REBEKKA GOHLA
BEZIEHUNGSSTATUS:
☐ Vergeben ☐ Single
☒ ICH MAG
KEKSE
KEINE ANLEITUNG ZUM SINGLESEIN
BRUNNEN

REBEKKA GOHLA

BEZIEHUNGSSTATUS:

☐ Vergeben ☐ Single

KEINE ANLEITUNG ZUM SINGLESEIN

BRUNNEN
Verlag GmbH · Giessen

Das Bibelzitat aus Jesaja 43,1 ist entnommen
der Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe,
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Das Bibelzitat aus 2. Timotheus 1,7 ist entnommen
dem Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und
Psalmen. Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.
Alle Rechte vorbehalten.

Zitat S. 22: Hans Krailsheimer, Kein Ausweg ist auch einer,
Verlag Ernst Heimeran, München 1954.
Zitat S. 68: Astrid Lindgren, Steine auf dem Küchenbord. Gedanken,
Erinnerungen, Einfälle © Verlag Friedrich Oetinger, Hamburg 2000.
Zitat S. 132: Brennan Manning, Abba's Child, NavPress,
Colorado Springs 1997.

© 2018 Brunnen Verlag Gießen
www.brunnen-verlag.de
Lektorat: Konstanze von der Pahlen
Umschlagfoto: Shutterstock
Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger
Satz: DTP Brunnen
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
ISBN 978-3-7655-4329-6

Inhalt

Single??? Ich weiß nicht … 5

Teil 1 Ich & ich
Über Alleinsein, Selbstgespräche und Au-pairs für Singles 9

Teil 2 Ich & die anderen
Über Freundschaften, Pärchentypen und doofe Sprüche 35

Teil 3 Ich on Tour
Über Partys, Monster und andere fragwürdige Vergnügungen 57

Teil 4 Ich & er
Über Partnersuche, Dates und andere Katastrophen 87

Teil 5 Jesus & ich
Über die Arche Noah, Gemeinde und Wertvollsein 121

Was bleibt 155
Danke! 157

Single??? Ich weiß nicht …

„Bist du sehr unglücklich?“, fragt mich die ältere Dame aus meiner Gemeinde und sieht mich dabei teilnahmsvoll an. Ich stutze irritiert, weil ich nicht weiß, welche Tragödie mir entgangen ist. Aber als sie dann treuherzig erklärt: „Ich bete für dich, dass du bald einen Mann findest!“, da ahne ich, was in meinem Leben offenbar gehörig schiefläuft: Ich bin Single.

Genau. Ich bin Single. Und ich liebe Beziehungen. Heißt das, dass ich innerlich verzweifelt bin und langsam verkümmere? Dass es für mich kein anderes Thema gibt? Oder dass ich schleunigst was an meinem „Zustand“ ändern und mehr beten sollte, um endlich einen Mann zu finden?

Jetzt mal ganz ehrlich: Wer sagt eigentlich, dass ich zutiefst unglücklich sein muss, weil ich nicht in einer Beziehung bin? Und wer sagt, dass Single sein ein Teil meiner Identität ist? Ich bin doch ich, daran ändert sich durch meinen Beziehungsstatus nichts. Egal ob du liiert oder alleinstehend bist – am Ende sind es doch ganz andere Dinge, die uns als Menschen ausmachen, oder? (Zum Beispiel die Frage, ob wir Kekse mögen. Also ich schon, falls es jemanden interessiert …)

Und genau deshalb finde ich, dass es höchste Zeit wird, etwas Druck aus der Sache zu nehmen. Zeit für einen humorvollen Blick auf das Singleleben, der zugleich absolut offen und ungeschminkt ist. Hier soll es also um die Höhen und Tiefen gehen, die Freiheit und die Vorteile, aber auch um die Zeiten, in denen es absolut ätzend ist, allein zu sein – und ja,

bei Frauen kann das auch schon mal alles gleichzeitig der Fall sein! Eins ist jedenfalls sicher: Single sein, ob gewollt oder ungewollt, heißt nicht, dass du dich auf einem Weg in deinem Leben befindest, der schlechter ist als der von Paaren.

