

Meine Reise zu mir selbst



Bereits als Kind vermittelte Judith Beständig's Mutter ihr liebevoll: „Du warst zwar nicht in meinem Bauch, aber ich bin trotzdem deine Mama.“ Dennoch prägte die Adoption lange Zeit Judith's Lebensgefühl, nicht gewollt zu sein. Was ihr dabei half, innerlich zu heilen, wie sie Gott neu als liebevollen Vater entdeckte und wodurch sie heute ihren eigenen Töchtern ein gesundes Selbstwertgefühl vermitteln kann, erzählt sie hier.

Als ich im Dezember 1981 auf die Welt kam, war meine leibliche Mutter erst 19 Jahre alt und hatte bereits einen Sohn aus einer früheren Beziehung, mein Vater war drogenabhängig. Sie gaben mir den Namen Melanie. Da ich lebensbedrohliche gesundheitliche Probleme hatte, war ich für einige Wochen im Krankenhaus in Behandlung. Medizinische Gutachten aus dieser Zeit bestätigen, dass ausgeschlossen wurde, dass ich vollkommen gesund heranwachsen würde. Den Aufzeichnungen des Jugendamts zufolge wurde ich im Alter von sechs Monaten zur Adoption freigegeben. Hier beginnt meine Lebensreise als Adoptivkind: aus Melanie wurde Judith.

MEINE NEUE FAMILIE UND ICH

Ich wurde Teil einer neuen Familie. Meine Adoptiveltern Hedwig und Thomas, damals bereits im christlichen Glauben verwurzelt, entschieden sich trotz meiner negativen Gesundheitsprognosen für mich. Sie hatten sich bewusst gegen leibliche Kinder entschieden, um eine seltene Erberkrankung nicht an eigene Kinder weiterzugeben. Nur eine Woche Vorbereitungszeit blieben ihnen zwischen der Nachricht, dass eine neue Familie für mich gesucht wurde, bis zu meinem Ankunftstag. Mein neues Zuhause bestand aus meinen Eltern, einem älteren Adoptivbruder und einem älteren Pflegebruder. Diese Familie liebte mich zurück ins Leben, begleitete mich zu vielen Therapien, um meinen Gesundheitszustand zu verbessern, und umgab mich mit viel Gebet. Ich entwickelte mich zum Erstaunen der Ärzte prächtig. Mein Glück in meiner Adoptivfamilie war perfekt. Bis zu dem Tag im November 1984, an dem mein Adoptivvater unerwartet auf dem gemeinsamen Fußweg zum Dorfladen verstarb. Auf einmal waren mein Leben und das meiner Familie nicht mehr dasselbe. Ich kann mir den Schmerz und die Verzweiflung meiner Adoptivmutter in dieser Situation nur ansatzweise vorstellen, die nun plötzlich mit drei Kindern alleinerziehend war. Meine Mutter ist bis

heute die stärkste und mutigste Frau mit dem größten Gottvertrauen, die ich kenne. Ich liebe sie von ganzem Herzen und bin stolz darauf, wie sie mit Gott dieses Schicksal gemeistert hat!

WER BIN ICH?

Meine Erinnerungen an diese Zeit sind sehr verblasst. Ich war noch zu klein, gerade erst drei Jahre alt, um lebendige Erinnerungen abgespeichert zu haben. Aber meine Mutter war immer transparent, was meine Herkunft betraf. Seit meiner frühesten Erinnerung weiß ich, dass ich adoptiert wurde. Und das ist tatsächlich der größte Schatz für mich als Adoptivkind. Ich weiß nicht, wie ich damit umgegangen wäre, wenn ich es erst später erfahren hätte. Liebevoll erklärte meine Mutter mir immer wieder, dass ich zwar nicht in ihrem Bauch herangewachsen war, sondern im Bauch einer anderen Frau, aber dass sie trotzdem meine Mama ist und mich unendlich liebt. Und sie sicherte mir immer zu, dass ich nach meinen leiblichen Eltern suchen dürfte, wenn ich volljährig wäre. Meine Adoption war eine sogenannte Inkognito-Adoption, bei der es keinen Kontakt zwischen den leiblichen Eltern, den Adoptiveltern und dem Kind gab. Ich denke, meine Mutter wollte mich auch beschützen und verhindern, dass ich zu früh in meinem Leben mit meinen leiblichen Eltern konfrontiert werde. Der Wunsch, die eigenen Wurzeln zu verstehen und zu kennen, ist jedoch tief in jedem Menschen angelegt. Woher habe ich meine lange Nase? Habe ich meine Augen von meinem Vater? Liegt meine musikalische Begabung in der Familie? Genauso ist es auch als Adoptivkind. Nur mit dem Unterschied, dass ich auf all diese Fragen keine Antwort fand. Und das machte etwas mit mir. Da war eine Leere, von der ich hoffte, dass sie gefüllt wird, wenn ich eines Tages meine Eltern finden würde.

