

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

18. JAHRGANG, AUSGABE 5

DER FRIEDE GOTTES

Er kann deiner sein!

Genervt

7 Lösungen aus der Bibel

Von einer Welle getroffen

Der Zauber des Lobens



AUF EIN WORT DIE ALLERWICHTIGSTE ENTSCHEIDUNG

Ein amerikanischer Schuhvertreter wurde in eine entfernte Region Afrikas geschickt, von wo er seinem Heimatbüro telegraphierte: „In diesem Teil der Welt ist Schuhe verkaufen sinnlos! Niemand hier trägt Schuhe!“

Er kehrte zurück und der Hersteller schickte einen anderen Vertreter. Dieser sandte eine Bestellung nach der anderen zurück. „Jeder in diesem Teil der Welt braucht Schuhe!“, erklärte er.

Beide Vertreter fanden sich vor dieselbe Situation gestellt, doch ihre unterschiedliche Auffassung oder Haltung führte zu unterschiedlichen Ergebnissen.

Man könnte den Wahrheitsgehalt der Geschichte zwar anzweifeln, doch sie liefert eine treffliche Einleitung für diese *Activated*-Ausgabe.

Unter persönlichem und beruflichem Druck fällt es schwer, immer 100% positiv zu bleiben. Von mir aus gesehen halten wir uns selbst für vorwiegend positiv, doch würde unser

bester Freund oder Partner, nach einer ehrlichen Meinung gefragt, das gleiche behaupten?

In der Bibel wird uns gelehrt, dass die positive Einstellung uns nicht gegeben oder angeboren ist. Eine gesunde, positive Haltung muss von innen heraus kultiviert und herausgebildet werden, sie kann nicht fabriziert werden. Sie hängt nicht von äußerlichen Einflüssen ab, wie etwa Freunden, Familie, Lehrern, Bossen, Kollegen oder den Medien. Sie beginnt mit einem Entschluss – einem, zu dem uns Gott einlädt.

„Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewundernswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.“¹

Es lohnt sich, jeden Tag eine glaubensvolle, freudige, vertrauensvolle und mitfühlende Haltung einzunehmen.

Samuel Keating
Herausgeber

1. Philipper 4:8



SALLY GARCÍA

ERINNERUNGEN AN EINE INSEL

Vor 30 Jahren hießen mein Mann Gabriel und ich unsere Tochter in dieser Welt willkommen. Zu dieser Zeit lebten wir auf einer wunderschönen tropischen Insel in der Karibik, unser Haus lag auf einem Berg mit Blick über ein grünes Tal. Gabriel hatte seinen Traumjob gefunden und arbeitete bei einem Radiosender. Das Tal selbst hatte zwar ein unangenehm warmes Klima, doch durch die höhere Lage unseres Hauses wehte dort immer ein kühler Wind, der die Hitze erträglich machte.

Ich selbst war dort leider die meiste Zeit unglücklich. Offensichtlich kann man sogar im Paradies einen giftigen Efeu finden, wenn man nur lange genug danach sucht. Der Gedanke an unser Leben in diesem tropischen Bergparadies hinterließ in mir noch lange einen sauren Nachgeschmack. Eine dunkle Wolke überschattete meine Erinnerungen.

Eines Tages trafen Gabriel und ich uns mit einem der Musiker, der damals an dem Radioprogramm mitgewirkt hatte. „Das waren die besten zwei Jahre meines Lebens!“ erzählte er. Als wir Geschichten und Erinnerungen austauschten, war ich überrascht, dass seine Erinnerungen gänzlich anders waren als meine. In diesem Moment hätte ich sehr gerne meine Erinnerungen gegen seine eingetauscht.

Die dunkle Wolke, die meine Erinnerungen überschattete, bestand aus unwichtigen Details

und banalen Dingen, alle längst vergangen und ohne Bedeutung für mein jetziges Leben. Doch diese Wolke hatte einen Schatten über all die schönen Momente dieser Zeit geworfen. Am selben Tag nahm ich mir vor, meine kleinlichen Beschwerden zu vergessen und mich auf die unvergleichlichen Erfahrungen zu konzentrieren, die unser Inselabenteuer so einzigartig gemacht hatten.

Diese Begebenheit hat mich gelehrt, dass uns immer die Dinge am besten in Erinnerung bleiben, die wir am meisten wiederholen, ganz so wie damals in der Schule. Der Gedanke, dass ich solch eine bewusste Entscheidung treffen und meine negativen Gedanken einfach loslassen konnte, war mir bislang gar nicht gekommen. Ich muss ihnen keine Narrenfreiheit in meinem Kopf lassen.

Wenn ich alle meine Segnungen zusammenzähle und an all die guten Erfahrungen denke, die ich gesammelt habe, dann verlieren die unschönen Erinnerungen an Bedeutung. Letztendlich sind sie einfach Teil des Lebens.

Du magst dich fragen, was mich an dieser Zeit auf der Insel eigentlich so gestört hat. Um ganz ehrlich zu sein, ich weiß es nicht mehr!

SALLY GARCIA, AUSBILDERIN,
MISSIONARIN UND MITGLIED VON THE
FAMILY INTERNATIONAL IN CHILE.

FREUDE, ERFÜLLUNG, GLÜCKSELIGKEIT

PETER AMSTERDAM

Wir alle haben viele Gelegenheiten und Möglichkeiten, vorwärts zu kommen in unserem Glauben, unseren Beziehungen, unserer Arbeit, unserem Inneren und mehr. Natürlich erfordert Fortschritt in jegliche Richtung zu machen Überzeugung, Disziplin, Opferbereitschaft und harte Arbeit, aber die Resultate sind es wert.

