

SUMMER JOY GROSS

IMMA-  
NUEL.  
IMMER  
BEI  
DIR.

DEN SCHATZ DER NÄHE  
GOTTES ERFAHREN

Summer Joy Gross  
Immanuel. Immer bei dir.

Für meine Mutter, deren Leidenschaft für dieses Thema  
in jedes Kapitel eingeflossen ist.

Für meinen Vater, dem die Tränen kamen,  
als er mich diese Worte vorlesen hörte,  
und der zärtlich meine Hand hielt,  
als wir spazieren gingen.

Ich bin so dankbar für das Privileg, eure Tochter zu sein.

SUMMER JOY GROSS

**IMMANUEL:**  
**Immer bei dir**

Den Schatz der Nähe Gottes  
erfahren

*fontis*

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

Der Fontis-Verlag wird von 2021 bis 2025  
vom Schweizer Bundesamt für Kultur unterstützt.

© 2025 by Fontis-Verlag Basel

Fontis AG  
Steinentorstr. 23  
4051 Basel  
Schweiz  
[info@fontis.ch](mailto:info@fontis.ch)

Verantwortlich in der EU:  
Fontis Media GmbH  
Baukloh 1  
58515 Lüdenscheid  
Deutschland  
[fontis@fontis-media.de](mailto:fontis@fontis-media.de)

Die Bibelstellen wurden, soweit nicht anders angegeben,  
folgender Übersetzung entnommen:  
Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®,  
Herausgeber: Fontis-Verlag Basel

Außerdem wurden verwendet und wie folgt gekennzeichnet:  
LU – Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.  
GNB – Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe, © 2018 Deutsche  
Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Übersetzung: Karoline Kuhn  
Lektorat: Dr. Tabea Richardson  
Umschlag: CaroGraphics, Carolin Horbank, Dresden  
Satz: InnoSet AG, Justin Messmer, Basel  
Druck: Finidr  
Gedruckt in der Tschechischen Republik  
ISBN 978-3-03848-301-4

# Inhaltsverzeichnis

## **Einführung**

Sein Angesicht leuchtet über dir .....	7
--	---

## **TEIL I · Unsichere Bindung**

<b>Sehnsucht nach Immanuel .....</b>	<b>25</b>
--------------------------------------	-----------

<b>1 Deine ersten Bindungsgeschichten .....</b>	<b>27</b>
---	-----------

<b>2 Unsicher-ambivalente Bindung .....</b>	<b>43</b>
---	-----------

<b>3 Unsicher-vermeidende Bindung .....</b>	<b>61</b>
---	-----------

<b>4 Unsichere und desorganisierte Bindung .....</b>	<b>79</b>
--	-----------

<b>5 Eine sichere Bindung aufbauen .....</b>	<b>87</b>
--	-----------

<b>6 Die dunkle Nacht der Seele .....</b>	<b>101</b>
---	------------

<b>7 Der Schlüssel zur Verbindung .....</b>	<b>109</b>
---	------------

<b>8 Gottes Sehnsucht nach deiner Nähe .....</b>	<b>123</b>
--	------------

<b>9 Auf den Spuren des heiligen Patrick .....</b>	<b>135</b>
--	------------

<b>10 Das Heilige im Alltäglichen .....</b>	<b>145</b>
---	------------

<b>TEIL II · Übungen</b>	157
<b>11 Greifbare Erinnerungen</b>	
Wie wir unsere Wahrnehmung schulen	163
<b>12 Haltung</b>	
Mit dem ganzen Körper auf Gott warten	169
<b>13 Buße</b>	
Dem Vater zugewandt	179
<b>14 Lectio Divina</b>	
Die Bibel als Slow Word, damit wir Immanuel hören können	193
<b>15 Die drei As</b>	
Gesättigt mit Liebe	207
<b>16 Atem-Gebet</b>	
Ausruhen bei Gott	213
<b>17 Stille</b>	
Loslassen, um wieder anzudocken	223
<b>18 Kontemplation mit dem heiligen Ignatius</b>	
«Seht auf ihn»	233
<b>19 Klage</b>	
Willkommen, wie wir sind	249
<b>Fazit: Immanuels Gegenwart auskosten</b>	257
<b>Dank</b>	267
<b>Anmerkungen</b>	271
<b>Über die Autorin</b>	285

# Einführung

## Sein Angesicht leuchtet über dir

Übergangszeiten können manchmal die Schlaglöcher in unserer inneren Welt aufdecken. Manchmal schaffen sie sie auch erst. Und Geschichten, die in der Jugend in unser Gehirn eingepflanzt worden sind, lassen sich nur schwer wieder herauslösen. In der Pubertät sind unsere Gehirne durchlässig und formbar.<sup>1</sup> Meine persönliche Geschichte enthält vielleicht kein Verlassenwerden oder den Tod eines Elternteils, aber sie ist meine Geschichte: die Geschichte der Verletzlichkeit eines jungen Mädchens. Das waren vier Jahre Einsamkeit und nervöse Ängstlichkeit, vier Jahre eines Traumas.

Nicht alle Traumata geschehen durch einen Schock. Manche bauen sich schleichend und über mehrere Jahre hinweg auf – in meinem Fall vier Jahre. Therapeuten sprechen von Traumata mit großem T und solchen mit kleinem T. Die großen Traumata werden durch krasse Ereignisse ausgelöst: der Tod eines geliebten Menschen, eine Vergewaltigung, eine Scheidung. «Kleine T»-Traumata stehen eher für so etwas wie einen inneren Bluterguss, ein wiederholter Schmerz, eine immer weiter gesponnene Lüge, eine Atmosphäre der Scham – in einer Autobiografie scheinbar unbedeutend, aber dennoch wund.

