

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

# ACTIVATED



21. JAHRGANG, AUSGABE 7

## GUITARREN- UNTERRICHT

Mit verbogenen  
Bünden spielen

## Willkommen in Parkville

Eine Stadt, von  
Jugendlichen  
für Jugendliche

## Demut praktizieren

8 Tipps für eine  
Runderneuerung



## EDITORIAL GRÖSSE ERREICHEN

Wenn du an „großartige“ Männer und Frauen denkst, welche Art von Menschen fallen dir da ein? Viele von uns würden herausragende Sportler, Bestsellerautoren, Lieblingsfilm- oder Fernsehschauspieler, Musikkünstler, Politiker und so weiter aufzählen. Das ist ganz natürlich. Das sind die Menschen, die die Medien dominieren, und wir werden mit einem ständigen Schwall von Informationen über ihr Leben, ihre Ideen, Gewohnheiten und Vorlieben versorgt.

Aber in Wirklichkeit mögen diese Menschen zwar den Anschein erwecken, viel erreicht zu haben, aber das wirft die Frage auf: Was wäre, wenn Gottes und eines Christen Definition von Größe etwas anderes wäre?

Johannes der Täufer hatte kein großes Einkommen und wurde nicht weit und breit bewundert, er vollbrachte keine erstaunlichen sportlichen oder intellektuellen Leistungen und er baute kein kommerzielles Imperium auf. Johannes lebte allein in der Wüste und ernährte sich von Insekten. Aber seine Leistung bestand

darin, dem Messias den Weg zu bereiten und sein Kommen anzukündigen, indem er das Volk zur Buße rief. Er war mutig und kompromisslos. Er bildete Jünger aus, die ihm und dann Jesus folgten. Er war treu in seiner Berufung und gab sein Leben dafür. Das waren die Maßstäbe, mit denen Jesus sein Leben bewertete, als Er sagte: „Von allen Menschen, die jemals gelebt haben, war keiner größer als Johannes der Täufer.“<sup>1</sup>.

Jesus lehrte, der Weg zu Größe wird durch den Dienst an anderen erreicht: „Wer euch anführen will, soll euch dienen!“<sup>2</sup> Das hat Er selbst auch getan; Er gab alles auf und wurde ein Diener, als Er Seinen Vater im Himmel verließ und ein Mensch wurde und inmitten der Menschheit lebte.

Wir alle können danach streben, in die Gestalt Christi zu wachsen,<sup>3</sup> indem wir dem Beispiel Christi folgen, Sein Wort lesen und Zeit mit Ihm verbringen. Darum geht es in dieser Ausgabe von *Activated*.

1. Matthäus 11,11

2. Matthäus 20,26

3. Römer 8,29

CHRIS MIZRANY

# MEIN JENGA TURM

Eines meiner Lieblingsspiele hat damit zu tun, Dinge auseinander zu nehmen. Ein Spiel mit hohem Risiko, denn egal, wie geschickt man sich anstellt, es kann sehr schnell danebengehen und dann ist alles vorbei.

*Jenga* beginnt mit einem Turm aus kreuz und gegensätzlich übereinandergestapelten Holzklötzchen, drei in einer Richtung auf jeder Ebene, gefolgt von drei in der Gegenrichtung auf der nächsten Ebene und so weiter.

Jeder Spieler kommt abwechselnd an die Reihe, ein beliebiges Klötzchen zu entfernen und ihn auf der Spitze des Turms zu platzieren, wobei das Muster fortgesetzt wird, bis der Turm so aus dem Gleichgewicht kommt, dass er fällt. Die Person, die einen Block bewegt und den Turm zum Sturz bringt, verliert. Einfach und doch nervenaufreibend.

Als ich zum ersten Mal zu spielen begann, versuchte ich gewöhnlich die baulich wichtigsten Blöcke zu entfernen, nur um zu beweisen, dass ich es kann. Manchmal kam ich mit meiner Tapferkeit davon. Oft sind meine Pläne buchstäblich zusammengebrochen. Ich brauchte einige Zeit, um zu begreifen, dass die sichere Spielmethode zu weitaus beständigeren Siegen führte. Ich habe meine Lektion gelernt – oder etwa nicht?

Wenn ich mein Leben heute betrachte, fällt mir auf, dass ich immer noch dazu neige, mit der falschen Strategie zu spielen. Ich staple meine Aufgaben, Pläne und Bedürfnisse zu einem

riesigen Haufen, der meine Fähigkeiten übersteigt. Und dann beginne ich damit, die wichtigsten Steine zu beseitigen – angefangen mit meiner Zeit im Gebet und in Gottes Wort. Dann meine Familie, mein Schlaf, meine Ernährung, mein Fitnessstraining. Die ganze Zeit über sage ich mir, dass ich ziemlich gut zurechtkomme, und mein Lebensturm steht noch immer. Ich ignoriere die Warnungen, dass ich riskant spiele, und vertraue selbstgefällig auf meine Fähigkeit, alles auf einer immer schwächeren Grundlage auszubalancieren. Aber es ist nie von Dauer. Irgendwann – und oft zum schlimmstmöglichen Zeitpunkt – bricht mein Lebensturm zusammen. Aber das muss nicht so sein.

