

Diakonie 

Vertrauen





Vertrauen

5	Taufpredigt	Wolfgang Fröhlich
11	Das Klassentreffen	Dr. Christa Veigel
18	Geduld-Geduld	Dagmar Hillilienhoff
19	Nie verloren mit dem Vater	Verfasser unbekannt
21	Licht am Ende des Tunnels	Christine
24	Sie sitzen im falschen Zug	Karl-Heinz Faili
26	Vertrauen und Selbstvertrauen	Karl Günter
28	Schloss Friedewald	Stella Hillen
31	Das Modell	Volker Hahn
34	Du bist ich – und ich bin Du	Marie Hürth
37	Vertrauen – Grundlage für wirtschaftliche Entscheidungen	Klaus Diebold
40	Mitten ins Herz	Stefanie Herschel
42	Die Wunderdecke	Günter Dehn
47	Lotti	Magdalena Kreisel
49	Erinnerungen ans Kinderland	F.
50	Impressum	

## Taufpredigt

Wolfram Fröhlich

5

Ich wurde gebeten, für dieses Büchlein eine Predigt zum Thema „Vertrauen“ zur Verfügung zu stellen. Das Vertrauen auf die Liebe Gottes, der „bei uns ist alle Tage bis an der Welt Ende“ ist das Beste, was Eltern und Großeltern an ihre Kinder und Enkel weitergeben können. Das war für mich der Leitgedanke für die Predigt im Taufgottesdienst für meinen Enkel Fabian. Ich stelle diese Predigt gerne zu Verfügung und möchte alle Leserinnen und Leser ermutigen, ihr Vertrauen auf Gott nicht wegzuerwerfen.

Liebe Taufgemeinde, liebe Julia, lieber Ansgar, einen schönen Tag habt ihr für Fabians Taufe ausgesucht. Am Pfingstsamstag vor drei Jahren wurdet ihr kirchlich getraut. Viele von uns waren dabei. Euer Trauspruch ist ein pfingstliches Wort: „Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“ Um den Geist Gottes, dessen Wirken wir zu Pfingsten, dem Geburtstagsfest der Kirche, feiern, geht es auch heute. Der Geist Gottes war damals dabei, als sich 3000 Menschen am 1. Pfingstfest taufen ließen, er war bei der Taufe von uns allen - ob wir nun als Kinder oder Erwachsene getauft wurden - und er ist auch heute bei der Taufe von Fabian hier in der Hauptkirche St. Nicolai am Klosterstern in Hamburg. Jesus Christus, der seinen Jüngern den Auftrag gegeben hat, Menschen zu taufen, gibt Fabian in der Taufe ein besonderes Zeichen seiner Nähe und verspricht ihm: „Fabian, ich bin bei dir alle Tage bis ans Ende der Welt. An jedem Ort der Erde - zu Hause, im Kindergarten, in der Schule, auf der Straße bin ich bei dir und auch zu jeder Zeit vom frühen Morgen bis zum späten Abend und in der Nacht.“ Als ihr, Julia und Ansgar, am 30. August 2012 euren Fabian zum ersten Mal gesehen und ihm in die Augen geblickt habt, wusstet ihr: Dieses Kind, unseren Sohn, werden wir immer lieben und, so gut wir es vermögen, für ihn sorgen. Und ihr

*„Siehe, ich habe dir geboten, dass du getrost und freudig seist. Lass dich nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der Herr, dein Gott ist mit dir.“*

Josua, 1,9



habt erkannt: Eine solche Liebe werden unsere Eltern auch für uns empfunden haben. Das kann ich bestätigen. Heute sieht Jesus Christus Fabian voller Liebe an. In der Taufe verspricht er ihm, immer für ihn da zu sein und ihn auf all seinen Wegen zu begleiten. In diesem Zusammenhang steht auch der Taufspruch, den ihr für Fabian ausgesucht habt. Es ist ein Wort aus dem Buch Josua, Kapitel 1, Vers 9: Siehe, ich habe dir geboten, dass du getrost und freudig seist. Denn der Herr, dein Gott, ist mit dir. Weil Gott der Vater, der Sohn und der Heilige Geist überall und jederzeit bei Fabian ist, kann Fabian getrost und freudig sein.

