

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

ICH FREUE MICH AUF MONTAG

Ist das möglich?

Ein Herz voller Freude

Aus der Quelle schöpfen

Die Tee-Lektion

Einfache Freuden





EDITORIAL DEM GLÜCK AUF DEN FERSEN

„Möchtest du glücklich sein?“ Die Schlagzeile auf der Titelseite einer Illustrierten sprang mir ins Auge und brachte mich zum Schmunzeln. Na klar, *jeder* will glücklich sein. Man sollte meinen, nachdem tausende von Philosophen und Theologen das Problem in Angriff genommen haben – ohne all die Selbsthilfe-Bücher und –Artikel zu erwähnen, die jedes Jahr zu diesem Thema veröffentlicht werden – sollten wir mittlerweile eine allgemeingültige Formel gefunden haben.

Aber wie realistisch ist es *wirklich*, glücklich zu sein?

Betrachten wir einmal, was Abd-ar-Rahman III, der Emir und spätere Kalif von Córdoba im 10. Jahrhundert darüber sagte: „Ich habe nun über fünfzig Jahre lang in Sieg und Frieden regiert, geliebt von meinen Untertanen, gefürchtet von meinen Feinden und respektiert von meinen Verbündeten. Reichtum, Ehre, Macht und Vergnügen warteten auf meinen Wink, und auch kein irdischer Segen scheint mir zu meiner Glückseligkeit gefehlt zu haben. In dieser Situation habe ich ganz genau die Tage gezählt, an denen mir reines und wahres Glück beschieden war: Es waren insgesamt vierzehn.“

Nur 14? Wenn jemand wie er Schwierigkeiten hatte, glücklich zu sein, welche Chance hat dann der Rest von uns? Aus irgendeinem Grund scheint es tatsächlich so zu sein: Je mehr wir nach dem Glück streben, desto mehr scheint es sich uns zu entziehen und außerhalb unserer Reichweite zu bleiben.

Gott erwartet von den Gläubigen, glücklich zu sein. „Glücklich ist das Volk, dessen Gott der Herr ist!“¹ verkündete König David voller Vertrauen. Dennoch fühle ich mich in manchen Situationen unglücklich, was mache ich also falsch?

Mein Problem liegt wahrscheinlich darin, Glück als Reiseziel zu betrachten, als einen Ort, an dem ich sein werde, *wenn* ich das Ziel erreicht habe, z. B. am gewünschten Urlaubsort angekommen zu sein, jenes Traumhaus, Auto oder Karriereziel erlangt und vielleicht sogar in der Lotterie gewonnen zu haben. Hingegen kommt es in Wirklichkeit vielmehr auf die Szenerie an, die man entlang des Weges erlebt, während ich meine Beziehung zu Gott vertiefe und ich meinen Mitmenschen helfe. Statt Glück als ein Ziel in sich selbst sein zu lassen, lerne ich, wie es ein Nebenprodukt werden kann, wenn ich in guten Beziehungen zu Gott und zu meinen Mitmenschen lebe.

Samuel Keating
Chefredakteur

1. Psalm 144:15

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-162-X

Die Tee-Lektion

VON CURTIS PETER VAN GORDER



ALS ICH MEHRERE JAHRE IN JAPAN VERBRACHTE, faszinierte mich, wie geschickt die Japaner doch Alltägliches in wahre Kunstwerke verwandeln können. Routinetätigkeiten wie zum Beispiel die Zubereitung von Tee, das Arrangieren von Blumen, Gartenarbeit und das Harken von Kieselsteinen werden in eine kulturelle und geistige Erfahrung verwandelt. Ich bewundere die Japaner dafür, wie sie an dieser Tradition festhalten und die Schönheit der einfachen Aufgaben im Leben schätzen.

Man sagt, die Teezeremonie sei der Höhepunkt aller Künste. In der japanischen Stadt, in der ich lebte, findet jedes Jahr eine öffentliche Teezeremonie in einem Teehaus statt, welches einzig und allein für diesen Zweck im örtlichen Schloss erbaut wurde. Dieses Ereignis, das man sich nicht entgehen lassen sollte, läuft wie folgt ab:

Eine Frau in einem traditionellen Kimono begrüßt uns, als wir das ruhige Innere des Teehauses betreten und unsere Schuhe ausziehen. Ihre entspannte Art, ihre graziösen Be-

wegungen und das Fehlen jeglicher Unordnung in den Räumlichkeiten haben einen beruhigenden Effekt. Die Tatami-Matten aus Stroh massieren sanft die Sohlen unserer Füße. Der Teeraum besitzt große Türen aus Reispapier, die geöffnet sind, um den Blick auf einen saftig grünen Garten mit einem Springbrunnen preiszugeben. Das Geräusch des plätschernden Wassers beruhigt die Nerven. An der Wand hängt ein Gedicht, das die Schönheit der Magnolie rühmt, und darunter steht ein Blumenarrangement, das durch seine erstaunliche Schlichtheit besticht. Der Winkel, in dem jede Blume angeordnet wurde, ist von Bedeutung; zusammen veranschaulichen sie die Beziehung zwischen Himmel und Erde.

Unsere Gastgeberin bereitet den Tee mit der Gewandtheit einer Tänzerin zu. Jede Bewegung – das Einstecken der Serviette in ihren übergroßen Gürtel, das Rühren der Bürste im Tee, das Schwingen des heißen Suds in der Schale – ist sorgfältig choreografiert und inszeniert und über tausende von

Jahren von den Meistern des Tees kultiviert worden. Unsere Gastgeberin übte diese Rolle seit ihrer Kindheit.

Wir nehmen die handgemachten, absichtlich rauen Schalen und machen die traditionellen höflichen Bemerkungen über deren Schönheit. Es gibt eine Vorder- und eine Rückseite dieser Schalen und eine bestimmte Richtung und Art, wie man sie drehen sollte. Kuchen wird auf Blättern serviert. Wir tauschen mit unserer Gastgeberin die üblichen Nettigkeiten über Alltägliches aus und verlassen den Raum schließlich genauso ruhig und respektvoll, wie wir ihn betraten. Irgendwie fühlen wir uns verändert.

Was die japanischen Teemeister und andere wie sie entdeckten, ist die Tatsache, einfache Aufgaben in erfreuliche, bedeutungsvolle Anlässe verwandeln zu können.

