

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

# activated

## **EIN KIRCHENLIED IM FITNESSCENTER**

Eine ungewöhnliche Begegnung

## **Das Glück und seine Stärke**

Anderen Freude bereiten

## **Der gemeinsame Nenner**

Drei Personen – ein Geheimnis



## AUF EIN WORT DER WELT UND DIR SELBST GEGENÜBER

Die Bibel lehrt uns, verantwortungsvoll das Beste aus unseren gottgegebenen Talenten und Fertigkeiten zu machen.<sup>1</sup> Er stattete uns mit Begabungen, Gut, Zeit, Energie, Verstand und Geist aus, und wir werden die größte Genugtuung empfinden, wenn wir sie in das investieren, woran Gott Gefallen findet und was in Seinen Plan passt.

Man kann das natürlich ganz verschieden umsetzen. Gott beruft jeden von uns anders und jeder von uns wird seine einzigartige Persönlichkeit und Situation einbringen. Die Bibel zeigt uns einige Ideen auf: „Dass wir uns um die Sorgen der Waisen und Witwen kümmern“,<sup>2</sup> den Hungrigen zu essen geben, die im Gefängnis besuchen,<sup>3</sup> an unserem Arbeitsplatz ein Beispiel Christi sein,<sup>4</sup> usw. Auch lassen sich andere Möglichkeiten, Ihm zu dienen, von dem ableiten, was wir über Gottes Charakter kennen, wie z. B. Gottes Schöpfung zu hegen und zu pflegen.

Setzen wir das in die Praxis um, können wir uns auf Gottes Zusagen verlassen, dass unsere Arbeit nicht vergeblich ist. „Tut eure Arbeit mit Eifer und Freude, als würdet ihr Gott dienen und nicht Menschen. Vergesst nicht, dass der Herr euch mit dem himmlischen Erbe belohnen wird. Dient dem Herrn, Jesus Christus!“<sup>5</sup>

Die Artikel dieser Activated-Ausgabe beschreiben mehrere Ideen, wie wir für unsere Mitmenschen „Jesus sein“ können. Darüber hinaus, zusätzlich zu unseren Verpflichtungen gegenüber unseren Familien und der Gesellschaft, besteht diese Verpflichtung auch uns selbst gegenüber. Mit den Worten der Schriftstellerin Eleanor Brown, „Ruhe und Selbstpflege sind sehr wichtig. Wenn du dir die Zeit nimmst, geistig aufzutanken, ermöglicht es dir, andere aus dem daraus resultierenden Überfluss zu bedienen. Aus einem leeren Krug lässt sich nichts ausgießen.“ Ein guter Tipp, das im Auge zu behalten!

Samuel Keating  
Herausgeber

1. Siehe das Gleichnis von den Talenten in Matthäus 25:14-30.

2. Jakobus 1:27

3. Siehe Matthäus 25:35-36.

4. Kolosser 3:22

5. Kolosser 3:23-24

[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-185-X





# FRÜHER START

ROSANE PEREIRA

**KÜRZLICH NAHM ICH MEINEN TEENAGERSOHN** mit zu einem Ökotourismusprojekt im großen Complexo do Alemão Bereich der Favelas [Slums] im nördlichen Rio de Janeiro in Brasilien. Dort gibt es Seil gondeln mit Haltestellen auf allen fünf Bergspitzen, von wo aus man die ganze Bucht und all die herrlichen Bergketten sehen kann, betupft mit tausenden von kleinen Hütten aus rauen, ungestrichenen Ziegelwänden, denen ordentliche Dächer fehlen. Eben diese Favelas!

Irgendwann äußerte mein Sohn sich mit: „Erstaunlich, wie viel mehr arme als reiche Menschen es gibt!“

Auf unserem Rückweg nach unten sprachen wir mit einer Missionarin, dort tätig, noch bevor Friede eingezogen war, zu einer Zeit als Polizei und Drogenkartelle sich in tägliche Schießereien miteinander verstrickten. Eine andere Frau beschrieb, wie sie in jungen Jahren täglich zur Quelle laufen musste, um an Wasser zu kommen, bis ihr Vater zusammen mit anderen in der Lage war, einen gemeinschaftlichen Brunnen zu graben. Das Leben in der Region verbesserte sich deutlich in den letzten Jahren, aber die Geschichten dieser Frauen erinnerten an die schlimmen Zustände, in denen unzählige Menschen zu leben gezwungen waren. Dieser Ausflug beeindruckte meinen Sohn zu tiefst, der daraufhin mehr Interesse daran zeigt, Familien in Not zu helfen, weitaus weniger darauf bedacht, seine eigenen Bedürfnisse zu stillen.

Ich halte es für lebenswichtig, Kindern vom frühen Alter an beizubringen, auf andere Rücksicht zu nehmen und abzugeben, damit es ihnen zur zweiten Natur wird. Kürzlich las ich, Kinder, die den 2. Weltkrieg hinter sich hatten, lernten Solidarität durch die schrecklichen von ihnen erlebten Umstände, jahrelang jeden Bissen Brot oder Fleisch zu teilen, half, ihren Charakter lebenslang zu formen und zu ihrer Lebenseinstellung zu werden.

Im Laufe vieler Jahre unterrichtete ich in mehreren Ländern Kinder freiwilliger Helfer unter nicht immer idealen Bedingungen. Manches Mal mussten wir die zur Verfügung stehenden Lehrmittel oder Spielsachen reihum benutzen, das lehrte die Kinder gezwungenermaßen, sich abzuwechseln oder bei kleinen Aufgaben zusammen zu arbeiten, wenn sie Sachen aufräumten oder den Tisch nach einer Zwischenmahlzeit reinigten,

Kinder können Mitgefühl für andere entwickeln, wenn sie an Aufgaben für eine Gemeinschaft, wie z. B. Pfadfindergruppen, teilnehmen oder den weniger Bemittelten helfen. Diese Werte von Kindheit auf gelernt, macht es für sie wahrscheinlicher, den Rest des Lebens an ihnen festzuhalten.

