

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

# activated

## EINE TASSE KAFFEE

Schwerpunkte richtig setzen

## Ewige Erdbeerfelder

Frieden finden

## Asyl

Gerettet und sicher





## AUF EIN WORT ZIEGELSTEINE SETZEN

„Wie sieht Gottes Beziehung zu uns aus?“, ist eine der schwindeleerregendsten Fragen.

Die Bibel bemüht sich bestens, uns Gottes Gesichtspunkt zu vermitteln. „Und ihr sollt wissen, liebe Freunde, dass ein Tag für den Herrn wie tausend Jahre ist“, und fügt erklärend an, „und tausend Jahre wie ein Tag.“<sup>1</sup> Unser Ver-

hältnis zu Zeit scheint weitaus einfacher zu sein, doch ehrlich gesagt, sind wir kein Bisschen schlauer geworden.

Vor einiger Zeit wurde meine Tochter fünf, einige Wochen nach dem ersten Geburtstag meines Sohnes. Ach, war das eine Vorfreude und Spannung, als sie zunächst die Tage bis zum großen Fest ihres Bruders zählte und dann sich auf ihr Eigenes freute. Sicherlich stellt der Geburtstag in diesem Alter zumindest das Tollste und Aufregendste des Jahres dar, doch tragen, wenn sie sich dessen auch nicht bewusst ist, ihre täglichen Fortschritte in weniger grandiosen Zielen, wie ihr Lesen z. B., mehr dazu bei, ihr Leben zu formen und zu verändern.

Gott entwarf unser Leben nicht, damit wir von einem folgenreichen Moment zum nächsten, größeren folgenreicheren Moment schlingern. Im Grunde treffen wir nicht allzu oft lebensverändernde Situationen. Der Charakter und die Qualität unseres Lebens werden in wenigen Augenblicken geschmiedet. Jeden Tag setzen wir eine neue Reihe Ziegelsteine im Rohbau des Gebäudes, zu dem unser Leben heranwachsen wird.

Dummerweise ist es nur allzu natürlich, den Routinen und angelernten Verhaltensweisen zu verfallen und ja nicht auf die kurzen Augenblicke zu achten, da sie uns so „unbedeutend“ dünken. Doch in Wirklichkeit machen gerade diese Momente unser Leben aus, richten unsere Zukunft ein und formen unsere Beziehungen.

Das Achtsamkeitskonzept ist zu einem wachsenden, beliebten Thema geworden, da sich mehr und mehr Menschen bewusst werden, den Moment voll auszukosten und das Konzept des Aufmerksamseins umzusetzen, sich jeweils nur eine Sache vorzunehmen, diese aber gut zu erledigen und im gegenwärtigen Augenblick zu leben.

Wenn wir alles in unserem Leben mit einer „von Tag zu Tag“ Haltung angehen, suchen wir unsere Ziegelsteine genauestens aus und setzen sie mit Strategie. Wir fangen damit an, Platz zu machen für die Zeit, die wir mit unserem Vater verbringen. „Schaut die Vögel an,“<sup>2</sup> sagte Jesus und bestand darauf, „Schaut die Lilien an,“<sup>3</sup> „Sorgt euch nicht um Morgen.“<sup>4</sup> Da hätte Er auch noch dazusetzen können, „Lebt im Augenblick!“

Samuel Keating  
Chefredakteur

1. 2.Petrus 3:8

2. Matthäus 6:26

3. Matthäus 6:28

4. Matthäus 6:25 KJV

[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-189-X



# Eine Tasse KAFFEE

MARESHA VOORN

Zeit mit  
Gott zu verbringen,  
ist der Schlüssel für unsere  
Kraft und unseren Erfolg in  
allen Lebensgebieten. Lass dich  
nicht dazu verleiten, Gott in dei-  
nen Stundenplan hineinzuzwän-  
gen, sondern passe deine Zeit  
Ihm an. – Joyce Meyer  
(geb. 1943)

**MEINER MEINUNG NACH STELLEN SICH DIE TAGE**, die ich mit Gott beginne, als die Besten heraus. Er gleicht einer guten Tasse Kaffee: Ich atme sein Aroma tief ein, genieße seinen Geschmack, freue mich über seine Wärme am kühlen Morgen und lasse mich von seiner Fülle für den Tag zu Taten anregen. Das macht den Morgen zu etwas, auf das ich mich freue, und diese erfrischenden Gedanken begleiten mich den ganzen Tag hindurch.

Wenn ich den Tag mit Gott beginne, besitze ich die Gewissheit, Ihn bei mir, Ihn an meiner Seite zu haben; Er erhört meine Gebete und beantwortet sie. Es gibt keine bessere Beruhigung. Genauso, wie ich gerne höre, wenn

mein Mann mir sagt: „Ruf mich an, wenn es etwas Neues gibt oder dir etwas fehlt. Ich freue mich schon darauf, dich heute Abend wiederzusehen. Ich habe dich lieb!“ Wenn Gott verspricht, den Tag mit mir zu verbringen und mir bei allem, was geschieht zu helfen, bin ich sicher, Er wird sein Wort halten. Er sagt: „Ich liebe alle, die mich lieben, und wer mich sucht, findet mich.“<sup>1</sup> und „Ich selbst werde mit dir gehen und dir Ruhe verschaffen.“<sup>2</sup>

Wenn ich Ihn als erstes am Morgen aufsuche, scheint Seine Gegenwart den ganzen Tag bei mir zu bleiben, begleitet vom Bewusstsein Seiner Nähe und Seinem Vermögen, meine Gedanken und mein Handeln hin zur größtmöglichen Produktivität zu lenken und zu dirigieren. Ist die Verbindung einmal hergestellt, bleibt es einfacher, den Gedanken an Ihn

den ganzen Tag über beizubehalten.

Die Morgenstille, bevor alle Tagesgeschäftigkeit unsere Gedanken überflutet, stellt eine ausgezeichnete Zeit dar, auf Gottes Flüstern im Ohr unserer Seele zu lauschen. Er mag es, im Gebet von uns zu hören, aber genauso will Er uns auch Feedback geben. Er kann uns Weisheit, Begeisterung und Ideen schenken und ebenso Frieden. Ob wir nun praktischen Rat, geistiges Verständnis oder einfach inneren Frieden suchen, um den Tag meistern zu können, lohnt es sich, Zeit damit zu verbringen, Ihn zu suchen, Ihm zuzuhören und Ihn kennenzulernen.

MARESHA VOORN, ERTEILT HAUSUNTERRICHT UND BESCHÄFTIGT SICH NEBENBERUFLICH MIT DER HEILUNG VON KÖRPER, GEIST UND SEELE. ■

1. Sprüche 8:17  
2. 2. Mose 33:14



# ERSTER VERSUCH, ZWEITER VERSUCH

IRIS RICHARD

## ERSTER VERSUCH

Das dumpfe Knall von Metall auf Metall jagte mir einen Riesenschrecken ein. Ich war in Eile und hatte meiner Umgebung keine große Beachtung geschenkt, aus diesem Grund war mir beim Ausparken der Transporter entgangen, der an einer ungewöhnlichen Stelle geparkt war.

