



Christina Brudereck

# Liebe, Licht und Leichtigkeit

Meine ersten 40 Tage mit Gott

**SCM R. Brockhaus**

---

*Christina Brudereck*

*Liebe, Licht und Leichtigkeit*



Christina Brudereck

# Liebe, Licht und Leichtigkeit

Meine ersten 40 Tage mit Gott

**SCM R.Brockhaus**

# SCM

Stiftung Christliche Medien

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



© 2013 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Bodenborn 43 · 58452 Witten  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Die verwendeten Bibelzitate sind entnommen aus:

Bibel in gerechter Sprache, © 2006 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München, hrsg. von Ulrike Bail, Frank Crüsemann, Marlene Crüsemann, Erhard Domay, Jürgen Ebach, Claudia Janssen, Hanne Köhler, Helga Kuhlmann, Martin Leutzsch und Luise Schottroff;

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT).

Umschlaggestaltung: Mirjam Gamper-Brühl – [www.dko-design.de](http://www.dko-design.de)  
Satz: Christoph Möller, Hattingen  
Druck und Bindung: CPI–Ebner & Spiegel, Ulm  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-417-26548-4  
Bestell-Nr. 226.548

Es heißt, dass jede graue Taube,  
die zu dem Schwarm dazukommt,  
im Laufe von vierzig Tagen weiße Federn bekommt.  
Asne Seierstad  
(aus „Der Buchhändler aus Kabul. Eine Familiengeschichte“)

**Für Annette und Gerlind**  
wahre Schwestern  
Frauen  
über 40 Jahre  
Gottvertrauen

## INHALT

<i>Vorwort</i> .....	11
<b>Tag 1</b>	
<i>Am Anfang: das große göttliche Ja!</i> .....	13
<b>Tag 2</b>	
<i>Die Größte: die Liebe!</i> .....	15
<b>Tag 3</b>	
<i>Gott: viele Bilder und Namen.</i> .....	17
<b>Tag 4</b>	
<i>Du: Tochter.</i> .....	19
<b>Tag 5</b>	
<i>Dein Name: ruft dich.</i> .....	21
<b>Tag 6</b>	
<i>Gebet: wie in jeder Beziehung.</i> .....	23
<b>Tag 7</b>	
<i>Sonntag: Grund zum Feiern.</i> .....	24
<b>Zwischenruf I</b>	
<i>Spiritualität</i> .....	27
<b>Tag 8</b>	
<i>Christin: wegen Christus.</i> .....	28
<b>Tag 9</b>	
<i>Rhythmus: durch die Kirchen-Jahres-Zeiten.</i> .....	30
<b>Tag 10</b>	
<i>Diese Welt: anvertraute Größe.</i> .....	32
<b>Tag 11</b>	
<i>Singen: täglich ein paar Strophen.</i> .....	35
<b>Tag 12</b>	
<i>Grundstimmung: Freude.</i> .....	38



