

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

ER LEBT

Ostern und Veränderungen

Eine unvollkommene Welt

Die Antwort ist Liebe

11 Tipps gegen Niedergeschlagenheit

Befolgen und besser fühlen





GANZ PERSÖNLICH

Als ich 20 Jahre alt war, las ich zum ersten Mal die Evangelien. Damals begann ich, mir meine eigenen Vorstellungen über Gott und Jesus zu machen. Bis dahin waren meine Anschauungen bestenfalls eher skizzenhaft und basierten auf dem, was ich von anderen gehört hatte. Um ehrlich zu sein, hatte ich

mich vorher noch nie richtig mit dem Thema beschäftigt.

Während des Lesens stellte ich fest, dass das Meiste neu für mich war und kaum einen Sinn ergab. Es war zwar für mich unverständlich, dennoch zog es mich in eine eigentümliche neue Richtung. Ich konnte nicht sagen, dass ich jetzt plötzlich großen Glauben besaß, hatte aber den Wunsch, daran glauben zu können. Wer würde nicht gern Teil einer Welt sein, in der tatsächlich Wunder geschehen, in der das Unrecht abgelehnt, die Schwachen und Unterdrückten verteidigt werden und die Liebe das letzte Wort hat? Worte, die Jesus sagte, wie zum Beispiel „Wenn ihr euch nach meinen Worten richtet, ... werdet [ihr] die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen“¹ veranlassten mich, noch einmal von vorne anzufangen, um ein noch tieferes Verständnis zu erlangen. Also las ich alle vier Evangelien durch und begann dann wieder bei Matthäus.

Nach etlichen Wochen merkte ich, wie sich nicht nur meine Gedankengänge veränderten. Vergeblich darauf wartend, von der Wahrheit wie vom Blitz getroffen zu werden, geschah aber trotzdem irgendetwas in meiner Seele. Jedes Mal, wenn ich beim Lesen eine Feststellung oder eine Geschichte bereitwillig in mich aufnahm, schlug mein ungeschliffener Stein des Glaubens auf Gottes Liebe, wie ein Feuerstein auf Eisen, und die Funken flogen – Augenblicke einer eigenartigen Glückseligkeit, die teils aus innerem Frieden, teils aus Hochgefühl bestand.

Schließlich gelangte ich von den Evangelien in andere Bereiche der Bibel. Dort fand ich Passagen, die mir zu verstehen halfen, was in meinem Inneren vor sich ging. Wie der Psalmist und unzählige andere vorher und nachher, hatte ich entdeckt, dass „Gott mir die Freude seiner Gegenwart schenken wird“ und dass „aus seiner Hand ... mir ewiges Glück kommt.“² Der Apostel Paulus ging noch einen Schritt weiter, um diese Verbindung der Herzen zu erklären, die ich mit meinem Schöpfer eingegangen war: „Ihn liebt ihr, obwohl ihr ihn nie gesehen habt. Obwohl ihr ihn nicht seht, glaubt ihr an ihn; und schon jetzt seid ihr erfüllt von herrlicher, unaussprechlicher Freude.“³

Möge diese Freude eure Freude sein.

Keith Phillips
Für *Activated*

www.activated.org

Activated Europe

Bramingham Pk. Business Ctr.

Enterprise Way

Luton, Beds. LU3 4BU, United Kingdom

+44 (0) 845 838 1384

Email: activatedEurope@activated.org

Activated Ministries

P.O. Box 462805

Escondido, CA 92046-2805, USA

Toll-free: 1-877-862-3228

Email: info@actmin.org

www.activatedonline.com

EDITOR

Keith Phillips

DESIGN

Gentian Suçi

PRODUKTION

Samuel Keating

DEUTSCH

Stefan Fischer

Johannes Klee & Team

© 2013 Aurora Production AG. Alle Rechte vorbehalten. Zitierte Schriftstellen stammen vorwiegend aus: Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM R. Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

A-DE-MG-AM-146-X

1. Johannes 8:31-32

2. Psalm 16:11

3. 1. Petrus 1:8

Lebendige Hoffnung

VON ELENA SICHROVSKY

ICH BIN IN EINER CHRISTLICHEN FAMILIE AUFGEWACHSEN UND KENNE DIE OSTERGESCHICHTE SEIT MEINER KINDHEIT. Doch erst letztes Jahr wurde mir bewusst, was Ostern für mich persönlich bedeutet.

Damals drehten sich meine Gedanken nicht um die Herrlichkeit der Auferstehung Jesu, den Triumph des Guten über das Böse oder um die herrliche Morgendämmerung vor meinem Fenster. Knapp eine Woche zuvor hatte mich meine beste Freundin angerufen und mir die traurige Nachricht mitgeteilt, ihr Vater sei ganz plötzlich mitten in der Nacht verstorben. Während des Osterfestes war ich noch immer total geschockt und zutiefst traurig. Wie kann ein Leben so plötzlich hinweggleiten, ohne dass Zeit für letzte Worte oder einen Abschiedsgruß blieb? Ich dachte an die Enkel, die nun aufwachsen würden, ohne ihren Großvater kennengelernt zu haben,

1. 1. Petrus 1:3

2. Johannes 14:19

an meine Freundin, die jetzt ohne den Rat und die Unterstützung ihres Vaters auskommen musste, und an die Witwe, die die liebevolle Gegenwart ihres Mannes vermissen würde.

Als ich eine Bibelstudie über Ostern las, die sich mit den letzten Stunden Jesu, Seiner Kreuzigung und Auferstehung beschäftigte, wurde mir klar, dass der Tod des Erlösers für Seine Freunde und Jünger das Schlimmste gewesen sein musste, was hätte passieren können. Dennoch ist daraus das schönste Wunder entstanden, das man sich vorstellen kann: Christi Sieg über den Tod. Wenn aus diesem schrecklichen Ereignis Hoffnung entstehen konnte, kann man dann diese Hoffnung auch heute noch finden? Ich dachte an meine trauernde Freundin. Wo war denn Hoffnung in diesem tragischen und frühzeitigen Tod?

Meine Augen fielen auf einen Bibelvers: „Jetzt haben wir eine lebendige Hoffnung, weil Jesus Christus von den Toten auferstanden ist.“¹ Als ich über diese Worte nachdachte, erkannte ich, dass das Osterwunder nicht vor 2000 Jahren

mit Jesu Auferstehung geendet hat. Es besteht auch heute noch und verbreitet die Botschaft der lebendigen Hoffnung durch die Jahrhunderte hindurch bis ins 21. Jahrhundert hinein.

