

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

# activated

21. JAHRGANG, AUSGABE 10

## EIN LEBENSPUZZLE ZUSAMMENSETZEN

Drei einfache Schritte

### Im Ruhestand?

Einen neuen Beruf  
entdecken

### Das Geheimnis von Weniger

Die richtige Art von  
Kürzungen vornehmen



## EDITORIAL DAS GEHEIMNIS DES MEISTERS

In diesem Jahr haben wir eine noch nie da gewesene Zahl von Menschen gesehen, deren Leben von der COVID-19-Gesundheitskrise auf den Kopf gestellt wurde, und viel zu viele sind noch immer davon betroffen.

Diejenigen, die heldenhaft an der Front blieben, um die Krankheit zu bekämpfen und weiterhin lebenswichtige Dienste zu leisten, hatten mit unvorstellbaren Mengen an Stress zu kämpfen, und wir sind ihnen zu großem Dank verpflichtet. Unterdessen stellten diejenigen, die nach Hause geschickt wurden, um im Homeoffice zu arbeiten, meist fest, dass ihr Leben nicht viel weniger unter Druck stand als zuvor. Und natürlich war es besonders schwierig für diejenigen, die geliebte Menschen vorzeitig oder ihre Arbeit und ihr Einkommen verloren haben. Und unterdessen schlossen Unternehmen und die Wirtschaft geriet ins Wanken. Und schließlich konnten angesichts geschlossener Spielplätze, Vergnügungsparks und Strände viele Kinder nicht die unbeschwernte Zeit ohne Schulunterricht genießen, die sie sich vielleicht erhofft hatten.

Wenn die Sonne für dieses Jahr unterzugehen beginnt, können wir damit anfangen, Bilanz zu ziehen, dessen, was wir selbst durchlebt haben, und ich glaube nicht, dass sich jemand an das Jahr 2020 als einen langen ruhigen Strom erinnern wird. Es war kein Rekordjahr für „Erfolg“ im traditionellen Sinne, aber es war sicher ein großartiges Jahr, um zu lernen, mit Widrigkeiten umzugehen. Jeder von uns hatte in seiner eigenen Situation und unter seinen eigenen Umständen mit gesundheitlichen Ängsten, Sorgen um unsere Familien und Angehörigen, unterbrochenem Studium, Arbeitsplatzverlust, finanziellen Befürchtungen und Einsamkeit zu

kämpfen – oder zumindest dagegen, verrückt zu werden. Hoffentlich können wir zurückblicken und sehen, auf welche Weise wir gewachsen sind und ob wir uns verbessert haben.

Jesus wusste, was belastende Zeiten sind. Das Markus-Evangelium beschreibt einen Sabbat zum Beginn des Wirkens Jesu, kurz nachdem Er von Johannes getauft worden war. Er beginnt den Tag mit einer Morgenpredigt in der Synagoge von Kapernaum, gefolgt von der Austreibung eines unreinen Geistes. Dann betritt Er das Haus Seines Jüngers Petrus, und „sofort“ erfährt Er, dass dessen Schwiegermutter an Fieber erkrankt ist, sodass Er auch sie heilt. Später am Abend *heilt Er jeden in der Stadt*, der krank oder geplagt war.<sup>1</sup> Und wenn man die Evangelien liest, hat man nicht den Eindruck, dass diese Art von Tag für Jesus ungewöhnlich war.

Wie schaffte Er das? Das Geheimnis kommt gleich im nächsten Vers: „Ganz früh, es war noch Nacht, ging Jesus allein an einen einsamen Ort, um zu beten.“<sup>2</sup> Er mag körperlich erschöpft gewesen sein, aber Er sah, dass Sein Bedürfnis nach geistiger Erneuerung wichtiger war als körperliches Ausruhen.

Diese Ausgabe von *Activated* bietet praktische Einblicke und Tipps für alle, die mit Überlastung und Stress zu kämpfen haben. Dazu gehört auch ein Sonderartikel über Zeitmanagement (S. 4-6). Aber vergessen wir nicht die geistigen Aspekte, die zu einem erfolgreichen, ausgeglichenen Leben führen – in erster Linie das Gebet und eine Beziehung zu unserem Vater.

Möge Gott dich und die Deinen unter dem Schatten Seiner Flügel bewahren und weiterhin dein Leben leiten.

1. Vgl. Markus 1,21-34.

2. Markus 1,35

LI LIAN

# EIN LEBENSPUZZLE ZUSAMMENSETZEN



Soweit ich zurückdenken kann, habe ich nie gerne gepuzzelt. Beim Anblick tausender himmelblauer, fast identischer kleiner Teile, die über einen Holztisch verstreut lagen, reichte aus, um mich schwindlig zu machen. Ich wusste gar nicht, wo ich anfangen sollte.

Im Gegensatz dazu liebt mein Bruder Puzzles. Für ihn trifft zu: je größer und komplizierter das Puzzle, desto besser. Als er drei Jahre alt war, begann er sein 30-teiliges Puzzle, indem er alle Teile prompt mit dem Bild nach unten legte und zusammensetzte, ohne das Bild zu sehen. Leider ererbte ich dieses Talent niemals.

Manchmal habe ich das Gefühl, mein Leben ist wie ein einziges riesiges, ungeordnetes Puzzle, bei dem die Teile in alle Richtungen verstreut sind. Es gibt einfach zu viele Teile, zu viele Probleme, zu viele Unbekannte, und manchmal fühlt es sich so überwältigend an, wenn ich versuche, es zusammenzufügen.

Eines Tages, als ich meinem Bruder dabei zusah, wie er den letzten Teil seines neuen 3000-teiligen Puzzles fertigstellte, bat ich ihn um die Tricks, wie man Puzzles zusammensetzt. Hier sind die drei Schritte, die er mir empfahl:

1) Beginne mit den Randstücken des Puzzles. Wie bei einem Puzzle ist die erste Priorität in unserem Leben unsere Beziehung zu Gott, die uns einen soliden Rahmen gibt. Wenn unsere

geistige Struktur vorhanden ist, ist es leichter, das innere Rätsel unseres Lebens zu lösen.

