

Persönlich. Echt. Lebensnah.

# Lydia

D 12013  
ISSN 0939-138X

3/2021  
CHF 6.50  
€ 5.00 (A)  
€ 4.70

KINDERLOS  
Die Leerstelle  
in unserem  
Leben

Alles hat  
seine Zeit

Heimliche  
Gefühle

**Anne Löwen**

Den Blick auf  
das *Gute* lenken

■ DIESE KARTE WAR  
WIE EIN WINK DES  
HIMMELS FÜR MICH. ■

Tanja  
Wegner



GK280 für Begegnungen im Alltag

**Kontakt halten**  
**Hoffnung verbreiten**  
**Freude schenken**



PK247 für Sorgen-Entsorger



GK288  
... wenn  
Kontakt nur  
eingeschränkt  
möglich ist



KP254 mit 3D-Button  
als Vergewisserung in unsicheren Zeiten



Auf Handy  
und Co.  
immer  
dabei

## Den eigenen Weg finden

Vor ein paar Wochen war ich auf der Insel Borkum. Wie bei allen ostfriesischen Inseln gibt es dort kilometerlange Sandstrände. Auf Borkum ist der Strand stellenweise sehr breit. Man muss lange laufen, um bis an die Wasserkante zu gelangen. Sehr lange.

*So ähnlich muss es sich in der Wüste anfühlen*, dachte ich, während ich durch den Sand vor mich hin stapfte.

Nach einiger Zeit merkte ich, dass ich automatisch den Fußspuren folgte, die zwei Menschen vor mir im Sand hinterlassen hatte. Nun kreuzten von rechts die Abdrücke mehrerer anderer Füße. Ein paar Meter weiter hatten Reiter eine Spur hinterlassen. Alle Wege verliefen anders. Ich stand an der Kreuzung dieser Spuren und überlegte, wie ich wohl am schnellsten zur Wasserkante gelangen würde.

Ich sah nur Himmel und Sand. Das Meer, zu dem ich wollte, war nicht vor Augen; ich wusste nur, in welcher Richtung es sein musste. So war ich in Versuchung, den Spuren, die andere hinterlassen hatten, zu folgen. Allerdings konnte ich nicht wissen, wohin sie führten, nach welchen Kriterien die Spurengerber ihren Weg ausgesucht hatten.

Spontan beschloss ich, nicht den Fußabdrücken der anderen zu folgen und lieber meinen eigenen Weg zu suchen. Geholfen hat mir, dass ich das Ziel – in meinem Fall den Horizont – vor Augen hatte. Nach weiteren zwanzig Minuten erreichte ich dann die Nordsee und konnte mit den Füßen durch die Wellen laufen.

Ich musste daran denken, dass ich auch im Alltag manchmal in Gefahr bin, mich von allem Möglichen ablenken zu lassen. Mir wurde bewusst, wie wichtig es ist, ein klares Ziel zu haben, das mir die Richtung zeigt. Neben den „großen“ Lebenszielen gibt es in verschiedenen Lebensbereichen Ziele, die ich mir setzen kann. Wenn ich weiß, was ich erreichen möchte, habe ich eine Grundlage für meine Entscheidungen und kann, wenn es nötig ist, auch Nein sagen zu Ablenkungen. Wenn ich mir nicht sicher bin, welchen Weg ich einschlagen soll, bitte ich Gott um Weisheit. Manchmal bekomme ich direkt Klarheit, aber oft muss ich auch warten ...

In dieser Ausgabe lesen Sie, wie einige Frauen zusammen mit Gott ihren Weg und ihre Berufung suchen oder schon gefunden haben. Auch für die Alltagsgestaltung ist es hilfreich, meine Ziele zu überdenken. Eine Pause einzulegen und zu überlegen, ob ich noch auf dem richtigen Weg bin. Dazu eignet sich die Urlaubszeit gut. Mir fällt der Apostel Paulus ein, der sagt: „Mit aller Kraft laufe ich auf das Ziel vor mir, das Leben in Gottes Herrlichkeit, zu“ (Philipper 3,14).

Falls Sie selbst gerade Klarheit über Ihr Ziel oder den Weg dorthin suchen, finden Sie in dieser Ausgabe vielleicht Inspiration und Anregungen.

Ihre

*Ellen Nieswiodek-Martin*

Ellen Nieswiodek-Martin

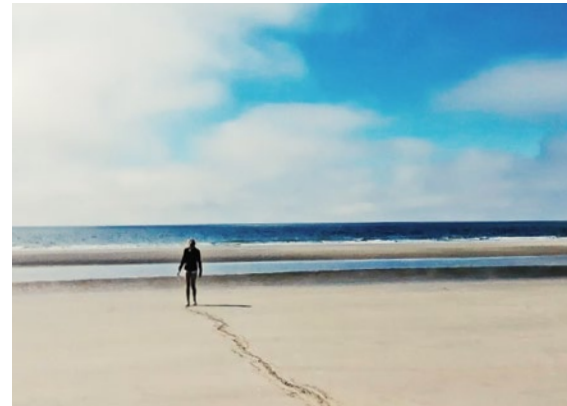


FOTO: ELLEN NIESWIODEK-MARTIN, BORKUM 2021

*Wenn ich mir nicht sicher bin, welchen Weg ich einschlagen soll, bitte ich Gott um Weisheit. Manchmal bekomme ich direkt Klarheit, aber oft muss ich auch warten ...*

