



JOHN ELDREDGE

Du machst  
meine Seele  
*stark*



**Resilienz – Wege zu  
neuer Widerstandskraft**

BRUNNEN



John Eldredge

Du machst  
meine Seele  
*stark*

**Resilienz** – Wege zu  
neuer Widerstandskraft

Aus dem Englischen  
von Anja Findeisen-MacKenzie

Published by arrangement with HarperCollins Christian Publishing, Inc.  
© 2022 by John Eldredge

Titel der Originalausgabe: Resilient  
© 2022 by John Eldredge  
Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von HarperCollins  
Christian Publishing.

Bibelzitate folgen, wo nicht anders angegeben, dem Bibeltext der Neuen Genfer  
Übersetzung – Neues Testament und Psalmen. Copyright © 2011 Genfer Bibel-  
gesellschaft; Sprüche © 2015 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart;  
Genesis u. Exodus © 2020 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart,  
und Brunnen Verlag GmbH, Gießen.

Weitere verwendete Übersetzungen sind wie folgt gekennzeichnet:  
Hfa – Übersetzung Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015  
by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung  
des Herausgebers Fontis.

L17 – Lutherbibel, revidiert 2017,  
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.  
GNB – Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuauflage,  
© 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.  
Das Buch – das buch. © 2009/2014 R. Brockhaus in der  
SCM-Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen.



© 2023 Brunnen Verlag GmbH  
Lektorat: Konstanze von der Pahlen  
Umschlagfoto: Adobe Stock  
Umschlaggestaltung: Jonathan Maul  
Satz: Uhl und Massopust  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN Buch 978-3-7655-3636-6  
ISBN E-Book 978-3-7655-7670-6  
www.brunnen-verlag.de



*Für Sam und Susie, Blaine und Em, Luke und Liv:  
Die Zeit mit euch macht mich widerstandsfähiger!*

*Mein besonderer Dank gilt meinem Sohn Luke Eldredge,  
der für dieses Projekt wertvolle Recherchen  
unternommen hat.*



Er hat seinem Volk aufs Neue Stärke und Macht verliehen.

Psalm 148,14



# Inhalt

Einführung: Das Ende der Normalität	9
Kapitel 1: Ich wünsche mir, dass alles wieder gut wird	15
Kapitel 2: Wo sind wir? Was geschieht hier?	31
Kapitel 3: Die Kraft zum Überwinden	51
Kapitel 4: Aus der Einöde in den Garten Eden	68
Kapitel 5: Überreich versorgt	85
Kapitel 6: „Unbekehrte Orte“	103
Kapitel 7: Ein Königreich ohne König	121
Kapitel 8: Die tiefe Quelle in uns	139
Kapitel 9: Ihr persönliches Rezept für mehr Resilienz	161
Kapitel 10: Festhalten!	195
Gebete	214
Anmerkungen	219



## Das Ende der Normalität

Das Durchhaltevermögen und die Kraft von Kamelen sind wahrlich beeindruckend. Sie können schwere Lasten viele Meilen über den brennend heißen Wüstensand tragen. Wochenlang kommen sie ohne Wasser aus, während ihre menschlichen Begleiter schon nach wenigen Tagen ohne Wasser verdursten. Die Widerstandskraft von Kamelen ist legendär. Schon seit vor Abrahams Zeiten durchqueren die berühmten „Wüstenschiffe“ die sandigen Dünen.

Doch Kamele haben auch eine Schwachstelle. Ihre bemerkenswerte *Resilienz* ist trügerisch, denn dahinter verbirgt sich eine eigenartige Verwundbarkeit. Zwar können die Tiere Tausende von Meilen mit scheinbar unendlicher Ausdauer bewältigen – doch dann brechen sie plötzlich, beinahe ohne Vorwarnung, zusammen.

Wie schon der Alchimist zu Santiago sagte:

*Die Kamele sind verräterisch: Sie gehen Tausende von Schritten, ohne ein Zeichen der Erschöpfung. Aber plötzlich knien sie sich nieder und sterben. Pferde ermüden nach und nach. Und du weißt immer, wie viel du ihnen abverlangen kannst oder wann sie sterben werden.<sup>1</sup>*

Auch die menschliche Seele hat eine verborgene Schwachstelle.

Wie die Kamele besitzen wir eine erstaunliche Resilienz – die Fähigkeit, uns nach Katastrophen und Zeiten der Not wieder zu erholen. Wir sammeln immer wieder neue Kräfte – bis wir eines

Tages entdecken, dass nichts mehr übrig ist. Unsere Seele sagt ganz einfach: *Ich kann nicht mehr; ich will das nicht noch einmal tun müssen.* Und dann brechen wir zusammen und verfallen in Mutlosigkeit, Depressionen oder einfach in eine innere Leere.

