

Vorwort

Manchmal brauche ich Schwarzwälder Kirschtorte. Meiner Figur zuliebe sollte ich vielleicht lieber darauf verzichten, aber meiner Seele tut das gut. Allerdings bietet uns das Leben nicht nur Schönes. Auf jeden Fall nicht Torte an jedem Tag der Woche.

Schon als Kind habe ich mein Leben Gott anvertraut. Mittlerweile ist das nun schon eine Weile her, aber die Verbindung zu Jesus ist geblieben.

Beide Seiten haben daran festgehalten. Es ist die große Liebe meines Lebens.

Inzwischen sind meine Haare grau geworden und gewisse Zeiten in meinem Leben waren grauenvoll. In meinem Lebensmosaik schienen die Grauzonen zu überwiegen. Eine psychotische Krankheit warf ihre Schatten auch über helle und fröhliche Farben. Ich habe gelernt, Gott zu vertrauen. Auch wenn meine Gedanken irre wurden, wurde ich nicht irre an Gott. Er hat mir einiges zugemutet, aber es gab auch die glitzernden, wunderschönen Farben in meinem Leben. Zeiten des Glücks und der Freude.

Als ich Gott fragte, welche meine Lebensaufgabe ist, da kam die Antwort prompt, viel schneller, als ich es von ihm gewohnt war: Mach anderen Mut! Das gefiel mir. Das war eine passende Aufgabe für mich. Ich kannte mich aus mit dem Mut verlieren und ich wusste, was mir selbst und anderen Mut machen kann. Zuhören, anstatt zu sagen: »Das wird schon wieder.« Anderen Tipps geben, wo die Kraftquelle ist. Wenn dann das Schwere vielleicht trotzdem bleibt, dann kann ich sie darauf hinweisen, dass es jemanden gibt, der die Last schultert oder beim Tragen hilft. So einer ist Jesus.

Mein Leben ist bunt. Ich beschreibe gern, was ich bisher erlebt habe. Aus meinem Leid wurde ein Lied. Zwei Buchstaben verändern alles. Am besten ist es, wenn wir schon zu singen anfangen und das Leid noch gar nicht ganz verschwunden ist. Das ist Trotzdem-Glaube. Er widerspricht den düsteren Gedanken.

Manchmal geht mir so viel durch den Kopf. Wie soll ich meine Gedanken nur sortieren? Die guten machen mich fröhlich und die weniger schönen ziehen meine Gefühle nach unten. In solchen Situationen hilft es mir, meine Gedanken schriftlich festzuhalten. Ich halte sie fest, um sie anschließend loszulassen. Oder ich beschäftige mich weiterhin damit und kann dann nachlesen, was mir durch den Kopf geht.

In meinem Alltag passieren viele Kleinigkeiten. Unauffälliges und Großartiges. Erfreuliches und weniger Schönes. Meine Gedanken haben immer eine wichtige Rolle in meinem Leben gespielt. Denn ich habe etwas Eigentümliches erlebt: Meine Gedanken wurden krank. Sie kamen so durcheinander, dass ich keine Kontrolle mehr darüber hatte. Grauenvoll! Da wurden Ärzte, Krankenschwestern und Therapeuten gebraucht. Mein Leben war überschattet und die Angst schien so etwas wie meine

zweite Haut zu sein oder wie ein Kleid, aus dem ich gern schlüpfen würde. Es brauchte lange, bis ich wieder ins Gleichgewicht kam.

Dabei bekam ich einen Blick für die kleinen Dinge des Lebens. Gott steckt im Detail, könnte man sagen. Er kümmert sich um unsere Haare auf dem Kopf, um unsere Tränen, die wir vergießen, und um die Sterne im Weltenall. Nichts ist zu winzig und nichts zu groß für ihn. Dieser Gott begeistert mich von Kindesbeinen an. Meine Lebensaufgabe sehe ich darin, andere zu ermutigen. Es gibt so viele Menschen, die den Kopf hängen lassen. Die keinen Sinn im Leben sehen. Mit diesem Buch möchte ich meinen Mitmenschen einen kleinen Anstoß geben, in die andere Richtung zu schauen, dem Herrn Jesus zu vertrauen, nicht aufzugeben, sondern sich ermutigen zu lassen. Das Leben ist bunt; helle und dunkle, grelle und matte Farben machen unseren Alltag aus. Die dunklen Farben betonen dabei die Strahlkraft der hellen.

Mögen meine kurzen Gedankenimpulse und Erlebnisse Sie in Ihrem Alltag begleiten und Ihnen die Größe Jesu vor Augen malen.

Rosemarie Dingeldey im Februar 2021

1. Drucksache

Eine Nachbarin will mich besuchen kommen. Dabei türmt sich bei mir die Bügelwäsche, die Fenster müssten geputzt werden, ich sollte etwas für meine Gesundheit tun und eine Freundin wartet schon lange da-rauf, dass ich sie mal wieder anrufe. Ich stehe unter Druck und schaffe es nicht, all den Anforderungen gerecht zu werden. Ich erreiche meine Ziele nicht, die ich mir gesteckt habe. Deswegen werde ich nervös und unruhig. Vor meinem inneren Auge erscheinen all die Anforderungen wie gierige Hände, die sich nach mir ausstrecken. Noch bevor ich eine Aufgabe bewältige, die Freundin anrufe, bin ich schon müde und kaputt. »Ich kann nicht mehr«, denke ich unablässig, obwohl ich noch gar nichts getan habe.

In meiner Bibellese beschäftige ich mich heute mit Psalm 42. Der Psalmist stöhnt unter seiner Last. Da springt mir ein Vers ins Auge: Warum muss ich so traurig gehen, wenn mein Feind mich drängt? Es ist der Feind, der mir Druck macht. »Genau«, denke ich laut bei mir. Gott setzt mich nicht unter Druck. Das ist der Gegenspieler, der mir die Ruhe rauben will. Gott ist kein Antreiber, er fordert nichts, wozu er nicht auch die Kraft gibt.

Der Feind, das können auch meine eigenen Ansprüche sein, mein Perfektionismus. Der Wunsch, es allen recht zu machen. Ich weiß doch genau, dass das nicht geht. Während ich mich in den Psalm vertiefe, spüre ich, dass Jesus mir Ruhe und Geborgenheit schenkt und aus dieser Kraft kann ich den Tag bewältigen. Nur den einen heute. Für diesen Tag gibt er mir die Energie, die Ausdauer. Und auch den Durchblick zu sehen, was heute wichtig ist. Dieser Tag heute ist meine Chance.

»Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er mir hilft mit seinem Angesicht.«

(Psalm 42,6)