Deshalb muss ich auch gleich eines klarstellen: Wenn du auf der Suche nach den neuesten Geheimtipps bist, wie du endlich deinen Traummann findest, oder die drei besten Wege erfahren möchtest, um innerhalb der nächsten 423 Tage unter die Haube zu kommen (sind wir realistisch: die Planung einer Traumhochzeit braucht ein Jahr!), dann solltest du dieses Buch hier gleich wieder zur Seite legen. Denn Ratgeber zum Thema Eheanbahnung und wie du möglichst pannenfrei in einer dauerhaften Beziehung landest, gibt es zur Genüge.

Also, was ist das nun mit den Singles? Sind wir wirklich alle auf der Suche nach dem Einen? Wie geht es uns mit freien Wochenenden, Urlauben und Hochzeitseinladungen? Wie ist es mit lauter Freunden, die man selten für sich hat, sondern immer mit Freund, Ehepartner oder Kindern teilen muss? (Ich liebe meine verheirateten Freunde und auch deren Kinder sehr, aber wer Single ist, weiß, wovon ich spreche!) Was mache ich auf Partys, wenn ich inmitten von Paaren stehe, die über die aktuellen Angebote auf dem Immobilienmarkt oder die neusten Lehrplanänderungen in der Schule ihrer Sprösslinge reden?

Ich will dich mit hineinnehmen in manche typischen Singleerlebnisse aus meinem Leben. Was auch bedeutet, dass ich an einigen Stellen sehr offen über Dinge rede, die ich bisher nur mit engen Vertrauten besprochen habe. Aber wir sind hier ja unter uns.

Jetzt geht's los. Ich wünsch dir viel Spaß beim Lesen. Dass du laut lachen kannst, kräftig nickst und am Ende weißt: Du bist nicht allein!!!

Deine Rebekka

PS: Für all die Menschen, die dieses Buch lesen und gleichzeitig nicht Single sind: Herzlich willkommen! Ehrlich, ich freue mich total über euch, weil ich hoffe, dass ihr „was mitnehmt", wie man so schön sagt – zum Beispiel den Beziehungsstatus „Single" bei Menschen in eurem Umfeld nicht als Behinderung oder Makel zu sehen. Jeder von uns erlebt mal bessere und mal schlechtere Tage, oder? Ganz egal ob Single, liiert, Kinder, keine Kinder …

PPS: Die Geschichten, die ich erzähle, sind alle wahr. Aber damit sich niemand auf den Schlips getreten fühlt, habe ich von ein paar Leuten und Orten die Namen geändert.

ICH ON TOUR

Über Partys, Monster und andere fragwürdige Vergnügungen

Popcorn, Pool und Törtchen

Wenn es um die Freizeitgestaltung geht, unterscheide ich in meinem Kopf heimlich nach Dingen, die sich super alleine machen lassen, und solchen, für die Gesellschaft nötig ist. Ich brauche beispielsweise keine Hilfe beim Lesen und auch keine Gesellschaft, wenn ich mein Work-out daheim mache. Gerade Letzteres absolviere ich am liebsten mit halb heruntergelassenem Rollladen – nicht dass einer der Nachbarn von gegenüber aus Versehen mal rüberschaut und den Schock seines Lebens bekommt. Ich gucke beim Sport schließlich auch nicht ohne Grund am Spiegel vorbei! Wobei, danach ist es meist ganz lustig, denn dann sehe ich aus wie ein Panda. (Tipp am Rande: Wer sich vor dem Sport schon abschminkt, verpasst den besten Teil!!)

