

N° 3/2022  
WWW.LYDIA.NET

D € 5,90  
A € 6,20 | CHF 8.10

D 12013  
ISSN 0939-138X

PERSÖNLICH.  
ECHT. LEBENSNAH.

# Lydia



Berge und Täler  
meines Lebens  
drene Bircher

*Körper & Seele*

LERNEN VON DER  
SCHÖPFUNG

*Beruf & Gesellschaft*

VERZICHTEN UND  
FÜLLE ERLEBEN

*Familie & Beziehungen*

ANGEKOMMEN IN DER  
LEBENSMITTE



# PALAIMA

-ANYKŠČIAI LAKESIDE RETREAT-



Im Baltischen Staat Litauen befindet sich das kleine aber feine Hideaway für Geniesser und Naturliebhaber, inmitten der wunderschönen Natur, direkt am See Rubikiai gelegen.

Das Boutique Hotel PALAIMA ist die erste Wahl für einen Erholungs-Urlaub, mit hohen Ansprüchen an einen ökologisch nachhaltigen Tourismus. Wir legen grossen Wert auf regionale Produkte im kulinarischen Bereich wie auch in der Ausstattung der Zimmer.



[www.palaima.net](http://www.palaima.net)

Wählen Sie aus verschiedenen Übernachtungsmöglichkeiten aus und lassen Sie sich in unserem Restaurant kulinarisch verwöhnen.

Auch bieten wir ein beschauliches Angebot an Aktivitäten in der Umgebung. Seminar- und Event- Organisatoren finden hier ebenfalls die passenden Räumlichkeiten.

**Nehmen Sie sich eine Auszeit. Bei uns sind Sie genau richtig!**

 @anyksciaihotelpalaima

 palaima\_anyksciai

 Reception +370 619 77766

 welcome@palaima.ch



PALAIMA Hotel, Ežero gatvė 8D, Anykščių raj. LT-29201 Mačionys

# Unter Bäumen

Es war ein heißer Sommertag, ich lief mit unserem Hund einen Weg zwischen Getreidefeldern entlang und litt unter der stechenden Sonne. Nach einigen Minuten erreichte ich den Waldrand. Hier war es wesentlich kühler und sehr angenehm. Bäume spenden eine andere Art von Schatten als Sonnenschirme oder Markisen. Als ich unter dem Dach der Laubbäume weiterwanderte, dankte ich Gott, dass er die Bäume geschaffen hat und den Wald.

Bäume und Pflanzen kommen in der Bibel immer wieder vor. Im ersten Buch Mose wird beschrieben, wie Gott Gras schuf und Laub- und Nadelbäume. Im zweiten Buch Mose heißt es: „Gott ... ließ alle Arten von Bäumen in dem Garten wachsen.“ Erst danach schuf er den Menschen. Auch im letzten Kapitel der Bibel sind Bäume dabei: Lesen Sie doch mal Offenbarung 22.

Wussten Sie, dass es 73.300 Arten von Bäumen auf der Erde gibt? Bei einer Art weltweiter „Volkszählung unter Bäumen“ haben Wissenschaftler errechnet, dass über drei Billionen Bäume auf der Erde wachsen. Eine Billion ist eine Zahl mit 12 Nullen dahinter! Ursprünglich waren es vermutlich sogar viel mehr Bäume – Experten schätzen, dass fast die Hälfte des einstigen Baumbestands abgeholzt wurde, seit der Mensch mit dem Ackerbau begonnen hat.

Als ich mit meinem Hund in der wohltuenden Atmosphäre unter dem Blätterdach lief, tauchten Bilder von kahlen Flächen in Nadelwäldern vor meinem inneren Auge auf, wie ich sie bei anderen Spaziergängen gesehen hatte. Ich dachte darüber nach, wie es wohl wäre, wenn wir keinen Wald mehr hätten. Ich wollte diesen Gedanken nicht weiterdenken. Ich vermute, dass langfristig kein Leben auf der Erde möglich wäre. Bäume prägen nicht nur die Landschaft, sie beeinflussen auch das Klima der Erde. Ohne Bäume würden wir vermutlich nicht lange überleben.

Gott weiß um alles, was gerade passiert. Er weiß, was wir brauchen und was uns guttut. Als fürsorglicher Schöpfer hat er die Natur in einem einzigartigen Kreislauf geschaffen – mit viel Kreativität und Liebe. Und er hat uns Menschen die Verantwortung für alles übergeben (siehe 1. Mose 1,28). Im Weitergehen bat ich Gott, mir zu zeigen, wie wir seine wunderschöne Schöpfung erhalten und bewahren können. Und mir wurde klar, wie groß diese Verantwortung ist. Aber der Umgang mit der Natur tut nicht nur unserer Seele und unserem Körper gut, wir können auch einiges über unseren Schöpfer lernen.

Im Artikel „Die Weisheit des Waldes“ (S. 14) beschreibt der Diplom-Forstwirt Darius Götsch, was wir im Wald über den Umgang mit Gefahren und über das Loslassen lernen können. Und Hermine Lang erzählt, wie sie ihren Wald fit für die Zukunft macht (S. 18).