Unabhängig davon, wie schlecht alles zu sein scheint, steht uns ein herrlicher Tagesanbruch bevor. Als Jesus sich darauf vorbereitete, Seine Jünger zu verlassen, versprach Er ihnen, weil Er lebt, würden sie (und auch wir) leben.²

Ostern ist nicht einfach nur ein Gedenktag, den wir jährlich begehen. Sondern Ostern ist die lebendige Hoffnung in unseren Herzen das ganze Jahr über. So sicher, wie die Sonne jeden Morgen aufgeht, können wir das Leid und die Schmerzen hinter uns lassen und mit neuem Glauben und Trost aufgrund der ewig währenden Liebe Gottes wieder auferstehen.

ELENA SICHROVSKY IST ENGLISCHLEHRERIN UND EHRENAMTLICHE MISSIONARIN, TAIWAN. ■



ER

VON PETER AMSTERDAM

LEBT

DREI JAHRE WAR ES HER, SEITDEM SIE DEM RUF GEFOLGT WAREN, JESUS NACHZUFOLGEN. Jeder hatte seine eigene Geschichte. Nathanael wurde gesagt, er sei „ein aufrechter Mann – ein wahrer Sohn Israels.“¹ Petrus und sein Bruder Andreas hörten die Worte „Kommt mit und folgt mir nach. Ich will euch zeigen, wie man Menschen fischt“, als sie gerade ihre Netze ins Meer auswarfen.² Matthäus saß in seiner Zollstation, als er berufen wurde.³ Die Jahre, die folgten, gehörten dann zu den aufregendsten und spannendsten Jahren ihres Lebens.

Jesus war die unglaublichste Person, die sie je kennengelernt hatten, und sie liebten Ihn aus tiefstem Herzen.

Die Geschehnisse, die ihnen dabei widerfuhren, waren unglaublich – viele wunder-same Heilungen, Befreiungen von dämonischen Kräften,⁴ die Speisung von Tausenden von Menschen mit nur ein paar Laib Brot und einigen wenigen Fischen.⁵ Dazu zählte auch jener Tag, als ihnen eine Beerdigungsprozession entgegenkam. Der Meister, von der trauernden Mutter des Toten sehr

1. Johannes 1:47

2. Markus 1:17

3. Matthäus 9:9

4. Matthäus 4:23-24

5. Matthäus 14:14-21;

15:32-38

6. Lukas 7:11-16

7. Markus 5:35-42

8. Johannes 11:38-44

9. Matthäus 13:10-13


10. Johannes 6:15

11. Johannes 6:3

12. Lukas 20:20

13. Matthäus 21:6-9

14. Johannes 11:47-48



berührt, hielt die Prozession an, berührte den Sarg und der junge Mann setzte sich lebendig wieder auf.⁶ Aber es war nicht das einzige Mal, dass Jesus die Toten wieder zum Leben erweckte. Da gab es auch das Mädchen, das tot war, als Er den Raum betrat, und wieder lebendig war, als Er hinausging.⁷ Da war Lazarus, der schon vier Tage lang tot war, als Jesus ihn aus seinem Grab hervorrief.⁸

Es gab Zeiten, in denen Er aufschlussreiche Parabeln erzählte – Geschichten mit tiefer Bedeutung, die jenen Menschen große Wahrheiten preisgaben, deren Herzen und Sinne offen genug waren, um sie zu verstehen.⁹ Manchmal lehrte Er die Menschenmenge, die um Ihn versammelt war, um zu hören, was Er zu sagen hatte. Einmal waren die Menschen sogar im Begriff, Ihn mit aller Gewalt aufzuhalten, um Ihn zu ihrem König zu machen.¹⁰ Bei einer anderen Gelegenheit nahm Er Seine engsten Jünger mit zu einem abgelegenen stillen Ort, wo sie ausruhen konnten und Er sie ganz persönlich unterrichtete.¹¹

Das waren wahrlich aufregende

Zeiten.

Selbstverständlich war nicht jeder Tag erfüllt mit solchen Wundern und Sensationen. Oft gab es auch Widerstand. Seine religiösen Widersacher waren mit dem, was Er lehrte, nicht einverstanden und forderten Ihn ununterbrochen heraus. Doch Seine Antworten waren erfüllt von Weisheit, Kraft und vor allem mit Liebe.¹² Alles an Ihm wurzelte in Liebe und Mitgefühl.

Mit der Zeit wurden Seine Gegner immer stärker und Seine Feinde immer entschlossener, Ihn zum Schweigen zu bringen. Doch dann, inmitten all dessen, kam der Tag, an dem Ihm die Bevölkerung von Jerusalem vereint mit Tausenden von Pilgern zum Passafest außerhalb der Stadtmauern begegnete und Palmenzweige schwingend rief: „Gelobt sei Gott für den Sohn Davids! Gepriesen sei, der im Namen des Herrn kommt! Lobt Gott im höchsten Himmel!“¹³ Seine religiösen Widersacher wagten es nicht, wegen Seiner Beliebtheit Hand an Ihn zu legen. Sie befürchteten, beim Eingreifen


der Behörden ihre prominente Stellung verlieren zu können.¹⁴

Es waren schon außergewöhnliche Tage – voller Wunder, Hoffnung, Aufregung, Lernen und Liebe. Diejenigen, die Ihm nachfolgten, rechneten wahrscheinlich damit, dass es viele Jahre lang so weitergehen würde.

Doch dann änderte sich plötzlich alles. Jesus wurde verhaftet und in weniger als 24 Stunden als Verbrecher hingerichtet. Ihre Träume waren wie Scherben zerschlagen. Der, den sie so innig lieb hatten, war von ihnen gegangen. Das Leben, das sie in den vergangenen drei Jahren geführt hatten, war vorüber. Die Zukunft, von der Er gesprochen hatte, schien sich nicht zu erfüllen. Er war tot.

Traurig, verstört und ängstlich verbargen sie sich hinter verriegelten Türen. Wie unvermittelt alles ein Ende gefunden hatte – das Werk, an dem sie teilgehabt hatten, die Liebe, die sie zur Genüge kennengelernt hatten. Alles hatte sich fast schlagartig geändert. Die Zukunft sah düster aus.

