

Leseprobe

ANN KATHRIN HORSTMANN

Nimm dein Herz und geh los

Leseprobe

ANN KATHRIN HORSTMANN

# Nimm dein Herz und geh los

Mit Mut und Sehnsucht durch  
das eigene Leben wandern



## Leseprobe

Die Bibelstellen sind folgenden Übersetzungen entnommen:

(GNB): Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe, © 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

(LUT): Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.



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.

© 2023 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: colourcream, Annemarie Nachtigall, Ludwigshafen  
unter Verwendung von Illustrationen

© Topographic map, Olga ([stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)) /

© hiking landing page template ([freepik.com](https://freepik.com)) /

© Szasz-Fabian Jozsef, Leremy ([shutterstock.com](https://shutterstock.com))

Lektorat: Ulrike Rauhut, Moers

Verwendete Schrift: Minion Pro, Acumin Pro, Wreath

Gesamtherstellung: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biala

Printed in Poland

ISBN 978-3-7615-6894-1

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

## INHALT

Einladung zur Wanderung	7	
Vorgehensweisen	10	
Wohin lenken wir die gehenden Beine?	14	14
Ja zur Wegsuche	19	
Wegbeschreibung einer Beziehung	26	26
Beziehungsbrückenbau	32	
Umgang mit Hindernissen	39	
Angst verloren zu gehen	46	
Gutes Profil verringert Schleudergefahr	52	52
Achterbahnfahrt mit Gott	59	
Minen auf dem Lebensweg	64	
Auftanken im Café	69	
Weg in die Wüste	73	
Falsche Nachfolge	78	
Bedrohung und Bewirtung	87	
Göttliche Wegbegleiter	93	
Mutiger Aufbruch	100	
Energie durch gute Orientierung	107	107
Innehalten und Kurs korrigieren	114	114
Ziel und Weg zusammen	120	
Die Aussicht feiern	126	
Vorsichtige Wegbegleitung	131	
Wegweiser sein	137	
Freundschaftlich unterwegs	143	
Gemeinsames Wollen	148	
In Liebe unterwegs	154	
Mach's gut	157	
Verzeichnis der Gedichte	159	
Dank an meine Wegbegleiter	160	160

Dass nicht alles *ewig* bleiben muss,  
wie es nun einmal ist, dass sich – meistens  
überraschend – *Wandlung vollzieht*,

dass *Wandlung möglich* ist, gehört zu den  
*schönsten Seiten des Daseins*. [...]

Das *Wunder der Wandlung*, der  
*Wandelbarkeit* lässt sich nicht ergründen.

Vielleicht, dass jemand es mit  
*unbehoffenen Worten* wenigstens  
einigermaßen angemessen erzählen  
kann.

Reinhard Deichgräber

---

Aus: Reinhard Deichgräber, Und unterwegs wirst du ein anderer Mensch. Vom Wunder der  
Wandlung, 3. Aufl. Gießen 2010, Brunnen Verlag, [www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de), S. 59 f.

# EINLADUNG ZUR WANDERUNG

*Liebe Leserin und lieber Leser,*

*du bist ebenfalls hier unterwegs im Leben? Wie geht es dir bei deiner Lebenswanderung? Der Lebensweg hat es manchmal richtig in sich, nicht wahr? Da gibt es holprige und steinige Wegabschnitte, an Wegkreuzungen muss ein Weg gewählt werden oder es tauchen plötzlich scheinbar unüberwindbare Hindernisse auf. Dann wieder gibt es einen Gipfel mit einer schönen Aussicht. Gelegentlich ist ein klares Ziel in Sicht und dann wieder ist dasselbe kaum zu erkennen und es droht die Gefahr, sich zu verirren. Hält man inne und schaut zurück, erkennt man, welche erstaunliche Wegstrecke man schon zurückgelegt hat. Irgendwie bleibt der Lebensweg immer wieder spannend und voller Überraschungen, streckenweise schwer zu bewältigen und an anderen Stellen voller Freude und Leichtigkeit.*

*Was hältst du von einer gemeinsamen Wanderung? Wir werden unterwegs sein in meinem und deinem Leben. Ich werde deinen Blick lenken auf Wegstrecken und Lebenslandschaften und dabei mit dir nachsinnen über verschiedene Aspekte des Lebensweges. Man sagt doch: „Reisen bildet.“ - Wenn wir so im Leben unterwegs sind, bilden wir uns eine Meinung über andere Menschen und die Welt. Wir erleben aber auch eine Herzensbildung. Wenn wir schwierige Abschnitte unseres Lebensweges bewältigen, formt uns das und wir entwickeln uns weiter.*

In dem Buch wird es zudem um einen weiteren Weggefährten gehen. Manchmal ist er offensichtlich da, manchmal eher versteckt. Wir werden ihn suchen, finden, einladen, anklagen und ihm danken. Die Bibel beschreibt, dass zwei seiner Jünger sich auf den Weg nach Emmaus machen, nachdem Jesus auferstanden ist. Weil man beim gemeinsamen Gehen viel Zeit für intensive Gespräche über die Probleme und Schwierigkeiten des Lebens hat, tauschen beide sich über das aus, was sie mit Jesus erlebten und wie traurig sie darüber sind. Unterwegs schließt sich ihnen ein Fremder an und fragt sie, warum sie so traurig sind. Sie erzählen ihm von ihren Hoffnungen, die sie auf diesen Jesus gesetzt haben, weil er beeindruckende Taten vollbracht und lebensverändernde Geschichten erzählt hat. Aber auch wie enttäuscht sie gewesen sind, als er gekreuzigt wurde und danach sogar noch sein Leichnam verschwunden ist.

Der Fremde hat ihnen dann bei der gemeinsamen Wanderung vieles in großer Ausführlichkeit erklärt. Nach und nach können sie die geistlichen Zusammenhänge besser verstehen und wie Gott sich alles gedacht hatte. Als sie abends zusammen essen und der Fremde ein Tischgebet spricht, erkennen die beiden Jünger plötzlich erstaunt, dass sie den ganzen Tag mit Jesus unterwegs gewesen sind. Hinterher stellen sie miteinander fest: „Brannte es nicht wie ein Feuer in unserem Herzen, als er unterwegs mit uns sprach?“ LUKAS 24,32 (GNB)

Wir erkennen Jesus nicht immer in unserem Leben und verstehen sein Handeln oft nicht. Aber ich kenne dieses Brennen im Herz, dieses schwer zu beschreibende Gefühl der liebevollen Nähe Gottes. Mal erlebe ich es in den Momenten, in denen

ich Gottes Nähe bewusst gesucht habe, beispielsweise im Gebet oder beim Lesen der Bibel. Dann wieder erlebe ich es unerwartet in der Natur, beim Anblick von etwas Schönerem, beim Lesen oder beim Nachdenken über Lebenswahrheiten und -weisheiten. Manchmal erlebe ich es überraschend mitten im Trubel meines Alltags.

Indem die Jünger sich in der Geschichte mit ihrer Traurigkeit und Enttäuschung beschäftigen, verstehen und erkennen sie mehr von Gott. Das kenne ich genauso in meinem Leben: Das Nachdenken über meine Schwierigkeiten und die daraus gewonnenen Selbsterkenntnisse haben mich zu neuen Erkenntnissen über Gott geführt. Diese Gotteserkenntnisse führten mich wiederum zu mehr Selbsterkenntnis und besserem Verstehen meiner Schwierigkeiten.

„Wer unterwegs ist, erlebt etwas!“ – nur was genau, weiß man vorher nicht. *Hast du Lust auf neue Erkenntnisse und auf interessante Begegnungen mit dir und diesem Herzensbrandstifter auf unserem Lebensweg?* Dann nimm dein Herz und lass uns losgehen!

LEBENSWAHRHEITEN

# VORGEHENSWEISEN

Bevor wir starten, möchte ich dir noch einige Vorgehensweisen von mir erklären, die mir beim Durchgang durch dieses Buch wichtig sind:

Jedes Kapitel beginnt mit einem Gedicht, danach gebe ich dir ein paar Gedanken zum Thema mit auf den Weg. Zum Schluss findest du unter der Überschrift „Rastplatz“ Anregungen, wie du deine eigene Lebenswanderung reflektieren und dabei Gott begegnen kannst. Viele dieser Anregungen stammen aus meiner Arbeit als christliche Lebensberaterin. Die Kapitel sind in sich abgeschlossen, so dass du sie hintereinander oder durcheinander lesen kannst, je nachdem, welches dich gerade anspricht.

