





**IV** | VERBUM  
MEDIEN

*Freude finden  
im Zeitalter des Selbst*

**genug  
von  
mir**

**Jen Oshman**

*Mit einem Vorwort von Jen Wilkin*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über [dnb.de](http://dnb.de) abrufbar.

Das Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung in und Verarbeitung durch elektronische Systeme.

**Titel des englischen Originals**  
Enough about Me: Finding Lasting  
Joy in the Age of Self  
© 2020 by Jen Oshman  
Published by Crossway  
a publishing ministry of Good  
News Publishers  
Wheaton, Illinois 60187, U.S.A.  
All rights reserved.

**Wenn nicht anders angegeben,  
wurde folgende Bibelübersetzung  
verwendet**  
Lutherbibel, revidiert 2017,  
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft,  
Stuttgart

© 2024 Verbum Medien gGmbH,  
Bad Oeynhausen  
[verbum-medien.de](http://verbum-medien.de)  
[info@verbum-medien.de](mailto:info@verbum-medien.de)

**Übersetzung**  
Janina Janzen

**Lektorat**  
Florian Gostner

**Buchgestaltung**  
Karin Rekowski

**Satz**  
Satz & Medien Wieser

**Druck und Bindung**  
Finidr

1. Auflage 2024  
Best.-Nr. 8652 119  
ISBN 978-3-98665-119-0  
E-Book 978-3-98665-120-6  
Hörbuch 978-3-98665-129-9  
DOI: 10.54291/n573268993

Solltest du Fehler in diesem Buch entdecken, würden wir uns über einen kurzen Hinweis an [fehler@verbum-medien.de](mailto:fehler@verbum-medien.de) freuen.

*Für Mark*

Egal in welcher Lebensphase, in welchem Land  
oder unter welchen Umständen – du hast immer  
dafür gesorgt, dass ich aufblühe. Ein großer  
Teil von Gottes Gnade fließt durch dich in mein  
Leben. Ich liebe dich.

## Inhalt

Vorwort <i>von Jen Wilkin</i>	9
Einleitung	13
1 Der Sirenen gesang des Selbst	19
2 Die Absicht des Schöpfers	39
3 Verwurzelt in Christus	61
4 Du bist, was du isst	81
5 Gegründet in Christus	101
6 Gefestigt in Christus	121
7 Bleibende Freude	143
Fazit	165
Danksagungen	173
Endnoten	177

# *Vorwort*

Hast du während einer Feierlichkeit schon einmal um dich geschaut und festgestellt, dass du nicht elegant genug gekleidet bist? Das ist kein gutes Gefühl, insbesondere, wenn es sich um eine extravagante Hochzeit handelt und du ein Ehrengast bist. Das ist mir vor etwa 10 Jahren bei der Hochzeit eines lieben Freundes unserer Familie passiert. Zwei Tage vor der Hochzeit erreichte uns die Nachricht, dass mein Onkel plötzlich verstorben war. Wir konnten unsere Pläne so anpassen, dass wir es sowohl zur Beerdigung als auch zur Hochzeit schaffen würden. Eine Flugverspätung stellte uns dann aber vor die Wahl, entweder die Trauung zu verpassen oder dort in unserer Beerdigungskleidung zu erscheinen.

Wir entschieden uns, direkt zur Trauung zu fahren und kamen genau vor dem Einzug der Braut an, sodass wir unsere Plätze vor den Augen der festlich gekleideten Versammlung einnehmen mussten. Ich komme ins Schwitzen, wenn ich nur daran denke. Vor der anschließenden Hochzeitsfeier wechselten wir dann schnell in unsere Hochzeitsgarderobe. Und kannst du es dir denken? Kein einziger Gast auf der Hochzeitsfeier hatte unsere Verspätung oder unsere unzureichende Kleidung bei der Trauung



überhaupt bemerkt. Natürlich nicht, denn genau so, wie es sein soll, war die Aufmerksamkeit aller auf das prachtvolle Brautpaar gerichtet. Meine Sorgen um die unangemessene Kleidung stellten sich als unnötige Energieverschwendung heraus.

