

EMILY LEX

frei  
UND  
leicht

Entdecke Gottes Einladung  
in ein Leben voller Gelassenheit

Aus dem Amerikanischen  
von Beate Zobel

## ÜBER DIE AUTORIN



*Emily Lex* macht es Freude, die Schönheit eines jeden Tages mit ihren Aquarellbildern einzufangen. Sie ist freischaffende Künstlerin, Illustratorin und neuerdings auch Autorin und lebt mit ihrer sechsköpfigen Familie an der Nordwestküste der USA. Mehr Infos über Emily finden sich unter [emilylex.com](http://emilylex.com).

Für alle, die müde und erschöpft sind.  
Er hält wirklich, was er versprochen hat.



# INHALT

Einleitung	
Der schmale Grat .....	1
Teil 1	
Eingeladen, das Leben zu ergreifen .....	21
1 Was für ein Chaos .....	23
2 Selbsterkenntnis im Reisebus .....	33
3 Mir geht's gut (mir geht's nicht gut) .....	43
4 Wer bin ich? .....	53
Teil 2	
Eingeladen, uns wirklich auszuruhen .....	63
5 Pflanzen beschneiden und Schränke ausräumen .....	65
6 Still sein .....	73
7 Den Anforderungen gerecht werden .....	83
8 Weiteratmen .....	93
9 Wo die Komfortzone endet .....	105
10 Den Rettungsring ergreifen .....	115

### Teil 3

#### Eingeladen, den natürlichen Rhythmus der Gnade

zu übernehmen ..... 125

11 Bewusst sehen ..... 127

12 40 mal 40 ..... 137

13 Er wirft keinen Stein ..... 147

14 Ins Licht ..... 159

15 Lasse ich mir ein Tattoo stechen? ..... 171

### Teil 4

Eingeladen, frei und unbeschwert zu leben ..... 179

16 Endlich tanzen ..... 181

17 Gute Entscheidungen treffen .....

193

18 Die Veränderung steht dir gut ..... 203

19 Gut und richtig ..... 213

20 Schöne Füße ..... 225

Epilog ..... 235

Bist du müde? Erschöpft?  
Ausgelaugt von zu viel Religion?

Komm zu mir.

Komm mit mir, dann wirst du  
dein Leben neu entdecken.

Ich werde dir zeigen,  
wie du dich wirklich ausruhen kannst.  
Geh mit mir mit und arbeite mit mir -  
schau mir zu, wie ich es mache.

Entdecke den natürlichen  
Rhythmus der Gnade.  
Ich werde dir nichts Schweres  
oder Unangemessenes auferlegen.  
Bleibe mit mir zusammen,  
dann wirst du lernen,  
frei und unbeschwert zu leben.

MATTHÄUS 11,28-30  
(NACH DER MSG INS DEUTSCHE ÜBERSETZT)



*T-Shirt*



# EINLEITUNG

## DER SCHMALE GRAT

Ich habe ein T-Shirt, auf dessen Vorderseite steht in großen, weißen Buchstaben „#MÜDE“, ein Shirt für gemütliche Tage oder Nächte, das ich echt witzig finde. Eine Influencerin würde sich damit, perfekt gestylt mit einer Kaffeetasse in der Hand, montagsmorgens beim Aufwachen präsentieren. Als ich das Shirt gekauft habe, war ich aber tatsächlich ausgesprochen müde. Meine Eisenwerte waren im Keller und ich bekam Infusionen, um nicht bei der Hausarbeit zu kollabieren.

Der Körper ist ein feiner Gradmesser für viele Parameter. Oft meldet er als Erster, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät. Mein Körper hatte damals alle roten Flaggen gehisst, wild mit den Armen gefuchelt und mich förmlich angeschrien: *Emily, so geht das nicht weiter! Mach langsam, pass auf dich auf!* Mein Verhalten, mein Tempo, mein Lebensstil und mein Selbstverständnis – alles ging in die falsche Richtung. Die körperlichen Probleme, die ich entwickelte, deuteten auf etwas hin, das ich nicht wahrhaben wollte: Meine Seele war erschöpft. Alles, womit ich versuchte sie zufriedenzustellen, baute sie nicht auf. Etwas Grundsätzliches war verkehrt.

