

Pam Vredevelt

*Cappuccino  
für die Seele*

Was Ihnen wohl tut  
und neue Kräfte gibt

## INHALT

Ein erster Schluck .....	7
1 Nicht vergessen! .....	11
2 Quellen in der Wüste .....	21
3 Das Geschenk des Glaubens .....	33
4 Im Wechsel der Zeiten .....	45
5 Hoffnungssamen .....	59
6 Berührungen .....	67
7 Vollkommen (aber) fix und fertig .....	75
8 Welch ein Vermächtnis! .....	84
9 Die Kraft von Stoßgebeten .....	91
10 Zank und Streit .....	101
11 Sehnsucht nach mehr .....	109
12 Fliegen im Kaffee .....	119
13 Zu Höherem bestimmt .....	126
14 Am Ende der Weisheit .....	134
15 Der eingeschlagene Weg .....	143
16 Fragen an den Fachmann .....	157
17 Vergebung ist übernatürlich .....	165
18 Weihnachtschaos .....	180
19 Gottes Mathematik .....	189
20 Gottes Uhrzeiger .....	199
Fragen für den Kaffeeklatsch .....	210

## Ein erster Schluck

»Das nennt man also Schreibblockade«, sagte ich zu meinem Mann John, als wir eines Abends zusammen vor dem Kamin saßen. Seit Wochen hatte ich kein Wort mehr aufs Papier gebracht außer den Einträgen ins Gebetstagebuch während meiner stillen Zeit. Noch schlimmer als die Unfähigkeit, meine Gedanken schriftlich auszudrücken, war die Tatsache, dass ich keine Ideen hatte. Ich hatte einfach nichts mehr zu sagen. Bislang war ich noch nie um Worte verlegen, deshalb war dieser Zustand für uns beide ziemlich rätselhaft.

»Wahrscheinlich bist du einfach müde und brauchst ein bisschen Erholung«, versuchte John mir Mut zu machen.

Er hatte Recht. Ich hatte mich ziemlich unter Druck gesetzt, um den Termin für mein letztes Buch einzuhalten. Da meine kreative Ader in den frühen Morgenstunden, angeregt von einer Tasse frisch aufgebrühten heißen Kaffees, am besten funktioniert, war ich immer früher aufgestanden, um mit allem fertig zu werden. Mein Schönheitsschlaf hatte sich folglich auf ein Minimum reduziert. Fehlender Schlaf, dafür mehr Hausaufgaben und Sportveranstaltungen bei den Kindern plus den normalen Pflichten in Haushalt und Job hatten das Gleichgewicht empfindlich gestört. Ich hatte das Gefühl, man hätte mir alles Blut aus den Adern gesaugt.

Kennen Sie das?

Ich weiß, dass ich nicht allein stehe. Es scheint, als würden die Frauen, egal, wo ich hinhöre, alle nur das eine sagen: »Ich kann nicht mehr!« Ob es sich um Ehefrauen,

Mütter, Berufstätige handelt – oder eine Kombination aus allen dreien –, Hauptthema ist, so scheint mir, die allgemeine Erschöpfung. Viele haben sich daran gewöhnt, dass sie nur noch aus dem letzten Loch pfeifen. Sie haben es gelernt, ihren Körper, ihren Verstand und ihre Seele zu vernachlässigen und möglichst kurz zu halten. Erschöpfung ist zu einem Dauerzustand geworden. Zu viele Anforderungen. Zu viele Ansprüche. Zu viele Termine. Zu wenig Zeit. Sie kennen die Geschichte.

Zu den Klienten, die zu mir in die Beratung kommen, sage ich unter anderem Folgendes: »Hier ist Pams Rezept gegen die Müdigkeit – Ruhe, Zeit mit Gott und ein Cappuccino mit Schlagsahne und Schokoladensplittern.«

Als ich bei mir selbst einen Anfall von Burnout in Form dieser Schreibblockade entdeckte, verschrieb ich mir eine Dosis meiner eigenen Medizin. Sechs Monate lang versuchte ich meine Aktivitäten einzuschränken und mein Leben zu vereinfachen, indem ich zu allem, was nicht unbedingt nötig war, Nein sagte. Dadurch gewann ich Zeit, ein paar gute Bücher zu verschlingen und in der Bibel zu lesen. Jeden Tag verschaffte ich mir etwas Luft, um mein Gebetstagebuch zu führen und über die Dinge nachzudenken, die Gott mir sagen wollte.