2) Ordne den Rest der Teile nach Farben. Wie ein Puzzle setzt sich unser Leben aus vielen verschiedenen Bereichen zusammen: Arbeit, Familie, Karriere, Gesundheit, Finanzen usw. Wenn wir uns etwas Zeit nehmen, um diese Bereiche unseres Lebens zu sortieren, können wir uns auf das konzentrieren, was wir in den einzelnen Lebensbereichen zu erreichen versuchen, und es macht es leichter, die vor uns liegenden Herausforderungen zu bewältigen.

3) Beginne mit einem Stück und vergleiche es so lange mit einem anderen, bis eine Übereinstimmung gefunden wird. Wie bei einem Puzzle besteht unser Leben aus Versuchen, Scheitern und immer neuen Versuchen, bis die Teile anfangen, sich zusammenzufügen. Dieser Abschnitt erfordert Ausdauer und Entschlossenheit, doch mit täglichem Engagement, der Bereitschaft hart zu arbeiten und die nötigen Stunden zu investieren, werden wir beginnen, voranzukommen.

Wenn wir am Ende unseres Lebens unser schönes Puzzle vollendet sehen, werden wir in der Lage sein, uns an dem ganzen Bild zu erfreuen und klarer zu verstehen, wie Gott in unserem Interesse gearbeitet hat, um Ordnung und Gutes aus jeder Situation herauszuholen.



PETER AMSTERDAM

Zeit ist eine Sache, die man nie wieder zurückbekommen kann. Die Bibel sagt dazu: „Nutzt jede Gelegenheit.“ oder „Mach das Beste aus der Zeit!“<sup>1</sup> Dazu wird jedoch ein gewisses Maß an Selbstdisziplin und ein individuell zugeschnittenes Zeitmanagement erforderlich sein.

Es ist so einfach, die Zeit zu verträdeln, im Wirbelwind der Hektik gefangen zu sein und am Ende des Tages festzustellen, nicht das Erreichte zu haben, was wir uns vorgenommen hatten. Es ist eine enorme Herausforderung, unsere Zeit konsequent klug zu nutzen, das Wichtigste zuerst zu erledigen und die richtige Balance zu finden, die wir den täglichen Verantwortlichkeiten und Aufgaben – beruflich und persönlich – widmen.

Zwei der Begriffe, die im Zusammenhang mit Zeitmanagement immer wieder fallen, sind Effizienz und Effektivität, wobei es einen großen Unterschied ausmacht, ob man effizient oder effektiv ist. Jeff Haden hat es so erklärt:

**Effiziente Menschen sind gut organisiert und kompetent. Sie arbeiten die Punkte ihrer To-do Liste ab und führen Projekte zu Ende. Sie sind**

1. Epheser 5,16
2. Jeff Haden, „9 Habits That Turn Efficient People Into Highly Effective People“, Inc., 6. Oktober 2014
3. Jeff Haden, „Success? It’s Just a Decision Away“, CBS Moneywatch, 19. Oktober 2011.
4. Lea McLeod, „The Job Skill You Need (That Nobody Talks About“, The Muse, 7. September 2014

Macher.

Effektive Menschen machen zwar genau das gleiche, arbeiten jedoch die *wichtigen Punkte* ihrer To-do Liste zuerst ab, führen die wichtigen Projekte zu Ende. Sie erledigen die richtigen Punkte.<sup>2</sup>

Effizienter zu werden ist natürlich eine gute Sache, aber wenn uns die Effektivität fehlt, dann erreichen wir unsere Ziele nicht und vernachlässigen die allerwichtigsten Punkte. Wir müssen also darauf achten, bei allem, was wir tun, *effektiv* zu sein, sei es im Entscheidungsprozess, wie wir Prioritäten setzen oder unsere Zeitmanagementpraktiken umsetzen.

Im Folgenden werden wir fünf Schlüsselemente im Zeitmanagement besprechen.

### 1. Prioritäten

Jeff Haden brachte es auf den Punkt: „Wir können nicht alles erreichen, aber wir können ein paar Dinge wirklich gut erledigen. Entscheide dich, was dir am wichtigsten ist,





fokussiere dich darauf ... und lass das los, was du zwar tun möchtest, aber realistischerweise nicht tun kannst, zumindest in diesem Moment.“<sup>3</sup>

Im ersten Schritt musst du akzeptieren, nicht in der Lage zu sein, alles zu tun. Um das Wichtigste zu erledigen, musst du Prioritäten setzen und ihnen den Löwenanteil deiner Aufmerksamkeit und Zeit widmen.

Wenn du allen Punkten auf deiner To-do Liste die gleiche Priorität einräumst, wirst du eher vom Umfang deiner Aufgaben überfordert sein als von deren Komplexität. Aber bedenke: Das Pareto-Prinzip besagt, dass 20 % deiner Aufgaben 80 % deiner Ergebnisse hervorbringen – und das bedeutet, ein kleiner Teil deiner täglichen Arbeit verdient den Großteil deiner Aufmerksamkeit.<sup>4</sup>

Nicht alles ist gleich wichtig. Nicht allem, was auf deinem Tisch landet, solltest du deine Aufmerksamkeit widmen. Wenn 20 % dessen, was du tust, 80 % deiner Ergebnisse erzielt, sollte dies ein wichtiger Filter sein, mit dem du die Dringlichkeit einer Aufgabe bemessen

kannst.

## 2. Sei dir bewusst, was du *tun* und was du *nicht tun* solltest

Wenn du die wirklich wichtigen Angelegenheiten getan bekommen möchtest, musst du zunächst genau überlegen, mit was du deine Zeit im Moment verbringst und mit was du sie tatsächlich verbringen solltest. Das bedeutet, dass du dir deine Lebenssituation anschauen und über deine Ziele und Erwartungen klarwerden musst. Anfangs mag das zeitintensiv sein und viel Reflexion deinerseits fordern, denn dies wird dir als Basis dienen, um deine täglichen, wöchentlichen und monatlichen Ziele und Pläne festzulegen.

