

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

# activated

19. JAHRGANG, AUSGABE 11

## VERGÄNGLICHE SCHÖNHEIT

Mit Blick auf das Gute

## Das Dankestagebuch

Tägliche Segen

## Der Silberstreifen

Schönes in  
schweren Zeiten



## AUF EIN WORT DIE WUNDERBEERE

Du hast vielleicht von der Wunderbeere gehört: eine erstaunliche kleine rote Beere, die in Westafrika wächst und saure oder bittere Lebensmittel, wie Zitrusfrüchte, süß schmecken lässt. Eine Frau, die die Wunderbeere probiert hatte, schrieb: „Ich biss dann in die Zitrone und bereitete mich innerlich darauf vor, das Gesicht zu verziehen wegen des säuerlichen Zitronengeschmacks, der unweigerlich meine Geschmacksnerven treffen würde. Aber auf unglaubliche Weise gab es keine Spur von Sauer. Die saure Frucht schmeckte so süß wie Zitronen-Meringue-Pastete. Das Gefühl war surreal; als ob ich das Ergebnis einer besorgniserregenden genetischen Veränderung probieren würde. Dennoch war es zu 100 Prozent natürlich – die unglaubliche Wirkung der ‚Wunderbeere‘.<sup>1</sup>

In gewisser Weise ist Dankbarkeit wie diese Wunderbeere. Wenn wir unser Herz und unseren Verstand mit Dankbarkeit füllen, verändert

das die Art und Weise, wie wir die Dinge erleben, und saure Erfahrungen können uns sogar süß vorkommen.

Wie die Autorin Melody Beattie schrieb: „Dankbarkeit erschließt die Fülle des Lebens. Es macht aus dem, was wir haben, genug und mehr. Sie verwandelt Verleugnung in Akzeptanz, Chaos in Ordnung, Verwirrung in Klarheit. Es kann ein Essen zu einem Fest machen, ein Haus zu einem Zuhause und einen Fremden zu einem Freund. Dankbarkeit gibt unserer Vergangenheit einen Sinn, bringt Frieden für das Heute und schafft eine Vision für das Morgen.“

Lasst uns versuchen, diesen Monat zu einem Monat zu machen, in dem wir auf der Suche nach Dingen sind, für die wir dankbar sein können. Nach der Lektüre der Artikel in dieser Ausgabe von Activated wette ich, dass wir gute Ergebnisse zu sehen bekommen werden.

Samuel Keating  
Chefredakteur

1. „Die ‚Wunderbeere‘, die den Geschmack auf den Kopf stellt: Ich habe es ausprobiert und es funktioniert, von Liz Todd, 7. Juni 2008, Daily Mail“

# EIN POSITIVER BEITRAG

BRIAN WHYTE



Ich wurde neulich inspiriert, als ich auf dem Blog eines Freundes einige persönliche Berichte las, in denen es darum ging, Gott trotz täglicher Probleme und Ärgernisse für Seine Güte zu loben.

Generell bin ich ein dankbarer Mensch. Ich veröffentliche inspirierende Geschichten auf meinem Blog oder schicke sie per E-Mail an Freunde und Familie, um mit ihnen die guten Dinge zu teilen, die in meinem Leben passieren. Aber nach all den Jahren habe ich Gott immer noch nicht auch für die „schlechten“ Dinge gelobt – „immer für *alle* Dinge Gott zu danken“.<sup>1</sup> Ich hatte auch nicht die Angewohnheit, in allem das Gute zu suchen.

Aber nachdem ich den Beitrag meines Freundes gelesen hatte, wurde ich daran erinnert, dass die kleinen täglichen Dinge – ein Sandwich, eine Dusche, ein Sonnenuntergang, ein ermutigendes Wort von einem Freund, ein Spaziergang – alles Ereignisse sind, die es wert sind, sich für sie zu bedanken. Früher hatte ich immer auf eine „große Sache“ gewartet, bevor ich ekstatisch wurde, wie ich z. B. das erste Mal als Kind in einem Flugzeug geflogen bin, oder wenn ich an einem Klassentreffen teilnahm, oder an dem Tag, an dem ich meine zukünftige Frau treffen oder

Vater werden oder einen vergrabenen Schatz auf einer Südseeinsel finden sollte. Aber das bedeutet langes Warten und viele verpasste Chancen, ekstatisch zu sein, wenn ich wirklich glücklich und dankbar zu Gott sein könnte und sollte, selbst wenn ich morgens nur Frühstück esse oder eine E-Mail von meiner Mutter bekomme.

Das ist leichter gesagt als getan, könnte man sagen – und du hättest völlig Recht. Aber das Geniale am Lesen des Beitrags meiner Freundin war, wie bei mir der Gedanke aufkam, für die gleichen Dinge wie sie wirklich dankbar sein und auch sofort die gleiche „Dankbarkeitshaltung“ annehmen zu können. Sobald man damit anfängt, wird es automatisch.

Also will ich mich an meine eigenen Worte erinnern, wenn ich morgen im Stadtverkehr festsitze oder in der Patsche stecke oder wenn mir einer meiner Mitarbeiter auf die Nerven geht. Diese Ärgernisse spielen keine Rolle. Ich kann mich auch in jenen Zeiten freuen und froh sein, wenn ich entschlossen bin, Schönheit in allem zu sehen, was mir begegnet, und dankbar zu sein für „was immer auch geschieht, denn das ist Gottes Wille für mich, der ich Christus Jesus gehöre“.<sup>2</sup>

BRIAN WHYTE IST SCHAUSPIELER UND KLEINUNTERNEHMER IN ATLANTA IN DEN USA.