Zu unserer Aufgabe gehört es, Fabian von Gott und seiner Liebe zu erzählen, ihn mit Gott in Verbindung zu bringen, mit ihm und für ihn zu beten und zu singen. Dazu helfen gewisse Rituale: Das Gebet am Abend vor dem Schlafengehen, das Morgengebet, Tischgebete: Alle gute Gabe kommt her von Gott, dem Herrn, drum dankt ihm, dankt und hofft auf ihn! Fabian soll es spüren, dass er geliebt ist von Gott und von den Menschen, die es gut mit ihm meinen. Dann kann er getrost und freudig sein, dann kann er die Welt um sich herum positiv sehen. Er kann Vertrauen haben, weil er sich in der Liebe Gottes geborgen weiß.

Um das zu verdeutlichen, erzähle ich - vor allem für euch Kinder - die Geschichte von dem Saal mit den tausend Spiegeln. In einen solchen Saal kam ein Hund, der häufig geärgert wurde. Als er in den Saal kam, sah er tausend Hunde. Sofort bekam er Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar und fletschte die Zähne. Und tausend Hunde - nämlich die in den Spiegeln - sträubten das Nackenfell, klemmten den Schwanz zwischen die Beine, knurrten furchtbar und fletschten die Zähne. Voller Angst rannte der Hund aus dem Saal und glaubte, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und drohenden Hunden bestehe. Bald danach kam ein anderer Hund in den

Spiegelsaal, ein Hund voller Lebensfreude. Er sah auch tausend Hunde. Er aber freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf. Und tausend Hunde freuten sich und sprangen und spielten so wie er. Dieser Hund lief froh aus dem Saal in der Überzeugung, dass es in der Welt viele freundliche, nette Hunde gibt, die ihm wohl gesonnen sind. Bis dahin die Geschichte vom Spiegelsaal.

Natürlich weiß ich, dass es in meinem Leben nicht nur Tage gibt, an denen meine Freude gespiegelt wird. Es gibt auch Tage, an denen schlimme Dinge geschehen, die mich traurig werden lassen und mir das Leben schwer machen, die ich nicht ändern kann, sondern aushalten muss. Wenn Fabian später lesen kann und seinen Taufspruch in der Bibel nachliest, liest er in Josua 1, 9: Siehe, ich habe dir geboten, dass du getrost und freudig (oder unverzagt) seist. Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der Herr, dein Gott ist mit dir.

Im Leben gibt es nicht immer nur strahlende, sonnige Tage. Es gibt auch graue Tage und grauenvolle, entsetzliche, traurige Dinge. Viele von uns haben das bereits erlebt. Wir wissen heute nicht, wie Fabians Leben verlaufen, was er alles erleben, welchen Menschen er begegnen wird. Wir beten für ihn, dass er vor grauenvollen und entsetzlichen Ereignissen bewahrt bleibt und dass er sich überall und jederzeit von Gottes Liebe gehalten weiß und sein Vertrauen nicht wegwirft.

Als ein Zeichen dafür, dass Gott seine Leute liebt, hatten die ersten Christen das Zeichen des Fisches. Das griechische Wort für Fisch lautet: ICHTHYS. Die einzelnen Buchstaben sind die Anfangsbuchstaben des ersten christlichen Glaubensbekenntnisse:

Jesus Christus - Gottes Sohn - unser Retter.

Für die ersten Christen war das Zeichen des Fisches ein

Erkennungszeichen und ein Zeichen der Ermutigung.

Bei Fabians Tauffeier im Anschluss an diesen Gottesdienst gibt es für jeden Teilnehmer als Tischkarte einen Fisch mit seinem Namen. So wie dieser Fisch für Fabian. Der Fisch enthält für Fabian eine Botschaft: Jesus Christus, dein Retter ist immer bei dir. Er umgibt dich, er kennt deinen Namen. Du kannst getrost und freudig sein. Die Fische mit Eurem Namen enthalten für euch alle diese Botschaft: Jesus Christus kennt euch. Er ist euer Retter. Ihr könnt getrost und freudig sein. Amen.