Ich glaube, dass Freude, Erfüllung und Glückseligkeit bis auf das kleinste Detail damit verknüpft sind, stark mit Gott verbunden zu sein. Das bedeutet nicht, dass wir uns nur Gott zuwenden und auf unseren Knien zu jeder wachen Stunde beten, oder dass wir „so himmlisch gesinnt“ sind, dass wir „kein irdisches Gut darstellen“, wie es in einem Spruch heißt. Wir alle haben gottgegebene Verantwortungen, die zu beachten sind. Wir müssen für uns selbst und unsere Familie und Geliebten sorgen, und die Pflichten unserer Arbeit oder Berufung erfüllen, von denen alle jeden Tag unzählige Details beanspruchen.

Ein mit Gott stark verbundenes Leben zu leben bedeutet, ein Leben in Beziehung mit Ihm zu leben. Es bedeutet, Ihn in die täglichen Details unseres Lebens, unserer Verantwortungen, Familien und Beziehungen mit unseren Freunden und Kollegen einzuladen, und Ihm zu erlauben, ein ständiger Bestandteil

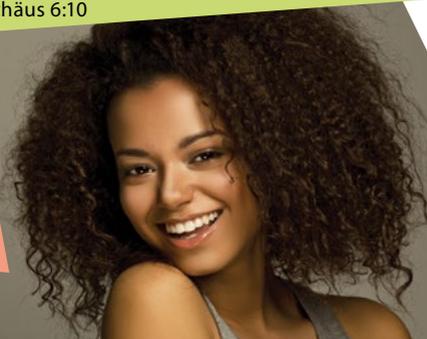
1. Matthäus 6:10

unseres Lebens zu sein.

Es ist in jener interaktiven Beziehung mit Gott, wo wir Freude, Erfüllung und Glückseligkeit finden. Wenn wir in Partnerschaft mit Ihm leben, lassen wir Ihn uns zu Seinen Zwecken benutzen; und dies zu tun, versetzt uns auf den Pfad Seiner Segnungen.

Leider jedoch können wir uns manchmal in einer „Autopilot“-Funktion in unserer Beziehung zu Gott wiederfinden, in der wir unserem Alltag nachgehen, wo Er scheinbar im Hintergrund schwebt. Er ist da, und wenn wir Ihn brauchen, bitten wir Ihn um Seine Hilfe und Leitung. Aber das ist nicht die Art von Beziehung, die Ihm die Rolle gewährt, die Er in unserem Leben zu haben wünscht. Er ist nicht unser „kosmischer Hotelpage“, der uns zur Verfügung steht, um unsere Unordnung zu bereinigen oder unsere Wünsche sich materialisieren zu lassen. Er begehrt – und verdient – ein aktiver Partner im Werk unseres Lebens zu sein, und je mehr wir Seine Partner sind, umso mehr wird diese Partnerschaft uns zu Gute kommen.

Ein Hauptbestandteil in dieser Partnerschaft ist es, *Ihm* und *für Ihn* verfügbar zu sein. *Ihm* verfügbar, im Sinne unserer Sensitivität, wenn Er mit uns kommunizieren möchte, und der Bereitschaft, zu hören was Er zu sagen hat. *Für Ihn*, im dem Sinne, dass wir uns dafür öffnen, Agenten Seines Zweckes im Leben anderer zu sein, Ihm als Mittel zu dienen, mit anderen zu





Etwas passiert und Chancen tun sich auf.

Wenn wir uns *Ihm* wahrhaftig zur Verfügung gestellt haben, sind wir offen für Seine Leitung und Richtung. Wenn wir *Ihm* verfügbar sind, folgen wir seiner Führung, während Er uns auf Pfade leitet, die sich in Übereinstimmung mit Seinem Zweck befinden, wo Er unsere Gaben und Talente als Segnung für andere benutzen kann – sei es unsere persönliche Familie, diejenigen, mit denen wir arbeiten, oder völlig Fremde. Während offen für Seine Leitung zu sein, die Er uns gibt, und sie zu akzeptieren, nicht stets in dem Ergebnis resultiert, auf das wir hoffen, so setzt es uns dennoch auf den Pfad, die Bestimmung zu erfüllen, die *Er* beabsichtigt.

Uns selbst Gott zur Verfügung zu stellen ist eine Manifestation Seiner Herrschaft in unserem Leben. Es ist die Anwendung dessen, was Jesus ausdrückte, als Er riet zu beten „Dein Reich komme bald. Dein Wille erfülle sich hier auf der Erde genauso wie im Himmel.“⁴¹ Unsere Verfügbarkeit bringt uns in Einklang mit Gottes Willen, Herrschaft und Geist. Es ist innerhalb jener Verbindung mit unserem Gott, Schöpfer und Erretter, dass wir Erfüllung finden, sowie Wohlsein und Zufriedenheit erfahren.

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

kommunizieren, die noch keine Beziehung zu *Ihm* haben.

Uns selbst verfügbar für Gott zu machen, benötigt Absichtlichkeit unsererseits. Wir entscheiden bewusst, dass wir mit Gott in Verbindung stehen werden, dass wir *Ihm* die Gelegenheit geben, mit uns zu sprechen – indem wir Zeit mit *Ihm* verbringen, einen stillen Platz suchen und unser inneres Selbst stillhalten, so dass wir in der richtigen Gemütsverfassung sind, *Ihm* zuzuhören. Wir machen uns selbst geistig verfügbar, zu hören, was immer Er uns mitteilen oder zeigen möchte. Wir machen uns ebenso verfügbar in praktischem Sinne, indem wir entschlossen sind, Seinen Geist uns als Seine Repräsentanten für andere benutzen zu lassen. Es ist durch unser Leben, unsere Liebe, unsere Beispiele, unsere Worte und unser Zeugnis, dass andere *Ihm* vorgestellt und in die Umlaufbahn Seiner Liebe gebracht werden können.

