

JESS CONNOLLY

# Einatmen. Ausatmen. Leben.

Wie du deine Erschöpfung überwindest  
und Ruhe bei Gott findest

Aus dem Englischen von Martina Merckel-Braun

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.



Originally published in English under the title *Tired of Being Tired* by Baker Books, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

Copyright 2024 by Jess Connolly

Copyright der deutschen Ausgabe © 2026 Gerth Medien

Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen

gerth.de

Wenn nicht anders angegeben, wurden die Bibelverse entnommen aus:  
*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))

Weitere verwendete Bibelübersetzungen:

*Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen*, Copyright © 2011

Genfer Bibelgesellschaft (NGÜ)

*Hoffnung für alle®* Bibel. Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet  
mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.

Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten. (Hfa)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 R.Brockhaus

in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen ([www.brockhaus-verlag.de](http://www.brockhaus-verlag.de)) (ELB)

Bibeltext der Schlachter Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft (SLT)

*The Message* by Eugene H. Peterson. © 1993, 1994, 1995, 1996, 2000.

NavPress Publishing Group. Alle Rechte vorbehalten. (MSG)

1. Auflage 2026

Bestell-Nr. 821141

ISBN 978-3-98695-141-2

Bearbeitung: Esther Middeler

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch

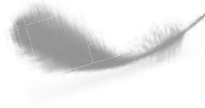
Umschlagfoto: freepik.com, rawpixel

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

*Für Anna, Henslee, Caroline, Emily, Lis und Nicci  
von „Go + Tell Gals“.  
Wir dürfen kommen und sehen + gehen und erzählen.*





# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Vorbemerkung der Autorin .....   | 9   |
| <i>Eins:</i> Unsere Erschöpfung sitzt tief .....   | 11  |
| <i>Zwei:</i> Es wird schlimmer, wenn es nicht besser wird .....  | 24  |
| <i>Drei:</i> Warum wir uns so gegen Ruhe sträuben .....  | 37  |
| <i>Vier:</i> Woher kommt deine Erschöpfung? .....  | 51  |
| <i>Fünf:</i> Geistliche Erschöpfung – „Ich muss nur noch<br>die nächsten paar Wochen überleben.“ ..... | 72  |
| <i>Sechs:</i> Geistliche Erschöpfung – „Gott ist mit mir<br>und für mich.“ .....                       | 90  |
| <i>Sieben:</i> Körperliche Erschöpfung – „Ich kann nicht<br>einfach aufhören.“ .....                   | 106 |
| <i>Acht:</i> Körperliche Erschöpfung – „Meine Grenzen<br>engen mich nicht ein.“ .....                  | 124 |
| <i>Neun:</i> Mentale Erschöpfung – „Ich kann nicht mehr<br>klar denken.“ .....                         | 144 |
| <i>Zehn:</i> Mentale Erschöpfung – „Friede ist mein<br>Geburtsrecht.“ .....                            | 161 |
| <i>Elf:</i> Emotionale Erschöpfung – „Ich kann gerade<br>nicht mehr.“ .....                            | 179 |
| <i>Zwölf:</i> Emotionale Erschöpfung – „Gott liebt mich<br>und kümmert sich um mich.“ .....            | 198 |
| <i>Dreizehn:</i> Leg dir sinnvolle Routinen zu .....   | 214 |
| <i>Vierzehn:</i> Verändere dein Umfeld .....   | 233 |
| <i>Fünfzehn:</i> Er gibt denen Ruhe, die er liebt .....  | 243 |
| Dank .....   | 249 |
| Anmerkungen .....  | 251 |



## Unsere Erschöpfung sitzt tief



Alle Frauen, die ich kenne, sind müde.

Egal, in welcher Lebensphase sie stecken – sie sind erschöpft. Ob ihre Kinder klein oder groß sind, ob sie sich um ihren Haushalt kümmern oder auch noch einen Job außer Haus haben – jede Mutter, die ich kenne, ist erschöpft. Meine Freundinnen, die gerade ihren Uniabschluss gemacht haben – sie sind müde. Die Frauen, deren Kinder gerade das Elternhaus verlassen haben und die dachten, die Zeit der schlaflosen Nächte wäre für immer vorbei – sie sagen, dass sie immer noch erschöpft sind. Jede Frau, die ich kenne, ist müde.

