

VERONIKA SMOOR

Von Schmerz, Freude und allem dazwischen

**Wenn das Herz beides fühlt**

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen  
gerth.de

Die Bibelstellen wurden aus dieser Bibelausgabe zitiert:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen  
([www.brockhaus-verlag.de](http://www.brockhaus-verlag.de))

1. Auflage 2026  
Bestell-Nr. 821184  
ISBN 978-3-98695-184-9

Umschlaggestaltung: Kathrin Steigerwald  
Umschlagmotiv: Shutterstock, AI Generator  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Verarbeitung: GGP Media  
Printed in Germany

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Überreste</b> .....	15
Ein unerwartetes Lebensjahrzehnt .....	17
Der Tod .....	23
Der Kaninchenstall .....	28
Selbstverleugnung war gestern .....	34
Der Baum .....	38
Die Massage .....	43
Höhenflüge und Lebenstäler .....	48
<b>Zerschneiden</b> .....	55
Vaters Kleidung .....	57
Zerschnittene Biografien .....	63
Vom Trauern und Lachen .....	70
Aufräumen .....	74
Widerstandskraft .....	79
Winterglaube .....	84
Aschermittwoch .....	89

<b>Neugestaltung</b> .....	95
Aber .....	97
Frauenarme .....	101
Das Heilige im Alltag .....	106
Der Tanz der Freiheit .....	111
Unter Sternen schaukeln .....	115
Fremd .....	119
Ökosysteme .....	123
Taufe .....	130
<b>Heilung</b> .....	137
Nadel, Faden, Glaube .....	139
Das wilde Schreiben .....	144
Wenn Güte an der Haustür klingelt .....	150
Heilige Dreifaltigkeit .....	153
Der kleine krumme Segen .....	158
Sie zieht ihre Straße fröhlich .....	164
<b>Quellenangaben</b> .....	169



***Vorwort***



Während ich das hier schreibe, liegt eine Decke auf meinen Füßen. Es ist April; der Morgen ist kalt. Der Frost ist noch einmal zurückgekommen. Ich ziehe die Decke noch ein Stück höher. Und denke über die letzten Jahre nach.

Jahre vieler Krisen. Jahre verwirrender Gleichzeitigkeit von Schmerz, Hoffnung und Lachen. Eine Zeit mit Gott, die durch viele Täler führte.

Meine Freundin beschreibt das Leben gerne als „messy“. Ich finde den Klang dieses Adjektivs wunderbar. Denn es bedeutet so viel mehr als „unordentlich“ oder „chaotisch“. Im Englischen steht dieses Wort auch für einen Zustand von unauflösbaren Ambivalenzen und organischen Veränderungen, auf die wir keinen Einfluss haben.

Ich nutze dieses Wörtchen für so ziemlich alles: meinen Seelenzustand, meinen Glauben, meine Familie, meinen Garten, meine Küche.

**Dies ist also ein Buch über die vergangenen „messy“ Jahre meines Lebens. Wenn das Herz nicht nur eines, sondern sehr vieles fühlt. Wenn sich Schmerz durch den Körper wühlt und gleichzeitig Lebenslust in der Brust**

**breitmacht. Wenn Freude und Trauer ihren heiligen Tanz aufführen. Mal übernimmt die eine, dann wieder die andere die Führung.**

Je älter ich werde, desto mehr kann ich die Vorstellung von einem „harmonischen Tanz“ loslassen und das annehmen, was ist und war. Diese Welt entzieht sich immer wieder unserer Kontrolle. Sie ist – wie es der Soziologe Hartmut Rosa ausdrückt – „unverfügbar“.

Aber da unsere wunderbare Welt mit ihren ganz eigenen Rhythmen und Gesetzen pulsiert, wird das Leben immer „messy“ und unauflösbar bleiben. Da fällt der Staub auf den frisch geputzten Boden, das Kind entwickelt sich anders als gedacht, eine Diagnose stellt alles auf den Kopf, ein Wunder passiert, Beziehungen wandeln sich und Körper auch, ein Mensch stirbt und ein anderer wird geboren.

So leben wir in der Spannung vieler gleichzeitig stattfindender Gefühle. In der einen Minute bricht uns das Herz und in der anderen überfällt uns das Lachen. Es ist eine Kunst, das ganze Leben mit seiner Bandbreite an Extremen zu umarmen und liebzuhaben. Und die Unverfügbarkeit mit einer wachsenden Gelassenheit anzunehmen.