Unsere geistige sowie praktische Verfügbarkeit sind unsere Vereinbarung mit Gott, dass Er ein vollständiger Partner unseres Lebens ist und wir Seine Teilnahme erwünschen, in allem was wir tun. Es ist eine offene Einladung für den heiligen Geist, nicht nur in uns zu sein, sondern sich aktiv in unseren Gedanken und Taten zu engagieren. Eine solche Einladung hat natürlich Auswirkungen. Wenn der Geist Gottes sich mit jenen verbindet, die sich verfügbar gemacht haben, bewegt sich der Geist in deren Leben.





Von Freude erfülltes Leben

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

Die Mutlosigkeit war überwältigend und wuchs von Minute zu Minute. So Vieles stürmte auf sie ein; Möglichkeiten verstrichen, Probleme häuften sich.

Unterrichten ist niemals eine leichte Aufgabe. Und am schwierigsten zu Beginn und am Ende des Schuljahres – und es war die letzte Woche. Eine ihrer Lieblingsklassen schnitt schlecht bei den Jahresendprüfungen ab. Hatte sie versagt?

Sie wurde pro Unterrichtsstunde bezahlt und wegen der zweiwöchigen Pause bekam sie in diesem Monat nur die Hälfte ihres üblichen Gehalts. Und dann kündigte noch einer ihrer Schüler, den sie privat unterrichtete. *Das wird eng in diesem Monat*, dachte sie, und tat sich selbst leid.

Im Hinausgehen dachte sie an ihre bevorstehende Geburtstagsfeier, auf die sie sich nicht mehr freute. Einige, deren Kommen sie gefreut hätte, ließen sie wissen, sie würden es nicht schaffen, dabei zu sein. Und ihre beiden Söhne lebten im Ausland. Ihre Nase begann zu kitzeln, ein Zeichen für die drohende Tränenflut.

Beim Warten an der Bushaltestelle wanderten ihre Gedanken zu ihren eigenen Prüfungen in kaum einer Woche und wie unvorbereitet sie sich fühlte.

Es nieselte; der Bus hatte Verspätung. Endlich kam er, blieb aber bald im Verkehr stecken und die Heimfahrt dauerte doppelt so lange wie üblich. Sie wollte ihre Schwester anrufen, doch das Telefon war tot. Was für ein Tag!

Ein letzter Strohalm steckte unter ihrer Tür, die Stromrechnung. Sie war größer als erwartet.

Sie ließ sich auf die Couch fallen und weinte. Sie war verärgert über die Probleme, die Situation, ihre Einsamkeit, aber auch darüber, dass sie sich in Depressionen und Selbstmitleid ergab. Still betete sie das einfachste kürzeste Gebet, das immer half. „*Bitte*, Jesus, tue etwas!“

Der Regen hörte auf. Sie konnte die Vögel hören. Mit dem Wind wehten Düfte von blühendem Flieder herein. Das fühlte sich an wie die erste Pause, die sie an diesem Tag bekam. Sie entschloss sich, ein Dankbarkeitsspiel zu spielen, das sie unzählige Male mit ihren Söhnen gespielt hatte.

„Ich danke Dir für meine Söhne, die glücklich und gesund sind.“ Beide Jungen machten ihr so viel Freude.

„Ich danke Dir, dass ich einen Platz zum Leben habe.“ Sie fühlte sich schon besser.

„Ich danke Dir für deine Versorgung“, murmelte sie beim Zubereiten ihres Lieblingstees.

„Ich danke Dir für den Zauber der Musik!“ Sie ging durch die Liste ihrer Lieblingsmusik.

Sie schaute aus dem Fenster und wurde überwältigt von den strahlenden Farben eines der schönsten je von ihr erblickten Sonnenuntergängen. Ihr Herz empfand Dankbarkeit. Ihre Seele jubelte, als sie daran dachte, wie erfüllt ihr Leben von Freuden war, großen und kleinen.

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA IST
JUGENDBERATERIN UND FREIWILLIGE IN
DER UKRAINE.

ZWAR OHNE BEWERTUNG, DOCH NUR VORTEILE

ELSA SICHROVSKY



Als Studienanfänger gab es eine Sache, die mir am wenigsten gefiel, nicht bewerteter Sportunterricht. An meiner Uni waren Studenten im Grundstudium verpflichtet, vier Semester hintereinander Sportunterricht zu nehmen. Ich hasste das Gefühl, für nichts zu arbeiten.

Zudem war ich im Sport wie ein Fisch ohne Wasser. Mein erster Kursus war ein einfacher Badminton-Unterricht. Mein Lehrer lächelte über meine ersten Schläge, und sein Lächeln war eher eins des Humors als eins der Bewunderung. Viel lieber hätte ich die Zeit damit verbracht, mich in ein Textbuch zu vertiefen oder eine Abhandlung zu schreiben, statt zu schwitzen und Grundschnitte zu lernen, mit denen die meisten anderen Studenten schon vertraut waren.

In jenem Jahr klagte ich mein Los einer meiner Freundinnen, einer Frau mittleren Alters, die nie die Chance gehabt hatte, ein Kolleg zu besuchen. Als sie mein Jammern hörte, platze sie heraus: „Warum beschwerst du dich? Viele Leute zahlen einen Haufen Geld, um Badminton mit einem professionellen Lehrer zu lernen. Und du hast das jede Woche als Teil deines Studiums? Ich bin neidisch!“

Ich starrte sie an, zu schockiert, etwas erwidern zu können. Für sie war der Sportunterricht, der für mich der Fluch meines Studentenlebens war, eine besondere beneidenswerte Wohltat. Da wurde mir klar, ich könnte wie ein jammerndes kleines Kind meine zwei Jahre Sportunterricht

hinter mich bringen, oder ich könnte mich von meinem buchstäblichen Sofa in der Bibliothek aufschwingen und Muskelaufbau betreiben. Statt mich an der Tatsache aufzuhängen, keine Noten für diese Kurse zu bekommen, könnte ich es ja so betrachten, durch diesen Sportunterricht die Möglichkeit zu bekommen, von einem professionellen Lehrer trainiert zu werden.

