



Sabine Ivens

Auf der Suche nach Halt

„Manchmal haben wir Dinge als richtig erkannt, aber unser Herz ist noch nicht so weit“, sagt Sabine Ivens. „Wir können das, was wir verstanden haben, noch nicht leben, weil die Seele noch nicht heil ist.“ Die 51-jährige Schauspielerin ist in ihrem Leben durch manche Tiefen gegangen. Doch anstatt bitter zu werden, vertraut sie immer wieder auf Gott und bittet ihn, ihr verletztes Herz zu heilen. Im Interview erzählt sie von ihrer gescheiterten Ehe, von Depression und Arbeitslosigkeit. Und wie sie Stück für Stück Heilung erfahren hat.

Frau Ivens, heute sind Sie als Schauspielerin, Theatertrainerin und Referentin aktiv. Doch vor zehn Jahren gingen Sie durch eine schwere Depression. Wie kam es dazu?

Ich brauchte immer irgendetwas, woran ich mich festhalten konnte. Einen Fixpunkt in meinem Leben. Lange Zeit war das der Sport, dann meine Tiere. Meine Eltern waren beide alkoholabhängig sowie psychisch und körperlich krank. Leben zu teilen, Anteil zu nehmen, Gemeinschaft und Nähe waren mir fremd.

Mit 26 Jahren habe ich geheiratet. Endlich kam jemand, der groß und stark war! Aber mein Mann war nur mein neuer Fixpunkt. Ich habe ihn auf einen Sockel gestellt, er war der Größte, und ich habe meine Persönlichkeit und Identität verloren. Dadurch hat er mich immer weniger respektiert. Je mehr er mich weggeschubst hat, desto mehr habe ich versucht, es ihm recht zu machen. Mit der Zeit hat sich eine ungesunde Symbiose und Abhängigkeit entwickelt. Irgend-

wann hat mein Mann die Reißleine gezogen und gesagt: „Ich kann nicht mehr!“

Er hat Sie verlassen?

Ja. Aus heutiger Sicht kann ich das verstehen. Er hatte eine selbstbewusste junge Frau kennengelernt und nach 13 Jahren war sie ein abhängiges seelisches Wrack. Ich habe nicht nur meine Ehe verloren, sondern mein ganzes Leben. Wir waren zusammen selbstständig, hatten zwei Hunde und ein Haus. Ich verlor meine Tiere, meine Arbeit und mein Zuhause. Mit vierzig stand ich vor dem Nichts.

Zudem litt ich unter einer Darmerkrankung, die nicht richtig erkannt und behandelt worden war. Anfang Dezember bin ich ausgezogen und dann im Januar zusammengebrochen. Eine Bekannte hat meine Situation richtig eingeschätzt und mich zum Arzt gebracht. Der hat mich in die Akutpsychiatrie im Krankenhaus eingewiesen, weil ich selbstmordgefährdet war.



Meine Geschichte

Ich war sechs Wochen im Krankenhaus und noch mal sechs Wochen in einer psychosomatischen Klinik. Dann ging es weiter mit ambulanter Therapie. Im Nachhinein kann ich sagen: Die Therapie war gut und sinnvoll, aber kein Therapeut hätte mich heilen können, weil ich einfach so kaputt war. Das konnte nur Jesus. Doch zu dem Zeitpunkt hatte ich mit Gott, Kirche und Glauben nichts zu tun.

Wie sind Sie zum Glauben gekommen?

Das ist eine meiner Lieblingsgeschichten! Ich habe eine Umschulungsmaßnahme begonnen und versucht, einfach weiterzumachen, nicht nachzudenken ... Das hat nicht funktioniert. Am 3. Oktober saß ich allein im Wald und mir ging's richtig schlecht. Ich habe einen Bekannten angerufen, der Geburtstag hatte. Er sagte: „Wir sitzen hier und feiern, komm doch vorbei!“ Als ich hinkam, fuhr eine Bekannte gerade vom Hof. Nach fünf Minuten kam sie zurück. Sie fragte, wie es mir geht, und ich habe angefangen zu heulen. Wir haben lange geredet. Sie hat mich zu einem Seminar über den Glauben in ihrer Gemeinde eingeladen. Ich fragte sie: „Warum bist du zurückgekommen?“ Sie meinte: „Ich hatte den Impuls, ich sollte zurückfahren. Als ich dich da sitzen sah, wusste ich, warum.“

Ich bin zu dem Seminar hingegangen, aber ich habe nichts mitbekommen. In einer schweren Depression nimmt man die Außenwelt gar nicht mehr wahr. Man ist in sich gefangen, die anderen kommen nicht an einen ran.