## Das Klassentreffen

Dr. Christa Veigel

Liebe Ulli,

es drängt mich, Dir gleich heute zu schreiben – eben, solange die Gedanken und Erlebnisse noch „frisch“ sind. Zunächst möchte ich Dir aber herzlich dafür danken, dass Du die Initiative für das gestrige Klassentreffen ergriffen hast, auch, wenn Du dann selbst leider nicht daran teilnehmen konntest! Ja, das war gestern ein ausgesprochen unterhaltsamer und interessanter Abend. Dabei ist es doch immer wieder erstaunlich, dass gerade bei einem so vergnügten Beisammensein auch nachdenkliche Themen aufkommen. Wie zum Beispiel unsere angeregte Diskussion über das Thema „Erfahrungen mit Vertrauen“, welches Lisa – wie kam sie nur darauf? – in unsere Runde einbrachte. Dagmar, „die Fromme“, wie wir sie in der Schule genannt haben, vertrat die Ansicht, das Vertrauen können wichtig für unser seelisches Wohlbefinden sei; wirkliches und begründetes Vertrauen aber nur Gottvertrauen sein könne. Dagmar ist übrigens Pfarrerin in der Nähe von Bremen und sie lässt Dich schön grüßen.

Dass Paul ihrer These sofort widersprechen musste, das kannst Du Dir sicherlich denken. Vertrauen könne man nur in die eigenen Fähigkeiten haben, konterte er, alles andere sei Humbug. Und natürlich kam dann der berühmte Satz, dass Vertrauen gut, Kontrolle aber besser sei. Er hat sich offensichtlich nicht verändert der – übrigens immer noch - kleine, schwächige Paul, der zu allem und jedem grundsätzlich erst einmal in Opposition ging. „Pauschen, das Heidenkind“, wie wir ihn oft neckten. Weißt Du noch, wie wir uns damals wunderten, dass er als Einziger in der Klasse nicht getauft war? Heute würde das niemanden mehr verwundern.

Bevor das Streitgespräch zum Streit wurde, griff Markus ein. Markus, der Sensible, dem wir den Spitznamen „Peacemaker“ gegeben hatten, weil er jeden Streit immer gütlich zu beenden suchte. Wie oft ist er dabei zwischen die Fronten geraten! Aber Ulli, ich fand es gestern sehr berührend wie er sagte, dass er

*„Dein Ja-Sagen zu dem, was ich bin, habe ich nötig.“*

Saint-Exupéry

seinen Eltern sehr dankbar sei für das Vertrauen, das sie in ihn gesetzt hätten – so hätten sie ihm Raum gegeben, sich zu entwickeln und seinen Weg als Künstler zu gehen. Und Markus ist ein toller Musiker geworden, ich habe schon viele seiner Konzerte besucht!

Aber dann, liebe Ulli, dann musste Oskar natürlich auch „seinen Senf dazu geben“. Oskar Bauhaus, dieser Streber und Klugscheißer – heute wie einst! Nur, dass er heute Herr Prof. Bauhaus heißt. Also Herr Prof. Oskar Bauhaus kam nicht umhin uns zu belehren, dass das Wort „Vertrauen“ erst seit dem 16. Jahrhundert bekannt sei und im Althochdeutschen „fertruen“ und im Mittelhochdeutschen „vertruwen“ heiße. Danach dozierte er noch eine geraume Zeit lang gewichtig weiter über die psychologisch-persönlichkeitstheoretische Perspektive von Vertrauen sowie die unterschiedlichen institutionalistischen (ökonomischen, soziologischen, politologischen) und sozialpsychologischen Theorien über das Vertrauen. Er referierte und referierte bis Barbara ihn mit dem Hinweis unterbrach, ihr Vertrauen in ihren Hunger sei größer als in seine schlaun Ausführungen und sie schlage vor, noch einmal das Buffet zu stürmen.

Zu Hause habe ich gleich in der Nacht noch im Internet „nachgegoogelt“, was Oskar uns weis machen wollte. Stell Dir vor, liebe Ulli, Oskar hatte in allem, was er vorgetragen hatte, Recht. Wie kann man nur so ein Gedächtnis haben!? Aber ich bin dann auch ganz fasziniert am PC bzw. am Thema „hängengeblieben“! Ja, und als ich so „herum surfte“ fielen mir zwei Erlebnisse ein, die auch irgendwie mit Vertrauen zu tun haben und die ich Dir gerne erzählen möchte.

