

Haftungsausschluss:

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen sind gründlich abgewogen und geprüft. Sämtliche Informationen erfolgen ohne Gewähr oder Garantie des Autors und des Verlags. Die Anwendung der Inhalte erfolgt ausschließlich auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Autors, des Verlags und deren Vertreter für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder andere Schäden, die durch die Anwendung oder Nichtanwendung der Informationen oder durch die Nutzung ungenauer und/oder unvollständiger Angaben entstehen, ist ausgeschlossen. Verlag und Autor übernehmen keine Verantwortung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte sowie für eventuelle Druckfehler. Eine rechtliche Verantwortung und Haftung für fehlerhafte Informationen und daraus resultierende Konsequenzen wird weder vom Verlag noch vom Autor übernommen.

Sollten in dieser Publikation Verweise auf Webseiten Dritter enthalten sein, wird für deren Inhalte keine Haftung übernommen, da diese lediglich zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung als Hinweis dienen und nicht als eigene Inhalte gelten.

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

1. Auflage 2024

© 2024 Traumsammler Verlag

Impressum:

Veröffentlicht über Bookmundo

Delftsestraat 33 , 3013A Rotterdam Die Niederlande

Druck Deutschland

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

© 2024 Gabriel Milan

Projektmanagement: Kerfala Vidala

Lektorat und Korrektorat: Kerfala Vidala

Umschlaggestaltung: Babette + Rüdiger

Grafik Cover: Jorm Sangsorn auf Adobe Stock

Satz und Layout: Babette + Rüdiger

ISBN-Print: 978-3-00-080873-9

Für Fragen und Anregungen:
info@traumsammlerverlag.de.

GABRIEL MILAN

IN GOTTES HÄNDEN

*Wie du durch den Glauben
Heilung findest und
neue Hoffnung schöpfst*



TRAUMSAMMLER
VERLAG

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG _____ 8

Meine Heilung

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Was du von diesem Buch erwarten kannst

KAPITEL 1: GOTTES PLAN UND DER SCHMERZ ____ 22

Die Einsicht

Warum Hat Gott mich leiden lassen?

Wie du Heilung findest

Trost in Gebet

Erkenntnis

Notizen

KAPITEL 2: WARUM VERGEBUNG WICHTIG IST ____ 48

Aber warum fällt es uns so schwer zu vergeben?

Wie vergibst du dir?

Erkenntnis

Notizen

KAPITEL 3: WIE DU DEINEN GLAUBEN STÄRKST ____ 66

Das Erwachen

Die Lösung

Gottes Liebe in kleinen Dingen erkennen

Gebet – der Schlüssel zur Stärkung deines Glaubens

Erkenntnis

Notizen

KAPITEL 4: WIE GEBETE ZU REALITÄT WERDEN ___ 82

Wie kannst du deine Wünsche an Gott
in Realität umwandeln
Erkenntnis
Notizen

KAPITEL 5: ERNÄHRUNG, NATUR UND SPORT ___ 104

Warum Ernährung für deinen Glauben und
deine Ziele entscheidend ist
Die besten Lebensmittel für deine Gesundheit
Die Bedeutung der Natur für deinen Glauben
und deine Heilung
Warum ist es so wichtig, Zeit in der Natur zu verbringen?
Tipps für deinen Weg zurück zur Natur
Sport
Erkenntnis
Notizen

KAPITEL 6:

DAS GEHEIMNIS EINES ERFÜLLTEN LEBENS _____ 130

Lachen – das beste Mittel für ein erfülltes Leben
Dankbarkeit zeigen
– der Schlüssel zu einem erfüllten Leben
Segnen – die Kraft, die wir einander schenken können
Spenden – Gib und lass das Leben reicher werden
Gott wirkt durch unser Zeugnis
Erkenntnis
Notizen

Dieses Buch ist dein Begleiter auf dem Weg
durch schwierige Zeiten.
Es ist gefüllt mit meinen persönlichen Erfahrungen,
Kämpfen und den Momenten,
in denen ich Gottes Nähe am tiefsten gespürt habe.

Es gibt keinen perfekten Lösungsweg für alle,
aber hier findest du Anregungen,
um deinen eigenen Weg zu finden
- mit Gottes Liebe als Kompass.

Wenn du auf der Suche nach Glauben,
Heilung und neuer Hoffnung bist,
dann lass uns diesen Weg gemeinsam gehen.

EINLEITUNG

Hast du jemals das Gefühl gehabt, dass der Schmerz zu groß ist, um ihn allein zu tragen?

Mit 22 Jahren nahm sich meine Freundin, einen Tag nach ihrem Geburtstag, das Leben. Ohne Vorwarnung, ohne Abschiedsbrief ließ sie mich mit einem brutalen Schmerz zurück.

In dieser dunklen Zeit dachte ich oft an den Tag zurück, als ich sie zum ersten Mal sah.

Es war ein warmer Sommertag am Wannsee in Berlin, wo sich viele Jugendliche trafen, um am Wasser zu sein. Die Sonne glitzerte auf der Oberfläche des Sees, und überall hörte man Lachen und Gespräche. Sie saß mit Freundinnen auf einer Decke, ihr braunes Haar wehte im Wind, und sie lächelte unbeschwert.