Beide Arten von Traumata schaffen neuronale Pfade – die Straßen in unserem Gehirn, auf denen alle anderen Beziehungen entlanglaufen. Diese Bildung von Nervenbahnen beginnt in den ersten drei Lebensjahren, wenn die qualitative Bindung zu unserer primären Bezugsperson aufgebaut wird. Und jede Erfahrung, die wir mit unserer Hauptbezugsperson machen, schafft die Grundlagen für unsere späteren Bindungen. Sie legt unsere Erwartungen an all unsere zukünftigen Beziehungen fest, sogar an unsere Beziehung zu Gott. Traumata aller Art können eine bereits bestehende sichere Bindung auch zerstören und etwas Neues tritt dann an ihre Stelle ... eine Geschichte, die von Scham, Angst und Ablehnung geprägt ist.

Als ich zehn Jahre alt war, zog meine Familie um, wie es eben vorkommt. Wir packten den Umzugswagen voll, fuhren von den zerklüfteten Felsen im Süden der Küste von Maine, wo mein Vater als Chirurg gearbeitet hatte, 16 Stunden lang einmal quer durch das ganze Land und räumten ihn in den Ebenen von Nord-Ohio wieder aus. Mein Vater kehrte zu seinen Wurzeln zurück: Seine Vorfahren hatten dort, in Huron County, im Rahmen des «Firelands»-Gesetzes Ausgleichsland erhalten, nachdem die Briten während des Revolutionskriegs ihre Stadt in Connecticut niedergebrannt hatten. Und nun, Jahrhunderte später, nahmen wir denselben Weg von Neuengland nach Ohio wie sie damals.

Mit dem Umzug in seine alte Heimat löste mein Papa ein Versprechen ein, das er einem befreundeten Arzt gegeben hatte, der ihm sein erstes Jahr an der medizinischen Fakultät in Italien finanziert hatte. Er hatte meinen Vater damals gebeten, irgendwann zurückzukehren und in dem Krankenhaus seiner heimatlichen Kleinstadt zu arbeiten. Dr. Kauffman war inzwischen verstorben, aber Papa glaubte daran, dass man Versprechen halten muss.

Seit damals weiß ich nun, wie traumatisch ein solcher Umzug im Leben eines Heranwachsenden ist. Untersuchungen zeigen sogar, dass «ein Umzug an dritter Stelle der stressigsten Ereignisse im

Leben eines Menschen steht – gleich nach dem Tod eines nahen Angehörigen und einer Scheidung».²

Als wir noch in Portland lebten, hatte meine Lehrerin in der vierten Klasse jeden Tag linierte Blätter ausgeteilt und dann eine Eieruhr auf dreißig Minuten gestellt. Ich genoss diese 30 Minuten köstlicher Stille. Die einzige Regel, die wir befolgen sollten: Wir mussten unsere Bleistiftspitze auf dem Papier lassen. Ich nutzte die Zeit, um zu klagen und zu jammern, um Dinge zu verarbeiten und Abenteuer zu erleben. Ich lernte, auf dem Papier zu spielen, und sogar, auf dem Papier zu beten.

Am ersten Tag der fünften Klasse schob ich mich durch die große Metalltür meiner neuen Privatschule in Celeryville, Ohio, einer landwirtschaftlich geprägten Kleinstadt. Ich trug eine weite karierte Latzhose, einen abgehackten Ostküsten-Akzent und ein unbeholfenes Lächeln. An diesem ersten Tag wurde ich als Clown bezeichnet, wegen meines Akzents verspottet und darüber informiert, dass meine knöchelhohen Turnschuhe «so was von last year» seien (bitte diesen Satz mit arroganter Stimme lesen und dabei den blonden Pferdeschwanz extra cool über die Schulter werfen). Als ich nachmittags nach Hause kam, begrub ich die Latzhose ganz unten in meiner Spielzeugkiste, zusammen mit der Hoffnung darauf, mich hier bald einzuleben.

Ich war eine Peppa Wutz in einer Barbie-Welt.

Ich wurde gemobbt, ein kleiner Piekser nach dem anderen, und wo andere Kinder vielleicht in der Lage waren, darüber zu lachen oder zurückzuschlagen, besaß ich keinen Schutzschild gegen so etwas, keine solchen Fähigkeiten. Die Pausen wurden auf dem Volleyballfeld verbracht, mit dem klischeehaften Auswählen der Mitspieler. Höre ich dich stöhnen? Man stecke hundert Schüler der Mittelstufe in einen Raum, und ich, mittendrin, war die Ungeschickteste von allen. Der Ball brannte, wenn er auf die zarte Haut meiner Unterarme klatschte, und ich rieb mir die schmerzenden

Stellen. Die verachtenden Blicke und das Augenrollen brannten noch viel schlimmer.

Alle hier waren groß und kräftig. Ihre holländischen Vorfahren hatten auf geniale Weise große Sumpfbiete trockengelegt und so das fruchtbarste Land in Amerika gewonnen. Sie nannten es «den Dreck». Die meisten von ihnen waren kluge, unternehmerisch denkende Farmer. Meine Klassenkameraden arbeiteten im Sommer auf den Feldern und ernteten an der Seite von Wanderarbeitern aus Mexiko grüne Zwiebeln. Sie schufteten viele Stunden in der Sonne und kamen nach den Sommerferien braungebrannt und mit einem neuen Wortschatz zurück, den sie unbedingt ausprobieren wollten.

Jedes Haus in der Stadt hatte einen Basketballkorb in der Einfahrt, und die Väter kamen abends nach Hause und spielten mit ihren Kindern. Drei der Mädchen in meiner Klasse waren schon über 1,80 Meter groß und konnten mühelos Körbe legen. Das Glück, das in diesem Kleinstadtleben lag, war niemandem hier wirklich bewusst. Tanten. Onkels. Cousins und Cousinen. Sie waren von einer Gruppenidentität umgeben, einer gemeinsamen Geschichte, einer gemeinsamen Mission. Das Gefühl, entwurzelt zu sein, war ihnen fremd.

