

weiter zu gehen, Neues zu schaffen und zu entdecken. Weil er jeden Einzelnen liebt – auch mich, auch Sie.

Insofern hat Weglaufen keinen Sinn. Erst wenn ich stehenbleibe und meinem Dasein ins Gesicht schaue, entdecke ich, dass Jesus mir darin begegnet. In seiner Gegenwart kann ich aushalten, was ich nicht sehen will und entwickeln, was ich an Potenzial entdecke. Egal wohin ich fliehe – er wird auch da sein um mir zu helfen, mein Leben zu gestalten.

Wie kann das gehen: stehen bleiben? Für mich ist das ein Innehalten mitten im Alltag. Ich lese in der Bibel. Das hilft mir, meine Lebenswelt im Zusammenhang der Geschichte Gottes mit den Menschen zu verstehen. Ich finde Antwort auf Fragen, aber auch neue Fragen ohne Antwort. Trotzdem fühlt sich das an, wie ankommen und zu Hause sein: Gott war mit Jona, Maria Magdalena, Zachäus, Paulus unterwegs – er wird auch mich nicht alleine lassen. Im Gebet spreche ich meine Hoffnungen und Ängste aus. Das nimmt den Ängsten die Macht, mich zu jagen und macht meine Hoffnung zuversichtlicher.

So lerne ich nach und nach Ja zu sagen, zu den Höhen und Tiefen meines Lebensweges. Ich widerstehe dem Impuls wegzulaufen, zu verdrängen und Fehler zu ignorieren. Gott sagt Ja zu mir, in meine Wirklichkeit, so wie sie ist. Er liebt mich bedingungslos, sogar mit den Schatten, die mir folgen. Deshalb will ich auch Ja sagen: Zu mir und zu Jesus. Nicht welches Leben ich lebe, ist dann entscheidend, sondern, dass ich es lebe, dass ich es mit Gott lebe. Der Philosoph Khalil Gibran hat gesagt: »Du siehst deinen Schatten, wenn du den Rücken zur Sonne drehst.« Was will ich sehen? Das Licht der Liebe Gottes oder die Schatten meines Lebens? Letztlich ist es meine Entscheidung, wohin ich mich wende. Wie entscheiden Sie sich?



DIE AUTORIN **für heute**

**Angelika Rieber**

aus Langenargen: Weil Gott mich bedingungslos liebt, kann ich mich und meinen Lebensweg annehmen.

Wir freuen uns auf

Ihre Zuschriften:

fuer.heute@emk.de

[www.impulse-für-heute.de](http://www.impulse-für-heute.de)

Unter dieser Webadresse finden Sie Informationen über die Autorinnen und Autoren. Sie können einzelne Nummern als PDF downloaden und Sie bekommen Anregungen, wie Sie die »für heute«-Ausgaben in Kleingruppen, Haus- und Gesprächskreisen nutzen können.

#### IMPRESSUM

»für heute« wird herausgegeben vom Medienwerk der Evangelisch-methodistischen Kirche in Deutschland Ludolfusstraße 2-4, 60487 Frankfurt am Main  
Redaktion: Thomas Mozer, Telefon: 07 11/79 34 05,  
E-Mail: fuer.heute@emk.de – Gestaltung: Daniel Schmidt  
Verantwortlich: Volker Kiemle  
Herstellung: frechdruck GmbH, Stuttgart  
Bezugspreis: Vierteljährlich € 3,70 zuzüglich Versand  
Vertrieb: Blessings 4 you GmbH, Postfach 31 11 41,  
70471 Stuttgart, Telefon: 0711/83 000-51, Fax: -50

Titelfoto: photodisc  
Foto innen: pixabay.com

# für heute

das gute hören • weise handeln • liebe erfahren • gott vertrauen

... und wovor  
laufen Sie weg?

»Wenn ich nur schon eine Woche älter wäre!«, pflegte meine Schwiegermutter zu sagen. Immer dann, wenn etwas Unangenehmes auf sie zukam. Immer, wenn sie sich etwas stellen musste, aber nicht wollte. »Wenn ich nur schon eine Woche älter wäre...«, dann wäre das schwierige Gespräch überstanden und die viele Arbeit dieser Woche erledigt. Wenn doch nur... Kennen Sie diesen Wunsch, etwas zu überspringen? Etwas einfach so hinter sich zu lassen?

Manchmal drücken mich Gedanken schon morgens beim Aufstehen nieder: Schwierigkeiten, die ausgehalten werden müssen, Termine, die anstrengend sind, Gespräche, die mich belasten, Verhalten, das ich nicht schaffen abzulegen. Besonders schlimm ist es für mich, wenn nicht deutlich ist, wann sich die Situation zum Guten verändern wird. Und noch schlimmer: Ob sie sich überhaupt ändern kann. Jeder wünscht sich »Alles wird gut« und muss doch die Unsicherheit des Wann und Ob aushalten.

