

*Christiane Kösel*

# *Veränderung*

Wenn aus Lebenswenden  
Neues wächst

**SCM**

# Inhalt

Vorwort von Melanie Carstens .....	9
Wer hätte das gedacht? .....	11
Aufbruch .....	15
1. Mut ist die Initialzündung zur Veränderung .....	17
Geh aus deinem Land! .....	19
<b>Veränderung:</b> In wie viel Not hat nicht der gnädige Gott... (N. N.) .....	23
2. Veränderung – das will doch keiner! Oder vielleicht doch? ...	29
Gibt es so etwas wie Veränderungskompetenz? .....	30
Wie Neues gelingt. Oder: Die Kraft aus der Krise .....	31
Äußere Fragen, innere Bilder: Was trägt in Zeiten der Veränderung? .....	38
Jede Veränderung beginnt mit einem ersten Schritt .....	39
<b>Veränderung:</b> Veränderung – auch wenn ich gar nicht will! (Andrea Baur) .....	42
3. Wir können uns nicht nicht verändern .....	47
Veränderung – die einzige Konstante .....	48
Persönliche Veränderung .....	49
Zu erleben, dass ich Gnade brauche .....	51
<b>Veränderung:</b> Akzeptanz – das ist mein Schlüsselwort (Iris Grabowski) .....	53
4. »Morgen bin ich eine andere!«	
Veränderungen im Lebenslauf.....	57
Ur-Vertrauen oder Ur-Misstrauen .....	60
Exkurs: Brief an mein jüngeres Ich! .....	63

Lebensmitte = Wendepunkt? .....	65
Die wechselhaften Jahre .....	69
Und was kommt dann? .....	70
<b>Veränderung:</b> Allein – aber nicht einsam (Irene Müller) .....	73
<b>Veränderung:</b> Wir haben hier keine bleibende Stadt (Renate Laubach) .....	76
Gotteserfahrung im Lebenslauf: Wenn der Glaube sich verändert .....	79
Äußerer Rahmen – innere Entwicklungen .....	81
Lebensmitte als geistliche Aufgabe .....	83
Zweifel und Glauben .....	86
Rituale – Geländer meines unsicheren Glaubens .....	86
5. »Ich bin dann mal Mama!« .....	89
Was für eine Mama möchte ich sein? .....	91
Einmal Mama – immer Mama .....	94
Wann gehen sie endlich? .....	95
Exkurs: »Den Tisch abdecken – den Tisch der Gnade noch einmal neu decken!« .....	96
Wer loslässt, hat die Hände frei .....	98
Auch Gottvertrauen kann nachwachsen .....	102
<b>Veränderung:</b> Leben – hier und jetzt (Eva Walldorf) .....	104
6. Veränderung und Berufung .....	109
Berufung – ein Wort, das ich nur vorsichtig gebrauchte .....	110
Keine Sicherheit – aber Vertrauen .....	113
Worauf vertraue ich? Was wird meinem Leben zugetraut? ...	115
Maßhalten – unterwegs in meinen eigenen Schuhen .....	118
<b>Veränderung:</b> Berlin, ich komme! (Sr. Renate Rudlaff) .....	122
<b>Veränderung:</b> Zurückkehren ist schwerer als losgehen (Birgit Schmidt) .....	126

7. Ich will mich verändern – aber wie? .....	131
Wozu verändern? .....	132
Was verändern? .....	134
8. Wenn frau sich verändert – und mann so bleibt .....	139
Welche Veränderungen haben uns geprägt? .....	141
Zeit zu zweit .....	142
9. Veränderung oder Verwandlung – geschehen lassen .....	145
Zeit lassen – geschehen lassen .....	146
Halt – Haltung – Gehaltensein .....	147
Ein Netz an tragfähigen Beziehungen .....	148
10. Wenn's bei Heimat klingelt – oder: Wo bin ich eigentlich zu Hause? .....	153
Ein neues Zuhause .....	154
Der Platz ist vorbereitet .....	156
Aber was heißt das für mein Ankommen? .....	158
<b>Veränderung:</b> Wieder müssen wir packen (Christina Ott) ....	160
<b>Veränderung:</b> Unerreichbar – eine Mauer, die uns trennt (Martina Klein) .....	164
11. Wir lieben Geschichten vom Wandel und Neuanfang – vorausgesetzt, es bleiben Geschichten! .....	169
<b>Veränderung:</b> Wenn Träume platzen (Andrea Brickey) .....	171
12. Wer aufräumt, schafft Platz für Neues: Was passiert eigentlich in der Beratung? (von Kirsten Pritschow) .....	175
Beratung – wozu eigentlich? .....	176
Herausforderungen angehen .....	177
Wie laufen Veränderungsprozesse ab? .....	179

Veränderungstypen:

Den roten Faden meines Lebens entdecken .....	184
Im Museum alter Gefühle .....	190
Nur wer aufräumt, schafft Platz für Neues .....	193
Veränderung bedeutet eine neue Chance .....	196

Zum Schluss:

»Heute ist dein Tag – und jetzt ist die Zeit zu beginnen!« .....	199
Nachwort .....	201
Vorträge – Seminare – Beratung .....	202
Anhang .....	203

1.

