

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

20. JAHRGANG, AUSGABE 7

GEISTIGES GEWICHTHEBEN

Was lade ich mir auf?

Es ist gut, am Leben zu sein!

Welche Alternativen
gibt es?

Das Leid eines Radfahrers

Etwas Besseres
als Gewalt im
Straßenverkehr



AUF EIN WORT DER BAUMEISTER UNSERES CHARAKTERS

Der große amerikanische Evangelist Dwight L. Moody benutzte einen markanten Satz, um Charakter zu beschreiben: Charakter ist das, was du im Dunkeln bist.

Als Christen wollen wir alle in geistiger Reife und Christusähnlichkeit wachsen. Wir wollen alles werden, was wir mit der Hilfe Christi sein können, um die Sünde und wer wir in unseren schlimmsten Momenten sind, beiseite zu legen. Wir wollen es durch ein Verhalten ersetzen, das die Früchte des Geistes zeigt – Liebe, Freundlichkeit, Sanftmut, Selbstbeherrschung usw.¹

Letztendlich wollen wir wie Jesus werden, denken, wie Er dachte und uns so verhalten, wie Er sich verhalten hat. Die Bibel ermutigt uns, danach zu streben, in die Fußstapfen Christi zu treten: „Diejenigen, die sagen, dass sie in Gott leben, sollten ihr Leben wie Jesus leben.“² Wir wollen, dass unser Charakter ein Zeugnis der Wahrheit Gottes ist, unabhängig davon, ob uns jemand beobachtet oder nicht, selbst dann, wenn wir in unseren dunkelsten, schwierigsten Momenten stecken.

Der Aufbau und die Entwicklung tugendhafter Eigenschaften können nicht nur aus einem Buch oder einer Predigt gelernt werden.

1. Vgl. Galater 5,22-23.
2. 1. Johannes 2,6. Vgl. auch 1. Petrus 2,21.
3. Römer 5,3-4

Sie kommen auch nicht in der Nacht über uns oder heften sich uns tagsüber irgendwie an. Es geschieht nicht automatisch, zufällig oder plötzlich. Wie Peter Amsterdam in seinem Artikel *Der christliche Charakter* in dieser Ausgabe schreibt: „Es gibt schon einiges zu tun, damit wir in Christusähnlichkeit wachsen können.“

Der Apostel Paulus ging noch einen Schritt weiter, als er schrieb, Gott könne sogar Prüfungen benutzen, um unseren Glauben zu stärken. Es kann beruhigend sein, seine triumphale Aussage im Hinterkopf zu behalten, wenn man durch das Feuer der Schwierigkeiten geht: „Wir freuen uns auch dann, wenn uns Sorgen und Probleme bedrängen, denn wir wissen, dass wir dadurch lernen, geduldig zu werden. Geduld aber macht uns innerlich stark, und das wiederum macht uns zuversichtlich in der Hoffnung auf die Erlösung. Und in dieser Hoffnung werden wir nicht enttäuscht werden.“³

Diese Ausgabe von *Activated* beschäftigt sich mit dem Thema „Christliche Tugenden“ und fordert uns alle auf, jeden Tag unser Bestes zu geben, um in ihnen zu wachsen.

– *Der Herausgeber*



LI LIAN

DER TANZENDE VERKEHRSPOLIZIST

An einem späten Samstagnachmittag kroch der Verkehr auf die überfüllte, enge Kreuzung einer großen Metropole zu. Fußgänger liefen im Zickzack über die Fahrstreifen. Autokolonnen ergossen sich aus einem der größten Einkaufszentren auf die Straße und verstopften zusätzlich die bereits überfüllte Kreuzung. Ohne Ampeln und Verkehrspolizisten dauerte es nicht lange und der Verkehr kam zum Erliegen.

Ein arbeitsloser Jugendlicher in einem verwaschenen blauen Kapuzenpulli, zerrissenen Jeans und abgenutzten Tennisschuhen erkannte die Problematik der Situation und schlängelte sich zwischen den Autos hindurch. Er nickte im Takt eines eingängigen Hip-Hop Liedes, welches in seinen großen Kopfhörern dröhnte, während er dem Mittelpunkt der verstopften Kreuzung zustrebte.

Mit einem Händeklatschen und mehreren übertriebenen Armbewegungen signalisierte er einer Spur freie Fahrt, während sein Körper sich im Rhythmus der Musik bewegte. Keine steifen Handzeichen oder ausdruckslosen Gesichter wie bei regulären Verkehrspolizisten. Dieser junge Mann tanzte mit Leib und Seele und dirigierte dabei die Verkehrsmassen. Obwohl er keine spezielle Ausrüstung besaß, strahlte er die Freude und Zufriedenheit von jemandem aus, der etwas zum Wohle der Allgemeinheit tut.

Zuerst eine Spur, dann eine weitere. Langsam

ging der Verkehr wieder an zu fließen, während der junge Mann hüpfte, sprang, sich drehte und herumwirbelte. Er schnipste mit den Fingern zum Takt, während er die Autos dirigierte. Auf seiner Stirn stand der Schweiß, doch sein ganzes Gesicht strahlte bei seinem Tanzen.

Niemand hatte diese Showeinlage erwartet. Einige Fahrer bedankten sich mit einem Nicken oder Handzeichen, andere gaben ihm ein Trinkgeld für seinen Einsatz und die fantastische Vorstellung. Seit diesem Tag tauchte derselbe junge Mann täglich zur Hauptverkehrszeit an dieser Kreuzung auf, um den Verkehr zu regeln. Und jeden Tag tanzte er und strahlte vor Stolz über seine Leistung. Er sah das Problem und tat etwas dagegen.

Es dauerte nicht lange, bis die Verkehrspolizei auf ihn aufmerksam wurde und ihn offiziell einstellte. Er hatte nicht nur einen bezahlten Job gefunden, sondern auch eine goldene und blaue Uniform erhalten, die zu seinem strahlenden Lächeln passte.

Im Buch Prediger heißt es: „Alles, was deine Hand zu tun vorfindet, das tue mit deiner ganzen Kraft.“ (Prediger 9,10 SCHL.) Im Falle dieses jungen Mannes führte seine Begeisterung für die zu lösende Aufgabe den arbeitslosen Jugendlichen zu einer neuen Karriere – zu einer, zu der er buchstäblich tanzen konnte.

DER CHRISTLICHE CHARAKTER

PETER AMSTERDAM

Ein Schlüsselfaktor, um wie Jesus zu werden, ist, einen göttlichen Charakter zu entwickeln. Dieser Artikel wird sich auf Wesensmerkmale konzentrieren, welche die Schrift als solche identifiziert, denen Christen nacheifern sollten und die uns zur Christusähnlichkeit führen. Diese christlichen Eigenschaften können von anderen Charakterzügen unterschieden werden, insofern, als dass diese zwar gut sind, sie uns aber nicht unbedingt Christus gleich werden lassen. Zum Beispiel sind Kreativität, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, Wachsamkeit und Entschlossenheit erstrebenswerte Attribute, aber sie werden in der Schrift nicht direkt angesprochen; Glaube, Sanftmut, Geduld, Liebe, Dankbarkeit und andere hingegen schon.

Kein Christ ist vollkommen; wir alle machen Fehler, wir alle sündigen und keiner von

uns besitzt musterhafte Christusähnlichkeit, wie wir sie in diesem Leben auch nicht zuwege bringen werden. Die Entwicklung eines gottgefälligen Charakters kann nicht erreicht werden, indem man Regeln aus Pflichtgefühl heraus „einhält“, oder systematisch alles Richtige macht, in der Annahme, damit auf christliche Weise zu leben. Während es bestimmte Dinge zu tun und Regeln zu befolgen gibt, ist es nicht ihre mechanische oder automatische Befolgung, welche Gottesfurcht entwickelt; eher ist es ein Reagieren aus unserer Liebe zu Gott heraus, welcher in uns wohnt. Die Handlungen, welche Frömmigkeit widerspiegeln, kommen aus unserem Inneren, aus unserer Beziehung zu Gott und unserem Bestreben, eine neue Kreatur zu werden.¹ Es ist das Werk des Heiligen Geistes, durch welchen unser Charakter verwandelt wird.

Natürlich sollten wir an uns arbeiten, damit wir im Christusgleichwerden wachsen können. Es gibt moralische Entscheidungen, die wir individuell regelmäßig treffen müssen, um unser Leben, unsere Gedanken und unser Handeln mit den Lehren der Bibel in Einklang zu bringen. Aber all dies sollte innerhalb des Rahmens der Gnade Gottes geschehen. Es ist der Heilige Geist, der die Veränderungen in unserem Leben bewirkt, die uns der Christusähnlichkeit näherbringen. Wir sollten unseren Teil dazu beitragen, aber die eigentliche Verwandlung geschieht durch den Heiligen Geist. Wie beim Segeln müssen wir unsere Segel in die richtige Position bringen, um im Wind zu stehen. Es ist der Wind, der das Boot bewegt, aber die Segel müssen gehisst werden. Die verwandelnde Kraft des Heiligen

-
1. Vgl. 2. Korinther 5,17.
 2. Galater 5,22-23
 3. Vgl. Kolosser 3,12-1.
 4. Vgl. Philipper 4,8-9.
 5. Vgl. Apostelgeschichte 20,35.
 6. Vgl. Matthäus 7,12.
 7. Vgl. 1. Timotheus 6,11.
 8. Vgl. Matthäus 5,36-37.
 9. Vgl. Titus 2,2-8.
 10. Vgl. Psalm 15.
 11. Vgl. 1. Timotheus 4,12.
 12. Vgl. Jakobus 1,19..
 13. Vgl. 1. Timotheus 1,5.
 14. Vgl. Titus 1,8.
 15. Vgl. 1. Timotheus 6,18.

Geistes kann uns verändern; aber, wenn wir bewegt werden wollen, müssen wir die notwendigen Anstrengungen unternehmen, damit die Segel im Wind stehen.

Der christliche Charakter wurzelt in unserem Glauben daran, wer Gott ist – darin, dass Er durch Sein Wort zu uns gesprochen hat, wir in einer Beziehung mit Ihm stehen und wir den Wunsch haben, unser Leben so zu führen, wie Er es uns in der Bibel offenbart hat. Sie ruft dazu auf, bewusste Entscheidungen zu treffen, um dem Heiligen Geist zu erlauben, unseren Charakter zu verändern. Es bedeutet, immer wieder richtige moralische Entscheidungen zu treffen, bis das Richtige, das Göttliche, zur zweiten Natur wird.

Wenn du von Tag zu Tag, von Jahr zu Jahr, deinen christlichen Charakter geformt hast und dann aber plötzlich vor einer großen moralischen Herausforderung stehst, wirst du sie bewältigen können, weil du dich in Göttlichkeit oder Christusähnlichkeit trainiert hast. Mehr Christusähnlichkeit zu erreichen bedeutet auch, Attribute wie Vergebung, Großzügigkeit, Demut und Dankbarkeit zu entwickeln. Wenn du dich regelmäßig dafür entscheidest, verzeihend, großzügig, bescheiden und dankbar zu sein, werden diese Charakteristika Teil dessen sein, wer du bist.

