Anaïs Hofer

Schlaflos in Interlaken

Anaïs Hofer
Quelle: zVg

Anaïs Hofer aus Interlaken ist eine lebensfrohe Frau, die in ihrer Freizeit gern tanzt, sportlich aktiv ist, Schlagzeug spielt, viel liest und auch ein Glas Wein oder Whisky geniesst.

Anaïs Hofer wurde 1988 geboren und wuchs in Interlaken in einem gläubigen Eternhaus auf. Schlafprobleme kannte Anaïs in ihrer Kindheit nicht. Doch als sie 2009 die Berufsmatura in Zollikofen antrat, änderte sich dies schlagartig. Auslöser war eine Erkältung: «Ich war so stark erkältet und mein Hals dermassen angeschwollen, dass ich kaum mehr schlucken konnte», beginnt Anaïs zu erzählen. «Der Zustand löste Panik in mir aus, vor allem aber die grosse Angst, ich könnte ersticken.» Diese Angst nistete sich in der jungen Frau ein, ergriff immer mehr Besitz von ihr. Von da an war das Schlafen – und damit auch ihr Leben – eine Qual.

Schlaflos und depressiv

Der Arzt verschrieb ihr Schlafmedikamente. Da diese schnell abhängig machen, versuchte Anaïs die Dosis der Tabletten zu reduzieren. Zusätzlich raubte ihr der Leistungsdruck ihrer Ausbildung den Schlaf. Ihr damaliges Ziel, das Bestehen der Fachmatura, wollte sie unbedingt erreichen. Angst, gepaart mit Leistungsdruck – das waren keine Begleiter für ein gesundes, gutes Leben. Trotzdem bestand sie ihre Matura und die Situation beruhigte sich. Bis im Dezember 2018, als Anaïs wieder unter einer schweren Erkältung litt und Angst und Panik nicht auf sich warten liessen. Das Szenario wiederholte sich, die Schlaflosigkeit machte ihr das Leben und den Mutteralltag mit der damals sechs Monate alten Tochter Amelle schier unerträglich. Anaïs erzählt: «Nachts lag ich meistens wach im Bett, döste zwischendurch ein wenig ein und schaute immer wieder auf die Uhr, in der Hoffnung, dass die Stunden schneller vergehen und es bald Morgen werden würde.»

> *«Ich befürchtete, in einer Anstalt zu landen, sehnte mich danach, aus dieser ausweglosen Lage befreit zu werden.»*

Wenn der Körper kapituliert

Diese Situation setzte Anaïs so stark zu, dass sich Anzeichen einer Depression zeigten. Nach etwa drei Wochen kapitulierte ihr übermüdeter Körper und signalisierte, dass es nicht mehr weitergeht. Die Spirale der Angst zog Anaïs immer tiefer in die Verzweiflung: «Ich befürchtete, in einer Anstalt zu landen, sehnte mich danach, aus dieser ausweglosen Lage befreit zu werden. Zweifel plagten sie: «Warum passiert das gerade mir? Wie kann ein Gott, der nur gut ist und mich vollkommen liebt, zuschauen, wie ich Nacht für Nacht nicht schlafen kann? Weshalb laufe ich so einem Gott nach?» Anaïs war körperlich und seelisch am Boden.

Überleben vs. Leben in Freiheit

Nach einem Monat suchte Anaïs psychologische Unterstützung, erhielt für ein halbes Jahr Antidepressiva. Von da an hatte sie wieder ein wenig Energie, konnte

besser schlafen und in Ruhe an sich arbeiten. Zusammen mit ihrem Mann Simeon nahm sie die Hilfe eines gläubigen Ehepaars in Anspruch, das sie in dieser schweren Lebenslage begleitete. Nach und nach wuchsen Erkenntnis und Einsicht bei der jungen Pastorin. Sie glaubte fest daran, dass Gott sie heilen konnte. Es wäre auch möglich gewesen, sich mit Hilfe der Psychologin Strategien anzueignen, um die Situation so gut wie möglich zu meistern. Doch Anaïs wollte nicht nur überleben, sondern ein Leben in Freiheit führen. Sie wusste, was nicht ans Licht kommt, wird ein Stolperstein im Leben bleiben. Die Schlafstörungen an sich waren nicht der Kern des Problems, dieser lag tiefer…