*Sie möchten dazu beitragen, dass mehr Frauen LYDIA kennenlernen? Dann halten Sie im Urlaub doch Ausschau nach Orten, wo Sie LYDIA hinlegen können. Bücher-Telefonzellen eignen sich zum Beispiel sehr gut. Auf solchen Wegen haben schon einige Leser zu LYDIA gefunden. Kostenlose Probehefte dafür können Sie gern bei uns bestellen. Telefon: 06443 / 68-39*



*Den Blick auf  
das Gute lenken*

Interview mit Anne Löwen

LYDIA {inhalt}



**34** *Nach Hause  
kommen, wo ich  
nie gelebt habe ...*



GLAUBE & LEBENSHILFE

- 26** **Tiefer graben** Warten auf ein Zeichen – Emerson Eggerichs
- 34** **Nach Hause kommen, wo ich nie gelebt habe ...** Elisabeth Mittelstädt
- 38** **Sehnsucht nach der wahren Heimat** – Beate Damm
- 55** **Geburtstagspsalmen** Esther Middeler
- 62** **Der liebevolle Schubs** Im Alltag vom Glauben erzählen Madeleine Häsler
- 64** **The Chosen** Ein Jesus zum Anfassen – Delia Holtus
- 72** **Heilige heute** Nichts wird mir fehlen. Glaube ich das? Gabriele Emser • Einander Mut machen Ingrid Kastir • Hilfe zur rechten Zeit Christa Schellmann • Schwere Zeiten und wilde Tauben Heike Hardt • Wie Gott antwortete Judith Henkel



BERUF & GESELLSCHAFT

- 14** **Ein Leben gerettet – mitten im Schuhgeschäft** – Christina Gaudlitz
- 21** **Frauen leiten anders – oder auch nicht ...** Interview mit Elisabeth Schoft
- 22** **Viele geöffnete Türen** Interview mit Christina Kuhlmann
- 29** **Berufung ist keine Frage des Alters** – Ellen Nieswiodek-Martin
- 46** **Ohne Arme zum Weltrekord** Interview mit Wiebke Topf
- 60** **Lotte und die Rettungsstrategie** Annette Steckkönig
- 68** **Starke Frauen – starker Glaube** Mary Slessor: Botschafterin des Friedens – Sonja Kilian



*Die Leerstelle in unserem Leben*



EHE & FAMILIE

- 18 Die Leerstelle in unserem Leben**  
*Nelli Bangert*
- 30 Alles hat seine Zeit**  
*Ronja Aselmann*
- 42 Welche Auswirkungen hat Corona auf Kinder und Jugendliche?**  
*Judith Hildebrandt*
- 49 Schmunzeln mit LYDIA**
- 52 Dennoch bleibe ich bei dir!**  
*Christa Keip*

KÖRPER & SEELE

- 40 Im Lobpreis Gott begegnen**  
*Interview mit Anja Lehmann*
- 50 Zwischendurchgedanken**  
*Genug – Saskia Barthelmeß*
- 51 Herbst-Winter-Blues** Wenn die Seele friert – *Ruth Geisler*
- 58 Heimliche Gefühle** – *Lena Schubert*

{ IN JEDER AUSGABE }

- 3 Ganz persönlich** Den eigenen Weg finden – *Ellen Nieswiodek-Martin*
- 12 Leserbrief**
- 12 Impressum**
- 56 Selbst gemacht** Den Duft des Spätsommers genießen – *Luisa Seider*
- 61 Liebe Leserin!**
- 66 Für Sie entdeckt**
- 76 Gut informiert. Neu inspiriert.**
- 82 Alltagswunder** Ein Engel im Nebel  
*Sonja Kilian*



*Herbst-Winter-Blues*

Interview mit **Anne Löwen**

# Den Blick auf das *Gute* lenken

Anne Löwen hat schon als Kind von einem Leben als Großfamilie geträumt. Inzwischen ist sie verheiratet und hat vier Kinder zwischen fünf und elf Jahren. Sie erlebte Zeiten der Überforderung, aber die 37-Jährige hat ihren Weg gefunden und ermutigt heute andere Frauen dazu, die Chancen und Herausforderungen des Alltags zu sehen und zu gestalten.

## **Sie sind sehr aktiv auf Instagram. Was ist Ihre Motivation?**

Ich finde, dass die sozialen Medien tolle Möglichkeiten bieten, Ermutigung weiterzugeben. Man kann Menschen da erreichen, wo sie sind. Mir liegen die jungen Mütter sehr am Herzen. Ich kenne diese Momente, in denen man denkt: *Ich mag nicht mehr! Kann mal jemand mein Baby nehmen?* Wenn man dann fünf Minuten Zeit hat, möchte man etwas für sich machen und schaut vielleicht kurz bei Instagram rein. Man nimmt meistens kein Buch aus dem Regal und hört auch keine Predigt an. In der Situation möchte ich Müttern gerne etwas Hilfreiches anbieten wie: „Ja, es ist nicht immer einfach, Mama zu sein, aber weißt du: Dieses und jenes ist auch schön daran.“ Oder: „Hej, nimm dir kurz Zeit und bete einfach mal. Bei Jesus findest du die Kraft!“ Nach einer solchen Auszeit kann man anders in den turbulenten Alltag zurückgehen.

