

TAMYRA HORST

DU BIST
GENUG

WERTVOLL
GELIEBT
BERUFEN



ADVENT
VERLAG

Originaltitel: Enough – Discovering a God Who Is Enough *When You're Not*
© 2020 Pacific Press Publishing Association, Nampa, Idaho (USA), alle Rechte vorbehalten. Deutschsprachige Ausgabe gemäß einer Lizenzvereinbarung mit dem Copyrightinhaber.

Projektleitung: Jessica Schultka

Übersetzung: Erika Egervari

Lektorat: Manuela Hübler

Einbandgestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Titelfotos: Olena Jakobchuk / Shutterstock.com

Satz: rimi-grafik, Celle

Die Autorin übernimmt die gesamte Verantwortung für die Richtigkeit der Fakten und Zitate, die in diesem Buch angeführt sind.

Die Bibelzitate sind – falls nichts anderes vermerkt ist – der Übersetzung *Neues Leben. Die Bibel* © der deutschen Ausgabe 2002/2006/2017 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen, entnommen.

Ansonsten bedeuten:

- DB = *Das Buch*, Neues Testament
(© 2009 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten)
- EB = *Elberfelder Bibel*
(© 2006 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten)
- GNB = *Gute Nachricht Bibel*, durchgesehene Neuausgabe
(© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)
- LB = Lutherübersetzung (revidiert 2017)
(© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)

1. Auflage 2021

© 2021 Advent-Verlag GmbH, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne Zustimmung des Verlags ist unzulässig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany

ISBN: 978-3-8150-1443-1

Inhalt

Einleitung	7
Teil I Der Kampf	11
Kapitel 1 Es war einmal	13
Kapitel 2 Nicht genug	21
Kapitel 3 Der Feind	33
Kapitel 4 Auswirkungen auf unser Leben	49
Kapitel 5 Auswirkungen auf unsere Beziehungen	65
Teil II Die Lüge, die Wahrheit und ein Gott, der groß genug ist	81
Kapitel 6 Die Lüge	83
Kapitel 7 Die Wahrheit	91
Kapitel 8 Gott	97
Kapitel 9 Die Suche	109
Teil III Entdecken, dass Gott genug ist	125
Kapitel 10 Was wir wirklich brauchen	127
Kapitel 11 Das unglaubliche Geschenk	145

Kapitel 12	Gottes großem Werk beitreten	163
Kapitel 13	Die Geschichte, die wir uns selbst erzählen	177
Kapitel 14	Wenn wir versagt haben	199
Kapitel 15	Friede, der alles Verstehen übersteigt	219
Kapitel 16	Es werden Tage kommen	233
Kapitel 17	Der Tag ist nahe	247

Einleitung

Viele Jahre prägten zwei Gefühle mein Leben: Entweder empfand ich mich als nicht gut genug oder als zu viel. Manchmal auch beides zur gleichen Zeit. Ich bin in dem Bewusstsein aufgewachsen, *nicht genug* zu sein:

- nicht gut genug
- nicht hübsch genug
- nicht schlau genug
- nicht begabt genug
- nicht witzig genug
- nicht cool oder beliebt genug
- nicht dünn genug
- nicht selbstbewusst genug

Gleichzeitig fühlte ich, dass ich *zu viel* war:

- zu sensibel oder gefühlsbetont
- zu ängstlich
- zu ruhig
- manchmal zu gesprächig
- zu ideenreich
- zu lebhaft

Diese Rückmeldungen erhielt ich von Menschen, die ich liebte, aber auch von anderen Kindern in meiner Klasse, Mobberinnen und den Massenmedien. (Schon vor vielen Jahren bedrängten uns die Medien

mit Idealbildern. Wir lernten, wie wir aussehen und uns verhalten sollten, um – vermeintlich – gut genug, perfekt, erfolgreich und bei allen beliebt zu sein.)

Dieses Gefühl, nicht genug zu sein, ließ mich glauben, dass niemand mit mir befreundet sein wollte und dass sich niemals jemand ernsthaft für mich interessieren würde. Es brachte mich dazu, mich mit weniger zufriedenzugeben, mich zu verstecken und innerlich aufzugeben. Dieser Kampf verfolgte mich bis ins Erwachsenenalter, als ich dachte, als Elternteil, als Ehefrau und als Gemeindeleiterin zu versagen. Er brachte mich dazu, mich noch mehr anzustrengen, härter zu arbeiten und alles zu unternehmen, um genug zu sein.

