

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

ACTIVATED

MORAST UND PALÄSTE

Das ungleiche Paar

Der Balanceakt des Lebens

Im Takt bleiben

In 12 Schritten zum Erfolg

Eine Investition, die sich
bezahlt macht





EDITORIAL BEFREUNDET MIT GOTT

Die meisten Eltern würden, meiner Meinung nach, dem Gedanken zustimmen, dass die größten Hoffnungen und Wünsche, die wir für unsere Kinder hegen, ihre Gesundheit und ihr Glück betreffen. Neulich fragte ich mich, ob es noch etwas Detaillierteres gäbe, um das ich Gott im Interesse meiner Tochter

Audrey bitten könnte, und ich erwog, auch für ihren Erfolg in der Zukunft zu beten.

Es schien eine gutes Gebet zu sein, wenn man es so definiert: Erfüllt zu sein, seinen Platz in der Welt zu finden und darin aufzublühen. Aber mit dieser eher materialistischen Bedeutung dieses Gebets für Erfolg fühlte ich mich nicht ganz wohl. Wie man sieht, kann man Erfolg nicht daran messen, wie viel Geld und Dinge wir besitzen oder wie viele Leute wir kennen. Diese Art von Erfolg ist für gewöhnlich flüchtig und ohne Garantie fürs Glück.

Nehmen wir zum Beispiel Mutter Teresa (1910-1997). Jahrzehnte lang war sie unter den Ärmsten der Armen in Kalkutta in Indien tätig. Sie lebte in Armut und stand oft ungeheuren Widerständen und Schwierigkeiten gegenüber. Aber meiner Meinung nach – und ohne Zweifel auch Gottes – hatte sie ganz bestimmt darin Erfolg, ihr Leben gänzlich Jesus und anderen zu widmen und ihre persönliche Bestimmung zu finden.

Das soll aber nicht heißen, Erfolg und Glück könnten nur in völliger Hingabe und Selbstverleugnung gefunden werden, wie sie Mutter Teresa demonstrierte, sondern es illustriert, wie Erfolg und Glück uns auf vielerlei Art finden können.

Vor ein paar Tagen stieß ich auf folgendes Zitat des schottischen Evangelisten und Schriftstellers Oswald Chambers (1874-1917), „Gottes Berufung bedeutet für dich, Sein treuer Freund zu sein und Seine Ziele für dein Leben zu erreichen.“ Wenn man in seinem Lebens Gottes Ziele erreicht – was auch immer das im einzelnen Fall sein mag – ist man erfolgreich, und jemand, der im Einklang mit Gott lebt, wird höchst wahrscheinlich auch ein glücklicher Mensch sein.

Kurz gesagt, das ist die Art von Erfolg, den ich mir für Audrey wünsche – und nebenbei bemerkt auch für mich selbst.

Samuel Keating
Chefredakteur

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	Samuel Keating
DESIGN	Gentian Suçi
DEUTSCH	Stefan Fischer
	Johannes Klee & Team

© 2014 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-161-X



DER BALANCEAKT DES LEBENS

VON DINA ELLENS

„MEIN GESCHÄFT LÄUFT GUT“, sagte neulich ein Bekannter zu mir, „aber ich habe mehr mit Allergien zu kämpfen als je zuvor. Es scheint, als ob es schlimmer wird, wenn ich gestresst bin. Ich frage mich, ob da ein Zusammenhang besteht.“

Mit dem Thema „gestresst sein“ können wir uns alle identifizieren. Doch Jesus sagt uns: „Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen.“¹

Das Wort „Joch“ in diesem Vers hat für die meisten von uns Stadtbewohnern keine große Bedeutung. Aber hier in Asien sieht man oft noch Männer und Frauen schwere Lasten zum Markt tragen. Sie schaffen das, indem sie einen Holzrahmen über ihre Schul-

tern legen, an dessen beiden Enden Körbe hängen. Das Geheimnis liegt im Beibehalten der perfekten Balance. Sie haben einen rhythmischen Gang entwickelt, damit die Körbe weder auf der einen, noch auf der anderen Seite zu sehr ausschlagen.

Auch wenn Jesus über die Kürze Seiner Zeit auf Erden wusste, verfiel Er dennoch nicht in Hektik, um so viel wie möglich in einen Arbeitstag zu packen. Stattdessen schaffte Er es, Seine Lasten zu tragen, indem Er die Balance bewahrte: Er ruhte, wenn Er müde war,² und ermutigte Seine Jünger, es ebenso zu tun.³ Er nahm sich auch Zeit, sich zurückzuziehen, um zu beten und von Seinem Vater zu hören.⁴

Genauso können wir große Lasten tragen, wenn wir den richtigen Rhythmus finden und die Balance halten zwischen der Erfüllung unserer Verpflichtungen und dem Pausenmachen und Erholen.

DINA ELLENS LEBT IN WEST JAVA, INDONESIA, WO SIE AKTIV EHRENAMTLICH ENGAGIERT IST. ■

Überlasst all eure Sorgen Gott, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft.

– 1. Petrus 5:7

Eine Zeit für alles: Eine Zeit zum Entspannen und eine Zeit, um geschäftig zu sein, eine Zeit zum Scherzen und eine Zeit zum Arbeiten, eine Zeit zum Empfangen und eine Zeit zum Geben, eine Zeit zum Beginnen und eine Zeit zum Vollenden.

– Jonathan Lockwood Huie (geb. 1944)

Nicht die Last lässt dich zusammenbrechen, sondern die Art und Weise, wie du sie trägst. – Robert Whitfield

Nicht die Genialen vollbrachten die Hauptarbeit auf Erden. Sie wurde von gewöhnlichen Menschen erledigt, die ein ausgewogenes Leben führten und gelernt hatten, auf außergewöhnliche Art und Weise zu arbeiten.

– Gordon Hinckley (1910-2008)

Glück ist nicht eine Frage der Intensität, sondern eine von Ausgeglichenheit, Ordnung, Rhythmus und Harmonie.

