

Stacy und John
ELDREDGE



*Weißt du nicht,
wie schön
du bist?*

Der persönliche Reisebegleiter zum Buch

BRUNNEN

Stacy und John Eldredge

Weißt du nicht, wie schön du bist?

Der persönliche Reisebegleiter zum Buch

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Captivating. A Guided Journal to Aid in Unveiling the Mystery of a Woman's Soul.

Copyright © 2005 by John Eldredge und Anastasi Eldredge.

Originalausgabe: Thomas Nelson, Inc., Nashville, Tennessee, USA.

All rights reserved.

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Markus Baum & Renate Hübsch

Bibelzitate folgen unterschiedlichen Übersetzungen
und sind wie folgt gekennzeichnet:

EÜ – Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift.

© 1980 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.

GN – Die Gute Nachricht. Die Bibel in heutigem Deutsch.

© 1982 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Hfa – Hoffnung für alle®, © 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung von *Fontis* – Brunnen Basel.

Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten.

L – Lutherbibel in der revidierten Fassung von 1984.

© 1985 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

RE – Revidierte Elberfelder Bibel.

© 1986 R. Brockhaus Verlag, Wuppertal.

4. Auflage 2016

© 2007 Brunnen Verlag Gießen

Umschlagfoto: GettyImages, AlexSava

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: DTP Brunnen

Herstellung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-7655-1396-1

Inhalt

Einführung	5
Kapitel 1 – Das Herz einer Frau	9
Kapitel 2 – Was uns nur Eva sagen kann	27
Kapitel 3 – Eine quälende Frage	49
Kapitel 4 – Verletzt	65
Kapitel 5 – Eine besondere Feindschaft	77
Kapitel 6 – Heilung für die Wunde	89
Kapitel 7 – Umworben	105
Kapitel 8 – Wenn Schönheit offenbar wird	123
Kapitel 9 – Den Mann in Adam wecken	145
Kapitel 10 – Mütter, Töchter, Schwestern	163
Kapitel 11 – Die kämpferische Prinzessin	177
Kapitel 12 – Eine unersetzliche Rolle	189
Zum Abschluss	203
Die Autoren	204
Bibliografie	205
Anmerkungen	206

Einführung

Herzlich willkommen – und herzlichen Glückwunsch. Sie haben dieses Buch gekauft – das zeigt, dass Sie hungrig sind. Sie wollen mehr entdecken und erfahren. Mehr von der Person, als die Gott Sie geschaffen hat. Mehr Heil- und Ganzwerden. Mehr von Gott. Denn zu ihm haben Sie Ja gesagt. Und Sie tun es weiterhin. Unser Wunsch ist es, dass Sie ihm in der Tiefe Ihres Herzens begegnen und dass Sie die Hoffnung, den Mut, das Heilwerden und die Freude einer Intimität erfahren, die nur Gott schenken kann.

Dies ist kein „Arbeitsbuch“ wie andere. Es gibt hier keine falschen Antworten. Nichts zum Ankreuzen. Sie brauchen nicht zu befürchten, dass Sie etwas falsch machen könnten. Wer will auch schon noch ein „Arbeitsbuch“? Arbeit haben wir schon genug. Und ein „Arbeitsbuch“ würde zudem eine falsche Botschaft senden. Es würde den Gedanken nahelegen, dass die Einsichten von *Weißt du nicht, wie schön du bist?* sich irgendwie bewältigen oder „erarbeiten“ ließen. So, dass man den eigenen Fortschritt messen könnte. Aber so ist es nicht. Es sind Einsichten, die man mit sich tragen und betrachten muss. Einige muss man willkommen heißen. Andere in die Tat umsetzen. Wieder andere zur Seite legen, um später noch einmal darauf zurückzukommen.

Dieses Buch will Sie auf dieser Reise begleiten.

Es will Ihrem Herzen Raum geben.

Und Worte sind die Stimme des Herzens.

