

Karin Schmid  
Aufstehen ist göttlich



KARIN SCHMID

# Aufstehen ist göttlich

*Wenn das Leben zur Hölle wird,  
dann gibt es einen Ausweg!*



Copyright © 2012 by Karin Schmid

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bibelstellen, sofern nicht anders angegeben, sind der Übersetzung »Hoffnung für alle«<sup>®</sup> entnommen, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblia, Inc.<sup>™</sup>. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Brunnen Verlags Basel.

*Hervorhebungen einzelner Worte oder Passagen innerhalb von Bibelstellen wurden von der Autorin vorgenommen.*

- Elb Revidierte Elberfelder Bibel © 1985/1991/2006,  
SCM R.Brockhaus im SCM Verlag GmbH & Co. KG, Witten.
- Lut Lutherbibel, Revidierte Fassung von 1984,  
Copyright 1985 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart.
- Sch Bibeltext der Schlachter, Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.  
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

*Umschlaggestaltung:* Peter Karliczek, [www.j-k.de](http://www.j-k.de)

*Corporate Design:* spoon design, Olaf Johannson

*Fotos:* Ulrike Schröder, [www.blickedicht.de](http://www.blickedicht.de)

*Lektorat:* Elli Feil, Julia Dittert, Gerald Wieser

*Satz:* Grace today Verlag

*Druck:* CPI – Clausen & Bosse, Leck

*Printed in Germany*

1. Auflage 2012

© 2012 Grace today Verlag, Schotten

ISBN 978-3-943597-25-7, Bestellnummer 371 725

Dieser Titel ist auch als eBook erschienen.

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Verlages.

[www.gracetoday.de](http://www.gracetoday.de)

*Für alle Unterstützer,  
die uns als Familie in dieser außerordentlich  
herausfordernden Zeit getragen haben.  
Ein herzliches Dankeschön!*



## PORTRÄT VON KARIN SCHMID

Karin Schmid ist mit Dan verheiratet und hat zwei Kinder. Sie ist gelernte Medizinische Praxisassistentin. Auf dem zweiten Bildungsweg studierte sie am Theologischen Seminar St. Chrischona Theologie und absolvierte ihre Ausbildung zur Religionspädagogin. Sie liebt es, die Bibel zu studieren und ihre neuen Erkenntnisse zu notieren. Sie ist eine kreative Erzählerin und engagierte Mutmacherin für viele Menschen. Heute ist sie leidenschaftliche Pastorin der ICF Kirche in Stuttgart und predigt regelmäßig, um Menschen zu ermutigen. Ihre Predigten haben Tiefgang und beinhalten stets praktische Lebenshilfen.

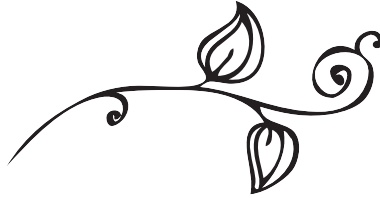
# I N H A L T

---

Vorwort.....	9
Einleitung .....	11
<b>Teil 1   Meine Geschichte</b>	
<i>Vom idyllischen Familienleben zum grässlichen Albtraum .....</i>	<i>15</i>
1 Mein großer Traum .....	17
2 Ich glaubte, mich hätte ein Blitz getroffen .....	19
3 Wie gewonnen, so zerronnen .....	23
4 Dazu auch noch heimatlos!.....	29
5 Menschen wie Engel.....	33
6 Ans andere Ende der Welt.....	37
7 Gott spricht in meiner größten Gebrochenheit .....	43
8 Zurück in Europa .....	49
<b>Teil 2   Ein Wegweiser</b>	
<i>Wie verletzte Seelen geheilt und gestärkt werden können.....</i>	<i>51</i>
9 Gott sieht alles! .....	53
10 Gott will kein Leid! .....	59
11 Die größte Macht ist für dich! .....	65
12 Deine Entscheidung ist der Schlüssel .....	77
13 Vergebung führt in die Freiheit.....	85
14 Es gibt eine zweite Chance.....	93
15 Verwandelt durch übernatürliche Kraft.....	101
16 Vollständige Heilung .....	113
17 Beschädigte werden beschenkt.....	123
Eine persönliche Beziehung mit Gott.....	139
<b>Teil 3   Ein Studienführer</b>	
<i>Über Vergebung und Heilung .....</i>	<i>143</i>
Danksagung .....	155