1. Epheser 5,20, *Betonung* hinzugefügt
2. Siehe 1. Thessalonicher 5,18.

# DANKBARKEIT

Um Christus ähnlicher zu werden, ist eine konsequente Anwendung der Bibel nötig, verbunden mit der Führung und Gnade des Heiligen Geistes. Diese Art praktische Anwendung der Schrift fordert zweierlei von uns: erstens müssen wir gottgefällig leben und der Sünde widerstehen, zweitens müssen wir uns an Christus halten,<sup>1</sup> die in der Schrift genannten göttlichen Tugenden annehmen und diese in unserem täglichen Leben umsetzen.

Michael Zigarelli führte in seinem Buch: *Cultivating Christian Character*,<sup>2</sup> eine Umfrage unter 5.000 Christen durch und fand heraus, welche Tugenden beim Wachstum und bei der

1. Siehe Römer 13,14.

2. Colorado Springs: Purposeful Design Publications, 2005

3. Zigarelli, *Cultivating Christian Character*, 24

4. Siehe 1. Thessalonicher 5,18.

5. Siehe Epheser 5,20; 1. Thessalonicher 5,16ff.

6. Zigarelli, *Cultivating Christian Character*, 36.

Entwicklung des christlichen Charakters zu helfen scheinen. Er identifizierte drei Eigenschaften als wichtige Elemente für die Entwicklung von Christusähnlichkeit:

*Es gibt drei Eigenschaften, die am besten erklären, warum sich wahrlich tugendhafte Christen von durchschnittlichen Christen unterscheiden. Diese Eigenschaften – die drei Säulen des Erfolgs – sind Dankbarkeit, Freude am Leben und ein Denken, in dessen Mittelpunkt Gott steht... Christen, die diese drei Samen in ihren Lebensstil gesät haben, zeigen mit größerer Wahrscheinlichkeit einen starken christlichen Charakter ...und sehen Manifestationen der Frucht des Geistes in ihrem Leben. Grundlegende, aber schwer fassbare christliche Tugenden (z.B. Liebe, innerer Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Großzügigkeit, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung, Mitgefühl und die Fähigkeit zu vergeben) entspringen alle den Wurzeln der Dankbarkeit, der Freude am Leben und der Gottbezogenheit.<sup>3</sup>*

Dankbarkeit ist ein Schlüsselement des



Anweisungen, wie man Gott danken kann. Wir sollen Gott für alles danken<sup>4</sup> und zu jeder Zeit.<sup>5</sup>

Kultivieren wir Dankbarkeit, verändern wir unsere Lebensauffassung und erzeugen mit der Zeit einen neuen Kontext oder eine neue Einstellung, durch die wir unsere Lebensumstände verarbeiten können. Wir beginnen, unsere Erfahrungen und alles, was wir haben, im Licht der Liebe Gottes zu sehen, und wir erkennen, wie es in jeder Situation schlimmer kommen könnte – aber nicht wird. Natürlich arbeiten wir trotzdem daran, unsere Situation zu verbessern, dennoch sind wir dafür dankbar.

In gewisser Weise ist Dankbarkeit eine Geisteshaltung. Wir können uns immer dafür entscheiden, unsere Umstände durch die Brille der Dankbarkeit zu sehen und Gott für Seine Liebe, Fürsorge und Versorgung zu danken, anstatt uns mit anderen zu vergleichen oder unser Los im Leben zu beklagen. Dazu müssen wir unsere Gedanken auf unsere Segnungen konzentrieren und weniger darüber nachdenken, was in unserem Leben fehlt oder wie viel besser das Leben sein könnte „wenn ich nur...“ Dankbarkeit veranlasst uns, mit der Situation und den Umständen zufrieden zu sein und Gott regelmäßig für unsere Segnungen zu danken, ob sie nun dürftig oder reichlich vorhanden sind.

Es ist nicht leicht, dankbar zu sein, wenn wir in Schwierigkeiten stecken, unser Leben keinen Sinn macht und unsere Gebete anscheinend unbeantwortet bleiben. Aber eine dankbare Haltung hängt nicht von Ereignissen ab. Sie basiert auf dem Glauben, dass Gott uns liebt, Er unsere Gebete erhört und es immer Dinge gibt, für die man auch in den schlimmsten Situationen dankbar sein kann.

Konzentriere dich auf Dinge, für die du dankbar bist, um Dankbarkeit in deinem Leben zu verankern. Das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs hilft dir, deine Segnungen zu zählen und diese nicht aus den Augen zu verlieren. Dies wird dir helfen, eine positive und dankbare Denkweise zu etablieren. Jeder von uns hat viele Dinge in seinem täglichen Leben, für die er dankbar ist, aber wir nehmen uns selten Zeit, darüber nachzudenken, so dass sie nicht bewusst in unserem Geist als Segnen

christlichen Wachstums, denn es ist eine der übergeordneten Tugenden – eine Tugend, die dazu beiträgt, andere göttliche Tugenden hervorzubringen und die eine transformierende Wirkung auf unseren Charakter hat. Auch in der Psychologie und der Selbstverbesserung wird sie als günstig für die Gesundheit und das emotionale, soziale und psychische Wohlbefinden verstanden. Dankbarkeit wird allgemein als Grundvoraussetzung für ein besseres, glücklicheres Leben angesehen.

In der Schrift gründet sich Erkenntlichkeit oder Dankbarkeit auf das Konzept, dass Gottes Volk überall und in jeder Situation Gott danken soll, Gott, der es geschaffen und erlöst hat. Danksagung im Alten Testament wird am häufigsten durch das hebräische Wort *todah* angezeigt, das *Dank*, *Dankbarkeit* und *Danksagung* bedeutet. Das selbe Wort bedeutet auch im modernen Hebräisch „Danke“.

