

Elisabeth Bührer-Astfalk

Gehalten

Das Andachtsbuch
für Alleinerziehende

SCM

R. Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2020 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Bodenborn 43 · 58452 Witten
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse
folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen.
Weiter wurden verwendet:
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe
in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Umschlaggestaltung: Nakischa Scheibe Fotografie + Design
Titelbild: © Elisabeth Ansley / Trevillion Images
Autorenfoto: © Peter Schäublin, peterschaebulin.com
Satz: typoscript GmbH, Walldorfhäslach
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-417-26955-0
Bestell-Nr. 226.955

Inhalt

Zum Einstieg	5
--------------------	---

Teil 1

Plötzlich alleinerziehend

1. Zerbrochene Herzen	8
2. Es ist, wie es ist	12
3. Wohin mit der Wut?	16
4. Ändere die Blickrichtung	20
5. Zu viel Chaos	24
6. Mach mal eine Pause	28
7. Rufe um Hilfe	32
8. Gemeinschaft tut gut	36
9. Beim Psychologen	40
10. Das Glück der anderen	44

Teil 2

Gott ist da

1. Bete mit Psalmen	50
2. Tu heute mal nichts	54
3. Abba-Liebe	58
4. Gottes Wort ist wahr	62
5. Häng dich an Gott	66
6. Vergib dir selbst	70
7. Empfange Gottes Mutterliebe	74
8. Sei dankbar – trotz allem	78
9. Entdecke das Neue	82
10. Im Wartezimmer Gottes	86

Teil 3

Gott versorgt

1. El-Roi – Ein Gott, der dich sieht	92
2. Keine Angst – er hält dich	96
3. Poltere an die Tür Gottes	101
4. Verändere dein Denken	106
5. Unter Gottes Schutz	110
6. Du sollst leben	114
7. Versorgungswunder.....	118
8. Triff gute Entscheidungen	122
9. Novemberblues	126
10. Mut zum Muttersein.....	130

Teil 4

Geh weiter mit Gott

1. Kopf hoch!	136
2. Alles hat seine Zeit	140
3. Wunder werden wahr	144
4. Überwinde deine Schuldgefühle	148
5. Gottes guter Plan B	152
6. Schließe Frieden mit deiner Vergangenheit	156
7. Das finstere Tal und der gute Hirte	160
8. Seine Adlerkraft	164
9. Mütter-Gebetsfreundinnen	168
10. Mache gute Erfahrungen mit Gott	172

Ausklang – gehalten von Gott 176

Anmerkungen 176

Teil 1

Plötzlich
alleinerziehend



1. Zerbrochene Herzen

Immer wieder taucht sie in mir auf, die letzte Zeit meines Mannes, die schwere Krankheitszeit. Sie quält mich, lässt mich nicht in Ruhe. Vor meinem inneren Auge sehe ich, wie ich an seinem Bett im Krankenhaus sitze. Es ist ein Einzelzimmer, das »Sterbezimmer«, wie ich eine Schwester hatte sagen hören. An einem Tag streichelt er mir noch sanft das Haar und flüstert leise: »Ich liebe dich.« Doch dann werden die Tage immer beschwerlicher, das Atmen anstrengend. Eines Abends flüstert er kaum hörbar: »Kannst du mir den Sauerstoff höherstellen?« »Oh ja, klar, mache ich.« Tief besorgt betätige ich die Apparatur. Meine Hand zittert. Dann setze ich mich wieder an sein Bett, schaue ihn an, höre seinen schweren Atem. Es geht ihm sehr schlecht. Mein Herz klopft laut vor Angst. Als ich ihn anspreche, reagiert er kaum noch. Ich drücke den Notfallknopf, aber es kommt niemand. Dann springe ich auf den Flur hinaus und suche die Schwester. Sie eilt herbei, fühlt seinen Puls und sagt dann, langsam zu mir aufschauend: »Er ist tot.« Fassungslos starre ich sie an. In mir schreit es: »Nein, bitte, nein!« Dann drehe ich mich weg zum Fenster, schaue in die Dunkelheit hinaus und spüre, wie sich langsam, aber unaufhaltsam ein Riss quer durch mein Herz zu ziehen beginnt.

