

Irene Sommer

Beflügelt
statt erschöpft

Vom Loslassen, Heilwerden
und Liebenlernen

Ich widme dieses Buch meinem Jesus.
Mein Herz geht auf, wenn ich an dich denke.
Danke für die Leichtigkeit,
danke für das vollbrachte Werk!

Und ich widme dieses Buch allen Frauen,
deren Flügel zerbrochen wurden.
Jesus heilt liebevoll auch eure Wunden,
bis ihr wieder fliegen könnt –
frei, wild und wunderbar, wie Gott euch schuf,
als seine Königstöchter.

Inhalt

Prolog Das Hamsterrad bleibt stecken	11
Vorwort	19

Kapitel 1

Befreie dich von deiner falschen Glaubenslast – und entdecke die beflügelnde Wahrheit	25
1.1 Als Königstochter geboren – Finde deine wahre Identität	26
1.2 Hand aufs Herz: Wie siehst du Gott wirklich?	32
1.3 Von Herz zu Herz – Lerne die göttliche Liebessprache kennen und überwinde deine „Sprachbarrieren“	38
1.4 Als Geliebte durchs Leben – von Gott und dir selbst	43

Kapitel 2

Entspanntes Leben in Gottes Gegenwart	51
2.1 Ankommen in „Gottes Gegenwart“ – was heißt das wirklich?	52
2.2 Leben in der Gegenwart Gottes heißt Leben in der Leichtigkeit des Neuen Bundes!	56

Kapitel 3

Gott, dein „Beflügelungshelfer“ – Lerne hinzuhören, wie Gott dich in die Freiheit ruft	65
3.1 Spitze deine geistlichen Ohren – werde eine Hörende und Empfangende!	66
3.2 Die unterschiedlichen Redensarten Gottes	69

Kapitel 4

Gebet – Lass dich von Gott erfüllen, anstatt nur eine Pflicht zu erfüllen	85
4.1 Gebet – Leistungssport oder Vertrauensübung?	86
4.2 Rede mit Gott von Herz zu Herz	93
4.3 Gebet verändert von innen	98

Kapitel 5

Erneuert euer Denken – Überwinde negative Gedanken und Gefühle	103
5.1 All die lieben Sorgen – verlieren ihre Macht	104
5.2 Und der Gedanke erschafft deine Welt – also erschaffe bedacht	116
5.3 Vertrauen ist eine Entscheidung	120

Kapitel 6

Deine Worte haben Macht – gebrauche sie weise	125
6.1 Unsere Worte – ein Spiegel unseres Herzens	126
6.2 Bekämpfe die alltäglichen „Beflügungskiller“	133
6.3 Setze deine Stimme weise ein!	147

Kapitel 7

Liebe, die beflügelndste Kraft der Welt – Lerne zu lieben, und zwar so richtig	155
7.1 Die Nächstenliebe	156
7.2 Die blockierte Liebe	162
7.3 Die Selbstliebe	167
7.4 Die aktive Liebe	169
7.5 Die schützende Liebe	170
7.6 Die vergebende Liebe – auch mit einem geschundenen Herzen	172

Kapitel 8

Lebe der Sonne zugewandt	181
8.1 Dank verleiht Kraft	182
8.2 Glück oder Unglück, das ist hier die Frage – welche Perspektive nimmst du ein?	189

Kapitel 9

Ankommen dürfen bei deinem gütigen Gott	197
9.1 Über allem ruht Gottes Güte	198
9.2 Einatmen – aufatmen – sein: Komm an im Hier und Jetzt	216