Ebenso ist das Neue Testament voll von Beispielen der Dankbarkeit gegenüber Gott und



registriert werden.

Ich habe vor kurzem begonnen, ein solches Tagebuch zu führen und war überrascht, wie viel es gibt, wofür ich dankbar bin, woran ich aber selten Gedanken verschwende. Ich bin jeden Tag umgeben von unzähligen Segnungen, die ich bislang selten beachtet habe – bis ich anfang, jeden Tag fünf Dinge aufzulisten, für die ich dankbar bin. Natürlich habe ich Gott regelmäßig für meine Segnungen gedankt, aber ich habe es ganz allgemein getan. Das Tagebuch hat mir geholfen, ganz bewusst über diese Segnungen nachzudenken, die ich seit so vielen Jahren für selbstverständlich gehalten habe.

Meine Reaktion auf äußere Umstände hat sich in der kurzen Zeit des Tagebuchführens bereits grundlegend geändert. Erst gestern fand ich heraus, dass ich eine unerwartete Rechnung zu bezahlen hatte. Meine erste Reaktion war, mich darüber zu beschweren, aber dann konzentrierte ich mich und dankte Gott, weil ich die Mittel zur Hand hatte, um die Rechnung zu bezahlen. Ich fühlte mich gleich viel besser.

Es gibt so viele große und kleine Dinge in unserem Leben, die wir als Gottes Segen identifizieren können: unsere Gaben und Talente, Ziele, die wir erreicht haben, Möglichkeiten, die sich uns bieten, unsere Gesundheit, die Reparatur des Autos, Essen auf dem Tisch, Wasser aus

dem Wasserhahn und so weiter. Dann haben wir auch Familie und Freunde, die uns lieben, und andere, die uns in irgendeiner Weise geholfen oder betreut haben. Ein Tagebuch zu führen trainiert unseren Geist, dies zu erkennen und Dankbarkeit zu einem Teil unseres Seins zu machen. Das ist der Weg zu größerer Christusähnlichkeit.

Wenn wir in unseren Gebeten auch den armen Menschen Platz einräumen, fällt es uns leichter, dankbar zu sein. Für diejenigen zu beten, die weniger haben als wir, erinnert uns daran, wie schwierig das Leben für manche ist und wie dankbar wir für unser eigenes sein können. Wenn wir für Flüchtlinge beten, die alles hinter sich lassen und ihr Leben riskieren, um an einen sicheren Ort zu gelangen, hilft das, unsere Situation besser einzuschätzen.

*Die verarmte Witwe, das hungrige Kind, der arbeitslose Vater, das krankheitsgeplagte Kind, der vom Krieg vertriebene Flüchtling, der Dritte-Welt-Nachbar ohne Strom und fließendes Wasser wird unser Bezugsrahmen. Täglich für diese Menschen zu beten ist eine Praxis, die unsere eigene Existenz im gleißenden Licht der Vorsehung Gottes erhellt, und als Ergebnis kann man eine erstaunliche Reihe von Umkehrungen erleben. Neid weicht der Erfüllung. Ressentiments weichen der Zufriedenheit. Beschwerden weichen dem Lob. Der Katalysator dabei ist Dankbarkeit, geboren aus einer klareren Perspektive, die durch das Nachdenken über die Armen entsteht.<sup>6</sup>*

Als Christen besitzen wir den höchsten Segen; das Wissen, dass wir für immer mit Gott leben werden. Wir stehen in enger Beziehung zum Schöpfer und Erhalter aller Dinge. Unser Gott ist auch unser Vater, der weiß, was wir brauchen, und verspricht, für uns zu sorgen. Unabhängig von unseren Umständen sind wir in Seiner Gegenwart. Dankbarkeit ist uns nicht angeboren, aber, wenn wir daran arbeiten, sie in unserem Leben zu kultivieren, sind wir auf einem guten Weg zu mehr Christusähnlichkeit.

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



SALLY GARCÍA

# DAS DANKESTAGEBUCH

*Wie wird dieses Wort nochmals buchstabiert?  
Wie kann ich diese Idee verständlich rüberbringen?  
Ich kann meine Gedanken scheinbar nicht  
auf Papier bringen!*

Mir wurde klar, wie eingerostet mein Schreiben war. Ich hatte seit meiner Schulzeit nicht mehr viel Gelegenheit, meine Gedanken in geschriebenen Sätzen zu fassen, und sah mich mit den offensichtlich schlechten Folgen konfrontiert. Dann erinnerte ich mich, wie sehr ich einen Kurs für kreatives Schreiben am College genossen hatte.

So entstand die Idee zu meinem Lob-Tagebuch. Bislang hatte ich meine Tage in Kurzform „protokolliert“, hauptsächlich des Organisatorischen wegen. In meinen Einträgen stand: „8. April: Schickte ein Paket an meine Tochter und besuchte Mary“, oder „Ging zum Arzt, begann Grippebehandlung.“ Aber dieses Tagebuch sollte anders werden. Ich würde mehr als nur Ereignisse auflisten; ich würde mir die Zeit nehmen, über alles nachzudenken, was an diesem Tag geschehen war, und dann meine Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen.

Vor allem aber habe ich mir selbst eine Bedingung gestellt: Ich würde mir nicht erlauben, negative Bemerkungen über Menschen oder Situationen zu machen. Was immer ich schrieb, musste aus einem lobenden Herzen kommen – auch wenn die Situation ungerecht, die Person widersprüchlich oder der Tag völlig

trostlos schien!