ROSANE PEREIRA, ENGLISCHLEHRERIN UND  
SCHRIFTSTELLERIN IN RIO DE JANEIRO IN BRASILIEN,  
MITGLIED VON TFI. ■



# DAS GLÜCK UND SEINE STÄRKE

MARIA FONTAINE ÜBERNOMMEN

**ALS NACHFOLGER JESU BIETET SICH IMMER DIE GELEGENHEIT,** sich um andere zu kümmern, ob regelmäßig oder nur gelegentlich. Der gemeinsame Nenner aller dieser Aktivitäten oder Situationen besteht im Motiv, Liebe und Güte zu vermitteln.

Es hat seinen Preis, wenn man mehr von seiner Zeit opfert als erwartet wird – ein Preis, sehr oft nur dir und Jesus bekannt. Er bittet uns jedoch nicht leichtin, Zeit und Kraft und das sonst noch Nötige zu investieren. Er weiß, es wird das Leben

deines Gegenübers nachhaltig verändern und tiefer beeinflussen als du dir vorstellen kannst.

Kürzlich sah ich ein bewegendes Video über die Arbeit einer christlichen Organisation in einem Kinderheim. Die Helfer, offensichtlich mit einem wunderbaren Einfluss auf die Kinder, schufen ein paar unvergessliche Momente, sie sangen Lieder mit den anderen Kindern, spielten und lachten. Ich konnte spüren und sehen, wie es das Leben der Kinder zum Besseren veränderte. Gottes Liebe erstrahlte in ihnen.

Natürlich erlebt man das größte und bleibende Glück, wenn man Jesus in sein Leben lässt und Ihn kennenlernt. Wir werden Ihn mit anderen teilen und sie dazu bringen wollen, Ihn anzunehmen. Doch auch wenn das nicht möglich ist, kann Er unsere liebevollen, freundlichen und fürsorglichen Gesten nutzen, das Leben unserer Mitmenschen aufzumuntern. Als Zeugnis nehmen sie eine Form an, welche die Menschen anzieht und ihnen hilft, sich glücklich und geliebt zu fühlen.

Folgend einige wenige Tipps, wie wir anderen Frieden und Glück bereiten können. Ein großes Thema und ich erwähne nur ein paar positive Auswirkungen, doch du kannst dich selbst darüber informieren und wirst auf außergewöhnliche Vorteile stoßen, entdeckt als Ergebnis medizinischer, wissenschaftlicher Studien auf diesem Gebiet.

1. Sprüche 17:22
2. Jennifer Welsh and LiveScience, "Why Laughter May Be the Best Pain Medicine," *Scientific American*, September 14, 2011; Melanie Winderlich, "10 Reasons Why Laughing Is Good for You," *Curiosity* (Discovery Channel)
3. <http://www.exhibithealth.com/general-health/health-benefits-of-human-touch-1345>, [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/hands\\_on\\_research](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/hands_on_research).
4. <http://www.emedexpert.com/tips/music.shtml#ref29>
5. <http://www.businessballs.com/singing.htm#singing-introduction>
6. <https://suite.io/laura-owens/48ej266>





## 1. LACHEN, DIE BESTE MEDIZIN LACHENS

Salomon schrieb im Buch der Sprüche: „Ein fröhliches Herz ist die beste Medizin, ein verzweifelter Geist aber schwächt die Kraft eines Menschen.“<sup>1</sup> Zwar konnte er nicht auf wissenschaftliche Studien zurückgreifen, um seine These zu belegen, doch durch den Geist Gottes traf er den Nagel auf den Kopf.

Lachen und Spaß fördern Mitgefühl, Einfühlungsvermögen, Vertrauen und Nähe zu anderen. Lachen hilft zudem in vielen Fällen bei:

- Stressabbau
- Schmerzlinderung
- Aggressionsabbau
- Aufbau des Immunsystems
- Entwicklung von sozialen Fähigkeiten
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- Aufbau von Muskeln im Körper
- Entwicklung von Bewältigungsmechanismen<sup>2</sup>



## 2. DER WERT EINER BERÜHRUNG

Neben der Stärkung des Immunsystems zeigen viele Studien, wie eine Berührung Depressionen und Feindseligkeit mildern kann und die Überlebenschancen von Patienten mit bestimmten Krankheitsbildern erhöht. Der Neurologe Shekar Raman aus Richmond in Virginia, erklärt: „Eine Umarmung, ein Klaps auf die Schulter und sogar ein freundlicher Handschlag werden vom Belohnungszentrum in unserem zentralen Nervensystem registriert und verarbeitet, womit sie die menschliche Psyche intensiv beeinflussen und Freude und Glücksgefühle auslösen. Dabei

ist es egal, ob man der Berührende oder der Berührte ist. Je mehr du den Kontakt zu anderen suchst – auch der geringste Körperkontakt zählt – desto glücklicher wirst du sein.“ Forschungen messen der Berührung wesentliche Bedeutung bei für zwischenmenschliche Kommunikation und Beziehung und die Gesundheit.

Dr. Dacher Keltner erklärte, als er über die positiven Auswirkungen von Berührungen sprach: „Es beginnt schon im Moment unserer Geburt. Die Forschung von Tiffany Field, einer führenden Wissenschaftlerin auf dem Gebiet der Berührung, hat ergeben, Frühgeburten, die man 5-10 Tage und dreimal täglich einer 15-minütigen Berührungstherapie unterzog, legten 47 Prozent mehr Gewicht zu als Frühgeburten, die nur die übliche medizinische Versorgung erhielten.“

Studien belegen, wie Berührung Patienten mit Alzheimer hilft, sich zu entspannen, emotionale Verbindungen mit anderen herzustellen und Depression zu lindern.<sup>3</sup>



## 3. DIE MACHT DES ZUHÖRENS

Zuhören kann einen großen Einfluss auf die Gesundheit, den Selbstwert und die Lebenseinstellung einer Person ausüben. Du kannst viel ausrichten, indem du deine Anerkennung bekundest, indem du zuhörst und Verständnis zeigst!

