

Debora Sommer

Dennoch  
gehalten

WENN DER KÖRPER SCHMERZT  
UND DIE SEELE WEINT

  
Fräncke

## Über die Autorin:

Dr. Debora Sommer ist Theologin, Autorin, Referentin und Menschenbegleiterin. Sie ist verheiratet, Mutter von zwei jungen Erwachsenen und lebt in der Schweiz.

 [www.deborasommer.com](http://www.deborasommer.com)  [dr.debora.sommer](https://www.instagram.com/dr.debora.sommer)  [Debora Sommer](https://www.facebook.com/DeboraSommer)

Sofern nicht anders angegeben, erfolgt die Wiedergabe der Bibelzitate nach der Übersetzung Lutherbibel (LUT, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)

Des Weiteren wird zitiert aus:

»Hoffnung für alle« (Hfa, © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis).

Gute Nachricht Bibel (GNB, durchgesehene Neuauflage, © 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)

Die Bibel. Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. (EU, © 1980 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart)

Elberfelder Bibel (ELB, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96362-507-7

Alle Rechte vorbehalten

Die Nutzung von Bild-, Sprach- und Textdaten für sog. KI-Training und ähnliche Zwecke ist nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung erlaubt.

© 2026 by Francke-Buch GmbH, Am Schwanhof 19, 35037 Marburg an der Lahn

Umschlagbild: © kikkalek5050 / istock

Bilder Innenteil: © iStockphoto.com / Ricardo Jara (9); Dutch Photos (15); Daynjer-In-Focus (25); tzahiv (28/29);

Liudmila Chernetska (35); Xsandra (41). © Adobe Stock / Maksym (6/7) ; Dan Tiëgo (11); sajis (13); katiekk2 (16/17).

© unsplash / brandon siu (22/23). © pixabay / Nordseher (36/37) (39); Jerzy Górecki (42/43); klimkin (45); Splashi (46/47).

Illustrationen Innenteil: © freepik

Umschlaggestaltung: Francke-Buch GmbH / Marion Schramm

Satz: Francke-Buch GmbH

Printed in Poland

[www.francke-buch.de](http://www.francke-buch.de) • [info@francke-buch.de](mailto:info@francke-buch.de)

# Inhalt

Mein Wunsch an dich.....	4
In der Wüste .....	8
Verborgene Gegenwart .....	10
Ich bin da .....	12
Neue Lebenskraft .....	14
Im dunklen Tal.....	18
Schätze im Dunkeln.....	20
Das Wunder des Schmetterlings.....	24
Was hilft – und was nicht .....	26
Worte, die tragen – Worte, die verletzen.....	30
Zwischenland .....	32
Im Schmerz gehalten .....	34
Leben im Hier und Jetzt .....	38
Schützen, was kostbar ist.....	40
Heiliges Warten.....	44
Morgendämmerung.....	46

# Mein Wunsch an dich

Dennoch gehalten. Es ist mein aufrichtiger Wunsch an dich, liebe Leserin, lieber Leser dieses Bandes, dass du genau dies erleben darfst: dich in schmerzlichen Situationen des Lebens gehalten zu wissen. Möge das tiefe Vertrauen in deinem Herzen Wurzeln schlagen, dass Gehaltensein kein bloßes Gefühl ist, sondern eine göttliche Realität, die jedem Lebenssturm trotz und selbst der größten Dunkelheit standhält.

Hinter meinem Nachsinnen über körperliche und psychische Schmerzen steht die Erfahrung einer chronischen Schmerzsituation, die seit dreizehn Jahren meinen Alltag prägt. Die Impulse beschreiben Momentaufnahmen, Erlebnis- und Gefühlssplitter der vergangenen Jahre. In allem Schweren und Dunklen soll immer wieder Hoffnung durchschimmern.

Es geht um Hoffnung, die im Vertrauen auf den dreieinigen Gott gründet. Wenn alle Stricke reißen und wir den Halt verlieren, ist der Lebendige und Allmächtige immer noch da, sind wir liebevoll von ihm gehalten. Hoffnung klammert dunkle Erfahrungen nicht aus, sondern kämpft sich durch den Zerbruch. Es bleibt ein schmerzliches Ringen, sich mitten in der Dunkelheit an den zu klammern, der Halt verspricht und unsere Fragen und Zweifel aushält.

Wenn ich auf die vergangenen Jahre zurückblicke, ist mein Herz erfüllt von Dankbarkeit. Denn ich durfte und darf dieses Gehaltensein immer wieder neu erfahren. Manchmal spürbar und



sichtbar, dann wiederum unmerklich und verborgen. Je tiefer meine Glaubenswurzeln mit Gottes Hilfe in den Wurzelgrund der göttlichen Liebe eindringen, finde ich Halt und Festigkeit. Ja, selbst neues Aufblühen ist möglich. Etwas, was ich in gewissen Zeiten für unmöglich gehalten hätte.

Möge dies auch in deinem Leben geschehen. Das wünsche ich dir von Herzen!

Debora Sommer

In liebevoller Erinnerung an meinen Papa, Erich Mauerhofer







BITTE KOMM MIR ENTGEGEN  
UMARME MICH IM TAL DER EINSAMKEIT  
DAMIT ICH *Heil* WERDE

# In der Wüste

Ganz ungewollt bin ich in der Wüste gestrandet.

Ich fühle mich verletztlich und bin unsicher, ob du, himmlischer Vater, mich tatsächlich noch im Blick hast.

Bitte begegne mir auf eine so persönliche Weise, dass mein Herz erkennt: Du siehst mich.

Ich will dir vertrauen, dass du es gut mit mir meinst – auch wenn ich im Moment nichts davon fühle.

Ich will dir vertrauen, dass du mich liebst – auch wenn du im Moment weit entfernt scheinst.

Und ich will dir vertrauen, dass du weiter siehst als ich; dass das, was ich jetzt erlebe, irgendwie Sinn macht im großen Bild, das du für mein Leben vor dir siehst.





# Verborgene Gegenwart

Die Wüste ist kein Ort, an dem Gott dich bestrafen will oder dir seine Liebe entzieht. Nein, die Wüste ist ein Ort, an dem er dein Herz berühren und heilen möchte. In Hosea 2,16 sagt Gott im Blick auf sein Volk, dass er es in die Wüste führen und freundlich mit ihm reden will. *El-Roi* der Gott, der alles sieht, kennt deine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Er wird dich nicht deiner Not überlassen, sondern rechtzeitig eingreifen, dich trösten, retten und dir eine neue Perspektive schenken.

In der Wüste ist es still. Und gerade hier, wo alles andere verstummt, beginnt er, unser Herz für seine Gegenwart zu öffnen. Hier lernen wir, dass Gottes Wirken oft verborgen und dennoch zutiefst real ist. Der Prophet Jesaja begreift staunend: »Wahrhaftig, du bist ein verborgener Gott« (Jesaja 45,15; EU). Vertrauen beginnt hier mit der Erkenntnis, dass Gottes Verborgenheit nicht seine Abwesenheit bedeutet.

Leise höre ich Jesus fragen: »Vertraust du mir, dass ich größer bin als dein Schmerz? Dass ich immer bei dir bin? Dass dein Leben in meiner Hand liegt und ich mich um dich kümmerge?«

Jesus immer wieder neu mein Vertrauen zu schenken, ist die schönste Liebeserklärung, die ich ihm machen kann.

