

Persönlich. Echt. Lebensnah.

Lydia

D 12013
ISSN 0939-138X

2/2020
sfr 6,50
€ 5,00 (A)
€ 4,70

Eine Mörderin
wird zur
Schwester

Versöhnt
leben

Herrin über
das Chaos

KRISENBEWÄLTIGUNG
Ein langsames
Lebenstempo
einüben

ELIZABETH NEHRING

Schönheit entdecken



Wertvoll,

VON DER HAARSPITZE
BIS ZUM KLEINEN ZEH
BIST DU, MEINE TOCHTER, WERTVOLL.
ICH KANNTÉ DICH SCHON,
EHE EIN MENSCH NOTIZ VON DIR NAHM.
ICH HABE DIR MEIN LEBEN EINGEHAUCHT,
DICH WUNDERBAR GESCHAFFEN.

ICH SCHENKE DIR MEINE LIEBE.
DU BIST MEIN GELIEBTES KIND.
ICH HABE ALLES FÜR DICH GEGEBEN,
DENN DU BIST UNENDLICH KOSTBAR FÜR MICH.

KOMM IN MEINE ARME
UND NIMM MEINE LIEBE AN!
MEINE HERRLICHKEIT,
MEINE HEILIGKEIT,
MEINE SCHÖNHEIT,
MEINE GERECHTIGKEIT,
MEINE EWIGKEIT
LEGE ICH IN DICH HINEIN
IN JESUS, MEINEM SOHN,
DER FÜR DICH IN DEN TOD GING.
ER HAT DICH FREIGEKauft
VON SÜNDE, SCHULD UND TOD.
ER IST AUFERSTANDEN
UND WILL MIT DER KRAFT SEINER AUFERSTEHUNG
IN DIR LEBEN.

KOMM,
DENN DU BIST UNENDLICH WERTVOLL IN MEINEN AUGEN.
DEIN HIMMLISCHER VATER.

KATJA EBINGER



(M)ein Bild von Jesus

Als Jugendliche hatte ich ein Poster, das mich sehr beeindruckt hat. Der Titel lautete: „Jesus hat viele Gesichter.“ Es zeigte unterschiedliche Darstellungen von Jesus – sie stammten aus verschiedenen Ländern und Kontinenten. Jedes „Jesus-Gesicht“ basierte auf dem Menschenbild und den Schönheitsidealen des jeweiligen Landes. So stellten sich Menschen aus Afrika einen dunkelhäutigen Jesus vor, in skandinavischen Ländern war Jesus blond und in asiatischen Ländern hatte er schmale Augen.

Jesus war ein Jude, er lebte in Israel in bescheidenen Verhältnissen und verbrachte den Großteil seines Lebens auf der Erde als Zimmermann. So wird er aber auf den alten Ölgemälden nicht dargestellt. Viele deutsche Künstler stellten Jesus nach ihrem Bild eines germanischen Mannes dar. Ihre Werke prägen – meist unbewusst – unsere Vorstellung.

Wir Menschen haben zahlreiche Bilder vor unserem inneren Auge. Wir haben eine Vorstellung davon, wie ein mutiger Held, ein starker König, eine schöne Frau oder eine liebevolle Oma aussieht. Das ist ganz normal. Solche Vorstellungen sind geprägt durch unsere Erfahrungen, unsere Kultur und Bilder in den Medien. Es ist hilfreich, sich das bewusst zu machen. Denn wie schnell meinen wir, dass nur *unsere* Vorstellungen richtig sind, und übersehen, dass wir nur einen Teil des Ganzen wahrnehmen.

Dabei geht es nicht nur um das Äußere. Jeder von uns hat ein anderes inneres Bild von Jesus, und jedes ist nur ein kleiner Teil der großen Wahrheit.

Woran denken Sie, wenn Sie an Jesus denken?

Welche seiner Eigenschaften stehen für Sie im Vordergrund?

Mit welchen Augen sehen Sie auf Jesus?

Möglicherweise ist die Zeit der Pandemie eine gute Gelegenheit, um sich mit solchen Fragen zu beschäftigen. Jesus hat gesagt: „Wer mich sieht, der sieht den Vater“ (Johannes 14,9). Je mehr wir über Jesus wissen, desto mehr erfahren wir über Gott, von dem wir kein Bild haben und von dem wir uns auch kein Bild machen sollen. Auf Jesus zu schauen, mehr über ihn zu erfahren, ist also eine Möglichkeit, sich dem unfassbar großen und heiligen Gott anzunähern. Vielleicht müssen wir uns dabei von einigen Vorstellungen oder Klischees trennen. Falls Sie dazu Hilfestellung suchen, stellen wir Ihnen auf Seite 63 zwei interessante Bücher über Jesus vor.