- Zuhören, ein Zeichen des Respekts.
- Zuhören zeigt deine Anerkennung.
- Zuhören, ein Zeichen der Liebe.

- Zuhören ermöglicht Veränderung.
- Zuhören bestätigt.
- Zuhören überwindet Mauern und verbindet.
- Zuhören fördert emotionale Heilung.
- Zuhören motiviert.



## 4. DER EINFLUSS DER MUSIK

Erbaulicher Musik zuzuhören ruft möglicherweise diverse gesundheitliche, heilende Elemente hervor und kann einen positiven mentalen und emotionalen Effekt hervorrufen.<sup>4</sup> Auch das Singen bringt viele Vorteile.<sup>5</sup>



## 5. DIE VORTEILE EINER MENSCH-TIER BEZIEHUNG

Sein Haustier mit einem depressiven oder ängstlichen Menschen zu teilen, kann in manchen Fällen sehr hilfreich sein. Eine Vielzahl an medizinischen Studien behandelt die zahlreichen positiven Auswirkungen einer Tiertherapie: „Mensch/Tier Bindung fördert die Entwicklung von Kindern, hilft in der Altenpflege und bei der Behandlung körperlicher und geistiger Krankheiten, bei Demenz, Miss-handlung und Traumata, und bei der Wiedereingliederung von straffälligen Jugendlichen und Erwachsenen.“<sup>6</sup>

Ein Mann, aufgrund einer Herzoperation und einer darauf einsetzenden chronischen Erkrankung nicht mehr arbeitsfähig, erzählte von seinen Beschützern, zwei Siamesischen Katzen. Er sagte:

„Wenn ich mit großen Schmerzen aufwache, frage ich mich, warum noch weitermachen? Dann sehe ich

eine der Katzen, sie springt auf mein Bett und ich denke: „*Sie bereiten uns so viel Freude. Sie sind so wunderbar und ich bin ihr Beschützer. Ich bin für ihr Wohl und ihre Sicherheit verantwortlich.*“<sup>7</sup>



## 6. DIE FREUDE, ETWAS NEUES ZU ERSCHAFFEN.

Handarbeit – Malen, Stricken, Schnitzen, Gärtnern und andere Tätigkeiten, bei denen man etwas mit eigenen Händen erschafft – ist instrumental bei Stress, Angstgefühlen und Depressionen. Diese Aktivitäten verbessern die Gemütsverfassung und die Zufriedenheit. Man sagt, emsige Hände machen spontane, fröhliche und kreative Gedanken.<sup>8</sup>



## 7. DER WERT DES SPIELENS

Hier einige Interessante Erkenntnisse derer, die das Spielen untersuchen.

Mit Kindern oder auch Erwachsenen zu spielen, fördert den Zusammenhalt. Ein Artikel in *Psychology Today*, der die Vorteile des gemeinsamen Spielens einschätzt, hebt hervor: „[Spielen] fördert eine geistige Wachheit, bei Erwachsenen und Kindern gleichermaßen, einzigartig gut für komplexes Schlussfolgern, vielschichtige Problemlösung und mancherlei Tätigkeiten.“<sup>9</sup>

„Beim Spielen lernen Kinder, Entscheidungen zu fällen, Probleme zu lösen, Selbstkontrolle auszuüben und Regeln zu befolgen. ...Doch am wichtigsten, Spielen ist eine Quelle des Glücks.“<sup>10</sup>

Spiele für Erwachsene können Stress abbauen, ein Wohlgefühl erzeugen und auch zeitweise Schmerzen lindern. Spielerische Aktivitäten mit Familie und Freunden können auch dazu beitragen, Stress und Depressionen zu

lindern, das Gehirn zu stimulieren und Kreativität zu fördern. Spielen kann Energie und Vitalität erhöhen und sogar das Immunsystem stärken.<sup>11</sup>



## 8. DIE HEILENDE KRAFT DER NATUR

Es gibt eine Vielzahl mentaler, emotionaler und gesundheitlicher Vorteile, viel Zeit in der Natur zu verbringen: es fördert Vorstellungskraft und Kreativität, die kognitive und intellektuelle Entwicklung und soziale Beziehungen. Zudem vermag es unser von Arbeit und Studium erschöpftes Gemüt wiederzubeleben und zu einer verbesserten Leistung und Zufriedenheit beizutragen.<sup>12</sup>

Welche Methode du dir auch zu Eigen machst, anderen Gottes Liebe zu zeigen, durch sie vermag Er, etwas Kostbares hervorzubringen. Gott sorgt sich um den ganzen Menschen und lässt Seinen Geist vielgestaltig vorgehen, sie durch unsere Worte und Handeln zu erreichen. Deshalb: „Und genauso lasst eure guten Taten leuchten vor den Menschen, damit alle sie sehen können und euren Vater im Himmel dafür rühmen.“<sup>13</sup>

MARIA FONTAINE UND IHR GATTE, PETER AMSTERDAM LEITEN THE FAMILY INTERNATIONAL, EINE CHRISTLICHE GEMEINSCHAFT DES GLAUBENS. ■

7. <http://blogs.psychcentral.com/healing-together/2010/11/the-power-of-pets-in-the-recovery-from-trauma>
8. <http://www.psychologytoday.com/blog/the-creativity-cure/201205/creativity-happiness-and-your-own-two-hands>
9. <http://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/200811/the-value-play-i-the-definition-play-gives-insights>
10. <http://www.theatlantic.com/health/archive/2011/10/all-work-and-no-play-why-your-kids-are-more-anxious-depressed/246422>
11. <http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/benefits-of-play-for-adults.htm>
12. [http://depts.washington.edu/hhw/b/Thm\\_Mental.html#brain](http://depts.washington.edu/hhw/b/Thm_Mental.html#brain), <http://heapro.oxfordjournals.org/content/21/1/45.full#sec-1>
13. Matthäus 5:16 CEB