ANGST, VERLASSEN ZU WERDEN

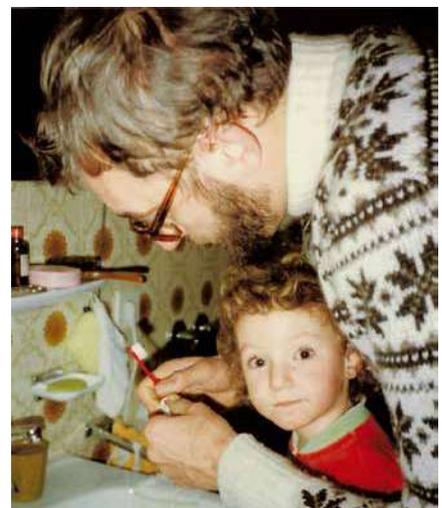
Die vorherrschenden Gefühle, mit denen ich aufgewachsen bin, waren Verlust, Ablehnung und die Angst, verlassen zu ►



Ihre Adoptiveltern Hedwig und Thomas entschieden sich trotz negativer Gesundheitsprognose für Judith.



Mit ihrer Adoption in die neue Familie wurde aus Melanie Judith.



Judith war erst drei Jahre alt, als ihr Adoptivvater starb.

Fotos: privat



Heute ist Judith glücklich darüber, gemeinsam mit ihrem Mann ihren beiden Töchtern ein stabiles Zuhause geben zu können.

werden. Obwohl meine Adoptivmutter mich nie im Stich ließ und alles für mich tat, blieben die Erlebnisse aus meiner frühesten Kindheit doch prägend. Zuerst waren da meine leiblichen Eltern, die mich nicht wollten. Und auch wenn ich die genauen Umstände meiner Adoption zu diesem Zeitpunkt nicht kannte, war Ablehnung das Gefühl, welches in mir zurückblieb. „Ich bin nicht gut genug“ und „Niemand will mich“. Das waren Glaubenssätze, die sich aufgrund der Adoption in mir festsetzten. Als mein Adoptivvater starb, fühlte ich mich wieder von einem Menschen im Stich gelassen. Natürlich war das von außen betrachtet nicht wahr, denn mein Vater hatte ja nicht geplant, zu sterben. Aber das Lebensgefühl, welches bei mir als Dreijähriger hängen blieb, war: „Immer werde ich verlassen.“

GOTT ALS VATER

Mein Weg ins Erwachsensein und auch mein Leben heute sind stark geprägt durch den Glauben an Gott. Ich bin im christlichen Glauben aufgewachsen und habe mich als junge Erwachsene ganz bewusst für diesen Lebensweg mit Gott entschieden. Die Erlebnisse in meiner frühen Kindheit haben auch mein Gottesbild geprägt. Gott als liebenden Vater zu sehen, der es gut mit mir meint, konnte ich lange Zeit nur mit dem Kopf begreifen – aber nicht mit dem Herzen. Wenn er ein liebender Vater für mich ist, wo war er dann, als ich geboren wurde? Wo war er, als mein Vater starb? Mich von lebenslangen negativen Glaubenssätzen und Überzeugungen zu lösen und zu erkennen, dass ich diese durch die Wahrheit austauschen kann, war und ist ein langer Weg.

Ich las in der Bibel darüber, dass ich bei Gott angenommen bin und dass er mich nie verlassen wird, aber tief in mir drin konnte ich das lange nicht glauben. Ich entschied mich deshalb, die Aussagen der Bibel, wie Gott mich sieht, über mir auszusprechen. Das habe ich zum Beispiel jeden Morgen gemacht,

indem ich Bibelstellen auf Klebezettel schrieb, sie an meinen Spiegel hing und laut aussprach, wenn ich davorstand. Je mehr ich mich mit diesen positiven Aussagen gefüllt habe, umso mehr verschwanden die negativen Gedanken. Über die Jahre lernte ich diesen Gott durch das Lesen in der Bibel und durch Gebet immer mehr kennen. Besonders Psalm 139 hat mich ganz oft getragen. Dort ist davon die Rede, dass Gott uns schon gekannt hat als wir im Mutterleib gebildet wurden. Und so wuchs die Zuversicht in mir, dass ich geliebt und angenommen bin.

