

LYSA TERKEURST

# Hoffnung *trotz allem*

Die Schönheit des Lebens  
wiederentdecken

50 Andachten

Aus dem Englischen von  
Martina Merckel-Braun



# Inhalt

1	Die Voraussetzungen der Verheißung . . . . .	11
2	Worauf Sie heute Ihre Gedanken richten sollten . .	16
3	„Ich will nicht, dass das Teil meiner Geschichte ist!“ . . . . .	22
4	Fakt oder Wahrheit? . . . . .	28
5	Wenn es mir völlig unrealistisch vorkommt, mich zu freuen . . . . .	34
6	Warum lässt du das zu, Gott? . . . . .	39
7	Ein Glaubensschritt nach dem anderen . . . . .	44
	<i>Ein Brief von Lysa</i> . . . . .	49
8	Drei Fragen, die uns vor einer vorschnellen Antwort bewahren können . . . . .	50
9	Ist es wirklich so schlimm, wenn ich weiterhin gekränkt bin? . . . . .	56
10	Es ist nicht umsonst! . . . . .	62
11	Die einzige Liebe, die nie aufhört und uns nie im Stich lässt . . . . .	67
12	Wenn ich Jesus verleugne . . . . .	72
	<i>Ein Brief von Lysa</i> . . . . .	77
13	Drei Wahrheiten, die Sie unbedingt hören müssen, wenn Ihr Leben in Trümmern liegt . . . .	78
14	Durch Leiden gerettet . . . . .	83
15	Ein-oder-zwei-Bibelverse-Tage . . . . .	89

16	Manchmal wird es schlimmer, bevor es besser wird . . . . .	94
17	Gesunde Grenzen setzen . . . . .	100
18	Wo bleibt mein Happy End? . . . . .	105
	<i>Ein Brief von Lysa</i> . . . . .	110
19	Wenn es schwerfällt, dem anderen mit Gnade zu begegnen . . . . .	111
20	Vergebung: ein Begriff mit zwei Seiten . . . . .	116
21	Bitte keine frommen Floskeln! . . . . .	122
22	Wenn Gott uns mehr zumutet, als wir bewältigen können . . . . .	127
23	Der rote Faden der Hoffnung . . . . .	132
24	Eine Predigt für mich selbst . . . . .	137
	<i>Ein Brief von Lysa</i> . . . . .	142
25	Unsere Situation mit anderen Augen sehen . . . . .	143
26	Auf eine neue, geheilte Art sehen und gehen . . . . .	148
27	Wenn Zeit das Einzige ist, was Sie noch zu geben haben . . . . .	153
	<i>Ein Brief von Lysa</i> . . . . .	159
28	Gott ist immer noch gütig . . . . .	160
29	Warum erhört Gott meine Gebete nicht? . . . . .	166
30	Wenn unsere Ansichten und Gefühle uns in Schwierigkeiten bringen . . . . .	172
31	Der Eine, den wir heute wirklich brauchen . . . . .	177
	<i>Ein Brief von Lysa</i> . . . . .	182

32	Wenn das Unabänderliche unverzeihlich scheint . . .	183
33	Soweit es von mir abhängt... . . . . .	189
34	Kein Vertrauen zu Gott . . . . .	194
35	Ein Bild voller Mitgefühl . . . . .	199
	<i>Ein Brief von Lysa . . . . .</i>	204
36	Wie wir unsere Wut überwinden . . . . .	205
37	Die tägliche Medizin für ein leichtes Herz . . . . .	212
38	Mehr als Staub und Knochen . . . . .	218
39	Wenn Ihr Ehemann aufgegeben hat . . . . .	223
	<i>Ein Brief von Lysa . . . . .</i>	228
40	Fünf Dinge, die Sie heute einer Freundin sagen können . . . . .	230
41	Bitterkeit als Chance nutzen . . . . .	236
42	Heilung ist ein Prozess . . . . .	243
	<i>Ein Brief von Lysa . . . . .</i>	250
43	Auf Abwegen . . . . .	251
44	Lassen Sie sich feiern! . . . . .	257
45	Die Verse, die ich heute brauche . . . . .	262
46	Das Beste, was Sie heute für Ihre Ehe tun können . .	268
	<i>Ein Brief von Lysa . . . . .</i>	273
47	Aber wie überstehe ich die nächsten 86.400 Sekunden? . . . . .	274
48	Ich habe immer noch manchmal Angst . . . . .	279
49	Zart, aber nicht zerbrechlich . . . . .	285
50	Schönheit leben . . . . .	289