Jetzt, als Mutter, sehe ich diese Kleinstadt in einem ganz anderen Licht. Sie ist genau der Ort, an dem ich gern meine eigenen Kinder großgezogen hätte. Offene Türen. Gesunde Familien. Väter, die mit ihren weißen Pickups auf die nahe gelegenen Felder fahren. Mütter, die an Sommernachmittagen auf dem Küchentresen für die Kinder Erdnussbutter- und Marmeladensandwiches schmieren. Am Sonntagmorgen setzten sich die Familien in die vertrauten Kirchenbänke in der reformierten Kirche aus rotem Backstein gegenüber der Schule. Das Sonnenlicht strömte durch die hohen Fenster und wurde von dem weiß gestrichenen Holz reflektiert. Mütter zogen vor der Predigt Pfefferminzbonbons aus ih-

ren Handtaschen. Alle gehörten zusammen. Kurz: Wer hier aufwuchs, erlebte eine behütete Kindheit.

Aber was für den einen das Paradies ist, kann für den anderen eine Qual sein. Ich war wie das kleine Mädchen mit den Streichhölzern, das immer durch das Fenster in den Raum schaute, wo Menschen ein Festmahl genossen, aber nie eingeladen wurde, am Tisch Platz zu nehmen.

Als meine Familie und ich nach Westen zogen, rissen wir unsere eigenen starken Wurzeln in Maine aus dem Boden. Fünf Jahre lang hatten wir uns sonntagsabends im Haus von Jerry und Mary Goodall zum Hauskreis getroffen. Diese Gruppe hielt uns in ihren liebevollen Armen zusammen, während mein Vater Hundert-Stunden-Wochen als Assistenzarzt im Krankenhaus arbeitete. Wir hielten uns an den Händen und sangen vierstimmige Psalmgebete, unsere Stimmen hallten auf dem Schieferboden im Eingangsbereich wider. Auflaufgerichte, Teller mit Gurkenscheiben aus dem Garten, selbstgebackenes Brot und Hot Dogs machten die Runde um den Tisch. Alle Kinder liefen während der Bibellese in der Küche ein und aus, naschten Kekse und tranken Milch aus kleinen Tupperbechern. Wenn wir über die Bibel sprachen, saß ich auf Mamas Schoß oder legte mich auf den Boden und schlief auf einem Sofakissen ein, während die Gitarre erklang. Und jetzt war ich hier, sechzehn Stunden entfernt in Ohio, und fragte mich, wo «mein Dorf» war.

Jeden Morgen schob ich die Tür des Kleinbusses auf, betrat die kleine christliche Schule in Celeryville und fragte mich, ob ich mich klein genug machen konnte, um bis 14.45 Uhr zu überleben. Jeden Abend überlegte ich, wie ich Brücken bauen konnte. Vielleicht könnte ich einem Mädchen sagen, dass ich ihr neues Shirt mochte. Ich betete um ein Lächeln, um Freundschaft. Ich überlegte, ob ich ein paar zusätzliche Schokokekse in meine Lunchbox packen sollte, um sie zu verteilen. «Nett» wurde meine Bewältigungs-

strategie, aber die dadurch entstandenen Verbindungen hielten nie lange an. Wie sehr bemühte ich mich, die neue Kultur und Sprache zu verstehen, die Gesichtsausdrücke, die Gesten, die auf den Tisch geknallten Ellbogen, die genervten Seufzer, das Augenrollen. Nach vier Jahren hatte sich der Dauerstress in mein Nervensystem eingebrannt.

Wir alle brauchen ein sicheres Augenpaar, in dem wir uns verankern können, wenn wir in die Enge getrieben sind. Und freundliche Blicke können unsere Gefühle beruhigen. Wir suchen nach jemandem, der uns kennt, jemandem, der uns die Wahrheit über unseren Wert sagt, jemandem, der uns freundlich festhält, wenn uns der Strudel der Angst wegreißen will.

Jeden Tag ging ich allein in die Schule, tausend Nervenenden auf meiner Haut in Alarmbereitschaft. Vier Jahre lang lebte ich ohne die Sicherheit eines freundlichen Augenpaares.

## Das Stille Gesicht

Unser Gehirn braucht Verbundenheit, so wie es Nahrung braucht. Wir brauchen jemanden, der uns unsere Verletzungen zurückspiegelt und sagt: «Ich sehe deinen Schmerz und ich lasse dich damit nicht allein.» Verbundenheit entsteht, wenn eine Person die innere Welt des Gegenübers mit Verständnis und Unterstützung wahrnimmt oder sich auf sie einstimmt. Das ist vor allem für Kinder wichtig, denn ein Kind ist nicht in der Lage, seine Gefühle selbst zu regulieren. Die Hauptbezugsperson bietet die einfühlsame Präsenz, die das Kind braucht, um z. B. seine Angst zu verstehen, wenn es aus einem Albtraum erwacht. Auch ein Schmerz kann erst eingeordnet werden, wenn das Kind ihn ausspricht und dann das Mitgefühl in den Augen seiner Bezugsperson erlebt.

Wenn sich ein Kind von seiner Bezugsperson gesehen und verstanden fühlt, gibt ihm das die Sicherheit, seine Emotionen zu verarbeiten. Ohne eine solche Verbindung steigert sich das Kind entweder noch weiter in seine Gefühle hinein oder es beginnt, sie zu betäuben, weil es allein nicht mit ihnen umgehen kann. Mit der Einfühlung durch die Bezugsperson lernt das Kind schließlich, die Empathie seines Gegenübers zu verinnerlichen, sich selbst zu regulieren und die Signale der Bezugsperson als Landkarte für seine eigenen Emotionen zu nutzen. Der Neurowissenschaftler Dr. Daniel Siegel beschreibt, wie es sich anfühlt, wenn wir uns verbunden wissen: sicher, gesehen, getröstet und geborgen.<sup>3</sup>

Jahre nach unserem Umzug nach Ohio erlebte ich die gleiche innerliche Auflösung von damals noch einmal, als ich mir ein Video des «Still Face»-Experiments von Harvard-Professor Ed Tronick aus den siebziger Jahren ansah.<sup>4</sup> Tronicks Forschungsarbeit, die die Qualität der Bindung zwischen Kind und Bezugsperson beleuchtete, trug zu unserem heutigen Verständnis der Bindungstheorie bei. In Kurzform lautet diese etwa so: Je sicherer die frühkindliche Bindung eines Kinds war, desto eher kann es sich später mit einem Gefühl der Sicherheit, des Staunens und der Leichtigkeit in der Welt bewegen.