## **Was sollte man beachten, wenn man Instagram nutzt?**

Man muss wissen, wie man mit Social Media umgeht, aber ich finde, es gibt viele Vorteile, die man nutzen kann. Man wird inspiriert und inspiriert andere. Es ist wie bei allem: „Prüft alles, das Gute behaltet.“ Es ist wichtig, nicht zu vergessen, dass es auch eine reale Welt vor Ort gibt. Wenn man nicht aufpasst, kann man zu viel

Zeit im Internet verbringen. Das bezieht sich auf alle Medienangebote. Man muss sich angemessene Zeitfenster einplanen. Für jemanden, der das nicht schafft, ist es vielleicht besser, so etwas nicht zu nutzen.

## **Gibt es Dinge, die Sie nie tun?**

Ich verletze nicht die Privatsphäre meiner Kinder. Ich finde es schön, wenn man sieht, dass sie da sind, aber ich versuche, jedes Foto so zu machen, dass man sie nicht erkennt. Wenn meine Kinder irgendwann selbst in den sozialen Medien aktiv werden, können sie selbst entscheiden, ob sie etwas von sich zeigen wollen, und wenn ja, was. Bis dahin habe ich die Verantwortung, sie zu schützen.

## **Wie authentisch kann man in den sozialen Medien sein? Besteht nicht die Gefahr, nur Positives zu veröffentlichen und damit eine heile Welt zu inszenieren?**

Ich bin absolut authentisch auf Instagram. Ich spiele keine Rolle und versuche nicht, irgendetwas zu vermitteln, was nicht da ist. Wer mich kennt, weiß das. Mir geht es nicht darum, schöne Geschichten von mir zu erzählen, sondern ich möchte weitergeben, was mir geholfen hat. Natürlich stellt man kein schlechtes, verwackeltes Bild online. Aber mir geht es nicht darum, unseren Familienalltag als heile Welt darzustellen, sondern ich möchte



FOTOS: MADELEINE WELLER

NELLI BANGERT

# Die\_Leerstelle in unserem Leben

Christian und ich können keine eigenen Kinder bekommen. Als diese Botschaft in mein Herz sickerte, war ich schockiert. Gleichzeitig hatte ich den Eindruck, als würde mir Gott einen Blick in die Zukunft schenken. Er zog den Vorhang zur Seite, und ich konnte uns beide von hinten sehen, Hand in Hand. Zu zweit. Ohne Kinder. In Sekundenschnelle ordneten sich meine Gedanken und eine Frage tauchte auf: „Okay, wenn Gott keine eigenen Kinder für uns geplant hat, was hat er dann mit uns vor?“

## **Neugier, die größer ist als der Schmerz**

Im Rückblick bin ich dankbar, dass meine Neugier auf das, was Gott für uns bereithielt, größer war als der Schmerz über das, was er offensichtlich nicht für uns bereithielt. Ich bin dankbar, dass die Wahrheit mich nicht zerbrochen hat, sondern sich stattdessen wie ein Ordnen anfühlte. Meine Liebe und mein Vertrauen zu Gott waren in diesem Moment größer als die Angst. Mir war klar, dass Gott es gut mit uns meinte. Mir war klar, dass trotz allem eine wunderbare Zukunft vor uns lag.

Allerdings war das Thema Kinderlosigkeit damit nicht abgehakt. An diesem Tag begann eine Reise des Begreifens und des Trauerns. Manchmal poppten Bilder vor meinem inneren Auge auf, wie Christian als Papa mit unseren Kindern im Garten spielte. Ich realisierte immer mehr, was der Befund konkret bedeuten würde. Keine lustigen Kinderstimmchen im Haus. Kein Plätzchenbacken mit den eigenen Kindern. Keine Momente, wo ich echte Herzenszeit mit der eigenen Tochter erleben würde, um sie für das Leben stark zu machen. Ja, mir wurde immer mehr bewusst, dass wir ganz schön viel nicht erleben würden. Es war ein Prozess des Loslassens.

Dennoch war ich dankbar, dass wir als Paar nicht jahrelang mit der Hoffnung leben mussten, möglicherweise doch noch Eltern zu werden. Monat für Monat zu hoffen und wieder enttäuscht zu werden tut sehr weh und kann zermürben. Ich habe großen Respekt







## SCHWERPUNKT BERUFUNG

Viel weites Land  
liegt vor uns, das  
wir einnehmen  
dürfen.

vor jedem Paar, das diesen Weg des Hoffens und Wartens geht. Die positive Seite dabei ist natürlich, dass der Traum potenziell noch wahr werden kann. Aber wenn ich an Christian und mich denke, glaube ich, dass die Wahrheit uns freigemacht hat.

### Anders sein tut weh

Trotzdem tat es weh. Ich glaube, Gott hat den Wunsch in uns Menschen hineingelegt, ein Kind zu bekommen, das sowohl die Gene der Mama als auch die des Papas trägt. Leichter war es, wenn wir von Paaren umgeben waren, die noch keine eigenen Kinder hatten. In anderen Zeiten dagegen war es schwer. Etwa als enge Freunde uns erzählten, dass sie Eltern werden würden. Das fühlte sich an wie ein Schlag in die Magengrube. Nicht, weil ich mich nicht für sie gefreut hätte. Nicht, weil ich es ihnen nicht gönnen würde. Aber in solchen Momenten wurde mir vor Augen geführt, dass wir das nie erleben würden. Wir hatten diese Grenze der Kinderlosigkeit in unserem Leben, die uns das Hineintreten in die Welt der Eltern versperrte.