Ob Sie diese Ausgabe im Garten, im Wald oder am Meer lesen, weiß ich nicht. In jedem Fall wünsche ich Ihnen, dass Sie beim Lesen neu ins Staunen kommen über Gottes wundervolle Schöpfung!

Ihre

*Ellen Nieswiodek-Martin*

Ellen Nieswiodek-Martin



Als fürsorglicher Schöpfer hat Gott die Natur in einem einzigartigen Kreislauf geschaffen – mit viel Kreativität und Liebe. Und er hat uns Menschen die Verantwortung für alles übergeben.

Wir haben unsere Webseite neu gestaltet. Dort finden Sie viele weitere Artikel und jeden Montag einen Impuls für die Woche. Besuchen Sie uns online auf: [www.lydia.net](http://www.lydia.net)

# N° 03/ 2022



## BERUF & Gesellschaft

- 20 VERZICHTEN UND FÜLLE ERLEBEN  
– Kerstin Wendel
- 24 MEINE REISE ZUR NACHHALTIGKEIT  
– Heike Malisic
- 76 FREIHEIT UND INNERE HEILUNG FINDEN  
– Katja Ryzak
- 82 STARKE FRAUEN, STARKER GLAUBE  
Friederike Fliedner: Große Not, große Kraft  
– Sonja Kilian



## GLAUBE & Lebenshilfe

- 34 DIE WÜRDE MEINES NÄCHSTEN  
IST UNANTASTBAR – Hanna Willhelm
- 36 BETEN IM ALLTAG  
Tipps für das Gespräch mit Gott  
– Ulrich Wendel
- 43 HIMMLISCHER BESUCH  
– Karin Schmid
- 44 TIEFER GRABEN  
Rahab – Retterin in der Not  
– Andreas Holzhausen
- 66 DIE KRAFT DES LOBENS  
– Katharina Schiemenz
- 75 DER KLANG DES HIMMELS  
– Ulrike Waldmann
- 90 GLAUBENSFUNKEN  
Das Kreuz an der Wand – Birgit Wacker  
Beten und loslassen – Ilona Barthel  
Strandschätzesucherin – Christine Schlagner



6



INTERVIEW

Jrene  
Bircher

Berge und Täler  
meines Lebens





## FAMILIE & Beziehungen

- 
- 40 EIN BESONDERES ABSCHIEDS-  
GESCHENK** – *Gabriele Emser*
  - 48 ANGEKOMMEN IN DER LEBENSMITTE**  
Vom Funktionieren-Müssen zum Sein-Dürfen  
– *Catrin Walz*
  - 52 MUTIGE SCHRITTE BEI DER  
PARTNERSUCHE**  
– *Dagmar Rieger*
  - 56 IM VERTRAUEN AUF GOTT  
BEDINGUNGSLOS LIEBEN**  
– *Anne Eick*
  - 60 EINEN VERTRAUENSRAUM SCHAFFEN**  
Hilfen für das Gespräch mit einem Kind,  
das sich outet  
– *Interview mit Jens Mankel*
  - 64 EHELEBEN**  
Ein Stück Himmel in den Alltag holen  
– *Kerstin und Rainer Knaack*
  - 68 DANKBARKEITSSPUREN**  
Mein Leben niederschreiben  
– *Christina Bachmann*

## IN JEDER Ausgabe

- 3 GANZ PERSÖNLICH**  
Unter Bäumen  
– *Ellen Nieswiodek-Martin*
- 12 LESERBRIEFE**
- 13 IMPRESSUM**
- 27 REZEPT**  
Sommerrollen-Variationen  
– *Heike Malisic*
- 41 LIEBE LESERIN**
- 71 SCHMUNZELN MIT LYDIA**
- 72 SELBST GEMACHT**  
Geschenke aus dem Garten  
– *Luisa Seider*
- 74 KLEIN, ABER FEIN**  
Kleinanzeigen
- 80 FÜR SIE ENTDECKT**
- 86 GUT INFORMIERT. NEU INSPIRIERT.**
- 94 WELCOME TO MY LIFE**  
Licht sein in der Schule – *Marlene Temple*  
Urlaubsreise mit Schrecken – *Alena Weber*

## KÖRPER & Seele

- 
- 14 DIE WEISHEIT DES WALDES**  
– *Darius Götsch*
  - 18 MEIN KLEINER WALD**  
– *Hermine Lang*
  - 23 ZWISCHENDURCHGEDANKEN**  
Gehalten – *Saskia Barthelmeß*
  - 30 „WIR SIND FÜR DEN GARTEN GEBOREN“**  
– *Ruth Pfennighaus*
  - 51 GEBETSERHÖRUNG IM KRANKENHAUS**  
– *Wilma Tabel*