# Mut ist die Initialzündung zur Veränderung

»Was kann ich, was will ich? Und wofür soll mir mein Leben eine Gelegenheit sein?«

»Nur wer die Angst kennt, kann auch mutig sein.«  
(Unbekannt)



»Mut ist die Initialzündung zur Veränderung!« Dieser Satz stammt von dem Kabarettisten und »Berufs-Ermutiger« Johannes Warth. 2008 habe ich ihn auf einer Veranstaltung erlebt und jeden seiner Sätze aufgesogen. Ich konnte mir zu diesem Zeitpunkt zwar nicht vorstellen, dass seine Strategien funktionieren würden, aber versuchen wollte ich es. Zu dieser Zeit war ich Anfang 40 und hatte mich gerade durch ein Pädagogik-Studium gekämpft und es erfolgreich mit Diplom abgeschlossen. Nun war ich dabei, mich auf unterschiedliche Stellen zu bewerben und hatte die ersten Absagen kassiert. Das ernüchterte mich ziemlich. Die Beraterin beim Arbeitsamt hatte zwar schon angekündigt, dass es vermutlich länger dauern würde, bis ich

eine Anstellung finden würde – aber ich glaubte ihr nicht, sondern dachte: »Der beweise ich's!« Doch sie sollte leider recht behalten.

Und dann kam dieser Abend mit Johannes Warth! Für mich kam er goldrichtig, denn er gab mir den nötigen An Schub: »Ja, ich will es versuchen!« Tapfer bewarb ich mich also weiter und führte Vorstellungsgespräche. Puh, das war schon eine Nummer! Meine letzten Bewerbungen lagen eine gefühlte Ewigkeit zurück. Was hatte sich in der Zeit nicht alles verändert! Ich bin noch immer erstaunt darüber, wie sehr man sich inzwischen präsentieren muss – vor allem aber, wie toll man sich selbst finden muss. Dieses »Sich-anbieten-Müssen« fand ich gar nicht leicht. In der Regel leide ich nicht an zu wenig Selbstkritik, eher im Gegenteil. Aber das sollte und wollte hier niemand wissen. Und so war es schon ein Erfolg, überhaupt zu Vorstellungsgesprächen eingeladen zu werden – und dann klappte es am Ende doch nicht. Ich war ziemlich entmutigt: »Was jetzt?«, fragte ich mich. »Hat sich die ganze Anstrengung überhaupt gelohnt?«



*»Was kann ich? Was will ich? Und wofür soll mir mein Leben eine Gelegenheit sein?«*

Diese »Warteschleife« hat mich mehr als Kraft gekostet. Aber sie hat mir auch geholfen – vielleicht nicht auf den ersten, aber auf den zweiten Blick. Ich habe nämlich noch mal angefangen, mir sehr grundsätzliche Gedanken zu einigen Fragen zu machen: »Was kann ich?«, »Was will ich?«, »Und wofür soll mir mein Leben eine Gelegenheit sein?« Was daraus geworden ist, erzähle ich Ihnen später. Auf jeden Fall war es nicht das erste Mal und ich vermute, wohl auch nicht das letzte Mal, wo ich Mut besonders nötig hatte.

Damit befinde ich mich übrigens in guter Gesellschaft. Ich habe großen Respekt vor Menschen, die noch ganz andere Dinge wagen,

als ich es musste. Wie zum Beispiel ein junger Theologe aus unserer ehemaligen Lebensgruppe an der Evangelischen Hochschule TABOR Nun arbeitet er bereits seit einiger Zeit als Missionar im Nordosten Brasiliens. Noch kurz vor seiner Ausreise schrieb er, wie schwer es ihm fiel loszulassen. Das fing bei ganz praktischen Dingen wie seinem Mountainbike an, das einfach nicht dorthin passt und schon gar nicht in einen Container nach Übersee. Aber auch im Blick auf die Menschen, die er zurücklassen musste: Geschwister, Freunde, Eltern, Gemeinde. Wie viele Tränen er wohl vergossen hat? Doch nie werde ich seine Worte im Aussendungsgottesdienst vergessen: »Ich muss es einfach tun!«

Was verbirgt sich wohl alles hinter einem solchen »Muss«? Wie ist das, wenn meine Pläne noch mal gründlich auf den Kopf gestellt werden? Und ist es eigentlich irgendwann geschafft, das mit der Veränderung? Oder blüht es mir vielleicht immer wieder, dass sich Dinge nicht nur ein bisschen, sondern vielleicht auch ganz grundlegend verändern in meinem Leben? Und auf einmal gewinnt eine biblische Geschichte ganz neu Bedeutung für mich: die Geschichte Abrahams.

