

Von der Dunkelheit ins Licht

# Rachael Lampa mit Neuanfang nach dem Burn-out



Rachael Lampa

Quelle: Instagram / rachael\_lampas\_wild\_ones

Rachael Lampa, einst ein Kinderstar in der christlichen Musikszene, hat ihren Burnout überwunden, ihren Glauben wiederentdeckt und den Weg zurück zur Musik gefunden.

[Rachael Lampa](#) ist in der Kleinstadt Lewisville in Colorado aufgewachsen. Dort entdeckte sie in einer katholischen Kirche ihre Leidenschaft für den Gesang.

Eines Tages führte sie ihr Weg zu einem christlichen Musikfestival in den Bergen, etwa 45 Minuten von ihrem Zuhause entfernt. «Sie baten mich, nach einem Tag, an dem viele Künstler aufgetreten sind, in einem Café zu singen, und später fand ich heraus, dass diese Künstler Amy Grant und Michael W. Smith waren.»

Nach ihrem Auftritt wurde sie sofort von mehreren Plattenfirmen kontaktiert. «Das war der Beginn eines wilden Ritts, denn es war der Sommer, bevor ich in die achte Klasse kam. Ich musste erwachsen werden, arbeiten, reisen und grosse Entscheidungen treffen. Es war eine besondere Zeit, in der mein Glaube und die Musik gleichzeitig wuchsen.»

## **Inmitten des Burnouts zum Glauben finden**

Mit 21 Jahren begann Rachael, sich in dem Lärm um sie herum zu verlieren. «Ich konnte meine eigene Stimme nicht mehr finden, ich konnte Gottes Stimme nicht mehr hören. Ich wusste nicht mehr, welche Stimme wem gehörte – meinem Manager, meiner Plattenfirma, meinen Kollegen, meinen Fans. So viele Menschen sprachen in mein Leben, dass ich Gottes Stimme nicht mehr wahrnahm und mich ausgebrannt fühlt.»

Ein Gespräch mit ihrem älteren Bruder brachte Klarheit. «Ich sagte ihm, wie ich mich fühlte: 'Alle meine Freunde finden heraus, was sie für den Rest ihres Lebens tun wollen, und ich gebe auf, was ich für den Rest meines Lebens tun wollte. Es war das erste Mal, dass ich sagen konnte: 'Ich vertraue jetzt Gott, ich vertraue ihm sehr. Ich habe keinen Plan, wie es weitergehen soll. Ich weiss nicht, ob ich jemals zurückkommen werde.'»

## **Rachael definiert ihre Identität neu**

Der Rückzug von der Musik und dem ständigen Input von aussen war eine grosse Umstellung. «Ich musste lernen, mir selbst wieder zu vertrauen und darauf zu vertrauen, dass Gottes Stimme in mir ist. Als ich ihn in mein Herz aufnahm, nahm ich auch seine Stimme in mein Leben auf. Schritt für Schritt musste ich das Vertrauen in meine eigene Stimme wieder aufbauen und kleine Entscheidungen treffen, die mir Freude und Frieden brachten.»

Diese Zeit des Rückzugs und der Neudefinition ihrer Identität war entscheidend. «Es war eine Zeit, in der Gott und ich uns wirklich wiedergefunden haben. Ich konnte ihn auf eine ganz einfache Weise anbeten, nicht immer im Rampenlicht. Ich kam an einen Punkt, an dem ich sagen konnte: 'Okay, wenn die Musik nie wiederkommt, ist das okay. Ich werde geliebt, ich zähle, ich habe einen Sinn.'»

## **Die Rückkehr**

Während ihrer Auszeit hat Rachael viel gelernt, vor allem durch ihr Engagement in der gemeinnützigen Organisation «People Loving Nashville», die sie mit ihrer Familie gegründet hat. «Wir helfen Menschen, die kein Zuhause haben, im Gefängnis sitzen oder sich in einer schwierigen Situation befinden. Wir bieten Grundbedürfnisse wie Essen und Unterstützung.»

Eine besondere Erfahrung war die Arbeit im Frauengefängnis von Nashville. «Ich konnte sehen, wie das Licht in den Augen dieser Frauen wieder aufleuchtete. Eine sagte: 'Ich wusste nicht, dass Gott so ist. Ich wusste nicht, dass er mich bedingungslos liebt und mir vergibt, egal was passiert.' Diese Erfahrung hat in mir das Bedürfnis geweckt, wieder Musik zu machen.»

## «Du bist kein Fehler»

Der Song «Perfectly Loved» war ein Ergebnis dieses Aufbruchs. «Ich wollte diesen Frauen sagen: 'Du bist kein Problem, du bist kein Fehler. Du musst nicht repariert werden. Du bist in den Armen seiner Gnade.' Das ist die Botschaft, die ich für alle festhalten wollte.»

Eine Botschaft, die für jeden Menschen wichtig ist. Rachael Lampa hat einen langen Weg zurückgelegt, um zu erkennen, dass ihre Identität und ihr Wert nicht von ihrer Karriere abhängen. «Ich vertraue ganz auf Gott, und er hat mich immer wieder überrascht. Diese Gebete spiegeln meine Lieder wider, in denen es um Identität geht und darum, dass wir Gottes Liebe nie verlieren werden. Er liebt uns bedingungslos und wir sind in ihm geborgen.»

*Zum Thema:*

[Mehr über den Glauben erfahren](#)

[Vincent Gross: Der auffällig fröhliche Schlagersänger](#)

[Aus der Not die Tugend: Kirche ist mehr, als man glaubt](#)

[Erstlingswerk von mariegottlieb: Soulig-melancholische Klänge direkt aus der Seele](#)

Datum: 26.07.2024

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Musik](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Leben als Christ](#)