An vielen Stellen lade ich dich ein, dir etwas vorzustellen. Das hört sich für dich vielleicht erstmal ungewohnt oder kindisch an. Mein Grund dafür ist die Funktionsweise unseres Gehirns. Das besteht aus zwei Hälften, der linken, die für logisches und analytisches Denken zu ständig ist, und der rechten, die holistisch und in Bildern denkt. Außerdem ist sie für Emotionen sowie Intuitionen zuständig. Mit der linken Gehirnhälfte können wir andere Teile unserer Lebenswirklichkeit erfassen als mit der rechten, beispielsweise sehen wir einen wunderschönen Sonnenuntergang und merken, dass uns die Worte fehlen, ihn zu beschreiben.

Wir sind es gewohnt, logisches und analytisches Denken mehr zu schätzen als bildhaftes, intuitives und emotionales, das wir eher bei Kindern akzeptieren. Wenn wir aber nur mit der linken Gehirnhälfte uns selbst, die Welt und Gott wahr-

nehmen, ist das eindimensional. Wir verlieren die Erkenntnisse der rechten Gehirnhälfte, die mehr mit dem Erleben und Erfahren zu tun. Ich lade dich dazu ein, dir etwas bildlich vorzustellen, damit du innere Erlebnisse machen und Gott erfahren kannst, statt nur etwas gedanklich zu durchdringen. Das ist dann wie bei einem Abenteuer: Man weiß nie, was genau passieren wird. Aus diesem Grund bitte ich dich, meine Vorschläge, dir etwas vorzustellen, ernst zu nehmen. Wenn dich einer davon anspricht, probiere es mal aus, lass dich darauf ein und dann schau, was passiert.

Unsere beiden Gehirnhälften arbeiten zusammen, indem wir etwas erspüren, darüber nachdenken, was wieder Gefühle auslöst, worüber wir wieder nachdenken usw. Genauso wirst du über das, was du dir vorgestellt hast, weiter nachdenken. Während du dir etwas vorstellst, versuche einmal nicht zugleich alles zu analysieren (aktive linke Gehirnhälfte), sonst kann die rechte nicht richtig arbeiten und ein kreatives und fantasievolles Denken wird schwierig.

Außerdem lade ich dich an einigen Stellen ein, mit Gott ins Gespräch zu kommen und ihm Fragen zu stellen. Vielleicht fragst du dich, wie man das eigentlich macht. Ich stelle Gott in Gedanken oder manchmal auch laut (wenn ich allein bin) eine Frage. Das erste, was ich danach denke, nehme ich als seine Antwort. Oft frage ich dann nochmal nach und höre wieder eine neue Antwort oder eine weitere Erklärung und es wird ein richtiges Gespräch mit ihm daraus. Irgendwie denke ich dann und habe doch den Eindruck, nicht ich denke, sondern Gott denkt in mir. Er benutzt meine Gedanken, um mir etwas zu sagen. Gedanken, die inspirierend sind, manchmal heilsam und

manchmal richtig herausfordernd. Beweisen, dass da gerade Gott zu mir geredet hat, kann ich natürlich nicht, aber ich habe mich entschieden, dem zu vertrauen – Gott das zuzutrauen. Manchmal besteht auch eine Antwort darin, dass ich mir vorstelle, wie Jesus handelt, z.B. mich umarmt. Dabei gehe ich davon aus, dass er meine Vorstellungskraft auch benutzen kann, um mir so etwas zu zeigen.

Oft hilft es mir, das Gehörte und Gesehene aufzuschreiben. Wenn ich es nach ein paar Tagen wieder lese, kann ich besser eigene von göttlichen Gedanken unterscheiden. Dann überprüfe ich: Hört sich das mehr nach mir an und lege ich Gott etwas in den Mund, was typisch für mich ist? Manchmal erkenne ich, dass ich mir in meinen destruktiven Mustern geantwortet habe, wie beispielsweise Selbstabwertung, die typisch für mich, aber nicht für Gott ist. Oder aber fühlt es sich so an, als ob es göttlich ist, so wie ich Gott und Jesus von der Bibel her kenne. Wieder finde ich es sehr hilfreich, dieses Überprüfen nicht sofort zu machen. Denn sonst bin ich nur damit beschäftigt zu fragen, ob dieser Gedanke nun von Gott oder von mir stammt. Damit wird jedes „flüssige Gespräch“ mit Gott unmöglich und ich bin mit meiner Aufmerksamkeit mehr bei diesem Überprüfen als bei ihm.

