



TERESA ZURIC

JETZT  
ERST RECHT...  
lebe, lache,  
liebe!

Heilsame  
Gedanken für  
schwierige  
Zeiten

BRUNNEN

*TERESA ZUKIC*

*JETZT  
ERST RECHT ...*

*lebe lache, liebe!*

*Heilsame Gedanken für  
schwierige Zeiten*

Sr. Teresa Zukic ist Mitgründerin der „Kleinen Kommunität der Geschwister Jesu“ und bekannt als „Schwester auf dem Skateboard“ oder, was ihr lieber ist, als „die kleine Ordensschwester mit dem großen Herzen für Jesus und die Menschen“.

Die ehemalige Leistungssportlerin ist vielfältig engagiert, u. a. als eine der Top-Keyspeakerinnen im deutschsprachigen Raum mit bis zu 200 Veranstaltungen im Jahr.

[www.schwester-teresa.de](http://www.schwester-teresa.de)

© 2022 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

Lektorat: Stefan Loß

Umschlagfoto: Christian Poellmann

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: Brunnen Verlag GmbH

ISBN Buch 978-3-7655-0764-9

ISBN E-Book 978-3-7655-7599-0

[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)

# *Inhalt*

## Vorwort von Samuel Koch

1. Einführung – Jetzt erst recht – lebe, lache, liebe!
2. Wenn eine Diagnose zur Grenzerfahrung wird
3. Die rettende Operation und ein Schluck Champagner
4. Es gibt keine Antwort auf das Warum – aber eine erstaunliche Entdeckung
5. Kranke Menschen besser verstehen und Mut schenken: auf Ratschläge verzichten
6. Wenn Grenzen überschritten werden
7. „Ich will trotzdem leben!“
8. Unterwegs ins normale Leben
9. Die Grenzgängerin – Aufgeben ist keine Option
10. Versöhnt leben mit den eigenen Grenzen
11. Jetzt beginnt der wundervolle Rest Ihres Lebens

Der JETZT-ERST-RECHT-Energieriegel

Meine Liebeserklärung

Für alle, die eine schlimme Diagnose erhalten haben oder befürchten

Nachwort von Prof. Dr. med. Jalid Sehouli

Anmerkungen und Quellenverzeichnis

## *Vorwort von Samuel Kach*

*Liebe Schwester Teresa,*

unsere gemeinsame Vergangenheit, „die Freude an Geschwindigkeit und Bewegung beim Kunstturnen“, hat uns wohl beide das Kämpfen gelehrt.

Doch wahrhaft essenziell verbindet uns – mehr als das Saltoschlagen und unsere ähnlichen Erlebnisse im Umgang mit Leid – „dieselbe geistige Blutgruppe“.

Schnelle Phrasen (wie „Kopf hoch, du bist ein Kämpfer“ oder „Du schaffst das!“) wirken eher entmutigend als hilfreich. Spätestens wenn der Ratschläger das Krankenzimmer verlassen hat, stellten wir uns vermutlich beide diese Fragen: „... und wenn ich es nicht schaffe, was dann? Bin ich ein Versager? Habe ich zu wenig Glauben?“

Ende gut, alles gut? Diese vermeintliche Weisheit ist schwer erträglich, beinahe ein (Rat-)Schlag ins Gesicht. Was, wenn das Ende zwar greifbar, aber weder erwünscht noch gut ist?

„Ich musste in den Abgrund schauen, mein Leben wurde auf den Kopf gestellt. Aber auch kopfüber war dieser wunderbare Gott zu finden.“

Dies ist eine Erfahrung und Gemeinsamkeit, die ich mit Dir teile, liebe Teresa.

Auch taugen wir beide nicht recht als Monument-Figuren, eher als solche, die auf DEN hinweisen, der Anfang und Ende in seiner Hand hält.

Bei ihm ist Klagen, sogar Anklagen, erlaubt und seine Liebe hört dadurch nicht auf.

Auf die Fragen: „Wie schaffst du das?“,

„Woher nimmst du die Kraft?“, geben wir gewiss die gleiche Antwort: Nicht allein!

Menschen, die wie im Römerbrief 12,15 mit den „Weinenden weinen“, sind uns beiden zweifelsohne die liebsten.

Ich bin froh, dass Du mit Deinem 24. Buch Deinen Wegbegleitern schenkst, was unser Leben lebenswert macht:

die Hoffnung  
zu leben,  
zu lachen und  
zu lieben.