Es war wie eine Therapie. Ich lernte, Gebete zu schreiben, die die unangenehmen Situationen in Gottes kompetente Hände legten. Je mehr ich von dieser positiven Perspektive aus schrieb, desto klarer wurde mein Verständnis von Situationen, desto positiver wurde ich gegenüber anderen Menschen und umso mehr Ideen bekam ich für mögliche Lösungen. Diese Art Tagebuch zu führen erinnerte mich daran, dankbar zu sein „was immer auch geschieht“<sup>1</sup>, denn „wir wissen, dass für die, die Gott lieben, alles zum Guten führt.“<sup>2</sup>

Beim Auflisten der vielen Segnungen eines jeden Tages lernte ich, die unangenehmen Aspekte dem Gebet zu übergeben. Diese niedergeschriebenen Gedanken und Gebete sind wie Glaubenserklärungen, auf die ich zurückblicken kann, wenn ich meine Einträge wieder durchgehe. Es wird mir immer selbstverständlicher, die Ereignisse in meinem Leben durch das Prisma des Lobes zu betrachten.

Als Bonus zu diesem Schreibtraining, das ich bekomme, hat sich meine Rechtschreibung verbessert und mein Schreiben ist kreativer geworden. Ich habe mir einen Kalligraphie Stift für die Seitentitel gekauft und manchmal mache ich sogar ein wenig ausgefallene Beschriftungen oder illustriere die speziellen Einträge mit kleinen Tuschezeichnungen. Täglich werde ich daran erinnert, „wenn wir innehalten zum Denken, haben wir Grund zum Danken.“<sup>3</sup>

1. 1.Thessalonicher 5,18
2. Römer 8,28
3. Autor unbekannt

SALLY GARCÍA IST PÄDAGOGIN,  
MISSIONARIN UND MITGLIED VON THE  
FAMILY INTERNATIONAL IN CHILE.

# Vergängliche Schönheit

CURTIS PETER VAN GORDER

Einer meiner Freund erwähnte, wie er sich oft melancholisch fühlt, nachdem er etwas Schönes erlebt hat. Ich war mir nicht sicher, wovon er sprach. Erst als ich mich am Ende eines herrlichen Sonnenuntergangs, eines fantastischen Tages oder einer ergreifenden Theateraufführung an meine Gefühle erinnerte, wurde mir klar, wie oft ich das Gleiche empfinde.

Seltsam, diese paradoxe Mischung aus Freude und Trauer über das, was uns Freude macht. Könnte es sein, dass es uns an die Vergänglichkeit solcher Freuden erinnert? Diese großen Gefühle verweilen für einen Moment und verschwinden dann in die Vergangenheit, um dann nur noch in unseren Erinnerungen zu leben.

Dieses mysteriöse Gefühl ist universell. Die Japaner nennen es *mono no aware*, was „das Herzerreißende der Dinge“ bedeutet. Es ist etwas, das sie jedes Jahr erleben, wenn die Kirschblüten in ihrem ganzen Glanz erstrahlen. Irgendwann im April picknicken die Leute und versammeln sich unter den Blüten, um zu singen, zu meditieren und einen Moment zu genießen, von dem sie wissen, er wird in ein oder

zwei Wochen vergangen sein.

Die Japaner versuchen, die besondere kurzlebige Kirschblütenzeit, *Sakura* genannt, in ihren Blumenarrangements, Teezeremonien und vor allem in ihrer Haiku-Poesie festzuhalten, die wie eine Momentaufnahme eines Ereignisses in der Natur ist, das ein tiefes Gefühl vermittelt – oft ein trauriger, süßer Gedanke.

*Asu araba araba bis omou sakura kana.*  
„Morgen und morgen Wird es sie noch immer geben? Kirschblüten.“

Als ich in Jordanien lebte, gefiel mir am meisten die Frühlingszeit in Jordanien, wenn der Regen kam und die karge Wüste in eine Symphonie von Blumenfarben ausbrach. Einmal fuhren wir bei einem seltenen Regenschauer in die Wüste Wadi Rum und bestaunten die Berggipfel voller Wasserfälle, die sich in das sandige Tal ergossen. Wir versuchten, aus dem Regen herauszukommen, aber die Beduinen liebten es und fuhren mit ihren Jeeps durch die neu entstandenen Bäche hin und her. Sie waren wie Kinder, die in Pfützen planschen. Sie wussten, wie schnell die kostbare Flüssigkeit in den unersättlichen Wüstensand versickern würde.

Jedes Jahr gab es ein oder zwei Tage, an denen Schnee fiel und alles mit einer weißen Decke überzogen war. An solchen besonderen Tagen spazierten wir um den Häuserblock herum, um

1. Peter 1,25
2. Siehe Jakobus 4,14.
3. Hebräer 13,5
4. Matthäus 24,35; Markus 13,31; Lukas 21,33





das Alltägliche in ein magisches Wunderland aus Schnee und Eis zu verwandeln. Die Kinder bauten Schneeburgen und veranstalteten ganz-tägige Schneeballschlachten, von denen sie jeden Moment auskosteten. Am nächsten Tag kam die Sonne heraus und alles verschwand.

Musik und Drama sind von Natur aus vergänglich in ihrer Schönheit. Vielleicht ist das der Grund, warum diese Dinge uns Momente der reinen Freude schenken und in uns den Wunsch wecken, diese Momente für immer zu bewahren.