Damit bin ich nicht allein. Die mehr als dreißig Jahre im Dienst für Frauen sowie Freundschaften mit anderen Frauen haben mich gelehrt, dass der Kampf gegen das Gefühl, nicht genug oder gut genug zu sein, für viele von uns anhaltend und real ist. Wir bemühen uns, genug oder nicht zu viel zu sein. Während wir hart an uns arbeiten, überprüfen wir ständig, wie erfolgreich wir damit sind. Manchmal geben wir auf, ziehen uns zurück und denken, dass wir niemals genug sein werden. Warum sollten wir uns überhaupt anstrengen? Wir verstecken uns hinter unserer Arbeit, Essen oder Medien, oder tun so, als sei uns alles gleichgültig, obwohl das keineswegs der Fall ist.

Gott und ich sind gemeinsam durch diesen Kampf gegangen. Ich habe gelernt, die Wahrheit über mich bei ihm zu suchen – das Gute und das weniger Erfreuliche. Er hat mich vieles gelehrt. Jetzt verspüre ich mehr Zuversicht und Frieden als je zuvor. Gleichzeitig gibt es Tage, an denen das Gefühl des Ungenügens mir den Mut rauben will, mich entmutigt und ich kurz davor bin, die Hoffnung zu verlieren und aufzugeben. Doch ich habe gelernt, mich an Gott zu wenden und mich an das zu erinnern, was er mir mitgeteilt hat, und daran, wer ich in ihm bin. Ich raffte mich auf und gehe weiter voran in dem Vertrauen, dass er ein gutes Werk in mir begonnen hat, das er treu vollenden wird (Philipper 1,6).

Jahrelang habe ich gepredigt, dass das Gefühl, nicht genug zu sein, eine Lüge des Feindes ist, der uns zerstören und uns davon abhalten will, das zu sein und zu leben, wozu Gott uns geschaffen hat. Doch dann erkannte ich, dass leider Folgendes wahr ist: Wir sind nicht ge-

nug und werden es niemals sein. Wir können nicht aus eigener Kraft bestehen, ganz gleich wie sehr wir es versuchen. Die *echte* Lüge ist also, dass wir aus *eigener* Kraft genug sein müssen.

Stattdessen lautet die Wahrheit: Gott ist genug. Er sehnt sich danach, dass wir ihn in unserer Unvollkommenheit erkennen. Dies hat meine Beziehung zu ihm vertieft und mir neue Hoffnung und Mut geschenkt. Ich habe über die Jahre viel gelernt und ich lerne und wachse kontinuierlich weiter. Allerdings glaube ich nicht, dass wir jemals an den Punkt gelangen, an dem wir das Gefühl haben, genug und unbesiegbar zu sein. Dennoch bin ich nun häufiger zuversichtlich als niedergeschlagen. Selbst wenn ich mich entmutigt oder besiegt fühle, bleibe ich nicht so lange in diesem Zustand gefangen wie früher.

Ich gehöre zu den Frauen, die das von Gott Gelernte gern weitergeben, besonders das, was mich begeistert und verändert hat. Ich sehne mich danach zu sehen, wie andere die Freude, den Frieden und die Hoffnung erleben, die Gott schenkt, und Tag für Tag immer mehr daran glauben, dass sie geliebt, erwählt, gewollt und akzeptiert sind und dass sie auf dieser Welt einen wichtigen Platz ausfüllen. Du wurdest zu so Vielem geschaffen! Du wurdest gemacht, um die Welt um dich herum zu verändern. Danke, dass du dieses Buch aufgeschlagen hast und mich auf dieser Reise begleiten willst. Ich bete für dich und dafür, dass Gott meine Lebensgeschichte, meine Worte und die Lektionen, die ich gelernt habe, dazu benutzt, um dir zu helfen, an ihn zu glauben und in ihm volle Genüge zu erleben.

2

Nicht genug

Als ich in den Kindergarten ging, versprach mir mein Onkel, mein erstes Gemälde einzurahmen. Sobald ich es beendet hatte, baute er einen Rahmen und beizte ihn. Er versiegelte sogar das Bild, als sei es ein echtes Kunstwerk! Ich besitze es noch immer, viele Jahre später. Es ist ein Kunstwerk – abstrakte Kunst. Man kann nicht erkennen, was oder wen es darstellen soll.