Sie war 17, voller Leben, und ich konnte meinen Blick nicht von ihr abwenden.

Als sie aufstand und barfuß zum Ufer ging, wusste ich, dass ich sie ansprechen musste. Das Schicksal war auf meiner Seite. Einer meiner Kollegen war mit einer ihrer Freundinnen befreundet, und ehe ich mich versah, waren wir eine Gruppe aus vier

Mädchen und fünf Jungs, die entspannt am See lagen. Mein Herz klopfte wie wild, aber ich ging einfach los.

„Schöner Tag, oder?“, brachte ich hervor, während sie in den See starrte.

Sie drehte sich zu mir um, und unsere Blicke trafen sich. „Ja, perfekt für den See“, sagte sie und lächelte – ein Lächeln, das mir den Atem raubte.

„Ich bin Gabriel“, stellte ich mich vor und versuchte, meine Nervosität zu verbergen.

„Gabriella“, erwiderte sie und lachte leise. „Fast derselbe Name.“

Dieses Lachen – es war leicht und klangvoll, und sofort war das Eis gebrochen. Wir unterhielten uns, und mit jedem Wort, das wir wechselten, fühlte es sich an, als hätte ich sie schon ewig gekannt. Vom ersten Moment an wusste ich, dass sie die Richtige war, die ich eines Tages heiraten wollte.

„Ich weiß nicht, warum, aber mit dir fühlt sich alles viel schöner an“, sagte sie eines Tages, als wir am Fluss entlangspazierten.

„Es fühlt sich für mich genauso an“, antwortete ich lächelnd.

Wir waren fast vier Jahre lang unzertrennlich. Gemeinsam schmiedeten wir Pläne für die Zukunft – eine Hochzeit am Strand, umgeben von Freunden

und Familie. Gabriella träumte davon, Ärztin zu werden, speziell Kinderärztin. „Ich will den Kleinen helfen, gesund zu werden“, sagte sie immer, während ihre Augen vor Begeisterung funkelten. Ich hingegen träumte davon, die Welt mit meinen Geschichten zu bereisen und als Schriftsteller Anerkennung zu finden. „Eines Tages werde ich ein Buch schreiben, das die Herzen der Menschen berührt“, sagte ich ihr oft, und sie lachte.

„Ich weiß, dass du es schaffen wirst“, sagte sie einmal und gab mir einen Kuss auf die Wange.

Für viele waren wir das perfekte Paar. Vielleicht war das der Fehler.

An Gabriellas 21. Geburtstag plante ich eine Überraschungsparty. Alles lief perfekt. Der Raum war erfüllt von Ballons, dem Lachen unserer Freunde und einer Atmosphäre voller Liebe. Als Gabriella den Raum betrat, konnte ich den Ausdruck puren Glücks in ihren Augen sehen. „Du hast das alles für mich gemacht?“, fragte sie und umarmte mich fest.

„Natürlich“, antwortete ich. „Nur das Beste für dich.“

Wir tanzten die ganze Nacht, eng umschlungen. „Ich liebe dich“, flüsterte sie mir ins Ohr, und für einen Moment schien die Zeit stillzustehen.

Nachdem die Party vorbei war und wir endlich allein waren, verbrachten wir die Nacht miteinander.

Es war eine Nacht voller Nähe, voller Liebe, tiefer als je zuvor. Ich erinnere mich an jede Berührung, wie sanft ihre Haut war, und daran, wie wir uns fest in den Armen hielten, als wollten wir die Zeit anhalten.

Doch draußen tobte ein Sturm. Es regnete in Strömen, der Himmel schien zu weinen, als ob er bereits ahnte, was geschehen würde.

Ich lag mit geschlossenen Augen da, als ich plötzlich spürte, wie ihr Körper leicht zitterte. Zuerst dachte ich, sie hätte einen schlechten Traum, doch dann hörte ich das leise Schluchzen, das ihr entfuhr.

Sofort drehte ich mich zu ihr um, mein Herz schlug schneller. „Was ist los?“, fragte ich leise, bemüht, sie nicht weiter zu erschrecken. In der Dunkelheit konnte ich nur schwach ihr Gesicht sehen, aber ich spürte die Tränen, die sie hastig wgwischte.

„Nichts“, antwortete sie zögernd, ihre Stimme klang brüchig. „Ich bin nur... glücklich.“

Ich wusste, dass das nicht stimmte. Ihre Worte fühlten sich hohl an, und der Klang ihrer Stimme verriet mehr, als sie sagen wollte. Ich sagte nichts. Stattdessen zog ich sie näher, hoffte, dass sie sich bei mir geborgen fühlte.

Ihr Kuss, sonst so voller Liebe, schmeckte bitter, als ob sie etwas tief in sich trug, das ich nicht begreifen konnte. Ich versuchte, diesen Gedanken zu verdrängen, aber der Eindruck blieb. Am nächsten Abend

klungelte mein Telefon – Gabriellas Mutter war am anderen Ende der Leitung, ihre Stimme zitterte.