Auch unsere Coverfrau Elizabeth Nehring hat sich mit Bildern, mit unterschiedlichen Schönheitsidealen beschäftigt und untersucht, was die Bibel dazu sagt. Zu welchen Ergebnissen sie gekommen ist, lesen Sie ab Seite 7.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie diese Ausgabe mit persönlichem Gewinn lesen und über einige Themen neu ins Nachdenken kommen. Gott segne und behüte Sie.

Ihre

Ellen Nieswiodek-Martin

Ellen Nieswiodek-Martin



Jeder von uns hat ein anderes inneres Bild von Jesus, und jedes ist nur ein kleiner Teil der großen Wahrheit.





Schönheit entdecken
Interview mit Elizabeth Nehring

LYDIA {inhalt}

Der größte Schatz auf Erden



36



GLAUBE & LEBENSHILFE

- 24 Tiefer graben** Sara – attraktiv, gehorsam, verzweifelt
Ellen Nieswiodek-Martin
- 30 Wort-Schätze der Bibel** Erlösung
Karin Schmid
- 32 Krisenbewältigung: Ein langsames Lebenstempo einüben**
Dr. Alicia Britt Chole
- 72 Heilige heute** Wozu lebe ich? *Kirstin Hörner* • Ein Gedicht gegen die Angst *Gerda Spangenberg* • Ein Brief mit Botschaft *Lucyna Hajduczenia* • Der Teller voller Hoffnung *Christa Schellmann* • Ein paar Stühle mehr *Marianne Baumgartner*



BERUF & GESELLSCHAFT

- 56 Kostbare Zwischenzeit** Wie ich meine Zeit als Single sinnvoll nutzen möchte – *Simone Barkey*
- 60 „God Moments“ auf Helgoland**
Christina Bachmann
- 64 Die Haarschneide-Patin**
Interview mit Claudia Nickel
- 68 Meine Geschichte** Eine Mörderin wird zur Schwester – *Debra Moerke*



„God Moments“ auf Helgoland



EHE & FAMILIE

- 38 **#workingmum** – Christina Walch
- 42 **Herrin über das Chaos** – Sigrid Pohl
- 46 **Stolpertage und Gewitterstürme**
Sandra Klimm
- 48 **Wertvolle Einzelzeit**
Esther Lieberknecht
- 50 **Zwischendurchgedanken** Tropfen
für Tropfen – Saskia Barthelmeß
- 51 **Schmunzeln mit LYDIA**

KÖRPER & SEELE

- 14 **Meinen Körper annehmen**
Judy Bailey
- 18 **Meine Meinung** Was sind Störfaktoren
für Ihren inneren Frieden?
- 20 **Versöhnt mit mir – befreit für
andere** – Kerstin Wendel
- 28 **Das zweite Leben meiner Haare**
Antje Schering
- 36 **Der größte Schatz auf Erden**
Stephanie Torborg
- 52 **Der türkisfarbene Schmetterling**
Wie Gott durch Trauer und Abschied
trägt – Nelli Bangert

{ IN JEDER AUSGABE }

- 3 **Ganz persönlich** (M)ein Bild von
Jesus – Ellen Nieswiodek-Martin
- 12 **Leserbriefe**
- 55 **Liebe Leser**
- 62 **Für Sie entdeckt**
- 67 **echt.lecker** Gnocchi mit Tomaten
Heike Malisic
- 76 **Gut informiert. Neu inspiriert.**
- 78 **Selbst gemacht** Blätterkranz aus
Aquarellfarben – Katja Reiter
- 81 **Impressum**
- 82 **Alltagswunder** Die Frau im roten
Kleid – Karin Sutter

14



Meinen Körper
annehmen

LYDIA
Interview



FOTO: HANS KELLER

Interview mit **Elizabeth Nehring**

Schönheit entdecken

Elizabeth Nehring überrascht mich bei jedem Treffen. Als wir uns kennenlernten, trug sie einen eleganten Hosenanzug, beim nächsten Mal kommt sie mir sportlich in Jeans und weißer Bluse entgegen. Nicht nur bei der Kleidung steht die gebürtige Kamerunerin für Überraschungen: Die gelernte Heilpädagogin betreibt nebenberuflich eine Agentur für dunkelhäutige Models. Eine ungewöhnliche Kombination. Vormittags arbeitet die 39-Jährige im Büro, führt Gespräche und organisiert Fotoshootings, danach kümmert sie sich um Kinder in einer Kindertagesstätte. Wie sie auf die Idee kam, eine Agentur zu gründen, und wie ihr Glaube in diese Tätigkeit hineinwirkt, erzählt sie im LYDIA-Interview.



Frau Nehring, Sie sind in Kamerun geboren. Erinnern Sie sich noch an das Land?