<i>Ein Gebet von Lysa</i> . . . . .	295
Wunderbare Wahrheiten . . . . .	298
Alphabetisches Stichwortverzeichnis nach Themen . . .	307
In den Andachten behandelte Themen . . . . .	309
Anmerkungen . . . . .	313
Persönliche Gedanken . . . . .	315

*Für dich, liebe Angee ...*

*... meine Schwester, die mich länger kennt als jeder andere, die mich mehr liebt als jeder andere und die mir auf immer neue, wunderbare Weise zeigt, wie wir die Schönheit des Lebens wiederentdecken können.*

*Ich fand es total verrückt, als du geboren wurdest. Ich konnte nicht fassen, dass Mom es für eine gute Idee hielt, noch mal ein Baby zu bekommen.*

*Ich fand es total genial, als ich merkte, dass du bereit warst, für ein paar Cent mein Zimmer zu putzen. Ich möchte mich heute dafür entschuldigen und auch für die Sandkuchen.*

*Ich fand es total unbegreiflich, dass ich ein Bücherfreak war und du die beliebte Cheerleaderin.*

*Du warst für mich die Tapferkeit in Person, als du mit so viel Würde durch die schwerste Zeit deines Lebens gegangen bist. Es war so großartig, dass du in all dem nie den Mut verloren hast und für deine wunderbaren Kinder ein Fels in der Brandung warst.*

*Du warst für mich die Liebe in Person, als du mich durch die schwerste Zeit meines Lebens begleitet hast. Du hast meine Hand gehalten und mit Kraft und Zärtlichkeit mein Herz beschützt.*

*Du bist mein Lieblingsmensch, meine beste Freundin, meine Gefährtin (obwohl du Höhenangst hast) für die Abenteuer des Lebens und eines der besten Geschenke, die Gott mir je gemacht hat. Ich werde dich immer lieben, Angee. Du bist genial!*

In all dem Schmerz,  
den du nicht verschuldet hast,  
all der Veränderung,  
die du nicht gewollt hast,  
all dem Neuen, von dem du nicht wusstest,  
dass es kommen würde...  
kann dein Leben trotzdem schön sein.



# 1

## Die Voraussetzungen der Verheißung



*Geduldig hoffte ich auf die Hilfe des Herrn,  
und er wandte sich mir zu und hörte mein Schreien.*

Psalm 40,2

Gibt es in Ihrem Leben irgendwelche tiefen Enttäuschungen, die Sie schon monate- oder gar jahrelang begleiten? Haben Sie das Gefühl, dass Sie immer wieder dasselbe beten, aber es ändert sich einfach nichts oder jedenfalls fast nichts?

Ich kann verstehen, wie hart das ist. Im Laufe der vergangenen Jahre habe ich im Hinblick auf Familie, Ehe und Gesundheit unglaublich schwere Zeiten durchgemacht. Und auch wenn Ihre Lebensumstände anders sind als meine, kennen Sie vermutlich ebenfalls diese Momente mitten in der Nacht, in denen Sie Tränen vergießen und einfach nicht mehr weiterwissen.

Da sind Erinnerungen, die auch nach all der Zeit immer noch wehtun. Umstände, die Sie daran zweifeln lassen, dass Sie sich jemals wieder normal fühlen werden. Schmerzen, die

einfach nicht wegzugehen scheinen. Und Sie sind enttäuscht, weil Sie Gott angefleht haben, dass die Verheißungen, auf die Sie sich in Ihren Gebeten berufen, sich erfüllen – und es ist bis heute nichts passiert.

Wenn Sie ganz allein sind, würden Sie manchmal am liebsten Worte herausschreien, die Sie nicht benutzen, wenn Sie mit anderen Christen zusammen sind – Sie finden das alles einfach so ungerecht. Aber dann gibt es auch diese Augenblicke, in denen Sie mehr Hoffnung haben ... wenn Sie die Lobpreismusik laut stellen, ehrlich und überzeugt beten und bekennen, dass Gott gut ist, auch wenn die Situation es nicht ist.

Leiden und trotzdem die Hoffnung nicht aufgeben – so ist das Leben.

Und so ist die Situation, die David in Psalm 40 beschreibt. In den ersten elf Versen preist er Gott dafür, dass er ihn befreit hat, und in den Versen 12 bis 18 fleht er ihn dann an, ihm noch einmal zu helfen. David war in Not und trotzdem voller Hoffnung.