Die ganze Schrift hindurch finden wir das, was als christliche Eigenschaften angesehen wird, besonders in der Liste der Früchte des Geistes: „Wenn dagegen der Heilige Geist unser Leben beherrscht, wird er ganz andere Frucht in uns wachsen lassen: Liebe, Freude, Frieden,

Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. Nichts davon steht im Widerspruch zum Gesetz.“²

Aber es gibt noch zahlreiche andere in der Schrift erwähnte göttliche Eigenschaften. Uns wird gesagt, dass wir mitfühlende Herzen, Erbarmen, Demut, Sanftmut, Sanftheit und Vergebung haben sollen;³ und an das denken sollen, was wahr und anständig und gerecht, rein, liebenswert und bewunderungswürdig ist;⁴ den Schwachen zu helfen, weil Geben seliger als Nehmen ist;⁵ und mit anderen so umzugehen, wie die anderen mit uns umgehen sollen;⁶ wir sollen uns um Gerechtigkeit, Göttlichkeit, Glauben, Liebe, Ausdauer und Sanftmut bemühen;⁷ unser Wort halten;⁸ selbstbeherrscht, vorbildlich und besonnen, liebevoll und geduldig, glaubwürdig, wahr und integer sein;⁹ ehrlich leben, die Wahrheit sprechen und unsere Versprechen halten, auch wenn es wehtut;¹⁰ ein Beispiel in Sprache, Verhalten, Liebe, Glauben und Reinheit geben;¹¹ schnell bereit sein zuzuhören, sich aber Zeit lassen, ehe man redet oder gar zornig wird;¹² aus reinem Herzen lieben, ein gutes Gewissen und einen aufrichtigen Glauben haben;¹³ Gastfreundschaft üben, alles Gute lieben, vernünftig, besonnen und gerecht sein, und unser Leben soll Gott gefallen, maßvoll und diszipliniert sein;¹⁴ großzügig und bereit sein, mit anderen zu teilen.¹⁵

Diese und andere Eigenschaften finden sich in der Schrift, und wenn wir uns bemühen, sie in uns selbst wachsen zu lassen, „hissen wir unsere Segel“, damit der Heilige Geist in unserem Herzen, Verstand und Geist wirken kann,

um uns zu verändern. Einige oder viele dieser Eigenschaften kommen nicht von selbst, und in der Tat müssen wir zunächst gewissenhaft daran arbeiten, sie zu übernehmen. Das Ziel ist, einen christlichen Charakter zu entwickeln, und um dies zu erreichen, müssen wir „doch den alten Menschen mit seinen Gewohnheiten ausziehen und neue Menschen geworden sein, die ständig erneuert werden und so immer mehr dem Bild entsprechen, das der Schöpfer schon in uns sieht.“¹⁶.

Christusähnlichkeit fordert eine bewusste Veränderung, die anfangs nicht selbstverständlich sein wird. Die Schritte, die du unternimmst, um zu diesem Punkt zu gelangen, erfordern schwierige Entscheidungen und Handlungen, die dem Instinkt zuwiderlaufen. Mit schlechten Automatismen zu brechen und sie durch gute auszutauschen, ist keine leichte Aufgabe, ebenso wenig wie sündige Einstellungen, Verhaltensweisen und Handlungen durch gottgefällige zu ersetzen. Es gibt Eigenheiten des Verstandes, des Körpers, der Vorstellungskraft, der Sprache und mehr, die wir verlernen müssen, um Platz für neue Gewohnheiten zu schaffen, die erlernt werden sollten.

Wenn wir zum Beispiel von Natur aus egoistisch sind, erfordert es, diesen Charakterzug zu brechen, eine Veränderung in der Art, wie wir sind. Wir müssen gegen unsere natürliche egoistische Einstellung ankämpfen: bewusste Entscheidungen treffen, großzügig und freigiebig zu sein, nicht auf unserem eigenen Weg zu beharren, sondern bereit zu sein, uns zurückzunehmen, um andere zum Zug kommen zu lassen. Eine solche Veränderung erfordert bewusstes, absichtliches Handeln. Doch mit der Zeit wird unsere Tendenz, nur an uns selbst zu denken und an das, was wir wollen, nachlassen. Dadurch wird unsere Sensibilität den Bedürfnissen anderer gegenüber geweckt und gestärkt. Wir werden in diesem Bereich Christus ähnlicher werden.

Es ist wichtig zu beachten, Christusähnlichkeit bedarf sowohl des Ablegens als auch des Anlegens von Charakterzügen. Oftmals liegt der Fokus

Wir dürfen uns nicht länger wie die Menschen in der Dunkelheit verhalten und müssen bereit sein, im Licht zu leben. – *Frei nach Römer 13,12*

Auch wenn es früher in euch finster war, seid ihr jetzt vom Licht des Herrn erfüllt; deshalb lebt nun auch als Kinder des Lichts! – *Epheser 5,8*

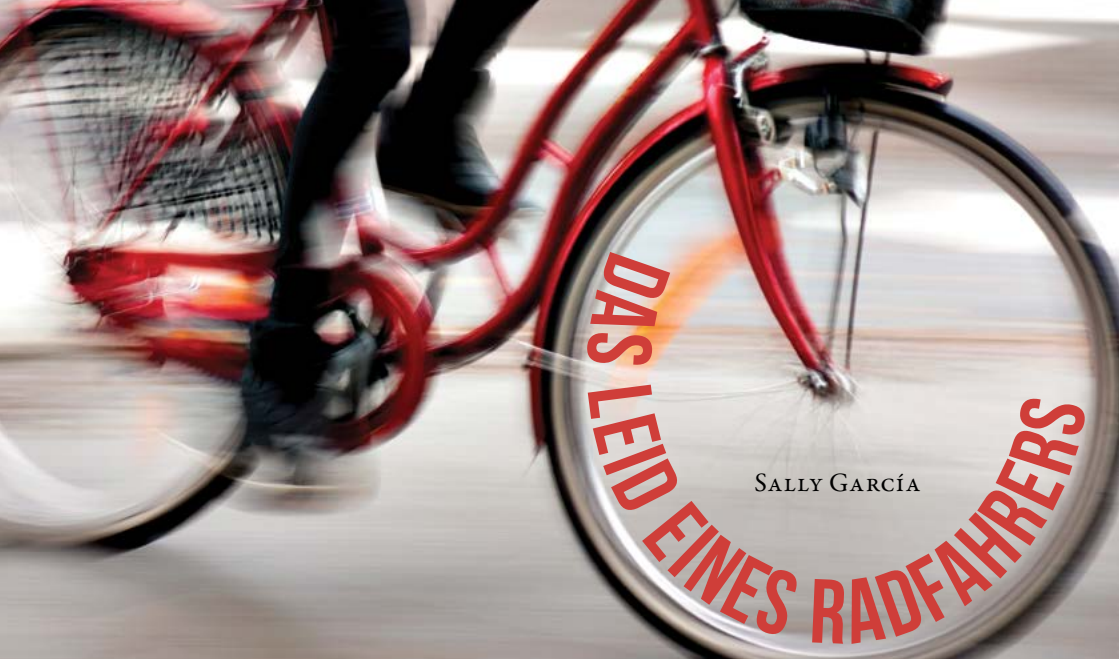
Folgt in Allem Gottes Beispiel, denn ihr seid seine geliebten Kinder. – *Epheser 5,1*