Ich stieg wieder aus und begutachtete den Schaden. Meine Stoßstange hatte einen bösen Riss und eine Delle, das Rücklicht des Transporters war kaputt. Ich kritzelte eine Entschuldigung und meine Telefonnummer auf einen Zettel und steckte ihn hinter den Scheibenwischer des anderen Autos. Mit dem Un-

fall würde ich mich zuhause beschäftigen. Aufgewühlt fuhr ich vom Parkplatz.

Eigentlich hatte ich die Hauptverkehrszeit vermeiden wollen, aber der dichte Verkehr auf der Hauptstraße machte meine Hoffnung zunichte, rechtzeitig zu meinem wichtigen Termin zu kommen. Ungeduldig trommelte ich auf das Lenkrad, während die Autos langsam auf der verstopften, zweispurigen Straße weiterkrochen.

Ich war genervt vom Unfall auf dem Parkplatz und machte mir Vorwürfe, wie ich das parkende Fahrzeug hatte übersehen können. Der Tag hatte gerade erst begonnen und lag mir schon schwer im Magen, als ein Minivan unerwartet vor mir einscherte. Ich ließ mein Fens-

ter herunter und warf dem Fahrer eine Verwünschung an den Kopf. *So viel zu meiner christlichen Nächstenliebe*, dachte ich. Ich war an diesem Tag mit dem falschen Fuß aufgestanden und hatte in der Tat schon jetzt überhaupt keine Geduld mehr.

Der Stau gab mir Zeit, um über meine morgendliche Routine der letzten Wochen nachzudenken. Eine wachsende Arbeitsbelastung und ein voller Terminkalender hatten meine Zeit mit Gott verdrängt und seitdem schien ich leicht ärgerlich und ungewöhnlich reizbar geworden zu sein. Während der Verkehr sich langsam auflöste, gab ich mir selbst das Versprechen, meine Morgenandacht wieder einzuführen.



Die auf den Herrn warten,  
gewinnen neue Kraft. Sie  
schwingen sich nach oben  
wie die Adler. Sie laufen  
schnell, ohne zu ermüden.  
Sie werden gehen und  
werden nicht matt.

– Jesaja 40:31



## ZWEITER VERSUCH

Der Terminkalender für die nächste Woche war vollgepackt und mein Arbeitspensum ließ nicht viel Zeit für anderes übrig. Um die Arbeitslast zu bewältigen, brauchte ich sehr viel Ausdauer und Geduld. Ich brauchte einen Plan.

Ich rang mich dazu durch, meinen Wecker auf eine halbe Stunde früher zu stellen und Bücher mit Gebeten und Andachten und ein leeres Notizbuch für meinen morgendlichen Termin mit Gott bereit zu legen. Früher aufzustehen fällt mir nicht leicht, da ich jede zusätzliche Minute Schlaf genieße, doch ich nahm mir fest vor, mich an meinen guten Vorsatz zu halten.

Als mein Wecker am ersten Morgen läutete, kroch ich aus dem Bett und schlafwandelte ins Wohnzimmer,

wo ich es mir auf dem Sofa gemütlich machte. Draußen war es zwar noch dunkel, doch die ersten Vögel verkündeten mit ihrem kristallklaren Gezwitscher schon den nahenden Sonnenaufgang. Ihr Lied war ein Lobgesang Gottes und brachte mich dazu, ebenfalls alles Gute in meinen Leben aufzuzählen.

Als die ersten zaghaften Sonnenstrahlen in den Raum drangen, fühlte ich mich schon wacher und nahm mir mein Andachtsbuch zur Hand. Inspiriert von dem Text, der gut zu meiner stressigen Woche passte, kopierte ich einen Teil davon in mein Notizbuch. Danach betete ich für all die verschiedenen Aspekte meiner Aufgabenliste und meditierte eine Weile über die beantworteten Gebete der vergangenen Woche. Nach dieser halben Stunde fühlte ich mich erfrischt und bereit

für den Tag.

Mit dem Einführen meiner halbstündigen Treffen mit Gott verschwanden die Probleme, Rückschläge und Hindernisse natürlich nicht, aber ich reagierte ganz anders auf sie, was meine Nerven schonte und vieles einfacher machte – und machte mich bestimmt zu einer angenehmeren Person. Meine morgendlichen Momente mit Gott gehören wieder zu meinem Tagesablauf. Dieser erste Termin meines Tages gibt mir die Kraft, den Stürmen des Lebens zu trotzen, Ruhe zu bewahren, klare Gedanken zu fassen und jeder Situation angemessen zu begegnen.

IRIS RICHARD, BERATERIN  
IN KENIA, WO SIE SICH SEIT  
1995 IM GEMEINWESEN UND  
EHRENAMTLICH ENGAGIERT. ■

ELSA SICHROVSKY

# KLEINER WEISSER STERN

**EIN WEITERER ANSTRENGENDER,** erschöpfender Tag war endlich vorüber. Frustration und Müdigkeit lasteten schwer auf mir, eine Kombination aus Auseinandersetzungen mit meinem verschrobenen PC, einem düsteren Himmel mit Nieselregen und eisigen Winden, der Verzweiflung über ein angebranntes Hähnchen – und dutzenden anderer alltäglicher Ärgerlichkeiten.

Nach dem Abendessen mit dem verbrannten Huhn, machte ich mich zum nahegelegenen Park auf. Meine Mutter sagte oft „die Natur kann reizte Nerven besänftigen wie nichts Anderes“ und so entschloss ich mich, ihren Rat auszuprobieren.

Ich wanderte durch den Park, in Erwartung, etwas „Magisches“ werde mir widerfahren. Eine weggeworfene Zigarettenschachtel knirschte unter meinem Schuh und vor mir hingen ein paar welke Blumen müde von einem Topf herab. Etwas weiter vorne protestierte ein Kleinkind, das seine Mutter im Kinderwagen vor sich herschob, während hinter mir ein Paar mittleren Alters miteinander stritt. Mit einem enttäuschten Seufzer machte ich kehrt, Richtung nach Hause.

Vielleicht war es meine unterbewusste Entschlossenheit, den „Zauber der Natur“ trotz der garstig wirkenden Umgebung zu finden, denn als ich mich umdrehte, hielt ich inne und schaute hinauf zum pechschwarzen Himmel. Ich hatte nicht erwartet, Sterne sehen zu können, doch zu meiner Überraschung funkelte mir dort ein kleiner weißer Stern entgegen. Es war der einzig sichtbare und leuchtete so hell, als wäre er froh, von mir endlich entdeckt worden zu sein. Plötzlich wurde mir klar, wie selten ich mir Zeit nehme, in den Himmel zu schauen. Warum ihn nicht jeden Tag betrachten und seine erfrischende Schönheit auskosten? Warum lasse ich ihn mich nicht an den Einen erinnern, der ihn erschuf – und auch mich?