In dem Video spiegelte eine Mutter das Lachen und die Neugier ihrer einjährigen Tochter und stimmte sich auf ihre Gefühle ein. Wenn das kleine Mädchen auf etwas zeigte, schaute die Mutter hin und lachte mit offensichtlicher Freude. Als die Kleine vom Hochstuhl aus nach der Mutter griff, umfasste diese lächelnd ihre Hand. Die Mutter ließ sich ganz auf das Kind ein, sie registrierte alle Signale, Gefühle und Bedürfnisse ihrer Tochter. Dann wandte sich die Mutter auf Dr. Tronicks Anweisung hin ab und tilgte alle Emotionen aus ihrem Gesichtsausdruck. Als sie sich der Tochter wieder zuwandte, zeigte sie ein «leeres» Gesicht ohne Mimik, ohne Wahrnehmung oder Verbindung, das so genannte «Still Face».

Dieses «Still Face» ist zwar regungslos, aber alles andere als neutral.<sup>5</sup>

Im Video erwartete das kleine Mädchen wie zuvor eine Reaktion der Mutter auf ihre Mimik. Sie versuchte, die mütterliche Aufmerksamkeit zu erregen, indem sie mit dem Finger auf sie zeigte, lachte und gestikulierte. Nach zwei Minuten verwandelte sich der Schock des Kindes in Verwirrung, dann in Trauer, Wut und schließlich in ein totales Gefühlschaos. Sie erschlaffte völlig und wäre wohl aus ihrem Stühlchen gerutscht, hätte man sie nicht zuvor darin festgeschnallt. Schließlich kreischte sie schrill und schlug mit den Händen auf das Tablett vor sich. Der emotionale Stress war für sie nicht zu ertragen.

Kannst auch du das in deinem Inneren spüren? Das verzweifelte Bedürfnis nach einem Gesicht, das deine Gefühle wahrnimmt und spiegelt? Ich kann es. Es geht hier um eines unserer größten Bedürfnisse und um die Quelle unserer größten Angst: das schreckliche Gefühl, dass sich alle abwenden. Wir fürchten uns davor, in einer Menschenmenge allein zu sein, weil jedes Gesicht um uns herum zu einem «Still Face» geworden ist.

Und jetzt kommt meine eigentliche Frage: Wie viele von uns erleben Gott als «Still Face»? Wie oft haben wir das Gefühl, dass er emotional nicht verfügbar ist, wenn wir von stürmischen Wellen hin- und hergeworfen werden? Dass wir laut schreien, unsere Bedürfnisse bis zum Überdruß wiederholen, oder irgendwie beweisen müssen, dass wir seiner Aufmerksamkeit wert sind?

Ob sich wohl auch die Jünger in Lukas 8,22–25 so fühlten, als ein Sturm ihr Boot wie ein Spielzeugschiffchen in der Badewanne eines Kleinkindes hin- und herwarf und Jesus neben ihnen tief schlief? Er war erschöpft, weil er tagelang auf dem Berg gepredigt, die Schwiegermutter des Petrus geheilt und sich um die vielen Nöte der Menschen gekümmert hatte, die ihm auf Schritt und Tritt folgten. Ich kann mir vorstellen, dass ein paar Stunden auf dem stillen

See mit Freunden genau der Friede war, nach dem Jesus sich sehnte, nachdem das Mitgefühl seinen Körper erschöpft hatte. Und so frage ich mich, ob «Wo ist euer Glaube?» vielleicht eher hieß: «Kennt ihr mich immer noch nicht? Glaubt ihr wirklich nicht, dass ich euch niemals hilflos zurücklassen werde?»

So viele von uns haben die Angst, verlassen zu werden, oder dass Gott gerade dann abwesend ist oder schläft, wenn wir ihn am meisten brauchen. Unser tiefstes Bedürfnis ist eigentlich eine Frage: «Werde ich auch dann gesehen, getröstet und geborgen sein, wenn das Leben mich niederschlägt?» In der gesamten Heiligen Schrift lautet Gottes Antwort immer wieder: «Ich bin bei dir», verkörpert in «Immanuel». Gott-mit-uns ist nicht nur ein Schlagwort. Es ist Gott selbst, der mit uns im Chaos unseres Lebens steht. Gott-mit-uns ist die Verheißung einer zugänglichen und aufmerksamen göttlichen Bezugsperson, die uns ihr Gesicht zuwendet und ein offenes Ohr für jeden unserer Rufe hat, nicht aus der Ferne, sondern direkt hier im Raum. Die göttliche Liebe ist nicht flüchtig, heute hier und morgen fort. Sie ist das feste Versprechen eines Gesichts, das uns immer in Liebe zugewandt ist. Mit diesem Buch will ich dich einladen – und eigentlich will das ganze Leben dich dazu einladen –, aufzuwachen und dir der Liebe bewusst zu werden, die sich immer nach uns ausstreckt.

## Ein Gesicht wie der Sonnenaufgang

Lass uns einen Moment innehalten und unsere eigene Geschichte anschauen. Wie hat dich dein Vater begrüßt, wenn du als Kind den Raum betreten hast? Stell dir vor, er ist von der Arbeit nach Hause gekommen und sitzt auf dem Sofa oder hinter einem Stapel Papierkram an seinem Schreibtisch. Jetzt lugst du um die Ecke und rufst: «Papa!» Was passiert dann? Wie sieht sein Gesicht aus? Rennst du zu ihm und springst auf seinen Schoß? Bleibst du auf Abstand?

