

Leseprobe

ANN KATHRIN HORSTMANN

*Nimm
dein Herz
und geh los*

Mit Mut und Sehnsucht durch
das eigene Leben wandern

ANN KATHRIN HORSTMANN

Nimm dein Herz und geh los

Mit Mut und Sehnsucht durch
das eigene Leben wandern

((FSC-Logo))

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2023 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Annemarie Nachtigall, Ludwigshafen

Lektorat: Ulrike Rauhut, Moers

Verwendete Schrift: Minion Pro, Acumin Pro, Wreath

Gesamtherstellung: xxxxxxxxxx

Printed in xxxxxx

ISBN 978-3-7615-6894-1

www.neukirchener-verlage.de

INHALT

Einladung zur Wanderung	7	
Vorgehensweisen	10	
Wohin lenken wir gehenden Beine?		14
Ja zur Wegsuche	19	
Wegbeschreibung einer Beziehung		26
Beziehungsbrückenbau	32	
Umgang mit Hindernissen	39	
Angst verloren zu gehen	46	
Gutes Profil verringert Schleudergefahr		52
Achterbahnfahrt mit Gott	59	
Minen auf dem Lebensweg	64	
Auftanken im Café	69	
Weg in die Wüste	73	
Falsche Nachfolge	78	
Bedrohung und Bewirtung	87	
Göttliche Wegbegleiter	93	
Mutiger Aufbruch	100	
Energie durch gute Orientierung		107
Innehalten und Kurs korrigieren		114
Ziel und Weg zusammen	120	
Die Aussicht feiern	126	
Vorsichtige Wegbegleitung	131	
Wegweiser sein	137	
Freundschaftlich unterwegs		143
Gemeinsames wollen	148	
In Liebe unterwegs	154	
Machs gut	157	
Verzeichnis der Gedichte	159	
Dank an meine Wegbegleiter		160

Dass nicht alles **ewig** bleiben muss,
wie es nun einmal ist, dass sich – meistens
überraschend – **Wandlung vollzieht**

dass **Wandlung möglich** ist, gehört zu den
schönsten Seiten des Daseins. [...]

Das **Wunder der Wandlung**, der
Wandelbarkeit läßt sich nicht ergründen.

Vielleicht, dass jemand es mit
unbeholfenen Worten wenigstens
einigermaßen angemessen erzählen
kann.

Reinhard Deichgräber

Aus: „Unterwegs wirst du ein anderer Mensch“, S.59 + 60

EINLADUNG ZUR WANDERUNG

Liebe Leserin und lieber Leser,

du bist ebenfalls hier unterwegs im Leben? Wie geht es dir bei deiner Lebenswanderung? Der Lebensweg hat es manchmal richtig in sich, nicht wahr? Da gibt es holprige und steinige Wegabschnitte, an Wegkreuzungen muss ein Weg gewählt werden oder es tauchen plötzlich scheinbar unüberwindbare Hindernisse auf. Dann wieder gibt es einen Gipfel mit einer schönen Aussicht. Gelegentlich ist ein klares Ziel in Sicht und dann wieder ist dasselbe kaum zu erkennen und es droht die Gefahr, sich zu verirren. Hält man inne und schaut zurück, erkennt man, welche erstaunliche Wegstrecke man schon zurückgelegt hat. Irgendwie bleibt der Lebensweg immer wieder spannend und voller Überraschungen, streckenweise schwer zu bewältigen und an anderen Stellen voller Freude und Leichtigkeit.

Was hältst du von einer gemeinsamen Wanderung? Wir werden unterwegs sein in meinem und deinem Leben. Ich werde deinen Blick lenken auf Wegstrecken und Lebenslandschaften und dabei mit dir nachsinnen über verschiedene Aspekte des Lebensweges. Man sagt doch: „Reisen bildet.“ - Wenn wir so im Leben unterwegs sind, bilden wir uns eine Meinung über andere Menschen und die Welt. Wir erleben aber auch eine Herzensbildung. Wenn wir schwierige Abschnitte unseres Lebensweges bewältigen, formt uns das und wir entwickeln uns weiter.

In dem Buch wird es zudem um einen weiteren Weggefährten gehen. Manchmal ist er offensichtlich da, manchmal eher versteckt. Wir werden ihn suchen, finden, einladen, anklagen und ihm danken. Die Bibel beschreibt, dass zwei seiner Jünger sich auf den Weg nach Emmaus machen, nachdem Jesus auferstanden ist. Weil man beim gemeinsamen Gehen viel Zeit für intensive Gespräche über die Probleme und Schwierigkeiten des Lebens hat, tauschen beide sich über das aus, was sie mit Jesus erlebten und wie traurig sie darüber sind. Unterwegs schließt sich ihnen ein Fremder an und fragt sie, warum sie so traurig sind. Sie erzählen ihm von ihren Hoffnungen, die sie auf diesen Jesus gesetzt haben, weil er beeindruckende Taten vollbracht und lebensverändernde Geschichten erzählt hat. Aber auch wie enttäuscht sie gewesen sind, als er gekreuzigt wurde und danach sogar noch sein Leichnam verschwunden ist.

Der Fremde hat ihnen dann bei der gemeinsamen Wanderung vieles in großer Ausführlichkeit erklärt. Nach und nach können sie die geistlichen Zusammenhänge besser verstehen und wie Gott sich alles gedacht hatte. Als sie abends zusammen essen und der Fremde ein Tischgebet spricht, erkennen die beiden Jünger plötzlich erstaunt, dass sie den ganzen Tag mit Jesus unterwegs gewesen sind. Hinterher stellen sie miteinander fest: „Brannte es nicht wie ein Feuer in unserem Herzen, als er unterwegs mit uns sprach?“ LUKAS 24,32 (GNB)

Wir erkennen Jesus nicht immer in unserem Leben und verstehen sein Handeln oft nicht. Aber ich kenne dieses Brennen im Herz, dieses schwer zu beschreibende Gefühl der liebevollen Nähe Gottes. Mal erlebe ich es in den Momenten, in denen

ich Gottes Nähe bewusst gesucht habe, beispielsweise im Gebet oder beim Lesen der Bibel. Dann wieder erlebe ich es unerwartet in der Natur, beim Anblick von etwas Schönerem, beim Lesen oder beim Nachdenken über Lebenswahrheiten und -weisheiten. Manchmal erlebe ich es überraschend mitten im Trubel meines Alltags.

Indem die Jünger sich in der Geschichte mit ihrer Traurigkeit und Enttäuschung beschäftigen, verstehen und erkennen sie mehr von Gott. Das kenne ich genauso in meinem Leben: Das Nachdenken über meine Schwierigkeiten und die daraus gewonnenen Selbsterkenntnisse haben mich zu neuen Erkenntnissen über Gott geführt. Diese Gotteserkenntnisse führten mich wiederum zu mehr Selbsterkenntnis und besserem Verstehen meiner Schwierigkeiten.

„Wer unterwegs ist, erlebt etwas!“ – nur was genau, weiß man vorher nicht. Hast du Lust auf neue Erkenntnisse und auf interessante Begegnungen mit dir und diesem Herzensbrandstifter auf unserem Lebensweg? Dann nimm dein Herz und lass uns losgehen!

VORGEHENSWEISEN

Bevor wir starten, möchte ich dir noch einige Vorgehensweisen von mir erklären, die mir beim Durchgang durch dieses Buch wichtig sind:

Jedes Kapitel beginnt mit einem Gedicht, danach gebe ich dir ein paar Gedanken zum Thema mit auf den Weg. Zum Schluss findest du unter der Überschrift „Rastplatz“ Anregungen, wie du deine eigene Lebenswanderung reflektieren und dabei Gott begegnen kannst. Viele dieser Anregungen stammen aus meiner Arbeit als christliche Lebensberaterin. Die Kapitel sind in sich abgeschlossen, so dass du sie hintereinander oder durcheinander lesen kannst, je nachdem, welches dich gerade anspricht.

An vielen Stellen lade ich dich ein, dir etwas vorzustellen. Das hört sich für dich vielleicht erstmal ungewohnt oder kindisch an. Mein Grund dafür ist die Funktionsweise unseres Gehirns. Das besteht aus zwei Hälften, der linken, die für logisches und analytisches Denken zu ständig ist, und der rechten, die holistisch und in Bildern denkt. Außerdem ist sie für Emotionen sowie Intuitionen zuständig. Mit der linken Gehirnhälfte können wir andere Teile unserer Lebenswirklichkeit erfassen als mit der rechten, beispielsweise sehen wir einen wunderschönen Sonnenuntergang und merken, dass uns die Worte fehlen, ihn zu beschreiben.

