

PERSÖNLICH.
ECHT. LEBENSNAH.

Lydia



Hoffnung ins
Gefängnis bringen
Erika Ströer

Körper & Seele

GANZ IM
HIER UND JETZT SEIN

Dossier

UMGANG MIT
SUCHT

Familie & Beziehungen

WENN KINDER DEN
KONTAKT ABBRECHEN

Erlaubst du mir, *dich zu lieben?*

Leise klopft die Frage an mein Herz.

Du brichst nicht einfach ein,

zwingst mich nicht,

riskierst sogar ein Nein.

Erträgst es, dass ich dich auf Abstand halte.

Dir meine Zweifel entgegenschleudere.

Glaube, mich sogar vor dir,

vor Verletzungen schützen zu müssen.

Du gibst nicht auf.

Klopfst weiter.

Wirbst weiter.

Liebst weiter.

Noch bevor ich mich traue, aufzumachen,

ist deine Liebe da.

Wenn ich auch nur einen Spalt öffne,

kommst du herein, ohne zu verurteilen.

Noch bevor ich die Tiefe deiner Liebe begreife,

beginnt sie ihr Werk in mir.

Erlaubst du mir, dich zu lieben?

In deinen Armen gelingt mir ein Ja!

Andrea Brickey

Eine Frage der Perspektive

Auf unserer Israelrundreise kamen wir kurz vor dem Abendessen im Gästehaus in Nazareth an. Der Start dort war nicht sehr ermutigend: Die Zimmer waren kleiner und weniger komfortabel, das Buffet bescheidener als in den vorherigen Unterkünften. Ausgerechnet hier sollten wir an den letzten drei Tagen unserer Rundreise wohnen ... Die Begeisterung hielt sich in Grenzen, so könnte man es vorsichtig ausdrücken. Niemand beschwerte sich, aber in den bisherigen Unterkünften hatten wir uns an einen anderen Standard gewöhnt.

Auch bei mir kam die Frage auf: Warum übernachteten wir ausgerechnet in diesem Hotel drei Tage lang? Das Gästehaus werde von Ordensschwestern geführt, hieß es auf der Webseite. Bisher hatte ich keine von ihnen gesehen, also fragte ich nach.

Die libanesische Ordensschwester Laudy Fares war gerne bereit, unserer Gruppe ein wenig über ihre Arbeit zu erklären. Sie wisse, dass das Gästehaus keine drei Sterne habe, sagte die lebhaft Vinzenterin. Allerdings finanziere der Orden mit den Einnahmen aus dem Gästehaus ein Waisenhaus, das direkt nebenan läge. Dies sei die einzige Einrichtung in den palästinensischen Gebieten, die Kinder aufnimmt, die außerhalb von gesellschaftlich anerkannten Beziehungen geboren werden, erzählte Schwester Laudy. Sie arbeitet seit 2007 in dem Waisenhaus mit angegliedertem Kindergarten in Bethlehem. Seit 1885 kümmern sich die Vinzenterinnen um Kinder, die verlassen wurden, aus Inzest oder Vergewaltigungen stammen oder Waisen sind.

Was die Ordensfrau erzählte, berührte uns sehr. Wir stellten viele Fragen, einige besuchten auch das Waisenhaus. Die Stimmung wandelte sich: Nach dem Gespräch waren wir froh, dass wir durch unseren Aufenthalt mithalfen, das Waisenhaus zu finanzieren. Die Umstände hatten sich nicht verändert, aber für uns waren sie nebensächlich geworden. Wir hatten Mitgefühl mit den Kindern und ihren Müttern. Wir empfanden Respekt vor der Arbeit der Ordensfrauen. Nun schauten wir mit einem anderen Blick – aus einer anderen Perspektive – auf das Gästehaus. Im Vergleich zu den Schicksalen der Kinder wurde das, was uns vorher gestört und nicht gefallen hatte, ein unwichtiges Luxusproblem.

Ähnlich mag es auch unsere Coverfrau Erika Ströer gegangen sein: Durch eine tiefe Lebenskrise konnte sie nicht mehr in ihrem Beruf arbeiten. In dieser Phase fand sie eine neue Aufgabe in den Gefängnissen in Uganda, die sie nur erfüllen konnte, weil sie nicht mehr berufstätig war und entsprechend Zeit hatte.

Oft sehen wir nur Bruchstücke eines Ganzen. Doch wenn wir unsere Perspektive ändern, verändert sich auch unsere Einschätzung der Realität.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen dieser Ausgabe Erkenntnisse, die Sie weiterbringen. Vielleicht bekommen Sie sogar eine neue Perspektive auf ein Thema. Viel Freude beim Lesen,

Ihre

Ellen Nieswiodek-Martin

Ellen Nieswiodek-Martin



Mehr über das Waisenhaus der Vinzenterinnen in Betlehem lesen Sie bei dem katholischen Portal kath.net:

www.kath.ch/newsd/um-die-findelkinder-von-bethlehem-kuemmern-sich-vinzenterinnen/

20% Rabatt im Mai

Sie kennen eine Frau, der sie eine Freude machen wollen? Das passt gut, denn **im Mai gibt es 20% Rabatt auf das Lydia-Abo.**

Sie finden das Angebot auf Seite 27.

