht fragst du dich: Darf ich nicht einfach ehrlich vor ihm sein und ihm einfach nur mein Leid klagen? Und was mache ich, wenn ich aufgrund meiner Situation vielleicht überhaupt nicht mehr beten *kann*, weil mein Herz schon so traurig, so bitter oder verzweifelt ist,

dass ich einfach nicht mehr darauf vertrauen kann, dass Gott mich hört und sich um mich kümmern wird? Sollte ich ihn in so einem Zustand dann wirklich noch loben „müssen“? Wäre das nicht absurd oder sogar grotesk?

Diesen Fragen werde ich vor allem im Kapitel „Zwischen Lobpreis und Klage“ nachgehen und auch im Zusatzmaterial findest du weitere Antworten dazu.

Nur so viel sei vorab schon einmal gesagt: Selbstverständlich ist Klagen erlaubt. Natürlich dürfen wir vor Gott ehrlich unser Herz ausschütten. Und wenn wir das getan haben, wird uns der Heilige Geist helfen, Gott neu zu vertrauen, damit wir ihm in allem und trotz allem begegnen und irgendwann auch wieder loben können.

Außerdem ist es mir wichtig, schon an dieser Stelle zu betonen, dass Lobpreis in allen Lebenslagen kein „Muss“ ist, um Gott nahe zu sein. Gott ist jedem Menschen jeden Tag einhundert Prozent mit seiner Liebe nahe. Lobpreis ist aber eine *Möglichkeit*, die den Weg bereitet, dass wir diese Nähe Gottes auch *wahrnehmen* können. Lobpreis ist wie ein goldener Schlüssel, den Gott in unsere Hände legt. Im Lobpreis öffnet sich eine Tür, durch die ich tiefer in Gottes Gegenwart trete.

Und so ist die oben genannte Herausforderung zugleich Gottes persönliche und liebevolle Einladung, dich vollkommen an ihn hinzugeben und dich in seiner Liebe zu bergen. Ich wünsche mir von Herzen, dass dir mein Buch dabei hilft, diese Einladung anzunehmen.

Eleonore Burhenne

Trust and praise - mitten  
im Alltag



# Lobpreis in alltäglichen Situationen

Ich hatte Gott auf eindruckliche und unvergessliche Weise in Schottland erlebt, als ich ihm nicht nur in der Krise, sondern auch *für* die Krise dankte. Lobpreis war mir ein goldenes Tor in seine Gegenwart geworden, sogar in meiner selbst verschuldeten Krise.

In den Wochen danach fielen mir die vielen Bibelstellen auf, in denen von Lobpreis die Rede ist und in denen Gott auf den Lobpreis seines Volkes hin handelt. So nahm ich mir fest vor, Gott auch in den kommenden Herausforderungen des Alltags bewusst zu loben und seinem souveränen Plan in allem zu vertrauen. Ich konnte es gar nicht erwarten, in allen möglichen Alltagssituationen Gott einfach zu preisen und zu schauen, wie er handeln würde.

Zum Beispiel, als ich mich zu Beginn des neuen Semesters über eine Stundenplanänderung ärgerte, die mir so gar nicht passte. Ich spürte, wie Wut und Frustration in mir aufkommen wollten, doch dann beschloss ich, Gott lieber dafür zu preisen, dass er anscheinend einen anderen Kurs für mich vorgesehen hatte.

Das Thema des alternativen Kurses war interessant genug:

„Störungen im Kindesalter“ und der Kurs wurde von einem alten Professor der Psychologie gehalten, der viele Jahre mit schwer gestörten Kindern gearbeitet hatte. Neben seinem großen Fachwissen erzählte er viele spannende Dinge aus seiner Praxiserfahrung, und das mit so viel Liebe, dass er mir zu einem großen Vorbild im verständnisvollen Umgang mit solchen Kindern wurde.

