

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

20. JAHRGANG, AUSGABE 11

EIN NEUANFANG

Aufblühen im Herbst
des Lebens

Familienbande

Einfluss nehmen,
wo es sich lohnt

Jedes ist einzigartig

Babys bleiben,
für immer



AUF EIN WORT ALLES HAT SEINE ZEIT

Vor Kurzem sah ich dieses Zitat und war begeistert davon, wie es Familien beschreibt: „Familien sind der Kompass, der uns führt. Sie sind die Inspiration, um große Höhen zu erreichen, und unser Trost, wenn wir gelegentlich straucheln.“

Allerdings sind Familien nicht statisch. In der Tat sind in unserem Leben unsere Beziehungen zur Familie eines der wichtigsten Dinge, die sich im Laufe der Zeiten eines Lebens ändern. Wie mein dreijähriger Sohn kürzlich sagte: „Zuerst bist du ein Junge, dann wirst du zu einem Vater, dann wirst du zu einem Opa.“ Oh, wie einfach sind doch die Vorstellungen eines Kindes.

Das Leben ist ein wenig komplizierter als das, aber eine Sache ist sicher, wir alle machen bestimmte Zeiten im Leben durch. Auf einige freuen wir uns und sind dankbar dafür. Andere gefallen uns weniger oder wir denken nicht gerne über sie nach. König Salomo beschrieb den Kreislauf des Lebens im Prediger Kapitel drei – Zeiten von Geburt und Tod, von pflanzen und

ernten, von versuchen und aufgeben, von gewinnen und verlieren, von trauern und lachen.

Es gibt Zeiten, in denen wir bis zum Äußersten gefordert werden, in denen Gott daran arbeitet, etwas Neues in unseren Herzen zu gestalten. Zeiten der leidenschaftlichen, wachsenden Liebe – und trockenere Zeiten, in denen die Liebe getestet wird. Zeiten des Segens – und Zeiten des sich Wunderns, wo all diese Segnungen bleiben, die andere zu erleben scheinen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir bestimmte Zeiten im Leben durchlaufen, und dass wir herausfinden, in welcher Zeit – oder zu welchen Zeiten – wir derzeit leben. Während wir die schwierigen Zeiten nicht ändern können, können wir ändern, wie wir sie wahrnehmen. Selbst die schwierigen Zeiten können schön sein – aber nur, wenn wir lernen, sie aus einer anderen Perspektive zu sehen. Maria Fon

– *Der Herausgeber*



DANKBAR FÜR DIE ERINNERUNGEN

ANDREW HEART

Da ich in den USA aufwuchs, war für mich als Junge *Thanksgiving* ein Feiertag, auf den ich mich fast so sehr wie auf Weihnachten freute. Den Herbst mit seinen aufregenden Farben mochte ich sehr: die braunen, gelben, orangen und roten Töne, mit denen die Hartholzbäume des Ohio Valley mit Lobpreisungen des Dankes an Gott für den warmen und sonnigen Sommer, den Er ihnen gerade gegeben hatte, ausbrachen. Eine letzte Bestätigung der Herrlichkeit Gottes, bevor sie schließlich ihre Blätter abwerfen und sie hinunterschweben lassen, um den Boden zu düngen.

Ich liebte es, die Heuhaufen auf den Feldern und das Füllhorn seiner überfließenden Güte und seinen Visionen von Wohlstand zu sehen. Aber vor allem liebte ich die Fahrt zu Großmutter Haus und die Vorfreude, die zunahm, wenn Großvater den Truthahn tranchierte, und alle Tanten, Onkel und Cousins gerufen wurden, um an dem großen Esstisch Platz zu nehmen.

Wir Kinder beugten unsere Köpfe respektvoll, wenn Großvater Gott ehrfürchtig für die Speise und ein weiteres Jahr Seiner reichlichen Versorgung dankte. Dann warteten alle so geduldig wie möglich darauf, dass die Servierteller herumgereicht wurden und meine Augen konzentrierten sich intensiv auf die große Schüssel mit

Großmutter spezieller Truthahnfüllung!

Während viele Länder auf der ganzen Welt einen Tag des Dankes haben, wird der amerikanische *Thanksgiving*-Tag am vierten Donnerstag im November gefeiert. Das ursprüngliche Erntedankfest wurde von den Pilgern nach ihrer ersten Ernte in der Neuen Welt gefeiert. Es wurde 1863 als Bundesfeiertag eingeführt, als der damalige Präsident Abraham Lincoln einen nationalen Tag des „Dankes und des Lobpreises an unseren wohlthätigen Vater, der im Himmel wohnt“ ausrief.

Ich hoffe, dass die Menschen, die den Erntedankfesttag in der heutigen Zeit feiern, sich tatsächlich an denjenigen erinnern, von dem alle Segnungen ausgehen. Es ist wunderbar, wie ein Tag im Jahr vorgesehen ist, damit die Menschen danken können, aber die Bibel ermahnt die Kinder Gottes tatsächlich, zu jeder Zeit und in allem zu danken, nicht nur einmal im Jahr.¹

Es ist schon eine ganze Weile her, dass ich als Junge an Großmutter Esstisch saß und für einen Nachschlag der Füllung fragte, und die Dinge, für die ich im Moment am meisten dankbar bin, sind gute Gesundheit, eine liebevolle Frau und einfach ein weiterer Lebenstag, um unserem „wohlthätigen Vater, der im Himmel wohnt“ zu dienen.