Vor sechs Monaten war mein Becher leer.

Jetzt fließt er über.

Dieses Buch ist das Ergebnis.

Ich habe es ganz besonders für alle geschrieben, die – wie ich – völlig erledigt sind. Es ist ein Buch für Frauen, die dem zermürbenden Alltagstrott einmal für ein paar Augenblicke entrinnen wollen ... und frische Nahrung für ihren Geist suchen.

Ich erinnere mich an einen Vers, den ich vor vielen Jahren zum ersten Mal las. Da sagt Gott: »Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wenn jemand meine Stimme

hören wird und die Tür auf tun, zu dem werde ich hineingehen und das Abendmahl mit ihm halten und er mit mir.« (Offenbarung 3,20)

»Das Abendmahl mit ihm halten?«, wunderte ich mich. »Wie ist denn das gemeint?« Ich entdeckte, dass in anderen Übersetzungen einfach von »essen« die Rede ist oder von einem »Festmahl«. Und was tut man beim »Essen« oder einem Fest? Man sitzt zusammen am Tisch und erlebt Gemeinschaft. Man redet. Man ist zusammen.

Wo finden solche Begegnungen heute statt? Wo treffen sich Menschen, die sich mögen? Seit einiger Zeit haben sich bei uns im Nordwesten Amerikas die Coffee-Shops zu beliebten Treffpunkten entwickelt. Wir Menschen des dritten Jahrtausends können uns oft am besten unterhalten, wenn wir eine Tasse Kaffee in der Hand haben.

Ich kann mir gut vorstellen, wie Gott in einen Coffee-Shop spaziert, sich einen Stuhl heranzieht und sich zu einer Gruppe von Frauen setzt, die gerade ihren Cappuccino trinkt. Wieso? Weil Gott unsere Gesellschaft sucht. Er möchte uns durchs Leben begleiten. Er möchte gern hören, was wir denken und fühlen, und uns erklären, welche Pläne er für uns hat. Ein Coffee-Shop wäre für ihn durchaus ein geeigneter Ort, um mit den Menschen in Kontakt zu kommen, die er liebt.

Manchmal habe ich den Eindruck, dass wir die Dinge etwas durcheinander bringen. Wir meinen, Gott sei mehr daran interessiert, dass wir Regeln und Vorschriften gehorchen, als dass wir das Verhältnis zu ihm klären. Mehr an Befehlen als an Beziehungen. Mehr an Ja-Sagern als an Jüngern. Doch wenn wir so denken, dann haben wir vom Wesen der biblischen Botschaft nichts begriffen. Gebote und Vorschriften können unser Leben nicht verändern. Das schafft nur eine enge Beziehung zu dem lebendigen Herrn.

Ich bete dafür, dass dieses Buch Sie näher zu Gott führt. Wenn sein Geist an Ihre Herzenstür klopft, dann machen Sie ihm auf und bitten ihn herein. Kochen Sie erst einmal eine Tasse Ihres Lieblingskaffees. Dann suchen Sie sich ein paar weiche, bequeme Kissen an einem ruhigen, behaglichen Ort. Richten Sie Ihre inneren Ohren auf das aus, was Gott Ihnen sagen möchte. Und dann schlagen Sie die folgenden Seiten auf und besiegen Sie die Müdigkeit mit geistlichen Betrachtungen, Geschichten der Hoffnung und ein paar lustigen Anekdoten.

Wenn Sie sich noch zusätzlich etwas Gutes tun wollen, dann laden Sie ein paar Freundinnen zum Kaffeeklatsch ein, lesen Sie gemeinsam die einzelnen Kapitel und tauschen Sie anhand der Fragen im Anhang Ihre ganz persönlichen Erfahrungen aus. Wo Frauen ihre Lasten gemeinsam tragen, da erleben sie Ermutigung und oft sogar Heilung.

Ich hoffe, dass jeder Schluck von den folgenden Kapiteln Sie neu beflügelt und gleichzeitig das Verlangen nach mehr weckt.

Mit herzlichen Grüßen (und einem Cappuccino)

*Ihre Pam Vredevelt*