Ja, natürlich. Ich habe bis zu meinem achten Lebensjahr in Kamerun gelebt. Meine Mutter starb, als ich zwei Monate alt war. Ich bin zu Familie Nehring gekommen – daher auch mein deutscher Nachname. Meine Mutter kommt aus dem Schwarzwald, mein Vater aus Hessen. Meine Adoptiveltern haben 17 Jahre lang als Missionare in Kamerun gearbeitet; sie haben dort eine Missions- und Krankenstation und eine Gemeinde geleitet und in der Zeit neun Kinder adoptiert, zwei Pflegekinder aufgenommen und außerdem ihre eigenen zwei Kinder großgezogen. Ich bin sozusagen in einer Fußballmannschaft aufgewachsen. Bamumbu, der Ort, in dem ich aufgewachsen bin, war sehr idyllisch und von Bergen umgeben. Durch die Missionseinsätze meiner Eltern in unterschiedlichen Regionen haben wir das Land und die Bevölkerung gut kennengelernt. Schulunterricht hatten wir zu Hause über eine deutsche Fernschule.

War es für Sie ein Problem, dass Sie eine andere Hautfarbe haben als Ihre Eltern?

Da meine Eltern mich und meine Geschwister bedingungslos liebten und angenommen haben, spielte es für mich keine Rolle, dass sie eine andere Hautfarbe als mein Spiegelbild hatten.

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht, als Sie nach Deutschland kamen?

Weil ich bei der Einschulung in die dritte Klasse mit zwei Geschwistern in eine Klasse kam, habe ich den Übergang als nicht besonders schwierig empfunden. Die Integration verlief fast reibungslos, weil meine Eltern Deutsche sind und ich mit der deutschen Kultur aufgewachsen bin. In der fünften Klasse bestand ich darauf, die Aufnahmeprüfung in die Realschule zu machen, weil ich mich einfach nicht mit der Hauptschule identifizieren konnte. Ich schaffte die Prüfung als Einzige der elf Prüflinge. Dies war eine prägende Erfahrung,

Ellen Nieswiodek-Martin



attraktiv,
gehorsam,
verzweifelt

„Schatz, wir ziehen um. Bitte sag den Dienern Bescheid, sie sollen alles zusammenpacken.“ „Wieso? Wohin gehen wir denn?“ „Ich weiß es nicht genau. Gott wird uns ein Land zeigen, in dem wir leben sollen.“ So oder ähnlich mag der Dialog zwischen Abraham und seiner Frau Sara geklungen haben, als Abraham ihr erzählte, was Gott zu ihm gesagt hatte: „Geh hinaus aus deinem Land und aus deiner Verwandtschaft und aus dem Haus deines Vaters in das Land, das ich dir zeigen werde. Und ich will dich zu einem großen Volk machen und dich segnen ...“

Wer schon einmal einen Umzug mit mehreren Personen erlebt hat, kann sich ein bisschen vorstellen, was Sara bevorstand. Sie hatte zwar keine Kinder, aber zahlreiche Sklaven, Viehhirten, den gesamten Hausstand und brauchte natürlich auch ausreichend Lebensmittel, um sie alle auf der Reise zu versorgen. Ihr Schwiegervater Terach war sehr wohlhabend, sie zogen also mit einer ganzen Zeltstadt und großen Viehherden durch die Gegend. Und das alles, ohne das Ziel zu kennen.

Sara war die einzige Ehefrau von Abraham. Das war damals eher ungewöhnlich, viele Männer hatten mehrere Frauen. Der Namen Sara ist hebräisch und bedeutet „Fürstin“. Als ihr Name das erste Mal erwähnt wird, steht bereits dabei: Aber Sara konnte keine Kinder bekommen. Das war eine schwere Bürde für sie, denn Kinder wurden in der damaligen Kultur als Segen angesehen. Es war die wichtigste Aufgabe der Frau, einen Sohn zu gebären und damit für den männlichen Erben zu sorgen.

Bei Sara stand offenbar früh fest, dass sie kinderlos bleiben würde.

Wie es Sitte war, lebte sie in der Familie ihres Ehemannes in Ur, einer wohlhabenden Stadt in Mesopotamien. Abraham war dort geboren, Sara vermutlich auch. Als ihr Schwiegervater beschloss, mit der ganzen Familie in Richtung Kanaan zu ziehen, musste sie natürlich mitgehen. So zogen sie gemeinsam mit Abrahams Neffen Lot, allen Sklaven und den großen Viehherden den Euphrat entlang. Sie legten etwa 1000 Kilometer zurück, bis sie in die Stadt Haran kamen, wo sie ihre Zelte aufschlugen. Dort lebten sie, bis Abrahams Vater starb.