Jesus hat versprochen, dass, wer auf „den Felsen“ baut, sicher und wohl sein wird und sogar als weise gilt. Was auch eine Mahnung des Apostel Paulus ist: „Denn niemand kann ein anderes Fundament legen als das, das schon gelegt ist – Jesus Christus.“<sup>1</sup>. Sein Standpunkt ist klar: Das Wichtigste an erster Stelle und baue deinen Lebensturm auf das Fundament, das ihn trägt und stützt. Dann halte ihn stark, indem du die Teile, die ihn tragen, vorrangig behandelst und wenn du ihn verringern musst, verringere ihn in anderen Bereichen. Unsere Zeit ist begrenzt. Jeder Tag bringt eine Menge Herausforderungen mit sich, aber auch die Versuchung, das loszulassen, von dem wir glauben, dass wir ohne es auskommen können. Doch Jesus, das Gebet und die Gemeinschaft mit Glaubensgeschwistern sind die Dinge, die den Turm meines Lebens stabil halten werden.

1. . Korinther 3,11



PETER AMSTERDAM

# JESUS, UNSER VORBILD: DEMUT

In unserem Streben danach, Christus ähnlicher zu werden, ist die Demut Jesu ein Schlüsselement. In der antiken Welt der Griechen und Römer war Demut ein negativer Charakterzug, der als unterwürfige Haltung der Unterschichten angesehen wurde. Sie galt in damaligen Zeiten als eine eingeschüchterte Haltung, die mangelndes Selbstwertgefühl und Erniedrigung ausdrückte. Die Kultur der Ehre und Schande verherrlichte den Stolz, während

Demut ein unerwünschter Charakterzug war. Jesus veränderte jedoch die Definition von Demut. Er, der Sohn Gottes, erniedrigte sich, indem Er Mensch wurde, und zeigte dadurch den Gläubigen, welchen Werten sie nacheifern sollten. Durch Seine Lehren und Sein Beispiel lernten Seine Anhänger in der Ur-Kirche, Demut als eine Tugend, eine wichtige moralische Haltung und ein grundlegendes Merkmal des christlichen Charakters zu sehen.

Jesus predigte und lebte Demut:

Normalerweise sitzt der Meister am Tisch und wird von seinen Dienern bedient. Hier ist es anders! Denn ich bin euer Diener.<sup>1</sup>

Diejenigen jedoch, die sich über die anderen stellen, werden gedemütigt werden, und die, die demütig sind, werden erhöht.<sup>2</sup>

Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen.<sup>3</sup>

Das christliche Verständnis von Demut basiert

1. Lukas 22,27
2. Matthäus 23,12
3. Matthäus 11,29
4. Katie Brazelton und Shelley Leith, Character Makeover (Grand Rapids: Zondervan, 2008), 24
5. Randy Frazee, Think, Act, Be Like Jesus (Grand Rapids: Zondervan, 2014), 217
6. Rick Warren, The Purpose Driven Life (Grand Rapids: Zondervan, 2002)
7. Todd Wilson, *Real Christian* (Grand Rapids:

auf unserer Beziehung zu Gott. In ihrem Buch „*Character Makeover*“ (de: Charaktererneuerung) definieren Brazelton und Leith die Demut aus christlicher Sicht wie folgt: **Demut ist das natürliche Ergebnis einer genauen Vorstellung davon, wer Gott ist, und der richtigen Perspektive, wer man in Beziehung zu Ihm ist.**<sup>4</sup>

Was denkt Gott über uns? Wir sind Seine eigensinnigen, widerspenstigen Kinder – fehlerhaft, sündig und unfähig, volle Gerechtigkeit vor Ihm zu erlangen. Doch trotz unserer Fehlerhaftigkeit liebt Er uns bedingungslos. Als Sünder können wir Seine Liebe nicht einfordern, aber Er schenkt sie uns trotzdem gerne. Gott hat Seinen Sohn gesandt und für uns sterben lassen, weil Er uns zutiefst liebt. Es ist befreiend zu wissen, dass wir ungeachtet unserer Sünden geliebt werden. Es hilft uns, uns in unserer Beziehung zu unserem Schöpfer sicher zu fühlen. Gottes Liebe und Akzeptanz ist die Grundlage unseres Selbstwertes.

Weil wir von Gott bedingungslos geliebt werden, können wir mit Ihm und uns selbst ehrlich gegenüber sein über unsere Stärken und Schwächen, denn nichts davon wird Gottes Liebe zu uns ändern. Er liebt uns nicht mehr wegen unserer Talente, noch liebt Er uns weniger wegen unserer Schwächen. Gottes Akzeptanz macht es uns leichter, ein realistisches Bild von uns selbst zu haben.

Weltliche und populäre Definitionen von Demut beinhalten im Allgemeinen Züge wie geringes Selbstwertgefühl, mangelndes Selbstvertrauen oder die Eigenschaft, für andere ein Fußabtreter zu sein, aber das ist nicht die Demut, die Jesus uns gelehrt hat. Wie Randy Frazee schrieb: **Der Gläubige hat ein starkes Selbstwertgefühl und kennt seine Identität, da er nicht länger das Bedürfnis verspürt, sich selbst zu promovieren und seinen eigenen Stolz zu pflegen.**<sup>5</sup>

Zu wissen, dass wir von Gott geliebt werden, stärkt unser Selbstwertgefühl und gibt uns gleichzeitig die Fähigkeit, diesen Selbstwert leicht und demütig zu tragen, weil wir uns Gottes bedingungsloser Liebe sicher sind. Wenn wir uns Gottes Liebe sicher sind, gibt es keinen Grund mehr zu versuchen, uns in Seinen Augen oder in den Augen anderer wichtig zu machen.

