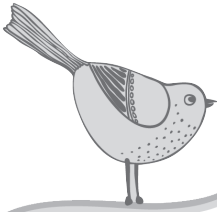


LINA A. JAMRA



# Nicht wunschlos, aber glücklich

Lass deinem Singleleben Flügel wachsen

Aus dem Amerikanischen von Doris C. Leisering

## Leseprobe



**SCM**

R. Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2015 SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 58452 Witten  
Internet: [www.scmедien.de](http://www.scmедien.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Originally published in English under the title: THRIVE  
This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., IL 60610 with the title Thrive, copyright © 2013 by Lina AbuJamra. Translated by permission.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten.

Weiter wurde verwendet:  
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten. (ELB)

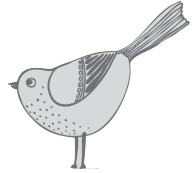
Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch  
Titelbild: iozas/shutterstock  
Satz: Christoph Möller, Hattingen  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-417-26594-1  
Bestell-Nr. 226.594

# Inhalt

Einleitung	
Das kann doch nicht alles sein .....	8
<b>Teil 1: Single zu sein ist ein Geschenk .....</b>	<b>23</b>
1 Vom Umtausch ausgeschlossen –	
Das Geschenk, Single zu sein.....	24
<b>Teil 2: Fünf wichtige Grundhaltungen .....</b>	<b>47</b>
2 Das reicht mir nicht ...	
Zufriedenheit lernen.....	48
3 Oops, I Did It Again ...	
Zur Selbstbeherrschung entscheiden .....	65
4 Vom Glaubensheld bis zur Kirchenmaus	
Geheiligt leben .....	88
5 Frei wie ein Vogel –	
Begreifen, was Freiheit wirklich ist .....	106
6 Unbeirrbar –	
Sich ungeteilt Gott hingeben .....	122
<b>Teil 3: Vier Hindernisse .....</b>	<b>137</b>
7 Ich, ich, ich –	
Selbstmitleid überwinden .....	138
8 Seelenmörder –	
Verbitterung mit der Wurzel ausreißen .....	157
9 Freudendiebe –	
Falsche Götter zerstören .....	175
10 Niemals allein –	
Die Lüge der Einsamkeit entlarven .....	193
<b>Teil 4: Von der Theorie zur Praxis .....</b>	<b>209</b>
11 All You Need Is Love –	
Bei Jesus echte Liebe finden .....	210
12 Raus aus dem Sessel –	
Aus dem Vollen leben.....	229
Zum Schluss	
Keine leeren Versprechungen –	
Menschen, die aus dem Vollen lebten.....	242
Dank .....	262
Quellennachweise .....	265

Einleitung

## Das kann doch nicht alles sein ...



Es ist ein wunderschöner Sonntagmorgen. Die Luft ist klar, die Sonne scheint. Ausnahmsweise bin ich pünktlich. Ich rieche gut. Ich sehe umwerfend aus. Selbst die Haare liegen perfekt. Ich betrete den in herrliches Neonlicht getauchten Gottesdienstraum und drehe mich zur Bestandsaufnahme einmal um die eigene Achse. Ich bin neu in der Gemeinde und für alles bereit. Bereit, „IHN“ kennenzulernen. Aber dann erspähe ich es aus dem Augenwinkel – neben der trockenen Keksmischung und dem kalten Kaffee in der hintersten Ecke des Raumes: das berüchtigte Rudel. Ich schaue mir jeden der Männer einmal vom Scheitel bis zur Sohle an, während sich alle Köpfe zu mir umdrehen und ich ebenfalls ins Visier genommen werde. Ich sehe die Frage in ihren Augen, während sie mich abchecken: Ist sie die Eine? Ist sie die Antwort auf jahrelanges Warten und unausgesprochene Gebete?

Auf der anderen Seite spüre ich meine „Konkurrenz“, schon bevor ich sie sehe – die Gruppe weiblicher Singles, die ebenfalls in ihrem schicksten Sonntagsoutfit dastehen. Sie hoffen, dass mein neues Gesicht in der Gruppe nicht ihre Chancen gemindert hat, sich „IHN“ zu schnappen. Sie wollen diese Neue mögen. Wirklich. Aber noch haben sie sich nicht entschieden. Schließlich ist diese da immer noch eine unbekannte Bedrohung ... in fantastischen Schuhen!