Die Auszüge aus *Weißt du nicht, wie schön du bist?* und die vertiefenden Fragen wollen Sie auf Ihrer Reise zu Ihrem Herzen unterstützen. Diese Reise ist zugleich eine Reise zum Herzen Gottes. Auf den Seiten dieses Buches gibt es Raum, damit Sie zum Ausdruck bringen können, was Ihre Seele bewegt. Schreiben Sie nicht mit dem Gedanken daran, was andere wohl dazu sagen würden. Diese Seiten sind für Sie und für Gott gedacht, für niemanden sonst.

Wenn Sie die Reise zu Ihrem Herzen in einer Gruppe von Freundinnen unternehmen, können Sie natürlich etwas von dem mitteilen, was Sie bewegt. Natürlich nur, was Sie gern mitteilen wollen. Auch hier gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“. Wir sind gemeinsam auf dieser Reise. Und es ist erstaunlich, wie viele Gemeinsamkeiten wir dabei entdecken – in unseren Ängsten und Zweifeln, in unseren Gefühlen und in den Erfahrungen, die wir machen.

Wenn Sie dieses Buch zur Grundlage von Gesprächen in Ihrer Gruppe machen, geraten Sie nicht unter Leistungsdruck. Sie müssen nicht alle Fragen ansprechen. Nehmen Sie die, die Ihnen am wichtigsten sind. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Antworten. Hören Sie aufeinander. Öffnen Sie einander Ihr Herz. Gehen Sie das Risiko ein, sich verwundbar zu machen. Das ist leichter, wenn ganz klar abgemacht ist, dass alles, was in dieser Gruppe zur Sprache kommt, vertraulich ist und nicht nach außen dringt.

*Wir sind alle
auf einer Reise,
ob wir es wissen
oder nicht.
Auf einer Reise
des Werdens*



Es ist ein großes Geschenk, wenn Sie einen Schutzraum haben, in dem Ihr Herz sich so zeigen darf, wie es ist. Denn Ihr Herz ist wichtig. Egal, wie Sie dieses Buch nutzen, ob für sich allein mit Gott oder mit einer Gruppe, lassen Sie zu, dass etwas von Ihrem Herzen sichtbar wird. Lassen Sie sich Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Werden Sie still. Bitten Sie Gott, dass sein Geist Sie leitet und Sie hören und erkennen, was er Ihnen sagen will.

Diese Einladung ist ernst gemeint. Sie kommt von Gott selbst. Und sie ergeht immer aufs Neue: in seiner Gegenwart zu verweilen und ihn immer besser kennenzulernen. Sich selbst immer besser zu erkennen. Immer mehr Sie selbst zu werden – und zugleich immer mehr ihm zu gehören.

Henri Nouwen schreibt in *Du bist der geliebte Mensch*: „Das geistliche Leben ist nicht einfach eine Weise, zu sein, sondern es ist eine Weise, zu werden.“ Wir wünschen uns, dass dieses Buch Ihnen hilft, die Frau zu werden, die Sie im Tiefsten sind. Und dass Sie erfahren: Je mehr Sie Gott suchen, umso näher kommt er Ihnen. Bitten Sie ihn darum. Und dann warten Sie zuversichtlich, dass es geschieht. Er wird kommen. Denn er hat es versprochen. Es ist seine größte Freude.

Stacy Eldredge

Mein Herz schlägt für Jerusalem,
darum kann ich nicht schweigen.
Ich halte mich nicht zurück,
bis Gottes Hilfe über der Stadt aufstrahlt wie die Morgensonne,
bis ihre Rettung aufleuchtet wie ein heller Schein in der Nacht.
Dann sehen alle Völker, wie der Herr dir Recht verschafft, Jerusalem,
und ihre Könige bestaunen deinen neuen Glanz [*deine Schönheit*].
Du wirst einen neuen Namen tragen,
der Herr selbst wird ihn dir geben.
Ein Schmuckstück wirst du sein, das der Herr in seiner Hand hält
wie ein König seine Krone [*die Krone der Schöpfung*].
Man nennt dich nicht länger „die verstoßene Frau“
und dein Land nicht „die Verlassene“.
Nein, du heißt dann „meine Liebste“
und dein Land „die glücklich Verheiratete“.
Denn der Herr wird dich lieben und sich über dich freuen,
und dein Land wird nicht mehr vereinsamt sein ...
Wie ein Bräutigam sich an seiner Braut freut [*sie umwirbt, sie genießt*],
so wird dein Gott sich über dich freuen.