Viele Frauen verlieren ihre Bestimmung und Berufung aus den Augen. In einer Kultur, in der uns gesagt wird, wir seien der Mittelpunkt von jedermanns Geschichte, kann sich jeder Tag wie die Gelegenheit anfühlen, ein auffallend schlecht gekleideter Gast bei einer Veranstaltung zu sein, zu der sich alle anderen besonders schick gemacht haben. Das Vergleichen mit anderen und die Erwartungen, die wir wahrnehmen, bringen uns dazu, uns selbst infrage zu stellen und uns als unzureichend zu betrachten. Über Wochen, Monate und Jahre hinweg leben wir mit der Angst, nicht zu genügen.

Die beste und schönste aller Geschichten – die Geschichte der Bibel, in die wir eingeladen werden –, sieht jedoch keine Hauptrolle für uns vor. Sie platziert uns nicht im Zentrum des Geschehens. Deshalb ist sie auch so gut und so schön.

Die Geschichte handelt von Menschen, die zu einer Hochzeit eingeladen wurden. Tatsächlich kommen diese Menschen sogar gerade von einer Beerdigung. Es ist die Hochzeit von einem Bräutigam (Christus), der unserer uneingeschränkten Aufmerksamkeit würdig ist, und einer Braut (der Kirche), die all unsere Mühe wert ist. Diese Geschichte erinnert uns immer wieder daran, dass wir nicht im Rampenlicht stehen, sondern dass wir unser Leben voller Freude damit verbringen können, die Braut für ihren Ehemann vorzubereiten.

Diese Geschichte möchte Jen Oshman dir erzählen. Deine Erwartungen an das Leben, an dich selbst oder daran, wie andere dich wahrnehmen, mögen Tag für Tag in deinem Kopf he-

rumwirbeln. Es gibt jedoch eine Vision, die viel größer als diese Dinge ist, und die dir von Neuem die Freude an deiner Erlösung schenken kann. Oshman lädt dich zu einer Hochzeit ein, bei der Selbstvergessenheit die angemessene Kleidung ist und die Liturgie von der Herrlichkeit des glücklichen Paares singt. Was erfüllt mehr, als sein Leben mit der Suche nach Selbstverwirklichung zu verbringen? Unser Leben dafür zu verwenden, unseren herrlichen und alles überragenden Gott zu ehren.

Das ist Leben in Fülle. Das ist die beste und schönste aller Geschichten.

Willkommen zur Hochzeitsfeier!

*Jen Wilkin*

# *Einleitung*

Ich saß erschöpft auf dem Boden meines Zimmers im Studentenwohnheim. Meine Augen brannten, mein Kopf dröhnte und meine Tränendrüsen waren leer geweint. Ich fragte mich, wie ich nur in diese Lage geraten war. Die überwältigende Traurigkeit, die mich plötzlich umhüllte, war mir fremd. Ich war immer glücklich und zufrieden gewesen – gewöhnlich liefen die Dinge gut für mich. Jetzt hingegen konnte ich nicht einmal identifizieren, was der Grund dafür war, so aufgewühlt und niedergedrückt zu sein.

Ich war 18 Jahre alt und genoss das typische erste Studienjahr. Meine Tage waren mit fesselnden Unterrichtsstunden und neuen Freundschaften gefüllt. Worüber kann man da weinen? Dennoch wurde ich wochenlang Tag für Tag von einem Kummer überrollt, der zu Beginn keine Ursache zu haben schien. Ich war einfach traurig.

Jetzt schaue ich mit Dankbarkeit auf diese Tage zurück. Aus heutiger Perspektive sehe ich, dass sie ein gnädiges Geschenk waren – ein Werkzeug in Gottes Hand, das mich ihm näherbrachte. Damals fühlte ich mich allerdings wie unter Wasser. Ich bekam

keine Luft mehr und hatte die Orientierung verloren, weil ich so lange angestrengt geschwommen war und doch nicht vorankam. Vielleicht kennst du das auch. Vielleicht hast du schon einmal einen Weg eingeschlagen, ihn mit aller Kraft und großer Anstrengung verfolgt, nur um ein Ziel zu erreichen, das am Ende gar nicht deinen Vorstellungen entsprach.