1. Vgl. 1. Thessalonicher 5,8.

MARIA FONTAINE

IN WÜRDE altern

Seit ich mein 70. Lebensjahr erreicht habe, befasse ich mich mehr und mehr mit den *Vorteilen* des Alterns. Auch wenn viele von uns schon mit den Nachteilen und Schwierigkeiten dieses Lebensabschnitts Erfahrungen machten, hat diese Phase nichtsdestotrotz auch sehr viele positive Seiten. Zu diesem Thema möchte ich heute einige meiner Gedanken und Erfahrungen mit dir teilen. Du selbst hast diese Phase deines Lebens vielleicht noch nicht erreicht, aber im Hinblick auf ältere Freunde und Familienmitglieder mag es trotzdem interessant sein.

Wie bei allen anderen Lebensphasen wird das Altern einige Herausforderungen mit sich bringen. Einige davon werden unsere Pläne und Wünsche für unser Leben gehörig durcheinanderwirbeln und unerwünschte Nebenwirkungen haben. Wenn wir uns jedoch die Zeit nehmen, um das Potenzial zu entdecken, das in diesen Herausforderungen steckt, können wir den Alterungsprozess in eine sehr positive Erfahrung verwandeln.

Ich muss zugeben, es gibt Zeiten, in denen mir Leiden, Schmerzen und andere Beeinträchtigungen weniger vorteilhaft erscheinen, doch ich bin entschlossen, diese Jahre als Chance für weiteres Wachstum zu sehen. Ich möchte „den Wettlauf bis zum Ende durchhalten, für den wir bestimmt sind, indem wir unsere Augen auf Jesus gerichtet halten, von dem unser Glaube vom Anfang bis zum Ende abhängt.“¹ Es gibt Begriffe für diese positive Denkweise, die von „in Würde altern“ und „siegreich altern“ bis zu „triumphierend altern“ reichen.



Zeitbewußtsein. Im Alter entwickelt man ein erhöhtes Bewusstsein für einen sinnvollen Umgang mit der Zeit. Ich setze mir bewusst Ziele fest und halte mich an meinen Zeitplan. Sich „später“ darum zu kümmern macht jetzt viel weniger Sinn, da ich „später“ vielleicht nicht mehr erleben werde. Durch das verstärkte Bewusstsein für die **Vergänglichkeit der Zeit verlieren die Ablenkungen des Lebens an Bedeutung.**

Effizienz durch Zielstrebigkeit. Ich rufe mir immer wieder in Erinnerung, wie wichtig es ist, sich auf eine Sache zu konzentrieren. *Multitasking* erscheint uns immer als ein guter Weg, viele Aufgaben in kürzester Zeit getan zu bekommen. Wenn man jedoch all die Kleinigkeiten zusammenfasst, die dabei oft übersehen werden, ist es im Großen und Ganzen vielleicht doch nicht die effektivste Methode.

Unterstützung zulassen. Es ist frustrierend, wenn man das Gefühl hat, seine Unabhängigkeit oder die Leichtigkeit zu verlieren, mit der man in der Vergangenheit seiner Wege gegangen ist. Auf die Hilfe unserer Mitmenschen angewiesen zu sein, lehrt uns jedoch, demütig zu sein und es wird deine Beziehung zu Jesus und deinen Freunden und Familienmitgliedern stärken.

Herausforderungen trainieren unsere Gehirnzellen. All die vielen großen und kleinen Herausforderungen, die mein tägliches Leben jetzt ausmachen, helfen mir, meine Gehirnzellen auf Trab zu halten. Ich muss dabei nachdenken, lernen, neue Ideen entwickeln und Lösungen finden, die meine Konzentration stärken und mein Gehirn beanspruchen.

Erhalte dir einen jungen und flexiblen Geist. Ist man jung im Geist, bleibt man unabhängig von den biologischen Jahren, die man gelebt hat. Dein Selbstbild wird sich in deinen Gedanken, Worten und Taten widerspiegeln. Entscheide dich bewusst dafür, jeden neuen Tag und jede damit einhergehende Veränderung als Gelegenheit zu betrachten, jung im Herzen und lebendig im Geist zu bleiben.

Der Segen eines Warnzeichens. Einige meiner Freunde haben Warnzeichen in Form von Herzinfarkten gehabt, durch die sie gezwungen wurden, ihren Lebensstil zu verlangsamen, zu **überdenken** und zu ändern. Durch diese Veränderungen hat sich ihnen eine ganz neue

Perspektive auf das Leben aufgetan und ihr Blick für das Wesentliche wurde geschärft.

Natürlich sind nicht alle Warnzeichen so drastisch. Aber ich bin dankbar für die Ultimaten, die mir positive Veränderungen in meinem Lebensstil abgerungen haben, auch wenn sie zunächst unbequem, demütigend und beunruhigend waren.

Gesundheitsbewusstsein. Jetzt, wo ich meinem Leben im Alter die Würdigung zuteil werden lasse, die es verdient, kann ich besser die Bedeutung einschätzen, die Gott der Gesundheit beimisst. Ich höre meinem Körper besser zu und verbringe mehr Zeit damit, Lösungen für gesundheitliche Fragen zu recherchieren, seriösen Rat einzuholen und effektive, natürliche Heilmittel zu finden.

Beziehungen zu anderen Senioren stärken. Wir Senioren haben viel gemeinsam, und es ist hilfreich, eine Gruppe von Mitstreitern zu finden, die sich gegenseitig unterstützen. Gemeinsam fällt es uns leichter, uns auf die vielen positiven Aspekte des Alterns zu konzentrieren. Wir können ein Zeugnis dafür sein, wie Gott uns unterstützt und dabei hilft, die Herausforderungen zu meistern und trotz Negativem positiv zu bleiben.

Größere Erfüllung bei geringerem Tempo. Ich habe akzeptiert, langsamer treten zu müssen, weil ich weniger Energie habe und mein Körper nicht mehr so viel und so hart arbeiten kann wie in der Vergangenheit. Aber das langsamere Tempo ermöglicht es mir, meine Reise durchs Leben und das Gefühl der Erfüllung mehr zu genießen als in jüngeren Jahren.