# ES LOHNT SICH!

ISABELLE DE RIVE



**VOR NICHT ALLZU LANGER ZEIT ORGANISIERTEN WIR UNSER ERSTES PUPPENTHEATER FÜR KINDER,** die ihre Väter in der strengsten Männerstrafanstalt in Mexiko-Stadt besuchten, einem Gefängnis für Insassen, mit verlorenen Berufungsverfahren und abgeschlagenen Anträgen, nicht in diese Einrichtung verlegt zu werden. Dort bleibt ihnen nichts weiter übrig, als ihre Zeit abzusitzen. An diesem Ort halten sich auch jene Schwerverbrecher auf, die in anderen Gefängnissen nicht bewacht werden konnten. Die durchschnittliche Haftdauer beträgt 30 Jahre. 98% der Insassen stammen aus äußerst armen Verhältnissen. Über 50% bekommen keine Besuche, was bedeutet, keine Unterstützung von außen und das ist der Grund, dringend Wege zu finden, Geld zum Überleben zu verdienen (da sie alle ihre Grundbedarfsmittel selbst kaufen müssen).

Bei der Ankunft sehe ich Gruppen abgemagerter Männer in abgetragener, schmutziger, dunkelblauer Kleidung, ihre Gesichter verhärtet und leeren, traurigen, verzweifelten Augen. Ein stechender Geruch schlägt uns entgegen und durchdringt die Luft auf unserem ganzen Weg, ein Geruch von Abfall, Verwesung und Abwasser. Ein Geruch von Angst und Verzweiflung. Das Gefühl der Resignation in dieser Atmosphäre überkommt mich.

Innerhalb der Anstalt ziehen sich kleine Stände entlang eines Hauptweges und bieten Handarbeiten zum Verkauf und auch Nahrungsmittel, alle geführt von Gefangenen. Besucher kaufen dort ein, wenn sie kommen. Entlang der

Wände stehen viele Männer allein für sich, ein leerer Blick in den Augen, ihr Leben zieht an ihnen vorbei, die Strafe, die Traurigkeit und die Depression.

Einzelne bieten an, unser Gepäck zu tragen, überhaupt etwas zu tun, sich nützlich zu fühlen, um ein Zugehörigkeitsgefühl zu bekommen und vielleicht eine Bezahlung; viele mit einer zerrütteten Seele.

Andere erfreuen sich des bitter-süßen Ereignisses, wenn ihre Familien sie besuchen.

Die Räumlichkeiten sind marode, heruntergekommen; die Farbe bröckelt ab und die Gerätschaften sind abgenutzt. Das ganze Universum dieser Männer gefärbt in marineblauen, grauen und schwarzen Tönen.

Wir erreichen die Aula, bereit für den Auftritt, legen die Bücher und Kreiden aus, die an die Kinder verteilt werden sollen. Die Vorstellung beginnt und zu den 50 Besucherkindern mit ihren Müttern und inhaftierten Vätern gesellen sich eine Anzahl Mithäftlinge. Nach und nach lassen sie das Kind in sich heraus und lachen, freuen sich und vergessen für einen Moment die Wirklichkeit.

Wir verabschieden uns mit Wehmut. Was wir vorbrachten schien verglichen mit der Not nicht viel zu sein, doch brachten wir ein Bisschen Lachen, Freude und Liebe.

ISABELLE DE RIVE, GRÜNDERIN UND LEITER EINES GEMEINNÜTZIGEN VEREINS IN MEXIKO, DER GEFÄHRDETE KINDER, FRAUEN UND INHAFTIERTE BETREUT. ■



# EIN KIRCHENLIED IM FITNESSSTUDIO

CHRIS MIZRANY

**HEUTE MORGEN FIEL ES MIR SCHWER, AUFZUSTEHEN.** Die Sonne steht noch nicht oben, warum also ich?

In Gedanken an diese plakative Logik zog ich mich an, griff meine Tasche und trottete aus dem Haus.

Jetzt hoffe ich aber, jemand unter euch wird meine Gefühle verstehen, wenn ihr den Grund dafür hört! Ich war auf dem Weg ins Fitnessstudio.

*Jetzt mach mal halb lang* denkst du vielleicht. *Im Fitnessstudio verbringt man doch eine wunderbare, erfrischende, aufregende und spannende Zeit!* Nun, an dem Morgen entsprach

das aber nicht meinen Gefühlen und so früh aufzustehen fraß an meiner „Glücksration“ für den Tag.

Ich brachte mein Training hinter mich und erreichte noch rechtzeitig die Duschen, bevor ich nach Hause musste. In Gedanken versunken, bei dem was ich noch vorhatte, hörte ich jemanden singen.

Wie es in anderen Fitnessstudios zugeht, weiß ich nicht, aber normalerweise singt man hier nicht. Es reicht höchsten zu einem Brummen oder zu atemlosem Gekrächze. Hier erklang aber richtiger Gesang, sicher und mit klarer Stimme. Jemand sang ein mir unbekanntes Lied. Ich vernahm das Wort „Jesus“. Dann folgte eine Version von „Dein Wort ist meiner Füße Licht.“

Ich war, ehrlich gesagt, zutiefst betroffen. Dieser Typ versetzte mich in Hochstimmung und beschämte mich zugleich. Er verkündete seinen Glauben unbedarft und eindringlich. Wie Dwight L. Moody es ausdrückte, „predigte er aus seiner in Schuhleder gebundenen Bibel.“

Fertig mit Singen lächelte er mich an und wünschte mir einen prächtigen Tag, schnappte seine Tasche und zog ab. Ihr könnt es mir ruhig glauben, mein Tag war wie umgekrempelt. Zuhause erzählte ich meiner Verlobten davon; meinen Freunden, meiner Familie und jedem, dem ich begegnete und jetzt euch.