Danach redete Gott mit Abraham und gab ihm die Verheißung, die das weitere Leben des Ehepaars bestimmen sollte: „Geh hinaus aus deinem Land und aus dei-

ner Verwandtschaft und aus dem Haus deines Vaters in das Land, das ich dir zeigen werde. Und ich will dich zu einem großen Volk machen und dich segnen ...“ (1. Mose 12,1–2).

Abraham vertraute auf Gottes Verheißung. Ob Sara seinen Glauben von Anfang an teilte, wird nicht erwähnt. Was ging in ihr vor, als sie seine Pläne erfuhr? Wir wissen es nicht. Wie es der damaligen Zeit entsprach, begleitete und unterstützte Sara ihren Mann bei allen Entscheidungen und tat ihre Pflichten während der Reise.

Gefährliche Schönheit

Als sie der Hungersnot im Land Kanaan entkommen wollten und nach Ägypten gingen, bekommt Abraham, der bisher auf Gottes Führung vertraut hat, es mit der Angst zu tun. Er fürchtet, dass der Pharao auf seine wunderschöne Frau aufmerksam wird und ihn umbringen wird, um an die Frau zu kommen. Um dem zu entgehen, gibt er Sara als seine Schwester aus. Sara stimmt seinem Plan zu. Tatsächlich sind die beiden Halbgeschwister, sie haben denselben Vater, aber unterschiedliche Mütter, wie Abraham es später gegenüber König Abimelech erklärt (1. Mose 20,12).



Auch wenn Sara keine junge Frau mehr war, redeten die Männer im Land darüber, wie schön sie war: „Als sie in Ägypten ankamen, war Saras Schönheit in aller Munde. Auch die Minister des Pharao sahen sie und rühmten ihre Schönheit vor ihm“ (1. Mose 12,14–15).

Tatsächlich holt der Pharao Sara in seinen Harem. Wie mag sie sich gefühlt haben? Ihr Mann überlässt sie einem ungewissen Schicksal, um seine eigene Haut zu retten. Aus heutiger Sicht ist das nicht unbedingt das, was eine Frau sich von ihrem Ehemann wünscht. Sara muss damit rechnen, dass der Pharao sich ihr mit eindeutiger

KRISENBEWÄLTIGUNG:

Ein langsames Lebenstempo einüben

Warum es gerade jetzt wichtig ist, Gefühle wahrzunehmen und vor Gott zu bringen



Seit Wochen gibt es kaum ein anderes Gesprächsthema: Das Covid-19-Virus hat die Welt verändert. Wie können wir in einer Weise durch diese Krise gehen, die uns näher zu Gott bringt und uns im Glauben stärkt?

Eine gute Freundin rief mich vor Kurzem an und fragte mich, was ich in dieser momentanen Krise eigentlich wahrnehme oder fühle.

Für mich als hochgradig analytischen Menschen ist das ein wichtiges Wort: Fühlen. Ich mag (und brauche) es.

Mit der aktuellen Situation sind viele überfordert und verlieren sich in einem Meer von Statistiken und immer neuen Geschichten. Das ist auch verständlich, wenn jede Stunde aktuellere Fakten berichtet werden und die Ängste sich im Minutentakt zu vermehren scheinen. In

solchen Zeiten ist es klug, aus unserem geistigen Hamsterrad auszusteigen, um wahrzunehmen, was wir fühlen. Um Gefühle und Eindrücke überhaupt wieder zu bemerken und dann auch zu benennen, brauchen wir ein langsames Lebenstempo. Der ehrliche Blick auf die Dinge war schon immer ein Freund der Vertrautheit mit Gott.

Manche Menschen sind von Natur aus „spürsam“, anderen fällt dieses sinnliche Empfinden sehr schwer, und wieder anderen erscheint die Wahrnehmung von Gefühlen bestenfalls als Investition in Spekulation, schlimmstenfalls als Selbstbezogenheit. „Halt dich an die Fakten und hör auf zu jammern“, hört man vielleicht von ihnen.

Aber die Wahrnehmung unserer Gefühle mit Gejammer zu verwechseln bedeutet eine grausame Verkürzung. Gefühle wahrzunehmen ist eine Übung in emotionaler Aufrichtigkeit; Jammern dagegen ist ein Bad in der schlammigen Grube aus Undiszipliniertheit und Unzufriedenheit.

Und emotionale Aufrichtigkeit ist etwas, was wir unbedingt brauchen, wenn wir diese Krise geistlich unversehr überstehen wollen.

Gefühle wahrnehmen

Wir haben drei Kinder – durch das Wunder der Adoption. Unsere mittlere Tochter hat ihre sechzehn Lebensjahre zwischen Geschwistern verbracht, die besondere Bedürfnisse haben und tägliche Krisen erleben. Das bringt leider die Kombination aus Autismus und vorgeburtlicher Schädigung durch Drogen hervor. Schon sehr früh fiel mir auf, dass sie über ihre eigenen Bedürfnisse oft hinwegging. Wenn ich sie fragte: „Wie geht’s dir gerade? Wie fühlst du dich?“, bekam ich zur Antwort immer etwas wie „gut“, „fantastisch“, „großartig“. Aber hinter ihrer verbalen Unbekümmertheit erkannte ich die Anzeichen von Anspannung.