#### Die innere Stimme

Sagt man nicht, liebe Ulli, dass man seinem Bauchgefühl vertrauen, auf die „innere Stimme“ hören soll? So merkwürdig oder vielleicht sogar unglaublich es Dir erscheinen mag: ich

habe diese innere Stimme tatsächlich einmal gehört – laut, deutlich, bestimmt – und ich habe auf sie gehört, habe ihr vertraut! Es war in einer Februarnacht, wir hatten Sonjas 50. Geburtstag gefeiert – Sonja war gestern auf dem Klassentreffen übrigens leider auch nicht dabei – und es war recht spät geworden als ich mit meinem Auto nach Hause fuhr. Auf der Straße war kein Mensch zu sehen; nicht nur, weil es schon spät war, sondern auch, weil ein regelrechter Schneesturm durch die Straßen fegte. Als ich in die Wolframstraße einbog, da hörte ich sie – die Stimme. Laut und deutlich befahl sie mir, die Autotüren zu verriegeln. Dies hatte ich bis dato nie getan. Und es hatte ja auch keine Logik! War doch eh kein Mensch auf der Straße zu sehen und – hätte ich einen Unfall – so würde man mich bei verriegelter Türe wohl schlechter aus dem Auto ziehen können als bei unverriegelten Türen. Seltsamer Weise wunderte ich mich mehr über diese seltsame Anweisung als über die Stimme selbst. Da diese aber so energisch klang, folgte ich ihr und betätigte den Verriegelungsmechanismus. Sekunden später musste ich an der Ampelanlage, die sich vor der Bahnhofsbrücke befand, anhalten, denn die Ampel war auf „Rot“ gesprungen. In diesem Moment stürzten vier stark angetrunkene junge Männer aus der kleinen Kneipe, die sich seinerzeit noch neben der Brücke befand, und versuchten meine Beifahrertüre sowie die rechte Hintertür des Wagens aufzureißen. Da ihnen dies nicht gelang, traten sie wütend auf mein Auto ein und zerrten schimpfend und schreiend weiter wild an den Türen. Ulli, ich habe Gas gegeben und bin – noch bei „Rot“ – davon gefahren, glücklich, dieser Stimme vertraut und das unschöne Erlebnis heil überstanden zu haben.

#### Der „Stinkstiefel“

Liebe Ulli, diese zweite Vertrauensgeschichte habe ich erst neulich erlebt. Du weißt ja, dass meine Mutter dieses Jahr viele Wochen im Krankenhaus verbringen musste und nun in



einer Kurzzeitpflege ist, wo sie quasi auf eine Reha „vorbereitet“ werden soll. Beim ersten Besuch war ich sehr erschüttert, hatte man sie in ihrem Rollstuhl in einem Raum „abgestellt“, in dem ansonsten nur demente Menschen waren. Totenstille, keine Unterhaltung, ab und zu unartikulierte Schreie. Da meine Mutter besonders ihren kleinen Hund vermisste, beschloss ich, ihn beim nächsten Besuch gemeinsam mit meinem Hund mitzubringen. Mein Purzel ist ein äußerst gutmütiger, lieber, aber auch sehr „kommunikativer“ Hund, der Freunde wie Fremde mit Vorliebe mit einem fröhlichen „Hu huuuuuuuh“ begrüßt und auf diese Weise schon für viel Spaß und Kontakte gesorgt hat. Es würde daher völlig unproblematisch sein, Purzel in das Pflegeheim mitzubringen. Bei Snoopy, dem Hund meiner Mutter, hatte ich aber - zugegebenermaßen - durchaus Bedenken. Snoopy, das illegitime „Fehltrittchen“ von Purzel hat nämlich so gar nichts von der geselligen Art seines Papas geerbt. Er ist ein ganz süßes, anschiemsgames Wesen – aber nur bei meiner Mutter und den Menschen, die er in sein Hundehetzchen geschlossen hat. Dem Großteil der Menschheit steht er eher misstrauisch gegenüber und gibt sich recht grantig, ja „giftig“. Großes Vergnügen bereitet ihm, so im Vorübergehen – vornehm gesagt: en passent - mal eben in die eine oder andere Männerwade zu zwicken. Mit anderen Worten: Snoopy ist ein rechter Stinkstiefel (nein: für meine Mutter und mich und einige andere ist er natürlich ein ganz entzückendes, zauberhaftes, liebes Kerlchen!)! Als wir nun zu dritt – Purzel, Snoopy und ich - zu Besuch in das Pflegeheim kamen, ließ Purzel zunächst sein übliches so freundliches wie langgezogenes Wolfsgeheul ertönen, worauf er nicht nur meine Mutter stürmisch begrüßte, sondern sich auch ihren Mitbewohnern und Mitbewohnerinnen der Reihe nach „vorstellte“. Und Snoopy, der kleine Stinkstiefel? Der tat es ihm eifrigst nach! Nach der ekstatischen Begrüßung seines Frauchens ging er von Heimbewohner zu