Zeige ich anderen dieses Bild und frage sie, was darauf abgebildet ist, dauert es meist einige Minuten, bevor auch nur die ersten Vermutungen geäußert werden. (Vergiss nicht, dass es von einer Fünfjährigen geschaffen wurde, die noch nie zuvor gemalt hat. Es sieht so aus, als habe ich einen einzigen breiten Pinsel für alle verfügbaren Farben verwendet. Farben habe ich schon immer geliebt!) Noch nie habe ich die gleiche Antwort erhalten; niemand hat auch nur annähernd erraten, was ich mit diesem Bild zeigen wollte. Selbst wenn ich erkläre, was ich in diesem Bild sehe, braucht es ein wenig – oder ziemlich viel – Fantasie, um es zu erkennen.

Wenn nun jeder eine andere Antwort gibt, wer versteht das Bild richtig?

Wer entscheidet, was genug ist?

Wir kommen später auf das Bild und die Frage zurück, wer im Recht ist. Jetzt wollen wir eine wichtigere Frage behandeln: Woher wissen wir, wann wir *genug* bzw. *gut* sind (du kannst auch schlau, schön usw. einsetzen)? Wer legt fest, was *genug* ist? Wenn wir uns schon so

abmühen, gut genug zu werden, sollten wir dann nicht auch wissen, wie es sich anfühlt, wenn wir unser Ziel erreicht haben?

Ein Onlinewörterbuch definiert „genug“ als „ausreichend für das Bedürfnis; hinreichend für den Zweck oder um einen Wunsch zu erfüllen“³. Genug zu sein bedeutet also, das Bedürfnis und den Zweck zu erfüllen, für den wir erschaffen wurden.

Wer bestimmt unseren Zweck und entscheidet, ob wir genügen?

Die sozialen Medien? Die Anzahl der Likes unter unseren Artikeln oder wie viele Follower unserem Profil folgen? Fremde, die uns weder kennen noch ehrlich an uns interessiert sind? Schulkameraden oder Arbeitskollegen, die nicht wirklich unsere Freunde sind, mit denen aber jeder befreundet sein möchte? Die Größenangaben in unseren Kleidungsstücken? Prüfungsergebnisse? Unsere Titel oder unser Beruf? Unsere Chefs? Prediger? Mitarbeiter? Familie und Freunde? Wir selbst?

Nachdem ich diese Liste noch einmal durchgelesen habe, sage ich mir: „Nein, soziale Medien, Fremde und Leute, die mich weder kennen noch lieben, dürfen nicht darüber bestimmen, ob ich genug bin oder nicht. Sie wissen nichts über mich und ich bin ihnen gleichgültig. Vermutlich denken sie nicht einmal über mich nach. Meine Kleidergröße bestimmt nicht meinen Wert. Mein Beruf gibt zwar an, was ich tue – aber nicht, wer ich bin. Es ist verrückt, zuzulassen, dass all diese Dinge oder Menschen beeinflussen, wie ich über mich denke.“

Leider sind es häufig genau diese Parameter, an denen wir messen, ob wir genug sind.

Traue ich *mir selbst* zu, richtig einzuschätzen, ob ich gut genug bin oder nicht? Ich neige dazu, übertrieben selbstkritisch zu sein, und beurteile mich viel härter als jeden anderen Menschen. Meine Erwartungen an mich sind ziemlich schwer zu erfüllen. Ehrlicherweise muss ich zugeben, dass ich viel zu oft Perfektion erwarte. Ich habe schon Witze darüber gemacht, mir zu wünschen, dass Gott mich mit einem Fingerschnips perfektionieren möge. (Vielleicht ist es in Wirklichkeit gar kein Witz.) Es fällt mir zu leicht, Komplimente und Bestätigungen von anderen zu übergehen, aber es gelingt mir kaum, Kritik an mir oder meinen Leistungen zu vergessen.

³ <https://www.dictionary.com/browse/enough> (letzter Zugriff: 21.9.2021).

Wenn ich nur ...

Wenn wir glauben, nicht genug zu sein, reden wir uns ein, dass wir den Anforderungen nicht entsprechen. Wir müssen

- klüger,
- stärker,
- schlanker,
- freundlicher sein.

Oder wir müssen mehr tun:

- mehr erreichen
- erfolgreicher sein
- mehr Geld verdienen
- ein schöneres Haus besitzen
- mehr für die Gemeinde oder unsere Kinder tun
- mehr bzw. weniger arbeiten
- die perfekte Ausgewogenheit zwischen der Arbeit und unserem Privatleben finden

Wir denken: *Wenn ich nur dieses oder jenes erreichen könnte, dann wäre ich genug.* Hast du auch eine Liste zum Thema „Wenn ich nur ...“?

