

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

ACTIVATED

18. JAHRGANG, AUSGABE 7

OASE DES FRIEDENS

Meditatives Beten in sechs
Schritten

Die lange, finstere Nacht

Woran man sich halten kann

Gottes Aufgabenliste

Zu meinen Prioritäten
zurückfinden





AUF EIN WORT GOTTES EINLADUNG

Beim Arbeiten an der aktuellen Activated-Ausgabe stieß ich auf dieses fantastische Zitat: „Die Beziehung mit

Gott dreht sich nicht darum, was du machst, wie du es machst oder wo du sie hast – sondern darum, ob du weißt, wer Gott ist.“

Selbst Jesu Jünger hatten Probleme damit, zu wissen, wer Gott wirklich ist. Einmal, als sie Jesus beim Beten beobachteten, fiel ihnen auf, wie intim Er mit Gott redete. Sie wollten genauso eine Verbindung, also baten sie Jesus, ihnen Sein Geheimnis zu verraten.

Jesu Erwidigung war, ihnen das „Vater unser“ beizubringen, und Er ließ noch weitere Details folgen: „Bittet, und ihr werdet erhalten, um was ihr gebeten habt. Sucht und ihr werdet finden. Klopf an, und die Tür wird euch geöffnet werden. Denn wer bittet, wird erhalten. Wer sucht, wird finden. Und die Tür wird jedem geöffnet, der anklopft.“¹

Das heißt natürlich nicht, man könne um alles bitten, was man wolle und bekäme es. In

der Bibel wird erklärt, wie Gebet beantwortet wird. „Und wenn wir wissen, dass er unsere Bitten hört, dann können wir auch sicher sein, dass er uns gibt, worum wir ihn bitten.“² Gott hört sich alle unsere Sorgen und Bitten an, doch wissen wir nicht immer, was das Beste ist, und sehen auch nicht immer das ganze Bild. Er aber antwortet, und zwar so, dass es Seine Pläne für Seine Kinder fördert.

Jesu Botschaft für uns alle ist, Gott möchte ernsthaft mit uns kommunizieren und Zeit verbringen. Gebet ist unsere Verbindung mit Gott und Seine Verbindung mit uns, und es ist wichtig, diese Kommunikationsverbindungen offen zu halten. Wenn du Gott zum Freund in schweren Zeiten haben möchtest, dann sei auch in den übrigen Zeiten Sein bester Freund, indem du einfach gute, altmodische Gespräche mit Ihm führst. Das ist das Thema dieser Activated-Ausgabe.

„So kommt denn und lasst uns miteinander rechten, spricht der Herr.“³

Samuel Keating
Herausgeber

1. Lukas 11:9-10
2. 1. Johannes 5:14
3. Jesaja 1:18, LUT

DER TAG, AN DEM DIE BABYWIPPE BRACH

JEWEL ROQUE



Ich war begeistert, wieder Mutter zu sein. Allen war ein glücklicher, perfekter kleiner Kerl. Hatte ich ihn in seine Wippe gelegt, war er glücklich dort, wach oder eingeschlummert, während ich in meinem Stuhl saß, am Laptop arbeitete und ihn mit einem Fuß wippte. Ich hatte einen Schreibtischjob und arbeitete gleichzeitig von zu Hause aus, glücklich darüber, meine Tätigkeit ohne Unterbrechung ausüben zu können. Ich war stolz darauf, so vieles gleichzeitig zu schaffen und andere lobten mich dafür. Auch als Allen älter wurde und längere Wachphasen hatte, liebte er es, in seiner Wippe zu sitzen.

Dann, eines Tages, schien der Sitz näher über dem Boden zu sein. Allens ältere Schwester Jessica, zu der Zeit ein Kleinkind, hatte vielleicht darsitzen, dachte ich und versuchte ergebnislos, den schweren Rahmen in seine ursprüngliche Form zurückzubiegen. Ich bat meinen Mann, sich das anzuschauen und seine Schlussfolgerung war, es müsse geschweißt werden und es sei einfacher, eine neue Wippe zu besorgen.

Dann kam die Zeit für Allens Nickerchen und ich war gewohnt, ihn in den Schlaf zu wippen, während ich weiter meiner Arbeit nachging; nun aber hatte ich ihn auf meinen Armen zu wiegen, bis er eingeschlafen war. Zuerst versuchte ich es, indem ich ihn durch den Raum hin und her trug, dann, während ich dabei in einem Schaukelstuhl

saß. Als er endlich schlief, traute ich mich nicht, ihn in seine Wiege zu legen, aus Angst, er könne wieder aufwachen. So saß ich da, fühlte mich nutzlos, dachte an alles, was noch zu erledigen war und wurde immer frustrierter.

Dann kam mir etwas Anderes in den Sinn. Ich erinnerte mich, ein Buch gelesen zu haben mit dem Titel *Steh nicht nur da, bete!* (*Don't Just Stand There, Pray Something.*) So machte ich es. Ich betete für mein Baby, für die Arbeit meines Mannes, für meine Tochter und für Familienangehörige. Dann wachte das Baby auf und ich fühlte mich überraschend erfrischt, fröhlich und wirklich so, als hätte ich mehr erreicht, als ich es an meinem Computer sitzend geschafft hätte. Und vielleicht war es ja auch so.