Prolog

Das Hamsterrad bleibt stecken

*Ein Hamsterrad
sieht von innen wie eine
Karriereleiter aus.
– Unbekannt –*

Hier liege ich nun in einem weißen Krankenhausbett, starre an die Wand und verstehe die Welt nicht mehr. Was mich ins Krankenhaus gebracht hat? Allein der starke Wunsch, Gott zu gefallen, oder auch einfach meine Vorstellung vom guten Christsein. Ich habe doch nur mein Bestes geben wollen; meinen Auftrag, die Welt etwas besser zu machen, versucht, nach bestem Wissen und Gewissen auszuführen. Es ist nicht so, als wäre ich die kleine Schwester von Mutter Teresa. Ich bin eher der „Durchschnittstyp Mensch“. Ich bin weder klein noch groß, weder leise und zurückhaltend noch laut und aufdringlich. Als Mutter gebe ich mir viel Mühe, meine drei Kinder zu guten Menschen zu erziehen, und habe darin mal mehr, mal weniger Erfolg. Meine Wohnung ist relativ sauber, mein Essen ist sogar manchmal gesund und Kuchen kaufe ich öfter, als dass ich ihn backe. Ich liebe meinen Beruf als Erzieherin, da mein Herz für Kinder schlägt. Meine eigenen drei liebe ich so sehr, dass es mir manchmal schwerfällt, ihnen Grenzen zu setzen – bis sie über *meine* Grenzen gehen und ich einfach, fix und fertig mit Nerven, die ganze Bande anbrülle. In der Gemeinde findet man mich meistens in den Kindergottesdiensträumen. Ich bin eine ehrliche und anständige Christin, die Gott von ganzem Herzen lieben und ehren möchte.

Mein Alltag nimmt manchmal eine Geschwindigkeit auf, bei der sogar mir selbst ab und zu schwindelig wird. Ich kenne es aber auch nicht anders. Und sehe ich mich in meiner Umgebung um, so stelle ich fest, dass auch die Terminkalender meiner Freunde und Bekannten zum Bersten voll sind. Alle scheinen zu funktionieren. Und deshalb gebe auch ich mir große Mühe, nicht nur meinen turbulenten 5-Personen-Haushalt im Griff zu behalten, sondern darüber hinaus auch ein vorbildliches Leben zu führen, indem ich anderen hingebungsvoll diene. Ein Leben, von dem ich immer dachte, dass Gott es so von mir möchte. Nun ahne ich zum ersten Mal, dass genau darin das Problem liegen könnte ...

Selten schlug ich eine Bitte um Hilfe ab. Oft bot ich meine Hilfe schon an, bevor mein Gegenüber seine Bitte überhaupt ausgesprochen hatte. Mein Appell- bzw. Hilfsorh hört jeden unausgesprochenen Zwischenton. In der Gemeinde arbeite ich natürlich mit, weil ich davon ausgegangen bin, dass jedes Gemeindeglied aktiv mitarbeiten sollte. Zum Elternrat wurde ich gewählt, weil ich das Schweigen der anderen Eltern nach zehn Minuten nicht mehr ertragen konnte. Also stellte ich mich zur Wahl – und das, obwohl mir bewusst war, dass mein Leben auch ohne diese Aufgabe schon ausgefüllt war. Zur Arbeit komme ich stets pünktlich und gut vorbereitet. Als gastfreundliche Familie steht unsere Tür für alle und jeden offen. Die Fürsorge für eine Flüchtlingsfamilie habe ich übernommen, weil es viel zu viele Flüchtlinge, aber viel zu wenige Helfer gab und ich meinen Teil dazu beitragen wollte, dass sich daran etwas ändert. Und ich habe diese Arbeit bis zur Erschöpfung geliebt. Ja, es motiviert dich ungemein, wenn du innerlich davon überzeugt bist, dass Gott mit einem anerkennenden Lächeln auf dich und dein Leben herabschaut.

Egal wie erschöpft und ausgelaugt ich mich fühlte, ich machte einfach weiter. Immerhin schafften es die anderen doch auch ... Es *musste* einfach weitergehen. Wer kennt das nicht? Das Haus sauber,

vier Maschinen Wäsche gewaschen, zusammengelegt, verteilt, das Essen zubereitet, die Spülmaschine angestellt – einatmen, ausatmen, umdrehen und das Chaos ist schon wieder da.