der Gläubigen darauf, Eigenschaften sündiger Natur abzulegen. Wir betrachten das Abtun von Sünde als Ziel und glauben, dann Gott näher zu kommen, bessere Menschen und göttlicher zu sein, wenn wir diese oder jene Sünde oder schlechte Gewohnheit überwinden. Während das zwar zutrifft, ist der Kampf gegen unsere sündige Natur nur ein Teil des Kampfes. Wir werden angewiesen: „Lasst euch stattdessen einen neuen Geist und ein verändertes Denken geben. Als neue Menschen, geschaffen nach dem Ebenbild Gottes und zur Gerechtigkeit, Heiligkeit und Wahrheit berufen, sollt ihr auch ein neues Wesen annehmen.“¹⁷. Wir müssen göttliche Eigenschaften entwickeln und dabei gottlose ablegen. So wie wir berufen sind, die Eigenschaften unseres alten Ich abzulegen, so sind wir auch berufen, die Eigenschaften des Neuen anzuziehen. Wir können keine der Beiden vernachlässigen.

Die Herausforderung besteht darin, die Sünde bewusst zu beseitigen und Gottesfurcht zu werden, damit der Wind des Geistes Gottes uns in Richtung der Christusähnlichkeit treiben kann.

16. Vgl. Kolosser 3,9-10 NeUe

17. Epheser 4,23-24



Wir leben an einer Landstraße am Rande einer kleinen Stadt. Es gibt zwei Möglichkeiten, uns von ihr aus zu erreichen, aber auf beiden befinden sich für Radfahrer wie meinen Mann und mich mehrere Hindernisse.

Eine Zufahrtsstraße hat ein STOP-Schild, das von den Autofahrern gewöhnlich ignoriert wird. Viele Leute benutzen diese Straße als Abkürzung. Sie sind sich nicht bewusst, dass es Engpässe gibt, Fußgänger, die an Straßenständen einkaufen und einfache Radfahrer auf dem Weg in die Stadt.

Die andere Zufahrt ist eine schmale Landstraße, die direkt vor einer belebten Schule in den Ort führt. Während der Schulzeit scheinen viele Eltern zu vergessen, dass dies eine öffentliche Straße ist. Sie halten an, um auf irgendeine Weise zu parken – dann sitzen sie da und sind mit ihren Handys beschäftigt. Gegenüber der Schule befindet sich eine Baustelle und große Lastwagen versuchen, sich durch all das durchzumanövrieren. Und wieder scheint es, dass der einfache Radfahrer die geringste Sorge aller ist.

Was geschah folglich mit diesem vermeintlich wehrlosen Radfahrer? Ich begann, diese beiden Zufahrten als „Kriegsgebiete“ zu betrachten, und war bereit für den Kampf! Während ich fast täglich in die Stadt radelte, würde ich mental

die Szenen der „Ungerechtigkeit“, die mir ange-tan worden waren, einprägen, sodass ich, als ich nach Hause kam, die Einzelheiten noch einmal nachvollziehen konnte. „Du wirst nicht glauben, was diesmal passiert ist,“ würde ich meinem Mann mitteilen. Jeder Vorfall würde in meinem Kopf verstärkt sein, wenn ich das Ereignis wiederholte. *Was hat der verrückte Fahrer getan? Und wie habe ich reagiert?*

Bis ich dem ein Ende setzte.

Es war einfach. Ich erkannte, es gab andere wichtigere Themen in meinem Leben, als die, es jeden Tag durch diese beiden engen Gassen zu schaffen! Ich musste mir nur bewusst sein, auf dem Weg in die Stadt ein paar komplizierte Manöver ausführen zu müssen, das ist alles. Beschert nicht jeder Lebensweg einige Hindernisse? Und wenn jeder andere Fahrzeuglenker seine eigenen Kämpfe austrägt, würde es mir etwas ausmachen, geduldiger zu sein? Oder höflicher?

Damals schien der Versuch, das Ärgernis zu überwinden und mich nicht weiter darum zu scheren, wie eine großartige Lösung. Jetzt stellte es sich als das einzig Logische dar. Wenn wir gemeinsam den Weg des Lebens gehen, bin ich sicher, dass auch die Autofahrer manchmal Geduld mit mir haben müssen.

DIE GESCHICHTE, DIE DEN AUSREDEN EIN ENDE MACHT

MARIE STORY



Jesus gab eine einfache Anweisung: „Liebt euren Nächsten.“¹ Allerdings ist „Nächster“ ein vager Begriff und jemand Kluges fragte Jesus: „Wer ist mein Nächster?“² Jesus antwortete mit der Geschichte über einen Reisenden auf dem Weg nach Jericho, der von Dieben überfallen, zusammengeschlagen, ausgeraubt und zum Sterben zurückgelassen wurde. Zwei Leute kamen an ihm vorbei, hielten aber nicht an, um zu helfen.³

Ich kann darüber spekulieren, was jeder von

1. Matthäus 19,19
2. Lukas 10,29
3. Vgl. Lukas 10,25-37.
4. Vgl. Lukas 6,35; Matthäus 5,44.
5. Vgl. Lukas 6,28.
6. Vgl. Matthäus 5,44.
7. Vgl. Matthäus 10,8.

ihnen gedacht haben könnte, als er an dem armen Kerl am Straßenrand vorbeikam.

Der erste ist ein Priester. In seinen feinen Synagogengewändern gekleidet arbeitet er vielleicht in Gedanken an einer Predigt, die er später am Tag halten will. Sein Kopf ist voller Stolz, er meditiert über das Gesetz und gratuliert sich selbst dazu, es bis ins kleinste I-Tüpfelchen zu befolgen.

