

Christina Walch



Shining
bright

LEBEN MIT
INTENTION

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2023 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Abbildung auf Seite 25:

https://www.flaticon.com/de/kostenloses-icon/schnecke_2174096/,
zuletzt aufgerufen am 16. 08. 2022.

Abbildung auf Seite 96: DiSG-Modell von EventMobi (2022),
<https://www.eventmobi.com/de/blog/disg-modell/>,
zuletzt aufgerufen am 16. 8. 2022.

Die Bibelverse wurden folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002
und 2006 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen.

Weiter wurde verwendet:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

Umschlaggestaltung: Astrid Shemilt // Büro für Illustration & Gestaltung,
astridshemilt.com

Titelbild: Gian Cesco, [unsplash](https://unsplash.com)

Autorenfoto: © Alexander Markus Walch

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: Dimograf Sp. z o.o.

Gedruckt in Polen

ISBN 978-3-7751-6180-0

Bestell-Nr. 396.180

INHALT

Shining bright	9
Wie du dieses Buch anwenden kannst	11
Leben mit Vision	13
I. Lass dein Licht leuchten	27
1. Frau sein	27
2. Leben in Freiheit	32
3. In dieser Welt, aber nicht von dieser Welt	39
4. Stolpersteine auf dem Weg	43
II. Vision mit Klarheit und Fokus	53
1. Durch Vision zu deiner Mission	53
2. Konkrete Schritte des Glaubens	62
III. Erkenne deine Berufung	85
1. Wer bist du und wo stehst du?	87
2. Beginne deinen Hürdenlauf	118
3. Erkenne deine Vision	132
IV. Setze deinen Ruf im Alltag um	145
1. Kleine Schritte führen zum Ziel	145
2. Mutig träumen	156
3. Zerplatzte Träume – und was nun?	168
V. Wie du Berge versetzen kannst	173
1. Don't follow your dreams – follow him!	173
2. Erwarte das Eingreifen Gottes	175
3. Alles hat seinen Preis – auch deine Berufung	175

4. Autorität aus der Intimität mit Jesus	176
5. Kämpfe den geistlichen Kampf	181
6. In Gemeinschaft leben	183
Walking on water	186
Danke	190
Literatur	191
Anmerkungen	192

I. LASS DEIN LICHT LEUCHTEN

1. Frau sein

Bevor wir uns mit deiner konkreten Lebensvision beschäftigen, schauen wir uns zunächst an, wer du bist. Gott hat dich als Frau erschaffen, was für ein Geschenk! In der Bibel heißt es in Genesis 1,27: »So schuf Gott die Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er sie, als Mann und Frau schuf er sie.« Gott hat sich etwas dabei gedacht, dass er uns als Mann und Frau unterschiedlich gemacht hat. Es gehört zu seinem Plan des Heils für unser Leben, dass wir Frau sind und als Frauen anders als Männer. Beide sind wir ganz unabhängig voneinander Abbilder Gottes.

Wie großartig ein Frauenkörper und Geist eigentlich ist, habe ich am eigenen Leib erkennen dürfen, als ich zum ersten Mal Mama wurde. Früher empfand ich die Periode und alles, was dazugehört, eher als mühsam. Dann aber in der Schwangerschaft und bei der Geburt meiner Tochter kam ich aus dem Staunen nicht mehr darüber heraus, wie wunderbar mein Körper ist! Ohne dass ich irgendetwas dazu tun könnte, ist er in der Lage, einen neuen kleinen Menschen entwickeln zu lassen, zu gebären und schließlich sowohl emotional als auch körperlich zu nähren. Gott hat wirklich ein Wunder in uns Frauen geschaffen.

Auch sonst genieße ich es, eine Frau zu sein. Ich schminke mich gerne, trage gerne schöne Kleider und mache mich hübsch. Gleichzeitig bin ich aber auch superzielstrebig und kann gut linear denken – Eigenschaften, die oft eher Männern zugeschrieben werden. Diese Stärke hat mir vor allem im Studium und später in der Arbeit sehr weitergeholfen. Ohne es zu merken, baute ich diese Stärke weiter aus. Ich bemühte mich, die Stärke zu sein und mitzuhalten – womit, wusste ich eigentlich auch nicht so recht. In den letzten Jahren erkannte ich, dass ich als Frau stark sein kann, aber eben auch schwach sein darf. Meine Schwäche ist meine Stärke. Es mir einzugestehen, dass ich emotionaler bin, mir manchmal einfach alles zu viel wird, ich weine und mein Körper auch weich und an manchen Stellen wackelig sein darf, hat mir eine große Freiheit und neue Freude geschenkt. Ich darf mich zurückziehen, wenn ich meine Tage habe, und mich verstecken, kurz bevor es losgeht. Das ist okay und es ist sogar gut so. Weil mein Frausein gut ist.