Als Menschen, die nach Gottes Ebenbild geschaffen sind und von Gott geliebt werden, können wir volles Vertrauen in unseren persönlichen Wert haben. Wir können sowohl unsere Stärken als auch unsere Schwächen, unsere Talente und unsere negativen Gewohnheiten freimütig erkennen und anerkennen. Wir sollten uns bemühen, ein realistisches Bild von uns selbst zu haben, ohne zu denken, dass wir entweder wunderbar oder schrecklich sind. Wir sollten weder unseren Stolz nähren noch unseren Wert herunterspielen. Beide Extreme – das Gefühl, dass alle anderen besser sind als wir oder, dass wir besser sind als alle anderen – sind falsch. Demut hilft uns zu erkennen, dass wir für Gott wertvoll sind, dass Er uns liebt, dass Er uns geschaffen und uns Gaben und Talente gegeben hat, ohne zu denken, dass es nur um uns geht, dass wir besser und begabter sind als andere. Wie Rick Warren sagte: **Demut bedeutet nicht, dass man schlechter über sich selbst denkt, sondern dass man weniger an sich selbst denkt.**<sup>6</sup>

Der Autor Todd Wilson schrieb:

**Demut soll nicht dazu führen, dass du schlechter über dich selbst denkst, sondern dass du andere so lieben kannst, wie sie sind. Demut ist die Art und Weise, wie sich Liebe gegenüber Menschen mit einem anderen Status, Rang oder einer anderen Position ausdrückt. Es ist die Fähigkeit, jeden als letztlich gleichwertig zu betrachten. Das bedeutet nicht, dass man die Unterschiede zwischen den Menschen leugnen muss. Aber es bedeutet, über diese Unterschiede hinweg und auf die zugrunde liegende Gleichheit aller Menschen zu schauen. Es gibt zwei wichtige Elemente, in denen wir alle gleich sind – als Geschöpfe, die nach Gottes Bild geschaffen wurden, und als gefallene Geschöpfe, die Gottes Gnade brauchen. Diese beiden Tatsachen wiederum sind die Grundlage für wahre Demut, weil sie das Spielfeld radikal ausgleichen.**<sup>7</sup>

Wenn wir demütig sind, erkennen wir, dass wir Sünder sind wie alle anderen auch, und deshalb denken wir nicht, mehr Liebe zu verdienen als andere oder anderen weniger Liebe zeigen zu müssen. Bescheidenheit befreit uns von der Sorge um Prestige oder Position, körperliche Eigenschaften oder Attraktivität, Erfolg oder Misserfolg und viele andere Ängste, die mit



Obwohl er Gott war, bestand er nicht auf seinen göttlichen Rechten. Er verzichtete auf alles; er nahm die niedrige Stellung eines Dieners an und wurde als Mensch geboren und als solcher erkannt. Er erniedrigte sich selbst und war gehorsam bis zum Tod, indem er wie ein Verbrecher am Kreuz starb.

Deshalb hat Gott ihn in den Himmel gehoben und ihm einen Namen gegeben, der höher ist als alle anderen Namen.<sup>9</sup>

Während Jesus denselben innewohnenden Charakter und dieselben Qualitäten wie Gott hatte und Ihm in „Rang“ und „Status“ gleichgestellt war, legte Er dies alles beiseite und wurde zu einem Diener, als Er die Gestalt eines Menschen annahm. Er hätte Macht und Ehre beanspruchen können, was bei der Versuchung durch den Teufel in der Wüste klargestellt wurde.<sup>10</sup> Stattdessen setzte Jesus Seinen Status herab und akzeptierte die Demütigung durch den grausamen, qualvollen Tod eines gewöhnlichen Verbrechers, um für uns zu sterben. Wegen Seiner Taten wurde Er von Gott „überaus erhöht“ – was die wörtliche Übersetzung des letzten Verses dieses Abschnitts ist.

Obwohl wir uns nicht wirklich mit Jesus vergleichen können, sollten wir dem Prinzip der Demut folgen, welches Er uns vorgelebt hat. Während Seines Dienstes tat Jesus viele mächtige Werke. Er heilte Kranke, trieb Dämonen aus, speiste 5.000 Menschen durch die Vermehrung von fünf Broten und zwei Fischen und ging auf dem Wasser. Er sagte Pontius Pilatus, dass Er Seinen Vater bitten könnte, zwölf Legionen von Engeln zu Seinem Schutz zu senden – soweit gingen Seine Fähigkeiten, Seine Macht und Sein Rang. Doch stattdessen erniedrigte Er sich, lebte ein Leben in Unterwerfung unter Seinen Vater und vermied die Ehren, mit denen viele Ihn überhäufen wollten.

Wenn wir Ihm ähnlicher werden wollen, dann müssen wir uns Demut aneignen; und wenn wir das tun, werden wir uns von Gott gesegnet finden: „Ihr alle sollt einander demütig dienen, denn ‚Gott stellt sich den Stolzen entgegen, den Demütigen aber schenkt er Gnade‘. Deshalb beugt euch demütig unter die Hand Gottes, dann wird er euch ehren, wenn die Zeit dafür gekommen ist.“<sup>10</sup>

Stolz und dem uns selbst Messen an anderen einhergehen.

Die Bibel lobt immer wieder die Demut und erzählt von Gottes Freude über diejenigen, die demütig sind. Die Schrift sagt uns auch, dass diejenigen, die sich selbst erhöhen, gedemütigt werden, aber diejenigen, die sich selbst erniedrigen, erhöht werden.<sup>8</sup>

Als der Apostel Paulus an die Philipper schrieb, sprach er von der Demut Jesu:

Seid nicht selbstsüchtig; strebt nicht danach, einen guten Eindruck auf andere zu machen, sondern seid bescheiden und achtet die anderen höher als euch selbst. Denkt nicht nur an eure eigenen Angelegenheiten, sondern interessiert euch auch für die anderen und für das, was sie tun. Geht so miteinander um, wie Christus es euch vorgelebt hat.