Seither sind einige Wochen vergangen, die Kinder halten mich tagsüber am Leben. Doch in der Nacht kommt der Schmerz. Er fühlt sich an, als könnte ich darin versinken. Ich liebe meinen Mann noch immer. Doch die Liebe, die ich für ihn empfinde, bleibt einseitig. Er kann und wird sie nie mehr erwidern. Das ist kaum auszuhalten. Zum ersten Mal in meinem Leben verstehe ich den Ausdruck: »Mein Herz ist gebrochen.« In dieser Zeit bekomme ich viel Post. Eines Tages liegt ein Brief aus Deutschland im Briefkasten. Eine Frau, die ich gar nicht kenne, hat ihn mir geschrieben. Ich öffne ihn und lese: »Im letzten Jahr habe

auch ich einen geliebten Menschen verloren. Mir hat es geholfen zu schreiben. Denn Schreiben schlägt eine Brücke.« Der Brief und die Anteilnahme dieser Frau tun mir gut. Ich denke lange über diese Zeilen nach. Dann probiere ich es aus und nutze nun fortan meine schlaflosen Stunden zum Schreiben. Ich schreibe Erinnerungen auf, schreibe auf, wie sehr mir mein Mann fehlt, wie weh mir sein Tod tut. Und an Gott schreibe ich ein großes »Warum?«



In meiner Stillen Zeit lese ich oft Verse aus dem Buch Hiob, obwohl das Leid, das Hiob erlebt hat, meine Vorstellungskraft übersteigt. »Schlimmer geht's nimmer«, fällt mir dazu nur ein. Zuerst verliert Hiob seinen gesamten Besitz und dann noch alle seine Kinder. Danach wird er schwer krank, und damit nicht genug, wendet sich auch noch seine Frau von ihm ab. Er hat treue Freunde, das scheint ein Lichtblick zu sein, doch leider verstehen sie seine Situation falsch und machen durch ihre Reden seine Not nur noch schlimmer.

Das Schlimmste für Hiob ist jedoch, dass er nicht weiß, warum er so leiden muss. Und so schreit er zu Gott: *»Habe ich gesündigt? Was habe ich dir getan, du Wächter der Menschheit? Warum machst du mich zur Zielscheibe deiner Angriffe? Bin ich dir eine Last?«* (Hiob 7,20). Doch Hiob bekommt darauf keine Antwort. Ja, es scheint so, als habe sich Gott vor ihm verborgen. Verzweifelt sagt er: *»Ich wollte, ich wüsste, wie ich Gott finden und zu seiner Wohnung kommen könnte. (...) Doch gehe ich nach Osten, so ist er nicht da. Gehe ich nach Westen, merke ich nichts von ihm. Tut er sein Werk im Norden, fällt es mir nicht auf. Wende ich mich nach Süden, sehe ich ihn nicht.«* (Hiob 23,3; 8-9).

In Kapitel 30,16 spricht Hiob weiter von seiner Not: *»Mein Herz ist gebrochen, ich bin meinem Elend völlig ausgeliefert.«*

Diese Abgründe und Gefühle von tiefster menschlicher Not und Verlassenheit tauchen bei einem Mann auf, der sein Leben lang mit

Gott unterwegs war. Ich bin froh, dass die Bibel davon berichtet, denn diese Fragen und Gefühle dürfen sein. Ja, sie müssen sein, weil sie ehrlich sind. Alles andere würde nicht dem entsprechen, was Hiob gerade durchleidet.

Vielleicht ähneln Hiobs Fragen auch deinen eigenen? *Warum ich? Wo ist Gott?* Vielleicht hat eine Lebenssituation auch dein Herz gebrochen?

Das Buch Hiob will dir Mut machen, all deine Fragen, Gedanken und Gefühle nicht für dich zu behalten, sondern sie mit Gott zu teilen. Gerade auch dann, wenn dein Umfeld deine Not zu wenig versteht, so wie das bei Hiob der Fall ist. Denn Gott hält alle Klagen aus, und er wünscht sich, dass du dich trotz allem an ihn wendest und an ihm festhältst. Dass du mit ihm in Beziehung bleibst.

Wie lange Hiob leiden muss, geht aus der Geschichte nicht hervor. Doch trotz seines großen Leides bleibt er an Gott dran und hält so lange durch, bis Gott ihm begegnet, in einem gewaltigen Sturm (Hiob 40,6). Nun erfährt Hiob: Gott ist tatsächlich real und er ist groß und mächtig. Er hat den Überblick über sein Leben und hält es in seiner Hand.

Eine Antwort auf die Frage nach dem Warum erhält Hiob nicht, zumindest noch nicht. Trotzdem erkennt Hiob Gottes Größe und Allmacht an und akzeptiert damit auch, keine Erklärung auf diese sinnlos erscheinende Tragödie seines Lebens zu bekommen. Doch dann tut Gott ein großes Wunder: Er schenkt Hiob Heilung und Wiederherstellung. Äußerlich und innerlich.