CURTIS PETER VAN GORDER IST DREHBUCHAUTOR UND VERMITTLER VON PANTOMIMENDARSTELLERN ([HTTP://ELIXIRMIME.COM/](http://elixirmime.com/)) IN MUMBAI, INDIEN, UND EIN MITGLIED DER FAMILY INTERNATIONAL. ■



UNVERHOFFT

VON IRIS RICHARD

UNSER JEEP RUMPELTE DIE HOLPRIGE STRASSE ENTLANG, die uns zur Hauptstraße und zurück nach Nairobi bringen sollte. Wir kehrten von einem erfolgreichen humanitären Hilfseinsatz in einem entfernten ländlichen Bezirk Kenias zurück. Meine Gedanken wanderten bereits zur geschäftigen Woche, die vor uns lag. Das nächste Projekt stand unmittelbar bevor und wartete darauf, geplant und organisiert zu werden. Der Tag schien zu wenige Stunden zu haben, um alles zu erledigen.

Mein Knie hatte mir in den vergangenen Tagen zu schaffen gemacht, und steigerte sich schließlich zu einem anhaltenden dumpfen Schmerz. Bis jetzt hatte ich ihn ignorieren können, doch wusste, es würde letztendlich nötig sein, das Knie untersuchen zu lassen. Ich konnte nur einfach keine Zeit dafür finden, und beschloss, den Schmerz weiter auszuhalten.

Zu Hause angekommen, ging ich bald erschöpft zu Bett und alles tat mir weh. Während der Nacht weckte mich ein pochender Schmerz, und ich bemerkte eine Schwellung, die sich rund um meine Kniescheibe herum ausbreitete. Ich schluckte ein paar Schmerztabletten und versuchte, noch etwas Schlaf zu bekommen. Am Morgen war der Schmerz sogar noch intensiver. Ich rief meinen Arzt an, der mich sofort in seine Praxis bestellte. Eine gründliche Untersuchung, Bluttests und Röntgenaufnahmen bestätigten eine tief sitzen-

de Infektion in meinem Bein, die sich auszubreiten drohte.

Der Arzt runzelte die Stirn, als er sich die Ergebnisse ansah. „Wir müssen Sie sofort ins Krankenhaus einweisen.“

Ich versuchte einzuwenden: „Aber ich habe diese Woche dringende Termine und Arbeit zu erledigen.“

„Ihre Arbeit muss warten!“, beharrte der Doktor. „Die Infektion muss gestoppt werden, sonst könnten Sie vielleicht sogar ihr Bein verlieren!“

Ich gab nach und humpelte ins angrenzende Krankenhaus hinüber, um mich aufnehmen zu lassen. Dann holte mich eine Schwester mit einem Rollstuhl ab und brachte mich in ein kleines Krankenzimmer. Nachdem sie gegangen war, umgab mich Stille und mir wurde bewusst, aus dem Verkehr gezogen worden zu sein. Der Raum war weiß und steril. Mit geblühten Vorhängen umrahmte Fenster boten Ausblick auf einen von Bäumen umsäumten Innenhof. Es gab einen kleinen Fernseher an der Wand, ein Waschbecken mit einem kleinen Spiegel und ein Bett mit Metallrahmen. Ich sank in die Kissen. Frustration und Sorgen wallten in meinem Inneren auf.

Bald darauf öffnete sich die Tür und eine Schwester kam herein, um einen Tropf anzulegen. „Machen Sie sich keine Sorgen, meine Liebe. Es wird Ihnen bald besser gehen“, versicherte sie mir, dann lächelte sie und verließ den Raum.



LÄCHLE!

Wieder war ich allein.

Mir wurde klar, mir standen zwei Möglichkeiten für eine Entscheidung offen. Die eine war, aufgrund der Situation völlig den Mut zu verlieren und mich vor jeder Minute zu grauen, die ich hier verbringen musste. Die andere bestand darin, Ausschau nach dem Silberstreif zu halten, der irgendwo hinter den schwarzen Wolken verborgen sein musste. Ich entschied mich für die zweite Option und betete, Gott möge mir helfen, in dieser unerwarteten und möglicherweise deprimierenden Wendung der Ereignisse Freude zu finden.

Ein Klopfen an der Tür riss mich aus meinen Träumereien. Es war ein Kollege mit einem riesigen Blumenstrauß. Darauf folgten einige Anrufe meiner Lieben mit besten Wünschen für meine Genesung. Es munterte mich auf, und ich begann bereits, mich wohler zu fühlen.

Ein Servierwagen mit Tee und Kuchen wurde für einen Nachmittagsimbiss hereingerollt. Ich musste grinsen, als mir auffiel, wie lange ich schon nicht mehr im Bett liegend bedient worden war! Später am Tag ruhte ich, las und schaute einen Film an. Es fühlte sich gut an, mich einfach nur auszuruhen und diese unerwartete, aber dringend benötigte Pause zu genießen.

Innerhalb weniger Tage erholte sich mein Knie, und ich konnte nach Hause entlassen werden. In der Zwischenzeit hatten andere mein Projekt problemlos weitergeführt.

Ich war froh, mich für die innere Freude entschieden zu haben, die auch Frieden mit sich brachte und mir dabei half, insgesamt schneller wieder auf die Beine zu kommen.

IRIS RICHARD IST BERATERIN IN KENIA, WO SIE SEIT 1995 AKTIV IN GEMEINDE- UND FREIWILLIGENARBEIT IST. ■

Ein frohes Herz macht ein glückliches Gesicht. – *Sprüche 15:13*

Die Welt ist wie ein Spiegel: Betrachte sie missmutig, und sie wird missmutig zurückschauen; lächle sie an, und sie wird ebenfalls lächeln. – *Herbert Samuels (1879-1963)*

Lächeln wird meist durch ein anderes Lächeln ausgelöst.
– *Frank A. Clark (1911-1990)*

Ein Lächeln ist die Beleuchtungsanlage des Gesichtes und die Heizanlage des Herzens. – *Barbara Johnson (1947-2009)*

Setze ein Lächeln auf und hab Freunde; setze einen mürrischen Gesichtsausdruck auf und hab Falten. Wofür leben wir, wenn nicht dafür, die Welt für einander weniger schwierig zu machen? – *George Eliot (1819-1890)*

