

Leseprobe

ELKE JANSSEN

*Schluss mit Zurechtgestutzt!*

Leseprobe

Elke Janßen

# SCHLUSS *mit Zurechtgestutzt!*

Wie du neu entfaltest,  
was in dir steckt

 neukirchener



Die Bibelstellen wurden, wenn nicht anders angegeben, folgenden Übersetzungen entnommen:

Übersetzung Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von 'fontis - Brunnen Basel. Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten.

FSC-Logo

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2022 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn  
Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung und DTP: Kristina Dittert, FreiSinn, Essen  
unter Verwendung von Bildern © AdobeStock

Lektorat: Rahel Dyck, Bonn

Verwendete Schrift: New Order, Ernest and Emily, FF Scala

Gesamtherstellung: XXX

Printed in XXX

ISBN 978-3-7615-6865-1

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)

## INHALT

Vorwort	
Zurechtgestutzt!.....	6
<b>KAPITEL 1: Raum für Sehnsucht</b>	
Von der Sehnsucht, ein Teil von Gottes Geschichte zu sein .....	14
<b>KAPITEL 2: Raum für Rebellion</b>	
Lass uns endlich anders leben! .....	26
<b>KAPITEL 3: Raum für ein neues Gottesbild</b>	
Leben mit dem Liebevollen.....	46
<b>KAPITEL 4: Raum für Krisen</b>	
Du bist ein Gott, der mich sieht! .....	62
<b>KAPITEL 5: Raum für Behutsamkeit</b>	
Innere Antreiber enttarnen .....	81
<b>KAPITEL 6: Raum für Abenteuer</b>	
Aufbruch in die Weite.....	89
<b>KAPITEL 7: Raum für Körperarbeit</b>	
Mich als ganzen Menschen wahrnehmen und wertschätzen.....	107
<b>KAPITEL 8: Raum für Ermutigung</b>	
Mutmacher für leidenschaftliche Christ:innen .....	121
<b>KAPITEL 9: Raum für dich</b>	
Von Schutz- und Freiräumen .....	132
Nachwort	
Ausblick.....	145
Quellen.....	145

## VORWORT

### Zurechtgestutzt!

Es war einmal eine Wildblume, die fühlte sich falsch, klein und mickrig unter all den Sonnenblumen, die in ihrer Nähe standen. Also versuchte sie, auch eine Sonnenblume zu werden. Eine Sonnenblume wird gesehen, keiner trampelt auf ihr herum. Sonnenblumen sind stark und groß und führen ein tolles, sinnvolles Leben, dachte die kleine Wildblume.

Darauf nickten viele zustimmend mit ihren Blütenköpfen. Sie meinten es ja nur gut, also gaben sie gratis noch ein paar gute Ratschläge, wie die Wildblume zur Sonnenblume werden könnte. Sei nicht so laut, nicht so neugierig, nicht so aggressiv. Streng dich an. Engagiere dich. Entspreich den vorgegebenen und frommen Maßstäben und Bildern. Eifere danach, sei demütig, dann wird dein Leben gelingen. Du wirst stark sein. Gesehen werden, wachsen, einen Zweck erfüllen. Auf Wildblumen aber wird herumgetrampelt.

Also ließ die Wildblume sich beschneiden. Immer wieder ließ sie sich stutzen und alles, was nicht nach Sonnenblume aussah, herausreißen, in der Hoffnung, dass endlich doch eine Sonnenblume aus ihr hervorkroch.

Einmal war es fast so weit. Sie war ein paar Zentimeter größer geworden, es zeigten sich sogar gelbe Blütenblätter. Wohlwollendes Nicken war ihr sicher. Endlich sah sie aus wie eine Sonnenblume, zumindest fast. Aber insgeheim fühlte sich die Wildblume dabei sehr unglücklich.

Also kämpfte sie weiter, um das richtige Sonnenblumengefühl zu bekommen, noch größer zu werden. Sich anzupassen, weiter in Form gebracht zu werden.

Dann kam der Tag, als die Wildblume wieder einmal müde und enttäuscht aufwachte. Ihr Leben fühlte sich fremd an, als würde sie in einem falschen Film stecken. Angst kroch in ihr hoch. Sie stürzte in einige Krisen. Bekam Panikattacken und erstarre.

Als es bitterkalt war, erblühte neben ihr ein Schneeglöckchen. Das Schneeglöckchen umarmte sie, ja, das konnte das Schneeglöckchen, und dann sprachen sie lange Zeit miteinander. Sie übten gemeinsam, durch die Ängste der Wildblume zu gehen und alle Gefühle dabei auszuhalten. Das Beschnittene sahen sie sich liebevoll an und versorgten die Wunden.