Jesus sagte, wir sollen „allezeit beten.“² Na gut, ich komme diesem Grad des Betens bei weitem nicht nahe, aber möglicherweise komme ich diesem Ideal näher, wenn ich die Zeiten, die mein Sohn mit seinem Nickerchen verschläft, mit Beten verbringe. Durch diese Unterbrechung meiner von Leistung dominierten Arbeitsroutine war Gott in der Lage, mir etwas viel Wertvolleres zu zeigen.

JEWEL ROQUE LEBTE FÜR 12 JAHRE ALS MISSIONARIN IN INDIEN. JETZT IN KALIFORNIEN ARBEITET SIE ALS FREISCHAFFENDE SCHRIFTSTELLERIN UND HERAUSGEBERIN.

1. Lukas 18:1

DAS GEBETSPRINZIP

PETER AMSTERDAM

„Einmal hatte Jesus Halt gemacht, um zu beten. Als er aufgehört hatte zu beten, kam einer seiner Jünger zu ihm und bat: ‚Herr, lehre uns beten.‘“¹

Gebet war ein wesentlicher Bestandteil von Jesu Leben und Dienst, und das wird in den Evangelien an vielen Stellen wiedergegeben. Er lehrte Seine Jünger zu beten, sie beobachteten Ihn dabei und hörten auch, wie Jesus für sie betete. Vor vielen wichtigen Ereignissen, Wundern und Entscheidungen in Jesu Leben und bis zum Moment Seines Todes, verbrachte Jesus Zeit im Gebet. Dass Er so viel Wert auf das Gebet legte und Seine Jünger darin anleitete, macht deutlich, welch wichtiger Teil der Jüngerschaft das Gebet ist.

Jesus nahm sich oft Zeit, um *alleine zu beten*. Dazu entfernte Er sich von den Menschenmassen und manchmal auch von Seinen engsten Nachfolgern.² Er betete aber auch in der Gegenwart Seiner Jünger.

Jesu Gebetsleben hatte einen großen Einfluss auf die Jünger, wie an vielen Stellen im Buch der Apostelgeschichte beschrieben wird. Jesus lehrte Seine Jünger auch, *wie* man betet. Er sagte: „So sollt ihr beten: ‚Vater unser im Himmel, geheiligt werde Dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf

Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.‘“³

Er lehrte Seine Jünger auch, wie man *nicht* betet: „Wenn ihr betet, seid nicht wie die Heuchler, die mit Vorliebe in aller Öffentlichkeit an den Straßenecken und in den Synagogen beten, wo jeder sie sehen kann. Ich versichere euch: Das ist der einzige Lohn, den sie jemals erhalten werden. Wenn du betest, geh an einen Ort, wo du allein bist, schließ die Tür hinter dir und bete in der Stille zu deinem Vater. Dann wird dich dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, belohnen. Plappert nicht vor euch hin, wenn ihr betet, wie es die Menschen tun, die Gott nicht kennen. Sie glauben, dass ihre Gebete erhört werden, wenn sie die Worte nur oft genug wiederholen. Seid nicht wie sie, denn euer Vater weiß genau, was ihr braucht, noch bevor ihr ihn darum bittet!“⁴

Jesus lehrte, man soll beharrlich im Gebet sein, wie das Evangelium des Lukas berichtet: „Eines Tages zeigte Jesus seinen Jüngern durch ein Gleichnis, wie wichtig es ist, beständig zu beten und nicht aufzugeben.“⁵

Er lehrte auch über die Kraft und Effektivität des Gebetes und wie wichtig Glaube und Vertrauen in Gottes Allmacht und Seine Fähigkeit ist, Wunder zu vollbringen. Im Evangelium nach Matthäus sagte Er: „Wenn ihr fest glaubt und nicht zweifelt, könnt ihr auch solche Dinge tun und noch viel mehr als das. Ihr könnt sogar zu diesem Berg sagen: ‚Hebe dich empor und wirf dich ins Meer‘, und es wird geschehen. Wenn ihr glaubt, werdet ihr alles bekommen,

1. Lukas 11:1

2. Siehe Lukas 5:15-16; Markus 1:35-27.

3. Matthäus 6:9-13, ökumenische Fassung

4. Matthäus 6:5-8

5. Lukas 18:1

6. Matthäus 21:21-22

7. Markus 14:38

8. Matthäus 19:13-15

9. Lukas 22:41-42, 44



worum ihr
im Gebet bit-
tet.“⁶

Er ermahnte Seine Jünger, wachsam zu sein und gegen Versuchung und Sünde zu beten: „Seid wachsam und betet, sonst wird euch die Versuchung überwältigen.“⁷

Jesus betete auch für *andere*, wie Matthäus in seinem Evangelium berichtet: „Einige Kinder wurden zu Jesus gebracht. Er sollte ihnen die Hand auflegen und für sie beten. Doch die Jünger fuhren die Leute an, ihn nicht zu stören. Aber Jesus sagte: ‚Lasst die Kinder zu mir kommen. Haltet sie nicht zurück! Denn das Himmelreich gehört ihnen‘. Und er legte ihnen die Hände auf und segnete sie, bevor er weiterzog.“⁸

Wie der Bericht über Jesus kurz vor Seiner Verhaftung zeigt, betete Jesus auch voller Verzweiflung. Das Evangelium des Lukas erzählt: „Er entfernte sich etwa einen Steinwurf weit, kniete nieder und betete: ‚Vater, wenn du willst, dann lass diesen Kelch des Leides an

mir vorübergehen. Doch ich will deinen Willen tun, nicht meinen‘. Aber er war von Angst erfüllt und betete noch heftiger und kämpfte so sehr, dass sein Schweiß wie Blut auf die Erde tropfte.“⁹

Gebet ist ein wichtiger Teil unseres Lebens und unserer Kommunikation mit Gott. Gebet ist ein Werkzeug, um mit Gott zu kommunizieren und Ihm nahe zu sein. Durch Gebet machen wir uns Seine Kraft zunutze. Im Gebet lieben und unterstützen wir unsere Mitmenschen. Das Gebet schützt unser geistiges Leben und unsere geistige Gesundheit. Durch das Gebet nehmen wir positiven Einfluss auf das Leben anderer. Wir demütigen uns vor Gott, wenn wir um Seine Hilfe und Vergebung bitten.