Unsere Erschöpfung äußert sich auf unterschiedliche Weise. Wir schlucken unsere Tränen herunter, wenn eine Freundin uns fragt, wie es uns geht. Wir würden am liebsten tief aufseufzen, wenn wir morgens wach werden und nicht glauben können, dass die Nacht schon wieder vorbei ist. Wehmütig verfolgen wir die Statusmeldungen unserer Freundinnen in den sozialen Medien und fragen uns, wie sie so oft Urlaub machen können. Wir spüren, wie die Angst sich breitmacht, wenn das Wochenende zu Ende geht und der Montag vor der Tür steht.

Wir machen Witze darüber, dass wir ja schlafen können, wenn wir tot sind. Wir versprechen uns selbst, dass es nach dem nächsten Termin, der nächsten Deadline bestimmt besser wird oder nächsten Monat oder nach dem nächsten Event oder nächsten Sommer.

Aber es wird nicht besser.

Die Frage ist: Sind wir müde genug, um etwas an unserer Einstellung zu ändern? Müde genug, um unser Leben zu ändern? Müde genug, um uns ehrlich zu fragen, wie es mit uns so weit gekommen ist und wie wir aus diesem Erschöpfungskreislauf herauskommen?

## Wir haben diese Erschöpfung geerbt

Meine Vorfahrinnen waren tolle Frauen, aber es gibt ein Erbe, auf das ich gern verzichtet hätte: Wir haben Probleme mit dem Schlafen.

Ich dachte, ich wäre diesem Fluch entkommen, denn als Teenager und in meinen frühen Zwanzigern konnte ich überall einschlafen. Das kann ich, ehrlich gesagt, immer noch. Aber weiterschlafen? Das ist ein Wunschtraum, eine Fata Morgana, die sich etwa zu der Zeit in Luft aufgelöst hat, als ich mein letztes Kind bekam.

In meiner Kindheit war mir bewusst, dass meine Mutter nicht schlief. Ich sah, dass ihr Schlafzimmerlicht mitten in der Nacht brannte, oder ich bemerkte die verräterischen Anzeichen am Morgen: ein Kaffeebecher, ein Buch, ein mit Notizen gefülltes Tagebuch, alles um einen Stuhl herum drapiert, nachdem sie in den frühen Morgenstunden aus dem Bett gekrochen war. Sie beklagte sich nie. Sie erwähnte noch nicht einmal, dass sie nicht gut schlief. Wir wussten einfach, dass sie schon seit Stunden wach war.

Als die Schlaflosigkeit bei mir selbst einsetzte, akzeptierte ich das und tat mein Bestes, um die Zeit zu nutzen. Ich betete leise im Bett, dankbar dafür, dass wenigstens mein Körper ausruhen konnte. Ich scrollte durch mein Smartphone, erstellte Listen, tätigte Onlinekäufe, legte Dinge, die ich nie vorhatte zu kaufen, in einen virtuellen Einkaufswagen und dachte: *Träumen darf man ja wohl. Und wenn ich träumen darf, dann darf ich auch „traum-kaufen“.*

In den schlimmsten Nächten, wenn ich einfach überhaupt nicht einschlafen konnte, versuchte ich, aus dem Bett zu schlüpfen, ohne meinen Mann zu wecken. Vorsichtig zog ich meine Lieblingsdecke unter den Laken hervor und machte mich auf den Weg ins Wohnzimmer, um den Tag zu beginnen. Ich machte dasselbe, was meine Mutter gemacht hatte: Ich las in der Bibel, schrieb Tagebuch, und schließlich holte ich meinen Laptop heraus und begann zu arbeiten. Ich beklagte mich nicht – oder zumindest strengte ich mich sehr an, es nicht zu tun –, wenn der Rest meiner Familie zu normalen Aufstehzeiten nach und nach wach wurde. Es war das Vermächtnis meiner Ahninnen. So war es eben einfach.