Die Bibel enthält einige Bilder von vergänglicher Schönheit. Eines, das mir einfällt, ist in Jesaja 40,8 zu finden, wo es heißt: „Das Gras verdorrt, und die Blumen welken.“ Dann heißt es weiter, „aber das Wort des Herrn hat ewig Bestand.“<sup>1</sup> Die Bibel spricht auch davon, wie unser Leben auf der Erde einem Nebel am Morgen gleicht – wir sind hier eine kurze Zeit und dann verschwinden wir.<sup>2</sup> Ich denke, dass Gott nicht nur die wunderbaren Momente, die wir erleben, sondern auch unser ganzes Leben auf diese Weise geschaffen hat, damit wir lernen, das Beste aus diesen Momenten zu machen, und noch wichtiger, das Beste mit unserem Leben.

Die Bibel bestärkt uns aber auch darin, dass Gottes Wort und Liebe niemals vergehen werden. Jesus sagte uns: „Ich werde dich nie verlassen und dich nicht im Stich lassen.“<sup>3</sup> Drei

der Evangelien sagen uns: „Himmel und Erde werden vergehen, doch meine Worte bleiben ewig.“<sup>4</sup>

Die Erkenntnis der Vergänglichkeit aller Freuden dieses Lebens hilft mir, den Blick auf das Wesentliche zu richten. Es gibt Zeiten, in denen ich mir vorkomme, als „wandernder Fremdling“ durch diese Welt des Leidens und Staunens zu gehen, aber es beruhigt, zu wissen, dass das, was in Liebe getan wird, von Dauer ist.

Vor kurzem habe ich meiner Tochter eines unserer Familienfotoalben geschenkt, damit sie es „sicher aufbewahrt“. Doch der Koffer, in den sie es gepackt hatte, ging der Fluggesellschaft verloren! Zuerst erschütterte mich dieser Verlust, bis ich dann merkte, dass die Momente, die auf diesen Fotos festgehalten worden waren, in meinen Erinnerungen und im Leben meiner Kinder weiterleben, etwas, das niemand verlieren oder von uns stehlen kann.

Ich glaube, wenn wir Gottes Liebe und Wort an andere weitergeben, können wir gewiss sein, etwas zu erschaffen, das uns ewig Freude bereiten und niemals aus dem Gedächtnis verschwinden wird.

CURTIS PETER VAN GORDER IST  
DREHBUCHAUTOR UND PANTOMIME IN  
DEUTSCHLAND.

# MUSS ICH?



Gelegentlich unterrichte ich in der Sonntagsschule eine Bibelklasse für Drei- bis Fünfjährige. Die Gruppe ist sehr klein, manchmal sind nur vier oder fünf Kinder anwesend. Eines der regelmäßig teilnehmenden Mädchen ist sehr klug, offen und willensstark. Letztens weigerte sie sich, zum Unterricht zu kommen, weil ihre Haare unordentlich waren. Da ihre Mutter jedoch ihre Lieblingshaarbänder vergessen hatte, wollte sie sich auch nicht die Haare bürsten lassen. Ich fand rosa Bänder in der Bastelkiste, und sie erlaubte mir gnädig, ihr Haar zu flechten.

Als ich fertig war, wollte sie sich trotz des sanften Anstoßes ihrer Mutter und der Aufforderung

ihres Vaters nicht bedanken. Schließlich kreuzte sie die Arme über der Brust, schaute streng und fragte leise: „Muss ich?“

Einen Augenblick wusste ich nicht, was ich sagen sollte. „Nein, *müssen* tust du nicht, meine Liebe“, sagte ich und erklärte ihr, wie Höflichkeit das Leben einfacher macht und den Umgang mit anderen Menschen erleichtert. Ich sagte ihr, dass Dankbarkeit die Herzen der Menschen erwärmt und ein dankbarer Geist von anderen immer geschätzt wird. Es hatte nicht den gewünschten Effekt, und da die anderen Kinder warteten, musste ich das Thema beiseitelassen und den Unterricht beginnen.

Der Monat war emotional hart für mich



gewesen. Mein Sohn, der in einem anderen Kontinent lebt und den ich seit über einem Jahr nicht mehr gesehen hatte, sollte zu einem dreiwöchigen Besuch kommen. Sein älterer Bruder, der zwar nicht ganz so weit weg, aber immer noch im Ausland wohnt, wollte auch zu uns stoßen. Wir hatten abenteuerliche Pläne gemacht, eine Unterkunft gebucht und eine Reihe von unterhaltsamen Aktivitäten geplant. Aber sein Zeitplan änderte sich, und alles musste abgesagt werden.

Ich war so verzweifelt, dass ich mich für ein paar Wochen nicht zusammenreißen konnte. Ich ging sogar so weit, mich zu fragen, ob ich Gott egal wäre, da Er so etwas zugelassen hatte. Am Abend dieses Tages und nach der Begegnung mit meiner Sonntagsschülerin konnte ich nicht schlafen und dachte an meine Söhne. Obwohl sie erwachsen sind, kann ich mich noch an süße und freche Streiche aus ihrer frühen Kindheit erinnern.

*Warum kann ich jetzt nicht bei ihnen sein?! Wir hatten dieses Treffen monatelang geplant! Wie konnte das passieren, Gott?* Ich wusste genau, dass ich kein Recht hatte, böse auf Gott zu sein, aber in meinem Herzen war ich es.

Dann erinnerte ich mich an den Vorfall mit den Zöpfen und den rosa Bändern. *Bin ich in Gottes Augen ein dickköpfiges Mädchen mit trotzig verschränkten Armen? Bin ich kindisch verärgert, meinen Willen nicht bekommen zu haben, und mache anderen mit meiner Trotzreaktion das Leben schwer?*

Ich zog ein abgegriffenes Fotoalbum heraus, lachte und weinte, während ich alte Fotos durchstöberte. So viele tolle Momente. So viel

Liebe. In diesem Foto lese ich meinen Jungs eine Gutenachtgeschichte vor, sie waren damals fünf und zwei Jahre alt. Hier kochen wir zusammen. Dort haben sie ihren Auftritt in der Musikschule. In diesem spielen wir ein Brettspiel mit ihren besten Freunden.