Wertvolle Erfahrungen weitergeben. Unsere Erfahrungen, die Weisheit, die dieses Leben uns gelehrt hat, unser Zeugnis geben oder unsere Geschichten sowohl an unsere Altersgenossen als auch an die jüngeren Generationen weitergeben zu können, ist ein unschätzbares Privileg.

Ich habe festgestellt, viele jüngere Menschen nehmen die Ermutigung und Beratung von einer Großeltern-Figur leichter an als von einem Gleichaltrigen oder einer Eltern-Figur. In deinen späteren Jahren kannst du ein noch größerer Segen für die jüngeren Generationen sein, und vielleicht sogar ein Vertrauter und/oder Mentor. (Natürlich sollte man dabei weder belehren noch



Predigten halten.)

Der Nutzen von permanentem Lernen.

Etwas Neues zu lernen, auch wenn ich das Gefühl habe, dass es vielleicht zu schwierig für mich ist, kann viel Spaß machen und ein Erfolgserlebnis bringen. Eine meiner Freundinnen wollte ihr Einkommen aufbessern und fing deshalb an, Englisch als Zweitsprache zu unterrichten. Dabei entdeckte sie ihre Leidenschaft für das Unterrichten und stellte fest, wie viel Spaß ihr die neue Herausforderung machte.

Mitgefühl und Trost teilen. Im Alter entwickelst du im Allgemeinen mehr Mitgefühl für deine Mitmenschen, da du dich mit vielen ihrer Probleme und Situationen identifizieren kannst, nachdem du selbst schon vieles davon erlebt hast.

Das Geschenk der Bescheidenheit. Ein weiterer Vorteil des Älterwerdens ist es, die versteckten Segnungen im Leben besser zu erkennen.


Eine bessere Balance im Leben. Mit fortgeschrittenem Alter können wir unsere Handlungen und Bemühungen besser ausbalancieren, wenn wir das Leben mehr als eine Erfahrung sehen und nicht als etwas, das ertragen oder überwunden werden muss. Wenn die Umstände uns dazu zwingen, kürzer zu treten,

können wir diese Zeit nutzen, um andere durch Gebet und Ermutigung zu unterstützen.

Die Leere ausfüllen. Wenn du einsam bist oder nicht mehr mit deinem sozialen Umfeld wie früher mithalten kannst, kannst du den Verlust in eine Gelegenheit verwandeln und auf andere Menschen zugehen, die vielleicht auch einsam sind. Es gibt keinen besseren Weg, die Leere in unserem eigenen Leben zu füllen, als die Leere im Leben eines anderen Menschen zu füllen.

Die Vorteile des Lachens. Manchmal passieren mir recht witzige Dinge. Zum Beispiel nehme ich des Öfteren etwas in die Hand, um es in einen anderen Raum mitzunehmen. Wenn ich jedoch dort ankomme, frage ich mich, wo es hingekommen ist. Zurück im ersten Raum fällt mir dann auf, dass ich es zwar in die Hand genommen habe, dann aber von etwas anderem abgelenkt wurde und das Objekt wieder genau dort zurückstellte, wo es zuvor war. Oder hast du schon einmal überall nach deinem Handy gesucht, obwohl du es in der Hand gehalten hast? Ich schon! Ich habe sogar gelegentlich vergessen, dass ich meine Brille aufhatte.

Lachen hilft wunderbar gegen Stress. Lachen ist auch gut für die Gesundheit und stärkt das Immunsystem. Ein gutes, herzhaftes Lachen baut körperliche Anspannung und Stress ab und entspannt die Muskeln für bis zu 45 Minuten.

A photograph of a woman in a starting crouch on a red running track. She is wearing black athletic shorts and light blue sneakers. Her hands are on the ground, and her feet are in a starting position. The background shows a clear sky and a distant horizon.

MELODY CAGLE

EIN NEUANFANG

Mein Mann und ich sind seit Kurzem wieder auf uns allein gestellt, etwas, das ich, nachdem ich zehn Kinder über 40 Jahre hinweg großgezogen hatte, nicht habe kommen sehen!

Wir waren schon immer eine eng verbundene Familie, aber natürlich, als die Kinder erwachsen wurden, sind sie einer nach dem anderen ausgezogen. Ich weinte jedes Mal, als würde mir ein Stück meines Herzens herausgerissen.

Jetzt, als ich mich vom „Baby“ der Familie verabschiedete, fragte ich mich, was nun? Wie kann ich weitermachen oder ein neues Leben beginnen? Jede Veränderung ist so schwierig. Jedes Mal müssen wir unsere Denkweise ändern und neue Gewohnheiten und neue Denkmuster annehmen.

Ich fragte Gott, warum Er mir all diese Kinder gegeben hatte, nur damit ich sie dann aufgeben musste. Er sagte mir, es sei meine Chance, loszulassen und Ihn etwas Neues in mein Leben bringen zu lassen.

Nachdem ich darüber nachgedacht und darüber gelesen habe, finde ich diese Hinweise hier hilfreich, die ich auf meiner Reise fand:

Erinnere dich ständig daran, wie gut es ist, dass ein neuer Lebensabschnitt begonnen hat. Ein neues Leben, ein neuer Anfang.

Erwarte eine positive und keine negative

Veränderung.

Jetzt ist vielleicht deine Chance, einiges von dem zu tun, was du schon immer tun wolltest, aber nicht konntest.

Fange ein neues Hobby an.

Beende das Projekt, das du begonnen, aber nie abgeschlossen hast.

Studiere ein Thema, das dich interessiert.

Wenn du immer im Schatten deiner Kinder gelebt hast, kann dies die Zeit sein, selbst zu leuchten.