Jesaja 62,1-5 (Hfa – Ergänzungen durch den Autor)

I

Das Herz einer Frau

Sometimes it's hard to be a woman ...
(Eine Frau zu sein ist manchmal ganz schön schwer ...)

TAMMY WYNETTE, STAND BY YOUR MAN¹



Du gehörst zu den Wildblumen
Du gehörst in ein Boot auf hoher See
Du gehörst in die Arme deines Geliebten
Du gehörst dahin, wo du frei bist

TOM PETTY, WILDFLOWERS²

*I*ch liebe diesen Satz „Sometimes it's hard to be a woman“ aus dem alten Tammy-Wynette-Song. Das nenne ich eine Untertreibung! Sicher, es gibt oft, sehr oft Zeiten, in denen es auch schwer ist, ein Mann zu sein. Und doch leben wir als Frauen heute in einer Zeit, in der der Druck von außen und der Druck von innen, das Leben als Frau bestmöglich zu gestalten, enorm und erbarmungslos geworden ist. Manchmal ist es schwerer, eine Frau zu sein.

Willkommen. Willkommen als eine geliebte Tochter Gottes. Sie dürfen zur Ruhe kommen. Hier sind Sie unter Freundinnen. Bevor Sie zum Federhalter greifen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit. Bitten Sie Gott um seine Gegenwart; bitten Sie ihn, Ihre Gedanken und Gefühle zu leiten und Ihr Leben und Ihr Herz zu berühren und zu gestalten. Er ist es ja, der Ihnen Ihr Herz gegeben hat, das Herz einer Frau. Er kennt uns. Er kennt und versteht die Geschichte unseres Lebens – viel besser als wir selbst. Und er kennt auch die Sehnsucht in unserem Herzen in all ihren so persönlichen Einzelheiten. Er hat uns diese Sehnsucht gegeben. Darum: Bitten wir ihn darum, dass er kommt und uns in unserer Suche leitet und begleitet.

Fenster zu Ihrem Herzen

Wir beide lieben Filme, weil sie so direkt zu unserem Herzen sprechen. Nicht umsonst hat Jesus Geschichten erzählt. Er tat es, um die Herzen der Menschen zu erreichen. Im Buch haben Sie gelesen: „Beobachten Sie, was kleine Mädchen spielen, und wenn Sie können, erinnern Sie sich: Wovon haben Sie als kleines Mädchen geträumt? Überlegen Sie, was für Filme Frauen lieben. Hören Sie in sich selbst hinein und fragen Sie sich mit Blick auf Frauen, die Sie kennen: Wovon sehnt sich eine Frau? Wovon träumt sie?“

Vielleicht ist es hilfreich, sozusagen als Starthilfe am Beginn dieser Reise, wenn Sie sich einen oder zwei Ihrer Lieblingsfilme ansehen. Und dabei versuchen herauszufinden, warum Sie gerade diesen Film mögen. Was rührt er in Ihnen an? Wenn Sie mögen, notieren Sie sich einige Stichworte.

☞ Blättern Sie noch einmal Kapitel 1 in *Weißt du nicht, wie schön du bist?* durch. Haben Sie sich etwas unterstrichen? Was hat Sie besonders angesprochen oder spricht Sie jetzt an?

☞ Was irritiert Sie? Gibt es Aussagen, mit denen Sie Mühe haben?

Lebendig werden

Erinnern Sie sich an die Schilderung der nächtlichen Kanufahrt zu Beginn des Kapitels (S. 15-18), an die Schönheit dieser Fahrt und an die gefährliche Wendung, die sie nahm.