Ich öffnete Fotodateien auf meinem Computer. Hier waren wir drei im letzten Winter zusammen in den Bergen; die Jungs sind beim Snowboarden und ich filme sie. In der nächsten reiten wir auf Pferden, umgeben von einer atemberaubenden Aussicht. Eine andere Aufnahme zeigt ein Gruppenfoto von unserer Arbeit als Clowns in einem Kinderkrankenhaus. Ein Schnappschuss von vor ein paar Jahren von meinem jüngeren Sohn, der eine Medaille für seinen ausgezeichneten Schulabschluss erhielt. Es gab auch ein Foto von meinem ältesten Sohn, wie er im letzten Sommer Pfauen fütterte.

Dann Bilder von mir im letzten Jahr: Reisen in Europa, Wandern in den Bergen, Schwimmen im Meer, Konzert- und Museumsbesuche, ein Wandbild, welches ich in einem Waisenhaus malte, Studium an einer Universität, auf meiner Geburtstagsfeier beim Kuchen Anschneiden, bei Treffen mit alten und neuen Freunden. Zahlreiche Abenteuer erfüllten mein Herz mit Dankbarkeit. Es gibt so viele schöne Erinnerungen und unvergessliche Momente, für die man dankbar sein kann!

Muss ich Gott „Danke“ sagen? Ja, ich glaube schon! Tatsächlich möchte ich Ihm meine Dankbarkeit zeigen und mich selbst daran erinnern, was für eine wunderbare Welt Er für mich geschaffen hat, in der ich leben kann. Ich muss Gott danken, um meinetwillen, um anderer Menschen willen, um meiner Söhne willen, und sogar um meiner zukünftigen Enkelkinder willen, denen ich gerne beibringen möchte, den Menschen und demjenigen, der sie am meisten liebt, „Danke“ zu sagen!

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



# Dankbare Augen

ELSA SICHROVSKY

Als Kind hatte ich ein leicht schielendes Auge und verschwommenes Sehen, was es notwendig machte, mit 7 Jahren eine Brille zu tragen. Um meine Kurzsichtigkeit nicht zu verschlechtern, hatte ich strenge Einschränkungen beim Lesen – kein Lesen in der Nacht, und jedes Lesen war nur erlaubt, wenn ich an einem Schreibtisch mit einer hellen Schreibtischlampe und korrekter Haltung saß. Das Fernsehen oder Filmeschauen war etwas, das minimiert werden musste, zusammen mit anderen die Augen anstrengenden Hobbys wie Malen, Nähen und Basteln.

Ich beobachtete andere Kinder, die auf einer Couch lagen, in ein Buch vertieft oder stundenlang glücklich Cartoons sahen, und ich fragte mich, warum ich so anders sein musste, während alle anderen den Gebrauch ihrer visuellen Sinne ohne nachzudenken genossen.

Zusätzlich zu meinem Gefühl der Isolation kam noch, dass meine Sehbehinderung wöchentliche Augenuntersuchungen und eine visuelle Therapie von meinem achten bis zu meinem achtzehnten Lebensjahr erforderlich machten. Und ich musste immer dann eine neue Brille bekommen, wenn sich meine Kurzsichtigkeit verschlechterte – was regelmäßig der Fall war. Da ich, um meine Sehkraft nicht zu verschlechtern, gute Lesegewohnheiten und eine gute Körperhaltung beibehalten musste, war die Verschlechterung immer Anlass für erhöhte Besorgnis und neue Einschränkungen. Ich ärgerte mich darüber, dass mein Leben von den Launen meiner wechselnden Kurzsichtigkeit

abhing, ein Prozess, der sich unsichtbar in mir abspielte und der sich trotz all meiner Bemühungen, mein Augenlicht zu schützen, willkürlich zu verschlechtern schien.

Als mein körperliches Wachstum seinen Höchstpunkt erreichte, stabilisierte sich die Kurzsichtigkeit. Ich brauchte nicht mehr zur wöchentlichen visuellen Therapie zu gehen, obwohl ich mich immer noch mehrmals im Jahr zur Kontrolle untersuchen lassen musste. Doch wenn ich auf die Probleme zurückblicke, die meine Eltern und ich wegen meiner Augen hatten, sehe ich, wie der Kampf mit der Unsicherheit und dem Schmerz dieses Leidens mich gelehrt hat, für eine so angeborene und grundlegende körperliche Funktion wie das Sehen dankbar zu sein. Jedes Mal, wenn eine Untersuchung ergab, dass meine Augen stabil geblieben waren, erfüllte es mich mit Freude und Dankbarkeit. Als sich meine Augen stabilisierten und ich in Maßen lesen und malen durfte, wusste ich es jedes Mal zu schätzen, da die Einschränkungen meiner Aktivitäten gelockert wurden. Meine beeinträchtigten Augen haben Ängste und Frustrationen in mein Leben gebracht, von denen andere verschont bleiben, aber sie waren die Augen der Dankbarkeit, die Freude in den Erfahrungen sehen, die andere für selbstverständlich halten könnten.

ELSA SICHROVSKY IST FREIE SCHRIFTSTELLERIN. SIE LEBT MIT IHRER FAMILIE IN TAIWAN.