Kurz vor meinem Zusammenbruch bat ich eine Bekannte, die die Gabe dazu hatte, mir mein Sprachengebet auszulegen. Ich sprach es aus tiefstem Herzen, und sie übersetzte danach: „Vater, stille den Sturm um mich herum und ziehe mich auf deinen Schoß.“

Verwundert und erfreut dachte ich: „Herrlich, das hört sich doch gut an!“ Noch am selben Abend traf mein Mann die Entscheidung, mit mir ins Krankenhaus zu fahren, weil mein Kreislauf immer wieder kollabierte und sich Sichtfeldausfälle bei mir bemerkbar machten. Ich wurde wegen Verdacht auf einen Schlaganfall gleich dabehalten. Nach einigen Untersuchungen erklärte mir mein Arzt, dass sich vermutlich durch eine ruckartige Bewegung an der Innenwand meiner Halsschlagader ein Riss gebildet hat. Da ich in meinem Alltag nicht zur Ruhe gekommen war, konnte der Riss nicht heilen, und so entstanden kleine Blutgerinnsel, die mit dem Blutfluss ins Gehirn wanderten und dort zu kleinen Schlaganfällen führten.

Nun liege ich hier in der Stille und habe viel Zeit nachzudenken. Der Sturm um mich herum ist äußerlich zum Stillstand gekommen. Wie Jesus auf dem Boot mit seinen Jüngern, so sprach er vermutlich auch in meinem Leben nur ein Wort und es herrscht Stille um mich herum. Die Ärzte signalisieren mir, dass ich etwas an meinem Leben ändern sollte. Für Schlaganfälle wäre ich mit meinen 36 Jahren noch viel zu jung.

So drängt sich mir die Frage auf: „Habe ich etwa viel zu viel gegeben?“ Ja, mein Leben lief schnell. Aber das Leben der anderen Familien lief doch auch schnell. Mit drei Kindern im Haus läuft eben selten etwas langsam. Und ich habe ja noch das Glück, einen

wunderbaren Mann an meiner Seite zu haben, der mir jederzeit unter die Arme greift – sei es im Haushalt, bei den Kindern oder beim Einkaufen. Dennoch bin ich an den Punkt gekommen, an dem Ärzte mir raten: „Frau Sommer, ändern Sie etwas in Ihrem Leben.“ „Wie stellen Sie sich das vor?“, denke ich mir. Die Wäsche wäscht sich nicht von selbst. Die Staubmäuse kann ich auch nur eine Zeit lang ignorieren, bis sie irgendwann eine Armee gründen und unser Revier übernehmen. Und meine Kinder werden auch weiterhin ihren Kleinkram in der ganzen Wohnung verteilen. Wie kann ich das Leben da langsamer angehen lassen? Alles, was ich gern abgeben würde – Wäschewaschen, Putzen und Kochen –, kann ich keinem übergeben. Also bleibt nur der ehrenamtliche Bereich, den ich abgeben könnte ...

Und bei diesem Thema überkommt mich Panik. Wenn ich meinen Dienst am Nächsten beende, was habe ich dann noch, um Gott zu beeindrucken? Mein gesamter Wert liegt doch darin, mich für andere aufzuopfern. Je mehr ich mich anderen zuwende, desto mehr müsste Gott mich doch wertschätzen und mir seine Anerkennung schenken. Auch wenn ich im Kopf weiß, dass das nicht stimmt, waren genau das meine inneren Antreiber und unterbewussten Überzeugungen, wie ich jetzt schmerzlich feststellen muss. Und wenn ich nun ganz ehrlich zu mir bin, wird mir auch klar, dass die Realität ganz anders aussieht: Mein Dienen und meine „guten Werke“ haben mich Gott kein Stückchen nähergebracht. Ganz im Gegenteil: Sie haben eine Kluft zwischen mir und ihm entstehen lassen – wie jene zwischen einem überarbeiteten Arbeitnehmer und seinem strengen Chef, dem man es doch nie rechtmachen kann.