Gerade wenn du jung bist, möchte ich dich ermutigen, ganz Ja zu deiner Weiblichkeit zu sagen. Du brauchst nicht höher, schneller, weiter zu gehen. Diese Fähigkeiten mögen vielleicht in der Gesellschaft mehr zählen, aber bei Gott zählst du, so wie du bist – mit all deinen Stärken und Schwächen, die deine Persönlichkeit und dein Frausein mit sich bringen. Ich will meine weiblichen Eigenschaften nicht unter den Tisch kehren, sondern sie voller Selbstbewusstsein leben, denn Liebe, Empathie, Schönheit und Nähe ist das, was unsere Welt so sehr braucht und dadurch verändert werden kann. Machst du mit? Gott hat uns als Frauen so wunderbar vielfältig erschaffen. Wie genial ist es, dass wir einen Menschen in unserem Körper tragen und ihn ernähren können? Dass in uns eine unsterbliche Seele heranwachsen kann!

Wie wunderbar hat Gott uns Frauen erschaffen, dass wir Menschen aufbauen, stärken, ermutigen, verstehen und unterstützen können?

Lass mich den großen Schatz, der in dir als Frau liegt, in Form eines Dankes von Johannes Paul II. an dich übermitteln:

Der Dank an den Herrn für seinen Plan bezüglich der Berufung und Sendung der Frau in der Welt wird auch zu einem konkreten und unmittelbaren Dank an die Frauen, an jede Frau, für das, was sie im Leben der Menschheit darstellt.

Dank sei dir, Frau als Mutter, die du dich in der Freude und im Schmerz einer einzigartigen Erfahrung zum Mutterschoß des Menschen machst, die du für das Kind, das zur Welt kommt, zum Lächeln Gottes wirst, die du seine ersten Schritte lenkst, es bei seinem Heranwachsen betreust und zum Bezugspunkt auf seinem weiteren Lebensweg wirst.

Dank sei dir, Frau als Braut, die du dein Schicksal unwiderruflich an das eines Mannes bindest, in einer Beziehung gegenseitiger Hingabe im Dienst an der Gemeinsamkeit und am Leben.

Dank sei dir, Frau als Tochter und Frau als Schwester, die du in die engere Familie und dann in das gesamte Leben der Gesellschaft den Reichtum deiner Sensibilität, deiner intuitiven Wahrnehmung, deiner Selbstlosigkeit und deiner Beständigkeit einbringst.

Dank sei dir, berufstätige Frau, die du dich in allen Bereichen des sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen, künstlerischen und politischen Lebens engagierst, für deinen unverzichtbaren Beitrag zum Aufbau einer Kultur, die Vernunft und Gefühl zu verbinden vermag, zu einem Verständnis vom Leben, das stets offen ist für den Sinn des ›Geheimnisses‹, zur Errich-

tung wirtschaftlicher und politischer Strukturen, die mehr Menschlichkeit aufweisen.

Dank sei dir, Frau im Ordensstand, die du dich nach dem Vorbild der größten aller Frauen, der Mutter Christi, des fleischgewordenen Wortes, in Fügsamkeit und Treue der Gottesliebe öffnest und so der Kirche und der ganzen Menschheit hilfst, Gott gegenüber eine ›bräutliche‹ Antwort zu leben, die auf wunderbare Weise Ausdruck der Gemeinschaft ist, die er zu seinem Geschöpf herstellen will.

Dank sei dir, Frau, dafür, dass du Frau bist! Durch die deinem Wesen als Frau eigene Wahrnehmungsfähigkeit bereicherst du das Verständnis der Welt und trägst zur vollen Wahrheit der menschlichen Beziehungen bei.