## Vorwort

**K**arin Schmid weiß, was es bedeutet, in die Tiefen des Lebens zu stürzen. Ins scheinbar Bodenlose. In den Abgrund unsagbaren Schmerzes. Sie erlebt Enttäuschung, Verrat und überwältigenden Verlust. Und doch ist ihre Geschichte auch die Geschichte einer sich erhebenden Hoffnung. Denn im Tal der Verzweiflung begegnet Gott ihr auf überraschende Weise und fordert sie heraus, aufzustehen und sich über den Schmerz zu erheben.

Karin nimmt die Herausforderung an und erlebt, wie Gott ihre verwundete Seele heilt und seine Verheißung erfüllt: *»Die auf den Herrn hoffen, gewinnen neue Kraft; sie heben die Schwingen empor wie die Adler« (Jesaja 40,31 Elb).*

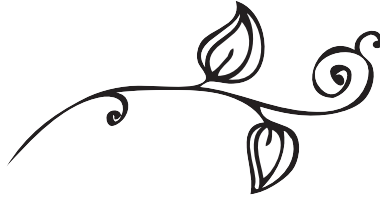
Wenn Karin heute ihre Geschichte erzählt, scheint durch sie das Licht der Wahrheit und erhellt auch die dunkelste Nacht der Verwirrung und Trauer. Sie malt ihren Lesern das herrliche Bild eines triumphierenden Sieges vor Augen – eines Sieges, der im Vertrauen auf Jesus Christus begründet ist. Sie nimmt ihre Leser

bei der Hand und führt sie durch deren eigenen Schmerz hindurch – auf einem Pfad, der direkt zum Herzen Gottes führt.

Mein Gebet ist, dass Gott dieses Buch gebraucht, um Ihnen zu helfen, siegreich aus Ihren eigenen Lebenstiefen hervorzugehen. Was auch immer es ist, das Ihnen die Freude geraubt hat – Gott kann Ihre Freude wiederherstellen und Ihre Flügel stärken!

***Elisabeth Mittelstädt***

*ist Buchautorin und Herausgeberin  
der Frauenzeitschrift LYDIA.*



## Einleitung

**E**igentlich entschied ich mich gestern, dieses Buch nicht zu schreiben. Ich fühlte mich unfähig. Mir fiel es zu schwer, die traurige Geschichte aufzuschreiben. In den Stunden dieser Entscheidung erreichte mich eine Karte von meiner Freundin Sibylle. Unwissend über meine innere Zerrissenheit schrieb sie mir das Zitat von Heinrich Laube: »*Bücher sind nicht Denkmäler der Vergangenheit, sondern Waffen der Gegenwart.*« Dazu schenkte sie mir einen Füller, um das Buch aufzuschreiben, das schon länger in meinem Innern wartet. In diesem Sinne schreibe ich dieses Buch nieder: Es soll eine Waffe der Gegenwart sein. Und auch eine Hilfe für all die Menschen, die durch schwere Zeiten gehen und sich danach sehnen, Befreiung, innere Ruhe und Heilung zu bekommen. Das Buch soll für jeden Leser eine Ermutigung sein, hinzuschauen, aufzudecken und Entscheidungen zu treffen, auch wenn dies vielleicht nicht einfach ist. Wenn das Leben zur Hölle wird, z.B. durch den Verlust eines lieben Menschen, der durch Fremdverschulden stirbt oder durch eine Affäre des Ehemanns, dann ist

dies ein schrecklicher Schock, der mitten ins Herz trifft. Ebenso können emotionaler, geistlicher oder sexueller Missbrauch oder Mobbing am Arbeitsplatz das Leben zur Hölle machen. Was kannst du tun, wenn andere Menschen dich tyrannisieren, dein Herz in der Tiefe blutig schlagen und es beinahe zum Stillstand bringen? Gibt es einen Ausweg? Gibt es Befreiung? Kann das Kaputte wieder vollständig geheilt werden?

