

LESEPROBE

DANIELA HELFRICH

HEUTE



BIN ICH



TRAURIG,



LIEBER



GOTT

MEIN
KUMMER-
BUCH



INHALT

Diese Welt besteht aus so viel Wunderbarem	7
Doch nicht alles auf der Welt ist schön	9
Dunkel-Tage	11
Wusstest du, dass jeder eine Kummer-Liste hat?	12
Geheime Kummer-Listen	13
Kummer-Listen teilen	14
Geteilter Kummer ist halber Kummer	15
Meine ganz persönliche (und jetzt nicht mehr geheime) Kummer-Liste	17
Der Kummer-Listen-Experte	18
Gott wird ein Kummer-Listen-Mensch	19
Gebets-Experiment	20
Wenn die Angst groß ist	22
Lass deine Gedanken verreisen	25
1. Neue Abenteuer	27
2. Ich bin schuld	32
Wohin mit dem Stein?	33
3. Wenn es Krieg gibt	38
4. Menschen auf der Flucht	43
5. Schaffe ich das?	47
6. Geht unsere Welt kaputt?	53
7. Ich habe jemanden enttäuscht	61
8. Wenn jemand krank wird	67
9. Die Vergleichen-Falle	74
10. Wenn es zuhause Streit gibt	78
11. Zu viel schlechte Nachrichten	82
12. Nicht schön genug	90
13. Geht uns irgendwann das Geld aus?	93
14. Wir haben uns gestritten	97
15. Jemand ist gestorben	101
Das Beste zum Schluss	106

DIESE WELT

BESTEHT AUS SO VIEL WUNDERBAREM

... aus Schnee-Engeln zum Beispiel.

Zitronenbonbons und Gänseblümchenketten.

Sommerregen. Zelten. Umarmungen. Eis am Stiel.

Fahrradtouren. Lichterketten. Schokoküssen.

Wettrennen. Trommelwirbel. Kissenschlacht.

Sommersprossen. Meeresrauschen. Pfauenfedern.

Lagerfeuer. Erdbeeren. Freundschaftsbändern.

Sandburgen. Kitzeln. Elefanten. Tore schießen.

Spaghetti mit Tomatensoße. Hängematten.

Lachen bis einem die Tränen kommen. Chamäleons.

Rosa Abendwolken ...

All das macht unsere Welt
zu einem wunderbaren Platz zum Leben!

WAS

MACHT FÜR DICH
DIE WELT SCHÖN?

- ☐ Schlittschuh Laufen
- ☐ Regenbogen
- ☐ Picknick
- ☐ Geburtstag Haben
- ☐ Tanzen
- ☐ Schneeglöckchen
- ☐ Schlagzeug Spielen
- ☐ Alpakas Streicheln
- ☐ Katzenbabys
- ☐ Waldspaziergang
- ☐ Toben
- ☐ Oma Besuchen
- ☐ Sternenhimmel
- ☐ Riesenrutschen
- ☐ Grimassen Schneiden
- ☐ Klettern
- ☐ Reiten
- ☐ Filme Schauen
- ☐ Kuscheln
- ☐ Popcorn
- ☐ Weihnachtsmarkt
- ☐ Eiszapfen
- ☐ Herbstblätter-Haufen
- ☐ Baumhaus Bauen
- ☐ Geburtstagspartys

- ☐ Kuchen Backen
- ☐ in Pfützen Springen
- ☐ Sportplatz
- ☐ Theater Spielen
- ☐ im See Baden
- ☐ Meerschweinchen
- ☐ Blumenwiesen
- ☐ Ostereier
- ☐ Kerzen Anzünden
- ☐ Kuscheltiere
- ☐ Seepferdchen

- ☐ Pommes mit Ketchup
- ☐ Schmetterlinge
- ☐ Abenteuer Bestehen
- ☐ im Matsch Buddeln
- ☐ sich Verkleiden

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____



DOCH

NICHT ALLES
AUF DER WELT
IST SCHÖN

Es gibt auch eine andere Liste:
für die nicht-so-schöne Seite der Welt;
eine Kummer-Liste, von der das Herz
sich manchmal ganz schwer anfühlt.
Auf ihr stehen vielleicht Worte wie

- schlechte Noten
- Klimawandel
- Flucht
- Streit

- Krebs
- Alpträume
- Scheidung

- Bauchschmerzen
- Überschwemmung
- Alleinsein
- Mobbing



WAS

STEHT AUF DEINER KUMMER-LISTE?