## **Zwischenruf II**

*Mein Psalm* ..... 40

### **Tag 13**

*Rituale: wieder-holen, was fehlt.* ..... 42

### **Tag 14**

*Die Bibel: eine Stimme, die mitsprechen darf.* ..... 44

### **Tag 15**

*Advent: die Schönheit des Wartens.* ..... 46

### **Tag 16**

*Träume: deine Zukunft.* ..... 48

### **Tag 17**

*Passion: die große Leidenschaft.* ..... 50

### **Tag 18**

*Fasten: freiwillig verzichten.* ..... 52

### **Tag 19**

*Orte: verbunden mit Geschichten.* ..... 55

### **Tag 20**

*Weihnachten & Ostern: das Unglaublichste des Glaubens.* ..... 57

## **Zwischenruf III**

*Credo, ich glaube* ..... 60

### **Tag 21**

*Tischgebet: dankbar essen.* ..... 61

### **Tag 22**

*Anspruch: absolut, tolerant* ..... 63

### **Tag 23**

*Schlafen: gut.* ..... 64

### **Tag 24**

*Leiden: Warum?* ..... 67

<b>Tag 25</b>	
	<i>Mitbestimmen: mit deiner Stimme. ....</i> 69
<b>Zwischenruf IV</b>	
	<i>Glaube ist Veränderung. ....</i> 72
<b>Tag 26</b>	
	<i>Auferweckungs-Energie: stärker als Gewohnheits-Energie. ....</i> 74
<b>Tag 27</b>	
	<i>Verzeihen: dass es nicht mehr wehtut. ....</i> 76
<b>Tag 28</b>	
	<i>Pfingsten: von Begeisterung besucht. ....</i> 79
<b>Tag 29</b>	
	<i>Heilig: Raum für dich. ....</i> 81
<b>Tag 30</b>	
	<i>Danken: Du wirst staunen. ....</i> 83
<b>Tag 31</b>	
	<i>Sünde: die Lücke, die schmerzt. ....</i> 85
<b>Tag 32</b>	
	<i>Abendmahl: deine Verwandlung. ....</i> 87
<b>Zwischenruf V</b>	
	<i>Der vierfache Pfad des Meisters Jesus. ....</i> 90
<b>Tag 33</b>	
	<i>Gemeinschaft: zu etwas Größerem gehören. ....</i> 91
<b>Tag 34</b>	
	<i>Gastfreundschaft: göttlichen Besuch empfangen. ....</i> 94
<b>Tag 35</b>	
	<i>Spenden: etwas von dir verschenken. ....</i> 96
<b>Tag 36</b>	
	<i>Mission: teilen, was wir lieben. ....</i> 99

<b>Tag 37</b>	
<i>Freiheit: die mich meint. ....</i>	<i>101</i>
<b>Tag 38</b>	
<i>Fürbitte: die Gleichgültigkeit schmilzt. ....</i>	<i>104</i>
<b>Tag 39</b>	
<i>Übergänge: bewusst begrüßen. ....</i>	<i>106</i>
<b>Tag 40</b>	
<i>Segen: loben und Gutes aussprechen. ....</i>	<i>109</i>

## *Vorwort*

Weißer Tauben sind Zeichen für Frieden und Hoffnung. Vierzig Tage lang regnete es sintflutartig auf die Erde. Als Noah am Ende eine weiße Taube fliegen lässt und sie mit einem frischen Olivenzweig zu seiner Arche zurückkehrt, kehrt auch die Zukunft zurück. Vierzig Tage sind in vielen spirituellen Traditionen eine besondere Zeitspanne. Mose fastete vierzig Tage auf einem Berg, bevor Gott ihm die Zehn Gebote anvertraute. Jesus fastete vierzig Tage lang in der Wüste; danach konnte er sich der Wüste in den Herzen der Menschen zuwenden. Auch von Buddha wird erzählt, dass er vierzig Tage lang in der Einsamkeit lebte.

Diese vierzig Tage dienen der Vorbereitung, beleben die Sehnsucht, verändern uns. Die Fastenzeit vor dem großen Osterfest dauert vierzig Tage lang – das Christentum bedenkt die letzte Wegstrecke von Jesus von Nazareth. Der auferweckte Christus zeigte sich nach Ostern vierzig Tage lang seinen Vertrauten, bevor er sich in einer Himmelfahrt verabschiedete.

Eine Legende erzählt, dass ein Schwarm weißer Tauben eine graue Taube nach vierzig Tagen so verändert, dass sie ebenfalls weiß geworden ist. Vierzig Tage, um selbst ein Zeichen des Friedens zu werden. Ich mag diese Idee sehr! Und ich verbinde mit ihr und diesem Buch einen Wunsch: dass du, liebe Leserin, dir vierzig Tage Zeit gönnst, um dich gründlich mit Hoffnung zu umgeben. Dass du erlebst, wie das Grau der Seele sich dabei selbst in Hoffnung verwandelt.

Liebe, Licht und Leichtigkeit sind die Kräfte, die Zukunft ermöglichen. Dieses Buch lädt dazu ein, dich ihnen vierzig Tage lang anzuvertrauen. Das ist ein Experiment! Eine Art Reise nach innen. In dein eigenes Herz und ins Herz des christlichen Glaubens. Diese vierzig Impulse aufzunehmen ist sehr persönliche Seelenarbeit.