In den letzten Jahren lebte ich in einer extremen Spannung zwischen den Polen Trauer und Freude:

*Mein geliebter Vater erkrankte und starb.*

*Zur gleichen Zeit zerbrach meine Ehe.*

*Mein Glaube durchlief tiefe Veränderungen.*

Ich ging durch ein dunkles Tal, von dem ich nicht wusste, ob ich wieder herausfinden würde. Ich verlor die Linearität des Lebens und erfuhr, dass das Herz brechen kann und in der gleichen Sekunde die Liebe Gottes zu mir kein bisschen von ihrer Kraft einbüßt. Aber so sehr mich die Vorstellung von Gottes Fürsorge tröstete, brauchte ich etwas Greifbares, an dem ich mich festhalten konnte. Da kam mir die Kleidung meines Vaters gerade recht, die wir an einem Septembertag in Altkleidersäcke packen wollten.

Ich nahm seine Hemden, seine abgewetzten Jeans und seine alten Stallkittel – kurz: einen Berg aus gelebtem Leben – zu mir nach Hause und begann, daraus einen Trauer-Quilt zu nähen.

Mein Buch habe ich entlang dieses Quilting-Prozesses aufgereiht:

### **1. Überreste**

*Die Quilting-Tradition ist hauptsächlich in den USA und Kanada verbreitet, wo in den frühen Kolonien Ressourcen knapp waren. Stoffreste wurden nicht weggeworfen, sondern aufbewahrt und dann in Quilts – also Patchworkdecken – verarbeitet. Aus dieser traditionellen Technik entstand eine Kunst, die bis heute viele Fans hat.*

Als mein Leben auseinanderfiel, betrauerte ich die Fragmente, die zerrissen vor mir lagen. Ich hob sie auf. Betrachtete sie. Bedauerte den Verfall der Dinge. Sah zugleich leise neue Möglichkeiten.

## **2. Einschnitte**

*Der erste Quilting-Schritt ist der Zuschnitt. Je nach Möglichkeit und Vorliebe schneidet man aus den Stoffresten Quadrate, Streifen, Kreise, Rechtecke oder Dreiecke zu. Zerrissene und fadenscheinige Stellen kommen in den Müll.*

Ich musste mutige Schnitte machen: Lebenskonzepte, Vorstellungen und Denkmuster aussortieren, die nicht mehr tragfähig waren. Wenn man etwas zerschneidet, fühlt sich das an, als würde man etwas zerstören. Deshalb ist dieser Schritt besonders schmerzhaft. Aber auch seltsam befreiend.

## **3. Neugestaltung**

*Der kreative Prozess beginnt: Die zugeschnittenen Flicker werden zu Mustern gelegt und vernäht, die in Form und Farbe dem eigenen Geschmack entsprechen. Es gibt so viele Quiltingmuster wie Sand am Meer. Man kann sich an strenge geometrische Vorlagen halten oder frei loslegen.*

Inmitten der Trauerprozesse begegnete mir die heilige Kraft der Gestaltung: aus Bruchstücken Neues formen, Trauer in Worte und Kleidung in Quilts verwandeln. Den Garten bepflanzen und meine Zeit neu planen. Hilfe suchen und Träumen Raum geben.

#### **4. Heilung**

*Der Quilt wird mit einer Wattierung und einer Rückseite versehen, sodass er auch in kalten Winternächten warmhält. Er ist nicht nur ein Gebrauchsgegenstand, sondern Ausdruck von Liebe und Fürsorge. In vielen Familien werden Quilts weitervererbt.*

Dieser letzte Schritt ist der Inbegriff der Gleichzeitigkeit. Ich trage die alten Zeiten in mir und erlebe Erneuerung. Der Schmerz über das Nicht-mehr ist der Nachbar von Das-ist-schön-geworden.

Heute liegt die Patchworkdecke im Wohnzimmer und an kühlen Abenden streite ich mit meinen Töchtern darum, wer sich in sie einkuscheln darf. Der Trauer-Quilt empfängt mich, wenn ich von einem anstrengenden Arbeitstag heimkomme. Er deckt mich zu, ob ich streitlustig oder friedlich bin, traurig oder fröhlich, krank oder gesund. Und so ist er mir zum Sinnbild von Gottes Liebe geworden: eine väterliche Umarmung – zusammengefügt aus den Bruchstücken eines Lebens.