„Wir schafften es. Er schaffte es. Ich schaffte es. Wir waren der Herausforderung gewachsen, gemeinsam. Sie hatte mir alles abverlangt, ich war mit meiner Familie und für meine Familie gefordert gewesen, ich war umgeben von wilder, glitzernder Schönheit, und es war, nun ja, irgendwie *gefährlich* – und all das zusammen verlieh diesen Stunden etwas ... Transzendentes, Überirdisches.“

☞ Haben Sie etwas Ähnliches erlebt? Erinnern Sie sich an eine Zeit in Ihrem Leben, in der Sie sich lebendig fühlten – lebendig als Frau? Was für eine Situation war das? Welche Menschen spielten eine Rolle? Wie fühlten Sie sich?

*Und es kam der Tag,
da das Risiko,
in der Knospe zu verharren,
schmerzlicher wurde,
als das Risiko zu blühen.
Anaïs Nin*

☞ Wann haben Sie zum ersten Mal bemerkt, dass Sie kein Mädchen mehr waren, sondern eine Frau? Gab es einen Meilenstein? Irgendein besonderes Ereignis?

☞ Haben Sie heute das Gefühl, eine erwachsene Frau zu sein? Gibt es Stellen in Ihrer Seele, an denen Sie sich noch sehr klein fühlen?

„Bücher über die Wiederentdeckung der *Männlichkeit* gibt es zurzeit in wachsender Zahl. Aber was den Weg zur *Weiblichkeit* angeht, so scheint es herzlich wenig weise Ratgeber zu geben. Oh, wir sind bestens im Bilde über die *Erwartungen*, die von unseren Familien, unseren Gemeinden und von unserer Kultur an uns gestellt werden. Es gibt massenhaft Anleitungen, was Sie alles *tun* sollten, um eine gute Frau zu sein. Aber das ist nicht dasselbe wie das Wissen, was die Reise zur echten Weiblichkeit erfordert oder auch nur das Wissen, wohin die Reise eigentlich geht.“

☞ Mit welchen Erwartungen an Sie als Frau sehen Sie sich konfrontiert? Inwiefern erfahren Sie das als Druck oder Belastung?

„Die Kirche ist in der Vergangenheit ein Teil des Problems gewesen. Ihre Botschaft an Frauen war in erster Linie: ‚Ihr seid da um zu dienen. Im Kindergarten, in der Küche, in eurem Haushalt, an eurem Wohnort.‘ Ganz im Ernst: Halten Sie sich mal die Frauen vor Augen, die in der Kirche als Vorbilder für Weiblichkeit gelten. Sie sind freundlich, sie machen sich nützlich, sie sind hilfsbereit, sie sind diszipliniert, sie sind bescheiden – und sie sind *müde*.“

☞ Führen Sie sich einige kirchlich engagierte Frauen vor Augen, die Sie kennen. Welche Botschaft vermitteln sie darüber, was eine Frau ausmacht? Welches Bild von Frausein strahlt aus ihrem Leben?

Unsichtbar, unumworben, unsicher

„Ich weiß, dass ich nicht allein bin mit diesem nagenden Gefühl, eine Versagerin zu sein, mit dem Gefühl, *als Frau* nicht gut genug zu sein. Alle Frauen, die ich je getroffen habe, kennen dieses Gefühl. Es ist schlimmer als nur das Gefühl, dass das, was man *tut*, nicht den Anforderungen genügt. Es ist ein allgegenwärtiges Bauchgefühl, irgendwie als Person nicht richtig zu *sein*. *Ich bin nicht genug*, und zur selben Zeit *ich bin allzu ...*“

☞ Kennen Sie dieses Gefühl? Empfinden Sie es heute auch noch? In welchen Situationen?

„Das Ergebnis ist Scham, die universelle Begleiterin jeder Frau. Sie verfolgt uns, sie klebt uns an den Fersen, sie nährt unsere abgründige Furcht, dass wir am Ende womöglich verlassen und allein dastehen. Auf jeden Fall wäre das Leben nicht so kompliziert, wenn wir nur bessere Frauen wären – was immer *das* dann bedeutet. Stimmt's?“

☞ Kennen Sie diese heimliche Überzeugung, Sie müssten nur irgendwie *besser* sein, es *richtiger* machen, dann wäre das Leben nicht so schwierig? Wie müsste dieses *besser* oder *richtiger* aussehen?