Ganz allgemein gesagt, musst du deine wichtigsten kurz- und mittelfristigen Ziele festlegen. Wahrscheinlich wirst du sowohl arbeitstechnische als auch persönliche Ziele haben. Nimm dir nicht zu viel vor. Da du deine Zeit auf täglicher, wöchentlicher und monatlicher Basis einteilst, ist es hilfreich, den Großteil deiner Ziele auf

einen der beiden Lebensbereiche zu beschränken. Es wird dir dabei helfen, deine tagtäglichen Aktivitäten mit deinen beruflichen und privaten Zielen in Einklang zu bringen. Beginne mit einem Plan, aber scheue dich auch nicht, bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen.

Wie Benjamin Franklin sagte: „Wenn du dich nicht vorbereitest, bereitest du dich darauf vor, zu scheitern.“ Und Antoine de Saint-Exupéry sagte: „Ein Ziel ohne Plan ist Wunschdenken.“

Während es essenziell ist zu wissen, woran man arbeiten *sollte*, ist es genauso wichtig zu wissen, woran man *nicht* arbeiten sollte. Manche Leute nennen dies ihre „Ignorieren“-Liste. Diese hilft dir, zu erkennen und festzustellen, welche Aufgaben auf dich warten, die du zwar eigentlich gerne machst, die aber im Moment nicht deine Aufmerksamkeit *brauchen*. Unsere Zeit ist begrenzt, also müssen wir sie mit Bedacht einsetzen.

### **3. Zeitverschwender und Ablenkungen identifizieren und reduzieren**

Wenn du Herr über deine Zeit sein möchtest, musst du dir darüber im Klaren sein, was dich zum Stolpern bringt. Jeden Tag müssen wir uns gegen Ablenkungen wehren, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen möchten, ganz zu schweigen von den Zeitverschwendern und Ablenkungen, mit denen uns moderne Technologien locken. Mit was verträdelst du deine Zeit? Ist es der Fernseher? YouTube? Soziale Medien? Computerspiele? Kochsendungen? Sportereignisse und Spielstände? Zielloses Surfen im Internet? Prominews?

Allen gemeinsam ist die unglaubliche Fähigkeit, Stunden deiner kostbaren Zeit zu stehlen. Viele Experten empfehlen, die Zeit aufzuschreiben, die du in einer Woche für verschiedene Aktivitäten aufbringst. Dadurch kannst du dir bewusst machen, was mit deiner Zeit geschieht. Dann stelle einen Plan auf, wie du sie nutzt und was du reduzieren oder einschränken kannst. Du kannst dir vornehmen, deine Geräte zu bestimmten Zeiten abzuschalten, um deine Konzentration aufrecht zu

erhalten.

### **4. Erfasse und organisiere deine Aufgaben**

Finde ein Organisationssystem, das für dich funktioniert. Die Betonung liegt auf „was für *dich* funktioniert.“ Leider können die Menschen am Ende viel Zeit damit verbringen, ihre Organisationssysteme zu verwalten und zu optimieren und werden dadurch von ihrer eigentlichen Arbeit abgelenkt.

Dasselbe gilt für To-do Listen. Wenn deine To-do Liste sich über mehrere Seiten erstreckt und du täglich neues hinzufügst, dann wird es dir wahrscheinlich nicht schwerfallen, diese Statistik zu glauben: 23 % der Menschen verbringen mehr Zeit mit der Organisation ihrer To-do Listen als mit der Erledigung ihrer Aufgaben! Gestalte diese deshalb so effizient wie möglich und stimme sie auf deine Bedürfnisse ab.

Eine der wichtigsten Regeln der Produktivität lautet: Erledige deine wichtigste Aufgabe zuerst. Nimm den wichtigsten Punkt auf deiner Liste in Angriff, wenn du die meiste Energie hast und dein Verstand wach ist – was uns oft wahn-sinnig schwerfällt.<sup>5</sup> Du wirst nicht nur mehr erreichen, du wirst dich auch gut fühlen, weil du den schwersten Teil deines Tages bereits hinter dir hast.

### **5. Überanstreng dich nicht und bleibe realistisch**

Gott hat uns für jeden Tag eine endliche Menge an Zeit zur Verfügung gestellt, und egal, wie wichtig unsere Aufgaben sind, man kann realistischerweise nur so viel erreichen.

Sei realistisch in deiner Zeitplanung für ein Projekt und wenn es darum geht, eine weitere Aufgabe zu übernehmen oder einen Abgabetermin einzuhalten. Sei dir bewusst, wie viel du bereits stemmen musst, wobei dich eine gut geführte To-do-Liste unterstützen kann. Schließlich musst du bereit sein, Nein zu sagen, wenn es notwendig ist. Dies fällt einigen von uns schwer, aber auf lange Sicht schützt dich ein Nein vor Überlastung, welche wiederum deine Fähigkeit mindert, wichtige, qualitativ hochwertige Arbeit zu leisten, konzentriert zu bleiben und frisch genug zu sein, um zu Diskussionen und kreativen Problemlösungen beizutragen.

---

5. Trent Hamm, „Do the Hard Things First“, The Simple Dollar, 17. September 2014

# WACHSTUM DURCH VERSAGEN

ELSA SICHROVSKY



Es war das Ende eines weiteren langen Arbeitstages in meinem ersten Semester als Lehrerin für Englisch als Zweitsprache (ESL). Jeder Tag brachte Dutzende neuer Herausforderungen, denen ich nicht gewachsen war. Die Konzepte, die ich versuchte, meinen Studenten zu vermitteln, entgingen ihnen irgendwie und ließen mich über ihre Prüfungen stöhnen. Der Schulleiter wies mich darauf hin, meine Schüler würden nicht genügend sichtbare Fortschritte in ihrem Englisch machen und die Eltern beschwerten sich wegen meiner Unterrichtsmethoden im Klassenzimmer. In jeder Hinsicht war ich im Bezug auf meine Arbeit eine Versagerin.