In solchen Momenten fühlte ich mich von Gott benachteiligt. Zurückgestellt. Vergessen. Ich hatte den Eindruck, dass wir anders sind. Mir kam dieses Gefühl bekannt vor, weil ich mich ähnlich als Single-Frau gefühlt hatte, als eine Freundin nach der anderen heiratete. Auch fühlte ich mich seltsam, wenn ich auf Frauen traf,

die so stark in der Mama-Welt versunken waren, dass sie mir den Eindruck vermitteln wollten, dass sie mit einer Frau ohne Kinder nicht viel anfangen konnten. Mir schien, als hätten wir keine gemeinsamen Gesprächsthemen, als würden unsere Lebenswelten zu weit auseinanderklaffen. Auch pickte es hin und wieder, wenn ich meine Schwestern mit ihren zuckersüßen Kindern sah. Was für ein Geschenk, kleine Persönlichkeiten stärken und ihnen Gottes Liebe weitergeben zu dürfen! Mir ist bewusst, dass Erziehung kein Zuckerschlecken ist und seine eigenen Herausforderungen hat. Dennoch wird das Leben durch eigene Kinder sehr reich und bunt. Ja – manchmal pickte es ganz schön in meinem Herzen.

### Wachsen im Schmerz

Aber: Wir dürfen wachsen. Wir dürfen wachsen *in* und *durch* Herausforderungen. Ich schob meine Gefühle rund um die Kinderlosigkeit nie bewusst weg. Ich ließ meine Fragen zu, meine Zweifel an Gott, meine Tränen und meine Traurigkeit. Aber ich ließ auch zu, dass mein Vertrauen größer wurde. Mein Glaube an einen Gott im Himmel, der mich sieht und es gut mit mir meint. Ich lernte, diese „Leerstelle“ in meinem Leben zu akzeptieren und Momente zu genießen, die Gott mir mit Kindern schenkte: Mal durfte ich in der Gemeinde überraschend ein Baby auf dem Arm halten. Oder ich erlebte schöne Stunden mit meinen Nichten und Neffen. Wenn

RONJA ASELMANN

Alles hat seine

ZEIT

Als Ronja Aselmann ungeplant schwanger wurde, steckte die junge Frau voller Tatendrang. Sie hatte Träume und Visionen, was sie aus ihrem Leben und ihren Begabungen alles machen könnte. Doch dann kam alles anders.

Schon als Mädchen war ich sehr beschäftigt. Neben der Schule war ich aktiv in der Gemeinde. Ich liebte es, weil ich dadurch das Gefühl hatte, gebraucht zu werden. Ich definierte mich über meine Aufgaben, meine guten Noten, meinen sportlichen Körper und meinen großen Freundeskreis.

Im Sommer 2011 flog ich für ein Jahr in die Vereinigten Staaten. Parallel dazu durchstand mein Freund eine Stammzellentransplantation, die ihm Heilung brachte von der sogenannten „Neutropenie“, einer chronischen Immunschwäche. Zurück in Deutschland fing ich ein duales Pflegestudium an. Nachdem Friedmund und ich geheiratet hatten, passierte etwas, das unser ganzes Leben auf den Kopf stellte: Obwohl die Ärzte uns gesagt hatten, er könne keine Kinder zeugen, wurde ich schwanger.

Auf die Überraschung über das Wunder in mir folgte Freude, auf die Freude Zweifel: Ich und Mama? Wie soll ich das schaffen? Was mache ich denn jetzt? Ich konnte mich nur schwer darauf einlassen. Ich liebte dieses Leben. Ich wollte zeigen, was ich alles kann – auch mit Baby.

Doch etwas bereitete uns große Sorgen. Die Ärzte hatten uns mitgeteilt, dass unser Kind mit einer 50-prozentigen Wahrscheinlichkeit die Krankheit meines Mannes erben könnte. In der Schwangerschaft lässt sich dies jedoch nicht feststellen. Im Sommer 2016 hielt ich schließlich unseren Sohn Manoah im Arm. Die Ärztin schob uns einen Zettel mit den Ergebnissen des Bluttests hin: „Es tut mir leid, aber Ihr Sohn ist an Neutropenie erkrankt.“

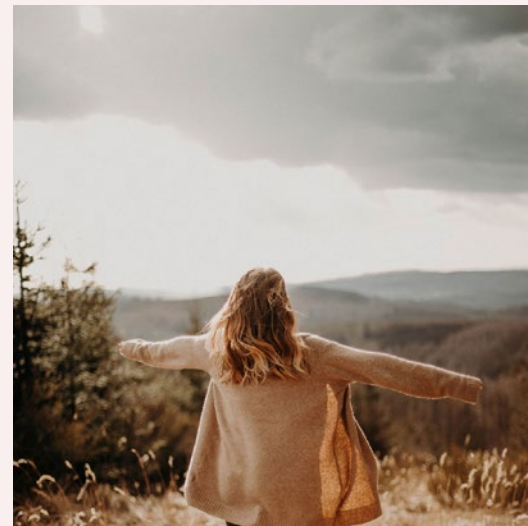
### Ausgebremst

Nach Manoahs Geburt war unser Alltag davon geprägt, auf ihn zu achten und ihn jeden Abend zu spritzen. Wenn seine Blutwerte nicht gut waren, mussten wir in die eineinhalb Stunden entfernte Kinderklinik fahren. Immer wieder lebten wir zu Hause mit ihm in Quarantäne, bis seine Werte sich wieder verbesserten. Die Krankheit fing an, mein Leben immer mehr einzunehmen. Und doch powerte ich nebenbei weiter.