Lächle. Diese Therapie kostet nichts. – *Doug Horton (1891-1968)*

Du wirst feststellen, wie lebenswert das Leben ist, wenn du einfach nur lächelst. – *Charles Chaplin (1889-1977)*

Ein Lächeln ist wertvoller als tausend Worte. – *Autor unbekannt*

Falten sollten ausschließlich zeigen, wo gelächelt wurde.
– *Mark Twain (1835-1910)*

Lächle andere an, lächle deine Frau an, lächle deinen Mann an, lächle deine Kinder an, lächle jeden anderen an – ganz egal, wer vor dir steht – es wird dir helfen, größere Liebe für andere zu entwickeln. – *Mutter Teresa (1910-1998)*

Es gibt hunderte von Sprachen auf der Welt, aber ein Lächeln spricht sie alle. – *Autor unbekannt* ■



Leidenschaft für Farben

VON ANNA PERLINI

EINES DER ERSTEN GESCHENKE, das ich als Kind bekam und an das ich mich noch gut erinnern kann, war ein kleiner Kasten mit Tempera-Farben. Später kamen als Ausstattung Ölfarben, ein Stativ und ein paar Leinwände hinzu. Ich erinnere mich an mein erstes „Meisterwerk“, gemalt im Alter von 11 Jahren während der Sommerferien in den Bergen. Es kostete mich Tage, und das Ergebnis war nichts Außergewöhnliches, hingegen war das Gefühl, etwas geschafft zu haben, immens.

In den anschließenden Jahren als Teenager hatte ich lauter tolle Hobbys: Kunst, Musik, Politik und was nicht alles. Dann heiratete ich und begann mit dem Reisen. Es war unbequem, einen Kasten mit Ölfarben herumzuschleppen – und überhaupt, wer hatte schon Zeit für Malerei? Das letzte Ölgemälde, das ich malte, war ein Sonnenuntergang auf Sizilien, als ich mit meinem ersten Kind schwanger war.

Dann malte ich viele Jahre lang gar nicht mehr.

Als meine Kinder klein waren, ermutigte ich sie, zu zeichnen. Mein Sohn Mark zeigte eine besondere Nei-

gung für Kunst und wurde später von Beruf Karikaturist. Er fragte mich oft, „Mami, warum fängst du nicht wieder an, zu zeichnen und zu malen?“

Eines Tages, am Ende eines Besuchs, fragte er mich wiederum, ob ich nicht etwas für ihn malen könnte. Und dieses Mal erklärte ich mich dazu bereit. Stell dir vor, ich kam mir vor, als wären Äonen vergangen, seit jenem letzten Sonnenuntergang auf Sizilien. Ich war total verrostet! Ich konnte kaum mit dem Pinsel hantieren und brauchte eine Weile, um mich an die wichtigsten Grundlagen der Schattierungstechniken zu erinnern.

Ich beendete das Gemälde – vor allem, um meinem Sohn eine Freude zu machen – und hatte vor, meine Malsachen hinterher wieder wegzuräumen. Aber nur zwei Monate später baten mich zwei Freunde, ihnen zu helfen, eine 6 x 8 Meter große Wand zu bemalen. Es war beängstigend, und um das Maß vollzumachen, musste ich im Stehen auf einer Hebebühne arbeiten! Die Reaktionen auf das Wandgemälde machten mir jedoch Mut, und es daraus entwickelte sich ein neues Hobby: Wandmalereien in Schulen, Krankenhäusern,

Jugendzentren und Privathäusern.

Heute genieße ich es, irgendeinen grauen, schäbigen Platz in ein Feuerwerk von Farben und in ein Fest heiterer Bilder zu verwandeln. Eines Tages meinte ein älterer Patient, seit jene fröhlichen Kinder auf der Zimmerwand des Krankenhauses gegenüber von seinem Bett ihn „ununterbrochen anlächelten“, würde er sich nicht mehr so einsam fühlen! Jene „fröhlichen Kinder“ waren das Werk unserer Pinselstriche.

Ich glaube, jeder von uns hat eine vergessene Leidenschaft, die tief im Innern vergraben liegt und nur darauf wartet, wieder erweckt zu werden. Als ich die Reaktionen der Menschen beobachtete, nachdem ihr Umfeld verändert worden war, hat das sicherlich meine alte Leidenschaft für die Malerei erweckt, und heute liegen meine Farben stets bereit für die nächste graue Wand.

ANNA PERLINI IST MITGRÜNDERIN DER ORGANISATION PER UN MONDO MIGLIORE (FÜR EINE BESSERE WELT) ([HTTP://WWW.PERUNMONDOMIGLIORE.ORG/](http://www.perunmondomigliore.org/)), EINE HUMANITÄRE EINRICHTUNG, DIE SEIT 1995 IM FRÜHEREN JUGOSLAWIEN AKTIV IST. ■



„FREUDE FINDEN“

VON KEITH PHILLIPS

NEHEMIA SAGTE, SIE SEI DIE QUELLE WAHRER STÄRKE.¹ Der Psalmist David fand sie in Gottes Gegenwart und brachte sie Ihm im Gegenzug als Geschenk der Liebe dar.²

Jeremia fand sie in Gottes Wort.³ König Salomo sagte, sie sei eine von Gottes Belohnungen für ein rechtes Leben.⁴ Jesus versprach sie Seinen Jüngern und sagte, man erhalte sie durch Glauben und das Befolgen dessen, was Er sagte.⁵

Der Apostel Paulus zählte sie zu den Früchten des Heiligen Geistes und zu den Markenzeichen des Himmelreiches.⁶ Und Paulus sollte es wissen; sie hat ihn durch Gefangenschaft, Verfolgung und zahlreiche andere Gefahren hindurch gebracht.⁷ Der Apostel Petrus sagte, sie könne nicht in Worte gefasst werden, doch sei sie voller „künftige[r] Herrlichkeit“⁸

„Sie“ ist „die Freude am Herrn.“

1. Siehe Nehemiah 8:10 LUT.
2. Siehe Psalm 16:11.
3. Siehe Jeremia 15:16.
4. Siehe Prediger 2:26.
5. Siehe Johannes 15:11.
6. Siehe Galater 5:22; Römer 14:17.
7. Siehe 2.Korinther 11:23; Apostelgeschichte 20:24.
8. 1. Petrus 1:8 NGÜ
9. Lukas 11:9,13