ZERREISSPROBE FÜR DIE EHE

Meine Vorgeschichte hatte auch unmittelbaren Einfluss auf mein Leben und die Menschen, die ich liebe. Im Alter von 19 Jahren heiratete ich Christian, den ich nur zwölf Monate zuvor kennengelernt hatte. Obwohl ich von ihm Liebe erfuhr und sehr glücklich war, spürte ich in mir immer noch die Auswirkungen meiner frühen Erfahrungen. Aufgrund meiner tiefen Überzeugung, nichts wert zu sein und von wichtigen Menschen in meinem Leben

immer wieder im Stich gelassen zu werden, wurde mein Trauma zur Zerreißprobe für unsere Ehe. Das ganze erste Ehejahr benahm ich mich sehr verletzend gegenüber meinem Mann. Ich glaube, ich wollte in meinem tiefen Schmerz bestätigt werden, dass auch er mich nicht aushalten und mich wie die vielen anderen wichtigen Personen in meinem Leben verlassen würde. Aber das tat er nicht. Er hielt mich mit meinem Schmerz und meiner Verletzung aus. Diese Liebe schaffte es, dass ich mich Schritt für Schritt gemeinsam mit meinem Mann und Gott auf die Reise zu Heilung und Freiheit von diesen Ängsten aufmachte.

Diese Reise war und ist nicht einfach. Viele Konflikte, Tränen und Jahre später weiß ich aber, dass es sich gelohnt hat. Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass ich nun mit vierzig Jahren komplett frei bin von allen Ängsten und Minderwertig-

„Die vorherrschenden Gefühle, mit denen ich aufgewachsen bin, waren Verlust, Ablehnung und die Angst, verlassen zu werden.“

keitsgefühlen. Aber ich konnte schon viele Lebenslügen entlarven und lebe mittlerweile sehr viel leichter. Ich vergleiche mein Leben gerne mit einem Fass, dessen Boden viele Risse und Löcher hatte. Die Beschädigungen stehen für all die Dinge im Leben, die ich an Ballast mit mir herumgeschleppt habe – Traumata, Verletzungen und Erlebnisse aus meiner Vergangenheit. Ich hatte immer das Gefühl, kein festes Fundament im Leben zu haben. Alles Gute, das in mein Leben hineinkam, floss unten einfach wieder heraus. Aber ab dem Moment, an dem ich mich Gott anvertraute und ihn an meine Schmerzpunkte ließ, konnte der Heilungsprozess beginnen. Gott konnte mir seine Wahrheit durch sein Wort zusprechen. In Josua 1,5 steht zum Beispiel: „Gott spricht: ‚Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen.‘“ Und das habe ich mir einfach immer und immer wieder gesagt und gebetet. Und je mehr ich Gott vertraute, dass das wahr ist, desto stärker wuchs meine Gewissheit und mein Glaube.

Heute fühlt es sich an, als hätte er einen neuen Boden in mein Lebensfass eingebaut. Ein Boden voller Wert, der darin gegründet ist, dass ich sein Kind bin. Ich bin seine Tochter. Egal, in welche Familie ich hineingeboren wurde oder in welcher Familie ich aufgewachsen bin – er ist mein Vater und ich bin sein Kind. Mein Wert als Tochter kommt von Ihm. So möchte ich mein Leben gestalten. Mein Wert ist nicht von anderen oder ihren Fehlern abhängig. Folgende Zeilen aus Psalm 139 gelten auch für mich: „Herr, du hast mich erforscht und kennst mich ganz genau. Wenn ich mich setze oder aufstehe – du weißt es; meine Absichten erkennst du schon im Voraus. Ob ich gehe oder liege, du siehst es, mit all meinen Wegen bist du vertraut. Ja, noch ehe mir ein Wort über die Lippen kommt, weißt du es schon genau, Herr. Von allen Seiten umschließt du mich und legst auf mich deine Hand.“