– Thomas Merton (1915 - 1968)

1. Matthäus 11: 28-29

2. Siehe Markus 8:24.

3. Siehe Markus 6:31.

4. Siehe Markus 1:35.

IN 12 SCHRITTEN

STEHT EIN PROJEKT ODER EINE GRÖßERE HERAUSFORDERUNG VOR DER TÜR? Auch wenn du wahrscheinlich ungefähr weißt, was dein Ziel ist, brauchst du eine Strategie, einen Plan mit definitiven Schritten, um das Ziel zu erreichen.

Planung ist eine Investition, die sich lohnt. Clever und gut zu planen, braucht Zeit, kostet Kraft, erfordert Geduld und verlangt fundierte Recherchen und gute Ratschläge. – Und für diejenigen unter uns, die eine geistige Dimension mit einbeziehen wollen, kostet es Zeit fürs Gebet. Aber ein wohldurchdachter Plan wird sich um ein Vielfaches bezahlt machen.

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Strategie zu entwickeln. Hier sind einige Prinzipien, die sich bewährt haben.

1 DEFINIERE DEINE LANGFRISTIGEN ZIELE.

Was möchtest du genau erreichen? Verdeutliche dir jedes einzelne Ziel in konkreten, knappen Begriffen. Die größte Chance auf Erfolg besteht darin, deinen Fokus auf ein paar we-

nige Hauptziele zu konzentrieren. Je nachdem, wie es dir die zur Verfügung stehenden Mittel gestatten, kannst du später weitere und breit gefächerte Ziele hinzufügen.

2 SETZ DIR KURZFRISTIGE ZIELE, UM DEINE LANGFRISTIGEN ZIELE ZU ERREICHEN.

Um deine langfristigen Ziele zu erreichen, brauchst du auf deinem Weg dorthin Trittsteine. Diese sollten aus kleineren Zielen bestehen, über die du dich deinem Endziel näherst. Sie sollten so detailliert, spezifisch, konkret und messbar wie möglich sein.

Große Ziele zu erreichen, braucht seine Zeit. Eine Reihe kleinerer Ziele zu setzen, hilft dir, deine Motivation aufrechtzuhalten, weil du mehr messbare Fortschritte machst. Jedes Mal, wenn du eines deiner kleineren Ziele abhakst, bist du deinem langfristigen Ziel einen Schritt nähergekommen.

3 IDENTIFIZIERE MÖGLICHE HINDERNISSE.

Wenn du deine lang- und kurzfristigen Ziele definiert hast, untersuche mögliche Hindernisse, die den

gewünschten Resultaten im Wege stehen könnten. Bist du über potenzielle Probleme vorgewarnt, kannst du diese verhindern, indem du bereits im Voraus nach potenziellen Lösungen suchst.

4 FORMULIERE EINE STRATEGIE.

Nach der Festlegung deiner lang- und kurzfristigen Ziele hilft dir ein Plan mit spezifischen Aktionen und Aufgaben bei der Verwirklichung deiner kurzfristigen Ziele. Er sollte realistisch sein. Ein ambitionierter Plan mag zwar beeindruckend, wenn er aber zu schwierig oder kompliziert ist, um durchgeführt zu werden, wird er nie aus den Startlöchern kommen.

Erfordert dein Projekt Zusammenarbeit mit anderen, lege die individuellen Aufgaben für jeden genau fest, der daran mitwirkt. Bestimme, wer für jeden Schritt verantwortlich sein wird und bis wann er erledigt werden soll. Verantwortlichkeit der Mitwirkenden ist für den Erfolg des Projektes äußerst wichtig.

5 BITTE GOTT UM FÜHRUNG.

Wenn du den vorangegangenen Schritten gefolgt bist, bitte Gott im

1. Sprüche 3:5-6. Siehe auch Sprüche 16:9.
2. Matthäus 7:7. Siehe auch 1. Johannes 5:14-15.



ZUM ERFOLG

Gebet um Bestätigung, ob du in die richtige Richtung gehst, dich für die richtigen Prioritäten entschieden, nichts Wesentliches übersehen und du realistische lang- und kurzfristige Ziele gesetzt hast. „Vertraue von ganzem Herzen auf den Herrn und verlass dich nicht auf deinen Verstand. Denke an ihn, was immer du tust, dann wird er dir den richtigen Weg zeigen.“¹

6 DOKUMENTIERE DEN PLAN

Ein schriftlicher Plan hilft dabei, nichts zu vergessen oder Aufgaben unerledigt zu lassen. Eine gute Dokumentation ist unerlässlich für die Durchführung, Verantwortlichkeit und den sicht- und messbaren Fortschritt des Projekts. Viele Menschen finden es hilfreich, ein Projekt-Protokoll zu führen.

7 AUSFÜHREN!

Die größte Falle beim Planen ist, den Plan nicht umzusetzen. Viel Zeit wird in das Entwerfen von großen Plänen gesteckt, und es bestehen die allerbesten Vorsätze, sie durchzuführen. Aber dann passiert irgendetwas in der Hektik und die Pläne bleiben auf der Strecke liegen.

8 BETE FÜRS GELINGEN.

Bitte Gott um Seine Hilfe, den Plan zur Verwirklichung zu bringen. „Bittet, und ihr werdet erhalten.“²

9 BEOBACHTE DEINEN FORTSCHRITT.

Kreiere ein System, mit dem du in regelmäßigen Abständen deinen Fortschritt im Auge behältst. Vergewissere dich, ob die Aufgaben zur festgesetzten Zeit erledigt und die kurzfristigen Ziele erreicht werden können. Wenn du nicht regelmäßig innehältst, um auf deiner „Landkarte“ nachzusehen, wo du dich befindest, wird es dir schwerfallen, auf der Straße zum Erfolg zu bleiben.

10 RECHNE MIT UNVORHERSEHBAREM.

Sei flexibel. Selten geschieht etwas so, wie wir es uns vorgestellt haben. Wenn du deinen Fortschritt im Auge behältst, dann mach dich auf neue Faktoren gefasst und plane sie mit ein. Sieh dich nach Alternativen um, wenn eine Aufgabe nicht nach Plan durchgeführt werden kann. Wenn etwas nicht funktioniert, ändere es. Folge soweit wie möglich deinem Plan, aber meißele ihn nicht in Stein.