Aber in einem Frühjahr änderte sich das alles. Ich war zu dem Zeitpunkt 37 Jahre alt, und aus den gelegentlichen schlaflosen Nächten



wurden lange, quälende Phasen von Schlaflosigkeit. Ehrlich gesagt, wäre es noch nicht einmal so schlimm gewesen, wenn es sich einfach nur um normale Schlaflosigkeit gehandelt hätte. Aber es war eine Schlaflosigkeit, die durch Angst ausgelöst wurde: Panikattacken, die mich wie Wellen überrollten – von dem Moment an, wenn ich mich hinlegte, bis die Sonne aufging.

Es begann mit einer Aufgabe, die ich nicht zu Ende geführt hatte, einem flüchtigen Gedanken an etwas, das ich nicht gut gemacht hatte. Dann entzündete dieser kleine Funke ein Feuer in meinen Gedanken, das immer heftiger züngelte und weitere Funken hervorbrachte: Aufgaben für den nächsten Tag, unlösbare Probleme, tiefe geistliche Fragen und ein nagendes Gefühl von Versagensangst, weil so viele Menschen von mir abhängig waren. Wenn du schon mal mit Schlaflosigkeit zu kämpfen hattest, dann kennst du die Verzweiflung, die dich übermannt, wenn es wieder eine Stunde später geworden ist und du dich fragst, wie du den nächsten Tag mit vier Stunden Schlaf bewältigen sollst ... mit drei Stunden ... okay, mit nur zwei Stunden.

Ich lag dann da, bemühte mich, tief und ruhig zu atmen, und versuchte verzweifelt, meine angstvollen Gedanken durch Gebete zum Schweigen zu bringen, bis ich das Gefühl hatte, dass mein ganzer Körper vor Angst in Flammen stand. Aber die ganze Zeit über wusste ich tief in meinem Inneren, dass die Erschöpfung sich durch meinen Körper hindurchgebrannt hatte und nun in meinem Geist, meinem Verstand und meinen Gefühlen schwelte.

Ich lernte auch, dass meine geistlichen Probleme dazu neigten, sich in körperliche Probleme zu verwandeln, wenn ich mich nicht um sie kümmerte. Meine unter der Oberfläche schwelende Erschöpfung wurde sichtbar und ließ sich nicht länger leugnen.

Ich kann nicht behaupten, dass diese Phase aus dem Nichts über mich gekommen wäre, denn ich bin ihr auf den Grund gegangen und werde dir später erzählen, was ich erkannt habe. Aber ich kann dir so viel sagen, dass auf eine stürmische Nacht zwei harte Nächte folgten, die in eine zähe Masse von Wochen und Monaten übergingen, in denen ich mich selbst kaum wiedererkannte.

Ich war ehrlich gesagt erleichtert, wenn es Morgen wurde. Das bedeutete, dass das Schlimmste vorbei war. Aber ich musste irgendwie den

nebelhaften, verheulten Tag bewältigen und die ganze Zeit beten, dass mich niemand fragte, wie es mir ging.

Denn ich war so müde.

Und ich war nicht nur müde, weil ich nicht geschlafen hatte. Diese Erschöpfung hatte sich in jedem Bereich meines Wesens festgesetzt: in meiner Seele, meinem Verstand, meinem Herzen und meinem Körper.

Das ist das Problem mit Erschöpfung: Sie will immer mehr. Sie durchdringt jede Facette unseres Lebens, bis wir uns mit dem beschäftigen, was unserer Erschöpfung zugrunde liegt.

Was mich betrifft, so war ich erschöpft von meinem Bemühen, mich ständig aufzurappeln und einem Trommelfeuer von geistlichen Lügen mit der Wahrheit zu begegnen.

Ich war erschöpft von meinem Bemühen, die nächsten paar Wochen zu überstehen, ohne dass je Erleichterung einzutreten schien.

Ich war erschöpft von meinem Bemühen, Gott zu gehorchen und zu gefallen.

Ich war erschöpft davon, allen alles zu sein.

Ich war erschöpft davon, da zu sein, wenn andere nicht auftauchten.

Ich war erschöpft davon, mit meinem ganzen Körper zu dienen, zu putzen, zu leiten und zu lieben.