Natürlich, Unterrichten ist nicht unbedingt einfach. Meine Kollegen meinten, dies sei im ersten Jahr normal und sie behaupteten, es würde besser werden – aber was jetzt? Was ist, wenn ich jeden Tag vor einer unkontrollierbaren Klasse stehe, die außer Rand und Band gerät, und ich mich innerlich schäme, aufgrund meiner Unfähigkeit, das Verhalten der Schüler nicht ändern zu können.

Eines Abends, als ich nach einem weiteren anstrengenden und frustrierenden Unterrichtstag gedankenlos im Internet surfte, stieß ich auf ein Zitat, das die Antwort auf meine brennende Herzensfrage hatte: „Das Versagen sollte unser Lehrer und nicht unser Leichenbestatter sein. Versagen bedeutet Aufschub, nicht Scheitern. Es ist ein temporärer Umweg, keine Sackgasse. Versagen ist etwas, was wir nur vermeiden

können, indem wir nichts sagen, nichts tun und nichts sind.“ Ich beschloss, zu versuchen, jedes Scheitern als Wachstumskatalysator zu sehen. Anstatt zuzulassen, von Gefühlen der Scham und Verzweiflung überwältigt zu werden, fokussierte ich mich darauf, in Erfahrung zu bringen, wie ich von jedem Misserfolg lernen konnte.

Wenn eine Aktivität in Unbeherrschtheit ausartete, versuchte ich mich daran zu erinnern, soeben gelernt zu haben, was bei meinen Schülern nicht ankam. Als mein Schulleiter auf Mängel in meinem Unterrichtsstil hinwies, konzentrierte ich mich darauf, meine Einstellung und meine Vorgehensweise zu ändern. Immer, wenn die jungen Gesichter verwirrt oder gelangweilt zu mir aufsahen, wurde mir klar, ich muss meine Art, ein Konzept zu unterrichten, modifizieren.

Wenn ich auf das erste Jahr meiner Lehrtätigkeit zurückschaue, dann bin ich dankbar für jeden dieser desolaten Momente. Die Misserfolge liegen jetzt hinter mir, aber die unbezahlbaren Lektionen, die ich lernte, bleiben und stärken mich immer noch. Wie man Information präsentiert, wie man mit Schülern interagiert, wie man mit Problemen im Klassenzimmer umgeht – und vor allem, wie man mit seinen eigenen Misserfolgen umgeht. Im Unterricht mache ich immer noch Fehler, aber ich habe gelernt, in meinen Gedanken kein Jammern zuzulassen. Solange ich in der Lage bin, die Erkenntnisse, die ich aus jedem Scheitern ziehe, umzusetzen, ist das Scheitern einfach ein weiterer Schritt in Richtung Fortschritt.



IRIS RICHARD

# VOM LETZTEN REST

Neulich las ich einen Abschnitt aus der Apostelgeschichte, in dem Paulus in seiner Abschiedsrede an die Gemeinde in Ephesus davon sprach, das Leben großzügig zu leben und hart zu arbeiten, um sicherzustellen, dass man immer etwas für die Armen zu geben hat, denn es ist gesegnet, zu geben als zu nehmen.<sup>1</sup> Ich hatte keine Ahnung, einige Stunden später auf eben diese Prinzipien hin geprüft zu werden.

Meine Freundin und ich erfreuten uns eines kalten Fruchtsafts auf dem Balkon an einem warmen Frühlingsnachmittag. Wir hatten über die Errungenschaften der Woche geplaudert

und die Pläne für den kommenden Monat besprochen. Bevor sie sich verabschiedete, brachte meine Freundin, eine Sozialarbeiterin in einem Armenviertel, eine dringende Situation zur Sprache, auf die sie kürzlich gestoßen war.

„Mercy war die meiste Zeit ihres Lebens eine Waise, und jetzt, im jungen Alter von 25 Jahren, wurde bei ihr leider Krebs diagnostiziert. Sie kommt über die Runden, indem sie Wäsche für Leute wäscht, und die meisten Monate erreicht sie nicht einmal den Mindestlohn. Aufgrund fehlender Mittel für die Krankenversicherung sitzt sie nun auf dem Trockenen und muss die dringend notwendige Behandlung selbst finanzieren. Sie hat sich an Wohltäter gewandt, aber es fehlt ihr immer noch das Geld für Medikamente.“

Mit erwartungsvollem Blick in ihren Augen hielt meine Freundin inne, und es gab einen Moment der Stille zwischen uns. Ich fühlte mich

- 
1. Vgl. Apostelgeschichte 20,32-35.
  2. Matthäus 5,42; Lukas 6,30-31
  3. Matthäus 10,8
  4. Matthäus 25,40
  5. Matthäus 10,8





*Warum nicht an die Prinzipien denken, die Jesus lehrte, „Gebt denen, die euch bitten,“ und „Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest.“<sup>42</sup>*

Mein Verstand: *Das ist richtig, aber ich muss dringend ein Gleichgewicht zwischen Geben und Sparen finden.*

Mein Gewissen wollte nicht aufgeben: *„Teilt eure Gaben genauso großzügig aus, wie ihr sie geschenkt bekommen habt!“<sup>43</sup>*

Mein Verstand erwiderte: *Das ist kein Glas Wasser! Wir sprechen über Bargeld, das mir im Moment knapp wird.*

Mein Gewissen: *Denk an ein anderes Prinzip, das Jesus gelehrt hat: „Was ihr für einen der Geringsten meiner Brüder und Schwestern getan habt, das habt ihr für mich getan!“<sup>44</sup>*

Tief seufzend blickte ich auf und traf wieder auf die erwartungsvollen Augen meiner Freundin.