11 BESSER EINFACH ALS ZU KOMPLEX.

Anfangs sieht ein Plan oft recht einfach aus. Aber mit der Ausführung wächst das Projekt, entweder, weil neue Ideen hinzukommen, oder sich das Ganze als komplizierter entpuppt als angenommen, – und meistens trifft etwas von beidem zu. Erkenne den Moment, wenn der Plan anfängt, aus dem Ruder zu laufen. Entscheide dann, was notwendig ist und was nicht. Sei bereit, alles Überflüssige wegzulassen und dich auf das Wesentliche zu beschränken, vor allem, wenn die Extras sich als zu kostenintensiv oder zu aufwändig in Bezug auf die Ressourcen herausstellen.

12 FEIERE DEINE ERFOLGE

Warte nicht mit dem Feiern, bis du deine langfristigen Ziele erreicht hast. Das Erreichen kurzfristiger Ziele hervorzuheben, schafft Zufriedenheit und Enthusiasmus.

PETER AMSTERDAM UND SEINE FRAU MARIA FONTAINE, SIND DIE LEITER VON THE FAMILY INTERNATIONAL, EINER CHRISTLICHEN GEMEINSCHAFT DES GLAUBENS. ■



DER ROTE NIL

VON ELSA SICHROVSKY

AN MEINEM NEUNTEN GEBURTSTAG bekam ich ein Buch über Malen mit Wasserfarben geschenkt. Ich war begeistert und blätterte eifrig die Seiten durch. Leider machte sich ziemlich schnell Enttäuschung breit – das ganze erste Viertel des Buches beschäftigte sich mit Farbübungen, der Beschreibung von Pinselstrichen und Farbmischungen. Wie langweilig! Seufzend blätterte ich durch das nächste Kapitel: Informationen über die verschiedenen Farbpinsel und Papierstärken. *Das brauche ich doch alles gar nicht. Wann kommt endlich der spannende und schöne Teil?*

Ich blätterte weiter zur Mitte des Buches, wo ein Stilleben mit Erdbeeren meine Aufmerksamkeit erregte. Das vollendete Bild sah vielversprechend aus, und die detaillierten Anweisungen mit den abgedruckten Fotos schienen leicht zu befolgen zu sein. Jetzt ging es endlich los! Ich tunkte meinen Pinsel ins Wasser und begann.

Der Grundfarbton zitronengelb für die Lichtreflexe auf meinen Erdbeeren war kein Problem. Aber als ich versuchte, die orangene Farbe für die

Mitteltöne aufzutragen, stellte sich meine Mischung als viel zu wässrig heraus und enthielt viel zu wenig Farbe. Zuvor hatte ich noch nie Farben gemischt und keine Ahnung davon, wie man es richtig macht.

Das dünne und qualitativ minderwertige Papier nahm die tiefen Rottöne für die dunklen Farbakzente nicht auf und löste sich in durchweichte Fetzen auf, die von den wässrigen Farbtönen durchtränkt waren. Ich hatte dem Papier nicht genügend Zeit zum Trocknen gelassen. Meine schönen Farben erinnerten mich an den von einer Plage getroffenen Nil!

In einem verzweifelten Unterfangen, meine Bemühungen zu retten, versuchte ich, die grünen Kappen der Erdbeeren zu malen. Doch durch meinen viel zu großen Farbpinsel verlief die grüne Farbe mit der roten und formte auf dem Papier einen grotesken bräunlichen Teich. Als ich es endlich geschafft hatte, das durchweichte Chaos zu beseitigen, war ich fest entschlossen, nie wieder einen Farbpinsel in die Hand zu nehmen.

Am nächsten Morgen sah die Welt jedoch schon wieder anders aus, und meine Niedergeschlagenheit vom

Vortag war einem neuen Entschluss gewichen: Einen Teil meines kostbaren Taschengelds wollte ich für ordentliches Material ausgeben und mir Zeit nehmen, das Buch richtig zu studieren und zu üben. Zum guten Schluss hatte ich dann das Vergnügen, Landschaften und Stilleben malen zu können – ja, sogar die Erdbeeren – und ich erkannte, dass das „langweilige Zeug“ die Grundlage für meinen späteren Erfolg war.

Oft ertappe ich mich dabei, meine Ziele schnell und einfach erreichen zu wollen. Dabei werde ich dann schnell frustriert und verliere den Mut, wenn es zu Hindernissen, Rückschlägen und Schwierigkeiten kommt. Eine Wunderpille für den Erfolg habe ich noch nicht gefunden, aber der „Rote Nil“ erinnert mich immer wieder daran, mich ins Zeug zu legen und die mühsamen, unerfreulichen und harten Perioden durchzustehen. Dies ist der einzige Weg, um erfolgreich Erdbeeren auf eine Leinwand zu bannen.

ELSA SICHROVSKY BESUCHT DAS GYMNASIUM. SIE UND IHRE FAMILIE SIND IN TAIWAN MISSIONARISCH ENGAGIERT. ■

1. Siehe 2. Mose 7:14-25.

SCHRITT FÜR SCHRITT

ZUM NACHDENKEN

Der Herr freut sich an einem aufrichtigen Menschen und führt ihn sicher.
– *Psalm 37:23*

Glaube ist der erste Schritt auf einer Treppe, deren Ende du nicht sehen kannst.
– *Martin Luther King, Jr. (1929-1968)*

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.
– *Laotse (ca. 604-531 v. Chr.)*

Fürchte dich nicht davor, einen großen Schritt zu machen, wenn dieser angebracht ist. Einen Abgrund kannst du nicht in zwei kleinen Sprüngen überqueren.
– *David Lloyd George (1863-1945)*

Der erste Schritt in Richtung Erfolg ist gemeistert, wenn du dich weigerst, ein Gefangener des Milieus zu sein, indem du dich zunächst befunden hast.
– *Mark Caine*

Konzentrierte, harte Arbeit ist der wahre Schlüssel zum Erfolg. Halte deine Augen fest auf das Ziel gerichtet und mache einfach nur den nächsten Schritt, um es zu erreichen.
– *John Carmack (geb. 1970)*

Sieger schaffen es, von der Leinwand ihres Lebens zurückzutreten, wie ein Künstler, der dadurch eine neue Perspektive gewinnt. Sie machen aus ihrem Leben ein Kunstwerk, ein persönliches Meisterwerk.