Genug der Vorreden! Jetzt lass uns endlich losgehen, schließlich lockt ein Weg mit vielen Erkenntnissen und Erlebnissen.

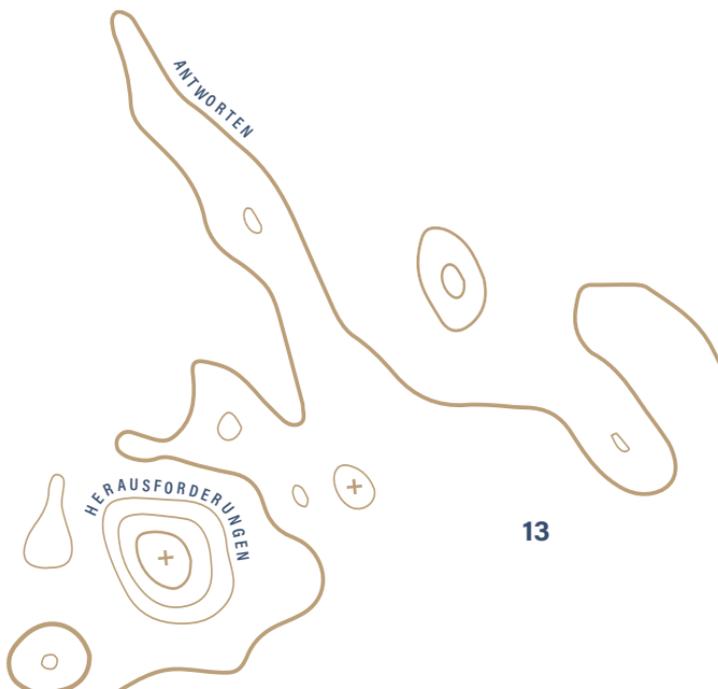


## WOHIN?

Wachsen oder sterben,  
Bäume, Menschen, Tiere  
im Werden oder Vergehen,  
und wir mittendrin.

Leben kann man  
nicht anhalten.  
Eine Pausentaste –  
nicht vorgesehen.  
Wir sind unterwegs  
Immer und  
ohne Unterbrechung

Wohin lenken wir  
die gehenden Beine?



## WOHIN LENKEN WIR DIE GEHENDEN BEINE?

Los geht es! *Aber sind wir nicht schon längst losgegangen?* Seitdem wir sind, sind wir im Leben unterwegs. Eben noch war der Anfang des Jahres und schon ist es zur Hälfte vergangen, Ereignisse kommen und gehen. Wir sind immer unterwegs und jeder unserer Schritte hat Folgen. Mich beeindruckt, wenn das Leben eines Menschen positive Auswirkungen hat. Auf der anderen Seite bin ich traurig, wie Menschen das Leben anderer beeinträchtigen oder sogar zerstören. Das passiert im Großen wie im Kleinen, beispielsweise durch eine unüberlegte Handlung, ein unbedachtes Wort oder aber einen schlimmen Missbrauch.

- „*Wohin lenken wir die gehenden Beine?*“ fragt nach unserer Verantwortung für unser Leben. Es ist doch interessant, dass in Verantwortung das Wort Antwort steckt. Stell dir vor, dein Leben ist eine Antwort. Es beantwortet beispielsweise folgende Fragen:
- *Wie lebst du die Fähigkeiten und Begabungen, die Gott in dich hineingelegt hat? Wie stellst du dich den Herausforderungen deines Lebens? Kannst du stark und schwach sein?*
- *Wie ist dein Umgang mit deinen Mitmenschen? Wie reflektiert verhältst du dich in Konflikten? Wie gehst du auf andere zu, auch wenn es dir einmal schwerfällt? Hast du den Mut, gesunde Grenzen zu setzen? Wie bist du für deine Liebsten da und lässt sie für dich da sein?*