- Wenn ich nur ... kg wiegen würde oder Größe ... tragen könnte (setze Zahlen ein).
- Wenn ich nur größer wäre (oder kleiner).
- Wenn ich nur diese Beförderung oder jenen Arbeitsplatz bekommen könnte.
- Wenn ich nur einen festen Partner hätte.
- Wenn ich nur verheiratet wäre.
- Wenn ich nur alleinstehend wäre.
- Wenn ich nur in dieser Wohngegend leben könnte.
- Wenn ich nur ... Du kannst dir vorstellen, wie es weitergeht.

Vor einigen Jahren arbeitete ich mit einer Gruppe jugendlicher Mädchen. Zwischen ihnen taten sich einige Beziehungsprobleme auf, die das gesamte Schulklima prägten. (Es war eine kleine christliche Schule, an der jeder jeden kannte und die Probleme einer Klasse gleich auf

die ganze Schule übergriffen.) Der Direktor wusste, dass ich Seminare für Teenager ausgearbeitet hatte, und lud mich ein, mit den Mädchen zu sprechen. Er hoffte, dass ich dabei helfen konnte, ihre Beziehungen und gleichzeitig die Atmosphäre in der Schule zu verbessern. Über einen Zeitraum von zwei Jahren trafen wir uns jeden Monat. Bei einem Treffen bat ich sie, ihre Wenn-ich-nur-Aussagen auf Karten zu schreiben und mir zu übergeben. Als ich alle Karten vor mir aufgestapelt hatte, begann ich, sie vorzulesen. (Obwohl sie anonym waren, konnte ich leicht erkennen, wer was geschrieben hatte.)

- Das Mädchen mit den glatten Haaren schrieb: „Wenn ich nur Locken hätte.“
- Das Mädchen mit den lockigen Haaren schrieb: „Wenn ich nur glatte Haare hätte.“
- Das zierliche Mädchen schrieb: „Wenn ich nur größer wäre.“
- Das groß gewachsene Mädchen schrieb: „Wenn ich nur kleiner wäre.“

Kein Scherz, so war es. Jede dachte, sie wäre glücklicher und zufriedener, wenn sie das hätte, was eine andere hatte. Dabei war auch die andere Person unzufrieden mit sich. Wir haben gemeinsam über diesen Widerspruch gelacht und dann eine lebhafte Diskussion geführt, bei der wir erkannten, dass selbst wenn diese Wünsche erfüllt würden, sie uns in Wirklichkeit nicht das Gefühl verleihen würden, gut genug zu sein. Schließlich funktionierte dies bei den anderen auch nicht.

Es ist zum Verzweifeln: Obwohl wir erkannt haben, dass die Dinge, von denen wir erwarten, uns das Gut-genug-Gefühl zu schenken, andere glauben lassen, es nicht zu sein, sehnen und streben wir trotzdem nach ihnen.

Deshalb strengen wir uns noch mehr an

Wir müssen doch etwas tun, oder? Deshalb halten wir Diät. Wir treiben Sport. Wir arbeiten länger. Wir verschieben einen Urlaub, um ein Projekt zu beenden, oder nehmen unsere Arbeit mit in unsere Freizeit. Wir lesen Selbsthilfebücher und hören uns Vorträge an. Wir engagieren Lebensberater. Vieles davon ist gut, aber wenn man sich dadurch eine Optimierung seiner selbst erhofft, kann es in Wirklich-

keit den Gedanken verstärken, nicht gut genug zu sein. Nicht selten schaffen wir auf diese Weise immer neue Bereiche, in denen wir uns verbessern müssen.

Unser Streben nach Perfektion ist gut für die Wirtschaft:

- „Nach dem letzten Bericht der International Health, Racquet & Sportsclub Association setzte die gesamte Fitnessindustrie im Jahr 2018 94 Milliarden US-Dollar um. Die Wachstumsrate gegenüber 2017 (87,2 Milliarden US-Dollar) beträgt weltweit 8,7 Prozent.“
- „Die Schönheitsindustrie wird auf 532 Milliarden US-Dollar geschätzt und ist auf einem raschen Wachstumskurs, wenn man dem Bericht der Analysegesellschaft Edited folgt.“⁴
- „Bis zu fünfzig Prozent aller Frauen sind irgendwann auf Diät“, zitiert Judy Mahle Lutter in ihrem Buch *The Bodywise Woman*. „Bis zu neunzig Prozent der Teenager halten regelmäßig Diät und bis zu fünfzig Prozent der jüngeren Kinder haben irgendwann eine Diät ausprobiert.“⁵
- „Amerikanische Arbeiter haben im Jahr 2017 705 Millionen ungenutzte Urlaubstage angesammelt, das Jahr zuvor waren es 662 Millionen. 52 Prozent der Angestellten berichteten, dass sie Ende 2017 nicht beanspruchte Urlaubstage offen hatten. Im Jahr 2017 verzichteten Amerikaner auf 212 Millionen Urlaubstage, was einem Verlust an 62,2 Milliarden US-Dollar entspricht.“⁶