– *Denis Waitley (geb. 1933)*

Schau niemals mit deinen Augen nach unten, um den Boden zu prüfen, bevor du den nächsten Schritt gehst. Nur wer seine Augen auf den fernen Horizont gerichtet hält, wird die richtige Straße finden.

– *Dag Hammarskjöld (1905-1961)*

Unsere Ziele können wir nur mittels eines Plans erreichen, an den wir leidenschaftlich glauben und den wir energisch in die Tat umsetzen. Es gibt keinen anderen Weg zum Erfolg.

– *Pablo Picasso (1881-1973)*

Die meisten Menschen erreichen ihren größten Erfolg mit nur einem Schritt über ihren größten Fehlschlag hinaus.

– *Napoleon Hill (1883-1970)*

Der Vision müssen Taten folgen. Es reicht nicht, die Stufen der Treppe hinaufzstarren; wir müssen die Treppe hinaufsteigen.

– *Vance Havner (1901-1986)*

Das Leben ist eine Reihe von Stufen. Wir erledigen etwas nach und nach. Hin und wieder gibt es eine große Stufe, doch die meiste Zeit über machen wir kleine, anscheinend unbedeutende Schritte auf der Treppe des Lebens.

– *Ralph Ransom (1874-1908)*

Der erste Schritt, ein Ziel zu erreichen, ist deine Entscheidung, nicht dort stehen zu bleiben, wo du gerade bist.

– *Chauncey Depew (1834-1928)*

Mögest du genügend Zufriedenheit haben, damit du liebevoll bleibst,
Genügend Schwierigkeiten, damit du stark bleibst,
Ausreichend Leid, damit du menschlich bleibst,
Genug Hoffnung, damit du zufrieden bleibst,
Genügend Niederlagen, damit du demütig bleibst,
Ausreichend Erfolg, damit du eifrig bleibst,

Genügend Freunde, die dir Trost spenden,
Genug Reichtum, um deine Bedürfnisse zu decken,
Ausreichend Begeisterung, um nach vorn zu schauen,

Genug Glauben, um Depressionen fernzuhalten,
Und mögest du genügend Entschlossenheit besitzen, um jeden Tag besser und schöner zu gestalten als den gestrigen.

– *Verfasser unbekannt* ■

MORAST UND PALÄSTE



VON MARIA FONTAINE, [ÜBERARBEITETE VERSION]

SO SEHR WIR ES UNS AUCH WÜNSCHEN, das Leben ist nicht immer so herrlich, wie wir es gerne hätten, und gelegentlich müssen wir Schwierigkeiten trotzen, die sehr schwer zu ertragen sind. Manchmal, wenn unsere Geduld und unser Glaube geprüft werden, wenn alle unsere Versuche, das Richtige zu tun, von Problemen überschattet sind, dann scheint es unmöglich zu sein, all dem etwas Positives abzugewinnen.

Unter diesen Umständen kann es uns leicht so vorkommen, als würden wir nur noch durch Morast waten. Doch wir können Mut und Motivation aus der Tatsache schöpfen, nicht allein

zu sein. Gottes Kraft und Liebe müssen sich sowohl in schlechten als auch in guten Tagen erweisen. Sie müssen auch im Morast funktionieren, nicht nur wenn wir in Palästen weilen.

Denk an den Apostel Paulus. Ein Mensch, den viele Christen als ein Beispiel unerschütterlichen Glaubens trotz ständiger Verfolgung und Schwierigkeiten betrachten. Auch wenn er gewöhnlich angesichts seiner Probleme positiv blieb, so erlebte er dennoch einen nicht geringen Anteil von „morastigen“ Zeiten.

Unmittelbar nach seiner Begegnung mit Jesus und seiner nachfolgenden Bekehrung in Damaskus stürzte sich Paulus in das Leben eines Jüngers. Er gab sich der Sache völlig hin und setzte alles ein, nur um festzustellen, dass sein Gesinnungswandel seine vorherigen jüdischen Kollegen derart aufbrachte, dass sie sogar Mörder anheuerteten, um ihn zu töten, bevor er die Stadt verlassen konnte. Genauso wenig vertrauten ihm seine neuen Geschwister in Christus, da seine vorherige Verfolgung der Chris-

ten in vielen von ihnen Zweifel über die Ernsthaftigkeit seiner Bekehrung aufkommen ließen.

Als er allein und verlassen per Schiff in seine Heimatstadt Tarsus geschickt wurde,¹ muss es für Paulus sehr schwer gewesen sein, sich nicht als Versager vorzukommen. Doch er gab nicht auf, und nach einiger Zeit schickte Gott Barnabas mit der Vision, das Evangelium in Kleinasien zu verbreiten und es schließlich im ganzen Römischen Reich zu verkünden.²

Es ist richtig, viele große Gläubige erlebten Momente, in denen sie Höhenflüge hatten, wie zum Beispiel Josef unter Pharaon oder Elia, als er Feuer vom Himmel rief, oder Daniel in der Löwengrube. Doch die meiste Zeit über befanden sie sich mit allen anderen tief unten im Morast, denn dort konnte ihr Glaube deutlich zum Ausdruck kommen und gestärkt werden.

Josef war einen Moment lang auf dem Gipfel der Welt.³ Im nächsten Moment wurde er als Sklave in ein fremdes Land verkauft.⁴ Danach ar-

1. Siehe Apostelgeschichte 9:22-31.
2. Siehe Apostelgeschichte 11:25-26; 13:1-3.
3. Siehe 1. Mose 37:9-11.
4. Siehe 1. Mose 37:28.
5. Siehe 1. Mose 39.
6. Siehe 1. Mose 40-41.
7. Siehe 2. Mose 2:10-15.
8. Siehe 2. Mose 4:1-14.
9. Matthäus 8:20
10. Psalm 139:7-12



beitete er sich seinen Weg nach oben, bis er schließlich Verwalter über die Besitztümer einer der wichtigsten Persönlichkeiten Ägyptens wurde, doch abermals war sein Erfolg nur von kurzer Dauer. Er wurde das Opfer der rachsüchtigen Gattin dieses Mannes. Sie ließ ihn ins Gefängnis werfen, weil er zu seinen Prinzipien und Überzeugungen stand.⁵

