

Pam Vredevelt

*Cappuccino  
für die Seele*

Was Ihnen wohltut  
und neue Kräfte bringt

**SCM Collection**

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel  
ESPRESSO FOR A WOMAN'S SPIRIT  
bei Multnomah Publishers, Sisters/Oregon  
© 2000 Pam Vredevelt

Deutsch von Barbara Trebing  
Die Bibelzitate wurden folgenden Übersetzungen entnommen:

ohne besonderen Vermerk:  
Lutherbibel, revidierter Text 1984,  
durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,  
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

außerdem:  
Hoffnung für alle® (Brunnen Verlag Basel und Gießen),  
Copyright © 1983, 1996, 2002 by International Bible Society®.  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Verlags. (HFA)

## 10. Gesamtauflage 2010

© 2002 der deutschen Ausgabe:  
bis 2009 Oncken Verlag Wuppertal und Kassel,  
SCM Collection im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten ab 2010  
Umschlag: **krauss**werbeagentur.de, Herrenberg  
Satz: Werbe- und Verlagsgesellschaft, Grevenbroich  
Druck: Leo Paper Products  
ISBN 978-3-7893-9450-8  
Bestell-Nr. 629.450

# INHALT

Ein erster Schluck .....	7
1 Nicht vergessen! .....	11
2 Quellen in der Wüste .....	21
3 Das Geschenk des Glaubens .....	33
4 Im Wechsel der Zeiten .....	45
5 Hoffnungssamen .....	59
6 Berührungen .....	67
7 Vollkommen (aber) fix und fertig .....	75
8 Welch ein Vermächtnis! .....	84
9 Die Kraft von Stoßgebeten .....	91
10 Zank und Streit .....	101
11 Sehnsucht nach mehr .....	109
12 Fliegen im Kaffee .....	119
13 Zu Höherem bestimmt .....	126
14 Am Ende der Weisheit .....	134
15 Der eingeschlagene Weg .....	143
16 Fragen an den Fachmann .....	157
17 Vergebung ist übernatürlich .....	165
18 Weihnachtschaos .....	180
19 Gottes Mathematik .....	189
20 Gottes Uhrzeiger .....	199
Fragen für den Kaffeeklatsch .....	210

## KAPITEL 2

# Quellen in der Wüste



*Neigt eure Ohren her und kommt her zu mir!  
Höret, so werdet ihr leben.  
Jesaja 55,3; Hfa*

»Pam, da ist ein dringender Anruf für dich aus der Schule. Nathan ist verschwunden. Sie haben die ganze letzte halbe Stunde nach ihm gesucht und können ihn nicht finden. Deshalb wollen sie jetzt die Polizei rufen.« Mit besorgtem Gesicht stand meine Sekretärin in der Bürotür.

Die Nachricht hätte wohl jeder Mutter eiskalte Schauer über den Rücken gejagt. Aber bei mir wurde die Angst noch dadurch verstärkt, dass Nathan das Down-Syndrom hat. Ihm fehlt bei seinen Ausflügen das Sicherheitsventil, das gesunder Menschenverstand und Reife sonst bieten. Wenn keine Erwachsenen da sind, um ihn zu beaufsichtigen, nimmt die Gefahr, dass Nathan etwas zustößt, überproportional zu.

Das Adrenalin jagte mir durch die Venen, als ich nach dem Telefonhörer griff, den meine Sekretärin mir entgegenstreckte. »Hallo, hier ist Vredevelt«, meldete ich mich und versuchte, möglichst ruhig zu erscheinen.

»Frau Vredevelt«, hörte ich Nathans Lehrerin. »Irgendwie ist Nathan während der Pause vom Schulhof verschwunden. Wir haben ihn überall gesucht. Der Rektor

lässt auch die Nachbarschaft absuchen. Unsere Mitarbeiter durchkämmen das Schulgelände und die angrenzenden Grundstücke. Wir werden jetzt auch die Polizei um Hilfe rufen.«

»Ich komme.«

Bis ich am Auto war, krampfte sich mein ganzer Magen zusammen. Mir war, als hätte ich einen Klumpen groß wie ein Tischtennisball im Hals. Es ist erstaunlich, was Angst mit unserem Körper anstellt.

Ich redete mir selbst gut zu: »Ist ja gut, Pam. Beruhige dich. Gott weiß genau, wo Nathan ist. Jede Menge Leute suchen ihn. Ganz ruhig. Mach dir keine falschen Ängste. Du bist niemandem eine Hilfe, wenn du jetzt durchdrehst. Komm, entspann dich. In fünf Minuten bist du in der Schule.«

So sah mein Plan aus.