Während die Wirtschaft von unserem Streben nach Perfektion profitiert, belastet es unsere Herzen. Wenn wir lange Zeit das Gefühl haben, nicht genug zu sein, und zulassen, dass es uns bestimmt, verändert es mehr als nur unseren Blick in den Spiegel.

⁴ Bethany Biron, „Beauty has blown up to be a \$532 billion industry – and analysts say that these 4 trends will make it even bigger“, auf: [businessinsider.com](https://www.businessinsider.com/beauty-multibillion-industry-trends-future-2019-7), 9.7.2019, <https://www.businessinsider.com/beauty-multibillion-industry-trends-future-2019-7> (letzter Zugriff: 21.9.2021).

⁵ Tammy Dray, „Facts & Statistics About Dieting“, auf: [2bstronger.com](https://www.2bstronger.com), 18.7.2017, <https://www.2bstronger.com/article/weight-loss/facts-statistics-about-dieting-16372.html> (letzter Zugriff: 21.9.2021).

⁶ U.S. Travel Association, „State of American Vacation 2018“, auf: [ustravel.org](https://www.ustravel.org), 8.5.2018, <https://www.ustravel.org/research/state-american-vacation-2018> (letzter Zugriff: 21.9.2021).

Es geht um mehr als Perfektion

Ich habe erkannt, dass wir nicht in erster Linie dafür kämpfen, genug zu sein. Es geht um mehr als die Sorge, in einem Bereich nicht perfekt zu sein oder sich einen schlankeren Körper zu wünschen, sogar um mehr, als sich zu wünschen, eine bessere Mutter zu sein. Das tiefer liegende Problem ist die daraus resultierende Scham, die wir über uns selbst empfinden.

Gestern noch offenbarte ich einer Freundin, was ich fühlte, als ich mich neulich im Spiegel betrachtete: Ekel. Sobald ich dieses Wort aussprach, wusste ich, dass es zutraf. Ich war angeekelt davon, dass ich nicht genügend Selbstdisziplin und Achtsamkeit aufbrachte, um besser auf meine Ernährung zu achten, und war angewidert, weil ich mich hatte gehen lassen, anstatt durchtrainiert zu bleiben. Ich schämte mich, die Person zu sein, die ich im Spiegel erblickte.

Scham führt zu solchen Gedanken und Gefühlen. Sie bringt uns dazu, uns durch unser Versagen und unsere Unzulänglichkeiten zu definieren. Wir *versagen*, und die Scham sagt uns, dass wir *Versager* sind. Wir *enttäuschen* jemanden, und die Scham sagt uns, dass wir *Enttäuschungen* sind. Die Scham lenkt unsere Aufmerksamkeit von unseren falschen Handlungen auf das Gefühl, als Person falsch zu sein. Sie verwandelt den Fakt, etwas nicht gut zu können, in den Glauben, nicht gut genug zu *sein*.

Scham bringt uns dazu, uns nicht zu mögen, uns zu quälen und manchmal sogar uns selbst zu hassen. Wir setzen alles daran, um die Scham, die wir empfinden, zum Schweigen zu bringen. Wir versuchen, uns modern zu kleiden, um zu verbergen, was wir beim Blick in den Spiegel empfinden. Wir arbeiten härter und länger, um zu vertuschen, dass wir fürchten, unser Chef oder unsere Kollegen könnten entdecken, dass wir nicht gut genug sind. Unsere Selbstgespräche erinnern uns oft, manchmal sogar ständig, an unser Versagen und unsere Unzulänglichkeiten.