Dann gibt es Aktivitäten, bei denen Gesellschaft wesentlich wichtiger ist, wenn nicht gar unbedingt notwendig. Badminton gehört zum Beispiel dazu. Wollte ich von einer Seite auf die andere rennen, um meinen eigenen Ball zu treffen, könnte ich das gleich als neue Sportart anmelden und bei den Olympischen Spielen mitmachen!

Und dann wäre da noch Kategorie drei, die liegt irgendwo dazwischen. Denn Kino, Freibad und Co. lassen sich alleine machen, auch wenn das nicht die tollste Lösung ist. Mal ehrlich: Wer will schon alleine ins Kino???

Wobei der Film an sich dabei noch der entspannteste Teil des Ganzen ist. Denn dann ist es im Kinosaal dunkel und alle

starren auf die Leinwand. Da sieht kein Mensch, dass ich ohne Begleitung da bin – und interessieren tut es auch niemanden! Die Zeit davor und die danach, die sind die eigentlich unangenehmen. Denn eine Karte nur für mich zu kaufen, kommt mir vor wie etwas, das sich so nicht gehört. Wurde das Kino nicht erfunden, damit man GEMEINSAM einen Film schauen kann? Würde ich alleine einen Film gucken wollen, müsste ich abends nur den Fernseher anschalten. Vielleicht fühlt es sich deshalb fast schon verboten an, alleine ins Kino zu gehen.

Ein Beispiel: Kennst du das Gefühl, in einen Supermarkt zu gehen, nichts zu kaufen und sich dann am Ende an der Kassenschlange vorbeizudrücken? Dabei versucht man immer, möglichst wenig kriminell auszusehen. Denn wer nichts kauft, könnte sich die Sachen ja einfach in die Taschen gesteckt haben, oder? Zumindest mir geht das so. Ich versuche also, vollkommen seriös zu erscheinen und möglichst würdevoll an den Wartenden vorbeizugehen. Durch die Tür, nichts piept und schon hab ich bewiesen, dass ich nicht nur seriös aussehen kann, sondern tatsächlich nicht kriminell bin!

So ähnlich fühlt es sich an, wenn ich alleine ins Kino gehe. An der Kasse warte ich darauf, dass der Verkäufer mir das Ticket und eine kleine Tüte Popcorn gibt. Dabei schaue ich mich unauffällig um und versuche, den Umstehenden mit meinen Augen zu sagen: „Ich hab Freunde. Ehrlich! Ich bin kein schlechter Mensch. Die haben nur alle keine Zeit. Ganz schlechtes Timing heute!! Ich bin wirklich nett und absolut sozialisiert!“

Ähnliches empfinde ich, wenn ich alleine ins Freibad gehe. Überall fröhliche Familien, Freundinnen, Kumpels – alle auf der Suche nach Abkühlung. Das haben wir also gemeinsam. Wieso also fühlt es sich so unnatürlich an, wenn ich ohne Begleitung ins Wasser gehe?

Ich glaube, das liegt daran, dass wir denken, in Begleitung weniger aufzufallen. Wir sind beschäftigt, die Welt sieht, dass wir Freunde haben und weder stinken noch unfreundlich sind. Wenn wir stattdessen alleine im Kino sitzen oder uns im Pool treiben lassen, dann scheinen wir wie ein Magnet mit lauter Sirene alle Aufmerksamkeit auf uns zu ziehen. Wäre das ein Film, würde ich in Großaufnahme auf dem Bildschirm erscheinen und im Hintergrund würden sie eine traurige Version von „Allein allein, allein allein" spielen.

Das Problem ist: Wenn ich immer nur ins Kino oder Freibad gehen würde, wenn einer meiner Freunde Zeit hat, würde ich so manchen Film und die ein oder andere Abkühlung verpassen! Denn meine Freundinnen bringen abends ihre Kinder ins Bett oder sind anderweitig verplant – ganz beliebt sind Tupper-Partys oder Eventkochen mit dem Thermomix! Also habe ich für mich irgendwann entschieden, nicht zu verzichten, nur weil ich das alleine machen muss.