Am dritten Tag nach Seiner



Kreuzigung machten sich ein paar Frauen, die Ihm nachgefolgt waren, am frühen Morgen auf, um Sein Grab zu besuchen. Doch Sein Leichnam war nicht mehr dort. Als sie das den anderen Jüngern berichteten, nahm sie niemand ernst, außer Petrus und Johannes. Die beiden eilten zum Grab und bestätigten die Geschichte der Frauen. Sie verstanden nicht, was geschehen war, Sein Leib war verschwunden.¹⁵

Plötzlich erschien Jesus mitten im Zimmer, in dem sie sich hinter verschlossenen Türen verborgen hielten. Der Mensch, den sie geliebt hatten, und dem sie gefolgt waren, der brutal gefoltert und getötet worden war, stand nun vor ihnen.¹⁶

Er lebte!

Von den Toten auferstanden war Er zu ihnen zurückgekehrt. Seine Gegenwart änderte alles. Zwar war Er als Verbrecher hingerichtet worden, doch die Tatsache, dass Er nun lebendig vor ihnen stand, bestätigte alles, was Er Ihnen über sich selbst vorhergesagt hatte: Dass Er die „Auferstehung und das Leben“ sei,¹⁷ dass Er getötet, aber nach drei Tagen

wieder zum Leben erweckt werden würde.¹⁸ Die Wahrheit dieser Worte war jetzt deutlich sichtbar, da Er ja leibhaftig vor ihnen stand. Seine Anwesenheit änderte den Zusammenhang der vorangegangenen Tage vollkommen. Sie wurden gewahr, in ihrem Glaube nicht in die Irre geführt worden zu sein. Gottes Plan war letztlich doch nicht zunichtegemacht worden.

Vierzig Tage später fuhr Jesus gen Himmel. Er war nicht länger bei ihnen in körperlicher Gestalt. Aber der Heilige Geist wurde ihnen gesandt, um in ihnen zu wohnen – eine ständige Gegenwart, der sie in Wahrheit und Liebe leiten und dabei helfen würde zu bezeugen, was Er sie gelehrt und was sie während ihrer gemeinsamen Zeit erlebt hatten.¹⁹

Die herrlichen Tage, in denen sie mit Ihm zusammengelebt und gewirkt hatten, waren zu Ende gegangen. Die Tage, in denen sie die Botschaft verbreiteten und andere erreichen würden, hatten begonnen. Seine Wiederauferstehung stärkte und ermutigte sie, über die Norm hinauszuwachsen, das Vergangene loszulassen und ihr Leben der

Verbreitung Seiner Liebe und Errettung für andere zu weihen. Auch wenn es Zeit bedurfte und Gewöhnung, folgten sie dem, worin Er sie unterwiesen hatte. Sie reisten in andere Städte und Länder. Sie begegneten anderen Menschen, schlossen neue Freundschaften und führten andere zu Ihm. Sie gründeten Glaubensgemeinschaften und lehrten, was Er sie gelehrt hatte. Sie engagierten sich für den Auftrag, den Er Ihnen erteilt hatte, Tag für Tag, ein Herz nach dem anderen, Jahr für Jahr. Sie ertrugen Schwierigkeiten, Prüfungen und Bedrängnis. Doch sie trugen die Botschaft weiter, ohne ihr Leben zu schonen. Auf diese Weise beeinflussten sie nachhaltig die Welt ihrer Tage und alle nachfolgenden Generationen.

Auch wenn sich alles geändert hatte und Jesus nicht länger körperlich bei ihnen gegenwärtig war, so war es Ihm dennoch möglich, Wunder zu bewirken. Er erweckte die Toten zum Leben. Er gab erstaunliche Antworten denen, die in Not waren. Er zeigte Liebe, Mitgefühl und Erbarmen, Er brachte die Gute Nachricht der

15. Lukas 23:55-56; 24:1-11;

Johannes 20:3-9

16. Johannes 20:19-20

17. Johannes 11:25

18. Markus 8:32; Johannes 2:19-21

19. Apostelgeschichte 2:1-4;

Matthäus 28:19

20. 1.Korinther 15:55 – NLUT

Errettung. Der einzige Unterschied war nun, dass Er die Wunder nicht mehr selbst, sondern durch sie tat. Er lebte in ihnen und wirkte durch sie. Er war und ist genauso lebendig in denen, die Ihn seither geliebt haben und Ihm gefolgt sind.

Ostern ist die Feier der Auferstehung Jesu. Es ist ein Fest zum Gedenken Seines Sieges über Tod, Hölle und Satan. Jesus erlöste uns von unseren Sünden. Er lebte, liebte und starb für uns persönlich. Er begleitet uns heute im Geist genauso wie diejenigen, an deren Seite Er vor zweitausend Jahren geschritten war.

Es gab nur einen kurzen Moment, in dem die Jünger verzweifelten: Als Jesus gekreuzigt wurde und nicht länger bei ihnen war. Doch diese Krise war nur kurzfristig. Orientierungslosigkeit, Furcht und Ungewissheit verschwanden, als sie erkannten, dass Er lebte und Seine Liebe, Wahrheit, Sein Mitgefühl, Seine Worte und Macht immer noch bei ihnen waren, auch wenn sich ihre physischen Umstände geändert hatten.

Ungeachtet der Situationen, in

der wir uns befinden, ganz gleich welche Veränderungen stattfinden oder wie schwierig die Dinge sein mögen, Jesus lebt auch in uns. Wo auch immer wir sind, dort sind auch Seine Macht und Sein Geist in uns gegenwärtig. Die Umstände oder Situationen spielen keine Rolle, ob wir uns nun in unserer gewohnten Umgebung oder fernab von unserer Heimat befinden, Er ist immer bei uns und wirkt durch uns in dem Maße, in dem wir Ihn gewähren lassen. Lasst uns gemeinsam unseren Mitmenschen zeigen, dass Er lebendig ist, indem sie Seinen Geist in uns sehen, Seine Worte in uns hören und durch unser liebevolles Verhalten, Mitgefühl und Empathie Seine Liebe spüren. Lasst uns den Menschen zeigen, dass Er lebt – selbst in dem konfusem Durcheinander unserer heutigen Welt – indem wir sie mit Ihm in Verbindung bringen.