„Warum erscheinen unsere Tage so bedeutungslos, warum sind sie anstatt von Leidenschaft und Abenteuer nur von Pflichten und Anforderungen erfüllt? Wir fühlen uns *unsichtbar* – selbst die, die uns am nächsten stehen, nehmen uns nicht richtig wahr. Wir fühlen uns *unumworben* – niemand bringt die Leidenschaft oder den Mut auf, um uns zu werben und jenseits des Durcheinanders die Frau zu

entdecken, die in uns steckt. Und wir fühlen uns *unsicher* – unsicher im Hinblick darauf, was es eigentlich heißt, eine Frau zu sein; unsicher, was echte Weiblichkeit bedeutet; unsicher, ob wir sie tatsächlich besitzen oder jemals besitzen werden.“

☞ Unsichtbar, unumworben, unsicher – treffen diese Beschreibungen auf Ihr Leben (vielleicht in Teilbereichen) zu? Wo und von wem werden Sie als Frau in Ihrer eigenen Persönlichkeit wahrgenommen?

„Unsere gravierenden Mängel sind uns nur zu bewusst, und so strafen wir unser Herz mit Verachtung dafür, dass es nach mehr verlangt. O ja, wir sehnen uns nach Nähe und nach Abenteuer; wir wollen die begehrte Schöne in einer großen Geschichte sein. Aber diese Sehnsüchte tief in unserem Herzen erscheinen uns als Luxus, den eigentlich nur solche Frauen verdienen, die ihr Leben allein auf die Reihe kriegen. Uns anderen bleibt nur die Botschaft einer herzlosen Kultur oder aber einer herzlosen Kirche: *Strengt euch halt mehr an.*“

☞ „Streng dich halt mehr an“ – wo lebten oder leben Sie nach diesem inneren Befehl?

Das Herz einer Frau

„Und mit all den gängigen Ermahnungen verfehlen wir den wichtigsten Punkt. Wir übersehen, was das *Herz* einer Frau ausmacht.

Und das ist ein gewaltiger Mangel, denn das Herz ist entscheidend. ‚Mehr als alles hüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus‘ (Sprüche 4,23; EÜ). Mehr als alles.

Gott hat Sie geschaffen – *als Frau*. ‚Gott schuf den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie‘ (1. Mose 1,27; EÜ). Was auch immer es bedeutet, Abbild Gottes zu sein, jedenfalls verkörpern Sie dieses Abbild *als Frau*. Weiblich. So und nicht anders sind Sie Gottes Ebenbild. Ihr weibliches Herz ist bei seiner Erschaffung mit der größten überhaupt denkbaren Würde ausgestattet worden: Es spiegelt Gottes Herz wider. Sie sind Frau mit jeder Regung Ihrer Seele, im tiefsten Grund Ihres Seins. Wenn Sie also herausfinden wollen, was Gott im Sinn hatte, als er die Frau als sein Abbild geschaffen hat – sprich: als er *Sie* als Frau geschaffen hat –, dann beginnt diese Reise bei Ihrem Herzen.“

☞ „Das Herz ist entscheidend.“ Ihr Herz, das Herz einer Frau, ist entscheidend. Was löst diese Aussage in Ihnen aus?

Umworben werden

Hören Sie in Ihr eigenes Herz hinein. Fragen Sie Freundinnen, wonach sie sich im Tiefsten sehnen. Wir sind überzeugt, dass jede Frau sich im Grund ihrer Seele drei Dinge ersehnt: umworben zu werden, eine entscheidende Rolle in einem großen Abenteuer zu spielen und in ihrer ureigenen Schönheit erkannt zu werden.

☞ Entdecken Sie etwas von diesen Sehnsüchten auch in Ihrem Herzen? Vielleicht verborgen? Wie würden Sie Ihre tiefste Sehnsucht als Frau beschreiben?

„Der Wunsch umworben zu werden steckt tief im Herzen jeder Frau. Aber die meisten von uns schämen sich dafür. Wir spielen ihn herunter. Wir behaupten, so wichtig sei uns das nun auch wieder nicht. Wir sind schließlich Frauen des 21. Jahrhunderts – stark, unabhängig, begabt, vielen Dank. Hmmm ... und wer kauft eigentlich all diese Liebesromane?“

☞ Würden Sie zustimmen? Was tun Sie, um diese Sehnsucht nicht hochkommen zu lassen? Warum ist es zuweilen so schwierig, sie zuzulassen?