Und die gute Nachricht ist, die Freude am Herrn bleibt nicht nur den Propheten, Psalmisten, Königen und Aposteln vorbehalten. Viele Millionen von Gläubigen aller Altersgruppen und durch alle Jahrhunderte hindurch haben in ihr geschwelgt und aus ihr gelebt – und du kannst es auch! Sie ist völlig kostenfrei und kann in diesem Moment dir gehören, indem du ein einfaches Gebet sprichst, mit dem du Jesus bittest, dich mit der „unaussprechlichen Freude“ des Heiligen Geistes zu füllen. Jesus versprach: „Bittet, und ihr werdet erhalten. ... Wenn aber selbst ihr sündigen Menschen wisst, wie ihr euren Kindern Gutes tun könnt, wie viel eher wird euer Vater im Himmel denen, die ihn bitten, den Heiligen Geist schenken.“⁹ Sei dann aber nicht überrascht, wenn du glücklicher als je zuvor in deinem Leben bist, oder wenn deine Freude andere ansteckt und dein Glück auf andere übergreift. Wie alles andere Herrliche im Leben, ist auch die Freude am Herrn am schönsten, wenn wir sie mit anderen teilen.

KEITH PHILLIPS WAR 14 JAHRE LANG (VON 1999 BIS ANFANG 2013) CHEFREDAKTEUR VON ACTIVATED. ER UND SEINE FRAU CARYN KÜMMERN SICH NUN UM OBDACHLOSE IN DEN USA. ■



Mein Gott, du Quell all meiner Wonne,
Du meiner Freuden Leben,
Du meiner hellsten Tage Sonne,
Willst nächtens Schutz und Trost mir
geben!

Wenn auch dunkel ist der Morgen,
Wenn Du erscheinst, vertreibt's die
Sorgen.

Als meiner Seele hellster Stern,
Ist meine Sonne nicht mehr fern.
– Isaac Watts (1674-1748)

Lass mich Fröhlichkeit und Freude hören. ... Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz, und erneuere in mir einen festen Geist. ... Lass mir wiederkehren die Freude deines Heils, und stütze mich mit einem willigen Geist.
– Psalm 51:10,12,14 ELB

EIN HERZ VOLLER FREUDE

VON MARIA FONTAINE

DIE FREUDE DES HERRN GRÜNDET SICH NICHT AUF FLÜCHTIGE DINGE ODER VORÜBERGEHENDE UMSTÄNDE, diese werden zwangsläufig nie aufhören zu kommen und zu gehen. Seine Freude gründet sich auf eine glückliche Zukunft, auf das, was sein wird, darauf, welche Möglichkeiten sich aus jeder Situation ergeben, welches Potenzial in dir steckt. Seine Freude gründet sich auf das Ewige, auf das Lieben und Sich Sonnen in der Freude Seiner Schöpfung, in der Freude der Liebe und in all den anderen förderlichen und ewigen Freuden, die man mit Geld nicht kaufen kann. Darin liegt die eigentliche und wahre Freude.

Die Freude, die Gott dir schenkt, befähigt dich, glücklich zu sein. Selbst wenn nicht alles in deiner irdischen Situation perfekt ist, kannst du glücklich sein, weil Seine Freude weit darüber hinausreicht. Gott verspricht, dass sich alles in der Zukunft ins Gute kehren wird und Er gewährt dir Kraft für die



Gegenwart.

Gott möchte dir helfen, glücklich zu sein – auch dann, wenn im Moment nicht alles perfekt ist und nicht alle physischen Umstände in Reih und Glied stehen. Seine Freude kann es dir ermöglichen, glücklich, voller Lob und sorgenfrei zu sein, selbst wenn du dich mit vielen Problemen herumschlagen musst. Denn Seine Freude kommt von den allerhöchsten Himmeln, weit über dem, wo diese irdischen Probleme liegen. Jesus ist unsere Brücke, unsere Tür zu dieser Welt des Glücks.

Gott liebt dich, sogar dann, wenn du spät dran bist, nur langsam Fortschritte machst, oder schlecht, lieblos oder für andere eine Enttäuschung bist. Er hört niemals auf, dich zu lieben. Und was am wichtigsten ist: Er hört niemals auf, den Glauben an den Sieg zu besitzen, der gleich um die Ecke liegt, denn das ist der Fall. Sein Vertrauen in jeden von uns kann uns die Kraft geben, innere Freude zu haben, auch dann, wenn alles recht trübe aussieht, weil wir darauf vertrauen können, dass das Beste erst noch kommt.

Um diese Freude zu besitzen, ist es notwendig, mehr an der himmlischen Vision teilzuhaben. Unser Glück und unseren inneren Frieden sollten wir nicht so sehr von den Nichtigkeiten, die hin und wieder geschehen, beeinflussen lassen. Im Hinblick auf die Ewigkeit ist trotz allem immer alles in Ordnung! Schau also voller Glauben nach vorn, denn dadurch wird sich auch deine Gegenwart sehr viel besser gestalten.

Manchmal meinen wir, unglücklich sein zu müssen, wenn sich nicht alle unsere Probleme lösen. In dem Augenblick, in dem etwas Negatives auftaucht, platzt unser Ballon der Freude, und wir meinen, Glück und Freude können nicht länger existieren. Doch die innere Freude Gottes basiert auf weit mehr als nur Umständen. Trotz der Regenschirme des Lebens können wir uns glücklich schätzen, denn wir wissen, über den Wolken scheint die Sonne immer weiter.

Beginne damit, nach dem Ausschau zu halten, was Gott dir täglich bietet, um dich glücklich zu machen. Er schenkt dir Freude, Vergnügen, Befrie-



Wenn du die Freude des Herrn bisher noch nicht erlebt hast, kannst du das jetzt tun, indem du folgendes Gebet sprichst.

Lieber Jesus, ich danke Dir, dass Du mir das Ewige Leben durch Dein Opfer schenkst. Bitte vergib mir alles, was ich falsch gemacht habe. Bitte komm in mein Herz und erfülle mich mit Deiner Freude. In Deinem Namen bitte ich. Amen.

digung und Zufriedenheit. Da gibt es natürlich auch die großen Freuden, doch konzentriere dich zunächst auf die kleinen, alltäglichen Dinge. Gott möchte sehen, wie du dich über diese Geschenke freust und jede Segnung genießt, die Er dir schenkt. Doch möchte Er dir auch etwas über das Prinzip der permanenten Freude beibringen, über dauerhaftes Glück, das nicht von glücklichen Umständen und Ereignissen abhängig ist.