Folgendes lernte ich von diesem Erlebnis:

---

1. Matthäus 6:19-20

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



„Tue so viel Gutes wie möglich. Mit allen dir möglichen Mitteln. Wie auch immer möglich. Wo immer möglich. Wann immer möglich. Für so viele Menschen wie möglich. So lange wie möglich. – *John Wesley* zugeschrieben (1703-1791)

„Richte dein Leben aus, richte es auf Ihn aus. Bei allem, was du tust, möchte Gott verherrlicht werden, denn alles dreht sich um Ihn.“  
– *Francis Chan* (geb. 1967)

Wen sollten wir am meisten stolz machen? Unsere Familie? Unsere Freunde? Unsere Lehrer oder Chefs? Wie wäre es mit demjenigen, der uns aus bloßem Staub machte, uns wie Lehm formte und uns den Odem des Lebens einhauchte, der das Universum errichtete?“ – *James D. Maxon* (geb. 1977)

„Christentum hat nichts mit dem Glaube der Selbstzufriedenen, der Bequemen oder der Schüchternen zu tun. Es verlangt und erschafft heroische Seelen wie Wesley, Wilberforce, Bonhoeffer, Johannes Paul II und Bill Graham. Jeder zeigte auf seiner Art den unermüdlischen und maßgeblichen Einfluss der Botschaft Jesu Christi.“ – *Mitt Romney* (b. 1947)

**1** Es gibt immer jemanden in deiner Nähe, den du positiv beeinflussen kannst. Dort im Studio veränderte dieser Typ meine Einstellung und segnete mich mit seiner Bereitschaft, Gott zu verherrlichen. Er hatte keine Ahnung, in welcher Verfassung ich mich befand und das war auch nicht notwendig. Denn wir treffen unentwegt viele andere Leute, beschäftigen uns mit ihnen und beeinflussen sie. Wenn wir in einer verdrossenen Welt Freude ausstrahlen und Liebenswürdigkeit in einer geselligen – doch eigentlich ungeselligen – Gesellschaft, können wir ebenfalls Leben verändern.

**2** Gott weiß uns Mut zu machen, wenn er uns am meisten fehlt. Er richtete es für mich ganz genau ein, das Singen im richtigen Moment zu hören.

Der richtige Zeitpunkt macht es, und Gott ist jedes Mal pünktlich.

**3** Lass dich nicht von Äußerlichkeiten täuschen. Soweit ich weiß, verpasste ich wahrscheinlich schon öfters in meinem Leben einmalige Chancen, weil ich voreingenommen war.

Ich habe gelesen, wir bewerten und beurteilen in Gedanken einen Fremden in weniger als 30 Sekunden. Daraus schloss ich, immer ein gutes Beispiel zu sein, weil andere uns wahrscheinlich keine zweite Gelegenheit geben werden, sie von der Echtheit unseres Glaubens zu überzeugen.

**4** Betrachte es im Ganzen. Ein Lied, ein freundliches Wort, ein Lächeln, eine gute Tat, eine Notiz, eine

E-Mail, ein Tipp, ein Schulterklopfen, eine Umarmung, ein [bitte ausfüllen] können eine weitaus positivere Wirkung nach sich ziehen, als die Mühe, die sie kosten, sie in Tat umzusetzen. Diese ewigen Dividenden lassen sich nicht mit irdischen Maßstäben messen. Besser also, mehr in langfristige Ergebnisse zu investieren, gerade und besonders dann, wenn wir sie momentan noch nicht sehen können.<sup>1</sup>

Lasst uns Beispiele Jesu sein und lasst uns unser Möglichstes tun, Ihn bei jeder Gelegenheit zu zeigen ... selbst am frühen Morgen.

CHRIS MIZRANY, WEBDESIGNER, FOTOGRAF UND MISSIONAR BEI BEI HELPING HAND<sup>2</sup> IN CAPE TOWN IN SÜDAFRIKA. ■



# DAS ERBE

ANNA PERLINI

ER WAR EINST HOCHGEWACHSEN und umgeben von einer Aura des Vertrauens und Autorität. Jung noch verbrachte er jede freie Minute, auch seine Ferien, damit zu, sich in christlicher Jugendarbeit zu engagieren. In seinen frühen Zwanzigern erlebte er eine persönliche Bekehrung und war äußerst vehement in seinem Glauben und Handeln. Er organisierte Sommerlager in den Bergen für eine Meute Jugendlicher, die gerade die schwierigen Jahre nach dem 2. Weltkrieg hinter sich liegen hatten und einen Vater oder älteren Bruder brauchten.

Dann folgten die anspruchsvollen Jahre, in denen seine eigenen Kinder aufwuchsen und zu idealistischen aber recht rebellischen Teenagern wurden, sie wollten den Status Quo verändern und anscheinend alle seine Pädagogik aus dem Fenster werfen. Ratlos, was zu tun sei, verschloss er sich vor ihnen, besonders seiner ältesten Tochter gegenüber, die schon sehr jung das Haus verließ und für ihn unbegreifliche Entscheidungen traf. Innerlich zerbrochen, ließ er niemanden etwas davon merken.

Er entschloss sich, ihr von nun an aus dem Weg zu gehen und fünf lange, schmerzliche Jahre folgten. In dieser Zeit heiratete sie und bekam selbst Kinder. Dann, eines Tages nahm er allen Mut zusammen, sie zu besuchen und seinen Schwiegersohn und seine beiden Enkel zum ersten Mal kennenzulernen. Es war zwar nur ein sehr kurzer Besuch, doch der erste Schritt war getan und die folgenden fielen ihm schon sehr viel leichter.

Bald begannen Familientreffen, wie der Frühling ei-

nem langen, kalten Winter folgt. Niemand wollte über die Vergangenheit reden und allseits vergab man sich Fehler. Keinesfalls waren sich alle einer Meinung, doch ein neues Gefühl der Achtung und vorbehaltlosen Liebe keimte auf, begleitet von gegenseitigem Einvernehmen und Weisheit.

