



Sabine Bergemann,

geb. 1976, ist verheiratet und hat zwei Kinder im Alter von 12 und 2 Jahren. Von Beruf ist sie Bürokauffrau.

Erfüllt von tiefer Zufriedenheit und Freude

Ich wuchs in einem katholischen Elternhaus auf. Als Kind habe ich meinen Glauben sehr ernst genommen. Ich war Ministrantin und betete oft im Stillen zu Gott. In meiner Jugend habe ich mich dann aber durch Freunde und Hobbys vom Glauben und von der Kirche entfernt.

Schon sehr früh dachte ich, dass ich Liebe und Halt nur in Beziehungen finde, und so stürzte ich mich etwa ab dem 13. Lebensjahr in Beziehungen zum anderen Geschlecht. Dadurch versuchte ich, meine innere Leere zu füllen.

Für eine Weile gaben mir diese Beziehungen eine gewisse Zufriedenheit und sie verdrängten zeitweise die Angst vor dem Alleinsein, unter der ich schon seit meiner Kindheit litt. Ich hatte viele

Freunde nacheinander, immer auf der Suche nach echter Liebe und Geborgenheit. Mir ging es auch darum, Anerkennung und Bestätigung zu bekommen, denn danach hatte ich eine tiefe Sehnsucht.

Meine Kindheit und auch meine Jugend waren stark geprägt von Krankheiten, die letztlich alle psychischer Natur waren. Häufig war ich bei Ärzten, die aber keine organischen Schäden finden konnten.

Ich flüchtete mich auch in den Sport, wo ich viel Anerkennung bekam. Hier erzielte ich auch verschiedene Erfolge, z. B. als Tanzgruppenleiterin bis hin zu deutschlandweiten Tanzkongressen, Tanzausbildung und Teilnahme an Videodreharbeiten. Alles das erfüllte mein Herz immer nur für eine kurze Zeit. Dadurch entfernte ich mich immer mehr von meinem Herzenswunsch nach einer tiefen Liebe, die ich mir so sehr wünschte. Es fühlte sich an wie ein Betäuben, um den Schmerz im Herzen nicht zu spüren.

Der tiefste Einschnitt in meinem Leben kam mit 23 Jahren. Ich wurde ungeplant schwanger, und das kurz vor meinem großen Ziel, dem Erreichen des Diploms als Aerobiclehrerin. Es war ein Absturz für mich, und ich musste von heute auf morgen alles aufgeben, woran ich mich geklammert hatte und worauf mein Leben aufgebaut

war. Dazu kam noch, dass die Beziehung zum Vater meines Kindes zerbrach, als unser kleiner Junge acht Monate alt war. Diese ganzen Umstände stürzten mich in schwere Depressionen und verursachten bei mir Panikattacken. Mein Leben brach zusammen wie ein Kartenhaus.

In dieser Zeit erfuhr ich allerdings sehr starke Unterstützung von zu Hause, und es fühlte sich an, als hätte ich zum ersten Mal tatsächlich ein Zuhause.

Ab diesem Zeitpunkt suchte ich fieberhaft Hilfe bei Heilpraktikern, Kinesiologen, Ärzten, Gesprächstherapeuten, Yogagruppen, Reikigruppen usw. Mein Leben geriet völlig aus der Bahn. Ruhelosigkeit, Schlafprobleme, Panik, Haltlosigkeit und Depressionen beherrschten mich. Ich wurde lebensmüde und hoffnungslos.

Die Situation spitzte sich zu, als mein jüngster Bruder mit 19 Jahren tödlich verunglückte. Das Maß schien voll, als meine nächste Beziehung zerbrach. Dabei dachte ich dieses Mal, das sei etwas Besonderes. Ich hatte das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Im Januar 2004 fragte mich eine Bekannte, wie es mir ginge. Ganz offen erzählte ich ihr, dass ich das Gefühl hätte, mein Leben würde zerbröckeln. Daraufhin gab sie mir eine Aufnahme von einem Vortrag, den ich mir noch am selben Abend unter

Tränen anhörte. Der Lebensbericht der Frau, die da sprach, fesselte mich unglaublich. Meine Bekannte gab mir noch mehr Aufnahmen von Predigten und Vorträgen. Diese sog ich regelrecht auf wie einen Schwamm. Ich konnte mir allerdings nicht vorstellen, wie ich all das Gehörte in meinem Leben umsetzen sollte und was das alles mit mir persönlich zu tun hatte.

Kurze Zeit später, es war Ende Februar, traf ich diese Bekannte zufällig in einem Supermarkt. Wir standen zwei Stunden lang an einer Stelle im Laden und unterhielten uns intensiv über Gott. Ich war voller Fragen und wollte noch mehr Informationen. Schließlich verließen wir gemeinsam den Supermarkt, ohne etwas gekauft zu haben. Wir fuhren direkt zu ihr nach Hause und sie gab mir viele Bücher zum Lesen.

In unserem Gespräch bekam ich Antworten auf meine vielen Fragen. Mir wurde auf einmal klar, dass ich nur bei Gott das finden konnte, wonach ich mein Leben lang gesucht hatte, nämlich tiefe Liebe und wirklichen Halt. Ich verstand, dass mein Hauptproblem war, dass ich mein Leben ohne eine Beziehung zu Gott führte. Mir war nicht bewusst gewesen, dass er einen Plan für mein Leben hatte und dass er auf mich wartete. Beziehungen zu Menschen hatten bis dahin mein Leben bestimmt.