Als mir das bewusst wird, falle ich in ein großes und tiefes Loch. Wenn Menschen früher von einer Identitätskrise sprachen, konnte ich mir darunter nie etwas vorstellen. Von welcher Identität redeten sie bitte? Wo lag ihr Problem? Nun erkenne ich das Problem, das entsteht, wenn die eigene Identität in den Grundfesten erschüttert

wurde und man sich fühlt, als ob man gar keine Identität hätte. Bis auf meine Aufopferungsbereitschaft weiß ich nicht einmal, was mich als Person ausmacht und von anderen unterscheidet. Das, was meine Identität all die Jahre ausgemacht hat, rinnt mir durch die Finger. Ich verliere meinen Halt und meinen Anker. Es ist ein unsagbar schlimmes Gefühl, sich hilflos und verloren zu fühlen, ohne sich irgendwo festhalten zu können. In meinen Augen habe ich nichts an mir, was Gott interessieren, geschweige denn wertvoll finden könnte.

Während um mich herum in meinem Krankenhauszimmer Stille herrscht, entwickelt sich in meinen Gedanken einer der größten Stürme meines Lebens. Alles erscheint mir unlogisch. Ich hatte wirklich alles für Gott und meine Familie gegeben und lag jetzt einfach nur noch erschöpft in einem Krankenhausbett.

Nach sechs Tagen raffe ich mich auf und gehe zur Krankenhausseelsorge. Die Dame ist wie ein Wirbelwind, ziemlich hektisch, aber sie macht mir etwas deutlich: eine Wahrheit, die ich aus der Bibel kenne, aber nicht wahrhaben wollte: „Gott liebt dich ohne deine Werke. Er braucht dich nicht für sein Reich.“ Ein „Autsch“ geht mir fast über die Lippen. „Er ist auf deine Hilfe nicht angewiesen“, fährt sie fort, „im Vergleich zu dir bedeuten ihm deine Werke kaum etwas. Du hingegen bedeutest ihm alles. Sein einziger Wunsch ist, eine Beziehung mit dir zu führen.“

Stille. Einatmen – Ausatmen ... Das ist natürlich ein Problem. Ich habe Gott in unserer Beziehung nichts zu geben. Was ich geben kann (Werke, Gehorsam), ist nicht das, was er sich in erster Linie von mir wünscht. Etwas anderes habe ich jedoch leider nicht. Was läuft in meinem Kopf verkehrt, dass ich der Wahrheit, Gott habe auch ohne all dies Interesse an mir, kaum Glauben schenken kann?

22 Jahre bin ich nun Christ und habe viele Predigten über Gottes Liebe gehört. „Gott liebt dich, Irene!“ Diese Worte, die ich von klein auf in der Gemeinde gelehrt bekommen habe, wollen einfach nicht vom Kopf ins Herz rutschen. Das Wort „Liebe“ hört sich nach all den Jahren noch immer fremd an. Ich kann mit dieser Liebe Gottes nichts, aber auch gar nichts anfangen. Still liege ich im Bett und mich überkommt eine tiefe Traurigkeit. Eine Traurigkeit darüber, dass ich Gottes Nähe nicht spüre und von dieser Liebe immer noch keine Ahnung habe.

Nichts wünsche ich mir sehnlicher, als Gottes Gegenwart zu spüren. Das Interessante ist, dass ich mich ihm recht nahe fühlte, solange ich fleißig für den Herrn arbeitete. Ich fühlte mich mit meinem „himmlischen Arbeitgeber“ verbunden, weil ich ihn ja beeindruckend wollte. Schnell werden das Bibellesen, Beten und der Dienst zum Nächsten zu einer „religiösen“ Tätigkeit. Der Gedanke „Gott wird stolz auf dich sein“ spornte mich enorm an.