Er muss sich zwar wie ein Totalversager vorgekommen sein, dennoch nutzte er das Bisschen, was er besaß, um weiterzumachen. Er deutete sogar die Träume einiger anderer vom Glück verlassenen Menschen im „Morast“ des Gefängnisses. Dies geschah zwei Jahre, bevor er freigelassen und in die Stellung katapultiert wurde, die Gott für ihn als Stellvertreter des Pharaos bereitet hatte.⁶

Dann gibt es da noch Mose. Gott ließ es geschehen, dass Mose am Hofe des Pharaos aufwuchs. Doch jung, kräftig und voller Selbstvertrauen war er noch nicht bereit, zum Werkzeug zu werden, das Gott benutzen wollte, um Sein Volk zu befreien.⁷ Gott

musste ihn in den Sumpf von Midian stecken. Er musste 40 Jahre lang als Verbannter in der Wüste aushalten, bis er so weit war, Gottes Plan wirklich erfüllen zu können.⁸

Und wie steht es mit Jesus? Er verbrachte ganz gewiss Zeiten im „Morast“! Er selbst sagte, „Füchse haben ihren Bau, und Vögel haben ihre Nester, aber der Menschensohn hat keinen Ort, wo er sich hinlegen kann.“⁹

Wenn du dir jemals so vorkamst, als wäre alles in deinem Leben derart schief gelaufen, dass selbst Gott dich nicht mehr retten kann, dann denk einfach an das, was König David sagte. Er hatte Schreckliches verbrochen. Dennoch wusste er, niemals würde ihn die göttliche Liebe verlassen, ganz egal, was auch passiert.

„Wohin sollte ich fliehen vor deinem Geist, und wo könnte ich deiner Gegenwart entinnen? Flöge ich hinauf in den Himmel, so bist du da; stiege ich hinab ins Totenreich, so bist du auch da. Nähme ich die Flügel der Morgenröte oder wohnte am äußersten Meer, würde deine Hand mich

auch dort führen und dein starker Arm mich halten. Bäte ich die Finsternis, mich zu verbergen, und das Licht um mich her, Nacht zu werden – könnte ich mich dennoch nicht vor dir verstecken; denn die Nacht leuchtet so hell wie der Tag und die Finsternis wie das Licht.“¹⁰

Jesus wirkt im Leben eines jeden von uns auf ganz individuelle Weise. Keine zwei Menschen und deren Leben gleichen sich völlig. Gottes Beispiele derer, die Er groß nennt, hatten eins gemeinsam: Sie waren entschlossen, treu und voller Glauben in den Zeiten zu bleiben, in denen sie Gottes Plan nicht sehen konnten. Was immer die Gegenwart und die Zukunft für dich bereithält, denk daran, Er versprach, immer an deiner Seite zu sein, ob du gerade in Palästen weilst oder mitten im Morast feststeckst.

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



DER PFAD DER AUSDAUER

Alle Werke menschlicher Kunst, die wir mit Lob und Staunen betrachten, sind Belege für die unwiderstehliche Kraft der Ausdauer: Durch sie wurde ein Steinbruch zur Pyramide und entfernte Länder wurden durch Kanäle verbunden. Wenn jemand die Wirkung eines einzigen Schwungs mit der Spitzhacke oder eines Spatenstichs mit dem Gesamtentwurf oder Endergebnis vergleicht, würde er vom Gefühl ihrer Unverhältnismäßigkeit überwältigt sein, und doch, wenn diese winzigen Handlungen unaufhörlich weitergeführt werden, überwinden sie mit der Zeit die allergrößten Schwierigkeiten. Berge werden dem Erdboden gleich gemacht und Ozeane Grenzen gesetzt, durch die schwächliche Kraft von Menschen. – *Samuel Johnson (1709 – 1784)*

Wünschst du dir Erfolg im Leben, dann mache Beharrlichkeit zu deinem Busenfreund, Erfahrung zu deinem weisen Berater, Vorsicht zu deinem älteren Bruder und Hoffnung zu deinem beschützenden Geist. – *Joseph Addison (1672–1719)*

Auch wenn der heutige Tag noch nicht erfüllen mag
All deine Hoffnungen, hab dennoch Geduld;
Denn vielleicht sieht die Sonne von morgen,
Dass deine glücklicheren Tage begonnen haben.
– *Verfasser unbekannt*

Gott lehrt dich, anhand Seines großen Bilderbuchs der Natur zu warten, deine Saat auszusäen und auf das langsame Reifen der Ernte unter dem geduldigen Himmel zu harren. Er gibt dir nicht etwas augenblicklich Perfektes, voll Ausgereiftes. Er sät die Samen für etwas, das nach und nach wächst, reift und Frucht trägt. Er schenkt zunächst Knospen, dann voll entfaltete Blüten, und danach vollkommene Frucht.
– *Hugh Macmillan (ca. 1850, bearbeitet)*

Denkt an die Bauern, die im Herbst und im Frühling eifrig nach Regen Ausschau halten. Geduldig warten sie auf die Ernte, dass sie heranreift. – *Jakobus 5:7*

Herr, wenn du uns rufst, für dich zu leben und zu wirken,
dann gib uns bitte Weisheit, daran zu denken,
dass nicht der Anfang ausschlaggebend ist,
sondern die Aufgabe getreulich durchzuführen,
ist worauf dein Auge sorgsam achtet,
bis sie von uns gewissenhaft beendet wurde,
durch Jesus Christus, unsern Herrn,
der Sein Leben für uns gegeben hat,
um dein Werk zu vollenden.
– *Sir Francis Drake (ca. 1540-1596) ■*



DAS SAUBERE SCHNABELTIER

VON CHALSEY DOOLEY

AN MANCHEN TAGEN SCHEINT ALLES WIE IM MÄRCHEN ZUZUGEHEN, alles läuft prima, ich probiere Neues aus, ich habe etwas vorzuweisen für die vielen Stunden, die ich mit meinen Aufgaben verbracht habe. Es kann aber auch anders laufen: Der Tag geht zur Neige, und mir macht es Mühe zu sehen, ob ich wirklich etwas erreicht habe. Sicher, die Kinder bekamen zu essen und sind angezogen. Sie machten ihre Hausaufgaben und spielten im Park. Aber ich habe immer noch das Gefühl, mehr erreichen zu können. Ich möchte Verschiedenes von meiner langfristigen To-do-Liste streichen und sagen können, sprunghafte Fortschritte gemacht zu haben. Stattdessen fühle ich mich in vielen Bereichen meines Lebens hinter bereits Erreichtem zurückgefallen zu sein.