Geh aus dir heraus und hilf anderen.

Teile deine Lebenserfahrungen mit der Welt, indem du ein Buch schreibst, einen Blog oder einen YouTube-Kanal startest.

Gründe eine Gebets- oder Bibelarbeitsgruppe.

Trete einem Fitnessstudio bei oder lerne eine neue Sportart.

Die Möglichkeiten sind endlos!

Gebet: Jesus, ich akzeptiere, dass du etwas Neues in meinem Leben tust. Hilf mir, dankbar zu sein für alles, was du mir bringst. Ich lege mein Leben und das Leben meiner Kinder in deine Hände und vertraue voll und ganz auf deine Fürsorge. Bitte sei sehr präsent in meinem Herzen und Leben. Ich heiße dich als meinen Herrn und Retter willkommen.



Vor Kurzem beschloss ich, an ein paar kostenlosen Strick- und Häkelkursen teilzunehmen, die in einem örtlichen Gemeindezentrum angeboten wurden. Die Idee, Neues zu lernen, ist für mich mit 63 Jahren attraktiver geworden, als es schon seit geraumer Zeit war; zudem hoffte ich, dem Stress entgegenzuwirken, vor dem mich mein Arzt neulich warnte, er würde meine Gesundheit beeinträchtigen.

Natürlich ist man anfangs ein Neuling, und ich bin, um ehrlich zu sein, nicht wirklich darüber hinausgekommen. Dennoch konnte ich einige einfache Projekte zu Ende bringen, und es ist mir eine Freude, die niedlichen, wenn auch unvollkommenen Ergebnisse meiner Arbeit mit Freunden und Familie zu teilen.

Als ich meiner Tochter erzählte, ich wolle eine Beanie Mütze für ihren Sohn häkeln, schlug sie vor, sie nach einer zu gestalten, die von einem Schauspieler in einem seiner Lieblingsfilme getragen wurde. Es sah machbar aus, also kaufte ich das knallrote Garn und machte mich ans Werk.

Halbwegs fertig, fiel mir ein kleiner Fehler auf, den ich zu Beginn gemacht hatte, der

zunächst nicht auffiel, doch mit der Zeit beim Weiterhäkeln immer größer wurde. Es war notwendig, das ganze wieder von Vorne zu beginnen und alles aufzutrennen. Als ich die Maschen aufribbelte, dachte ich: *Diese Mütze muss perfekt sein – gut, vielleicht nicht perfekt, – aber richtig!* Irgendwie schien das Häkeln und Aufribbeln die Garntextur in gewisser Weise zu beeinträchtigen, wovon ich dachte, es würde wahrscheinlich bei genauerer Betrachtung auffallen. Trotzdem war mir wichtig, die eigentliche Häkelarbeit und das Endprodukt *richtig* zu machen, auch wenn das Material selbst einige Mängel aufwies.

Beim Darübernachdenken fühlte ich, wie der Herr mich mit dieser Lektion an mein eigenes Leben mit all seinen Unvollkommenheiten erinnerte, einige kaum wahrnehmbar, andere ziemlich krass. Und dann besann ich mich dieses kurzen Zitats, „nicht perfekt, aber richtig“. Jesus erinnerte mich daran, dass mein Leben richtig gewesen *war*, denn es war das eines Menschen, der von Ihm rechtschaffen gemacht wurde, unabhängig davon, mit welchem Material Er zu arbeiten hat, verunstaltet durch meine menschlichen Macken, schlechten Entscheidungen, Fehler und dem, was ich oft als Versagen empfinde.

Dann ist da noch der ganze Prozess, etwas zu korrigieren, sobald man Fehler oder Schnitzer macht. Das kann so chaotisch und geradezu verworren sein und erfordert so viel Mühe und sogar Schmerz, um es zu entwirren.

1. Lies Lots Geschichte im 1. Buch Mose, Kapitel 11-14 und 19.

2. Vgl. 1.Mose 13,9–11.

3. Vgl. 1. Mose 14,12.

4. Vgl. 2. Petrus 2,7.



Glücklicherweise fühle ich mich sicher in der bedingungslosen Liebe und Annahme Jesu. Doch zu anderen zu gehen, seien es Familie, Freunde oder Bekannte – meine Fehler zuzugeben, und oft nicht einmal in der Lage zu sein, zu sagen, wie oder warum ich dies oder das getan habe – dort scheint das Gewebe des Lebens noch verschlissener und geschädigter zu werden. Ich bin verleitet, nicht einmal zu versuchen, damit anzufangen, es wieder gut zu machen, denn es ist fast immer ein schmerzhafter, komplizierter Prozess. Dennoch bringt es eine friedliche Frucht der Gerechtigkeit in Gottes vollkommener Zeit hervor. Das Endprodukt ist besser, auch wenn es dem zufälligen Betrachter vielleicht unvollkommen erscheint.

Ein biblischer Charakter, den ich ehrlich gesagt nie sehr bewundert habe, ist Lot.¹ Als junger Christ steckte ich ihn in meine Gedankenkartei zu denjenigen, die meines Respekts unwürdig waren. Ich meine, wenn man von egoistisch spricht: Er wählt das beste Weideland für sich selbst und überlässt im Grunde, was immer übrig bleibt, seinem Onkel Abraham, der ihm großzügigerweise die erste Wahl bei der Aufteilung des Landes unter ihnen gelassen hatte.² Und das, nachdem Abraham ihn als Waisenkind aufgenommen und mitgenommen hatte, als er nach Kanaan zog.