---

Zondervan, 2014), 58

8. Vgl. Matthäus 23,12; Lukas 14,11; 18,14.

9. Philipper 2:3-9

10. Vgl. Matthäus 4,1-11

11. 1. Petrus 5,5-6

DINA ELLENS

# TRIFF DEN CEO



Im Laufe der Geschichte gab es viele charismatische und visionäre Führungspersönlichkeiten und CEOs, aber keiner von ihnen kommt auch nur annähernd an die weltverändernde Bedeutung von Jesus Christus heran. Welche Lehren können wir dann aus Seinem Beispiel als Führungskraft ziehen?

Jesus verkörpert mit Seinem Beispiel und Seinen Lehren die perfekte Mischung aus professioneller Autorität und persönlicher Demut. Er versetzte die Menschen in Erstaunen, denn „Er lehrte sie wie einer, der Vollmacht hat.“<sup>1</sup> Gleichzeitig verbrachte Er viel Zeit im Gebet und demonstrierte somit die Abhängigkeit von Seinem Vater. Auf dem Höhepunkt Seines Erfolges, als Seine Jünger um Macht und Position rangen, stoppte Er sie, indem Er sagte:

„Die Könige führen sich als Herren über ihre Völker auf, und die Mächtigen lassen sich Wohltäter nennen. Bei euch soll es nicht so sein. Im Gegenteil: Der Größte unter euch soll sich auf eine Stufe stellen mit dem Geringsten, und wer in führender Stellung ist, soll sein wie

der, der dient.“<sup>2</sup>

Während Er Seinen letzten Abend auf Erden mit Seinen engsten Freunden verbrachte, wusch Er ihnen die Füße, um zu verdeutlichen, wie Seine Jünger diejenigen behandeln sollten, mit denen sie in Kontakt kamen.<sup>3</sup> Das Waschen der Füße Seiner Jünger war ein Akt äußerster Demut. Es wird aber auch als eine wichtige Illustration der Mission Jesu auf der Erde angesehen.

Jesus war deshalb kein Schwächling. Er hatte eine Vision, eine Strategie und einen Plan. Er wusste, wohin Er ging, und vermochte andere zu inspirieren, Ihm zu folgen. Er gab Seinen Nachfolgern ein sehr klares Mandat: Darum geht zu allen Völkern und macht die Menschen zu meinen Jüngern; taufte sie auf den Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes und lehrt sie, alles zu befolgen, was ich euch geboten habe.<sup>4</sup>

Er inspirierte Seine Anhänger durch Sein Vorbild, und Er forderte sie mit Seiner Vision heraus. Außerdem vertraute Er ihnen und delegierte Aufgaben an sie. Jesus sprach mit Autorität und gleichzeitig mit großer Demut. Ich glaube, Seine Worte und Sein Beispiel veranschaulichen einige der tiefgreifendsten Führungsprinzipien, die es gibt.

1. Markus 1,22 EU

2. Lukas 22, 25–26 NGÜ

3. Vgl. Johannes 13, 3–5.

4. Matthäus 28:19–20 NGÜ

# GITARREN- UNTERRICHT

GEORGE SOSICH

Schau dir die beiden unten abgebildeten Gitarrenhalse genau an. Wenn du ein Gitarrist wärst, welche der Gitarren würdest du zum Spielen auswählen? Wahrscheinlich die obere Gitarre mit den geraden Bündlen (die dünnen Metallstücke entlang des Griffbretts, auf welchen die Saiten nach unten gedrückt werden), oder? Nun, du wärst vielleicht überrascht zu hören, dass es die untere Abbildung ist, von der einige führende Gitarristen sagen, sie klinge am besten. Seltsam, nicht wahr?

Erfahrene Gitarristen wissen, dass es eigentlich unmöglich ist, selbst die hochwertigsten Gitarren so zu stimmen, dass sie in jedem Ton und jedem Akkord überall auf dem Griffbrett die perfekte Tonhöhe erzeugen. Das liegt an der Art und Weise, wie Gitarren seit Hunderten von Jahren gebaut werden.

Bei typischen Gitarren können die traditionellen geraden Bündlen entlang des Griffbretts





keine perfekte Tonhöhe erzeugen. Das bedeutet, selbst wenn du eine Gitarre genau so stimmst, dass sie im Akkord E perfekt klingt, könnte sie beim Spielen des Akkords G oder beim Spielen derselben E-Formation weiter oben auf dem Griffbrett verstimmt klingen. Dies gilt auch für andere Akkorde und Noten. Dies ist ein Ärgernis, mit dem Gitarristen umgehen müssen, und einer der Gründe, warum sie ihre Gitarren zwischen den Liedern oft neu stimmen.

Manche Gitarristen stimmen einige Saiten leicht verstimmt, um einen guten Mittelweg zu finden, sodass, egal welche Note oder welcher Akkord irgendwo auf dem Griffbrett gespielt wird, es nahe genug an die perfekte Tonhöhe kommt, um insgesamt gut zu klingen. Andere stimmen die Saiten für bestimmte Akkordmuster auf eine optimale Tonhöhe ab, die bei anderen Liedern mit anderen Akkordmustern verstimmt klingen würde.

Ein Gitarrenbauer ärgerte sich so sehr darüber, ständig mit dieser immanenten Schwäche von Gitarren kämpfen zu müssen, dass er beschloss, eine Gitarre zu bauen, die dieses Problem vollständig beseitigt. Die „wohl temperierte Gitarre“ mit den krummen Bündlen war seine Erfindung. Er stellte die Bündle ein, indem er genau die Position maß, an der jede Note gegriffen werden muss, um überall auf dem Griffbrett eine perfekte Tonhöhe zu erzeugen, egal welcher Akkord gespielt wird. Dies führte dazu, dass die Bündle ziemlich verwunden oder verformt aussahen. Das Ergebnis ist jedoch – so die Benutzer – eine Gitarre, die „singt“.