„Ich kann helfen!“

Mein Gewissen hatte gewonnen, und mit einem unerwarteten Gefühl des Friedens grub ich in meiner finanziellen Reserve und gab, was nötig war, im Vertrauen darauf, Gott würde das von mir gerade geschaffene Vakuum tatsächlich füllen.

Ich hatte diesen Vorfall fast vergessen, als ich ein paar Tage später beim Einkaufen auf einen alten Bekannten stieß. Bevor er sich verabschiedete, griff er in seine Tasche, gab mir einen verschlossenen Umschlag und sagte: „Gott hat es mir aufs Herz gelegt, dir das zu geben, nach allem, was du für mich getan hast. Ich bin sicher, eine großzügige Person wie du findet dafür eine gute Verwendung!“

Als ich zu Hause ankam, fand ich in dem Umschlag einen stattlichen Geldbetrag vor, der den Kreislauf des Gebens und Empfangens in diesem Monat vervollständigte.

Wenn wir durch Teilen und Geben ein Vakuum schaffen, zieht das nicht nur finanziellen Segen nach sich, sondern auch Gefühle des Glücks und der Erfüllung. Es fördert Freundschaften und Kameradschaft. Es schützt uns vor der Krankheit des Hortens und lehrt uns den Kreislauf des Gebens und Empfangens. „Teilt eure Gaben genauso großzügig aus, wie ihr sie geschenkt bekommen habt!“<sup>45</sup>

verpflichtet zu helfen, aber es war das Ende des Monats, und es gab Rechnungen zu begleichen. Ich war froh, als ihr Telefon klingelte und sie mit dem Anrufer beschäftigt war. Das gab mir einen Moment, um den Konflikt zu klären, der sich rasch in mir entfaltete.

*Warum jetzt?* fragte ich mich.

Während ich nachdachte, kam mir der Gedanke: *Haben wir nicht bereits unser Maximum an Spenden in diesem Monat erreicht? Und nachdem wir die Rechnungen bezahlt haben, ist geplant, endlich damit zu beginnen, für einige Bedürfnisse unserer großen Familie zu sparen.*

Dann kam mein Gewissen ins Spiel: *Hat Gott dich nicht jedes Mal versorgt, wenn du deine Grenzen überschritten hast, um jemandem in Not zu helfen?*

Mein Verstand: *Das ist wahr, aber ... der Sparplan.*

Dann meldete sich mein Gewissen wieder:



# ZWERGWUCHS

PETER STORY

Als Kind sah ich jede Menge Goldfische in den Wohnungen meiner Freunde, und ich erinnere mich, dass ich mich fragte, warum so viele Menschen so kleine, belanglose, sprich langweilige, Kreaturen als Haustiere hielten.

Dann, eines Tages, ich war etwa zehn Jahre alt, ging es bei einer Schulexkursion in einen botanischen Garten, der einen Fischteich hatte. Mir fiel sofort ein besonders großer, farbig-leuchtender Fisch auf.

„Was für eine Art Fisch ist dieser da?“, fragte ich unsere Führerin.

„Das ist ein Goldfisch!“, antwortete sie.

Ich war verwirrt. „Aber sind Goldfische nicht eigentlich klein?“, fragte ich mit dem Sarkasmus eines 9-Jährigen.

„Ganz und gar nicht!“, antwortete sie. „Goldfische werden sogar noch größer als dieser hier. Es hängt alles nur von der Größe ihres Lebensraumes ab.“

Ich speicherte diese Information und beschloss, mich nie wieder so unwissend über Goldfische zu äußern. Es dauerte jedoch Jahre,

bis ich die größere Bedeutung verstand.

Wie oft habe ich mich schon in meinem Leben wie ein Goldfisch in einem Fischglas benommen? Wie oft habe ich mich selbst eingeschränkt, dadurch, wie ich meine Welt wahrnahm? Schlimmer noch, wie oft habe ich schon andere in meinem Kopf in ein kleines Fischglas gesteckt? Wie oft schon habe ich jemand als unbedeutend oder langweilig abgeschrieben? Wie viele Male habe ich das Wachstumspotenzial in anderen nicht erkannt?

Wie viel mehr könnte ich erreichen, wenn ich meine vermeintlichen Einschränkungen vergäße und es wagen würde, über die Grenzen, die ich mir selber gesteckt habe, hinaus zu schwimmen? Was würde geschehen, wenn ich andere aus ihren kleinen Fischgläsern herausholte und im Ozean von Jesu grenzenlosen Möglichkeiten aussetzen würde?

Stell dir einfach eine Welt voller Menschen vor, die diese Perspektive haben und wirklich glauben, mit Gott seien alle Dinge möglich!

MILUTIN BUNČIĆ

# STRESSJÄGER



Tausende von Seiten sind über das Thema Stress geschrieben worden, daher frage ich mich, ob es wirklich etwas Neues gibt, das ich sagen könnte, um jemandem zu helfen, der damit zu kämpfen hat. Höchstwahrscheinlich nicht. Ich selbst kämpfe immer noch gegen dieses „Ungeheuer“, das versucht, mich herunterzuziehen und mir die Lebensfreude zu rauben. Aber im Laufe der Jahre ist mein Schutzwall immer höher und stärker geworden, und ich habe dabei einige Tricks gelernt. Auch wenn ich den Stress noch nicht ganz überwunden habe, kann ich wohl mit Sicherheit sagen, dass er mein Leben nicht mehr kontrolliert. Mit Gottes Hilfe ist es mir gelungen, die wilde Bestie zu zähmen. Sie kann mir nichts mehr anhaben, aber ich muss ständig auf der Hut sein.

Leider können wir nicht einfach mit den Fingern schnippen und den Stress aus unserem Leben verschwinden lassen. Doch sehen wir uns ein paar Dinge an, die mir persönlich geholfen haben, die negativen Auswirkungen von Stress zu minimieren.