*Dein Samuel*



*Gemeinsam beim Kongress 2019 in Bad Soden / Taunus*

# *1. Einführung – Jetzt erst recht – lebe, lache, liebe!*

Es gibt ein Leben nach dem Tod.  
Das glaube ich von ganzem Herzen.  
Und es gibt ein Leben nach dem Krebs für mich. Halleluja.  
Und so möchte ich es in die ganze Welt hinausschreien:  
„Jetzt erst recht! Lebe, lache, liebe!“  
Denn: Es gibt auch ein Leben vor dem Tod!

Dass ich noch lebe, verdanke ich natürlich meinem guten Gott, der sich ein abenteuerliches Rettungspaket für mich hat einfallen lassen, aber auch einem Buch, was für mich 2019 ein Geschenk vom lieben Gott war, es schreiben zu dürfen. „Lebe, lache, liebe ... und sag den Sorgen gute Nacht“ wurde nicht nur ein Bestseller und erreichte bis jetzt die 8. Auflage, es hat auch vielen, vielen Menschen in der Coronapandemie neuen Mut und Hoffnung gegeben, manche sogar vor der Verzweiflung gerettet, wie mir geschrieben wurde. Vor allem aber hat es mir selbst geholfen.

Ja, Sie lesen richtig. Mir selbst. Der Autorin. Denn jedes Wort, das dort niedergeschrieben wurde, habe ich nicht nur am eigenen Leib mit Schmerz, Tränen und Wagnis überprüfen und ausprobieren dürfen, sondern im wahrsten Sinne ausgelitten. Es hat mich selbst zum Umdenken,

Andersdenken und Freidenken gebracht. Ja sogar von Todesangst befreit.

Umso größer gilt meine Dankbarkeit dem Brunnen Verlag, dass Sie nun die Fortsetzung in den Händen halten.

Niemand hätte noch 2019 ahnen können, wie ein kleiner tückischer Virus 2020 unsere gesamte Welt auf den Kopf stellen sollte oder wir 2022 fassungslose, ohnmächtige Zuschauer eines Krieges auf europäischem Boden sein würden. Wir waren alle so in unserem alltäglichen, selbstverständlichen Alltag eingespannt, spulten unsere Termine herunter und funktionierten mehr oder weniger tadellos. Es gab keinen Stillstand.

2019 war für mich persönlich ein großartiges Jahr. Zu über 200 Veranstaltungen war ich als Rednerin eingeladen, unsere Kleine Kommunität feierte ihr 25-jähriges Bestehen, drei weitere Bücher durfte ich schreiben und komponierte gemeinsam mit den „Stimmen der Berge“ eine CD, um 2020 gemeinsam damit auf Tournee zu gehen. Genau zum Buch konzipierte ich den Vortrag „Lebe, lache, liebe dich frei“ und unsere wunderschönen Lieder mit großartigen Sängern umschmeichelten meine Worte. Die ersten Probekonzerte waren wundervoll. Was für eine Kombination! Die kleine verliebte Schwester mit den stimmungsgewaltigen „Jungs“ von den Stimmen der Berge. Bald nach Erscheinen des Buches Februar 2019 hatte der passende Vortrag zum Buch Premiere.

Das Besondere an „Lebe, lache, liebe ...“ waren nicht nur die hilfreichen Ermutigungen, wie wir besser mit unseren Sorgen umgehen können. Wie wichtig das Lachen und der Humor in unserem Leben sind, um seelisch gesund zu bleiben. Ich hatte mich auch zum ersten Mal an das Thema Tod und Sterben herangewagt. Ich staune selbst, wie vielen Menschen ich damit Trost geben und Ängste nehmen

konnte. Noch nie hatte ich so viele Rückmeldungen zu einem Buch erhalten.