Welche Bedeutung hat das für uns? Auf den ersten Blick könnte es so aussehen, als ob nur Unwissenheit oder Inkompetenz eine Gitarre mit so offensichtlich verformten Bündlen hervorbringen würde. Und doch erzeugt die Gitarre einen auffallend harmonischeren Klang als die sogenannte richtig aussehende Gitarre. Ist das bei uns nicht genau so? Die Bibel sagt uns, dass das, was für den natürlichen Menschen richtig und passend aussieht, vielleicht nicht für Gottes Gebrauch geeignet ist; in der Tat könnte das Gegenteil der Fall sein.

Mit all unseren Schwächen und Fehlern mögen wir uns vielleicht unvollkommen und verdreht fühlen wie die Bündle der

wohltemperierten Gitarre; aber in den Händen des Meistermusikers können wir schöne Melodien für Ihn hervorbringen. Wenn wir glauben, dass wir in unserer eigenen Gerechtigkeit gut und „gerade“ sind, wie normale Gitarren mit ihren vollkommen geraden, aber unvollkommenen Bündlen, dann kann unser Klang tatsächlich etwas aus der Harmonie geraten und dissonant werden, was zu einer weniger attraktiven Melodie führt.

Gott erlaubt uns, für einen bestimmten Zweck so unvollkommen zu sein, wie wir sind, sodass wir nützlicher sind, um unseren Mitmenschen zu helfen, und Er bekommt die Ehre für unsere Harmonie mit Seiner Melodie.

„Der Herr entscheidet nicht nach den Maßstäben der Menschen! Der Mensch urteilt nach dem, was er sieht, doch der Herr sieht ins Herz.“ – 1. Samuel 16,7

„Nicht durch Gewalt und Kraft wird es geschehen, sondern durch meinen Geist,“ spricht der Herr, der Allmächtige. – Sacharja 4,6

„Der scheinbar absurde Plan Gottes ist immer noch viel weiser als der weiseste Plan der Menschen, und die Schwäche Gottes ist weitaus stärker, als die Menschen sind. Erinneret euch, liebe Brüder, dass nur wenige von euch in den Augen der Welt weise oder mächtig oder angesehen waren, als Gott euch berief. Gott hat das auserwählt, was in den Augen der Welt gering ist, um so diejenigen zu beschämen, die sich selbst für weise halten. Er hat das Schwache erwählt, um das Starke zu erniedrigen. Er hat das erwählt, was von der Welt verachtet und geringgeschätzt wird, und es eingesetzt, um das zunichtezumachen, was in der Welt wichtig ist, damit kein Mensch sich je vor Gott rühmen kann.“ – 1. Kor. 1,25-29



CURTIS PETER VAN GORDER

# WILLKOMMEN IN PARKVILLE

Bei einem Workshop, an dem ich teilnahm, berichtete die Kunst- und Schauspieltherapeutin Emily Nash<sup>1</sup> über die Erfahrungen, die sie während der Arbeit mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen in einem Therapiezentrum ihres Wohnortes in den USA gemacht hat. Die Jungen, die ihren Unterricht besuchten, waren oft aggressiv, neigten zu negativem und selbstzerstörerischem Verhalten und waren unfähig,

1. Emily Nash ist die Gründerin und Leiterin der Therapeutic Arts Alliance Manhattan, einem Forum, das Workshops und Seminare anbietet, die der Erforschung der kreativen Künste als Heilungsprozess gewidmet sind.

Erwachsenen oder sogar sich gegenseitig zu vertrauen. Fast alle hatten eine Vorgeschichte schwerer Misshandlungen und emotionaler Vernachlässigung erlitten.

Sie alle brachten ihre negative Einstellung routinemäßig in den Unterricht mit hinein, was sich in ihrer unflätigen Rede und ihrem ungehobelten Benehmen widerspiegelte.

In einem Kreis sitzend, in typischer Gruppentherapie, äußerten einige von ihnen ihre Wut durch Aussagen wie: „Ich hasse es, hier sein zu müssen,“ oder „ich hasse das Ganze hier!“

„Na schön“, würde Emily sagen, „aber warum?“ Diese Frage stellte sie einem nach dem anderen.



„Man wird nicht respektiert!“  
„Die Blödmänner lachen mich aus!“  
„Niemand hört mir zu!“  
„Zu viel Streit!“

Nachdem sie sich ihre Gründe angehört hatte, antwortete Emily: „Was ich heraushöre, ist, dass euer Hass nicht dieser Unterrichtsstunde gilt, sondern dass ihr es hasst, in einer Gemeinschaft zu leben, in der sich Menschen nicht gegenseitig respektieren, einander misstrauen oder sich über Menschen lustig machen, die sie nicht leiden können und herumstreiten.“

Ihr zustimmendes Nicken schien zu sagen: „Endlich hört uns jemand zu!“

„Was wäre,“ fragte Emily „wenn wir eine Gemeinschaft schaffen würden, in der ihr euch respektiert fühltet, eine Gemeinschaft, in der eure Bedürfnisse erfüllt würden, eine Gemeinschaft, in der ihr euch sicher fühlen würdet? Wie würde diese Gemeinschaft aussehen? Lasst sie uns gemeinsam erschaffen!“

Die Fantasie der Jungen geriet in Fahrt.

„Lasst sie uns Parkville nennen!“, rief jemand. Alle stimmten zu.

