

Džana Maria Priewasser

Wo Nähe atmen darf

30 Tage in der Gegenwart Christi

GloryWorld-Medien

1. Auflage 2026

© 2026 Džana Maria Priewasser

© 2026 GloryWorld-Medien, Xanten, Germany, www.gloryworld.de

Alle Rechte vorbehalten

Bibelzitate sind, falls nicht anders gekennzeichnet, der Übersetzung Schlachter 2000 entnommen. Weitere Bibelübersetzungen:

ELB: Elberfelder Bibel, Revidierte Fassung von 2006

HFA: Hoffnung für alle, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.

LUT: Lutherbibel, Revidierte Fassung von 2017

Lektorat: Klaudia Wagner

Satz: Manfred Mayer

Umschlaggestaltung: Philipp Priewasser / Jens Neuhaus, www.7dinge.de

Printed in the EU

ISBN: 978-3-95578-683-0

Bestellnummer: 356683

Erhältlich beim Verlag:

GloryWorld-Medien

Beit-Sahour-Str. 4

46509 Xanten

Tel.: 02801-9854003

Fax: 02801-9854004

info@gloryworld.de

www.gloryworld.de

oder in jeder Buchhandlung

Inhalt

Widmung	7
Einleitung	9
1 Christus in der Mitte	11
2 Die Sehnsucht deines Herzens	15
3 Wenn Nähe zur Last wird	19
4 Wenn Gott die innere Ordnung wiederherstellt	23
5 Grenzen, die aus Liebe entstehen	27
6 Wenn Wahrheit heilsam wird	31
7 Wenn Zuhören Liebe wird	35
8 Wenn Verletzung sprechen darf	39
9 Wenn Vergebung den inneren Raum öffnet	43
10 Wenn Vertrauen neu geboren wird	47
11 Wenn Bindung heil wird	51
12 Die Ordnung der Liebe	55
13 Wahrheit sagen, ohne zu zerstören	61
14 Wenn Nähe sich verändert	67
15 Wenn Verlust nicht das letzte Wort hat	75
16 Verantwortung für mein Herz	85
17 Wenn Angst Nähe bestimmt	89
18 Die Freiheit der Entscheidung – wenn ich sie nicht treffen durfte	95
19 Zwischen Nähe und Abhängigkeit	101
20 Wenn Gott die erste Quelle wird	107

21 Wenn mein Wert einen Namen bekommt	113
22 Wenn Nähe nicht mehr trägt – sondern getragen ist	119
23 Wenn Konflikte nicht trennen, sondern klären	125
24 Wenn Vergebung Nähe wieder möglich macht	131
25 Wenn Vertrauen langsam wieder wächst	137
26 Grenzen, die Beziehung schützen	143
27 Wenn Gott Geduld lehrt – ohne uns zu brechen	149
28 Alles hat seine Zeit	155
29 Wenn Hoffnung leise Gestalt annimmt	161
30 Wo Nähe frei bleibt	165
Nachwort	173
Über die Autorin	177

Widmung

Dieses Buch ist denen gewidmet,
die Nähe gesucht haben
und dabei ihr Herz verloren glaubten.

Denen,
die lieben wollten
und nicht wussten,
wo ihre Grenzen sind.

Denen,
die gelernt haben,
dass kein Mensch tragen kann,
was nur Gott tragen sollte.

Und denen,
die den Mut hatten,
still zu werden,
loszulassen
und Gott ihre Mitte sein zu lassen.
Möge dieses Buch dich nicht festhalten,
sondern freimachen.

Möge es dich nicht an Worte binden,
sondern an Gott.
Denn wo Nähe frei wird,
ist er bereits da.

Einleitung

Der Mensch ist zur Gemeinschaft geschaffen. Noch bevor wir sprechen, tragen wir diese Sehnsucht in uns: gesehen zu werden, gehört zu werden, nicht alleine zu sein. Und doch ist kaum etwas so zerbrechlich wie menschliche Nähe. Wo Herzen sich öffnen, werden auch ihre Wunden sichtbar. Wir lieben und wir scheitern. Wir hoffen und wir verletzen einander. Nicht, weil wir lieblos sind, sondern weil wir unvollkommen sind.