Mit einem Dank ist es nicht getan, das weiß ich. Wir sind leider Erben einer Geschichte enormer Konditionierungen, die zu allen Zeiten und an jedem Ort den Weg der Frau erschwert haben, die in ihrer Würde verkannt, in ihren Vorzügen entstellt, oft ausgegrenzt und sogar verklavt wurde. Das hat sie daran gehindert, wirklich sie selbst zu sein, und hat die ganze Menschheit um echte geistige Reichtümer gebracht.³

Bei den Worten von Johannes Paul II. wird mir bewusst, was ich als freie Frau für einen Auftrag habe: die Gesellschaft durch meine individuellen weiblichen Fähigkeiten geistig reicher zu machen. Bist du bereit mitzumachen?

ACTION STEP

Heute möchte ich dich herausfordern, einmal zu reflektieren: Wie geht es dir mit deinem Frausein?

Was magst du an dir als Frau? Welche der weiblichen Eigenschaften, die oben vorgestellt wurden, treffen auf dich zu?

Welche weiblichen Eigenschaften würdest du gerne ausbauen?

Was fällt dir an deinem Frausein schwer? Vielleicht die Tatsache, dass du jeden Monat deine Tage bekommst oder du emotional wirst?

Wenn du ehrlich auf dich selbst blickst: Gibt es Bereiche, in denen du, ohne es zu wollen oder unbewusst, eine männliche Eigenschaft übernommen hast? Wenn ja, in welchen?

Wie geht es dir mit dieser Eigenschaft? Passt sie wirklich zu dir?

Wie kannst du diese Eigenschaft mehr in dein Frausein integrieren?

2. Leben in Freiheit

Bevor ich meinen Mann kennenlernte, hatte ich viele Jahre keinen Freund. Diese Tatsache nagte an mir und meinem Selbstwert. Ich

fühlte mich oft nicht schön genug, einsam und nicht begehrenswert. Ich erinnere mich noch genau an eine Situation, in der ich meinem Vater all das erzählte, wie es mir ging. Es sprudelte nur so aus mir heraus und ich brach in Tränen aus. Als ich fertig war, sah er mich liebevoll an und sagte mir voller Überzeugung, dass er daran glaubte, dass ich einmal einen tollen Ehemann finden werde. Seine Hoffnung und sein Zuspruch in mir veränderte alles. Ich bekam eine neue Freiheit für meinen Alltag und mein Leben. Auch heute noch schenkt die Beziehung zu meinem Vater mir immer wieder Freiheit. Sein Zuspruch, sein Zuhören und die Tatsache, dass er hinter mir steht, geben mir immer wieder viel Kraft und Mut, meinen Weg zu gehen und auf Gottes Ruf zu hören.

Vielleicht ist die Beziehung zu deinem leiblichen Vater eher schwierig oder vorbelastet. Lass mich dir eines sagen: Du hast einen Vater im Himmel, der dich tausendmal mehr liebt, als der beste Vater auf Erden es je könnte. Das ist dein Schlüssel zur Freiheit!

Wenn ich an einige großartige Frauen denke, dann bin ich mir sicher, dass Gott vor allem Großes durch sie tun konnte, weil sie wussten, dass sie Töchter Gottes sind. Das Wissen darum, einen Vater im Himmel zu haben, hat sie völlig befreit, und erst aus dieser Freiheit heraus konnten sie gewohnte Wege verlassen und ihren individuellen Weg mit Gott einschlagen. Joyce Meyer zum Beispiel wurde als Kind misshandelt und hatte eine harte Vergangenheit – doch ihre Verletzungen hielten sie nicht davon ab, ein großartiges weltweites Ministry aufzubauen. Mutter Teresa verließ ihren Orden und ließ das Gewohnte hinter sich, um ein weltweites Hilfswerk zu gründen. Ich kann mir gut vorstellen, dass einige Stimmen sie für verrückt erklärten. Maria sagte Ja zu dem Engel, der sie in Gottes Auftrag fragte, ob sie ohne Geschlechtsverkehr den Sohn Gottes als Kind empfangen würde. Was für eine Freiheit tragen diese Frauen in sich! Sie ließen die Wissenschaft, alte Verletzungen

und kritische Stimmen aus ihrem Umfeld hinter sich, um in voller Freiheit Ja zu Gott zu sagen.