Fragst du dich, ob er dich gehört hat? Wirft er dir einen finsternen Blick zu? Hebt er den Zeigefinger, um dir mitzuteilen, dass er jetzt keine Zeit hat?

Stell dir nun vor, du betrittst einen Raum, in dem Gott «am Werk» ist. Was geschieht hier? Hebt er die Hand und bedeutet dir zu warten, weil er beschäftigt ist? Oder leuchtet sein Gesicht auf, während er seine Arme ausbreitet und dich voller Freude begrüßt?

Als Nächstes stell dir vor, wie du auf Gott, den Vater, zugehst, mit dem Zerbruch deiner Sünde in den Armen, mit den Nachwirkungen deiner Wut im Bauch, mit deinem Laptop und der noch geöffneten Pornoseite, mit Jack Daniels in deinem Atem und lallend, während du vorwärts stolperst. Sag mir, wie sein Gesicht jetzt aussieht.

Der verlorene Sohn erwartete einen Zornausbruch. Er hatte seinen Vater gedemütigt, indem er schon vor dessen Tod um sein Erbe bat, und jetzt kam er schmutzig, hungrig und verletzt nach Hause gekrochen, nachdem er das Geld seines Vaters im Las Vegas des Nahen Ostens verspielt hatte. Er konnte sich nicht einmal mehr ein Super-Sparmenü beim «goldenen M» leisten. Er hatte einen Job auf einer Schweinefarm angenommen und seine Tage damit verbracht, nach Mist stinkend das Schweinefutter nach Essbarem zu durchsuchen. In völliger Verzweiflung humpelte der verlorene Sohn schließlich nach Hause, weil er sich daran erinnerte, dass die Diener seines Vaters nicht im Müll nach Essen wühlen mussten. Auf dem Weg überlegte er sich, was er sagen wollte. Er erwartete «Ich hab's dir ja gesagt» oder «Geh mir aus den Augen». Er erwartete ein «Still Face», aber stattdessen strahlte das Gesicht seines Vaters wie ein Sonnenaufgang, als er ihn sah. Ein Ausdruck vollkommener Freude. Pures Willkommensein. Noch bevor der Sohn Worte der Reue äußern konnte, warf sein Vater einen Mantel über die schmutzigen Jeans und das T-Shirt seines Sohnes und rief zu Hause an, dass sie die besten Steaks auf den Grill legen sollten.

Er hatte mit dem Zorn seines Vaters gerechnet. Vielleicht hast du das auch. Vielleicht hatte er erwartet, dass er zurechtgewiesen und die Tür vor seiner Nase zugeschlagen wird. Vielleicht hast du einen eisigen Blick erwartet, die Hände in die Hüften gestemmt, die Augenbrauen hochgezogen und die Worte «Schon wieder?» in deine Richtung auf den Lippen. Vielleicht hast du auch einfach nur Desinteresse erwartet. Auch Gottes Aufmerksamkeit hat Grenzen, oder? Er kann nicht jedes Mal aufschauen, wenn du den Raum betrittst. Tief in dir drin glaubst du, dass er anderweitig beschäftigt ist, mit irgendetwas, das wichtiger ist.

All das würde ein Seelsorger «hilfreiche Informationen» nennen, doch keine Sorge, wir bewerten hier nicht. Aber wir wollen die tief in uns verankerten Erwartungen in Bezug auf Strafe und Zuwendung erforschen, um mehr darüber zu lernen, was wir von unserer Begegnung mit Gott erwarten.<sup>6</sup>

## Verbundenheit mit Gott

In dem Sommer, bevor ich aufs College ging, trat ich jeden Dienstag durch die Tür von Trudys Büro in einem weißen Schindelhaus in Norwalk, Ohio, und setzte mich hin. Trudy, eine Ehe- und Familientherapeutin, war am nahegelegenen Ashland Seminary dazu ausgebildet worden, ihre christlichen Klienten durch deren Traumata zu beten. Sie lehrte mich, mich in einer Atmosphäre der Sicherheit – in meinem Fall die Couch in unserem Wohnzimmer – zu verankern und dann vor meinem inneren Auge eine Erinnerung wachzurufen. Dann fragte ich Gott: «Wo bist du in diesem Raum? Was denkst du über das, was mir passiert ist?» Während ich Jesus dabei zusah, wie er mit mir weinte, veränderten sich nach und nach meine Erinnerungen.

Als ich einmal mit Trudy betete, erinnerte ich mich daran, wie ich die große Metalltür zu meiner Schule aufstieß. Aber dieses Mal

kam Jesus mit in mein Klassenzimmer, stellte ein Kreuz auf und stieg hinauf. Ich war fassungslos. Aller Worte beraubt. Christus am Kreuz hatte mir den Atem genommen. Es gab nichts mehr, was noch gesagt werden musste.

Ich konnte diese Gebeterfahrung lange Zeit nicht in Worte fassen, aber jedes Mal, wenn ich an das Schulgebäude dachte oder sogar davon träumte, war da das Kreuz im Klassenzimmer. Jedes Mal, wenn ich mich durch diese Türen hereinschob, erwartete Jesus mich und er sagte: «Dieser Ort gehört mir. Ich habe hier die Macht.» Der Baum des Lebens war gepflanzt worden. Durch seine Wurzeln wuchs das Reich Gottes in meine Erinnerungen.

Irgendwie hat mich diese Erfahrung auch mit Wert ausgestattet. Ich hörte ihn sagen: «Sie gehört zu mir. Ich bin für sie gestorben.» Die Gegenwart von Jesus an diesem Ort des Schmerzes wahrzunehmen, verwandelte meine Erfahrung in dieser Schule von Scham zu Sicherheit und Geborgenheit. Wenn ich in meiner Erinnerung einen der Räume in der Schule betrat, veränderte die Kraft des Kreuzes meine Gefühle in der Gegenwart völlig. Ich war dort jetzt sicher. Die Gegenwart Immanuels war die einzige Botschaft, die ich brauchte: Er war das letzte Wort. Mein inneres Erdbeben endete durch sein Dasein.

