

Trotz schlechter Startbedingungen

«Gott hat mich von meiner Angst befreit»



Gabrielas Startbedingungen waren extrem schwierig (Symbolbild)

Quelle: Unsplash / Eric Ward

Als Gabriela Withs Adoptivvater sie sexuell missbraucht und die Adoptivmutter davon erfährt, versucht diese, ihn vor Gabrielas Augen umzubringen. So leidet das Mädchen an Angst, Leistungsdruck und Lernblockaden.

Meine Mutter und meine Grossmutter waren Prostituierte und haben beide versucht, mich umzubringen oder zu verkaufen. Letztendlich haben sie mich zur Adoption freigegeben. Ich wurde von einer Familie in Norddeutschland adoptiert, doch als ich im Kindergartenalter war, hat mich mein Adoptivvater mehrmals sexuell missbraucht.

Eines Tages kam meine Adoptivmutter früher nach Hause und hat ihn dabei erwischt – und dann vor meinen Augen versucht, ihn umzubringen. Das verursachte in mir grosse Angst und ich dachte: Wenn ich irgendetwas falsch mache in meinem Leben, wird irgendjemand mich umbringen.

Unter Druck, sich Liebe zu verdienen

So bin ich unter diesem Druck aufgewachsen, alles richtig zu machen, Leistung zu bringen und mir die Liebe zu verdienen. Ich hatte ständig das Gefühl, irgendetwas sei falsch an mir. Als ich erst viel später herausfand, dass ich adoptiert worden war, war das ein erneuter Einbruch. Ich hatte das Gefühl, immer nur belogen und betrogen zu werden. Mir fehlte dieses Urvertrauen, das sonst jeder Mensch hat.

All das erzeugte in mir Lernblockaden, ich konnte weder Lesen noch Schreiben. Meine Adoptivmutter versuchte zwar, es mir beizubringen, aber das endete jeweils damit, dass sie mir das Buch auf den Kopf haute und sagte, ich sei zu blöd dafür. Und ich dachte, ich sei der schlechteste Mensch auf der Welt und könne gar nichts... Trotzdem hatte ich schon mit acht Jahren den Wunsch, Schriftstellerin zu werden.

Flucht in die Ehe

Mit 20 Jahren war ich nicht in der Lage, selbst einkaufen zu gehen, weil ich immer Angst hatte, ich könnte die Leute stören. Und so flüchtete ich mich in eine Ehe. Ich war immer auf der Suche nach der reinen Liebe und nach etwas, das den Schmerz in mir lindert. Doch mein Mann konnte damit überhaupt nicht umgehen. Zudem litt ich an Depressionen, habe viel geweint und kam mir ständig isoliert vor. So ging die Ehe in die Brüche.

Auch meine zweite Ehe brachte mir nicht die ersehnte Erfüllung. An einem Abend war mein zweiter Mann völlig betrunken. Er schlug, trat und beschimpfte mich. In dem Moment zerbrach etwas in mir und ich dachte nur noch: Ich muss mich umbringen. Ich bin nichts wert, ich kann nichts auf dieser Welt, niemand will mich...

Selbstmordversuch

Tage später stand ich in der Küche mit einem Messer in der Hand und wollte mir die Pulsadern aufschneiden – da kam mir ein Gedanke: Bete! Obwohl ich konfirmiert war, wusste ich nicht viel von Gott. Trotzdem sprach ich aus tiefstem

Herzen ein Gebet: «Lieber Gott, hilf mir, wenn du real bist. Sonst bringe ich mich jetzt um...» In dem Moment nahm mir irgendjemand das Messer aus der Hand, es flog förmlich durch die Küche hinter den Küchenschränk – und ich dachte nur: Ich bin sogar zu blöd, um mich umzubringen.

Eine Entscheidung und die Stimme

Zwei Wochen später erhielt ich einen neuen Job und meine neue Arbeitskollegin war Christ. Ein Jahr lang erzählte sie mir von Jesus. Aber ich wollte davon nichts wissen, weil ich mir nicht vorstellen konnte, dass es wirklich einen Gott gibt. Wäre mein Leben sonst so verlaufen, mit all den Schmerzen, all den Rückschlägen und all der Ablehnung? Aber die Kollegin gab nicht auf. Bis sie nach einem Jahr sagte: «Du musst dein Leben Jesus übergeben.» Davon wollte ich nichts wissen, aber der Satz blieb mir den ganzen Tag im Kopf.