PETER AMSTERDAM UND SEINE FRAU,
MARIA FONTAINE, SIND DIE LEITER
VON THE FAMILY INTERNATIONAL,
EINE CHRISTLICHE GEMEINSCHAFT DES
GLAUBENS.



DIE LANGE, FINSTERE NACHT

JOYCE SUTTIN

Ich war unterwegs zum Reformhaus, 10 Querstraßen weg von Zuhause, um Vitamine abzuholen. Zwar gehe ich gern spazieren und mache diese Strecke öfters, dieser Tag war allerdings etwas anders als sonst. Bei meiner Suche nach meinem Wechselgeld hatte ich meine Liste vergessen.

Auf dem Nachhauseweg hielt ich an einer Kreuzung an und wartete auf grünes Licht. Nach einigen Minuten bemerkte ich, wie die Leute mich eigenartig anstarrten. Mir wurde bewusst, dass ich schon lange dastand, obwohl die Ampel schon einige Male gewechselt hatte. Danach kam mir der Nachhauseweg noch sehr lang vor.

In der Küche daheim begann ich, das

Mittagessen vorzubereiten. Die Kinder waren von der Schule heimgekehrt und ich musste mich beeilen. Dann geschah etwas sehr Merkwürdiges. Ich betrachtete den kleinen See auf dem Boden und da ging mir ein Licht auf. Kaum sieben Monate schwanger stimmte etwas nicht mit mir und die Wehen setzten ein.

Die Hebamme hatte mich zur Schwangerschaftskontrolle schon mehrmals besucht. Sie kam schnell zu uns und bestätigte, dass meine Fruchtblase geplatzt war und wegen des Zeitpunktes müsste ich schnell ins Krankenhaus gebracht werden. Dort fand ich mich bald in völliger Bettruhe wieder und wartete auf das Baby, das 8 Wochen zu früh

auf die Welt kommen wollte.

Es wurde eine lange Woche. Ich hasste den Krankenhausaufenthalt, mir wurde aber gesagt, dass ich keine Wahl hätte, da mein Muttermund sich geöffnet hatte. Wenn es nicht bald zur Geburt käme, würde ich eine Infektion bekommen und deswegen müsste sie dann künstlich eingeleitet werden. Ich hielt entgegen, dass ich drei völlig normale Geburten hinter mir hatte, drei gesunde Babys, dass nichts passieren würde, aber man sagte mir, wenn ich das Krankenhaus verlassen würde, würde das Baby sterben und mir könnte es genauso ergehen.

Sie behielten recht. Nach einer ewig langen Woche, in der ich betete, dass das Baby so lange wie möglich drinbleiben solle, begann ich, mich richtig krank zu fühlen. Meine Temperatur stieg unvermittelt auf 40°C an und man brachte mich eiligst in den Kreißsaal. Nach unregelmäßigen Wehen, schwierigen Eingriffen und kurz vor einem Kaiserschnitt gebar ich meinen zweiten Sohn.

Diese Entbindung unterschied sich von meinen anderen und es fiel mir schwer, mich über sie zu freuen. Sie bedeutete verzweifeltes Beten, intensive Verarztung und mein Baby in der Intensivstation. Diese Nacht war die schwerste meines Lebens – allein, im Kampf gegen einen Infekt, der sich in meinem Körper ausbreitete; mir wurde gesagt, ich sei in einem ungewissen Stadium und mein kleiner Junge hätte nur eine 50%ige Chance, die Nacht zu überleben.

Es gibt verschiedene Stufen ernsthaften Gebets. Ich hatte regelmäßig für andere gebetet und für den Schutz meiner Familie und all das Übliche. Aber nichts kam der Verzweiflung nahe, die ich in jener Nacht verspürte. Krank und hilflos gab es für mich nichts anderes zu tun, als zu beten. Nichts Anderes tat ich. Ich konnte nicht schlafen. Ich erwartete Spritzen mit Medikamenten und betete. Es war die dunkelste Stunde meines Lebens und eine Prüfung all dessen, woran ich glaubte und, woran ich mein Leben gegangen hatte.

Wie oft hatte ich Anderen von der Kraft des Gebetes erzählt? Wie oft hatte ich Verse aus der Bibel zitiert, darauf zu vertrauen, etwas zu erhalten? Doch in dieser Nacht lagen beide, mein

Baby und mein Glaube, auf dem Altar, und alles, was mir blieb, war, auf den Verheißungen Gottes der Genesung zu bestehen, die ich auswendig gelernt hatte, und dafür zu kämpfen, dass Gott mein Baby bewahren möge.

Der Morgen dämmerte und ein Krankenpfleger kam, um mir mitzuteilen, dass es meinem Jungen gut ging. Mein eigenes Fieber war gefallen und ich ruhte sanft; zum ersten Mal nach der Geburt konnte ich schlafen. Nach dem Aufwachen sagte man mir, ich könne zur Intensivstation gehen und nach meinem Sohn sehen.