Vor ein paar Monaten versuchte ich, am Ende eines bestimmten Tages meine Niedergeschlagenheit abzuschütteln, die mir meine viele Arbeit bereitete. Die Probleme türmten sich schneller auf, als sie mein Arbeitstempo bewältigen konn-

te. Dann ich ging ins Badezimmer und sah Patrick (zwei Jahre alt) am gefüllten Waschbecken stehen. Er hatte seinem weichen, flauschigen Plüsch-Schnabeltier ein anständiges Bad verpasst und es nun vollkommen mit Backpulver bestreut, das ich zum Säubern des Waschbeckens verwende.

Eigentlich brauchte ich nicht noch mehr Unordnung zum Aufräumen, aber es sah irgendwie niedlich aus. Also kicherte ich in mich hinein und dachte: *Auch wenn es so aussieht, als hätte ich heute keine Zeit mehr, irgendetwas von den anderen Dingen zu erledigen, so ist zumindest das Schnabeltier sauber!*

Später, als ich nach den Kindern schaute, die glücklich und zufrieden im Bett lagen und auf ihre Gute-Nacht-Geschichte warteten, entschied ich mich, meine Kriterien für „das erfolgreiche Erledigen von Aufgaben“ und die Definitivon eines „guten Tages“ zu ändern.

Nun habe ich eine neue Liste und kann sehen, wie viel ich abhaken kann. ✓Habe ich heute meine Kinder zum Lächeln gebracht?

✓War ich geduldig, wenn etwas nicht glatt lief?

✓Hab ich jedem meiner Söhne gezeigt, wie sehr ich ihn ganz persönlich liebe?

✓War ich in der Lage, zu helfen, zuzuhören und Mut zu machen, auch wenn das bedeutete, „nichts erledigt zu bekommen“?

✓Habe ich heute für jemanden gebetet?

✓Konnte ich lachen und mich entschließen, etwas locker wegzustecken, auch wenn ich das Gefühl hatte, den Verstand zu verlieren?

Morgen ist ein neuer Tag. Vielleicht schaffe ich meine ganze Aufgabenliste. Schuften. Atmen. Lächeln. Schuften. Atmen. Lächeln. Wir werden es schaffen. Was auch immer „es“ bedeutet.

CHALSEY DOOLEY IST BETREUERIN SOWIE VERFASSERIN VON INSPIRIERENDEM MATERIAL FÜR KINDER. SIE IST VOLLZEITIGE BLOGGERIN ZUM THEMA ERZIEHUNG UND LEBT IN AUSTRALIEN. IHRE HOMEPAGE IST UNTER WWW.NURTURE-INSPIRE-TEACH.COM ZU FINDEN. ■



DAS VERMÄCHTNIS

VON SUKANYA KUMAR-SINHA

HAST DU dich jemals – so wie ich – gefragt, welchen Eindruck du bei anderen Menschen hinterlässt? Oder noch wichtiger, was für einen bleibenden Einfluss du auf ihr Leben hast?

Ich lebe in Indien, einem Land vielfältigster Religionen, in dem Christen nur zwei Prozent der gesamten Bevölkerung ausmachen. Hier werde ich ständig daran erinnert, dass die Menschen meinen Gott wahrscheinlich danach beurteilen, wie ich mein Leben lebe. Die Art, wie ich mich behandle, spielt eine große Rolle dabei, anderen zu helfen, positive Ansichten über Christen im Allgemeinen und auch von Jesus selbst zu bilden.

Meine Tante bot einmal einem älteren Ehepaar ein Glas Wasser an. Dessen Wagen war direkt vor dem Haus meiner Tante liegen geblieben und wollte nicht mehr anspringen. Nun warteten die beiden auf den Abschleppwagen. Der Ehemann nahm dankbar das Glas Wasser entgegen und sagte: „Sie müssen Christin sein.“

Als ich neulich von der Arbeit nach Hause fuhr, ärgerte ich mich über einen Motorradfahrer, der mein Auto gestreift hatte. Während ich mit ihm schimpfte, bemerkte ich plötzlich, wie er, als er mir in mein wütendes Gesicht sah, sicherlich auch das Kreuz gesehen haben musste, das von meinem Rückspiegel hing. Würde er für den Rest des Tages einen guten Eindruck von der Christin haben, der er begegnet war? Ich denke nicht, und ich schämte mich für mein schlechtes Beispiel.

Wie man sieht, gibt es bei mir Verbesserungsbedarf, weswegen mir auch folgendes Spiel Mut machte, das wir kürzlich in meiner Großfamilie spielten. Wir bereiteten Karten mit unseren Namen darauf vor, und alle schrieben etwas Positives auf die Karten des jeweils anderen. Dann wurden sie eingesammelt, gemischt und auf einen Stapel gelegt, damit keiner mehr wusste, was von wem stammte.

Als ich an der Reihe war zu lesen, was die anderen über mich gesagt hatten,

war ich sehr überrascht, da niemand die aus meiner Sicht offensichtlichen Talente, Fähigkeiten und Kenntnisse angesprochen hatte. Stattdessen standen auf meiner Karte Worte wie:

„Dein Glaube an das Gebet ist sehr stark.“

„Ich finde deine gute Beziehung zu Gott ganz toll.“

„Du setzt Jesus immer an erste Stelle bei allem, was du tust.“

Erst später erkannte ich, wie kostbar diese Komplimente der Menschen sind, die mich am besten kennen. Dies sind kleine Beispiele aus dem täglichen Leben, doch letzten Endes sind diese alltäglichen Haltungen und Handlungen das, was den größten Eindruck hinterlässt und woran man sich erinnern wird.