Parkville entwickelte sich zu einem 6-Monate Projekt. Die Klasse fertigte ein Spruchband an, auf dem zu lesen war: *Herzlich willkommen in Parkville – wo all deine Wünsche und Bedürfnisse erfüllt werden!* Sie zeichneten einen Stadtplan, der auch die Interessengebiete beinhaltete, die sie in ihrer Gemeinschaft haben wollten. Sie wählten und ernannten Personen, welche verschiedene Ämter in der Stadt übernahmen: Bürgermeister, Schuldirektor, Direktor des Kulturzentrums, Eigentümer und Küchenchef

des Gemeinschaftskaffees, Einkaufspassagen-Manager und viele andere. Sie gestalteten besondere Veranstaltungen. In Rathaussitzungen fanden sie Lösungen für Probleme in Parkville. Parkville wurde zu einer Gemeinschaft, in der alle gerne leben wollten.

Der erste Schritt dazu war, die jungen Leute dazu zu bringen, aus sich herauszugehen. Man stellte ihnen Fragen und hörte ihren Antworten aufmerksam und respektvoll zu, auch wenn diese zunächst ziemlich negativ ausfielen. Der nächste Schritt bestand darin, sie herauszufordern, anders zu handeln, indem sie ihre Energie in konstruktive Projekte, die sie interessierten, umleiteten. Emily erklärt den Erfolg von Parkville so:

„Das Projekt gab diesen jungen Menschen eine Möglichkeit, das Leben in einer gut funktionierenden Gemeinschaft zu erleben. Viele machten diese Erfahrung zum ersten Mal, auch wenn es nur für die Zeit war, die sie im Zentrum verbrachten. Ihre Gemeinschaft wurde zu einer, in der es Unterstützung gab, in der sie ihre Bedürfnisse ausdrücken konnten, während die anderen zuhörten und darauf eingingen. Eine Gemeinschaft, die auf gegenseitigem Respekt und Fürsorge aufgebaut war, eine Gemeinschaft der Möglichkeiten.“

Rollenspiele ließen sie herausfinden, dass sie kompetente Bürger sein konnten und etwas beizusteuern hatten. Selbstgesetzte Grenzen wurden erweitert und öffneten den Zugang zu neuen Stärken und Fähigkeiten. Ein Jugendlicher mit destruktivem Verhalten verwandelte sich in eine Führungskraft, er wurde zu einem treu sorgenden Vater, zu einem Gewinn für die Gemeinschaft.“

Heute werden verschiedene Methoden eingesetzt, um Jugendliche über ihre eigenen Interessen zu erreichen, wie z. B. Sportprogramme, Kunst- und Theatertherapie und Gemeinschaftsprojekte. Durch diese Projekte können sich junge Menschen lebenslange Fähigkeiten und ein positives Selbstwertgefühl aneignen. Wenn wir ihnen helfen, Ziele zu erkennen und Wege zu finden, um die Hindernisse zu überwinden, die sich ihnen in den Weg stellen, helfen wir ihnen, ihr eigenes Potenzial zu erkennen.



DAVID MIZRANY

# MEIN PERFEKTER MONAT

Kürzlich kam ich zu einem wenig überraschenden Schluss: Ich bin nicht gut genug.

Mir ist natürlich bewusst, dass niemand in diesem Leben jemals „gut genug“ sein kann. Deshalb wäre es wohl präziser zu sagen, dass ich alles in allem sehr viel besser sein könnte als bisher. Eigentlich bin ich gar kein so schlechter Mensch, da ich in der Liebe und Ermahnung des Herrn erzogen worden bin und in unserem Haus sowohl Regeln als auch Liebe in einem angemessenen Maß ausgeteilt wurden. Dennoch ist es eine unausweichliche Tatsache, dass ich besser sein könnte.

Ich beschloss daraufhin, dass ich es besser machen wollte. *Sollte. Würde.*

Und so war mein guter Vorsatz zur Jahresmitte geboren. Ich nahm mir vor, einen Monat lang so perfekt wie möglich zu sein. Ich würde nicht wütend werden. Ich würde hilfreich sein. Ich würde ermutigend sein. Ich würde bei der Arbeit

die Initiative ergreifen. Ich würde nicht unnötig widersprechen. Ich würde penibel hinter mir aufräumen. Und so weiter.

Am Anfang lief es wie am Schnürchen. Ich habe jeden Abend den Abwasch gemacht. Ich schluckte jedes wütende oder wenig hilfreiche Wort runter, das mir über die Lippen kommen wollte, auch wenn ich mich im Recht fühlte. Ich war jeden Tag zu jedem Termin pünktlich. Ich las Gottes Wort mehr als sonst. Man konnte mich oft beim Putzen und Aufräumen antreffen.

Fast zwei Wochen hielt ich durch. Dann, wie es so passiert, flaute der Enthusiasmus ab. Bis jetzt hatte ich mich gut geschlagen, es war hart, aber machbar. Alles, was es brauchte, war ein bisschen Disziplin. Ich hatte es unter Kontrolle. Natürlich verflüchtigte sich meine Disziplin nach dieser Selbsteinschätzung, und die Konzentration wich einer gelassenen Entspannung.

So begann ich, ein wenig von meiner

Das Streben nach Exzellenz motiviert. Das Streben nach Perfektion ist demoralisierend. – *Harriet Braiker* (1948-2004)

Vollkommenheit besteht nicht darin, außergewöhnliche Dinge zu tun, sondern darin, gewöhnliche Dinge außergewöhnlich gut zu tun. – *Marie Angélique Arnauld* (1591-1661)

Die Forderung von Perfektion ist ein sicherer Weg, um von allen enttäuscht zu werden, denn man wird zwangsläufig schlecht über andere denken. – *Monica Fairview*

Habt keine Angst vor der Perfektion – ihr werdet sie nie erreichen. – *Salvador Dali* (1904-1989)

rechtschaffenen Bahn abzuweichen. Ich sprach einmal im Zorn, dann zweimal. Ein paar Kleidungsstücke oder andere Gegenstände begannen, sich außerhalb der ihnen zugewiesenen Schränke und Schubladen niederzulassen. Eines Morgens erschien ich spät zur Arbeit. Am nächsten Abend stapelte ich das Geschirr in der Spüle und ließ es über Nacht stehen.