Ich hielt das winzigste Baby in meinen Armen und weinte. Gott hatte ihn und mich behütet und die Nacht überstehen lassen. Er hatte sein schwaches Herz und seine Lungen gestärkt und ihn bei einer schwierigen Geburt überleben lassen. Er wäre beinahe gestorben, doch hatte ums Überleben gekämpft, und der Herr hatte sich in dieser langen, finsternen Nacht für uns eingesetzt. Ich hielt dieses Geschenk in meinen Armen und wusste, so sicher wie Gott uns erhalten hatte, hatte Er auch Sein Wort gehalten und uns nicht im Stich gelassen.

Nicht alles verläuft, wie geplant. Notsituationen tauchen auf. So vieles, was wir uns im Leben erhoffen, kann schiefgehen. Eins aber ist gewiss. Gott sitzt auf dem Thron und Gebet bewirkt Veränderung. Seine Versprechen verhalten sich mächtig, wenn wir sie am meisten brauchen. Sein Wort ist ein festes Fundament, auf dem man in den langen, dunklen Nächten unseres Lebens stehen kann.

JOYCE SUTTIN LEBT ALS PENSIONIERTE
LEHRERIN UND SCHRIFTSTELLERIN IN DEN
USA IN SAN ANTONIO.

Wenn ihr mich sucht, werdet ihr mich finden; ja, wenn ihr ernsthaft, mit ganzem Herzen nach mir verlangt. – *Jeremias 29:13*

Auch wenn ich durch das dunkle Tal des Todes gehe, fürchte ich mich nicht, denn du bist an meiner Seite. Dein Stecken und Stab schützen und trösten mich. – *Psaln 23:4*

Er war vollkommen überzeugt davon, dass Gott das, was er versprochen hat, auch tun kann. – *Römer 4:21*

EIN BISSCHEN FRIEDEN

MICHELE ROYS

Hast du jemals einen dieser Tage erlebt, wo scheinbar die ganze Welt gegen dich ist und wo so ziemlich alles, was schiefgehen könnte, schiefging? Es war der 29. Februar, ein Tag, den es nur alle vier Jahre gibt. Als ich meine Liste von Notizen durchlas, von dem, was an diesem Tag zu erledigen war, schien es, als ob der Tag vier Jahre lang geplant hatte, sich gegen mich zu verschwören und dafür zu sorgen, mir ein viertägiges Arbeitspensum in 24 Stunden zu packen.

Als Erstes wurde unerwartet eine Prüfung auf den Nachmittag verschoben, eine Zeit, in der ich auf meine Kinder selbst aufpassen musste. Ich musste jemand finden, der sich um sie kümmern würde, damit ich in die Innenstadt fahren konnte, um an der Prüfung teilzunehmen. Dazu hatte ich in der Woche Probleme mit einer Nasennebenhöhlenentzündung und an dem Tag starke Kopfschmerzen, was alles erschwerte, vor allem das Denken! Ich musste zehn verschiedene Module wiederholen, da uns nicht gesagt wurde, worüber die Prüfung sein würde.

Zudem kam noch meine Mutter aus Brasilien zu Besuch und landete genau zu der Zeit, an der ich über meiner zweistündigen Prüfung brüten würde. Sie hatte ihr Handy zu Hause gelassen und in den vergangenen 5 Tagen nicht auf meine stetig verzweifelten E-Mails geantwortet. Der Flughafen, an dem sie ankommen würde, lag drei Stunden entfernt von unserem Haus. Sie müsste uns unbedingt benachrichtigen, damit wir herausfinden konnten, wie wir sie abholen sollten.

Am gleichen Abend – wenn ich bis dahin überleben würde – war eine Chorprobe in der Stadtkirche geplant, da unser Chor in nur zwei Tagen bei einem internationalen Chorfestival singen würde – ein großes Ereignis in Irland! Ich musste noch zwei polnische Lieder lernen, dazu auch Verse in Lateinisch, Englisch und Italienisch und das alles noch vor dem Abend!

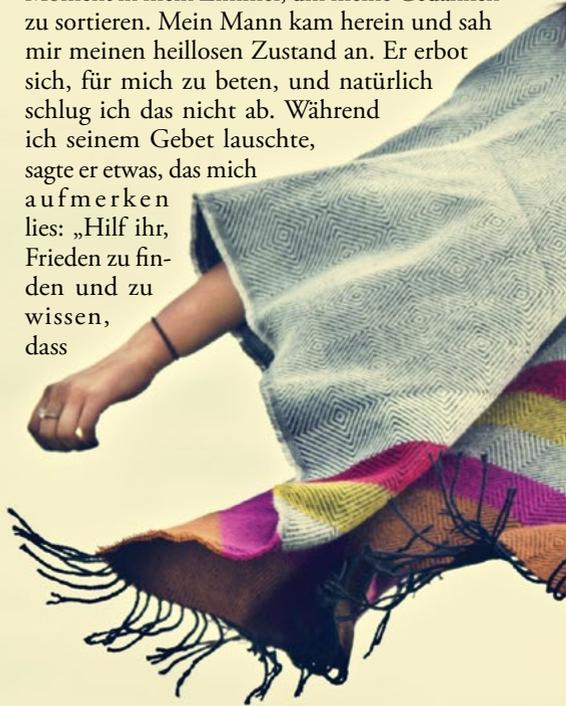
Am Rande der Tränen flüchtete ich für einen Moment in mein Zimmer, um meine Gedanken zu sortieren. Mein Mann kam herein und sah mir meinen heillosen Zustand an. Er erbot sich, für mich zu beten, und natürlich schlug ich das nicht ab. Während ich seinem Gebet lauschte, sagte er etwas, das mich aufmerken lies: „Hilf ihr, Frieden zu finden und zu wissen, dass

du alles zum Guten wenden wirst.“¹

Wie kann ich Frieden finden, fragte ich mich? Ich wusste, ich konnte diesen Frieden nicht selbst finden, und dass ich beten musste, um all