Nun bin ich aber durch den Krankenhausaufenthalt gezwungen, mit dem fleißigen Dienen aufzuhören und in mich hineinzuhören. Und ich spüre nur eine tiefe Leere. Mein Eifern hat mich betrogen und mir die Nähe Gottes vorgetäuscht. Das Dienen und das Streben haben mich weit weg vom Frieden gebracht. Im religiösen Eifern „opfert“ man Gott Zeit, Geld und seine Arbeit, aber nicht das, was Gott sich am meisten wünscht: sein Herz. Dabei ist es das Einzige, woran Gott wirklich Interesse hat: dass unser Herz sein Herz kennenlernt und wir eine Beziehung zu ihm eingehen. Von Herz zu Herz.

Schaue ich mir meine Beziehung zu Gott genauer an, so muss ich feststellen, dass, so sehr ich ihn auch liebe und Sehnsucht nach ihm habe, ich mich von ihm auch verlassen und ignoriert fühle. Alles, was ich spüre, ist Einsamkeit, tiefe Einsamkeit.

Als ich so daliege, stelle ich mir vor, wie die Geschichte meines Lebens in einem Buch aufgezeichnet ist. Verraten wie ich mich in diesem Moment fühle, habe ich den Eindruck, dass Gott mir soeben

die für mich wichtigsten Seiten meines Lebensbuches herausgerissen hat.

In all dem Kummer keimt in mir aber auch die Hoffnung auf, dass meine Geschichte noch nicht zu Ende erzählt ist. Es hat alles irgendwie miteinander zu tun. Es scheint, als würde ich in meinem Leben vor einem Scherbenhaufen stehen, der mich zum Stillstand zwingt. Als würde Gott mich an die Hand nehmen und mir sagen: „Hier, Irene, ist unsere nächste Baustelle. Für deine Genesung müssen wir uns gemeinsam ans Werk machen. Deine schlechten Erfahrungen in deiner Vergangenheit haben noch bis heute Auswirkungen auf dein Verhalten.“

In die Stille hinein flüstert Gott mir seinen Zuspruch ins Herz: „Du, Irene, bist durch und durch geliebt. Du bist mein Kind und wirst es immer bleiben. Nichts kann dich von meiner Liebe trennen“ (vgl. Röm 8,39; Jer 31,3).

In der zweiten Woche komme ich endlich innerlich zur Ruhe und spüre etwas: „Einatmen – ausatmen – sein“! Mehr möchte Gott nicht von mir. Ich soll mich einfach von ihm lieben lassen.

Im Hier und Jetzt anwesend zu sein, das bedeutet in der Gegenwart zu leben. Wie oft habe ich am Jetzt vorbeigelebt. Mit Listen für morgen und Sorgen für übermorgen. Ich möchte mein Leben nicht mehr im Hamsterrad verbringen und mir meinen Wert aus dem aufopfernden Dienen holen. Ich möchte meinen Wert in Gott finden – was auch immer das konkret bedeutet. Was macht mich aus; was ist meine wahre Identität? Wie schaffe ich es, im Hier und Jetzt anzukommen und in Gottes Gegenwart neu aufzublühen?

„Herr, was muss ich in meinem Alltag und an mir ändern, um deine Liebe wirklich zu erfahren und deine Gegenwart einfach genießen zu können?“ Alles in mir ist bereit, das herauszufinden. Ich möchte Gott beim Wort nehmen und verlasse ein paar Tage später das Krankenhaus mit einer neuen Mission.

*Einatmen – ausatmen – sein.
Sich einfach vom Vater lieben lassen
und seine Gegenwart finden.*

Vorwort

Wenn ich heute, über zwei Jahre später, auf das erste Jahr nach meinem Krankenhausaufenthalt zurückblicke, so war es eine schwere, langatmige, aber auch schöne Zeit. Besonders die ersten drei Monate empfand ich als sehr herausfordernd. Das schlechte Gewissen trieb mich ständig an: Nun mussten die Mitarbeiter in der Gemeinde auch noch meine Aufgaben übernehmen. Um ein Treffen fragenden Freunden musste ich absagen, da die Woche doch schon zu voll war. Am schwersten war es, die stummen Hilfsanfragen, die ich überall zu hören glaubte, zu ignorieren. Doch ich lernte Schritt für Schritt zu sein, ohne zu leisten.