**Glaube an Gott:** Gott ist wie ein Trainer, der uns körperlich und geistig zu stärken weiß. Auch wenn wir das Gefühl haben, dass wir „sterben“

1. Vgl. 1.Korinther 10,13.

2. Vgl. Matthäus 7,7.

und es nicht mehr aushalten können, feuert Er uns an und ermutigt uns, ein wenig mehr auszuhalten und in unseren schwierigsten Zeiten nicht aufzugeben. Er wird uns nie mehr geben, als wir ertragen können,<sup>1</sup> und wenn wir noch ein bisschen länger durchhalten, werden wir stärker und fähiger herauskommen, wenn wir unsere zukünftigen Kämpfe führen. Jesus erwartet von uns keine perfekte Leistung; Er will nur, dass wir Ihm vertrauen und nicht aufgeben. Vertraue deinem himmlischen Trainer.

**Regelmäßig trainieren:** Es ist bekannt, dass dein Körper durch Bewegung die Produktion von Hormonen erhöht, die Stress und stressbedingte Krankheiten bekämpfen. Immer, wenn ich gestresst war, hatte ich Schmerzen in der linken Seite meines Unterbauchs, aber seit ich anfang, regelmäßig zu trainieren, sind diese Schmerzen völlig verschwunden. Obwohl jede Art von Bewegung besser ist als gar keine, haben Gruppenaktivitäten/Sportarten den zusätzlichen Vorteil, unseren Geist und unsere persönlichen Fähigkeiten mit einzubeziehen.

**Gebet und Meditation:** Es ist wichtig, uns Zeit zu nehmen, um mit Gott zu sprechen und all unsere Sorgen und Bedenken auf Seine Schultern zu laden. Unser himmlischer Vater liebt uns und will uns helfen. Alles, was wir tun müssen, ist zu bitten.<sup>2</sup>

The image shows several rolled-up architectural blueprints on a dark surface. The blueprints are white with black lines and text, showing various technical drawings and measurements. The top part of the image is partially obscured by a large red banner containing the title. The bottom part of the image shows more blueprints, some partially unrolled, against a dark background.

# ENTWICKLUNGSPLÄNE UND AUF DAS GENIALE WARTEN

ROALD WATTERSON

Im Jahr 2007 führten die Niederlande einen Zweihundert-Jahres-Plan zur Anpassung und zur Vorsorge gegen den Klimawandel ein.<sup>1</sup> Diese äußerste Vorsicht kommt daher, weil zwei Drittel der niederländischen Bevölkerung unterhalb des Meeresspiegels leben und Klimaveränderungen drastische und tragische Folgen für diese Nation haben könnten. Soviel ich weiß, besteht der Plan darin, 19 Milliarden Euro für die Forschung

1. „Dutch to draft 200-year plan against warming,“ Associated Press
2. Psalm 139,16
3. Hiob 14,5
4. Die biblische Geschichte von Mose beginnt ab dem zweiten Buch Mose, auch Exodus genannt.
5. Römer 15,5

und den Bau besserer Wasserabwehrsysteme entlang ihrer Küste bereitzustellen, und der Geltungsbereich dieses Plans erstreckt sich bis zum Jahr 2200. Grund für diesen aufwendigen Plan ist einfach der: Die Existenz der Niederlande als Nation in zweihundert Jahren ist aufgrund der Klimaveränderungen – und der größeren Überschwemmungsgefahr – nicht garantiert, es sei denn, solche Maßnahmen würden jetzt ergriffen.

Das hat mich zum Nachdenken über langfristige Vorhaben angeregt. Es ist leicht zu erkennen, wenn etwas nicht richtig geplant wurde – von Armut geplagte Gebiete, die nicht richtig entwickelt wurden, Betriebsereignisse, die sich immer weiter in die Länge ziehen, Küchengeräte, die nur mit viel Fingerspitzengefühl zum Funktionieren gebracht werden können. Dem gegenüber ist alles,



was richtig läuft, was seine Funktion erfüllt – von Aquädukten zu Sozial- und Wohlfahrtssystemen bis hin zu Computerprogrammen – das Ergebnis guter Voraussicht und Planung seitens der Entwickler, Erfinder und Schöpfer.

Es gibt viele Gründe, warum wir planen, doch meistens geht es darum, ein gewünschtes Ziel zu erreichen. Manche engagieren Hochzeitsplaner, weil sie sich ihre Traumhochzeit wünschen; Regierungen beauftragen Ingenieure, die zuverlässige Entwürfe für den Bau von Brücken und Autobahnen entwickeln, um den Transport von einem Ende des Landes zum anderen sicher und zuverlässig zu gestalten. Bei den Holländern ist es einfach, zu sehen, was das angestrebte Ziel ihrer Planung ist: ihr Überleben als Nation.

Es gibt aber noch jemanden, der alle Pläne und Planer im Staub zurücklässt. In der Apostelgeschichte 17,26 spricht der Apostel Paulus von einem Plan, der jeden bisher entstandenen Plan umfasst. Er sagte: „Aus einem einzigen Menschen hat er [Gott] alle Völker der ganzen Welt hervorgebracht. Er hat im Voraus festgelegt, welche aufsteigen und welche stürzen sollten, und er hat ihre Grenzen festgelegt.“ Um es anders zu sagen, von Anfang an hatte Gott einen Plan und Sein Schöpfungsakt kam nicht von irgendwo. Es war nicht so, als ob Gott an einem Sonntagnachmittag nichts zu tun hatte, und dann *krawumm* – hallo Erde!