Das Glück, das Gott dir beschert, gründet sich auf Glauben. Es sieht über den Moment hinweg und badet sich im ewigen Wesen von Gottes Liebe. Dir ist es gegeben, glücklich sein. Dir ist es gegeben, voller Hoffnung auf die Zukunft zu sehen, auch wenn du deine Gegenwart in ein Chaos verwandelt hast. Dir ist es gegeben, zu glauben, dass Gott dich liebt, selbst wenn du meinst, Ihn enttäuscht zu haben. Dir ist es gegeben, große Portionen von Gottes Liebe zu verschenken und mit anderen zu teilen, weil diese geistige Liebe niemals ausgehen wird. Dir ist es gegeben, Spaß zu haben und dich zu entspannen, denn das ist gut für Körper und Geist, und Gott freut sich, wenn Er sieht, dass du das Leben genießt.

Gott möchte, dass du glücklich bist, das ist der Punkt, auf den es ankommt. Nichts muss sich an deiner Situation ändern, bevor dies geschehen kann. Alles, was Du tun musst, ist, die Freude, die Erleichterung und die Ermutigung zu akzeptieren, die Er dir geben möchte, Seine Verheißungen anzunehmen und in Anspruch zu nehmen und deine Perspektive zu ändern, und das kann

augenblicklich geschehen, nämlich in dem Moment, in dem du mit deinem Herzen in Glauben und Vertrauen mit Ihm sprichst.

MARIA FONTAINE UND IHR GATTE, PETER AMSTERDAM, SIND DIE LEITER VON THE FAMILY INTERNATIONAL, EINE CHRISTLICHE GEMEINSCHAFT DES GLAUBENS. ■

GOTTES GLÜCKSGEFÜHL STEHT SELBST IN SCHWIERIGEN ZEITEN ZUR VERFÜGUNG

Trotz aller Not bin ich ... voll überschwänglicher Freude.
– 2. Korinther 7:4 GNB

Jetzt bin ich sogar stolz auf meine Schwachheit, weil so die Kraft von Christus auf mir ruht. Deshalb freue ich mich über meine körperlichen Schwächen, ja selbst über Misshandlungen, Notlagen, Verfolgungen und Ängste, die ich für Christus ertrage. – 2. Korinther 12:9-10 NEÜ

Meine lieben Freunde, erschreckt nicht über die schmerzhaften Prüfungen, die ihr jetzt durchmacht. ... Freut euch darüber, denn dadurch seid ihr im Leiden mit Christus verbunden, und ihr werdet euch auch sehr darüber freuen, wenn er in seiner Herrlichkeit erscheint. – 1. Petrus 4:12-13 ■



Ich liebe das Leben!

VON EVELYN SICHROVSKY

DIE WÄNDE MEINES SCHLAFZIMMERS werden nach und nach von der Sonne eines neuen Tages erhellt. Ich reibe meine Augen, strecke mich, gähne und erlaube meinen Gedanken, auf Pfaden der Erinnerung zu reisen. Ich denke, ich kann es eine Entdeckung nennen, die ich durch die Irrungen und Wirrungen meines Lebens gemacht habe – auch wenn sicherlich viele andere Menschen

längst vor mir auf dieses Geheimnis gestoßen sind. Ich habe entdeckt, was Menschen glücklich macht und wie auch ich glücklich sein kann.

Viele Jahre lang lauteten meine Kriterien für Freude optimale Gesundheit und Freiheit von physischen Schmerzen. Aufgewachsen mit Asthma und anderen gesundheitlichen Problemen, bedeutete es, dass es für mich schwer war, dieses Ziel zu erreichen! Aber über die Jahre hinweg

wurde das, was ich für den größten Feind hielt, zum besten Lehrer meines Glücks.

Als ich sechzehn war, unterzog ich mich einer Not-Operation, um eine geplatzte und entzündete Zyste entfernen zu lassen und verbrachte den Neujahrstag im Krankenhaus. Als ich wieder so weit war, meinen Rollstuhl zu verlassen und die ersten Schritte nach meiner Operation wagte, konnte ich meine Freude kaum fassen! Diese langsamen, wackeli-

1. Siehe Psalm 118:24.

gen Schritte waren das größte Neujahrs-
geschenk, das ich mir je hätte wünschen
können. Plötzlich verstand ich, wie
Freude aus so etwas Einfachem, wie dem
Gehvermögen, entstehen kann.

So dumm, wie es klingen mag, war
ich auch glücklich darüber, ohne Hilfe
zur Toilette gehen zu können. Nach dem
Eingriff hing ich mehrere Tage lang an ei-
nem Katheter. Als er schließlich entfernt
wurde und ich wieder die Toilette benut-
zen konnte, erfüllte mich Dankbarkeit
für etwas, das ich sonst immer für selbst-
verständlich gehalten hatte.

Eine andere Quelle der Freude ist,
problemlos Atmen zu können. Wegen
meines Asthmas war es für mich immer
ein Segen, wenn ich ohne Schwierigkei-
ten atmen konnte. Aber eine vor ein paar
Jahren gemachte Erfahrung gab dem
eine neue Bedeutung. In einem großen
Krankenhaus unterzog ich mich einer
CT-Untersuchung (Computer-Tomogra-
phie) im Bauchbereich. Als die Un-
tersuchung zur Hälfte abgeschlossen war,
wurde mir ein Kontrastmittel gespritzt.
Wir wussten damals nichts von der mög-
lichen Gefährlichkeit dieser Substanz für
Asthma-Kranke. Als die Flüssigkeit in
meinen Blutkreislauf gelangte, durch-
fuhr mich ein schrecklicher Schmerz,
und ein unglaublicher Druck lastete auf
meinen Lungen. Innerhalb von Minu-
ten fiel ich in einen toxischen Schock,
ausgelöst durch eine schwere allergische
Reaktion. Ich wurde eilig in die Not-
aufnahme gebracht, wo Schwestern mir
Gegenmittel verabreichten und mich an
ein Beatmungsgerät anschlossen. Nach
zwei Stunden intensiven Einsatzes war
ich endlich außer Gefahr.