In Bewunderung des kleinen weißen Sterns, wurde ich an die ersten Verse des Psalm 19 erinnert, die ich als Kind auswendig lernte: „Der Himmel verkündet die Herrlichkeit Gottes und das Firmament bezeugt seine wunderbaren Werke. Ein Tag erzählt es dem anderen, und eine Nacht teilt es der anderen mit. Ohne Sprache und ohne Worte, lautlos ist ihre Stimme.“<sup>1</sup> Vielleicht erzählen die Himmel auf ihre eigene Weise die Liebesgeschichte unseres Gottes, „der uns alles reichlich

gibt, was wir brauchen, damit wir uns daran freuen und es genießen können“,<sup>2</sup> der uns Liebesbriefe schreibt, mit der bunten Tinte des Regenbogens und der Sonnenauf- und -untergänge – und uns mit kleinen weißen Sternen zuwinkt.

Ich verweilte noch für einen letzten Blick, bevor ich nach Hause ging. Da schien er, der einzig helle Fleck in der trüben Dunkelheit. Es machte nichts aus, dass die anderen Sterne wegen Luftverschmutzung oder Wolken verdeckt waren, oder ob es auch meinem Stern in einer anderen Nacht so ergehen würde; ich würde wissen, die Sterne sind immer noch dort. Und so geht es mit der Liebe Gottes, sinnierte ich. Sie ist konstant und lebendig, auch wenn Kämpfe und Zweifel sie zu verhüllen scheinen. Nichts kann sie ersticken; sie ist immer da und wartet darauf, die Nebel zu durchdringen und Glanz in unser Leben zu bringen. Nun weiß ich, warum die Natur gekräuselte Nerven besänftigt: durch ihre Wunder flüstert sie uns zu von unserem wahrhaftesten Liebhaber und Seiner ewigen Liebe.

ELSA SICHROVSKY, FREIBERUFLICHE SCHRIFTSTELLERIN, LEBT BEI IHRER FAMILIE IN TAIWAN. ■

1. Psalm 19:2-4, NL

2. 1.Timotheus 6:17, NL



ANNA PERLINI

## Die Entscheidung eines Kindes

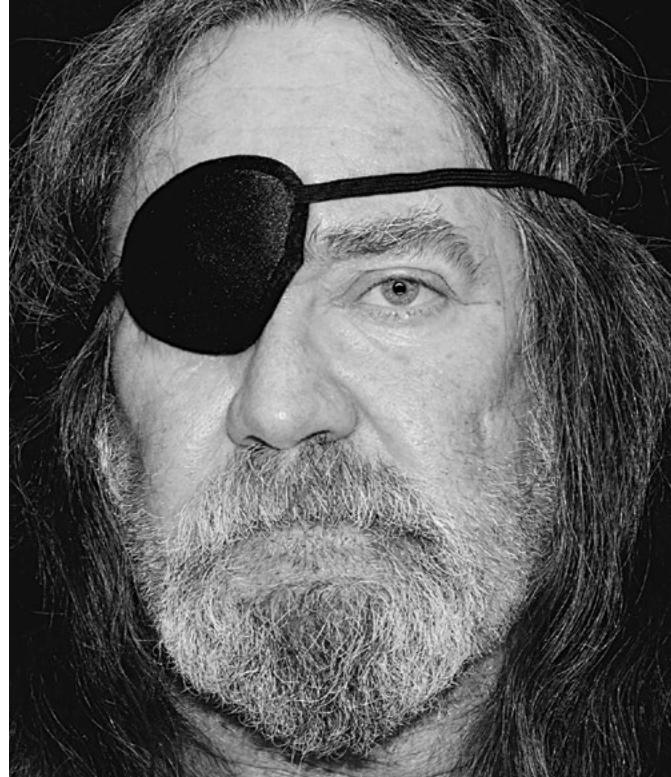
1996 zog ich mit meiner Familie vom sicheren Italien in das unruhige und un stabile Kroatien der Nachkriegszeit. Dort mieteten wir uns eine große Wohnung am Rande von Rijeka.

Unsere verschiedenen Nachbarn – eine Mischung aus Flüchtlingen, Witwen und älteren Verwandten, die sich um verwaiste oder von den arbeitssuchenden Eltern zurückgelassene Kinder kümmerten – hatten alle Traumas in dem tragischen Konflikt erlebt, der erst vor kurzem geendet hatte.

Ivan lebte in der Wohnung unter uns. Er trug eine Augenklappe, hörte schlecht und litt unter äußerst heftigen Kopfschmerzen verursacht von einem Granatsplitter in seinem Kopf, den die Ärzte nicht entfernen konnten.

Er hatte eine Frau und zwei Töchter, doch es war nicht zu übersehen, wie ihm das Familienleben zu schaffen machte. Er war nicht länger der starke Mann, den man auf den Familienfotos im Wohnzimmer sah, sondern ein gebrochener Soldat mit posttraumatischer Belastungsstörung, der seine meiste Zeit damit verbrachte, sich um seine Kinder zu kümmern oder den Horizont anzustarren.

Mein jüngster Sohn, Jeff, der zu diesem Zeitpunkt fünf Jahre alt war, hatte Angst vor unserem Nachbarn – ich selbst wusste auch nicht, was ich von ihm halten sollte. Aufgrund meiner damals noch eingeschränkten Sprachkenntnisse un-



terhielt ich mich fast nie mit Ivan, und außerdem war ich unsicher, wie man mit solch sichtbarem Leid umgehen sollte.

Eines Tages erklärte ich Jeff, was mit unserem armen Nachbarn passiert war und warum er eine Augenklappe trug. Ich brachte ihm bei: „Molim za vas“, „Ich bete für dich“, auf Kroatisch zu sagen, und schlug ihm vor, es beim nächsten Zusammentreffen mit Ivan zu sagen.

Ich werde den Moment nie vergessen, wie sich dieser furchteinflößende Mann herunterbeugte, um zu hören, was ein fünfjähriger ihm ins Ohr flüsterte. Als er sich wieder aufrichtete, liefen Tränen seinen Wangen herunter und alles, was er leise sagte, war: „Danke.“