Ich glaube, jeder Mensch kommt irgendwann an diesen Punkt, wenn auch in verschiedenen Lebensabschnitten und aus

unterschiedlichen Gründen. Die Lasten sind nicht gleich verteilt, genauso wenig wie die Anpassungsfähigkeit des Einzelnen. Aber ich vermute, dass sich jeder irgendwann im Stillen fragt: *Ist das alles? War's das?* Weil das undankbar klingt, sagen wir es nicht laut, aber trotzdem ist diese Unzufriedenheit da.

*Mein Leben entspricht nicht meinen Vorstellungen.*

*Der Job erfüllt mich nicht.*

*Meine Ehe macht mich nicht glücklich.*

*Der Kleiderschrank ist voller Sachen, die ich nicht anziehen kann.*

*Kinder zu erziehen ist komplizierter, als ich dachte.*

*Meine Kinder sind erwachsen. Was soll ich jetzt mit meinem Leben anfangen?*

*Wenn ich nur eine Sekunde innehalte, werden meine Teller, die ich alle gleichzeitig in der Luft halten will, zu Boden stürzen.*

Fakt ist, nichts erhebt den Anspruch, uns langfristig zu befriedigen, weder Titel noch Partner, kein Erfolg und kein Kontostand. Erwarten wir Sinn und Erfüllung von den falschen Dingen und versuchen, davon unsere Identität abzuleiten, dann wird es kompliziert. Wenn unser Wert von unserem Tun abhängt, dann sind wir irgendwann einsam und sehr erschöpft.

Jesus fragte: „Bist du müde? Erschöpft? Ausgelaugt von zu viel Religion?“ (Matthäus 11,28-30, nach der MSG)

(Ich glaube, „Religion“ bedeutet hier nicht der Sonntagsgottesdienst und andere Gemeindeaktivitäten. Gemeint ist viel mehr das endlose Bemühen, sich die Gnade Gottes durch eigene Anstrengung verdienen zu wollen.)

*Ja, ja!*, antworten wir. Müde und voller Sehnsucht wollen wir hören, was auf diese barmherzigen Fragen folgt, und hoffen, dass uns eine kleine Ruhepause gewährt wird.

Wäre Jesus ein zeitgenössischer Motivationsredner, würde er vermutlich so klingen: „Nun, dann streng dich ein bisschen mehr an! Sei fokussiert! Schreibe dir fünfzehn motivierende Punkte auf, die du dir immer wieder vorliest. Gib alles! Du kannst dein Ziel erreichen!“

Wäre er ein moderner Skeptiker, würde er schulterzuckend erklären: „Lass dir von niemandem vorschreiben, was du tun sollst! Hör mit allem auf, was dir zu schwierig ist. Mach nur, was zu dir passt.“

Ich mache mich ein bisschen lustig über das Thema, aber eigentlich habe ich recht, oder? Denn das sind die vorherrschenden Gedanken und wenn wir ehrlich sind, prägen sie jeden von uns. Entweder wir beißen die Zähne zusammen und bemühen uns noch mehr – oder wir geben auf. Wie gut, dass Jesus einen dritten Weg anbietet – eine heilige Einladung, die allen gilt, den Kämpfern und den Resignierten:

*Komm zu mir, dann wirst du dein Leben neu entdecken. Ich werde dir zeigen, wie du dich wirklich ausruhen kannst. Geh mit mir mit und schau mir zu, wie ich es mache. Entdecke den natürlichen Rhythmus der Gnade. Ich werde dir nichts Schweres oder Unangemessenes auferlegen. Bleibe mit mir zusammen, dann wirst du lernen, frei und unbeschwert zu leben (Matthäus 11,28-30 – nach der MSG).*

Was für eine schöne Einladung! Sanft und verheißungsvoll, weder fordernd noch kritisch und ohne Vorbedingungen. Ich las diesen Text, als ich maximal erschöpft war und dachte: *Wie gern würde ich mein Leben neu entdecken! Ich möchte mich wirklich ausruhen. Den natürlichen Rhythmus der Gnade kenne ich zwar nicht, aber ich stelle ihn mir sehr schön vor. Und ich möchte so gern frei und unbeschwert leben. Ich habe genug von meinem unfreien, beschwerten Leben.*



### *Kritzelpunst*

Ich nahm die Einladung an und mein Leben veränderte sich radikal. Es geht dabei nicht nur um das Leben nach dem Tod, wenn wir für immer bei Gott sein werden, sondern um ein erfülltes Leben *im Hier und Jetzt*. Unser Leben muss nicht von

Unsicherheit, Selbstschutz und Überanstrengung geprägt sein, wir müssen nicht resignieren. Jesus führt uns aus der Dunkelheit in ein Leben der Fülle und der Freiheit. Wir können sicher wissen, wie verlässlich er ist und wozu er uns geschaffen hat.