Dieses Buch streift eine Vielfalt von Themen: zum Beispiel Liebe, Gottesbilder, Schöpfung, Veränderung, Segen und Trostkraft. Es bietet unterschiedliche Anregungen, den Glauben im Alltag zu erfahren – durch Gebet, die Bibel, Musik, Fasten, Feiern und Schweigen.

Willkommen, wer auch immer du bist. Was auch immer du glaubst. Wo auch immer du dich befindest auf deiner Lebensreise. Ob du dich dem christlichen Glauben zum ersten Mal näherst oder neue Seiten an ihm entdecken willst.

# Tag 1

## *Am Anfang: das große göttliche Ja!*

Am Anfang hatte Gott eine wunderschöne Idee und erfand ein komplexes Gebilde aus Wasser, Sauerstoff, Chlorophyll, aus Wolken, Luft und Winden, Meeren und viel Grün. Gott rief die Jahreszeiten ins Dasein und die Wasserfälle. Berge wie den Kilimandscharo, Seen wie den Lago Maggiore, Flüsse wie den Nil, dazu die Sahara, das Kap der Guten Hoffnung, die Toskana, die Ostsee und das Ruhrgebiet. Dazu Elefanten, Delphine, Rotkehlchen, Schneeleoparden. Dazu das Blau, Türkis, Rosa-rot und Honiggelb. Himbeeren, Zimt, Pfirsiche, Kaffeebohnen, Rosen und Freesien.

*Ich glaube, dass Gott uns beschenken möchte.*

Die Bibel erzählt auf ihren ersten Seiten davon, dass diese Welt Gottes Idee ist. Die Schöpfungsgeschichte, ein alter und berühmter Text der Weltliteratur, ist kein wissenschaftlicher Text, sondern vielmehr ein Gedicht, eine heilige Liebeserklärung. Sie sagt: Die Welt ist nicht zufällig entstanden, einfach so, aus sich heraus. Sie ist nicht vom Himmel gefallen (nachzulesen im ersten Buch der Bibel „Genesis“ oder „1. Mose“ in Kapitel 1 und Kapitel 2, Verse 1-4).

An Schöpfung zu glauben bedeutet nicht, die Erkenntnisse der Wissenschaft zu leugnen, Entwicklung zu verneinen oder die Erfindungen der Menschen zu schmälern. Es bedeutet, zu vertrauen, dass alles Leben göttlichem Sinn entsprungen ist. Dass Gott der Ursprung ist und Gott diese Erde segnend schuf, zum Guten. „Ex amore“, sagten die Kirchenväter, aus Liebe wurde die Welt geschaffen.

Und Gott wollte diese wundervolle, bunte Welt teilen. Aus Sehnsucht, die Welt zu teilen, entstand der Mensch – Mann und Frau, Familie Mensch mit ihren Kindern, ihren Sprachen, Farben und Kulturen. Gott will nicht für sich alleine Gott sein. Gott ist Schöpfer, kreativ, einfallreich, Gott in Beziehung zu dieser Welt, Gegenüber der Menschen. Und das bedeutet: Auch du bist nicht nur zufällig hier, sondern du wurdest ins Leben geliebt! Gottes Ge-

schichte mit dir reicht weit zurück. Denn Gott ist der Ursprung und Anfang von allem. Du bist gewollt, liebevoll geplant, erwünscht.

Ich glaube, dass Gott uns beschenken möchte. Uns begeben, berühren, inspirieren, beseelen. Ich glaube, dass Gott sich mitteilt. Auf verschiedene Weise. Zum Beispiel durch die Schönheit der Schöpfung, die mich zum Staunen bringt. Oder durch Musik und durch andere Menschen. Weil Gott nicht stumm ist, sich nicht zurückgezogen hat, sondern uns sucht. Du bist nicht alleine. Du bist geliebt.

Am Anfang steht das große göttliche Ja! Gottes Ja zu dir. Die Einladung heißt: Wer auch immer du bist, was auch immer du glaubst, wo auch immer du dich befindest auf deiner Lebensreise – du bist willkommen.

## Gebet



Gott, Ursprung von allem,  
danke für dein großes Ja.  
Danke, dass du das Leben beginnst.  
Immer wieder und in mir.  
Du hast mich ins Leben geliebt.  
Ich möchte das Leben lieben. Amen.