N° 02/ 2023



BERUF & *Gesellschaft*

- 25 DER LANGE WEG ZU EINEM ZUHAUSE**
– Daniela Tembo
- 28 UNSER 1-EURO-EXPERIMENT**
– Ann Katrin Krümpelmann
- 56 EINE CHANCE AUF LEBEN**
– Gabriele Stangl im Interview
- 72 WENN KINDER KINDER BEKOMMEN**
– Carole Huber

GLAUBE & *Lebenshilfe*



- 14 MEIN LEBENSTEMPO FINDEN**
– Saskia Barthelmeß
- 18 WEGE AUS DER INNEREN TRÄGHEIT**
– Delia Holtus
- 42 AUF SICHEM GRUND GEBAUT**
– Lydia Bucci
- 46 TIEFER GRABEN**
Das Glaubenshaus einreißen oder festigen
– Prof. Dr. Philipp Bartholomä
- 76 UNTERWEGS IM HEILIGEN LAND**
– Ellen Nieswiodek-Martin
- 90 GLAUBENSFUNKEN**
Die wundersame Kuchenvermehrung – Erika Ströer
Ein Geistesblitz – Ingrid Kastir
Das Wunder des Hörens – Sibylle Sawatzky



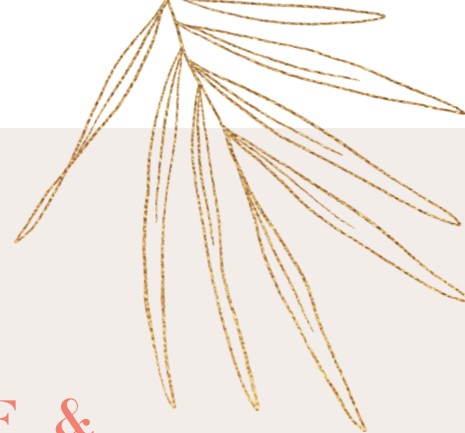
6



INTERVIEW

*Erika
Ströer*

Hoffnung ins Gefängnis bringen



30-40

DOSSIER

Umgang
mit Sucht

IN JEDER Ausgabe

- 3 GANZ PERSÖNLICH**
Eine Frage der Perspektive
– Ellen Nieswiodek-Martin
- 12 LESERBRIEFE**
- 13 IMPRESSUM**
- 39 LIEBE LESERIN**
- 66 SELBST GEMACHT**
Kreatives aus Wiesenblumen
– Luisa Seider
- 68 ZWISCHENDURCHGEDANKEN**
Mitten ins Herz
– Saskia Barthelmeß
- 69 SCHMUNZELN MIT LYDIA**
- 79 KLEIN, ABER FEIN**
Kleinanzeigen
- 80 FÜR SIE ENTDECKT**
- 82 STARKE FRAUEN, STARKER GLAUBE**
Bilquis Sheik: Eine Muslimin findet zu Jesus
– Sonja Kilian
- 86 GUT INFORMIERT. NEU INSPIRIERT.**
- 94 WELCOME TO MY LIFE**
Kira Geiss im Portrait: „Wir können die Gesellschaft nachhaltig prägen!“
– Uta Rohrmann

FAMILIE & Beziehungen

- 50 IMMER WIEDER LOSLASSEN**
– Sabine Langenbach
- 54 GOTTES WUNSCHKIND FÜR UNSERE FAMILIE**
– Elina Krauth
- 60 BERUFEN, BEFÄHIGT, BESCHENKT**
Wie ich meine Rolle als frischgebackene Mama einnahm
– Jeruscha Jakob
- 62 PERSPEKTIVENWECHSEL IN DER EHE**
– Esther Middeler
- 64 WENN KINDER DEN KONTAKT ABBRECHEN**
– Katrin Naumin
- 70 EHELEBEN**
Ein neues Puzzle für mein Leben
– Kerstin und Rainer Knaack
- 75 EINFACH DA SEIN**
– Irene Röttger



KÖRPER & Seele

- 22 GANZ IM HIER UND JETZT SEIN**
Den Moment wahrnehmen und Gott begegnen
– Catrin Walz
- 30 BEFREIT VON DER PORNOSUCHT**
– Rebekka Buchholz
- 34 GEFÄHRLICHER SEELENTRÖSTER**
– Katrin Schmidt
- 36 VERÄNDERT DURCH LIEBE**
– Monika Mahnke
- 63 LACHEN – EIN GESCHENK DES HIMMELS**
– Christine Schlagner

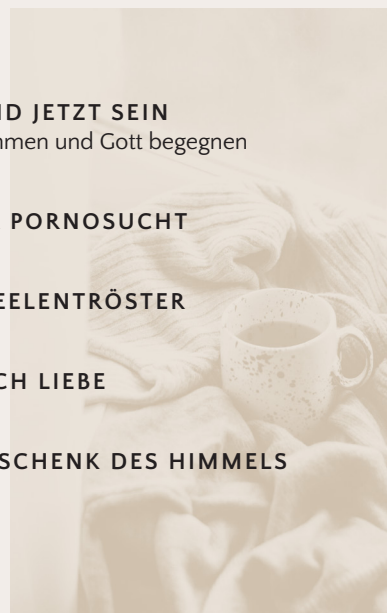




FOTO: Hanna Witte

inter

Hoffnung ins Gefängnis bringen

Erika Ströer geriet nach über zwanzig Jahren im Polizeidienst in eine tiefe Sinn- und Lebenskrise. Darin begegnete ihr Gott und schenkte ihr eine neue Hoffnung und Berufung. Heute lebt sie in Uganda und besucht dort Menschen in Gefängnissen.

Erika, was hat Ihnen den Anstoß gegeben, nach Uganda zu gehen?

Ich habe im Polizeidienst viel Schweres erlebt. Wir haben Verbrechen aufgeklärt, sind bei Suiziden gerufen worden, bei Kindesmissbrauch ... Die Arbeit nahm mich sehr ein. Als meine Ehe zerbrach und mein Wunsch nach einem Kind unerfüllt blieb, stellte ich mir die Frage nach dem Sinn des Lebens. Ich wurde depressiv und war nahe dran, mein Leben selbst zu beenden, weil ich glaubte, dass der Tod das ist, was auf vielen Grabsteinen steht: „Ruhe in Frieden.“ Ein ewiger Schlaf.

Bevor ich mich selbst umbringen konnte, hat Gott zu mir gesprochen. Ich habe mich erinnert, dass ich als Kind einmal gesagt hatte: „Wer will mich hier überhaupt haben?“ Und jetzt hörte ich in mir diese Stimme: „Ich. Ich wollte dich hier haben. Ich habe dich nicht verlassen.“

Das war der Wendepunkt. Bei der Polizei lernte ich einen Kollegen kennen, der die Bibel las. Er konnte mir Antworten auf meine Fragen geben. Aufgrund der Depression und Suizidgefahr ging ich vorzeitig in den Ruhestand. Während der Rehabilitation konnte ich meine Beziehung zu Jesus vertiefen. Dann sprach ich ein mutiges Gebet: „Ich möchte so gern im vollzeitlichen Dienst für dich unterwegs sein, Herr!“ Über Umwege bin ich 2009 nach Uganda gekommen.