Nie werde ich vergessen, wie ich mich
fühlte, als ich nach Hause zurückkehrte.
Ich stand am Fenster im rosigen Licht
des Sonnenuntergangs, atmete tief ein
und dachte: *Ich kann wieder schmerzfrei
atmen. Ich bin hier, ich lebe!* Die unaus-

löschlichen Erinnerungen an diesen Tag
sind zu einem Meilenstein in meinem Le-
ben geworden. Wann immer ich den Mut
verliere oder müde bin, durchlebe ich sol-
che Momente noch einmal und realisiere
erneut die Freude darüber, wie gesegnet
ich doch bin.

Die erlittene Tortur füllte mich außer-
dem mit Dankbarkeit für mein Sehver-
mögen. Als die allergische Reaktion ihren
Höhepunkt erreichte, war mein Gesicht so
geschwollen, dass ich kaum meine Augen
öffnen konnte. Ich sehnte mich danach,
meinen Vater zu sehen, der neben meinem
Bett stand und meine Hand hielt. Aber
ich konnte durch die Schlitze meiner Au-
genlider nur ganz schwach seine Umrisse
ausmachen. Wieder in der Lage meine
Augen zu öffnen, konnte ich nicht mehr
aufhören, alles um mich herum aufgeregt
und in Ehrfurcht zu betrachten.

In der Lage sein zu können, zu lau-
fen, die Toilette zu benutzen, zu atmen,
zu sehen – meine Kriterien dafür, innere
Freude zu verspüren, haben sich drastisch
verändert. Je mehr ich realisiere, dass mein
Glück weniger mit meinen Umständen zu
tun hat, als mit meiner Sichtweise, desto
eher finde ich inzwischen Gründe, mich
zu freuen – mehr, als ich jemals für mög-
lich gehalten habe. Mein Leben ist voller
Herausforderungen und Freuden, die es
wert sind, gefeiert zu werden!

Ich öffne wieder meine Augen und
setze mich auf. Ein Strahl goldenen Son-
nenlichtes strömt durch das Fenster und
scheint auf das Fußende meines Bettes.
Ich wackle mit meinen Zehen in seinem
Schein und lächle. Ein neuer Tag ist an-
gebrochen, und ich werde mich an ihm
erfreuen und fröhlich sein!

EVELYN SICHROVSKY STUDIERT
ENGLISCH ALS HAUPTFACHUND LEBT
MIT IHRER FAMILIE IN TAIWAN. SIE
NIMMT AUCH TEIL AN MISSIONARI-
SCHER FREIWILLIGENARBEIT. ■



ICH LIEBE DAS LEBEN

Von Evelyn Sichrovsky



Ich liebe das Leben –
Seine Geheimnisse und
wechselnden Pfade,
Auf und nieder und selten gerade,
Doch lehrten sie mich beten.



Ich liebe das Leben –
Seine dornigen Blüten und
Regenbogenfarben
Aus Tränen, wenn Seelen im
Schatten darben,
Formt Diamanten des Sonnenlichts
Glanz.



Ich liebe das Leben –
Seine Sommerstrahlen, der Spatzen
Gesang,
Gänseblümchensprenkel am
Straßenrand
bringen mich außer Rand und
Band.



Ich liebe das Leben –
Seine schroffen Gipfel und rauen
Stürme,
Sturm gepeitschte Leuchttürme,
Ein Licht, das nie versagt.



Ich liebe das Leben –
Der Wüsten Weite, die stillen Tage,
Einsame Strecken damit ich wage,
Zu Glühen ohne abzuweichen.



Ich liebe das Leben –
Ebbe und Flut, der Sonne ewiger
Gang,
Jeder Tag kündigt wie ein Gesang
Vom liebenden Gott, der sieht und
weiß. ■



ICH FREUE MICH AUF MONTAG

VON INGIBJÖRG TORFADÓTTIR

ERFOLGREICHE ISLÄNDER WURDEN IN EINEM NEULICH ERSCHEINEN ZEITUNGSARTIKEL ZITIERT, in dem alle denselben Fragenkatalog beantworteten. Eine Antwort auf die Frage: „Haben Sie einen guten Rat für unsere Leser?“, erregte meine Aufmerksamkeit: „Freue dich am Sonntag immer auf die kommende Arbeitswoche.“

„Leichter gesagt als getan!“, dachte ich.

Meine Arbeit als leitende Krankenschwester in einem Seniorenheim verursacht ziemlich viel Stress, und obwohl ich in Schichten arbeite, fängt meine Arbeitswoche meistens am Montagmorgen an. Ziemlich oft bin ich am Sonntagabend irgendwie schlecht gelaunt, wenn ich an die kommende Woche denke und daran, wie wenig ich am Wochenende erledigen konnte, oder wie wenig ich mich erholt habe. Manchmal bin ich deswegen schon am Sonntagmorgen total frustriert.

In diesen Momenten versuche ich, positiv zu bleiben und Gott für meine Segnungen zu danken. Aber oft fange ich dann doch an, Ihn um dies oder jenes zu bitten. Das ist dann zwar

Gebetszeit, was nicht schlecht ist, aber diese Gebetszeit verändert nicht unbedingt meine Gefühle bezüglich der bevorstehenden Arbeitswoche.

Eines Sonntags beschloss ich, dem Rat aus dem Zeitungsartikel eine Chance zu geben und ihn auszuprobieren. Ich begann damit, immer wieder – manchmal auch laut – den Satz zu wiederholen: „Ich kann es gar nicht abwarten, zur Arbeit zu gehen.“

Ich dachte über die Menschen nach, mit denen ich arbeite und stellte fest, mich darauf zu freuen, sie zu sehen. Weiter dachte ich an einen meiner Patienten, der sich immer zu freuen schien, wenn er mich sah. Jeden Montag begrüßte er mich mit einem fröhlichen Lächeln und sagte etwas in der Art: „Es ist schön, Sie zu sehen. Wir haben Sie am Wochenende vermisst.“ Mir wurde bewusst, ich würde dies für nichts in der Welt eintauschen.

Diese Art der Betrachtung half mir, die ganze Situation in einem positiveren Licht zu sehen und mich an all das Gute zu erinnern, das ich erlebte, seitdem ich die Aufgabe als leitende

Krankenschwester übernommen hatte. Ich fühlte schon immer, die Arbeit als Krankenschwester sei meine Berufung. Jetzt wurde ich daran erinnert, wie sehr ich meine Arbeit doch liebe.

Inzwischen wiederhole ich diese Übung auch auf dem Weg zur Arbeit. Es zaubert ein Lächeln auf mein Gesicht und versetzt mich in eine glückliche Stimmung, wenn ich im vierten Stock auf meiner Station aus dem Aufzug des Seniorenheims steige. Meine großartige Abteilung – wie sehr habe ich sie am Wochenende vermisst!

Jetzt kommen mir die Wochenenden immer zu lang vor! Meine Abteilung ist der Ort, an dem zu sein mir bestimmt ist!

INGIBJÖRG TORFADÓTTIR IST MITGLIED VON THE FAMILY INTERNATIONAL IN REYKJAVÍK IN ISLAND. ■

Wie bewirken Gebet und Dankbarkeit einen Unterschied in deinem Berufsleben? Erzähl uns darüber! Schreib an activated@activated.org

DANKBARKEITS THERAPIE

VON ANNE SPRING

DIESER WINTER ZOG SICH AUF DER BALKANHALBINSEL BESONDERS LANG HIN. Wie sehr warteten wir auf das Frühlingskommen! Endlich sprossen die schönen Blumen. Die Bäume trugen Knospen, die neues Leben hervorbrachten. Die Vögel sangen ihre Loblieder darüber, wie der Winter wieder einmal geendet hatte.

Ich denke, jeder freut sich auf diese Zeit des Jahres, wenn Gottes wundervolle Schöpfung in voller Pracht genossen werden kann. – Jeder, außer jene, die unter Heuschnupfen leiden. Wir armen Seelen fürchten den Frühlingsanfang. Fröhliche Erwartung wird ersetzt durch Sorge und ängstliche Vorausberechnung. Pollen, eines der Wunder von Gottes Schöpfung und der Sämann des Lebens, werden zum Feind Nummer Eins. Lange Spaziergänge im Wald, Radtouren, Streifzüge durch die Wie-

sen und sogar Blumensträuße zu Hause stehen alle außer Frage.

An solchen Allergien litt ich viele Jahre lang. In jedem Frühjahr ging das Niesen los, meine Nase lief unaufhörlich und meine Augen trännten, bis sie einen gelben Film absanderten und ich kaum noch sehen konnte. Wenn mir meine Kinder einen Strauß Wildblumen schenkten, lächelte ich, hielt den Atem an und überreichte ihn rasch meinem Mann, der ihn dezent beiseitelegte. Aber in diesem Frühjahr war ich entschlossen, meinen Heuschnupfen zu bekämpfen – mit der „Dankbarkeits-Therapie“.

Immer wenn ein Niesanfall kam oder meine Augen zu jucken und zu tränen begannen, bemühte ich mich, meine Gedanken ganz bewusst und entschlossen auf Gott zu lenken, um Ihm für irgendetwas zu danken. Eines Tages sagte Er mir dann, Er sei dabei, mich zu heilen. Von dieser Minute an dankte ich Ihm jedes Mal für diese Zu-

sage, wenn ich meine Allergie aufwallen fühlte. Von da an war ich geheilt. Meine Allergien sind komplett verschwunden. Seitdem ist der Frühling für mich erfreulicherweise vollkommen anders geworden. Nun genieße ich lange Radtouren mit meinem Mann, Spaziergänge durch die Felder und sogar den Duft der Blumen.

Ich wurde Teilhaber an Gottes himmlischer Natur,¹ einschließlich Seiner Heilkraft, und als Zugabe lernte ich, mich ans Dankbarsein zu gewöhnen.

ANNE SPRING IST DIREKTORIN DER ORGANISATION HEALING HEARTS BALKANS (HEILENDE HERZEN DES BALKANS) ([HTTP://HEALINGHEARTS-BALKANS.ORG/](http://healinghearts-balkans.org/)), DIE SEIT 1995 IM FRÜHEREN JUGOSLAWIEN TÄTIG IST. IHR ERSTES BUCH, „UNPLUGGED FROM THE NORM“ (LOSGELOST VON DER NORM) ERSCHIEN VOR KURZEMUNDIST BEI AMAZON ERHÄLTlich. ■

1. Siehe 2. Petrus 1:4.



Das Spiel des Lächelns

VON ANNA THERESA KOLTES



ALS ICH KLEIN WAR, beschäftigten sich meine Schwester und ich mit dem Spiel des Lächelns. Jedes Mal, wenn wir mit unserer Mutter unterwegs waren, zum Supermarkt fuhren oder an einer roten Ampel warteten, veranstalteten wir einen kleinen Wettkampf, wer von uns beiden die meisten lächelnden Menschen unter den Vorübergehenden ausmachen konnte.

Wir beobachteten Geschäftsleute, die eilig an uns vorbeiliefen und in ihre Handys sprachen, Fahrer, die hupend an uns vorbeifuhren, Bettler, die ihren ausgefransten Hut vor sich hielten, Eltern, die mit ihren energiegeladenen Kindern mitzuhalten versuchten, Jugendliche, die sich in ihrer Internetwelt vergruben. Eine bunte Mischung aus erschöpften, verträumten, mürrischen und ausdruckslosen Gesichtern. Wir zählten das Lächeln zusammen, überraschend wenig an der Zahl – ein kicherndes Pärchen, jung und verliebt;

eine Großmutter, die über die Eskapaden ihres Enkels lachte; ein Verkäufer, der einen neuen Kunden ansprach.

Die Jahre vergingen und das Spiel des Lächelns war längst vergessen. Als Jugendliche unterschied ich mich kaum von den angespannten Gesichtern auf der Straße, verloren in meiner Musik und meinem Zorn auf die Welt im Allgemeinen.

Als ich 15 war, lud uns während eines Familienurlaubs am Strand ein Freund meiner Eltern in sein Restaurant ein. Ein wunderschönes, luftiges Lokal unter Palmen gelegen mit pastellfarbenem Sonnenuntergang. Der Besitzer, ein fröhlicher und großzügiger Mensch, vergewisserte sich, dass wir es gemütlich und behaglich hatten. Nach einigen Augenblicken der Unterhaltung, sah er mich plötzlich an und fragte:

„Warum lächelst du nicht? Bist du traurig?“

Verdattert versicherte ich ihm, mich wohlfühlen. Nicht das erste Mal stellte mir jemand diese Frage,

die mich aus meiner Welt holte, in der sich alles um mich selbst drehte.