Ich will dir nun von meiner Lebenserfahrung als junge Mutter erzählen, deren Kinder sexuellen Missbrauch erleben mussten. Mein strahlendes Leben wurde damals in nur einem Augenblick

---

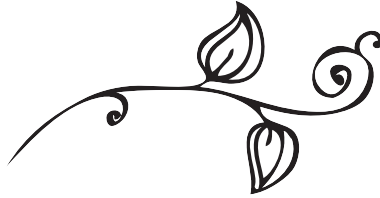
In der größten  
Gebrochenheit  
meines Herzens ist  
mir Gott persönlich  
begegnet.

---

von einer unheimlichen Dunkelheit erfüllt. Sechs Monate später kam ich am absoluten Tiefpunkt meines Lebens an. Ich erfuhr am eigenen Leib und an meiner eigenen Seele wie es sich anfühlt, wenn sich ein idyllisches Familienleben in einen grässlichen Albtraum verwandelt. Die schwere Schuld, die eigenen Kinder den falschen Menschen anvertraut zu haben, führte mich in die tiefste und depressivste Grube meines Lebens. Doch wenn ich heute auf meine Geschichte zurückschaue, kann ich mit tiefer Freude in meinem Herzen sagen: »Ich konnte einen sicheren Ausweg finden!« In der größten Gebrochenheit meines Herzens ist mir Gott persönlich begegnet. Als ich am tiefsten Punkt meines Lebens angekommen war, zeigte sich Gott mir persönlich in einer offenen Vision. Durch diese Begegnung konnte ich in all der Schwere den Schlüssel für Befreiung, Heilung und komplette Wiederherstellung finden. Über diese göttliche Freiheit berichte ich in diesem Buch. Dieses Schriftstück ist kein Jammerlied, sondern ein Wegweiser, wie Menschen aus schwierigen Lebenssituationen nicht

nur ausbrechen können, sondern auch geheilt und gestärkt vorwärtsgehen können. Das Buch soll aufzeigen, dass es eine Hoffnung gibt, selbst wenn alles total hoffnungslos erscheint und sich eine intensive Verzweiflung breit macht. Selbst wenn Menschen platt auf dem Boden liegen, gibt es die Chance, wieder aufzustehen. Ich habe die Dimension der Kraft Gottes in meinem Leben und dem Leben meiner Familie erfahren und bin überzeugt, dass diese übernatürliche Heilungskraft jedem Menschen zur Verfügung steht. Aus diesem Grund will ich nicht länger still sein, sondern offen und ehrlich über meine bittersten Lebensmomente berichten. Dabei beschreibe ich weder die Geschichte meines Mannes noch von meinen Kindern, sondern meine persönliche Geschichte als Mutter. Als Familie haben wir uns lange überlegt, wie viele Details wir preisgeben wollen. Zum Schutz unserer Kinder werde ich keine Einzelheiten über sie erwähnen. Niemals möchte ich von meinen Kindern später den Vorwurf hören, dass ich über sie ein Buch verfasst hätte. Daher will ich meinen eigenen Kindern mit Respekt begegnen und sie kaum erwähnen. Ich schreibe lediglich, wie ich als Mutter die Geschichte erfahren habe und weshalb ich heute in Freiheit statt in Bitterkeit leben kann. Immer wieder höre ich von Menschen, die schwerwiegende Dinge erleben mussten, aber die keine Idee haben, wie sie davon befreit werden können. Dieses Buch ist ein hilfreicher Wegweiser, um Schritt für Schritt Heilung und Wiederherstellung von Verletzungen zu erfahren. Sei gesegnet!