Jetzt muss eine Entscheidung her, und zwar schnell. Wage ich den Schritt über die Schwelle, die auch unter dem Namen „Gemeinde-Single-Szene“ bekannt ist, oder drehe ich mich lieber um, um wegzurennen? Den Bruchteil einer Sekunde zögere ich, aber plötzlich ist die Antwort so klar wie der strahlend blaue

Himmel: Hierhin, in diese Szene, gehöre ich nicht. Irgendetwas tief in mir sagt mir, dass ich für mehr erschaffen wurde. Tief in mir weiß ich, dass es im Leben um mehr geht, als auf den „Richtigen“ zu hoffen, nach ihm zu suchen und auf ihn zu warten.

Ich bin für ein Leben aus dem Vollen geschaffen!

Noch bevor ich diese neue Erkenntnis verarbeiten kann, drehe ich mich um und mache auf dem Absatz kehrt. Im Weggehen sehe ich für einen Moment mein Spiegelbild im Fenster und stelle noch etwas anderes fest: Ich habe ein Lächeln auf dem Gesicht.

Es ist schon über zehn Jahre her, dass ich an einem Sonntagmorgen, von den Singles der Gemeinde umgeben, an dieser Weggabelung stand. Und ich lächele immer noch – auch wenn ich nicht mehr weglaufe.

Mit Mitte zwanzig hatte ich *Ungeküsst und doch kein Frosch* von Joshua Harris gelesen, doch das Buch hatte mir nichts zu sagen, da ich noch nie einen festen Freund gehabt hatte und auch nichts in Aussicht war. Auch solche Titel wie *How to Know If Someone Is Worth Pursuing in Two Dates or Less* (dt. etwa: „So erkennt man in höchstens zwei Verabredungen, ob jemand Partnerpotenzial hat“) hatte ich gelesen und hätte meine eigene Version des Buches schreiben können, nämlich: „So erkennt man in höchstens zwei Minuten, ob jemand Partnerpotenzial hat“. Mit Mitte zwanzig wusste ich genug, um zu wissen: Wenn Gottes ganzer Plan für mein Leben darin bestand, auf den „Richtigen“ zu warten, dann musste ich mich auf ein langes, langweiliges Leben gefasst machen.

Als Christ hatte ich gelernt, dass Jesus für meine Sünde gestorben ist und mir Leben im Überfluss versprochen hat. Sicher hatte Jesus sein Leben doch nicht am Kreuz geopfert, nur damit ich

in einem Raum mit trockenen Keksen und abgestandenem Kaffee lande und darauf warte, dass mich der richtige Mann findet? Sicher war es doch nicht Gottes Plan, dass ich mein ganzes Leben auf Eis lege, bis irgendein Kerl endlich den Mumm aufbringt, auf mich zuzugehen? Hatte Gott mich wirklich nur gerettet, um mich auf irgendein unerreichbar hohes Regal zu setzen, damit ich dort auf den richtigen Mann warte und dann endlich mein Leben beginnen kann?

Wenn du dieses Buch liest, gehörst du wahrscheinlich in eine der folgenden Kategorien: (1) Du bist verheiratet und weißt schon genau, an welchen Single du es verschenken willst; (2) du bist meine Mutter (Mama, das ist der Punkt, an dem ich daran denken wollte, dir das Versprechen abzunehmen, Kapitel 3 [das Sex-Kapitel] zu überspringen); oder (3) du bist Single und hast es satt, *noch* ein Single-Buch übers Warten zu lesen. Vielleicht wartest du ja auf ein Buch übers Leben – Leben aus dem Vollen.

Dann freue ich mich sehr, dass du dieses Buch gefunden hast!

In den Gemeinden gibt es viele Singlemänner und -frauen, die sich auf der Ausstellungsfläche der potenziellen Partner umschauen und sie auch wieder verlassen. Sie beten, dass sich die Fenster des Himmels endlich öffnen und Gott in seiner großen Barmherzigkeit endlich Notiz von ihnen nimmt und sie vom Leid des christlichen Singlelebens erlöst. Sie leben in einer Gesellschaft, die für die Ehe gemacht ist, in Gemeinden, die auf Ehepaare ausgelegt sind, in einer Welt, in der die „Zwei“ regiert. Woche für Woche kommen sie unglücklich und verwirrt vom Gottesdienst und haben eine immer länger werdende Liste von Fragen an Gott und seine Wege: Hat Gott die unverheirateten Christen übersehen? Wo ist Gott in ihrem Leben? Kann man auch ohne Seelenverwandten aus dem Vollen leben?

