

Zurück zur Stille

Amanda Cook: Worship und psychische Gesundheit



Amanda Lindsey Cook

Quelle: Facebook / @Amanda Lindsey Cook

Die Kanadierin Amanda Cook ist eine der bekannten Stimmen von Bethel Music. Sie erzählt, wie sich ihr Blick auf die Kunst, Gott und sich selbst verändert hat.

Amanda Cook singt. Seit vielen Jahren ist die 41-jährige Kanadierin erfolgreich im Geschäft. Ihre Lieder hatten immer etwas mit ihrem Glauben an Gott zu tun und seit sie Worship-Leiterin der kalifornischen Bethel Church ist, stieg ihre Bekanntheit noch einmal deutlich an. Sowohl durch Bethel Music als auch durch die Mega-Kirche mit mehr als 11'000 Mitgliedern war sie an grosse Zahlen, volle Hallen und laute Musik gewöhnt. Überraschenderweise erklärte sie im September 2024 [in einem Interview](#): «Laute Kirchen überfordern mich. Ich sehne mich danach, Stille zu schaffen.» Vorausgegangen war ihre Scheidung, eine ADHS-

Diagnose und das wachsende Bewusstsein: «Ich möchte nicht länger das Gesicht für eine ›Marke‹ in der frommen Welt sein.» Mit etwas Abstand wurde die Musikerin vor Kurzem [gegenüber dem Relevant Magazine](#) noch deutlicher.

Zwischen Zweifel und Neuanfang

Wenn Amanda Cook in einfachem schwarzem Kleid auf der Bühne steht, repräsentiert sie nicht unbedingt die Glitzerwelt der Worship-Szene. Auch ihr neues Album «Survey II» klingt eher nachdenklich als jubelnd. Sie lädt damit zu einem Fragen ein, in dem nicht der feste Glaube das Ziel ist, sondern die Zwiesprache mit Gott. Ist das nun Dekonstruktion? Auflösung? Für Cook ist es vielmehr notwendiger Teil ihres Wachstums. Sie will nichts zerstören, sondern Raum für Neues und Tieferes schaffen.

Dafür hinterfragt sie auch ihr bisheriges Auftreten und erzählt: «Es gibt diesen Druck, insbesondere in bestimmten kirchlichen Kreisen, grosse Glaubensbekenntnisse abzulegen. Ich erinnere mich an Jugendkonferenzen in den 90er Jahren, bei denen gefragt wurde: ›Bist du bereit, für deinen Glauben zu sterben?‹ Und ich sass da, fünfzehn Jahre alt, und dachte: ›Ich möchte doch nur Autofahren lernen.‹» Diese Perspektive half ihr dabei, ihre Fragen wieder ohne Angst zu stellen. «Wenn etwas wirklich wahr ist, muss es nicht verteidigt werden», erklärt sie. Als bühnenerfahrene Christin weiss sie, dass diese Haltung nicht überall gut ankommt, doch sie will und kann nicht zurück: «Ich habe akzeptiert, dass ich immer weiter lernen werde. Das ist der Punkt. In dem Moment, in dem ich denke, ich sei angekommen, habe ich wahrscheinlich etwas Wesentliches verloren.»

Das Geschenk der Verletzlichkeit

Schon früher tat sich Amanda Cook schwer mit dem Etikett der «Worship-Leiterin». Lange fragte sie sich, ob sie nur die Verantwortung ablehnte oder ob mehr dahintersteckte. Musik war ihr immer wichtig, lange war sie sogar ihr einziges Heilmittel für die psychischen Probleme, die sie hatte. Sie lebte mit dem schwierigen Spagat, für die eigene seelische Gesundheit zu musizieren, und gleichzeitig auf der Bühne vor anderen zu stehen. «Ich habe mich dabei immer im Nachteil gefühlt, weil ich in Echtzeit lernte, wie ich mich fühlte, während alle anderen zusahen – und das fühlte sich nicht sicher an», erklärt sie dazu. Als bei ihr ADHS diagnostiziert wurde, kam vieles in Bewegung. Sie setzte sich stärker mit sich selbst auseinander und erfuhr: Ihre Verletzlichkeit als Künstlerin ist ein

Geschenk. «Jetzt bin ich in der Lage, etwas zu teilen, das ich liebe, und die Kosten dafür zu akzeptieren. Mit meiner Musik möchte ich Stille schaffen, damit die Menschen ihre eigenen klaren Gedanken und ihren eigenen Raum mit Gott finden können.»

In der Welt neurodiverser Menschen

Bei aller Neuorientierung war es zunächst schwierig, an etwas zu leiden, was sonst angeblich nur zappelige Jungs haben. Alles, was Amanda Cook zu Beginn unternahm, war nur ein Kampf gegen das Untergehen, echte Hilfe war es noch nicht. Inzwischen hat sie eine Balance aus Ernährung, Bewegung, Dankbarkeitstagebuch und Medikamenten gefunden. Manchmal steht sie noch neben sich – auch auf der Bühne –, aber besonders die Medikamente helfen ihr, die kreisenden Gedanken so weit zu verlangsamen, dass sie präsent sein kann.

Eine Kirche, die laut ist, die mit einer Light-Show glänzt und tausend Aktivitäten bietet, die Aufmerksamkeit verlangen, ist purer Stress für Cook. Sie wünscht sich stattdessen ein neues Bewusstsein für neurodiverse Menschen mit ihren besonderen Bedürfnissen. Und die Musikerin der US-Mega-Kirche wurde in Europa fündig. «Wenn ich da in Kirchen gehe, spüre ich beim Betreten diese Stille. Ich setze mich hin, zünde eine Kerze an und atme. Niemand sagt mir, was ich denken soll, lädt mich zu einer Kleingruppe ein oder animiert mich dazu, mich in eine Liste einzutragen.» Sie lehnt all dies nicht ab, aber für sie wie für viele andere ist es eine Reizüberflutung. Stattdessen lädt sie auch mit ihrer Musik inzwischen zur Stille ein.

Cook beschreibt als Schlüsselerlebnis dafür die Aufnahme zu ihrem neuen Album «Survey II» in einer Kirche. Dort stand ein Kreuz. «Was mich beeindruckt hat», erklärt sie, «war, dass das Kreuz auf dem Boden stand. Es war nicht erhöht. Es befand sich auf Augenhöhe mit mir. Und das hat etwas in mir verändert.» Heute erlebt sie selbst eine nie gekannte innere Weite und zeigt diese auch anderen. «Künstler erschaffen kleine Welten, in die sie Menschen hineinversetzen. Und ich denke, meine Aufgabe ist es, das, was ich aufnehme, was ich lerne, sehe und fühle zu verarbeiten – und dann zu übersetzen.»

Zum Thema:

[Sängerin Sinach: Die Frau hinter «Way Maker»](#)

[Tasha Layton: «Die persönlichsten Songs sind manchmal die universellsten»](#)

[Sängerin Blanca: «Meine Heilung kann deine Heilung sein»](#)

Datum: 26.01.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Gesundheit](#)

[Musik](#)

[Leben als Christ](#)