Wir sind es gewohnt, logisches und analytisches Denken mehr zu schätzen als bildhaftes, intuitives und emotionales,

das wir eher bei Kindern akzeptieren. Wenn wir aber nur mit der linken Gehirnhälfte uns selbst, die Welt und Gott wahrnehmen, ist das eindimensional. Wir verlieren die Erkenntnisse der rechten Gehirnhälfte, die mehr mit dem Erleben und Erfahren zu tun. Ich lade dich dazu ein, dir etwas bildlich vorzustellen, damit du innere Erlebnisse machen und Gott erfahren kannst, statt nur etwas gedanklich zu durchdringen. Das ist dann wie bei einem Abenteuer: Man weiß nie, was genau passieren wird. Aus diesem Grund bitte ich dich, meine Vorschläge, dir etwas vorzustellen, ernst zu nehmen. Wenn dich einer davon anspricht, probiere es mal aus, lass dich darauf ein und dann schau, was passiert.

Unsere beiden Gehirnhälften arbeiten zusammen, indem wir etwas erspüren, darüber nachdenken, was wieder Gefühle auslöst, worüber wir wieder nachdenken usw. Genauso wirst du über das, was du dir vorgestellt hast, weiter nachdenken. Während du dir etwas vorstellst, versuche einmal nicht zugleich alles zu analysieren (aktive linke Gehirnhälfte), sonst kann die rechte nicht richtig arbeiten und ein kreatives und fantasievolles Denken wird schwierig.

Außerdem lade ich dich an einigen Stellen ein, mit Gott ins Gespräch zu kommen und ihm Fragen zu stellen. Vielleicht fragst du dich, wie man das eigentlich macht. Ich stelle Gott in Gedanken oder manchmal auch laut (wenn ich allein bin) eine Frage. Das erste, was ich danach denke, nehme ich als seine Antwort. Oft frage ich dann nochmal nach und höre wieder eine neue Antwort oder eine weitere Erklärung und es wird ein richtiges Gespräch mit ihm daraus. Irgendwie denke ich dann

und habe doch den Eindruck, nicht ich denke, sondern Gott denkt in mir. Er benutzt meine Gedanken, um mir etwas zu sagen. Gedanken, die inspirierend sind, manchmal heilsam und manchmal richtig herausfordernd. Beweisen, dass da gerade Gott zu mir geredet hat, kann ich natürlich nicht, aber ich habe mich entschieden, dem zu vertrauen - Gott das zuzutrauen. Manchmal besteht auch eine Antwort darin, dass ich mir vorstelle, wie Jesus handelt, z.B. mich umarmt. Dabei gehe ich davon aus, dass er meine Vorstellungskraft auch benutzen kann, um mir so etwas zu zeigen.

Oft hilft es mir, das Gehörte und Gesehene aufzuschreiben. Wenn ich es nach ein paar Tagen wieder lese, kann ich besser eigene von göttlichen Gedanken unterscheiden. Dann überprüfe ich: Hört sich das mehr nach mir an und lege ich Gott etwas in den Mund, was typisch für mich ist? Manchmal erkenne ich, dass ich mir in meinen destruktiven Mustern geantwortet habe, wie beispielsweise Selbstabwertung, die typisch für mich, aber nicht für Gott ist. Oder aber fühlt es sich so an, als ob es göttlich ist, so wie ich Gott und Jesus von der Bibel her kenne. Wieder finde ich es sehr hilfreich, dieses Überprüfen nicht sofort zu machen. Denn sonst bin ich nur damit beschäftigt zu fragen, ob dieser Gedanke nun von Gott oder von mir stammt. Damit wird jedes „flüssige Gespräch“ mit Gott unmöglich und ich bin mit meiner Aufmerksamkeit mehr bei diesem Überprüfen als bei ihm.

Genug der Vorreden! Jetzt lass uns endlich losgehen, schließlich lockt ein Weg mit vielen Erkenntnissen und Erlebnissen.