MARIA FONTAINE UND IHR MANN,
PETER AMSTERDAM, SIND LEITER
VON *THE FAMILY INTERNATIONAL*,
EINER CHRISTLICHEN
GEMEINSCHAFT DES GLAUBENS. ■

GARANTIERTE BEGNADIGUNG

—Gedanken über Ostern

VON DAVID BRANDT BERG

Wir haben keinen Jesus am Kreuz. Er hat das Kreuz verlassen! Wir haben ein leeres Kreuz. „Tod, wo ist dein Stachel? Hölle, wo ist dein Sieg?“²⁰ Wir haben keinen Christus im Grab. Wir haben einen lebendigen Jesus, der in unseren Herzen lebt.

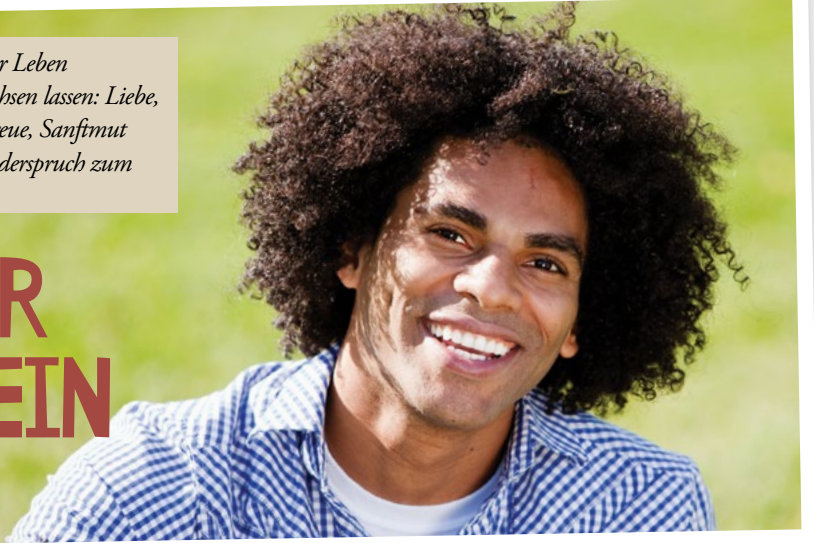
Er ist in Sieg, Freude, Freiheit und Unabhängigkeit auferstanden, und Er wird nie wieder sterben. So konnte Er uns ebenso erlösen und verhindern, dass wir durch die Todesqualen unseres Geistes gehen müssen. Was muss das für ein Jubeltag gewesen sein, als Er auferstand und feststellte, dass es alles vorüber war. Er hatte den Sieg errungen, die Welt war gerettet!



Das Wunder von Ostern besteht darin, dass Jesus nicht im Grab blieb. Deshalb müssen wir es auch nicht. Wir müssen nicht in der Hölle leiden, um für unsere Sünden zu bezahlen oder ewige Trennung von Gott erfahren. Jesus hat diese Rechnung für uns beglichen und ist zu einem neuen Leben auferstanden. Sein neues Leben kann in uns sein. Es gibt uns Hoffnung und Frieden, da wir von Seiner Liebe erfüllt sind. ■

„WENN DAGEGEN DER HEILIGE GEIST unser Leben beherrscht, wird er ganz andere Frucht in uns wachsen lassen: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. Nichts davon steht im Widerspruch zum Gesetz.“¹

FREUDE—DER SONNENSCHNEIN DES LEBENS



VON RAFAEL HOLDING

WIR ALLE WISSEN, WIE ES IST, WENN UNSER LEBEN VON PROBLEMEN HEIMGESUCHT WIRD. Finanzielle Engpässe, raues Wetter oder auch der Feierabendverkehr können einen Schatten auf unsere Seele werfen.

Aber das muss nicht sein. Der Heilige Geist kann uns helfen, über unseren Problemen, ob groß oder klein, zu stehen, und Er hilft uns, trotz unserer Umstände glücklich und zuversichtlich sein.

Das Geheimnis, von der Freude Gottes erfüllt zu sein, beruht darauf, sich Zeit zu nehmen, um sich mit dem Wort Gottes aufzufüllen. Dadurch

kreierst du in dir ein Reservoir Seines Geistes, aus dem du in stressvollen Zeiten schöpfen kannst. „Ich sage euch das“, sprach Jesus zu Seinen Jüngern, „damit meine Freude euch erfüllt. Ja, eure Freude soll vollkommen sein.“²

Wenn du erschöpft oder entmutigt bist, dann versuche, mehr Zeit mit Jesus zu verbringen. Lies und studiere Sein Wort. Du wirst davon begeistert sein, welch einen Unterschied das in deinem Leben ausmachen kann.

Ebenso hilft es enorm, wenn du eine Bestandsaufnahme deiner Segnungen machst. Denk an all das Gute, das der Herr dir gegeben und für dich getan hat. „Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewundernswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.“³ „Die Freude am Herrn ist eure Zuflucht!“⁴

RAFAEL HOLDING IST
SCHRIFTSTELLER IN
AUSTRALIEN. ■

Du wirst mir den Weg zum Leben zeigen und mir die Freude deiner Gegenwart schenken. Aus deiner Hand kommt mir ewiges Glück.
—Psalm 16:11

Sei dir der dreifachen Freude im Herrn bewusst: Seiner Freude, uns freizukaufen, Seiner Freude, in uns zu bleiben als unser Retter und unsere Kraft, damit wir Frucht bringen und Seiner Freude, uns als Seine Braut und Seine Wonne zu besitzen. In diesem Bewusstsein Seiner Freude liegt unsere wahre Stärke. Unsere Freude an Ihm mag schwanken, Seine Freude an uns aber kennt keine Schwankung.
—James Hudson Taylor⁵

Sei fröhlich, und das von ganzem Herzen. Das Leben eines rechten Christen soll ein ewiger Jubel sein, ein Präludium zu den Festen der Ewigkeit.
—Théophane Vénard⁶

1. Galater 5:22-23

2. Johannes 15:11

3. Philipper 4:8

4. Nehemia 8:10

5. James Hudson Taylor (1832-1905),

T. war britischer Missionar in China und Gründer der chinesischen Inlandsmission.

6. Théophane Vénard (1829-1861), V. war

französischer katholischer Missionar in Indochina, der für seinen Glauben den Märtyrertod erlitt.



Ein Hauch frischer Luft

VON ANNA PERLINI

ES WAR EIN GANZ BESONDERS HEISSER, drückender Sommertag.

Jeffrey und ich waren bereits ein paar Stunden unterwegs, als wir uns auf die Sitze in einem stickigen Wartehäuschen einer Busstation in Norditalien niederfallen ließen. „Musste ich denn *wirklich* mitkommen?“, murmelte er.