Sein Seminar war überfüllt mit Studenten, aber man hätte von Anfang bis Ende eine Stecknadel fallen hören können. Es war der Kurs, auf den ich mich jede Woche am meisten freute, und er war ohne Übertreibung der interessanteste, den ich in meiner ganzen Unilaufbahn belegt hatte.

Wie gut, dass Gott eine Stundenplanänderung vorgesehen hatte. Durch Lobpreis und Vertrauen konnte ich meinen Frust vor der Stundenplantafel schneller hinter mir lassen und war stattdessen gespannt, welchen Plan Gott mit dieser überraschenden Änderung wohl verfolgte. Später schrieb ich sogar meine Staatsexamensarbeit bei diesem Professor, den ich ohne die Stundenplanänderung vielleicht gar nicht kennengelernt hätte.

Ein anderes Mal geriet ich in eine Auseinandersetzung mit meiner Mutter, die sehr lieb war, aber auch sehr energisch sein konnte. Wegen der überall gelagerten Bücher und Studienunterlagen in meinem kleinen Zimmer zu Hause hatte sie beschlossen, dass ein weiteres Regal hermüsse, das maßgefertigt in dem letzten kleinen Raum über meinem Kleiderschrank hängen sollte. Ich protestierte vehement dagegen, ich würde mich davon erdrückt fühlen, aber sie hatte meinen Onkel schon gebeten, zu kommen und den Raum auszumessen. Statt den Streit eskalieren zu lassen (schließlich war es *mein* Zimmer und ich war schon erwachsen), beschloss ich, Gott für diese Situation zu loben und ihm zu vertrauen, dass er sie lösen würde. Wenige Tage später

stellte sich heraus, dass das Regal zur Verwunderung meines Onkels und zu meiner Freude einfach nicht in den Raum über dem Kleiderschrank passen wollte, weil es wenige Zentimeter zu breit war. Damit musste das Regal im Keller stehen – eine ideale Lösung, mit der meiner Mutter *und* mir gedient war. Es mag wie eine Lappalie klingen, für mich machte die bewusste Entscheidung, Gott zu loben, jedoch einen großen Unterschied in diesem Moment – allein schon, weil ich dadurch ruhig blieb.

Das waren meine ersten Erfahrungen mit bewusstem Lobpreis in ganz alltäglichen Situationen, und bis zum heutigen Tage hatte ich noch etliche weitere solcher Erlebnisse, in denen Gott liebevoll auf meinen Lobpreis reagierte.

Einmal erlebte ich auch Gottes Eingreifen, nachdem ich ihn in großer Kraftlosigkeit genau für die Kraftlosigkeit gepriesen hatte – und dafür, dass ich trotz allem einen Großeinkauf erledigen musste, da Besuch über das Wochenende kommen würde. Als ich später mit meinem überreich gefüllten Einkaufswagen an der Kasse stand, hörte ich zu meiner Überraschung die Frau hinter mir zu ihrem erwachsenen Sohn sagen: „Hey, hilf mal der Frau, ihre Sachen aufs Band zu legen.“ Und er tat es. Damit aber nicht genug, denn nun forderte seine Mutter ihn auf, meine Einkäufe nach dem Scannen auch wieder in meinen Wagen zu legen. Gott zeigte mir liebevoll, wie nahe er mir ist, selbst wenn es um etwas so Alltägliches wie Einkaufen geht.

Gott kümmerte sich auch, als mein Mann und ich (später mehr zu unserer Geschichte) einmal auf einer Autofahrt nach Berlin kurz vor Weihnachten die Autobahn wegen besorgniserregender Motorengeräusche verlassen mussten. Statt in Panik und Frust zu verfallen, lobte ich Gott für genau diese Situation. Innerhalb von zehn Minuten fanden wir eine nahe gelegene Werkstatt. Zwar bestätigte uns ein Mechatroniker, dass wir mit unserem Wagen wirklich nicht mehr weiterfahren konnten,

aber er konnte uns kurz vor Feierabend noch einen Mietwagen geben. Wir brauchten nur gelassen umzusteigen.