Ich nahm immer an, die einzige Person zu sein, welche die Wolken über meinem Haupt sehen könnte, doch ich hatte Unrecht. Unsere „persönlichen Regenwolken“ sind in Wirklichkeit Teil desselben Himmels, unter dem wir alle leben, und die Straßen, die wir gehen, kreuzen sich.

Auch heute noch muss ich ab und zu meinen Gesichtsausdruck korrigieren, damit ich wieder lächle. Schließlich gab uns Gott unsere Sinne, um das Leben zu genießen und die Natur zu bewundern, und Er gibt uns eine Zukunft, auf die wir uns freuen können.¹

Sei also glücklich! Wandle im Sonnenlicht.

Du weißt ja nie – jemand könnte das Spiel des Lächelns mit dir spielen.

ANNA THERESA KOLTES IST
FREIBERUFLICHE AUTORIN UND
GLOBETROTTERIN. ■

1. Siehe Jeremia 29:11.



LEBE DEN AUGENBLICK

Stille Momente

VON ABI MAY



PETRUS WAR VON EHRFURCHT ERGRIFFEN. Zusammen mit Jakobus und Johannes war er Jesus gefolgt und den Berg hinaufgewandert. „Plötzlich veränderte sich [Jesu] Aussehen. Sein Gesicht leuchtete wie die Sonne und seine Kleidung wurde strahlend weiß.“ Doch das Spektakel wurde bald noch erstaunlicher: Mose und Elia – beide seit vielen Jahrhunderten tot – erschienen und unterhielten sich mit Jesus.

Petrus Erstaunen überrascht uns nicht, er, der um Worte nicht verlegen war. Der freimütige und manchmal etwas zu impulsive Jünger Jesu, derjenige, der den Mut hatte, auf Jesu Geheiß auf dem Wasser zu gehen,¹ war ein Mann der Tat. Seine Reaktion auf dieses außergewöhnliche Ereignis, das sich da vor seinen Augen abspielte, war typisch für ihn. Nicht damit zufrieden, dem Gespräch vor ihm still zuzuhören oder über seine Bedeutung nachzudenken, unterbrach er sie mit einem gewagten Vorschlag.

1. Siehe Matthäus 14:27-29.

2. Matthäus 17:4

„Herr, wie wunderbar ist das! Wenn du willst, baue ich drei Hütten, eine für dich, eine für Mose und eine für Elia.“²

Vielleicht eine großartige Idee, das Ereignis festzuhalten, bereitete seine Unterbrechung jedoch der Konversation ein jähes Ende. Gott sprach aus einer Wolke und die Jünger fielen versteinert mit dem Gesicht flach zu Boden. Als sie ihre Augen wieder aufschlugen, waren Mose und Elia verschwunden.

Versäumen wir es nicht alle manchmal, das Gegenwärtige zu schätzen, bis es zu spät und der Augenblick vorbei ist? Ein leuchtend bunter Schmetterling lässt sich auf einem Stein im Garten nieder; wir rennen los, um unsere Kamera zu holen, bis wir sie endlich haben, ist der Schmetterling längst weggeflogen. Wir bewundern langsamen Schrittes die Architektur einer Stadt, die wir im Urlaub besuchen, scheinen aber Geschichte und Strukturen unseres eigenen Stadtviertels nicht zu kennen. Wir zählen die Tage bis zum Urlaub auf dem Lande, doch schätzen wir die Bäume und Blumenbeete im Stadtpark

unseres Wohnortes nicht. Wir könnten größere Erfüllung und Zufriedenheit in unserem Leben finden, wenn wir – statt bangem Hoffen auf zukünftige Ereignisse – uns auf den Augenblick konzentrieren würden.

ABI MAY IST FREIBERUFLICHE AUTORIN UND PÄDAGOGIN IN GROSSBRITANNIEN. ■

Dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat. Lasst uns jubeln und fröhlich sein.
– Psalm 118:24

Der gegenwärtige Moment ist immer ein Augenblick, der genutzt oder verpasst, aber niemals zurückgerufen werden kann. – Canon Wynne (ca. 1850)

Die goldenen Momente im Strom des Lebens eilen an uns vorüber, und wir sehen nichts als Sand; die Engel kommen uns besuchen, und wir erkennen sie erst als solche, wenn sie schon wieder weg sind. – George Eliot (1819-1890)

A person with long hair, seen from behind, stands in a field of tall, golden grass. Their arms are raised in a gesture of praise or joy. The background is a bright, hazy sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The sky is filled with soft, wispy clouds. The overall mood is peaceful and uplifting.

VON JESUS MIT LIEBE

HEUTE WIRD EIN GUTER TAG SEIN

Jeder Tag ist angefüllt mit Dingen, für die du mich loben kannst. Manche sind offensichtlich, andere verdeckter; manche sind spektakulär, andere kommen als allgemeine Ereignisse oder sogar Probleme getarnt. Dennoch sollte alles, was dir begegnet, mit Lob und Danksagung empfangen werden. Wie der Apostel Paulus schrieb: „Was immer auch geschieht, seid dankbar, denn das ist Gottes Wille für euch, die ihr Christus Jesus gehört.“¹

Du kannst für jede Situation Dank sagen, denn ich kann aus jeder Situation etwas Gutes hervorbringen.² Selbst wenn die Aussicht düster und trostlos ist, kannst du mir danken, dass ich alles unter Kontrolle habe, und weil ich dich liebe und auf dich aufpasse, kannst du sicher sein, dass alles, was dir auf deinem Weg begegnet, in meinen Plan passt.

Je mehr du meine Hand in allem, was geschieht, erkennst und mir dafür dankst, desto mehr wirst du Inspiration, Freude und Leidenschaft fürs Leben finden. Das wird sich in deiner Arbeit zeigen, in deinen Beziehungen zu anderen und darin, wie du auf Umstände und Ereignisse reagierst. Es wird sich in deiner Einstellung, deinen Entscheidungen und deinen Aktivitäten zeigen. Du wirst positiver sein, mehr Initiative zeigen und produktiver sein. Du wirst selber glücklicher sein und mit der Zeit auch andere glücklicher machen.

1. 1. Thessalonicher 5:18

2. Siehe Römer 8:28.