Ich war erschöpft von der Mental Load. All den Dingen, die ich im Kopf haben musste, um mich selbst und meine Familie durch den Tag zu bringen, angefangen von den Verabredungen bis zu den Essensplänen, den außerschulischen Aktivitäten und noch vieles mehr.

Ich war erschöpft davon, existenzielle Fragen anderer Menschen zu beantworten, obwohl ich nicht einmal dazu imstande war, mich mit meinen eigenen zu beschäftigen.

Ich war erschöpft davon, jede verdammte Minute jedes einzelnen anstrengenden Tages Multitasking machen zu müssen.

Ich war erschöpft von den aufgestauten Gefühlen, die an die Oberfläche zu kommen drohten, sobald ich einen Moment allein war.

Ich war erschöpft von dem Trauma meiner Vergangenheit, das hinter meinen alltäglichen Begegnungen lauerte.

Ich war erschöpft davon, fortwährend alles Mögliche zu verarbeiten, damit ich achtsam sein und ein netter Mensch sein konnte.

Und obwohl ich jedes Buch über Ruhe las, das ich in die Finger bekommen konnte, obwohl ich eine geistliche Mentorin hatte, obwohl ich jede Woche einen Tag frei nahm, obwohl ich Sport trieb und genug Bewegung hatte und grüne Smoothies trank, war ich so lächerlich müde.

Aber was konnte ich schon tun? Ich stand auf, wusch mein Gesicht, legte Eiswürfel auf meine Augenringe, machte mir eine Tasse Kaffee, zog frische Kleidung an und versuchte es von Neuem. Und fürchtete mich dabei die ganze Zeit vor der nächsten schlaflosen Nacht, die mich in ein paar Stunden erwartete und in der meine Seele ein weiteres Mal nicht zur Ruhe kommen würde.

Wir sind mit Sicherheit nicht die erste Generation, die mit Erschöpfung kämpft, denn all die Verhaltensweisen und Spannungen, die uns in dieser Müdigkeit leben lassen, haben sich im Laufe von Jahrhunderten entwickelt. Diese Erschöpfung ist unser kollektives Erbe, ob unsere Mütter nun gut geschlafen haben oder nicht.

## Auch du bist müde

Ich bete dafür, dass du nicht eine schlaflose Nacht nach der anderen und einen erschöpften Tag nach dem anderen erlebst, an denen du immer wieder versuchst, dein Bestes zu geben.

Ich bete, dass deine Erschöpfung sich nicht in angsterfüllten Stunden Bahn gebrochen hat, die dir das Gefühl geben, wund und abgeschlagen zu sein.

Aber die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du auch ziemlich müde bist.

Ich kann wahrscheinlich davon ausgehen, dass du müde bist, weil du dieses Buch aufgeschlagen hast. Und ganz ehrlich – wir Frauen *sind* einfach müde.

Leider haben wir mittlerweile akzeptiert, dass Erschöpfung unsere Realität ist. Wir haben gelernt, unser ständiges Beschäftigtsein als eine Art Orden zu tragen.

Wir nehmen an, dass unsere Erschöpfung der Preis dafür ist, dass wir Frauen sind.

Du hast bestimmt schon von dem „geschlechtsspezifischen Verdienstunterschied“ gehört, den man auch als „Gender-Pay-Gap“ bezeichnet. Das bedeutet, dass Männer durchschnittlich mehr Gehalt als Frauen für dieselbe Arbeit bekommen. Wusstest du, dass Forscher nun bestätigt haben, was die meisten von uns bereits ahnten? Es gibt auch einen „geschlechtsspezifischen Erschöpfungsunterschied“. Statistisch gesehen besteht bei Frauen eine um 20 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, dass sie Erschöpfung und Burn-out erleben, als bei Männern.<sup>1</sup>

Du hast es schon geahnt: Es ist anderthalbmal so wahrscheinlich, dass Frauen mit dem Gefühl aufwachen, nicht ausreichend erholt zu sein, als Männer (bei etwa derselben Schlafdauer). Als sie gebeten wurde, diese Daten zu erläutern, sprach Dr. Seema Khosla, die Ärztin, die diese Fakten herausgefunden hatte, den „unglaublichen Druck, den manche Frauen empfinden“ an und sagte: „Wir müssen unsere Superheldinnen-Capes ablegen.“<sup>2</sup>

Und falls du dich das schon gefragt hast oder vielleicht schon eine Vorahnung hattest: Eine globale Pandemie zu durchleben, hat unsere ohnehin schon vorhandene Neigung zu Erschöpfung noch verstärkt und war ein weiterer verheerender Angriff auf unsere mentale Gesundheit. Inzwischen sagt eine von zwei Frauen, dass sie in irgendeiner Form mit Angst und Erschöpfung zu kämpfen hat.

