

Christa Black Gifford

Geheiltes Herz

*Wie zerbrochene Herzen Heilung finden
und wieder aufblühen können*

SCHLEIFE  VERLAG

Titel der Originalausgabe
Heart Made Whole

© 2016 Christa Black Gifford
Published by Zondervan,
3900 Sparks Drive SE, Grand Rapids, Michigan 49546
ISBN 978-0-310-34650-0

3. Auflage August 2022
© Schleife Verlag, Pflanzschulstrasse 17, CH-8400 Winterthur, Switzerland
Tel. 0041 (0) 52 2322424
Email: verlag@schleife.ch, www.schleife.ch

ISBN 978-3-905991-35-2
Bestellnummer: 120.125

Übersetzung: Esther Middeler
Lektorat: Judith Petri, Thomas Bänziger
Covergestaltung: Atelier Pia Maurer-Petri
Satz: Nils Großbach
Druck: Gustav Winter Druckerei und Verlagsgesellschaft mbH, Herrnhut

Bibelzitate sind, falls nicht anders gekennzeichnet, entnommen aus:
Elberfelder Bibel © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG,
Witten. Alle Hervorhebungen erfolgten durch die Autorin.

Weitere deutsche Bibelübersetzungen:

EÜ: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

NeÜ: Neue evangelistische Übersetzung © 2017 by Karl-Heinz Vanheiden (Textstand 17.05)
www.kh-vanheiden.de

NLB: Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

SLT: Schlachter 2000 © 2000 Genfer Bibelgesellschaft, CH-1032 Romanel-sur-Lausanne.

Darüber hinaus wurden weitere Bibelzitate aus folgenden englischen Bibelübersetzungen
ins Deutsche übersetzt:

AMP: Amplified Bible. Copyright © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965, 1987 by The Lockman
Foundation.

MSG: The Message. Copyright © by Eugene H. Peterson 1993, 1994, 1995, 1996, 2000, 2001,
2002.

TPT: The Passion Translation®: The Psalms: Poetry on Fire; Luke and Acts: To the Lovers of
God; and Letters from Heaven: By the Apostle Paul. Copyright © 2014, 2015 BroadStreet
Publishing Group, LLC, Racine, Wisconsin, USA.

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C. a subsidiary of Harper-
Collins Christian Publishing, Inc.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Kapitel 1 Das zerbrochene Herz.....	13
Kapitel 2 Traumabewältigung.....	41
Kapitel 3 Das zweifelnde Herz.....	69
Kapitel 4 Das versöhnte Herz.....	93
Kapitel 5 Das ungeteilte Herz.....	121
Kapitel 6 Die Sprachen des Herzens.....	143
Kapitel 7 Das nackte Herz.....	169
Kapitel 8 Die Verbindung zwischen deinem Herzen und deinem Gehirn.....	199
Kapitel 9 Geheiltes Herz.....	229
Danksagungen.....	253

Vorwort

Dieses Buch ist so schön und so wichtig und ich fürchte, meine Worte werden ihm nicht gerecht. Es ist nicht einfach eine Sammlung von netten Worten, die zu einem hübschen Buch zusammengeschnürt wurden. Was du in deinen Händen hältst, ist ein Schatz.

Lebendiges Gold.

Geheiltes Herz wurde in einer Zeit des tiefen Leids und des Verlusts geschrieben. Lies es nicht, wenn du nach wie vor nach Ausflüchten suchst. Gib es weiter an einen Freund, wenn du vorgefassten Glaubensmeinungen folgen willst. Leg es zur Seite, wenn du Schmerz vermeiden willst ..., denn damit wirst du darin konfrontiert werden.

Doch wenn du mutig bist und geheilt werden möchtest – lies weiter.

Ich traf Christa, kurz bevor diese Geschichte begann. Es war im VIP-Raum einer Konferenz, an der wir beide als Sprecherinnen teilnahmen.

Ich mochte sie sofort.

Sie war einfach grossartig – eine Mischung aus einer Keltin und einer Amazone. Ihr wallendes Haar, ihre Statur und das schalkhafte Blitzen in ihren Augen erinnerten

mich an eine Elfenprinzessin. Christa war schwanger, aber nicht nur mit einem Kind; sie war schwanger mit einer Verheissung. Alles an ihr zauberte ein Lächeln auf mein Gesicht. Man konnte einfach nicht anders, man wollte sie berühren. Was in ihr und auf ihr war, sprühte einfach nur so vor Leben. Ich weiss noch, dass ich für sie, das Baby und die bevorstehende Geburt betete. Meine erste Geburt war schwer gewesen und meine zweite war im Vergleich dazu ein Kinderspiel. Ich wünschte Christa, dass ihre Geburt ein Kinderspiel werden würde.