[illegible]

Das allerbeste für Kummer-Listen ist,
sie zu teilen mit Menschen, die man mag und denen man vertraut.
(Das sollten sich mal vor allem die nachts grübelnden
Erwachsenen hinter die Ohren schreiben!)

Zwei ganz erstaunliche Dinge geschehen nämlich,
wenn man Kummer teilt:

KUMMER-LISTEN

TEILEN

1. Der Kummer
schrumpft.
Ganz ehrlich!
Versuch es einmal.
Wenn wir Kummer
mit anderen teilen,
wird er meistens ein
bisschen kleiner.

2. Wir dagegen fühlen uns
plötzlich danach
ein klitzekleines
Stück größer!
Als würde beim
Teilen der
Kummer-Liste
ein Riese in uns
wachsen, der
gegen die Angst
kämpfen hilft.

Es gibt viele intelligente Leute, die viele schlaue Sachen zu den Dingen auf unseren Kummer-Listen sagen könnten. Doch ich habe festgestellt: Es gibt auch sowas wie einen „Kummer-Listen-Experten“.

Also jemand, der sich richtig gut mit Kummer auskennt.

Das ist Gott. Ich weiß nicht, ob du ihn kennst oder ihm zutraust, mit dem Kummer zu helfen?

Gott hat diese Welt erschaffen und weiß, wie sie funktioniert (oder warum sie eben manchmal leider auch nicht funktioniert!).

Auch mit den Menschen kennt er sich aus, weil er sie ebenfalls gemacht hat. Er kennt jeden Menschen quasi in- und auswendig. Und weil er alles weiß, kennt er auch die heimlichen Kummer-Listen, die seine Menschen im Kopf haben – jede einzelne.

DER KUMMER-LISTEN- EXPERTE





GOTT

WIRD EIN KUMMER-LISTEN-MENSCH

Als Gott sah, dass die Menschen irgendwann ziemlich lange Kummer-Listen hatten und nicht wussten, was ihnen helfen würde, beschloss er, sie zu besuchen.

Dazu kam er als Mensch auf die Erde. Man nannte ihn Jesus und er war Gott in einem menschlichen Körper. Abgefahren oder?! Jesus lebte wie wir auf der Erde, spielte Fußball – oder was Kinder zu der Zeit halt so spielten –, half seinem Vater beim Gartenzaun reparieren und aß Kichererbsen-Auflauf. So wie du eben auch. Und weil er lebte wie wir, verstand er auch zu 100 %, wie es sich anfühlt mit einer Kummer-Liste zu leben. (Hey, du wirst es nicht glauben: Jesus hatte sogar ebenfalls eine Kummer-Liste!)

Inzwischen wohnt Jesus wieder im Himmel. Doch ich glaube, dass er sich aus diesen ganzen Gründen mit Kummer gut auskennt. Ich zähle sie dir nochmal kurz auf:

**1. Gott hat die Welt gemacht,
auf der inzwischen ganz schön viel Kummer ist.**

2. Er hat uns gemacht und kennt unsere Kummer-Listen.

**3. Jesus war ein Mensch wie wir, mit einer
eigenen Kummer-Liste.**

7.

ICH HABE JEMANDEN ENTTÄUSCHT

Wenn wir etwas falsch gemacht haben oder nicht schaffen,
sind wir von uns selbst enttäuscht.

Aber was manchmal noch schlimmer ist: Wir haben das Gefühl,
dass andere ebenfalls von uns enttäuscht sind:

Papa, weil ich mich nicht an die Abmachung gehalten habe;
Carl, weil ich ihn nicht zu meiner Party eingeladen haben oder
den Trainer, weil ich das Sportabzeichen nicht bestanden habe.

Also quasi Enttäuschung hoch 2 oder 3. Das fühlt sich gar nicht
gut an und macht uns gelegentlich ganz schön zu schaffen.



DAS SAGT DER KUMMER-LISTEN- EXPERTE

Menschen können von uns enttäuscht sein. Aber wusstest du, dass du Gott niemals enttäuschen kannst? Er ist und bleibt dein Fan. Es ist egal, ob du heute als Gewinner:in oder Verlierer:in dastehst; ob du dich an die Regeln gehalten hast oder richtigen Bockmist gebaut hast.