Wie ging es dann weiter?

Als Volontärin und Mitarbeiterin in einem christlichen Werk besuchte ich zum ersten Mal ein Hochsicherheitsgefängnis in Kampala. Das berührte mich tief. Ich kannte Strafanstalten aus Deutschland. Da wird gegrölt und gebrellt, jeder ist sich selbst der Nächste. Man fordert: „Wir wollen mehr Fernsehprogramme!“ „Wir wollen Daunendecken, diese Woldecken flusen!“

Nun kam ich in ein Gefängnis, wo die Männer wirklich zerbrochen aussahen. Sie durften in unserer Gegenwart nicht stehen, mussten sich immer hinhocken. Keiner schaute mir in die Augen. Niemand wagte es, mit mir zu sprechen. Mir kam ein Vers in den Sinn: „Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen, und den glimmenden Docht wird er nicht auslöschen, bis er das Recht zum Sieg führt“ (Matthäus 12,20).

Mein Englisch war schlecht, aber ich hatte einen Übersetzer. Meine erste Predigt war über Vergebung, das Herzstück unseres Dienstes. Vergebung und Hinführung zu Jesus, denn nur er kann ein neues Leben schenken. Schließlich ist aus dieser Gefängnisarbeit ein eigenes Missionswerk mit dem Namen „Fülle die Lücke e.V.“ entstanden.

Was ist Ihre Vision?

Unsere Aufgabe ist zuallererst Evangelisation. Hoffnung zu schenken. Jeden anzunehmen. Nicht zu fragen: „Wieso bist du hier?“ Wir richten nicht, sondern wir richten auf, möchten Würde zurückgeben, indem wir sagen: „Dein Schöpfer liebt dich. Und er hat auch mir Liebe für dich gegeben. Deswegen bin ich hier.“

Als ich das erste Mal in diesem Gefängnis stand, hatte ich Erbarmen mit den Menschen. Obwohl ich wusste: Das sind Straftäter, sie haben Gesetze gebrochen. Ich fragte mich: Darf ich Mitgefühl haben mit einem Täter? Bei der Polizei war ich auch mit den Opfern oder deren Angehörigen konfrontiert. Mein Gerechtigkeitsinn sagte mir: „Das sind die Guten, für die setze ich mich ein. Die Bösen bekämpfe ich.“ Aber wer bin ich, ein solches Urteil zu fällen? Ich habe mit meiner Sünde vielleicht kein Gesetz gebrochen, aber im Endeffekt würden wir doch in Gottes Augen alle das Ziel verfehlen, wenn wir Jesus nicht hätten.

Ganz im Hier und Jetzt sein

Den Moment wahrnehmen und Gott begegnen

Von Catrin Walz

„Ganz im Hier und Jetzt sein“, sagte Denise Herrmann, Olympiasiegerin im Biathlon, auf die Frage, was ihr Erfolgsrezept sei. „Beim Laufen nicht ans Schießen denken, beim Schießen nicht ans Laufen denken.“ Ich war berührt, als ich diese Antwort in einem Interview hörte. Bei mir ist das oft anders, überlegte ich. Beim Einkaufen denke ich schon an die Arbeit, die zu Hause wartet. Beim Bügeln an den Termin in der Autowerkstatt. Beim Gespräch mit der Freundin an die Nachrichten auf dem Handy. Auf dem Weg zur Arbeit an die Begegnung mit dem Chef. Beim Spaziergang an die nächste Andacht im Hauskreis. Bei der Predigt an die Diskussion am Telefon.

Doch der Gedanke, mehr im Hier und Jetzt zu leben, fasziniert mich. Er wirkt erholend. Natürlich ist unsere Gegenwart nie völlig losgelöst von unserer Vergangenheit und unserer Zukunft. Immer wieder müssen wir Zurückliegendes verarbeiten und loslassen, dürfen von vergangenen Erfahrungen zehren, Pläne für das Morgen schmieden und in der Vorfriede auf zukünftige Ereignisse schwelgen. Die Frage ist jedoch, ob ich mich von dem, was hinter mir liegt, unnötig umtreiben lasse oder mich um das, was auf mich zukommt, übermäßig Sorge.

Vielleicht ist das besonders so in einer Zeit, die sich für viele Menschen unsicherer anfühlt als frühere Zeiten. Wer hätte vor einigen Jahren gedacht, dass Pandemie und Krieg unser Leben durchrütteln? Was lange selbstverständlich war, wird schlagartig infrage gestellt. Vielleicht trauern wir manchmal den „guten alten Zeiten“ nach, blicken angstvoll in die Zukunft, machen uns Sorgen um das Morgen und Übermorgen. Und bei dem, was uns durch den Kopf geht, lässt sich nicht so einfach ein Ausschaltknopf drücken: Die Gedanken wandern, kreisen, lassen sich nicht einfangen. Angesichts von Krisen und Bedrohungen scheint es immer herausfordernder zu werden, im gegenwärtigen Moment zu leben, vielleicht aber auch immer notwendiger und wohltuender.



VON KINDERN LERNEN

Ich möchte es neu lernen, dieses Gegenwärtig-Sein. Zum Beispiel von Kindern. Vor vielen Jahren leistete ich einmal einem vierjährigen Jungen beim Playmobilspielen Gesellschaft. Er spielte, ich saß daneben. Piratenschiff, Insel, Schatzkisten, bestens gewappnete Piraten – und dieser kleine Junge mittendrin in seiner Welt. Mehr brauchte er nicht. Minute um Minute verging, er war versunken in die Eroberung der Schätze, war ganz da in seinem Spiel. Ich saß still daneben. Eine ganze Weile später drehte er sich zu mir um, lächelte erstaunt und meinte: „Ach, du bist ja auch da!“

Ich liebe solche kindlichen Momente mitten im Erwachsenensein. Momente, in denen ich alles um mich herum und sogar mich selbst vergesse. Momente der völligen Präsenz. Momente, in denen ich in dem begrenzten Raum und dem kleinen Zeitfenster namens Gegenwart verweilen kann. Momente, in denen ich ganz fokussiert und hingeeben bin, mit Leidenschaft das Hier und Jetzt auskostete. Jesus lädt uns ein, wie die Kinder zu werden (Matthäus 18,3). Vielleicht dachte er dabei auch an so ein selbstvergessenes Leben ganz im Hier und Jetzt.