## Immanuel ist im Raum

Jahre später saß ich auf der *Advanced Formational Prayer Conference* in Ashland, Ohio, an einem runden Tisch Dr. Anne Halley gegenüber, einer Dozentin und Praktizierenden im Bereich der geistlichen Begleitung, die sich auf das Thema «Verbundenheit mit Gott» spezialisiert hat.<sup>7</sup> Das Licht der Neonröhren im Raum war stark, aber das Herbstlicht, das durch die Fenster hereinströmte, war noch stärker. An diesem Tag trug Anne einen blauen Pullo-

ver und ihr typisches warmes Lächeln. Es war das Jahr 2010. Anne sprach darüber, wie sich die Bindung an unsere erste Bezugsperson auch später noch auf unsere Beziehung zu Gott auswirkt. Während der Sitzung lud sie uns ein, die Frage zu stellen: «Jesus, wo bist du für mich in diesem Raum?»

Ich hatte das Gefühl, dass Jesus weit entfernt in einer Ecke saß, aber in seiner Aufmerksamkeit ganz nah bei uns war. Er wandte sich jedem von uns mit Freude zu. Tatsächlich wandte er sich auch mir voller Freude zu. Ich erlebte den Immanuel – Gott-mit-uns –, der meinen Blick voller Zärtlichkeit festhielt. Der Raum hörte auf, sich zu drehen. Mein Atem wurde tiefer. Meine Schultern entspannten sich. Mitten in einem vollen Konferenzraum veränderte sich mein Gefühl von «überfordert» zu «geerdet». *Christus ist hier*, dachte ich. *Er, der die Welt in seiner Hand hält, ist hier*. Als ich meine Wahrnehmung für die Gegenwart Immanuels öffnete, fühlte ich mich sicher, gesehen, getröstet und geborgen.

Was wäre, wenn wir eine so erdende Verbindung zu Gott erfahren könnten, dass wir uns in jedem Raum sicher fühlen, weil wir auf seine verankernde Gegenwart ausgerichtet sind? Wie wäre es, wenn wir lernten, an jeder Schwelle innezuhalten, tief durchzuatmen und zu fragen: «Jesus, wo bist du in diesem Raum?» Wenn wir dann den Raum betreten, gesellen wir uns zu dem Einen, der seine Kinder immer willkommen heißt.

An diesem Tag begann ich zu verstehen, was die Jünger in jener stürmischen Nacht auf dem See Genezareth begriffen: Friede ist eine Person, und wenn wir uns seiner Gegenwart bewusst sind, werden die Stürme der Angst gestillt. Ich lernte auch, dass es unsere wichtigste Aufgabe ist, uns dieser Wahrheit bewusst zu werden.

C. S. Lewis sagte: «Wir mögen die Gegenwart Gottes ignorieren, aber wir können uns ihr nirgends entziehen. Die Welt ist erfüllt von ihm. Er ist überall inkognito unterwegs. Und das Inkognito ist gar nicht so schwer zu durchdringen. Die eigentliche Arbeit besteht

darin, sich ihm zu widmen. Tatsächlich wach zu werden. Und noch mehr, wach zu bleiben.»<sup>8</sup>

Bruder Lorenz von der Auferstehung, der Autor der Briefe über Übungen zu Gottes Gegenwart, die zum Klassiker wurden, sagte: «Ich kann nicht verstehen, wie religiöse Menschen ohne die Übung der Gegenwart Gottes ein zufriedenes Leben führen können. Ich selbst ziehe mich so oft wie möglich mit ihm in die tiefsten Tiefen meiner Seele zurück, und solange ich mit ihm zusammen bin, fürchte ich mich vor nichts; aber die geringste Abkehr von ihm ist für mich die Hölle.»<sup>9</sup>

Dann fordert Bruder Lorenz uns auf, eine Gewohnheit daraus zu formen: «Am Anfang ist eine beharrliche Anstrengung nötig, um die Gewohnheit aufzubauen, ständig mit Gott zu reden und alles, was wir tun, auf ihn zu beziehen, aber mit ein wenig Sorgfalt bringt uns seine Liebe bald ohne jede Schwierigkeit dorthin.»<sup>10</sup>

In den letzten anderthalb Jahrzehnten habe ich mir diese Fragen täglich gestellt: Wie würden sich meine Ängste heute verändern, wenn ich Gottes Nähe, die Verheißung des Immanuel, tatsächlich wahrnehme? Wie wäre es, wenn ich mich sicher, gesehen, getröstet und geborgen fühlte, weil das Gesicht von Jesus mir immer zugewandt ist, immer aufmerksam, immer verbunden? Könnte ich mich wie ein Tänzer, der Pirouetten dreht und dabei immer fest auf die Uhr im hinteren Teil des Saals schaut, an der Gegenwart meines Immanuel orientieren und meine Augen auf den richten, der mir immer zugewandt ist?

Psychologen, die sich mit Bindungstheorie befassen, definieren sichere Bindung als eine Beziehung zwischen Kind und Bezugsperson, bei der ein festes Vertrauen auf Fürsorge gegeben ist. So begann auch ich mich zu fragen, wie ich den Aufbau einer sicheren Bindung zum allmächtigen Gott erleben könnte.

Immer wieder im Alten und Neuen Testament wird die Anwesenheit Gottes als Sicherheit für das Volk Gottes dargestellt, als Quelle

ihres Friedens, ihres Trosts und der Ermutigung, dass der Gott des Universums direkt neben ihnen wandelt.

In den Evangelien sehen wir, dass sich in der Gegenwart Jesu Lebensgeschichten verwandeln, Menschen satt werden, Tote auf-erstehen, Stürme still werden und die Dunkelheit vergeht. Die Atmosphäre im Raum verändert sich, wenn wir uns an der Gegenwart Christi orientieren.