Für dich, und für mich gibt es aber noch einen Gesichtspunkt, der persönlich und einzigartig ist: Jeder Mensch auf dieser Erde war ein vorsätzlicher Akt der Schöpfung. Gott hat Pläne für jeden Menschen. König David erklärt: „Du hast mich gesehen, bevor ich geboren war. Jeder Tag meines Lebens war in deinem Buch geschrieben. Jeder Augenblick stand fest, noch bevor der erste Tag begann.“<sup>42</sup> Hiob sagt zu Gott: „Du bestimmst die Lebensdauer eines Menschen. Du legst fest, wie viele Tage und Monate er hat, und schenkst ihm nicht eine Minute mehr.“<sup>43</sup>

Also, wenn der Zweck eines Planes darin besteht, ein gewünschtes Ziel zu erreichen, und wenn Gott Pläne für dich hat, dann bedeutet das, dass Er ein erhofftes Resultat im Sinn hatte, als Er dich schuf – Er möchte, dass du etwas Bestimmtes wirst oder tust. Vielleicht wirst

du morgen nicht gleich zum Weltretter, oder auch nie, aber denk daran, ein Plan entfaltet sich nicht gleich am ersten Tag in seiner ganzen Fülle. Nehmen wir Mose zum Beispiel.

Man stelle sich vor, wie Gott Moses Leben plant. Im Kapitel 1 ist da kein Mose, der das Rote Meer teilt. Es fängt noch nicht einmal damit an, wie Mose die Anweisungen Gottes am brennenden Busch auf dem Berg Horeb erhält. Da sind etwa achtzig Jahre von Kapiteln und Seiten, die vor diesen beiden Ereignissen liegen. Wenn man Moses Leben betrachtet, dann staunt man gerne über die vierzig Jahre, in denen Mose Schafe hütete – man denkt daran, wie geduldig er letztendlich war. Heute ist mir klar, dass es eigentlich Gott war, der in dieser Geschichte Geduld bewies. Man stelle sich vor, einen Charakter zu erschaffen und dabei zu wissen, dass er erst 80 Jahre nach seiner Erschaffung bereit sein wird, das zu tun, was man von ihm erwartet. Ich bin mir ziemlich sicher, die Art von Geduld, die Gott für Mose hatte, nicht aufbringen zu können.<sup>4</sup>

Gott als Planer zu wissen beruhigt mich, und zwar aus folgendem Grund: Selbst wenn du gerade nicht viel erlebst und dir das Warten schwerfällt, kann es ja sein, dass man auf Seite zweihundert in deinem Buch des Lebens ist und die Heldentaten erst auf Seite 492 anfangen. Oder vielleicht ist das Geniale einfach ein Leben voller gut gelebter Tage zur Ehre Gottes. Jedenfalls ist das Großartige an Gottes Plänen, dass Er all diese komplizierten Pläne in Gang hält, obwohl oberflächlich gesehen nichts zu geschehen scheint. Er ist auch an normalen Tagen geschäftig, wenn das Aufregendste, was sich abspielt, die Freundschaft deiner Katze mit einer neuen Katze ist. Er wirkt in deinem Leben darauf hin, Seite 492 und darüber hinaus, zu erreichen.

In einem Schreiben an die Römer nennt Paulus Gott „den Gott der Geduld“<sup>45</sup>. Gott wird in der Bibel als geduldig und langmütig beschrieben, einige Seiner Eigenschaften. Gott wartete achtzig Jahre auf das Geniale in Mose, die Holländer haben einen 200-Jahres-Plan. Also, wenn Gott glaubt, dass wir das Warten wert sind, dann sollten wir es auch tun, egal wie lange es dauert.



SALLY GARCÍA

# IM RUHESTAND?

„Können Sie meiner Frau Englisch beibringen?“, hörte ich eine Stimme hinter mir sagen, als ich auf dem Wochenmarkt in unserer Nachbarschaft in Chile Gemüse aussuchte. Ich drehte mich um und stand vor einem begeisterten Fremden, der sagte: „Meine Frau muss Englisch lernen, und ich denke, sie sollten es ihr beibringen.“ Ich war verblüfft und sagte ihm, ich sei keine Englischlehrerin; aber er gab nicht auf, also kritzelte ich widerwillig meine Telefonnummer auf einen Zettel.

Am nächsten Morgen erwachte ich zum Klingeln meines Handys. Eine leise Stimme begrüßte mich und fragte, wann wir mit dem Unterricht beginnen könnten. Überrumpelt, doch willigte ich ein, die fragliche Frau zu treffen, die zufällig nur ein paar Blocks von meinem Haus entfernt wohnte.

Ich war über 35 Jahre lang Lehrerin gewesen, hatte jedoch den Beruf ein paar Jahre zuvor an den Nagel gehängt und den Leuten erzählt, ich bräuchte *Ruhe und meinen Ruhestand* – um damit zu sagen, dass ich, obwohl ich gerne unterrichtete, nicht mehr das Gefühl hatte, die Ausdauer zu haben, um im Klassenzimmer zu unterrichten.

Meine neue Schülerin war jedoch so fleißig und motiviert, wie es sich eine Lehrkraft nur wünschen konnte, und obwohl ich noch nie ESL (Englisch als Zweitsprache) unterrichtet hatte, war es nicht schwer, Bücher und Lehrmaterialien zu finden. Zwei Jahre lang trafen wir uns jede

Woche. In den nächsten drei Jahren dehnten wir den Unterricht auch auf ihre drei Kinder aus. Sie sind eine nette christliche Familie und wir hatten viel gemeinsam. Mit der Zeit ergaben sich weitere Aufträge als Nachhilfelehrerin und schließlich belegte ich einige Kurse, um meine Fähigkeiten zu verbessern und eine zertifizierte ESL-Lehrerin zu werden.

Das hat mir gezeigt, dass ich immer noch gerne unterrichte. Vielleicht bin ich der Hektik und dem Trubel eines ganzen Klassenzimmers nicht mehr gewachsen, aber ich unterrichte wirklich gerne. Ich liebe es, den Unterricht zu planen, und ich bin begeistert, wenn meine Schüler Fortschritte machen. Was als die Stimme eines Fremden auf dem Wochenmarkt begann, entwickelte sich für mich zu einem neuen Beruf.