Ich habe entdeckt: Den Weg in die Gegenwart kann mir mein Körper weisen, denn er ist immer in der Gegenwart. Ich spüre jetzt nicht den Kopfschmerz von gestern, die wärmenden Sonnenstrahlen oder die Massage von letzter Woche. Ich nehme jetzt nicht die Orchesterklänge des morgigen Konzerts, den Duft des Mittagessens und die Umarmung von morgen wahr. Mein Körper ist immer im Hier und Jetzt. Er kann mich an die Hand nehmen und in die



~~~~~

## Gott, der Ich-bin-da, ist gegenwärtig. Die Frage ist, ob ich es auch bin.

~~~~~

Gegenwart führen. Wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit bei meinem Körper bin, seine Bewegung und seine Haltung wahrnehme, beim Sport, beim Tanz, beim Spaziergang, aber auch das, was zwickt und kneift, werde ich in die Gegenwart gezogen. Denn körperliche Wahrnehmung, Sinneswahrnehmung, geschieht nur in der Gegenwart. Selbst bei den routinierten Handlungen, beim Zwiebelschneiden und Wäscheaufhängen, kann ich auf meine aktuelle körperliche Tätigkeit fokussiert sein. Ich muss nicht versuchen, mich mit Multitasking selbst zu überbieten, mit dem Telefon am Ohr oder dem Podcast, der läuft. Ich übe, immer schön eins nach dem anderen zu machen – in der Gegenwart.

DEM „ICH-BIN-DA“ BEGEGNEN

Mein eigenes Gegenwärtig-Sein kann mir helfen, mit der Gegenwart Gottes in Berührung zu kommen. Gott stellt sich Mose mit einem besonderen Namen vor, der uns sein Da-Sein verheißt: „Ich bin, der ich bin“, manchmal auch übersetzt mit „Ich bin der ich bin da“ oder „Ich bin für dich da“ (2. Mose 3,14). Ja, Gott ist bei den Menschen, er wohnt bei ihnen. Anwesend in Wolken- und Feuersäule führt er das Volk Israel aus Ägypten. Josua sagt er mehrfach zu, dass er bei ihm bleibt: „Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen“ (Josua 1,5) Jesus verspricht den Jüngern seine Gegenwart über seine leibliche Präsenz auf Erden hinaus: „Siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende“ (Matthäus 28,20). Und die Offenbarung verheißt uns die Gegenwart Gottes bis in alle Ewigkeit: „Er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein“ (Offenbarung 21,3).

Gott, der Ich-bin-da, ist gegenwärtig. Die Frage ist, ob ich es auch bin. Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber drückte die Berührung zwischen meiner und Gottes Gegenwart einmal so aus: „Die Gegenwart ist der Mantelsaum Gottes.“ Ein Mantelsaum ist etwas Konkretes, Greifbares. Wenn ich die Gegenwart erfasse, kann sie mir einen Weg bahnen, Gottes Gegenwart zu erfahren – seine heilsame, tröstende, aufrüttelnde, liebende Gegenwart. Sein Ich-bin-da.

ATMEN UND BETEN

Konkret wird das in meinem Alltag auf unterschiedliche Weise. Zum Beispiel in der Verknüpfung von Körperwahrnehmung und Gebet: Ich kann meinen Atem, so wie er kommt und geht, immer wieder verbinden mit den schlichten Gebetsworten: „Du bist da.“ Oder: „Du bist da – ich bin da.“

Manchmal nehme ich mir eine Viertelstunde Zeit, um das Gegenwärtig-Sein zu üben. Ich nehme mich wahr, wie ich jetzt da bin in meinem Körper, richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem, die Berührung mit der Sitzfläche, meine Körperhaltung. Dass die Gedanken dabei immer wieder wegdriften, ist normal. Dann erinnere ich mich behutsam und freundlich an Gottes Gegenwart, immer wieder begleitet von Worten und Gedanken wie:

- Du bist da, Gott, bist gegenwärtig, anwesend, hier und jetzt.
- Du bist der Ich-bin-da. Und ich bin jetzt auch da.
- Ich darf jetzt einfach sein. Da sein. In deiner Gegenwart und in meiner Gegenwart.
- Ich sehne mich danach, deine Gegenwart zu erfahren.

Befreit von der Pornosucht

„Meine Gnade muss dir genügen, denn meine Kraft ist gerade in den Schwachen mächtig“, sagt Gott in der Bibel zu Paulus. Erstaunlicherweise antwortet Paulus: „Jetzt bin ich sogar stolz auf meine Schwachheit, weil so die Kraft von Christus auf mir ruht“ (2. Korinther 12,9). Stolz auf meine Schwachheit sein? Das konnte ich nicht verstehen. Meine Schwachheit zeigte sich in meiner Pornografiesucht, und ich schämte mich dafür.

Von Rebekka Buchholz

Viele Jahre lang habe ich gegen diese Sucht angekämpft. Dabei habe ich mit Gottes Hilfe einige Lektionen gelernt. Die erste Lektion war: Isolation ist eine der stärksten Waffen des Teufels. Die meisten Süchte entstehen in Isolation. In 1. Petrus 5,8 steht, dass der Teufel umherstreift „wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge“. Löwen greifen nicht die ganze Herde an, sondern suchen sich ein einzelnes Tier, das abseitssteht, weil es vielleicht alt oder schwach ist, und isolieren es dann von der Herde.

