

KATJA ZIMMERMANN

Zuerst  
geliebt

WENN GOTT  
DIR EIN SOLO  
SCHENKT



Dieses Buch möchte ich  
all meinen wunderbaren und schönen  
Single-Freundinnen widmen, die mit mir Leben teilen,  
egal durch welche Höhen oder Tiefen  
es gerade auch geht.

Und ich möchte es dir widmen,  
wenn du diese Zeilen liest,  
und dir sagen, dass du nicht vergessen,  
nicht übersehen wurdest,  
und dass du wertvoll und geliebt bist.  
Jesus sieht dich und möchte dich mit neuer  
Freude und Zufriedenheit segnen.

Bist du bereit?





# INHALT

Intro	Seite 7
geliebt, gesehen, genug	Seite 11
bereit	Seite 25
berufen	Seite 39
konsequent	Seite 69
gelassen	Seite 87
hoffen, glauben, vertrauen	Seite 105
versorgt	Seite 129
frei	Seite 143
dankbar & zufrieden	Seite 163
leben	Seite 185



# INTRO

„Ich bin Single.“

Dieser Satz kostete mich früher mein ganzes Selbstvertrauen.

Einfach zu bekennen, dass ich eben nicht vergeben und auch noch nicht verheiratet war.

Gar nicht so schlimm, oder?

Doch!

Für mich war dieses Bekenntnis deshalb schlimm, weil ich glaubte, dass diese Worte etwas über meinen Wert aussagen würden.

Über meinen Marktwert quasi.

Denn wenn etwas noch zu haben, also noch auf dem Markt ist, noch im Regal steht, einfach nicht gekauft wird, dann scheint es nicht wertvoll genug zu sein, dass es jemand mit nach Hause nimmt.

Das war mein Stempel. Von mir selber aufgedrückt. Und vielleicht auch ein wenig von der Gesellschaft so gesehen: nicht wertvoll, nicht schön, nicht interessant genug, um ausgewählt zu werden.

Deshalb gab es für mich nichts Schlimmeres als diesen einen Brauch bei Hochzeiten. Ich habe ihn gehasst, ich habe ihn gefürchtet und, wenn es ging, ihn vermieden, mich mit Händen und Füßen gesträubt, um ja nicht bloßgestellt zu werden.

# DER WURF DES BRAUTSTRAUBES

Nach dieser Tradition versammeln sich alle noch nicht verheirateten weiblichen Gäste der Hochzeitsgesellschaft an einer Stelle. Dann wirft die Braut rückwärts den Brautstrauß und die Tradition besagt, dass diejenige, die den Strauß fängt, als nächstes heiraten wird.

Was ich darin sah, war keine Tradition, kein Spaß, kein Gefallen, den ich der Braut tat. Was ich sah, war die reine Folter. Ich sah, dass ich als Single bloßgestellt wurde, weil jeder allein durch die Tatsache, dass ich da stand - inmitten all der unverheirateten Frauen -, erkennen konnte, dass ich noch keinen abgekriegt hatte. Dass ich ein Ladenhüter war.

Und diese Blöße wollte ich mir nicht geben.

Deshalb verweigerte ich die Teilnahme an dieser Tradition. Ein paar Jahre und einige Hochzeiten später entschied ich mich dafür, dass es mir ab jetzt egal wäre, was andere dachten. Dass es mir egal wäre, ob sich andere wunderten, warum ich bisher keinen Mann abgekriegt hatte und ob etwas mit mir nicht stimmte. Ich hatte mehr und mehr gelernt, zu mir und meinem Leben als „Solistin“ zu stehen.

Und ich beschloss: Ab der nächsten Hochzeit mache ich einfach mit!

Spannend fand ich, dass ich ab diesem Zeitpunkt, als ich entschied, dass mir die Gedanken der anderen nichts mehr ausmachten, auf keiner Hochzeit mehr ein Brautstraußwerfen erlebte. Und das über mehrere Jahre hinweg.