Wie war ich bloß auf *die* Idee gekommen einen Vierzehnjährigen von seinen Freunden wegzuholen, um ihn zu einem Besuch bei den Großeltern mitzuschleppen? Nicht gerade das, was sich ein Teenager unter Spaß vorstellt!

Wir würden eine weitere Stunde bis zur Abfahrt des Busses warten müssen, der uns ans Ziel bringen würde. Ich wusste nicht, was schlimmer war, die abgestandene Luft im Warteraum oder die dicke Luft zwischen uns beiden. „Möchtest du ein Eis?“, fragte ich.

Das wirkte eigentlich immer. Dieses Mal nicht. „Nein!“, lautete seine knappe Antwort. „Ich brauch kein ‚Eis‘.“ Mein kleiner Junge wurde langsam groß.

Meine Geduld neigte sich dem

Ende zu. „Gut, dann hole ich mir eben eins.“ Ich schnappte mir kurzerhand meine Handtasche und schlenderte zum Bahnhofscafé. Dabei bat ich Jesus, wieder eine gute Kommunikation zwischen Jeffrey und mir herzustellen.

Als ich zurückkam, redete Jeffrey gerade mit einem ein bis zwei Jahre älteren Jungen. „Emmanuel ist Rumäne“, erklärte Jeffrey, als er uns einander vorstellte, „aber er spricht gut italienisch. Er lebt hier in der Nähe in einem Wohnwagen mit seiner Mutter und zwei jüngeren Schwestern. Und er macht Gelegenheitsjobs, um seine Familie zu unterstützen.“ Emmanuel war aufgeweckt und wohlgezogen, und er sagte, er sei bereit, so ziemlich jede Arbeit anzunehmen.

Er und Jeffrey setzten ihre angelegte Unterhaltung fort, die meine Rückkehr unterbrochen hatte. Als Jeffrey Emmanuel erzählte, dass er an einem Sommercamp in Timișoara in Rumänien teilgenommen hatte, strahlte Emmanuel. „Ich komm ja von dort!“, sagte er. Das war *der* Tag für

Emmanuel, einen Jungen in seinem Alter zum Reden und Entspannen zu finden. Auch Jeffrey schien sehr interessiert am Leben des Jungen zu sein und daran, jemanden in seinem Alter zu treffen, der für seine Mutter und Schwestern sorgte.

Als es Zeit war, in den Bus zu steigen, betete Jeffrey für Emmanuel und seine Familie. Er gab ihm eines der Evangeliums Traktate, die wir dabei hatten und zusätzlich noch etwas Geld für seine Familie.

„Mama“, flüsterte Jeffrey, als wir uns auf unsere Plätze setzten, „das war hundertmal besser als Eis!“

Manchmal, wenn wir verstimmt oder mutlos sind, brauchen wir nur ein wenig von uns selbst zu geben, dann vergessen wir unsere Frustration und fühlen uns gleich besser.

ANNA PERLINI IST MITBEGRÜNDERIN VON "PER UN MONDO MIGLIORE" (FÜR EINE BESSERE WELT) ([HTTP://WWW.PERUNMONDOMIGLIORE.ORG/](http://www.perunmondomigliore.org/)). ■



Eine Unvollkommene Welt

VON CHALSEY DOOLEY

ES WAR NUR EINE KLEINIGKEIT, das Lächeln meines Babys, aber es hat meine Lebensperspektive geändert.

Als der Kleine aufwachte und mich ansah, erblickte er das Wichtigste in seinem Leben – mich! Es war ihm egal, dass meine Pyjamahose nicht zum Oberteil passte und meine Haare zerzaust waren. Er liebte mich einfach. Er liebte es, mit mir zusammen zu sein. Er verlangte keine Perfektion. Die Liebe machte alles perfekt. Dieser Moment, in dem ich ihn auf meinem Arm hielt und seine Zuneigung genoss, half mir dabei, etwas zu verstehen, das mir vor einiger Zeit in den Sinn gekommen war.

Fehlende Perfektion im Leben hatte mich schon immer überall anecken lassen. Wenn jemand etwas sagte oder tat, das mich ärgerte, legte ich in Gedanken immer meinen Standpunkt dar. Warum muss es so viele verschiedene Persönlichkeiten geben, die aneinandergeraten,

warum muss es Gedankenlosigkeit, Rücksichtslosigkeit, Ungerechtigkeit, Pessimismus und Brüskierung geben? Diese Attribute sind real, und sie sind falsch! Ich wünschte, sie würden nicht existieren. Wenn sich jeder, einschließlich mir selbst, am Riemen reißen würde, dann könnte mein Leben glückselige Perfektion sein. Perfektion, dachte ich, ist das Einzige, das gegen diese Ärgernisse helfen kann. Mir war jedoch auch klar, dass dies niemals der Fall sein würde. Wir befinden uns eben im realen Leben. Ich brauchte eine andere Alternative.

Je länger ich darüber nachdachte, desto klarer wurde mir, dass ich eigentlich nur wollte, dass die Welt sich um mich drehte – um meine Wünsche, meine Gefühle, meine Vorlieben und Prioritäten. Etwas musste sich ändern. Und dieses Mal musste ich es sein, die sich ändert, und zwar unabhängig von den Fehlern anderer. Aber wie? Ich hatte es schon oft versucht.

Dann kam jener Morgen, als ich mein Baby im Arm hielt. Da kam mir

ein leiser Gedanke in den Sinn. Wäre es dir lieber, wenn dein Baby von Anfang an perfekt gewesen wäre?

Nachdem ich darüber nachgedacht hatte, war mir klar, nichts weniger auf der Welt zu wollen als das. Wenn der Kleine schon am Tag seiner Geburt hätte laufen und rennen können, hätte ich nie den begeisterten und stolzen Blick auf seinem Gesicht sehen können, als er mutig seine ersten Schritte unternahm. Auch hätte ich das ganz besondere Gefühl verpasst, ihn auf dem Arm zu halten, und zu wissen, wie sehr er mich wirklich braucht. Wenn er schon von Geburt an hätte sprechen können, hätte ich niemals die enorme Freude empfinden können, ihn sein erstes Wort sprechen zu hören. Wenn er alles wissen würde, was ein Erwachsener weiß, hätte ich niemals sein Erstaunen sehen können, wenn er etwas Neues entdeckte. Dann hätte ich niemals die Erfüllung erlebt, ihm etwas Neues beibringen zu können. So vieles würde ich verpassen. Nein, gerade weil er nicht perfekt ist, ist er für mich

1. Matthäus 7:7 – LUT 1984



perfekt. Ich will ihn gar nicht anders haben!