Frei leben wir, wenn wir wissen, wer wir sind und vor allem wer unseren Wert bestimmt. Weißt du, dass du einen Vater im Himmel hast, der immer hinter dir steht? Der dich anfeuert und dir zujubelt: »That's my girl!« Der Gott, der Himmel und Erde erschaffen hat, ist auch dein Vater. Derselbe Gott, der Meere, Berge, Seen, Wiesen und alles Sein auf der Welt in seiner Überfülle erschaffen hat, ist auch dein Schöpfer und er liebt dich mehr, als jeder Vater auf der Erde es je tun könnte.

Du bist eine Tochter Gottes und als diese stehst du in einer großartigen Freiheit und Gnade.

Nichts in der Welt kann dich als Christin von der Liebe deines Vaters trennen. Ist das nicht wunderbar? In Lukas 11,13 heißt es: »Wenn aber selbst ihr sündigen Menschen wisst, wie ihr euren Kindern Gutes tun könnt, wie viel eher wird euer Vater im Himmel denen, die ihn bitten, den Heiligen Geist schenken.« Doch wie kannst du als Frau in diese Freiheit eintreten, die es Frauen wie Joyce Meyer oder Mutter Teresa ermöglicht, Dinge zu tun, die nicht von dieser Welt sind?

- Wisse, wer dir deinen Wert gibt

Dazu ist es hilfreich, wenn du dir zunächst folgende Fragen stellst: Wer definiert dich und wer darf über deinen Wert entscheiden? Ist es deine Chefin oder dein Chef, deine Kolleginnen und Kollegen, deine Freundinnen und Freunde, deine Eltern oder manchmal ein Mix aus vielen? Oder ist es eher deine Leistung, die Anerkennung von anderen, deine Erfolge oder dein Streben nach Perfektion in

einem gewissen Bereich? Das Problem ist: Wenn diese Bereiche wegfallen, kann auch der Wert wegfallen, den du dir versucht hast über diese Götzen zu schaffen. Von dem Moment an, in dem du im Bauch deiner Mutter erschaffen wurdest, hat Gott dir eine Würde geschenkt, die dir niemand nehmen kann und die unabhängig von all den oberen Punkten ist. Lerne dich in dieser zu gründen und sie zu deiner Wurzel zu machen, indem du eine persönliche Beziehung zu deinem Vater im Himmel aufbaust. Erzähle ihm deine Sorgen und Nöte und lass ihn teilhaben an dem, was dich beschäftigt. Bitte ihn, dir zu zeigen, wer du in seinen Augen bist, und du wirst staunen, was er über dich denkt und wie sehr er über dich jubelt.

- Kenne dich, deine Gefühle und deine Grenzen

In Freiheit zu leben bedeutet auch, deine Grenzen und Gefühle zu kennen und innerhalb dieser zu handeln. Du kannst nur geben, was du selbst empfangen hast, und musst nicht über deine Grenzen hinweg geben. Mir geht es manchmal so, dass ich nicht mit vollem Herzen dabei sein kann, wenn ich etwas tue, obwohl es für mich eigentlich nicht passt. Dann fehlt mir die volle Motivation, die Freude und die Gelassenheit und es wäre klug gewesen, nach einer anderen Lösung zu suchen.

Ähnlich verhält es sich, wenn ich über meine Gefühle hinweg handle. Wenn ich sage, dass es mir gut geht, obwohl es mir eigentlich nicht gut geht. Wenn ich müde bin und trotzdem abends was mit Freunden ausmache. Zu mir und meinen Gefühlen zu stehen, sie zu kennen und auch anderen gegenüber auszusprechen, bereichert nicht nur mich, weil ich ehrlich zu mir selbst bin, sondern auch andere.