FOTO: Deborah Pulterich



# Berge und Täler meines Lebens

**Die schmale Straße schlängelt sich den Berg hinauf, es geht um zahlreiche Kurven, bis man den Bauernhof von Familie Bircher erreicht hat. Auf halber Strecke fahren wir am Schulgebäude vorbei. Der kleine Bauernhof liegt auf etwa 1300 Metern Höhe im Berner Oberland. Die Hänge hier sind steil, auf den Wiesen weiden Kühe und Ziegen, die Aussicht auf die Berge ist atemberaubend. Hier lebt Jrene Bircher (45) mit ihrer Familie, acht Kühen, zehn Kälbern, drei Ziegen, zwei Ponys, Hühnern, Katzen und der Berner Sennenhündin Jala. Im Gespräch mit Lydia erzählt sie von den Herausforderungen und den schönen Seiten des Landlebens.**

## **Jrene, du bist Bergbäuerin. Wie sieht dein Alltag aus?**

Zunächst einmal ist da die tägliche Versorgung der Tiere. Die Kühe und Ziegen sind im Sommer für drei Monate oben auf der Alp. Dort wird Alpkäse hergestellt. In dieser Zeit machen wir Heu, das ist das Futter für den Winter. Unsere Kühe beschenken uns mit gesunder Bergmilch; aus dem Rahm wird auf dem Hof Butter hergestellt. Die Hühner liefern täglich frische Eier. Ein kleiner Garten versorgt uns mit frischem Gemüse. Dazu kommt die Landschaftspflege.

Im Frühling muss man auf der Alp die Zäune erstellen, im Herbst muss dann wegen der Lawinen alles wieder weggeräumt werden, außerdem kommen die Geburten. Dieses Wunder mitzuerleben, erfüllt uns immer wieder mit Ehrfurcht und Dankbarkeit. In Spitzenzeiten wie bei der Heuernte kann unser Arbeitsalltag schon mal fünfzehn Stunden betragen. Es ist viel Handarbeit, weil manche Wiesen so steil sind, dass wir dort nur bedingt mit den Maschinen arbeiten können. Im Winter fällt mein Mann im Wald Holz, außerdem haben wir die Stallarbeit und die Fütterung. Das sind so die Prioritäten im Jahreslauf.

Wenn eine Kuh ihr Kalb in der Nacht zur Welt bringt, gehört auch Nachtwache dazu. Die Kälber verkaufen wir, wenn sie ein bestimmtes Gewicht erreicht haben. Einige behalten wir für die Nachzucht.

Die Vielfältigkeit unseres Berufs macht das Leben bunt und spannend, erfordert jedoch höchste Flexibilität. Das Wetter ist nicht planbar, ebenso wenig wie Notfallsituationen mit Menschen, Tieren oder Maschinen. Wir wissen, dass wir völlig von Gott abhängig sind.

## **Das hört sich nach viel Arbeit an. Wie schafft ihr das?**

Die Hilfsbereitschaft unter den Bauern hier oben ist sehr groß. Ist jemand in Not, sind wir füreinander da. Das empfinde ich als großes Privileg. Meine Eltern helfen tatkräftig im Betrieb mit. In den arbeitsintensivsten Zeiten können wir auch auf die Hilfe unserer erwachsenen Söhne zählen. Meine Tante übernimmt gerne die Betreuung unserer fünfjährigen Tochter, wenn ich draußen auf steilen Wiesen mit anpacke, wo es für kleine Kinderfüße zu gefährlich ist. Dass es inmitten dieses engen Zusammenlebens auch zu Generationenkonflikten kommt, versteht sich von selbst.

Schon als Kinder haben wir eine wichtige Lebensweisheit gelernt: Wer ernten will, muss säen. Wir haben unseren Kindern bereits früh kleine Arbeiten anvertraut – ihrem Alter entsprechend. Mitzuhelfen hat sie mit Stolz und Selbstvertrauen erfüllt. Es ist uns wichtig, dass Arbeit mit Freude und Zufriedenheit verbunden ist und nicht als notwendiges Übel betrachtet wird.

## **Ihr behaltet nicht alle Kälber, sondern verkauft auch einige, die zum Schlachter gehen. Das stelle ich mir schwierig vor.**

Den Bogen zwischen Geburt und Tod habe ich schon als Kind erlebt. Ein Kalb wird geboren, und irgendwann wird die Kuh sterben. Manchmal stirbt auch ein Kalb bei der Geburt. Dieses Thema – Leben und Tod – ist beinahe immer gegenwärtig. Das Bewusstsein der Endlichkeit, nicht nur bei den Tieren, sondern auch bei uns Menschen.



Die Weisheit des

Waldes

**Im Wald kann ich Gottes Größe und  
Ewigkeit erahnen. Und so manches aus  
der Schöpfung lernen.**

*Von Darius Götsch*

In der Schöpfung Gottes kann ich seine Größe und Ewigkeit erahnen. Die Menschen verändern zwar viel, dennoch darf sich der Wald nach eigenen Gesetzen entwickeln und sein einzigartiges Leben oft über Jahrhunderte hinweg ungestört gestalten. Ich atme die wunderbare mit ätherischen Ölen durchtränkte Luft, meine Abwehrkräfte werden gestärkt, mein Stresslevel sinkt. Die grüne Farbe entspannt mich, und ich finde zur Ruhe.