Ich kann davon erzählen, weil ich diese älteste Tochter bin. Im Gespräch mit meiner Mutter und anderen Verwandten bekundeten alle, wie sie meinen Vater eine erstaunliche Verwandlung durchmachen sahen, von einem begeisterten aber oft unnachgiebigen Gläubigen zu einem begeisterten, aber gnädigeren und liebevolleren.

Als meine eigenen Kinder in ihre Teenagerjahre kamen und zu jungen Erwachsenen wurden, rate mal, wer mir mehr als einmal Mut machte, ihnen nahe zu bleiben und Sympathie und Verständnis zu zeigen? Mein Vater! Gleichzeitig wusste ich jetzt aus erster Hand, was für eine gewaltige Aufgabe er zu bewältigen gehabt hatte und konnte ihn viel besser verstehen.

Er ist jetzt fast 90, sein Rücken gebeugt und sein Gehen langsamer als früher, doch weiterhin liest er, schreibt, betet täglich und hilft den Armen. Er zeigt Liebe und heißt jeden in seinem Haus willkommen. Ein Sonnenuntergang rührt ihn zu Tränen. Er hat fünf Kinder, 14 Enkel und 9 Urenkel.

Er hinterlässt uns ein großes Erbe, und wir nennen ihn zum Spaß den „Patriarchen.“ Zum größten Vorbild wurde er mir aber an jenem Tag, als er mir sagte, „Bitte vergib mir.“

ANNA PERLINI, MITBEGRÜNDERIN VON PER UN MONDO MIGLIORE,<sup>1</sup> EINE SEIT 1995 IM BALKAN AKTIVE HILFSORGANISATION. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org>



KEITH PHILLIPS

# DER GEMEINSAME NENNER

ICH WÜNSCHTE, DU KÖNNTEST JENE DREI MENSCHEN KENNENLERNEN, die im vergangenen Jahr einen wirklich bleibenden Eindruck auf mich machten. Als Erster der Hilfskellner, der von seinem Rollstuhl aus meinen Tisch abräumte und so viel Charme versprühte, dass es mich nicht verwunderte, als der Manager mir beim Hinausgehen anvertraute, dieser junge Mann sei sein wertvollster Angestellter. „Ich glaube, mehr Gäste kommen wegen ihm und weniger wegen des Essens zurück!“

Als Zweiter der blinde Bettler, dessen Lächeln und herzerfrischendes „Gott segne Sie“ mich jedes Mal nach ihm ausschauen ließ, wenn ich wieder in die Gegend kam.

Als Drittes die Kassiererin mittleren Alters, wohl schon den ganzen Tag auf den Beinen, deren herzliches „Einen wunderschönen Tag“ jedoch vollständig meinen Tag umkrepelte. Es machte nichts, dass sie jedem Kunden vor und nach mir das Gleiche wünschte, für mich, der ich am Un-

tergehen war, wurde sie zur Retterin.

Worum geht es bei Menschen wie diesen dreien, die uns mit Neid erfüllen – nicht wegen ihrer Umstände, sondern wegen ihres fröhlichen Naturells. Wie verkleidete Engel scheinen diese unauffälligen Verfechter des guten Willens uns zuzurufen: „Mach mit!“

Um hinter ihr Geheimnis zu kommen, suchte ich nach einem gemeinsamen Nenner – wie es ihnen nicht nur gelang, selbst über Schwierigkeiten hinauszuwachsen, sondern auch viele andere mitreißen zu können – und ich glaube, ich habe ihn gefunden. Sie, alle so aufrichtig dankbar für das, was sie haben, verschwenden einfach keine Zeit damit, sich ein anderes Los zu wünschen. Diese einnehmende Haltung erlangt man, wenn man Gottes Liebe kennt und sich in ihr sicher wiegt.

KEITH PHILLIPS, ACTIVATED HERAUSGEBER FÜR 14 JAHRE VON 1999-2013. ER UND SEINE FRAU, CARYN, ARBEITEN NUN UNTER DEN OBDACHLOSEN IN DEN USA. ■

Wir sind zwar unvollendet, doch Gott liebt uns auf vollendete Art. Wir sind zwar unvollkommen, doch Gott liebt uns auf vollkommene Art. Wir mögen uns für verloren und orientierungslos halten, doch Gottes Liebe umgibt uns vollständig. ... Er liebt jeden von uns, auch die mit Fehlern, die Verworfenen, die Eigenartigen, die Elenden und Zerbrochenen.“

– Dieter F. Uchtdorf (geb. 1940)



Auf der Welt gibt es zwei verschiedene Menschentypen. Jene die automatisch jede Chance suchen, ein „Opfer zu sein“, und jene, die instinktiv jede Chance suchen, darüber hinauszuwachsen – unberührt davon, wo sie im Leben stehen und was um sie herum vorgeht. ... Wir sind Menschen voller Energie. Lasst uns mit dieser Energie etwas Wunderschönes erschaffen!“

– Christopher Hawke





JESSIE RICHARDS

# Ein *angenehmes* Arbeitsumfeld

**NEULICH VERBRACHTE ICH DEN GRÖSSTEN TEIL MEINES FREIEN TAGES IM ZOO.** Schon lange hatte ich keinen Zoo mehr besucht. Tiere faszinieren und sie zu beobachten macht Spaß. Auch erhielt ich eine Menge interessanter Informationen. Zusätzlich fiel mir aber die Traurigkeit der in Unfreiheit gehaltenen Tiere auf, etwas, was ich so nicht aus jüngeren Jahren in Erinnerung hatte. Sicher, sie werden in jenem Zoo gut betreut, aber kann ein Käfig, und sei er auch noch so groß, sich mit den Weiten ihrer natürlichen Lebensräume messen?