Die Bemerkung meiner Freundin veranlasste mich, meine Antworten auf andere unattraktive Aspekte meines Studentendaseins zu überdenken, das Mensaessen, das Bewertungssystem meiner Professoren und die Examina am frühen Morgen – und ich stellte beschämt fest, dass mein Jammern von einem Mangel an völligem Vertrauen in Gottes Liebe für mich und Seine vollkommene Weisheit herrührte. Ich vermochte nicht, den von Paulus gegebenen Rat zu befolgen: „Was immer auch geschieht, seid dankbar!“¹

Am Ende des Semesters hatte ich nicht nur die Grundzüge des Badminton gelernt, sondern auch meine Koordination zwischen Hand und Augen und meine körperliche Ausdauer im Generellen verbessert. Am wichtigsten war aber, ich wurde mir mehr der Momente bewusst, in denen ich an unattraktiven Verpackungen hängenbleibe und mir damit das Geschenk verlorengelht oder um es mit dem einem deutschen Dichter zugeschriebenen Zitat auszudrücken „Nicht das, was wir gerne tun, sondern gern tun, was wir tun müssen, macht das Leben gesegnet.“

ELSA SICHROVSKY IST SCHRIFTSTELLERIN UND LEBT MIT IHRER FAMILIE IN TAIWAN.

1. 1. Thessalonicher 5:18



GENERVT

MARIE STORY

Ich habe einen sechsjährigen Neffen, der in Videospiele vernarrt ist. Neulich saß ich bei ihm, als er auf seiner Wii ein Autorennen spielte. Die Ebenen wurden zunehmend schwieriger, die Geschwindigkeit schneller und die Bahnen gefährlicher. Ich konnte sehen, wie er mehr und mehr unter Druck geriet – sein Gesicht lief rot an, seine Hände begannen zu schwitzen und es hielt ihn nicht länger auf seinem Stuhl.

Dann wurde es ihm zuviel, er brach in Tränen aus und schrie: „Mir reicht’s! Ich bin zu sehr gestresst!“ Ganz unvermittelt wurde aus dem so geliebten Spiel das reine Elend. Ich konnte mir ein Kichern über seinen dramatischen Gefühlsausbruch nicht verkneifen und schaltete den Fernseher für einen Moment aus, um ihm eine Pause zu gönnen.

Gleich am nächsten Tag war mir auch zum Schreien zumute. Etliche größere Aufträge kamen herein und die Fristen waren knapp. Mir macht meine Arbeit gewöhnlich Spaß, doch ich spürte, wie ich innerlich zu kochen begann und schreien wollte: „Mir reicht’s! Ich halte es nicht länger aus!“

Stress ist die Körperreaktion auf eine Veränderung, die nach einer körperlichen, geistigen und gefühlsmäßigen Antwort verlangt. Das Leben stellt ein feines Gleichgewicht dar und

wenn auch einiger Stress normal und gesund sein kann, verursacht zu viel Druck in einem Bereich negative Reaktionen, wie Schlafprobleme, Entzug, seelische Unbeständigkeit und Gesundheitsprobleme.

Welche Methoden gibt es nun, mit denen man Stress behandeln kann? Stress ist keineswegs etwas Neues – sondern ein jahrhundert-altes Problem, weswegen die Bibel voller Lösungsmöglichkeiten steckt und hier folgen einige der wichtigsten.

SPRICH MIT JEMANDEM

Der Apostel Paulus rät uns: „Helft euch gegenseitig bei euren Schwierigkeiten und Problemen.“¹ Die anderen können möglicherweise nicht deine Probleme lösen, doch allein schon deine Probleme einem offenen Ohr anzuvertrauen kann eine immense Erleichterung sein. Und oft, wenn du die Probleme erst einmal in Worte gefasst hast, scheinen sie nicht mehr so furchteinflößend zu sein und du kannst sie angehen, ohne dich gestresst oder überfordert zu fühlen.

DEN WEG ZUM ZIEL IN KLEINE ABSCHNITTE AUFTEILEN

Stehen wir unter zu viel Druck, könnte es daran liegen, dass wir zu viel auf einmal bewältigen wollen. Jesus behauptet, Sein Joch (Arbeit) passe uns genau und Seine uns auferlegten Lasten seien leicht.² Sollte deine Last also zu schwer sein, könntest du einen Teil von ihr vielleicht ablegen.

REALISTISCHE ZIELE SETZEN

Wenn du oder andere nicht deinen

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. Galater 6:2 | 6. Matthäus 11:28 |
| 2. Matthäus 11:28-30 | 7. Psalm 55:22 |
| 3. Lukas 14:28 | 8. 1. Petrus 5:7 |
| 4. Matthäus 6:34 | 9. Hebräer 4:15 |
| 5. 1. Korinther 6:19-20 | |



Erwartungen entsprechen, hast du sie vielleicht nicht ausreichend überdacht. „Denn wer würde mit dem Bau eines Hauses beginnen, ohne zuvor die Kosten zu überschlagen und zu prüfen, ob das Geld reicht, um alle Rechnungen zu bezahlen?“⁴³

KONZENTRIERE DICH AUF DAS, WAS IN DEINER MACHT STEHT.