Diese Erkenntnis schlug wie ein Blitz ein, und ich realisierte sofort, dass ich am Ende meiner Suche angelangt war. Eine unsagbare Hoffnung und Freude überkam mich.

Noch am selben Abend übergab ich in einem Gebet Gott mein Leben. Er sollte von nun an die Regie in meinem Leben führen. Unter Tränen bat ich ihn um Vergebung meiner Sünden, vor allem die, dass ich ihn ignoriert hatte. Ich hatte wirklich verstanden, dass Jesus am Kreuz durch seinen Tod all meine Schuld bezahlt hatte. Das durfte ich für mich persönlich in Anspruch nehmen. Ab sofort sollte Jesus Christus der Mittelpunkt und Sinn meines Lebens sein.

Tiefe Zufriedenheit und Liebe erfüllten mein Herz. Ich war angekommen. Es fühlte sich an, als würde Gott selbst mir über den Kopf streicheln und sagen, dass er sich so sehr freue und dass alles in Ordnung sei und er mich liebt.

Seit diesem Zeitpunkt darf ich die väterliche Liebe Gottes an jedem Tag neu spüren und ich fühle mich in jeder Situation von ihm getragen. In den vergangenen Jahren wurde mir eine Stelle aus Römer 8 sehr wichtig: „Denn ich bin ganz sicher: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Dämonen, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, noch irgendwelche Gewalten, weder Hohes noch Tiefes oder sonst irgendetwas können uns

von der Liebe Gottes trennen, die er uns in Jesus Christus, unserem Herrn, schenkt“ (Römer 8,38–39; Hfa).

Im Rückblick auf mein bisheriges Leben bin ich dankbar für die komplizierten und schwierigen Zeiten, weil sie mich zu Gottes Liebe geführt haben. Diese großartige Liebe macht es mir auch möglich, mich selbst anzunehmen; mein Leben muss ich nicht mehr an materiellen, äußerlichen Dingen oder an anderen Menschen festmachen.

Die Panik- und Angstzustände verschwanden völlig aus meinem Leben und tiefer Friede erfüllt seither mein Herz. Schwierigkeiten überwinde ich im Gebet zu meinem himmlischen Vater. Er ist immer bei mir und sorgt für mich, weil er mich am besten kennt. Er hat mich erschaffen! Bei ihm fühle ich mich getragen und geliebt.

Phasen der Krankheit oder andere Komplikationen erdrücken mich heute nicht mehr so wie früher. Ich erlebe gerade da, wo ich an Grenzen stoße, dass mich Gott ganz besonders bei der Hand nimmt und mich durchträgt.

Wie oft hatte ich die folgenden Zeilen gelesen und nie ihren wirklich tiefen Sinn verstanden; sie wurden erst persönlich, als ich Jesus in mein Leben gelassen hatte:

Spuren im Sand

*Ich träumte eines Nachts,
ich ging am Meer entlang
mit meinem Herrn.*

*Und es entstand vor meinen Augen,
Streiflichtern gleich, mein Leben.*

*Nachdem das letzte Bild an uns
vorbeieglitten war, sah ich zurück
und stellte fest,
dass in den schwersten Zeiten
meines Lebens
nur eine Spur zu sehen war.*

*Das verwirrte mich sehr,
und ich wandte mich an den Herrn:
„Als ich dir damals alles,
was ich hatte, übergab,
um dir zu folgen, da sagtest du,
du würdest immer bei mir sein.
Warum hast du mich verlassen,
als ich dich so verzweifelt
brauchte?*

*Der Herr nahm meine Hand:
„Geliebtes Kind,
nie ließ ich dich allein,*

*schon gar nicht
in Zeiten der Angst und Not.
Wo du nur ein Paar Spuren
in dem Sand erkennst,
sei ganz gewiss:
ICH HABE DICH GETRAGEN.*³

Das darf ich tatsächlich erfahren. Mein Leben ist wirklich heller geworden durch die Gegenwart Jesu und durch Gottes Wort, die Bibel, die ich seither mit großer Begeisterung lese. Viele Aussagen trösten mich ganz tief und geben mir Kraft für den Alltag.

In einer christlichen Therapie durfte ich Wunden aus der Vergangenheit anschauen, aufarbeiten und erleben, wie Jesus heilt.

Gott schenkte mir einen liebevollen Mann und erfüllte mir damit einen großen Wunsch. Wir bekamen noch ein gemeinsames Kind und vertrauen in allem auf unseren wunderbaren Vater im Himmel.

Besonders wichtig sind mir auch der Kontakt zu anderen Christen und das gemeinsame Gespräch über die Bibel geworden. Ich fühle mich

3 Originalfassung des Gedichts Footprints © 1964 Margaret Fishback Powers. Deutsche Fassung des Gedichts *Spuren im Sand* © 1996 Brunnen Verlag, Gießen.

in der Gemeinschaft mit anderen Gläubigen verstanden und angenommen und darf sein, wie ich wirklich bin. In einer christlichen Gemeinde kann ich mich einbringen, erlebe Gemeinschaft und lerne von Gottes Wort. Dafür bin ich sehr dankbar.

In Epheser 2,8–9 steht: „Denn aus Gnade seid ihr gerettet durch Glauben, und das nicht aus euch, Gottes Gabe ist es; nicht aus Werken, damit niemand sich rühme.“