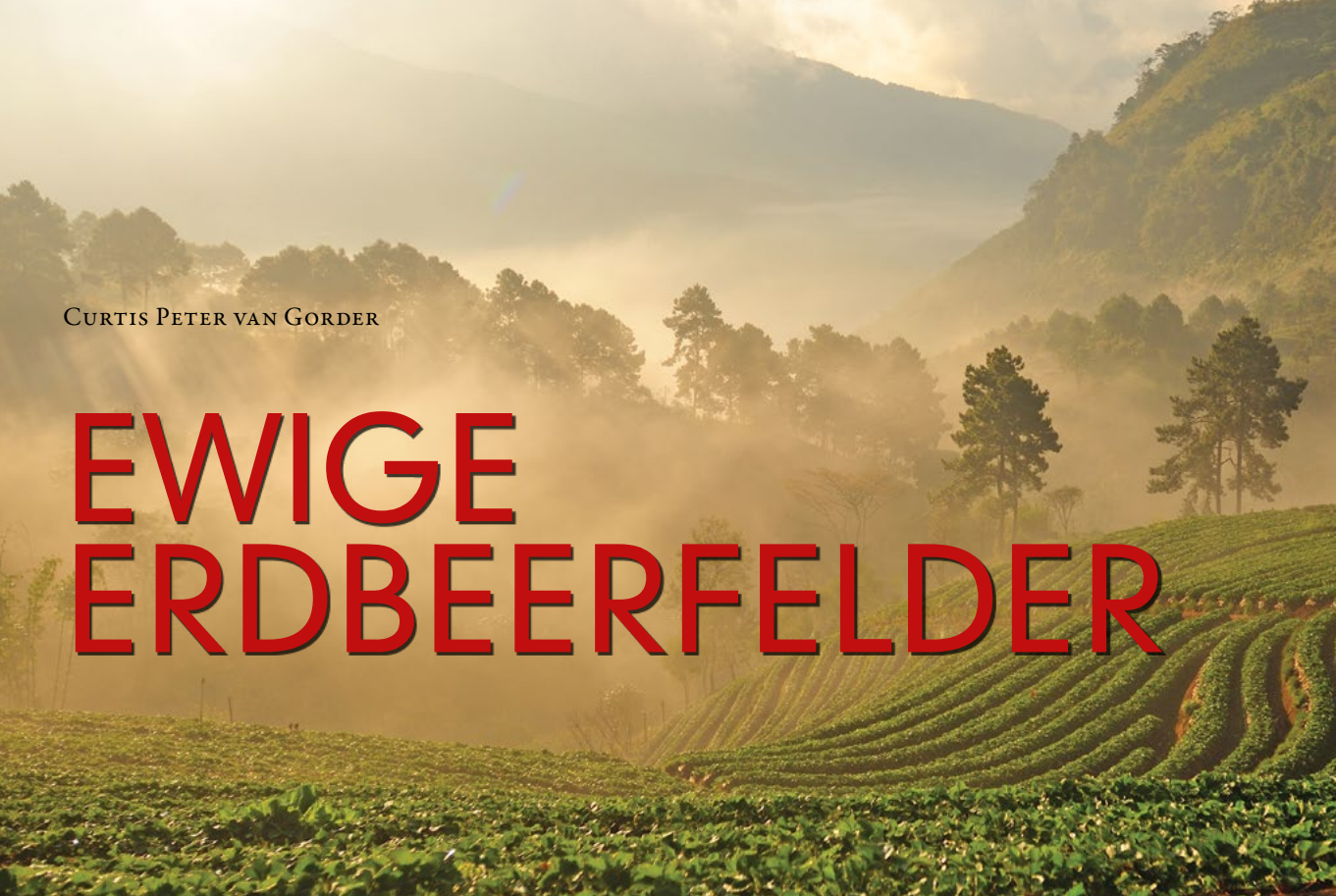
Seit diesem Moment wurden Ivan und Jeff gute Freunde und wir besuchten ihn oft, um Lieder zu anzustimmen, Gottes Wort zu lesen und ihm Gesellschaft zu leisten.

Bald darauf verstarb Ivan. Er hatte mit vielen gesundheitlichen Problemen und Depressionen zu kämpfen, doch in seinen letzten Jahren fand er Trost und Frieden in Jesus.

Jeff ist jetzt erwachsen und selbst Vater, aber ich denke immer noch gerne an den Tag, als Gott sich meines kleinen Jungen bediente, um Furcht durch Liebe zu ersetzen.

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

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



CURTIS PETER VAN GORDER

# EWIGE ERDBEERFELDER

**MAN SAGT, UNSER LEBEN HINGE VON VIER WESENTLICHEN ENTSCHEIDUNGEN AB**, die uns zu dem machen, was wir sind: Die Karriere, die wir uns aussuchen, wen wir heiraten, mit wem wir uns befreunden und woran wir glauben. Meiner Meinung nach ist das, woran wir glauben, das wichtigste der vier, denn das wird ausschlaggebend dafür sein, was mit den anderen drei geschieht.

Ein jeder von uns hat wahrscheinlich seine eigene Geschichte eines Dreh- und Angelpunktes, der unserem eigenen Glaubenssystem zur Form verhalf. Diese Ereignisse sind Teil dessen, was unser Zeugnis genannt wird. Unser Leben spricht Bände. Es erzählt unserem Zuhörer, das, was uns zustoßen kann, könnte ihm ebenfalls zustoßen. In der Apostelgeschichte, in Kapitel 22

nachzulesen, erzählt uns Paulus seine Geschichte. Hier ist meine:

Mit 19 entschloss ich mich, den Sommer in der verwaisten Farm meiner Familie draußen, mitten in den Wäldern Pennsylvaniens in Amerika zu verbringen. Es war kaum noch als Farmhaus zu bezeichnen, nur die Außenmauern einiger Gebäude standen noch. Vierzig Jahre zuvor war es noch eine emsige Farm gewesen für meinen Vater und seine Familie mit sieben halbstarren Geschwistern, doch ein Traktor im Tagbergbau in der Gegend fuhr über eine Treibstoffleitung, die explodierte und machte das Haus zu Asche. Niemand wollte das Haus wiederaufbauen und das Gehöft verwandelte sich wieder zurück in seinen ursprünglich wilden Urzustand. Von allem und jedem abgeschnitten, war es der perfekte Ort,

ohne Ablenkung den Weg für meine Zukunft zu planen. Neunzehn kann ein Schlüsselalter sein und eine Zeit, in der viele sich am Scheideweg befinden, und ich war keine Ausnahme.

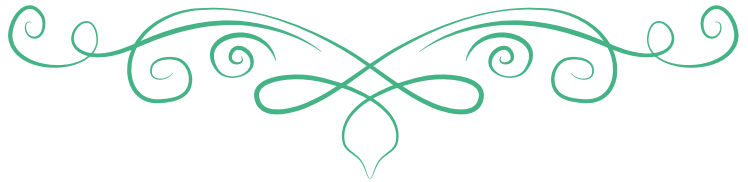
Mein Hund und ich lebten sechs Wochen in vollkommener Einfachheit. Lange Spaziergänge durch den Wald, schwimmen im Fluss, meditieren und Gedichte schreiben. Ich lebte von wilden Erdbeeren, Müsli und Sojabohnen und gab diesem Ort den Spitznamen „Strawberry Fields Forever“ nach dem berühmten Beatles Song, das eine idyllische, ewige Welt romantisiert, die ich in dieser naturgegebenen Einfachheit zu finden hoffte.

Zu der Zeit bemühte ich mich, mir Ausdruck zu verleihen, indem ich ungeordnet meinen Gedanken freien Lauf ließ, und meine Fotografie war nicht





Willst du auch Jesus kennenlernen? Er hat dich lieb und will mit dir die Ewigkeit verbringen, wenn du Ihn zu dir einlädst. *Lieber Jesus, bitte komm in mein Leben. Schenke mir deinen Frieden, deine Aufgabe und deine Freude. Ich bitte um Vergebung für das, was ich falsch gemacht habe. Hilf mir, immer an deiner Seite zu bleiben.*



weniger verwirrend. Mit einigen Freunden veranstalteten wir eine Ausstellung unserer „Kunst“, die wir „Verrücktes“ überschrieben, mit der Hoffnung verbunden, eine neue Kunstrichtung ins Leben zu rufen. Kurzlebig, da wir unsere Ausstellung am nächsten Morgen im Abfallcontainer wiederfanden. Der Hausmeister hielt es fälschlich für Müll.