MEINE LEIBLICHEN ELTERN

Zu der Zeit, als ich selbst Mutter wurde, hat mich das Adaptionsthema nochmals stark aufgewühlt. Erneut kam in mir Unverständnis für meine leiblichen Eltern auf. Wie kann man sein Kind einfach hergeben? Nachdem mich solche Fragen immer wieder umgetrieben haben, arrangierte ich ein Treffen mit meiner leiblichen Mutter und einige Zeit später überraschte ich auch meinen Vater vor seiner Wohnungstür. Wie ich an die Kontakte kam, ist eine eigene, längere Geschichte. Ja, zu so einem Schritt gehört Mut. Aber manchmal ist der Drang nach der Wahrheit und nach Antworten größer als die Angst. Und so lernte ich meine leiblichen Eltern, die seit meiner Adoption kein Paar mehr waren, kennen. Die Begegnungen liefen für mich leider nicht so ab, wie ich sie mir erhofft und in meinem Kopf ausgemalt hatte. Fernsehsendungen wie „Bitte melde dich“ hatten ihr Übriges dazu getan, dass ich mir ein Wiedersehen sehr hollywoodmäßig vorgestellt hatte. Aber die Realität war anders. Und auch die Zeit nach den Begegnungen verlief nicht wie erträumt. Es bestand kaum Interesse von Seiten meiner leiblichen Eltern und ich war in einer Lebenssituation mit kleinen Kindern, in der ich keine Kraft hatte, um die Stärke zu sein und den Kontakt aufrechtzuerhalten. Und wieder fühlte es sich an, als wäre ich erneut verlassen worden. Schmerz schlich sich wieder in mein Herz und mit ihm Bitterkeit. Es dauerte einige Jahre und viele

Gebete, bis ich wirklich vergeben konnte. Vergebung, oft als einmaliger Schritt beschrieben, wurde für mich zum Lebensstil. Es gab so viel Schmerz, dass ich ihn gar nicht in einem Gebet rauslassen und erledigen konnte. Es benötigte viele kleine und große Gebete – über viele Jahre hinweg.

AUS ZERBRUCH ENTSTEHT SCHÖNHEIT

Heute habe ich kaum noch Kontakt zu meinen leiblichen Eltern. Ich bin im Reinen mit meiner Geschichte und Gott von Herzen dankbar, dass ich in eine liebevolle Familie hineinadoptiert wurde. Manche Bereiche in meinem Herzen durften bereits heilen, andere sind noch eine Baustelle und mit wieder anderen habe ich gelernt zu leben. Ich bin davon überzeugt, dass unsere größten Verletzungen der Ort unserer größten Schönheit werden können. Das darf ich in meinem Leben erleben. Die Orte in meinem Herzen, an denen ich den tiefsten Schmerz erlebt habe, dürfen heute Quellen der Heilung für andere sein. Ich darf dankbar sagen, dass mein Mann und ich gemeinsam mit Gott bereits seit 21 Jahren eine gesunde und stabile Familie und ein Zuhause für unsere Töchter, die heute 14 und 18 Jahre alt sind, bauen dürfen.

Auch außerhalb unserer eigenen vier Wände können mein Mann und ich andere Ehen und Familien stärken. Wir halten regelmäßig ehrenamtlich Vorträge bei Ehenewochenenden und können durch unsere Erfahrung im Leben und Glauben andere ermutigen. Einer unserer größten Wünsche ist es, Kinder in gesunden Familien aufwachsen zu sehen, und wir versuchen, unseren Teil dazu beizutragen, dass andere

Familien das Werkzeug dazu haben.

Da wir sehr früh geheiratet und Kinder bekommen haben, sind wir vielen Paaren in einigen Lebensphasen etwas voraus. So können wir jüngeren oder gleichaltrigen Paaren unsere Erfahrungen mitgeben. Auch was das Thema Adoption und Pflege angeht, bin ich oft mit Menschen in Kontakt, die Kinder in ihre Obhut nehmen. Meine Sichtweise als Adoptivkind wiederzugeben und andere damit zu bereichern und Hilfestellung zu geben, empfinde ich als sehr wertvoll. Und last but not least darf ich selbst Mama von fünf Kindern sein. Zwei dieser Kinder dürfen wir hier auf der Erde begleiten und drei Kinder werden wir erst im Himmel wiederssehen. Meine zwei Töchter hier im Leben zu begleiten und zu sehen, dass sie trotz meiner Geschichte und trotz meiner seelischen Wunden als selbstbewusste junge Frauen heranwachsen, macht mich glücklich. Sie müssen meine inneren Kämpfe nicht mehr kämpfen. Meine Heilung hat dazu beigetragen, dass sie in dem Wissen aufwachsen konnten, wie sehr sie von uns und von Gott geliebt sind. Lange Zeit habe ich mich gefragt, wie ich meinen Töchtern ein gesundes Selbstwertgefühl vermitteln soll, wenn ich selbst so viel Mühe damit habe, mich als wertvoll zu sehen? Aber auch hier hat Gott mir geholfen. Aus dem Ort, aus dem mein größter Schmerz kam – einer zerbrochenen Familie –, wurde etwas Wunderschönes. Ich bin dankbar! ✨

JUDITH BESTÄNDIG arbeitet als Verwaltungsangestellte und lebt mit ihrer Familie in Konstanz am Bodensee. Ihr Leben und ihre Gedanken, besonders zum Thema Dankbarkeit, teilt sie auf Instagram @judithbestaendig