**Überreste**



## Ein unerwartetes Lebensjahrzehnt

Meinen 40. Geburtstag feierte ich groß. Das ist schon zehn Jahre her, aber ich erinnere mich noch gut, dass es an jenem Tag regnete. Mein Vater trug ein selbst verfasstes Gedicht vor, das heute auf einer Karte neben seiner Todesanzeige auf meinem Schreibtisch steht. Er schrieb immer Geburtstagsgedichte. Freunde gratulierten, wir aßen Unmengen Kuchen und tranken Sekt im Regen. Eine ältere Freundin hielt meine Hand und strahlte: „Du wirst sehen, dein Leben fängt erst mit 40 richtig an. Ein großartiges Lebensjahrzehnt!“ Ich war mir nicht sicher, ob das nur ein billiger Trost sein sollte: *Wirklich? Was, wenn die besten Jahre bereits hinter mir liegen?*

Ich scheuchte den störenden Gedanken schnell zur Seite. Denn alles deutete darauf hin, dass die Freundin recht hatte: Ich stand am Anfang einer Schreib- und Speakerkarriere, als Fotografin war ich ausgebucht, meine Kinder gediehen prächtig und meine latent dysfunktionale Ehe würde sich bestimmt irgendwann erholen. Nach vielen Um- und Irrwegen hatte ich es geschafft. Ich hatte meine Schäfchen ins Trockene gebracht und nie mehr würde ich sie in den Regen

hinauslassen. In diesem – hoffentlich großartigen – Lebensjahrzehnt würde ich meine Erfolge konsolidieren und meine Ehe in die richtige Spur setzen.

Das Fest kam und ging und ich wandte mich wieder meinem Alltag zu. Es fühlte sich tatsächlich gut an, 40 zu sein. Wer hätte das gedacht? Ein Buchvertrag jagte den nächsten. Mein Stern stieg. Wir kauften und renovierten ein Haus. Ich war mir sicher: Hier bleiben wir jetzt. Und wir bleiben zusammen.

Aber die Zeit hielt nicht still und das Leben sowieso nicht. Im Leben von Freunden kriselte es und Lebensentwürfe krachten auseinander. Das rührte an einer Urangst, die ich tief in mir vergraben hatte: *Würde auch mich eine harte Krise treffen?* Die Antwort war unausweichlich, denn kein Leben wird von Brüchen und Tragik verschont. Ich stopfte meine unterschwellige Angst schamvoll wie einen ausgeleierten BH in die hinterste Schublade und ertränkte sie in Rotwein. Trotzdem: Ich ahnte, dass Veränderungen auf mich zumarschierten. Dass manches sterben würde. Dass es mich vieles kosten würde. Ehe und Glaube kriselten. Existenzielle Fragen drängten immer wieder an die Oberfläche: Wer würde ich denn sein ohne meine Ehe? Ohne meine evangelikale Glaubenskultur? Ohne eine vorzeigbare, heile Familie? Und deshalb hielt ich den Status quo mit aller Macht aufrecht. Ich erzählte mir selbst in Dauerschleife die Geschichte von einem gelungenen Leben.

Der Mensch ändert ungern die Richtung, wenn er schon viel Kraft und Zeit (und Therapie) in eine Sache investiert hat. Läuft er Hunderte Kilometer in die falsche Richtung,

tendiert er zum Weitermarschieren anstatt zur Umkehr. Aus Scham, Angst, Bequemlichkeit, Gewohnheit – oder einer Mischung aus allem. Der Preis jedoch, den er dafür zahlt, ist der Verlust von Echtheit und Kraft.

Ich wollte meine Ehe unter allen Umständen aufrechterhalten. Die Konsequenz war Dauererschöpfung. Und diese Erschöpfung behandelte ich mit der Medizin meiner Wahl, die mir an so manchem Morgen einen Kater bereitete. Ich quälte mich aus dem Bett, schrubbte mir den Belag von den Zähnen und der Seele und setzte mich an den Laptop. Worte waren meine Wiederbelebung. Schreiben ein Gegengift. Ich widmete mich einem Lebensthema nach dem anderen. Mistete überholte Denkmuster aus. Und Glaubensprägungen. Meine Worte bekamen im Lauf der Zeit mehr Gewicht – ich selbst auch, denn ich entkleidete einige Lebenslügen, die mich von Kindheitsbeinen an mit dem Bild der perfekten, dünnen Frau gefüttert hatten.