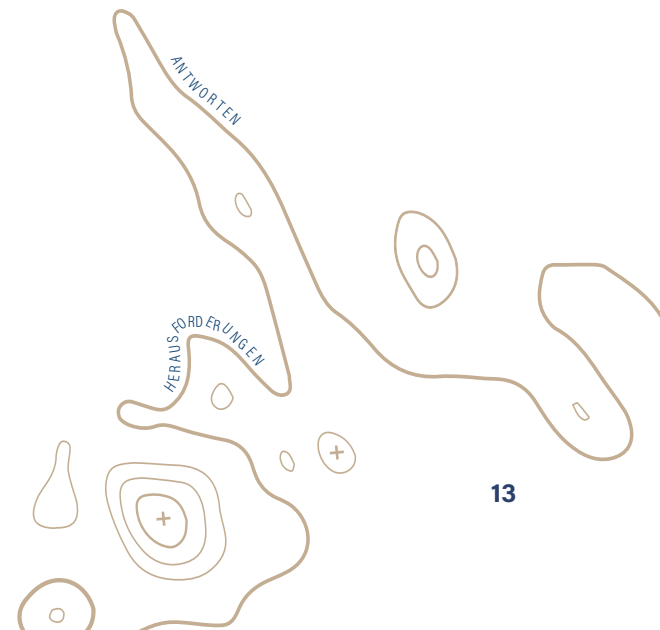


WOHIN?

Wachsen oder sterben,
Bäume, Menschen, Tiere
im Werden oder Vergehen,
und wir mittendrin.

Leben kann man
nicht anhalten.
Eine Pausentaste –
nicht vorgesehen.
Wir sind unterwegs
Immer und
ohne Unterbrechung

Wohin lenken wir
die gehenden Beine?



SCHLEUDERGEFAHR

Wenn ein Lebenslauf
kein Werdegang ist ...
Wenn Leben auf der Überholspur
ohne Tiefgang bleibt ...
Wenn Erlebtes nicht prägt
und man kein Profil gewinnt ...
... dann ist die Gefahr groß,
dass man ins Rutschen kommt
und aus der Lebensbahn
geschleudert wird.



GUTES PROFIL VERRINGERT SCHLEUDERGEFAHR

Noch schlimmer als etwas Schlimmes zu erleben, ist es, das Erlebte nicht zu verarbeiten. Erlebnisse werden nur durch Reflexion zu Erfahrungen. Durch Erfahrungen entwickeln wir uns zu einer Persönlichkeit mit Charakter und Profil. Die Verarbeitung und die Reflexion ist innere Schwerstarbeit, der man einfach aus dem Weg gehen kann. Mit diesen Einstellungen und entsprechenden Verhaltensweisen kann man die Reflexion gut vermeiden:

EINSTELLUNG	VERHALTEN
„Ich bin nur das Opfer!“	Ich sehe ausschließlich, was andere mir antun und wie sehr sie mich verletzt und mir geschadet haben.
„Schuld ist immer jemand anderes!“	Ich suche denjenigen, der an meiner schlimmen Situation Schuld ist, dabei gehe ich davon aus, dass ich es nicht sein kann.
„Alles Schlimme passiert mir!“	Ich beklage mein schlimmes Schicksal und vermeide alles, was mir helfen könnte, etwas zu tun.
„Keiner hilft mir!“	Ich weigere mich dankbar anzuerkennen, wo ich Hilfe bekomme, stattdessen aktiviere ich Menschen, sich um mich zu kümmern, ohne aber ihre Hilfe wirklich anzunehmen.
„Damit mir nichts weh tut und ich keine schlechten Gefühle habe, habe ich lieber überhaupt keine Gefühle.“	Ich funktioniere gut und frage mich nie, wie es mir eigentlich geht.
„Mit Gott geht es mir immer gut und bin ich immer happy.“	Mit frommer Aktivität vermeide ich, die negativen Seiten des Lebens und meine negativen Gefühle wahrzunehmen.

„Mit Gott geht es mir immer gut und bin ich immer happy.“	Mit frommer Aktivität vermeide ich, die negativen Seiten des Lebens und meine negativen Gefühle wahrzunehmen.
„Mit Gottes Hilfe ertrage ich alles (und brauche nichts zu verändern).“	Ich übe mich in Hingabe und Ergebenheit, ohne Verantwortung zu übernehmen und mit Gottes Hilfe meine Schwierigkeiten zu überwinden.
„Probleme haben nur die anderen!“	Ich sehe von oben auf Menschen mit Problemen herab und negiere alle eigenen Probleme.
„Für Probleme habe ich keine Zeit!“	Ich finde Ausreden, um mich nicht mit meinen Problemen beschäftigen zu müssen.