Ich mach's – und zwar trotzdem! Ich gehe ins Kino, obwohl ich mich vor und nach dem Film unwohl fühle. Ich gehe ins Freibad und trödle Richtung kühles Nass, obwohl ich das Gefühl habe, alle Blicke auf mich zu ziehen. Dabei ist mir das, was andere denken, leider nicht so egal, wie ich es mir gern einreden würde. Der Unterschied ist, dass ich es mir wert sein will, auch ohne Gesellschaft das zu tun, worauf ich Lust habe. Ich will es mir wert sein, auf meine Bedürfnisse zu achten. Und wenn die nach Elyas M'Barek schreien, dann gucke ich mir halt seinen neusten Film im Kino an. Und wenn mein Körper mehr Erfrischung will, als die eigene Badewanne zu bieten hat, dann geh ich eben alleine ins Schwimmbad – trotzdem oder eben weil!

Als ich vor Kurzem im Urlaub war, habe ich mir in einer unglaublich tollen Patisserie ein Törtchen geholt. (Kei-

ne Ahnung, ob es nicht im Französischen eigentlich einen viel tolleren Titel hat. Aber der Einfachheit halber nenne ich es Törtchen.) Es sah so unfassbar toll aus. Perfekt, fruchtig, schokoladig und viel Genuss verheißend. Ich hab es in den Kühlschrank gestellt und abends gedacht, dass ich es unheimlich gern probieren würde. Aber mit wem? Und wann? So was Tolles alleine zu genießen, fand ich irgendwie komisch.

Und dann dachte ich: Was für ein Quatsch! Nimm das Törtchen, und wenn du es mit anderen teilen willst, kannst du es ja auch auf Facebook oder Instagram posten! (Hahaha!) Und dann habe ich mich hingesetzt, es vorsichtig ausgepackt, die französische Kunst von allen Seiten bewundert, dann Schicht für Schicht vorsichtig probiert und … es so was von genossen!! Warum? Weil ich es mir wert war. Und weil das Törtchen meinen Namen rief!

Als ich mich das letzte Mal aufgerafft habe und alleine ins Kino gegangen bin, musste ich mir selbst ein wenig Mut zusprechen. Aber dann war es eigentlich ganz toll. Ich hab gelacht und den Film genossen. Ist halt doch schön, egal ob in Begleitung oder nicht. Wobei, als ich meinen Platz gefunden hatte und feststellte, dass ich im Pärchen-Saal gelandet war und ein Pärchen-Sofa mein Eigen nennen durfte, da hab ich innerlich kurz aufgestöhnt und die Augen verdreht. Dann hab ich – ähnlich wie im Flugzeug – gehofft, dass niemand Unangenehmes neben mir sitzen wird, und mich am Ende über den vielen Platz gefreut. Alles eine Frage der Perspektive!

Ein Monster namens Wochenende

Es ist Freitagabend. Ein stinknormaler Freitagabend in einer stinknormalen Woche. Endlich Wochenende – ich freu mich seit Montag drauf! Zwei freie Tage!! Ich muss nicht arbeiten, hab keine Termine und kann machen, was ich will.

Es ist Freitagabend. Endlich Wochenende – und es ist ein bisschen wie ein Kampf mit mir selbst. Schaffe ich es, mich mit Freunden zu treffen oder bei meiner Familie zu sein? Oder verbringe ich die zwei Tage alleine?

Es ist Freitagabend. Und ja, ich gebe zu: Ich sitze mit Ende 20 wie eine alte Oma auf dem Sofa. Neben mir ein paar Dinge für die wöchentliche Maniküre und eine kühle Saftschorle, in mir die Vorfreude auf die neue Staffel meiner Lieblingsserie auf Netflix – o nein, ich bin wirklich eine Oma!!

Ich liebe die Ruhe nach einer langen Woche und das Gefühl, die Beine hochlegen zu können, solange ich will. Ich habe einfach Zeit für die Dinge, auf die ich Lust habe. Niemand redet mir rein, kein Pflichttermin mehr – nur mein Sofa und ich.

