

Jana Highholder

Jung
und
glücklich

Gedanken,
die deinen
Alltag
verändern

e SCM

R. Brockhaus

Jana Highholder

*Jung
und
glücklich*

Gedanken,
die deinen
Alltag
verändern

e SCM
R. Brockhaus

»Janas frische Art, über ihren Glauben zu sprechen,
ist direkt, authentisch und alltagsrelevant.
Ihr neues Buch kann eine tolle Anregung sein,
selbst neu ganze Sache mit Gott zu machen.«

Dr. Johannes Hartl,
Autor und Speaker

»Gott meint es gut mit uns. Das zeigt Jana
ganz wunderbar in ihrem neuen Buch.
Sie ermutigt dazu, sich auf einen Glauben
einzulassen, der im eigenen Leben lebendig wird.
Genau das schätze ich an Jana:
ihre authentische Art, den Glauben zu leben,
ihn zu zeigen und weiterzugeben.«

Leo Bigger,
Senior Pastor ICF Zürich und Leiter ICF Movement

»Jana ist eine starke Stimme dieser Generation –
ihre Bücher, Predigten und Gedanken verändern,
wie Menschen den Glauben wahrnehmen.
Durch ihre Leidenschaft für Jesus und verständliche
Sprache finden andere zum Glauben.
Sie ist jetzt schon eine lebende Legende und ein
großartiges Vorbild unserer Zeit! Ihr Leben ist ein
Zeugnis – davon erzählt ihr neues Buch. Es wird dir
Mut schenken, deinen Glauben zu leben.
Es wird dir Mut schenken, deinen Glauben
neu beleben, stärken und herausfordern.
Jana geht uns voran ...
nun lasst auch uns, unseren Weg mit Gott gehen!«

Henok Worku,
Autor, Speaker und Pastor im Gospel Forum Stuttgart

Jana Highholder

*jung
und
gläubig*

Gedanken,
die deinen
Alltag
verändern

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

ISBN 978-3-417-27040-2 (E-Book)
ISBN 978-3-417-00014-6 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

2. Auflage 2022

© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de · E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Hauptübersetzung:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT 2017)

Weiter wurden verwendet:

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 2000
Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel. (HFA)

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002, 2006 und 2017 SCM R.Brockhaus in der
SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (NLB)

Elberfelder Bibel 2006, © by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)

Lektorat: Mirja Wagner, www.lektorat-punktlandung.de

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Stuttgart

Innengestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de

Verwendete Bilder: alle Bilder Jonas Kaltenkirchen, Gelsenkirchen

außer S. [28](#): Taisiia Shestopal (unsplash), S. [56](#): Kelli McClintock (unsplash), S. [82](#): Christin Hume (unsplash), S. [94](#): GR Stocks (unsplash), S. [100](#): khloe arledge (unsplash), S. [114](#): Warren Wong (unsplash) S. 116: Roland Lösslein (unsplash), S. [150](#): Dev Benjamin (unsplash), S. [184](#): Gaele Marcel (unsplash) S. [200](#): Zach Reiner (unsplash), S. [220](#): Priscilla Du Preez (unsplash)

Druck und Bindung: Print Consult GmbH
Gedruckt in Slowenien

**Für all jene,
auf die Gott noch wartet.
Und für alle, die schon da sind.
Für eine Jugend mit Gott.**

Inhalt

Über die Autorin

1. Jung und gläubig
2. Wege finden, Wege gehen
3. Zweifel und Krisen
4. Glaube im Alltag
5. Gut genug
6. Selbst- und Nächstenliebe
7. Was Freundschaft schafft
8. Vom Dürfen, Sollen und Wollen
9. Horizonsweiterung
10. Gebet ist ein Dialog
11. Von dringlich bis wichtig
12. Sorgen um und Sorgen für
13. Der Tod setzt einen Doppelpunkt
14. Schubladendenken
15. Wie Neid nichtig wird
16. Das ganze Jahr Weihnachten
17. Sich selbst bewusst sein
18. Meinen, was wir beten
19. Kaffeetrinken mit Gott
20. Auf dem Weg zur Wahrheit
21. Wenn Lieder sprechen
22. Wie Gott redet
23. Der gute Gott und das große Leid
24. Ich bereue nichts