In letzter Zeit denke ich viel über Faktoren nach, die einen Arbeitsplatz entweder gesund und fröhlich oder aber giftig und miserabel werden lassen. Ich werde nicht so weit gehen, Vergleiche zwischen den Menschen in ihren Kä-

binen und den Affen in ihren Käfigen ziehen, obgleich ich meine, manche Menschen kommen sich genauso vor.

Im Laufe der letzten Jahre las ich einige Bücher zum Thema Betriebsklima und fand einige besonders einprägsame und inspirierende Gedanken. Sie alle erwähnen ähnliche Schlüsselkonzepte, betrachtet aus verschiedenen Winkeln. Einer sieht Freiheit und Selbstbestimmung bei der Arbeit als einen der wichtigsten Faktoren für Motivation und Zufriedenheit im Job. Umgekehrt bedeutet jedoch das Fehlen dieser Freiheit, Entscheidungen bezüglich seiner eigenen Arbeit zu treffen, einen der größten, wenn nicht gar den größten Faktor für Demoralisierung in der heutigen Arbeitswelt.

*Reinventing Organizations*<sup>1</sup> nimmt eine ganze Reihe von Unternehmen

unter die Lupe, die in den letzten Jahren Betriebsabläufe einführten, welche die industriezeitlichen Muster in Frage stellen, auf denen die Arbeitsweise vieler Unternehmen basierte. Diese „futuristischen“ Organisationen konzentrieren sich auf Selbstverwaltung und Ganzheitlichkeit – das bedeutet, mehr Selbstbestimmung und Freiheit am Arbeitsplatz und den Menschen zu einem erfüllteren Arbeitsleben und damit zu einem reicheren Leben überhaupt zu verhelfen.

Ich gebe nichts auf die Idee, jedermann könne „Arbeit finden, die sich nicht wie Arbeit anfühlt, weil wir sie so lieben“. Es mag zwar ein hübsches Ideal sein und wenn es für manche zutrifft, freut mich das für sie. Aber ich bin Realist und weiß, wir werden dieses Ideal nicht alle erreichen. Andererseits verbringen die meisten von uns acht oder mehr Stunden am Tag bei der Arbeit, so sollten wir, auch wenn wir sie vielleicht nicht lieben, so doch zumindest Freude an ihr haben, einen Sinn in ihr sehen,

1. Frederic Laloux, Nelson Parker: Brüssel, 2014
2. Spaß an der Arbeit; Dennis Bakke, PVG: Seattle, 2005
3. Daniel Pink, Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us, Riverhead Books: New York, 2010.



Teamgeist empfinden, Leistung erbringen und Erfüllung erleben.

Eines der Konzepte, von denen ich immer wieder las, war die Veränderung einer „Industrie-Maschine“ zu einer auf „Menschen basierten“ Führungsstruktur, absegnet von den Leitungsgremien. Ich dachte viel darüber nach, wie jemand wie ich – ein mittlerer Manager, kein CEO oder höher – seinen oder ihren Arbeitsplatz in einen erfreulicheren, positiveren und produktiveren umgestalten kann, erfüllt mit mehr Teamgeist.

*Joy at Work*<sup>2</sup> beschreibt ein auf vier Werte gegründetes Unternehmen – Integrität, Fairness, soziale Verantwortung und Spaß, charakterisiert als „bereichernd, spannend, kreativ und erfolgreich.“ Der Autor sagt, „Freude bei der Arbeit beginnt mit dem persönlichen Einsatz und der persönlichen Kontrolle.“ Aber auch wenn ich nicht die volle Kontrolle ausübe, kann ich mich doch einsetzen. Ich kann etwas tun, das eine gesündere und glücklichere Arbeitsatmosphäre schafft. Und etwas, worüber

ich immer Kontrolle habe, ist die Art und Weise, wie ich mit Menschen umgehe und wie ich mein Team motiviere.

Ich versuchte, meine eigenen Vorstellungen über Arbeit im Allgemeinen genauer zu betrachten, über das menschliche Wesen, über meine Rolle und eigene Motivation und über einzelne Personen. Fußen meine Interaktionen beispielsweise auf der Idee, „meine Mitarbeiter stellen ihre eigenen Interessen über die des Unternehmens und sind selbstsüchtig“, oder auf der Idee, „meine Mitarbeiter nutzen ihre Talente und Fähigkeiten für einen positiven Beitrag zum Unternehmen und für die Welt“?

Ich weiß, was mich motiviert. Ich weiß, es sind „Autonomie, Können und Zweck“<sup>3</sup> oder um es mit meinen eigenen Worten zu sagen: genügend Unabhängigkeit zu haben, Entscheidungen zu treffen, die sich auf meine Arbeit beziehen, in der Lage zu sein, neue Fähigkeiten zu erlernen, die vorhandenen zu vervollkommen und etwas meiner Empfindung nach Lohnenswertes zu

tun. Zum größten Teil gilt dasselbe auch für meine Mitarbeiter. Ich versuche zu glauben, die meisten von uns meinen es gut, sorgen sich um ihr Unternehmen und das Team im größeren Sinn und versuchen, gute Arbeit zu leisten, besonders diejenigen, die, wie ich, in einem an sozialen Zielen und nicht an Profit orientierten Unternehmen arbeiten. Und wenn ich als einzige Person in meinem Büro glücklicher bin und weniger gestresst, weil ich auf das Wohlergehen der anderen achte, ihnen mit einem Vertrauensbonus entgegenkomme und meinen Teil beitrage, alles zum Funktionieren zu bringen, na, das ist doch schon ein Anfang.