Was ist es dann, fragte ich mich, was seine Unvollkommenheit von den Mängeln anderer Menschen um mich herum unterscheidet?

Die Antwort war Liebe.

Das ist es! Genau das ist es, was ich vermisste. Das ist es, wovon ich mehr brauchte, um tapfer und frohgemut mit Problemen fertig zu werden, von denen ich mir wünschte, sie würden nicht existieren.

Mir wurde klar, wie viel ich vom Leben verpassen würde, wenn jeder von Anfang an perfekt wäre. Ich würde die Unberechenbarkeit des Lebens verpassen, die immer für Überraschungen sorgt; die Freude des Vergebens und Vergebung zu erleben; die starke, beständige Bindung von Freundschaft, die durch Probleme gefestigt wird, und die positiven Charaktereigenschaften, die sich auf dieselbe Art und Weise heranbilden.

Negative Gedanken in einer negativen Situation zu hegen, führt niemals zu positiven Ergebnissen. An dieser Stelle nahm ich mir vor, nach positiven Möglichkeiten Ausschau zu halten und positive Erfahrungen zu machen, die sich meist hinter der Maske von Unzulänglichkeiten verbergen.

Als mein Baby später an diesem

Tag nicht schlafen konnte, entschied ich mich dazu, das Beste aus der schwierigen Situation zu machen, indem ich meine gelernte Lektion in die Tat umsetzte. Ich schob alles beiseite, was ich für das Beste für ihn und mich hielt. Dann nahmen mein Ehemann und ich uns die Zeit, um mit dem Kleinen zu singen und zu lachen. Es war ein vollkommen glücklicher Moment, den wir allesamt verpasst hätten, wenn an diesem Tag alles reibungslos und „perfekt“ geklappt hätte.

Jede Situation und jede Person, die uns begegnet, kann unserem Leben Freude und Überraschungen bringen, wenn wir hinter die Kulissen schauen. Schwierigkeiten, Verluste, Leiden und Mangel – wir können diese Dinge als einen Hinweis auf eine Schatzsuche sehen, als Tür zu einer geheimen Höhle, wo du wunderbare Schätze Gottes finden wirst. „Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan.“¹

CHALSEY DOOLEY SCHREIBT INSPIRIERENDE TEXTE FÜR KINDER UND ERZIEHER UND IST SELBST VOLLZEIT-ERZIEHERIN UND MUTTER IN AUSTRALIEN. ■

Wenn du aufhörst, von Menschen Perfektion zu erwarten, kannst du sie so nehmen, wie sie sind.

—Donald Miller

Wenn du Perfektion suchst, wirst du niemals zufrieden sein.

—Leo Tolstoi

Es gibt zwei Arten von Perfektion: Die eine wirst du niemals erreichen, und die andere nur dadurch, indem du einfach du selbst bist.

—Lauren King

Ich finde die Idee einer perfekten Welt furchtbar. Sie würde mich zu Tode langweilen.

—Shelby Foote

Glücklich zu sein, bedeutet nicht, dass alles perfekt ist. Es bedeutet, dass du dich dazu entschieden hast, die Unzulänglichkeiten zu übersehen.

—Autor unbekannt

DIE MAYA ZIVILISATION

VON ANNA WORMUS

ALS UNSER HILFSWERK MEINEN MANN ANDREW, meine Tochter Angelina und mich von Europa nach Zentralamerika versetzte, waren wir mit der wunderbaren Gelegenheit gesegnet, einen friedlichen See in Guatemala zu besuchen, das einst das Zentrum der reichen Maya-Kultur war. In dieser ruhigen Kulisse bestand – für Einheimische und Touristen gleichermaßen – das wichtigste Ereignis des Tages darin, den Sonnenuntergang hinter den drei Vulkanen zu beobachten, die die Westseite des Sees umrahmten. Hier waren das Leben und seine Freuden recht simpel. Wie zum Beispiel dort zu schwimmen, wo das heiße Wasser der unterirdischen vulkanischen Thermalquellen im See aufstieg und dadurch ein einzigartiges Gemisch aus eiskaltem, lauwarmem und sehr heißem Wasser schuf.

Zwar trinke ich selbst keinen Kaffee, doch hat es mich fasziniert, zu beobachten, wie Kaffeebohnen angepflanzt, gepflückt, getrocknet, geröstet, gemahlen und dann zu einer köstlichen dunkelbraunen Tasse Kaffee aufgebrüht werden. Das Aroma berauschte und der Geschmack, nach Andrews und Angelinas Aussagen, war göttlich – eine richtige selbst gemachte Tasse Kaffee von Anfang bis zum Ende.

Es war ein eigentümlicher Anblick – Touristen auf einer kurzen Verschnaufpause ihres gehetzten, stressvollen „zivilisierten“ Lebens, dicht nebeneinander mit Mayafrauen zu sehen, die friedlich ihre herrlichen farbenfrohen Stoffe webten, einige mit einem Kleinkind, Enkel oder sogar einem Urenkel, die schlummernd in einem Tuch auf den Rücken gebunden waren oder ruhig in der Nähe spielten. Was für ein Gegensatz!

Auch wenn die heutigen Mayas ihre Waren an Touristen verkaufen müssen, um des Überlebens willen, haben sie ihr Bestehen nicht vom Stress des modernen Lebens ruinieren lassen. Fleißig und mit schwerer Arbeit, im Rhythmus von Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang, produzieren sie ihre reizenden Trachten. Unberührt von Modetrends tragen sie, genauso wie ihre Kinder, stolz ihre eigenen handgefertigten Sachen. Auch sind sie nicht von der Arzneimittelindustrie abhängig, sondern finden ihre Medizin in den heimischen Bäumen und Pflanzen. Sie stellen sogar ihre eigene Kosmetik her. Seit ich das Kräutershampoo benutze, das ich von ihnen gekauft

habe, geht es meinem Haar sehr viel besser, nicht zu vergleichen mit den beliebigen kommerziell hergestellten Kräuter- und Normalshampoos, die ich bisher benutzt hatte.