[25. Zeit für eine Pause](#)

[26. Der Weg zum Ziel](#)

[27. Der Riss in unserem Leben](#)

[28. Radikale Vergebung](#)

[29. Trostvoll](#)

[30. Das lebendige Wort](#)

[Danke](#)

[Anmerkungen](#)

Über die Autorin



Jana Highholder (Jg. 1998) studiert Humanmedizin in Münster. Sie ist Influencerin, Speakerin und Autorin mehrerer Bücher. Seit 2016 ist sie auf den deutschsprachigen Bühnen unterwegs und begeistert Menschen durch ihre Begabung, mit Worten umzugehen.





Jung und gläubig. Das ist der Titel dieses Buches. Jung zu sein, definiert sich durch das Alter, das ist irgendwie offensichtlich. Aber gläubig? Was genau bedeutet das und brauchen wir das überhaupt noch? Wir sind jung. Aber warum sollten wir gläubig sein? Warum oder wozu sollten wir glauben? Ist es überhaupt notwendig? Hat es irgendeinen Sinn?

Ich kann dir nicht erklären, warum *du* glauben solltest. Wahrscheinlich kann das niemand. Aber ich kann dir erklären, warum *ich* glaube. Kurz: Ich habe bisher noch nie einen Grund gehabt, es nicht zu tun. Das heißt nicht, dass ich nie zweifle und alles immer schlüssig, logisch und verständlich finde. Aber ich halte an der Tatsache fest, dass Gott real ist, dass er existiert und in meinem Leben wichtig ist.

Rückblickend kann ich sagen: In meinem Leben gab es noch nie eine Situation, in der Gott mich verlassen hätte. Natürlich hatte ich schon öfter das Gefühl, dass etwas gerade keinen Sinn ergibt und alles fürchterlich ist – als würde der Himmel nie wieder blau werden. Doch ich durfte lernen und erfahren, dass meine Perspektive begrenzt ist, denn gerade in diesen herausfordernden Momenten fing oftmals etwas Gutes und Neues an. Etwas, das ich zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht sehen konnte.

Mit sechs Jahren bin ich an Krebs erkrankt und meine Geschichte hat mir schon als Kind eine Sicht auf das Leben gegeben, wie ich sie jedem Menschen wünschen würde: Jeder Tag war ein echtes Geschenk und eine wahre Freude. Ich konnte mir nicht sicher sein, ob ich am nächsten Morgen wieder aufwachen würde – letztlich kann das niemand wissen. In dieser Zeit durfte ich lernen, dass das Leben nicht erst dann wertvoll wird, wenn einem Menschen die Unsicherheit des Lebens bewusst wird. Im Gegenteil: Es entfaltet seinen Wert schon jetzt, hier und heute. Dieses Leben zeigt sich in all seinen Möglichkeiten und all seinen Facetten, in seiner Begeisterung

an der Gegenwart und seiner Lust auf die Zukunft. Mich hat diese Sichtweise bereichert und dankbar gemacht für das Hier und Jetzt, das ich erleben darf.

Dieses Leben zeigt sich in all seinen Möglichkeiten und all seinen Facetten, in seiner Begeisterung an der Gegenwart und seiner Lust auf die Zukunft.

Aber was verstehe ich nun unter Glauben? In der Bibel, besonders im Neuen Testament, steht immer wieder, dass Glaube sich aus vertrauender Hoffnung bildet: »Der Glaube ist der tragende Grund für das, was man hofft: Im Vertrauen zeigt sich jetzt schon, was man noch nicht sieht« (Hebräer 11,1; HFA). Ich finde, das ist eine ziemlich gute Erklärung: Wenn ich etwas wüsste, müsste ich es ja nicht glauben. Glaube – das ist ein Ja zu Gott, auch in Anbetracht ungeklärter Fragen.

