

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

ACTIVATED

22. JAHRGANG, AUSGABE 1

DAS BEDÜRFNIS NACH LIEBE

Der Weg zu einer
besseren
Welt

Vorsätze verwirklichen

11 Tipps für 2021

Etwas Neues anfangen

Training für Körper
und Seele



In den vergangenen Jahren hat *Activated* gelegentlich Artikel veröffentlicht, in denen kleine Feierlichkeiten beschrieben wurden, an denen die Verfasser um die Jahreswende teilnahmen. Zum Beispiel handelten sie davon, wie sich Freunde versammeln, um über das alte Jahr nachzudenken und ihre Hoffnungen und Ideen für das kommende Jahr auszutauschen.¹

Diese Art von Artikeln sind mir in den letzten Wochen durch den Kopf gegangen, je näher wir dem Jahr 2021 kamen. Ich vermute, jeder Beginn eines neuen Jahres fühlt sich für viele Menschen als etwas Bedeutsames an, da sie wissen, wie dieses Jahr so viel anders sein könnte als das letzte; aber ich denke, selbst wenn wir den Vorteil haben, auf jene Zeit in unserem Leben zurückblicken zu können, sind wir uns darin einig, dass es wirklich eine Zeit wie keine andere war.

Abgesehen davon war das, was wir im vergangenen Jahr erlebt haben, einzigartig, und ebenso werden unsere Perspektiven und Hoffnungen für das kommende Jahr sehr speziell sein. Es gibt keine Patentrezepte, aber ich glaube, jeder von uns könnte davon profitieren, wenn wir uns in diesem Monat etwas Zeit nähmen, um Gott unsere Herzen bezüglich der Herausforderungen und Schwierigkeiten des letzten Jahres zu öffnen und Ihm für die Segnungen zu danken, die wir erhalten haben.

In Sprüche 3,6 heißt es: „Denke an ihn, was immer du tust, dann wird er dir den richtigen Weg zeigen.“ Während wir uns nun ins neue Jahr aufmachen, sollten wir auch unsere Hoffnungen und Pläne in Seine Hände legen, im Wissen, dass Er weiß, was für jeden von uns das Beste ist!

Möge Gott dich und die Deinen diesen Monat und das ganze Jahr über segnen und bewahren!

1. Zum Beispiel „Das Leben und die Zwiebeln“ von Anjali Miles und „Der Anbruch eines neuen Jahres“ von Andrew Mateyak.



DIE KORREKTUREN DES HERAUSGEBERS

SCOTT MONTROSE

Ich hatte mich mit zermürbenden Selbstzweifeln und Versagensängsten herumgeschlagen. Dann stürzte ich mich ins Ungewisse, nahm den Stift zur Hand und schrieb meinen ersten Kurzarartikel.

Ich lehnte mich zurück und las ihn mehrere Male durch. Zufrieden mit meinen bescheidenen Anfängen reichte ich ihn bei einem Monatsmagazin für eine mögliche Veröffentlichung ein.

Nach einiger Zeit meldete sich der Herausgeber bei mir und wollte meinen Artikel drucken. Mitgeschickt hatte er auch eine überarbeitete Fassung für meine Zustimmung oder weitere Bearbeitung. *Überarbeitet!* Als ich so dasaß und auf „mein Werk“ starrte – jetzt in gekürzter Form – überkamen mich gemischte Gefühle. Ich hatte mich schon als einen aufsteigenden Kometen am Schriftstellerhimmel gesehen, doch diese Vision verflüchtigte sich wie eine Fata Morgana in einem Sandsturm.

Als der anfängliche Schock nachließ, versuchte ich objektiver über die Situation nachzudenken. Die eigentliche Idee, die ich vermitteln wollte, war immer noch vorhanden; die bildhaften Redewendungen waren unverändert und die Tonlage unverändert. Doch die entbehrlichen Passagen waren gestrichen worden, um zum Kern des Schriftstücks zu gelangen. Die gekürzte Version war tatsächlich besser.

