

SHAUNA NIEQUIST

# Einfach ich sein

Lass die Hektik hinter dir  
und genieße dein unperfektes Leben

Aus dem Englischen von Elke Wiemer

GerthMedien



# Inhalt

Vorwort .....	11
Wildgänse .....	15
Auf Grund gelaufen .....	17
 <i>Teil 1: Veränderungen</i>	
Veränderungen .....	25
Vollgestopft .....	31
Ich drehe meine Runden .....	36
Den Götzen entthronen .....	42
Sie stellen die Stühle .....	46
Das Wort, das alles verändert hat .....	52
Wie man Menschen enttäuscht .....	56
Was der See uns lehrt .....	61
 <i>Teil 2: Tunnel</i>	
Tunnel .....	71
Essig und Öl .....	78
Ein weiter, heiliger Raum .....	83
Tochter .....	89

Der gelbe Himmel .....	93
Über das Ruhigsein .....	98
Sterne .....	101

### *Teil 3: Das Erbe*

Selbstbestimmung .....	109
Was bleibt .....	115
Hier drin ist es gut .....	119
Der Mann im Smoking .....	124
Der Frühling des Basketballkorbs .....	130
Wenn mutig zu sein langweilig wirkt .....	133
Ich bin unvollkommen, aber ich bin .....	137

### *Teil 4: Auf dem Wasser gehen*

Auf dem Wasser gehen .....	145
Alles niederbrennen .....	150
Du hast es gut! .....	158
Dein Schlamassel ist mein Schlamassel .....	161
Sich einschränken .....	165
Gute Frucht .....	169
Jesus .....	178

### *Teil 5: Im Hier und Jetzt leben*

Aufräumen .....	185
Spielen lernen .....	188
Morgen und Abend .....	190
Einfachheit .....	194
Glückliches Mittelmaß .....	200
Über den Schnee .....	203

*Teil 6: Süßigkeiten werfen*

Süßigkeiten werfen .....	209
Das wahre Ich .....	213
Ein Herz und ein Ja .....	219
Die Schleusen von Ballard .....	225
Neuer Treibstoff .....	231
Die Seele ist wertvoll .....	237
Her mit der Liebe! .....	243
Die Reise .....	250
Danksagung .....	253
Anmerkungen .....	255



*Für meine Jungs:*

*Aaron, Gott hat dich so wunderbar  
leidenschaftlich, liebevoll und furchtlos gemacht.*

*Henry, Gott hat dich so unglaublich kreativ,  
mutig und freundlich gemacht.*

*Mac, Gott hat dich so liebenswert überschwänglich,  
herzlich und wirklich wunderbar gemacht.*





## Vorwort

**E**in paar Monate nachdem ich Shauna bei einer Veranstaltung kennengelernt hatte, schrieb sie mir eine Mail. Sie hatte einen Termin in Houston und erkundigte sich, ob wir uns treffen könnten.

Ich hatte gerade ihr Buch „Brot & Wein“ gelesen und war davon so begeistert, dass ich mein übliches „Das wäre wirklich schön, aber ich bin gerade wahnsinnig beschäftigt“ über Bord warf und mit einem herzlichen „Ja! Komm her, dann koche ich uns was“ antwortete.

Als es dann so weit war, verwandelte sich meine Inspiration allerdings in Grauen. Mein Haus versank im Chaos, ich hätte schon vor zwei Wochen einen Artikel abgeben sollen, und ich sah vermutlich genauso müde und fertig aus, wie ich mich fühlte. Am liebsten hätte ich jetzt nur eines getan: abends mit einer Tüte Chips vor dem Fernseher abhängen. Allein.

Während ich hin- und hergerissen war zwischen „Soll ich nun absagen?“ und „Nein, lieber nicht“, erinnerte ich mich an einen Ausspruch von Benedikt von Nursia: „Alle Gäste sollen aufgenommen werden wie Christus.“ Würde ich Jesus absagen, um

mit Knabbereien und der x-ten Folge von *Law & Order* vor meinem Alltag zu flüchten? Ehrlich gesagt, ich hoffe nicht. Aber an manchen Tagen bin ich mir da nicht so sicher.