Du kannst Jesus, den Geber der Hoffnung, einladen, immer bei dir zu sein, indem du Ihn einfach bittest:

*Lieber Jesus, ich glaube an dich und lade dich ein, in mein Leben zu kommen. Bitte hilf mir, dich zu lieben und eine glücklichere, dankbarere Person zu werden. Amen.*

MARIE ALVERO

# Das fröhliche Herz

Als Nachfolger Jesu sollte „dankbar“ unsere Standardeinstellung sein, wenn wir bedenken, dass Jesus gestorben ist, um uns von einer Ewigkeit der Trennung von Gott zu erlösen. Dies sollte unsere Schritte beschwingen und uns dazu veranlassen, alles nicht so „Großartige“ als irrelevant von uns abprallen zu lassen. Aber ich neige den weniger als dankbaren Reaktionen zu erliegen, denn, naja, der Verkehr, das Chaos, der Stress, zu wenig von diesem, zu viel von jenem. Du kennst das ja, weißt, wie es läuft.

Dennoch weiß ich, im Großen und Ganzen zählen all die kleinen Details des Alltags wenig, und ich möchte Freude in meinem Herzen haben. Lass mich dir drei Bereiche aufzeigen, auf die ich mich konzentriere, um in meinen Reaktionen, Einstellungen und Perspektiven positiver zu sein.

## **Sei dankbar für die kleinste Sache**

Ich lerne, die kleinsten Dinge zu beachten, die Freude bereiten, und die Liste davon ist endlos: der Sonnenauf- oder -untergang, eine starke Tasse Kaffee, die kühle Morgenluft, das Lachen der Kinder, die starken Arme meines Mannes, ein gutes Buch, mein Kissen, und so geht die Liste weiter. Ein langes Band von kleinen Freuden im Gedächtnis zu behalten, entdeckte ich, kann Wunder bewirken, um den Aufprall einiger der härteren Dinge abzufangen, die das Leben mir entgegenwirft.

## **Bestehe nicht auf bestimmte Resultate**

Das ist nicht einfach! Es gibt Zeiten, in denen ich gefühlsmäßig sehr stark zu etwas tendiere, wie meiner Meinung nach das Ergebnis zu etwas Bestimmtem sein sollte, jedoch waren Dinge mit im Spiel, über die ich keine Kontrolle hatte. Es fällt mir oft schwer zu sagen: „Was auch immer kommt, ich werde dankbar sein,“ denn wer möchte schon für eine schlechte Diagnose oder eine abgelehnte Bewerbung dankbar sein? Aber ich habe gelernt, dass meine Dankbarkeit nicht auf Ergebnissen beruhen sollte, sondern auf der Tatsache, dass Gott gut ist. Immer. Selbst wenn Seine Güte über mein Begriffsvermögen hinausgeht.

## **Erinnere dich an Gottes Güte**

Trotz all meiner Sorgen, all der Zwickmühlen und des in der Klemme Steckens, all der schwierigen Zeiten, habe ich es nicht gut überstanden? Nichts von alledem hat mich gänzlich zu Fall gebracht. Ich habe nie eine Stelle erreicht, an der Gottes Liebe mich nicht finden konnte. Wie Paulus sagt: „Geduld aber macht uns innerlich stark, und das wiederum macht uns zuversichtlich in der Hoffnung.“<sup>41</sup> Wenn ich innehalte, um mich an Gottes Güte zu erinnern, wird mein Herz von dieser Wahrheit überflutet und meine Perspektive kann wieder eine Dankbare werden.

MARIE ALVERO IST EINE EHEMALIGE MISSIONARIN IN AFRIKA UND MEXIKO. DERZEIT LEBT SIE MIT IHREM MANN UND IHREN KINDERN IN ZENTRAL-TEXAS IN DEN USA.

1. Römer 5,4

# Der Silberstreifen

GABRIELLE FORTNER

Ich erinnere mich daran, wie meine Mutter uns Kinder oft daran erinnerte, „auf die Sonnenseite zu schauen“ und „für die kleinen Dinge dankbar zu sein.“ Wenn wir uns über das heiße Wetter Mitte Juni beschwerten würden, würde sie sagen: „Wenigstens können wir schwimmen gehen, oder?“ Wenn wir uns beschwerten, weil wir eines Tages keinen Nachtisch hatten, fragte sie: „Macht euch das nicht dankbar für die Tage, an denen wir Nachtisch hatten?“ Sie versuchte uns beizubringen, jede scheinbar „schlechte“ oder „traurige“ Situation, mit der wir konfrontiert waren, zu überdenken und nach etwas zu suchen, das wir schätzen oder über

das wir glücklich sein könnten. Sie nannte dieses Konzept „die Suche nach dem Silberstreif am Horizont“.

Laut dem Oxford Online Dictionary,<sup>1</sup> drückt die englische Redewendung „every cloud has a silver lining“ (Jede Wolke hat einen Silberstreifen), dass jede schwierige oder traurige Situation einen beruhigenden oder hoffnungsvolleren Aspekt hat, auch wenn es nicht sofort erkennbar ist.

Viele von Gottes Volk waren mit schwierigen oder belastenden Umständen konfrontiert und mussten die „gute Seite“ der Situation finden, um zu überleben. Zum Beispiel Paul und Silas. In der Apostelgeschichte lesen wir von ihnen, wie sie in Philippi das Evangelium predigen und Menschen zu Christus führen. Leider haben einige der Ältesten der Stadt einen ärgerlichen Aufruhr gegen sie geschürt:

„Schnell hatte sich eine große Volksmenge gegen Paulus und Silas zusammengetan, und die Beamten erteilten Befehl, ihnen die Kleider zu zerreißen und sie mit Knüppeln zu schlagen.

