

Maria Luise Prean-Bruni  
mit Constanze Nolting

# Lola Gola

Loslassen – Gott lassen

**SCM R.Brockhaus**

Die Edition **A U F | A T M E N**

erscheint in Zusammenarbeit  
zwischen dem SCM R.Brockhaus Verlag  
und dem SCM Bundes-Verlag  
Herausgeber: Ulrich Eggers

Die Bibelzitate sind, soweit nicht anders angegeben, entnommen aus: Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2005 by Hänssler Verlag, D-71087 Holzgerlingen.

Wo abweichend davon andere Übersetzungen verwendet wurden, sind sie jeweils mit den entsprechenden Abkürzungen hinter den Bibelstellen gekennzeichnet:

ELB = Revidierte Elberfelder Bibel © 1985/1991/2006, SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag, Witten

L = Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

© 2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Umschlag: Dietmar Reichert, Dormagen

Satz: Satz & Medien Wieser, Stolberg

Druck: CPI-Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-417-26257-5

Bestell-Nr. 226.257

# INHALT

Einleitung .....	7
1. Der Gott, der mich will .....	11
2. Der Gott, der zu mir spricht .....	16
3. Der Gott, der mich ermutigt .....	28
4. Der Gott, der mich liebt .....	39
5. Der Gott, der mir neue Kraft gibt .....	49
6. Der Gott, der mich segnet .....	60
7. Der Gott, der mich motiviert .....	75
8. Der Gott, an dem ich meine Lust haben kann .....	87
9. Der Gott, auf den ich mich verlassen kann .....	93
10. Der Gott, der mir vergibt .....	100
11. Der Gott, der mich führt .....	117
12. Der Gott, der mich erzieht .....	128
13. Der Gott, der meine Worte ernst nimmt .....	140
14. Der Gott, der mich frei macht .....	148
15. Der Gott, der mir sein größtes Geheimnis offenbart .....	155
16. Der Gott, der mich in die Demut führt .....	163
17. Der Gott, der mir eine neue Identität gibt .....	181
18. Der Gott, der meinen Glauben erweitert .....	190
19. Der Gott, der mich zu einem Überwinder macht .....	203

*Ich widme dieses Buch meinen drei von  
Gott gegebenen Kindern in Uganda:*

*Richard, Patrick und Angel.*

*Durch ihr Kommen in mein Leben habe ich die Liebe, die  
Gegenwart und das Wirken Gottes wieder ganz neu erfahren.*

## Einleitung

Als ich vor einigen Jahren in einer Stadt ein Seminar hielt, wurde ich zu einer Familie gerufen, deren Mutter sehr gestresst war und die mit ihrem Leben nicht mehr richtig zurechtkam. Die Kinder hofften, dass sie ihr Leben Jesus übergeben würde. Als ich dann mit ihr sprach und ihr erklärte, was es bedeutet, sein Leben Gott zu geben, meinte sie nur: »Maria, es tut mir leid, aber ich habe ohne Jesus schon genug Probleme.« Daraufhin antwortete ich ihr: »Du hast mich missverstanden. Wenn du Jesus in dein Leben aufnimmst, dann kommt *er* mit seinem Auferstehungsleben in dich hinein und wird *in* dir, *mit* dir und *durch* dich sein Leben leben und deine Probleme lösen.« Das leuchtete ihr ein und sie übergab ihr Leben Jesus. Sie betete ganz einfach: »Herr Jesus, ich erkenne, dass du der Sohn Gottes bist. Ich glaube, dass du stellvertretend für mich am Kreuz gestorben bist; ich öffne dir mein Herz und bitte dich, dass du als mein Erlöser, mein einziger Herr und Meister, als meine Gerechtigkeit und als meine Hoffnung auf Herrlichkeit in mein Leben kommst.«

Ich musste diese Stadt am nächsten Tag verlassen. Nach zwei Jahren begegnete mir die Frau bei einer Konferenz und rief nur: »Maria, es funktioniert!« Ich hätte die Frau kaum wiedererkannt. Sie sah so sprühend und voll des Lebens aus. Und dann erzählte sie mir, dass Jesus wirklich ihr Leben geworden sei und er *in* ihr, *mit* ihr und *durch* sie das Leben meistere.