Mit 40 betrat ich den Raum der Menopause und der Rebellion gegen toxische Diätkultur und religiöse Indoktrination. Manche Überzeugungen dienen uns so lange, bis sie uns nicht mehr dienen. Ich hatte mein Leben für Jesus niedergelegt und damit auch meine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen, die in meinem Glaubensumfeld häufig als Egoismus tituliert wurden. „All in for Jesus“ kann zum religiösen Burnout führen. In meiner hoch anforderungsreichen Glaubenskultur hatte ich das Gefühl für mich selbst verloren und holte es mir nun Stück für Stück zurück.

Die Vorgänge in meiner Seele übersetzten sich in mein greifbares Alltagsleben: Ich entrümpelte mehrere Monate

lang Kleiderschränke, Kinderzimmer, Keller. Die vollen Räume in unserem Haus und der Konsumdrang sorgten für so viel Lärm in meinem Kopf, dass es ein Heavy-Metal-Konzert übertönt hätte. Ich wollte Ruhe. Und Frieden. Drei Lieblingpullis statt zwanzig. Eine Mappe voller bedeutungsvoller Briefe anstatt drei Kisten mit Postkarten aus den letzten dreißig Jahren von irgendwelchen Jürgens und Melanies und Annas, an die ich mich nicht mal mehr erinnern konnte (Sorry, Jürgen, Melanie und Anna!). Ein paar Basic-Gewürze anstelle des gesamten Sortimentes eines Asia-Ladens.

Mit meinem Schwung krepelte ich ganze Lebensbereiche innerhalb kurzer Zeit um. Aber in meinem Machbarkeitswahn übersah ich, dass mein Mann und ich trotz aller Maßnahmen zur Wiederbelebung unserer Ehe auf einen Transitionspunkt zusteuerten. Wenn in Ehen und Beziehungen die Zufriedenheit über die Jahre langsam, aber stetig abnimmt, spricht man in der Forschung von einer präterminalen Phase. Laut Studien kommt es dann zu einem Knick, den man Transitionspunkt nennt, an dem die Beziehungszufriedenheit plötzlich enorm stark abfällt. Diese terminale Phase – oder Endphase – dauert rund ein bis zwei Jahre. Wenn dieser Punkt erreicht ist, kommt es ausnahmslos zur Trennung. So das Ergebnis einer groß angelegten Langzeitstudie.<sup>1</sup>

Diese Erkenntnis war so schmerzhaft, dass ich an manchen Tagen kaum atmen konnte: Mein Mann und ich befanden uns tatsächlich in der präterminalen Phase und alles, was wir unternahmen, waren quälende, lebensverlängernde Maßnahmen. Der Knick trat mit Ende 40 ein. Die Studie las sich wie ein persönliches Orakel: Nach zwei Jahren erfolgte

die Trennung und mein sorgfältig kuratiertes Leben zerrann mir zwischen den Fingern.

Am Anfang des Lebensjahrzehnts war ich Mutter von Kindergartenmädchen gewesen, eine süße Zeit voller Kuscheleinheiten. Und nun lebte ich plötzlich als Single-Mutter auf Augenhöhe mit hochgeschossenen, aufgeweckten Jugendlichen, die mich immer weniger brauchten und in die Welt hinausdrängten.

Alles, was in meinen Zwanzigern und Dreißigern funktioniert hatte, musste in den Vierzigern einer gründlichen Inventur unterzogen werden: Gesichts- und Beziehungspflege, mein Verständnis von Weiblichkeit, meine Glaubenskultur, Selbstverleugnung, Diäten, der schlampige Umgang mit meiner Gesundheit.

Mit Ende 40 hielt ich die Bruchstücke meines Lebens in den Händen. *„Vielleicht ist das kein persönliches Versagen, sondern ein Merkmal von Weiterentwicklung“*, tröstete ich mich an meinen guten Tagen. An meinen schlechten glaubte ich nicht mehr an eine gute Zukunft. *Von wegen großartiges Lebensjahrzehnt!*, kritzelte ich wütend in mein Tagebuch.

Ich sehe die Welt nun anders als mit 40. Mit weniger rosenumrankter Positivität, dafür mit störrischer Hoffnung. Mit weniger blindem Aktivismus, dafür mit mehr Empathie. Ich bin kein Stellvertreter-Messias, der die ganze Welt, herrenlose Katzen und die eigene Ehe retten kann. Der Glaube an absolute Machbarkeit ist einer gewissen Gelassenheit gewichen. Jedenfalls bin ich empfänglicher für die vielen Nuancen des Lebens geworden und habe meine Schwarz-Weiß-Überzeugungen verloren.