1. Siehe Römer 8:28.

2. Johannes 14:27





das, was auf meinem Herz und meinen Sinnen lastete, Gott zu geben. Ich begann mein Gebet damit, anzudeuten, wie frustriert ich mich fühlte, wie die Schmerzen und Probleme mich erdrückten, wie sehr ich mich vor des Tages Ungewissheit fürchtete. Ich legte jeden möglichen Aspekt des Tages in dem Gebet dar, brachte im Detail vor Gott zum Ausdruck, wie sehr ich Frieden und Befreiung vom Stress des Tages brauchte. Ich bat Ihn, mir irgendein

Zeichen zu geben, als Zusicherung für Seine Hilfe, da ich in dem Moment einfach nicht wusste, wie ich in meinem Zustand in der Lage sein sollte, in die Stadt zu fahren.

Eine Bibelpassage kam mir plötzlich in den Sinn: „Ich lasse euch ein Geschenk zurück - meinen Frieden. Und der Friede, den ich schenke, ist nicht wie der Friede, den die Welt gibt. Deshalb sorgt euch nicht und habt keine Angst.“²

Ich fragte mich, wie mir das helfen sollte, meinen Tag in den Griff zu bekommen, doch ich entschloss mich, Jesus darum zu bitten, mir diesen „Frieden“ zu geben, den Er versprach, auch wenn ich mich in diesem Moment immer noch frustriert und ungewiss fühlte.

Wie ich mehr darüber nachdachte, passierte etwas Erstaunliches. Auf einmal war ich nicht mehr frustriert von all dem, was mir zuvor durch den Kopf gegangen war. Es ist unerklärlich für mich, ausgenommen, dass ich sagen konnte, ich fühlte mich so viel „leichter“. Der Frieden, über den ich nachdachte, übernahm einfach meine Gedanken und meinen Geist, und das Gefühl war erhebend, fast so,

als würde ich in der Luft schweben. Der Druck, der so sehr belastete, m i c h verschwand und ich fühlte mich gelassen. Meine Gedanken waren klar. Alles was ich getan hatte, war beten und mir ein paar Minuten nehmen, über den Vers nachzudenken, der mir in den Sinn gekommen war, und diese einfache Handlung führte mich zu einem völlig neuen Denken.

Ich bereitete mich vor, aus dem Haus zu gehen, und konnte nur noch über die Kraft Gottes staunen. Im Auto betete ich, dieses Gefühl des Friedens möge mit Seiner Hilfe bei mir bleiben, denn es fühlte sich so gut an! Ich erinnere mich, wie ich dachte, *ich habe keine*



Panik mehr, mir ist nicht mehr zum Heulen zumute. Das ist einfach großartig!

Und so spielte sich der Rest des Tages ab, was mich wiederum daran erinnerte, wie Gott uns nicht im Stich lässt:

Ich kam in der Stadt an und fand ohne Mühe einen Parkplatz. Obwohl ein trüber Tag, regnete es nicht, was für Irland großartig ist! Ich schaffte es, 20 Minuten früher zu dem Gebäude zu gelangen, wo ich meine Prüfung ablegen sollte, und hatte die Gelegenheit, mit meiner Lehrerin zu reden. Ich erzählte ihr von meinen Kopfschmerzen und dass ich hoffte, ich würde die Prüfung schaffen. Sie erwiderte mir, sie sei sich äußerst sicher, ich würde gut abschneiden.

Und tatsächlich, während ich mich durch die Aufgaben arbeitete, musste ich glücklich feststellen, die meisten Antworten zu kennen. Ich war unter den Ersten, die fertig waren und auf meinem Heimweg rief meine Mutter an, um mir zu sagen, sie sei sicher angekommen und habe einen Bus am Flughafen zu unserem Ort erwischt, wo ein guter Freund sie dann abholte und zu uns nach Hause brachte.

Eine SMS erreichte mich von einer weiteren Freundin, die mir anbot, mit ihr zur Chorprobe in die Stadt zu fahren. Eine weitere gute Nachricht! Die Probe verlief gut und für diese drei Stunden tat mein Kopf nur leicht weh, statt zu pochen, was es leichter machte, damit umzugehen.

Es war fast Mitternacht, als ich wieder zu Hause ankam und mich ins Bett gab. Mein

Mann hatte auf mich gewartet und ich dankte ihm, für seine Gebete für mich. Auch dankte ich Gott, mir geholfen zu haben, Seinen Frieden zu finden, durch den sich mein chaotischer Tag erstaunlicherweise zum Guten wendete.

Am nächsten Tag las ich über die biblische Bedeutung von „Frieden“ nach. Ich fand heraus, dass die Bedeutung von Frieden im Alten Testament „ungefährdetes Wohlergehen, Verlässlichkeit, Sicherheit und persönliches Wohlbefinden im Allgemeinen“ bedeutet. Im Neuen Testament weist Frieden meist auf „innere Gelassenheit, einer Kombination von Hoffnung, Vertrauen und Ruhe der Gedanken und der Seele“ hin.