Eigentlich wollen wir nicht an diesen Punkt gelangen. Und doch ist die Zeit, in der wir leben, in vielerlei Hinsicht dazu geeignet, unsere Seele genau an diesen Punkt zu bringen. Einige von uns sind schon fast dort angelangt.

Als die Corona-Pandemie im Jahr 2020 begann, waren wir bereits von der Hektik des modernen Lebens ausgelaugt. Dann erlebten wir vollkommen unvorbereitet eine globale Katastrophe, wurden hineinkatapultiert in ein weltumspannendes Trauma, und Traumata fordern ihren Zoll – die lange Erfahrung von kleinen und großen Verlusten, all die riesigen Anspannungen, die einhergingen mit Maskenpflicht, Quarantäne, Impfstoffen und Schul- und Geschäftsschließungen. Die Liste ließe sich immer weiter fortsetzen.

Der Journalist Ed Yong gewann für seine Berichte über die Pandemie im Jahr 2021 den Pulitzer-Preis in der Kategorie Hintergrundberichterstattung. Er fand Folgendes heraus:

*Millionen von Menschen haben ein Jahr voller Trauer, Angst, Isolation und zunehmender Traumatisierung hinter sich. Manche werden sich ohne großes Aufheben davon erholen, für andere aber werden die ruhigen Momente, wenn der Adrenalinspiegel wieder sinkt und die Normalität zurückkehrt, unerwartet schmerzhaft werden. Wenn sie endlich wieder ausatmen können, wird es sich eher wie ein Seufzen anhören. „Menschen reißen sich zusammen und tun, was sie tun müssen, aber wenn es dann endlich eine Öffnung gibt, kommen all diese Gefühle an die Oberfläche“, erklärt Laura van Dernoot Lipsky, die Gründerin und Direktorin des Trauma Stewardship Institute, das sich der Traumabewältigung gewidmet hat. „Das anfängliche*

*Trauma mag schwer sein“, sagt sie, „aber was die Menschen tatsächlich zerstört, ist das, was danach kommt.“*

Im Augenblick befinden wir uns in einer Art globaler Leugnung dessen, was uns diese schweren Jahre (die ja noch nicht vorüber sind) tatsächlich gekostet haben. Wir möchten sie endlich hinter uns lassen, weswegen wir uns im Moment noch mit einem gewissen Gefühl der Erholung und Erleichterung zu trösten versuchen.

Doch seien wir gewarnt: Wir haben die psychologische Rechnung für all das, was wir durchgemacht haben, noch nicht bezahlt. Wenn ein Mensch einen Missbrauch überstanden hat, würden wir ihm nicht einzureden versuchen, sein Trauma müsse jetzt vorüber sein, nachdem der Missbrauch aufgehört hat. Und doch herrscht bei uns zurzeit genau diese Mentalität, wenn wir das Trauma, das wir erlitten haben, leugnen.

Wir sollten mit unserer Seele jedoch freundlicher umgehen. Leugnen bringt keine Heilung, weswegen ich mir mehr Sorgen über das mache, was noch kommt, als über das, was hinter uns liegt. In unserem angegriffenen Zustand stehen uns noch einige der schweren Prüfungen bevor, vor denen Jesus uns gewarnt hat. Denn wir nähern uns dem, was die Bibel als das „Ende der Welt“ bezeichnet (Matthäus 24,3).

Außergewöhnliche Zeiten können spannend sein, aber sie sind auch eine große Herausforderung. Unsere Herzen brauchen Wegweisung und sie müssen sich auf das Kommende vorbereiten. Darum sollten wir die Kraft unserer Seele zu diesem Zeitpunkt realistisch einschätzen.

Sollten Sie schon vergessen haben, wie das während der Pandemie war, möchte ich Ihrem Gedächtnis ein wenig auf die Sprünge helfen: Die Welt wurde plötzlich von Todesangst ergriffen, der Furcht vor einem unsichtbaren und unvorhersehbaren Tod, hervorgerufen durch eine Seuche. Innerhalb weniger Wo-

chen fanden wir uns in verschiedenen Formen der Quarantäne und des Lockdowns wieder. Schulen, Kirchen und Geschäfte schlossen ihre Türen. Die Wirtschaft geriet ins Taumeln. Alles, was ein von Freude erfülltes, normales Leben ausmacht, wurde uns von einem Augenblick zum anderen genommen und über viele Monate vorenthalten.

Machen wir uns einmal Folgendes klar: Jemand wird ganz plötzlich aus seinem normalen Leben herausgerissen und lebt von da an in Furcht vor Leid und Tod; er wird mit negativen Nachrichten bombardiert und ist in ständiger Ungewissheit, was seine Zukunft betrifft; es gibt keine Aussicht auf ein baldiges Ende dieses Zustands und alle menschlichen Gesichtszüge verschwinden hinter einer Maske. Ist das nicht genau die Art von Folter, die terroristische Regime einsetzen, um Gefangene seelisch und körperlich zu brechen?