Es ging ihr nicht wirklich gut. Sie wollte nur nicht noch mehr Drama dem hinzufügen, was wir bereits erlebten. Und so verschloss sie sich instinktiv gegenüber ihren Gefühlen, um den Stress in der Familie nicht noch zu vergrößern. Die Absicht mag selbstlos gewesen sein, aber eine solche Haltung kann man nicht durchhalten. Ich musste ihr also besonders viel Zeit und Raum zugestehen, damit sie mit ihren Gefühlen in Kontakt kommen und sie auch benennen konnte. „Das ist in Ordnung. Ich habe Zeit“, versicherte ich ihr immer wieder, wenn sie sagte, sie wisse nicht, was sie fühlte. Und auf den Einwand, ihre Gefühle seien nicht wichtig und würden sowieso bald vergehen, erwiderte ich: „Aber jetzt gerade sind sie wichtig.“

In dieser momentanen Krise liegt mir etwas Ähnliches auf dem Herzen. Die Einschränkungen, die wir gerade erleben, bedeuten für viele von uns (wenn auch nicht für alle) auch zusätzlichen Freiraum. Darf ich Ihnen Mut machen? Nutzen Sie diese Freiräume und nehmen Sie Kontakt auf zu Gott und zu dem, was Sie empfinden. Jesus lädt uns dazu ein: „Kommt zu mir, all ihr Geplagten und Beladenen: Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin sanft und demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele“ (Matthäus 11,28–29).

Fühlen Sie ehrlich, was Sie fühlen. Und dann kommen Sie mit Ihrer geistigen Erschöpfung und Ihren emotionalen Lasten zu ihm. Ruhe finden Sie nicht im Nicht-wahrhaben-Wollen und nicht im getriebenen Gedankenstress. Ruhe finden Sie bei Jesus.

Praktische Übungen

Mir persönlich helfen die folgenden neun Übungen, vor Jesus ganz ehrlich im Blick auf meine Gefühle zu sein.

Ich denke zusammen mit Jesus (statt allein in meinem Kopf) über alles nach. Ja, über alles. Das Leben ist ein Gespräch mit ihm, in dem ich ziemlich viel rede und in dem er, wie ich vermute, ziemlich viel lächelt. Statt zu denken: „Den Kräutertee habe ich jetzt satt. Ich werde heute mal Grünen Tee zum Mittagessen probieren“, heißt es für mich: „Jesus, weißt du, den Kräutertee habe ich jetzt satt. Lass uns heute Mittag mal Grünen Tee zur Abwechslung probieren.“ Diese kleine sprachliche Variante – von „ich werde“ zu „lass uns“ – bewirkt einen kompletten Wechsel der Blickrichtung. Ich nenne diese Übung „Leben im Plural“. Wir sind nie allein. Der Glaube ist ein Duett.

Ich lese die Bibel in kleinen Portionen. Schon ein wenig Stress (von viel ganz zu schweigen) beeinträchtigt meine Konzentration. Deshalb nehme ich mir in dieser Zeit keine ausführlichen Bibelstudien vor, sondern genieße immer nur einen Bissen. Ich nehme einen kurzen Satz, vielleicht nicht mal einen ganzen Vers, und stelle ihn mir betend vor Augen, so wie man ein Stück Zartbitterschokolade auf der Zunge zergehen lässt. Je länger ich mich mit diesen Worten beschäftige und sie bewege, umso tiefer können sie mich erfassen, können sie in eine neue Ebene einsinken und mir die Erfahrung tiefer geistlicher Erfrischung schenken. Besonders gern wähle ich dafür Worte aus den Evangelien.

Ich schreibe Tagebuch. Zwar nicht täglich, aber vier- bis fünfmal in der Woche. Diese Gewohnheit ist seit Jahrzehnten ein wesentlicher Stützpfeiler meiner emotionalen Gesundheit. Ein Therapeut meines Sohnes hat uns neulich erklärt, dass Schreiben (mit Tinte oder Kuli auf Papier und mit der Hand) uns hilft, zu „monotasken“: uns nur darauf zu konzentrieren, jetzt unsere Gedanken und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Tagebuchschreiben gibt mir einen regelrechten Konzentrationschub: Was ich schreibe, richte ich direkt an Jesus, und der physische Akt des Schreibens hilft mir, im Gebet ganz präsent zu sein.