Es hilft nichts: weder kann ich Situationen oder die Zeit überspringen, noch kann ich weglaufen. Manches werde ich ändern können, aber vieles eben auch nicht. Ich versuche zu verdrängen, so zu tun, als ob es nicht so schlimm wäre. Oder ich ignoriere, was mich bedrängt. Auf Dauer hilft das auch nicht weiter. Ich entdecke, dass ich oft geneigt bin, vor unangenehmen Dingen wegzulaufen. Ich habe Aufgaben, die ich immer weiter vor mir her schiebe. Es gibt Beziehungen, die einschlafen, weil ich mich einer Aussprache nicht stelle oder Gefühle, die umso mehr an mir nagen, je mehr ich so tue als gibt es sie nicht. Es ist wie ein Schatten, den ich nicht abschütteln kann, der zu mir und meinem Leben gehört. Wo immer ich hingehe, mein Schatten folgt mir. Je nach Situation ist er mal größer, mal kleiner; aber immer da.

Als Kind hatte ich lange Jahre einen Traum: Ich wurde von einem Igel verfolgt. Ich hatte immer Angst, dass er mich sticht. Angst vor den Schmerzen; Angst vor den Folgen; Angst, dass etwas in meinem Leben zerstört wird. So lief ich in meinem Traum weg, schneller und schneller – verfolgt von dem Igel. Ich

suchte Verstecke, aber der Igel wartete auf mich. Es gab keinen Ausweg. Ich bin gerannt, habe Haken geschlagen, doch der Igel und die Angst ließen sich nicht abschütteln. Es war immer das gleiche Muster, auch wenn ich den Traum zwischendrin länger nicht träumte. Eines Nachts, ich kann mich noch gut daran erinnern, dachte ich mir im Traum: »Das ist mir jetzt alles zu doof. Soll der Igel mich doch stechen. Ich werde es schon aushalten.« Ich hörte auf wegzulaufen, blieb stehen, drehte mich um, sah dem Igel in die Augen – und wachte auf. Seit dem habe ich das nie mehr geträumt.

### Die Angst vor der Angst

Aus diesem Kindertraum habe ich etwas gelernt: Nichts ist so schlimm, wie die Angst vor der Angst. Das Weglaufen kostet mich mehr als das Aushalten. Bis heute fällt mir diese Geschichte in verschiedenen Situationen ein. Es kann sehr schmerzhaft sein, Dingen in meinem Leben ins Gesicht zu schauen. Daran kann ich aber wachsen. Mich Aufgaben zu stellen, kann mich überfordern. Aber: vielleicht schaffe ich es auch – will ich mir diese Möglichkeit nicht zutrauen? Eigenes Fehlverhalten einzugestehen fällt unendlich schwer, anders und neu werden kann es aber erst, wenn ich der Wahrheit ins Gesicht sehe – vor allem der Wahrheit über mich selbst.

Wer bin ich? Wie bin ich? Was sehe ich, wenn ich mich ansehe? Woher nehme ich den Mut, mich dem zu stellen, was ich wahrnehme? Woher nehme ich die Kraft, mein Leben anzunehmen, wenn es eben kein Honigschlecken ist? In einem Andachtsbuch fand ich folgendes Gebet: »Ewiger Gott – im Spiegel sehe ich kei-

*Wohin man auch geht, sich selbst entkommt man nicht. Es ist so wie mit dem eigenen Schatten, der folgt einem auch überall hin.*

*Haruki Murakami*



*nen Star, keinen Helden, keine Heilige. Aber was ich sehe, genügt dir, um mich zu lieben. Das soll mir genügen für alles, was ich heute tun muss.«*

### Ein neuer Blick auf sich selbst

Diese Sätze haben mich gepackt und nicht mehr losgelassen. Ich bin kein Star – auch wenn ich mir oft wünsche, ich wäre besonders. Ich bin kein Held – viel zu häufig bin ich feige und sehe nur meinen Vorteil. Und heilig bin ich schon gar nicht! Kann es wirklich sein, dass das, was ich sehe (und das, was ich gar nicht so genau sehen will) für Gott ausreicht, um mich zu lieben? Wie immer, wenn ich so etwas finde, fange ich an, in der Bibel nachzulesen, suche Antworten und Verstehen.

Interessanterweise finde ich in der Bibel viele Geschichten, von Menschen, die vor sich selbst und ihrem Leben davongelaufen sind: Jona, Zachäus, Maria Magdalena, um einige zu nennen. Menschen, die ihr Leben erst finden und annehmen konnten, als sie Gott finden und sich mit ihm ihrem Leben gestellt haben. Auch wenn die äußeren Umstände oft gleich blieben, veränderte sich ihre Sicht auf alles, ihr Verhalten und manches andere.

Gott will, dass wir ihn finden und damit Leben finden. Er will, dass unser Weg gut wird und nicht aus Vermeidung und Flucht besteht. Deshalb läuft er seinen Menschen hinterher, auch mir. Bis hinunter auf die Erde läuft er uns nach. Wer so etwas tut, muss das, was er in mir sieht, lieben.

Gott stellt sich auf unsere Seite, nicht erst wenn wir Stars, Helden oder Heilige sind. Gott stellt sich auf unsere Seite, wenn wir egoistisch sind, feige, unehrlich, schwach – um dann mit uns