

Kerry Washington

## «Jeder von uns ist ein brillantes Wunder»



Kerry Washington

Quelle: Wikimedia / Glyn Lowe / CC BY 2.0 Deed

Kerry Washington, Schauspielerin und Autorin, wuchs als Einzelkind in der Bronx in New York auf. Schon im Alter von sieben Jahren kämpfte sie mit Panikattacken.

«Meine Mutter suchte stets nach Orten, an denen ich in der Bronx beschäftigt sein konnte, ohne in Schwierigkeiten zu geraten», erinnert sich Kerry Washington. «Ich machte in einer Kindertheatergruppe mit, dort begann meine Liebe zur Schauspielerei.»

Ihre Eltern waren eigentlich äusserst liebevoll. «Wie in jeder Ehe gab es auch bei Vater und Mutter Hochs und Tiefs.» Als Kind verstand sie dies noch nicht und weil sie einige schwierige Zeiten miterlebte, spürte sie eine gewisse Distanz zu ihren Eltern. «Dadurch fühlte ich mich unsicher.»

Ihre Panikattacken begannen schon sehr früh. «Ich war ungefähr sieben Jahre alt und wusste nicht, was das war. Als ich später im College von dieser Bezeichnung hörte, dachte ich, dass ich schon sehr lange damit zu kämpfen habe...»

## **Nachts allein im Zimmer ...**

Die Angstzustände übermannten sie normalerweise «nachts, wenn ich allein in meinem Zimmer war und mich gestresst, verängstigt oder unsicher fühlte». Sie dachte, sie wäre nicht liebenswert und dass es etwas Schreckliches geben muss, von dem sie nichts weiss.

Später, als sie gegen die Dreissig ging, nahm sie für einige Zeit Medikamente gegen Angstzustände und Depressionen – bis es ihr gelang, erfolgreich dagegen anzukämpfen durch Therapie, Bewegung, Ernährung und Gebet.

«Etwas, das uns davon abhält, uns liebenswert zu fühlen, ist Scham. Zu diesem Gefühl tragen oft Familiengeheimnisse bei. Wenn wir diese Geheimnisse zurückhalten, gibt es einen Teil in uns, der denkt, dass wir keine Liebe verdienen würden, wenn die Menschen dieses Geheimnis kennen würden.»

## **Bedingungslos geliebt**

Längst ist die Autorin und Schauspielerin auch Ehefrau und Mutter – in ihrem Haushalt erinnert man sich gegenseitig daran: «Jeder von uns ist ein Kind Gottes. Wir alle verdienen es, bedingungslos geliebt zu werden. Wir sind alle würdig. Wir sind nicht kleiner oder grösser als jeder andere Mensch.»

Wertvoll sei auch, sich mit den Geschichten anderer Menschen auseinanderzusetzen. «Wir haben nicht alle das gleiche erlebt, aber wir teilen das gemeinsame, vereinende Bedürfnis, geliebt zu werden. Wir alle kennen Angst und wir alle werden manchmal wütend. Wir erleben dies auf unterschiedliche Weise und in unterschiedlichem Ausmass, doch es hilft uns, uns ein bisschen weniger allein zu fühlen.»

## **«Gesegnete Wunder»**

Ihr Leben als Ehefrau und Mutter sei so viel wunderbarer als sie es sich je hätte vorstellen können. Sie fühle sich geehrt, die Mutter ihrer drei Kinder sein zu

dürfen. «Jeder von uns ist ein brillantes, einfach von Gott gesegnetes Wunder. Ich möchte, dass jeder Mensch sieht, wie besonders jeder einzelne Mensch ist.»

Auch ihre Beziehung zu Gott entwickle sich ständig weiter. «Manchmal geht es im Gebet viel um Dankbarkeit. Und manchmal bitte ich um Hilfe. Meine tiefsten Momente mit Gott sind in meinen schwierigsten Zeiten entstanden. Für mich besteht ein grosser Teil meiner Spiritualität einfach in der Demut und der Erkenntnis, dass ich nicht die Kontrolle habe.»

Es gehe darum, mutig zu erkennen, «dass wir alle mit Einschränkungen auf diese Welt kommen. Dann weiss man, dass man nicht perfekt ist, sondern sich an den göttlichen Vater anlehnen kann. Er kann das geben, was weder eine irdische Mutter noch ein irdischer Vater geben kann.»

*Brauchen Sie Hilfe oder einfach ein offenes Ohr? Dann melden Sie sich bei der anonymen Lebenshilfe von Livenet, [per Telefon](#) oder [E-Mail](#). Weitere Adressen für Notsituationen finden Sie [hier](#).*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Tiffany Espensen: «Spider-Man»-Schauspielerin veröffentlicht Gebet](#)

[«Es ist dein bester Entscheid»: Hollywood-Schauspielerin ruft zu Leben mit Jesus auf](#)

[Kimberly Elise: «Er wird uns von den Lasten befreien»](#)

Datum: 08.12.2023

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling/ Übersetzt und bearbeitet von Jesus.ch

Tags

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Promis](#)