Beim Studium erlebte ich zum ersten Mal eine solche Desillusionierung. Es sollte aber nicht das letzte Mal sein. Als junge Ehefrau merkte ich schnell, dass das Eheleben ganz anders war, als ich es mir vorgestellt hatte. Auch mein Einstieg in die Berufswelt war gespickt mit Enttäuschungen. Sogar mein Alltag im christlichen Dienst hatte seine Tiefs. Auch meine Lebensmitte – eine Zeit, die angeblich der Höhepunkt und die Krönung sein sollte – wird den Filmen oder den Vorstellungen nicht gerecht, die ich als junges Mädchen hatte.

Wie oft bist du schon an einem ersehnten Ziel angekommen, nur um festzustellen, dass es nicht gehalten hat, was es versprach? Wir bleiben müde zurück. Zynisch. Enttäuscht von dem, was uns das Leben beschert hat.

In zwei Jahrzehnten Frauenarbeit bin ich dieser Geschichte wieder und wieder begegnet. Meine Freundin Lena wollte immer eine große Familie haben. Jetzt ist sie Mama von fünf kleinen Kindern. Allerdings ist sie frustriert. Sie beklagt, dass ihr Mann nicht im Haushalt hilft und kämpft mit Verhaltensproblemen bei einigen ihrer kleinen Jungs. Eine alleinstehende Freundin, Andrea, ist die Karriereleiter mit Geschick hochgeklettert. Während sie über ein hohes Einkommen verfügt und den Alltag einer Geschäftsfrau schätzt, merkt sie, dass es nicht die ersehnte persönliche Erfüllung bringt. Dann ist da Doris, die scheinbar in allem glänzt: Beruf, Muttersein, Gemeinde – einfach alles. Privat

gesteht sie dagegen, dass sie sich überall wie eine Versagerin fühlt. Wenn sie könnte, würde sie am liebsten davonlaufen, und sei es nur für eine kurze Pause und den Versuch, flüchtige Ruhe zu finden.

Diese Geschichten und Eingeständnisse sind nicht nur bei den Frauen bekannt, die im Hauskreis über ihre Sorgen sprechen. Auch außerhalb der Kleingruppe und der Gemeinde wird dieses Phänomen beobachtet. Die heutige Zeit zeugt von einer wachsenden Anzahl verletzter Frauen.

Während ich nicht empfehle, sich bei der Talkshow-Moderatorin Oprah Winfrey Rat zu holen, hat sie den Finger dennoch genau am Pulsschlag der heutigen Frau. Ein Artikel auf Oprah.com mit dem Titel »The New Midlife Crisis« bringt gut auf den Punkt, worüber ich spreche. Der Artikel zitiert eine Studie, der zufolge sich »das Lebensglück der Frauen von Anfang der 70er-Jahre bis Mitte der 2000er-Jahre »sowohl absolut als auch im Vergleich zur Zufriedenheit von Männern verschlechtert« hat. Mehr als eine von fünf Frauen nimmt Antidepressiva.«<sup>1</sup>

Ich stelle das auch in unserer Region fest, wo die psychische Gesundheit von Frauen zu einer großen Herausforderung für den Gesundheitssektor wird. Einem Mitarbeiter des Sozialdienstes zufolge ist die Selbstmordrate unter Frauen hier in den Vororten Denvers auffällig hoch. Ein Freund, der im Rettungsdienst tätig ist, erzählt von zahlreichen Notrufen von Frauen, die eine Überdosis an Drogen oder Alkohol eingenommen haben – häufig mitten am Tag. Eine Nachbarin hier um die Ecke verlor kürzlich das Sorgerecht für ihre Kinder, nachdem sie diese unter Alkoholeinfluss zur Schule gefahren hatte.

Was geht da vor sich? Warum welken die Frauen dahin – von Teenies über Frauen mittleren Alters und darüber hinaus? Wir haben heutzutage größeren Zugang zu Bildung, Berufschan-

cen, Wohlstand und Selbstbestimmung als je zuvor. Wir können scheinbar alles haben – oder zumindest viel mehr als wir in der Vergangenheit hatten oder Frauen in anderen Teilen der Welt haben. Dennoch sind wir depressiver als je zuvor. Das hat der Geber des Lebens nicht gewollt.