Glauben Sie mir, dies hat traumatische Auswirkungen und darum müssen wir einen Plan aufstellen, wie wir uns davon erholen und neue Widerstandskraft schöpfen können.

„Immerhin können wir wieder in unser normales Leben zurückkehren“, sagte mir ein Freund. Aber auch das ist nicht wahr. Ich weiß, wir *wünschen* uns, dass es wahr ist, aber längst sind neue Ereignisse geschehen, die eine Rückkehr in das normale Leben verhindern. Unser Feind, der Fürst der Finsternis, hat diese Situation herbeigeführt, um den Herzen der Menschen schweren Schaden zuzufügen. Ich glaube, wir gehen auf eine Zeit des rasanten Glaubensverlustes zu.

Es gibt aber auch Hoffnung, große Hoffnung sogar. Jesus Christus wusste, dass die Menschheit schwere Zeiten würde bewältigen müssen, vor allem wenn die geschichtliche Entwicklung sich immer rascher dem Ende aller Dinge nähert. Er hat uns gezeigt, wie wir solche Prüfungen durchstehen können, und darum ist jetzt ein guter Zeitpunkt, unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was er gesagt hat.

Der Schöpfer und Erlöser der Menschheit hat uns einen Weg zur Heilung und zur Stärkung unserer Widerstandskraft gewiesen. Wir wären töricht, wenn wir das ignorieren oder auf „später“ verschieben würden. Wir mögen von den kommenden Jahren Unterschiedliches erwarten, aber ich denke, dass wir uns über eines einig sind: Eine größere Resilienz für Herz und Seele wäre auf jeden Fall angebracht.

In diesen Zeiten brauchen wir keine Inspirationen und netten Geschichten. Wir brauchen einen Ratgeber zum Überleben und ein solcher soll dieses Buch sein. Jedes Kapitel beginnt mit einer wahren Geschichte, die von menschlicher Widerstandskraft gegen trostlose Schicksale handelt. Dort findet sich auch jeweils ein Kasten mit der Überschrift „Kraftquelle“, der unsere Aufmerksamkeit auf praktische Vorgehensweisen lenken soll, mit deren Hilfe wir Herz und Seele stärken können. In jedem Kapitel wird unser Blick auf Jesus selbst ausgerichtet, denn wir brauchen die übernatürliche Widerstandskraft, die uns durch Christus geschenkt wird. Diese ist immer verfügbar – wir müssen sie nur in Anspruch nehmen.

## FRISCHES WASSER

---

*Im Jahr 1946 unternahm der Forscher Wilfred Thesiger eine für unmöglich gehaltene Expedition quer durch das trostlose „Leere Viertel“ der arabischen Halbinsel. Er reiste im Winter auf dem Rücken von Kamelen, gemeinsam mit vier Beduinen. Auf ihrer Odyssee gerieten sie an einen Punkt der Verzweiflung. Ihre Chancen standen nicht gut: Sie hatten fast kein Wasser mehr, der nächste Brunnen befand sich jenseits eines unpassierbaren Sanddünen-Gebirges und bei den Kamelen gab es erste Anzeichen eines bevorstehenden Kollapses:*

*Alle Schläuche schwitzten, und wir machten uns Sorgen wegen unserer Wasservorräte. Den ganzen Tag über hatten sie regelmäßig bedrohlich getropft. Alle paar Meter war ein Tropfen in den Sand gefallen – wie Blut aus einer Wunde, die man nicht stillen kann. ...*

*Wahrscheinlich war ich schwach vor Hunger. Unsere Nahrung war selbst für Bedu-Begriffe nur eine Hungerration. Am meisten aber quälte mich der Durst. ... Ich wurde das ständige Durstgefühl nicht los. Ich träumte sogar von schäumenden Bächen eiskalten Wassers. Aber es war schwer, Schlaf zu finden. ...*

*Das Wasser, das ich in den Sand hatte tropfen sehen, und der Zustand der Kamele beunruhigten mich.<sup>3</sup>*

*Wenn wir überleben wollen, brauchen wir vor allem Wasser. Der Mensch kann vierzig Tage ohne Nahrung auskommen, aber nur drei Tage ohne Wasser. Wasser ist Leben. Es zu finden ist daher eines unserer obersten Ziele.*

## **Ich wünsche mir, dass alles wieder gut wird**

*Lass meine Augen wieder leuchten.*

*Psalm 13,4*

Der Wunsch, dass alles wieder gut wird, gehört zu den tiefsten Sehnsüchten des menschlichen Herzens. Er schlummert in den Tiefen unserer Seele, seit wir unsere wahre Heimat verloren haben. Denn unser Herz erinnert sich an den Garten Eden.