*Leiden und trotzdem die Hoffnung  
nicht aufgeben – so ist das Leben.*

Hoffen bedeutet nicht, dass wir die Realität ignorieren. Nein, hoffen bedeutet, dass wir die Realität anerkennen und im selben Atemzug auch Gottes Souveränität – seine uneingeschränkte Macht und seine Fähigkeit, das zu tun, was das Beste ist.

Unsere Hoffnung sollte deshalb nicht davon abhängen, ob sich ein Umstand oder ein Mensch ändert oder nicht. Unsere Hoffnung sollte sich auf Gottes unveränderliche Verheißungen gründen. Wir sollten unsere Hoffnung auf das Gute setzen, das Gott letztlich aus dieser Situation entstehen lassen wird – ob dieses Gute nun unseren Wünschen entspricht oder nicht. Und manchmal kann das eben eine Weile dauern. Dieser Prozess erfordert Ausdauer und Geduld.

Ja, ich weiß, dass das etwas viel verlangt ist. Ich sehne mich nach dem Segen, der uns in Psalm 40,5 versprochen wird: „Glücklich ist der, der auf den Herrn vertraut“, aber ich verliere manchmal aus dem Blick, dass dieses Vertrauen oft erst durch das geduldige Ertragen von Leid entsteht. Gott will mir das Leben nicht schwer machen. Gott will, dass ich eine seiner Verheißungen ganz persönlich erlebe.

Das ist eine große Ehre. Aber es fühlt sich nicht immer so an. Ich muss oft erst die dunklen, mühevollen Etappen dieses Prozesses durchbuchstabieren, bevor ich die Verheißung in Empfang nehmen kann.

Und in den Versen 2 bis 4 von Psalm 40 erfahren wir einiges über diese mühevollen Etappen des Prozesses:

*Geduldig hoffte ich auf die Hilfe des Herrn, und er wandte sich mir zu und hörte mein Schreien. Er rettete mich aus dem Sumpf der Verzweiflung, aus Matsch und Schlamm. Er stellte mich auf festen Boden und gab meinen Füßen festen Halt. Er legte mir ein neues Lied in meinen Mund, mit dem ich unseren Gott loben kann. Viele werden sehen, was er getan hat, und darüber staunen. Sie werden dem Herrn vertrauen.*

Das Konzept des „geduldigen Hoffens“ in Vers 2 ist ein Schlüsselprinzip dieses Psalms. In dem hebräischen Wort, das hier mit *hoffen* übersetzt wird, schwingt mit, dass es sich um einen länger andauernden Prozess handelt, der von einer Haltung freudiger Erwartung geprägt ist.

Wenn ich mir also einen festen Boden wünsche, auf dem ich sicher stehen kann, muss ich zuerst geduldig darauf hoffen, dass Gott mich aus dem Matsch und dem Schlamm der Verzweiflung herausholt. Das hebräische Wort für *stellen* ist wiederum *qum* – was so viel bedeutet wie *hochheben oder hinstellen*. Gott muss mich durch einen Prozess hindurchführen: Ich muss zuerst von dem gelöst werden, was mich gefangen hält, bevor meine Füße festen Halt bekommen können.

Ich sehne mich auch nach dem neuen Lied, von dem in dem Psalm die Rede ist. Aber haben Sie bemerkt, was vor dem versprochenen neuen Lied kommt? Die anhaltenden Hilferufe. Die kraftvollsten Loblieder waren zunächst oft erstickte Schmerzensschreie, die dann zu wunderbaren Melodien wurden.

Ich weiß, dass das schwer ist. Daher möchte ich Sie gern an der Hand nehmen und Ihnen eine Botschaft ins Ohr flüstern, während wir uns miteinander auf diese anstrengende Reise begeben: *„Gott kümmert sich um all das. Er ist nicht weit weg. Er ist hier, ganz nah bei uns. Deshalb müssen wir an dieser Hoffnung festhalten. Auf diese Hoffnung vertrauen. Diese Hoffnung durchbuchstabieren. Gerade an diesem Punkt, an dem wir stehen, gerade in diesem Augenblick. Auch wenn unsere Gebete nicht auf die Art und Weise und zu dem Zeitpunkt beantwortet*

werden, wie wir uns das wünschen. Auch wenn uns dieser Prozess chaotisch vorkommt. Wir dürfen darauf vertrauen, dass Gott gut ist.“



Herr, ich weiß, dass du oft auf eine Weise handelst,  
die ich nicht verstehe.  
Es fällt mir unglaublich schwer,  
manches von dem zu ertragen, was ich erlebe und durch-  
mache. Aber ich will darauf vertrauen,  
dass du auch aus diesen Teilen meines Lebens  
etwas Schönes machen kannst.  
Ich danke dir schon jetzt dafür. Amen.