Na, hattest du beim Lesen einiger Beschreibungen jemanden vor Augen? Hand hoch, wenn du dich selber in etwas wiedergefunden hast (ich sehe es ja eh nicht)? Ja ich weiß, ich habe einiges überzeichnet, aber wenn wir das mal so lesen, dass die Aussagen etwas abgeschwächer sind, dann kann ich mich in einigem wiederfinden.

Wenn ich mich mit meinem Mann streite, dann heißt es immer: „Du bist schuld, dass ...!“, „Nein, du!“ Wir haben uns noch nie so gestritten: „Ich bin schuld, dass ...!“, „Nein, ich!“ Wir suchen im Streit immer die Schuld beim anderen, das fällt uns leichter als bei uns selber hinzuschauen. Außerdem habe ich eine Zeitlang gedacht, wenn ich an Gott glaube, bin ich sicher auf der Sonnenseite des Lebens angekommen und muss mich mit meinen Schattenseiten nicht weiter beschäftigen.

Dabei verpassen wir Wichtiges, wenn wir der Selbstreflexion aus dem Weg gehen. Nur durch Selbstreflexion kann ich erkennen, wo ich in destruktiven Mustern im Leben feststecke und sie sich immer wiederholen. Das merke ich daran, dass ich ähnlich schlimme Situationen immer wieder erlebe. Wenn ich die Muster

nicht erkenne, habe ich keine Chance sie zu verändern. Wenn ich immer nur die Schuld für Schwierigkeiten in Beziehungen bei anderen suche, gefährde ich die Beziehungen hochgradig und lerne nichts über meine Art (und Unart) Beziehungen zu führen.

Ohne dass man sich selbst hinterfragt, findet man keine Antwort auf die Frage: „*Warum passiert immer mir sowas?*“ Natürlich gibt es Unfälle und Schicksalsschläge, die wirklich unverschuldet über einen kommen. Aber besonders dann, wenn man in Beziehungen ähnliches immer wieder erlebt, ist es hilfreich, eine Antwort auf diese Frage bei sich zu suchen.

Wer die innere Arbeit leistet und über Erlebnisse nachdenkt, bekommt die Chance, etwas zum Guten zu wenden. Er wird zum einen den eigenen Anteil in einer schlimmen Situation suchen, mit dem Willen, ihn gegebenenfalls zu verändern. Zum anderen wird er den Anteil des anderen versuchen auszumachen, um ihn bei dem anderen zu lassen und sich keine unnötigen Schuhe anzuziehen.

Durch Selbstreflexion kann ich zudem meine Stärken entwickeln. Wenn ich mich damit beschäftige, was ich gut kann und was mir gut gelingt, dann kann ich das bewusster und mit mehr Freude leben. Wenn ich mich gut kenne, weiß ich auch, welche Aufgaben gut zu mir passen und was meine Berufung ist. Dann kann ich das klar äußern und mutig „Nein!“ zu Aufgaben sagen, die nicht dazu passen. Wer an manchen Stellen klarer „Nein!“ sagt, kann an anderen Stellen auch klarer „Ja!“ sagen.

Ich glaube, Gott will Christen mit Profil. An vielen Stellen in der Bibel sehe ich, wie er mit Menschen auf einer erstaun-

lichen Augenhöhe redet. Besonders begegnet mir das bei Hiob in der Bibel, der Gott selbstbewusst anklagt und herausfordert. In der Hiobsgeschichte gewinne ich den Eindruck, dass Gott das zu schätzen weiß und gerne darauf eingeht. Bei Jesus finde ich seinen Umgang mit Petrus spannend. Er nennt ihn Felsen, obwohl Petrus oft sehr wankelmütig erscheint und eher die Bezeichnung „Fähnchen im Winde“ verdient hätte. Jesus scheint etwas anderes in ihm zu sehen, was er noch nicht lebt und fordert ihn mit seiner Namensgebung heraus, das auch zu werden.

Unsere hektische Zeit kann unsere Profilbildung behindern, wenn keine Zeit zur Reflexion bleibt und man eher ein gut funktionierendes Zahnrad mit genormten Zähnen ist, als ein individuelles Kunstwerk des Schöpfers.