*„Ich werde dich finden –
egal, wie lange es dauert.
Egal, wo du auch bist –
ich werde dich finden.“*

*Nathaniel zu Cora
in „Der letzte Mobikaner“*

☞ Machen Sie sich einmal bewusst, welche Geschichten Sie lieben. Was haben Sie als Kind gespielt? Welche Rollen haben Sie im Spiel erprobt? Wovon haben Sie geträumt? Welche Filme haben Sie zutiefst angerührt? Was können Ihnen diese Dinge darüber verraten, was Sie sich zutiefst wünschen?

Auf dem Weg zum Geheimnis Ihres Herzens

Gott ist ein Meister im Geschichtenerzählen. Er tut es, um unsere Vorstellungskraft anzusprechen und unser Herz zu erreichen. Es hat einen Grund, einen geistlichen Grund, dass Sie gerade die Filme, Geschichten, Rollen mögen, die Sie mögen. Nehmen Sie sich doch in diesem Monat Zeit, diese Geschichten wiederzuerleben zu lassen. Machen Sie einen Kinoabend, lesen Sie das alte Buch noch einmal. Vielleicht tun Sie es zusammen mit einigen Freundinnen.

„Wenn wir klein sind, möchten wir für jemanden – am liebsten für Papa – ein Schatz sein. Wenn wir erwachsen werden, wandelt sich dieser Wunsch allmählich zu der Sehnsucht, als Frau begehrt, gewollt, geschätzt zu werden.

Nun ist leidenschaftliche Liebe natürlich nicht alles, was sich eine Frau ersehnt, und uns liegt es fern zu behaupten, dass eine Frau die Bedeutung ihres Daseins daran festmachen sollte, ob sie von einem Mann geliebt wird oder nicht. Und doch geht es darum, diese Sehnsucht in sich zu erkennen. Spüren Sie, dass Sie das wollen? Geliebt und begehrt werden, oberste Priorität für einen Menschen sein? Die meisten frauentypischen Süchte entwickeln sich dort, wo wir uns nicht geliebt und übersehen vorkommen. Irgendwo tief im Innern, vielleicht im Herzen versteckt oder begraben, möchte jede Frau wahrgenommen, gewollt, begehrt werden. Wir sehnen uns nach romantischer Liebe.“

☞ Wie zeigt sich diese Sehnsucht bei Ihnen? Oder, wenn sie sich nicht zeigt, fragen Sie sich einmal: Warum nicht? Gab es sie nie? Oder gibt es Gründe dafür, dass Sie sie verloren haben?

Weitere Bücher von John Eldredge

Finde das Leben, von dem du träumst

Warum es sich lohnt, auf die Stimme des Herzens zu hören

272 Seiten, Taschenbuch; ISBN 978-3-7655-4039-4

Der ungezähmte Christ

272 Seiten, Taschenbuch; ISBN 978-3-7655-4138-4

Mach mich stark fürs Leben

Was nur Väter ihren Kindern geben können

64 Seiten, Taschenbuch; ISBN 978-3-7655-3854-4

Der ungezähmte Mann

Auf dem Weg zu einer neuen Männlichkeit

288 Seiten, gebunden; ISBN 978-3-7655-1840-9

Du sprichst zu meinem Herzen

Notizen aus meinem Alltag mit Gott

240 Seiten, Taschenbuch; ISBN 978-3-7655-4137-7

Mehr als alles hüte dein Herz

In Gottes Liebe aufatmen

112 Seiten, gebunden; ISBN 978-3-7655-1978-9

JOHN ELDREDGE / BRENT CURTIS

Ganz leise wirbst du um mein Herz

Wie Gott unsere Sehnsucht stillt

272 Seiten, Taschenbuch; ISBN 978-3-7655-4091-2

BRUNNEN VERLAG GIESSEN

www.brunnen-verlag.de