JESSIE RICHARDS, ZWISCHEN 2001 UND 2012 MITARBEITERIN IM PRODUKTIONSTEAM VON ACTIVATED, VERFASSTE ETLICHE ARTIKEL ALS ANGESTELLTE JOURNALISTIN. EBENSOWEISE SCHRIEB UND REDIGIERTE SIE ARTIKEL FÜR ANDERE CHRISTLICHE HERAUSGEBER UND WEBSEITEN. ■





# BESSER ZUSAMMEN

ZWEI HABEN ES BESSER ALS EINER ALLEIN: Zusammen erhalten sie mehr Lohn für ihre Mühe. Wenn sie hinfallen, kann einer dem anderen aufhelfen. – *Prediger 4:9-10*

Ich nenne euch nicht mehr Diener, weil ein Herr seine Diener nicht ins Vertrauen zieht. Ihr seid jetzt meine Freunde, denn ich habe euch alles gesagt, was ich von meinem Vater gehört habe. – *Johannes 15:15*

Niemand kann eine Symphonie pfeifen. Es bedarf eines Orchesters, um sie zu spielen.  
– *Halford Luccock (1885–1961)*

Kein Mannschaftsmitglied wird für sein individuelles, kräftiges Rudern gepriesen.  
– *Ralph Waldo Emerson (1803–1882)*

Wenn ich alle meine Probleme alleine lösen könnte, würde ich es tun. – *Thomas Edison (1847–1931) in Antwort auf die Frage, warum er ein Team von einundzwanzig Assistenten beschäftigte.*

Zusammenkommen ist ein Anfang. Zusammenbleiben ist ein Fortschritt. Zusammenarbeiten ist Erfolg.  
– *Henry Ford (1863-1947)*

In der Dunkelheit mit einem Freund an der Hand ist besser, als alleine im Licht. – *Helen Keller (1880–1968)*

Weder Zeit noch Entfernung kann die Freundschaft jener beeinträchtigen, die sich wahrlich ihres gegenseitigen Wertes bewusst sind.  
– *Verfasser unbekannt*

Freundschaft: In der Dunkelheit eine starke Hand für einen anderen in Not. – *Hugh Black (1868–1953)*

Freundschaft erfordert gute Kommunikation zwischen Freunden. Ansonsten kann sie weder entstehen noch existieren.  
– *Saint Francis de Sales (1567-1622)*

Ach, der Trost, der unaussprechliche Trost, sich bei jemandem sicher zu fühlen; weder Gedanken abwägen, noch Worte auswählen zu müssen, sondern sie einfach herausprudeln zu lassen, so wie sie kommen, Spreu und Weizen zusammen, in dem Bewusstsein, eine treue Hand wird sie nehmen und trennen, das behalten, was sich lohnt und schließlich mit einem Atemzug von Gutherzigkeit den Rest wegblasen.  
– *Dinah Mulock Craik (1826-1887)*

Keine Liebe, keine Freundschaft kann den Weg unseres Schicksals kreuzen, ohne ihn für immer zu prägen.  
– *François Mauriac (1885–1970)*

Ein Freund könnte genausogut als ein Meisterstück der Natur gelten.  
– *Ralph Waldo Emerson*

Die allerschönste Entdeckung, die Freunde machen können, ist, getrennt vorwärtsgehen zu können ohne auseinander zu gehen. – *Elisabeth Foley*

Mit jedem geliebten Freund, aufgenommen vom braunen Busen der Erde, ist ein Teil von mir dort mitberdigt worden. Doch ihr Beitrag zu meiner Person an Glück, Kraft und Einsicht bleibt zurück, um mich in einer veränderten Welt aufrecht zu halten. – *Helen Keller*

Erinnerungen bleiben für immer, sie verblassen nie. Freunde halten zusammen und sagen nie wirklich Adieu.  
– *Autor unbekannt*

Das Herz erfreut nicht so sehr das Geschenk eines Freundes, sondern die Liebe eines Freundes.  
– *Saint Aelred (1110-1167) ■*



# Tipps für den erfolgreichen Umgang mit Menschen

CHRIS HUNT



**DIE BIBEL, EINE WAHRE FUNDGRUBE GEISTIGER UND PRAKTISCHER RATSCHLÄGE**, in der immer wieder die Thematik guter Beziehungen auftaucht. Sogar Martin Luther kommentierte, das gesamte christliche Leben bestehe aus unserem Verhalten gegenüber unseren Mitmenschen.<sup>1</sup>

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

## **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. – *Philipp 4:8*

## **BEHANDLE ANDERE FREUNDLICH, SO, WIE DU VON ANDEREN GERNE BEHANDELT WERDEN MÖCHTEST!**

Geht so mit anderen um, wie die anderen mit euch umgehen sollen. In

1. „Von der Freiheit eines Christenmenschen“

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*

## **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. 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*

## **VERGIB, IMMER!**

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. – *Philipp 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. ■



VON JESUS MIT LIEBE

# BERÜHRE ANDERE MIT MEINER LIEBE

Bevor du schlafen gehst, denke über meine Liebe für dich nach. Zählst du all deine Segnungen auf, wirst du feststellen, wie ich dich vielfältig gesegnet habe, durch vieles Gute und viele Menschen. Im Einzelnen jedes ein Zeichen meiner Liebe für dich ganz persönlich.

Und ich bitte dich ebenfalls darüber nachzudenken, wie viel Liebe du entgegengebracht hast. Was hast du heute unternommen, anderen Liebe zu zeigen, damit auch sie von meiner Liebe berührt werden konnten? Bedenke, ich besitze keine Stimme außer deiner, und keine anderen Hände als deine, um die Herzen anderer zu berühren und sie an mich zu ziehen. „Was ihr getan habt einem unter diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan.“<sup>1</sup>

Jedes Mal, wenn du deinem Herzen folgst, diesem kleinen Stups, den ich dir gebe, jedes Mal, wenn ich dir die Gelegenheit gebe, jemandem auf deinem Weg Liebe zu zeigen, belohne ich dich dafür. Du kannst niemals Liebe weitergeben, ohne selber einen Hauch meiner Liebe wiederzubekommen. „Gebt, so wird euch gegeben.“<sup>2</sup>

---

1. Matthäus 25:40

2. Lukas 6:38