Ja, es war schwierig für die Wildblume, auf scheinbare Stärke und Größe zu verzichten. Sich von den tollen, gelben, vorzeigbaren Sonnenblumen-Blütenblättern zu verabschieden. Das dauerte eine lange Zeit. Eine sehr lange Zeit.

Doch das Schneeglöckchen gab ihr die Zeit und den Raum. Raum für Sehnsucht, Raum für Schmerz. Für Krisen, Rebellion und Bilderkorrekturen. Raum, heil zu werden. Schutz- und Freiräume, um die zu werden, die schon immer in ihr steckte: eine Wildblume mit all ihrer Schönheit und Einmaligkeit. Geliebt.

Ein Baum lächelte ihr bei diesem Prozess fröhlich zu und stärkte sie. Beschützte sie im Sturm. Ließ Sonnenlicht durch seine Blätter scheinen und versorgte sie mit tollen Früchten. Sie wuchs und entfaltete sich. Und das tat ihr unglaublich gut.

## *Vielleicht kennst du auch dieses Gefühl ...*

- *anzuecken, weil du so bist, wie du bist?*
- *der Sehnsucht, die du aber nicht zulässt, weil andere dir sagen: „Sei nicht so anspruchsvoll!“?*
- *der Rebellion, die du unterdrückst, weil nicht sein darf, was du fühlst, denkst und glaubst?*
- *eines einengenden Gottesbildes, das dir die Luft zum Atmen nimmt?*
- *von Antreiber- und Glaubenssätzen, die dich klein machen und in eine Sackgasse treiben wollen?*
- *von Krisen, die deinen Raum so eng machen, dass du meinst, dich nicht mehr bewegen zu können?*
- *deinen Körper und deine Seele zu vernachlässigen?*
- *zurechtgestutzt zu werden, sodass du reinpasst in das, was scheinbar vorgeschrieben ist?*



Herzlich willkommen, damit bist du nicht allein.  
Schau dich um, es gibt noch viele andere Wildblumen!

Wie du vielleicht erahnen kannst: Die Wildblume bin ich. Das Schneeglöckchen steht für meine Therapeutin, die mir half, meine Geschichte näher anzuschauen und zu verarbeiten. Später kamen noch andere Blumen dazu (ja, auch Sonnenblumen waren dabei). Menschen, die mich förderten. Ein Baum, Gott, der mir zeigte, wie sehr er mich liebt, genau so, wie ich bin.

Mittlerweile freue ich mich über meine Einzigartigkeit, die Vielfalt, die Gott geschaffen hat. Es gibt Wildblumen, Gänseblümchen, Sonnenblumen, Rosen, Orchideen und so viele mehr. Jede und jeder ist etwas ganz Besonderes und Wertvolles.

Ich bin dankbar für die Begeisterung, Leidenschaft und Liebe zum Leben, die Gott mir ins Herz gelegt hat. Und ich beginne, mich mit meiner Geschichte zu versöhnen. Mir zu verzeihen und mich selbst zu lieben.

Nun erhebe ich meine Stimme für andere, die auch in einen engen Rahmen gepresst worden sind, sei es von anderen oder von sich selbst. Die man beschnitten hat in ihrer Einzigartigkeit, passend für einen Zweck, sodass sie keine Luft mehr zum Atmen und zur Entfaltung haben. Menschen, in deren Leben nicht alles glatt abläuft.

Ich möchte dich ermutigen, näher hinzuschauen, dich ernst zu nehmen, den engen Rahmen zu sprengen. Dich weiter auszu dehnen und zu entfalten und zu einer Person zu werden, die einen festen Stand im Leben hat. Sich zeigt, wie sie ist. Sich



liebt. Im Leben steht, Stellung bezieht. Spuren hinterlässt. Einen Unterschied macht und mit sich im Reinen ist. Das ist meine Vision. Meine Leidenschaft. Meine Liebe. Und mein Herz schlägt für dich.

Mein Motto als systemische Beraterin ist „Raum für dich“. Von daher stelle ich in diesem Buch verschiedene Räume zur Verfügung, in denen du deine Themen behutsam anschauen kannst. Räume, die zugleich Schutz- und Freiräume sind. In denen du nicht allein bist. Gut aufgehoben. Und den Mut findest, die oder der zu werden, die oder der du bist.