Ich war erstaunt, als ich feststellte, mich gestern genauso gefühlt zu haben! Frieden ist wirklich einfach Glauben, darauf vertrauen, Gott wird alles zum Guten wenden – irgendetwas.

Wenn du dich mitten in einem „von diesen Tagen“ wiederfindest – und hoffentlich kommen sie nicht öfters als nur alle paar Schaltjahre oder so vor – dann bete einfach und bitte Gott, dir Seinen Frieden zu geben und lasse Ihn dann die Kontrolle übernehmen. Auch du wirst erstaunt über die Lösungen sein, die Er hervorbringt und den Frieden, den Er dir gibt. „Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren.“¹

MICHELE ROYS IST SOZIALARBEITERIN
UND MUTTER VON ZWEI KINDERN,
WOHNHAFT IN IRLAND.



VERSTÄNDIGUNG MIT GOTT

KEITH PHILLIPS

„Gott findet Wege, sich mit denen zu verständigen, die Ihn ernsthaft suchen“, schrieb der christliche Schriftsteller Philip Yancey, „besonders, wenn wir die Lautstärke der Umgebungsgeräusche verringern.“ Fast 300 Jahre früher machte Isaak Newton dieselbe Entdeckung, die er, wie folgt, erklärte: „Ich kann mein Teleskop nehmen und Tausende von Kilometern ins All schauen, aber ich kann auch mein Fernrohr weglegen und in mein Zimmer gehen, die Tür hinter mir schließen, und wenn ich ernsthaft bete, sehe ich mehr vom Himmel und komme Gott näher, als ich es mit der Hilfe aller Teleskope dieser Erde schaffen würde.“

Ein Satz von Virginia Brandt Berg geht noch einen Schritt weiter: „Wenn du dich abseits von allem Zeitlichen begibst, abseits, von dem, was dich stört und belästigt, und du dort in Gottes Gegenwart deine ganze Aufmerksamkeit auf das Göttliche richtest, auf Seine Majestät und Ehre, dann beginnt die verwandelnde Kraft Gottes zu wirken.“

Das erklärt das *Wer*, *Warum* und *Wie* des verwandelnden Prozesses, aber *verwandeln* zu *was*? Das ist das Beste daran! Paulus sagt uns:

„Von uns allen wurde der Schleier weggenommen, sodass wir die Herrlichkeit des Herrn wie in einem Spiegel sehen können. Und der Geist des Herrn wirkt in uns, sodass wir ihm immer ähnlicher werden und immer stärker seine Herrlichkeit widerspiegeln.“¹

Wenn diese Art der Reflexion solche Resultate hervorbringen kann, warum machen wir das nicht öfters? Meistens liegt es an den „Umgebungsgeräuschen“! Wir werden von unseren Verantwortungen und Routinen abgelenkt, von der Betriebsamkeit anderer um uns, von einem konstanten Informations- und Unterhaltungsbombardement und von unseren eigenen Gedanken. Es ist auch einfach harte und schwere Arbeit, sich über das Gebet in Gottes Gegenwart zu begeben, besonders, wenn das für uns ungewohnt ist.

Wie machen wir es zur Gewohnheit? Durch ausreichende Motivation und fortwährende Praxis. Gibt es eine bessere Übungszeit als heute?

KEITH PHILLIPS WAR ACTIVATED-HERAUSGEBER VON 1999-2013. ER UND SEINE FRAU CARYN HELFEN NUN UNTER DEN OBDACHLOSEN IN DEN U. S. A.

1. 2. Korinther 3:18



OASE *des* FRIEDENS

Meditatives Beten in sechs Schritten

Schritt 1: Die Auswahl des richtigen Ortes. Die meisten Menschen bevorzugen eine ruhige, ordentliche Umgebung, idealerweise fernab vom Arbeitsplatz und anderen Orten, die man mit seinem Alltag verbindet. Eine abgeschiedene Stelle in der Natur kann besonders förderlich sein. Frische Luft ist nicht nur gut für den Körper, sie veranschaulicht auch Gottes Geist, der Seele und Verstand erfrischt.

Schritt 2: Innere Ruhe finden. Es ist fast unmöglich, von einer Minute auf die andere alles hinter sich zu lassen und in ein tiefes, meditatives Gebet zu versinken. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um die materielle Welt ausklingen zu lassen. Höre besänftigende Musik, mache

einen kurzen Spaziergang oder versuche es mit Atemübungen. Probiere verschiedene Dinge aus, bis du den richtigen Ansatz gefunden hast.

Schritt 3: Lege deine Sorgen ab. Wenn Probleme dich belasten und ablenken, kann die Meditation dir nicht den erwarteten Frieden schenken. Nimm dir Zeit (so lange wie nötig) um zu beten und Jesus deine gegenwärtigen Sorgen anzuvertrauen. Erzähle Ihm, was dich bedrückt und bitte Ihn darum, dir die Last abzunehmen. Statt auf die Probleme selbst, konzentriere dich auf Gottes Allmacht, die alle deine Probleme lösen kann. „Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm.“¹

Schritt 4: Entspannen. Streck-, Atem-, und Entspannungsübungen können sehr hilfreich sein. (Konzentriere dich darauf, dein

1. Philipper 4:6

2. <http://activated-europe.com/de/tag/geistliche-uebung/>

Gesicht und den Nacken und dann nach und nach den ganzen Körper zu entspannen). Bei Verspannungen helfen ein Bad oder ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft. Lege dich kurz hin, wenn du müde bist, da ein Nickerchen genau das Richtige sein könnte, denn, wenn du erschöpft bist, wirst du nicht viel von der Meditation profitieren.