Die Schrift verschweigt diese Wirklichkeit nicht. Sie erinnert uns daran, dass Gemeinschaft Gottes gute Gabe ist:

*Darum ermahnt einander und erbaut einer den andern,
wie ihr es auch tut (1. Thessalonicher 5,11).*

Und sie warnt uns zugleich davor, unser Herz an Menschen zu binden:

*So spricht der HERR: Verflucht ist der Mann,
der auf Menschen vertraut und Fleisch zu seinem Arm macht
und dessen Herz vom HERRN weicht! (Jeremia 17,5)*

Zwischen diesen beiden Wahrheiten bewegt sich unser Leben. Ich darf in meiner Ehe erfahren, wie tragfähig eine Beziehung ist, die in Christus gegründet ist. Und doch habe ich auf meinem Weg, besonders in anderen Beziehungen, lernen müssen, wie leicht das Herz seine Hoffnung verlagert. Wie still Erwartungen wachsen. Wie sehr wir beginnen können, in menschlicher

Nähe das zu suchen, was nur Gott geben kann. Dort, wo das geschieht, wird selbst Liebe schwer.

Gott führte mich in Zeiten der Stille, in denen ich lernen musste, loszulassen und mein Herz neu auf ihn auszurichten. Nicht, um weniger zu lieben, sondern um wahrer zu lieben. Denn die Liebe, von der die Schrift spricht, ist nicht fordernd, sondern frei:

... sie sucht nicht das Ihre ... (1. Korinther 13,5).

Dieses Buch ist aus diesem Weg geboren. Es ist keine Anleitung zu perfekten Beziehungen. Es ist eine Einladung, zur Quelle zurückzukehren. Zu lernen, aus der Liebe Christi zu leben – in der Ehe, in Freundschaften, in der Familie und in der Gemeinde. Dort, wo Christus die Mitte ist, wird Nähe frei, Wahrheit sanft und Gemeinschaft tragfähig.

Möge dieser Weg dein Herz neu auf Gott ausrichten. Denn nur aus dieser Verwurzelung wächst eine Liebe, die bleibt.

Tag 1

Christus in der Mitte

*Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben.
Wer in mir bleibt und ich in ihm,
der bringt viel Frucht;
denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun.
(Johannes 15,5)*

Es gibt Beziehungen, die wir nicht einfach beschreiben können. Sie sind schön und doch tragen sie ein Gewicht. Wir sind dankbar und doch müde. Wir lieben und doch liegt etwas in der Luft, das uns innerlich unruhig macht. Oft wissen wir nicht, warum.

Ich habe dieses Gefühl lange gekannt. Nicht nur in einer einzelnen Freundschaft, sondern in vielen Begegnungen meines Lebens. Erst viel später verstand ich: Diese Unruhe kam nicht vom anderen Menschen. Sie kam von einer Quelle, aus der ich zu leben versuchte.

Jesus spricht hier von einer Rebe. Eine Rebe ist vollkommen abhängig. Sie hat kein eigenes Leben. Sie trägt nur dann Frucht, wenn sie in dem bleibt, was sie nährt. Sobald diese Verbindung gestört ist, versucht sie aus sich selbst zu leben und genau dort beginnt das Vertrocknen.

So geschieht es auch in unseren Beziehungen.

Wir beginnen vielleicht in Christus. Wir beten gemeinsam. Wir teilen Glauben. Doch mit der Zeit, wenn Nähe wächst, wenn Vertrautheit entsteht, wenn wir uns öffnen, kann etwas leise verrutschen. Ein Mensch wird wichtiger als die Stille. Eine Stimme wichtiger als das Gebet. Ein Blick wichtiger als der Blick Gottes.