Anaïs Hofer
Quelle: zVg

Ein launischer, labiler Gott…

Anaïs resümiert: «Dank meiner Eltern hatte ich Gott als liebenden Vater kennengelernt. Allerdings zweifelte ich später daran, dass Gott vollkommen gut ist. Den ‹Rausschmiss› von Adam und Eva aus dem Paradies zum Beispiel, brachte ich mit diesem Gottesbild nicht auf einen Nenner. Dazu kamen eigene Erfahrungen, die viele Fragen offenliessen. Für mich war Gott launisch und unberechenbar.» Das falsche Bild von Gott war gekoppelt mit Selbstgerechtigkeit. Ich glaubte, alles richtig machen zu müssen, war überzeugt, dass alles von mir

abhängig sei. Auf diesen «labilen» Gott war kein Verlass; mal half er den Menschen, mal liess er sie im Stich.

Befreiung für alle Menschen

Angst, Leistungsdruck und das Verlangen nach Kontrolle verschwanden, als Anaïs die Worte und Wahrheiten aus der Bibel nicht nur mit ihrem Verstand erfassen, sondern sie tief in ihrem Herz verankern und glauben konnte. Anaïs ist überzeugt: «Jesus Christus hat alles am Kreuz getragen: meine Schuld, aber auch meine Krankheiten, die Schlafstörungen und De-pression. Er hat alles überwunden.» Anaïs verstand, dass sie sich nichts aus eigener Kraft verdienen konnte und musste, dass Jesus durch seinen Tod am Kreuz Befreiung für alle Menschen brachte – ohne Gegenleistung, als Geschenk, aus Liebe und Gnade.

> *«Das falsche Bild von Gott war gekoppelt mit Selbstgerechtigkeit. Ich glaubte, alles richtig machen zu müssen, war überzeugt, dass alles von mir abhängig sei.»*

Lügen entlarven

Vor einigen Monaten wurde Anaïs zum zweiten Mal Mutter einer Tochter. Amelle (3½) und Melynne bereiten ihr viel Freude. Von ihren Schlafstörungen und der Depression ist die junge Mutter geheilt und auch innerlich frei geworden. Mit Gottes Hilfe erkannte sie die Lügen, die sich in ihrem Kopf und Herzen festgesetzt hatten. Noch immer erlebe sie Situationen, in denen Angst aufkomme und ihr einreden wolle, sie könne nicht schlafen. Anaïs sagt dazu: «Ich musste mein Denken ändern und alte Gewohnheiten loslassen. Ich habe gelernt, diese dunklen Gedanken frühzeitig zu entlarven und weise sie im Namen von Jesus von mir. Jesus ist der Schlüssel zu einem freien, erfüllten Leben. Es ist mir sehr wichtig, diese Liebesbeziehung zu pflegen – nicht nur, wenn ich am Boden zerstört bin, sondern auch, wenn es mir gut geht.»

Anaïs Hofer über die Werte ihrer Familie:
Meinem Mann Simeon und mir ist es wichtig, dass unsere Kinder Jesus persönlich erleben. Wir wollen sie in ihrer Gottesbeziehung befähigen und ermutigen und

ihnen unsere Begeisterung für Jesus vorleben. Wir haben für uns als Familie folgende Werte definiert:

Liebe: *Unser Antrieb ist die überfliessende Liebe von unserem Vater im Himmel.*
Glauben*: Nicht was wir sehen oder erleben soll für uns die Realität sein. Wir glauben und hoffen, was die Bibel uns verheisst*
Ehren*: Wir ehren und achten unser Umfeld. Wir ehren die Menschen, weil wir glauben, dass Gott Grosses mit ihnen vorhat.*
Freude*: Wir haben Freude am Leben, weil wir sorgenfrei leben dürfen und Gott uns das Leben geschenkt hat. Wir haben es uns nicht verdient.*
Dankbarkeit*: Wir sind dankbar für alles, was wir haben und nicht haben. Dankbarkeit ist der Boden, auf dem ein erfülltes Leben wächst.*
Freiheit*: Wir sind zur Freiheit berufen. Weder Menschen noch Umstände können uns limitieren. Wir glauben an einen Gott, der uns in jeder Lage Freiheit schenkt.*

Zur Person:
Beruf: Pastorin, Leitung ICF Interlaken
Hobbys: Sport, Tanzen, Lesen, gemütliche Wein-Abende
Wofür schlägt dein Herz? Menschen zu Jesus & in die Freiheit führen, dass sie verändert werden dürfen und empfangen, was Gott für sie bereithält.

Datum: 27.07.2022
Autor: Claudine Zberg / Manuela Herzog
Quelle: Hope-Zeitungen

Tags