T e i l 1

---

# Meine Geschichte

Vom idyllischen Familienleben  
zum grässlichen Albtraum







# 1

## Mein großer Traum

**A**ls junge Pastorenfamilie lebten wir in einer schönen Wohnung gleich neben der Kirche. Wir waren damals bereits fünf Jahre glücklich verheiratet. Dan und ich hatten gemeinsam Theologie studiert und die ersten Erfahrungsjahre der Kirchenarbeit lagen hinter uns. Ich war nicht nur eine begeisterte und zufriedene junge Mutter von zwei Kindern, sondern auch eine leidenschaftliche und engagierte Pastorenfrau. Ich liebte diese Doppelaufgabe. Meine Familie und der herausfordernde Job als Mama machten mir großen Spaß. Ich war mir sicher, dass wir irgendwann sechs Kinder haben würden, gemeinsam tolle Dinge unternehmen und unser Familienleben nebst Arbeit in der Kirche genießen würden. Mein Mann und ich waren ein freudestrahlendes Ehepaar und fast nichts konnte uns als Familie aus der Ruhe bringen. Oft genossen wir schöne Momente in unserem Garten und wir verbrachten viel Zeit mit unseren Kindern. In meinem Beruf (Vollzeit) zu arbeiten, stand für mich außer Frage, denn ich hatte mich bewusst für meine Kinder entschieden und wollte für sie da sein. Ich liebte die Kirche und all die Menschen, die zu unseren Gottesdiensten kamen. Mein Mann war

ein außergewöhnlich engagierter und dynamischer Pastor. Wo auch immer er etwas auf die Beine stellte, waren viele Menschen begeistert. Auffallend schnell blühte seine Jugendarbeit auf und viele Erwachsene schätzten sein unermüdliches Engagement in der Kirchengemeinde. Auch ich war von seiner damaligen Arbeit begeistert und unterstützte meinen Mann, wo ich nur konnte. Ich hatte ein offenes Haus für junge Menschen, verwöhnte das Leitungsteam mit gutem Essen und arbeitete ehrenamtlich im Hintergrund mit. Intensive Beziehungen waren mir wichtig und ich investierte viel Energie in die Menschen der Kirche. Es war schon immer mein großer Traum gewesen, zusammen mit meinem Mann für Familie und Kirche zu leben. Gemeinsam hatten wir uns eine feste Grundlage geschaffen, auf der wir unser weiteres Leben aufbauen wollten.



## 2

# Ich glaubte, mich hätte ein Blitz getroffen

**D**och von einem Moment auf den anderen wurde diese Idylle wie durch einen Gewittersturm niedergefegt und zerstört: Eines meiner Kinder erzählte mir, was ihm ein fremder und doch nicht unbekannter Mann angetan hatte. Ich kann und will zum Schutz meiner Kinder an dieser Stelle nicht auf Details eingehen. In jenem Moment stand ich wie angewurzelt in unserer Wohnung. Wie von einem Blitz getroffen, zitterte ich am ganzen Körper. Ich hatte das Gefühl, mein Magen würde sich umdrehen. Es wurde still. Ich stand einfach nur da und nahm mein Kind in die Arme. Ich war sprachlos, überfordert und eine unbeschreibliche Ohnmacht überfiel mich. In diesem Moment verstand ich, warum die Kinder unter heftigsten Albträumen und anderen Beschwerden litten. Wie ein Puzzle setzten sich all die Erfahrungen und Beobachtungen der davorliegenden Wochen zusammen. Ich war zutiefst erschüttert und total geschockt. Es war, als würde mein Mutterherz von unten nach oben in Stücke zerrissen werden. Stundenlang saß ich in den nachfolgenden Tagen auf unse-

rem roten Sofa und verweilte tief in meinen Gedanken. Wie eine dunkle Wolke legte sich ein schwarzer Schatten auf mein Mutterherz. Tag und Nacht plagten mich Fragen: »Warum vergreift sich ein erwachsener Mensch so grausam an einem kleinen Kind? Wie funktioniert so etwas? Wie konntest du als Mutter deine ge-

---

Immer wieder saß  
ich still und wie  
versteinert auf  
unserem roten Sofa  
– Tag und Nacht.

---

liebten Kinder einer anderen Person anvertrauen? Wie konntest du nur so naiv sein, zu denken, dass sexueller Missbrauch innerhalb unserer Kirche nicht passieren kann?« Nicht nur ich als Mutter, sondern auch mein Mann, der leidenschaftliche Familienvater, stand unter Schock. Als Eltern waren wir zutiefst erschüttert.

Die Kinder waren doch noch so jung und zart. Daran zu denken, wie sie hatten leiden müssen ohne sich dabei wehren zu können, war eine unbeschreiblich große Qual für uns. Es waren Gedanken des Schreckens. Immer wieder saß ich still und wie versteinert auf unserem roten Sofa – Tag und Nacht.