Schritt 5: Finde eine bequeme Position. In der Meditation ist deine Geisteshaltung viel wichtiger als deine körperliche Haltung. Es gibt keine bestimmte vorgegebene Stellung, die du einnehmen musst – solange es dir angenehm ist, damit du dich auf deine Gedanken konzentrieren kannst.

Schritt 6: Meditiere. Du hast einen passenden Ort gefunden und dich entspannt. Du hast deine Probleme und Sorgen in Jesu Hände gelegt. Du hast dich vom Alltag gelöst und eine bequeme Stellung gefunden. Jetzt kannst du mit der Meditation beginnen.

Du kannst dich auf Jesus konzentrieren und über Sein Wesen nachdenken, oder du denkst über etwas nach, mit dem Er dich gesegnet hat. Du kannst auch über einen bestimmten Abschnitt aus der Bibel meditieren. Du erleichterst dir den Einstieg mit der Lesung eines Kapitels aus der Bibel, der „Von Jesus mit Liebe“ Botschaft auf der Rückseite eines Activated Heftes oder etwas ähnlich Inspirierendem. Mehr Ideen zum Meditieren findest du in der Kolumne „Geistige Übungen“ auf unserer Internetseite.²

* * *

Die mit einem festen Sinn umgibst du mit Frieden, weil sie ihr Vertrauen auf dich setzen!
– *Jesaja 26:3*

Wenn Gott unser Gott ist, wird Er uns mit Frieden in stürmischen Zeiten segnen. Wenn draußen der Sturm wütet, wird Er drinnen Frieden schenken. Die Welt kann den Frieden stören, doch Gott

kann Frieden in schweren Zeiten bringen.
– *Thomas Watson (ca. 1620-1686)*

In der Meditation sprechen wir mit Gott über Sein Wort, mit dem Wunsch, unser Leben und das Leben derer, für die wir beten, möge damit im Einklang sein.
– *William Thrasher*

Wenn unsere Seele leidet, ist es ratsam, diese sobald wie möglich aus dem Leid zu befreien, durch erquickende Meditation in der Gegenwart Gottes und Seiner immerwährenden Liebe durch Christus. Lasst uns meditieren über den Glanz der Berufung eines Christen, das ungewisse und kurze Leben, darüber, wie all die Dinge uns wenig helfen werden, die unser Herz stehlen, wie uns alles erhalten bleibt im Jenseits, egal ob wir unsere Zeit gut oder schlecht genutzt haben. Je mehr Platz wir in unserem Herzen für solche Überlegungen machen, desto näher werden wir dem Zustand kommen, den unsere Seele im Himmel erfahren wird.
– *Richard Sibbes (1577-1635)*

Gott wird unsere Erschöpfung und geistige Ermüdung durch Frieden ersetzen. Er verlangt nur eine Gegenleistung - dass wir zu Ihm kommen, mit Ihm sprechen, Ihm zuhören und uns eine Zeit lang mit Ihm beschäftigen, unsere Gedanken auf Ihn lenken und meditieren – versunken in Seiner Gegenwart.
– *Chuck Swindoll (geb. 1934)*

Wenn wir Jesus kennen, haben wir Frieden. Du kannst diesen Frieden erleben, wenn du Jesus in dein Herz einlädst:

Lieber Jesus, ich möchte Dich kennenlernen und Deinen Frieden spüren. Bitte komm in mein Leben, schenke mir Deinen Frieden und hilf mir, Dich besser zu verstehen. Ich möchte mit dem Heiligen Geist und mit Hilfe Deines Wortes geistig wachsen. Amen.

PHILLIP MARTIN

Gottes Aufgabenliste



Schon immer war ich eine lösungsorientierte Person. Ich rühmte mich selbst, zu wissen, was zu tun sei, meine Aufgabenliste war immer aktualisiert, das Wichtigste stand oben, war eingekringelt oder in großer Schrift. Während ich auf dem Weg bin, meine „großen“ Aufgaben zu erfüllen, bin ich hier und dort und erledige die „kleinen“.

Einige Jahre zuvor hatte ich meine persönliche Tagesplanungskarte entworfen – eine kleine Karte, auf Karton gedruckt, die in die Tasche meines Hemdes passte. Ich trage sie mit mir und nutze jeden Tag eine Neue. In den letzten Jahren waren diese Karten Bestandteil meines Zeit-Management Seminars, das ich anbiete.

Gewöhnlich verbringe ich einen großen Teil meiner Stillen Zeit mit Gott mit dem Stift und meinem Tagesplaner in der Hand, die Vielzahl der Dinge notierend, die ich zu erledigen habe. Üblicherweise komme ich aus meiner „Stillen Zeit“ mit einer Prioritätenliste und kann es kaum erwarten, den Tag in Angriff zu nehmen. Den Plan für den Tag zu entwerfen, nimmt einen großen Teil meiner Zeit mit Gott ein.

Doch einige Zeit zuvor brachte etwas Kurzfristiges meine gesamte Vorgehensweise durcheinander. Ich befand mich anhaltend in einer Situation, in der es mir menschlich kaum möglich war, meine anfallenden Aufgaben zu erfüllen. Meine tägliche Liste war viel zu lang

mit zu vielen Unwägbarkeiten, es gab zu viel Wichtiges und viel zu viele andere Belastungen. Um dies zu übertreffen, war ich auch noch körperlich erschöpft.