Als Manoah gerade einmal zwei Monate alt war, begann ich ein Fernstudium der Theologie. Meine Heimatgemeinde ermöglichte mir ein Praktikum. Mein Alltag war

schön, aber voll. Ich liebte es mittlerweile sehr, Mama zu sein. Nach kurzer Zeit wurde ich zum zweiten Mal schwanger, nicht einmal ein Jahr nach Manoahs Geburt. Unser zweiter Sohn kam kerngesund auf die Welt. Noch ein Wunder!

Es dauerte ein bisschen, bis wir uns als vierköpfige Familie eingewöhnt hatten, aber schon bald meldete sich wieder der Leistungsdruck in mir. Ich wollte allen beweisen, dass ich auch mit zwei Kindern meine Sachen durchziehen konnte. Das Studium verlief mal gut, mal weniger gut, und ich war nach wie vor eine Frau, die viele Dinge gleichzeitig stemmte.





FOTOS: DEBORAH PULVERICH

Als ich eines Vormittags an meinem Laptop saß, während meine beiden Jungs schliefen, begegnete mir in einem Vortrag einer amerikanischen Rednerin der Satz: „Know your season“ (dt. Kenne deine Zeit). Dieser Satz ging mir nicht mehr aus dem Kopf und ich war sicher, dass Gott mich durch ihn rief.



In dem Vortrag hieß es: „Ja, du hast Gaben und Talente. Und ja, Gott will dich vielleicht wirklich an diesem oder jenem Ort haben und Großes durch dich tun. Aber erkenne deine heutige Berufung, den Platz, den du heute einnehmen sollst. Nur, weil du dieses oder jenes gut kannst, heißt das nicht, dass du heute diese Gaben und Fähigkeiten einsetzen sollst. Alles hat seine Zeit.“

Dass!ß. Kannte ich meine Berufung überhaupt? Wusste ich, was gerade jetzt dran ist für mich? Mama, Studentin, Gemeindemitarbeiterin, Hausfrau, Ehefrau – alles wollte ich gleichzeitig sein. Es fühlte sich so an, als würde Jesus mir eindrücklich und doch voller Liebe sagen: „Ronja, ich wünsche mir, dass du einfach nur zu Hause bist. Bei deinen Kindern. Vertraust du mir, dass du genug bist, wenn du nicht mehr all das leistest? Vertraust du mir, dass ich dich dahin führe, wo du sein sollst, an den Ort, den ich für dich vorbereitet habe?“

Meine erste Reaktion war pure Abwehr: „Das geht nicht! Jesus, das kann ich nicht!“ Vielleicht gibt es andere Frauen, die voll in

der Mutterrolle aufgehen, aber ich ahnte, dass ich nicht dazugehörte. Doch meine Kinder brauchten mich. Sie brauchten mich ganz. Das verstand ich endgültig, als mein Sohn in Lebensgefahr schwebte.

### Kapitulation

Manoah bekam starkes Fieber, das sich durch nichts senken ließ. Schließlich wurden wir in einer Klinik in Hannover, die auf Neutropenie spezialisiert war, aufgenommen. Alles geriet wieder durcheinander – auch in meinem Herzen. Ich betete: „Jesus, ist das meine Berufung, mein Leben lang immer wieder mit meinem Sohn im Krankenhaus zu leben und zu hoffen, dass er lebendig wieder herauskommt?“

Nach eineinhalb Wochen Krankenhaus lagen meine Nerven blank. Ich wusste nicht, ob mein Kind es schaffen würde. Ich wusste nicht, ob mein zweiter Sohn sich ausreichend geliebt fühlte in dieser ganzen Situation. Ich war einfach nur fertig. An Manoahs Bett schrieb ich meinem Pastor eine Nachricht, dass ich aufhören

ELISABETH MITTELSTÄDT



# Nach Hause kommen, wo ich nie gelebt habe ...



FOTO: PRIVAT

**Nach 37 Jahren in Deutschland sind Lydia-Gründerin Elisabeth Mittelstädt und ihr Mann Ditmar in die USA gezogen. Für Lydia beschreibt sie, wie sich ihr Leben seitdem verändert hat und welche Erfahrungen sie in dem neuen Lebensabschnitt gemacht hat.**

**A**n einem kalten Novembertag 2018 traf unser Container in Asslar-Berghausen ein. *Wir ziehen also wieder einmal um*, dachte ich.

Als alles eingeladen war, bat mich der Mitarbeiter der Umzugsfirma, den Container zu schließen und zu versiegeln, bevor er zu unserem Ziel nach Übersee ging.

Danach kehrte ich in unser leeres Haus zurück. Nein, es war nicht wirklich leer, da wir die meisten unserer Möbel zurück-

ließen. Es hätte einfach zu viel gekostet, sie mitzunehmen. *Herr, es ist nicht leicht. Es wird jedes Mal schwieriger, obwohl wir doch schon 17-mal umgezogen sind.*

Ich setzte mich auf das Sofa, griff zu meinem Andachtsbuch und las: „Ihr müsst nicht in Panik aufbrechen und braucht nicht um euer Leben zu laufen. Denn der Herr wird vor euch hergehen. Der Gott Israels wird euren Rücken decken“ (Jesaja 52,12). *O Herr, danke. Du ermutigst mich durch dein Wort. Was für ein Versprechen! Ich werde mich daran erinnern, wenn ich versucht bin zu zweifeln.*

Wir wussten, dass wir eines Tages, wenn wir alt wären, zurück nach Kanada oder in die USA ziehen würden, weil wir die dortige Staatsbürgerschaft haben. Aber wir hätten nie gedacht, wie schnell wir alt werden würden! Ja, dieses Jahr bin ich 75 Jahre alt geworden. Ich wünschte, ich könnte sagen, was über Mose gesagt wurde: Er war einhundertzwanzig Jahre alt, als er starb. Sein

Augenlicht war scharf, und er hatte noch immer einen federnden Gang. Für mich gilt das leider nicht!