Als Kind war ich laut meiner Mutter ein „Sonnenschein“. Ich verlangte nicht viel Aufmerksamkeit, also bekam ich sie auch nicht. Die meisten Dinge machte ich mit mir selbst aus. Meine Eltern waren liebevoll und sind mir bis heute auch im Glauben die größten Vorbilder. Doch manchmal fanden sie nicht den Weg in mein Schneckenhaus, und ich fand den Weg nicht hinaus. Ich spürte ein Loch in mir, weil ich die emotionale Nähe, die ich brauchte, nicht immer bekam. Dieses Loch wollte gefüllt werden. Später erklärte mir meine Seelsorgerin, dass Kinder, die sich nach mehr Nähe sehnen, oft schon früh Probleme mit Pornografie und Selbstbefriedigung entwickeln.

DAS GEWISSEN STUMMSCHALTEN

Ich bin sehr behütet aufgewachsen. Meine Eltern schirmten mich von vielen schlechten Einflüssen ab. Aber schon damals war ich von freizügigen Musikvideos im Fernsehen fasziniert. Auf unserer Fernsehzeitung waren auf der letzten Seite zensierte pornografische Bilder abgebildet, die ich mir heimlich anschaute.

Sünde ist in Isolation einfacher. Das Gewissen lässt sich besser stummschalten, wenn keiner zuschaut. Als ich mit achtzehn Jahren auszog, hatte ich plötzlich unbeschränkten Zugang zum Internet – und lernte meine zweite Lektion: Womit du dich beschäftigst, wird dich prägen.

Ich stieß auf eine Serie, die zur „Einstiegsdroge“ für mich wurde. „Game of Thrones“ ist fesselnd erzählt und traf mit dem Fantasy-Thema genau meinen Geschmack. Leider enthält sie so viele explizite Sexszenen, dass man sie auch in die Kategorie Porno stecken könnte. Ich ließ mich davon immer mehr gefangen nehmen. Pornografie gehörte von nun an zum Inventar in meinem Schneckenhaus. Zugleich spürte ich, dass es nicht gut war, was ich da tat. Ich betete lange allein, dass Gott mich befreien würde, ohne dass ich mir Hilfe suchen musste. Ich schämte mich unglaublich.

Scham ist das erste Gefühl, das Adam und Eva nach dem Sündenfall spürten. Die Scham führt dazu, dass wir uns





verstecken: vor Gott und vor unseren Mitmenschen. Erst als ich durch eine Erschöpfungsdepression – die zum Teil wohl Ursache und zum Teil Symptom der Pornografie-sucht war – nicht mehr mein Studium und meine Arbeit als studentische Hilfskraft meistern konnte, kam ich aus meinem Versteck heraus. Ich erzählte meiner Mutter davon, die mich an eine befreundete Seelsorgerin vermittelte. Wir brachten all die Dinge, die zu der Depression und der Sucht geführt hatten, gemeinsam im Gebet zu Gott. Es war eine sehr intensive und schwierige Zeit, in der ich eine nächste Lektion lernte: Gott hat eine andere Perspektive auf mein Leben als ich. Er hat einen anderen Zeitplan und andere Prioritäten. Ich wollte, dass es mir so schnell wie möglich wieder gut ging. Dass ich niemandem zur Last fiel und wieder funktionierte. Und deswegen wollte ich, dass Gott mich von der Sucht befreite. Aber Gottes Plan war anders.

INS TIEFE WASSER GEWORFEN

Eines Tages war ich allein im Haus meiner Eltern und betete. Ich spürte, dass Gott mir begegnen wollte, und hörte genau hin, was er mir zu sagen hatte. Vor meinem inneren Auge flog ich mit Jesus über das Meer. Plötzlich stieß er mich ins Wasser. Ich fühlte mich, als würde ich ertrinken. Noch nie hatte ich einen Eindruck so intensiv

und real gespürt. Ich versuchte krampfhaft, an die Oberfläche zu kommen. Meine Hände stießen auf Grund, und ich krallte meine Finger in den Schlamm. Schließlich zog eine Hand mich aus dem Wasser und in ein Boot. Da saß ich Jesus gegenüber. Ich war so wütend, so empört. „Was in aller Welt war das!?!“, schimpfte ich. Wie konnte er mich ins Wasser werfen? Das passte absolut nicht zu meinem Bild von Gott. Sollte ich jetzt etwa dankbar sein, dass er mich gerettet hatte?

Jesus hörte mir schweigend zu. Dann bat er mich, meine Hand nach vorn zu strecken und zu öffnen. Ich hatte nicht bemerkt, dass ich sie zu einer Faust geballt hatte. Als ich sie öffnete, war da inmitten von Schlamm vom Grund eine weiße Perle. Ich wusste sofort, was Gott mir sagen wollte: dass ich in dieser schwierigen Zeit, in der ich das Gefühl hatte zu ertrinken, einen Schatz finden würde. Jesus nahm die Perle, wusch sie und setzte sie in eine goldene Krone, die er mir aufsetzte. Gottes Priorität war nicht, dass ich schnell frei von der Sucht wurde und wieder funktionierte. Er wollte, dass ich an dieser Situation wuchs. Tatsächlich brauchte es fünf Jahre, bis ich frei wurde. In dieser Zeit

Gefährlicher

Seelentröster

Von Katrin Schmidt

Ich trinke unregelmäßig Alkohol. Manchmal wochenlang gar nicht. Manchmal drei Abende hintereinander, wenn mein Mann und ich dachten, wir könnten ja mal eine Flasche Wein aufmachen. In meiner Herkunftsfamilie wurde gar kein Alkohol getrunken. Als ich meinen Mann kennenlernte, erlebte ich in seiner Familie einen für meine Vorstellung gesunden Umgang mit Alkohol. Ich genoss es, zum Essen ein Glas Wein oder Bier zu trinken. Seitdem trank ich ab und zu Alkohol – ohne jugendliche Exzesse durchzumachen und einen grenzüberschreitenden Konsum zu entwickeln. Ich hatte nie das Bedürfnis, in diesem Bereich Grenzen auszureizen, und war noch nie in meinem Leben betrunken.