Aber Sie wissen ja, wie das mit Plänen geht.

Als ich den Zündschlüssel drehte, wies mich ein Summton darauf hin, dass der Tank leer war. Ich hatte eigentlich am Morgen auf dem Weg zur Arbeit tanken wollen, aber da ich etwas spät dran war, hatte ich es gelassen. Bis zum Büro würde ich es gerade noch schaffen, hatte ich gedacht, und könnte dann auf dem Heimweg tanken.

Was meinen Sie, was eine ausgebildete Therapeutin in einer solchen Situation tut? Reagiert sie ganz rational und sagt sich: »Hmm. Sieht aus, als müsste ich tanken«? Bewahrt sie Haltung, zuckt gleichgültig mit den Achseln und sagt: »Na schön, was soll's«? Oder schlägt sie die Hände über dem Kopf zusammen, ruft der Benzinanzeige ein verzweifertes »O nein!« zu und bricht dann in Tränen aus?

Nun, Sie haben sicher richtig geraten. Nicht nur die Tankanzeige war im Moment am Anschlag. Nach meinem kleinen Anfall schaffte ich es immerhin, mich etwas

zusammenzureißen, damit ich beten konnte: »Bitte, Herr, hilf, dass ich es noch bis zur Tankstelle am Weg zur Schule schaffe.«

Er half mir. Aber ich hätte wohl auch für die Leute an der Tankstelle beten sollen, denn sie waren langsamer als jede Schnecke. Ein paar l-a-n-g-e Minuten saß ich in meinem Auto und wartete – ich war die einzige Kundin – und niemand kam. Falls Gott meine Geduld auf die Probe stellen wollte, habe ich jämmerlich versagt. Nachdem ich eine Zeit lang gewartet hatte, ging ich in den Kiosk und sagte: »Könnte mir wohl jemand helfen? Ich hab's eilig. Mein kleiner Sohn ist verschwunden und ich muss ihn suchen.«

Der Typ hinter dem Tresen trödelte herum, als wäre ihm alles egal. Er legte den Kopf auf die Seite, kniff die Augen zusammen und musterte mich. Sie wissen schon, als wollte er sagen: »Jaja, ist ja schon gut, junge Frau.« Dann bewegte er sich langsam zur Zapfsäule. Zwölfeinhalb Minuten später verließ ich die Tankstelle, aber in mir hatte sich so viel negative Energie angestaut, dass sie ohne weiteres einen Vulkanausbruch hätte auslösen können. Oder wäre Ihnen ein Feuerwerk lieber? Ich hätte Ihnen eines liefern können, neben dem das Neujahrsfeuer vom Eiffelturm jämmerlich verblasst wäre.

Panische Gedanken schossen mir durch den Kopf. »Was ist, wenn wir Nathan nicht finden? Was ist, wenn er auf eine verkehrsreiche Straße läuft? Was, wenn ihn irgendein Gauner schnappt?« Die wildesten Bilder liefen vor meinen Augen ab. Eine lebhaftere Phantasie ist sicher ein Segen, wenn man Bücher schreibt, aber in solchen Situationen ein Fluch.

Endlich war ich an der Schule. Ich raste zum Eingang, an einer Frau vorbei, die auf dem Weg zum Parkplatz war. Wahrscheinlich stand auf meiner Stirn geschrieben:

»Panische Mutter!«, denn sie sah mich nur kurz an und fragte dann: »Sind Sie Nathans Mama?«

»Ja«, erwiderte ich atemlos und hoffte, sie hätte eine gute Nachricht.

»Sie haben Nathan gefunden.«

»Oh, Gott sei Dank.«

»Er ist beim Rektor«, fügte sie noch hinzu.

Und tatsächlich. Da war mein kleiner Ausreißer im Rektorenzimmer und sah mir sehr ernst und schuld- bewusst entgegen. Ich kann mich nicht erinnern, dass Nathan jemals nicht mit einem Lächeln auf mich zuge- sprungen ist, um mich in die Arme zu schließen, wenn wir einmal für ein paar Stunden getrennt waren. Aber diesmal rührte er sich nicht vom Fleck. Er ließ den Kopf hängen und blickte mich mit schuldbewussten Augen an. Er wus- ste genau, dass er diesmal etwas ganz, ganz Schlimmes angestellt hatte.