Dann erfuhr ich, dass die neue Freundin meines Mannes schwanger war. Wir hatten auch versucht, Kinder zu bekommen, aber es hat nicht geklappt. Da hatte ich erneut Suizidgedanken. Den ganzen Tag lang überlegte ich, wie ich mich am besten umbringen könnte. Meine Freundin hat das intuitiv gespürt und gesagt: „Komm mal zu mir heute Nachmittag!“ Eigentlich wollte ich nicht sterben. Irgendwo war ein letzter Funke Lebenswille. Als jemand kam, der mir die Hand gereicht hat, habe ich sie genommen. Ich lag also bei meiner Freundin auf dem Sofa und sie hat mir einen Band mit christlichen Gedichten in die Hand gedrückt. Eins der Gedichte hat mich zutiefst berührt.

Als ich abends nach Hause ging, waren die Selbstmordgedanken immer noch da, aber dieses Gedicht ließ mich nicht mehr los. Ich habe mich ins Bett gelegt und innerlich geschrien: „Gott, wenn es dich gibt, dann mach was!“ Für mich war klar: Wenn nichts passiert, dann bringe ich mich morgen um.

Was dann geschah, kann ich schwer beschreiben. Es war eine Art Wachschlaf. Ich habe geschlafen, aber gleichzeitig einen Teil der unsichtbaren Welt miterlebt. Ich sah gelbe und rote Blitze und Flammen und spürte, dass etwas an mir zerbrach. Dann sah ich, wie eine Ankerkette von zehn Metern Durchmesser gerissen ist. Ich bin gefallen, gefallen, gefallen ... bis mich zwei Arme aufgefangen haben. Dann bin ich aufgewacht.



*Ich habe mich ins Bett
gelegt und innerlich
geschrien: „Gott, wenn
es dich gibt, dann mach
was!“ Für mich war klar:
Wenn nichts passiert,
dann bringe ich mich
morgen um.*

Ich hatte Muskelkater am ganzen Körper und fühlte mich um 100 Kilo leichter.

Das war am 27. November 2002. Gott hat mich ins Leben zurückgeholt, und ich habe ihm mein Leben übergeben. Die Ankerkette – das waren die kranken Bindungen, die psychische Abhängigkeit von meinem Mann.

In der ersten Zeit danach fühlte ich mich wie frisch verliebt. Bis Weihnachten war ich vom Heiligen Geist wie durchflutet. Ich weiß noch, wie ich Heiligabend unter

der Dusche stand und dieses Kinderlied sang: „Weihnachten ist Party für Jesus ...“ Daran kann man sehen, wie es mir in den ersten Monaten ging. Aber ich war noch nicht heil – nur der erste Schritt war getan. Danach ging es erst richtig los.

Wie ging es weiter?

Der Heilungsprozess war Schwerstarbeit! Sehr schmerzhaft und anstrengend. Ich bin mit einer Seelsorgerin alles von Grund auf durchgegangen. Es war ein hammerharter Weg. Aber für jede Träne bin ich dankbar, denn jede Träne hat dazu beigetragen, mich ein Stück heiler zu machen.

Leider wurde meine Darmerkrankung immer schlimmer. Schließlich kam ich mit einer Blutvergiftung ins Krankenhaus. Die Antibiotika schlugen nicht an. Der Arzt meinte, wir müssten operieren und einen künstlichen Darmausgang legen. Ich habe getobt und wollte das nicht. Aber letztlich bin ich im Gebet an den Punkt gekommen, dass ich gesagt habe: „Okay, wenn das der Weg der Heilung ist, dann nehme ich ihn an.“ Am nächsten Tag schlugen die Antibiotika an und die OP wurde abgesetzt. Es war supertoll!

Doch acht Wochen später ist der Darm gerissen. Ich musste wieder ins Krankenhaus, hatte eine Not-OP, und mir wurde ein künstlicher Darmausgang gelegt. Aber dadurch, dass ich diese Möglichkeit acht Wochen zuvor angenommen hatte, war es nicht mehr ganz so schlimm.

Ich hatte von Anfang an eine tiefe Gewissheit in mir, dass ich geheilt war. Der künstliche Darmausgang blieb ein halbes Jahr. Danach hat mein Verdauungstrakt wieder funktioniert. Die Ärzte, die meine Krankengeschichte kennen, verstehen bis heute nicht, dass es mir so gut geht. Das ist wirklich ein Wunder.

In der Zeit, als die Antibiotika plötzlich anschlugen und es mir besser ging, habe ich Gott noch einmal mein Leben übergeben. Diesmal nicht aus Verzweiflung, sondern im Vollbesitz meiner geistigen Kräfte. Ich habe ihn gefragt: „Was willst du, das ich für dich tue? Wie willst du mich gebrauchen?“ Daraufhin hat Gott mir viele Erkenntnisse geschenkt, die ich aufgeschrieben habe. Es war ein richtiger Dialog mit ihm.

Sind Sie damals auch zum Theaterspielen gekommen?