Okay, ich gebe es zu: Niemand aus meinem Freundeskreis hatte Zeit. Seit die Anzahl der Singles unter meinen Freundinnen erheblich geschrumpft ist, ist das mit den Planungen für Abende und Wochenenden nämlich so eine Sache. Find mal eine Freundin in Beziehung, die sich an einem Freitagabend spontan mit dir zum Kinobesuch trifft oder die heimischen Gefilde noch einmal verlässt, um mit dir was trinken zu gehen.

Das geht dann auf WhatsApp so:

„Hey, was machst du heute Abend?"

„Nichts Besonderes. Wieso?"

„Hast du Lust, noch was essen zu gehen? Oder was trinken?"

(Und weil ich ahne, dass ich mit ihrem Partner schwere Konkurrenz habe, beginne ich zu feilschen. Ich bin nicht stolz drauf, wirklich nicht!)

„Muss ja nicht lang sein. Nur so ein Stündchen?"

Freundin schreibt …

Muss ein langer Text werden, denn WhatsApp zeigt seit mindestens zwei Minuten an, dass eine Nachricht getippt wird.

Die Hoffnung wächst. Vielleicht schlägt sie gerade eine Bar vor. Oder sie schreibt, dass sie nur noch eben ihrem Liebsten Bescheid geben muss oder die Kinder ins Bett bringt, bevor sie sich ins Auto schwingt. Also warte ich, bereit, jeden Moment aufzuspringen und mir meine Ausgehklamotten vom Stuhl zu ziehen. (Ihr kennt den Stuhl. JEDER hat so einen Stuhl!!)

Mein Handy piept und ich weiß: Sie hat geantwortet.

„Geht nicht. Bleibe mit meinem Schatz zu Hause."

Geht nicht – ist das alles??? Kein „Tut mir leid", kein „Ein anderes Mal gern"?? Sie könnte wenigstens so TUN, als würde es ihr leidtun. So nach dem Motto: „Ich würde sooooo gerne, aber er lässt mich nicht!"

Also sitze ich daheim auf dem Sofa und begnüge mich eben mit ein paar Folgen auf Netflix und scrolle nebenbei durch Facebook und Instagram. Und gleichzeitig frage ich mich, was so toll daran ist, mit seinem Mann daheim rumzuhängen. Also ehrlich, die wohnen doch da!!! Heißt also, sie sehen sich jeden Tag, oder? Okay, das ist vielleicht unfair – aber trotzdem!

Und so vergeht mein Freitagabend. Immerhin kann ich

morgen ausschlafen. Ich könnte noch mit einer Freundin telefonieren. Aber das geht nicht, weil … ihr wisst schon. Und mal wieder mit meinen Eltern telefonieren? Entschuldigung, aber ich will nicht, dass sie wissen, dass ich freitagabends regelmäßig alleine daheimsitze. So tief sinke ich auch wieder nicht.

Ich weiß, dass Wochenenden, an denen keine Termine anstehen und nichts geplant ist, lang sein können. Lang, deprimierend und irgendwie auch frustrierend. Ich weiß, dass das Monster namens Wochenende ekelhaft sein kann. Vor allem wenn die Zweifel kommen und dieses traurige Gefühl, wenn die Freundinnen lieber bei Mann und Kindern daheimbleiben.

Und weil ich mittlerweile ein paar Tricks an der Hand habe, um das Wochenende zu einem tollen zu machen, kommt hier das ultimative Rezept für perfekte freie Tage!

Okay, das gibt es nicht – aber ich nehme dich trotzdem mal mit in mein Wochenende. Vielleicht findest du dich wieder und es inspiriert dich sogar!?