Da ich noch krankgeschrieben war, hatte ich sogar die Vormittage für mich allein. Eine herrliche Stille umgab mich. Ich lag gefühlt stundenlang einfach nur da und starrte die Decke an. Ich suchte die Ruhe und Stille, in der Gott mich finden konnte. Mein Körper war endlich zur Ruhe gekommen und es kamen viele Fragen auf.

Das erste große Thema, mit dem ich mich beschäftigte, war der scheinbar allgegenwärtige Stress in unserer Zeit. Warum wirken so viele Menschen immer so getrieben und gestresst? Warum verfallende auch ich selbst immer wieder in diesen stressenden Aktionismus? Überall dort, wo Jesus Gemeinschaft mit Menschen suchte, verbreitete er Ruhe und Frieden. Wenn man Jesus Christus auf der Grundlage der Bibel Begriffe zuordnen möchte, so wären drei davon auf jeden Fall: Ruhe, Liebe, Frieden (zum Beispiel in Lukas 4,30 und Lukas 7,13). Wenn man mir Begriffe zuordnen müsste, so wären es diese: Produktivität, Stress und Aktivität.

Ich bin davon überzeugt, wenn Jesus in unserer heutigen schnell-

lebigen Zeit gelebt hätte, dann hätte er trotzdem eine göttliche Ruhe und einen tiefen Frieden ausgestrahlt. Er ließ sich nie von den ihn umgebenden Umständen hetzen. Wir Menschen scheinen dagegen Sklaven unserer eigenen Zeit zu sein. Das Motto unserer Gesellschaft lautet: Höher – schneller – weiter!

Was bringt uns jedoch die Beförderung, wenn wir unsere Kinder und Freunde kaum noch sehen? Was bringt uns das Geld, wenn wir doch nie zufriedenzustellen sind? Der Standard, den wir uns gönnen, scheint keine Grenze nach oben zu haben. Und was bringen uns all die Ehrenämter, wenn wir uns am Ende nur noch leer und ausgelaugt fühlen? Was bringt uns der Stress ums saubere Haus, wenn der Haussegen schiefhängt, weil die Mutter ständig erschöpft und genervt ist?

Anstelle innezuhalten und uns mit weniger Geld, Anerkennung und einem geringeren Lebensstandard zu begnügen, um dafür mehr Zeit und Ruhe zu gewinnen, hetzen wir einfach weiter zum nächsten „Verdienstgrad“.

Sogar zu Zeiten Jesu, die ich mir im Vergleich zur heutigen Zeit zugegebenermaßen oft romantisierend als beschaulich und ruhig vorstelle, war es nötig, die Menschen zu ermutigen:

„Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben“ (Mt 11,28).

Um wie viel mehr spricht Gott diese Sätze in unseren heutigen Alltag hinein?

„Bei mir findet ihr Ruhe! Ihr, die ihr zur Arbeit hetzt, die ihr eure Kinder antreibt, um alle pünktlich aus dem Haus zu bekommen.

Bei mir findet ihr Ruhe, ihr, die ihr eure Nachmittage mit Aktivitäten und Hobbys vollgepackt habt.

Bei mir findet ihr Ruhe, ihr Mütter, die ihr kein Ende bei den Hausarbeiten seht.