Jesus rät: „Sorgt euch nicht um morgen!“⁴⁴ Es gibt genug, worüber man sich heute Gedanken machen muss, ohne sich über Zeug in der Zukunft die Nerven aufreiben zu lassen. Und „Morgen“ bedeutet nicht einfach der nächste Tag – es bedeutet alles, worüber du keine Kontrolle hast. Wenn du nichts daran ändern kannst, vertrau darauf, dass Gott dir helfen wird, wenn es soweit ist.

KÜMMERE DICH UM DEIN KÖRPERLICHES WOHL

Oft, wenn alles sich vor dir auftürmt, ist dein eigenes Wohlergehen das erste, was auf der Strecke bleibt. Doch das ist genau das Gegenteil von dem, was du tun solltest. Wenn du gut isst, ausreichend schläfst und dich fit hältst, wirst du dich körperlich besser fühlen, was dir wiederum hilft, die Herausforderungen mit mehr Selbstvertrauen und Energie anzugehen. Paulus erklärt uns: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes in euch ist, der in euch lebt und euch von Gott geschenkt wurde? Ihr gehört nicht euch selbst, ... Deshalb ehrt Gott mit eurem Leib!“⁴⁵

MACH PAUSEN

Sprüche 17:22: „Ein fröhliches Herz ist die beste Medizin!“ Manchmal ist eine Pause das

einzige, was man braucht, wenn man gestresst ist. Zeit für eine Pause wird dir deine Gedanken freimachen und du wirst zu deinen Aufgaben erfrischt, glücklicher und konzentrierter zurückkehren können.

NIMM DIR JEDEN TAG EINEN MOMENT MIT JESUS

Dann sagte Jesus: „Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.“⁴⁶

König David, konfrontiert mit extremem Stress, rät uns: „Bring deine Sorgen vor den Herrn, er wird dir helfen.“⁴⁷ Petrus merkt ebenfalls an: „Überlasst all eure Sorgen Gott, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft!“⁴⁸ Sprich mit Jesus über deine Probleme und bitte ihn um Lösungen und Rat. Er hat ein leichtes Joch versprochen; wenn deines also zu schwer ist, kann er dir auch zeigen, wie du es dir leichter machen kannst.

Denke daran, Jesus versteht den Druck, unter dem du stehst. „Dieser Hohepriester versteht unsere Schwächen, weil ihm dieselben Versuchungen begegnet sind wie uns.“⁴⁹ Wenn du deine Sorgen und Befürchtungen zu Jesus bringst, wird Er dir die Kraft geben, mit jeder Aufgabe und Verantwortung fertig zu werden – ohne dich dem Stress auszusetzen.

MARIE STORY LEBT IN SAN ANTONIO IN DEN USA, WO SIE SICH ALS FREIE ILLUSTRATORIN UND ALS BERATERIN IM ÖRTLICHEN OBDACHLOSENZENTRUM BESCHÄFTIGT.



EIN AUSSERGEWÖHNLICHER TAXIFAHRRER

TOMMY PALUCHOWSKI

Bimmelim... Mein Handy unterbrach mein Surfen im Netz.

„Guten Tag, wir haben das Problem an Ihrem Auto gefunden. Sie können jetzt herkommen und das kaputte Teil abholen, um damit ein Ersatzteil zu besorgen“, informierte mich die freundliche Stimme am anderen Ende.

„Sofort?“, fragte ich.

„Ja, und wenn Sie jetzt herkommen, werden wir unter Umständen mit Ihrem Wagen heute fertig werden können.“

„Bin schon unterwegs“, sagte ich, bemüht, optimistisch zu klingen.

In Wahrheit war ich ärgerlich über diese Unterbrechung meiner Pläne. Ich war sehr zeitig aufgewacht, um dem morgendlichen Verkehr zu entgehen, und eine ziemliche Strecke vom einen Ende der Stadt zum Industriegebiet am anderen Ende gefahren. Dann war ich zum nächsten Einkaufszentrum gelaufen, wo ich rasch ein paar Einkäufe erledigte. Und zuletzt hatte ich mir ein Frühstück bestellt und freute mich auf

etwas Entspannung, während ich das kostenlose Internet für die Cafébesucher nutzte.

Am meisten aber hoffte ich, es leicht nehmen zu können. Ich habe Parkinson und die Tremor-Phase hat bereits eingesetzt. Um das Zittern zu unterbrechen ist der beste Weg, den Tag über immer wieder kurze Pausen einzulegen. Und nun sah ich dafür keine Zeit.

Ich versuchte, ruhig zu bleiben, bezahlte und raffte mein Zeug zusammen.

„Taxi?“ fragte ein Mann aus seinem Auto heraus, als er mich das Einkaufszentrum verlassen sah.

Er parkte günstig direkt vor dem Haupteingang. Ich war ein wenig überrascht, er streckte nur den Kopf heraus, ohne auszusteigen. Andererseits, war dies nicht der für Behinderte vorgesehene Parkplatz?

Wir verhandelten über einen für beide Seiten fair scheinenden Preis.

Als ich die Heckklappe öffnete, sah ich eine Krücke auf dem Rücksitz liegen. Ich legte

Fröhlichkeit, so scheint es, ist etwas, das ebenso von unserem inneren Zustand als auch von äußeren Umständen abhängt.
– Charlotte Brontë (1816–1855)

Es braucht nicht mehr Zeit, die guten Seiten des Lebens zu entdecken als die schlechten.
– Jimmy Buffett (geb. 1946)

Ich denke, das ist noch besser als ein Erntedanktag: ein Dankjahr. Wie ist das zu verwirklichen? Durch eine grundsätzliche Einstellung der Heiterkeit, durch eine generelle Abhängigkeit vom Ihm, durch dessen Gnade wir leben, durch eine andauernde konstante Freude an uns selbst in dem Herrn.
– Charles Spurgeon (1834–1892)

meine Einkäufe daneben und setzte mich auf den Beifahrersitz.