Am Samstagmorgen gehe ich in mein Lieblingscafé. Das ist so etwas wie ein Ritual für mich. Wenn ich in das gut gefüllte Café trete, das voller Paare, Freundinnen und Großfamilien ist, die bunt und laut durcheinanderreden, komme ich mir manchmal etwas komisch vor. Sieht ein bisschen so aus, als hätte ich keine Freunde. Aber um ehrlich zu sein, ist dies die schönste Zeit meines Wochenendes. Ich habe Zeit, meine Gedanken zu sortieren und schweifen zu lassen. Ich kriege den Kopf frei und kann Pläne schmieden, träumen, Altlasten loswerden und Erlebnisse notieren.

Meistens lerne ich dabei selbst eine ganze Menge. Gott spricht gerade in diesen Zeiten, zeigt mir Neues und lässt mich auf Dinge stoßen, die im Chaos und Stress des Alltags untergegangen sind.

Vor einigen Wochen saß ich im Café und notierte meine Gedanken. Ich liebe meinen Job. Ich arbeite mit tollen Menschen und darf ganz viele Dinge machen, die mir Freude bereiten und die ich gut kann. Ich bringe also meine Talente ein und gehe nach Feierabend fröhlich nach Hause. Weil meine Arbeit toll ist. Aber sie ist auch wahnsinnig anstrengend. Ich nahm also mein Tagebuch zur Hand und beschrieb meine Gedanken und Gefühle der letzten Wochen. Und je mehr ich schrieb, desto klarer merkte ich, dass ich so auf Dauer nicht leben möchte. Würde ich nichts an der Situation ändern – so toll sie oft auch ist –, würde ich krank werden.

Das Gute beim Schreiben ist, dass ich mir häufig bewusst werde, was ich tatsächlich denke oder fühle, oder Situationen ganz anders reflektieren kann. Das Blöde beim Schreiben ist, dass ich es dann Schwarz auf Weiß vor mir sehe und meine Augen nur noch schlecht davor verschließen kann. Denn dann würde ich mich selbst betrügen.

Während ich den Milchschaum meines Kaffees genoss, wusste ich also immer klarer: Ich muss mein Stundenpensum auf der Arbeit reduzieren, um nicht kaputtzugehen. Als ich nach einer Stunde den Stift zur Seite legte, war ich beflügelt, selbstsicher, bereit und dennoch auch ein bisschen voller Ängste und Zweifel. Weniger Geld, später weniger Rente … All die vernünftigen Gedanken gingen mir durch den Kopf. Und doch wusste ich, dass ich weniger arbeiten wollte. Ich hätte mehr Zeit zum Regenerieren, aber auch um freiberuflich weiter Schmuck herzustellen und zu schreiben. Das war schon lange mein Traum: ein Job, der mir diese Freiheiten und gleichzeitig genügend Sicherheiten gibt. Ich wusste, dass es die richtige Entscheidung ist – trotz meiner Angst.

Und in diesem Moment, nachdem ich all meine Gefühle und Gedanken zu Papier gebracht hatte, wurde mir klar, dass

Gott sagt: „Ich versorge dich. Immer! Aber du musst mir vertrauen!“ Das war der eigentliche Punkt: Würde ich Gott genügend vertrauen, dass er mich mit allem versorgt, während ich den Schritt gehe und meine Stunden reduziere?

Während des Schreibens habe ich aber auch schon ganz andere Dinge gelernt. Zum Beispiel warum ich nach einem Date mit einem Mann so ein komisches Gefühl hatte: Ich war in dem Moment nicht bereit für eine Beziehung. Das ist noch so ein Vorteil des Schreibens: Man kann es danach immer mal lesen und sich erinnern.

Wenn ich heute daran zweifle, ob ich die richtige Entscheidung getroffen habe und es gut war, die Arbeitsstunden zu reduzieren, dann kann ich mein Tagebuch aufschlagen und mich erinnern. Erinnern an Gottes Zusagen, an Erkenntnisse, die ich beim Schreiben hatte, und an die Gründe, warum ich Dates abgesagt habe. Ich hoffe, ihr versteht jetzt, warum das Schreiben eines meiner liebsten Wochenendrituale ist – immer in Kombination mit einem Latte macchiato mit viel Milchschaum natürlich!