## 2

# Worauf Sie heute Ihre Gedanken richten sollten



*Und nun, liebe Freunde,  
lasst mich zum Schluss noch etwas sagen:  
Konzentriert euch auf das, was wahr  
und anständig und gerecht ist.  
Denkt über das nach, was rein und liebenswert  
und bewunderungswürdig ist, über Dinge,  
die Auszeichnung und Lob verdienen.  
Philipper 4,8*

Fast jeden Morgen beginnt mein geistiger Kampf schon vor der ersten Tasse Kaffee. Ein Sturm von Lügen, die in krasssem Widerspruch zu den Wahrheiten der Bibel stehen, prasselt auf mich ein und trübt meine Stimmung, bevor ich auch nur den Hauch einer Chance hatte, den neuen Tag zu genießen.

Das am Vorabend hinterlassene Chaos, das ich morgens in der Küche vorfinde, löst sofort einen inneren Monolog darüber aus, wie wenig Respekt meine Familie mir entgegenbringt und wie lieblos und gleichgültig sie mich behandelt.

Die Wahrheit ist: Ich bedeute ihnen durchaus sehr viel, sie vergessen jedoch manchmal, einfach aufzuräumen, wenn sie lange aufbleiben, einen Spieleabend veranstalten oder sich angeregt unterhalten. Ich wünschte, ich würde dieses schmutzige Geschirr nicht immer gleich persönlich nehmen, aber die Lügen sind oft so laut und überzeugend. Dann mache ich vor lauter Frust eine bissige Bemerkung, die wiederum zu „atmosphärischen Störungen“ in unserem Haushalt führt – genau das Gegenteil von dem, was ich mir eigentlich wünsche. Anschließend verwandeln sich die Schuldgefühle über meine morgendliche Verärgerung in Selbstlügen, und ich verurteile mich dafür, dass ich so ungeduldig bin und nicht genug Verständnis für meine Familie habe.

Und so geht es den lieben langen Tag weiter. Je mehr ich den Lügen Glauben schenke, desto schwerer wird mir ums Herz. Es geht nicht nur um das Geschirr in der Küche und die spitzen Bemerkungen, die ich darüber gemacht habe. Diese Lügen streuen nur Salz in die schon vorhandenen Wunden meines Herzens und bestätigen mich immer wieder neu darin, dass ich als Ehefrau und Mutter versagt habe. Ohne dass ich mir dessen bewusst bin, werden diese Lügen zu „Wahrheiten“, die meinen Glauben erschüttern und mir meinen inneren Frieden rauben. Das Gefährliche daran ist, dass diese Lügen uns nicht nur einfach durch den Kopf gehen. Sie greifen auch unsere tiefsten Überzeugungen an.

Lügen, gegen die wir nicht angehen, beeinflussen unsere Wahrnehmung. Unsere Wahrnehmungen werden zu Glaubenssätzen, an denen wir festhalten. Die Glaubenssätze, an denen wir festhalten, entscheiden darüber, was wir sehen.

Darum müssen wir so sorgfältig darauf achten, wo wir uns von Lügen beeinflussen lassen. Unser Vertrauen auf Gott kann durch die Lügen, denen wir Gehör schenken, erschüttert und zerstört werden.

*Unser Vertrauen auf Gott kann durch die Lügen,  
denen wir Gehör schenken,  
erschüttert und zerstört werden.*

Mir ist im Laufe der Jahre eines klar geworden: Was unseren Glauben zerstört, sind nicht unsere Zweifel. Was unseren Glauben zerstört, sind Botschaften, die wir fälschlicherweise für wahr halten.