Als der Motor lief, langte der Fahrer sofort nach der zweiten Krücke, die ordentlich an seiner rechten Seite lag. Geschickt legte er mit seiner rechten Hand die Krücke auf das Gaspedal und drückte sie runter. Das Auto fuhr vom Parkplatz und wir waren unterwegs.

Überrascht schaute ich genauer auf die Beine des Fahrers. Sein Rechtes fehlte vom Knie abwärts.

Er ist ein einbeiniger Fahrer! sagte ich meinem erschrockenen Selbst. Aber es gab noch mehr Überraschungen.

Wir erreichten eine rote Ampel. Um das Auto zu stoppen, hob der Fahrer sein linkes Bein mit der linken Hand und setzte es flink auf das Gaspedal. Als es grünes Licht wurde nahm der Taxifahrer sein Bein von der Bremse, während er gleichzeitig mit der Krücke in der rechten Hand das Gaspedal herunterdrückte und das Auto rollte sanft durch Morgenverkehr.

Während ich da saß und verarbeitete, was ich gesehen hatte, hörte ich „Entschuldigen Sie, mein Herr. Stört es Sie, wenn ich Sie etwas frage?“

„Nein, sicher nicht. Nur zu!“, antwortete ich.
„Gehen Sie zur Kirche?“

„Ich bin errettet. Danke der Nachfrage.“ Ich bewunderte ihn für den Versuch, nach seinen Möglichkeiten ein guter Zeuge zu sein. „Darf

ich Sie etwas fragen?“

„Ja“, war seine freundliche Antwort.

„Seit wann sind Sie Taxifahrer?“

„Seit drei Jahren“, war seine kurze Entgegnung.

Dann, während er verstand, worauf ich hinauswollte, fuhr er fort, „Ich wollte nicht als Bettler auf der Straße enden, das hat keine Zukunft und ich habe eine Familie zu ernähren. Außerdem muss ein Mann sich achten können, sonst kann er nicht leben.“

Rasch kam mir mein Leben in den Sinn. Ich beklagte mich über mein kleines Zittern und meinen unterbrochenen Tagesablauf, während hier ein Mann sein Unglück nicht sein Leben verderben ließ. Ganz plötzlich fühlte ich mich so sehr gesegnet. Ich konnte ohne Hilfe gehen. Ich hatte gerade ein gutes Frühstück hinter mir. Ich konnte mir eine Taxifahrt leisten. Mein Auto würde repariert werden können und ich hoffte darauf, es am selben Tag zurückzubekommen. Ich hatte es gut.

Dann war die kurze Fahrt vorüber und wir erreichten die Werkstatt. „Danke! Gott segne Sie! Und machen sie weiter so!“, verabschiedete ich mich von dem Taxifahrer.

Es ist ein wunderbares Leben, sang mein Herz

TOMMY PALUCHOWSKI LERNT JESUS 1984
KENNEN UND IST SEITDEM MITGLIED VON
THE FAMILY INTERNATIONAL.



FURCHTLOS

KOOS STENGER

Mein schlimmster Albtraum wurde an dem Tag Wirklichkeit, als ich ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Ich gruselte mich vor dieser riesigen, unpersönlichen Gesundheitsmaschinerie, wo mir unbekannte Ärzte meine Symptome mit einem distanzierenden und professionellen Auftreten studierten und Krankenschwestern zu den seltsamsten Zeiten an meinem Bett erscheinen würden, um mir eine Spritze zu verpassen oder ein Thermometer oder auch eine Tasse schwachen Kaffee zu reichen.

Gott, hol mich hier raus!

Keine Sorge, sagte Er.

Wie kannst Du das sagen? Ich hasse es hier!

Ich war mir sicher, Gott hatte mich mit jemand anderem verwechselt. Ich gehörte nicht hierher. Warum ausgerechnet ich?

Keine Sorge, sagte Gott noch einmal. *Ich bin die ganze Zeit über bei dir.*

Die ganze Zeit?

Ja, mein Sohn. Die ganze Zeit!

Dieser Gedanke beruhigte mich etwas. Ich lehnte mich im Bett zurück und versuchte mich zu entspannen. Trotzdem war ich immer noch etwas besorgt und wurde nervös, wenn ein neuer Doktor auftauchte und mit zusammengekniffenen Augen meine Krankenakte studierte.

Krankenschwestern steckten immer noch Thermometer in meinen Mund und piekten mich am frühen Morgen mit ihren Nadeln, doch Gottes Gegenwart hüllte mich ein.

Es ist schon in Ordnung, mein Sohn. Ich habe es dir gesagt, ich bin bei dir.

Es half tatsächlich und ich fand Frieden. Nicht den Frieden, welchen du spürst, wenn du

an einem wunderschönen See auf einer Parkbank sitzt und den Vögeln dabei zuhörst, wie sie den Schöpfer mit ihrem Gesang preisen. Und doch, ich hatte Frieden und vielleicht, auch wenn es sich komisch anhört, war dieser Frieden sogar besser als der von der Parkbank.

Andere konnten es anscheinend auch sehen. Als ich aus dem Krankenhaus entlassen wurde, kam ein fremder Mann auf mich zu.

„Kann ich mit Ihnen sprechen?“ fragte er.

Ich hob die Augenbrauen. „Sicher.“

„Sie sind gläubig, richtig?“

„Warum denken Sie das?“

„Vor zwei Wochen wurde ich ins Krankenhaus eingeliefert. Ich wollte in Urlaub fahren und landete stattdessen hier. Ich spielte wirklich mit dem Gedanken, aus dem Fenster zu springen, aber dann sah ich Sie.“

Was kann daran so toll sein?, wunderte ich mich.