- Lebe für den Applaus des Himmels und nicht der Menschen

Du kannst erst in Gottes Berufung für dich eintreten, wenn du nicht auf das hörst, was Menschen über dich sagen (könnten), sondern auf das, was Gott über dich sagt. Meine beruflichen Stärken konnte ich erst erkennen, als ich mich nicht mehr mit meinen Studienkolleginnen und -kollegen verglich, sondern auf Gott hörte. Verschiedene Menschen haben verschiedene Meinungen, und so denken deine Klassenkameraden in die eine Richtung, die Freunde aus deiner Gemeinde in die andere und deine Arbeitskollegen noch mal anders. Über Jahre habe ich keinen Blog gestartet, weil ich mir immer wieder gedacht habe: »Was würden meine Arbeitskollegen und -kolleginnen denken?« Als ich die Arbeit gewechselt hatte, dachte ich mir: »Was würden die neuen Arbeitskollegen und -kolleginnen denken?« Über Jahre schob ich den Start des Blogs auf die lange Bank, weil ich immer Angst hatte vor dem, was andere über mich dachten. Erst als ich mich konkret entscheid, mir darüber keine Gedanken zu machen, startete ich den Blog, darauf ein Buch und ein Unternehmen. Lerne deinen Wert und dein Tun unabhängig von der Meinung der Menschen um dich herum zu machen und in Absprache mit deinen Mentoren mutig Gottes Schritte zu gehen. (Damit möchte ich nicht sagen, dass ein guter Rat von nahen Menschen nicht superwichtig ist.)

- Lerne zu sein

Kannst du dich an das letzte Mal erinnern, als du den Wolken beim Vorbeiziehen zugesehen hast? Oder erinnerst du dich daran, wann du das letzte Mal unter einem großen Baum gestanden und nach oben in seine Wipfel gesehen hast, wie die Blätter im Wind tanzen? Wann bist du mit deinen freien Füßen durch den Schnee oder eine Wiese spaziert? Seit ich Mama bin, darf ich immer wieder von meinen Kindern lernen, wie wertvoll es ist, einfach nur zu sein.

Nichts zu tun, nichts zu denken, mich nicht zu sorgen, nicht zu telefonieren oder den Moment zu fotografieren. Einfach nur sein. Mit mir allein zu sein, ist manchmal so schwer, und wenn es diesen Moment gab, trägt er mich für lange Zeit.

Hast du dich schon einmal selbst auf ein Getränk oder ein Eis eingeladen? Unternimm doch einmal etwas nur mit dir selbst! Wenn es sich anfangs vielleicht wie eine große Loser-Aktion anfühlt, stellt sich vielleicht bald heraus, dass du dadurch eine neue Freiheit bekommst, weil du nicht warten musst, bis jemand Zeit hat, mit dir ein Eis essen zu gehen, wenn du eines möchtest. Vielleicht stellt sich heraus, dass du dich so wohl in dir fühlst, dass du dir selbst eine gute Freundin sein kannst. In der Muße, in der Ruhe und in der Freizeit kommt das Herz zu Gott und zu sich und Gott kann sprechen. Er liebt es, zu uns in Stille zu sprechen. Lebe deine Freiheit, indem du lernst einfach zu sein. Ohne Ablenkung, ohne andere Menschen um dich herum und ohne Hetze. In diesem Sein kommt deine Seele zur Ruhe und sie wächst: deine Freiheit.

- Nimm deine Verwundungen an und lass dich nicht von ihnen zurückhalten

Weißt du, dass jede Rose ihre Dornen hat, aber auch jede Dorne ihre Rosen? Vielleicht geht es dir manchmal wie mir und du würdest deine Verletzungen gerne einfach ausradieren. Hättest am liebsten, dass sie nie passiert wären, weil du das Gefühl hast, dass sie dich vom Leben abhalten. Das Bild, dass zu jeder Dorne eine Rose gehört, ist wunderschön, weil es uns ermutigt, dass wir nicht nur die Dorne sehen sollten, sondern uns lieber auf die Rose konzentrieren, die aus dieser entstanden ist. Aus deinen Dornen können wunderschöne Rosen entstehen, wenn du sie annimmst, den Personen, die dir wehgetan haben, verzeihst und Gott ans Werk gehen lässt.

Deine Dornen ist für dich vielleicht ein Schmerz, kann aber für andere zum reichen Segen werden.

ACTION STEP

In welchem Bereich versuchst du, deinen Wert von anderen definieren zu lassen?

Welche Grenzen sind wichtig, dass du sie dir selbst und anderen gegenüber artikulierst?

Wie geht es dir mit »einfach sein«? Wo und wann könntest du mehr Momente des Seins einbauen? Vielleicht am Morgen, in der Mittagspause oder am Abend? Bereits zehn Minuten machen einen Unterschied.

Welche Dornen versuchst du gerade abzuschneiden?

Welche Rosen können dadurch nicht wachsen?