Heimbewohner bzw. Heimbewohnerin zu Heimbewohnerin, legte sein Köpfchen in den einen und den anderen Schoß, gab Pfötchen und ließ sich – er, der sich ansonsten nicht von fremden Menschen anfassen lässt – geduldig streicheln und liebkosen.

Liebe Ulli, Du glaubst nicht, was da geschah: plötzlich war Leben in dem Raum! Münder, die lange geschwiegen hatten, fingen an zu sprechen und zu erzählen. Hände, die selbst lange nicht mehr gestreichelt worden waren, griffen in zwei Hundefelle und streichelten sie zärtlich. Augen, die zuvor stur und starr in eine weite Ferne geblickt hatten, waren wieder anwesend und strahlten. Eine alte Dame erhob sich aus ihrem Sessel, nahm mir Snoopy's Leine aus der Hand und ging mit dem Hund mehrmals den langen Gang auf und ab. Und als eine besorgte Pflegerin darauf hinwies, dass sie doch nur mit dem Rollator laufen dürfe, erwiderte die alte Dame energisch: „Mit DEM Hund KANN ich spazieren gehen!“ Sie vertraute ihm! Ja, Ulli, ich weiß, dass auch ich Snoopy vertrauen kann. Er wird zu den alten, kranken Menschen immer sanft, zärtlich, geduldig und freundlich sein. Nicht sicher bin ich allerdings, wie er sich den einzelnen Pflegekräften gegenüber verhalten wird; habe ihn durchaus schon einmal knurren gehört – schließlich ist er halt ein „Stinkstiefel“.

Liebe Ulli, abschließend möchte ich Dich mit einem Satz von Matthias Claudius grüßen. Er lautet: „ Die größte Ehre, die man einem Menschen antun kann, ist die, dass man zu ihm Vertrauen hat.“

In diesem Sinne sei herzlich begrüßt im Vertrauen auf unsere Freundschaft.



Es war Herbst. Die Blätter fielen von den Bäumen, die letzten Blumen verblühten und ihre Samen fielen in die feuchte, kalte Erde. In dem Beet einer alten Frau lagen viele Samenkörner, die sich alle munter unterhielten: „Ich werde einmal eine Ringelblume“, sagte ein Samenkorn „und werde wunderschön orange blühen“. „Ich werde eine große Sonnenblume und werde Euch alle überraschen“ sagte ein besonders großes stolz. „Ich komme von einer Pustelblume, mich wird die alte Frau sicherlich ausreißen, denn sie mag mich nicht in ihrem Beet“, sagte ein anderes traurig. „Und wer bist Du?“ fragten sie ein kleines Samenkorn. „Ich?“, fragte es erstaunt. „Ein Samenkorn natürlich“. Es war so begeistert von dem lustigen Treiben der bunten Herbstblätter, dass es gar nicht aufgepasst hatte, von welcher Blume es eigentlich hinab gefallen war. Die anderen Samenkörner lachten, doch es hörte nicht darauf und träumte davon, wie es im Frühjahr wunderschön blühen werde. Dann wurde es Winter. Eine dicke Schneedecke legte sich über die Samenkörner und es wurde still auf der Erde. Endlich, nach einem langen, kalten Winter erwärmte die Frühlingssonne mit ihren vorsichtigen Strahlen die Erde und der Schnee begann zu schmelzen. Die ersten Schneeglöckchen, Winterlinge und Krokusse streckten ihre Köpfe hinaus und bedeckten die Erde mit fröhlichen Farben. Auch das kleine Samenkorn erwachte und dachte: „Wie ich wohl blühen werde?“ Ungeduldig wartete es darauf, endlich zu wachsen. Die Ringelblume bekam schon Knospen, die Sonnenblume schaute stolz in den Himmel, im Garten wurde es immer bunter, doch das kleine Samenkorn lag immer noch in der Erde und nichts geschah mit ihm. Die Sonnenblume begann, es zu ärgern und sagte: „Willst Du immer nur faul in der Erde liegen? Schau mich an. Ich bin die Königin der Blumen.“ Auch die anderen Blumen lachten es aus und sagten: „Aus diesem Samenkorn wird nie etwas werden, es ist viel zu verträumt.“ Da wurde das kleine Samenkorn traurig und begann zu weinen. Ein kleiner