„Sie waren so friedlich, so entspannt. Ich habe mich gefragt warum, aber dann sah ich die Bibel auf Ihrem Nachttisch. In dem Moment wusste ich es – Gott ist bei mir. Ich muss mich nicht fürchten.“

Er schüttelte meine Hände und dankte mir überschwänglich für meine Hilfe.

Meine Hilfe? Ich hatte überhaupt nichts getan. Ich war so damit beschäftigt gewesen, meine eigene Furcht zu bekämpfen.

Doch dann hörte ich Gott wieder: *Ich habe dir gesagt, ich bin die ganze Zeit bei dir. Du musst dich nicht fürchten.*

KOOS STENGER IST SCHRIFTSTELLER IN DEN NIEDERLANDEN.



Von einer Welle getroffen

PAOLO ALLELUIA

Es war so ein Morgen, an dem man aufwacht und mit einer schlechten Nachricht nach der anderen bombardiert wird. Alles, was schiefehen konnte, ging schief und ein Ende dieser Abwärtsspirale war nicht abzusehen. Um es noch schlimmer zu machen, befand sich meine Frau auf einer Reise, und wenn sie weg ist, wird meistens alles noch schlimmer. Selbst als ich mich auf den neuen Tag einließ, fühlte ich mich schon überwältigt und mutlos.

Dann machte der Motor unseres Wagens ein eigenartiges lautes Geräusch. Schon seit einer kleinen Weile gab es eine Panne nach der anderen. Sobald man eine Sache repariert hatte, ging eine andere kaputt. Schon dachte ich, mich nicht mehr auf den Wagen verlassen zu können, ein Loch, das Zeit, Geld und Kraft kostete.

Das schlimmste, was mir passieren kann, wenn ich schlecht gelaunt bin, ist, auf diese Laune einzugehen, wie an diesem Morgen. Je älter der Tag wurde, desto kühler und trostloser schien alles zu werden und alles machte meine Laune nur noch schlechter.

In dieser geistigen Verfassung brachte ich unseren Wagen widerwillig zur Werkstatt. Solange der Mechaniker an ihm arbeitete, hatte ich eine Weile für mich Zeit und musste an die Geschichte mit dem „Etwas Erfreuliches“ Spiel

denken – all das Gute in deinem Leben aufzuzählen, wenn du dich niedergeschlagen fühlst. Ich entschloss mich also, all meine Segnungen aufzuzählen. Anfangs fühlte ich mich, als müsste ich mich zwingen, mir etwas vorzumachen. Doch bald erinnerte ich mich an mehr und mehr und fühlte mich zunehmend dankbarer Gott gegenüber für Seine Güte und Seinen Segen.

Und dann geschah etwas Zauberhaftes, wie eine Meereswoge, die am Strand abgelagerte Steine und das Geröll wegspült, überkam mich eine Welle der Freude und spülte alles Negative und die Trübsal weg. Mein Herz und meine Sinne erfüllten sich mit Stille, Zufriedenheit und Freude. Mein Tag kehrte sich völlig um.

Erst später wurde mir bewusst, wie sich äußerlich eigentlich gar nichts an meiner Lage geändert hatte. Ich saß immer noch beim Mechaniker mit einem Wagen in Reparatur, meine Frau war immer noch weg. Doch unvermittelt trübte das in keiner Weise mehr mein Glücksgefühl. Begeistert stellte ich fest, wie zufrieden ich mit meinem Leben und allem war. Ich erlebte den Zauber der Dankbarkeit, der einen schlimmen Tag in einen fröhlichen verwandeln kann.

PAOLO ALLELUIA LEBT IN KROATIEN,
WO ER SEIT 1994 IM HUMANITÄREN UND
FREIWILLIGENDIENST STEHT.

DER FRIEDE GOTTES

ZUM NACHDENKEN

INNERER FRIEDEN

Der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne bewahren in Christus Jesus. – *Philipper 4:7*

Wenn wir keine Ruhe in unseren Gemütern finden, wird angeblicher Trost für uns nicht mehr sein als ein goldener Schuh an einem gichtkranken Fuß. – *John Bunyan*

Friede kommt nicht durch das Fehlen von Problemen, sondern durch die Gegenwart Gottes. – *Unbekannt*

Unser Alltag kann ganz schnell mit Stress, Druck und Chaos überrollt werden. Wir können jedoch immer anhalten und uns durch Gebet und Meditation in die Gegenwart von Gottes

Geist begeben und dort Frieden und Erfrischung finden. – *Mottos zum Erfolg*

Liebes unruhiges Herz sei still, weil Frieden Gottes eigenes Lächeln ist.

Durch Seine Liebe ist jedes Falsch und jeder Gram versöhnt gewusst.

Drum liebe, und liebe, und liebe einfach und warte ruhig, auch wenn's ein Weilchen ist. – *Edith Willis Linn Forbes (1865–1945)*

Jesus lag im Boot und schlief. Die Wellen erhoben sich, der Wind blies und der Sturm warf das kleine Schiff hin und her. Seine Jünger hatten Angst: Angst vor dem Wind, Angst vor den Wellen und Angst um ihr Leben. Sie kamen zu Jesus, weckten ihn auf und baten Ihn um Seine Hilfe. Die Antwort lag in Seiner Kraft. Er sagte, „Friede, sei still!“, und es ward Frieden. Der Wind legte sich, und es entstand eine große Stille.¹ Egal wie groß die Hektik deines Lebens ist, auch wir können Frieden finden, wenn wir uns an Jesus um Hilfe wenden. – *Marge Banks*

1. Siehe Markus 4:35-41.

2. Matthäus 22:39

3. Sprüche 14:26 – ELB.

4. Offenbarung 3:20

FRIEDE MIT UNSEREN MITMENSCHEN

Habt Frieden untereinander. Dann wird der Gott der Liebe und des Friedens mit euch sein.
– 2. Korinther 13:11

Alle Menschen sehnen sich nach Frieden, aber nur wenige sehnen sich nach dem, was Frieden bringen würde. – *Thomas à Kempis (1380–1471)*

Alles, was aus Liebe getan wird, sind Machwerke des Friedens. ... Frieden beginnt mit einem Lächeln. – *Mutter Teresa (1910–1997)*

Jesus gab uns den Schlüssel zu Glück und Harmonie als Er sagte, „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“². Und denkt daran, dass dein ‚Nächster‘ nicht nur derjenige ist, der nebenan wohnt; dein Nächster ist jeder, den Er dir über den Weg schickt.