Diese Frau hat die ganze Last ihres Lebens auf Gott abgewälzt und durfte erleben, dass das Wort aus Matthäus 11,28 die Wahrheit ist: *Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.*

Mir begegnen immer wieder Christen, die am Ende sind, die verzweifelt sind. Ich vertraue, dass dieses Buch in dein Herz spricht und dir den Weg in das Licht, in die Freiheit und in die Freude weist. Je mehr und je öfter du das Alte *loslässt*, Gott in dein Leben *hineinlässt*

und du dich auf ihn *verlässt*, desto mehr wird dein Leben ein starkes Fundament bekommen.

Wer sich auf ein Leben mit Gott eingelassen hat oder einlassen will, der wird bald erkennen, dass vieles im Reich Gottes anders funktioniert als in der Welt. Im Reich Gottes werden die Letzten die Ersten sein. Hier gilt: Gib und du wirst empfangen! Sieg kommt aus der Niederlage und Leben aus dem Tod.

Die einzelnen Kapitel in diesem Buch orientieren sich jeweils an einer Eigenschaft Gottes. Nach einigen einführenden Bibelversen werde ich dir aufzeigen, welches Geschenk und welche Chance hinter dem jeweiligen Wesenszug Gottes stehen, wenn wir ihm in unserem Leben Raum geben. Doch dazu müssen wir anderes – falsche Glaubensüberzeugungen, Gewohnheiten, Einstellungen etc. – aufgeben und loslassen. Nur so sind unsere Hände leer, um zu empfangen. Daher findest du im Anschluss einige Fragen, die dir helfen sollen, das Gelesene auf dein eigenes Leben anzuwenden, und ein Gebet, das du so oder so ähnlich sprechen kannst. Schließlich habe ich mir für jedes Kapitel eine praktische Übung überlegt, damit du aktiv werden kannst und dir das Loslassen leichter fällt.

Natürlich kannst du die einzelnen Kapitel auch mit einem guten Freund oder einer Kleingruppe durchlesen und dich mit ihnen über die Fragen austauschen. Es hilft, wenn ihr euch gegenseitig unterstützt und an das erinnert, was ihr euch vorgenommen habt.

An dieser Stelle möchte ich ganz besonders den Menschen danken, die mir geholfen haben, dieses Buch zu schreiben, vor allem meiner Sekretärin und »Managerin« Margrit Schulze, die viele Botschaften getippt hat und mir auch in ihrer Freizeit zur Verfügung stand, meiner Koautorin Constanze Nolting und allen Mitarbeitern beim R. Brockhaus Verlag, die die Kapitel überarbeitet haben und gemeinsam dieses Buch entstehen ließen.

Ich wünsche jedem Leser die Offenbarung der Erkenntnis, dass die Wahrheit, die frei macht, die Liebe, die heilt, und das Leben, das erfüllt, die Person Jesus Christus ist.

In der Freude am Herrn,  
*Maria Luise Prean-Bruni*

# 1. Der Gott, der mich will

*Wenn selbst Vater und Mutter mich verlassen, wird doch der Herr mich aufnehmen.*

PSALM 27,10

*Du hast alles in mir geschaffen und hast mich im Leib meiner Mutter geformt. Ich danke dir, dass du mich so herrlich und ausgezeichnet gemacht hast! Wunderbar sind deine Werke, das weiß ich wohl. Du hast zugesehen, wie ich im Verborgenen gestaltet wurde, wie ich gebildet wurde im Dunkel des Mutterleibes. Du hast mich gesehen, bevor ich geboren war. Jeder Tag meines Lebens war in deinem Buch geschrieben. Jeder Augenblick stand fest, noch bevor der erste Tag begann.*

PSALM 139,13-16

*So spricht der Herr, der dich geschaffen und gebildet hat und dir vom Mutterleib an beisteht: »Hab keine Angst, Jakob, mein Diener, den ich erwählt habe.«*

JESAIA 44,2

*Der Herr hat mich von meiner Geburt an berufen; im Mutterleib hat er mich beim Namen gerufen.*