Wir saßen unter den sich sanft wiegenden Palmen, lauschten den seichten Wellen, die ans Seeufer schlugen, und beobachteten den Sonnenuntergang hinter den Vulkanen, ich fühlte mich, als wäre ich in Gottes himmlisches Königreich versetzt worden, wo mir gerade einer der Gründe gezeigt wurde, warum ich erschaffen wurde – um dies alles genießen zu können!

Jetsetter, Karrieremenschen und andere Zeitgenossen halten die Mayas für Hinterwäldler, doch dem stimme ich nicht so ganz zu. Hast und Stress rauben dem Leben die Freude, die wir aber zurückbekommen können, wenn wir uns beruhigen und unsere Prioritäten mit Gott in Einklang zu bringen.

ANNA WORMUS IST MITBEGRÜNDERIN UND VORSTANDSMITGLIED VON HEALING HEARTS BALKANS (HEILENDE HERZEN DES BALKANS) ([HTTP://HEALINGHEARTSBALKANS.ORG/](http://healingheartsbalkans.org/)). ■

11 Tipps

gegen Niedergeschlagenheit

VON SAMUEL KEATING

1 Mach eine Bestandsaufnahme deiner Segnungen. Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen, bewirkt Wunder und hebt deine Laune. Im Lob steckt geistige Kraft, die dem entgegenwirken kann, was immer dich bedrückt.

2 Nimm Verbindung zu Jesus auf. Er liebt dich und kümmert sich um dich. Er hat die Lösung für jedes Problem. Rede mit Ihm darüber, wie du dich gerade fühlst. Lies Gottes Wort. Stärke deinen Glauben, indem du dich an den Verheißungen Seines Wortes festhältst.

3 Tu für jemanden etwas Gutes. Auf andere zuzugehen, hilft nicht nur der jeweiligen Person, sondern hebt auch gleichzeitig deine eigene Stimmung.

4 Leg eine Pause ein. Leg alles beiseite und mach einen Spaziergang, setz dich irgendwo zum Entspannen hin, betrachte die Natur oder deine Lieblingsfotos. Denke über die schönen Dinge im Leben nach.

5 Sing ein fröhliches Lied oder höre dir eines an. Ein Loblied zu Gott kann dich Ihm näher bringen und dein Herz mit Dankbarkeit und Frieden erfüllen.

6 Beweg dich. Gymnastik oder Sport setzen Endorphine frei, „Wohlfühl“- Hormone, die helfen, dein Gemüt zu beruhigen, deine Gedanken neu zu ordnen und dich von drängenden Angelegenheiten und Sorgen abzulenken.

7 Lach doch mal. „Ein fröhliches Herz ist die beste Medizin.“¹ Nimm das Leben oder dich selbst nicht so ernst. Lies oder denke an etwas Lustiges oder sieh dir etwas Humorvolles an. Unterhalte dich mit einem „Spaßvogel“ oder unternimm etwas mit jemandem, mit dem es Spaß macht.

8 Verbringe Zeit mit deinen Kindern. Kinder haben so viel Liebe zu geben, und ihr Frohsinn, ihr Elan und ihr kindlich einfaches Wesen können dir helfen, deine eigenen Probleme in die richtige Perspektive zu rücken.

9 Bring deine Umgebung auf Vordermann. Ein sauberes, aufgeräumtes Zimmer, ein schöner Blickfang, eine kleine Verbesserung an deinem Heim oder selbst eine bessere Beleuchtung können deine Stimmung heben.

10 Gönn dir genügend Schlaf. Probleme lassen sich wesentlich besser bewältigen, wenn du gut ausgeruht bist. Häufiger Schlafmangel kann aus einem Maulwurfshügel einen Berg machen und dich miserabel fühlen lassen.

11 Lächle. Lächeln, auch wenn dir überhaupt nicht danach ist, hat eine positive Auswirkung auf dein Gemüt. Lass dich nicht davon abbringen, und du wirst schon bald die Welt in einem neuen und helleren Licht sehen.

SAMUEL KEATING IST
PRODUKTIONSKOORDINATOR
VON ACTIVATED IN
MAILAND, ITALIEN. ■



WENN GUT BESSER ALS AM BESTEN IST

VON PHILLIP LYNCH

ES GIBT EIN SPRICHWORT, das lautet: „Gut ist der Feind des Besten.“ Auf den Punkt gebracht, das Streben nach etwas, das bloß gut ist, bedeutet, man wird das Bessere nie erreichen. Es scheint ein kultureller Imperativ dieser Tage zu sein, nie weniger als das anzustreben, was sich als das absolut Beste für uns herausstellt. Aber ich komme da zu einer gegensätzlichen Schlussfolgerung.

Bei meiner persönlichen Suche nach dem bestmöglichen Ergebnis in jeder Situation, stellte ich fest, manchmal einige gute Gelegenheiten verpasst zu haben, weil ich mir Sorgen darüber machte, genau um die Ecke könnte ja etwas auf mich warten, das ich mir vielleicht noch viel mehr wünschen würde. Also packte ich die Gelegenheit nicht beim Schopf. In solchen Fällen schien für mich das „Beste“ wirklich der Feind des „Guten“ zu sein. Dadurch, dass ich

mich auf den Weg machte, um den sprichwörtlichen Goldschatz am Ende des Regenbogens zu holen, verpasste ich die Schönheit des Regenbogens. Ich wäre wahrscheinlich glücklicher gewesen, wenn ich die Reise genossen hätte, anstatt ständig auf das nächste Etappenziel fixiert zu sein.

Während ich darüber nachdenke, erinnere ich mich an etwas, das Petrus über Jesus sagte: „Er zog umher, tat Gutes und heilte alle.“¹ Jesus nutzte die Gelegenheiten, um Gutes zu tun, wann immer sie sich Ihm boten.

Da gibt es die berühmte Stelle im Paulusbrief an die Römer, in der er schreibt, „dass für die, die Gott lieben und nach seinem Willen zu ihm gehören, alles zum *Guten* führt.“² Ich habe oft Trost aus diesem Vers geschöpft, wenn sich die Dinge überhaupt nicht gut entwickelten. Vor kurzem habe ich tiefer über diese Schriftstelle nachgedacht und darüber, wie alle Dinge zum *Guten* zusammenwirken, nicht notwendigerweise zum Besten. Ich bin mir nicht sicher, ob ich mich gerade jetzt in der besten Situation

befinde, aber ich weiß, dass sie gut ist. Und anstatt mir darüber Sorgen zu machen, was ich nicht habe, kann ich den gegenwärtigen Umständen dennoch positive Seiten abgewinnen und sie genießen.