Bei mir findet ihr Ruhe.“

Wir brauchen diese Ruhe dringender denn je. Und ich rede nicht

nur von gestressten Eltern, sondern auch von Kindern und Jugendlichen, die durch Nachmittagstermine und Schulleistungsdruck nicht mehr zur Ruhe kommen können, weil es wirklich für jeden Einzelnen eine Kunst zu sein scheint, Ruhe zu suchen und zu finden. Eigentlich ist es logisch, dass die Hektik dieser Zeit uns taub für Gottes spürbare Gegenwart macht. Sie lässt sich nicht einfach wie einen Radiosender oder ein YouTube-Video einschalten, während wir unsere ganzen Aufgaben erledigen. Wie auch? – Wenn wir schon in unserer To-do-Listen-Hektik Augen und Ohren für unseren Mitmenschen verschließen, um wie viel mehr gilt dies für Gott, den wir nicht einmal sehen können?

Wenn ich heute auf mein hektisches Leben zurückschaue, dann stelle ich mir vor, wie Gott meine Rastlosigkeit geduldig ertrug und wie er meinen blinden Aktionismus als das durchschaute, was er wirklich war, nämlich ein Produkt meiner Angst, Gottes Ansprüchen nicht zu genügen. Auch wenn Gott mich niemals verließ, war ich ihm in all den Jahren dennoch nie wirklich nah.

Wie schaffen wir es, die Hektik hinter uns zu lassen und im Sein anzukommen?

Mein Hamsterrad wurde damals von Gott schlagartig gestoppt. Dafür bin ich ihm heute sehr dankbar. Ich glaube, dass ich die Geschwindigkeit meines Lebens nicht von allein hätte drosseln können.

Auch wenn man versucht, ein ausbalanciertes Leben zu führen, gibt es immer noch genug kräftezehrende Dinge, die einen in Trab halten. Jeden Tag wartet eine neue Überraschung auf uns. Kein Tag verläuft wie der andere. In alledem müsste uns doch bewusst sein, dass Gott uns seinen tiefen Frieden versprochen hat (vgl. Joh 14,27). Und doch fühlen wir uns ruhe- und rastlos. Wo ist uns dieser

Frieden verloren gegangen? Weswegen spüren wir ihn kaum? Wir durchleben so viele Gefühle am Tag: Ängste, Sorgen, Wut, Freude, Liebe, Stress, Unruhe, aber nur sehr selten Gottes versprochenen Frieden. Dabei müsste dieser doch tief in uns ruhen.

Die Überlegung, dass wir einem vollen Terminkalender hinterherhetzen, kann ja nicht der alleinige Grund dafür sein, dass es so viele erschöpfte Christen gibt. Wir stehen nun einmal mitten im Leben, ob als Mutter, Arbeitnehmerin, Ehefrau oder Single. Manchmal geht das Leben nun einmal seinen Gang und wir können es nur schwer bremsen. Wie schaffen wir es, trotz eines turbulenten Alltags im Bewusstsein der Gegenwart Gottes zu leben und seinen Frieden in uns zu spüren? Manche Christen geben sich die größte Mühe, gut zu leben und Gott nahezukommen – nur um zu bemerken, dass sie aus eigener Kraft nichts erreichen und am Ende leer und erschöpft zurückbleiben. Wo aber ist die machtvolle Kraft des Heiligen Geistes, die Jesus uns versprochen hat, geblieben? Wo bleibt der versprochene Frieden in uns?

Aus Gesprächen heraus wusste ich, dass viele Christen diese Fragen für mich nicht befriedigend beantworten konnten. Also machte ich mich auf meinen eigenen Weg. Ich begann, mich selbst, meine Umgebung und meine Mitmenschen genauer zu beobachten, und stellte mir viele Fragen. Was genau raubt uns die meiste Kraft und Energie im Alltag? Warum sind wir so oft genervt und unzufrieden, obwohl wir alles zu haben scheinen? Warum strahlen so viele Christen eine negative, verbitterte und freudlose Haltung aus? Warum erleben viele Christen kaum noch die spürbare Gegenwart Gottes? Und wo ist diese eigentlich zu finden? Nur in der Ruhe oder auch in einer lauten, bunten Großfamilie?