Zu diesem Zeitpunkt wurde mir klar, meinen guten Vorsatz bereits gebrochen zu haben. Was folgte, war also Kapitulation. Welchen Unterschied würde das noch machen?

Wie du siehst, war mein „perfekter“ Monat alles andere als perfekt.

Als der Monat schließlich zu Ende ging, wurde mir etwas bewusst, was ich vorher nicht bemerkt hatte. In den ersten beiden Wochen hatte ich das Gefühl, dass die Menschen fröhlich, hilfsbereit, dankbar und weniger nörgelig waren. In der dritten Woche fühlte ich einen deutlichen Rückgang all dieser Verbesserungen, und in der letzten Woche schien es mir, als ob alle anderen ihre frühere gute Einstellung wieder durch Ungeduld, mangelnde Hilfsbereitschaft und Nörgelei ersetzt hatten.

*Wären die Menschen nur so hilfsreich geblieben, dachte ich wehmütig, dann hätte ich es schaffen können.*

Natürlich wurde mir bald klar, dass mein Abgleiten in meine alten schlechten

Gewohnheiten nichts mit dem Verhalten anderer Menschen zu tun hatte. Vielmehr veränderte sich die Art und Weise, wie ich selbst die Menschen wahrnahm, als meine Disziplin ins Wanken geriet. Als meine Geduld mit anderen schwand, war ich schneller bereit, sie als „ungeduldig“ oder „abwertend“ abzustempeln. Da Liebe durch Liebe erzeugt wird und „Eisen durch Eisen geschärft“<sup>1</sup>, wirkte sich meine Einstellung und mein Verhalten nicht nur auf das Verhalten anderer mir gegenüber aus, sondern auch darauf, wie gut man mit mir arbeiten konnte und wie angenehm es war, in meiner Nähe zu sein.

Mein perfekter Monat war also ein Misserfolg, nicht wahr? Ja und Nein. Was den perfekten Monat betrifft, so habe ich es vermässelt, und zwar auf ganzer Linie. Aber durch mein Scheitern habe ich einige wichtige Lektionen gelernt, die mir für lange Zeit erhalten bleiben werden und die gut für meine Entwicklung sind. Sie werden mich – ich sage es mal so – besser machen.

Ich muss nicht perfekt sein, um es besser zu machen. Ich muss nicht einmal besser *sein*, um es besser zu *machen*. Ich muss nur willens sein und ein offenes Ohr für Gottes stille, kleine Stimme haben, sowie die Bereitschaft, zuzuhören und zu lernen.

Ich werde nie perfekt sein, aber ich kann es immer besser machen.

Das hat mich mein perfekter Monat gelehrt.



# DEMUT PRAKTIZIEREN

1. Nach einer Auseinandersetzung: Mach den ersten Schritt zur Versöhnung und sei bereit, dich zu entschuldigen, wenn du merkst, einen Fehler gemacht zu haben.

**Trage deinen Groll nicht mit dir herum.** – 3. Mose 19,17 GNB

2. Setze dich täglich für Freundlichkeit und Höflichkeit ein, indem du z. B. die Tür für die Person hinter dir aufhältst, etwas aufhebst, das jemand versehentlich fallen gelassen hat, oder deinen Sitzplatz einem anderen Fahrgast im Bus anbietest.

**Geht barmherzig und zuvorkommend miteinander um!** – 1. Petrus 3,8 NGÜ

3. Falls jemand Hilfe braucht, halte inne und hilf. Dies mag zwar nicht unter allen Umständen praktikabel oder machbar sein, aber wenn du dir Zeit nimmst, um einer anderen Person zu helfen, erweiterst du deine Perspektive und vermeidest die Einstellung, in der deine eigenen Pläne und Prioritäten stets im Vordergrund stehen.

**Jeder soll auch auf das Wohl der anderen bedacht sein, nicht nur auf das eigene Wohl.** – Philipper 2,4 NGÜ

4. Wenn du über etwas nicht Bescheid weißt, frag jemanden, der dir helfen kann.

**Nur Narren glauben, sie bräuchten keinen Rat, weise Menschen aber hören auf andere.** – Sprüche 12,15

5. Bitte einen guten Freund oder Pastor um Gebet, wenn du in einer schwierigen Situation steckst. Das Teilen dessen, was in deinen

Gedanken und in deinem Herzen vorgeht, wird dir nicht nur helfen, das Problem loszuwerden, sondern es wird dir auch helfen, deine Bedürfnisse für Gott und andere zu erkennen.

**Zwei haben es besser als einer allein: Zusammen erhalten sie mehr Lohn für ihre Mühe. Wenn sie hinfallen, kann einer dem anderen aufhelfen.** – Prediger 4,9-10

6. Nimm dir Zeit zum Zuhören. Man weiß nie, was man entdecken und lernen kann, wenn man anderen Menschen aufmerksam zuhört.

**Höre auf guten Rat und nimm Zurechtweisung an, damit du für den Rest deines Lebens weise wirst.** – Sprüche 19,20

7. Drücke deine Dankbarkeit aus, indem du deinen Ehepartner, deinen Kindern, einem Mitarbeiter oder Freund eine Notiz der Anerkennung schreibst. Beschreibe darin detailliert deren gute Eigenschaften und wie diese deinem Leben Wert zugefügt haben.