Ich verbringe Zeit im Freien ohne mein Smartphone. Draußen zu sein erfrischt meine Augen und meine Lungen. Kein Handy mitzunehmen hilft mir, Dinge zu sehen, die ich gar nicht bemerke, wenn ich ständig meine E-Mails oder Textnachrichten checke. In unserer Familie haben wir mehrmals in der Woche technikfreie Zeiten eingeführt und auch technikfreie Zonen im Haus. Dieses Mini-Fasten von digitalen Medien (und Nachrichten) ist spürbar erholsam.

Ich mache Listen. Aufzuschreiben, was zu erledigen ist, ist immer hilfreich für mich, aber umso mehr in schwierigen Zeiten. Krisen verringern meine Produktivität, und wenn ich schauen kann, was „der nächste Punkt“



Herrin über das **Chaos**

SIGRID POHL

Als junge Mutter wuchsen mir die Anforderungen mit drei Kindern und dem Haushalt oft über den Kopf. Da entdeckte ich eine hilfreiche Methode, den Alltag zu strukturieren. Inzwischen sind meine Kinder erwachsen, aber die Prinzipien von damals habe ich beibehalten.

Als Vollzeitmutter von drei Kindern im Alter von eins, drei und acht ist der Alltag sehr turbulent. In unserem Haushalt herrscht reger Betrieb, weil die Älteste immer Freundinnen zum Spielen einlädt und die beiden Kleinen, bedingt durch Alter und Charakter, sehr viel Aufmerksamkeit brauchen. Während ich mit der Großen die Schularbeiten erledige, räumen die Jungs die komplette Spielzeugkiste aus und verteilen sie im ganzen Wohnzimmer. Oh nein! Gleich kommen die Spielkreismütter mit ihren Kleinkindern und bei uns sieht es aus, als hätte ein Tornado getobt. Schnell die Spielzeugkiste wieder eingeräumt, noch einmal mit dem Staubsauger durchgesaugt und dann schnell einen Kaffee und Tee aufgesetzt. Oh Schreck! Ich habe ganz vergessen, den Kuchen aus der Tiefkühltruhe zu holen. Jetzt aber schnell in den Backofen damit und dann den Tisch gedeckt. Nur noch fünf Minuten. Hoffentlich sind die Spielkreisdamen nicht pünktlich.

Spuren der Verwüstung

Da brüllt es aus dem Kinderzimmer. Der Dreijährige hat dem Kleinen einen Baustein an den Kopf geworfen, ich schimpfe mit dem Großen und puste auf die Beule des Kleinen. Schnell einen Kühlpack holen. Oh nein! Die Bäder sind ja noch nicht geputzt! Die ersten Toilettenversuche des Dreijährigen haben Spuren unter dem Brillenrand hinterlassen und die Zahnpasta von heute Morgen klebt auch noch im Waschbecken.

Da klingelt es und die ersten Gäste treffen ein. Schnell wische ich noch die schlimmsten Spuren weg und begrüße mit Kleinkind auf dem Arm meine Gäste. Ich renne in die Küche, um den Pflaumenkuchen vor dem Verbrennen zu bewahren. Der Nachmittag vergeht wie im Flug. Im ganzen Haus sind Kinderstimmen und die Unterhaltung der Erwachsenen zu hören. Es wird gelacht, gespielt, gestritten, Streit geschlichtet und zum Schluss versucht, das größte Chaos wieder aufzuräumen.

Als alle Eltern und Kinder den Heimweg angetreten haben, bleibe ich mit überdrehten Kindern in einer chaotischen Wohnung zurück. Es ist 18 Uhr, Zeit fürs Abendprogramm. Aber erst muss der Kaffeetisch noch abgeräumt werden und das Geschirr in die Spülmaschine. In der Zwischenzeit schüttet der Kleinste die Spielzeugkiste wieder aus. Eigentlich müsste ich noch schnell durchsaugen, denn die Krümel vom Kaffeetrinken liegen überall verstreut und es knirscht unter den Hausschuhen. Also startet das Abendessen heute eine halbe Stunde später.

Die Große sagt: „Mama, wir schreiben morgen ein Diktat und ich habe gar nicht geübt!“ Ach du liebe Zeit! Das Diktat hatte ich komplett vergessen. Wie sollen wir

das denn jetzt noch schaffen? Ich stehe unter Hochspannung. Aber jetzt werden erst einmal die Krümel weggesaugt und der Abendbrottisch gedeckt. Das Abendessen verläuft wie üblich: Der eine will nur Wurst ohne Brot essen. Die andere beschwert sich, dass ich die falsche Sorte Aufstrich gekauft habe. Und der Kleine braucht noch schnell seinen Brei, denn er darf kein Brot essen.