Habe ich in meinem Leben Profil entwickelt und meine gerade Lebensbahn macht eine überraschende Steilkurve, dann wirft mich das nicht völlig aus der Bahn. Ich habe gelernt, dass so etwas zum Leben dazu gehört. Durch Reflexion und Erkenntnis habe ich eine Vorstellung, wie ich damit umgehen kann und weiß gleichzeitig, dass Gott an meiner Seite ist, um mich dabei zu unterstützen.

RASTPLATZ

Wie hast du in deinem Leben schon ein Profil entwickelt? Wie reflektierst du Schicksalsschläge? Vielleicht schreibst du ein Tagebuch, besprichst es mit Freunden, deinem Partner oder machst eine Auszeit in einem Kloster, liest Bücher oder kennst noch andere Möglichkeiten? Ist es für dich mal dran, dir dafür die Zeit zu nehmen?

Welches Profil hast du als Christ? Ich möchte dich hier zum Denken einladen oder vielmehr dazu herausfordern. Ich weiß, dass man diese Frage einfach beantworten kann mit „Ich folge Jesus!“ Doch wir alle folgen Jesus sehr unterschiedlich. Mir sagen Menschen immer wieder, dass ich sie sehr herausfordere. Ich folge also Jesus, indem ich andere herausfordere, sich selbst zu hinterfragen, wahrhaftig zu werden und sich zu entwickeln. So wie es Jesus auch tat. *Was tust du besonders intensiv von dem, was Jesus tat? Leitest du Menschen, wie Jesus seine Jünger geleitet hat? Wendest du dich Menschen am Rande der Gesellschaft zu, wie Jesus sich Zöllnern zugewendet hat? Bist du in deinen Aufgaben treu, wie Jesus es auch war?* Hier kann man sicherlich noch sehr vieles aufzählen. Vielleicht findest du etwas, wo dein Tun etwas widerspiegelt von dem, was Jesus tat.

RASTPLATZ

Hast du Lust deinen ganz persönlichen Dankpsalm zu schreiben? Vielleicht bist du auch anders kreativ unterwegs und möchtest deinen Dank malen, eine Collage machen, ihn töpfern, ihn tanzen oder singen. Wähle doch einfach die Art, wie du dich auf eine kreative Art und Weise am besten ausdrücken kannst und dann lege los.

Für welche Eigenschaft und welchem Wesenszug Gottes bist du besonders dankbar? Was hat er in der Bibel, in der Menschheitsgeschichte oder in deinem Leben getan, was dich mit Dankbarkeit erfüllt? Wo hast du ihn wie in deinem Leben erlebt und möchtest ihm dafür danken?

MACH'S GUT

Liebe Leserin und lieber Leser,

jede Reise geht irgendwann zu Ende, so auch unsere gemeinsame Lesereise. Jetzt werden wir wieder getrennte Wege gehen. Hmm, eigentlich bin ich schon neugierig, wie es dir beim Lesen so ergangen ist. *Wo hast du mir zugestimmt und wo widersprochen? Wo war etwas neu für dich und wo schon lange bekannt? Wie ist es dir an den Rastplätzen ergangen? Konntest du etwas mit meinen Anregungen anfangen?* Wie gerne hätte ich mir von dir erzählen lassen, was du dabei erlebt hast. Tja, leider ist die Kommunikation in einem Buch einseitig. Dafür konnte ich dich ungestört volltexten und das hat mir viel Spaß gemacht. Bleibt für mich die Hoffnung, dass es dich inspiriert hat und dass du Anregungen bekommen hast, dein Unterwegssein in deinem Leben anzuschauen, neue Perspektiven zu entwickeln, eventuell neue Richtungen einzuschlagen oder alte Richtungen bewusster zu gehen und dabei immer wieder Gott zu begegnen.

Bleibt mir noch, mich von dir zu verabschieden und dir Gottes Segen zu wünschen. Möge Gott dich anschubsen, wo du träge und bequem geworden bist, aber auch zum Ausruhen einladen, wo du dich im ungesunden Aktivismus verlierst. Möge Jesus dich unzufrieden werden lassen, wo du in einem falschen Frieden lebst und dir beunruhigende Fragen schenken, wo du bereit bist, dich mit Halbwahrheiten zufrieden zu geben. Möge die heilige Geistkraft dir Mut schenken, wo du verzagst und dich herausrufen, wo du dabei bist, dich einzuigeln. Möge das himmlische Trio dich die tiefe Bedeutung von Gnade lehren, damit du in ihr