**Eure Liebe zueinander wird der Welt zeigen, dass ihr meine Jünger seid.** – Johannes 13,35

8. Erlange neue Sachkenntnisse, lerne eine Fremdsprache oder starte ein neues Hobby. Selbst wenn du denkst, nicht sehr gut in diesen Bereichen zu sein, gibst das Verlassen deiner Komfortzone anderen Menschen die Möglichkeit, dir etwas Neues beizubringen.

**Wer weise ist, höre auf diese Sprüche und gewinne noch an Weisheit hinzu; wer klug ist, suche sich weisen Rat.** – Sprüche 1,5



MARIE ALVERO

# DIE FREUDE AN DER GEMEINSCHAFT

Heute habe ich das Privileg, fünf Familien zum Abendessen zu empfangen. Wir kennen uns schon fast unser ganzes Leben lang, und heute Abend kommen wir alle in fröhlicher Geselligkeit zusammen. Ich freue mich auf diese Art von Abenden, an denen wir uns mit Freunden und Familie entspannen können. Hier liegt mein wahrer Reichtum!

Wir kommen zusammen, um zu feiern, aber keiner von uns ist frei von Kämpfen und Sorgen. Meine älteste Freundin in diesem Raum hat gerade ihre Nichte durch Mukoviszidose verloren. Wir vermissen unseren ältesten Sohn, der kürzlich zum Militär gegangen ist. Ein anderer Freund kämpft mit einem kürzlich festgestellten Gesundheitsbefund. Wir alle haben Schwierigkeiten mit Kindern, Arbeit, Geld, Ehe und Gesundheit. Ich weiß, dass wir alle irgendwie gestresst sind, denn das Leben ist anstrengend und beschwert uns jeden Tag mit allen möglichen Herausforderungen. Einige von uns haben gute Nachrichten, und einige von uns haben traurige Nachrichten.

In Römer 12,15 heißt es: „Sind andere Menschen glücklich, dann freut euch mit ihnen. Sind sie traurig, dann begleitet sie in ihrem Kummer.“ Ich kann mir keine bessere Art und Weise vorstellen, wie man Gemeinschaft praktiziert. Es wird nie eine Zeit geben, in der nicht sowohl glückliche als auch schwierige Dinge in unserem Leben geschehen.

Ich möchte deine guten Nachrichten hören, auch wenn sie meinen schlechten Nachrichten entgegenstehen werden. Ich werde mit dir und für dich glücklich sein! Ich möchte nicht, dass du deine Freude herunterspielst, nur weil meine

Nachricht in genau diesem Moment anders ist. Wir werden uns gemeinsam freuen!

Wenn du schlechte Neuigkeiten hast, werde ich mit dir weinen und in deiner Trauer mit dir zusammenkommen, und wir werden uns gemeinsam daran erinnern, dass Freude zurückkehren wird.

Es ist ein Reichtum, die Höhen und Tiefen des anderen zu teilen. Es verleiht unserer Freude Tiefe, nicht anders als das Zusatzeinkommen, das unseren Reichtum vermehrt. Es ist ein zusätzlicher Gewinn mit Höhen und Tiefen, das unser Leben über die Grenzen persönlichen Erfahrungen hinaus erweitert.

Ich bin dabei, in die Küche zu gehen, um mich an die Nudelsoße zu machen, bevor ich sie die nächsten Stunden einkochen lasse. Ich werde mich einen Moment lang damit beschäftigen, ob mein Haus auch einladend und ordentlich ist, aber nur für einen Moment. Niemand kommt hierher, um mein Zuhause zu begutachten. Ich werde einen Moment vor dem Spiegel verbringen, aber gerade genug, um erfrischt auszusehen. Niemand wird hier von meiner Schönheit angezogen.

Was uns zusammenführt, ist die Freundschaft. Die Geschichte, die wir Schritt für Schritt aufgebaut haben, indem wir die Freuden und Sorgen des anderen teilen. Das sind Schultern, an denen ich geweint habe, Freunde, mit denen ich gelacht habe, und umgekehrt.

Gemeinschaft ist ein wesentlicher Bestandteil eines glücklichen, erfüllten Lebens. Gott hat nicht beabsichtigt, dass wir das Leben allein bewältigen. In Gemeinschaft verbinden wir unsere Freude und teilen die Last des Kampfes.

# DEN STURM ÜBERSTEHEN

Erinnerst du dich an die Zeit, als ich das Meer beruhigte?<sup>1</sup> Meine Jünger gerieten in Panik und dachten, sie würden sicher untergehen. Aber als sie mit hilfeschauendem Blick auf mich schauten anstatt auf ihre Umstände, kam ich ihnen ungeachtet der Wellen und des Sturms zu Hilfe.

Das gilt auch für dich. Es gibt viele Wellen, und vielleicht siehst du sogar Stürme, die sich am Horizont deines Lebens zusammenbrauen, aber wenn du auf mich schaust und auf die Zusicherungen meiner Liebe und Fürsorge für dich, auf meine Weisheit, dich zu führen, wirst du die Antworten finden, die du brauchst. Diese Sorgen um die Zukunft sind wie die Wellen, die über dich und dein kleines Boot schwappen. Die Situation um dich herum ist wie ein bedrohlicher Sturm. Manchmal könntest du versucht sein, zu glauben, du würdest kentern.

Wenn du mich bittest, den Sturm zu beruhigen, werde ich es tun. Oder ich zeige dir, wie du ihn überstehen kannst. Ich werde es tun, so wie ich es immer für all jene getan habe, die auf mich vertraut haben.

---

1. Vgl. Markus 4,37-41.