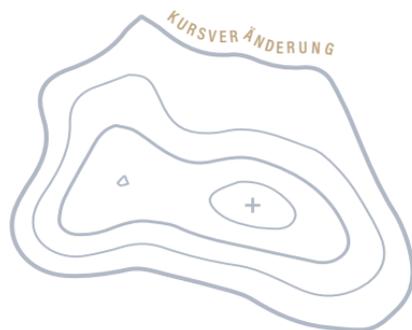
- *Wie lebst du deine Beziehung zu Gott? Bist du im Gespräch mit ihm? Darfer in dein Leben hineinsprechen und -wirken? Suchst du im Gebet seine göttliche Umarmung und Trost?*
- *Wie lebst du in Gottes Schöpfung? Erfreust du dich an ihr und gehst verantwortlich mit Ressourcen um? Engagierst du dich gegen soziale und globale Ungerechtigkeit?*
- *Last, but not least: Wir gehst du mit dir selbst um? Nimmst du dich ernst? Achtest du auf deine Gefühle und dürfen sie dir etwas sagen? Kümmerst du dich um dich selbst, wenn es dir nicht gut geht?*

Diese und viele andere Fragen werden uns quasi durch Gott, unsere Mitmenschen und uns selbst gestellt und wir beantworten sie durch das, was wir leben. Dabei geht es um Fragen in grundsätzlichen Situationen: *Wo lebe ich, welchen Beruf ergreife ich und mit wem lebe ich?* Genauso wie um die alltäglichen Herausforderungen, was ich heute tue oder lasse.

Als ich nach einem heißen Sommer die Bäume sterben gesehen habe, war ich sehr erschüttert. Da war mir klar, dass ich den Klimawandel ernst nehmen und mein Leben verändern muss. Seitdem esse ich viel weniger Fleisch. Außerdem fahre ich deutlich mehr Fahrrad als Auto. Um ganz genau zu sein, habe ich meine ideale Fortbewegungsart gefunden: Ich fahre mit dem Faltrad und mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Inzwischen liebe ich es, mit Faltrad und Bahn zu verreisen und vor Ort die letzten Meter zu radeln. Mir ist klar, dass es nur ein Tropfen auf den heißen Stein ist, aber es fühlt sich für mich gut an, etwas verändert zu haben.

Wenn man beim Segeln das Ruder nur um wenige Grad verändert, kommt man nach wenigen Kilometern an einem anderen Ziel an. Jede noch so kleine Kursveränderung hat weitreichende Folgen. Selbst wenn wir das Boot nicht steuern, treiben der Wind und Wasserströmungen es irgendwo hin und wir werden nicht auf einer Stelle im See stehen bleiben.

Unser Leben ist geprägt durch Werden und Vergehen, dem können wir uns nicht entziehen. Aber wir können ihm eine gute Richtung geben, indem wir verantwortungsvolle Entscheidungen treffen als Antworten auf die Fragen, die uns das Leben stellt.





## SUCHEND VORWÄRTS

Wie eine große Wegkreuzung  
liegt mein Leben vor mir,  
mit Wegen in viele Richtungen.

Entscheide  
ich mich für einen,  
kann ich andere nicht gehen,  
niemals dort ankommen,  
wo sie hinführen.

Gehe ich einen,  
komme ich schon bald  
zur nächsten Weggabelung  
und muss mich  
erneut entscheiden.

Wo ist mein Ziel  
und wie komme ich dahin?  
Wer weist mir den Weg?  
Wie haben andere  
ihren Weg gefunden?

Fragend und suchend,  
sehnd und stolpernd  
gehe ich vorwärts  
mit einer vagen  
Ahnung meines Ziels.

Mein Gott, mein Gott,  
bist du noch  
an meiner Seite?

## JA ZUR WEGSUCHE

Mitunter macht es richtig Spaß, den eigenen Weg durchs Leben zu suchen. Wenn an einer Lebenswegkreuzung das Ziel eines Weges lockt und man es sich in leuchtenden Farben ausmalt. Dann entwickelt man eine große Vorfreude darauf, es zu erreichen.