Wenn Menschen andere nicht mit viel Liebe behandeln, werden sie natürlich in Probleme laufen. Tatsächlich kann jegliches Übel auf dieser Welt auf des Menschen mangelnde Liebe zu Gott und untereinander zurückgeführt werden. Die einfache Liebe Gottes und die zu unserem Nächsten ist immer noch Gottes Lösung, selbst in einer so konfusen und höchst komplexen Gesellschaft wie der unseren. Wenn wir Gott lieben, können wir einander lieben, und Seinen Regeln für das Leben, die Freiheit und den Besitz des Glücks folgen. – *David Brandt Berg (1919–1994)*

Manchmal kann es schwierig sein, das Richtige zu tun, besonders, wenn die Person, mit der du zu tun hast, dir Unrecht getan hat. Ich habe aber nicht gesagt: „Tu anderen was sie dir getan haben.“ Mein Code für das Leben ist weit über dem normalen Verständnis von Fairness. Ich möchte, dass ihr auf einer höheren Ebene lebt. Jeder kann zu denen nett sein, die nett sind; aber der Mensch, der zu jenen nett sein kann, die es nicht sind, ist der großartigere Mensch und mehr von mir gesegnet. – *Jesus*

FRIEDEN IN EINER WELT DES KONFLIKTS

Gott segnet die, die sich um Frieden bemühen, denn sie werden Kinder Gottes genannt werden. – *Jesus, Matthäus 5:9*

Wir freuen uns auf eine Zeit, in der die Macht der Liebe die Liebe zur Macht ersetzen wird. Dann wird unsere Welt den Segen des Friedens kennen. – *William E. Gladstone (1809–1898)*

Frieden ist nicht eine Beziehung zwischen Nationen. Es ist ein Zustand des Gemütes, hervorgerufen durch die Gelassenheit der Seele. Friede ist nicht einfach die Abwesenheit von Krieg. Es ist vielmehr eine Einstellung. Frieden, der währt, kann nur zu friedfertigen Menschen kommen. – *Jawaharlal Nehru (1889–1964)*

Betet für die, die genau in diesem Moment von Krieg betroffen sind. Sie brauchen deine Gebete, und jeder einzelne braucht mich, den Friedensfürsten. – *Jesus*

FRIEDE MIT GOTT

Da wir nun gerechtfertigt worden sind durch Glauben, so haben wir Frieden mit Gott durch unsern Herrn Jesus Christus. – *Römer 5:1*

„In der Furcht (Ehrfurcht), des HERRN liegt ein starkes Vertrauen, auch seine Kinder haben eine Zuflucht.“³ Dieser Ort der Zuflucht wird allen Gläubigen versprochen, und doch sind es so wenige, die sich da hineinwagen. Ich sage euch, kommt hierher, meine Lieben. Kommt unter meine Flügel, an meinen Ort der Zuflucht, damit ihr meine Liebe und meinen Frieden erfahrt. – *Jesus*

Du kannst Gottes Frieden in deinem eigenen Herzen haben, wenn du nur Seinen Sohn Jesus hereinbittest. Er verspricht: „Ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wenn jemand mich rufen hört und die Tür öffnet, werde ich eintreten.“⁴

Lieber Jesus, bitte komme in mein Leben und gib mir deinen Frieden. Vergib mir alles, was ich falsch gemacht habe, und hilf mir, dich besser kennenzulernen und dich mit anderen zu teilen. Amen.



VON JESUS MIT LIEBE

DER SONNENSCHNEIN MEINER LIEBE

Du kannst an einem regnerischen Tag nicht die Sonne dazu bringen, heraus zu kommen, aber du kannst es schaffen, die Stimmung um dich herum zu verändern.

Die meisten Menschen fühlen sich glücklicher an einem warmen, sonnigen Tag und haben bessere Laune als wenn es stürmisch ist. Du kannst die Menschen um dich herum durch sonniges „Strahlen“ oder gute Schwingungen in ihre Richtung erwärmen und ermutigen. Aber wenn du eine Wolke von Problemen und Kummer mit dir herumschleppst, wirst du eher ein „Drucksystem“ schaffen, welches Regen und Feuchtigkeit ablädt und den Tag für jeden in deiner Nähe verdüstert.

Also trage eine warme, sonnige Stimmung mit dir herum, wo immer du hingehst. Lass den Sonnenschein deines glücklichen Lächelns auf andere scheinen und heitere sie auf. Und in den Zeiten, wenn du dich selbst nicht glücklich fühlst – wenn du unter Druck stehst oder dich selbst wie unter einer dunklen Wolke fühlst – bitte mich, die Wolken zu verscheuchen und stattdessen das Licht meiner Liebe auf dich zu werfen.

Die Sonne scheint *immer* dort, wo ich mich befinde. Ich habe immer jede Menge warmer Strahlen, die ich in deine Richtung schicken kann, und ich möchte, dass du sie aufsaugst und auf andere reflektierst. Lass uns gutes Wetter verbreiten!