„Ich danke Ihnen von Herzen – das Buch ist der absolute Hammer. Ich liebe es, darin zu lesen, wenn ich traurig bin, und es macht mich froh und meine Gedanken werden nicht mehr so düster.“ Oder: „Liebe Schwester Teresa, gestern bekam ich Ihr neues Buch. Als ich Ihre persönliche Widmung sah, war mein Herz berührt und ich musste anfangen zu lesen. Ich las in der Badewanne und auf dem Sofa und plötzlich war ich auf der letzten Seite. Eigentlich wollte ich mal kurz nach der Arbeit reinlesen, doch schwupp war ich am Ende angekommen. Es ist ein wunderbares Buch. Sehr inspirierend und wohltuend.“ Oder aber auch diese: „Ich bin zutiefst bewegt. Mir kamen die Tränen. Liebe Teresa, es ist soooooo wichtig, dass Du den Tod, vor dem letztlich alle, alle Angst haben, thematisiert hast. Du hast es wundervoll gemacht und alles bedacht.“ Berührende, liebenswerte Worte erreichten mich über Monate, aber eine E-Mail wühlte mich so sehr auf, dass ich gar nicht mehr aufhören konnte zu weinen. Wir waren gerade an einer Tankstelle in der Schweiz und ich überflog schnell meine Mails, während Pfarrer Franz tankte. Er erschrak, als er mich tränenüberströmt sah. Aber als er hörte, was mich so bewegt hatte, war auch er sehr ergriffen. Man hatte mir berichtet, dass liebe Frauen aus einer Gemeinde einer Dame, die ein großer Fan von mir wäre, mein Buch geschenkt hätten, bevor sie in die Klinik musste. Sie hätte sich so darüber gefreut. Aber sie verstarb einige Zeit später in der Klinik. Weil sie keine Angehörigen hatte, legten ihre Freundinnen „Lebe, lache, liebe“ mit in den Sarg, in ihre Arme, „das hätte sie so gewollt“. Ich war fassungslos ergriffen.

Eine Veranstalterin rief mich an, um unseren Vortragstermin zu besprechen, und erzählte mir, dass eine

Frau, die mich sehr verehrt hat, mich schon vor acht Jahren buchen wollte und es leider damals nicht geklappt hat. Sie sei im Dezember 2021 an Brustkrebs verstorben und auf ihrem Grabstein würde „Lebe, lache, liebe ...“ stehen! Wir hatten gerade ausgemacht, dass sie die Familie dieser lieben Frau einlädt, wenn ich komme, und dass ich an ihrem Grab ein Gebet sprechen werde und natürlich diesen Vortrag dort halten werde. Auch jetzt kullern Tränen über meine Wange.

Wie danke ich Gott auch dafür, als mich eine Mutter um ein signiertes Buch für ihre 16-jährige Tochter aus Südtirol bat, die während des ersten Lockdowns Todesängste bekam. Wochen später schrieb sie mir, dass ihr meine Worte sehr geholfen hätten. Dafür lebte ich doch, dafür hatte ich es geschrieben. Die Sorgen wahrzunehmen, sie aber nicht zu bewerten und ihnen keine Macht über unser Denken und unsere Gefühle zu geben. Besser sie abzugeben und in Zuversicht verwandeln zu lassen. Denn es nützt überhaupt nichts, sie verdrängen zu wollen. Es gibt wirklich keinen schlimmeren Satz, den wir jemandem antun können, als ihm zu empfehlen, sich keine Sorgen zu machen. Das nützt überhaupt nichts. Im Gegenteil, es verschlimmert sein Befinden nur noch mehr. Wenn wir besorgt sind, sind wir es! Wenn wir angstvolle Gedanken zugelassen haben, können sie uns so sehr bedrängen, so heftig und gewaltig werden, dass wir uns selbst nicht wiedererkennen. Nie und nimmer hätte ich ahnen können, dass meine eigens geschriebenen Worte in diesem Buch mich ein Jahr später selbst davor bewahren würden, an meiner eigenen Todesangst zu ersticken.

Ich hatte 2019 gewagt, mich mit dem Sterben auseinanderzusetzen. Mich meiner Angst zu stellen, als noch keine existenzielle Bedrohung im Raum stand. Als ich erfolgreich, gesund und putzmunter von Vortrag zu Vortrag

düste und auch die Nacht zum Tage machte. Ich liebte mit jeder Faser meines Lebens meine Berufung und tat alles, was ich tun musste, schrecklich gerne. Außer vielleicht die Büroarbeiten mit den Steuererklärungen und die wöchentlichen Buchungen der Hotels. Was ich alles in Hotels erlebt hatte, davon könnte ich ein ganzes Buch füllen. Mein Leben war so abwechslungsreich und es gibt keine Region in Deutschland, wo ich nicht schon eingeladen war. Kindergottesdienste halten oder vor Schulklassen reden. Vorträge bei IT-Firmen, Sparkassen, Ärzten, Rotary Clubs oder Wirtschaftstagen. Christliche Gemeinden über alle Grenzen hinweg. Ob katholische, evangelische oder freikirchliche Gemeinden. Unzählige Frauenfrühstücke, Landfrauentage oder Verbände luden mich zu ihren Veranstaltungen ein. Große Neujahrsempfänge, Handwerkerinnungen oder TV-Sendungen. „Wenn es klingelt, ist es der liebe Gott!“, pflege ich zu sagen.