Ich nahm ihn in die Arme und sagte leise: »Nathan, ich hatte große Angst um dich. Und der Rektor und die Leh- rerinnen haben sich auch große Sorgen gemacht. Das war wirklich nicht gut von dir, einfach vom Schulhof zu gehen.«

Der Rektor erzählte mir, was passiert war. Irgendwie war Nathan auf die Rückseite des Schulgeländes geraten, hatte das Tor aufgestoßen und war zu einem benachbarten Altenheim gewandert. Dort war er in den dritten Stock gefahren (Nathan hat eine Schwäche für Fahrstühle und weiß genau, wie er sie bedienen muss), durch die Gänge gestreunt, dann wieder nach unten gefahren und durch den Hinterausgang entwischt. Wahrscheinlich hatte er genug alte Leute gesehen und fand, es sei an der Zeit, Interessan- teres zu entdecken.

Von unstillbarer Abenteuerlust getrieben, war er ins nächste Haus im Block vorgedrungen, das nun zufällig ein

Krankenhaus war. Dort erkannte ein älterer Mann, dass Nathan ganz allein im Foyer und noch dazu behindert war. Er vermutete, dass der Junge sich verirrt hatte, und nahm sich seiner an. Ein paar Minuten später kam jemand vom Suchkommando der Schule um die Ecke.

Den Rest des Nachmittags verbrachte Nathan zusammen mit der Schulpsychologin im Büro des Rektors. Sie malte mit ihm Bilder über den Vorfall und versuchte ihm damit begreiflich zu machen, was er darf und was nicht. Ich bin so dankbar, dass wir solche Möglichkeiten haben, um Nathan zu fördern.

Ich selbst habe bei dieser Episode wohl mehr Adrenalin durch meinen Körper gejagt als im ganzen Monat vorher. Und wie war mir erst am nächsten Tag zumute! Als um halb sechs am Morgen der Wecker ging, hatte ich das Gefühl, ich wäre unter einen Lastwagen geraten. Mir war nicht nur körperlich elend. Auch im Kopf ging mir alles rund, und die Angst saß mir an der Gurgel. Die Furcht vor dem, was noch kommen würde, war fast größer als die Schrecken des vergangenen Tages.

Haben Sie je etwas Ähnliches erlebt? Ist es Ihnen auch schon so ergangen, dass die Angst immer noch da ist und Ihr ganzes Denken beherrscht, obwohl die Panik vorbei und das Problem gelöst ist? Gerade dann brauchen wir Zeit mit Gott – gerade in diesen Momenten, wo wir meinen, er sei ganz weit weg.

Ich zwang mich aufzustehen, weil ich wusste, dass ich Gottes Zuspruch brauchte. Ich musste allein sein. Ich musste still werden. Und ich brauchte das Reden seines Geistes, damit meine geschundene Seele wieder munter wurde.

An jenem Morgen nach Nathans Davonlaufen machte ich mir also eine Tasse Kaffee, suchte mir einen bequemen Platz im Wohnzimmer und wählte die Direktverbindung

zu Gott. Es war nur ein kurzes Gebet. Nichts Kompliziertes, nur ein einfacher Hilferuf: »Herr, du weißt, welche Sorgen ich mir wegen Nathan mache. Bitte sprich du heute mit mir. Bitte gib mir einen neuen Blick und hilf mir zu hören, was du mir heute Morgen sagen willst.«

In den letzten beiden Jahren lese ich jeden Morgen einen Abschnitt aus einer bestimmten Bibellese. Für jeden Tag des Jahres ist ein Text aus dem Alten und einer aus dem Neuen Testament angegeben. Aus dem Abschnitt jenes Tages habe ich mir ein paar Verse notiert.

Ich will in der Wüste Wasser und in der Einöde Ströme geben, zu tränken mein Volk, meine Auserwählten. (Jesaja 43,20)

Denn ich will Wasser gießen auf das Durstige und Ströme auf das Dürre; ich will meinen Geist auf deine Kinder gießen und meinen Segen auf deine Nachkommen, dass sie wachsen sollen wie Gras zwischen Wassern, wie die Weiden an den Wasserbächen. (Jesaja 44,3-4)

Und ich will dir heimliche Schätze geben und verborgene Kleinode, damit du erkennst, dass ich der Herr bin, der dich beim Namen ruft, der Gott Israels. (Jesaja 45,3)

Dem aber, der überschwänglich tun kann über alles hinaus, was wir bitten oder verstehen, nach der Kraft, die in uns wirkt, dem sei Ehre. (Epheser 3,20-21)