Ich erinnere mich an Zeiten, in denen mir eine Nachricht mehr Frieden gab als das Lesen der Schrift. In denen ich innerlich ruhiger wurde, wenn ein Mensch mir Nähe zeigte und nicht, wenn Christus mir begegnete. Damals hielt ich das für Liebe. Heute weiß ich: Es war ein Zeichen dafür, dass mein Herz seinen Halt verlagert hatte.

Jesus ist sanft. Er zieht sich nicht zurück, wenn wir uns verirren. Er sagt nur:

„Bleib in mir.“

Nicht, weil er uns etwas nehmen will.

Sondern weil er uns vor einer Last bewahren will, die kein Mensch tragen kann.

Wenn Christus nicht die Mitte ist, wird der andere Mensch zum Ort unserer Sicherheit. Und dort beginnt Überforderung, selbst in den schönsten Beziehungen. Erwartungen wachsen. Ängste entstehen. Verlust wird zur Bedrohung. Liebe beginnt zu klammern.

Doch dort, wo Christus wieder die Mitte wird, verändert sich alles. Nähe wird frei. Worte werden leichter. Konflikte verlieren ihre zerstörerische Macht. Denn unser Herz ist nicht mehr an den anderen gebunden, sondern an Gott.

Vielleicht spürst du in deinen Beziehungen etwas Ähnliches. Vielleicht gibt es Menschen, deren Stimmung deinen Frieden bestimmt. Oder Beziehungen, ohne die du dich innerlich leer fühlst. Das ist kein Urteil. Es ist eine Einladung.

Christus lädt dich ein, zurückzukehren zur Quelle. Nicht weg von den Menschen, sondern zurück zu ihm.

Reflexionsfrage

Wo suche ich in meinen Beziehungen Sicherheit, Anerkennung oder Halt, den eigentlich Gott mir geben möchte?

Lass diese Frage heute mit dir gehen. Nicht um dich zu verurteilen, sondern um dein Herz zu ordnen.

Gebet

*Herr Jesus Christus,
du kennst mein Herz.
Du weißt, wo ich mich an Menschen gebunden habe,
weil ich mich selbst nicht halten konnte.
Führe mich zurück zu dir.
Sei du die Mitte meiner Liebe.*

Stille-Übung

Sitze einige Minuten still. Sprich innerlich die Namen der Menschen, die dir besonders nahe sind. Lege jeden Namen bewusst in Gottes Hände.

Und sage: „HERR, ich lasse dich ihre Mitte sein.“

Tag 2

Die Sehnsucht deines Herzens

*Wie ein Hirsch lechzt nach Wasserbächen,
so lechzt meine Seele, o Gott, nach dir!*

(Psalm 42,2)

Es gibt eine Sehnsucht, die uns durch das ganze Leben begleitet. Sie ist älter als unsere Erinnerungen und stärker als unsere Worte. Wir spüren sie in der Stille, in der Einsamkeit, aber auch mitten in der Nähe anderer Menschen. Es ist das tiefe Verlangen, ganz gesehen, ganz erkannt und ganz gehalten zu sein.

Viele von uns haben gelernt, diese Sehnsucht auf Menschen zu richten. Auf Freunde. Auf den Ehepartner. Auf geistliche Weggefährten. Wir hoffen, dort den Ort zu finden, an dem unser Herz endlich zur Ruhe kommt. Doch selbst die schönste Beziehung kann dieses Verlangen nicht stillen. Sie kann es nur berühren.

Ich habe das schmerzlich erfahren. In Zeiten, in denen mir menschliche Nähe mehr Trost gab als die Gegenwart Gottes. In Momenten, in denen ein Wort eines Menschen mein inneres Gleichgewicht bestimmte. Und in der leisen Angst, jemanden zu verlieren, der mir Halt gegeben hatte. Damals wusste ich noch nicht, dass meine Seele nicht nach einem Menschen rief – sondern nach Gott.