Durch die vielen Gespräche nach meinen Vorträgen hörte ich immer genau hin, was die Menschen gerade bewegte, was für sie dran war, und so entwickelte ich meine Bücher und Vorträge. Umso erstaunter war ich selbst, als ich den „Tod“ in mein Repertoire aufnahm. Im Kloster lebte ich immer schon mit dem Bewusstsein, dass wir immer so leben sollten, als wenn es der letzte Tag wäre. Deshalb versuche ich auch, jeden Tag immer mein Bestes zu geben, jeden Tag auszuschöpfen. Gutes für andere, aber auch für mich selbst zu tun, war meine Lebensphilosophie. Mich schon auf den Tag zu freuen, wenn ich die Augen aufschlug, und mich von Gottes Überraschungen tragen zu lassen. Ich war gewiss, dass ER da wäre und ganz gleich, was mich erwarten würde, es wäre nur ein Problem, eine Herausforderung im großen Abenteuer des Lebens.

Aber welcher gewaltigen Unterschied macht es, ob man vom allgemeinen Sterben redet oder vom eigenen. Wenn ein Virus es schafft, dass sich plötzlich die ganze Welt fast tagtäglich mit dem Tod auseinandersetzen muss und du selbst geliebte Freunde verlierst. Wenn dir eine bedrohliche Diagnose über Nacht den Boden wegzieht. Wenn du plötzlich einen Krieg vor der Haustüre hast und mitansehen musst, wie Menschen ermordet werden, und wenn es nicht mehr um Leben, sondern um das nackte Überleben geht.

Geht das überhaupt - lebe, lache, liebe - trotz Grenzen? Trotz Pandemie? Trotz Krankheit? Trotz Krieg und Schrecken?

Oh JA! JA, jetzt erst recht!

Wir können und dürfen leben, ohne den Krieg, Krankheit, Sterben oder den Tod und alles Vergängliche zu ignorieren. Das Leben ist das größte Geschenk, das Gott uns gemacht hat. ER ist ein Liebhaber des Lebens und ER liebt jeden von uns am allermeisten. Wie tröstlich.

**Deshalb:** Jetzt erst recht noch intensiver und bewusster leben!

Tränen sind nicht nur erlaubt, sie vermindern den Stress, reinigen die Seele, schaffen Nähe und befreien. Sie sind notwendig, aber vor allem sind sie von Gott. Dafür muss man sich niemals schämen.

Und doch sind Lachen und Humor die beste Medizin, die Gott uns mitgegeben hat und die wir in den Glückshormonen selbst produzieren können.

**Darum:** Jetzt erst recht frei und gesund lachen!

Bei allen Enttäuschungen, die uns das Leben aufzwingt, allem Zweifeln und Verzweifeln, aller Ratlosigkeit und Ohnmacht ist die Liebe das Schönste, für das es sich zu leben lohnt!

**Deswegen:** Jetzt erst recht lieben. Weiterlieben.  
In die Ewigkeit hineinlieben.



*Darauf waren wir nicht vorbereitet.*

*Nicht vorgewarnt.*

*Nicht bereit.*

*Gott!*

*Aber Du hast auch nie gesagt,  
dass „Christ sein“ bedeutet, bewahrt zu sein  
vor Schwierigkeiten und Herausforderungen,  
vor Krankheit, Leid oder Tod.*

*Nein, Du hast uns keine heile Welt versprochen,  
kein sorgen-, schmerz- oder angstfreies Leben.*

*Nur wir, wir sind so töricht gewesen,  
nie darüber nachzudenken.  
Als wenn das Leben endlos wäre.  
Es uns nie treffen könnte.*

*Dabei hat Dein Sohn es uns vorgelebt.  
Sein Leben in Deine Hand gegeben.  
Dir restlos vertraut. Sich zu Tode geliebt.*