An diesem Tag beschloss ich, Shauna auf die heiligste Art und Weise zu begrüßen, die ich kannte: mit Liebe und völliger Aufrichtigkeit. Ich wärmte das Truthahn-Chili und ein paar Wraps auf, zog mir eine bequeme Jogginghose an und öffnete die Haustür. Wir lagen uns eine Minute lang in den Armen, dann schaute sie mir geradewegs in die Augen und fragte: „Wie geht es dir?“

Ich merkte, dass es sie wirklich interessierte. Mir kamen die Tränen und ich sagte: „Ich bin müde. Verwirrt. Ein bisschen einsam. Aber ich schlag mich so durch.“

Shauna lächelte, während ihr ebenfalls die Tränen kamen. „Ich auch, ich auch. Und manchmal ist es echt hart.“

Unsere gemeinsame Zeit an jenem Abend hatte etwas Heiliges, und das aus einem ganz einfachen Grund: Wir entschieden uns, wir selbst zu sein, wir zeigten der anderen unser wahres Ich und gaben nicht vor, wir seien perfekt.

Wie das aussehen kann, kann man am besten mithilfe von wahren Geschichten zeigen. Und genau das tut Shauna in diesem Buch. Sie schenkt uns hier eine Sammlung von Geschichten, die echt und ehrlich sind und auf tröstliche, aber auch beunruhigende Art und Weise nur allzu vertraut klingen (wie es die Wahrheit manchmal so an sich hat).

Shauna lädt uns ein, die Menschen, die wir lieben – und sogar uns selbst –, wieder in unserem Leben willkommen zu heißen. Das ist nicht immer leicht, aber Shauna öffnet uns die Tür, damit wir uns bei ihr zu Hause fühlen.

*Brené Brown*

*Gott hat uns nicht zu einem ausschweifenden Leben berufen,  
sondern wir sollen ihn mit unserem Leben ehren.*

1. Thessalonicher 4,7



# Wildgänse

*Du musst kein guter Mensch sein.*

*Du musst nicht auf Knien 100 Meilen durch die Wüste kriechen,  
um Buße zu tun.*

*Du musst nur das sanfte Wesen deines Körpers  
das lieben lassen, was es liebt.*

*Erzähl mir von deiner Verzweiflung und ich erzähle dir von meiner.  
Derweil dreht die Welt sich weiter.*

*Derweil wandern die Sonne und der Regen  
über die Landschaft hinweg,  
über die Wiesen und die tiefen Wälder,  
über die Berge und die Flüsse.*

*Derweil ziehen die Wildgänse hoch oben am blauen Himmel  
wieder nach Hause.*

*Wer auch immer du bist, ganz gleich, wie einsam du bist,  
die Welt steht deiner Fantasie offen,  
sie ruft dich wie die Wildgänse, rau und aufregend,  
immer und immer wieder, und verkündet  
deinen Platz im Kreis der Dinge.*

*Mary Oliver*



# Auf Grund gelaufen

*And, ah, my love remind me, what was it that I said?  
I can't help but pull the earth around me to make my bed  
And, ah, my love remind me, what was it that I said?  
Did I drink to much? Am I losing touch?  
Did I build this ship to wreck?*

FLORENCE + THE MACHINE<sup>1</sup>

Das ist eine Liebesgeschichte, so wie alle meine liebsten Geschichten. Sie handelt davon, dass wir uns lieben lassen, und zwar in all unserer Unvollkommenheit, mit all unseren Schrammen und in all unserer wenig spektakulären Pracht. Und sie handelt von der tiefgreifendsten Lebensveränderung, die ich bisher erlebt habe.

Eines Samstags, es ist schon drei Jahre her, startete ich erschöpft an die Decke eines Hotelzimmers in Dallas. Ich sagte zu mir: „Wenn irgendjemand dieses Leben will, das ich mir zusammenfabriziert habe, kann er es gern haben. Ich bin fertig damit. Ich brauche ein anderes Leben.“

Ich war 36 Jahre alt. Aaron und ich waren seit elf Jahren

verheiratet, und wir hatten zwei Jungs, einer war ein Jahr, der andere sechs. Ich lag gerade in den letzten Zügen mit einem Buch – in vier Wochen musste ich das Manuskript abgeben. Ich hatte länger daran gegessen als an meinen anderen Büchern. Diesmal ging es um ein Buch mit Rezepten. Das bedeutete, dass ich tagsüber Artikel schrieb und abends immer wieder Rezepte ausprobierte, verbrannte Brownies in den Mülleimer warf, noch mal von vorne anfang, Lendenstücke filetierte und mir Notizen machte auf Papier, das mit Essig- und Gewürzflecken übersät war. An den Wochenenden war ich oft unterwegs, hielt Vorträge auf Konferenzen, Freizeiten und in Gemeinden.