*„Wer dem Leben vertraut, wird auch in dunklen Stunden Zeichen der Hoffnung sehen.“*  
Rainer Haak

Regenwurm erwachte von seinem Schluchzen und kroch zu ihm, um es zu trösten. „Warte nur“ sagte er, „auch aus Dir wird eine prächtige Blume werden, hab nur Geduld.“ Das kleine Samenkorn freute sich über diese Worte, doch so ganz glaubte es dem Wurm nicht. Der Sommer ging zu Ende, die meisten Blumen verblühten, da spürte das kleine Samenkorn plötzlich, wie es sich in ihm regte und es zu wachsen begann. Es dauerte nicht lange, da fühlte es die sanften Strahlen der Herbstsonne in seinem Gesicht und das kleine Pflänzchen wuchs zu einer wunderschönen roten Blume heran. Diese schaute neugierig um sich, sah aber rundherum nur die verblühten Blätter der anderen Blumen. „Die stolze Sonnenblume hatte ich mir anders vorgestellt“ dachte sie bei sich „und auch die Ringelblume lässt ihren Kopf so hängen.“ Mühsam sprach die Sonnenblume mit letzter Kraft: „Du kleine Blume, was willst Du jetzt noch hier, der Sommer ist doch längst vorbei.“ Die schöne Blume wunderte sich über diese Worte, denn sie fühlte sich sehr wohl in der Herbstsonne und freute sich an ihren leuchtenden, roten Blättern.

*„Der beste Beweis der Liebe ist Vertrauen.“*

Joyce Brothers

### Nie verloren mit dem Vater *Verfasser unbekannt*

Ein Vater ging mit seiner kleinen Tochter spazieren. Sie gingen einen langen Weg, der sie von ihrer kleinen Hütte hinaus auf die große, stark befahrene Straße und um viele Ecken herum führte. Nachdem sie einige Zeit gegangen waren, fragte er seine Tochter, ob sie wüsste, wo sie wären. „Nein, Papa“, war die Antwort. Dann fragte er sie: „Fürchtest du dich nicht?“ Ihre Antwort war aufschlussreich. Dieses kleine Mädchen sagte, „Nein, Papa, ich bin bei dir, und du kennst den Weg!“ Was für ein Vertrauen! Könnten wir nur lernen, Gott so zu vertrauen. Wir sollten Gott genug lieben, um sagen zu können: „ich weiß nicht, wo ich bin und ich weiß nicht, wohin ich gehe. Aber das ist in Ordnung, weil ich bei dir bin, Herr, und du kennst den Weg!“