JESAIA 49,1B

Für einen Augenblick war es still im Himmel und Gott lächelte, denn er hatte gerade einen wunderbaren Gedanken gehabt. Eben noch hatte der Lobpreis der Engel und himmlischen Heerscharen die unendlichen Weiten der Ewigkeit durchdrungen und Gottes Herz mit Freude und Wohlgefallen erfüllt. Doch dieser eine Moment der Stille hatte ausgereicht, um den Schöpfer noch viel glücklicher werden zu lassen, als er es ohnehin schon war. Plötzlich wusste er, dass er heute etwas erschaffen würde, das unvergleichlich schön und besonders war. Gewiss, er hatte schon viele Menschen gemacht, aber nun hatte er eine ganz einzigartige Idee. Voller Vorfreude schloss er die Augen und stellte sich das geplante Menschenkind vor. Alles



an ihm sollte ganz neu und gut sein – eben so, wie es dem Allmächtigen am besten gefiel. Ein perfekter Körper, das Gesicht ähnlich vielen anderen Menschengesichtern, aber doch einzigartig. Seine Familie, seine Begabungen und Fähigkeiten – in einer ganz neuen Zusammenstellung, dazu genau der Schuss an Intelligenz, den das Menschenkind brauchen würde. Gott jubelte innerlich über seinen genialen Einfall. Und der Schöpfer hatte auch schon darüber nachgedacht, was der neue Mensch mit eben dieser Kombination an Aussehen, Gaben und Herkunft am sinnvollsten mit seinem Leben anfangen könnte. Es war der perfekte Plan. Zufrieden und glückserfüllt beugte Gott sich vor und hauchte seinen Atem auf die Erde.

Das war exakt der Moment, in dem dein Leben entstanden ist. In all den Jahren, während derer du bereits auf dieser Erde lebst, ist seitdem viel passiert. Ohne Zweifel gab es schon viele Menschen, die dir das ausreden wollten, was du eben gelesen hast. Vielleicht hast du trotz all der Meckerer, der Umstände und Widrigkeiten in deinem Leben diese Einstellung behalten und weißt genau: »Ja! Ich bin ein wunderbarer Gedanke Gottes! Mein Leben hat ein Ziel und



*Tatsache ist, dass Gott jeden Menschen so liebt, als wäre er der einzige Mensch der Welt.*

Gott liebt mich so sehr, dass ich gar keine Worte dafür finden kann ...« Vielleicht aber hast du mehr das Gefühl, ein Zufallsprodukt – oder noch schlimmer, ein Fehler oder Versehen deiner

Eltern – gewesen zu sein, und es kommt dir vor, als leuchte der dicke Stempel »unerwünscht« direkt auf deiner Stirn.

Vielleicht bist du auch mit einer Behinderung oder einem anderen Handicap geboren und das Schönheitsideal der heutigen Zeit gaukelt dir vor, du wärest hässlich und störend. Besondere Gaben und Fähigkeiten? Die haben vielleicht die großen und berühmten Leute, die Vorzeige-Menschen, denen scheinbar alles gelingt. Aber du? Du kannst doch kein geliebtes Kind Gottes sein, oder? So oder so ähnlich denkst du vielleicht manchmal. Tatsache ist, dass Gott,

unser Vater im Himmel, wirklich jeden Menschen so liebt, als wäre er der einzige Mensch der Welt.

Ich persönlich habe auch sehr lange in meinem Leben geglaubt, dass ich ein Problem bin: Mit meinem Kommen habe ich eine unglückliche Ehe gestiftet, ich war unerwünscht und hatte oft das Gefühl, dass es besser gewesen wäre, wenn ich nie auf die Welt gekommen wäre. Deshalb habe ich während meiner Kindheit und Jugendzeit immer versucht, ganz brav zu sein und alles richtig zu machen. Schon früh habe ich begonnen, meiner Mutter kleine Briefe zu schreiben, in denen ich ihr gedankt habe, dass sie mich geboren hat und sich gegen eine Abtreibung entschieden hat. Diese Briefe wurden schweigend von ihr angenommen, was mich in meiner Meinung über mich noch bestätigt hat.



*Ich bin ein gewolltes und geliebtes  
Kind des Vaters im Himmel –  
ganz egal was ich leiste oder erbringe.*

Schon früh habe ich begonnen, meiner Mutter kleine Briefe zu schreiben, in denen ich ihr gedankt habe, dass sie mich geboren hat und sich gegen eine Abtreibung entschieden hat. Diese Briefe wurden schweigend von ihr angenommen, was mich in meiner Meinung über mich noch bestätigt hat.