Für mich fühlte sich mein Leben jahrelang wie ein Kampf an. Und ich glaube, es geht vielen Frauen so. Jeden Tag steigen wir in unsere Kampfarenen und versuchen, den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Denn das scheint nun einmal das Leben von uns zu erwarten. Wenn ich mich in meinem Bekanntenkreis umschaue, dann habe ich das Gefühl, dass für viele Frauen der Gedanke an ein Leben in tiefem Frieden eine Wunschvorstellung ist. Was da an Kämpfen mit Gefühlen der Wut, Depression und Ohnmacht angesichts der vielen Sorgen ausgestanden wird, zeigt eine ganz andere Realität.

Wo ist der todüberwindende Glaube, der einen Paulus über die Auferstehungshoffnung schreiben lässt: „Aber Dank sei Gott! Er schenkt uns den Sieg durch Jesus Christus, unseren Herrn!“ (1. Kor 15,57)? Wenn Glaube die Kraft hat, Todesängste, ja sogar den Tod selbst zu überwinden, wie kommt es dann, dass dieser Glaube uns scheinbar nicht in unseren alltäglichen Kämpfen zum Sieg verhilft?

Mir ist seit meiner erzwungenen Ruhepause klar geworden, dass unser Gottesbild und unser Selbstbild eine zentrale, wenn nicht sogar die wichtigste Rolle in unserem Glaubensleben spielen. Unsere Denkweise, unser Handeln, ja sogar unser Reden spiegeln unbewusst unser Gottesbild wider.

Meine Beobachtungen dazu habe ich gesammelt, studiert und in den folgenden Kapiteln niedergeschrieben. Dabei sind mir vor allem Themen wie unsere Identität als Königstocher, wahre Vergebung, Gebet und Reden Gottes, die Macht unserer Worte und die Bedeutung tiefer Dankbarkeit besonders wichtig geworden, da sie wie keine anderen unsere Alltagskämpfe und die Unruhe in uns selbst befrieden können.

So decke ich in diesem Buch Fallen, Fluchtmöglichkeiten und angewöhnte Routinen auf, derer wir uns oft bedienen. Doch im Gegenzug zeige ich auch zahlreiche Möglichkeiten auf, wie wir unser

Denken und unser Handeln so weit verändern können, dass jeder Einzelne in der Lage ist, am Ende des Tages mit einem entspannten und triumphierenden Lächeln sagen zu können: „Gott, wir zwei haben heute den Tag siegreich gemeistert.“

Die Gegenwart und der Friede Gottes sind tatsächlich im Alltag zu finden. Gott führte mich vom Raten zum Begreifen. Mit diesem Buch nehme ich dich mit auf eine Abenteuerreise, die mein Leben von Grund auf verändert hat. Eine Lebensreise, die einer Religion den Rücken kehrt und einen lebendigen Gott findet. Eine Lebensreise, die zeigt, dass alte Verletzungen oftmals mehr als nur ein Gebet brauchen, aber dass innere Heilung in jeglicher Lage zu finden ist. Jedes Kapitel beinhaltet ein Stück meiner persönlichen Geschichte, angefangen von meiner Kindheit bis hin zu dem langen Weg der Heilung. Obwohl Gott bereits seit 38 Jahren mit mir unterwegs ist und tagtäglich an mir arbeitet, durfte ich erst in den letzten zwei Jahren Stück für Stück meinen wahren Wert erkennen und annehmen: Ich bin durch und durch eine Königstochter! Es war ein Weg, der über Jahre gedauert hat und den ich noch immer gehe. Ich werde ihn mein ganzes Leben lang weitergehen. Schritt für Schritt werde ich immer mehr lernen, begreifen und näher zu Gott hinwachsen. Aber ich lebe heute bewusster, geliebter und gelassener. Vor allem jedoch habe ich Gottes Verheißung ergriffen und werde sie nie wieder loslassen: „Irene, als meine geliebte Tochter stehst du immer auf der Siegerseite des Lebens!“