## Geh aus deinem Land!

Stellen Sie sich die Szene einmal vor: Da sitzt ein 75-jähriger Nomade vor seinem Zelt und auf einmal spricht Gott zu ihm: »Geh aus deinem Vaterland und von deiner Verwandtschaft und aus deines Vaters Hause in ein Land, das ich dir zeigen werde!« (1. Mose 12,1). Wenig später lesen wir, dass Abraham seine sieben Sachen packt und loszieht. Stopp! Wir wissen wohin – doch er hatte keine Ahnung. Mir das immer wieder bewusst zu machen tut mir gut. Bei vielen biblischen Geschichten denke ich doch oft am Anfang das Ende schon mit. Ich

weiß also auch hier bereits, wie es ausgeht – doch Abraham wusste es nicht. Überlegen Sie mal, was ihn wohl beschäftigte: »Was sagt meine Familie? Wie reagieren die Nachbarn? Und wie erkläre ich das meiner Frau?« Abraham verlässt alles, was er hat, was ihm vertraut ist und wo er zu Hause ist, weil Gott ihn anspricht, mit ihm spricht und ihm seinen Segen zuspricht: »Und ich will dich zum großen Volk machen und will dich segnen und dir einen großen Namen machen, und du sollst ein Segen sein!« (1. Mose 12,2). Was für eine tolle Aussicht! Die Sache hat nur einen Haken: Sara, seine Frau, ist unfruchtbar. So aufgeklärt war man auch damals schon, dass man wusste, dass das eine echte Hürde ist.

Was für eine Zumutung! Was Abraham hat, das weiß er: Heimat, Verwandtschaft (auch wenn sie ist, wie sie ist), Freunde. Das alles soll er aufgeben für eine unsichere Zukunft? Und wer ist eigentlich dieser Gott, der das alles sagt? Eine Frage, die auch ich mir in den letzten Wochen immer wieder gestellt habe: »Gott, wer bist du eigentlich und was willst du von mir?« Und auch diese: »Wie ist das, wenn ich alles auf eine Karte setze?« In solchen Momenten kommt mir so manches Lied im Gottesdienst mehr als vollmundig vor: »Wenn alle mich verlassen, bist du noch da.« Das ist schön, aber reicht es auch? Kann ich das, will ich das? Nun will ich meine Situation nicht übermäßig dramatisieren; aber trotzdem will ich diese Fragen und Zweifel ernst nehmen. Und nicht erst dann, wenn ich vermute, dass es gut ausgeht für mich, sondern auch mitten in der Unsicherheit. Also fange ich noch mal an, ganz neu zu fragen: »Gott, wer bist du? Und was bedeutet es eigentlich, dass du mich segnest?«

»Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein!« Mit diesen Worten taucht Gott ganz plötzlich im Leben Abrahams auf. Damit setzt er einen neuen Anfang. Warum gerade Abraham und seine Familie? Gab es Alternativen? Wir wissen es nicht. Was zeichnet

Abraham aus? Auch davon lesen wir nichts. Wie gut! Eigene Qualitätskriterien und mögliche Voraussetzungen scheiden damit offenbar von vornherein aus. Wie anders ist es, wenn wir von Abraham sprechen. Da ist doch meistens sehr schnell von seinem Glauben und Vertrauen die Rede, oder? Gottes Geschichte mit Abraham beginnt jedoch damit, dass er ihn segnet. Im Segen verbündet sich Gott mit ihm, verpflichtet sich ihm und sich selbst gegenüber. Und: Er gibt ihn einfach so, ohne Voraussetzungen unsererseits – Abraham damals, aber auch Ihnen und mir heute!

Diese Verheißung steht also über unserem Leben. In ihr erfahren wir, was Gnade ist: »Nicht erringen müssen, wovon man letztlich lebt«, so formulierte es einmal der Theologe Fulbert Steffensky. Empfangen, nicht erringen müssen. Wie wunderbar! Wieso aber fällt uns das, was doch so entlastend ist, oft so besonders schwer? Wie viel lieber tue ich etwas, als es an mir geschehen zu lassen. Steckt da vielleicht in einem Winkel meines Herzens noch ein Rest Überheblichkeit gegenüber Gott, ganz nach dem Motto: »Ich weiß ja schon, dass du es ohne mich kannst. Aber bist du nicht doch froh, dass es mich gibt?« Erst Entscheidungssituationen, in denen ich mich hilflos fühle, machen mir einmal mehr deutlich: Das, was wirklich zählt, kann ich nur empfangen. Und wenn dieses Empfangen und Ruhen in der Liebe Gottes nicht den Boden bildet, auf dem ich stehe, werde ich weiter endlos herumzappeln und werde das Gefühl nicht los, dass es eben doch nicht genügt. Aber es genügt! Gott hat Ihnen und mir sichtbare Zeichen für seinen Bund mit uns gegeben: So spricht er uns zum Beispiel in der Taufe seine Gnade zu und im Abendmahl erinnert er uns immer wieder daran, was er für uns getan hat: »Christi Leib, für dich gegeben. Christi Blut, für dich vergossen.« Dabei geschieht etwas an mir.