## **Größer als meine Träume**

1981, als wir nach Deutschland zogen, nahm mein Mann Ditmar eine neue Stelle an der ICI Global University an, einer Fernhochschule, die einen Bachelor of Arts in Theologie anbietet. Der Studiengang für Deutschland war gerade gestartet worden und das Institut brauchte einen Leiter. Wir waren jung und begeistert, dass Ditmar hier die Gelegenheit wahrnehmen konnte, etwas zu tun, was er wirklich gern tat.

*Aber was ist mit mir*, fragte ich mich. *Was kann ich tun?* Ich hatte gehofft, eine Familie zu gründen. Als es nicht so kam und sogar zwei Adoptionsversuche gescheitert waren, legten wir diesen Traum in Gottes Hände und vertrauten darauf, dass er einen anderen Plan hatte.

Wie überrascht war ich, als Gott mir 1986 *Lydia – die christliche Zeitschrift für die Frau* anvertraute. Ich begann mit einer einzigen Vision: Frauen auf ihrer Lebensreise zu ermutigen. Im Laufe meiner Zeit als Herausgeberin von *Lydia* suchte ich gerne nach Geschichten für die Zeitschrift – vor allem Geschichten, die die Macht Gottes zeigten. Wenn ich *Lydia* heute lese, bin ich dankbar, dass Chefredakteurin Ellen Nieswiodek-Martin die Vision bewahrt hat. Und dass *Lydia* in diesem Jahr den 35. Geburtstag feiert!

### Auf der Suche nach einem Zuhause

Während unser Container über den Ozean schipperte, flogen wir mit unseren vier Koffern nach Los Angeles. Als wir ankamen, holten uns gute Freunde ab und nahmen uns mit zu sich nach Hause. Ein paar Tage später fuhren mein Mann und ich zu unserem zukünftigen Haus, das er bereits Jahre zuvor, als er in Kalifornien studierte, als Kapitalanlage gekauft hatte. Während der Fahrt nach Placentia und vollends, als wir in unsere Straße, die Hemingway Avenue, einbogen, hatte ich das Gefühl, nach Hause zu kommen – obwohl ich hier noch nie gelebt hatte. Das Haus war ziemlich heruntergekommen und wir mussten viel Arbeit hineinstecken. Meine Schwester aus Dallas kam, um uns zu helfen. Am Morgen nach ihrer Ankunft sagte sie: „Weißt du, du wohnst jetzt so nah an Disneyland, dass ich in der Nacht das Feuerwerk gehört habe! Und der Pazifik ist nur dreißig Minuten entfernt. Los, lass uns hinfahren!“

„Oh nein, Erika, ich habe zu viel zu tun“, sagte ich. Ich pflanzte gerade meine Orangenbäume. Und in diesem Jahr konnten wir mehrere hundert Orangen ernten – so viele, dass wir sogar welche an unsere Nachbarn verschenkten! Kein Wunder. Südkalifornien hat im Jahr über dreihundert Sonnentage, und mir scheint, hier wächst alles doppelt so schnell wie an anderen Orten. Und inzwischen sind wir oft mit unseren Freunden und Besuchern in Disneyland gewesen.

### Als unsere Welt sich veränderte

Dann traf Covid-19 die Welt. Es folgte ein Lockdown, und die Regale der Lebensmittelgeschäfte leerten sich, als die Menschen anfangen zu horten – vor allem Toilettenpapier. In der Tat, als einmal die Garagentür unserer Nachbarn offen stand, sah ich Stapel von Toilettenpapier!

Wir alle hofften, dass es in wenigen Monaten vorbei sein würde. Aber die Monate kamen und gingen und immer mehr Menschen infizierten sich – auch einige enge Freunde. Unser neuer Pastor sagte: „Ich hatte noch nie so viele Beerdigungen.“

Es gibt viele kleine Kinder in unserer Nachbarschaft. Es tat uns so leid für sie. Eines Tages kletterte unser vierjähriges Nachbarsmädchen Corrie auf den Zaun, schaute hinüber in unseren Garten und rief: „Wo bist du, Elisabeth?“

„Ja, wo bin ich?“, dachte ich. *Ich kämpfe, auch mit meiner Gesundheit.* Ich beschloss, dass es Zeit war, eine Ärztin aufzusuchen. Während ich mit ihr sprach, fragte sie: „Woher kommen Sie?“ Als ich ihr alle Länder aufzählte, in denen ich schon gelebt hatte, meinte sie: „Willkommen, Vereinte Nationen!“ Dann fügte sie hinzu: „Ich habe auch zwei Jahre in

Deutschland gelebt, nachdem meine Familie aus Afghanistan geflohen war.“ Sie erzählte mir von dem Leid, das sie erlebt hatte, vor allem, als die Russen im Land waren.