Damals saß ich mit meiner verstaubten Bibel, die ich zwar von zu Hause mitgenommen, aber nie geöffnet hatte, auf dem Boden meines Zimmers. Obwohl ich an Gott glaubte, kannte ich sein Wort nicht. In dieser Nacht griff ich danach wie nach einem Rettungsseil. Ich streckte mich nach mehr aus – nach etwas, das mir helfen sollte, zu atmen, Frieden zu finden und zu heilen.

Ich erreichte das Ende des Matthäusevangeliums, wo Jesus in den Garten Gethsemane ging, um zu beten, bevor er das Kreuz ertrug. Mich faszinierte, dass er selbst in dieser unfassbaren Trauer zu seinem Vater betete: »... doch nicht, wie ich will, sondern wie du willst« (Mt 26,39). In der emotionalen Brutalität Gethsemans sah ich einen Sohn, der sich seinem Vater liebevoll hingab und ihm trotz unermesslicher Schmerzen vertraute.

Auch meine Seele sehnte sich danach, zu vertrauen. Ich denke nicht, dass mein Schmerz mit dem Schmerz Jesu vergleichbar ist. Selbst damals, als unerfahrene Bibelleserin, begriff ich, dass mein Tal der Verzweiflung nichts ist im Vergleich zu der Aussicht, am Kreuz zu hängen und das Gewicht der Sünde dieser Welt zu tragen.

Auf diesen Seiten spürte ich jedoch, dass Gott bereitstand, um mich zu heilen. Er wollte mir Linderung für meine Traurigkeit verschaffen. Es war, als sagte Gott mir durch sein Wort: »Jen, ich werde dich heilen, aber du musst mir dein ganzes Selbst geben.« In diesem Tal wusste ich, dass der Herr mich aufforderte, mich ihm ganz hinzugeben. Ich wusste nicht, was das bedeute-

te oder wie ich es tun konnte, aber ich sehnte mich danach, geheilt zu werden.

Wenn auch du dich auf dem Fußboden sitzend wiederfindest, dann ist dieses Buch für dich. Vielleicht sitzt du auf dem Boden des Besprechungsraums in deiner Firma, vielleicht im Kinderzimmer, knietief in Windeln, oder auf dem Boden deines Schlafzimmers in Sorge um deine Ehe. Vielleicht ist es ein Boden am anderen Ende der Welt, im Herzen einer Großstadt oder irgendwo im Nirgendwo. Vielleicht bist du auf einem Boden, den du nie erwartet hättest oder du bist genau dort, wo du hinwolltest, und doch ist alles ganz anders als erhofft.

Womöglich bist du gerade auch gar nicht am Boden. Wenn die Dinge gerade genau richtig laufen, dann freu dich! In dieser gefallenen Welt wissen wir allerdings, dass Versprechen gebrochen werden und Träume nicht immer wahr werden. Ein Bodenmoment wird früher oder später kommen. Auf dieser Seite des Himmels bleibt niemand verschont.

Wo auch immer du dich befindest – als Frau in dieser Zeit kämpfst du wahrscheinlich mit einer Art von Desillusion, Ernüchterung oder Enttäuschung dessen, was das Leben dir gebracht hat. Dieses Buch wird sowohl erkunden, wie wir dahin gekommen sind, als auch, wie wir dem Leben im Überfluss näherkommen, das Jesus denen versprochen hat, die glauben (vgl. Joh 10,10).

Ein kleiner Hinweis der Vorsicht, bevor wir starten: Dieses Buch richtet sich nicht an die realen Herausforderungen einer klinischen Depression. Diese Seiten wurden mit dem Gedanken an die Frauen geschrieben, die Enttäuschung erleben, wie es unter Frauen heutzutage weitverbreitet ist. Wenn du den Verdacht hast, dass du eine mentale Erkrankung hast, nimm bitte den Rat eines Seelsorgers und die Behandlung eines Therapeuten in Anspruch.

In den folgenden Kapiteln untersuchen wir die gesellschaftlichen Normen und Praktiken, die uns in die aktuelle Krise des Unglücklichseins geführt haben. Wir treten einen Schritt zurück und fragen, warum uns die Weisheit der Welt nicht das gegeben hat, was sie uns versprochen hat. Wir werden vor allem damit ringen, warum gläubige Frauen entmutigt sind. Wie kann es sein, dass fast die Hälfte der Frauen, die eine Gemeinde besuchen, sagen, dass sie dort keine emotionale Unterstützung erhalten?<sup>2</sup>

Nach der Diagnose, wie wir dahin gekommen sind, richten wir unser Herz und unseren Verstand auf Gottes Wort. Wie hat Gott uns erschaffen? Wozu hat er uns berufen? Wie genau kann uns der »Gott der Hoffnung ... mit aller Freude« erfüllen (Röm 15,13)?