Jeder Mensch glaubt vermutlich an irgendetwas. Jeder sieht sein Leben aus irgendeiner Perspektive und reflektiert seine Umwelt anhand bestimmter Parameter. Insofern ist die Frage eigentlich nicht: »Glaubst du?«, sondern: »Woran glaubst du?« Und: »Was gibt deinem Leben Sinn, Fülle und Perspektive?« Meine persönliche Antwort auf diese Frage lautet: mein Glaube an Gott.

Als Christin glaube ich an etwas, das ich nicht sehe. Es ist unsichtbar, und trotzdem glaube ich, dass es existiert, und ich erlebe sogar, dass es sich in meinem Leben regelmäßig beweist. In den kleinsten Situationen zeigt Gott mir: Ich bin da! Ich kann Gott spüren, mich an meinem Glauben festhalten und davontragen lassen. Er begleitet mich durch die tiefsten Täler

und auf die höchsten Berge, von denen ich dann eine wunderschöne Aussicht habe. Doch beweisen kann ich dir meinen Glauben nicht. Genau das kann herausfordernd sein: Du kannst mir Gott nicht widerlegen – und ich wiederum kann ihn dir nicht beweisen. Ich kann nur auf ihn weisen.

Wenn ich mit anderen Menschen über meinen Glauben rede, fällt immer mal wieder ein Satz wie: »Glaube ist etwas für die Schwachen, für die Menschen, die es selbst nicht auf die Kette bekommen und jemanden brauchen, der ihnen hilft.« In solchen Momenten kommt mir dann oft folgender Gedanke:

Wenn ich nachts Auto fahre und mir ein anderes Auto entgegenkommt, werde ich das Passieren des Autos nur überleben, wenn die mir entgegenkommende Person leben möchte. In diesen Sekunden bin ich vollkommen abhängig von diesem Einvernehmen: »Wir beide wollen leben. Wir beide wollen aneinander vorbeifahren.« Diese Übereinkunft wurde niemals ausgesprochen. Letztlich liegt mein Leben in diesen Sekunden in den Händen einer anderen Person.

Genauso fühle ich mich in den Momenten meines Lebens, in denen ich nicht mehr weiterkomme und mir klar wird: Mit menschlichem Tun ist hier nichts mehr zu machen. Es wird sich nichts ändern, nur weil ich es will. Als ich Krebs hatte, hätten meine Eltern wahrscheinlich alles getan, um mich zu heilen. Viel mehr noch: Sie hätten die Krankheit auf sich genommen, damit ich wieder hätte gesund werden können. Aber das ging nicht. So stand ich schon in ganz jungen Jahren an dem Punkt, an den andere Menschen wahrscheinlich erst viel später kommen, und habe erkannt: »Du als Mensch, kannst hier nichts mehr tun! Das Leben liegt nicht in deiner Hand.«

Darum ist Glaube nichts für die Schwachen, sondern für die Einsichtigen, für jene, die verstehen, dass sie nichts in ihren Händen halten, auch wenn das so scheint. Daran erinnert mich das Autofahren – an eine Illusion von Kontrolle.

Gott hat uns in Jesus Christus bereits eine Einladung ausgesprochen. Er ist den ersten Schritt zu einem Einvernehmen gegangen und wünscht sich von uns, dass wir ihm glauben und ein Ja dazu haben.

Gott hat uns in Jesus Christus bereits eine Einladung ausgesprochen. Er ist den ersten Schritt zu einem Einvernehmen gegangen und wünscht sich von uns, dass wir ihm glauben und ein Ja dazu haben.

Damals habe ich mich in die Hände eines anderen, in die Hände meines himmlischen Vaters, fallen lassen und diesem Einvernehmen zugestimmt. So ist aus der Illusion von Kontrolle die Gewissheit geworden: An der Hand Gottes ist es sicher. Als Christin glaube ich an etwas Unsichtbares, aber real Erfahrbares: An etwas, das mich durch Tiefen und Höhen trägt, mich begleitet und erfüllt. Ich genieße es, in einer Welt, die schnelllebig und kurzweilig ist, jemanden zu haben, der beständig, immerwährend und gleich ist – und dabei immer mehr als nur »gut«. Die Baseline der ganzen Sache ist: Ich weiß es nicht, aber ich glaube es. Und das erfüllt mich mit vertrauender Hoffnung.