Ich bin selbst durch jeden Raum gegangen, auch davon erzählt dieses Buch. Manchmal hätte ich gerne aufgegeben. Zu schmerzhaft empfand ich es an einigen Tagen, mich meiner Verwundung zu stellen und mich damit zu zeigen. Möchte ich das wirklich?

Wie ermutigend war es da für mich, als eine Kundin schrieb: „Du bist authentisch, das gibt mir Raum für mich. Du schreibst auch von Krisen und Brüchen, das befreit mich. Deine Wunden machen meine Wunden möglich.“ Was für ein Privileg.

Ich glaube daran, dass Veränderungen möglich sind, dass wir aus Sackgassen herauskommen können und unsere Räume erweitern dürfen.

Und auch, wenn nicht alles „heil“ wird, bin ich der tiefen Überzeugung, dass wir unserem Schmerz fürsorglich begegnen und unser Leben kraftvoll gestalten dürfen.

Gott liebt die Vielfalt und hat sie erschaffen: die Wildblumen, die Orchideen, die Rosen, die Gänseblümchen. Du bist geliebtes Kind Gottes. Nichts und niemand kann ihn daran hindern, dich zu lieben.

„Es steckt Begehren im Entdecken wollen und im Finden Beharrlichkeit.“ Dieser Satz auf einem Kalenderblatt elektrifiziert mich.

Ich wünsche dir Begehren und Beharrlichkeit bei dem Thema, das jetzt für dich dran ist. Such dir eins aus. Fang an und hab eine tolle Entdeckungsreise!

Los geht es. Das Abenteuer beginnt!

*Herzlich, Elke*





## *Es ist nie zu spät*

*Es ist nie zu spät  
andere zu überraschen  
mit deinen Gedanken, deiner Art und  
der Wucht deiner Wirklichkeit*

*Es ist nie zu spät  
damit aufzuhören  
dich immer wieder rechtfertigen zu müssen*

*Es ist nie zu spät  
zu widersprechen  
gerade dann  
wenn man es von dir nicht erwartet*

*Es ist keine Zeit  
angepasst und pflegeleicht zu sein*

*Es ist nie zu spät  
das hinter dir zu lassen  
was dich beschnitten  
und zurechtgestutzt hat  
Wunden gut  
versorgen zu lassen*

*Es ist nie zu spät  
sich mit anderen auf den Weg zu machen  
sich gegenseitig zu ermutigen  
Neues zu entdecken  
um gemeinsam etwas zu wagen  
Verbundenheit einzuüben  
und zu feiern*

*Es ist nie zu spät  
zu umarmen  
was du bist und werden willst*

*Es ist nie zu spät  
dem zu begegnen  
der dich liebt  
und geschaffen hat  
so wie du bist*

*– Gott –*



## KAPITEL 1: Raum für Sehnsucht

### Von der Sehnsucht, ein Teil von Gottes Geschichte zu sein

Ein Flickflack folgte dem anderen. Sie wirbelte durch die Luft. Es war atemberaubend, wie sie so durch den Raum tanzte. Sie war voller Bewegung und ganz bei sich. Leicht sah das aus. Frei und lebendig. Das faszinierte mich sehr. So wollte ich auch gerne sein. Meine Sehnsucht war entfacht: auf Reisen zu gehen. Teil von etwas Schönerem zu sein. Mich leicht zu fühlen. Frei. Ich war acht, als ich sie traf, das Mädchen aus dem Wanderzirkus. Zwei Wochen gastierte der Zirkus in unserem Dorf. Musik, Pferde, die rechnen konnten, tolle Akrobaten, Seiltänzerinnen in der Manege. Ich war beeindruckt von dieser Zirkuswelt. Einer Welt voller Fantasie und Abenteuer, so erschien es mir damals.

In der Schule saß sie neben mir, das Mädchen aus dem Zirkus. Wir freundeten uns an. Nach zwei Wochen zog sie weiter mit ihrer Zirkusfamilie. Ich blieb zurück. Fernweh, Sehnsucht. So viel Sehnsucht.

*Gönne dir einen Moment, halte inne und schließe die Augen. Spüre deiner Sehnsucht nach. Vielleicht magst du auch in einem Fotoalbum blättern. Suche dir das Foto aus, das dir besonders gefällt. Beschreibe, was du siehst:*

- *In welcher Situation warst du?*
- *Wer war dabei?*
- *Was hat dich zum Strahlen gebracht?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie gerne wäre ich mit meiner Freundin mitgezogen. Jeden Tag woanders sein, in einem Wohnwagen, der auch ein Zuhause ist. Vor einem Publikum auftreten, das sich freut und applaudiert. Raus aus der Enge. Raus in die weite, bunte Welt: Farben, Lebendigkeit, Fülle.