Während du diese Seiten umblätterst, hoffe ich, dass wir gemeinsam zu einem volleren Verständnis des Evangeliums gelangen. Es ist die Geschichte von dem Leben, Tod und der Auferstehung Jesu. Es ist die Botschaft der Errettung. *Und es ist auch unsere tägliche Hoffnung und Kraftquelle für alles, was kommt.* Gott fordert uns auf, in Christus verwurzelt und gegründet zu sein (vgl. Kol 2,6–7). Wenn wir das tun, werden wir die bleibende Freude finden, nach der wir suchen.



# 1

## *Der Sirenengesang des Selbst*

In ein paar Wochen werden Freunde und Familie zu meinem vierzigsten Geburtstag zusammenkommen, und darauf freue ich mich. Vierzig – darauf habe ich schon lange gewartet.

Wusstest du, dass Jennifer ab 1970 vierzehn Jahre lang der beliebteste Name in Nordamerika war? Es wurden sogar Zeitungsartikel darüber geschrieben, weil es nie zuvor ein Namensphänomen wie dieses gegeben hat.<sup>3</sup> Es gibt eine ganze Generation von uns. Jedes dritte Mädchen in all meinen Klassen vom Kindergarten bis zur Uni hieß Jennifer, Jen oder Jennie. (Oder wird es »Jenny« geschrieben? Meine Arbeitsblätter aus der Grundschule offenbaren, dass ich das nie so ganz herausgefunden habe.) Wir sind überall!

Wir Jennifers wurden geboren als *Grease*, *Saturday Night Fever*, *Star Wars* und *Der rosarote Panther* die beliebtesten Filme waren. Ziemlich cool. Schlaghosen und Anzüge beherrschten die Modeszene. Auf meinen Babyfotos trägt mein Vater ein offenes Hemd mit großem Kragen. Die Haare meiner Mutter sind im da-

mals modernen Pagenkopf gestylt. Angesichts des Modebewusstseins meiner Eltern musste ich natürlich eine Jennifer sein. Der Name war einfach ein weiterer Modetrend dieser Zeit.

Einige meiner frühesten Erinnerungen aus den 80ern beinhalten Mode, die ich jetzt beim Einkaufen mit meinen Töchtern wiedersehe: Jeans mit hoher Taille und bauchfreie Tops, Schulterpolster, Jeansjacken und Gürteltaschen. Ich bevorzuge die weit geschnittenen Mom-Jeans, aber meine Töchter schwören, dass High-Waist-Jeans ganz anders und den Mom-Jeans ultimativ überlegen sind. Wie auch immer – diese fast vierzigjährige Mama ist gern bereit, den tiefsitzenden Hühthosen »Auf Wiedersehen!« zu sagen, aber mussten wir die Bauchtaschen und Schulterpolster so bereitwillig willkommen heißen?

Wenn du einige dieser populären Mode-Erscheinungen erkennst, bist du wahrscheinlich Teil der Generation X, zu der ich gerade so noch dazugehöre – die Grenze wird 1981 gezogen. Zu den Millenials gehören jene, die direkt nach mir geboren wurden, also in den 1980ern und 90ern. Einige Sozialwissenschaftler nennen uns heute Vierzigjährigen »Xennials«, weil wir der Grenze so nah sind. Falls du ein Millenial bist, können wir also sagen, dass wir Gleichaltrige sind. Im Herzen fühle ich mich ohnehin, als hätte ich gerade erst mein Studium abgeschlossen.

## Eine Generation mit neuen Problemen

Wir, die aktuell im Alter von zwanzig, dreißig, vierzig oder fünfzig sind, haben mehr als die Rückkehr der Schulterpolster zu beklagen. Wir sind immer noch dabei, die schwierigen Themen zu verarbeiten, die uns beim Erwachsenwerden begleitet haben. Man