Ich dachte, Lot hatte es nicht anders verdient, als er, seine Familie und alle sein Hab und Gut

von den vier Königen mitgenommen wurden, die das Land Sodom, wo er lebte, eroberten.³ Irgendwie wunderte ich mich, warum Abraham sich überhaupt die Mühe machen würde, zur Rettung seines Neffen zu kommen, nachdem jener sich gierig und habsüchtig verhalten hatte. Aber dann wiederum ist Familie eben Familie und Liebe findet einen Weg zu vergeben, dachte ich mir. Anstatt dann das, was man für einen sehr klaren Hinweis auf das Verlassen der Stadt Sodom halten würde, hatte Lot den Nerv, dorthin zurückzukehren.

Dennoch wurde Lot, gemäß Gottes Wort, als rechtschaffen angesehen,⁴ wegen Gottes Gnade und Erlösungskraft, wie die Bibel im Leben vieler anderer immer wieder zeigt. Viele halten David und Paulus für die bemerkenswertesten Charaktere in der Bibel, die durch Gottes Gnade erlöst wurden; und natürlich gibt es durch die Geschichte hindurch auch noch andere, wobei meine derzeitigen Favoriten der heilige Augustinus und John Newton sind.

Heute, nach mehr als vier Jahrzehnten der Nachfolge und des Dienstes am Herrn als Missionarin, Mutter und Lehrerin, hat mir die harte Schule des Lebens einen ziemlich guten Reifegrad verschafft. Ich kann mich heute so viel besser mit Lot und seiner Geschichte identifizieren. Wie er, bin ich Gott gefolgt, oft ohne zu wissen, wohin der Weg führt. Ich war auch egoistisch und es überdrüssig, Gutes zu tun. Es versetzt mir einen Stich und ich winde mich, wenn ich über Zeiten nachdenke, in denen es mir an Courage und Überzeugung mangelte, mich der Opposition zu widersetzen und das Mutige und Unpopuläre zu tun. Mein Herz schmerzt, wenn ich über die Gelegenheiten nachdenke, in denen ich es versäumt habe, diejenigen, die ich liebe, so zu versorgen, zu stärken, zu schützen oder zu pflegen, wie ich es hätte tun sollen, und wie sie durch dieses Versagen verletzt wurden. Dennoch hat Gott diese Mängel und beschämenden Vorsätze genommen, um Seine große Barmherzigkeit und Geduld mit mir als Seinem Kind zu veranschaulichen.

Wir sind in Christus nach Seiner Barmherzigkeit und Gnade und Seinem göttlichen Plan *richtig* geworden – und genau das ist es, was letztendlich zählt.

SOLANGE ICH LIEBEN KANN



Streitigkeiten mit meinen Eltern ruinierten meine Studienzeit. Streit über die Zeit, die ich damit verbrachte, meinen Freundeskreis auszuweiten, meine neu entdeckte Liebe zu Talkshows, meinen Wunsch, ein Motorrad zu kaufen, und eine Vielzahl anderer Dinge, die im Nachhinein trivial erscheinen, aber für mich äußerst emotionale Themen waren. Damals sah ich meine Eltern als altmodische Torwächter, die mir den Weg zum vollen Genuss der Blüte meines Lebens versperrten.

In meinem letzten Semester besuchte ich einen Anthropologiekurs. Während eines Seminars, welches kulturelle Vorstellungen über den Tod behandelte, zeigte uns der Professor einen Dokumentarfilm des japanischen nationalen Rundfunks (NHK) mit dem Titel *The Phone of the Wind: Whispers to Lost Families* (Das Windtelefon). Der Film dokumentiert den Glauben einiger Menschen, die davon überzeugt sind, eine Verbindung zu verschollenen Angehörigen herstellen zu können, indem sie über ein nicht angeschlossenes altes Telefon mit Wählscheibe mit ihnen sprechen, welches sie „Das Windtelefon“ nennen. Ein Mann namens Itaru Sasaki stellte das Gerät ursprünglich im Jahr 2010 auf, um den Kontakt zu seinem im selben Jahr verstorbenen Cousin aufrecht zu erhalten. Nach dem Erdbeben und dem Tsunami von Tohoku 2011, bei denen Japan verwüstet wurde, begannen die Überlebenden, die Telefonzelle zu besuchen. Sie hinterließen Nachrichten für ihre Angehörigen, die ihnen durch die Naturkatastrophe genommen worden waren. Mir kamen die Tränen, als ich diesen

todunglücklichen Menschen zusah, die in ein stillgelegtes Telefon weinten und ihrem Schmerz und Gefühl des Verlustes Ausdruck verliehen. Sie fragten: „Warum bist du gestorben?“ Sie flehten: „Komm zu uns zurück.“ Gegen Ende der Dokumentation besuchten eine Mutter und ihre drei Kinder die Telefonzelle, um mit ihrem Mann und Vater zu sprechen, der bei dem Erdbeben gestorben war. Die Tochter hatte Zeit seines Lebens eine schwierige Beziehung zu ihrem Vater gehabt und fragte ihren Bruder: „Was soll ich sagen?“, während sie den Hörer in ihrer Hand hin und her drehte. Tränen strömten über ihr Gesicht, als sie sich bei ihrem Vater dafür entschuldigte, ständig auf ihm herumgehackt zu haben. Ihre Mutter sagte wissentlich: „Sie hat ihn am meisten geliebt.“ Ihr Bruder, überrascht, bemerkte: „Ich dachte, sie hasste ihn.“

Ich dachte an meine jüngsten Streitigkeiten mit meinen Eltern zurück. Was wäre, wenn einer von uns einer Naturkatastrophe zum Opfer fiel? In der Bequemlichkeit meines modernen Daseins hatte ich vergessen, wie zerbrechlich das Leben sein kann. Als ich das herzerreißende Bild einer schluchzenden Tochter sah, die sich von der Seele redete, was sie eigentlich gerne ihrem Vater gesagt hätte, erinnerte ich mich daran, dass ich mein Bestes tun musste, um meine Verärgerung in die richtige Perspektive zu setzen. Ich kann die Zukunft nicht vorhersagen, also muss ich heute Liebe zeigen. Ich kann nicht zulassen, dass irrelevante Meinungsverschiedenheiten überschatten, was für uns alle wirklich wichtig ist – die familiäre Liebe, die wir teilen.