Gott will nicht, dass wir uns hassen oder selbst quälen: „Der Herr ist enttäuscht, wenn sich seine Kinder selbst geringachten. Er möchte, dass sich seine auserwählten Erben nach dem Preis bewerten, den er für sie bezahlt hat. Gott hat Verlangen nach ihnen, sonst hätte er seinem Sohn nicht einen solch kostspieligen Auftrag zu ihrer Erlösung

erteilt. Er möchte sie gebrauchen und freut sich sehr, wenn sie die höchsten Erwartungen an ihn stellen, um seinen Namen zu verherrlichen. Sie dürfen Großes erwarten, wenn sie seinen Verheißungen vertrauen.“⁷

Gott liebt uns, er hat uns erschaffen, er hat Pläne für uns geschmiedet und ist für uns gestorben. Er sehnt sich danach, dass wir uns durch seine Augen sehen.

Ich kann mich gut daran erinnern, wie ich auf einer Bühne vor 200 Frauen stand und wir gemeinsam die Geschichte der blutflüssigen Frau betrachteten. Es ist die eindrucksvolle Erfahrung einer Frau, die zwölf Jahre lang zu spüren bekam, dass sie nicht genug war. Zu ihrer Zeit wurde eine Frau, die ihre Periode hatte, als unrein angesehen. Sobald ihr Zyklus beendet war, konnte sie ein Opfer bringen und wieder rein sein.

Leider stoppten die Blutungen dieser Frau nie. Tage wurden zu Wochen, Wochen zu Monaten und Monate zu Jahren. Die Bibel sagt uns: „Sie hatte in dieser Zeit bei vielen Ärzten Schlimmes durchgemacht. Ihr ganzes Vermögen hatte sie eingebüßt, um sie zu bezahlen, ohne dass es ihr besser ging. Es war sogar schlimmer geworden“ (Mk 5,26).

Versuch dich in ihre Situation hineinzusetzen. Sie wurde als unrein angesehen. Niemand durfte sie berühren. Keine Umarmungen. Niemand hielt sie, wenn sie weinte. Vielleicht waren ihre Freundinnen anfangs noch mitfühlend, aber als das Problem bestehen blieb, hielten die Menschen Abstand. Damals glaubte man, dass eine Krankheit wie diese darauf hinwies, dass Gott einen sündigen Lebenswandel bestrafte. Die Leute ignorierten sie oder klagten sie sogar an und beschimpften sie, weil sie Angst davor hatten, dass sich die Krankheit womöglich auf sie selbst übertragen würde, wenn sie ihr zu nahe kämen. Freunde und Menschen, die sie einmal geliebt hatten, vermieden den Umgang mit ihr und sahen ihr nicht mehr in die Augen. Sie hatte ihr ganzes Vermögen ausgegeben, um Heilung zu finden, also hatte sie vielleicht nicht einmal mehr ein Zuhause oder irgendwas, das sie ihr Eigen nennen konnte. Während ihr Körper immer

⁷ Ellen White, *Vom Sieg der Liebe*, S. 650.

schwächer und ausgezehrt wurde, kämpfte sie mit ihren Gefühlen, auf geistiger und geistlicher Ebene. Hatte Gott sie verlassen? Sie aufgegeben?

Dann hörte sie von Jesus. Er heilte Menschen, weckte Tote auf und liebte sogar die Unreinen. Da sagte sie sich: „Wenn ich nur seine Kleider berühre, werde ich gesund“ (V. 28). So kämpfte sie sich durch die Menge, in der sie nichts verloren hatte (sie war unrein, und jeder, den sie berührte, wurde ebenfalls unrein). Markus berichtet uns, dass sich viele Menschen um Jesus drängten. Die Frau schubste und drückte, und die Menge schob sie zurück. Doch irgendwie gelang es ihr, ihn zu berühren. In diesem Augenblick wurde sie geheilt. Ich stelle mir vor, wie sie stehen blieb und voll Verwunderung an ihrem geheilten Körper hinunterschaute.

Plötzlich hielt die Menge an. Jesus war stehen geblieben und fragte: „Wer hat meine Kleider berührt?“ (V. 30). Lukas berichtet, dass alle Umstehenden abstritten, ihn angerührt zu haben (vgl. Lk 8,45). Ich stelle mir vor, wie die Menschen einen Schritt zurückwichen und Abstand zu Jesus herstellten. Vielleicht stand die von ehrfürchtiger Freude erfüllte Frau jetzt am Rand dieser Menge.