Keine Zeit mehr

Nach dem Abendessen geht das Chaos im Badezimmer weiter, der Mittlere will keine Zähne putzen und der Kleine lässt das Waschbecken bis zum Überlaufen volllaufen. Von unten ruft die Große: „Mama! Wann kommst du denn?“ Ich antworte: „Nur noch die Gutenachtgeschichte, dann bin ich so weit!“

Als ich ins Kinderzimmer komme, trifft mich der Schlag. Die Aufräumversuche der Spielkreisbande gingen völlig daneben. Die Bilderbücher hängen schräg im Regal. Die Duplokiste wurde ausgeschüttet und die Autos sind unters Bett gerollt. Also dafür ist jetzt keine Zeit mehr! Noch schnell die Gutenachtgeschichte vorgelesen und mit jedem Kind ein Gebet gesprochen, und dann geht es zum Diktat-Üben.

Nach so einem vollgestopften Tag lässt die Konzentration zu wünschen übrig und die Große bricht in Tränen aus. Meine Nerven liegen blank und ich sage: „Das habe ich dir doch jetzt schon zum fünften Mal gesagt, dass man Eimer so schreibt.“

Nach dem Üben möchte auch die Große noch eine Gutenachtgeschichte vorgelesen bekommen, und ich nehme mir das erste Mal am Tag so richtig Zeit für sie: Ich lese vor, sie fragt nach und wir plaudern noch ein wenig, bevor ich auch mit ihr bete und ihr eine gute Nacht wünsche.

Weniger ist mehr

Währenddessen frage ich mich: Warum kann mein Alltag eigentlich nicht immer so sein wie in diesen letzten Minuten? Man hat Zeit füreinander, kommt ins Gespräch und genießt einfach den Moment. Warum fühle ich mich in meinem Leben ständig so gehetzt? Dauernd laufe ich der Zeit hinterher und fühle mich gejagt, um möglichst allen Ansprüchen gerecht zu werden. Was läuft schief in meiner Planung? Bei den anderen Müttern sieht das alles so leicht aus. Da sind die Wohnungen picobello aufgeräumt und es gibt die leckersten Dinge zum Essen. Irgendetwas muss doch bei mir ganz gehörig schief laufen, dass ich mich ständig so verkalkuliere und dann wieder in Stress gerate. Oder setze ich meine Ansprüche zu hoch, verliere mich dann im Vielerlei des Alltags und gerate wieder in Stress?

Nelli Bangert

Der türkisfarbene Schmetterling

Wie Gott durch Trauer und Abschied trägt



Durch Julia hat der Tod für mich an Macht verloren.
Durch Julia ist der Himmel ein wenig näher gerückt.

Vor drei Jahren begrüßte ich in unserer Kirche eine Mutter mit ihren zwei Kindern. Ich freute mich, dass sie als Gäste zum ersten Mal bei uns im Gottesdienst waren, und lud sie fröhlich ein, sich neben mich zu setzen. Sie waren nicht zum letzten Mal da – sie kamen immer wieder und fanden ihren Platz in unserer Mitte. Ich mochte die Familie auf Anhieb – vor allem die achtjährige Julia lachte sich schnell in mein Herz mit ihrer unfassbar tollen Ausstrahlung und ihrem fröhlichen, warmherzigen Wesen. Immer wieder kam sie sonntags nach dem Kindergottesdienst kurz zu mir gelaufen, umarmte mich und zeigte mir ein Bild oder ein neues Kuscheltier.

Obwohl viele Jahre zwischen uns lagen, schlossen wir Freundschaft. Ich fand es faszinierend, dass sie schon in ihrem jungen Alter so eine Liebe für Jesus im Herzen trug. Als sich ihr älterer Bruder taufen lassen wollte, sagte Julia zu ihrer Mutter: „Ich will auch!“ Sie meinte es ernst, und so wurde sie gemeinsam mit ihrem Bruder getauft. Sie strahlte an diesem Tag und trug ein schönes weißes Kleid. Da war so viel Glück und so viel Freude in ihren Augen. Was hatte Gott mit diesem kleinen Mädchen wohl noch vor? Eins war klar – sie würde in ihrem Leben für viele Menschen zum Segen werden.

Eine ernste Diagnose

Kurz nach ihrer Taufe wurde bei Julia ein bösartiger Hirntumor diagnostiziert. Damit begann ein sehr leidvoller Weg für sie und ihre Familie. So viele Klinikbesuche, so viele Chemotherapien, so viel Bangen, so viel Warten. Wie würde der Weg ausgehen? Die ganze Kirchengemeinde war tief erschüttert von der Diagnose, hatte Julia sich doch bei vielen Menschen ins Herz gelacht. Immer wieder beteten wir: „Gott, bitte greif ein!“ Immer wieder gab es neue Informationen von Julias Familie, Hoffnung, dann wieder niederschmetternde Nachrichten. Immer wieder sah man Julia am Sonntag in der Gemeinde, wenn es ihre Kraft zuließ. Auch wenn sie an einigen Tagen sehr müde aussah, flackerte doch dieses Vertrauen in ihren Augen. Sie glaubte selbst daran, dass Gott sie heilen würde. An einem Tag in der Klinik sagte sie: „Ich werde dreimal im Krankenhaus sein. Einmal bei meiner Geburt, jetzt bei dieser Krankheit und dann zum dritten Mal, wenn ich Mama werde.“ Ihre Zuversicht und Hoffnung gaben auch ihrer Familie neue Kraft.