Jesus *stattet uns* mit Liebe, Zugehörigkeit und Identität *aus*, *wir müssen dafür nichts mehr tun*. Er stellt uns wieder her und weist uns den Weg zum Leben. Statt Unsicherheit gibt er uns Zuversicht, die Angst ersetzt er durch Frieden. Wir empfangen unsere Identität und den Sinn unseres Lebens von ihm. Im Gegenzug stellen wir ihm unsere Gaben und Träume und unser ganzes Leben zur Verfügung, zu seiner Ehre und zum Wohl der Menschen.



Dieses Buch ist mein Geschenk an dich. Als ich auf die Vierzigzugung, erlebte ich viel innere Heilung und Veränderung, nachdem ich durch schwere Kämpfe ging, die aber einen gnädigen Ausgang fanden. Natürlich schmerzte es, als ich zu Boden ging, und über Jahre musste ich anschließend viele Gehorsamsschritte gehen, die anderen vielleicht seltsam vorkamen. Geist und Seele, Denken und Fühlen gingen durch Höhen und Tiefen, während ich innerlich erneuert wurde. Das war oft demütigend und erforderte einen ungeschönten Blick auf mich selbst. Wo hatte ich versucht, mich selbst zu erlösen? Wo hatte ich den Kopf in den Sand gesteckt, statt mich dem zu stellen, was auf mir lastete?

Es liegt nur ein schmaler Grat zwischen einem angestregten Leben und dem Leben in Fülle. Ich war lange Zeit in eigener Kraft unterwegs, was mich in ein Burn-out und tiefe Unzufriedenheit führte. Aber auf der hellen Seite des erfüllten Lebens fand ich eine stille Zuversicht, nach der ich mich immer gesehnt hatte. Meine Lebensumstände haben sich nicht verbessert, manches ist heute schlechter als frühe, aber in mir herrscht Frieden. Ich kann frei atmen. Die Angst unterzugehen, ist verschwunden, ebenso wie der Anspruch, alles am Laufen halten zu müssen.



Heute weiß ich, dass Gott freundlich und gut ist und uns in seinen großen Händen hält. Sein Wesen verändert sich nicht und was er über uns sagt, ist wahr: Er liebt und schätzt uns und hat gute Absichten für jeden von uns. Er möchte, dass andere Menschen durch uns ein wenig von ihm erkennen können.

Geistliches Wachstum bedeutet, Jesus ähnlicher zu werden und immer mehr von seiner Liebe, Freude und seinem Frieden erfüllt zu sein. Das ist ein lebenslanger Prozess. So schreibe ich meine Geschichte auf, während ich weiß, dass sie weitergehen und noch viel Gnade benötigen wird. Ich bin dankbar für die Möglichkeit, von meinen Erfahrungen in diesem Buch berichten zu können. Gleichzeitig bin ich gespannt, was Jesus weiter

in unseren Herzen, Gedanken und Gefühlen tun wird, während wir ihm gemeinsam nachfolgen.

Ich hätte nie gedacht, dass mein Name einmal als Autorin und Illustratorin auf einem Buch stehen würde, denn erst vor Kurzem habe ich mir erst eingestanden, Künstlerin zu sein. Ich glaube, vielen geht es in Bezug auf ihre Gaben so. Wir denken, das Rampenlicht ist denen vorbehalten, die besser ausgebildet und begabter sind, der Elite. Darüber vergessen wir, in dem zu leben, was Gott für uns vorgesehen hat.

Ich wollte jedoch auf keinen Fall verpassen, die Person zu werden, als die Gott mich geschaffen hat. Das wünsche ich jedem von uns. Was aber ist das Anliegen dieses Buches? Sind es meine Memoiren? Irgendwie schon.



*Palette*

Jesus lädt uns zu einem erfüllten Leben ein und meine Geschichte illustriert diese Wahrheit. Ist es ein christliches Sachbuch? Ja, das auch. Jesu Wunsch, dass wir Teil seines Reiches werden, heilt

und befreit uns. Ich wüsste nicht, über welches Thema ich lieber lesen und schreiben würde. Natürlich ist es auch ein Buch, das auf dem Wohnzimmertisch liegen kann, um im Alltag immer mal wieder darin zu lesen. Ich würde mich freuen, wenn es beim Durchblättern strahlen, Freude bereiten und auf Wahrheiten hinweisen würde.