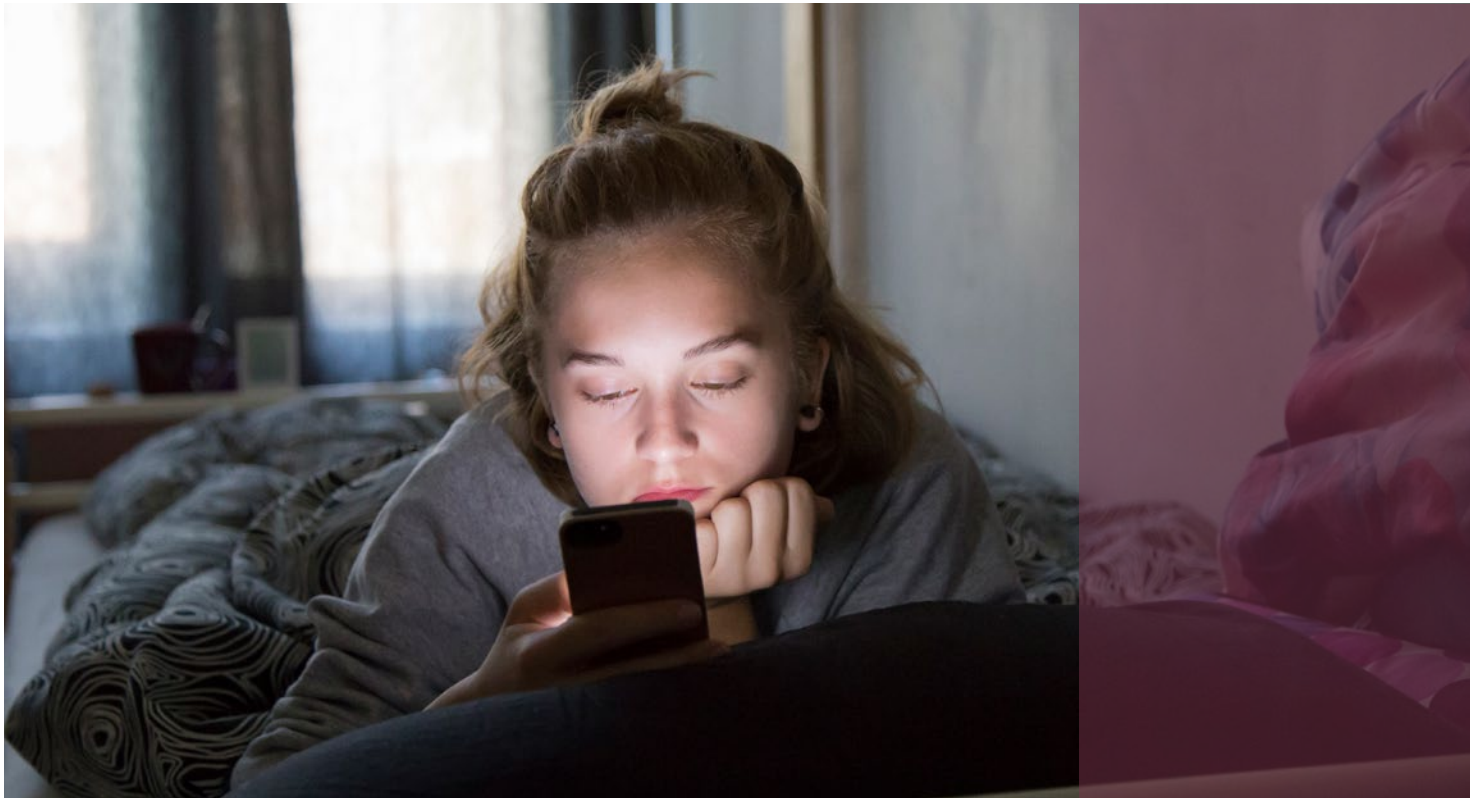
„Es tut mir so leid“, sagte ich. „Ich glaube, ich kann ein wenig verstehen, was Sie durchgemacht haben.“ Sie wollte mehr über mich wissen. Also erzählte ich ihr, dass ich gerade meine Autobiografie eingereicht hatte, um sie in englischer Sprache zu veröffentlichen. Sie wollte sie lesen, und ich versicherte ihr, dass sie ein Exemplar bekommen würde, wenn das Buch erschienen war. „Aber bis dahin“, sagte ich, „habe ich einen anderen Vorschlag für Sie – ein Buch, das ein Freund geschrieben hat, der als Missionar in Afghanistan war.“

Unser Gespräch zog sich hin. Schließlich schaute ich auf die Uhr und sah, dass über eine Stunde vergangen war. „Ich denke, wir



FOTO: PRIVAT

Elisabeth pflanzt ihren ersten Orangenbaum.



JUDITH HILDEBRANDT

## Welche Auswirkungen hat **Corona** auf Kinder und Jugendliche?

Über ein Jahr lang befand sich unsere Gesellschaft im Ausnahmezustand. Lockdown, Kontaktbeschränkungen, Hygienemaßnahmen und Corona-Inzidenzwerte bestimmten unseren Alltag. Inzwischen hat sich die Situation entspannt und wir hoffen alle, dass das so bleibt – aber wer weiß das schon? Eins ist gewiss: Diese Zeit hat uns geprägt und in mancher Hinsicht verändert. Judith Hildebrandt, Theologin und Mutter von vier Kindern, hat sich mit der Frage beschäftigt, wie es Kindern und Jugendlichen im Lockdown ergangen ist und welche längerfristigen Auswirkungen die Pandemie auf sie hat.