So viele Fragen

Doch trotz intensiver Bestrahlungen konnte der Tumor nicht besiegt werden, trotz Bangen und Hoffen vermehrten sich die Krebszellen rasant. Wenn Gott nicht ein Wunder schenken würde, gab es aus mensch-

licher Sicht keine Hoffnung mehr. Warum tat Gott nichts? Warum stellte er sich nicht endlich dieser Krankheit in den Weg und schaffte Ordnung in diesem Chaos?

Eines Tages bekam ich die Nachricht, dass Julia nach mir gefragt habe und ich sie kurzfristig besuchen solle. Es ginge ihr immer schlechter. Sie könne nicht mehr laufen und würde auch kaum noch sprechen.

Die Traurigkeit über die Situation wurde so groß in mir und ich hatte Angst, dass Julia bald sterben würde. Dass ich sie besuchen würde, stand für mich außer Frage. Ich wollte sie so gern noch einmal sehen und Zeit mit ihr verbringen. Gleichzeitig hatte ich Angst und fühlte mich überfordert. Mein Wunsch für dieses Treffen war, eine schöne Zeit mit Julia zu verbringen. Noch konnten wir Freundinnen-Zeit haben, ich konnte ihre Hand halten, ihr Geschichten erzählen und bei ihr sein. Sie war doch noch ein kleines Mädchen, noch ganz am Anfang ihres Lebens. Sollte ihr Weg schon nach diesen wenigen Jahren zu Ende sein? Mein Mann betete für mich, bevor ich mich auf den Weg zu ihr machte.

Die letzte Begegnung

Als ich das Wohnzimmer der Familie betrat, lag Julia auf der Couch. Es tat weh, sie so zu sehen: aufgedunsen und sehr schwach. Aber ich überwand schnell diesen traurigen Augenblick und sagte fröhlich: „Hallo Julia, da bin ich!“ Ich erzählte von meinem Tag, dem schönen Wetter, dass ich sie vermisst hatte. Sie lächelte mich an und ich genoss diese Momente mit ihr. Im Hintergrund lief Lobpreis-musik und ich merkte, wie meine Angst kleiner wurde. Frieden wohnte in diesem Haus – ein unbegreiflich tiefer Frieden. Ich wusste in diesem Augenblick, dass Gott über Leid und Tod stand und immer größer war. Diese Dimension stärkte und überraschte mich. Während Julia mit geschlossenen Augen dalag, verbrachte ich zwei Stunden mit ihr. Ich erzählte ihr, wie kostbar sie in Gottes Augen war. Wie sehr Gott sie liebte. Ich sang ihr Lieder vor. Erzählte ihr Geschichten aus der Bibel. Bete-te mit ihr. Mitten im Leid wuchs in meinem Herzen eine starke Hoffnung. Gott war gerade jetzt an Julias Seite.

All meine Fragen wurden kleiner. Gott war da – das war die Hauptsache. Er ließ Julia nicht allein, sondern stand ihr treu zur Seite. Julia strahlte Frieden aus und reagierte auf das, was ich ihr erzählte. Sie wirkte gehalten und geborgen – mitten im heftigsten Kampf ihres Lebens. Mitten im Kampf zwischen Tod und Leben. Manchmal lächelte sie als Reaktion auf ein Lied oder eine Geschichte. Am Ende, als ich gehen wollte, sagte

Mitten im Leid
wuchs in meinem
Herzen eine starke
Hoffnung.
Gott war gerade
jetzt an Julias Seite.





Lauschen der Seele

Nichts tun, sondern geschehen lassen.
Wie der Wächter auf dem Turm Ausschau halten.
Warten können, ohne etwas herbeizuzwingen.
Die eigenen Waffen niederlegen
und zitternd fragen: Kommst du?

In dieses Lauschen der Seele hinein
flüsterst du deine Worte.
Atmest du dein Leben.
Wischst du eine Träne von meinem Gesicht
und beschenkst mich mit deiner Gegenwart.

Hier wird der Mut zum nächsten Schritt geboren.
Das Ja zu meinem Weg fließt aus deinem Ja zu mir.
Über meinen Umständen steht deine Einladung:
Kommt her zu mir,
ich will euch erquicken!

ANDREA BRICKEY