Vielleicht ist der Priester bestürzt, als er den blutenden Mann auf der Straße erblickt. Seine Kleidung ist zerrissen und schmutzig, sodass es schwer ist, seinen sozialen Status einzuschätzen, den er auch nicht erkennt, als er einen Schritt auf ihn zu macht. Vielleicht sagt er sich, er könne es sich nicht leisten, zu spät zu kommen oder sich seine gute Kleidung schmutzig zu machen, und damit ist die Sache für ihn erledigt. Er wendet seine Augen ab und läuft auf

der anderen Straßenseite weiter.

Die Sonne steigt höher am Himmel, wo nun Bussarde beginnen, ihre Kreise zu ziehen. In der Hitze des Tages kommt ein Levit vorbei. Auch er ist in Eile und in Gedanken vertieft, da er seinen Tag in Jericho plant. Dann stößt er auf den zusammengeschlagenen Reisenden, dessen Aussehen in der Mittagshitze nicht viel besser geworden ist.

Sofort beginnt der Levit, sich Sorgen zu machen, Räuber könnten zurückkehren; vielleicht fürchtet er auch, selbst ausgeraubt zu werden. Also geht er vorbei.

Der arme Reisende, schwach und dem Tode nahe, gibt schon die Hoffnung auf. Eine weitere Stunde vergeht, bis die nächste Person kommt. Sie wird nicht anhalten, denkt der hoffnungslose Verwundete. Du musst wissen, der Mann, der die Straße entlangkommt, ist ein Samariter.

Juden und Samariter haben nichts füreinander übrig. Die Juden verachteten sie und hatten sie jahrhundertlang verwünscht und verleumdet. Obwohl sich ihre Kulturen ähnelten und die Samariter den gleichen Glauben bekundeten, galten sie als Gläubige zweiter Klasse, die es nicht wert waren, Teil der jüdischen Nation zu sein. Über die Samariter wurde in den Synagogen geflucht, sie konnten nicht als Zeugen vor Gericht aussagen, und die Juden glaubten, dass sie vom Jenseits ausgeschlossen waren.

Wenn man darüber nachdenkt, hatte der Samariter die beste Ausrede, um nicht stehen zu bleiben. Und doch tat er es. Er blieb stehen, kümmerte sich um den Verwundeten und brachte ihn mit seinem eigenen Esel zum nächsten Gasthaus, wo dieser bis zu seiner Genesung versorgt werden konnte. Doch das war noch nicht alles. Er nahm zwei Silbermünzen aus seiner eigenen Tasche, bezahlte den Wirt für die Versorgung des Verwundeten und versprach: „Wenn das nicht genug ist, zahle ich den Rest auf meinem Rückweg!“

Der Samariter hörte nicht auf, „seinen Nächsten zu lieben“, als es schwierig, ungelogen und lästig wurde oder als es ihn persönlich etwas kostete.

Er „liebte seinen Feind.“⁴ Er blickte über

die Jahre des Zwists hinweg und streckte die Hand aus, um einem Mann in Not zu helfen. Er liebte trotzdem.

Er „segnete die, die ihn verflucht haben“.⁵ Er entschied sich, die Beleidigungen und unfreundlichen Worte zu ignorieren und liebte trotzdem.

Er „tat denen Gutes, die ihn misshandelt hatten.“⁶ Obwohl er schlecht behandelt wurde und obwohl man auf ihn herabblickte, liebte er trotzdem.

Es ist oft leicht, sich gerechtfertigt zu fühlen, wenn man über etwas hinwegschaut. Wir neigen gern zu der Auffassung, nur begrenzt Liebe zum Weggeben zu haben. Wenn wir an unsere Grenzen stoßen, sind wir nur in der Lage, ein wenig Liebe zu geben. Das ist menschliche Liebe. Wir haben einfach nicht genug Liebe von uns allein heraus.

Indem Jesus diese Geschichte erzählte, nahm Er im Grunde genommen alle Ausreden weg, die wir finden könnten, um uns nicht um andere zu kümmern oder sie nicht zu lieben. Er sagte uns, dass unser Nachbar nicht nur jemand ist, der nebenan wohnt, sondern jeder, dem wir begegnen, der in Not ist. Jesus sagte nicht: „Liebe deinen Nächsten, aber nur, wenn er nicht zu seltsam ist.“ Er sagte nicht: „Liebe deine Nachbarin, aber nur solange sie nicht hinter deinem Rücken über dich redet!“ Er sagte nicht: „Liebe deine Nachbarn, aber nur, wenn dir ihr Äußeres gefällt, oder du sie gern in deinem Freundeskreis hättest!“

„Liebe deinen Nächsten“, sagt Jesus. Schluss! Aus!

Er sagte uns, wir sollten über die kleinen Schwierigkeiten in unserem Leben hinaus lieben – lieben und nicht wählerisch oder parteiisch sein. Zu lieben, auch wenn wir verletzt oder misshandelt wurden – denn so liebt Er. Wir können alle manchmal schwierig sein, aber Er vergibt uns jedes Mal und liebt uns trotzdem. Er erwartet keine Vollkommenheit, und Er hält Seine Liebe nicht zurück, wenn wir sie nicht verdienen.

Jesus gibt uns Seine Liebe großzügig. So wie wir die Liebe Jesu großzügig empfangen, sollen wir sie großzügig weitergeben.⁷



GEISTIGES GEWICHTHEBEN

STEVE HEARTS

Obwohl ich kein Bodybuilder bin, zählt das Gewichtheben zu einer meiner Lieblingsübungen, denn es hilft mir, fit und in Form zu bleiben. Das Interessante daran ist, wie gut man das Gewichtheben mit unserem geistigen Wachstum vergleichen kann.