Die Worte sprachen mich ganz unmittelbar an. In mein Tagebuch schrieb ich, was der Herr mir wohl sagen wollte: »Pam, wenn dich das Leben in eine heiße, trockene, dürre Wüste führt, dann sieh auf mich. Ich habe immer, was du brauchst. Ich will erfrischen. Meinen Vorrat kannst du nie

ausschöpfen. Ich habe genug – und mehr als das – für dich und deine Kinder. Ich will meinen Geist ausgießen und deine Kinder heute segnen. Sie sollen wachsen. Und inmitten aller Schwierigkeiten und dunklen Zeiten, die dir begegnen, will ich dir Schätze geben – Schätze, die man nur im Dunkeln finden kann –, die dir zeigen, dass ich dich liebe und über alles, was sich in deinem Leben ereignet, ganz genau Bescheid weiß. Ich verstehe deine Schwäche und deine Verletzlichkeit. Aber lass dich nicht von deinen Gefühlen in die Irre leiten. Mein Geist lebt in dir und er kann viel mehr tun, als du dir je vorstellen kannst. Darum werde ruhig. Vertraue. Lass dich von meinen Worten stärken. Sie sind Geist und sie sind dein Leben.«

Als ich an jenem Morgen die Bibel zuklappte, sah ich das Leben wieder in einem gesünderen Licht. Rein körperlich hatte ich zwar immer noch das Gefühl, als sei ich unter einen Bulldozer geraten, aber in meinem Kopf war es ruhiger geworden. Äußerlich hatte sich eigentlich nichts geändert, aber innerlich war alles anders. Der chaotische Gefühlswirrwarr hatte sich geordnet und geklärt. Der Geist des Glaubens hatte meine Ängste besiegt.

Das ist die Kraft, die in einem kleinen Moment der Stille liegt, gepaart mit einem Herzen, das für Gott offen ist. Ich habe manchmal den Eindruck, als gäbe es bestimmte Quellen, die wir nur dann anzapfen können, wenn wir in Gottes Gegenwart stille werden. Die Ruhe regt meine Gedanken an. Sie gibt mir Gelegenheit, auf das zu achten, was in mir vorgeht, und zu hören, was Gott mir sagen will. »Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin«, sagt der Psalmist.

Vielleicht ist die Stille eine Voraussetzung für das Erkennen.

Deshalb ist es mir wichtig, jeden Tag eine Zeit lang allein zu sein. Das hilft mir, ruhig zu werden. Ich ziehe mich

zurück von Lärm, Terminen, Projekten. Ich lasse die ewigen Ablenkungen einmal beiseite, all die Dinge, die erledigt werden müssten, und auch all die unnötigen Dinge. Wenn ich nicht die Kontrolle über meine Verpflichtungen behalte, dann können sie mich verzehren. Ich muss in meinen Tagesablauf Zeit einplanen, um innerlich aufzutanken, wenn ich so werden will, wie ich wirklich sein möchte.

Ich denke manchmal, uns modernen Frauen sollte es leichter fallen als den früheren Generationen, Zeiten der Stille in unseren Tag einzubauen. Wir haben so viele Geräte, die uns die Arbeit erleichtern und die Zeit, die wir für bestimmte Dinge brauchen, beträchtlich verkürzen. Ein Geschirrspüler wäscht die Teller, die Waschmaschine erledigt die Wäsche und der Trockner macht sie schön weich und flauschig. Autos und Flugzeuge beschleunigen die Fortbewegung. Staubsauger verschlingen den Schmutz vom Fußboden. Glasfasern ermöglichen die Kommunikation über weiteste Entfernungen. Das Internet liefert uns mit einem Tastendruck eine Fülle an Informationen. Die Mikrowelle bringt in drei Minuten das Essen auf den Tisch. Und im Fast-Food-Restaurant wird für uns gekocht, wenn wir zwischen zwei Terminen keine Zeit haben, nach Hause zu gehen.

Technisch gesehen haben wir dazugewonnen.

Aber geistlich gesehen? Da bin ich mir nicht so sicher.

Es scheint, als würden wir unsere Kraftreserven trotz all der freien Zeit viel eher aufzehren als immer wieder aufzuladen. Wir stürzen uns viel zu schnell in alle möglichen Beschäftigungen, sei es im Blick auf unseren Partner, die Kinder, den Beruf oder die Gemeinde, ohne vorher die Kosten zu überschlagen.

Auch wenn es sich dabei um durchaus ehrenwerte Anliegen handelt, muss ich doch öfter einmal innehalten und

mich fragen, ob sie zum jetzigen Zeitpunkt wirklich das Richtige für mich sind. Will Gott wirklich, dass ich einem Vorstand beitrete – zu diesem Zeitpunkt? Wenn ich jetzt zu etwas Ja sage, wozu muss ich dann Nein sagen, um das Gleichgewicht zu wahren? Wenn ich mich blind in alle möglichen Aktivitäten stürze, ohne auf Gott zu hören, dann erreiche ich nichts, außer dass ich bald erschöpft bin und mich nicht mehr wohl fühle.

