

«Bitte beruhige mein Herz»

Getragen durch Zeiten des Verlusts



Kara Stout mit ihrer Familie

Quelle: Instagram/ @sincerelybykara

Unfruchtbarkeit, Abschied, Adoption ... und mitten in allem: Gottes Frieden. Die Geschichte von Kara Stout erzählt von Verlust, Hoffnung und Loslassen. Und von der Ruhe, die wir finden können, wenn wir lernen, weniger zu tun – und mehr zu vertrauen.

«Bevor ich geboren wurde, verloren meine Eltern zwei Söhne bei einem Autounfall, deshalb wuchs ich mit dem Wissen um meine verstorbenen Brüder auf», erinnert sich Kara Stout. «Trotz dieser tiefen Trauer war mein Zuhause ein fröhlicher, liebevoller Ort.»

In ihrem Mittzwanzigern starb ihr Vater an Krebs. «Zwölf Jahre später erhielt auch meine Mutter eine Krebsdiagnose. Mein Mann und ich hatten zu der Zeit schon seit mehreren Jahren mit Unfruchtbarkeit zu kämpfen – und es fiel mir besonders schwer, weil ich mir so sehr wünschte, vor dem Tod meiner Mutter schwanger zu

werden. Doch das entsprach nicht Gottes Plan.»

«Gott war nahe»

Gott habe ihr noch kostbare Zeit mit ihrer Mutter in deren letzter Lebensphase geschenkt. «Der Verlust beider Elternteile war extrem schmerzhaft, doch zugleich durfte ich erleben, wie real Gottes Gegenwart im Leiden ist. Gerade in dieser tiefen Trauer war es ein Geschenk, Gott so nah zu sein.»

Etwa zwei Jahre nach dem Tod ihrer Mutter adoptierte das Paar die kleine Nora. «Schon in den frühen Tagen meiner Mutterschaft spürte ich, wie Gott mir ins Herz legte, innezuhalten, wenn ich beginne zu kämpfen – und zu vereinfachen. Wenn ich mich überfordert oder erschöpft fühle, versuche ich bewusst, innezuhalten und Gott zu fragen: ‘Was soll ich von meinem Teller nehmen?’ Ich wende mich ihm zu und bitte ihn: ‘Zeig mir, worauf ich mich konzentrieren soll. Hilf mir, Prioritäten zu setzen.’ Gott schenkt mir in diesen Momenten Frieden und den Mut, all die ‘Ich sollte noch...’-Gedanken loszulassen und seiner Führung zu folgen. Es hilft mir, loszulassen, durchzuatmen – und mich von Sorgen und Stress zu befreien.»

Ängste als Einladung zum Gebet verstehen

In der heutigen, schnelllebigen Welt gibt es so vieles, was Angst machen kann, sagt Kara Stout. «Nachrichten, gesellschaftliche Entwicklungen, persönliche Krisen. Wir leben in einer zerbrochenen Welt. Und doch bin ich so dankbar, dass Jesus uns seinen Frieden schenkt.»

Oft gewöhnen wir uns an Angst oder Sorgen, «doch Gott lädt uns ein, anders zu leben: Sicher und geborgen in seinem Frieden, unabhängig von äusseren Umständen. Er schenkt sich uns selbst, eine wunderschöne Wahrheit, auf die wir uns stützen dürfen. Unsere Gefühle sind wie Signale, die uns darauf hinweisen, zu Gott zu kommen. Doch manchmal übersehen wir diese Signale und damit auch den Frieden und die Heilung, die Gott uns schenken möchte.»

Am besten gleich zu Gott gehen

Kara Stout lädt dazu ein, Angst nicht als Last, sondern als Einladung zu sehen, sofort zu Gott zu gehen. «Immer wieder bete ich: ‘Herr, ich brauche deine Hilfe. Ich fühle mich ängstlich, besorgt. Bitte beruhige mein Herz.’»

Diese ständige Rückkehr zu Gott, dieses wiederholte Loslassen unserer Sorgen und das Vertrauen in seine Souveränität sind der Schlüssel. «Wenn wir zu vertraut mit der Angst werden, reagieren wir nicht mehr schnell genug auf sie. Aber Gott lässt uns nicht allein. Er ist voller Mitgefühl. Und seine Liebe bringt uns inmitten unserer Ängste echten Frieden.»

Ruhe finden in einer rastlosen Kultur

Es gebe viele Gründe, warum unser Herz unruhig werden kann. «Doch Gott bleibt unser stetiger Zufluchtsort, unsere Quelle für echten Trost. Die Wahrheit ist: Wir vergessen oft, zu ihm zu gehen. Oder wir wissen es, aber tun es nicht, weil wir abgelenkt sind, zu beschäftigt oder aus eigener Kraft funktionieren wollen. Dieses ständige 'Durchpowern' führt letztlich zur Erschöpfung.»

In einer Kultur, die Produktivität und ständige Aktivität verherrlicht, habe sie erkannt, wie wichtig es ist, Zeit mit Gott zu verbringen, bewusst zur Ruhe zu kommen und ihn zu suchen. «Wahrer Frieden ist nur bei Jesus zu finden.»

Mehrere Gewohnheiten helfen ihr, sich täglich an Jesus und seinen Frieden zu halten:

- **Ständiges Gebet:** «Ein unaufhörlicher Austausch mit Gott im Alltag. Bitten, Danken, Loben und das Wahrnehmen seiner Güte.»
- **Die Schönheit der Schöpfung sehen:** «Sie bringt mir viel Freude.»
- **Das Wort Gottes lesen:** «Ein echter Schatz des Friedens. Ich erstelle monatliche Bibellesepläne, die ich auch auf Social Media teile. Das hilft mir, dranzubleiben.»
- **Sabbat für das Handy:** «Jeden Freitagabend lege ich mein Handy in eine Schublade und hole es erst Sonntagmorgen wieder heraus. Diese digitale Ruhepause praktiziere ich schon seit mehreren Jahren, und sie tut meiner Seele unendlich gut.»

Kara Stout: «Diese täglichen und wöchentlichen Angewohnheiten helfen mir, in der Nähe Jesu zu bleiben, und damit die wichtigste Beziehung meines Lebens zu vertiefen.»

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Mitten im Warten: In der Stille spricht Gott](#)

[Ein Paar redet offen: «Unerfüllter Kinderwunsch ist schmerzhaft»](#)

Datum: 25.07.2025

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags

[ERlebt](#)

[Leben als Christ](#)

[Familie](#)