## *Einladung*

Doch vor allem wünsche ich mir, dass dieses Buch seine Leser im richtigen Moment erreicht, als freundliche Einladung, die uns befreit aufatmen lässt. Mögen meine Geschichten zeigen, dass die Identität eines jeden Menschen von einem vertrauenswürdigen Gott bestimmt ist und dass unser Wert nicht von unseren Leistungen abhängig ist. Wenn wir die Gaben, Fähig-



keiten, Leidenschaften und Träume ausleben, die Gott in uns hineingelegt hat, ist das die beste Antwort, die wir auf die liebevolle Einladung Jesu geben können.



Bist du müde? Oder innerlich irgendwie unruhig? Wenn du dir selbst gegenüber ehrlich bist, gibt es da diese unterschwellige Unzufriedenheit, die du vergeblich zu beheben, zu betäuben oder zu ignorieren versuchst? Sind da diese Fragen, die du nicht aussprechen möchtest, um ihnen kein Gewicht zu geben, wie: „Wer bin ich?“, „Wozu bin ich auf der Welt?“ oder „Erfülle ich die Erwartungen der anderen?“ Wenn ja – vielen geht es so wie dir!

Diese Fragen und Gefühle sind nicht angenehm, aber wichtig. Schiebe sie nicht zur Seite. Es ist Gott, der an deinem Herzen zupft und dich in seine Fülle einlädt. Er will dich aus dem dumpfen „danke gut“-Leben herausführen, hinein in seine vollkommene Freiheit. Folge der Einladung in das leichte, unbeschwerte Leben, in dem du aufblühen, wachsen und gedeihen kannst. Es braucht Mut, sich darauf einzulassen, aber es ist die beste Entscheidung, die ein Mensch treffen kann.

Xo,  
Emily



# *TEIL EINS*

EINGELADEN,  
DAS LEBEN ZU ERGREIFEN



*Lowenzahn*

# Nr. 1

## WAS FÜR EIN CHAOS

Das Gleichnis vom Sämann kenne ich seit frühester Kindheit. Es steht in Matthäus 13, frei übersetzt klingt das etwa so:

*Es war einmal ein Bauer, der hinausging, um zu säen. Wahrscheinlich trug er das Saatgut in einem Stoffbeutel über der Schulter, er hatte sonnenegerbte Haut und freundliche Falten um die Augen. So stelle ich ihn mir jedenfalls vor. Als er den Samen ausstreute, fiel dieser teilweise auf einen staubigen Trampelpfad. Die Vögel beobachteten das, kamen eilig und pickten alles auf. Ein Teil des Samens landete zwischen Schottersteinen, wo er gut keimen konnte. Dort war er vor den Vögeln und den Füßen der Menschen sicher. Allerdings konnten die jungen Pflänzchen kaum Wurzeln treiben, und als es heiß wurde, vertrockneten sie.*

*Ein weiterer Teil des Samens fiel ins Gestrüpp und keimte dort. Aber das Unkraut beanspruchte den ganzen Platz für sich. Wer kennt das nicht? Schließlich gab es noch den Teil des Samens, der auf fruchtbare Erde fiel. Sie war dunkel und locker, man möchte sie am liebsten durch die Finger rieseln lassen. Hier konnten die Pflanzen wachsen und gedeihen, Jahr für Jahr trugen sie reichlich Frucht. Wenn du Jesus in dein Herz einlädst, wird dein Leben so fruchtbar sein wie der Samen auf Boden Nummer vier.*

Seit ich denken kann, habe ich diese Geschichte voller Zufriedenheit gelesen. *Es muss schlimm sein, wenn man Weg, Steine oder Dornen ist*, dachte ich und diese Menschen taten mir leid. *Ein Glück, dass ich der gute Boden bin.*

Aber ich hatte einiges falsch verstanden. Nicht jeder, der an Jesus glaubt, ist automatisch Nummer vier – auch wenn der Glaube an Jesus ein guter erster Schritt hin zum fruchtbaren Leben ist. Entscheidend ist, was wir mit der guten Nachricht anfangen und was sie in uns bewirkt.