Doch dann wurde mein Leben schwer erschüttert, als ich monatelang mein todkrankes Baby in mir trug. Trauer und Dunkelheit zerrissen mein Herz. Ich spürte, wie meine Tochter in mir schwächer wurde und kämpfte. Und ich spürte es, als sie in meinem Bauch gestorben war. Es war das Grausamste, was ich bis dahin erlebt hatte.

„ES FÜHLTE SICH LEICHT UND FREI AN“

Ich hätte in der Schwangerschaft nie Alkohol getrunken, auch wenn meine Tochter sowieso dem Tod geweiht war. Nach der Geburt befand ich mich viele Wochen lang in einem Chaos schmerzender, niederschmetternder Gefühle. Eines Abends mixte mein Mann uns alkoholische Cocktails. Wir versuchten, uns einen netten Abend zu machen, und genossen unsere Getränke. Als mein Glas fast leer war, merkte ich, wie der Schleier meiner depressiven Gefühle wich. Endlich fühlte ich mich für ein paar Stunden besser, sogar richtig gut. Die Traurigkeit war wie weggeblasen, wir lachten sogar mal wieder zusammen. Das tat so gut. Es fühlte sich leicht und frei an, ein fast vergessenes Gefühl. Ich war nicht betrunken, aber ich spürte die Wirkung des Alkohols. Am folgenden Tag war die Trauer zurück, und damit kam auch die Seh-

sucht, mich wieder frei und unbeschwert zu fühlen. Immer wieder mal tranken wir abends Cocktails, und ich wartete darauf, die Schwelle zu überschreiten und die stimulierende Wirkung des Alkohols zu erleben. Das ging ein paar Wochen so.

Ich war mir in dieser Zeit dreier Dinge bewusst: Erstens wollte ich mich nicht betrinken. Zweitens war ich erschrocken, wie gut es sich anfühlte. Ich wusste, dass Alkoholkonsum nicht gut für mich war, und wollte es auf keinen Fall übertreiben. Wir tranken deshalb auch nicht jeden Abend, aber immer wieder, denn der Reiz war stark. Drittens war mir klar, was andere dazu sagen würden: „Hör bloß auf, Alkohol ist doch keine Lösung.“ So hatte ich das selbst auch immer gesehen. Ich wusste, dass es stimmte. Trotzdem lachte ich in Gedanken jeder imaginären Person in meinem Kopf frech ins Gesicht, die versuchte, mich mit so einem Spruch wachzurütteln: „Und ob das eine Lösung ist! Die beste, die ich gerade habe!“ Ich sprach nicht über meine Alkoholerlebnisse und wollte auch nichts dazu hören. Ich sagte mir, dass ich die Situation im Griff hatte und dass sowieso niemand nachvollziehen konnte, wie es mir im Moment ging.

Einige Wochen vergingen, dann trank ich keinen Schluck Alkohol mehr, weil ich wieder schwanger werden wollte. Die neue Schwangerschaft stellte sich bald ein und somit war Alkohol für mich tabu. Ich war noch nicht durch alle Phasen der Trauer hindurch, aber Alkohol spielte in meinen Bewältigungsstrategien keinerlei Rolle mehr. Möglicherweise hat mich das vor Schlimmerem bewahrt.

ABRUTSCHEN IN DIE ABHÄNGIGKEIT

Ich schätze mich so ein, dass ich in der Lage gewesen wäre, die Notbremse zu ziehen. Aber vielleicht lacht gerade jemand, der dies liest, über mich und denkt: *Wie naiv. Das kann niemand sagen. Es kann jedem passieren.*

Meine persönliche Erfahrung, wie Alkohol wirkt und wie er sich ins Leben einschleichen kann, machte mir deutlich, wie gefährlich berauschende Mittel jeglicher Art sein können. Ich bin für dieses Tabuthema sensibilisiert worden und kann mir seitdem besser vorstellen, wie ein Mensch in die Sucht gerät. Die Zahl der Alkoholabhängigen in Deutschland ist hoch – etwa 1,6 Millionen. Die Auswirkungen für Alkoholiker und Menschen in ihrem Umfeld sind enorm. Trotzdem zählt Alkoholsucht zu den tabuisierten Themen in unserer Gesellschaft.

Da ist der junge Mann, der besser aus sich herausgehen kann, wenn er Alkohol getrunken hat. Da ist die überarbeitete Mutter, die mit ein paar Schlucken Wein abends besser zur Ruhe kommt.

Dazu kommt, dass in unserer Gesellschaft Alkohol oft dazugehört. Viele Feiern sind ohne Alkohol kaum denkbar. Bei der geselligen Tischrunde trägt das Glas Wein zur gemütlichen Atmosphäre bei. Manch Gastgeber empfindet es als unhöflich, kein Bier anzubieten. Gegen all das ist doch nichts auszusetzen, oder?

Ich bin durch meine Erfahrung mit Alkohol dafür sensibilisiert worden, wie leicht es passieren kann, dass man alkoholabhängig wird. Und ich würde jedem sagen, dass Alkohol keine hilfreiche Bewältigung von traumatischen Erfahrungen ist.

GEFÜHLE ZULASSEN, NICHT BETÄUBEN

Ich habe gelernt, traurige Gefühle zuzulassen und sie zu durchleben, um sie überwinden zu können. Jesus ist den Weg der Trauer und Angst mit mir gegangen. Es war kein leichter Weg. Es war anstrengend. Aber er führte Schritt für Schritt zu Heilung und Frieden und einem tieferen Glauben. Gottes Hoffnungsbotschaft wurde mein festes Fundament. Auch wenn der Alkohol eine kurzfristige Stimmungsaufhellung brachte, hätte er mir niemals langfristig helfen können, sondern hätte mir neue Probleme beschert und mich in eine Abhängigkeit geführt.