Er wendet sich niemals von dir ab oder dreht dir enttäuscht den Rücken zu.

Dafür hat er etwas echt Cooles in die Bibel schreiben lassen:

**„Sieh, ich habe dich in meine Handflächen gezeichnet.“
(Jesaja 49,16)**

Für immer, sagt Gott. Ist nicht mehr abzuwaschen.

Hey, das heißt: Du bist sowas wie ein Tattoo in Gottes Händen. Sowas macht man nur mit dem Namen von jemandem, den man wirklich liebt und weiß, dass diese Liebe für immer ist.

Für Gott bist du so viel mehr als ein Sport-Ass oder jemand, der sich immer anständig benimmt. Er liebt dich mit allem was dich ausmacht. Deinen Stärken und Schwächen. Deinen Erfolgen und Fehlern. Einfach weil du du bist. Er hat deinen Namen in beide Hände rein tätowiert. Also egal, bei aller Enttäuschung, die es vielleicht gerade gibt:

in Gottes Händen hast du einen absolut festen Platz.

**Tätowier mal Gottes Handflächen mit deinem Namen.
Vielleicht fällt dir ein richtig cooles Design ein?**



Große Enttäuschung kann einen ganz schön wild und wütend machen. Wenn die Wut zu groß für den Bauch wird, dann muss man sie rauslassen, damit man nicht explodiert.

Diese nächsten zwei Seiten sind für einen Wut-Ball. Du kannst sie einfach herausreißen und fest zusammenknüllen.

Der Knüll-Ball da ist die Wut. Vielleicht darüber, dass du ausgelacht wurdest oder ein Eigentor bei dem entscheidenden Spiel geschossen hast. Schmeiß den Wut-Ball mit aller Kraft so weit weg wie du nur kannst. Ich hoffe, dabei fliegt die Wut aus deinem Bauch so weit weg wie möglich!



Wenn du wirklich mal Hilfe brauchst
oder jemanden zum Zuhören und keiner ist da,
dann gibt es die „Nummer gegen den Kummer“.
Diese Telefonleitung ist extra für Kinder gemacht
und egal was dein Kummer ist, du kannst dort
anrufen und bekommst Unterstützung.

116-
111



Die Bibelstellen sind entnommen aus Neues Leben. Die Bibel
© 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über
Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn, info@neukirchener-verlage.de

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafibuero-sonnhueter.de

Lektorat: Anna Böck

Verwendete Schriften: Prater Block, Leaves and Twigs One, Cervo,

Dreaming Outloud, Garden Grown, Jeky Marker, Mr Dodo

Gesamtherstellung: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała

Printed in Poland

ISBN 978-3-7615-7061-6

www.neukirchener-verlage.de

Bildnachweise shutterstock: TWINS DESIGN STUDIO (Umschlag, S. 6, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 29, 38, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 56, 59, 60, 67, 73, 77, 83, 106); Iryna_ZA (S. 16); Wantrisa Vector (S. 19); Xharites (S. 20); Foxelle Art (S. 24); SofiaV (S. 31); lemono (S. 32, 42); Panda Vector (S. 33); Calígro (S. 35); nu kristle (S. 36); Ksenya Savva (S. 40); HAPPY-LUCKY (S. 41); Rumka vodka (S. 42); pear worapan (S. 49); Heri Yusuf (S. 51); Kagan Kaya (S. 53); ina9 (S. 54); lemono (S. 61); Calígro (S. 63); Farhan Ali Hasani (S. 64); DniproDD (S. 65); Filin Alexander (S. 68); cakpindesign (S. 71); BNP Design Studio (S. 72); Tatiana Satir (S. 74); Phruet (S. 75); Elena Pimukova (S. 78); Eroshka (S. 79, 80); Only_up (S. 81); YoGinta (S. 82); Wise ant (S. 84); VectorsMarket (S. 86); Golden Sikorka (S. 87); Rawpixel.com (S. 88); pyatkevich_denis (S. 89); Sudowoodo (S. 90); Victoria Sergeeva (S. 93, 94); JocularitArt (S. 96); Polina Tomtosova (S. 97, 98); Pure Imagination (S. 101); WindAwake (S. 105); MH Project (S. 106)