Wie das abläuft, sehe ich häufig in meiner Praxis. Je zerrissener sich eine Frau fühlt, desto öfter sucht sie ihre Ausflucht darin, dass sie noch mehr Zerstreuung sucht und sich noch mehr Aktivitäten auflädt. Rollo May hat einmal gesagt: »Es ist eine alte und tragische Gewohnheit des Menschen, dass er nur immer schneller läuft, wenn er sich verirrt hat.«

Doch die Jagd nach Äußerlichkeiten, und seien sie noch so verführerisch, kann die innere Leere nicht füllen. Es funktioniert nicht, sich wahllos auf irgendwelche Aktivitäten zu stürzen, um den Schrei der Seele zu ersticken. Das ist etwa so, wie wenn eine Mutter hofft, sie könne ihr schreiendes Baby zur Ruhe bringen, indem sie den Küchenboden schrubbt. Ein hungriges Baby lässt sich nur dann beruhigen, wenn sie es füttert. Und genauso können wir unsere durstige, konfliktbeladene Seele nur dann zur Ruhe bringen, wenn wir auf ihr Schreien hören und ihr die richtige Nahrung geben. Jesus sagte: »Wer von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe, den wird in Ewigkeit nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm eine Quelle des Wassers werden, das in das ewige Leben quillt« (Johannes 4,14).

Ich selbst kann am Morgen, wenn der Lärm von draußen noch gedämpft ist, am besten hören, was mein Inneres braucht. Anderen gelingt es vielleicht am Nachmittag besser, wenn die Kinder schlafen, oder am Abend, bevor

das Licht gelöscht wird. Es ist letztlich nicht so wichtig, zu welcher Tageszeit wir zu Gott kommen. Auf jeden Fall aber werden wir aus diesen Zeiten der Stille mit Gott gestärkt hervorgehen. Ist es nicht das, was Jesaja meint, wenn er schreibt: »Durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein« (Jesaja 30,15)?

Mit leerem Tank kann es nicht weitergehen, sei es beim Auto oder im eigenen Leben. Wenn wir uns stattdessen die Zeit nehmen, Worte des Geistes und des Lebens zu trinken, dann können wir den Anforderungen des Tages – auch den dringenden Anrufen und den Notfällen – voller Mut und Kraft und Energie begegnen.

Jesu Quelle fließt davon über.

Trinken Sie mit mir davon.

## *Ein Schlückchen Hoffnung und Humor*

Eine junge Frau betrat in New York eine Bank und verlangte nach dem Kreditberater. Sie erklärte, sie müsse geschäftlich für zwei Wochen nach Europa fliegen und brauche fünftausend Dollar. Der Bankbeamte erwiderte, für einen Kredit in dieser Höhe benötige die Bank eine Sicherheit. Daraufhin übergab sie ihm die Schlüssel zu ihrem neuen Rolls-Royce, den sie direkt vor der Bank abgestellt hatte. Der Wagen wurde untersucht und als Bürgschaft akzeptiert. Ein Angestellter fuhr den Rolls in die Garage der Bank.

Zwei Wochen später kam die Frau zurück und zahlte die fünftausend Dollar zuzüglich Zinsen, die sich auf 15,41 Dollar beliefen. »Gnädige Frau«, sagte der Kreditberater, »es war uns ein Vergnügen, für Sie tätig zu sein, und es hat ja auch alles wunderbar geklappt. Aber wir haben uns etwas gewundert. Wir haben während Ihrer Abwesenheit nähere Erkundigungen eingezogen und dabei festgestellt, dass Sie Multimillionärin sind. Deshalb fragen wir uns, wieso Sie bei uns fünftausend Dollar aufnehmen wollten?«

Die Frau entgegnete lächelnd: »Wo sonst in New York könnte ich meinen Wagen zwei Wochen lang für fünfzehn Dollar parken?«



Nenn ihn Java, Bohnentrank, schwarz geröstetes Wasser, Schriftstellerdroge, qualmenden Teer, geröstetes Coffein

oder einfach Kaffee. Hauptsache, er steht in einer Tasse neben meinem Bett, wenn ich aufwache. *Nelson Lin*



Eine halbe Stunde zum Zuhören ist wichtig, außer wenn du viel zu tun hast. Dann brauchst du eine ganze Stunde.



Ohne Zeiten der Stille kann ich nicht die Frau sein, die ich sein sollte. Stille ist ganz wesentlich, wenn man in die Tiefe wachsen will.