Du und ich, wir sind kluge Frauen. Wir wissen genau, wenn etwas nicht stimmt, wenn an einer Sache irgendetwas faul ist.

Scham hat uns glauben lassen, dass wir das Problem seien – dass mit uns etwas nicht stimmt, weil wir unsere Erschöpfung nicht loswerden. Statt zu trauern und aktiv dagegen anzugehen, haben wir uns geschämt. Und diese Scham hat uns davon abgehalten, die wirklichen Ursachen zu finden.

Ich habe das Gefühl, dass ich müde bin, weil ich mir mehr aufgebürdet habe, als ich hätte tun sollen. Ich glaube, dass ich müde bin, weil ich nicht so stark bin wie andere Frauen in meinem Umfeld. Ich denke, dass ich vielleicht deshalb müde bin, weil ich mich über meine Lebensrhythmen hinweggesetzt oder meinen Grenzen keine Beachtung geschenkt habe. Ich habe das Gefühl, ich bin müde, weil ich auf meinem Smartphone herumscrollte, statt zu schlafen. Meine Müdigkeit könnte auch an

meiner Autoimmunkrankheit liegen, an meinen Kindern oder an der Deadline, die sich mit schnellen Schritten nähert.

Aber was meine Freundinnen betrifft, die müde sind – ich bin auch da ganz gewiss nicht der Meinung, dass ihre Erschöpfung ihre Schuld ist.

Meine Freundin Lindsay hat keine angsterfüllten schlaflosen Nächte wie ich, aber sie hat ein krankes Kind, das rund um die Uhr Betreuung braucht. Meine Kollegin Emily ist weder Ehefrau noch Mutter, aber die Aufgabe, als Freiberuflerin all ihren vielen Kunden gerecht zu werden, verleiht ihr ein Gefühl ständiger Überforderung. Anne, eine andere Freundin von mir, hat erwachsene Kinder, die alle aus dem Haus sind, und sie dachte, dass sie sich jetzt ein bisschen Ruhe gönnen könnte. Stattdessen passt sie nun beinahe ständig auf ihre Enkelkinder auf. Sie will kein Leben führen, das sie überfordert, aber sie will für ihre Familie da sein – und wie in aller Welt soll ihr beides gelingen?

Sind alleinerziehende Mütter schuld daran, dass sie so müde sind? Sollten Studentinnen sich schämen, weil es ihnen nicht gelingt, die Leistungen zu erbringen, die von ihnen erwartet werden, und dem Druck standzuhalten, den sie verspüren? Wenn du dich an deine zurückliegenden Lebensphasen erinnerst und deine eigene Müdigkeit siehst – gehst du davon aus, dass das alles deine Schuld ist?

Wenn wir all diese Dinge berücksichtigen und innerlich einen Schritt zurücktreten, dann können wir beide vielleicht unsere klugen Köpfe zusammenstecken, die Kraft des Geistes nutzen, der Jesus Christus von den Toten auferweckt hat, und ein paar wichtige Fragen stellen:

Warum hat es Satan, der Feind unserer Seele, auf die Energie von uns Frauen abgesehen?

Warum leidet jede Frau, die wir kennen, in ihrem tiefsten Inneren an Erschöpfung?

Was wäre, wenn der Teufelskreis der Schuld, in dem wir in Bezug auf unsere eigene Erschöpfung feststecken, ein Trick ist, der uns daran hindern soll herauszufinden, was uns wirklich ermüdet?

Was wird geschehen, wenn wir all dies von einem geistlichen, praktischen und realistischen Standpunkt aus betrachten? Warum sind wir so erschöpft? Wie ist das alles gekommen? Was sagt Gott dazu und was wird uns tatsächlich helfen?