SUKANYA KUMAR-SINHA IST ACTIVATED LESERIN AUS INDIEN. SIE LEBT IN GURGAON UND ARBEITET ALS SENIOR-PROGRAMM-MANAGERIN IN EINER DIPLOMATISCHEN MISSION IN NEW DELHI. ■

TIPPS FÜR DEN ERFOLGREICHEN UMGANG MIT MENSCHEN

VON CHRIS HUNT

DIE BIBEL STELLT SICH ALS WERTVOLLE SCHATZKAMMER GEISTIGER UND PRAKTISCHER RATSCHLÄGE DAR, und Beispiele guter Beziehungen tauchen als Thema immer wieder auf. Tatsächlich kommentierte Martin Luther, das gesamte christliche Leben bestehe aus unserem Verhalten gegenüber anderen Menschen.¹

Was können wir also in Bezug auf den erfolgreichen Umgang mit unseren Mitmenschen von der Bibel lernen?

SEI ANPASSUNGSFÄHIG!

Bemühen wir uns also um Frieden miteinander und versuchen wir, einander im Glauben zu stärken.

– *Römer 14:19*

Das bedeutet, dass ich an niemanden gebunden bin. Dennoch habe ich mich zum Diener aller gemacht, um möglichst viele für Christus zu gewinnen. Den Juden bin ich einer von ihnen geworden, um sie für Christus zu gewinnen.

1. „Von der Freiheit eines Christenmenschen“, Luthers Werke, hrsg. Harold J. Grimm und Helmut T. Lehmann (Philadelphia: Muhlenberg Press, 1957), S. 365

nen. Bei denen, ..., die das ... Gesetz nicht haben, passe ich mich ihnen so weit wie möglich an, um sie für Christus zu gewinnen. – *1. Korinther 9:19–22*

BEHANDLE ANDERE MIT FREUNDLICHKEIT, AUF DIE ART, WIE DU VON ANDEREN GERNE BEHANDELT WERDEN MÖCHTEST!

Geht so mit anderen um, wie die anderen mit euch umgehen sollen. In diesem Satz sind das Gesetz und die Propheten zusammengefasst. – *Matthäus 7:12*

Selbst wenn wir einen starken Glauben haben, dürfen wir uns nicht nach uns selbst richten, sondern müssen die Zweifel und Ängste Schwächerer ernst nehmen. – *Römer 15:1–2*

Erinnert alle daran: Allen Menschen sollen sie mit Freundlichkeit und Geduld begegnen! — *Titus 3:2*

SUCHE NACH DEM GUTEN!

Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen. – *Philipper 4:8*

VERGIB IMMERZU!

Dann kam Petrus zu ihm und fragte: „Herr, wie oft soll ich jemandem vergeben, der mir unrecht tut? Sieben Mal?“

„Nein!“, antwortete Jesus, „siebzig mal sieben Mal!“

– *Matthäus 18:21–22*

SEI EINE STÜTZE!

Helft euch gegenseitig bei euren Schwierigkeiten und Problemen!

– *Galater 6:2*

Ich [will] mich freuen und möchte meine Freude mit euch allen teilen.

– *Philipper 2:17*

Deshalb hörten wir nicht auf, für euch zu beten, seit wir zuerst von euch erfahren haben. Wir bitten Gott, euch Einsicht für das zu schenken, was er in eurem Leben bewirken will, und euch mit Weisheit und Erkenntnis zu erfüllen.

– *Kolosser 1:9*

CHRIS HUNT LEBT IN GROSSBRITANNIEN UND LIEST ACTIVATED SEIT DER ERSTEN AUSGABE IM JAHR 1999. ■



TIPPS ZUR STRESSÜBERWINDUNG

VON ROSANE PEREIRA

ICH BIN SCHON IMMER EINE SEHR AKTIVE PERSON GEWESEN.

Als Teenager neckten mich die Leute mit dem Ausspruch, „geschäftig“ scheine mein zweiter Vorname zu sein.

Nachdem mein Mann verstorben war, begann ich, Stress zu verspüren. Selbst die kleinsten Schwierigkeiten wurden mir zuviel. Bewusst musste ich Strategien entwickeln, um mit Stress umzugehen und ihn in meinem Leben abzubauen.

Der erste und härteste Schritt war, mein Tempo zu drosseln und meine Arbeit meinen Kapazitäten anzupassen. Es drängte mich danach, mein Tempo wie gewohnt beizubehalten. Erst, als ich einmal nach einer äußerst stressigen Woche für einen ganzen Tag mein Gedächtnis verlor, begann ich ernsthafte, Grenzen zu setzen für die Aufgaben, die ich annahm und die Stunden, die ich dafür aufbrachte.

Zweitens: Jetzt erstelle ich mir jeden Tag eine Aufgaben-Liste, und zwar

unmittelbar nach meiner Morgenandacht. Nach dem Frühstück beginne ich damit, einen Punkt nach dem anderen zu erledigen und auf meiner Liste abzuhaken. Was immer am Ende des Tages nicht erledigt wurde, wandert auf die Liste für den nächsten Tag. Das befreite mich ungeheuerlich von einer Menge Ängste, da ich sonst nie wusste, was ich als Nächstes tun sollte und nichts vergessen wollte.

Drittens: Ich konzentriere mich mehr auf mein geistiges Leben. Zum Beispiel lese ich täglich in der Bibel oder höre sie als Hörbuch. Außerdem beschäftige ich mich mit anderem inspirierendem Lesestoff und höre mir erbauliche Musik an, während ich aufräume, koche oder nähe. Ich habe mir vorgenommen, mich mit anderen Christen an den Wochenenden zu treffen.

Viertens: Ich gehe öfter zu Freizeitaktivitäten, wie zum Beispiel zu Beach- und Geburtstagspartys, was mir dabei hilft, mich von Sorgen zu lösen und alles wieder in die richtige Perspektive zu rücken. Gehe ich am Ende

des Tages mit meinem Hund spazieren, dann danke ich Gott für den Sonnenuntergang, die Berge und all meine anderen Segnungen, anstatt an die Arbeit zu denken. Auch dies hat einen beruhigenden Effekt auf meine Seele.