Wenn ich keine Lust mehr habe – oder Hummeln im Hintern –, mache ich mich auf. Letzte Woche bin ich spontan nach Köln gefahren. Da hat ein dänischer Einrichtungsladen eröffnet. Und ich liebe die Dekoartikel und all das Zeug, das man eigentlich nicht braucht, das aber so schön ist! Also bin ich hin. Die Stunde im Auto habe ich Lobpreis gehört und laut mitgesungen. Beim Einkaufszentrum angekommen, habe ich festgestellt, dass mein Plan nicht so gut durchdacht war. Ich habe 15 Minuten gebraucht, um einen Parkplatz zu finden. Aber das war nicht schlimm – ich war alleine. Keine Kinder, die ungeduldig wurden, und niemand, der drinnen auf mich wartete. Ich bin also durch die Läden gebummelt, habe mich wie ein Kind über all die schönen Dinge gefreut,

und bin mit neuen Ideen im Kopf und vollen Tüten wieder heimgefahren. Für nur ein oder zwei Geschäfte insgesamt 140 Kilometer fahren? Könnte man für Unsinn halten. Ich finde, es ist ein Stück Freiheit, das ich habe – gerade weil ich unabhängig bin.

Den restlichen Tag, auch das muss sein, verbringe ich mit so lästigen Dingen wie Haushalt und so. Okay, bei einem Einmannhaushalt ist nicht so viel zu tun – deshalb bleibt viel Zeit zum Lesen und für andere schöne Dinge.

Gerade dann, wenn ich alleine und nicht abgelenkt bin von anderen Menschen oder Terminen im Kalender, merke ich, wie in mir Platz geschaffen wird. Plötzlich ist da Raum und Zeit für jede Menge Gefühle. Jede Frau weiß: Das ist nicht immer spaßig! Ernsthaft, wie kann ein Mensch so viele Dinge gleichzeitig fühlen? Manchmal denke ich, dass ich verrückt werde. Da bin ich glücklich und dankbar über die freie Zeit, die neu erworbenen Sachen von meinem Trip nach Köln und gleichzeitig bin ich traurig und fühle mich unsicher oder alleine, weil ich den Tag nur mit mir verbracht habe – und irgendwie niemand da war, mit dem ich das teilen konnte. All diese Gefühle auf einmal zu spüren, ist manchmal unfassbar anstrengend. Da ist er dann wieder: der Kampf mit dem Wochenendmonster.

Und so banal es klingt: Ich habe gelernt, dass ich das aushalten muss. Mal ist das leichter, mal schwerer. Auch wenn meine Gefühle das in solchen Momenten nicht immer bestätigen, stelle ich mich auf die Wahrheiten der Bibel: Gott war gut, er ist gut und er bleibt gut. Kurz: Er ist souverän. Wir dürfen mit allem zu ihm kommen. Wir dürfen heulen und meckern und sauer sein!

Wenn ich mich alleine fühle und keine meiner Freundinnen ans Telefon geht, denkt eine leise Stimme in mir: Be-

stimmt will Gott, dass du lernst, dich mit allem an ihn zu wenden. Aber ehrlich gesagt hab ich da nicht immer Lust zu. Manchmal würde ich halt doch lieber mit einer Freundin telefonieren und erst danach beten. Gebet bedeutet nicht, dass sich sofort meine Gefühle verändern. Aber mein Fokus ändert sich, und auch wenn es schwer ist: Am Ende weiß ich, dass Gott da ist. Mir hilft es dann, mich ans Piano zu setzen oder Lobpreismusik zu hören – weil sich die Liedtexte mit Wahrheiten beschäftigen und mein Herz berühren. Und dann wird aus Einsamkeit Trost und aus Zweifeln Zuversicht.