Der Wald tut meinem Körper gut. Aber er belebt auch meinen Geist, denn er weist mich auf den Schöpfer hin. In jeder Pflanze, in jedem Tier begegnet mir das Staunen. Der Apostel Paulus schreibt: „Gott ist zwar unsichtbar, doch an seinen Werken, der Schöpfung, haben die Menschen seit jeher seine ewige Macht und göttliche Majestät sehen und erfahren können“ (Römer 1,20). So kann ich vom Wald lernen, denn die Weisheit, die den Wald ins Leben gerufen hat und ihn erhält, ist auch für mein Leben verantwortlich.

#### GELIEHEN ZUM WEITERGEBEN

Das Gefühl, ein Teil einer größeren Geschichte zu sein, ist selten so greifbar wie im Wald. Waldnutzer wissen in der Regel, dass sie die Wälder nicht von den Eltern als Erbe bekamen, sondern von den Urenkeln geliehen haben. Was ich pflanze, werden überübernächste Generationen ernten. Einige Linden, Eiben und Eichen erreichen in Deutschland ein Alter von etwa tausend bis tausendzweihundert Jahren. Auch wenn die Bäume in der Forstwirtschaft deutlich jünger gefällt werden (Fichten im Alter von etwa 80 Jahren, Buchen mit 120 Jahren, Eichen mit 180 Jahren), wird man nur in Ausnahmefällen die „Ernte“ selbst gepflanzter Wälder erleben können. Das lehrt mich, in meinem Leben an das Wohlergehen der nachfolgenden Generationen zu denken. Nicht nur: „Ich. Jetzt. Nehmen.“ Wie gut, dass die in der Waldwirtschaft erfundene Nachhaltigkeit langsam in das Denken unserer Gesellschaft Einzug hält. Wie gut, dass langsam immer mehr Menschen begreifen, dass wir Teil der Geschichte sind und Verantwortung für zukünftige Generationen haben. Im Wald ist das schon lange selbstverständlich.

Auch eine andere Sache ist hier selbstverständlich: Eine der größten Herausforderungen in unserem Leben ist das Loslassen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Verlustangst eines unserer stärksten Antriebsmotive ist. Gott erwartet von uns, gegen diese Angst zu handeln. Auf Altes zu verzichten. Neues zu wagen. Immer wieder müssen wir Liebgewonnenes verlassen, und das fühlt sich erst einmal schlecht an. Im Wald finde ich ein Bild, das mir hilft, damit besser umzugehen. Im Januar fotografierte ich einen Rehbock. Auf seinem Kopf würde man zwischen den Ohren ein Gehörn erwarten. Schöne, harte Stangen, klassisch geformt, mit jeweils drei Endungen. Für die Revierkämpfe im Sommer. Doch im Januar war das Geweih gerade in der Wachstumsphase. Ich staunte über die täglichen Wachstumssprünge: Die beiden mit Bast bedeckten Stangen wurden jeden Tag sichtbar länger, ich schätze, um jeweils etwa einen Zentimeter! Es sind keine Hörner, sie sind nicht aus Hornsubstanz und innen nicht leer, sondern durchgehend aus festem Knochen. Ein Wunderwerk, denn dieser Knochen wächst jedes Jahr nach. Das Geweih wird der Rehbock nach den Revierkämpfen abwerfen. Unglaublich. So viel Arbeit. So viele Ressourcen. Sein ganzer Stolz! Wenn es aber ausgewachsen ist, ist eine Anpassung oder ein Anbau nicht mehr möglich. Nur der völlige Neuaufbau kann Verbesserung bringen. Das Alte muss weg, damit das Neue, Bessere kommen kann. Jahr für Jahr wird das



Das Gefühl,  
ein Teil einer  
größeren  
Geschichte zu  
sein, ist selten so  
greifbar wie im  
Wald. Was ich  
pflanze, werden  
überübernächste  
Generationen  
ernten.





# Beten im

## Tipps für das Gespräch mit Gott

*Von Ulrich Wendel*

# Alltag

Es ist schon einige Jahre her, dass meine Tochter ein Teenager war. An eine Sache erinnere ich mich aber noch gut. Ein- oder zweimal im Jahr räumte sie ihr Zimmer um. Immer wenn ich dann die Tür aufmachte, staunte ich. Sie hatte uns vorher nicht gesagt, was sie vorhatte. Still und leise fanden Bett, Regale und Schreibtisch einen neuen Platz. Aus eigener Kraft hatte sie alles verschoben – mit untergelegten Pappen, wie ich es ihr gesagt hatte, damit der Bodenbelag nicht verkratzt wurde. Eigentlich sah es hinterher immer besser aus! Das Zimmer umräumen – das war für sie anscheinend immer mal wieder nötig gewesen. Ich selbst lebe gern

im Vertrauten, ich muss nicht dauernd alles umstellen. Aber es gibt einen Lebensbereich, in dem auch mir – als stetigem Menschen – ein Tapetenwechsel guttut. Und zwar beim Beten. Ich finde es belebend, im Gebet Neues auszuprobieren. Ich habe zwei, drei lange eingeübte Traditionen. An sie halte ich mich, und von ihnen lasse ich mich tragen. Aber gerade weil ich eher stetig veranlagt bin, merke ich nicht gleich, wenn diese Formen zwischenzeitlich leer geworden sind. Dann tut es mir gut, das „stille Kämmerlein“ meines betenden Herzens umzuräumen – oder auch mal ein paar neue Möbel hineinzustellen.