Als ich dann Christin wurde, war meine Beziehung zu Gott zunächst ganz ähnlich: Ich wollte eine gute Katholikin sein, besuchte jede nur mögliche Messe und strengte mich besonders an, um Gott zu gefallen. Trotzdem fand ich mich niemals gut genug, ich dachte nicht, dass Gott je mit mir zufrieden sein könnte. Erst im Erwachsenenalter, viele Jahre später, drangen die Bibelworte in mein Herz, die mir versicherten, dass ich ein gewolltes und geliebtes Kind des Vaters im Himmel bin – ganz egal was ich leiste oder erbringe. Als eine Seelsorgerin sagte, ich solle jeden Tag damit beginnen, in den Spiegel zu schauen und laut zu sagen: »Herr, du musst einen wunderbaren Tag gehabt haben, als du mich geschaffen hast!«, konnte ich diese Worte zuerst noch nicht einmal über die Lippen bringen, so gelogen kamen sie mir vor. Aber ich habe mir diese Wahrheit immer wieder und wieder laut vorgesagt, bis sie schließlich die lebenslangen Lügen verdrängten, die ich bis dahin geglaubt hatte.

## Lola Gola – Was musst du loslassen?

Es ist die Wahrheit, dass du ein kostbares und geliebtes Geschöpf Gottes bist. Du bist von ihm geplant und gewollt, er hat dich erschaffen und möchte, dass du auf dieser Erde dein Leben gestaltest.

Überlege, welche falschen Gedanken du über dich hast – z. B. dass du nicht gewollt bist und dass dein Leben keinen Sinn hat. In den nächsten Zeilen stehen einige Sätze, die sich vielleicht als Lügen in deinen Gedanken festgesetzt haben. Lies sie laut vor und sage dich von diesen Lügen in deinem Leben los. Wiederhole sie nicht nur einmal, sondern mache eine tägliche Übung daraus, bis die Wahrheit Gottes dein Leben und deinen Selbstwert bestimmt.

*Es ist eine Lüge, dass ich ein Zufall bin.*

*Es ist die Wahrheit, dass Gott mein Leben geplant und gewollt hat.*

*Es ist eine Lüge, dass ich hässlich bin.*

*Es ist die Wahrheit, dass Gott mich wunderbar und schön gemacht hat.*

*Es ist eine Lüge, dass ich zu nichts tauge und mein Leben sinnlos ist.*

*Es ist die Wahrheit, dass Gott mir gute Gaben gibt und meinem Leben Sinn gibt.*

*Es ist eine Lüge, dass ...*

*Es ist die Wahrheit, dass ...*

## Gebet

Vater im Himmel, ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin, dass du einen Plan für mein Leben hast und mich von Anfang an kennst und liebst. Du hast mich gewollt und ins Leben gerufen, das glaube ich ganz fest. Ich lasse jetzt alle Lügen los, die ich bisher über mich geglaubt habe. Es stimmt nicht, dass ich ein Zufall bin, es ist gelogen, dass ich wertlos und nutzlos bin und dass mich keiner haben will. Ich weise alle anklagenden Gedanken zurück, die mich glauben

machen wollen, ich wäre falsch oder hässlich, das ist nicht die Wahrheit.

Du bist mein Schöpfer, lieber Vater, du kennst mein Leben, meine Gedanken und Taten, meine Gaben, mein Aussehen und alles, was mich ausmacht. Ich darf immer so zu dir kommen, wie ich bin, dafür danke ich dir von Herzen. Danke, dass du meinem Leben Sinn gibst und dass ich dir vertrauen darf. Amen.

## *Übung* ✨

Stelle dich vor einen Spiegel und schau dich ganz genau an. Dann sage laut: »Ich bin wunderbar gemacht! Gott hat mich gewollt! Ich bin ein guter Gedanke Gottes! Gott hat einen wunderbaren Tag gehabt, als er mich gemacht hat! Ich bin kostbar und unvergleichlich schön!« Das kostet möglicherweise ein wenig Überwindung, aber versuche es einfach einmal. Vielleicht möchtest du sogar deine Lieblingsmusik anmachen und dazu tanzen. Du bist wunderbar gemacht!

Wiederhole diese Übung jeden Tag, bis die Wahrheit Gottes dein Herz ganz erfüllt.