EINE LEKTION ÜBER FREUNDLICHKEIT

ROSANE PEREIRA

Vor ein paar Jahren gaben unsere Nachbarn ihre Hündin einem Freund von ihnen in Obhut, ein älterer Mann, der einige Zeit später starb. Herrenlos irrte der Hund auf unserer Straße herum auf der Suche nach unseren Nachbarn, die aber inzwischen weggezogen waren. Im Laufe der Zeit wurde die Hündin hagerer und verwahrloster. Bald grub sie ein Loch unter unseren Zaun und fing an zu fressen, was unsere beiden Hunde in ihren Fressnapfen oder auf dem Boden in der Nähe zurückließen.

Als der Winter kam, begann sie nachts in unserer alten Hundehütte zu schlafen. Eines Tages sagte mein jugendlicher Sohn zu mir: „Sie wird in unserem Garten sterben!“ Zu diesem Zeitpunkt war sie nur noch Haut und Knochen und sah aus, als hätte sie kaum noch die Kraft, herumzulaufen. Also fing ich an, sie zweimal täglich zusammen mit meinen anderen Hunden zu füttern, und es dauerte nicht lange und sie gewann wieder an Kraft und stollte durch die Gegend.

Wir nannten sie Chiquita und nahmen uns ihrer an, bis wir einen anderen Besitzer für sie finden konnten. Als mein älterer Sohn zu Besuch kam, schenkte seine Frau der Hündin zusätzliche Aufmerksamkeit, und beim nächsten Besuch begrüßte Chiquita sie mit so viel Aufregung, dass ich eifersüchtig war. Schließlich war ich diejenige, der sie gerettet hat und sie fütterte und badete und alles andere! Aber Chiquitas reine Freude über den Besuch meiner Schwiegertochter machte mich nachdenklich.

Sicher, ich hatte Chiquita vor dem Verhungern bewahrt, vielleicht aus Pflicht oder Mitleid, aber ich hatte ihr nicht viel Liebe gezeigt. Diese Lektion wurde ich nicht mehr



los und ich begann, Chiquita in die tägliche Spielzeit mit meinen anderen Hunden einzubeziehen. Bald darauf begann ich mich auf ihre kleinen Sprünge und ihr Kuscheln zu freuen, jedes Mal, wenn ich nach Hause kam.

Schließlich fand das städtische Tierheim ein neues Zuhause für sie, und ich stimmte zu, sie gehen zu lassen, aber es tat meinem Herzen für die nächsten drei Tage weh. Es fühlte sich an, wie wenn meine Enkelkinder im Urlaub kommen und ich mich an den Klang ihres Herumgehopses und fröhlichen Lallens gewöhnt habe, bevor dann wieder die Schule beginnt und sie nach Hause gehen. Dieser süße, schmerzhaft Druck im Herzen hält einige Tage an.

Ich denke immer noch an Chiquita, bete für sie und frage mich, wo sie jetzt steckt. Manchmal schaue ich auf den Hof und vermisse ihre lustigen Possen und Liebesbekundungen.



DEREK UND MICHELLE BROOKES

JEDES IST EINZIGARTIG

Ein Neugeborenes erfüllt unser Leben mit besonderer Freude und besonderer Hoffnung. Ein Baby, eine lebendige Seele, die durch die Vereinigung eines von Gott geschaffenen Geistes mit den physischen Elementen deines Körpers geformt wird. Sehr schön ausgedrückt hat es William Wordsworth:

Unsere Geburt, ein Schlaf und ein Vergessen;
Die Seele, die mit uns erwacht, unser Lebensstern,
Anderswo ist sie entstanden,
Und kommt von fern:
Nicht mit völliger Vergesslichkeit,
Und absoluter Nacktheit,
Doch mit Herrlichkeitswolken hinter uns
Von Gott, der unsere Heimat ist.

Die Wissenschaft kann beschreiben, wie Kinder ins Leben gerufen werden, aber wenn man sein Baby zum ersten Mal im Arm hält und in diese kleinen Augen schaut, erblickt man eines

der größten Geheimnisse des Universums – ein Erhaschen des Himmels und die Schöpferkraft Gottes. Dort, in deinen Armen, liegt ein greifbarer Beweis für die Liebe, die Gott für dich hegt, denn Er hat dich auserwählt, eine neue Seele zu erziehen.

Erste Schritte einer Reise

Jedes Baby ist einzigartig auf seine Weise: ein besonderer Mensch, der in dein Leben gekommen ist, jemand, der etwas Wichtiges zu tun hat, jemand, der mit dir in die Ewigkeit hineinleben wird. Ein Kind zu haben ist der Beginn einer Beziehung und eines Segens, die über die Grenzen dieses gegenwärtigen Lebens hinaus andauern werden.

Jeder von uns ist etwas Besonderes für Gott und hat einen einzigartigen Zweck, hier zu sein. Diese Welt ist ein Ort des Lernens, den wir alle auf unserer Heimreise zu Gott passieren müssen. Auch dein Baby hat einen besonderen Sinn im Leben. Als Eltern ist es unsere Aufgabe, dem Neuankömmling auf dieser Welt zu helfen, sich einzuleben und einen guten, sicheren Start auf seiner oder ihrer Reise durchs Leben zu haben.