In vieler Hinsicht liebte ich dieses Leben – ich liebte meinen Mann, vergötterte meine Kinder und war dankbar, Autorin sein zu dürfen. Aber es war, als würde ich einen kleinen roten Wagen hinter mir herziehen, und während ich ihn zog, lud ich immer mehr hinein, sodass ich ihn schließlich kaum noch ziehen konnte. Dieser rote Wagen war mein Leben und das Gewicht dieses Lebens machte mich einfach fertig. Mir war klar, dass ich genau das verpasste, wonach ich mich so sehr sehnte: Beziehungen, Sinn, Frieden. Aber irgendetwas trieb mich weiter und immer weiter – Überzeugungen und Instinkte –, obwohl ich mich so nach Ruhe sehnte.

Meine Gesundheit litt darunter. Ich war oft krank. Ich schlief schlecht und nicht genug. Ich litt unter Migräne und Schwindelgefühlen. Meine Nacken- und Schultermuskulatur war knochenhart, und wenn man meine Augenringe sah, hätte man denken können, jemand hätte mich verprügelt. Mein Herz – das Herz, das ich so freizügig verschenkt hatte und das ich voller Stolz immer auf der Zunge trug – war verletzt und hatte sich schutzsuchend tief in mein Inneres zurückgezogen. Meine Fähigkeit,



zu genießen, Kontakte zu knüpfen und tief zu empfinden, war beeinträchtigt. Mein Glaube hatte etwas Künstliches. Es kam mir so vor, als würde ich auch in diesem Bereich ständig herumprobieren und versagen – auftanken konnte ich bei Gott nicht und Heilung fand ich dort auch nicht länger.

Ich liebte mein Leben, aber ich war jemand geworden, mit dem ich nicht länger zusammen sein wollte. Ich war jemand geworden, der ich nicht sein wollte.

Dieses Buch berichtet von meinem kurvenreichen, chaotischen Weg von der Erschöpfung zum Frieden, von der Isolation zu Beziehungen, von Hetze und Multitasking zu einem heiligen Hiersein. Und dieses Buch ist eine Einladung – eine Hand, die sich Ihnen gewissermaßen auf diesen Seiten entgegenstreckt und Sie zu der gleichen Reise einlädt, denn ich selbst erlebte dabei die großartigste, herausforderndste und lohnendste Veränderung meines Lebens.

Schon bald nach dieser Erkenntnis an jenem Samstagnachmittag lud mich meine Mentorin ein. Sie sollte in San Francisco auf einer Veranstaltung als Rednerin auftreten. Ich wollte hingehen. Ich wollte nicht hingehen. Ich wollte nicht von den Kindern getrennt sein. Ich konnte nicht mehr entscheiden, was ich tun und was ich lassen sollte. Also ließ ich ihre Mail eine Weile unbeantwortet in meinem Postfach liegen und schickte ihr dann eine weitschweifende, zusammenhanglose Nachricht darüber, dass mein Leben sich so anders anfühlte, als ich es geplant hatte, dass ich nicht mehr wusste, was dran war, und die Bremse nicht mehr ziehen konnte, ganz gleich, wie oft ich es auch versuchte.

Sie schrieb mir umgehend zurück. Ein Satz sprach mich ganz besonders an: „Hör auf. Jetzt sofort. Erneuere dein Leben von innen heraus.“

Seit fast zwei Jahrzehnten sprechen die Worte dieser weisen Frau schon auf prophetische Weise in mein Leben hinein. Gott hat ihre Worte in den richtigen Augenblicken und zu den richtigen Zeiten in meinem Leben auf so tiefgreifende Weise gebraucht – und diesen letzten Ratschlag vielleicht mehr als alle anderen.

Damals hatte ich keine Ahnung, was es bedeutet, mein Leben „von innen heraus“ zu erneuern. Jetzt, mehr als drei Jahre später, bin ich zutiefst dankbar, wenn ich zurückschaue und merke, dass ich genau das getan habe – wenn auch so chaotisch und umständlich wie nur möglich.

Zuerst habe ich versucht, alles von außen her zu ändern. Ich dachte, ich müsste nur lernen, mit meiner Zeit richtig umzugehen, oder ich sollte die Putzfrau öfter kommen lassen. Doch ich stellte bald fest, dass weder das richtige Zeitmanagement noch meine Haushaltsführung das Problem waren. Es ging nicht um To-do-Listen, Zeitpläne oder um Minuten und Stunden. Auf dieser Reise ging es um Liebe, um Selbstwert, um Gott, darum, was es bedeutet, ihn zu kennen und mich von ihm auf eine Weise lieben zu lassen, die alles in den Schatten stellt und neu ordnet.