Kinder kennen ganz sicher das Geheimnis – sie haben selten Probleme mit Stress. Sie genießen immer den Augenblick. Sie kümmern sich nicht um die Zukunft, weil sie wissen, dass sich ihre Eltern um sie kümmern werden. Jesus sagte, wir sollten wie die kleinen Kinder sein, um in das Königreich Gottes kommen zu können.¹ Daher habe ich mir neben all meinen anderen Strategien angewöhnt, mich täglich daran zu erinnern, dass mein himmlischer Vater für mich sorgen wird, jetzt und bis in alle Ewigkeit. Er wünscht sich von mir, das größte Geschenk zu genießen, das Er mir gegeben hat, und zwar das Leben selber.

ROSANE PEREIRA IST ENGLISCHLEHRERIN UND AUTORIN IN RIO DE JANEIRO IN BRASILIEN, UND MITGLIED VON THE FAMILY INTERNATIONAL. ■

1. Siehe Matthäus 18:3.



STILLE MOMENTE

GEH ZU IHM

VON ABI MAY

Mein Geliebter sagt zu mir: „Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, und komm!“¹

Marta gehörte zu jenen, die lernten, wie wichtig es war, den Frieden und die Inspiration, die Jesus gibt, über allem anderen zu schätzen. Als Jesus sie einmal besuchte, war Marta derart mit den Pflichten als Gastgeberin beschäftigt, dass sie nur noch hin- und herlief und in helle Aufregung geriet. Doch in der Hast und Eile ihrer Betriebsamkeit fand sie keine Zeit für Ihn.² Das ist etwas, das wir uns alle zu Herzen nehmen sollten.

Herr, hilf mir, zu dir zu kommen, damit ich deine Gemeinschaft genießen kann.

Hört auf mich und kommt zu mir! Dann lebt eure Seele auf. – *Jesaja 55:3*

Kommt zu Gott, und Gott wird euch entgegenkommen. – *Jakobus 4:8*

So wie die Vögel ihre Nester ... und die Hirsche ihr Gebüsch und Dickicht

1. Hohelied 2:10

2. Siehe Lukas 10:38-42.

haben, ... genauso sollten auch wir jeden Tag einen Platz als Zufluchtsort aufsuchen, ... an den wir uns gelegentlich zurückziehen können, um uns zu erfrischen und zu erneuern.

– *Heiliger Franz von Sales (1567-1622)*

Herr, hilf mir, Zeit in meinen betriebsamen Tag einzuplanen, um still in deine Gegenwart zu kommen.

Gesegnete Stille, heilige Stille,
Gesegnete Gewissheit in meiner Seele!
Auf der stürmischen See, Jesus spricht zu mir,

Und die Wogen glätten sich.
– *Manie P. Ferguson (1850-1932)*

Gott hat ein stilles, ruhiges Wesen und wohnt in einer stillen, ruhigen Ewigkeit. Genauso sollte dein Geist ein stiller, ruhiger und klarer kleiner See werden, in dem sich das klare Licht Gottes widerspiegeln kann.

– *Gerhard Tersteegen (1697-1769)*

Herr, hilf mir, nicht nur einen Ort zu finden, an dem es äußerlich ruhig ist, sondern an dem ich auch innerlich Ruhe finden kann.

[Jesus] kam nicht nur, um uns Brot zu geben; Er sagte: „Ich bin das Brot.“ Er kam nicht nur, um Licht zu verbreiten; Er sagte: „Ich bin das Licht.“ Er kam nicht nur, um auf die Tür hinzuweisen; Er sagte: „Ich bin die Tür.“ Er kam nicht nur, um einen Hirten zu benennen; Er sagte: „Ich bin der Hirte.“ Er kam nicht nur, um den Weg zu zeigen; Er sagte: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“

– *J. Sidlow Baxter (1903–1999)*

Alle, die an den Sohn Gottes glauben, haben das ewige Leben.

– *Johannes 3:36*

Deshalb kann er auch für immer alle retten, die durch ihn zu Gott kommen.

– *Hebräer 7:25*

Ich glaube an dich, Jesus. Jeden Tag möchte ich dich besser kennenlernen und mich auf ein Leben für immer mit dir vorbereiten.

ABI MAY IST FREIBERUFLICHE
AUTORIN UND PÄDAGOGIN IN
GROSSBRITANNIEN. ■



VON JESUS MIT LIEBE

RÄDER DES FORTSCHRITTS

Es gibt bestimmte Kreisläufe im Leben. – Zeiten, in denen alles gut und glatt läuft und Zeiten, in denen alles schief zu gehen scheint. Ich möchte, dass du lernst, dich in jeder Phase eines solchen Ablaufs an mir festzuhalten.

Wenn du einem neuen Hindernis oder Problem begegnest, dann lass dich davon nicht entmutigen und Sorge dich nicht, dies nicht mit mir zusammen bewältigen zu können. Probleme veranlassen dich, deinen Glauben zu praktizieren, wenn du dich daran machst, sie zu lösen. Das bringt dich zur nächsten Phase des Zyklus: Du bittest mich um Hilfe, du kämpfst, gewinnst und machst Fortschritte. Es funktioniert wie bei einem Rad, das sich dreht. Wenn der obere Teil nach unten wandert, dann wandert der untere Teil nach oben, und das Rad bringt dich insgesamt vorwärts.

Jedes Mal, wenn du einer neuen Prüfung gegenüberstehst, musst du aufs Neue kämpfen. Du nimmst die Herausforderung an, bittest mich um Hilfe, überwindest sie erneut und machst Fortschritt. Mehr Prüfungen bringen mehr Siege. Aber es ist wichtig, mich um die Lösung zu bitten, die Herausforderung anzunehmen und dich auch bis zum Sieg durchzukämpfen, damit der Kreislauf nicht unterbrochen wird. Du willst sicherlich nicht am unteren Punkt stecken bleiben, wo es nur gering vorwärtsgeht.

Folglich betrachte die Tiefpunkte in deinem Leben nicht als Niederlagen, sondern als Gelegenheit, Fortschritte zu erzielen. Ich weiß, es ist oft schwierig, durch diese Zyklen zu gehen, aber um voranzukommen, lässt sich das nicht vermeiden. Darum gib nicht auf und mach weiter.