1. Vgl. Johannes 3,1-8.



Fragezeichen, Verheißung und unbegrenzte Möglichkeit, die es bei jedem Neugeborenen gibt, erinnern uns an das, was in uns Gott ähnlich ist – gottähnlich in Vernunft, in Besorgnis und Vision. Magie und Mysterium in diesem zerbrechlichen Bündel aus Fleisch. Genialität in seinem winzigen Kopf. Es kann wachsen und lernen. Die Schönheit der Welt zeigt sich in seinem Angesicht; es schläft mit der Unschuld des Schnees; und seine tapfere kleine Blume einer Faust wird wachsen, um den Pflug zu führen, Schiffe zu steuern, Kranke zu heilen, die Menge zu beeinflussen und vielleicht sogar den Weg zu einer glücklichen neuen Welt zu weisen. –
Verfasser unbekannt

Noch einmal ein Baby sein

Die Geburt markiert den Eintritt ins Leben. Die Feier einer Geburt ist auch ein guter Zeitpunkt, um über unsere eigene geistige Wiedergeburt und unser Wachstum nachzudenken.

Nikodemus, ein älterer religiöser Leiter, kam einmal im Schutz der Nacht zu Jesus. All sein Lernen hatte ihm weder Freude noch

Seelenfrieden gebracht, und er hatte eine Frage an Jesus. Er wollte wissen, wie er das ewige Leben finden könnte. Jesus antwortete ihm einfach, dass er, um in das Himmelreich zu gelangen, wiedergeboren werden müsse. Das verwirrte ihn.

„Wie kann denn ein alter Mensch wieder in den Leib seiner Mutter zurückkehren und zum zweiten Mal geboren werden?“

Jesus versicherte ihm, die Geburt, von der er sprach, sei geistig; eine Wiedergeburt seiner Seele durch die Auffüllung durch Gottes eigenen Geistes.¹

So wie wir für den Eintritt ins Leben geboren werden müssen, so muss auch jeder von uns neu geboren werden, um ins Reich Gottes zu gelangen, in jene ewige Welt des Glücks, die uns über dieses Leben hinaus erwartet.

Was für ein Leben! Was für eine Reise!

AUZUG VON „KEYS TO BABIES“ VON DEREK UND MICHELLE BROOKES, DAS VOLLSTÄNDIG IN ENGLISCH HIER ZU LESEN IST: [HTTPS://ACTIVATED.ORG/EN/BOOKS/PARENTING/KEYS-TO-BABY/](https://ACTIVATED.ORG/EN/BOOKS/PARENTING/KEYS-TO-BABY/)



FAMILIENBANDE

In der Arztpraxis, in der ich arbeite, haben wir eine Patientin mit Vornamen Blender, was übersetzt Mixer bedeutet. Es ist ihr richtiger Vorname, kein Spitzname. Ich hatte noch keine Gelegenheit, nach der Vorgeschichte zu fragen, aber ich bin sehr neugierig zu erfahren, was die Eltern dazu gebracht hat, ihr Kind nach einem Küchengerät zu benennen. Vielleicht bedeutet es etwas Schönes in einer anderen Sprache. Ich habe keine Ahnung!

Unsere Blutsverwandten können wir uns nicht aussuchen. Es gibt Menschen, die in der Familienlotterie das große Los gezogen haben, genetisch, wirtschaftlich, talentmäßig oder auch in Form eines liebevollen, glücklichen Familienlebens. Andere hatten kein so großes Glück. Wir alle kennen jemanden, dessen Familiengeschichte uns das Herz bricht. Und wir alle kennen unsere eigenen Geschichten; wie Eltern, Geschwister, Tanten, Onkel, Großeltern und Cousins unser Leben positiv und negativ beeinflusst haben. Oder vielleicht sind wir aufgewachsen, ohne unsere biologische Familie zu kennen, oder wir kennen jemanden, dem es so erging.

Je schneller sich meine Kinder in Jugendliche verwandeln, desto mehr wird mir bewusst, wie wichtig es ist, der Familie genügend Aufmerksamkeit zu schenken. Wir müssen Zeit und Mühe investieren, um die Familie so zu gestalten, wie wir es für richtig halten. Das Leben ist aber auch laut und hektisch, deshalb mache ich mir so oft wie möglich bewusst, meine Prioritäten überdenken zu müssen. Hier sind einige Dinge, die ich gelernt habe und immer noch lerne:

Tu, was du kannst, mit wem du kannst.

Wir können nicht immer darauf warten, bis die ganze Familie zusammen ist, um uns zu engagieren. Alle Dynamiken und Kombinationen unserer Familie sind wichtig und tragen zur familiären „Ausstrahlung“ bei.

Gemeinschaft ist wichtig. Wie das Sprichwort sagt: „Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen.“ Unsere Kinder profitieren viel davon, wenn andere wunderbare Menschen in ihrem Leben stehen, und dasselbe gilt für uns Eltern. Deshalb investieren wir gerne Zeit in unsere Gemeinde.

Tag für Tag. Der familiäre Zusammenhalt entwickelt sich durch die kleinen Dinge; das gemeinsame Nachtgebet, die Familien WhatsApp Gruppe, Hausarbeiten, Albernheiten, Umarmungen, Diskussionen und andere Alltagsmomente. Dies sind die Fäden, die das Gewebe der Familie viel mehr stärken als jährlicher Urlaub oder außergewöhnliche Unternehmungen. Erkenne den Wert und die Schönheit dieser Dinge.

Die Familie, die zusammen betet, bleibt zusammen. Eine der besten Möglichkeiten, unsere Kinder zu lehren, sich auf Gott zu verlassen, ist, wenn sie sehen, wie wir uns auf Ihn verlassen.

Starke Familien schaffen eine starke Gesellschaft. Ich glaube fest daran, dass Gott ein persönliches Interesse an unseren Familien hat und uns helfen will, starke, glückliche Beziehungen inmitten unserer täglichen Herausforderungen aufzubauen.