Salomo kam offensichtlich zu einem ähnlichen Schluss, denn er schrieb: „Ich habe aber auch etwas Schönes und Gutes entdeckt: dass jemand isst, trinkt und Freude an seiner Arbeit hat, ... denn das ist seine.“³ Wenn das so ist, dann kann die permanente Suche nach etwas Besserem dazu führen, dass wir das Gute, das wir bereits besitzen, nicht zu schätzen wissen.

Sollten wir also zufrieden sein, uns mit dem *Guten* abzufinden? Vielleicht nicht immer, aber ich denke, wir wären insgesamt glücklicher, wenn wir es öfter täten. Letzten Endes ist *gut* ja gar keine schlechte Sache!

PHILLIP LYNCH IST SCHRIFTSTELLER UND KOMMENTATOR FÜR SPIRITUELLE UND ESCHATOLOGISCHE THEMEN IN ATLANTIC, KANADA. ■

1. Apostelgeschichte 10:38

2. Römer 8:28, Hervorhebung hinzugefügt

3. Belohnung



Dankbar sein mit allen 5 Sinnen

—Eine geistige Übung

VON ABI MAY

JEDER TAG IST ERFÜLLT MIT GLÜCKLICHEN MOMENTEN, für die wir Gott danken könnten, wenn wir uns die Zeit nehmen würden, um sie zu würdigen. Diese Übung der Dankbarkeit nimmt unsere fünf Sinne zu Hilfe.

TASTEN

Wir sehen nur mit unseren Augen, riechen nur mit unserer Nase, schmecken nur mit unserem Mund und hören nur mit unseren Ohren, aber der Tastsinn wird durch winzige Nervenenden übertragen, die uns von Kopf bis Fuß bedecken. Jede einzelne Fingerspitze hat über 2.500 Rezeptoren.

Unsere Tage sind erfüllt mit Berührungen. Wir kämten das Haar unserer Kinder und spüren, wie weich es ist. Wir halten einen warmen Becher Tee oder Kaffee. An einem warmen Tag benetzen wir unser Gesicht mit kühlem Wasser. Welche besonderen Erfahrungen hast du heute dank deines „Tastsinns“ gemacht? Sei Gott dankbar für all diese Berührungen.



Um diese Übung noch auszubauen, kannst du dir ein Dankes-Notizbuch anlegen. Notiere abends deine täglichen Erfahrungen mit jedem deiner Sinnesorgane. Ein Wort oder zwei reichen dafür aus. Es sind diese Momente dankbarer Rückschau, die dieser Übung ihren Wert verleihen.

ABI F. MAY IST ERZIEHERIN UND AUTORIN IN GROSSBRITANNIEN UND SCHREIBT ARTIKEL FÜR *ACTIVATED*. ■

SEHEN

Vieles ist wunderschön anzusehen, wie zum Beispiel die Natur mit ihren Bäumen und Blumen, die bildende Kunst wie Malerei und Architektur, das Wiedersehen mit einem Freund oder das Erblicken des eigenen Zuhauses nach längerer Abwesenheit. Welche schönen Anblicke sind dir heute schon begegnet? Danke Gott dafür.



HÖREN

Der Gesang von Vögeln, der Klang von Musik oder die Stimme eines lieben Freundes am Telefon können dich zum Lächeln bringen. Welche Klänge haben dir heute Freude bereitet? Bedanke dich bei Gott.

SCHMECKEN

Als Gott die Israeliten auf ihrer 40-jährigen Reise durch die Wüste mit Nahrung versorgte, schien Er nicht nur um die Nährwerte bemüht gewesen zu sein, sondern auch um den Geschmack. König David nannte das Manna, das geheimnisvolle Essen, das jeden Morgen auf dem Boden lag, die „Speise der Engel.“¹ In einem anderen Abschnitt steht: „Das Manna schmeckte wie Ölkuchen.“²

Denke an das, was du heute gegessen und getrunken hast. Welche Aromen und welche Beschaffenheit hatten das Essen und die Getränke, die du heute genossen hast? Lobe Gott auch dafür.



RIECHEN

Der Geruchssinn kann Erinnerungen wachrufen. Frisch gemähtes Grass erinnert uns an den Sommer; ein bestimmtes Parfüm oder Rasierwasser mag uns an einen unserer Lieben oder einen Freund erinnern; der Geruch einer bestimmten Speise kann Orte und Erlebnisse aus der Vergangenheit zurückbringen.

Welche guten Gerüche sind dir heute begegnet? Welche angenehmen Gedanken haben sie in dir ausgelöst? Preise Gott dafür.



1. Psalm 78:25
2. 4. Mose 11:8



MIT LIEBE VON JESUS

Balance

Die Fähigkeit dem Leben die schönen Seiten abzugewinnen, ist ein Geschenk. Es intensiviert deine glücklichen Stunden und macht die schwierigen erträglicher. Es ist das Tor zu einer größeren Freude, die eines der Schätze ist, die du in mir gefunden hast. Liebe, Glaube, Frieden, Freude – dies alles und noch viel mehr sind meine Gaben, die dazu dienen, dich zu stärken und zu inspirieren.

Ich möchte, dass du teilhast an meiner vollkommenen Freude.¹ Aber du musst etwas tun, bevor das geschehen kann. Du musst akzeptieren, wer du bist und was du bist. Und du musst daran glauben, dass du so, wie du bist, zu einem wundervollen Zweck erschaffen wurdest. Und dass du mit einer Reihe von einzigartigen Geschenken, Talenten und Eigenschaften ausgestattet wurdest, die dir helfen werden, in der Welt die besondere Rolle zu finden und auszufüllen, die genau auf deine Person zugeschnitten ist.

Ich gebe dir das Geschenk der Freude, um dein Leid zu lindern.² Ich schenke dir Glück, um deine Tränen zu trocknen.³ Ich schenke dir Liebe, um die Furcht zu vertreiben.⁴ Die Zukunft erscheint heller in dem Moment, in dem du dich daran erinnerst, dass meine Liebe und Fürsorge konstant bleiben und dass ich aus jeder Situation, die dich herunterzuziehen droht, etwas Positives machen kann.⁵

1. Johannes 15:11

2. Jesaja 61:3

3. Psalm 30:6

4. 1. Johannes 4:18

5. Römer 8:28; 37–39