Aber es gibt auch eine Frage, der wir uns stellen müssen, wenn wir eine sichere Bindung zu Gott suchen: Kann es sein, dass uns das Konzept des Immanuel so übermäßig vertraut ist, dass es sich in unserer logisch denkenden linken Gehirnhälfte festgesetzt hat? Dass es gar nicht dazu kommen kann, jemals zur Grundlage für unsere Sicherheit in der Welt zu werden? Anders ausgedrückt: Haben wir die Verheißung des Immanuel auf Distanz gehalten, weil sie uns so vertraut ist?

Stell dir vor, du hörtest folgende Bibelstellen zum ersten Mal:

«Fürchte dich nicht, denn ich stehe dir bei; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich mache dich stark, ich helfe dir, mit meiner siegreichen Hand beschütze ich dich!» (Jesaja 41,10)

«Ja, ich sage es noch einmal: Sei mutig und entschlossen! Lass dich nicht einschüchtern und hab keine Angst! Denn ich, der HERR, dein Gott, stehe dir bei, wohin du auch gehst.» (Josua 1,9)

Und dann sind da noch die letzten Worte, die der Immanuel sprach, bevor er in den Himmel auffuhr: «Ich bin immer bei euch, bis das Ende dieser Welt gekommen ist!» (Matthäus 28,20)

Dazu kommen noch unzählige andere Stellen in der ganzen Heiligen Schrift, in denen Gott uns einlädt, mit ihm zu gehen, seine Hand zu ergreifen und in sein Gesicht zu schauen. Irgendwann müssen wir uns fragen: Hat er das ernst gemeint oder war es nur ein schwacher Trost, den er uns hinwarf, bevor er in die himmlischen Gefilde entschwand?

Bruder Lorenz sah das nicht so. Er wurde durch das Bewusstsein von Gottes Gegenwart verändert, denn er hatte erfahren: «Man

braucht nicht sehr laut zu schreien; Gott ist uns näher, als wir denken.»<sup>11</sup>

Wie also werden wir wach für die Gegenwart Gottes? Wie orientieren wir unser Leben an der Verheißung des Immanuel, des lebendigen Christus, der neben uns geht?

Die Antworten auf diese beiden Fragen zu entdecken, ist das Ziel der Reise zwischen diesen beiden Buchdeckeln. Es ist auch die Reise zwischen Geburt und Tod. Zieh deine Wanderschuhe an. Nimm deinen Wanderstock in die Hand. Ich werde dich begleiten.

Ehe wir uns gemeinsam auf den Weg machen, gibt es noch einige praktische Tipps.

1. Unter [www.athirstforgod.com/the-Immanuel-promise/](http://www.athirstforgod.com/the-Immanuel-promise/) findest du Begleitvideos auf Englisch zu jedem Kapitel. Ich führe dich durch Gebetserfahrungen anhand der Heiligen Schrift, die sehr einfach gehalten sind. Du musst nur auf «Start» drücken.
2. Denk daran, dass Gott der Initiator ist. Er klopft an. Wir öffnen.
3. Stütz dich auf Ihn. Eines der wichtigsten Gebete, die ich zu beten gelernt habe, ist dieses: «Gott, ich habe in mir kein Verlangen nach dir. Bitte wecke es in mir.» Das bewahrt uns davor, in Botschaften stecken zu bleiben, die von Scham geprägt sind. Er ist der Geber aller guten und vollkommenen Gaben, auch des Verlangens, ihm näher zu sein und zu wachsen.
4. Mach langsam. Du wirst nicht benotet. Menschen wachsen am besten im Tempo der Beziehung.
5. Finde deine Leute. Denk nicht, dass du diese Arbeit allein machen musst. Vielleicht hast du bereits eine Gruppe, die mit dir auf diese Reise geht. Lest das Buch zusammen. Oder du kannst dich online der *Presence Project Community* anschließen und wir gehen gemeinsam.<sup>12</sup>

Der Himmel ist voll von Menschen, die in Gottes Gegenwart erwacht sind und sich dem Sohn zugewandt haben, als würden sie sich nach einem strengen Winter an ihm aufwärmen. Sie sind warm eingehüllt. Gehalten. Umarmt.

Wir leben hier auf der Erde mit dem kleinsten Blickpunkt auf das Göttliche, erfüllt von unaufhörlich plappernden Bedürfnissen, besessen von Sicherheit und mit dem Gewicht einer kaputten Welt auf unseren Schultern. Das Erwachen für die Nähe Immanuel ist ein Sich-Hineinlehnen, ein Lernen, ein Hinhören auf eine geflüsterte Einladung nach der anderen.

Die Erde ist voll von Fußabdrücken derer, die vor uns aufgebrochen sind, gähnend, sich streckend, aus dem Schlummer des Lebens erwachend, um mit unserem Immanuel mitzugehen. Die Liste ist lang: Paulus, St. Patrick, Teresa von Ávila, Johannes vom Kreuz, Bruder Lorenz, C. S. Lewis und so weiter und so fort. Im Laufe dieses Buches begleiten wir sie ein Stück auf ihrer Reise und hören, wie der Geist flüstert: «Wach auf, wach auf, komm und erwache aus deinem Schlaf.»

TEIL I

**UNSICHERE  
BINDUNG**

*Sehnsucht  
nach Immanuel*



# Deine ersten Bindungsgeschichten

Sowohl im Alten wie auch im Neuen Testament kommt häufig das Konzept der Adoption vor. Und das aus gutem Grund. Wir haben einen neuen *Abba*, eine Bundesbeziehung, die durch das Werk von Jesus am Kreuz mit Blut erkaufte und durch die Taufe sichtbar gemacht wurde. Aber der Weg zur Bindung an unseren neuen *Abba* ist steinig. Die Gründe dafür sind tiefgreifend: Wir bringen die Wunden aus der ursprünglichen Bindung zu unserer ersten Bezugsperson mit in unsere Beziehung zu Gott.