Ich begann, sie von Weitem zu beobachten. Etwas in mir wollte sie beschützen. Christa schreibt Musik, die mehr als Lieder ist, und Bücher, die mehr als Worte sind. Ihre Werke spiegeln das Leben wider.

Die Zeit verging und ihr wunderschönes Mädchen Goldie wurde geboren, doch sie durfte nicht unter uns bleiben.

Ich werde nie begreifen, was Christa durchmachte. Selbst wenn ich dabei gewesen wäre, hätte ich die Tiefe dieses grossen Verlusts nicht verstanden. Ich konnte nur mitverfolgen, was Christa schrieb – über den Kampf in ihrer Seele und über die Treue ihres himmlischen Vaters. Ich weinte in meiner Küche, als ich ihren Blog las. Ihre Worte waren authentisch, echt, ehrlich und himmlisch schön. Irgendwann merkte ich, dass das Licht Christas Seele durchbrochen hatte und dass aus dem Leiden pures Gold erwachsen würde. Mit diesem Gold darfst du nicht leichtfertig umgehen. Bewahre es in deinem Herzen und finde Heilung.

Im Alten Testament wird Gold über 300 Mal erwähnt. Einige meiner Lieblingsverse darüber finden sich an unerwarteter Stelle – im Buch Hiob.

«Nimm aus seinem Mund doch Weisung an und lege seine Worte dir ins Herz! Wenn du umkehrst zum Allmächtigen, wirst du wieder aufgebaut, hältst du Unrecht fern von deinem Zelt. Wirf in den Staub das Golderz und in den Kies der Bäche dein Gold aus Ofir, so wird der Allmächtige dir dein Golderz und erlesenes Silber sein»

(Hiob 22,22–26).

Danke, Christa, dass du dich dazu entschieden hast, dein Gesicht zum Himmel zu erheben, sodass unzählige andere den Mut haben werden, Heilung und Kraft in ihrem Schmerz zu finden. Ich liebe dich und bin so stolz auf dich.

Lisa Bevere

Bestsellerautorin von *Wecke die Löwin in dir*
und *Wenn Küsse dich zum Weinen bringen*
Krebs-Überlebende

Kapitel 1

Das zerbrochene Herz

Als ich spürte, wie sich die Muskeln in meinem Körper erneut anspannten, atmete ich langsam aus und schloss die Augen. So bereitete ich mich auf die nächste Welle von Schmerz vor, die mit jeder Wehe auf mich einbrach.

Laute Geräusche hallten den Flur entlang, die auf hektische Vorbereitungen für meine Hausgeburt schliessen liessen, und erreichten das Gästezimmer meiner Eltern. Ich sass dort unbeholfen am Ende des Bettes und stützte die Unterseite meines wassermelonengrossen Bauches mit den Händen. Er fühlte sich an, als ob er gleich platzen würde. Der errechnete Geburtstermin, an dem ich unsere erste Tochter Luca Gold kennenlernen sollte, lag eigentlich noch zwei Wochen in der Zukunft. Da mein Sohn elf Tage später zur Welt gekommen war als geplant, hatten wir mit einer so frühen Ankunft nicht gerechnet.

Mein Mann Lucas half meinem Dad dabei, schnell die Wohnzimmermöbel an die Seite zu schieben, den Teppich wegzurollen und dann den Gebärpool mit warmem Wasser zu füllen. Wir riefen die Hebamme an und baten sie, so schnell wie möglich zu kommen. Und Mom schob meinen fast zweijährigen Sohn Moses mit einem Freund zur Tür

hinaus, damit er nicht während der Wehen seine Autos über meinen Bauch fahren liess. Als meine Mutter wieder hereinkam, hörte ich, wie ihre Stimme durchs Haus schallte: «Das ist so aufregend! Heute ist der Tag, an dem wir unsere Goldie kennenlernen!»

Eine weitere Wehe kam, doch diesmal war sie heftiger als die vorherigen, und wie ein Bowlingball, der auf den Boden aufschlägt, rutschte mein kleines Mädchen hart in mein Becken hinein.