In diesem Lebensabschnitt nahm ich LSD und rauchte gelegentlich Marihuana, was mir meinen Kopf verdrehte und mir einen entstellten Sinn für die Wirklichkeit vorgaukelte. Das alles geschah vor dem Hintergrund der turbulenten Siebziger mit Vietnamkrieg, Rassenkrawallen, Bürgerrechtskämpfen, und einer Nation suchender Jugendlicher. Ich sehnte mich danach, ein einfaches Leben zu finden, mit der Natur verbunden zu sein und meine

geistigen Wurzeln zu finden.

Vielleicht, so dachte ich, würde ich es im Zen Bogenschießen finden. Die großen Meister versetzten mich in Erstaunen, von denen ich gelesen hatte, sie konnten einen ersten Pfeil abschießen und ins Schwarze treffen, mit einem zweiten Pfeilschuss spalteten sie dann den ersten Pfeil in zwei Hälften. Immer wieder versuchte ich, ins Schwarze zu treffen und verbrachte dann meine Zeit damit, die verirrten Pfeile wiederzufinden. Es würde mich, so schloss ich, ein paar Lebzeiten kosten, diese Kunst zu meistern. Jetzt leuchtete mir ein, warum die Meister immer mit langen Bären und Glatzköpfen dargestellt wurden – hatte es doch so lange gedauert zu lernen, das Ziel zu treffen. Ich allerdings hatte es eilig, die Erleuchtung zu finden.

Ich sehnte mich nach einem „Irgendwo“ und einem Zugehörigkeitsgefühl und nicht so sehr nach dem von einigen Glaubensrichtungen versprochenem Himmel des „Nichts“. Auch wenn ich in meinem Einsiedlerleben ein gewisses Maß an Frieden fand, war mir doch klar, der in der Natur gefundene Frieden war nur vorübergehend. Ich musste einen etwas dauerhafteren Frieden finden, als ich mich mit den krassen Tatsachen des Alltags konfrontiert sah – einen Frieden, unabhängig von äußeren Umständen, jemandem oder irgendetwas, das die stürmischen Lebenswogen glätten könnte. Gelegentlich bin ich in als „Kirchenchrist“ in die Kirche gegangen, hatte aber kein inneres Verständnis dessen, was das Christentum eigentlich war oder was ich damit anfangen könnte.

Zu der Zeit erzählte mir meine



Schwester von Jesus. Ich entdeckte, dass Jesus aus weitaus mehr als nur Traditionen und Ritualen bestand. Er war der Mensch, der das perfekte „einfache Leben“ lebte und überall Gutes tat. Er redete nicht nur von der Liebe, sondern gab dafür Sein Leben. Aus der Sichtweise jener Zeit, verkörperte Er das wahre „Blumenkind“ ohne die Enttäuschungen der Drogen und alle die anderen Fimmel, die ich hatte. Ich bat Ihn in mein Herz und ein Samen war gesät, der immer weiterwuchs, als ich ihn mit Seinem Wort und Gebet wässerte und damit, meinen Glauben mit anderen zu teilen.

Etliche Monate später in den Ferien in Kanada, watete ich in einen See und schnitt mir dabei an den scharfen Felsen im seichten Wasser meine Füße auf. Während ich so am Strand dalag

1. 1. Könige 19:12

2. Sprüche 3:26

3. Psalm 23:2

4. <http://elixirmime.com>

und meine Wunden versorgte, blickte ich hinauf in den türkisfarbenen Himmel. Am Rande einer Entscheidung, die mein Leben verändern sollte, fragte ich mich, ob dieser Vorfall für mich von Bedeutung wäre, darum bat ich Gott, mir darüber etwas zu sagen, was gerade geschehen war.

Die Antwort kam nicht in hörbaren Worten, sondern auf die Art, den die Bibel „ein leises Säuseln“<sup>1</sup> im Herzen nennt. Sie sagte: „Spring ganz hinein, oder bleib am Ufer stehen, watest du aber, wirst du dich schneiden. Da wurde mir die Bedeutung klar, ich hatte vorwärts zu gehen und eine kühne Entscheidung zu treffen, zu tun, was richtig war und mich nicht von den Konsequenzen beeinträchtigen lassen.

Ich riskierte den Sprung und beschloss, mein Leben Gott zu widmen, abwechslungsreich und in vielen Ländern. Hier steh ich nun, 40 Jahre später, und froh darüber, gesprungen zu sein. In den Sprüchen steht: „Denn der Herr ist deine Zuversicht. Er wird nicht zu-

lassen, dass du in eine Falle gerätst.“<sup>2</sup> Das hat Er ganz bestimmt sehr oft in meinem Leben nicht zugelassen.

In Jesus war es, wo ich den von mir gesuchten inneren Frieden fand. Nicht darin, vor der Welt wegzurennen, sondern *in* der Welt zu sein und dennoch nicht von der Welt zu sein. Gewiss müssen wir manchmal Ruhe haben und uns von allem zurückziehen – auch Jesus musste die Mengen hinter sich lassen, um allein mit Seinem Vater reden zu können. Wir sollten aber nicht vergessen, dass es da draußen eine Welt gibt, die den Frieden braucht, den wir von Ihm erhalten haben.

Schau ich zurück auf meine Wahl am Scheideweg, kann ich sagen, nichts zu bereuen. Jesus ist die Wahrheit, der Weg und das Leben. Er lässt mich in grünen Tälern ausruhen, er führt mich zum frischen Wasser.<sup>3</sup>

PETER VAN GORDER,  
DREHBUCHAUTOR UND MIME<sup>4</sup> IN  
DEUTSCHLAND. ■



# Die Küchenfee

JOYCE SUTTIN

MAN HÖRT MICH MIT PÖTTEN IN DER KÜCHE POLTERN. Türen schlagen und Glasgeschirr klirren, eilig räumte ich das Geschirr auf. Mit lautem Knall stellte ich den gusseisernen Topf auf den Herd. Mutti ist in der Küche und jeder hütet sich davor, mit in die Quere zu kommen, bis ich fertig bin.

Natürlich werde ich schnell fertig sein. Schon vor langer Zeit hatte ich gelernt, um mit einer Aufgabe fertig zu werden, die man nicht unbedingt gerne macht, muss man sie nur schnell genug erledigen. Also beeilte ich mich, mit schnellen Handgriffen alles hinter mich zu bringen, und um fertig zu werden, nahm ich das bisschen Lärm in Kauf.