Am Abend war mein Ex-Mann wieder zu Hause, es war schrecklich und ich dachte: Gut, ich gebe jetzt mein Leben Jesus, auch wenn ich gar nicht weiß, wie das geht. Ich kniete mich im Schlafzimmer hin und betete: «Lieber Gott, ich möchte...» Weiter kam ich nicht, denn in dem Moment hörte ich Gottes Stimme, die sagte: «Geh und predige mein Wort.» Ich erschrak total und dachte, ich bin verrückt, weil ich ja an Panikattacken und Angstzuständen litt – hörte ich jetzt auch noch Stimmen? Aber ich war neugierig und versuchte es ein zweites und drittes Mal – und jedes Mal sagte die Stimme das Gleiche. Dann betete ich noch einmal, diesmal etwas anders: «Lieber Gott, darf ich dein Wort predigen?» In dem Moment verspürte einen Frieden wie noch nie in meinem Leben – und da wusste ich, dass ich Jesus mein Leben gegeben hatte.

Gott erfüllt den Kindheitstraum

Gott redete auch weiter zu mir. Nach einiger Zeit sagte er mir, dass ich schreiben solle, aber ich dachte: Nein, das kann ich doch gar nicht. Trotzdem meldete ich mich bei einer Journalistenschule in Berlin an. Zwei Tage später bei einem Seminar betete ein Pastor für mich. Als ich am nächsten Morgen aufwachte, merkte ich, dass etwas anders ist, ich formulierte meine Gedanken anders... Gott hatte meine Nervenbahnen wieder zusammengefügt, meine Lernblockaden waren weg. Nach der Zusage der Schule studierte ich dort Journalismus und erhielt die beste Note, die ich je erhalten habe – so erfüllte Gott mir meinen Kindheitstraum.

Vergeben - den anderen und sich selbst

Als ich begann, in eine christliche Gemeinde zu gehen, lernte ich ein Ehepaar kennen, das Seelsorge macht und wurde vier Jahre lang kontinuierlich von ihnen beraten. Ich sass stundenlang mit ihnen zusammen, um meine gesamte Geschichte aufzuarbeiten. Das beinhaltete aber auch, allen Menschen zu vergeben, von Freunden, die mich im Stich gelassen hatten, über meine biologischen Eltern, die ich später kennenlernte und die mich sehr enttäuscht haben, bis hin zu meiner Adoptivmutter, die mich manipuliert und im Keller eingesperrt hatte, und meinem Adoptivvater, der mich sexuell missbraucht hatte. Letztlich musste auch ich mich bei Menschen entschuldigen für die Dinge, die ich falsch gemacht habe. Und zu guter Letzt musste ich auch mir selbst vergeben – und das ist, glaube ich, das Schwerste.

Meine Adoptivmutter ist durch mich noch zum Glauben an Jesus gekommen, bevor sie starb. Mit meinem Adoptivvater habe ich heute ein recht gutes Verhältnis und bin so im Frieden mit all diesen Menschen. Aber das Beste ist: Gott hat mich von meiner Angst befreit! Er ist mein Vater und ich weiss, dass er mich durch und durch liebt und mich nie verlassen wird.

Sehen Sie hier das Interview mit Gabriela With bei wunderheute.tv:

Dieser Artikel erschien im Juli 2022 auf Jesus.ch.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Spätfolgen lindern und heilen: Der lange Schatten des Traumas](#)

[Beitrag für eine gesunde Welt: «Heilsam mit traumatischen Erlebnissen umgehen»](#)

Datum: 14.02.2026

Autor: Gabriela With / Rebekka Schmidt

Quelle: wunderheute.tv / Jesus.ch

Tags

[Familie](#)

[Beziehungen](#)

[Glaube](#)

[ERlebt](#)