1. [https://en.oxforddictionaries.com/definition/every\\_cloud\\_has\\_a\\_silver\\_lining](https://en.oxforddictionaries.com/definition/every_cloud_has_a_silver_lining)
2. Apostelgeschichte 16,22ff
3. Siehe Hiob 2,9.
4. Apostelgeschichte 16,26
5. Die ganze Geschichte in Apostelgeschichte 16,19-34.

Sie wurden verprügelt und anschließend ins Gefängnis geworfen. Der Gefängnisvorsteher erhielt Anweisung, streng darauf zu achten, dass sie nicht fliehen konnten. Aus diesem Grund ließ er sie in die sicherste Zelle bringen und ihre Füße in den Block sperren. Gegen Mitternacht beteten Paulus und Silas und lobten Gott mit Liedern. Die übrigen Gefangenen hörten ihnen zu.<sup>42</sup>

Sie hätten ihre Zeit im Gefängnis damit verbringen können, sich zu beschweren und sich Freiheit zu wünschen. Weil Er zugelassen hatte, dass sie geschlagen und inhaftiert wurden, hätten sie aufgeben und Gott verfluchen können, so wie Hiobs Frau es ihm geraten hat.<sup>3</sup> Aber stattdessen verbrachten Paulus und Silas ihre Zeit im Gefängnis mit „beten und lobsingend zu Gott“, und Er belohnte ihr Lob:

„Plötzlich gab es ein heftiges Erdbeben, und das Gefängnis wurde bis in die Grundmauern erschüttert. Alle Tore sprangen auf und die Ketten sämtlicher Häftlinge fielen ab!“<sup>4</sup>

Das war ihre große Chance! Sie konnten ausbrechen! Aber anstatt die Beine in die Hand zu nehmen, blieben sie und sagten dem Gefängniswärter: „Wir sind alle da!“ Inhaftiert zu sein ist ein schrecklicher Zustand, aber Paulus und Silas fanden einen Silberstreif darin, weil sie in der Lage waren, dem Gefängniswärter das Evangelium zu predigen und ihm und seiner Familie das Heil zu bringen.

Unsere Familie sah sich mit einer Art „Gewitterwolke“ konfrontiert, als ein Freund unser Fahrzeug im Urlaub auslieh und es zu Schrott fuhr. Dann schien es, dass die Versicherungsgesellschaft unseren Anspruch

nicht bearbeiten konnte, weil unser Freund nicht auf unserem Versicherungsschein eingetragen war. Man kann sich also vorstellen, wie schwer es uns fiel, die positive Seite dieser Situation zu sehen.

Eines Tages, nachdem ich wieder einmal mit unserer Versicherung telefoniert hatte, meckerte ich vor mich hin über unsere Situation: das Auto, unsere Rechnungen, unsere Gesundheitsprobleme und über mein trauriges Los im Leben. Ich schaute dann zufällig auf die Zeitung auf meinem Schreibtisch, und da sah ich, dass ich im Vergleich zu so vielen so viel habe, wofür ich dankbar sein kann:

- Obwohl wir viel Geld in den Kauf eines anderen Autos stecken und ein Darlehen aufnehmen mussten, ist es ein viel besseres Auto als das vorherige. Und die Autoversicherung hat sich schließlich bereit erklärt, für den Schaden aufzukommen.

- Obwohl ich wie verrückt arbeite, habe ich einen guten Job, der mir ein stabiles Einkommen sichert.

- Obwohl mein Mann und ich hohe Behandlungskosten für frühere Sportverletzungen abzahlten, schlug die Physiotherapie an und unsere Gesundheit verbesserte sich.

Also, ja, unser Auto zu verlieren war nicht einfach, und verschuldet zu sein, um für das neue zu bezahlen, macht auch keinen Spaß, aber niemand sagte, dass das Leben ein Honigschlecken wäre. Das nächste Mal, wenn ich in einer schwierigen Situation stecke, wie Paulus und Silas, werde ich versuchen, Gott für den Silberstreif zu danken, anstatt Ihn wegen der unangenehmen Dinge, die Er zugelassen hat, in Frage zu stellen.

# EINSTELLUNG ZUM GLÜCKLICH sein

VON JEUS MIT LIEBE

Je mehr du Worte des Dankes aussprichst und mich für das Gute in deinem Leben preist, desto mehr wirst du einen positiven Blick entwickeln, selbst für die Dinge, bei denen du versucht bist, negativ zu denken. Je mehr du dich darin übst, Ereignisse positiv zu sehen, desto mehr wirst du bemerken, wie ich alles in deinem Leben zum Guten wenden kann, es auf irgendeine Weise zu einem Segen für dich mache, und dir helfen kann, etwas Wichtiges zu lernen oder eine neue Fähigkeit zu entwickeln.

Je mehr du dein Leben vor dem Hintergrund meiner Liebe und meiner Sorge für dich wahrnehmen kannst, desto weniger Raum bleibt dir, Dinge als Fehler oder Defekte zu sehen, weil du mir vertraust, dass ich alles irgendwie zu deinem Guten wende. Ich habe einen wunderbaren Plan für dein Leben und kann dir Siege aus scheinbaren Niederlagen verschaffen, wenn du mir deine Zukunft anvertraust.

Niemand kann dich jemals mehr lieben oder besser verstehen als ich. Ich bin der beste Freund, den du je haben kannst. Ich bin derjenige, der dich am besten kennt und dich bedingungslos liebt. Öffne dein Herz und deine Seele für meine Liebe für dich, und lass dein Leben mit Dankbarkeit erfüllt sein.