Leute der Kategorie eins hören, dass Gottes Gnade sie erlösen will, wenden das aber nicht auf ihr Leben an und vergessen es bald wieder. Die zweite Gruppe lernt Gottes Kraft, Versorgung und Gnade kennen, aber nur oberflächlich. Kommen Herausforderungen, ziehen sie sich zurück: *Nein, das ist wohl doch nichts für mich.* Die dritte Gruppe, vom Unkraut überwuchert Boden, versteht die Botschaft und nimmt sie an. Eigentlich wunderbar. Aber die „Sorgen dieser Welt“ und die „Verlockungen des Reichtums“ (Matthäus 13,22) weichen den Entschluss, Jesus nachzufolgen, wieder auf. Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung, die geistlichen Früchte, kommen bei ihnen nie zur Reife. „Sie ziehen betrunkenen Dinnerpartys dem Gebet, Macht der Frömmigkeit und Reichtum der Rechtschaffenheit vor“ (Matthäus 13,22; ins Deutsche übersetzt nach der englischen Übersetzung „The Voice“). Autsch!

Bleibt noch der vierte, ideale Boden. Menschen dieser Herzensqualität ergreifen die gute Nachricht und erleben, wie Gott sie umsorgt und segnet. Sie folgen Jesu Vorbild, der sich immer wieder den kulturellen Gepflogenheiten seiner Zeit widersetzte.

Dabei entfalten sie ihre Gaben zum Wohl der Menschen und zur Ehre Gottes und führen ein erfülltes Leben.

Von klein auf war ich davon ausgegangen, zu Gruppe vier zu gehören. Jeden Sonntag trug ich meine schöne, hellblaue Bibel zur Kirche. An den Wänden meines Kinderzimmers klebten Bibelverse in Schönschrift. Ich wählte ein christliches College aus, besuchte drei Gottesdienste pro Woche und betete oft stundenlang in der kleinen Campus-Kapelle. Mein Hauptfach war „Leben und Lehre Jesu“.

Ich war Teil der Frauen-Bibelgruppe und arbeitete in der Kleingruppe für Frischverheiratete mit. Zur Segnung unserer Kinder wählten wir für jedes einen bestimmten Bibelvers aus. Ich erhob meine Hände während der Anbetung und folgte dem Altarruf am Ende der Predigten. Ein Jahr lang war ich für den gesamten Kinderbereich der Gemeinde verantwortlich, als sich niemand anderes dafür fand. Ich gab alles. Wirklich.

Lange ahnte ich nicht, dass man bei voller Hingabe an Gott trotzdem innerlich leer bleiben kann. Meine Entschlossenheit und mein Fleiß gaukelten mir vor, Typ vier zu sein, während das Unkraut kräftig wucherte. So sehr ich mich auch mühte, Gott und die Menschen zu lieben, die dornigen Ranken der Ablenkung umfingen meine Knöchel und der Löwenzahn sandte seine

Samen des schnellen Glücks in jeden Winkel meines Gartens, scheinbar harmlos und so verlockend.

Dazu kamen die Sorgen des Alltags, groß und hässlich, denen ich zu trotzen versuchte. Ich schwankte zwischen Glauben und eigenem Bemühen und die Früchte, die denen verheißen sind, die aus der Verbindung mit Jesus leben, ließen auf sich warten. War ich zu nachlässig? Ich war errettet, aber noch nicht befreit. Das ist keine angenehme Erkenntnis. Aber jeder Veränderung geht eine ehrliche Bestandsaufnahme voraus. Hier setzt dieses Buch an.

Sind wir müde? Von schweren Lasten niedergedrückt? Was tun wir dagegen und wie gut greifen unsere Maßnahmen? Jesus lädt uns ein, zu ihm zu kommen und das Leben neu zu finden – verlockend für jeden, der auf der Suche ist. Vielen Christen geht es so: Wir möchten Jesus nachfolgen, ihn lieben, ihm dienen und so leben, wie es ihm gefällt – wenn da nur nicht das viele Unkraut wäre! Ohne es zu bemerken, sind wir in Gruppe drei geraten, wo Sorgen und Ablenkungen uns den Atem rauben und blühendes Leben nicht möglich ist. Der von Jesus verheißene tiefe Friede kann sich zwischen Angst und Unsicherheit nicht entfalten und wir fragen: *Ist das alles? Soll das ein erfülltes Leben sein?*



*Wimpelkette*



Sorgt euch um nichts,  
sondern betet um alles.  
Sagt Gott, was ihr braucht,  
und dankt ihm.

PHILIPPER 4,6 (NLB)