Ich weiß es nicht, aber ich glaube es.



Wege
finden,
Wege
gehen



Wie finde ich eigentlich meinen Weg? Hast du dich das auch schon mal gefragt? Meine Antwort darauf ist: indem ich suche! Spätestens wenn man nach dem Schulabschluss mit dem Zeugnis in der Hand dasteht, bemerken die meisten, dass es damit ja noch nicht getan ist. Das Leben geht weiter. Dann ist es an der Zeit, den Blick zu heben und zu erkennen: »Ich bin mehr als diese Benotung.« Ich kann etwas, ich trage Leidenschaft, ich interessiere mich, ich will weiter lernen und wachsen. Ich bin mehr. Du bist mehr. Und für jeden gibt es einen Platz. Nur scheint es uns sehr schwerzufallen, zu entdecken, wo der sein soll. Um das rauszufinden, musst du nicht zwingend ins Ausland fahren und an Australiens Küsten entlangreisen – das ist mit Sicherheit nicht für jeden etwas. Aber jeder sollte mal etwas tun, was seine Perspektive erweitert, seinen Blick hebt und ihm zeigt, dass er mehr ist.

Ich kann etwas, ich trage Leidenschaft, ich interessiere mich, ich will weiter lernen und wachsen. Ich bin mehr.

Viele nehmen sich deswegen nach der Schule erst mal ein Jahr Zeit, um darüber nachzudenken, was sie werden wollen. Aber mit Denken ist es nicht getan! Wenn ich in meinem Zimmer sitze und darüber nachdenke, ob ich gern Basketball spiele, werde ich die Antwort wahrscheinlich nie finden. Ich muss mir einen Ball schnappen, aufs Feld gehen und ein

bisschen dribbeln. Erst dann kann ich sagen, ob mir das Spaß macht – und zwar so viel, dass ich Zeit, Kraft und Energie investieren möchte, um besser zu werden. Vielleicht sage ich auch: »Nein, das ist nicht meins. Ich lasse es sein!« Sicher ist: Erst nachdem ich es ausprobiert habe, bin ich in der Lage, zu entscheiden, ob ich das möchte oder nicht.

Manchmal höre ich von Leuten, dass sie ganz viel gebetet und Gott nach dem Weg gefragt haben – aber sie machen nichts. Dann frage ich mich: »Wie soll Gott dich lenken, wenn du nur stehst und nicht gehst? Wie soll er dir zeigen, was dein Weg, was richtig und falsch ist?« Nur ein fahrendes Schiff kann man lenken.

Ich persönlich klopfe immer an ganz viele Türen und sage gleichzeitig zu Gott: »Öffne und schließe du!« Meine ganze Schulzeit über habe ich zum Beispiel Praktika gemacht. Ich kann das wirklich nur empfehlen. Wenn du noch in der Schule bist: Erweitere deinen Horizont! Schau dich um, was es alles gibt! Probiere aus, was für dich richtig sein könnte!

*Wir müssen Zeit, Kraft und Arbeit
investieren, um unseren Weg zu finden und zu
gehen.*

Genau das ist der springende Punkt: Wir müssen Zeit, Kraft und Arbeit investieren, um unseren Weg zu finden und zu gehen. Vielleicht fängst du irgendwann an zu studieren oder machst eine Ausbildung und stellst nach einer Weile fest, dass es doch nicht das Richtige für dich ist. Dann musst du unterscheiden:

- Hast du dich wirklich verschätzt? Interessiert dich diese Fachrichtung, dieser Beruf tatsächlich nicht und du wirst damit definitiv nicht

glücklich? (Zum Beispiel: Wenn du angefangen hast, Architektur zu studieren und feststellst, dass du gar nicht rechnen kannst oder willst, solltest du vielleicht doch lieber ein anderes Studienfach wählen – Germanistik oder so.)