Letztes Jahr war ich das erste Mal Trauzeugin. Daher wusste ich, dass die Braut die bekannte Tradition auf ihrer Hochzeit nicht auslassen wollte. Zum ersten Mal kam also die Chance, mit meinem erneuerten und verbesserten Selbstbild in der Gruppe anderer unverheirateter Frauen dazuzustehen, dass ich genau das war: unverheiratet.

Dieses Mal war ich als Trauzeugin sogar dafür verantwortlich, vor dem Wurf alle Single-Ladys zusammenzutrommeln, damit nicht nur drei Frauen dastanden. Und es war spannend zu sehen, wie manche reagierten – nämlich genauso, wie ich es noch vor Jahren getan hatte: schamerfüllt und mit dem Willen, sich bis zum bitteren Ende dagegen zu sträuben, vor aller Welt als Single geoutet und blamiert zu werden. Ich konnte das so gut nachvollziehen und musste innerlich über mich selber schmunzeln, da ich jetzt irgendwie auf der anderen Seite stand. Auf der Seite der Ermutigerin, die versuchte, die anderen zu überreden, einfach dazuzustehen. Was mir im Übrigen bei einer Frau nicht gelang.

Und wie war es jetzt, in der Runde zu stehen, gebannt auf die Braut zu schauen, den Moment des Wurfes abzuwarten ...? Es ging total schnell und schon war es auch wieder vorbei. Eine der Ladys, die wir anderen bewusst schon nach vorne gedrängt hatten, weil sie eh im nächsten Jahr heiraten würde, fing den Strauß und der Spaß war vorüber – kaum von der Hochzeitsgesellschaft beachtet, die sich über das gesamte Grundstück, auf dem gefeiert wurde, verteilt hatte. Und war es so schlimm, wie ich es in Erinnerung gehabt hatte? Nein, absolut nicht.

Glaube ich an diese Tradition und daran, dass die Fängerin des Straußes als nächstes heiraten wird? Nein. Für mich ist das Aberglaube. Und die Vergangenheit hält genug Gegenbeweise bereit.

Am Ende ist meine Teilnahme einfach eine nette Geste der Braut gegenüber und kein Grund, vor Scham im Erdboden zu versinken. Für mich war dieses erste Mal nach langer Zeit vor allem eins: der Moment, in dem ich zu mir stehen konnte und dazu, wer ich bin - eine Frau, die ihr Leben genießt und die Gaben einsetzt, die Gott ihr mitgegeben hat. Eine Frau, die weiß, wer sie ist, und die sich selbst genau so liebt!



geliebt,  
gesehen,  
genug!

# OFT GLAUBTE ICH DER LÜGE MEHR ALS DEINER WAHRHEIT.

Sie klang so logisch und so real.

Aber je mehr ich zuhörte und je mehr ich glaubte,  
desto trauriger und leerer wurde mein Herz.

Ich füllte es mit der Lüge, dass ich alleine nicht ge-  
nug bin, dass mir etwas fehlt, um ganz zu sein.

Ich glaubte den Sätzen, die sie über mich ausspra-  
chen, und den Stimmen in mir, die mir sagten, dass  
es wohl an mir liegen muss.

Ich bin nicht genug, ich bin es nicht wert, ich habe  
nichts zu bieten und an Schönheit fehlt es wohl  
auch.

Es muss an mir liegen.

Lüge über Lüge türmte sich in meinem Inneren auf  
und baute eine Burg, eine Festung.

Sie wurde immer höher, immer stärker und ver-  
schloss mein Herz.

Wovor?

Vor der Wahrheit.

Vor der Wahrheit, dass ich genug bin, dass ich ge-  
sehen und geliebt werde, und dass ich alleine schon  
hundert Prozent bin, und mir niemand fehlt, um voll-  
ständig zu sein.

Und je mehr Wahrheiten ich über mir ausspreche  
und dich über mich aussprechen lasse, desto kleiner  
wird die Festung in mir.