OPA UND ICH

Mein Großvater, von mir „Opa“ genannt, und ich waren beste Freunde. Er schärfte meine Sinne und offenbarte bei unseren wöchentlichen Wanderungen im Wald seine Liebe zur Natur.

Jedes Wochenende wartete ich gespannt darauf, bei Opa und Omas Zweizimmerwohnung in einer kleinen Stadt im Herzen des deutschen Industriezentrums abgesetzt zu werden.

Es war 1960 und ich war fünf Jahre alt. Opa arbeitete als Polier in einem Stahlwerk, und am Freitagnachmittag saß ich auf dem Hügel neben den riesigen schmiedeeisernen Fabrik Toren ungeduldig auf den heiseren Ton der Sirene, die das Ende der Arbeitswoche ankündigte. Ich beobachtete, wie Hunderte von blau gekleideten Arbeitern aus den breiten Toren strömten, voller Aufregung auf das bevorstehende Wochenende zum Ausruhen.

Sobald ich Opa entdeckte, stieg ich den Hügel hinunter und rannte auf ihn zu, warf meine Arme um seinen Hals, während er mich herumwirbelte. Er trug mich ein kleines Stück weit, bevor er mich wieder auf die Beine stellte und ich dann neben ihm hüpfte und den ganzen Weg plapperte.

Bis wir den vierten Stock des alten Wohnhauses mit seinen rot gebeizten Holztreppen und einer Gemeinschaftstoilette eine Treppe tiefer erreichten, war er bereits über alles informiert, was sich in dieser Woche in meinem Leben ereignet hatte.

Opa hörte mir mit endloser Geduld zu und nickte und lächelte von Zeit zu Zeit. Als er schließlich an der Reihe war zu sprechen, konnte er stundenlang spannende und lebhaft Geschichten erzählen, die immer mit „Es war einmal ...“ begannen. Seine Geschichten waren nicht immer fröhlich. Er erzählte von schwierigen Zeiten während des Krieges, von Nahrungsrationierung und Not, kalten Winterabenden in Decken gehüllt ohne Kohle im Herd.

Wir liebten unsere Spaziergänge am Samstag- und Sonntagmorgen im nahegelegenen Wald, wo Opa mir die Namen von Bäumen, Beeren und Sträuchern beibrachte und vor allem, wie ich



meinen Weg zurück nach Hause finden kann, indem ich mich an Orientierungspunkte erinnerte.

Oma kochte auf ihrem großen Kohleofen, der zugleich als einzige Heizung der Wohnung diente. Im Winter erreichte die Wärme kaum das angrenzende Schlafzimmer. Sie hatte ein großes, schweres, mit Kohlen beheiztes Bügeleisen, mit dem sie Opa's Hemden und Arbeitskleidung bügelte.

In den eisigen Wintermonaten zogen wir einen Flanell-Pyjama an, wenn es Zeit zum Schlafengehen war, und sprangen schnell unter die großen bauschigen Decken. Das waren glückliche, sorgenfreie Tage, aber auch Tage, die meinen Charakter prägten und mir ein dankbares Herz verliehen.

Opa starb, als ich 12 Jahre alt war, und er hinterließ eine Lücke in meinem Leben. Aber sein Weggang lehrte mich zu beten, und manchmal spürte ich seine Gegenwart, wie eine kleine Stimme des Gewissens, die mich leitete und mir Mut machte.

Nachdem ich erlebt hatte, wie wertvoll die Zeit mit einem Großeltern teil war, versuche ich ebenfalls, mir Zeit für ungeteilte Aufmerksamkeit für die Enkelkinder zu nehmen, die in meiner Nähe leben. Es ist eine wunderbare Investition, die mich und sie segnet, wie mich Opa vor all den Jahren lehrte.

VON JESUS MIT LIEBE

LERNE VON DEN KINDERN

Viele Erwachsene beobachten Kinder, wie sie völlig in ihrem Spiel aufgehen, und wünschen sich für einen Moment wieder Kind zu sein. Sie sehen so friedlich aus, so glücklich, mit kaum einem Gedanken dafür, was um sie herum vorgeht. Kinder lachen viel häufiger, sie genießen, was sie gerade machen, und freuen sich über die kleinsten Dinge. In der Regel haben sie kaum Sorgen, die länger als ein paar Minuten oder eine Stunde dauern. Sie verbringen wahrscheinlich viel mehr Zeit als du damit, einfach glücklich und beschäftigt zu sein.

Warum scheinen Kinder so viel zufriedener zu sein? Natürlich haben sie weniger an Arbeit, aber das ist nicht der ausschlaggebende Punkt. Was ihnen so viel Frieden in Kopf und Herz beschert, ist nicht so sehr die Abwesenheit von Arbeit, sondern die fast vollständige Abwesenheit von Furcht vor der Zukunft.

Atme einmal tief und fest durch. Dann noch mal. Nun nimm dir ein paar Minuten und denke fröhliche Gedanken. Vergiss deine Sorgen. Vergiss deinen Tag. Denke an die guten Dinge im Leben. Fühlt sich gut an, oder? Wenn es sich noch nicht gut anfühlt, wird das kommen, wenn du es dir zur Gewohnheit machst, die einfachsten Dinge im Leben zu genießen.

Ich möchte, dass du das Leben durch und durch genießt. Ich möchte dich mit glücklichen Augenblicken segnen und mit glücklichen Erinnerungen, die dich durch harte Zeiten tragen. Ich möchte, dass du Zeit verbringst, mit anderen zu lachen und sie zu lieben. Ich wünsche mir, dass du liebst und lebst – um jeden einzelnen Tag etwas zu genießen.