Es gibt aber auch Momente, in denen ich mich richtig in meine Kochkünste reinknie. Ich plane Tage im Voraus, lese Rezepte, mache mir Notizen und stelle die Zutaten zusammen. Alles, was man vorher machen kann ist fertig und in Schüsseln aufgereiht. Mit normalen Mahlzeiten verhält es sich aber

anders. An einem durchschnittlichen Abend könnte ich mir einen Preis holen, dafür, wie schnell ich das Essen auf dem Tisch bringe. *Platz da, hier komme ich!*

Na klar, mir passieren auch kleine Malheure. Zerbrochenes Geschirr und verbrannte Finger sind nichts Besonderes. Verletzte Gefühle gehören auch dazu. „Könntest du bitte einen Moment warten, bis ich fertig bin?“, fauche ich mit einem falschen Lächeln. Im Ernst. Ich werde in einer Minute fertig sein – wenn alle mich in Ruhe lassen und mir aus dem Weg gehen.

Das Essen wird rechtzeitig auf dem Tisch stehen. Die Küche wird sauber blitzten. Das Essen wird nahrhaft sein. Allerdings fehlt etwas und braucht Aufmerksamkeit.

Als meine Kinder noch kleiner waren, hatte ich einen Plattenspieler und eine Reihe klassischer Schallplatten in der Küche. Als berufstätige Mutter mit einer großen Familie, die versorgt und durchgefüttert werden wollte, musste ich mir

immer viel Gedanken machen. Die klassische Musik half mir, langsamer zu werden und mich beim Kochen aufzumuntern. Ich stellte einen Teller mit rohem Gemüse hin oder Salat und wenn eines der hungrigen Vorschulkinder in der Küchentür auftauchte und nicht länger warten wollte,ieß ich sie einfach, sich am Gemüse selbst zu bedienen.

Vielleicht sollte ich an meinen Arbeitsgewohnheiten arbeiten. Ich verpasse bestimmt einige Momente, die mir Spaß machen würden. Selbst wenn das Essen etwas später auf dem Tisch stehen und die Küche nicht blitzblank glitzern würde, sollte ich mir doch Zeit nehmen, die Aromen der Speisen zu genießen, während sie vor sich hinbrodeln. Vielleicht sollte ich auch angebotene Hilfe nicht abschlagen und zusammen könnten wir lachen und uns entspannen.

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

# DIE 60-MINUTEN HERAUSFORDERUNG

TINA KAPP

ICH LAS EINEN INTERESSANTEN ARTIKEL ÜBER SELBSTHILFE MIT DEM TITEL „Krieg dein Leben wieder in den Griff in nur einer Stunde“, von Anna Rich. Er fiel mir auf, weil er einfach, klar und zweckmäßig war und sich wirklich in einer Stunde in die Praxis umzusetzen ließ. Hier sind die Tipps, die mir am besten gefielen (mit ein paar persönlichen Änderungen), was man in dieser einen Stunde tun kann. Einiges mag für dich in Ordnung sein und anders nicht, doch ich hoffe, manches davon leuchtet dir ein und wird dir helfen, Ordnung in *deinen* Tag zu bekommen.



## EINE MINUTE: MACHE DEIN BETT

Es mag sich albern anhören oder nebensächlich, aber sobald dein Zimmer ordentlicher aussieht, fühlst du dich schon besser. Wenn du ein einigermaßen ordentlicher Mensch bist, vermittelt es dir das Gefühl, den Tag im Griff zu haben, wenn alles am Platz und ordentlich ist. Wenn du aber mehr zum Gegenteil neigst, könnte es jedoch sein, dass du beim Bettenmachen vielleicht deine vermisst geglaubten Lieblingschlappen oder den Bankauszug wieder findest, von dem du überzeugt warst, der Hund hätte ihn gefressen.

Wie die Bibel es ausdrückt: „Denn Gott ist nicht ein Gott der Unordnung, sondern ein Gott des Friedens.“<sup>1</sup>

1. 1.Korinther 14:33
2. Sprüche 19:15 NeÜ
3. Hebräer 6:12
4. Apostelgeschichte 17:11 NeÜ
5. Psalm 150:6
6. 1. Korinther 3:16
7. 3. Johannes 1:2
8. [www.just1thing.com](http://www.just1thing.com)

## FÜNFZEHN MINUTEN: FRÜHSTÜCKE

Zu Frühstück bringt viele gesundheitliche Vorteile, jedoch ist nicht jeder ein Frühstückler. Es kommt darauf an, sich seiner Gesundheit bewusst zu sein, richtige Entscheidungen zu treffen, und sie nicht für dich machen zu lassen, weil dir die Zeit davongelaufen ist, bevor du es schafftest, einen Happen zu essen.

König Salomo gab diese Weisheit an seine Söhne weiter: „Faulheit führt zum Tiefschlaf, und wer lässig ist, muss hungern.“<sup>2</sup>



## 2 MINUTEN: MACHE EINE AUFGABEN-LISTE FÜR DEN TAG

Eine Aufgaben-Liste hilft dir, klar vor Augen zu haben, was zu tun ist, damit du bestimmt das Wichtigste zuallererst erledigst. In der Lage zu sein, Dinge von deiner Liste abhaken zu können, wird dir dieses fantastische, wohlverdiente Gefühl geben, etwas erreicht zu haben und hilft, zu verhindern, etwas zu versäumen oder zu verpassen, das frühzeitig erledigt werden sollte oder eine Terminvorgabe hat.

Der Verfasser des Hebräerbriefes schrieb: „Dann werdet ihr auch nicht träge oder gleichgültig werden, sondern dem Beispiel derer folgen, die aufgrund ihres Glaubens und ihrer Geduld die Zusagen Gottes empfangen.“<sup>3</sup>





### **ZEHN MINUTEN: LIES EIN KAPITEL AUS DER BIBEL UND BETE FÜR JEMANDEN ODER EINE ANGELEGENHEIT.**

Deinen Geist auf Schwung zu bringen, ist so wichtig, wie deinen Körper in Gang zu bringen. Nimm dir Zeit, sowohl für Freunde und deine Lieben zu beten, die dir in den Sinn kommen oder die du auf einer Gebetsliste hast, als auch für deine Projekte, an denen du arbeitest oder die bevorstehen. Hast du etwa von einer Tragödie in den Nachrichten gehört? Nimm dir ein paar Minuten, um für die daran Beteiligten zu beten.

Es gibt eine Menge guter Bibellese-Programme, die dir helfen können, täglich ein Kapitel oder zwei zum Lesen auszuwählen, was dir auch hilft, mit der Zeit durch längere Abschnitte zu kommen. Andere Vorschläge wären, täglich einen Psalm oder Sprüche zu lesen oder ein Kapitel aus einem erbauenden Buch oder einer Andacht für den Tag zu lesen. Sich auf die Leute von Beröa beziehend, die ein Beispiel für tägliches Lesen von Gottes Wort waren, sagte Lukas: „Sie nahmen die Botschaft bereitwillig auf und studierten täglich die Heiligen Schriften.“<sup>4</sup>

### **ZWEI MINUTEN: ÜBE DICH IN DANKBARKEIT**

Da gibt so Vieles täglich, das wir als selbstverständlich hinnehmen – wie unser Sehvermögen, unsere Gesundheit, Gelegenheiten zu studieren und zu arbeiten, Freunde und Familie, ein Dach über dem Kopf und vieles mehr. Sich täglich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um Gott für alles zu danken, was Er dir gegeben hat, hilft dir, das Leben aus einer besseren Perspektive zu betrachten. Optimismus ist etwas Beeindruckendes; er birgt eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorzügen und kann dir sogar helfen, Gelegenheiten zu ergreifen, die dir wahrscheinlich entgangen wären, wärest du so sehr auf das Negative fokussiert.