Als ich so darüber nachdachte, fiel mein Blick auf das Bild eines Diamantrings in einem Magazin, das aufgeschlagen auf meinem Tisch lag. Ich dachte daran, wie jemand den Stein im Bergwerk herausgeschlagen

haben musste, der den Diamanten enthielt; wie fingerfertige Hände eines Edelsteinschneiders den ungeschliffenen Diamanten in etwas Erlesenes, höchst Kostbares und sehr Begehrenswertes verwandelt hatte. Genauso wie ein Diamant, der eingeschlossen in einem Stück Stein steckt, war auch mein unbehauenes Schriftstück noch nicht das Endprodukt gewesen. Der Diamant war vorhanden, doch andere, geübtere Hände waren notwendig, um ihn aufzufinden, herauszuschneiden und zu schleifen.

Das Leben ist genauso. Wir sind als Entwurf geschaffen worden, der den Überarbeitungsprozess durchlaufen muss. Gott sieht in jedem von uns den Funken der Verheißung, genauso wie der Herausgeber einen vielversprechenden Gedanken aufspürt, wenn er die Manuskripte überfliegt, die seinen Schreibtisch passieren. Gott arbeitet dann daran, uns schrittweise in einen endgültigen Artikel umzuschreiben, den es sich zu lesen lohnt. Unser Wesen ist mehrfach von den Entscheidungen, die wir treffen, umgestaltet worden. Das Leben selbst schmiedet uns so, dass wir von allem Oberflächlichen und Unnötigen, das uns anhaftet, immer wieder befreit werden. Durch das tägliche Zusammensein mit anderen werden wir aufs Feinste geschliffen und poliert.

Wie aus meiner grob dahinskizzierten Geschichte ist aus meinem Leben in den Händen des Großen Herausgebers mehr geworden, als es anfangs war – und Er ist noch nicht fertig mit mir.

ALLES SEIN, WAS MAN SEIN KANN



Jeder Mensch ist anders und hat andere Gaben und Berufungen. Gott wusste, was Er tat, als Er dich so machte, wie du bist, und Er möchte die Talente, die Er dir gegeben hat, nutzen und dir helfen, sie zu entwickeln, damit du weitergehen und das Beste aus deiner Situation machen kannst.

Er möchte, dass du all das bist, wozu Er dich geschaffen hat. Er möchte, dass du dein persönliches Bestes anstrebst, ganz gleich, welche Berufung du im Leben oder in einer Situation oder in einer Gegebenheit hast, – das heißt, Er möchte, dass du deine besonderen Gaben, Talente und Lebenserfahrungen nimmst und dein persönliches Bestes daraus machst; dass du dich nicht mit der Hälfte oder dem halben Weg zufriedengibst, sondern dass du das Meiste und das Beste aus der Aufgabe machen willst, vor der du stehst.¹

Warum nicht in das, was immer du tust, deine ganze Bemühung stecken? Großartige Leistungen sind oft das Ergebnis von Hunderten, ja Tausenden von kleinen Opfern und richtigen Entscheidungen, zusammen mit viel harter Arbeit. Alles, was sich im Leben lohnt, kostet etwas, und diese Kosten entstehen oft durch viel, viel Schufterei, Tag für Tag, bei Regen

oder Sonnenschein, ganz gleich, wie du dich fühlst.

Jeder herausragende Mensch, der Außergewöhnliches geleistet hat, tat dies durch jahrelange harte Arbeit, Opfer, Visionen, Entschlossenheit und Treue. Wenn wir bereit sind, das zu lernen, dann haben wir das Geheimnis gelüftet, in jeder Situation, in der wir uns befinden, unser Bestes zu geben, denn wir werden gelernt haben, was es bedeutet, das Bestmögliche aus unseren Umständen zu machen, uns der Gelegenheit zu stellen, mit dem besonderen Stück Land, auf dem Gott uns gepflanzt hat, treu zu sein und durch Gottes Gnade unser persönliches Höchstes zu erreichen.

