Trotzdem chronisch hoffnungsvoll

Die Referentin Kerstin Wendel aus Wetter (D) sprach in Interlaken darüber, wie sie gelernt hat, mit ständigen Schmerzen umzugehen.

GLAUBE UND BEHINDERUNG

Kerstin Wendel ist Schmerzpatientin. Am Wochenende des Vereins Glaube und Behinderung ermutigte sie 80 Menschen; viele davon sind selber behindert oder Angehörige von Menschen mit Einschränkungen. „Ein hoffnungsvolles Leben entsteht durch viele kleine Schritte", erklärte Kerstin Wendel. Die ehemalige Lehrerin spricht aus Erfahrung.

Mit 21 Jahren traten bei ihr durch eine psychosomatische Erkrankung Rücken- und Kopfschmerzen auf, die trotz Behandlung nie mehr verschwanden. 2001 geriet sie darüber in eine Lebenskrise. Die starken Schmerzen verursachten Haarausfall, sie konnte weder schlafen noch essen. „Ich fühlte mich einsam und ohne Perspektive. Warum tat Gott kein Wunder?" Die Pastorenfrau und junge Mutter von zwei kleinen Kindern wurde schliesslich zur Erholung ans Meer geschickt.

Gottesbegegnung am Morgen

Eines Morgens um fünf Uhr begegnete ihr Gott: „Ich spürte plötzlich seine Gegenwart im Zimmer." Er stellte ihr Fragen und sprach Worte der Ermutigung, die ihr Herz berührten. Sie hatte schon vorher geglaubt, was in der Bibel steht, aber nie derart konkret. „In dieser Nacht gelang es mir, mich auf ihn zu verlassen. Gott war auf mich zugegangen." Ihre Beziehung zu Jesus wurde authentischer. „Jesus will deine Fragen hören, rede mit ihm!", ermutigte Kerstin Wendel die Anwesenden. „Gott hat Tragkraft, und er will wirken. Ich muss nicht alles selber tragen." Seither nimmt sie auch psychotherapeutische Hilfe in Anspruch und folgt dem Ruf, als Referentin andere zu ermutigen. Obwohl Gott sie nicht geheilt hat, musste sie nie eine Anfrage wegen der Schmerzen absagen.

Strategien, die stärken

Es gebe einige Strategien, um zu lernen mit Einschränkungen zu leben, sagte Wendel. Dazu gehören eine realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten, und der Mut, Hilfe anzunehmen. Auch solle man sich zeitlich begrenzte Klagezeiten vor Gott gestatten, um dann wahrzunehmen, wo er schon geholfen hat und was trotzdem noch möglich ist.

Kerstin Wendel: Hoffnung trotz Schmerzen.

Foto: Mirjam Fisch-Köhler

Gute Gedanken aufnehmen

Gedanken erzeugen Gefühle. Sie habe eine Kärtchen-Box mit guten Sprüchen in der Küche stehen, verriet Wendel. Auch habe sie begonnen, Bibelverse auswendig zu lernen und immer wieder Pläne zu schmieden. Allein schon die Vorfreude sei es wert. Selbstmitleid könne ersetzt werden durch die befreiende Wahrheit: „Trotz meiner Einschränkungen kann ich sinnvoll leben." Man spüre es, wenn jemand den Weg der Versöhnung nicht gegangen sei: „Es kommt Negatives heraus!" Kerstin Wendel hat ein Buch geschrieben mit dem Titel „Chronisch hoffnungsvoll". Beispielhaft nannte sie ihre gelähmte Freundin, die ihren Besuchern Zeit und Aufmerksamkeit schenke und für sie bete. „Selbstloses Dienen ehrt Gott, stärkt die Mitmenschen und unseren Selbstwert." (mf) •

www.gub.ch

NOTIERT

Vaterschaft Der Vorstand der EMK Schweiz hat beschlossen, dass ab dem 1. Januar 2019 EMK-Mitarbeitern ein Vaterschaftsurlaub von 12 Tagen bei Pfarrern und 10 Tagen bei nichtpastoralen Mitarbeitern gewährt wird. Der Urlaub kann im Laufe des ersten Jahres nach der Geburt des Kindes bezogen werden.

www.emk-schweiz.ch

Appell Der Schweizerische Evangelische Kirchenbund, die Schweizer Bischofskonferenz und die Christkatholische Kirche fordern den Bundesrat dazu auf, sich für eine wirksame Umsetzung von Klimamassnahmen in der Schweiz einzusetzen. Vom 3. bis 14. Dezember wird am Uno-Klimagipfel über die Umsetzung des Pariser Klimaabkommens verhandelt.

Bücher Top 10

1 (1) **Das Meisterwerk,** Francine Rivers (Gerth, Hardcover, 576 S.)
2 (2) **Schweiz – Israel,** Matthias Winkler (Asaph Verlag, Taschenbuch, 192 Seiten)
3 (5) **Mit 50 Euro um die Welt,** Christopher Schacht (adeo, Hardcover, 304 S.)
4 (6) **Blühe dort, wo du gepflanzt bist,** Debora Sommer (Francke, Pb, 256 S.)
5 (3) **Wüstenschwestern,** Lynn Austin (Francke, Hardcover, 447 S.)
6 (4) **Herz auf Empfang,** Karen Witemayer (Francke, Paperback, 288 S.)
7 (8) **Ich bin bei dir,** Sarah Young (Sonderausgabe, Gerth, Hardcover, 416 S.)
8 (9) **Cranberrysommer,** Irene Hannon (Francke, Paperback, 318 S.)
9 (7) **Du bleibst an meiner Seite,** Sharon Garlough Brown (Gerth, Hardcover, 432 S.)
10 (-) **Ich bin das Licht auf deinem Weg,** Sarah Young (Gerth, Hardcover, 416 S.)

Die Liste wird erstellt anhand der meistverkauften Buchtitel aus den 66 Fontis-Verlagsauslieferungen und -Barsortimenten in der Schweiz und erfasst den stationären Verkauf und den Online-Handel. www.fontis-shop.ch