Wir haben einen großartigen Trainer für unser „geistiges Gewichtheben“. In Matthäus 11,29 sagt uns Jesus: „Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren.“ Für mich steht das „Joch“ symbolisch für alles, was unseren Glauben stärkt und unseren christlichen Weg unterstützt. Gleich danach verspricht Jesus: „Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht.“¹

Für mein geistliches Leben sind einige Formen des Gewichthebens ungesund – unnötige Lasten und Bürden ziehen mich runter und machen mich schwächer statt stärker. Diese können in Form von übertriebener Selbstoptimierung auftreten oder durch Sorgen und Ängste, die ich mir auflade, statt sie in Gottes Hände zu legen. Solche Belastungen können mich nicht nur geistig, sondern, wenn ich sie lasse, auch körperlich beeinträchtigen.

Zum Zeitpunkt, als bei meiner Mutter Krebs diagnostiziert wurde, war ich 18 Jahre alt. So etwas ist noch nie in unserer Familie vorgekommen und machte uns alle tief betroffen. Trotz meiner Bemühungen, äußerlich stark zu bleiben, war ich innerlich ein Nervenbündel. In meinem Kopf wechselten sich alle möglichen Horrorszenarien ab: „Was, wenn Komplikationen auftreten und Mama sterben wird? Wie sollen wir weitermachen,

1. Matthäus 11,30



wenn sie nicht mehr da ist?“ So drehten sich meine Gedanken im Kreis.

Ich machte mir so viele Sorgen, und es dauerte nicht mehr lange, bis ich selbst krank wurde. Ich bekam die Grippe und meine Temperatur schwankte über mehrere Tage hinweg. Schließlich hatte ich einen Fieberkrampf. Ich fiel hin, schlug mit dem Kopf auf und war für einige Minuten ohnmächtig. Glücklicherweise hatte ich mich außer mit einem großen blauen Fleck am Kopf nicht schwer verletzt, trotzdem verbrachte ich eine Nacht im Krankenhaus zur Beobachtung.

Vor meiner Entlassung hatte man mir gesagt, ich müsste eine Weile Medikamente gegen Krampfanfälle einnehmen. Die Medizin machte mich sehr müde, weswegen ich mehr Zeit im Bett verbrachte als sonst. Und in dieser Situation hörte ich Gottes Stimme sagen: „Du trägst die Last einer großen Sorge mit dir herum, die dich krank macht und bedrückt. Lege deine Sorge in meine Hände und vertraue mir.“

Als ich es schaffte, meine Sorgen und Ängste völlig in Jesu Hände zu legen, durchströmte ein befreiendes Gefühl mein Herz und ich spürte eine innere Erleichterung.

Hebräer 12,1 rät: „Wir wollen jede Last ablegen, die uns behindert, besonders die Sünde, in die wir uns so leicht verstricken. Wir wollen den Wettlauf bis zum Ende durchhalten, für den wir bestimmt sind.“ Ich glaubte immer, die hier erwähnte „Last“ bezöge sich auf die Sünde oder den Ungehorsam. Zugegeben, diese Art von Gewicht existiert. Aber ich erkannte, dass selbst die subtileren und scheinbar gerechtfertigten Dinge wie Stress und Sorge uns umgarnen und belasten können.

Während meiner Morgenandacht stieß ich irgendwann auf Habakuk 2,3 – ein Vers, dem ich vorher nie viel Aufmerksamkeit geschenkt hatte. Jetzt schien er lebendig zu werden – als ob er nur für mich geschrieben worden wäre. „Denn das, was du siehst, wird erst zu einer bestimmten Zeit eintreten. Aber du kannst dich darauf verlassen, dass es eintrifft, auch wenn es eine Weile auf sich warten lässt. Du kannst darauf zählen, denn es ist keine Täuschung.“

Kristallklar lag die Antwort vor mir. Ich musste meine Angst aufgeben und auf die „festgelegte Zeit“ warten, in der alles offenbart werden würde.

Mittlerweile versuche ich, dem Rat in Philipper 4,6-7 zu folgen: „Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. 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.“



IRIS RICHARD

DIE KRAFT DER DANKBARKEIT

In einem Videoclip, den ich vor einiger Zeit auf YouTube sah, sprach eine der Teilnehmerinnen einer Diskussionsrunde über eine kritische Zeit in ihrem Leben, die zu einer schweren Depression geführt hatte. Ein Freund riet ihr, eine Liste zusammenzustellen, die 1000 Gründe enthält, weswegen man dankbar sein sollte. Also fing sie an, sich das Gute zu merken, auf das sie nun jeden Tag stieß, und langsam verebbte die Tide der negativen Stimmung.

Ich dachte oft an diesen Videoclip, wagte aber nie, eine so komplexe Dankbarkeitsliste selbst zu führen. Bis vor Kurzem: zunächst, als einem persönlichen Verlust ein schlechter Gesundheitszustand folgte und danach eine riesige unwillkommene Veränderung in meiner Arbeitssituation.

Von diesem Rückschlag überrascht stand ich vor dem Trümmerhaufen meines geordneten Lebens, das in sich zusammengefallen war und ich konnte nicht anders, als völlig entsetzt zu sein. Wie dunkle Wolken einen herannahenden Sturm ankündigen, spürte ich bald, wie der Wind der Schwermut mir entgegen blies.

Ich wusste, dass ich etwas gegen diese negative Macht unternehmen musste, die sich in meinem Leben breitmachte. Dann erinnerte ich mich an die Liste mit den 1000 Gründen, dankbar zu sein, und wie die Wiederentdeckung der Kraft einer positiven Einstellung dieser Person aus der Depression geholfen hatte. Ich fand, es wäre der Mühe wert, herauszufinden, ob ich den gleichen Nutzen für mich selbst erzielen könnte.

Am nächsten Tag, mit dem Stift in der Hand, saß ich vor einer leeren Seite meines nagelneuen Dank-Tagebuches. Schon kamen mir einfache Gründe in den Sinn, derentwegen ich dankbar sein konnte:

1. Sonniges Wetter, obwohl der Wetterbericht Regen voraussagte
2. Eine Nacht ungestörten Schlafes
3. Eine halbe Stunde Gebetszeit am frühen Morgen
4. Eine E-Mail mit guten Nachrichten von einem Freund...