### „KLEINTEILIGE“ ALLTAGSIDEEN

Manchmal staune ich über Menschen, die so richtig lange beten können. Mir fällt das schwer. Ich gehöre nicht zu denen, die am liebsten in ein Gebetshaus fahren und 24 Stunden am Stück beten würden. Gebetsnächte sind mir eher fremd. Ich befürchte, dass meine Gedanken bei langen Gebetszeiten schnell abschweifen. Deshalb brauche ich vor allem übersichtliche, praktikable Alltagsideen. Ich versuche, mein Gebetsleben „kleinteilig“ anzulegen: lieber kurz und oft als lang und selten.

Ich weiß, dass es hilfreich für mich ist, mir in größeren Abständen auch ein Gegengewicht zu verordnen: einen längeren Gebetsspaziergang allein im Wald oder einen Tag der Stille. Zweimal in meinem Leben war ich auch zu einem Schweigewochenende in einem evangelischen Kloster. Das hat mich tief geprägt und eine neue Sehnsucht nach Gebet geweckt. Im Alltag brauche ich es aber kleinteilig.

Irgendwann habe ich aus der Not eine Tugend gemacht und praktikable Gebetsideen gesammelt, die für mich passen. Ein paar davon möchte ich weitergeben:

### DEN WEG VOM JAMMERN ZUM KLAGEN FINDEN

Gründe zum Jammern kommen schnell zusammen. Im Kleinen: die langweiligen Pflichten der kommenden Tage. Aufwachen mit Kopfschmerzen. Übergriffige Menschen, die mir ihre festen Vorstellungen aufzwingen wollen. Und im Großen: immer noch Ansteckungsgefahr in der Pandemie. Deprimierende Nachrichten aus Kriegsgebieten. Tote Bäume ringsum beim Waldspaziergang.

Jammern wäre allerdings eine Sackgasse. Klagen öffnet mich dagegen für Gott. Was ist der Unterschied? Jammern führt ins Selbstmitleid. Jammern spricht Sätze wie „Ach, wie schrecklich ist das alles!“ in meine Seele. Jammern übertreibt schnell. Ich komme ins sogenannte Katastrophisieren. Wenn mich zum Beispiel jemand kritisiert, mache ich daraus: „Alle lehnen mich ab, niemand liebt mich.“ Jammern ist ein Selbstgespräch.

Wenn ich dagegen klage, breite ich alles vor Gott aus. Ich schiebe es ihm hin. So entsteht ein echtes Gespräch mit ihm. Die Bibel ist voller Klagepsalmen. Jammerpsalmen finden wir dort allerdings nicht.

### LAUT BETEN

Auch wenn ich allein bin, bete ich ab und zu laut. Ich benutze meine Stimmbänder. Das gibt meinem Gebet gefühlt ein größeres Gewicht. Gott hört natürlich auch jedes Gebet des Herzens. Und ich selbst weiß ja auch, was ich beten will, bevor ich es ausspreche.

Dennoch: Beten mit hörbarer Stimme verleiht meinem Gebet Nachdruck. Ich bleibe nicht so schnell in Gedanken-splintern hängen, sondern führe einen Gebetsgedanken zu Ende. Was ich gebetet habe, steht irgendwie im Raum. Es fordert mich heraus, meinem eigenen Gebet zu trauen. Gott zu vertrauen, dass er mich hört. Mit vernehmbarer Stimme zu beten, hilft mir, mein Gebet selbst ernst zu nehmen.

### REDEN UND SEGNETEN IN BALANCE BRINGEN

Immer wieder entstehen Gesprächssituationen, in denen wir über andere Menschen reden. Manchmal ist das fürsorglich und wertschätzend – manchmal sind aber auch die Schwächen anderer ein interessantes Thema. Schnell gibt dann ein Wort das nächste.

Ich will das nicht verurteilen. Oft ist es wichtig, Stellung zu beziehen und einen anderen Menschen einzuschätzen. Es gibt Berufe, in denen das zur Arbeit dazugehört. Gerade so etwas kann das Sprungbrett für ein Alltagsgebet sein. Ich versuche mir anzugewöhnen, Reden und Segnen in Balance zu bringen. Das bedeutet: Immer, wenn ich über jemanden rede, segne ich diese Person anschließend im Stillen. Das bekommt niemand mit. Doch auf verborgene Weise geht Segen davon aus – und dieser Segen wird auf lange Sicht Veränderungskraft haben.