## Licht am Ende des Tunnels

Christine

„Ich bin Christine, Alkoholikerin und mehrfach süchtig.“ Ich weiß nicht, wie oft in meinem Leben ich diesen Satz in den Meetings der Anonymen Alkoholiker und bei Narcotics Anonymous schon gesagt habe – und doch ist es mir langfristig nicht möglich gewesen, trocken und clean zu leben bzw. zu bleiben. Ich bin immer wieder, auch nach längeren Zeiten der Abstinenz, rückfällig geworden und mit jedem Male wurde es schlimmer. Das ist eines der Kennzeichen der Krankheit Sucht: sie ist chronisch, fortschreitend und letztendlich tödlich. Doch all dies wollte ich nicht wahrhaben, ich konnte die Krankheit nicht wirklich annehmen und versuchte sie mit purer Willenskraft und zahlreichen anderen Methoden zu bezwingen. Aber nichts davon hat auf Dauer funktioniert. Mein letzter Rückfall begann am 24. Oktober 2012 (an dem 17ten Geburtstag meines Sohnes) und endete am 27. November, als ich zur Entgiftung im Krankenhaus aufgenommen wurde. Diese Wochen waren die schlimmsten in meiner bisherigen „Suchtkarriere“ und führten mich zu meinem letzten und alles entscheidenden Tiefpunkt. Es begann mit dem ersten Schluck Wein und endete auf einem Platz in der Kölner City, auf dem sich überwiegend Junkies aufhalten. Ich habe so ziemlich alles konsumiert, was ich kriegen konnte, und ich kann mich kaum noch an die Geschehnisse während dieser Zeit erinnern, da ich fast rund um die Uhr derart zugehörnt war (hauptsächlich mit Alkohol und Benzodiazepinen; ein ganz gefährlicher Cocktail!), dass mir jegliches Bewusstsein fehlt. Es sind viele schlimme Dinge passiert, ich bin in bedrohliche Situationen geraten und hatte einen Filmriss nach dem anderen. Es war ein einziger Alptraum – ein wahr gewordener Alptraum, der mich geistig, seelisch und körperlich fast umgebracht hat. Dass ich diesen Rückfall überhaupt überlebt habe, habe ich einzig und allein Gott zu verdanken. Ich hätte genauso gut daran sterben können, denn ich hatte mich innerhalb kürzester Zeit so zu Grunde gerich-

*„Fürchte dich nicht vor einem großen Schritt, wenn dieser nötig sein sollte. Eine Schlucht kannst Du auch nicht mit zwei kleinen Schritten überwinden.“*

David L. George

tet, dass mich eigentlich nichts und niemand mehr hätte retten können... Aus menschlicher Sicht gab es für mich keine Hoffnung mehr.

In meiner Verzweiflung nahm ich jedoch immer wieder Kontakt zu Freunden und Freundinnen aus der Selbsthilfegruppe auf, und suchte sogar einen Healing Room der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Köln-West auf, in dem für mich gebetet und mir die Hände aufgelegt wurden. Obwohl ich auch da betrunken und unter Medikamenteneinfluss war, spürte ich so etwas wie eine heilende Kraft. Ich weinte ununterbrochen und all mein Schmerz floss aus mir heraus. Doch kaum zu Hause angekommen, musste ich weiter konsumieren. Ein paar Tage später bekam ich dann aber einen Platz in der Klinik zur Entgiftung. Mein bester Freund brachte mich dorthin, denn ich konnte mich alleine kaum noch auf den Beinen halten. Als mich dann etwa am 4. oder 5. Tag der Entgiftung meine Sponsorin (eine Frau aus der Selbsthilfegruppe von NA, die mich schon seit mehreren Monaten begleitete und unterstützte) im Krankenhaus besuchte und mir eine Karte gab, auf der u.a. stand: „Christine, ich glaube an dich“, kamen mir erneut die Tränen.

Ich konnte es kaum fassen: da gab es jemanden, der noch an mich glaubte! Ich selbst hatte mich aufgegeben, hatte keine Kraft und keine Hoffnung mehr. An diesem Abend ging ich innerlich auf die Knie, flehte Gott um Hilfe an und bat ihn, mich aus der Hölle der Sucht zu retten. Zu mehr war ich nicht in der Lage. Ich konnte kaum einen klaren Gedanken fassen, aber ich verspürte einen – wenn auch winzig kleinen – Hoffnungsschimmer. Vielleicht würde ja alles gut werden, wenn ich Gott in mein Leben ließ..