Die meiste Zeit über fließt dieses schöne, mächtige Verlangen wie ein unterirdischer Strom unter der Oberfläche unseres Bewusstseins – so lange, wie wir durch ein bestimmtes Maß an Gutem in unserem Leben getröstet werden. Wenn wir unsere Arbeit, die Familie, unsere Freizeit und all die kleinen Annehmlichkeiten unseres Lebens genießen können, scheint der Wunsch, dass alles wieder gut wird, weit entfernt zu sein.

Doch sobald Prüfungen und Leid über uns hereinbrechen, kommt diese Sehnsucht wieder an die Oberfläche wie ein Wal, der nach Luft schnappt, und sie gewinnt an Schwung und Kraft. Das gilt besonders nach Zeiten, die uns massiv herausfordern. Während wir uns in einer solchen Phase befinden, versuchen wir tapfer durchzuhalten. Wenn der Sturm sich aber gelegt hat, taucht der Wunsch, dass alles wieder gut wird, auf und fordert seine Erfüllung.

Wie wir mit dieser Sehnsucht umgehen – die für unsere Identität und das wahre Leben unseres Herzens von so großer Bedeutung ist –, wie wir auf sie hören, sie aber auch in eine gute

oder schlechte Richtung lenken, hat Einfluss auf unser weiteres Schicksal.

## Was uns antreibt

Gott hat jeder menschlichen Seele eine Kraft und einen Antrieb verliehen, ein ursprüngliches Streben nach Leben. Das ist für uns so fundamental wie unser eigenes Überleben.

Im Kern unseres Wesens befindet sich das tiefe Verlangen, etwas zu *erstreben*, das uns Leben bringt, dieses zu *planen*, es zu *ergreifen*, zu *genießen* und diesen Kreislauf dann wieder von vorn zu beginnen, indem wir nach etwas Neuem streben! Das ist im Grunde die Sehnsucht nach Leben, die Gott in uns hineingelegt hat. Nennen wir diese Kraft den „Urtrieb hin zum Leben“.

Die Sehnsucht, dass alles wieder gut wird, ist der traurige Schrei, den der Urtrieb hin zum Leben in uns ausstößt. Er gleicht den schwermütigen Gesängen der Wale unter Wasser.

*Es scheint mir, dass wir das Sehnen und Wünschen niemals aufgeben können, solange wir noch vollständig am Leben sind. Es gibt bestimmte Dinge, von denen wir spüren, dass sie schön und gut sind, und wir müssen nach ihnen hungern.<sup>4</sup>*

Dieser Hunger ermöglicht es den Menschen, selbst das schwerste Martyrium zu überstehen; er gibt ihnen aber auch die Fähigkeit, all das Gute dieser Welt zu genießen, zu lieben und Werke von immenser Schönheit zu schaffen.

Schon seit Längerem genieße ich die Poesie des Heiligen Johannes vom Kreuz, wenn er über die enge Beziehung der Seele zu Gott schreibt. Folglich war ich schockiert und entsetzt, als ich erfuhr, dass dieser liebenswerte Mensch eine Zeit lang zu Unrecht im Gefängnis saß und gefoltert wurde.

*Im Jahr 1577 wurde er als Folge eines Reformversuchs im Karmeliterorden und seiner Verbundenheit mit Teresa [von Avila] entführt und in Toledo ins Gefängnis geworfen. Während dieser Zeit unter unwürdigen Haftbedingungen und Folter ... schrieb er wie durch ein Wunder einige seiner großartigsten Gedichte.*

*In den neun Monaten, die Johannes im Gefängnis verbrachte, saß er die meiste Zeit in einer winzigen Zelle, die eher einem unbeleuchteten Abstellraum glich – so klein und eng, dass er nicht einmal aufstehen konnte. Er musste sich auf dem Boden seiner Zelle erleichtern und das wenige Brot und Wasser, das er bekam, wurde manchmal in seine Fäkalien und den Urin hineingeworfen. Regelmäßig wurde er aus seiner Zelle geholt und verprügelt ... so sehr, dass er dauerhafte Verkrüppelungen davontrug. Monatlang durfte er sich weder waschen noch seine Kleider wechseln. Er hatte Läuse und bekam die Ruhr. Er war gezwungen, auf seinen eigenen Exkrementen zu schlafen.<sup>5</sup>*

Johannes vom Kreuz überstand dieses Martyrium und ließ die Welt durch seine Poesie um ein Vielfaches schöner werden. Sein Urtrieb hin zum Leben wurde von Gott mit einer übernatürlichen Resilienz gesegnet.