Warum fällt es uns so schwer, die Liebe unseres neuen himmlischen Vaters anzunehmen? Wir sind Töchter und Söhne des Allerhöchsten, aber dennoch suchen wir in allen möglichen Bereichen nach Liebe, Wertschätzung und Unterstützung. Wir sitzen außerhalb des Thronsaals und halten unsere Blechdose umklammert, während die Arme des Königs weit nach uns ausgestreckt sind. Immer weiter suchen wir nach alledem an den alten Orten, an denen wir früher unsere Bedürfnisse befriedigt haben.

Genau wie ein Adoptivkind brauchen auch wir gefühlt tausende Erfahrungen echter Zuneigung, bis wir glauben, dass die Adoption mehr ist als nur eine formale Zusage; sie ist eine immerwährende Einladung. Wir brauchen viele, viele Erlebnisse der «Einstimmung» und des Trostes, des Friedens und der Verbundenheit, bis wir es verstehen. Erst dann wird, wenn wir

Schmerzen erleiden, unsere erste Reaktion darin bestehen, nach Hause in die Arme unseres Vaters zu laufen. Wir müssen in die Liebe hineinwachsen.

Wir kommen nicht leer und offen in unsere Beziehung zu Gott, als unbeschriebene Blätter. Die Schiefertafel unserer Nervenbahnen wird nicht vom Wasser der Taufe sauber gewischt. Die Heilige Schrift war nicht unser erster Lehrer und auch der Kindergottesdienst baute auf schon zuvor erworbenen Informationen auf.

Zuerst müssen wir die Glaubenssätze ausfindig machen, die bereits in unserem Gehirn verankert sind.<sup>13</sup> Wir haben zum Beispiel vorgefasste Vorstellungen davon, wie Liebe aussieht. Diese Vorstellungen beruhen auf Tausenden von Sinneserfahrungen mit unseren Bezugspersonen – wie diese Liebe gegeben oder verweigert haben. Und die wurden zu grabentiefen neuronalen Bahnen, durch die alle anderen Gedanken hindurchmüssen.

Die meisten von uns haben Bindungswunden, komplizierte Souvenirs aus der Kindheit, und die daraus entstandene unsichere Bindung prägt unsere Fähigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen. Vielleicht haben wir Bibelstellen auswendig gelernt, die uns die richtigen Worte gaben, aber lange bevor wir die Antworten begreifen konnten, hatten die Antworten uns schon ergriffen. Die Geschichte der Liebe war in uns bereits geschrieben worden. Im Guten wie im Schlechten nehmen wir unsere Bindungsprägungen mit in jede Beziehung, die wir eingehen, sogar in unsere Beziehung zu Gott.

Viele von uns sind seit Jahrzehnten Christen und haben alles getan, was man als «guter Christ» so macht. Langsam haben wir unsere Erwartungen heruntergeschraubt. Als wir Christ wurden, sagte man uns, wir würden eine Beziehung, ein Abenteuer, eine große Liebesgeschichte erleben. Jetzt, nach Jahrzehnten im Dienst für Gott, sind wir müde. Die Beziehung fühlt sich bestenfalls wackelig und schlimmstenfalls nicht existent an. Wir fürch-

Die Seiten 29 – 284 sind nicht in dieser Leseprobe enthalten.

## Über die Autorin



Summer Joy Gross ist anglikanische Priesterin, Exerzitien-Leiterin und geistliche Begleiterin. Ihre Arbeit wird von der Überzeugung bestimmt, dass unsere Geschichten verändert werden können, wenn wir Gottes Einladung zur Verbindung annehmen. Sie lebt mit ihrem Mann, ihren drei Teenagern und ihrem Brittany-Spaniel in Georgia.



Stefan Kunz

**Jesus atmen**

*Die heilsame Kraft christlicher Meditation*

288 Seiten

ISBN 978-3-03848-283-3

Aufatmen bei Gott. Wer sehnt sich nicht danach? Doch können wir dies auch erlernen?

Autor Stefan Kunz hat in seiner langjährigen Tätigkeit als Pfarrer und Seelsorger zahlreiche Menschen dabei begleitet, die heilsame Kraft christlicher Kontemplation und Meditation kennenzulernen. In seinem neuen Buch hebt er ungeborgene Schätze der christlichen Tradition, die uns tiefer als jede Achtsamkeit in den Einklang und die Intimität mit Christus führen können. Praktisch und zugleich theologisch reflektiert zeigt Kunz auf kreative Weise verschiedene Wege dazu auf. Dabei verbindet er die Wunder der Schöpfung mit zentralen Themen der Botschaft Jesu.

Erfahren Sie, wie Sie neue geistliche Zugänge in Ihren Alltag integrieren und die Gegenwart Gottes erleben können.

Mit Meditationsübungen zum Anhören, gelesen vom Autor

fontis

Wo Gottes Gegenwart nicht nur geglaubt,  
sondern auch innerlich erlebt wird,  
können alte Wunden beginnen zu heilen.

Dieses Buch möchte genau das möglich machen: echte Nähe zu Immanuel («Gott mit uns») zu erfahren, auch dort, wo früh Erlebtes das Empfinden von Sicherheit und Angenommensein überlagert. Alltagsnahe geistliche Übungen und persönliche Einblicke der Autorin laden ein in eine stille Verwandlung, bei der das Herz lernt, sich wieder zu öffnen und neu zu vertrauen.

Die Autorin lässt biblische Verheißung und psychologisches Verständnis ineinandergreifen. Fachlich fundiert und zugleich lebensnah zeigt sie: Das menschliche Gehirn ist formbar. Jede Begegnung mit Gottes Liebe kann innere Muster neu ausrichten – bis es selbstverständlich wird, in seiner Nähe Heimat zu finden.

Eine Einladung, Gottes heilende Gegenwart  
nicht nur zu kennen, sondern in der Tiefe  
zu erfahren – mit allem, was ist.

fontis

[www.fontis-verlag.com](http://www.fontis-verlag.com)

ISBN 978-3-03848-301-4



9 783038 483014