Das kam kurze Zeit später. Nach der Not-OP war ich ein Jahr krank und hatte oft Langeweile. Mir ging es körperlich und psychisch aber wesentlich besser als vorher. So habe ich versucht, mich in meiner Kirchengemeinde mit allem Möglichen nützlich zu machen. Wir hatten gerade einen Vikar, der Theaterstücke im Gottesdienst aufgeführt hat. Da habe ich mitgemacht. Ich habe sehr viele Rückmeldungen bekommen: „Da hast du aber eine Begabung! Das musst du unbedingt weitermachen!“ Als der Vikar nach einem Jahr wegging und keiner die Arbeit übernehmen wollte, habe ich das getan. Ich habe dann eine Ausbildung an einer christlichen Theaterschule gemacht.

Heute ermutigen Sie andere Menschen nicht nur durch das Theater, sondern auch durch eine besondere Form des Gebets ...

Ja, durch „Das Bewegte Gebet“. Dabei geht es darum, biblische Wahrheiten in Form von Bewegungsabläufen zu vertiefen. Menschen haben unterschiedliche Lernformen. Einige lernen am besten auditiv, andere visuell, andere kinästhetisch. Wenn ich zum Beispiel in einem Gottesdienst eine Predigt höre, ist das auditiv. Wenn ich selbst in der Bibel lese und somit die Informationen über das Auge aufnehme, ist das visuell. Menschen wie ich, die eher zu den kinästhetischen, also den Bewegungstypen gehören, kommen in den klassischen Lernformen des Christentums wenig vor. Im Kinderbereich werden biblische Geschichten noch so aufbereitet – bei vielen Kinderliedern sind Bewegungen dabei. Aber es gibt auch Erwachsene, die diese Lernform haben. Ich hatte oft das Gefühl, mir fehlt etwas, um den Glauben tiefer zu spüren und zu begreifen.

Als ich in der Reha war, gab es dort verschiedene Sportangebote. In einer dieser Sportveranstaltungen fiel mir plötzlich

zu den vorgegebenen Bewegungen ein Bibelvers ein. Ich dachte: *Das ist ja cool! Das schreib ich mir jetzt mal auf.* Ich habe gebetet, dass mir am nächsten Tag bei einer anderen Übung wieder etwas einfällt. So ist „Das Bewegte Gebet“ entstanden. Inzwischen biete ich Workshops dazu an.

Wie können wir es schaffen, dass Verluste unsere Beziehung zu Gott nicht blockieren, sondern uns sogar näher zu ihm bringen?

Indem wir uns selbst nicht so wichtig nehmen und Gott wirklich an die erste Stelle setzen. Wir leben für ihn, nicht er für uns!



Je nachdem, wie lange wir ohne ihn gegangen sind, haben wir vielleicht eine Erwartungshaltung an das Leben und somit auch an Gott, die nicht der Realität entspricht. Es geht nicht in erster Linie darum, dass es uns gut geht, sondern dass Gott angebetet wird und sein Reich gebaut wird.

Gottes Ziel mit uns ist, dass wir im Glauben erwachsen werden. Reif werden. Frei werden für das, was er aus unserem Leben machen will. Manchmal haben wir Dinge als richtig erkannt, aber unser Herz ist noch nicht so weit. Wir können das, was wir verstanden haben, nicht umsetzen, weil die Seele noch nicht heil, das Herz

noch nicht frei ist. Poetisch ausgedrückt: „Wir können noch nicht im Morgen sein, auch wenn wir es heute schon wissen.“ Der Weg geht vom Kopf ins Herz und dann in die Hände.

Was können Menschen tun, die sich in dieser Beschreibung wiederfinden?

Beten! Letztlich kann nur Gott ganz heilen und befreien. Er ist derjenige, auf den wir uns ausrichten müssen. Wenn wir unser Vertrauen auf ihn setzen, ihn um Hilfe bitten und uns selbst loslassen, wird er die Umstände entsprechend führen. Vielleicht stellt er uns auch eine Seelsorgerin oder eine Freundin zur Seite – wie bei mir. Auf jeden Fall wird es das sein, was wir brauchen, aber nicht unbedingt das, was wir uns wünschen.

Außerdem ist es wichtig, dass wir bewusst an unserer Persönlichkeit arbeiten und wachsen wollen. Verstehen lernen, das ist Bewegung, Veränderung und Wachstum, aber auch Verlust.

Gott möchte unsere Herzen mit Liebe füllen, damit wir in Liebe leben können. Dann werden sich auch unsere Begabungen und unser Dienst entwickeln, so wie es für uns, unseren Nächsten und Gottes Reich gut ist.

Zwei Dinge möchte ich noch betonen: Auch ich bin noch nicht ganz heil, nicht ganz frei, und kämpfe immer wieder mit meinem Ego – dem „alten Adam“, wie Luther es bezeichnete. Aber ich bin auf dem Weg, und das ist das Entscheidende. Wir werden Fehler machen – wie Kinder, die wachsen und dazulernen. Wenn das passiert, dürfen wir gnädig mit uns selbst sein, so wie Gott gnädig mit uns ist.

Delia Holtus

Mehr Infos über Sabine Ivens, ihre Theaterstücke und Workshopangebote unter: www.sivens.de