John C. Maxwell hat es in seinem Buch „*Developing the Leaders around You*“ treffend formuliert:

Niemand, so die Experten, würde jemals in der Lage sein, eine Meile in weniger als vier Minuten zu laufen. Dann, 1954, tat ein junger Medizinstudent namens Roger Bannister das Unmögliche, indem er diese Barriere durchbrach. Heute kann jeder Weltklasse-Läufer die Meile in weniger als vier Minuten laufen. Und warum? Weil ein Mann beschloss, sich weiter zu verbessern. Ein Mann beschloss, den Preis für sein persönliches Wachstum zu zahlen. Er war bereit zu führen. Dadurch schuf er ein positives Arbeitsumfeld für die Leistungssportler, die ihm folgten.

1. Vgl. Prediger 9,10.



Alles, was ihr tut, das tut von Herzen.
– *Kolosser 3,23 SLT*

Hürden überwinden

Vielleicht hast du den Mut verloren oder es läuft gerade nicht so gut für dich. Hier ist eine weitere Geschichte von jemandem, der die größten Hindernisse und Schwierigkeiten, die das Leben ihm auferlegte, als Sprungbrett zum Erfolg nutzte.

Als Mr. Honda 1938 in der Lehre war, nahm er alles, was er besaß und begann an einem speziellen Kolbenring zu arbeiten, den er an Toyota verkaufen wollte.

Er arbeitete Tag und Nacht, um dies zu schaffen – oft schlief er in seiner Werkstatt. Er hat sogar den Schmuck seiner Frau verpfändet, damit sein Unternehmen weitergeführt werden konnte.

Als er schließlich den Kolbenring entwickelt hatte, präsentierte er ihn Toyota und erfuhr, dass er deren Anforderungen nicht erfüllte. Er ging zwei Jahre lang wieder auf Schulungen, um das Design zu verbessern. Danach erhielt er von Toyota einen Vertrag.

Dann begann der Zweite Weltkrieg, und er konnte den Beton nicht bekommen, um eine Fabrik zu bauen und sein neues Design serienmäßig zu produzieren. Er und sein Team schufen eine neue Art von Beton dafür.

Hondas Fabrik wurde zweimal bombardiert, und er musste sie neu aufbauen. Als die Bomben fielen, sammelten er und sein Team die leeren Geschosse auf

und nannten sie „Geschenke von Präsident Truman“, weil sie ihn mit den Rohstoffen für seinen Herstellungsprozess versorgten.

Schließlich machte ein Erdbeben seine Fabrik dem Erdboden gleich und zwang ihn, seinen Kolbenbetrieb an Toyota zu verkaufen.

Nach dem Krieg kam es in Japan zu einem Benzinmangel, und Honda konnte nicht einmal mehr mit seinem Auto fahren, um Lebensmittel für seine Familie zu besorgen. Also brachte er einen kleinen Motor an seinem Fahrrad an, um sich schnell fortbewegen zu können.

Viele Leute baten ihn, eines auch für sie zu bauen, weil sie auch ein „motorisiertes Fahrrad“ besitzen wollten. Die Nachfrage war so groß, dass er eine Fabrik eröffnen und sie herstellen wollte – aber er hatte nicht das Kapital dazu. Also schrieb er einen persönlichen Brief an alle 18 000 Fahrradläden in Japan und erzählte ihnen von seiner neuen Erfindung. Er überzeugte 5 000 von ihnen, ihm das Kapital zu geben, das er für den Bau seiner Fabrik benötigte.

Herr Honda sagte einmal: „Viele Menschen träumen vom Erfolg. Ich glaube, Erfolg kann nur durch wiederholtes Scheitern und Selbstanalyse erreicht werden. Erfolg ist nur ein Prozent deiner Arbeit, und der Rest ist die mutige Überwindung von Hindernissen.“

KRAFT FÜR EIN NEUES JAHR

J. R. MILLER

Wir sollten aus jedem Jahr etwas Gutes machen. Jedes neue Jahr sollte wie ein nächster Schritt auf der Treppe sein, bei der wir mit unseren Füßen ein wenig höher steigen. Wir sollten keine zwei Jahre auf der gleichen Stufe leben.