Als ich weiterscrieb, wurde mir klar, wie viel Dankbarkeit in Kleinigkeiten stecken konnte, die man oft für selbstverständlich hält oder die man völlig übersieht. Gleich Diamanten im Rohzustand muss ich sie aus dem Morast meiner negativen Einstellung ausgraben.

Ich schaffte es, meine Liste weiterzuführen und jetzt und 1000 Gründe später, dankbar zu sein, kann ich folgendes mit Bestimmtheit sagen: Diese kurze, tägliche Aufgabe half mir, meinen Blick nach oben zu richten, wenn ich mich niedergeschlagen fühle, und mich mehr auf das zu konzentrieren, was gelingt, statt jeder Situation einen negativen Beigeschmack zu geben.

Wenn ich jetzt die Seiten meines Tagebuches zurückblättere, betrachte ich es als eine Schatztruhe voller Gaben Gottes, Antworten auf Gebete und Beweise Seiner Liebe und Fürsorge für mich. Zudem bin ich mir sicher, weiterhin viele Gründe zu finden, mit denen zukünftige Tagebücher gefüllt werden können.

Warum lädst du Jesus nicht ein, dich durchs Leben zu begleiten? Bete einfach:

Lieber Jesus, bitte komm in mein Herz, vergib mir meine Verfehlungen und schenke mir das ewige Leben. Hilf mir, das Gute in dem zu finden, mit dem ich konfrontiert werde. Hilf mir, mehr über dich und deinen Plan für mich zu erfahren und wie ich freundlich und liebevoll zu denen sein kann, denen ich auf meinem Weg begegne.

ES IST GUT, AM LEBEN ZU SEIN!

ROSANE PEREIRA

Mit siebzehn Jahren besuchte ich einmal mit Freunden die Stadt Salvador, um dort den Karneval zu erleben. Wir mieteten ein äußerst billiges Haus und schliefen in ihm wie die meisten Einheimischen auf dem Boden. Auch wenn unsere Nachbarn sehr arm waren, benahmen sie sich jedoch außergewöhnlich freundlich uns gegenüber. Das einfache Leben, das sie führten, und die Liebe und Freundschaft, die sie uns bereitwillig entgegenbrachten, bildeten ihr Geheimnis für das Glück und das Lachen, das sie ausstrahlten. Es wurde mir zum ersten Mal bewusst, dass Liebe die Antwort auf viele der Probleme der Menschheit war.

Dieses Jahr machte ich eine ähnliche Erfahrung. Während meiner morgendlichen Andachten hatte ich angefangen, all die Dinge aufzuschreiben, für die ich dankbar bin. Bis Ende Februar hatte ich 180 Einträge zusammen und war mit mir selbst sehr zufrieden. Dann kam der März mit einer langen Reihe von Schwierigkeiten und Ärgernissen, bei denen ich mich fragte: *Wofür soll ich jetzt dankbar sein?* Ich sah mich verzweifelt um, etwas Positives zu finden, über das ich schreiben könnte, als diese

mir so vertraute sanfte süße Stimme sagte: *Sei dankbar, dass du am Leben bist!*

Zuerst klang es wie eine Art Witz. *Ist das alles?* fragte ich ungläubig zurück.

Denke noch einmal nach, antwortete Er. *Wenn du tot wärst, könntest du nichts tun, um diese Probleme zu lösen, also ist es ein Segen, am Leben zu sein! Wo es Leben gibt, besteht die Hoffnung, all diese Probleme mit meiner Hilfe lösen zu können!*

Jesus versprach uns nicht, uns Schwierigkeiten zu ersparen, sondern in diesen Schwierigkeiten bei uns zu sein. In Johannes 16,33 heißt es: „Ich habe euch das alles gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. Hier auf der Erde werdet ihr viel Schweres erleben. Aber habt Mut, denn ich habe die Welt überwunden.“

Wenn wir wissen, dass Gott uns in jeder Trübsal zur Seite steht, können wir Frieden haben, unabhängig davon, was um uns herum geschieht. Das ist der Friede, der alles Verständnis übersteigt, von dem Paulus in Philipper 4,7 spricht – dieses Gefühl der Dankbarkeit, dass Gott die Kontrolle hat, auch wenn wir die Lösung nicht sehen können.

DIE FREUDE IM LEBEN

ELSA SICHROVSKY

Während ich die Schlagzeilen einer online Nachrichtenseite überflog, fiel mein Blick auf diese Überschrift: „Er ist ein Kämpfer: Guo Youming sagt einer seltenen Krankheit den Kampf an.“ Neugierig geworden klickte ich auf den Artikel und las über Guo Youmings außergewöhnliche Geschichte.

Seine Mutter bemerkte früh in seiner Kindheit die Probleme, die er beim Laufen hatte und wie er ungewöhnlich oft hinfiel. Sein Zustand verschlechterte sich weiter, bis im Alter von sieben Jahren eine Muskeldystrophie diagnostiziert wurde. Die Diagnose war ein Schlag für Youming's Eltern, die mit Schuldgefühlen und Traurigkeit kämpften, als sie erfuhren, dass es dafür keine Heilung gab. Youming erzählte, wie verzweifelt er gewesen war, aber er erkannte, wie er ihnen dadurch das Leben nur noch schwerer machen würde. Stattdessen weigerte er sich, sich von seinem Zustand einschränken zu lassen, und beschloss, wie er sagt, „mein Bestes zu tun und tapfer zu lächeln“. Mit neun Jahren verlor er die Fähigkeit zu gehen und war auf einen Rollstuhl angewiesen. Mit dem Verkümmern seiner Muskeln verloren seine Gliedmaßen alle Funktionen. Heute hilft ihm seine Mutter unermüdlich beim Essen, im Badezimmer, beim Duschen und allen anderen wesentlichen Tätigkeiten.

Obwohl von seiner Mutter abhängig, um zum

1. Guo Youming's Geschichte (auf Chinesisch) ist hier zu finden: <https://www.nownews.com/news/20170714/2588753>



Unterricht zu kommen, war es Youming wichtig, keine Fehlzeiten zu haben. Seine positive und lebensfrohe Einstellung machte ihn zu einem Liebling seiner Klassenkameraden und Lehrer. Sie bewunderten ihn für seinen Kampfgeist, obwohl er ständig mit seinem sich verschlechternden Gesundheitszustand kämpfen musste.

Im Alter von 26 Jahren kann Youming nur noch Flüssigkeiten zu sich nehmen und benötigt ein Beatmungsgerät. Mit der rapiden Abnahme seiner körperlichen Kräfte schaffte er es nicht einmal zu seiner Abschlussfeier. Dennoch bestand er seine mündliche Prüfung mit Bestnoten und erwarb einen Master-Abschluss in chinesischer Literatur. Sie ist Youming's Leidenschaft, und seine Masterarbeit besteht aus einer Sammlung seiner eigenen Gedichte und anderer Werke. Sie ist 100.000 Wörter lang, eine monumentale Leistung für Youming, der jeden Tag nur zehn Wörter pro Minute für zehn Minuten eingeben kann, wobei er auf dem Rücken liegt und mit der Maus auf eine spezielle Tastatur klopft. Youming hofft, bald die Prüfung für die Beamtenlaufbahn ablegen zu können.

„Wir können uns unser Schicksal nicht aussuchen“, sagt Youming, „aber wir können bestimmen, wie wir uns unserem Schicksal stellen. Wenn das Leben bedeutungslos erscheint, müssen wir ihm einen Sinn geben. Egal ob wir einen Tag in Trauer oder in Freude verbringen, wir müssen den Tag überstehen. Warum nicht mit Freude leben? Solange ich selbst nicht aufgebe, werden Gott und andere mich auch nicht aufgeben.“¹

MARIE ALVERO

DER BAUM

Ich wohnte einige Zeit in einem tansanischen Dorf. Dort stand ein großer, alter Avocado Baum, der eine Kostbarkeit für die Einwohner darstellte. Er wuchs in der Mitte des Ortes, und seine Früchte waren für jeden zugänglich. Der Baum wurde von den Dorfbewohnern geliebt und geschützt – für einige von ihnen machte eine Avocado den größten Teil der Nahrung aus, die sie an einem Tag ergattern würden.

Es kann an die 15 Jahre dauern, bis ein Avocado Baum Früchte trägt. Er erfordert auch sorgfältige Pflege während dieser Zeit. Für das Dorf stellte der Baum ein Werk der Liebe und Geduld dar, dessen Belohnungen erst nach und nach kamen, aber seit Jahrzehnten geschätzt werden.

Mein alter Hinterhof rühmte sich einer riesigen Eiche, deren Äste sich über ihm ausbreiten, Schatten spenden, und einen perfekten Ast für eine Schaukel hatte. Als wir unser Haus verkauften, machte dieser Baum den verkaufsentcheidenden Faktor aus. Mein neues Zuhause befindet sich in ein kürzlich erschlossenen Bebauungsgelände, und alle Bäume sind Setzlinge, die weder Schatten noch Schönheit bieten. Es wird Jahrzehnte dauern, bis sich die Pflege diese Pflanzen auszahlt.

Ich dachte über Bäume nach, als ich über die Früchte des Geistes las.¹ Die Liste nennt viele Tugenden, von denen ich mehr in meinem Leben haben möchte. Doch der Gedanke,

der mich getroffen hat, war, dass Bäume wachsen und Früchte zu

Ich denke, das ist der Grund, warum wir alte Bäume so sehr schätzen. Wir wissen, dass wir mit den Bäumen geduldig sein müssen, vergessen oft aber, mit uns selbst und anderen genauso geduldig zu sein, um zu dieser Reife zu gelangen, in der wir die Früchte des Geistes produzieren können.

Viele Jahre vergehen möglicherweise, in denen wir nicht viel erkennen können, und in dieser Zeit des Wartens können wir darauf vertrauen, wenn unsere Wurzeln tief mit Jesus verwachsen sind, werden wir schließlich die Früchte des Geistes hervorbringen. Gott drängt uns nicht. Er sagt: „Die Geduld aber soll zu einem vollkommenen Werk führen, damit ihr vollkommen und untadelig seid und es euch an nichts fehlt.“²

Das ist eine Wahrheit, die ich erst jetzt beginnen zu begreifen. Überstürze nichts mit der Ernte. Dies für mich und die unter meiner persönlichen und beruflichen Obhut stehenden zu lernen, verändert mein Denken. Ich bin weniger auf Ergebnisse aus, sondern bin am Wachstum interessiert. Was ich tun kann, ist die Umgebung zu schaffen, die für das Gedeihen notwendig ist und dann zu vertrauen, dass Gott die Frucht hervorbringen wird.

1. Vgl. Galater 5,22-23.

2. Jakobus 1,4 EU

VON JESUS MIT LIEBE

VERVIELFÄLTIGTE ENERGIE

Es ist eine normale Reaktion für Menschen, sich im Recht zu fühlen und zu jammern und auf dem Negativen herumzureiten, wenn sie mit einer unerfreulichen Situation konfrontiert werden. Einige jedoch haben bereits die Kraft des positiven Denkens entdeckt und finden sie von Vorteil. Sie wird sogar noch vervielfacht, wenn sich diese Gedanken in Lob für meine Güte und Unterstützung, meinen Schutz und die vielen Segnungen in deinem Leben umwandeln.

Eure Körper sind dafür geschaffen, dynamisch auf positives Denken zu reagieren, und mich zu loben ist die ultimative Form. Wenn ihr mich selbst mitten in scheinbar düsteren Situationen rühmt, initiiert ihr eine Reaktion, die euch tatsächlich körperlich besser fühlen lässt und extra Kraft gibt, durchzuhalten. Aber das ist nur der Anfang, denn gleichzeitig macht ihr mich froh, indem ihr mir mitteilt, dass ihr meine Segnungen trotz der negativen Dinge wertschätzt; dass ihr das Vertrauen habt, dass ich mich um die Angelegenheiten kümmere und weiter für euch sorgen werde.