König David schloss so gut wie alle Entschuldigungen aus, den Herrn nicht zu loben, als er sagte: „Alles, was atmet, lobe den Herrn! Halleluja!“<sup>5</sup>



### **DREISSIG MINUTEN: FITNESSÜBUNGEN**

Die meiste Zeit unseres modernen Lebens sind wir körperlich inaktiv: lernen, arbeiten an einem Schreibtisch, lesen, Auto- oder mit einem öffentlichen Verkehrsmittel fahren, vor einem Fernseher, Tablet oder PC sitzen oder schlafen. Die Herausforderung besteht darin, sich dazu zu bringen, mindestens eine halbe Stunde spazieren zu gehen oder mit etwas aktiv zu werden, was uns Spaß macht. Die Bibel spricht von unserem Körper als „dem Tempel Gottes.“<sup>6</sup> Das bedeutet, es ist wichtig, auf seinen Körper gut zu achten.

Johannes drückte es treffend aus: „Lieber Freund, ich bete, dass es dir in jeder Hinsicht gut geht, und dass dein Körper so gesund ist, wie ich es von deiner Seele weiß.“<sup>7</sup>



Wenn du all das in deine tägliche Routine miteinbringen kannst, wird es dich wahrscheinlich überraschen, wie viel besser du dich fühlst und wie viel mehr du über den Dingen stehst. Ich habe gerade erst angefangen, liebe es aber jetzt schon.

Das Wichtigste ist dranzubleiben. Was immer Gutes du tust, selbst für nur ein paar Minuten jeden Tag, wird sich langfristig auszubezahlt machen.

Was bedeuten dir sechzig Minuten am Tag?

TINA KAPP, TÄNZERIN, MODERATORIN UND FREISCHAFFENDE SCHRIFTSTELLERIN IN SÜDAFRIKA. SIE LEITET EINE EVENT COMPANY, MIT DER SIE WOHLTÄTIGKEITSORGANISATIONEN UND MISSIONARISCHE PROJEKTE FINANZIELL UNTERSTÜTZT. DIESER ARTIKEL STAMMT VON EINEM PODCAST AUF JUST1THING,<sup>8</sup> EINE WEBSEITE, DIE CHRISTLICHE WERTE FÜR JUNGE MENSCHEN VERMITTELT. ■



# NILOS LÄCHELN

ANDREW MATEYAK

**WENN ICH DARÜBER NACHDENKE**, wer die beeindruckendsten Personen in meiner Welt sind, stelle ich fest, es gibt so viele, unter denen ich wählen kann. Es gibt schillernde Persönlichkeiten der Vergangenheit die Hervorragendes geleistet haben, meine wunderbaren Eltern, die mich gut erzogen haben, meine Lehrer und unzählige Menschen, die Opfer brachten, anderen auf der ganzen Welt zu helfen.

Noch jemand anderes, der mir einfällt, ist mein Freund Nilo. Das erste Mal traf ich Nilo vor vielen Jahren auf einem Marktplatz. Ich schlenderte an ihm vorbei und sah, wie er sich vorwärts schob. Ihr müsst wissen, Nilo ist behindert. Ich hatte nicht viel Kleingeld bei mir, doch nahm ich das, was ich hatte und legte es in den von ihm hingehaltenen Becher. Er blickte mit einem

unbeschreiblichen Lächeln zu mir auf.

„Danke, lieber Freund“, nickte er und etwas, wie er es sagte, stimmte mich fröhlich.

Als ich den Markt das nächste Mal aufsuchte, ging ich zur gleichen Stelle hin, um Nilo zu finden. Sobald seine Augen die meinen trafen, leuchteten sie mit einer herrlichen Freude auf.

„Hallo, meine Freund!“ schrie er über die Straße hinweg und winkte mit seinen Händen, als ich ihm entgegenging.

Wir plauderten für eine Weile und von dem Tag an versuchte ich, mir immer die Zeit zu nehmen, ihn wiederzusehen.

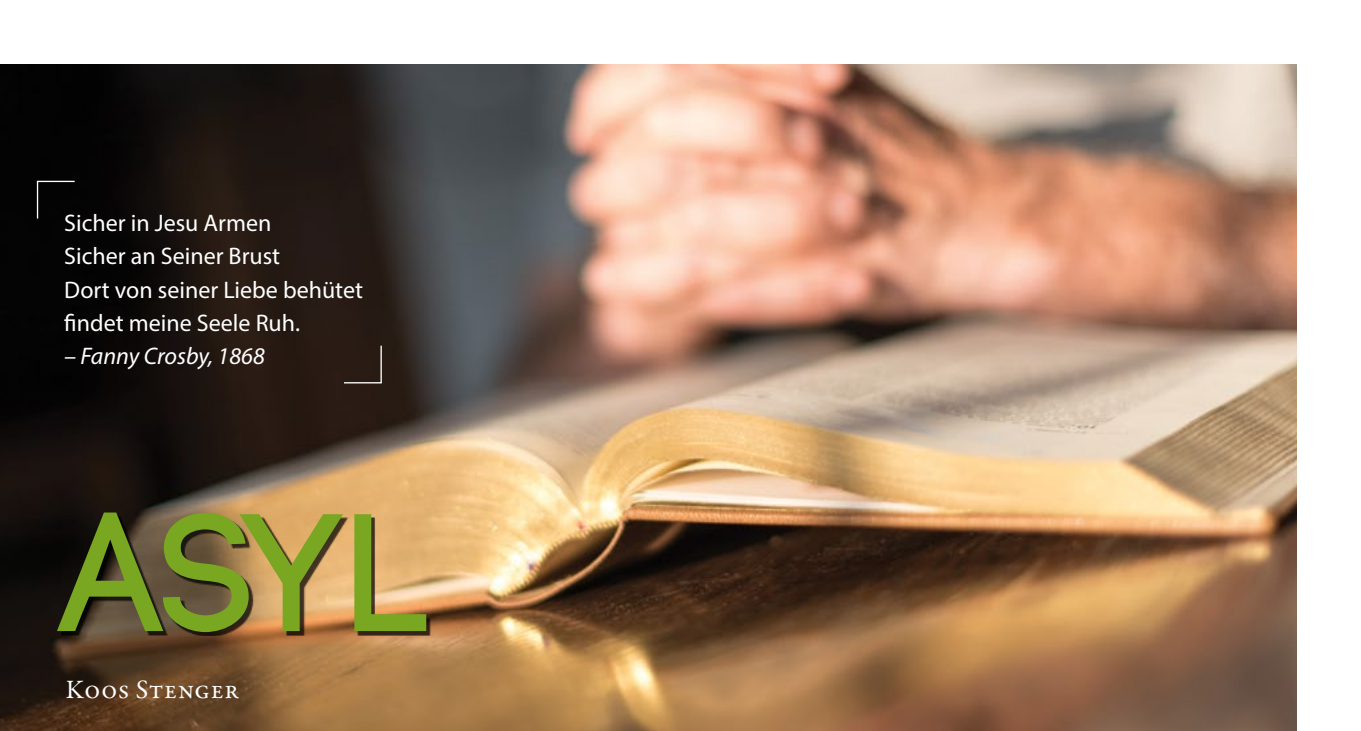
„Was ist nur an Nilo, das ihn von anderen unterscheidet, die ich dort am Straßenrand sah?“, fragte ich meine Frau.