Natürlich durfte ich nicht mitreisen. Verständlich aus Elternsicht, unverständlich aus meiner Sicht. Ich verbarg meine Träume, aber die Sehnsucht blieb.

Dabei war ich als Kind gar nicht so der extrovertierte Typ. Im Gegenteil, ich war eher schüchtern und introvertiert. Ich wuchs in einem sehr engen, gesetzlichen, christlich geprägten Umfeld auf. Mit meiner Sehnsucht, meinen Träumen und Überlegungen fühlte ich mich eher als Außenseiterin, die nicht reinpasste, so wie sie war. Zumindest kannte ich niemanden, der genauso empfand wie ich. Dachte ich zumindest. Ich sei zu kompliziert,

zu verschlossen, zu muffig, nahm ich wahr. Wollte ich zu viel? War ich zu egoistisch? Zu unangepasst, zu anders?

Also ließ ich mich zurechtstutzen auf das, was den vorherrschenden Regeln entsprach. Ohne dass mir das damals bewusst war oder es jemand böse gemeint hätte. Es gab in meiner Kindheit eine Vielzahl von manchmal auch unausgesprochenen Vorschriften, wie „man“ als Christ:in zu sein hatte. Ich verstand die gar nicht alle.

Innerlich rebellierte ich und zog mich zurück. Äußerlich unterdrückte ich meine Gedanken und Empfindungen. Und verkroch mich in meinen Büchern, wo alles sein konnte. Ich hielt mich an Listen, was man angeblich als Christ:in dürfe und was nicht. Schließlich wollte ich nicht in die Hölle kommen. Und Regeln gaben mir ja irgendwie auch vermeintliche Sicherheit und Halt. Die Sicherheit, zu wissen, was „gut“ und was „falsch“ war. Den Halt, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Aber mein Leben wurde in vielerlei Hinsicht sehr klein und eng.

Ins christliche Frauenbild passte ich später auch nicht. Viele Frauen, die ich kannte, arbeiteten ehrenamtlich in der Kinderarbeit, waren nicht berufstätig und trugen den Gemeindebrief aus. Das wollte ich auf keinen Fall. Aber wo sollte ich denn in dieser christlichen Welt vorkommen?

Ich hatte doch meine Sehnsucht nach Weite, nach Abenteuer, danach, Teil von Gottes Geschichte zu sein. Nicht nur in zweiter Reihe zu stehen. Meine Gaben einzusetzen, die scheinbar niemand brauchte. Also wurde ich still, begrub meine Sehnsucht und träumte weiter. Trotzdem.

*„Du zeigst mir den Weg, der zum Leben führt. Du beschenkst mich mit Freude, denn du bist bei mir; aus deiner Hand empfangen ich unendliches Glück.“*

Psalm 16,11

Diese Sehnsucht begleitete mich in meiner Kindheit. Der Bibelves drückte all das aus, was ich mir wünschte, auch wenn ich es damals nicht so in Worte fassen konnte. Sehnsucht nach Fülle und Lebenslust. Manchmal gab es natürlich auch diese Momente von Lebendigkeit und Lebenslust, wenn ich auf der Schaukel in unserem Garten saß. Ich schaukelte gerne und immer höher und höher, meine Zöpfe flogen im Wind, ich konnte über die Bäume sehen, die Katze auf der Mauer, die mich neugierig ansah. Blumen auf der Wiese, ganz unterschiedliche, bunt und fröhlich, die mich anlächelten. Der Himmel schickte mir frischen Wind und berührte meine Haut und meine Seele. Ganz leicht. Ganz fürsorglich. Ganz sacht.

Und wenn ich wollte, konnte ich jederzeit abspringen. Aufstehen, weitergehen, mich ausruhen, Kraft schöpfen, suchen und finden. Entdeckungen machen. Wie leicht sich das anfühlte. Meine Fantasie war immer schon sehr groß. Ich konnte mir unter jeder Baumwurzel eine Welt voller Wunder vorstellen, wo alles möglich war, auch das Unmögliche. Heute fällt mir das viel schwerer. Schließlich möchte ich ja nicht enttäuscht werden. Wie schade eigentlich.

„Es hat keinen Sinn, es zu versuchen“, sagt Alice in der Geschichte „Alice hinter den Spiegeln“. „Man kann nicht an das Unmögliche glauben.“ Und sie bekommt eine großartige Antwort: „Ich wage zu behaupten, dass du darin nicht viel Übung hast. Als ich