Was wäre, wenn wir unseren Kaffeebecher wegschmeißen (theoretisch – mach deine Tasse nicht kaputt, sie sieht toll aus) und schreien: „Es reicht!“? Wir haben die Nase voll davon zu sagen, dass wir müde sind. Wir haben die Nase voll davon, müde zu sein. Wir haben die Nase voll davon, uns müde zu fühlen. Wir wollen: Einatmen. Aufatmen. Leben!

Jesus hat unsere Freiheit nicht erkauft, damit wir ein Leben führen, das von Erschöpfung geprägt ist – darum muss es mehr für uns geben als einen endlosen Teufelskreis der Erschöpfung.

Das Ganze ist in Wirklichkeit ein kulturelles Problem, das eine geistliche und eine konkrete, praktisch umsetzbare Antwort erfordert.

Wir sind seelisch erschöpft, weil wir in einer Kultur des „reaktiven Versagens“ leben – einer Kultur, die akzeptiert, dass Erschöpfung unvermeidlich ist, statt sich dafür einzusetzen, dass die Menschen Ruhe und Erholung bekommen. Ständig beschäftigt zu sein, ist für uns wie ein Götze, vor dem wir uns niederwerfen, statt auf ein vernünftiges Lebenstempo zu achten, das uns guttut. Wir belohnen Frauen, die die Zähne zusammenbeißen und weitermachen, statt dankbar die Grenzen zu akzeptieren, die Gott uns gesetzt hat.

Wenn wir Ruhe für unsere Seele finden wollen, dürfen wir nicht länger resigniert hinnehmen, dass es immer so bleiben wird. Wir müssen die Götzen der Geschäftigkeit und Hetze stürzen. Wir müssen lernen, auf unsere wahren Bedürfnisse zu achten, damit wir wieder zu Kräften kommen, und für uns selbst im Hören auf Gott neue Gewohnheiten entwickeln. Und zwar Gewohnheiten, die uns helfen, ein Lebenstempo zu finden, das zu uns und unserem Leben passt.

Wir wollen das befreite, leichte Leben, das unser Freund und Retter uns in Matthäus 11 versprochen hat.

*„Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.“* Matthäus 11,28-30 (NGÜ)

Wir sind es müde, müde zu sein. Und wir sind bereit, endlich zu leben.

Bist du aufgebracht? Irgendwie hoffe ich es. Denn ich bin es auf jeden Fall.

Uns schuldig zu fühlen, weil wir müde sind, hilft uns nicht weiter. Bücher von Leuten zu lesen, die keine Ahnung von unserem Leben und unseren Verletzungen haben, macht es nur noch schlimmer. Ratschläge wie „Gib doch einfach alles an Gott ab“ und „Mach dir einfach keine Sorgen darüber“ lindern die seelischen Nöte nicht, die für unsere Erschöpfung verantwortlich sind.

Ich glaube, wenn wir uns besser fühlen, bleibende Veränderung sehen und wirklich von unserer Erschöpfung geheilt werden wollen, müssen wir ein bisschen angriffslustiger werden.

Aber was wäre, wenn du zu müde bist, um zu kämpfen? Was wäre, wenn du einfach Hilfe brauchst, weil dein Körper, deine Seele und dein Verstand nur noch gähnen und Gefahr laufen, sich völlig zu verabschieden? Ich brenne darauf, die Freundin zu sein, die an deiner Seite steht und bereit ist, mit dir und für dich zu kämpfen.

## Hi, mein Name ist Jess, und ich bin nicht brav

Mein Leben ist nicht wohlgeordnet. Oder leicht zu bewältigen. Oder ruhig.

Ich habe einen Mann und vier Kinder – drei davon sind Teenager. Keines meiner Kinder ist brav. Sie sind liebevoll! Sie sind freundlich! Aber es sind keine ruhigen Kinder, und bei den Eltern, die sie haben, kann das auch gar nicht anders sein. Ihr Vater und ich haben uns in der Highschool kennengelernt, und wir haben schon bald die Entscheidung getroffen, dass wir mit unserem Leben in dieser Welt etwas bewegen wollten: Wir wollten, dass die Menschen durch uns mehr über Gottes Größe staunen lernen. Und dieses Ziel haben wir während der vergangenen 20 Jahre weiterverfolgt.