Und die ernüchterndste Frage ist: Ist das schon alles? Ist das

das Leben im Überfluss, das mir versprochen wurde? Ist das die Fülle an Freude und Vergnügen, oder entgeht mir etwas?

Wenn Gottes Versprechen wahr sind, dann sind wir für ein Leben „aus dem Vollen“ erschaffen, unabhängig von unserem Familienstand. Wenn Gottes Wort wahr ist, endete unser Warten in dem Moment, in dem wir Jesus Christus als Herrn und Retter annahmen. Wenn Gottes Wort wahr ist, dann haben wir alles, was wir für das Leben – und für ein Leben, das Gott gefällt – brauchen. Wir sind nicht die Hälfte von einem Ganzen, sondern wir sind in Christus vollständig. Wir sind kein Teil einer unvollständigen Gleichung – die Gleichung ist in Christus bereits gelöst. Wir sind kein Rätsel, das es zu lösen gilt – Christus ist die Antwort auf jede Frage, die wir je gestellt haben, und auf jedes Rätsel, über das wir uns je den Kopf zerbrochen haben.

*Du und ich. Wir sind für mehr geschaffen.*

Wenn Gottes Wille hauptsächlich darin besteht, dass Männer und Frauen heiraten und Kinder haben, dann hat er 45 Prozent der amerikanischen Bevölkerung im Stich gelassen.<sup>1</sup> Wenn Gottes Wille für die Menschheit hauptsächlich darin besteht, dass Männer und Frauen in vollkommener ehelicher Glückseligkeit leben, hat er wohl vergessen, Jesus Christus Bescheid zu sagen. Und wenn Gottes Wille für die Menschheit nur darin besteht, dass jemand die große Liebe findet und die Ewigkeit mit der Liebe seiner Jugend verbringt, dann ist der Apostel Paulus mit dem, was er in 1. Korinther 7 schreibt, die verpeilteste Person auf Erden.

Aber Gott hat uns nicht nur dazu erschaffen, zu heiraten und Kinder zu kriegen. Gott hat uns nicht gerettet und dann auf Eis gelegt, bis der richtige Partner kommt. Gott wartet nicht gespannt darauf, wann wir endlich unsere Bindungsängste überwinden und seinem Willen folgen. Wir sind dazu erschaffen, Gottes Lie-

be kennenzulernen und uns davon radikal verändern zu lassen. Wir sind dazu erschaffen, Gott mit jeder Faser unseres Seins zu lieben. Christus ist gestorben, um unser Leben zu seiner Ehre und zum Ruhm seines Namens auf den Kopf zu stellen.

*Wir wurden für ein Leben aus dem Vollen erschaffen.*

Und dieses Leben beginnt *jetzt*. Kein Warten auf „den Richtigen“ mehr. Kein Nachdenken mehr darüber, ob wir den Zug verpasst haben. Kein Fragen mehr, was schiefgegangen ist.

Es ist an der Zeit, das Leben zu leben, für das Christus uns errettet hat. Es ist an der Zeit, aus dem Vollen zu leben.

Auf den folgenden Seiten werde ich zeigen, was Leben aus dem Vollen aus biblischer Sicht bedeutet und wie man ein solches Leben führen kann. Wir werden über fünf Punkte der inneren Einstellung reden, die jeder Single für sich klären muss, um ein Leben aus dem Vollen führen zu können. Ich werde außerdem auf Hürden hinweisen, die zu überwinden sind. Und am Ende werden wir darüber reden, wie sich das alles praktisch umsetzen lässt.

Dieses Buch ist für jeden Single, der mit Gott lebt. In diesem Buch geht es darum, wie ein Leben aus dem Vollen aussieht und wie man dazu kommt. Wenn du bereit bist, über das Wartestadium hinauszuwachsen und endlich frei für das Leben zu werden, das Gott für dich bestimmt hat, dann ist dieses Buch genau für dich.