Mit jeder Wahrheit bröckelt das Gebäude, Risse bilden sich und ein Licht scheint, durch die lange undurchdringlich geglaubten Mauern hindurch. Am Ende wird nichts übrig bleiben als Trümmer, auf denen ich stehen werde. Mit siegreich erhobenen Händen, die sich dem Himmel entgegenstrecken, und einem Mund, der die Wahrheit in die Welt hinausruft:

**Ich bin genug!**  
**Ich bin es wert!**  
**Ich bin geliebt!**

Und keine Lüge dieser Welt wird das je wieder ändern können.

Diese Wahrheit, diese Tatsache, habe ich mir in mein Herz eingravieren lassen. Dort bleibt sie für immer - beständig, fest, unumstößlich, ewig und wahr.

DAS EINZIGARTIGE AN DIESER LIEBE IST:  
NICHT WIR HABEN GOTT GELIEBT,  
SONDERN ER HAT UNS SEINE  
LIEBE GESCHENKT (...)  
WIR HABEN ERKANNT, DASS GOTT  
UNS LIEBT, UND WIR VERTRAUEN  
FEST AUF DIESE LIEBE.  
GOTT IST LIEBE, UND WER IN  
DIESER LIEBE BLEIBT, DER BLEIBT  
IN GOTT UND GOTT IN IHM.

1. JOHANNES 4,10.16 HFA

# ZUERST GELIEBT

Eine Online-Partnerschaftsvermittlung wirbt damit, dass sich auf ihrer Plattform alle paar Minuten ein Single verliebt. Und genau das ist das Problem. Dass sich eben nur einer verliebt. Was ist, wenn der andere sich nicht verliebt?

So viele Jahre meines Lebens habe ich mich danach gesehnt, dass meine Liebe endlich mal auf Gegenliebe trifft. Wer möchte das nicht gerne erleben?

Von einem anderen Menschen gesehen, geliebt und ausgewählt zu werden. Am besten sogar zuerst. Das gibt uns so ein besonderes Gefühl: das Gefühl, es wert zu sein. Und wenn jemand mich zuerst liebt, dann fällt es mir auch viel leichter, ihn zurückzulieben.

Wenn aber ich es bin, die zuerst liebt, dann ist das mit einem gewissen Risiko verbunden, denn ich weiß nicht, ob meine Liebe auch auf Gegenliebe trifft. Es kann passieren, dass meine Liebe abgelehnt wird.

Ich kenne deine Geschichte mit der Liebe nicht. In meiner war es leider allzu oft so, dass ich mich in jemanden verliebt habe, der diese Liebe nicht erwiderte. Oft habe ich lange gewartet, bevor ich mich traute, dem anderen von meinen Gefühlen zu erzählen. Zum einen weil ich natürlich mega Schiss hatte, wie er wohl reagieren würde, aber auch weil ich mir so sehr wünschte, dass ich nur einmal wenigstens zuerst gesehen und geliebt werde.

Jeder von uns möchte doch geliebt werden. Und wenn man öfter erlebt, dass man diejenige ist, die zuerst geliebt hat, aber dann nicht zurückgeliebt wird, ist das enttäuschend.

Weil meine Gefühle auf meine Offenbarung hin nicht erwidert wurden und ich immer wieder Ablehnung von Männern erlebte, verstärkte sich mein Eindruck, dass ich es nicht wert bin, dass ich nicht genug bin. Und irgendwann dachte ich, es müsste an mir liegen.

Schon eine einzige Ablehnung kann ein Herz zerbrechen lassen. Aber gleich mehrere davon können ihm großen Schaden zufügen. Das macht etwas mit einem. Man wird misstrauisch, man schützt sein Herz, man macht dicht, damit man bloß nicht wieder verletzt wird.

Einmal saß ich im Gottesdienst und es ging um die Bibelstelle 1. Johannes 4,19: „Wir lieben, weil Gott uns zuerst geliebt hat.“ (HfA) Und plötzlich wurde mir etwas zum ersten Mal ganz klar:

Egal wie viele Männer mich nicht so geliebt haben, wie ich sie – Jesus liebt mich nicht nur, er hat mich sogar ZUERST GELIEBT! Und das auf die Gefahr hin, dass ich ihn nicht im gleichen Maß zurückliebe.