Immer, wenn ich über jemanden rede, segne ich diese Person anschließend im Stillen. Das bekommt niemand mit. Doch auf verborgene Weise geht Segen davon aus.



# Angekommen in der Lebensmitte

Vom Funktionieren-Müssen  
zum Sein-Dürfen

Von Catrin Walz

Mein letzter Umzug hat meinen Helfern einiges abverlangt. Zu meiner Dachwohnung führen 79 Stufen. Einen Aufzug gibt es nicht. Am Ende dieses anstrengenden Tages waren wir alle müde und geschafft. Einer der Helfer nahm mir mit einem Augenzwinkern das Versprechen ab, frühestens nach Ablauf von fünf Jahren wieder umzuziehen. Dieses Versprechen habe ich gehalten. Vor ein paar Wochen war ich selbst überrascht, als ich feststellte: Ich lebe jetzt tatsächlich seit fünfzehn Jahren in dieser Stadt und in dieser Wohnung. Mir scheint, ich bin angekommen.

Egal, ob ich mich zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto in der Stadt bewege, es gibt viele vertraute Wege. Orte, die ich gerne aufsuche. Unterschiedliche Routen, die ich für Spaziergänge wähle – je nachdem, ob ich eine, zwei oder drei Stunden Zeit habe. Ich weiß, wo eine Bank steht, auf der ich mich niederlassen und den Blick in die Weite oder über die Blütenpracht im Park schweifen lassen kann. Wichtiger noch als die vertrauten Orte sind die vertrauten Menschen. Beziehungen sind gewachsen durch die Höhen und Tiefen des Lebens hindurch. Eine Gemeinde wurde mir zur Heimat und bietet mir erfüllende Betätigungsfelder.

Ja, es waren fünfzehn Jahre, in denen ich ankommen und Wurzeln schlagen konnte. Zuvor war ich durch Studium und Beruf bedingt häufig umgezogen, hatte von Anfang

zwanzig bis Mitte dreißig – also ebenfalls in einem Abschnitt von fünfzehn Jahren – in acht unterschiedlichen Städten gelebt und Lust gehabt auf die Neuanfänge. Es war eine vielseitige, intensive, begegnungsreiche Zeit. Heute wundere ich mich darüber, wie locker ich das weggesteckt habe. Jetzt gehören beide Erfahrungen zu mir: das Aufbrechen und das Ankommen.

## DER WEG ZUM VERSÖHNT-SEIN FÜHRT DURCH DEN SCHMERZ

Anders angekommen bin ich inzwischen auch bei mir selbst als Singlefrau. Klar, mit meinem Singlesein durchlebe ich schöne und schwere Zeiten. Tage, an denen ich die Freiheit und Ruhe genieße, die Spontanität, tiefe Begegnungen und herzliche Freundschaft. Ich entdecke den Wert von intensiven Prozessen, die ich allein durchleben kann. Aber es gibt auch die Tage mit Einsamkeit, Sehnsucht und Schmerz, mit dem unerfüllten Bedürfnis nach Zweisamkeit. Mir tut es nicht gut, diese Schmerzpunkte und Leerstellen zu ignorieren, in einem stummen Frust zu versinken oder sie mit Aktionismus zuzudecken. Denn ich habe gelernt: Mein Weg zum Versöhnt-Sein mit meiner Lebenssituation führt nicht am Schmerz vorbei, sondern mitten durch den Schmerz. Ich darf immer wieder das Fehlen von Mann und Kindern betauern, ähnlich wie andere Frauen in meinem Alter gefordert sind, die Abschiede und den Mangel in ihrer Lebenssituation zu betauern. Es sind besondere Momente, wenn eine Freundin und ich einander unsere Verletzlichkeit zeigen können. Da fängt die verheiratete Frau an, von ihren unerfüllten Wünschen und den Leerstellen in ihrem Leben zu sprechen. Es sind

andere als meine, aber sie sind da – für mich teilweise überraschend. Wenn wir bereit werden, sie einander zu zeigen, entsteht eine wunderschöne Tiefe und Lebendigkeit. Dietrich Bonhoeffer beschrieb den Umgang mit den Leerstellen im eigenen Leben mit einem Satz, den ich mir immer wieder zu eigen machen will: „Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.“

#### GERNE MIT MIR SELBST ZUSAMMEN SEIN

Meine Gedanken wandern zu Jesus, der den Lebensstand von Verheirateten wie von Singles gleichermaßen wertschätzte. Er selbst war alleinstehend und gleichzeitig oft von Menschen umgeben. Das beeindruckt mich. Jesus hat vorgelebt, was es heißt, hingebungsvoll zu leben, ganz hineinverwoben in die Liebe zum Vater und die Liebe zu den Menschen. Er suchte die Rückzugsräume und das Gebet, war aber auch ganz präsent in den Begegnungen mit Menschen.