## Meine traurige Single-Geschichte

Ich wurde um 5.30 Uhr morgens an einem herrlichen Samstag im April geboren. Damit bin ich vielleicht rücksichtsvoll, aber nicht nett. Ein netter Mensch hätte mindestens bis 8.00 Uhr gewartet,



bis er rauskommt, aber ein weniger rücksichtsvoller Mensch hätte sich stattdessen um 3.00 Uhr morgens durch den Tunnel gezwängt.

Natürlich war nicht vorherzusehen, dass die Geschichte meiner Geburt ein Omen für mein zukünftiges Liebesleben sein würde. In einem Zeitraum von zehn Jahren, der in die besten Jahre meines Lebens fiel, löste ich zwei Verlobungen und bewies damit wieder einmal, dass ich rücksichtsvoll bin – aber nicht nett. Ich bin rücksichtsvoll, weil ich in beiden Fällen meine Verlobten vor einer lebenslänglichen, langsamen, schmerzhaften Folter bewahrte – aber definitiv nicht nett, denn ein nettes Mädchen hätte von vornherein zu den beiden Heiratsanträgen Nein gesagt. So oder so, es warf mich zurück in die Arena – oder das Wartezimmer – des Lebens, das jeder christliche Single kennt und fürchtet.

Ich nehme an, meine Arbeit als Ärztin in der Notaufnahme hat mich in den letzten 15 Jahren zu einer Expertin in Sachen Wartezimmer gemacht. In Wartezimmern passieren alle möglichen verrückten Dinge. Menschen bluten in Wartezimmern. Sie reden, streiten sich, essen und starren Löcher in die Luft. Manchmal sterben sie sogar dort.

Aber am schlimmsten ist, dass Menschen in Wartezimmern vergessen werden. Mir ist das einmal passiert. Ich wartete auf meinen Termin beim Arzt, musste aber ganz kurz zur Toilette. Ich überlegte noch, ob es wirklich so klug war zu gehen, aber es ging um Leben und Tod, und eine volle Blase siegt über alle anderen Argumente. Ich traf die unangenehme Entscheidung zu gehen. Ich war allerhöchstens drei Minuten fort, aber das war lange genug – lange genug, um übersehen zu werden. Und ehe du dich versiehst, ist es zu spät. Dein Name wurde aufgerufen und du bist offiziell bei den „Übriggebliebenen“ gelandet. Du hast Glück, wenn dein Name überhaupt noch einmal aufgerufen

wird. Also wartest du weiter bis Gott weiß wann. Und ich glaube, ich warte auch immer noch.

Das ist meine traurige Single-Geschichte.

Ich hatte nicht geplant, mit vierzig noch unverheiratet zu sein. Das plant wohl niemand. Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich niemanden kenne, der mit dem Traum aufwuchs, glücklich bis ans Ende seiner Tage zu leben – und zwar allein. Ich erinnere mich an keinen Film und kein Buch, in dem die Heldin sich dachte: *Wenn ich groß bin, will ich unbedingt allein in den Urlaub fahren, oder Irgendwann, wenn es endlich so weit ist, will ich mich superschick anziehen und in einem schicken Restaurant essen gehen – ganz allein!* Aber hier bin ich – vierzig und Single, rücksichtsvoll, aber nicht nett, und immer noch in der Warteschleife.

Oder?

Vor einigen Jahren ging ich in ein Restaurant und nannte der Empfangsdame meinen Namen. Nachdem sie sich ihn notiert hatte, drückte mir die Dame ein seltsam aussehendes rechteckiges Etwas in die Hand. „Behalten Sie das bei sich“, sagte sie. „Es summt, wenn Ihr Name aufgerufen wird.“ Und in diesem Moment, in einem einzigen Augenblick, änderte sich mein Leben radikal. Bewaffnet mit dem magischen Rechteck in meiner Hand, bekam ich die Freiheit, die Schönheit des Lebens im Wartezimmer zu genießen. Ich konnte herumlaufen, ich konnte die Automaten erkunden. Ich konnte in die Cafeteria gehen und Menschen kennenlernen. Das Wartezimmer hatte sich in einen Ort verwandelt, an dem das Leben blühen konnte, an dem Träume geboren werden konnten, an dem das Leben gelebt werden konnte. Das Wartezimmer war plötzlich ein Geschenk.