

Kirche in WDR 2 | 02.05.2025 05:55 Uhr | Titus Reinmuth

## Katharina Afflerbach: Zuversicht

Autor: Köln, Dortmund, Solingen, Aachen, ... die Spiegel-Bestseller-Autorin Katharina Afflerbach liest aus ihrem neuen Buch "Zuversicht". "Wahre Geschichten vom Weitermachen und Wachsen in schwierigen Zeiten". Sie ist überzeugt, Zuversicht steckt in uns allen.

O-Ton: Und es gibt aber diese Momente, wo wir komplett ins Hadern kommen und ins Zweifeln kommen. Nämlich immer dann, wenn irgendeine Krise eintritt in unserem Leben.

Autor: Eine Krankheit, ein Verlust, irgendein Wendepunkt.

O-Ton: Und ich interessiere mich dafür, wie es den Leuten gelingt, ja so einen Umbruch, so eine Krise zu meistern und eben nicht den Kopf in den Sand zu stecken, sondern zu sagen, ich bin kräftig, ich richte mich aus, ich komme da durch, ich finde für mich wieder einen Weg.

Autor: Die 47-jährige hat selbst erlebt, wie das geht: weitermachen und sogar wachsen in einer Krise. 2016 verunglückt ihr jüngerer Bruder Flo bei einem Verkehrsunfall tödlich. Er ist damals 35 Jahre alt. Die beiden sind sich sehr nah. Die Trauer trifft Katharina mit voller Wucht.

O-Ton: So zerschmettert, wie deine Seele ist und alle deine Verankerungen sind zerrissen, alle deine Wurzeln sind gekappt und genauso geht es deinem Körper. Du bist einfach nur ein zerschmetterter Haufen, der sich irgendwie über die Tage, über Wochen wieder zusammensetzen muss.

Autor: Katharina steigt aus ihrem bisherigen Leben aus und verbringt ein halbes Jahr auf der Alp. Heuert bei einer Bauersfamilie an und hilft bei allem, was da zu tun ist. Das hilft ihr, zu überleben.

O-Ton: ...dass ich eine feste Aufgabe hatte und in die Abläufe, aber auch in diese Familie

dort oben eingebunden war, das hat mir unglaublichen Halt gegeben.

Autor: Überhaupt: Die Natur zu erleben, welche Kraft in ihr steckt, zu beobachten, wie alles vergeht und sich wieder erneuert, das lässt sie mit der Zeit auch ihren eigenen Lebenswillen wiederentdecken. Durch die Trauer hindurch gewinnt auch ihre Spiritualität wieder an Bedeutung. Ihre Beziehung zu Gott wird intensiver.

O-Ton: Dank dieser Beziehungsspur weiß ich, ich kann alles überstehen, innerlich, mein innerer Kern kann alles überstehen.

Autor: Eins ist ihr wichtig. Zuversicht bedeutet für Katharina Afflerbach nie: Gott wird es schon machen. Sondern: Du kannst dich entscheiden, etwas zu tun.

O-Ton: Dir sind viele Werkzeuge an die Hand gegeben. Die stecken in dir selbst, die Werkzeuge, und die Werkzeuge sind um dich herum. Deine Freunde, gute Bücher, Gesprächsangebote, Selbsthilfegruppen, alles Mögliche. Aber die Hand ausstrecken und die Hand heben und den Schritt gehen, das musst du selbst.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius