

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

# ACTIVATED



## ER SORGT SICH!

Wenn dein Herz zerreißt

## Der Klang der Stille

Meditationstipps

## Jesus ist mein „Walkthrough“

Wegweiser durchs Leben



## LEITARTIKEL DU UND ICH - FÜR IMMER

Die Bibel klärt uns darüber auf, mit diversen schweren Zeiten rechnen zu müssen, solange wir auf dieser Erde leben.<sup>1</sup> Gleichzeitig verspricht sie uns aber auch, diese schwierigen Zeiten nicht alleine bestehen zu müssen. „Auch, wenn ich durch das dunkle Tal des Todes gehe, fürchte ich mich nicht, denn du bist

an meiner Seite.“<sup>2</sup> „Ich sah den Herrn allezeit vor mir, denn er ist zu meiner Rechten, dass ich nicht wanke.“<sup>3</sup>

Gott mag es, wenn wir mit Ihm wie mit unserem engsten Freund reden, und in dem Fall verspricht Er, für uns da zu sein, „Wenn ihr zu mir betet, will ich euch erhören. Wenn ihr mich sucht, werdet ihr mich finden.“<sup>4</sup>

Er möchte von uns unsere Sorgen hören und sie uns alle abnehmen, damit Er unseren Herzen Hoffnung, unserer Seele Frieden und Lebenskraft bringen kann.<sup>5</sup> Natürlich interessiert sich Gott nicht nur für unsere Probleme: Er wünscht sich von uns, mit Ihm über alles zu reden, von unseren winzigen Erfolgen bis hin zu unseren größten Ängsten und über alles was dazwischenliegt.

Ist Jesus erst einmal in unser Leben gekommen, ist Er immer gegenwärtig. Manchmal fühlen wir es, manchmal nicht. Setzen wir unser Vertrauen aber auf den Herrn, können wir mit König David sagen: „Wer auf den Herrn vertraut, erleidet zwar vieles, doch der Herr errettet ihn aus aller Not.“<sup>6</sup> Zwar hatte David auch seine schwierigen Momente, in denen er sich überwältigt fühlte,<sup>7</sup> doch zuletzt wusste er, niemals von Gott verlassen zu werden, wenn er in Problemen steckte – genauso, wie Er uns niemals im Stich lassen wird.<sup>8</sup>

Ich wünsche mir, diese Ausgabe von Activated könnte dir ein Segen sein, dir Mut machen und dir die Gewissheit geben, nie allein zu sein!

Samuel Keating  
Herausgeber

[www.activated-europe.com](http://www.activated-europe.com)

*Activated Europe*

Bramingham Pk. Business Ctr.

Enterprise Way

Luton, Beds. LU3 4BU, United Kingdom

+44 (0) 845 838 1384

Email: [activatedEurope@activated.org](mailto:activatedEurope@activated.org)

*Activated Ministries*

P.O. Box 462805

Escondido, CA 92046-2805, USA

Toll-free: 1-877-862-3228

Email: [info@actmin.org](mailto:info@actmin.org)

EDITOR

Samuel Keating

DESIGN

Gentian Suçi

DEUTSCH

Johannes Klee & Team

© 2016 Activated. 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-184-X

1. Siehe Johannes 16:33.

2. Psalm 23:4

3. Psalm 16:8

4. Jeremia 29:12-13

5. Siehe 1. Petrus 5:7.

6. Psalm 34:20

7. Siehe Psalm 61:2.

8. Siehe Hebräer 13:5.



# BIS DIE SCHATTEN WEICHEN

JOYCE SUTTIN

**EINES NACHTS WACHTE** ich wegen eines Telefonanrufs auf, der meine sofortige Aufmerksamkeit erforderte. Aus dem Tiefschlaf heraus musste ich mich rasch ankleiden, meine Autoschlüssel greifen und zur Tür hinauseilen, um mich um einen kleinen Notfall zu kümmern. Jemand hatte in der Nacht einen Unfall gehabt und musste abgeholt werden. Ich war bestürzt, doch zugleich konnte ich nicht aufhören, daran zu denken, wie alles noch schlimmer hätte kommen können. So versuchte ich, mein angstvolles Herz für die kommende Stunde zu beruhigen, während ich mich um alles kümmerte und jeden sicher nach Hause brachte.

Mitten in der Nacht versuchte ich mich auf unbekanntem Straßen zurecht zu finden und betete für alle Unfallbeteiligten um Weisheit und Schutz. Besonders dankte ich Gott für Seine wunderbare Fürsorge, gerade in besonderen Situationen und sogar trotz mancher Fehler und Schnitzer.

Einige Stunden später, zurück in meinem Bett, betete ich weiter und legte alles in Gottes Hände. Ich dachte über einige Bibelverse nach und hörte inspirierenden Andachten zu. Alleine mit Jesus in der Dunkelheit der Nacht schwanden die langen Stunden dahin.

Während die Zeit dahinkroch, fühlte ich keine Müdigkeit. Das Adrenalin, das durch meinen Körper rauschte,

als ich aufgeweckt sofort in Aktion treten musste, hatte mich hellwach gemacht und beeinflusste mich noch immer. So lag ich einfach da, lauschte, betete und war guten Mutes, bis ich das erste Morgenrot des neuen Tages draußen erblickte. Dann fiel ich für die nächsten paar Stunden in einen Tiefschlaf und erwachte erstaunlich erfrischt und gestärkt für den vor mir liegenden Tag.

Es war eine außergewöhnliche Nacht und von der Sorte, die ich dankbarerweise nicht so oft erleben muss. Aber auch wenn ich meine Reaktionen auf den nächtlichen Stress nicht steuern konnte, fühlte ich mich geliebt und umhegt. Auch wenn ich nicht schlafen konnte, ruhte ich doch in Gottes Armen und das genügte. Auch wenn sich manchmal Unangenehmes zuträgt, bewahrt Er uns doch vor schlimmeren Unfällen und größeren Problemen.

Die Schatten der Nacht können lang sein. Wir können uns verloren fühlen, verwirrt und gestresst, aber wir sind nicht allein in der Dunkelheit. Wenn wir zu Ihm rufen, dann ist Gott immer da, hilft, bewahrt, schützt, bis der Tag anbricht und die Schatten fliehen.

JOYCE SUTTIN, LEHRERIN UND SCHRIFTSTELLERIN IN SAN ANTONIO IN TEXAS IN DEN USA. ■

# GANZ NAH BEI JESUS



MARIA FONTAINE

**DES ÖFTEREN HÖRE ICH:** „Jesus ist so weit weg, ich fühle mich Ihm nicht nahe.“ Wohingegen die Bibel uns deutlich macht, dass wir uns weder auf unsere Gefühle noch auf Oberflächlichkeiten verlassen können. „Denn wir leben im Glauben und nicht im Schauen.“<sup>1</sup>

Unser geistiges Wohlbefinden von unseren Gefühlen abhängig zu ma-

1. 2. Korinther 5:7
2. Jeremia 31:3
3. Jesaja 54:10
4. Hebräer 13:5
5. 2. Korinther 5:7
6. 1. Timotheus 6:12
7. Siehe Jakobus 4:7
8. Jakobus 4:8
9. Siehe 1. Johannes 3:20.
10. Siehe Psalm 103:8; 37:24.
11. 1. Johannes 1:9
12. Psalm 51:19
13. Psalm 145:18
14. Psalm 34:19

chen, lässt uns unsicher werden. Unsere gemischten Gefühle werden uns ständig aus der Bahn werfen und wir werden nie vorhersagen können, wie wir uns am nächsten Tag fühlen werden, denn das wäre schon von unserer Gemütslage am frühen Morgen abhängig.

Unabhängig davon, wie wir uns gerade fühlen, können wir uns sicher sein, dass unsere Beziehung zu Jesu solide ist und Seine Liebe für uns unerschütterlich. Er sagt: „Ich habe dich je und je geliebt“,<sup>2</sup> „Denn es sollen wohl Berge weichen und Hügel hinfallen, aber meine Gnade soll nicht von dir weichen“,<sup>3</sup> und „Ich will dich nicht verlassen und nicht von dir weichen.“<sup>4</sup>

## EMOTIONALITÄT ENTMUTIGT

Verlass dich auf deine Gefühle und du wirst öfter als genug den Mut verlieren, denn die Welt ist sehr negativ und die Lügen und Zweifel des Teufels stecken überall. Durch die negativen Gedanken

wirst du dich schnell wie ein Versager und hoffnungsloser Fall fühlen, geschlagen, entmutigt und verzweifelt. In diesem Zustand ist es noch leichter zu denken: *Ich bin Jesus ganz bestimmt nicht nahe! Er kann mich gar nicht lieben, so schlecht wie ich mich fühle!*

Dich auf deine Gefühle zu konzentrieren, wird deine Emotionen verrückt spielen lassen und dir das Gefühl geben, ganz weit weg von Gott zu sein. Wenn du im Schauen wandelst<sup>5</sup> und nicht im Glauben, dann bist du anfällig für Zweifel. Wenn dich diese Zweifel befallen, musst du „den guten Kampf kämpfen“<sup>6</sup> und dem Teufel und seinen Lügen widerstehen.<sup>7</sup>

## MACH DIR KEINE SORGEN, WENN DU DICH JESUS NICHT NAHE FÜHLST.

Als meine Tochter noch klein war, sagte sie oft beim Schlafengehen: „Ich werde mich jetzt in Jesu Arme einku-



scheln.“ Sie konnte sich das vorstellen und darüber bin ich froh, denn ich selbst hatte nie so eine Vorstellungskraft. Wenn ich einschlafe, habe ich nicht das Gefühl, an Jesu Brust zu ruhen. Meine Fantasie ist nicht so groß, so bin ich einfach.

Manche Menschen können so etwas genießen, andere von uns können es nicht. Manche von uns sind emotionaler und gefühlvoller als andere. Würde ich mir selbst erlauben, deprimiert zu sein, weil ich keine große emotionale Verbindung zu Jesus spüre, dann würde ich nicht mehr glücklich werden! Manches muss ich einfach im Glauben akzeptieren. Es gibt in der Bibel nicht viele Verse über Gefühle, aber sehr viele über Glauben und das Vertrauen in Ihn und Sein Wort.

Vertraue darauf, dass du Jesus nahe bist, denn Sein Wort verspricht: „Wenn ihr zu Gott kommt, wird Gott euch entgegenkommen.“<sup>48</sup> Auch wenn

du es nicht spürst, bist du Ihm nahe. Tu einfach dein Bestes, bleib an Seiner Seite, liebe Ihn und mache Ihn glücklich.

#### **UND WENN DU FEHLER GEMACHT HAST?**

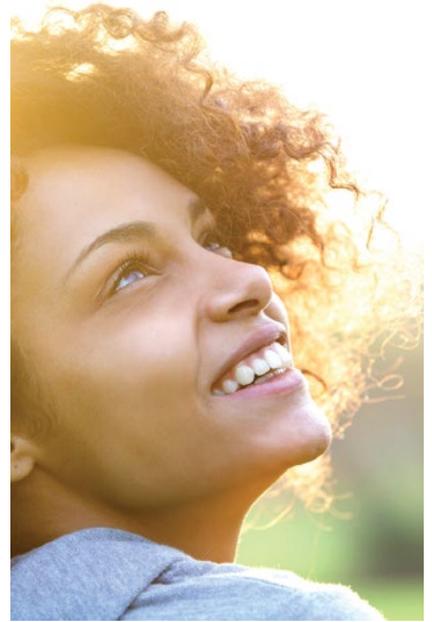
Man entwickelt schnell Schuldgefühle, wenn man Jesu Erwartungen enttäuscht. Ich kann Ihm gar nicht nahestehen, ich habe so viele Fehler gemacht! Lass dich weder vom Teufel noch von deinem eigenen Herzen verurteilen.<sup>9</sup> Wenn du deine Fehler bereust und Ihm wirklich nahestehen willst, dann wird Er gnädig und gütig sein.<sup>10</sup> „Doch wenn wir Ihm unsere Sünden bekennen, ist Er treu und gerecht, dass Er uns vergibt und uns von allem Bösen reinigt.“<sup>11</sup> „Ein zerknirschetes, reumütiges Herz wirst du, Gott, nicht ablehnen.“<sup>12</sup>

Wenn du Jesus wirklich gefallen willst und Ihn suchst, dann wird Er dir entgegenkommen. Die Bibel ver-

spricht: „Der Herr ist allen nahe, die ihn anrufen, allen, die ihn aufrichtig anrufen.“<sup>13</sup> und „Der Herr ist allen nahe, die verzweifelt sind; er rettet die, die den Mut verloren haben.“<sup>14</sup>

Wenn du Jesus suchst, Ihn glücklich machst und dir Seine Worte zu Herzen nimmst, dann bist du Ihm nahe – gleichgültig, ob du es fühlen kannst oder nicht und unabhängig von deinen Gefühlen der Enttäuschung, Schuld oder Reue.

Tatsächlich sind Menschen Jesus manchmal am nächsten, wenn sie sich am weitesten von Ihm entfernt fühlen. Zum Beispiel: durch unsere eigenen Fehler und Schwächen gedemütigt, fühlen wir uns nicht sehr inspiriert oder nahe bei Gott, wo wir Ihm doch eigentlich ziemlich nahe sind. Es gibt auch Zeiten, in denen man sich Gott sehr nahe fühlt, obwohl man Ihm tatsächlich überhaupt nicht nahe ist – insbesondere, wenn



man sich auf seiner eigenen Hände Arbeit oder seine Tugend verlässt, statt auf Gottes Gnade und Güte.

Manchmal fühlen wir uns schlecht, weil Gott zu unserem Herzen spricht, uns eine Sünde vor Augen hält oder versucht, uns vor etwas zu warnen. Wenn dies passiert, sollten wir unser Herz und unser Handeln prüfen, um herauszufinden, warum wir uns so fühlen und was Gott uns zeigen möchte.<sup>15</sup>

### DER SCHLÜSSEL ZUR NÄHE

Woher weißt du, ob du Jesus nahe bist? Wie kannst du Ihm näherkommen? Lies und befolge Seine Worte. Jesus verspricht: „Wer mich liebt, der wird mein Wort halten; und mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und Wohnung bei ihm nehmen.“<sup>16</sup> Wenn du Ihn liebst

und dich an Sein Wort hältst, dann bist du Ihm nahe. Er hat Sein Heim in deinem Herzen eingerichtet und sehr viel näher geht es nicht! So einfach ist das!

### JESUS NAHE SEIN

Manchmal erleben wir etwas Aufregendes im Geist – wenn wir jemandem helfen, Jesus zu finden oder wenn Gottes Wort laut und klar zu uns spricht. Dies sind Zeichen von Gottes Liebe für uns und sie sollen uns ermutigen, verlassen können wir uns jedoch nicht darauf. Wir sollten nicht den Mut verlieren, wenn wir so etwas für eine längere Zeit nicht erleben, denn keinesfalls bedeutet es, unsere Beziehung mit dem Herrn würde darunter leiden.

Dein Leben wird nicht immer aufregend und inspirierend sein. Manchmal bist du einfach hungrig, müde oder krank. Manchmal ist es ein Kampf, nicht aus den Augen zu verlieren, wie sehr Jesus dich liebt, wie Er

für dich sorgt und dich ans Ziel bringen wird, wenn du durchhältst.

Manchmal wirst du dich Jesus nahe fühlen und manchmal nicht, davon musst du dich nicht verunsichern lassen. Du musst die Nähe nicht spüren, um Ihm nahe zu sein, denn diese Innigkeit mit Jesus ist viel mehr als nur ein Gefühl!

Wir möchten Jesus nahe sein! Wenn es so ist, dann kannst du dankbar sein, und wenn du es nicht fühlen kannst, dann lass dich davon nicht entmutigen. Denke immer daran, du kannst die Gewissheit haben, Jesus nahe zu sein, wenn du Ihn liebst und dein Bestes tust, um Ihn glücklich zu machen.

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

15. Siehe Korinther 13:5.

16. Johannes 14:23



# Weitergeben

KEITH PHILLIPS

**ZU DEN ZWEI MASSGEBLICHEN ZUTATEN ZUM ERFOLG** im Leben gehören eine gesunde persönliche Beziehung mit dem Schöpfer allen Lebens und davon dicht gefolgt eine gesunde Beziehung mit unseren Mitmenschen. Genauer gesagt, es ist unmöglich, wirklich glücklich zu sein, wenn eine der beiden fehlt. Jesus schenkte uns den Schlüssel zu beiden mit Seinen Wort: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben, von ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken!“ Das ist das erste und wichtigste Gebot. Ein weiteres ist genauso wichtig: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“<sup>1</sup>

Das tolle am Ersten ist, dass du Gott nicht lieben kannst, ohne Seine Gegenliebe zu spüren. Wenn das geschieht, wirst du nicht umhinkönnen, am Leben Spaß zu haben. Zu wissen, Sein besonderes Geschöpf zu sein, das Er liebt, rückt alles andere ins rechte Licht, auch die kleinen störenden Einzelheiten an dir selbst, die dich normalerweise runterbringen. Er schuf dich so, wie Er es wollte, aber Er ist noch nicht fertig mit dir. Du steckst noch im Fertigstellungsprozess und kannst und solltest jeden Tag mit Seiner Hilfe etwas Fortschritt machen. Jeder Tag ist eine neue Aufgabe, eine neue Chance, ein neues Abenteuer, bei dem alles offen ist, da mit Gott nichts unmöglich ist.

Wenn du es von dieser Seite angehst, ergibt sich der zweite Teil zum Erfolg im Leben – mit anderen gut auszukommen – wie von selbst. Dir wird es leichtfallen,

Freunde zu finden und zu behalten, da deine Liebe, dein Glaube und dein Optimismus andere wie ein Magnet anziehen.

Deine besondere Nähe zu Gott wird dir auch helfen, aufkommende Probleme zu bewältigen. Er hat alles, was du brauchst – Liebe, Glück, Motive, Antworten usw. – und da du Ihn liebst, bringt es dich in Harmonie und Einklang mit Ihm, dort, wo dein Platz ist, um das deine von Ihm zu bekommen. Er ist nicht irgendwo weit draußen, irgendwo im blauen Dunst außerhalb deines Verstehens oder deiner Reichweite. Jesus sagte: „Denn das Reich Gottes ist mitten unter euch.“<sup>2</sup> Sei froh und sag es weiter! ■

## DER LEHRER

*wie es Pater Tommy Lane erzählte*

Mutter Teresa holte einmal eine mit Geschwüren voller Ungeziefer übersäte Frau von den Straßen Kalkuttas. Mutter Teresa säuberte und versorgte deren Wunden unter ihrem andauernden Gekreische, Fluchen und ihren Beschimpfungen. Dann fragte die Frau:

„Schwester, warum machst du das? Kaum jemand handelt so wie du. Wer hat dir das beigebracht?“

Mutter Teresa erwiderte: „Mein Gott brachte es mir bei!“

Darauf bat die Frau, ihren Gott kennenlernen zu dürfen.

Mit einem Kuss auf die Stirn antwortete Mutter Teresa:

„Du kennst meinen Gott. Mein Gott heißt Liebe.“ ■

1. Matthäus 22:37-39

2. Lukas 17:21

# Liebe Gott, so wie Er ist und habe Spaß daran!

JESSIE RICHARDS

VOR EIN PAAR JAHREN gab es einen Wendepunkt in meiner Beziehung mit Gott. Bis dahin konzentrierte ich mich darauf, zu tun, was Ihm gefällt, Ihn stolz zu machen und nicht das zu tun, was Ihm missgefallen würde. Dann gab es da natürlich noch den Aspekt, wie Er etwas tat. Da gab es diese Angelegenheiten, um die ich Ihn bat, für mich etwas zu tun; und ich las viel hinein in das, was Er tat, worum ich Ihn nicht gebeten hatte – wenn mich der Mut verließ unter dem Eindruck, Er würde gegen meine Interessen handeln, wenn ich Komplexe dabei bekam, herauszufinden, warum Er das gemacht hatte.

Dann allerdings hatte ich eine Erleuchtung, die auf meine Beziehung zu Ihm ein völlig neues Licht warf, denn ich hatte inzwischen irgendwo gelesen, Gott um Seiner selbst willen zu lieben, für den, der Er ist, nicht für das, was Er für uns tut. Ganz sicher hatte ich schon vorher davon gehört,

doch dieses Mal veränderte es mich.

Ich begann, mir darüber Gedanken zu machen, was das für mich bedeutete – Gott um Seiner selbst willen zu lieben. Meine Gedanken richteten sich mehr auf das Sein als das Tun – mit Gott zusammenzusein, an Ihm Gefallen zu finden, der zu sein, mit dem Er zusammen sein möchte, Seine Person kennenlernen und die Tiefe unserer geistigen Verbindung – Seele mit Seele, Gedanken mit Gedanken. Jede menschliche Seele besitzt Tiefe, ist komplex und nicht unbedingt leicht kennenzulernen oder zu bestimmen – wie viel schwieriger ist es, den Gott allen Lebens kennenzulernen? Wie konnte es mir passieren, Ihn so links liegen zu lassen?

Fast war Er für mich zu einer Karikatur geworden, denn manchmal sah ich Ihn wie eine Art „kosmisches Genie“, das mir „magisch“ (in guten Zeiten) Sachen brachte oder etwas für mich erledigte. Oder (in schlechten Zeiten) mir

etwas antat. Bei anderen Gelegenheiten gingen meine Gedanken dahin, Ihn wie einen Boss oder Befehlshaber zu sehen, der mich immer etwas für Ihn erledigen ließ oder ich mich an Seiner Statt um etwas kümmern musste. Jemand, der mit einer Liste voller Erwartungen immer dafür Noten gab.

Nach meiner Eingebung bemühte ich mich, mehr zu denken: *Wenn Gott ein Mensch wäre und ich eine Beziehung mit Ihm hätte, was würden wir zusammen unternehmen?* Worüber sprächen wir? Was würde ich Ihm erzählen? Was wünschte ich mir, sollte Er mir erzählen? Und worüber würde ich Ihn ausfragen?

Es gibt darauf keine leichte oder einfache Antwort; dreht es sich doch im Wesentlichen darum, wenn wir jemanden lieben und mit ihm Zeit verbringen wollen, reden wir bestimmt nicht darüber, was wir heute alles zustande gebracht, falsch gemacht oder noch zu erledigen haben. Vielmehr



bedeutet eine liebevolle Beziehung zu knüpfen, sich mehr um tiefe Gedanken, Gefühle und Belange zu kümmern; auch nicht einseitig, wo der eine oder andere alle seine Wünsche vorbringt oder alle Arbeit erledigt.

Wir gehen zusammen spazieren, joggen gemeinsam und unterhalten uns. Beim Laufen oder Rennen, gewöhnlich in der freien Natur, richte ich meine Gedanken auf Ihn, bemühe mich nicht, Alleinunterhalter zu sein, sondern zuzuhören; vermeide, irgendetwas Bestimmtes zu erwarten, in welche Richtung das Gespräch gehen sollte. Klar, es gibt Momente, wo ich im Gebet um etwas bitte. Um die schlechten Angewohnheiten nun aber los zu werden, hörte ich für eine Weile auf, Ihn überhaupt um etwas zu bitten. Meine Gedanken drehten sich um Dankbarkeit und Lob. Ich konzentriere mich auf Seine Eigenschaften, Seinen Charakter und Sein Wesen, das,

was Ihn auszeichnet, weniger auf das, was Er tut. Ich denke darüber nach, wie ich Ihn und all dem Guten, das Er ist, ähnlicher werden könnte. Das zu erreichen, ist auch das Einzige, worum ich Ihn in diesen Gesprächen bitte.

Auch lernte ich, anders über diese Vorstellung zu denken, wie Gott „über uns wacht.“ Ich beobachte gerne Leute. Jedes Mal, wenn ich in einem Restaurant sitze oder an einer Bar, im Flughafen oder im Bahnhof, bin ich gebannt von dem, was die Menschen machen – wie sie sich kleiden, wie sie gehen oder sich selbst geben, was sie lesen oder wie sie miteinander umgehen und reden. Jetzt ähnelt meine Auffassung von Gott „wacht über uns“ mehr dem, wie ich Menschen beobachte, oder besser gesagt, weniger dem, wie Er mich prüft und alles, was ich tue oder sage auf die Waagschale legt und mich beurteilt, als vielmehr, wie es Ihm Spaß macht zu sehen, was jeder so tut, sagt oder wie wir miteinander umgehen.

Ich stelle mir vor, wie ich mich fühlen würde, wenn ich eine riesige Legokonstruktion basteln würde und sie zum Leben erwachte wie in dem Legofilm. Wie würde mir das gefallen? Klar ist das eine sehr einfache Betrachtungsweise, doch die Idee, Gott habe Spaß, uns zu beobachten und finde es faszinierend, hat meines Erachtens etwas für sich. Genauso wie wir Ihn um Seiner selbst willen lieben, liebt Er uns, so wie wir sind, was uns interessiert, was uns wichtig ist, unsere Eigenheiten und Vorlieben. Er liebt es, uns zu beobachten und mit uns zusammen zu sein.

JESSI RICHARDS WAR VON 2001 BIS 2012 AN DER HERAUSGABE VON ACTIVATED BETEILIGT, SCHRIEB UNZÄHLIGE ARTIKEL ALS ANGESTELLTE JOURNALISTIN UND FÜR ANDERE CHRISTLICHE VERLAGE UND WEBSEITEN. ■

# DER KLANG DER STILLE

DAVEEN DANIELS

MEINE MORGENROUTINE SIEHT UNGEFÄHR SO AUS: Mein Wecker klingelt, ich verweile einen Moment länger im Bett und bete für den Tag vor mir. Nach dem Aufstehen sehe ich kurz meine E-Mails durch und lese oder höre dann etwas Erbaulich- Inspirierendes, abgelenkt manchmal durch Mails oder meine Arbeits-Liste. Dann ziehe ich mich an und

1. Psalm 63:7 NeÜ
2. Psalm 77:13 ELB
3. Psalm 119:15 NeÜ
4. Siehe 2.Mose 34:28.
5. Markus 1:35 NeÜ
6. David Brandt Berg (1919–1994)
7. Psalm 46:11 SLT
8. Jesaja 30:15 NeÜ
9. nach der KJV

mache mich auf den Weg zur Arbeit.

Mein Tag ist voll mit Lärm und geschäftigem Hin und Her; den ganzen Tag lang höre ich zu, denke, spreche, tippe ich. Ist der Tag vorüber, entspanne ich mich mit Lesen, unterhalte mich mit einem Freund oder sehe mir etwas Humorvolles, Entspannendes an. Selbst zum Einschlafen lausche ich einem Hörbuch. Das Leben ist ein fortwährender Denkprozess. Ständig bin ich am Aufnehmen, speichere Informationen und reagiere und denke. Stille habe ich nur, wenn ich versuche, dafür täglich Zeit einzuplanen.

Meditation bedeutet für mich, meine Gedanken zur Ruhe zu bringen, still zu werden, tief einzuatmen, dankbar zu sein

und nachzudenken. Es ist keine Zeit, zu versuchen, etwas mit den Gedanken zu schaffen oder zu erreichen. Meditation ist etwas, zu dem ich instinktiv hingezogen werde, und wenn ich ein paar Tage ohne jegliche Art von Meditation hinter mir habe, fange ich an, es zu spüren.

Ich wuchs in einer 10-köpfigen Großfamilie auf, wo eine Menge los war, mit viel Aufregung und Krach. Deshalb suchte ich schon von klein auf die Einsamkeit und Ruhe. Während meiner Teenagerjahre kletterte ich auf einen schmalen Sims neben dem Balkon über dem Garten in dem ein riesiger Jakobsfruchtbaum stand. Dort las oder schrieb ich oder saß manchmal einfach da und dachte nach.



In letzter Zeit jedoch entschloss ich mich, meine Meditation mit meiner Trainingsroutine zu verbinden. Während ich laufe oder gehe – gewöhnlich durch eine schöne, friedliche Gegend – schalte ich in den Meditationsmodus um.

Die Welt, voll von Informationen, Musik, Medien und Ablenkungen. So vieles, was dich vom Denken abhält, wie z. B. eine unterhaltsame TV-Show nach einem besonders anstrengenden Tag. Und obwohl Aktivitäten, die deine Gedanken vom Tag oder deinen Problemen ablenken, dich entspannen können, liegt doch der Läuterungseffekt und die Schönheit der Meditation darin, dich nicht nur zu entspannen, sondern dir auch neue Energie zu geben, um den Herausforderungen des Lebens begegnen zu können

Einmal las ich, Meditation sei ein wenig wie Flüssigkeit, die in ein Sieb gegossen wird. Manchmal muss man warten, bis die Flüssigkeit langsam durch das Sieb versickert, bevor man nachgießen kann. Wenn wir über Gottes Wort meditieren und reflektieren, ist es, als ob diese Worte und Informationen mit durchgreifender Reichweite langsam in unser Herz und unsere Gedanken sickern. Dadurch gelangt Sein

Wort unter die Oberfläche unserer Sinne und sickert in unser Herz, um dort die Samen der Veränderung und des Wachstums zu benetzen.

Wie beim Essen braucht unser Körper Zeit, um zu verdauen und die Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen, damit wir davon profitieren können. Über Gottes Wort zu meditieren, ist wie geistiges Verdauen dessen, was wir gelesen haben, damit wir davon größtmöglichen Nutzen ziehen können.

Die Bibel spricht eine Menge über Meditation, nennt es dort jedoch meist Nachdenken oder Sinnen, wie gerade in den Psalmen, denn König David war offensichtlich ein begeisterter Anhänger der Meditation: „In nächtlichen Stunden auf meinem Bett gehen meine Gedanken zu dir. Flüsternd sinne ich über dich nach“,<sup>1</sup> „Ich will nachdenken über all dein Tun, und über deine Taten will ich sinnen.“<sup>2</sup> Über deine Gebote denke ich nach, und ich achte auf deinen Weg.“<sup>3</sup>

Neulich las ich Folgendes:

Mose kann dir einiges über Meditation erzählen. Bei ihm saßen mehrere Millionen Menschen mitten in der Wildnis, die auf ihn schauten, sich ihre Haare rauften und fragten: „Was werden wir essen? Was werden wir

trinken? Wo werden wir hingehen? Was werden wir machen?“ Und was macht Mose? Er steigt auf den Gipfel eines Berges und bleibt da alleine mit dem Herrn für 40 Tage!<sup>4</sup>

Auch Jesus musste sich Zeit nehmen, weg von der Menge und sogar weg von seinen Jüngern und Freunden, um mit Gott zu kommunizieren und die Kraft zu erhalten, die Er brauchte, um weiterzugehen und Seine Bestimmung zu erfüllen: „Früh am Morgen, als es noch völlig dunkel war, stand er auf und ging aus dem Haus fort an eine einsame Stelle, um dort zu beten.“<sup>5,6</sup>



#### **ES KANN ANSTRENGEND SEIN, STILL ZU WERDEN!**

Gott sagt uns: „Seid still und erkennt, dass ich Gott bin“<sup>7</sup> und „im Stillsein und Vertrauen liegt eure ganze Kraft.“<sup>8</sup> Doch wir müssen uns Zeit nehmen, still zu werden. 1. Thessalonicher 4:11 sagt sogar, dass wir uns bemühen sollen, still zu werden.<sup>9</sup>

Vielleicht hast du ja versucht, ein wenig stille Zeit mit Gott zu verbringen, doch in dem Moment, in dem du still



wurdest und wartetest, wurden deine Sinne mit Hunderten von Gedanken, Problemen, Sorgen und Unerledigtem bombardiert. Wenn das der Fall ist, hilft vielleicht etwas, was dich in diesen entspannten Modus versetzt. Ich habe herausgefunden, wie Musik die Gedanken freimacht und stellte mir deshalb eine Liste von Liedern für diesen Zweck zusammen. Doch jeder ist anders, und du musst selbst entdecken, wie du am liebsten meditierst und was am besten bei dir in dem Moment klappt. Bedenke aber, solche Vorlieben und Methoden können sich ändern, wenn du oder deine Situation sich verändern.

Zum Beispiel, wenn stille sitzen und nichts tun dich kribbelig macht, könntest du versuchen zu meditieren, während du spazierenghst oder Fahrrad fährst. Oder wenn es dir nichts bringt, dich im Freien aufzuhalten, suche dir einen heimeligen Platz in deiner Woh-

10. Maria Fontaine

nung oder woanders, wo du dich wohlfühlst und verbringe deine stille Zeit dort. Beim Meditieren spielt es keine Rolle, wo du bist oder was du machst, wichtig ist, eine Zeit zu haben, wo nur du und Gott beisammen sind. Setze dich selbst nicht unter Druck, in dieser Zeit etwas erreichen oder bestimmte Gefühle spüren zu müssen; genieße einfach die Stille, denke an Gottes Liebe und Güte und warte, was es dir bringt.

Hier ist eine Meditationsübung, mit der du versuchen könntest, dich in diese stille Verfassung zu versetzen:

Stell dir die Szene einer lauten, geschäftigen Stadt während der Stoßzeit vor mit Autolärm, Hunderten von Leuten, die hin und her hetzen, die Straße überqueren, das übliche Chaos und Durcheinander eben. Schließe jetzt die Tür zu dieser Szene und öffne eine andere Tür, die dich zu einer Szene von Feldern und Wiesen mit bunten Blumen einlädt. Oder eine Kulisse mit unentdeckten Wasserfällen, wo alles über-

schwänglich, klar und sauber strahlt. Oder eine Aussicht auf hochragende, erhabene Berge mit schneebedeckten Gipfeln, atemberaubender Aussicht und einer ständigen frischen Brise.

Du sollst die Welt genießen und schätzen lernen und sie dir helfen lassen, dich mit Gott zu verbinden. Er findet sich in all der schönen, dich umgebenden Schöpfung, und indem du sie zu schätzen weißt, schätzt du auch Ihn.<sup>10</sup>

Ich würde sagen, Meditieren hat etwas Magisches an sich. Wenn ich alleine und still mit Gott bin, fühle ich mich Ihm näher. Meditation hilft mir, meine Gedanken und mein Herz Gott näher zu bringen. Sie gibt mir größeres Verständnis für Sein Wort und hilft mir, mich an Seiner Perspektive auszurichten und mein Leben so auszurichten, wie Er es von mir vermutlich wünscht.

Ich komme zum Garten allein,  
Solange der Tau noch die Rosen  
netzt.

Und die Stimme, die ich höre,  
die mein Ohr vernimmt,  
Der Sohn Gottes enthüllt.  
Und er geht mit mir  
Und er spricht mit mir  
Und sagt mir, ich bin sein eigen.  
Und die Freude, die wir teilen,  
dort gemeinsam,  
Hat kein anderer je erfahren.

– Charles Austin Miles  
(1868–1946) ■

# KRAFT VON GOTT

ALLAN TABARO

**KURZ VOR WEIHNACHTEN VOR EIN PAAR JAHREN** war ich in einen Autounfall verwickelt, der mich fast mein Leben gekostet hätte. Mein Rückenmark wurde in Höhe meines vierten Brustwirbels gequetscht und ich trug eine Querschnittslähmung davon, gelähmt von der Brust abwärts und an einen Rollstuhl gefesselt.

Nichts kann einen darauf vorbereiten, wie man mit Querschnittslähmung und Behinderung umgeht, insbesondere, wenn man sich fast vollständig auf die Unterstützung anderer verlassen muss. Plötzlich wird alles das, was man für selbstverständlich gehalten hatte, wie aus dem Bett zu steigen und auf die Toilette zu gehen, nicht mehr möglich, weil der Körper sich weigert zu gehorchen. Fragen überschwemmen deine Gedanken; Angst, Zweifel und Unruhe können dich überwältigen. Wie in einem schlechten Traum, verzweifelt bemüht, zu verstehen, was geschehen war und von dem



man die Hoffnung hegt, aufzuwachen.

Meine Familie und Freunde machten mir Mut und standen mir zur Seite; aber letzten Endes liegt die schwierige Entscheidung, positiv zu bleiben und im Leben weiter zu machen, immer bei einem selbst. Meiner Erfahrung nach ist es allerdings möglich, weiter zu machen und seine Träume zu verwirklichen.

Mit Enttäuschungen umzugehen ist schwer, immer wollen wir alles verstehen, aber wird man mit etwas konfrontiert, das weder Mensch noch Geld regeln können, an wen wendet man sich dann für die Antworten? Mir war nichts weiter geblieben, als mich an Gott zu wenden. Meine Freundin gab mir eine Bibel mit den Worten, ich würde darin die Antworten finden, die ich suchte.

„Sucht das Reich Gottes über alles“, las ich, „und er wird dir alles geben, was du brauchst.“<sup>1</sup> Also machte ich mich daran, meinen Teil der Abmachung zu erfüllen, und Gott hielt sich treulich an Seinen Teil. Ich lernte, wie unsere schmerzlichen Momente in den Tälern Ihn nicht überraschen; vielmehr wartet Er still auf

uns, Ihn anzurufen, damit Er in unsere Dunkelheit Licht bringen kann. Es ist eine Sache, ein Christ zu sein, und eine andere, wirklich zu wissen, wer Jesus ist.

Gott zeigte mir, wie Er sich genauso um den Zustand meines Geistes wie auch um den meines gelähmten Körpers kümmert. Vor meiner Verletzung ließ ich mich von den Dingen dieser Welt leicht ablenken und empfing mein Glück und meine Sicherheit von ihnen. Jetzt aber weiß ich, wie nichts davon sich mit der Liebe Jesu vergleichen lässt, die uns bis zum Äußersten tröstet.

Er wird die Wunden und Krankheiten unserer Seele heilen und Samen der Hoffnung unter den schwierigsten Bedingungen pflanzen. Sein Licht leuchtet bis in die tiefsten Täler. „[Er] ist unsere Zuflucht und Stärke und eine gegenwärtige Hilfe in Zeiten der Not.“<sup>2</sup>

ALLAN TABARO STAMMT AUS UGANDA, LIEST ACTIVATED UND STUDIERT INTERNATIONALES HANDELSWESEN IN BERLIN IN DEUTSCHLAND. ■

1. Matthäus 6:33 NLT

2. Psalm 46: 1

# JESUS IST MEIN „WALKTHROUGH“

MICHAEL MONTGOMERY



**COMPUTERSPIELE WAREN IMMER SCHON TEIL MEINES LEBENS.** Nur zu gut kann ich mich daran erinnern, wie mein Bruder und ich spielten, bis uns die Daumengelenke schmerzten. Am liebsten spielte ich Extremsport und Abenteuer oder Fantasie-Spiele voller magischer Waffen, mit verschiedenen Ebenen und finsternen Gestalten.

Im Spiel geriet ich oft entweder in eine knifflige Spiel-ebene, kämpfte gegen einen schier unüberwindbaren Gegner oder steckte in einem ausweglosen Zimmer. In solchen frustrierenden Momenten liefen meine Spielfiguren völlig konfus hin und her, oder ich verlor und musste diesen Abschnitt wiederholen. Wenn ich dann irgendwann die Nase voll hatte, hielt ich das Spiel an und suchte online nach dem, was die Spieler einen „Walkthrough“ nennen, eine Schritt für Schritt Anleitung für den Lösungsweg.

Im Grunde ist ein Walkthrough eine ins kleinste beschriebene Aufzeichnung oder ein Video eines anderen Spielers (normalerweise eines sehr guten), der das Spiel schon gespielt und gewonnen hat. Er oder sie erläutern ganz genau, wie man gewisse Hindernisse überwindet, wie man am besten an den Bösewichten vorbeikommt, worauf man besonders achten sollte, und mit Hinweisen auf ver-

borgene Schätze, die man vorher verpasst hatte. Folgt man den Anweisungen Schritt für Schritt, schafft man die sonst ergebnislos und mit frustrierenden Stunden verbrachten Spielebenen wie im Flug.

Die Bibel ist mein „Walkthrough“ und ich habe meinen ganz persönlichen Hochmeister. Alles, was ich im Leben durchmache, wird von Jesus verstanden. Auch für Ihn war es schwer, und einmal schien es sogar, als würde Er das Spiel verlieren. Doch dann, drei Tage später, radierte Er in einem dramatischen Comeback den Feind aus und triumphierte als der unbestrittene Sieger. Er weiß also genau, worum es geht und lässt uns liebend gern Seine Tipps, Kommentare und Vorschläge wissen. Nicht nur das, Er hat auch ein persönliches Interesse an meinem Erfolg.

Als junger, unerfahrener Spieler im Leben, weiß ich nicht, welches Problem als nächstes auf mich zukommt oder was im nächsten Monat geschehen wird. Aber ich weiß, wenn ich wirklich steckengeblieben bin, wenn ich absolut am Ende meiner Weisheit angelangt bin, halte ich das Spiel an und schau nach einer Schritt für Schritt Lösung meines besten Freundes und Spielechampions.

MICHAEL MONTGOMERY, VOLLZEITMISSIONAR IN SÜDAFRIKA UND MITGLIED DES BETREUERTEAMS VON HELPING HAND.<sup>1</sup> ■

1. [www.HelpingHandSA.org](http://www.HelpingHandSA.org)

# Er sorgt sich!

KOOS STENGER



## GELEGENTLICH SINGE ICH DAS LIED VON FRANK

E. GRAEFF „SORGT JESUS SICH?“ vor mich hin

und immer fühlte ich mich von seiner Anmut und Schönheit getröstet. Aber richtig lebendig wurden seine Worte erst für mich, nachdem

unser einjähriger Sohn Martin von uns ging. Geboren eine halbe Stunde nach seinem Zwillingsbruder, war er von Anfang an schwach gewesen. Beide kamen in Brasilien 2 Monate zu früh auf die Welt und mussten an eine Herz-Lungenmaschine angeschlossen werden. Sein Bruder überwand diesen schwierigen Lebensstart recht bald, nicht aber Martin.

Wegen eines Herzfehlers wurde er mit sechs Wochen operiert und hatte Mühe, sich davon zu erholen.

Wir flehten zu Gott, richteten eine Gebetskette ein, folgten jeder winzigen Anweisung der Ärzte und schöpften alle Möglichkeiten aus, sein kleines Leben zu erhalten, aber es wurde immer klarer, Martin würde nicht lange bei uns bleiben.

Dann empfing jemand eine Vision im Gebet. „Martin wird geheilt werden“, sagte diese Person aufgeregt. „Ich sah ihn über grüne Wiesen rennen. Er war so glücklich.“ Aber wir wussten, sie war eine Vision mit unserem Sohn im Himmel, um uns auf seinen Heimgang vorzubereiten, eine Vision der Welt, die Martin aus seinem Leiden rief und wo er frei von Schmerz und Not leben würde.

Wenige Tagespäter, gebettet auf dem Schoß seiner Mutter, rief Gott ihn friedlich zu Sich. Wir hatten es kommen sehen; Gott hatte unsere Herzen vorbereitet. Trotzdem war es Herz zerreißen. Eltern sollten nicht älter als ihre Kinder werden und sie in kleinen Särgen in einem fremden Land beerdigen müssen.

Man fragte uns oft: „Wo war Gott, als ihr Ihn brauchtet? Hätte Er nicht Martin heilen können, damit er noch heute bei euch wäre?“

Sicher hätte Er es tun können. Aber das ist nicht das Entscheidende.

Gott war bei uns, das ist das Entscheidende; Er hielt uns an der Hand bei jedem Schritt und Tritt, schenkte uns Frieden und Gnade, ja sogar Freude mit dem Wissen, unser Kleiner ruht sanft in Seinen Armen. Und außerdem werden wir Martin wiederssehen, wenn auch wir diesen Fluss überqueren und unseren Anker am Ufer der Ewigkeit auswerfen.

“

Sorgt Jesus sich, wenn ich sagte „Lebwohl“  
Den Liebsten, die auf Erden ich hab?  
Und mein trauriges Herz vor Schmerzen fast bricht –  
Merkt Er es? Sieht Er es?

Oh ja, Er sorgt sich, ich weiß es genau,  
Mein Kummer berührte Sein Herz.  
Wenn ermüdend die Tage und trostlos die Nacht  
Mein Retter auf mein Wohl ist bedacht.  
– Frank E. Graeff (1869-1919)

KOOS STENGER, FREIER SCHRIFTSTELLER IN  
DEN NIEDERLANDEN. ■

VON JESUS MIT LIEBE

# EWIGER SONNENSCHNEIN

Halte deine Augen immer auf mich gerichtet, was immer dir auch begegnen mag. Wenn der Himmel sich manchmal verdunkelt, die Stürme wüten, das Wasser tief und undurchsichtig brodeln und die Wellen mit Getöse über dir zusammenbrechen, scheint es offensichtlich keinen Ausweg zu geben. Aber ich bin deine Zuflucht. Ich bin der Sonnenschein, der die dunklen Wolken verscheucht. Meine Stimme wird den tosenden Wellen Ruhe gebieten. Meine Sonnenstrahlen werden das Wasser kristallklar machen, damit du die wunderschönen Korallen und all die Pracht sehen kannst, die sich unter der Oberfläche des Ozeans des Lebens verbergen.

Wenn also dir alles um dich dunkel und verhangen vorkommt, richte deine Augen auf mich, deinen ewigen Sonnenschein. Ich werde über deinem Leben leuchten und die Wogen glätten und dir helfen, Frieden und Sicherheit zu finden.