Am Schluss des Buches Hiob lesen wir in Kapitel 42,5, wie Hiob bekennt: *»Bisher kannte ich dich (Gott) nur vom Hörensagen, doch jetzt habe ich dich mit eigenen Augen gesehen.«* Das zeigt, dass jede Lebenskrise auch die Chance beinhaltet, Gott noch einmal ganz neu zu begegnen.



Gottesbegegnungen kommen heute meistens nicht mehr so spektakulär und plötzlich daher. Vielleicht zeigt er sich in kleinen Erlebnissen des Alltags. Doch diese können genauso wirksam sein. In meinem Fall ist es der Brief einer unbekanntenen Frau und die Entscheidung, ihren Rat anzunehmen. In den nun folgenden Wochen spüre ich mehr und mehr, wohin sich verbindende Brücken schlagen: zu meinem Mann, zu dieser schweren Krankheitszeit, zu meinem verwundeten Herzen und vor allem zu Gott, der das alles zugelassen hat. Und langsam, ganz langsam beginnt sich etwas zu ordnen, werde ich ruhiger, und der ganz große Schmerz lässt nach.



Mutmach-Tipp:

Bleibe mit Gott im Gespräch, auch wenn die Not groß ist. Stelle ihm alle deine Fragen.
Er will dir begegnen.

Zum Nachlesen:

Hiob 23,2-9; Hiob 30,16-31; Psalm 147,3



2. *Es ist, wie es ist*

Es ist Mittag, kurz vor 12 Uhr. Schnell treffe ich noch die letzten Vorbereitungen für das Mittagessen. Da höre ich auch schon durch das geöffnete Küchenfenster die Schulglocke. Gleich werden die Kinder zu Hause sein. Einen weiten Schulweg haben sie nicht. Noch nicht. Sie müssen nur einmal über die Straße gehen. Schon bald sitzen wir am Mittagstisch. Kaum ist das Tischlied gesungen, steigt der Lärmpegel an. Der Jüngste hat unbemerkt ein Spielzeugauto mit zum Tisch genommen und findet es lustig, mit diesem um den Teller zu fahren. Der Zweitjüngste hat großen Hunger und will unbedingt als Erster den Teller gefüllt kriegen. Er kann keine Sekunde mehr warten, wofür er von seiner Schwester anhaltend kritisiert wird. Sie hat auch Hunger. Der Älteste hat dann sogleich auch einige dringende Informationen und zeigt mir, wo er die Elternbriefe hingelegt hat, die ich baldmöglichst zu lesen und zu unterschreiben habe. Der Jüngste hingegen scheint wieder einmal kein Interesse am Essen zu haben, hat aber mittlerweile beim Autoschieben mit seinem Arm das Trinkglas seines Bruders erwischt. Das Wasser aus dem Glas ergießt sich auf dem Tisch und tropft langsam und stetig auf den Küchenboden. Ich bemühe mich, ruhig zu bleiben, putze, nehme dem Jüngsten sein Auto ab, versuche, ihn zum Essen zu bewegen, obgleich er schon wieder vom Tisch will.

Innerlich fühle ich mich gestresst. Dann höre ich meine Tochter von der neuen Lehrerin und der Theateraufführung erzählen, die bald stattfinden wird. Sie habe nur eine ganz kleine Rolle bekommen, das sei ungerecht. Dann fügt sie noch an, dass diese Lehrerin sowieso richtig blöd sei und sie deshalb nun am liebsten gar nicht mehr zur Schule gehen wolle. Wie ernst es meiner Tochter mit der Aussage ist, nicht mehr zur Schule gehen zu wollen, merke ich dann in den folgenden Wochen. Jeden Abend beim Gutenachtsagen bemerkt sie mit großer

Bestimmtheit: »Ab morgen gehe ich nicht mehr zur Schule, bitte melde mich ab.« Natürlich muss sie trotzdem gehen. Ich rede mit der Lehrerin, doch das hilft nichts. Im Gegenteil. Meine Tochter klagt nun mehr und mehr über Bauch- und Kopfweh, und ich sehe, wie sie zunehmend leidet. »Wieso ist alles nur so kompliziert«, denke ich trübe.