Zeichen werden mir geschenkt – und ich lerne mehr und mehr, sie zu schätzen. Die freikirchliche Gemeindefradition, die mich geprägt

hat, ist ja überwiegend eine Wort-Tradition, in der die Predigt im Mittelpunkt steht. Elemente wie die Tauferinnerung, das Abendmahl wirklich zu feiern oder auch der persönliche Segenzuspruch werden dort in der Regel etwas stiefmütterlich behandelt.



»Gerade in Umbruchsituationen wie jetzt helfen sie mir diese Wort-Zeichen: Ja, das gilt mir!«

Aber gerade in Umbruchsituationen helfen mir diese Wort-Zeichen. Ich begreife: »Ja, das gilt mir!« Und auch wenn ich es manchmal nicht fassen kann, will ich es doch an mir geschehen lassen. Will die Gaben empfangen und auch meinen Glauben noch einmal empfangen. Will warten lernen, will Vertrauen einüben mit sichtbaren Zeichen, die Gott mir schenkt.

Auf einem Wochenende für Frauen, das ich regelmäßig gestalte, üben wir genau das miteinander ein: Am Ende des Gottesdienstes, als Segen für den Weg, haben wir einige Tische im Raum vorbereitet, wo für die Frauen nicht nur gebetet wird, sondern wo sie, wenn sie es möchten, auch gesalbt werden. Das Kreuz, das ihnen mit Öl auf die Hand oder die Stirn gezeichnet wird, stellt sie in besonderer Weise unter den Segen Gottes. Sichtbare Zeichen, die Gott uns anvertraut, Segen zu empfangen und miteinander zu teilen. »Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein!« Diesen Zuspruch brauche ich – immer neu für meinen Alltag, ganz besonders aber in außergewöhnlichen Situationen, Fragen und Herausforderungen.

Und dann gibt es noch etwas, was mir wirklich guttut: Neben dieser Ermutigung, die Gott mir schenkt, indem seine Worte noch einmal ganz neu lebendig werden, sind es auch die ganz konkreten Erfahrungen anderer Menschen, die mir weiterhelfen. Einige kleine solcher »Ermutigungszeichen« haben mir meine Hauskreisfreunde

aus Marburg mitgegeben: Bei meinem Abschiedsabend haben sie mir einen kleinen rosafarbenen Stein geschenkt. Das an sich ist ja nichts Außergewöhnliches. Aber das, was sich damit verbindet, ist es. Sie sagten: »Wir geben dir einen Stein mit. Da hinein legen wir – jede und jeder – eine persönliche Erfahrung: ›Was hat mich stark gemacht?‹, ›Was hat mir innere Stärke vermittelt in einer Situation, in der ich sie besonders gebraucht habe?‹ Diese Erfahrungen geben wir dir mit auf deinen Weg, hinein in deine Herausforderungen.« Und wirklich: Diese Geschichten sind für mich zu einem echten Schatz geworden! Sie haben mich ermutigt und getröstet.

Darum dachte ich mir, es wäre sicher gut, wenn auch in diesem Buch andere Menschen mit ihren Geschichten zu Wort kommen. Also habe ich einige Frauen gebeten, ihre ganz persönliche Veränderungsgeschichte zu erzählen. Hier nun eine erste.

## **Veränderung:** In wie viel Not hat nicht der gnädige Gott...

Es ist der 1. November 2015.

Ich sitze nachdenklich im Gottesdienst meiner Heimatgemeinde. Die Begrüßung und ersten Lieder erreichen mich nicht wirklich. Morgen wird mein Mann eine neue Arbeitsstelle antreten – 450 Kilometer weit entfernt. Wie wird das gehen? Und ich habe ab morgen in Thüringen eine Fastenwoche mit spirituellen Impulsen zu begleiten. Eigentlich freue ich mich schon auf diese Zeit des Innehaltens vor Gott nach den hektischen Aktionen der letzten Tage. Aber ich muss noch so viel vorbereiten. Plötzlich höre ich überdeutlich eine Zeile aus einem altvertrauten Lied, das die Band mir von vorne entgegensingt: »In wie viel Not hat nicht der gnädige Gott über dir Flügel gebreitet...« In Sekun-