Ich kann festlegen, welchen Stellenwert Alkohol in meinem Leben bekommt. Wenn man es allein nicht schafft, weil die Abhängigkeit zu stark ist, kann es hilfreich sein, sich einen Gesprächspartner zu suchen. Das Problem vor einem anderen Menschen auszusprechen, kann helfen, den destruktiven Kreislauf zu durchbrechen. Wir können vereinbaren, dass ich einmal in der Woche berichte, wie es mir ergangen ist, oder die andere Person darf nachfragen. Das kann helfen, Verhaltensmuster zu durchbrechen. Wenn das nicht ausreicht, bieten verschiedene Organisationen professionelle Hilfe an.

Es gibt immer andere Lösungswege, auch wenn die gewohnten uns so vertraut sind, dass es uns schwerfällt, sie zu verlassen. Es lohnt sich, einen Schritt nach dem anderen zu gehen in Richtung Freiheit, denn „Alkohol ist keine Lösung“. Und auch wenn ich Entscheidungen getroffen habe, die mir geschadet haben, bin ich immer noch Gottes geliebtes Kind. Jesus möchte mich frei machen und mir helfen, mein Leben zu bewältigen. Dazu gehören auch schwere Erfahrungen. Aber er verspricht: „Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei“ (Johannes 8,36). ☺

Alkohol in der Bibel

In der Bibel finden wir keine klare Aussage, dass Alkohol grundsätzlich verboten ist. Im Neuen Testament lesen wir sogar, dass Jesus selbst Wein mit seinen Jüngern getrunken hat, etwa bei der Einsetzung des Abendmahls: „Ebenso nahm er nach dem Essen den Becher mit Wein, reichte ihn den Jüngern und sagte: Dieser Becher ist der neue Bund zwischen Gott und euch, der durch mein Blut besiegelt wird. Es wird zur Vergebung eurer Sünden vergossen“ (Lukas 22,20).

In seinem ersten öffentlichen Wunder vermehrte Jesus Wein, nachdem dieser auf einer Hochzeitsfeier knapp geworden war (siehe Johannes 2,1-12).

Es gibt aber durchaus Aussagen in der Bibel, die uns vor Suchtverhalten und einem ausschweifenden Lebensstil warnen:

„Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist mir erlaubt, aber nichts soll Macht haben über mich“ (1. Korinther 6,12).

„Betrinkt euch nicht; das führt nur zu einem ausschweifenden Leben. Lasst euch vielmehr von Gottes Geist erfüllen“ (Epheser 5,18).

Katrin Schmidt

liebt Leben und Glauben voller Energie und Freude, lernt aber immer wieder, auch dem Taurigen Raum zu geben und im Leid Jesus zu begegnen.



Das Glaubenshaus einreißen oder festigen

Wenn Christen sich von bisherigen Glaubensüberzeugungen abwenden und an dem zweifeln, was sie bis dahin als Wahrheit angesehen haben, kann das dazu führen, dass sie ihren bisherigen Glauben infrage stellen oder sogar komplett über Bord werfen. Diesen Prozess bezeichnet man als Dekonstruktion. Das führt zu der Frage, wie wir als Einzelne und als Gemeinden gut mit Zweifeln und Glaubensfragen umgehen können.

Von Philipp Bartholomä

In seiner Autobiografie schildert der Journalist Philip Yancey seine Kindheit während der Nachkriegszeit in den US-Südstaaten. Gemeinsam mit seinem Bruder Marshall wuchs er in einem evangelikal-fundamentalistischen Umfeld auf. Dort erlebten sie ein Glaubenssystem, das sich als toxisch und gnadenlos charakterisieren lässt. Eindrücklich beschreibt Yancey den Weg der Befreiung aus dem Korsett einer teilweise traumatisierenden religiösen Erziehung. Dabei wird deutlich, wie die beiden Brüder ihre in jungen Jahren geprägte christliche Glaubensweise schrittweise und schmerzhaft „dekonstruieren“ mussten.

Auch bei uns ist in den letzten Jahren immer häufiger von der Dekonstruktion und Rekonstruktion des Glaubens die Rede. Als Dekonstruktion bezeichnet man dabei Prozesse, in deren Verlauf Christen ihre bisherigen Glaubensüberzeugungen kritisch hinterfragen, neu bewerten und sich von scheinbar nicht mehr tragfähigen Glaubensfunda-

menten und Lebenskonzepten trennen. Nicht immer kommt es dabei am Ende zum völligen Bruch mit dem christlichen Glauben oder zu einer Abkehr von Jesus. Und doch können die Veränderungen für Glauben und Leben sehr weitreichend sein.

SCHMERZHAFTE ERFAHRUNGEN

Dass Menschen sich von ihren christlichen Prägungen abwenden und ihren bisherigen Glaubensüberzeugungen den Rücken kehren, ist kein neues Phänomen. Allerdings haben Prozesse der Dekonstruktion in der letzten Zeit stärkere Aufmerksamkeit gefunden. Das liegt wohl vor allem an den sozialen Medien, die unsere Wahrnehmung verstärken. Inzwischen finden sich auf unterschiedlichen digitalen Plattformen immer mehr Ausstiegs- und „Entkehrungs“-Geschichten. Menschen erzählen von Erlebnissen und Erfahrungen, die sie teilweise weit von einem

biblich verankerten Glauben und evangelikal geprägten Gemeinden weggeführt haben. Wie viele dies tatsächlich betrifft, ist schwer zu sagen. Aber in den sozialen Medien bekommen Glaubenskrisen und schmerzhaft Ablösungen reale Gesichter und Stimmen. Es sind aufwühlende Geschichten, die von Verunsicherung und Schmerz berichten.

Fragt man, welche Auslöser das Glaubensgebäude ins Wanken bringen, ergibt sich ein vielschichtiges Bild. Nicht selten beginnen die Abbruchbewegungen mit emotionalen Erschütterungen: Konfrontiert mit existenziellen Leidenerfahrungen, mit Schmerz, Trauer und Verlust, fällt es manchen Menschen schwer, einem liebevollen und gütigen Gott zu vertrauen und an dessen persönliche Zuwendung zu glauben. Oder man bemerkt, dass auch Christen nicht anders sind als die anderen, und wird in Gemeinden mit Selbstgerechtigkeit, Heuchelei, Lieblosigkeit oder gar geistlichem Missbrauch konfrontiert. Das destabilisiert den eigenen Glauben.