- Oder hast du erkannt, dass dich das Studium oder die Ausbildung herausfordert und dich viel Zeit, Kraft und Energie kosten wird? Ist es eher die Herausforderung, die dich abschreckt?

Das ist ein Unterschied. Wir sind eine Generation, der man immer wieder gesagt hat, dass alles, was mit Lernen zu tun hat, immer Spaß machen und unbedingt bunt sein müsse. Aber das ist nicht wahr. Manche Dinge kosten Zeit, Kraft, Energie und Arbeit. Nichts, was sich wirklich lohnt, kommt von selbst.

Ich zum Beispiel werde Ärztin und längst nicht jeder Tag auf diesem Weg erfüllt mich mit übersprudelnder Freude. Ich heule richtig viel rum. Doch ich investiere all das, was von mir gefordert wird, weil ich dort ankommen will, wo ich hinmöchte. Das ist die Frage, die sich jeder von uns stellen muss: »Will ich etwas genug, um all das zu geben, was man von mir fordert – und vielleicht noch ein bisschen mehr –, um dort anzukommen, wo ich letztendlich sein möchte?«

Ich will dich ermutigen: Mit dem, was du jetzt und in den nächsten Jahren kontinuierlich machst, legst du bleibende Fundamente für dein Leben – und das ist es wert, sich zusammenzureißen.

Als ich angefangen habe, Medizin zu studieren, hat mein Vater, der für mich wirklich ein Vorbild ist, etwas Wichtiges zu mir gesagt: »Jana, wenn du jetzt sechs Jahre aufhörst, etwas zu tun, was deinem Herzen Freude macht und dich als Person und Persönlichkeit aufblühen und aufleben lässt, dann verpasst du sechs Jahre deines Lebens. Am Ende stehst du da und bist Ärztin, hast aber vielleicht vergessen, wer du als Person bist, was dich zum Lachen und Aufblühen und deine Gedanken zum Abschweifen bringt.«

Er hatte recht. Ich bin mehr. Du bist mehr. Man ist nicht nur das, was man beruflich wird. Gerade in dieser Zeit, in der man auf ein berufliches

Ziel hinarbeitet, sollte man das niemals aus den Augen verlieren und hin und wieder mal den Blick heben. Ich habe wirklich schon viel Kraft und Zeit investiert, um Ärztin zu werden – und mache es bis heute. Dennoch nehme ich mir Zeit, um zum Beispiel durch Deutschland und die Schweiz zu reisen und aufzutreten und zu predigen. Ich mag das Reisen, dabei fühle ich mich lebendig. Ich bringe Bücher heraus. Ich bin in den sozialen Medien aktiv. All das ist mir wichtig und es ist es mir wert, mich zu investieren.

In all dem, was ich tue – als Medizinstudentin, als Speakerin oder Influencerin –, stellt sich mir die Frage: »Was bleibt? Was bleibt, wenn ich durch meine Prüfung falle, wenn das Bühnenlicht ausgeht und ich kein Wort mehr zu Papier bringe? Bin ich dann weniger wert als Person?« Die Antwort dazu ist ganz klar: Nein! Nichts von dem, was ich tue, bringt mir den Wert, den ich als Person habe.

Die Frage, die es zu stellen gilt, ist: »Was steht in dem Relativsatz hinter meinem und hinter deinem Namen – und wer hat es dahin geschrieben?« Ich will nicht nur Jana sein, die Medizin studiert. Oder: Jana, die eine Instagram-Page hat. Stattdessen hoffe ich und wünsche ich mir, dass Menschen, die mich lieben, mir begegnen und meine Freunde sind, diese Relativsätze füllen können mit Eigenschaften, die wirklich mein Herz bewegen. Mit Eigenschaften, die für mich wertvoll sind – und die am Ende das sind, was bleiben wird.

Ich ermutige dich: Geh auf die Suche nach deinem Weg und dann geh ihn mit Entschiedenheit. Und während du ihn findest, verlier dich nicht selbst.

Nichts von dem,
was ich tue,
bringt mir den
Wert, den ich als
Person habe.