Ich sah hinunter auf das weisse Laken und den neuen flauschigen weissen Teppich und beschloss, mich zwischen den Wehen hochzustemmen und ins Badezimmer zu watscheln. Auch wenn meine Mutter es kaum abwarten konnte, ihre Enkeltochter kennenzulernen, war sie bestimmt nicht erpicht darauf, dass ich sie auf ihrem weissen Teppich zur Welt brachte.

In dem Moment, als ich die Toilette erreichte und mich darauf niederliess, spürte ich, wie etwas knallte.

«Meine Fruchtblase ist geplatzt!», rief ich ganz allein in die Dunkelheit hinein und ich realisierte, dass ich statt der 12-Stunden-Geburt bei meinem Sohn womöglich eine 12-Minuten-Geburt bei meiner Tochter erleben würde.

Immer noch hörte ich, wie alle hektisch im Wohnzimmer umherliefen, und fragte mich, ob sie meinen Ruf überhaupt vernommen hatten. Obwohl ich es kaum erwarten konnte, meine kleine Goldie zu sehen, entsprach es nicht unbedingt meinem Geburtsplan, ein Baby ganz allein auf die Welt zu bringen, während ich auf einer Toilette sass.

Ich nahm mein Handy vom Rand der Badewanne und schrieb meinem Mann schnell eine Nachricht. «Fruchtblase geplatzt!»

Doch kein Ehemann und keine Hebamme in Sicht.

Ich fühlte mich hilflos angesichts dieser Kraft in mir, die mein kleines Mädchen herauspressen wollte, während ich verzweifelt darum kämpfte, dass es noch drinblieb.

«Schatz! Sie kommt!», schrie ich.

Intuitiv stand ich auf und streckte meine Arme nach unten, während mein Mann gerade rechtzeitig um die Ecke schoss, seine Hände unter meine legte und unser Mädchen in Empfang nahm.

Zum ersten Mal spürten wir ihre sanfte Haut und hoben ihren Körper gemeinsam hoch, voller Erwartung, die ersten Schreie zu hören. Stattdessen begegnete uns eine schreiende Stille.

Unserer kostbaren Goldie fehlten die Schädelplatte und der grösste Teil ihres Gehirns.

Wir beide schrien auf. Das Baby in meinen Armen bewegte sich nicht und so wie sie aussah, wussten wir nicht, ob sie überhaupt lebte. Carol, unsere Hebamme, kam direkt hinter Luke ins Zimmer gerannt, als Goldie aus mir herauskam. Sofort übernahm sie und betete laut, während sie den Körper meiner kleinen Tochter nah an mein Herz drückte.

«Oh Jesus, oh Jesus», flüsterte sie inmitten unseres Schluchzens, wobei sie versuchte, dem Unglück Herr zu werden, das eigentlich ein Freudenfest hätte werden sollen.

Alle halfen mir, als ich langsam zurück ins Schlafzimmer wankte. Mein Körper war noch stark mitgenommen von der Last des Traumas und dem Schock der Geburt. Ich hielt meine Tochter im Arm und liess mich laut schluchzend auf dem Bett nieder. Ihren kleinen warmen Körper drückte ich an mich, als würde ich das Leben selbst festhalten. Der unerwartete Anblick meines Mädchens hatte mich zutiefst erschüttert: Ihr Augenlid war bei der Geburt nach hinten gedrückt worden und ihr unterentwickeltes Gehirn lag frei. Ein Teil von mir war wie gelähmt bei dem Gedanken, diesen Albtraum in meinen Armen anzusehen, aber als eine Mutter, die nur Schönes in ihrem Kind sieht, konnte ich meine Augen nicht von ihrem kleinen Gesicht abwenden. Es war so unschuldig und rein.

Luke krabbelte neben uns auf das Bett. Er, der sonst durch nichts zu erschüttern ist, brach unter der Trauer völlig zusammen. Carol nahm ihre Instrumente heraus, um meinen Körper abzutasten und Goldie auf Lebenszeichen hin zu untersuchen. Mein kleines Baby lag so still und steif da wie eine Porzellanpuppe, aber nachdem Carol das Stethoskop an ihre winzige Brust gepresst hatte, sah sie mir in die Augen.

«Ich kann einen Herzschlag hören», flüsterte sie.

Luke und ich schrien ungläubig auf. Wir weinten vor Freude darüber, dass unsere Tochter lebte, aber zugleich überkam uns das Grauen, dass unser kleiner goldener Vogel jeden Moment wegfliegen und uns so schnell verlassen könnte, wie er gekommen war. Ich wusste nicht, was los