Wie bei den Yancey-Brüdern stellen Menschen den Glauben vor allem dort infrage, wo die eigene christliche Gemeinschaft als einengend und restriktiv empfunden wird. Wo man den Raum zum Denken vermisst und den Zwang spürt, innere Zweifel und Fragen zu unterdrücken. Wo man sich durch eine starke Fixierung auf Gebote und Regeln unter Druck gesetzt fühlt und die Atmosphäre innerhalb der Gemeinde weniger von der bedingungslosen Vaterliebe Gottes als von überbordenden Schuldgefühlen geprägt ist. Ebenso folgenschwer wirken sich intellektuell-moralische Erschütterungen aus: In unserer pluralisierten Gesellschaft ist die Begegnung mit anderen Weltanschauungen und Denksystemen kaum zu vermeiden. Auch scheinbare Widersprüche zwischen Glaubensaussagen und wissenschaftlichen Erkenntnissen können verunsichern und eigene Überzeugungen auf den Prüfstand stellen.

RISSE IM MAUERWERK SIND GEFÄHRLICH

Der Glaube an die Zuverlässigkeit und Vertrauenswürdigkeit der Bibel kommt ins Wanken, wenn Christen mit Ansätzen der Bibelauslegung in Berührung kommen, die die zeitlose Autorität der Heiligen Schrift infrage stellen. Es entsteht ein innerliches Unbehagen: „Haben wir es nicht doch mit einem sehr menschlichen und noch dazu fehlerhaft überlieferten Buch statt mit Gottes unfehlbarem Wort zu tun?“ Ist dieser Zweifel erst einmal gesät, stehen auch andere biblische Inhalte zur Disposition: „Gibt es tatsächlich so etwas wie ein letztes Gericht? Kann man heute wirklich noch an die Hölle, an eine Jungfrauengeburt oder die Auferstehung glauben?“ Schließlich stellt der Konflikt zwischen heutigen gesellschaftlichen Moralvorstellungen und den ethischen Aussagen der Bibel (vor allem im Bereich der Sexualethik und

Gender-Fragen) Christen vor tiefgreifende Zerreißproben. Müssten wir nicht auch hier traditionelle biblische Positionen aufgeben, also dekonstruieren, um nicht als ewig-gestrig oder, schlimmer noch, als verurteilend, homophob und transphob wahrgenommen zu werden?

Dekonstruktion, also die Zerlegung und Auflösung des eigenen Glaubens, beginnt, wo bislang nicht hinterfragte Zusammenhänge plötzlich nicht mehr ganz so klar erscheinen. Was man früher geglaubt und für sinnvoll erachtet hat, erscheint auf einmal nicht mehr uneingeschränkt plausibel. Um im Bild zu bleiben: Es entstehen Risse im Mauerwerk des Glaubens; an manchen Stellen bröckelt der Putz. Würden wir das einfach ignorieren, nähmen wir langfristig größere Schäden in Kauf.

Manch einer sieht aufgrund der entstandenen Risse irgendwann die Notwendigkeit, das ganze Glaubenshaus einzureißen, inklusive seiner Fundamente. Dass das vielfach geschieht, ist tragisch.

ZWEIFEL KÖNNEN DEN GLAUBEN FESTIGEN

Bei all dem sollten wir nicht vergessen, dass Dekonstruktion nicht automatisch eine „Zersetzung des Glaubens“ bedeutet, sondern ein Prozess sein kann, der den Glauben erhält und festigt. Die Bibel gibt uns viele Hinweise auf solche notwendigen Dekonstruktionen. Das Buch Hiob im Alten Testament lässt sich als Dekonstruktionsgeschichte lesen, die die allzu einfache Vorstellung „Gottesfürchtigen muss es zwangsläufig gut und Gottlosen zwangsläufig schlecht ergehen“ eindrücklich untergräbt.

Jesus selbst widerlegt, das heißt dekonstruiert, nicht wenige der theologischen Denkweisen seiner Zeitgenossen – unter anderem ihre Messias-Erwartung (beispielsweise in Matthäus 16,21–23) oder ihre Auslegung des mosaischen Gesetzes (Matthäus 5,21–48 oder Matthäus 23). Und Paulus widerspricht im Galaterbrief leidenschaftlich einem falsch verstandenen Evangelium, das neben dem Glauben an Jesus noch andere „Vorleistungen“ fordert (beispielsweise in Galater 1,6–9 und 3,1–5).

Es ist wichtig, dass Christen die übernommenen Glaubens-traditionen immer wieder einer kritischen Neubewertung unterziehen und sich Zweifeln und Fragen bewusst und ehrlich stellen. Nur da, wo bisherige Überzeugungen und Erfahrungen erschüttert werden, lernen wir, zwischen unserer persönlichen Prägung und einer unter Umständen davon abweichenden oder ausgewogeneren Wahrheit zu unterscheiden. Deshalb tun wir gut daran, einzelne Teilbereiche unseres Glaubens zu hinterfragen und gegebenenfalls zu dekonstruieren und neu aufzubauen. Auftretende Risse müssen ernst genommen und gekittet, einzelne Mauern vielleicht sogar eingerissen und neu errichtet werden.



Du bist da

Wenn Verzweiflung und Mutlosigkeit mein Innerstes bestürmen,
bist du da.

Wenn Traurigkeit und Trauer meine Seele belagern,
bist du da.

Wenn Wut und Machtlosigkeit mich fesseln,
bist du da.

Wenn Resignation und Einsamkeit mein Wesen einnehmen,
bist du da.

Wenn Furcht und Orientierungslosigkeit mich zerstören,
bist du da.

Wenn Zweifel deine Existenz hinterfragen,
bist du da.

Du bist mein guter Hirte.
Du zeigst mir den Weg des Lebens.
Du nimmst mich an, hörst mir zu.
Du heilst mich.

Danke, dass du mein Gott bist.

ELLI PETERS