Zum Beispiel:

- den einen wunderbaren Menschen zu heiraten und ein Leben mit ihm zu verbringen.
- diesen interessanten Beruf zu erlernen oder an jenem spannenden Projekt mitzuarbeiten.
- in einem Gemeindebereich mitzuarbeiten, wo man seine Gaben und Fähigkeiten super einbringen kann.
- eine Fähigkeit noch zu erwerben, weil es einfach wunderbar wäre, wenn man das könnte.
- ein Haus zu kaufen, indem sich die ganze Familie wohlfühlt.

Man stellt sich gerne vor, wie glücklich man ist, wenn man dies oder das endlich erreicht hat. Was man dann Großartiges erlebt und welche Schwierigkeiten man nicht mehr haben wird. Hoffnungsvoll und optimistisch freut man sich darauf, diesen neuen Lebensweg einzuschlagen.

Irgendwann dämmert uns, dass unser Leben leider auch aus verpassten Gelegenheiten besteht. *Wie wäre es gewesen,*



*ich hätte jemand anderen geheiratet oder einen anderen Beruf ergriffen? Wäre es vielleicht besser gewesen? Wäre ich glücklicher geworden? Die Angst etwas zu verpassen, weil man sich falsch entscheidet, kann lähmend werden. Dann ist die Suche vor lauter Zweifel und Unsicherheit kaum auszuhalten und man vermeidet am liebsten jede Entscheidung, um sich immer alle Möglichkeiten offen zu halten. Irgendetwas in uns hätte gerne völlige Sicherheit. Die Sicherheit, dass wir uns auf alle Fälle richtig entscheiden und das Richtige tun. Es nicht genau zu wissen, kann zu einer starken inneren Spannung führen. Ich kenne die Angst vor einer falschen Entscheidung. Ich bekomme etwas, was ich nicht möchte und befürchte dadurch etwas besonders Wichtiges zu verpassen... Und was ist, wenn ich eine Entscheidung treffe, die nicht Gottes Willen entspricht? Hätte das nicht schreckliche Auswirkungen auf mein Leben?*

Trotzdem kommen wir im Leben nicht darum herum, uns für bestimmte Wege und damit gegen andere zu entscheiden. Wie können wir lernen, dieses Suchen angstfreier mit mehr Leichtigkeit zu gestalten? Vielleicht brauchen wir dafür neue Geschichten. Christliche Biografien, die mehr das Suchen betonen als das glorreiche Finden. *Wenn die Betonung so stark darauf liegt, das „Richtige“ zu finden, entsteht die Frage, was passiert denn, wenn ich es nicht finde? Scheitere ich dann? Ist dann mein Leben verpfuscht? Und Gott enttäuscht oder verärger?* Mich hat das schon mal in eine tiefe Lebenskrise gestürzt. Nachdem sich ein Weg in meinem Leben als Sackgasse erwiesen hatte, war ich sehr verzweifelt. Obwohl ich vom Kopf her wusste und mir eigentlich sicher war, dass Gott nicht verärgert

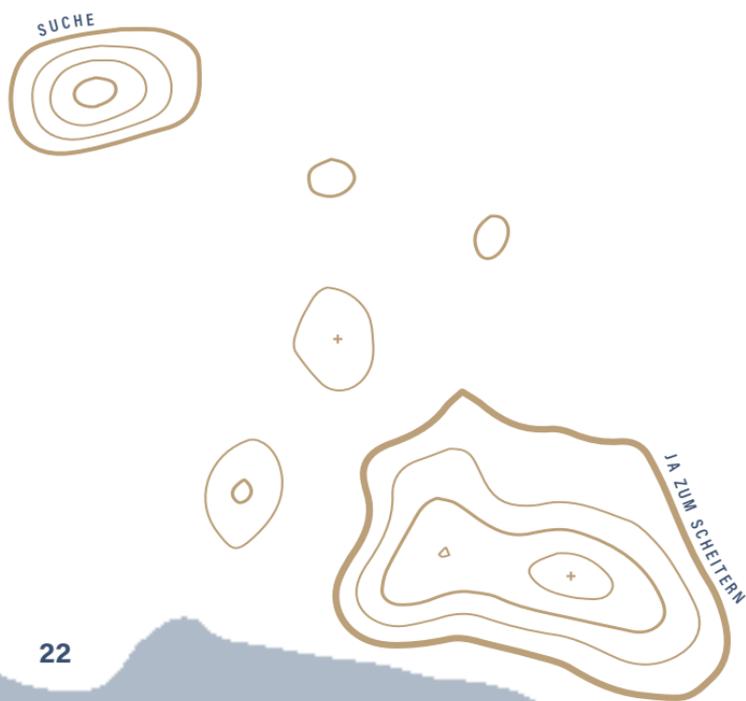
war, hat es sich für mich dennoch so angefühlt. Irgendetwas ganz tief in mir hat sich ängstlich gefragt: „*Und jetzt? Ist Gott enttäuscht von mir? Wendet er sich von mir ab?*“ Für mich war es ein längerer Weg, bis auch mein Innerstes genug Gottvertrauen hatte, um zu verstehen, dass Gottes Liebe zu mir nicht von meinem richtigen Verhalten abhängig ist.