Für mich bedeutet so eine Haltung, mit Freude das zu genießen und zu gestalten, was ich als Singlefrau habe an Freiräumen und Möglichkeiten. Die gemeinsamen Stunden mit der befreundeten Familie, den Spaziergang mit einer Bekannten, aber auch die Zeit mit Gott und mit mir allein. Ich musste selbst lachen, als mir einmal der Gedanke durch den Kopf ging: Ich bin gerne mit mir zusammen. Der Satz stimmt – nicht immer, aber oft. Gerne mit mir zusammen zu sein, heißt, gerne in meinem Körper zu wohnen. Mir Gutes zu tun, zum Beispiel mit dem, was ich koche und esse – denn die Liebe zu mir selbst geht auch durch den Magen. Immer wieder helfen mir auch Körper- und Achtsamkeitsübungen, bei mir anzukommen. Oder eine Massage – 60 Minuten Verwöhnprogramm für den ganzen Körper. Das gönne ich mir alle paar Wochen mal. Und manchmal

genieße ich es, morgens beim Blick aus dem Fenster und Sonnenschein spontan der Lust auf eine lange Radtour nachzugehen. Einfach so, ohne Absprachen und langes Planen ...

Anders angekommen bin ich in den letzten Jahren nicht nur bei mir selbst, sondern auch bei Jesus. Mein Glaube ist alltäglicher geworden, mein Gebetsleben ehrlicher. Wut, Klage und Traurigkeit bekommen ebenso Raum wie Freude, Dankbarkeit und Begeisterung. Oft bin ich zwischendurch – beim Arbeiten, Kochen, wenn ich nachts wach liege oder unentschlossen auf dem Sofa sitze – im Gespräch mit Jesus und habe auch das Meditieren von Bibelworten für mich entdeckt. Oder ich bin einfach anwesend, in dem Wissen, er ist es auch: Ich muss jetzt nichts leisten, nicht mal im Gebet. Das tut so gut. Ich brauche solche Stunden allein. Ich brauche meine Rückzugsräume. Dann kann ich mich auch wieder auf intensive Begegnungen und volle Zeiten einlassen.

#### GUTE GEWOHNHEITEN

Für mich ist es hilfreich, um meine regelmäßigen Aufgaben in der Gemeinde,

~~~~~

Auf diesem Weg  
ist es möglich, zu  
einem Ja zu den  
eigenen Grenzen  
zu finden und  
vielleicht auch  
manche Erwartung  
hinter sich zu  
lassen, die man  
selbst und andere  
hatten.

~~~~~



# Freiheit und innere Heilung finden

**Ich wuchs in einem Dorf in einer liebevollen Familie auf. Trotzdem war es meinen Eltern nicht möglich, mich vor allem zu schützen. So wurden ein Zimmer im Dachgeschoss und ein Schuppen im Hinterhof für mich zu den erdrückendsten Orten meiner kindlichen Welt.**

*Von Katja Ryzak*

Da waren diese beiden Männer, die zu unserem engeren Bekanntenkreis gehörten. Doch niemand ahnte, wie nahe sie mir kamen. Ich war erst vier Jahre alt und dachte: Die dürfen das. Meine Kindheit war von sexuellem Missbrauch geprägt. Der Missbrauch wurde für mich Normalität, denn so war ich es über viele Jahre gewohnt. Trotzdem hoffte ich jedes Mal, dass mich irgendjemand retten und aus dem, was ich erleben musste, herausholen würde. Gleichzeitig wollte ich nicht, dass jemand zu dieser Tür hereinkam und sah, was ich da machte. Denn die Scham war groß, und ich fühlte mich schuldig. Die Angst davor, entdeckt zu werden, war so stark, dass ich einfach nur hoffte, es würde schnell vorbeigehen und ich dürfte einfach wieder nach draußen.

Erst einige Zeit später, als die Männer mich zu erpressen begannen, ahnte ich, dass sie das, was sie da taten, eigentlich nicht durften. Sie sagten: „Wenn du jemandem davon erzählst, machen wir es mit deinem kleinen Bruder!“ Also schwieg ich. Mein Schweigen dauerte viele Jahre an.

## WEGGESCHOBEN UND VERSCHLOSSEN

Der Missbrauch endete erst, als ich etwa elf Jahre alt war. Einer der beiden Täter starb bei einem Verkehrsunfall, und ich beschloss, meine Vergangenheit mit allen Erlebnissen in mein Unterbewusstsein zu stecken und nicht darüber zu sprechen. Das funktionierte auch zuerst, denn ab diesem Tag lebte ich mehrere Jahre, als wäre nie etwas

passiert. Doch das Erlebte hatte Folgen. Bereits sehr jung hatte ich mehrere ungesunde Männerfreundschaften. Ich rutschte in die Punkszene ab, war rebellisch und wütend. Meinen Hauptschulabschluss schaffte ich gerade so, begann dann eine Ausbildung nach der anderen, die ich immer nach kurzer Zeit wieder abbrach. Ich hatte kein Durchhaltevermögen.