Ich habe mein Leben von innen heraus erneuert und möchte Sie einladen, diese kreative, herausfordernde, lebensverändernde Aufgabe gemeinsam mit mir in Angriff zu nehmen.

Natürlich ist das Arbeit. Manchmal kommt es einem so vor, als wolle man das Haus, das schon seit Jahrzehnten steht, noch unterkellern. Früher habe ich immer gedacht, es wäre eher so, als würde man neue Fensterläden anbringen. Aber ich stelle fest, es fühlt sich eher so an, als würde man das gesamte Haus anheben, anfangen zu graben und neue Fundamente legen. Dieser Prozess hat rein gar nichts Oberflächliches, Seichtes, Leichtes.

In den vergangenen Jahren war ich bei einem Seelsorger, einem geistlichen Leiter und vielen Ärzten. Ich habe gebetet und gefastet. Ich habe unzählige Bücher gelesen. Ich war zweimal auf einer Schweigeklausur, einmal in einer Einrichtung der Jesuiten und einmal am Lake Geneva.

Ich habe jämmerlich versagt und noch einmal von vorne angefangen, habe um Hilfe gebeten, um Gnade gebeten, um Fürbitte gebeten. Aber nicht die Dinge, die ich *getan* habe, haben mein Leben verändert, sondern eher die, die ich *nicht getan* habe. Es waren die Augenblicke, in denen ich mir erlaubt – oder mich gezwungen – habe, innezuhalten, auszuruhen, durchzuatmen und anzuknüpfen. Ich stelle fest, dass ich dort Leben finde. Dort Gnade finde. Dort Freude finde.

Ich bin bei Weitem noch nicht am Ende dieser Reise angelangt. Aber ich bin auf dieser wunderbaren neuen Straße schon weit genug gegangen, um zu wissen, dass ich so für den Rest meines Lebens leben will. Ich bin fast vierzig, fühle mich wahnsinnig mittel-alterlich, und weiß: So möchte ich die zweite Lebenshälfte gestalten.

Richard Rohr sagt, dass die Fähigkeiten, die einen durch die erste Lebenshälfte bringen, völlig unnütz sind für die zweite Hälfte. Ich würde sogar noch weiter gehen und sagen: Die Fähigkeiten, die ich entwickelt habe und die mir angeblich in der ersten Lebenshälfte dienlich waren, waren bei näherem Hinsehen keineswegs hilfreich. Ich war dank ihrer verantwortungsbewusst und leistungsfähig und richtig, richtig müde. Sie haben mich produktiv und pragmatisch gemacht und Zentimeter für Zentimeter, Jahr für Jahr haben sie mich weiter von der warmherzigen Person entfernt, die ich einmal war ... und sie fehlt mir.

Die zwei Sünden, die hier ins Spiel kommen, sind meiner

Meinung nach Maßlosigkeit und Stolz – genauer gesagt der Wunsch, vor etwas zu flüchten, und der Wunsch, sich zu beweisen. Ich will alles und jedes erfahren und erleben, und ich will, dass man mich für überaus kompetent hält. Das Gegenteil von Maßlosigkeit ist Mäßigung, was nicht gerade meine Stärke ist. Und das Gegenteil von Stolz ist Verletzlichkeit, könnte man wohl sagen. Im Grunde bedeutet es, dass man in der Lage ist zu sagen: „So bin ich ...“ und nicht länger ein strahlendes Bild, Blendwerk, Leistungen und Errungenschaften vorschiebt. „Das bin ich“ – mit all meinen Begrenzungen, mit all meinen Schwächen.

Es ist, als hätte Gott in seiner ganzen Gnade und Weisheit den Finger in diese doppelte Wunde in meinem Leben gelegt – in den Wunsch, mich zu beweisen, und den Wunsch, vor etwas zu flüchten – und damit gewissermaßen eine Einladung ausgesprochen.

Im Grunde lerne ich dadurch, wirklich dort zu sein, wo ich bin – ohne viel Schnickschnack und manchmal ganz schön müde. Unauffällig und alles andere als eindrucksvoll. Aber gegenwärtig und mit anderen verbunden und zutiefst in der alles verändernden Liebe Gottes verwurzelt.

Ich bete dafür, dass dieses Buch gewissermaßen tausend Einladungen ausspricht. Dass Ihnen die Einladungen auf jeder Seite entgegenpringen und Sie auffordern, die schwere Last des Vergleichens, des Konkurrierens und der Erschöpfung abzulegen und ein neues Leben zu leben – ein Leben, das von Bedeutung, Verbundenheit und bedingungsloser Liebe geprägt ist.