„Gabriel... sie ist nicht mehr da.“ Die Worte drangen kaum zu mir durch.

„Was? Wie meinst du das?“, stammelte ich.

„Sie hat sich das Leben genommen“, sagte Maria unter Tränen.

Die Luft wich aus meinen Lungen, und mein Herz setzte für einen Moment aus. „Was redest du. Das ist unmöglich“, sagte ich und sank zu Boden. Sie hatte keinen Abschiedsbrief hinterlassen, kein Wort, das erklärte, warum. Es gab keine Warnung, keinen Hinweis darauf.

Von diesem Moment an verfiel ich in eine Spirale aus Schuldgefühlen und Schmerz. „Wie konnte ich das nicht sehen?“, fragte ich mich immer wieder. „Warum habe ich nichts bemerkt?“ Diese Gedanken verfolgten mich Tag und Nacht, raubten mir den Schlaf und jede Freude am Leben. Die Leere, die sie hinterließ, war überwältigend.

MEINE HEILUNG

Ich gebe offen zu, es war ein sehr harter Weg. Ich weinte oft, hatte immer wieder Zusammenbrüche, und meine Emotionen fuhren Achterbahn. Von tiefer Trauer bis hin zu unkontrollierbarer Wut – auf Gott, dass er das alles geschehen ließ, auf ihre El-

tern, weil sie nichts bemerkten, auf mich selbst, weil ich in jener Nacht, als sie weinte, nicht erkannte, was wirklich los war, und letztendlich auf Gabriella, weil sie mich im Stich ließ.

Nach Gabriellas Tod fühlte ich mich, als hätte ich jegliche Kontrolle verloren – emotional und körperlich. Meine Gedanken waren ein Chaos, meine Wohnung ein Schlachtfeld, und mein Körper spiegelte den Zustand meiner Seele wider.

„Du musst weitermachen, Gabriel“, sagte meine Schwester eines Tages, als sie mich in meiner Wohnung besuchte. Sie war sichtlich geschockt von dem, was sie vorfand. Überall lagen dreckiges Geschirr, Klamotten, die ich seit Wochen nicht gewaschen hatte, und Staub, der sich in den Ecken ansammelte.

Sie zog mich wortlos von der Couch und zwang mich, duschen zu gehen. Als ich aus der Dusche zurückkam, sah ich, wie sie die Teller in die Spülmaschine räumte, meine Wäsche sortierte und die Wohnung aufräumte. Ich saß im Wohnzimmer, den Kopf gesenkt, während sie alles um mich herum in Ordnung brachte.

Als sie fertig war, setzte sie sich zu mir und legte die Hände auf meine. „Es gibt einen Weg aus dem Schmerz“, sagte sie leise. „Ich bin bei dir und werde es immer sein, verstehst du?“ Ich reagierte nicht. Dann, plötzlich, gab sie mir eine saftige

Ohrfeige. Ich war völlig überrascht und blickte sie schockiert an. Doch noch schockierter war ich, als ich die Tränen auf ihrem Gesicht sah.

„Es tut mir weh, dich so zu sehen, Gabriel“, sagte sie mit zitternder Stimme. „Mama und Papa brauchen dich. Ich brauche meinen kleinen Bruder. Ich brauche dich, Gabriel. Bitte, gib dich nicht auf.“ Sie kämpfte gegen die Tränen an, dann umarmte sie mich, drückte mich so fest, wie sie konnte.

Ihre Geste berührte mich tief. Tränen stiegen auch in mir auf, und in diesem Moment erkannte ich, dass sie recht hatte. Es gab Menschen, die mich brauchten – abseits von Gabriella.

Doch damals wusste ich immer noch nicht, wie ich die Heilung von diesem Schmerz beginnen sollte. Aber mit der Hilfe meiner Schwester begann ich, mich dem Schmerz und der Heilung zu stellen.

Es war kein plötzliches Wunder, sondern ein langsamer Prozess. Doch mit jedem Tag, an dem ich aufstand und betete, bat ich Gott um Kraft. „Ich kann das Schaffen“, sagte ich mir oft, auch wenn es sich manchmal nicht so anfühlte. Es waren nicht die großen Sprünge, die mich voranbrachten, sondern die kleinen, beständigen Schritte.

Auch mein Glaube wuchs durch diese kleinen Veränderungen. Jedes Gebet, jede Bewegung, die ich für meine Befreiung machte, brachte mich näher zu ihm. Es war, als ob er mir sagen wollte: „Ich bin bei

dir, Gabriel, auch in deinem tiefsten Schmerz.“

Dieser Prozess der Heilung war nicht einfach. Oft fühlte ich mich noch niedergeschlagen und verloren. Doch je mehr ich mich auf Gott konzentrierte, desto mehr spürte ich seine Gegenwart. „Gott, zeig mir den Weg“, betete ich immer wieder. Und langsam, aber sicher, zeigte er ihn mir.

Die Zweifel und Ängste waren noch da, aber sie bestimmten nicht mehr mein Leben. Mein Glaube hatte mir die Kraft gegeben, weiterzugehen, und ich wusste, dass ich nicht allein war. Gott war bei mir, und das gab mir den Mut, voranzuschreiten.