Mein Mann Nick ist ein Visionär, ein Träumer mit weit geöffneten Augen, der aus nichts etwas Neues schaffen kann und nicht aufhört, bis das, woran auch immer er arbeitet, wirklich gut ist – ob es nun darum geht, die Spülmaschine korrekt einzuräumen oder eine Gemeinschaft

zu gründen, die das Licht von Jesus in eine dunkle Welt hineinleuchten lässt.

Ich bin eine leidenschaftliche Coachin, eine Frau, die möchte, dass jeder Mensch sich kontinuierlich zu dem hin entwickelt, wozu Gott ihn oder sie berufen hat. Ich hasse Misserfolge und liebe Veränderung.

Ich weiß einfach nicht, wann ich genug getan habe – ob es nun darum geht, Frauen zu helfen, ihre Berufung zu finden, oder darum, meine Kinder zu motivieren, ihre Aufgaben im Haushalt zu erledigen.

Wir leiten eine Gemeinde, die von der Größe her überschaubar ist (im Moment 150 Mitglieder), die jedoch ein großes Herz und eine große Vision hat. Wir wollen sehen, wie die amerikanische Kirche sich erneuert, und wir beginnen hier damit, in Charleston, South Carolina. Wir leben mitten im Stadtzentrum, wo Obdachlose zum Straßenbild gehören, oft Sirenen heulen, Partygänger in unseren Vorgärten kotzen und die Haustür für Leute aus unserer Gemeinde immer offen steht.

Ich leite ein Team von Frauen in meinem kleinen Unternehmen „Go + Tell Gals“, das Frauen auf der ganzen Welt ausrüstet und ermutigt. Wir coachen Frauen und bilden im Rahmen unserer Arbeit andere Coachinnen aus, und wir lieben, was wir tun – darum fällt es uns manchmal schwer, uns davon zu lösen. Und nicht nur der positive geistliche Einfluss, den wir auf andere ausüben, motiviert uns – mir ist auch immer bewusst, dass das Einkommen vieler Menschen von meiner Arbeit abhängt. Und ich kämpfe ständig dafür, dass Hunderte von Frauen in ihre Berufung hineinfließen: Ich bestätige sie darin, ihre Gaben anzunehmen, ich trainiere sie und ... ich arbeite.

Was ich nicht tue, ist, mit all diesen Dingen anzugeben. Denn wenn ich ehrlich zu dir sein darf – ich bin selten stolz darauf, was ich in meinem Leben alles bewältige, und schäme mich oft sogar ein bisschen deswegen.

Wie jeder andere normale Mensch schäme ich mich dafür, dass ich mir mehr auflade, als ich tragen kann, ob es nun um meine Kinder oder um meine Berufung geht oder darum, dass ich Ja zu Dingen sage, zu denen ich nicht Ja sagen sollte.

Aber worum es mir eigentlich geht, ist, dass du ein realistisches Bild von meinem Leben hast, während ich auf den kommenden Seiten mit



dir und für dich kämpfe: Ich bin nicht brav und ich führe kein ruhiges Leben.

Ich sage dir das so offen, weil ich möchte, dass du eines weißt: Ein realistisches Konzept dafür, wie wir zur Ruhe kommen können, funktioniert nur, wenn es für uns alle funktioniert. Ich glaube, dass Gott uns allen sein großzügiges Geschenk der Ruhe anbietet, und ich glaube nicht, dass diese Ruhe voraussetzt, dass wir ein nett arrangiertes, aufgeräumtes Leben führen, wo immer alles gut zusammenpasst und perfekt funktioniert.

Ich werde dir nicht empfehlen, ein Schweige-Retreat zu besuchen, um dein seelisches Gleichgewicht wiederzufinden, weil ich weiß, dass das für die meisten von uns einfach nicht realistisch ist. Ich werde es dir auch deshalb nicht empfehlen, weil ich die Art von Frau bin, die in der Dusche fernsieht, und das finde ich klasse. (Manche Menschen mögen es, ihren Gedanken nachzuhängen; ich will *The West Wing* gucken.)

Ich würde dir was vormachen, wenn ich dir ein Prinzessinnenleben ausmalen würde, in dem alles weich und kuschelig und leise ist. Ich habe so das Gefühl, dass dein Leben auch oft laut ist, ob es nun um andere Menschen oder um Gefühle, anstehende Termine oder um den „ganz normalen Wahnsinn“ geht, den du rund um die Uhr bewältigen musst.

Wenn wir alle ein zahmes, langweiliges Leben führen würden, wären wir vielleicht nicht so müde – aber wir wären auch nicht menschlich.

Wir sollten ehrlich zugeben, wie es um unsere erschöpften Seelen bestellt ist. Wir sind dringend darauf angewiesen, dass anderen Frauen, die genauso müde sind wie wir selbst, ehrlich damit umgehen. Wir brauchen die realistischen, produktiven Wahrheiten der Bibel, die uns dabei helfen, gegen diese Müdigkeit anzukämpfen.

Wir brauchen niemanden, der uns seine Ratschläge um die Ohren haut, ohne überhaupt unsere Lebensumstände zu kennen oder zu realisieren, dass unsere Kämpfe sich von den seinen unterscheiden.

Wir brauchen auch nicht noch mehr Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen darüber, wie es nur so weit kommen konnte. Wir brauchen einfach nur ehrliche Antworten auf die Frage, was wir tun können, um unsere Situation zu verbessern.

Wir sind müde und erschöpft, aber das kann sich ändern! Wir werden gemeinsam eine Standortbestimmung vornehmen, um dem wahren

Ursprung unserer Müdigkeit auf die Spur zu kommen. Wir werden uns mit Gottes Wort beschäftigen, um zu erkennen, welche Wege Gott aufzeigt, damit wir zur Ruhe kommen können. Und schließlich werden wir sinnvolle geistliche Gewohnheiten in unser Leben integrieren, die uns helfen, für den Rest unseres Lebens vor dauerhafter Erschöpfung bewahrt zu bleiben.

Wenn du es satt hast, müde zu sein, wenn du genug hast von diesem immerwährenden Kreislauf der Erschöpfung, dann lass uns zusammen loslegen. Amen?

### *Persönliche Fragen*

1. Kennst du Frauen, die etwa in deinem Alter sind und erholt wirken? Was könnte ihr Geheimnis sein?
2. Was ist deiner Ansicht nach der Grund für deine anhaltende Müdigkeit?
3. Was ist deine ehrliche Antwort auf die Worte von Jesus in Matthäus 11?

## Energiespartipps

Wenn du ein Smartphone hast, kennst du wahrscheinlich den Energiesparmodus. Wenn dein Akkustand nur noch bei 20 Prozent oder weniger liegt, poppt eine Benachrichtigung auf, die dich fragt, ob du in den Energiesparmodus wechseln möchtest. Wenn dein Handy sich in diesem Modus befindet, verbraucht es weniger Akkuladung, damit du es länger nutzen kannst, aber es schränkt auch seine internen Funktionen etwas ein, indem es nicht alle seine Kapazitäten ausnutzt.

Man kann dem Handy von außen nicht ansehen, dass es sich im Energiesparmodus befindet. Aber in seinem Inneren tut es weniger und spart Energie.

In einigen Kapiteln dieses Buches werde ich dir ein paar Energiespartipps geben, die dir helfen, die verschiedenen Arten von Erschöpfung zu bekämpfen. Dabei wird es sich um kleine, praktische Mög-

lichkeiten handeln, wie du deine kostbare Energie bewahren kannst und dich hoffentlich ein bisschen weniger müde fühlen wirst als im Moment.

Hier im ersten Kapitel fangen wir mit etwas Einfachem an:

Nimm es jedes Mal bewusst wahr, wenn du dich wegen deiner Erschöpfung schämst. Bewahre einen Teil deiner kostbaren geistlichen, körperlichen, mentalen oder emotionalen Energie, indem du dir eines in Erinnerung rufst: Dass du dich müde fühlst, ist kein Problem, das *du* verursacht hast. Du hast diesen Krieg nicht begonnen.