Petrus fragte: „Was soll diese Frage? In diesem Gedränge berühren dich alle!“ Aber Jesus wusste, dass sich diese Berührung von allen anderen unterschied. Die Frau war nicht zufällig mit ihm zusammengestoßen. Sie hatte im Glauben daran, dass er sie gesund machen konnte, nach ihm gegriffen. Jesus „schaute weiter umher, um festzustellen, wer es gewesen war“ (Mk 5,32). Vielleicht trafen sich in diesem Moment ihre Blicke. Er sah sie! Niemand hatte sie in den vergangenen zwölf Jahren angesehen. Niemand hatte sie betrachtet oder Augenkontakt mit ihr gesucht. Niemand hatte sie unabhängig von ihrer Krankheit und Unreinheit als Person wahrgenommen. Die Frau fiel vor Jesus auf die Füße und erzählte ihre Geschichte. „Tochter“, sagte Jesus zu ihr, „dein Glaube hat dich gesund gemacht. Geh in Frieden“ (Lk 8,48).

Als ich diese Begebenheit den versammelten Frauen erzählte, deutete ich an, dass Jesus vielleicht zweimal „Tochter“ sagte. Als er in ihr Gesicht sah, benutzte er diese Bezeichnung zum ersten Mal. Sie sollte wissen, dass er sie als seine Tochter verstand und ihr damit alles

zusprach, was mit diesem Wort verbunden war: Sie war geliebt, angenommen, er freute sich über sie und sie war dort, wo sie hingehörte. Dann sagte er es vielleicht ein zweites Mal. Diesmal betont an die Menge gerichtet, die sie womöglich für ihr Handeln kritisieren und dafür anklagen wollte, dass sie sie unrein gemacht hatte. „Das ist meine Tochter, und ihr werdet sie in Ruhe lassen!“

Während ich redete, fühlte ich plötzlich, wie Gott zu mir sprach: „Tami, wer ist die Person, die am härtesten mit dir umgeht?“ Ich kannte die Antwort genau: „Ich bin es.“ – „Lass meine Tochter in Ruhe!“

Gott nennt dich seine Tochter. Vielleicht ist es deinem irdischen Vater gut oder weniger gut gelungen, die Begriffe *Tochter* und *Vater* mit Bedeutung zu füllen, aber unser *Abba* im Himmel hat sie mit Leben gefüllt. Unabhängig davon, ob dein biologischer Vater dich gewollt hat oder nicht, ob er Pläne für dich gemacht hat oder nicht – Gott hat es getan. Noch bevor du geboren wurdest, dachte er über dich nach und darüber, wer du nach seinem Willen sein sollst. Er wob dich – er schuf dich ganz persönlich – und schrieb die Geschichte deines Lebens (vgl. Ps 139). Er möchte, dass du dich durch seine Liebe definierst.

Gottes Definition von genug

Wenn wir nun an die Geschichte meines „Kunstwerks“ zurückdenken, stellen wir uns die Frage, wer es richtig interpretiert. Wer darf bestimmen, was das Bild zeigt?

Ich natürlich. Ich bin diejenige, die es gemalt hat. Obwohl ich mich nicht mehr daran erinnern kann, was mein fünf Jahre altes Gehirn gedacht hat, bin ich dennoch die Schöpferin. Aus diesem Grund kann ich über dieses Bild bestimmen. Niemand sonst weiß, was ich damals dachte oder was ich darstellen wollte.

Wenn wir diesen Gedanken auf uns selbst übertragen und uns fragen, wer bestimmen darf, ob wir genug sind oder nicht, scheint es dann nicht logisch, dass es der Eine ist, der uns geschaffen hat, unseren Lebenssinn kennt und weiß, mit welchen Plänen er uns schuf? Ist es nicht Gott, der entscheidet, ob wir gut genug sind?

Was hält Gott von dir?

Einer meiner Lieblingsbibelverse erklärt: „Aus Liebe hat Gott uns schon vor Erschaffung der Welt in Christus dazu bestimmt, vor ihm heilig zu sein und befreit von Schuld. Von Anfang an war es sein unveränderlicher Plan, uns durch Jesus Christus als seine Kinder aufzunehmen, und an diesem Beschluss hatte er viel Freude. Deshalb loben wir Gott für die herrliche Gnade, mit der er uns durch den geliebten Sohn so reich beschenkt hat“ (Eph 1,4–6).

Gott dachte bereits über dich nach, bevor er mit der Erschaffung der Welt begann. Damals beschloss er, dass er dich nicht nur lieben würde, sondern dass du sogar im Mittelpunkt seiner Liebe stehen solltest. Er würde Jesus in den Tod senden, damit er dich adoptieren und in alle Ewigkeit seine Tochter nennen kann.

Er liebt dich. Er dachte über dich nach, plante und schuf dich.