Zu diesen falschen Wahrheiten gehört zum Beispiel:

- „Daran wird sich nie etwas ändern.“
- „Mein Leben wird nie wieder gut werden.“
- „Gott wird mir nicht vergeben.“
- „Ich kann ihnen nicht vergeben.“
- „Darüber werde ich nicht hinwegkommen.“
- „Gott sieht mich nicht und ich bin ihm egal.“

Ich habe gelernt, nicht länger zuzulassen, dass diese niederschmetternden Lügen meine Gefühle beeinflussen und meine Reaktionen bestimmen. Stattdessen betrachte ich sie heute als Warnsignale. Wenn mir ein Gedanke kommt, der besonders negativ ist oder mich selbst oder jemand anderen



verurteilt, halte ich einen Moment inne und frage mich: „Ist das wirklich wahr?“ Und in den meisten Fällen komme ich dann zu dem Ergebnis: „Nein, ist es nicht.“

Die Bibel beschäftigt sich nicht nur mit geistlichen Themen, sie ist auch sehr praxisbezogen. Und wenn wir die Bibel aufschlagen, um herauszufinden, wie wir mit den Gedanken und Lügen umgehen sollen, die uns belasten und beunruhigen, kann es uns mit ihrer Hilfe gelingen, diese ersten Momente eines neuen Tages in heilige Augenblicke zu verwandeln. Und das wiederum führt dazu, dass wir besser mit all den anderen Gedanken umgehen, die uns im weiteren Verlauf des Tages durch den Kopf gehen werden.

Paulus saß gerade im Gefängnis, als er den Brief an die Gemeinde in Philippi verfasste. Wenn es jemals perfekte Voraussetzungen gab, falschen Annahmen über sich selbst, seine Freunde und Gott Glauben zu schenken, dann waren das die, in denen sich der eingekerkerte Paulus wiederfand. Aber sein Glaube kam nicht ins Wanken. Und gegen Ende seines Briefes (Philipper 4,8) spricht er unser Gedankenleben als Christen an:

*Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.*

Gerecht. Rein. Liebenswert. Bewunderungswürdig. Dinge, die Lob verdienen. Das sind die Dinge, über die wir nachdenken

sollen – nicht nur weil es angenehmer ist und mehr Spaß macht, sich mit ihnen zu beschäftigen als mit den Lügen, mit denen wir uns so gern befassen. Sondern weil das der Weg ist, wie wir inneren Frieden finden.

---

*Wenn wir unsere Gedanken  
auf die Dinge lenken, die im Einklang  
mit Gott und seinem Wesen sind,  
bekommen wir direkten, unmittelbaren Zugang  
zu seinem Frieden.*

---

Im nächsten Vers weist Paulus ausdrücklich darauf hin, was es bewirkt, wenn wir diese Anweisung in die Tat umsetzen: Dann wird der Gott des Friedens mit uns sein. Ich finde diese Formulierung so schön. Ob wir Frieden empfinden, hängt nicht davon ab, ob sich unsere Umstände bessern. Nein, dort heißt es: Schon allein dadurch, dass unsere Gedanken sich nicht ständig mit negativen Dingen beschäftigen, sondern mit dem Guten, erhalten wir Zugang zu dem besten Frieden, den wir bekommen können.

Dem Frieden Gottes. Und genau danach sehne ich mich im tiefsten Inneren.

Geben Sie also den Lügen, die sich heute in Ihrem Kopf einnisten wollen, keinen Raum. Denken Sie daran, dass Gott uns bessere Dinge gezeigt hat, auf die wir unsere Gedanken richten sollen. Das bedeutet nicht, dass wir uns selbst verbieten,

uns mit schwierigen Situationen oder komplizierten Beziehungen auseinandersetzen. Es bedeutet jedoch, dass wir unsere Gedanken bewusst auf Dinge lenken, die gerecht, rein, liebenswert und bewundernswürdig sind und Lob verdienen.

Trotz chaotischer Situationen, Enttäuschungen, Nöten und Ärgernissen kann ich ein Mensch sein, der das Gute sieht. Ich kann selbst entscheiden, worauf ich meine Gedanken richten möchte. Ist das nicht ein typischer Selbsthilfe-Tipp? Nein, es ist eine Wahrheit, die, wenn wir sie anwenden, tatsächlich funktioniert. Wenn wir unsere Gedanken auf die Dinge lenken, die im Einklang mit Gott und seinem Wesen sind, bekommen wir direkten, unmittelbaren Zugang zu seinem Frieden.



*Herr, hilf mir, jede Lüge zu entlarven, der ich bislang Glauben schenke, und sie durch deine Leben spendende Wahrheit zu ersetzen. Hilf mir, über Dinge nachzudenken, die so sind wie du: rein, liebenswert und bewundernswürdig – Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.*

*Amen.*