**A**ls Mutter liegt mir das Wohl meiner Kinder am Herzen. Ich möchte, dass sie in einem Umfeld aufwachsen, das ihnen eine gute Entwicklung ermöglicht. Deshalb habe ich mich mit verschiedenen Veröffentlichungen beschäftigt, die einige wesentliche Auswirkungen des Lockdowns für Kinder und Jugendliche aufzeigen. Sie haben mir die Verantwortung und Fürsorge für die nächste Generation neu vor Augen gemalt. Folgende Trends sind mir dabei aufgefallen:

## Trend 1: Eine digitale Generation wird noch digitaler

Ein Drittel bis die Hälfte ihrer Wachzeit verbringen Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren laut einer Studie mit digitalen Medien. Diese Entwicklung wurde durch den Lockdown verstärkt. Auf die Frage „Was mache ich jetzt mehr oder weniger als vor der Corona-Krise?“ nennen mehr als zwei Drittel der Jugendlichen Videos bei YouTube schauen, Musik hören und Streaming-Dienste nutzen. Danach kommen mit einigem Abstand Beschäftigungen wie Spazierengehen, Lernen, Kochen oder Backen.

Diese Antworten machen deutlich: Jugendliche leben sowohl in einer realen Welt als auch in einer digitalen Welt. Fragt man sie, wie es ihnen mit ihrer verbrachten Zeit im Lockdown geht, so wird deutlich, dass sie im Vergleich zur Situation vor dem Lockdown insgesamt unzufriedener sind.

Mir haben diese Befunde gezeigt, wie wichtig es ist, dass Eltern ihre Kinder darin unterstützen, trotz Kontaktbeschränkungen positive Erlebnisse zu haben. Auch wenn es manchmal im Vorfeld einiges an Überzeugungskraft braucht, wird das gemeinsame Picknick, die Wanderung oder die Fahrradtour hinterher als Highlight empfunden und bleibt als positive Erinnerung im Gedächtnis verankert.

## Trend 2: Eine sorgenvolle Generation macht sich noch mehr Sorgen

Jugendliche der „Generation Z“ (Geburtsjahrgänge 1995 bis 2010) schauen eher skeptisch in die Zukunft. Sie tragen nicht mehr wie andere Generationen vor ihnen das Gefühl in sich „Wir werden die Welt verändern“, sondern sie gehen realistisch davon aus, dass diese Welt sich nicht unbedingt verbessert.

Dieser Trend verstärkt sich nun: Je länger ein Lockdown andauert, umso belasteter fühlen sich diese Jugendlichen und auch schon Kinder. Sie leiden zunehmend unter weniger Kontakt zu Freunden, Homeschooling und Streit in der Familie.

Gerade Kinder und Jugendliche aus Familien mit finanziellen Sorgen oder in beengten Wohnverhältnissen sind häufiger



Unser Gehirn ist nachweislich auf die Gemeinschaft mit anderen angelegt – fehlt dieser Kontakt, so reagiert es sehr sensibel, und es kommt zu Motivationslosigkeit.

niedergeschlagen, ängstlich und besorgt. Das lässt sich besonders am Gefühl der Einsamkeit erkennen: 30 Prozent aller Befragten fühlen sich einsam, bei Befragten aus Familien mit schwieriger finanzieller Situation sagen das fast 50 Prozent. Diese Kinder und Jugendlichen brauchen die Unterstützung und Fürsorge von außen besonders, um keinen Schaden an ihrer Entwicklung zu nehmen.

## Trend 3: Eine psychisch gefährdete Generation ist noch stärker gefährdet

Schon vor der Pandemie haben psychische Erkrankungen bei Jugendlichen stark zugenommen. Als häufige Störungen gelten zum Beispiel Depressionen sowie Ess- und Angststörungen. Suizid ist eine der häufigsten Todesursachen bei europäischen Jugendlichen. Die Ursachen dafür sind vielfältig und individuell verschieden. Dennoch gelten als allgemeine Faktoren der zunehmende Leistungsdruck im Bildungs-

bereich, die Gefährdungen der Psyche durch die sozialen Medien und die Herausforderungen einer Multi-Optionsgesellschaft, die von Heranwachsenden erwartet, dass sie als „Hauptarchitekt im Planungsbüro ihres eigenen Lebens“ fungieren. Während des Lockdowns haben die psychischen Auffälligkeiten noch einmal zugenommen. Dafür gibt es verschiedene Gründe, wie zum Beispiel mangelnde Bewegung oder fehlende Inspiration.

Eine wichtige Ursache liegt auch im Mangel an Kontakten. Unser Gehirn ist nachweislich auf die Gemeinschaft mit anderen angelegt – fehlt dieser Kontakt, so reagiert es sehr sensibel, und es kommt zu Motivationslosigkeit. Außerdem haben viele Kinder und Jugendliche durch den Lockdown keine feste Struktur mehr im Alltag: kein regelmäßiges Aufstehen, keinen regelmäßigen Unterricht, keine regelmäßigen Essenszeiten oder Freizeitaktivitäten. Dies kann Unkonzentriertheit und die Unfähigkeit fördern, sich länger intensiv



*Weiter Raum*  
Du, Gott, gibst meinen Füßen sicheren Halt.  
Du stellst mich auf einen unbezwingbaren Fels  
und lässt mich weit schauen.

Du, Gott, zeigst mir die Freiheit, die auf mich wartet.  
Vor mir breitest du einen weiten Spielraum aus,  
der bis zum Horizont reicht.

Du, Gott, hältst mir den Rücken frei und schenkst mir Mut,  
das auf mich wartende Land zu entdecken.  
Du begleitest mich und machst Unmögliches möglich.  
Du, Gott, thronst über allem und wartest auf mich,  
wenn ich zurückkehre, um aufzutanken.  
Du stärkst mich und schickst mich erfrischt  
in das Land deiner Verheißungen.

Amen.

MARIE KRÜERKE