Meine Situation war tatsächlich so überwältigend, ich konnte wirklich nicht an eine Aufgabenliste denken. Ich wollte nur noch nahe bei Gott sein. Ich wusste, nur Er würde meine Seele beruhigen und den wütenden Sturm besänftigen. An diesem Punkt konnte ich nachempfinden, was Jesus in Johannes 15 beschreibt: „Ich bin der Weinstock; ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, wird viel Frucht bringen. *Denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun.*“¹

Zum ersten Mal verstand ich, Jesus will weder meine Aufgabenliste, noch will Er ihr Urheber sein. Er lädt mich ein, in Ihm zu bleiben und mich von Seinem Wort nähren zu lassen.

Ich habe und erstelle immer noch Aufgabenlisten, aber nicht mehr so intensiv. Das ist nicht mehr das Wichtigste. Jesus zu begegnen ist meine Priorität. Oft geschieht das mit leisestem Flüstern in meiner Seele, gewöhnlich über etwas, das für Gott wichtig ist. Wenn mein Herz und Geist zu sehr mit eigenen Gedanken beschäftigt sind, überhöre ich vielleicht dieses Wispern und verpasse etwas, das Gottes Aufgabenliste zu folge ein Muss ist.

PHILIPP MARTIN (1949-2016) WAR FÜR 45 JAHRE AMERIKANISCHER MISSIONAR IN VORDERINDIEN UND ANDEREN LÄNDERN.

1. Johannes 15:5



Gottes Überraschungen

DAVID BRANDT BERG, GEKÜRZT

Das, was wir wissen müssen, sagt uns Gott und manchmal auch das, was wir gerne wissen möchten, aber oft wirft Er auch einen Schleier über die Zukunft, und so ist sie nur Ihm bekannt. Dennoch, egal was wir wissen oder auch nicht, versicherte Er uns: „Ich bin immer bei euch, bis ans Ende der Zeit.“¹ Und Er schenkte uns die Fackel Seines Wortes, um uns den Weg zu zeigen. Wir können jederzeit das Licht von Gottes Wort auf den vor uns liegenden Pfad werfen lassen.²

In der Bibel steht: „Dein Wort ist eine Leuchte für meinen Fuß und ein Licht auf meinem Weg.“³ Wann immer es also eine ungewisse Situation gibt und ich unsicher bin, ob etwas Gottes Wille ist und ob Er es zum Guten führen wird oder nicht, dann bete ich gewöhnlich: „Herr, du bist immer noch der Chef und immer noch Gott und wenn etwas nicht so wird, wie ich es erwartet,

erhofft oder darauf gepocht habe, wenn es nicht das ist, was du mich tun lassen möchtest, wenn du eine andere Vorstellung hast und du eventuell sogar etwas Besseres vollbringen wirst, oder du mir eine notwendige Lektion erteilen möchtest, oder was auch immer du im Sinn hast, hilf mir, einfach das zu tun, was du von mir möchtest.“

Es ist besser, offen für das zu bleiben, was Gott für dich möchte. Normalerweise ist es etwas Vernünftiges und Logisches. Doch manchmal macht Gott etwas, was nicht unseren normalen Erwartungen entspricht. In solchen Fällen müssen wir bereit sein, Ihm zu vertrauen, selbst, wenn Er scheinbar Seine Meinung ändert, oder es nicht so läuft, wie wir es erwarteten.

Wir mögen vielleicht nicht wissen, was die Zukunft bringen wird, aber wir wissen, in wessen Hand sie liegt.

DAVID BRANDT BERG (1919-1994) WAR DER GRÜNDER UND LEITER VON THE FAMILY INTERNATIONAL, EINE CHRISTLICHE GEMEINSCHAFT DES GLAUBENS.

1. Matthäus 28:20

2. Siehe Psalm 119:130.

3. Psalm 119:105



Ruhe in Mir

VON JESUS MIT LIEBE

Ich liebe es, wenn du dir die Zeit nimmst, mit mir zu kommunizieren. Das muss nicht über Worte, Gebete oder Lobpreis geschehen. Wir können im Geiste kommunizieren, wenn du deine Gedanken auf mich richtest und dort mit Geist und Seele verweilst.

Wir können uns wie zwei Liebende fühlen, die einfach glücklich in der Gegenwart des anderen sind, ohne miteinander reden zu müssen. Sie umarmen sich und schauen sich in die Augen, was völlig als Kommunikation ausreicht. Ihre Herzen schwingen auf der gleichen Wellenlänge. Sie brauchen gar nicht mit Worten zu kommunizieren, da sie in ihrer gegenseitigen Nähe spüren, was der andere denkt. So kann

es auch zwischen dir und mir sein.

Es braucht Frieden und Zufriedenheit der Seele, um diese Verbindung mit mir herzustellen. Wenn du damit beginnst, mich zu preisen und an mich zu denken, dein Herz auf mich zu richten und über meine Güte für dich nachzudenken, werden sich unsere Seelen verbinden.

Ich möchte, dass du lernst, wie du diese vollkommene Entspannung von Körper und Seele erreichen kannst, wenn deine Gedanken vollkommen mit mir ausgefüllt sind. Ich bin jederzeit erreichbar, um mich um deine Seele zu kümmern, dich in wichtigen Dingen anzuleiten und dir Lösungen für deine Probleme zu liefern.