Ich habe damals begriffen, dass es im Leben nicht darauf ankommt, den richtigen, erfüllenden und total gesegneten Lebensweg zu finden. Denn es ist eine Illusion diesen einzig richtigen Lebensweg zu finden und den einen richtigen Weg kann es gar nicht geben. Jesus sagt in JOHANNES 14,6 (LUT), „Ich bin der Weg!“ Wenn er „der Weg“ ist, der mein Leben lebenswert macht, dann kommt es mehr darauf an, ihn zu suchen und mit ihm unterwegs zu sein, als ängstlich und krampfhaft „den Weg“ zu finden, der mir vermeintlich ein erfülltes Leben garantiert.

Auch wenn wir in Jesus schon „den Weg“ gefunden haben, stehen wir vor vielen Entscheidungen, die unserem Leben unterschiedliche Richtungen geben können. Es bleibt uns noch die Suche, wie wir unser Leben gestalten und welchen Weg wir als nächstes gehen wollen. Lasst uns die innere Spannung, die das auslöst, mehr aushalten und sie nicht zu schnell auflösen. Denn nur so entwickeln wir uns weiter. Alle Umwege oder Irrwege gehören zu unserem Lebensweg und formen uns letztendlich. Dann ist ein Scheitern nur die Chance etwas Wichtiges über mich zu lernen oder ein Anzeichen, dass ich woanders weitersuchen muss. Es ist kein Beweis mehr für ein falsches Finden oder grundsätzliches Versagen.



Mit so einer Haltung und dem Versprechen von Jesus, dass er „der Weg“ für uns ist, können wir entspannter unsere verschiedenen Wege durchs Leben suchen, weil wir unabhängiger davon werden, die richtige Wahl treffen zu müssen und voller Neugier leben können, was der nächste Weg bringen wird. Und wenn sich ein Weg als Sackgasse erweist, dann gucken wir mal, wohin uns der nächste Weg führen wird.



## RASTPLATZ

*Kannst du ja sagen zu dieser permanenten Suche in deinem Leben mit allen Unsicherheiten? Versuch es mal! Mache die Augen zu und begrüße diese Suche in deinem Leben. Mit welchen Worten begrüßt du sie?*

Formuliere ein Ja zum Scheitern und ein Nein zu falschen Sicherheiten:

- „Ich sage ja zu meiner lebenslangen Suche nach dem nächsten Weg!“
- „Ich sage ja zum Scheitern, auch wenn es mir Angst macht, weil Gott mich immer lieben wird!“
- „Ich sage nein zu falschen Sicherheiten, die mir etwas versprechen, das sie nicht halten!“
- „Ich sage nein zu der Illusion unbegrenzter Möglichkeiten und sage ja zu den Grenzen meines Lebens und dem, was mir nicht möglich sein wird.“

*Was lösen diese Sätze in dir aus? Was fällt dir dazu ein?*  
Ich lade dich ein mit der Frage an Gott aus dem Gedicht abzuschließen: Mein Gott, mein Gott, bist du noch an meiner Seite? Höre in dich hinein und höre zu Gott hin. *Was passiert in dir, wenn du diese Frage stellst? Stell dir vor, Gott ist an deiner Seite. Was denkst du, macht er da? Nimmt er deine Hand, streichelt er deinen Rücken? Sagt er etwas? Lass ihn deine Vorstellungskraft nutzen, um sich dir mitzuteilen.*