Schließlich melde ich sie beim »Kinder- und Jugendpsychologischen Dienst« an. Dort sitze ich nun im Wartezimmer und hadere damit, dass ich meine Tochter zum Zwecke endloser Tests abgegeben habe. Das heißt, eigentlich sitze ich nicht, sondern ich versuche, meine beiden jüngeren Jungs irgendwie in Schach zu halten. Die beiden können leider selten friedlich zusammen spielen. Schon gar nicht auswärts. Doch eine Art Kugelbahn, die glücklicherweise mit kleinen Autos funktioniert, fasziniert dann die beiden. Jetzt habe ich Zeit, meinen Gedanken nachzuhängen, und denke so vor mich hin: »Es ist alles so anstrengend geworden, es gibt auch dauernd irgendetwas zu schimpfen. Ich brauche mehr Gelassenheit, mehr Frieden in meiner Familie. Mehr Frieden in mir.« Dann, auf einmal, fällt mein Blick auf die Pinnwand schräg gegenüber. Dort hängt ein schlichtes weißes Blatt Papier, das die große Aufschrift trägt: »Es ist, wie es ist.« Sonst steht da nichts. »Hm – eine simple Erkenntnis«, denke ich. Doch dann »inhaliere« ich diesen Satz förmlich und verstehe dessen tiefen Sinn, je länger ich ihn anschau. Ich spüre, welche Entlastung eine solche Haltung mit sich bringen könnte. Es geht um das Annehmen dieser ach so vielen kleinen und großen Dinge, die ich nicht ändern kann. Dieses Annehmen könnte Frieden und Ruhe für die Seele bringen.



Auch schon die Menschen in der Bibel hatten oft Schwierigkeiten, die Ruhe zu bewahren. Im Brief von Paulus an die Philipper lese ich in Kapitel 4,6-7: *»Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. Ihr werdet Gottes Frieden*

erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren.«

Der Friede Gottes ist unabhängig von äußeren Umständen, er will vielmehr in unserem Kopf und in unserem Herzen wirken. Doch dazu ist es zuerst einmal nötig, alle Sorgen vertrauensvoll an Gott abzugeben. Alle Sorgen, aber auch alles Grübeln über die Vergangenheit. Alles »Hätte ich doch« oder »wäre ich nicht« oder alles »Warum nur« ist in seiner Hand. Er hat alles gesehen und zugelassen. Er weiß darum. Doch er trägt auch alle Lasten und Sorgen der Zukunft, alles Fragen: »Wie soll das nur werden« oder »Wie soll ich das bloß schaffen?« Er sagt: »Sorge dich um nichts. Deine Vergangenheit und deine Zukunft sind bei mir gut aufgehoben.« Er will, dass seine Kinder im Hier und Jetzt leben, es auch annehmen und nicht ständig dagegen ankämpfen.

Doch manchmal ist dieses Hier und Jetzt im Zusammenleben mit Kindern einfach furchtbar chaotisch und nervenaufreibend. Da geht etwas zum wiederholten Male schief. Die Situation eskaliert. Der Familienfrieden ist dahin. Dann beginnt die Suche nach dem Schuldigen: das schwierige Kind; der unverständige Lehrer; der Ehemann, der gegangen ist; die Mitmenschen, die nicht genug unterstützen. Vielleicht bin ich auch selbst die Schuldige, die wieder einmal versagt hat. Und so geht schließlich nicht nur der Familienfrieden, sondern auch der innere Frieden verloren.

Kennst du das auch?

Hier kann der Satz von der Pinnwand in der Praxis helfen: »Es ist, wie es ist.« Nicht als leere Floskel, sondern als ein Satz, der akzeptiert, dass es im Familienalltag einfach ein gewisses Maß an Chaos gibt, dass Gläser umfallen oder Schulprobleme auftauchen können. Ein Satz, der keinen Schuldigen sucht. Ein Satz, der den Weg nach vorne öffnet und hilft, das anzupacken, was es nun anzupacken gilt.

Ein Satz, der im Wissen gesagt werden darf, dass Gott deine Vergangenheit kennt, dass er um deine jetzige Familiensituation weiß und dass er deine Zukunft kennt.

Damit der Frieden in der Familie bewahrt werden kann, ist es wichtig, für den eigenen inneren Frieden Verantwortung zu übernehmen. Diesen darfst du dir immer wieder bei Gott abholen (Johannes 14,27). Denn nur so kann es auch in der Familie Frieden geben.



Meine beiden Jungs haben im Wartezimmer auch schon bald wieder aufgehört, friedlich zusammen zu spielen. Richtig laut sind sie nun. Sogar die Frau vom Sekretariat wirft einen Blick zu uns herein. Doch – warum nicht einfach sagen: »Es ist, wie es ist.«



Mutmach-Tipp:

Nimm deine Familiensituation an. Vielleicht hilft dir dabei der Satz: »Es ist, wie es ist.«

Zum Nachlesen:

Philipper 4,6-7; Johannes 14,27