Die Bibel spricht klar: Die Seele sehnt sich nach dem Herrn. Nicht nach Nähe, nicht nach Bestätigung, nicht nach dem Gefühl, gebraucht zu werden. Sie sehnt sich nach ihrem Schöpfer. Wenn wir diese Sehnsucht an Menschen binden, entsteht eine feine, oft unsichtbare Abhängigkeit. Nähe wird

dann nicht mehr Geschenk, sondern Notwendigkeit. Und dort beginnt Leid.

Christus begegnet dieser inneren Not nicht mit Härte. Er lädt ein. Er ruft uns nicht weg von den Menschen, sondern zurück zu uns selbst, vor Gott. Er weiß, dass wir nur dann frei lieben können, wenn unsere tiefste Sehnsucht in ihm ruht.

Vielleicht spürst du in deinem Herzen diese Unruhe. Vielleicht hoffst du, dass ein Mensch sie stillt. Vielleicht hast du Angst, allein zu sein. All das darf da sein. Aber es darf dich nicht beherrschen.

Denn dort, wo deine Seele bei Gott trinkt, wird Liebe frei.

Reflexionsfrage

Wo suche ich in meinem Leben die Erfüllung meiner Sehnsucht – bei Menschen oder bei Gott?

Gebet

*Herr,
du kennst mein Sehnen.
Du weißt, wo ich es an Menschen gebunden habe.
Zieh mein Herz zu dir,
damit ich frei lieben kann.*

Stille-Übung

Sitze still.

Atme langsam.

Sprich innerlich: „Meine Seele sehnt sich nach dir, o Gott.“

Bleibe in dieser Stille einige Minuten.

Tag 3

Wenn Nähe zur Last wird

*Ein Freund liebt zu jeder Zeit,
und als Bruder für die Not wird er geboren.
(Sprüche 17,17)*

Manche Beziehungen fühlen sich an wie ein offenes Fenster. Die Luft ist klar, man kann atmen, man wird nicht kleiner in der Nähe des anderen. Und dann gibt es Beziehungen, die sich anfühlen wie ein Raum, in dem die Luft langsam dünn wird. Man weiß nicht genau, warum, aber man merkt, dass sie müde wird.

Jesus sprach von einem Joch, das leicht sein soll. Er wusste, dass wir geschaffen sind, um getragen zu werden, nicht um uns gegenseitig zu tragen. Wo Christus die Last trägt, ist Beziehung frei. Wo Menschen beginnen, einander zu halten, was nur Gott halten kann, wird Nähe schwer.

Ich habe erlebt, wie eine Beziehung sich verändern kann, wenn ein Mensch unbemerkt zum Ort meiner Sicherheit wird. Seine Nähe wurde mein Trost. Seine Stimme mein Frieden. Doch je mehr ich das brauchte, desto schwerer wurde es. Liebe begann zu drücken.

Eine Beziehung ist wie ein Gefäß. Sie ist geschaffen, um Nähe zu halten – aber nicht, um die tiefste Sehnsucht einer Seele zu füllen. Wenn wir sie dafür benutzen, beginnt sie zu reißen.

Christus lädt uns heute ein, diese Ordnung wiederzufinden. Er sagt:

*Nehmt auf euch mein Joch, ...
denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.
(Matthäus 11,29–30)*

Reflexionsfrage

Wo in meinem Leben fühlt sich Nähe nicht mehr leicht, sondern verpflichtend an?

Praktische Übung: Die Last ordnen

1. Schreibe heute die Namen von zwei oder drei Menschen auf, die dir besonders nah sind.
2. Frage dich bei jedem Namen still:
„Erwarte ich von dieser Person etwas, das eigentlich Gott mir geben möchte?“
3. Wenn ja, bring diese Erwartung bewusst im Gebet vor Gott.

Sprich dabei: „Herr, ich löse diese Erwartung von dieser Person und lege sie in deine Hände.“

Gebet

*Jesus,
du bist derjenige, der trägt.
Ich will meine Beziehungen nicht mehr aus Angst leben,
sondern aus deiner Ruhe.*

Stille-Übung

Sitze einige Minuten still.

Atme langsam.

Lass Gottes Frieden wieder Raum in deinen Beziehungen schaffen.