Mir wurde klar, dass das, wonach ich mich die ganze Zeit gesehnt hatte – nämlich dass MICH endlich mal jemand zuerst liebt und sich wünscht, dass ich ihn zurückliebe, schon immer in meinem Leben war.

ER hat mich zuerst gesehen. Noch bevor es mich überhaupt gab oder bevor mich irgendein Mann auf dieser Welt als Frau wahrnehmen konnte. Ich bin gewollt. Ich bin es wert, ausgewählt zu werden!

Wie oft hatte ich angefangen, mich für jemanden zu interessieren, hatte quasi zuerst geliebt, und die

Liebe war nicht erwidert worden, wie ich es erhofft hatte?

Bei Gott ist das anders. Bei ihm ist es tatsächlich mal anders herum – denn ER hat MICH zuerst gesehen, MICH zuerst erwählt, er hat mich ZUERST GELIEBT. Noch bevor ich ihn sah, noch bevor ich ihn kannte. Und auf diese Liebe, die mir einfach so geschenkt wird, will ich reagieren. Bei Jesus kann ich mich trauen zurückzulieben, denn seine Liebe wird mir nicht irgendwann wieder genommen. Sie bleibt, weil er bleibt. Deshalb darfst auch du dich bei ihm fallen lassen, seine Liebe zulassen, dich öffnen, annehmen. Egal wie oft du enttäuscht oder verletzt wurdest. Ohne Angst, was dann passiert, ohne Zweifel, ob deine Liebe erwidert wird. Bei ihm darfst du ankommen. Du darfst die Suche nach der perfekten und bedingungslosen Liebe aufgeben, weil du in Jesus schon gefunden hast, was dir ein Mensch niemals bieten könnte.

Vielleicht ist deine Geschichte eine andere als meine und du hast nicht erlebt, dass deine Liebe nie auf Gegenliebe stieß. Vielleicht musstest du dich stattdessen verbiegen, um die Liebe zu bekommen, die du wolltest. Vielleicht konntest du nie du selber sein und warst nie ganz sicher, ob du um deiner selbst willen geliebt wurdest oder weil du so perfekt die Erwartungen des anderen erfüllt hast. Wie auch immer deine Geschichte ist, die perfekte Liebe deines himmlischen Vaters treibt alle Angst aus. Bring deine Angst, dich für Liebe zu öffnen, zu ihm. Stell sie unter seine Herrschaft, leg sie ab vor seinem Thron. Und dann lass dich in den Arm nehmen und mit seiner Liebe beschenken. Er wünscht sich, dass du sie annimmst, denn er hat dich ZUERST GELIEBT.



WIRKLICHE LIEBE IST FREI VON ANGST.  
JA, WENN GOTTES VOLLKOMMENE  
LIEBE UNS ERFÜLLT.  
VERTREIBT SIE SOGAR DIE ANGST (...)   
WIR LIEBEN, WEIL GOTT UNS  
ZUERST GELIEBT HAT.

1. JOHANNES 4,18-19

Infos zu Lesungen und Veranstaltungen  
mit Katja Zimmermann unter:  
[www.katjazimmermann.com](http://www.katjazimmermann.com)



Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.ddn.de> abrufbar.

© 2020 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH,  
Neukirchen-Vluyn  
Alle Rechte vorbehalten  
Gesamtgestaltung und Satz: Tabea Siegel, Fürth  
Lektorat: Anja Schäfer, Hamburg  
Verwendete Schriften: Avenir Next, Nectar, Florentina  
Aquarellzeichnung Cover und Innenseiten:  
[creativmarket.com](http://creativmarket.com), Lisima  
Zeichnung Brunnen Seite 50:  
[vectorstock.com](http://vectorstock.com), AvaBitter  
Foto Umschlag: © Yasmina Hunzinger  
Gesamtherstellung: Finidr, s.r.o.  
Printed in Czech Republic  
ISBN 978-3-7615-6685-5

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)