Versagen wir und leben nicht nach seinem Plan?

Ja, aber das wusste er bereits im Vorhinein (vgl. Röm 3,23; 5,8). Deshalb sandte er seinen Sohn, der für uns starb. Wenn Gott uns jetzt ansieht, dann sieht er uns durch Christi Opfer hindurch. Unsere Sünden und unser Versagen, unsere Unzulänglichkeiten beachtet er nicht. „Durch die Gerechtigkeit Christi werden wir begnadigt vor Gott stehen, als ob wir niemals gesündigt hätten.“⁸ Ist das nicht überwältigend? Seine Liebe ist so gewaltig, dass es uns schwerfällt, sie uns vorzustellen. Wenn wir uns jedoch jeden Tag daran erinnern, wenn wir es ihm und seiner Liebe erlauben, die Führung in unserem Leben zu übernehmen, wird sich unser Blickwinkel mit der Zeit ändern.

Gott sehnt sich danach, dass du und ich daran glauben, dass wir genug sind – seinetwegen.

Deine Geschichte

- Wem erlaubst du, zu entscheiden, ob du gut genug bist?
- Könnte es sein, dass wir – während wir uns Gedanken über all unsere Unzulänglichkeiten machen – versuchen, Menschen zu sein, die zu sein wir nicht geschaffen wurden?

⁸ Ellen White, *Our High Calling*, Washington, D.C. 1961, S. 48.

- Was sind deine Wenn-ich-nur-Träume? Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken, was sich tatsächlich in deinem Leben ändern würde, wenn sie in Erfüllung gingen. Würde sich dein Blick auf dich selbst wandeln? Würden sie wirklich so große Änderungen bewirken, wie du annimmst?
- Auf welche Weise hast du versucht, Erwartungen zu erfüllen und genug zu sein? Welche Ergebnisse hast du damit erzielt?
- Wie sehr hat dein Schamgefühl deine Lebensreise beeinflusst?
- Nimm dir Zeit, zu überlegen, wie du dich selbst gequält und was du dir vorgeworfen hast. Bekenne es Gott und bitte ihn um Vergebung für das, was du seiner Tochter angetan hast.

Gott ist genug

Gott ist genug, um deinen Wert festzulegen und dich zu erschaffen. Der Preis, den er für dich bezahlt hat, genügt, um zu beweisen, dass du wertvoll bist und geliebt wirst.

Verheißung

„Ich kann nur meine Knie beugen vor Gott, dem Vater, dem Vater von allem, was im Himmel und auf der Erde ist. Ich bete, dass er euch aus seinem großen Reichtum die Kraft gibt, durch seinen Geist innerlich stark zu werden. Und ich bete, dass Christus durch den Glauben immer mehr in euren Herzen wohnt und ihr in der Liebe Gottes fest verwurzelt und gegründet seid. So könnt ihr mit allen Gläubigen ihr ganzes Ausmaß erfassen, die Breite, Länge, Höhe und Tiefe. Und ihr könnt auch die Liebe erkennen, die Christus zu uns hat; eine Liebe, die größer ist, als ihr je begreifen werdet. Dadurch wird euch der Reichtum Gottes immer mehr erfüllen. Durch die mächtige Kraft, die in uns wirkt, kann Gott unendlich viel mehr tun, als wir je bitten oder auch nur hoffen würden. Ihm gehört alle Ehre in der Gemeinde und durch Christus Jesus für alle Zeit und Ewigkeit. Amen“ (Eph 3,14-21).

Gebet

Unser himmlischer Vater, Abba, der Eine, der uns sieht. Lange bevor wir unseren ersten Atemzug getan haben, hast du schon an uns gedacht und dir überlegt, wer wir sein und wie wir die Welt um uns herum beeinflussen würden. Sorgfältig hast du Talente und Gaben für uns ausgewählt. Bereits damals hast du beschlossen, uns zu lieben und niemals aufzugeben. Vergib uns, dass wir zugelassen haben, dass andere Dinge und Menschen unseren Wert bestimmen. Vergib uns, dass wir uns selbst gequält und die Schönheit, die du für uns ausgewählt hast, geringgeachtet haben. Gott, heile uns bitte von der Scham, die unseren Blick verdunkelt. Hilf uns, deine Liebe jeden Tag mehr zu erkennen und ihr immer tiefer zu vertrauen. Gib uns den Mut, nur auf dich zu schauen, um zu erkennen, wer wir sind. In Jesu Namen, amen.