Dann ließen meine Eltern sich scheiden, und ich war am Ende. Ein psychisches Wrack. Es begann eine Odyssee von einem Psychologen zum nächsten, mit 18 Jahren landete ich für drei Monate in einer psychosomatischen Klinik. In der Klinik kamen die Erinnerungen mit aller Macht zurück, und es war für mich, als wäre das alles erst gestern gewesen. Doch ich konnte es zulassen, meine Vergangenheit anzuschauen, und begann einen jahrelangen Heilungsweg mit Traumatherapien. Niemand in meiner Familie ahnte etwas von dem Missbrauch. Erst als ich 20 Jahre alt war, brach ich mein Schweigen und erzählte ihnen davon.

## NEUE HOFFNUNG

In den Jahren der Aufarbeitung lernte ich durch Freunde Jesus kennen. Er war mein bester Therapeut und half mir auf dem schmerzhaften Weg der Heilung. Wenn meine Vergangenheit wieder einmal über mich hereinbrach, konnte ich zu ihm fliehen. Durch Jesus konnte ich all die Bitterkeit und Rebellion, all die Wut und Scham loslassen, ich konnte vergeben und musste keine Last mehr mit mir tragen.

Ich sagte zu Gott: „Wenn du der Gott des Himmels und der Erde bist und mich tatsächlich geschaffen hast, dann musst du doch in der Lage sein, mein Leben ab jetzt komplett zu verändern.“ Und das tat er.

Da meine eigene Familie zerbrochen war, nahmen mich Freunde für einige Jahre in ihre Familie auf und halfen mir, mein Leben auf einen guten Weg zu bringen. Ich schloss eine Ausbildung als Friseurin ab, heiratete einen wunderbaren Mann und bekam zwei Kinder. Ich spürte schnell, dass mein Herz für Frauen und Mädchen schlug, die sexuellen Missbrauch erlebt hatten. Und Gott schenkte mir tiefes Mitgefühl für Frauen, die Opfer von Menschenhandel zum Zweck der sexuellen Ausbeutung geworden sind.

Man geht davon aus, dass über 90 Prozent der Frauen, die in Deutschland in der Prostitution tätig sind, zwangsprostituiert werden. Menschenhandel ist das weltweit am schnellsten wachsende kriminelle Gewerbe. Die Einnahmen werden auf 14,6 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt. Weltweit sind schätzungsweise 40 Millionen Personen von Menschenhandel betroffen – die Dunkelziffer ist sicherlich weitaus höher.

Um dem entgegenzutreten, wollte ich mich für die unbezahlbare Würde aller Frauen einsetzen. Deshalb informierte ich mich, was es in meiner Umgebung an Not und an Hilfsangeboten gab. Ich sprach viel mit meinen Freundinnen darüber. Wir waren uns schnell einig, die Hilfsorganisation „Hope“ zu gründen, um Frauen und Kindern aus dem Rotlichtmilieu eine neue Perspektive aufzuzeigen.

In der Anfangszeit war ich tief verunsichert, ob ich überhaupt dazu geeignet war, eine solche Organisation zu leiten – jung, ohne Erfahrung, ohne passende Ausbildung. Was sollte ich, eine unbekannte Friseurin, schon ausrichten?

Es gab Menschen, die versuchten, mir einzureden, dass ich das nicht könne und nicht gut genug dafür sei. Ich habe ihnen geglaubt und zweifelte sehr, denn bestimmt gab es viele, die das besser konnten als ich. Ich verglich mich mit anderen Menschen und war gleich am Anfang meiner Berufung schon kurz davor aufzugeben.

#### EIN BESONDERER TRAUM

Doch dann kam die Nacht, die alles veränderte. Ich hatte einen Traum. Ich sah, dass Jesus an mein Bett trat und sagte: „Katja, setz dich zu mir, ich möchte dir eine Geschichte erzählen.“ Ich setzte mich zu ihm, und Jesus öffnete ein Buch, das voller Bilder war. Und er erzählte mir die Geschichte dazu:

Ein kleiner Holzstamm fragte sich: „Wer bin ich denn? Ich bin nur aus einem einfachen Holz geschnitzt, was bin ich schon?“ Er hatte große Zweifel und verglich sich immer wieder mit Edelmetallen – der Eisenstange, dem Goldbarren, dem Silberstück und der Bronzemünze. Er dachte: *Was bin ich denn schon im Vergleich zu diesen edlen Metallen, die so viel wertvoller sind als ich?*





# Mehr

Wo mein Versagen auf deine noch größere Gnade trifft,  
entsteht Hoffnung.

Wo meine Schuld auf deine noch größere Vergebung trifft,  
geschieht Befreiung.

Wo meine Schwachheit auf deine noch größere Macht trifft,  
fließt Kraft.

Wo meine Verzagtheit auf deine noch größeren Zusagen trifft,  
wächst Mut.

Wo meine Härte auf deine noch größere Liebe trifft,  
schmilzt mein Herz.

Wo meine Ratlosigkeit auf deine noch größere Weisheit trifft,  
eröffnen sich Perspektiven.

Wo meine Unruhe auf deinen noch größeren Frieden trifft,  
werde ich still.

Wo meine Endlichkeit auf deine noch größere Ewigkeit trifft,  
hat der Tod verloren.

ANDREA BRICKEY