Kleinere Frustsituationen sind ideale Möglichkeiten, um einmal „auszuprobieren“, wie Gott sich wohl zeigen wird, wenn ich ihn genau dafür lobe. Nicht immer greift Gott so markant ein wie in diesen Beispielen. Aber auch wenn er nicht äußerlich eingreift, bleibe ich innerlich viel gelassener, wenn ich im Lobpreis Gott anschau und ihm vertraue, statt frustriert zu sein.

Ein andermal war ich dummerweise eine Stunde zu früh an der Schule, um unseren Sohn abzuholen. Erst ärgerte ich mich sehr, denn ich hatte viel zu tun an diesem Tag. Dann beschloss ich, Gott dafür zu preisen, dass ich mich irgendwie in der Zeit total vertan hatte. Kurz darauf kam eine Mutter zu mir ans Auto, die ich gut kannte. Sie brach in Tränen aus und bat um Gebet für ihre Ehe – und ich hatte eine ganze Stunde Zeit, um ihr in Ruhe zuzuhören und für sie beten zu können!

Ein anderes Mal trat ich gegenüber einer sehr netten syrischen Elternvertreterin total ins Fettnäpfchen, als ich mich weigerte, ein weiteres Jahr beim Plätzchenbacken zu helfen. Dieses Jahr seien einmal andere dran mitzuhelfen. Sie erwiderte kühl, dass sie sehr enttäuscht sei, da man sich in ihrer Gemeinschaft immer gegenseitig helfe. Ich schämte mich für mein Verhalten, aber zugleich konnte ich mich einfach nicht überwinden, mich ein sechstes Jahr in eine zeitaufwendige Weihnachtsbäckerei zu stürzen, die zwar immer sehr niedlich begann, aber meistens in einem klebrigen Chaos endete. Ich war frustriert, bis ich anfing, Gott genau für dieses Dilemma zu preisen. Daraufhin geschahen mehrere Dinge: Mein Mann beschloss spontan, beim Plätzchenbacken zu helfen, und legte ein gutes Wort für mich bei der Elternvertreterin ein. Diese entschuldigte sich anschließend bei mir für ihren Ton (was sie nicht hätte tun müssen, denn sie hatte ja recht) und ich lud sie bei dieser Gelegenheit zum Kaffeetrin-

ken ein – obwohl wir bis dahin nicht so viel miteinander zu tun hatten. Als wir uns trafen, drehte sich das Gespräch innerhalb weniger Minuten um Glauben, denn sie hatte als Muslimin viele Fragen zu meinem christlichen Glauben. Ohne mein Fettnäpfchen wäre es vielleicht nie zu einem Treffen gekommen. Wir sind als Mütter sogar heute noch befreundet!

Es waren zunächst kleine Erlebnisse wie diese, die mir zeigten: Es „funktioniert“. Natürlich kann ich nicht sicher sagen, ob sich die Dinge nicht genauso entwickelt hätten, wenn ich mich nicht für bewussten Lobpreis entschieden hätte, aber was ich sicher sagen kann ist: Egal, wie die Umstände auch aussahen, sie wurden besser – oder leichter zu ertragen –, als ich Gott für sie pries und ihm einfach vertraute.

## Lobpreis, wenn es Grund zum Loben gibt

Ungefähr zwei Jahre nachdem ich aus Schottland zurückgekehrt war, lernte ich meinen heutigen Mann kennen. Er war einer der Jugendleiter für eine Gruppe Jugendlicher und junger Erwachsener von einer kleinen evangelisch-freikirchlichen Gemeinde, der ich mich anschließen wollte.

Meine Freundin hatte mir schon ab und zu von dem neuen Jugendleiter erzählt, der umwerfend gut aussehen sollte und in den sich so gut wie jedes Mädchen auf Anhieb verliebt habe. Ich schüttelte nur den Kopf und dachte: „Wie albern! Das wird mir ganz bestimmt nicht passieren!“ Aber Gott hat Humor. Ich kann mich genau an den Moment erinnern, als ich vor dem