Als Eltern entschieden wir uns als Erstes, eine Fachstelle für sexuellen Missbrauch aufzusuchen. Dies war bis heute die richtige Entscheidung in jener Situation. Durch kompetente und liebevolle Betreuung wurden die Kinder mit wöchentlichen Therapien von Psychologen versorgt. Die Kosten wurden von der staatlichen Opferhilfe übernommen. Ebenso bekamen wir Eltern fachkundige Hilfe von der Psychologin der Beratungsstelle. Später konnte ich als Mutter eine Maltherapie bei einer erfahrenen Therapeutin beginnen, um meine Erlebnisse zu verarbeiten. In meinem Tagebuch schrieb ich von Anfang an akribisch genau sämtliche Beobachtungen und Aussagen der Kinder auf, sowie alle späteren Ausführungen der Beteiligten an dieser Geschichte.

Wenn ich heute die Notizen von damals wieder lese, dann strömen mir Tränen über das Gesicht. Die Aussagen der Kinder sind äußerst erschreckend und schockierend. Damals versuchten wir als Familie, trotz dieser unglaublich großen Herausforderung durchzuatmen, doch unsere Nerven lagen blank. Ich litt unter massiven Schlafstörungen. Das nächtelange Schreien der Kinder brachte mich an den Rand meiner Kräfte. Stundenlang war ich nachts unterwegs, um die Kinder zu beruhigen und ihnen in diesen schwierigen Momenten liebevoll beizustehen. Danach konnte ich selbst nicht mehr einschlafen. Ich lag hellwach und verzweifelt in meinem Bett. Gedanken über das Geschehene plagten mich stundenlang, über Monate hinweg. In jenen Nächten fragte ich mich: »Warum ist unseren Kindern dies passiert? Warum konnten wir sie nicht schützen? Und warum hatten wir nichts gemerkt?« Massive Vorwürfe und große Sorgen quälten mich bis in das Innerste meines Herzens. Ich erlebte große Hilflosigkeit gegenüber dem Thema sexuellen Missbrauch. Und ich konnte sehen, welch unermesslich großer Schaden damit angerichtet wurde. Ich war mit dieser Situation total überfordert. Der Schock saß tief in meinen Knochen. Manchmal hatte ich den Eindruck, es würden mir demnächst alle Haare auf dem Kopf ausfallen. Ich war sehr traurig und nachdenklich. Doch trotz dieser tiefen Trauer konnte ich kaum weinen. Mein Körper fühlte sich an, als wäre er eingefroren. Wie erstarrt lag ich nachts im Bett und konnte mich kaum bewegen. Dazu beschäftigte mich die Frage, wie ich meinen Kindern wirklich helfen konnte. Was konnte ich als Mutter tun? Mein Mann unterstützte mich und auch unsere Kinder liebevoll, und wir redeten viel über das Geschehene. Gemeinsam legten wir den weiteren Weg für uns fest:

Der einfachste Weg, um aus der Sache rauszukommen, wäre damals gewesen, wegzuziehen und zu schweigen. Doch dies

konnten wir als Ehepaar gegenüber anderen Kindern innerhalb der Gemeinde nicht verantworten. Die Beraterin der Fachstelle ermutigte uns, die Leitung der Kirche in die Fachstelle einzuladen, um sie dort zu informieren und dann gemeinsam Anzeige zu erstatten. Doch gleichzeitig erklärte sie uns: Wenn der Verdächtige nach der Anzeige seine Tat nicht gestehen würde, würde sich die Kirche mit höchster Wahrscheinlichkeit nicht mehr hinter uns als Opferfamilie stellen. Dies wäre ihre Erfahrung in solchen Situationen, insbesondere mit Kirchen. Auch erklärte sie uns weiter, dass die Täter von sexuellem Missbrauch ihre Handlungen nur in Ausnahmefällen gestehen. Weiter meinte sie, Aussagen von kleinen Kindern seien keine Beweise. Lediglich Videoaufzeichnungen oder mündige Augenzeugen würden als stichhaltige Beweise gelten. Und dies alles hatten wir nicht. Als Eltern saßen wir gewissermaßen in einer Art Falle. Gleichzeitig waren wir bereits äußerst erschöpft. Eigentlich wäre die ganze Situation an sich schon genug Ohnmacht, Stress und Schmerz gewesen. Doch es wurde noch schlimmer.