Das Herz wird mit Problemen geläutert und das über Jahre hinweg, drum zollt man dem Lächeln, das Tränen durchbricht, allen Respekt.  
– Ella Wheeler Wilcox (1850–1919)

Nach einigem Überlegen kamen wir zu dem Schluss: „Es liegt an seinem Lächeln!“. Trotz seiner Probleme und Behinderungen sitzt er nicht bedrückt herum, als hasse er sein Leben und die Welt. Nein, er trägt immer dieses wunderbare Lächeln zur Schau und nennt mich fröhlich seinen Freund, selbst, wenn ich ihm nicht viel zu bieten habe.

Er ist ein großartiger Mensch! Jemand, den ich respektiere. Jemand, der die Schwierigkeiten seines Lebens mit einem Lächeln erträgt und sich von den Problemen nicht unterkriegen lässt. Wenn wir uns so verhalten würden, ginge es jedem auf der Welt viel besser.

ANDREW MATEYAK, MITGLIED  
VON THE FAMILY INTERNATIONAL  
AUF DEN PHILIPPINEN. ■



Sicher in Jesu Armen  
Sicher an Seiner Brust  
Dort von seiner Liebe behütet  
findet meine Seele Ruh.

– Fanny Crosby, 1868

# ASYL

KOOS STANGER

„DIE SCHLUSSFOLGERUNG“ schallte die Stimme des Redners, „ist einfach. Danke dem Herrn für die Kleinigkeiten im Leben. Schiele nicht auf die Millionen, sondern freu dich über die Cent.“ Beifall von allen Seiten.

Das Seminar war vorüber. Mit meinem Block voller hastig hingekritzelter Notizen und zwei Broschüren mit Anleitung zur Selbsthilfe, wie man sein Leben genießen kann, trollte ich etwas ratlos aus dem Saal.

Genau genommen war es ein passables Seminar gewesen, allerdings hatte ich nichts Neues gehört. Die Botschaft – sich an den Kleinigkeiten im Leben zu freuen und das jeden Tag – ist so alt wie Methusalem. Wie ich das jedoch umsetzen sollte, blieb mir nach dem Seminar ein Rätsel.

Zu Beginn des Jahres glich mein Leben einem Schlachtfeld. Zu einem fast leeren Bankkonto und lauerten Gesundheitsproblemen gesellten sich nun Angstgefühle, die sich in meiner

täglichen Andacht breit gemachten.

Wie konnte ich mich an den kleinen Freuden, wie eine heiße Tasse Tee unter der Wintersonne, erfreuen oder dem vertraulichen Schnurren der Katze auf meinem Schoß, wenn ich keine Ahnung hatte, wie ich den nächsten Monat über die Runden bringen sollte. Es gab keinen Moment, in dem die Alltagsorgen mir nicht mit ihren Sticheleien auf die Pelle rückten und mit logischen Erklärungen dafür, warum mein Leben ein Reinfeld war und ich es nicht schaffen würde.

*Asyl*

Mir stand das Wort ganz deutlich vor Augen, als hätte jemand direkt zu mir gesprochen. Ich brauchte ein Asyl.

Früher bezog sich Asyl auf das Recht einer Person auf Schutz innerhalb der Mauern einer Kirche. Solange die Schutz suchende Person sich innerhalb des Kirchenbereichs aufhielt, wurde ihr Recht auf Asyl respektiert.

Wie könnte das aber auf mich zutreffen?

Ich selbst war auch auf der Flucht,

meine Ängste so greifbar wie die Verfolger eines Missetäters im Mittelalter. Sich vor ihnen zu verstecken war unmöglich. Aber es gab das Asyl. „Der Name des Herrn ist eine feste Burg; der Gottesfürchtige flüchtet sich zu ihm und findet Schutz.“<sup>1</sup>

Schutz! Ein herrliches Wort.

In der festen Burg Jesu kann ich Ruhe und Kraft finden. Dort kann ich alles mit dem Erlöser besprechen und Er wird mir zeigen, wie ich mit jedem Problem und jeder Angst fertig werden kann.

Und wie steht es mit all meinen Problemen? Sie sind doch immer noch da, oder?

Nach einem Moment im Asyl sind ihre Stiche verschwunden. Es gibt nichts, was Jesus und ich zusammen nicht meistern können. Und das Beste daran ist, ich kann so oft ich will zurück ins Asyl flüchten.

KOOS STANGER, FREIBERUFLICHER  
SCHRIFTSTELLER IN DEN NIEDER-  
LANDEN. ■

1. Sprüche 18:10

A photograph of a stone-walled interior, likely a church or a historical building. The walls are made of rough-hewn, light-colored stones. A wooden staircase with a dark metal handrail leads up towards a window with a metal grille. The lighting is warm and focused on the staircase and the wall to the left.

# DER GEHEIME PLATZ

VON JESUS MIT LIEBE

Ich sehe deine Kämpfe und höre deine Hilferufe. Wenn du dich völlig alleine fühlst, bin ich da. Ich fühle deinen Kummer und warte darauf, dass du im Gebet zu mir kommst. Komm in mein Heiligtum, zu dem geheimen Ort, an dem wir beide uns austauschen können. An dem ich deine Befürchtungen, deine Sorgen und deine Verwirrung wegnehmen kann. Dort kann ich dir den Sinn des Ganzen wiedergeben und dich mit Kraft zum Weitermachen füllen.

Das Leben kann ein Kampf sein, aber du musst ihn nicht alleine führen. Oft habe ich schwere Belastungen in deinem Leben zugelassen, die dir wie hohe Berge erschienen. Sie drückten deine Stimmung und du fragtest dich, warum ich sie zugelassen habe. Ich habe sie nicht erlaubt, um dich zu tadeln oder als eine Art Strafe, sondern damit du näher zu mir rückst. Ich kenne dein Herz besser als jeder andere, und ich liebe dich noch inniger.

Die Probleme und Hindernisse, die ich in deinem Leben zulasse, können in zwei Richtungen wirken: sie können dich entweder bitter oder besser machen. Wenn du den Frieden findest, den nur ich geben kann, kann ich dich als Instrument meiner Liebe nutzen, um andere zu trösten.

Viele Ereignisse im Leben scheinen unfair oder sogar lieblos zu sein, aber wenn du sie im Hinblick auf meine Versprechen betrachtest, dass „alle Dinge zum Besten dienen“,<sup>1</sup> gibt es Allem eine ganz neue Bedeutung. Dieses Versprechen ist der Schlüssel zur Linderung aller Schmerzen, zur Lösung aller Probleme und Überwindung aller Furcht.

---

1. Römer 8:28