Nach dem Krankenhausaufenthalt ging ich dann fast täglich in die Meetings und meine Gebete wurden immer regelmäßiger und intensiver, manchmal fehlten mir zwar die Worte, aber ich spürte, dass Gott da war und in mir wirkte. Endlich –

nach Jahrzehnten des Kämpfens gegen Windmühlen – konnte ich vor meiner Sucht kapitulieren und meine absolute Niederlage eingestehen. Das ist der erste Schritt des 12 Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker: „Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“ Die Tatsache, dass Alkoholismus bzw. Sucht eine tödliche Krankheit ist, erreichte nicht nur meinen Kopf, sondern auch mein Herz. Es war und ist ein Wunder für mich, dass ich noch lebe – augenscheinlich wollte Gott nicht, dass ich sterbe. Er hatte mir schon unzählige Male zuvor in meinem Leben Schutzengel an meine Seite gestellt, und mir wurde plötzlich spürbar bewusst, dass das vielleicht die letzte Chance in meinem Leben war. Ich habe es Gottes Gnade zu verdanken, dass ich nicht an den Folgen meiner Sucht elend zu Grunde gehen musste und stattdessen trocken und clean werden durfte. Das empfinde ich als ein riesengroßes Geschenk und danke Gott von ganzem Herzen für dieses Glück. Endlich konnte ich loslassen und sagen: „Gott, mach du, ich übergebe dir mein Leben. Ich alleine kann es nicht, aber du kannst!“

Seit dieser Zeit (inzwischen sind über 7 Monate vergangen) bin ich dankbar und zufrieden trocken und clean. Ich habe ein neues Leben geschenkt bekommen und darf genesen. Ja, Gott hat mir Lebensfreude und Zuversicht gegeben, und ich brauche mich nicht mehr vor der Zukunft fürchten oder voller Reue und Scham auf meine Vergangenheit blicken. Ich versuche jeden Tag im Heute zu leben, (darauf basiert auch das Programm der 12 Schritte: „Nur für Heute“), denn das Gestern ist vorbei und das Morgen habe ich nicht unter meiner Kontrolle. Das mag sich einfach anhören, ist aber nicht immer so leicht zu praktizieren.

Aber auch da kann ich mich auf Gottes Beistand und Hilfe verlassen und in den Meetings Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen. Ohne Gott und die spirituelle Gemeinschaft mit

anderen genesenden Süchtigen würde ich es nicht schaffen, abstinenz zu bleiben. Morgens bitte ich um Führung für den Tag und spreche das Gelassenheitsgebet: „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.“

Damit möchte ich allen, die in Abhängigkeiten und Süchten verstrickt sind, Mut machen, sich Gott zuzuwenden: Er ist das Licht am Ende des Tunnels und seine Kraft ist in den Schwachen mächtig! Ich habe es selber erfahren dürfen, und es ist mir ein Herzensanliegen, diese Botschaft an noch leidende Süchtige weiterzugeben.

*„Wonach suchst Du?  
Nach Glück, Liebe,  
Seelenfrieden? Suche  
nicht am anderen  
Ende der Welt da-  
nach, sonst wirst Du  
enttäuscht, verbittert  
und verzweifelt  
zurückkehren.  
Suche am anderen  
Ende Deiner selbst  
danach, in der Tiefe  
des Herzens.“*  
Tibetische Weisheit

### Sie sitzen im falschen Zug

*Karl-Heinz Faili*

Ich fuhr mit der Bahn mit meinem Enkelsohn vom Westerwald nach Karlsruhe. Wir beteten vor der Reise um Bewahrung und Gottes Führung. Unterwegs mussten wir mehrfach umsteigen. So auch in Frankfurt, wo es mit dem ICE weitergehen sollte. Wir lasen auf der Anzeigetafel, dass der Zug 20 Minuten Verspätung habe. Wir schauten uns noch etwas vor dem Bahnhof um und gingen dann zurück zu unserem Gleis, wo inzwischen ein Zug eingelaufen war. Wir stiegen ein und gingen durch zwei Abteile. Plötzlich sprach uns ein Mann an und sagte: „Wenn Sie nach Karlsruhe wollen, sind Sie hier im falschen Zug. Dieser fährt nach Berlin. Der Zug nach Karlsruhe fährt auf dem Nebengleis ab.“ Sofort stiegen wir aus und hörten dann über Lautsprecher von dem Gleiswechsel. Als wir dann im richtigen Zug saßen, wurde uns klar, dass Gott uns einen „Engel“ geschickt hatte, der uns ungefragt den richtigen Weg zeigte. Wir dankten Gott für seine wunderbare Führung und kamen gut an unserem Ziel an.