Schließlich kam der Tag, auf den diese Familie all die Jahre gewartet hatte – die Firma des Vaters versetzte ihn nach Kanada. Wir erkannten alle, dass Gott unsere Wege gekreuzt hatte, um sie auf ihr neues Land vorzubereiten. Sie sind begeistert, die Sprache zu verwenden, die sie all die Jahre treu studiert haben, und schicken mir oft Fotos. Und ich bin dankbar dafür, dass ich, obwohl ich offiziell im Rentenalter bin, einen ganz neuen Beruf und viele Arbeitsmöglichkeiten habe. Ich liebe die unerwarteten Wendungen und Überraschungen des Lebens, und jedes Mal kann ich sehen, wie perfekt Gott diese Situationen und Ereignisse in die Wege leitet.

# DAS GEHEIMNIS VON WENIGER

MARIE ALVERO

Hast du manchmal das Gefühl, dass du, um deinen eigenen Erwartungen und denen anderer gerecht zu werden, unermüdlich arbeiten, Müdigkeit überwinden und Stress ignorieren müsstest, und du könntest trotzdem zu kurz kommen? Die Anforderungen werden immer schwerer wiegen als die Ressourcen. Allein der Gedanke daran ist schon anstrengend, doch genau unter diesem Stress verbringen wir die meiste Zeit.

„Stressmanagement“, ein uns allen geläufiger Begriff. Er impliziert, dass Stress immer ein Teil unseres Lebens sein wird und wir nur lernen müssen, besser damit umzugehen. Deshalb möchte ich einen Tipp zur Stressbewältigung geben, der alle anderen Tipps in den Wind schlägt: Weniger tun.

Allein die Tipperei dieser Worte war schon stressig. Für mich erzeugt der Gedanke, nicht alles tun zu können, Angstzustände. Aber wem mache ich etwas vor? Ich kann wirklich nicht alles machen. Das weiß ich, doch glaube ich, mein Mantra war immer: *Mache so viel wie irgend möglich*. Nie war es *Tu weniger*. Was für ein bizarrer Gedanke!

Neuerdings konzentriere ich mich auf einen „Weniger ausgeben“-Plan für unser verfügbares Geld. Wir kürzten unsere Ausgaben eine Zeit lang drastisch, um uns selbst beizubringen, dass *weniger* in Ordnung ist. Tatsächlich hat *weniger* mehr geschaffen. Geld, das wir nicht ausgaben, begann sich langsam auf unserem Bankkonto anzusammeln, was vorher noch nie vorgekommen war. Wir fingen an, Geld für Ausgaben

zu reservieren, bevor diese Ausgaben anfielen, anstatt uns um das Geld zu bemühen, wenn es gebraucht wurde. Es war wirklich erstaunlich.

Ich begann mich zu fragen, ob dieses Konzept nicht auch auf andere stressverursachende Bereiche meines Lebens angewendet werden könnte, wie ich zum Beispiel meine Zeit verbringe. Könnte ich mich einfach zu weniger verpflichten – und wenn ja, würde ich dann eine Art Reserve aufbauen? Würde es, wenn ich es tun würde, eine Art Defizit geben?

Jesus sagte etwas, das meiner Meinung nach auf das hier zutrifft: „Mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht.“<sup>1</sup> Er war sicherlich kein Beispiel für Hetze – ganz im Gegenteil. Ich nehme an, Jesus war schon damals von Menschen umgeben, die in Eile waren und versuchten, alles Mögliche zu erledigen. Eltern, die versuchten, die Kinder zum Abendessen einzusammeln, Unternehmer, die versuchten, ein Unternehmen zu gründen, Priester, die versuchten, all ihre Pflichten zu erfüllen, Diener, die versuchten, eine unzumutbare Arbeitsbelastung zu bewältigen, und so weiter und so fort.

Doch Jesus sagte: „Kommt alle her zu mir ... ich will euch Ruhe schenken.“<sup>2</sup>

Jedes Mal, wenn du in Versuchung gerätst, noch mehr zu tun, etwas anderes zusätzlich zu übernehmen und den Druck noch zu erhöhen, nimm dir eine Minute Zeit, um dich (und Jesus) zu fragen, ob es in Ordnung wäre, wenn du stattdessen weniger tun würdest. Wie würde „Weniger tun“ in dieser Situation aussehen?

Ich nehme an, du wirst genau wie ich etwas Neues lernen und etwas Freiraum und Verschnaufpausen ausfindig machen.

1. Matthäus 11,30

2. Matthäus 11,28

VON JESUS MIT LIEBE

# POSITIVE BEGLEITER- SCHEINUNG

Wenn dir alles im Leben zu viel wird, wenn alles um dich herum auseinanderzufallen droht, wenn du das Gefühl hast, dass alles, was du machst, nicht hilft, denk an mich. Denk daran, wie sehr ich dich liebe. Denk an meine Kraft. Denk an all deine Segnungen. Wenn du mir für all das Positive in deinem Leben dankst, werden sich die negativen Gefühle allmählich verflüchtigen.

Sicher wirst du dich manchmal in Situationen wiederfinden, wo es scheinbar überhaupt nichts Gutes zu entdecken gibt, wofür du mir danken könntest. Dann danke mir im Voraus für das Gute, was letztendlich aus dem Schlechten entstehen wird, denn wenn du mich liebst, wird genau das früher oder später eintreffen. Das wird schon in der Bibel erklärt, in Römer 8,28: „Alle Dinge dienen zum Besten denen, die Gott lieben.“ Für die Menschen, die mich lieben, kann ich aus allem Gutes hervorbringen.

Du kannst immer etwas finden, wofür du mir danken kannst, selbst mitten in einem schwierigen Tag. Fang an mich für eine Sache zu loben, und normalerweise fällt dir dann noch etwas ein, und dann noch etwas. Mein versprochener Friede wird über dich kommen, wenn du deinen Fokus auf mich und das Positive richtest!