Viele Christen werden schwach und lustlos in ihren Aufgaben und Pflichten. Die Routine ist äußerst eintönig, die Aufgaben groß und anspruchsvoll, das Leben düster in seiner Monotonie, die Arbeit oft vergeblich. Wir säen und ernten nicht. Wir finden an vielen Stellen Enttäuschung und Mutlosigkeit. Strahlende Hoffnungen von heute liegen morgen wie verwelkte Blumen da.

An manchen Tagen sind wir entmutigt, überreizt, leidig der Sorgen, beunruhigt von den unzähligen Ablenkungen des Lebens, müde und ohnmächtig von der vielen Last, die das Leben uns auferlegt. Wir setzen uns mit unserer Bibel hin, und Gott spricht zu uns in ihren aufmunternden Worten:

„Euer Herz erschrecke nicht!“¹

„Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir.“²

„Bring deine Sorgen vor den Herrn, er wird dir helfen.“³

„Ich lasse euch ein Geschenk zurück – meinen Frie-

den.“⁴

„Meine Gnade ist alles, was du brauchst.“⁵

Und während wir über die Worte nachdenken, ist die Müdigkeit verschwunden; wir spüren, dass wir stark werden; die Hoffnung lebt in uns auf, der Mut kehrt zurück. Wer die Bibel als Gottes eigenes Wort liest und Gottes Stimme in ihren Verheißungen, Beteuerungen, Geboten und Ratschlägen hört, wird durch sie ständig gestärkt.

Aber es gibt sogar noch etwas Besseres als das. Gott selbst kommt mit all Seiner Liebe und Gnade in unser Leben. Der Prophet sagt uns dies in Jesaja 40,29: „Er gibt den Erschöpften neue Kraft; er gibt den Kraftlosen reichlich Stärke.“ Das bedeutet nichts Geringeres, als dass es ein direktes *Einfließen der göttlichen Kraft* für die Erschöpften und Kraftlosen Gottes auf der Erde gibt. Dies ist eine wunderbare Offenbarung. Sie sagt uns, dass die eigentliche Kraft Christi uns in unserer Schwachheit gegeben wird, und sie von *Seiner Fülle in unsere Leere* übergeht.

Jemand mag uns in unserer Not beistehen und uns durch sein Mitgefühl und seine Liebe, durch seine Ermutigung und Aufheiterung ein wenig stärker machen, aber er kann keinen Teil *seiner* Kraft oder Freude in *unser* Herz legen. Christus aber gibt uns Kraft und schenkt uns Sein eigenes Leben. Was der Weinstock für seinen *Zweig* ist, das ist Christus für uns. Wird der Zweig in irgendeiner Weise verletzt, gequetscht, gebrochen oder sein Leben vergeudet, fließt das Leben der Rebe in die verletzte Stelle, um das Verlorene zu

1. Johannes 14,1

2. Jesaja 41,10

3. Johannes 14,27

4. 2.Korinther 12,9

5. Jesaja 40,31



ersetzen und zu heilen. Das ist es, was Christus tut. Er gibt den Schwachen Kraft. Seine Stärke wird in unserer Schwäche vollkommen gemacht. Je größer unsere Not ist, desto mehr wird von Christi Gnade zu uns kommen. Es gibt also Segnungen, die wir niemals erhalten werden, bevor wir nicht Prüfungen erfahren. Wir werden Gottes Trost nicht erleben, ohne vorher Kummer zu haben. Und wenn wir lernen, was Trauer ist, werden wir auch lernen, wie Gott in der Trauer Kraft und Trost spendet.

Wie können wir sicherstellen, dass wir diese versprochene Stärke erhalten? Die Antwort lautet: „Die auf den Herrn warten, gewinnen neue Kraft.“⁵ Wie geht das, auf den Herrn zu *warten*? Es bedeutet, geduldig auf Gott zu vertrauen, an Gottes Liebe zu glauben, Gottes Führung anzunehmen, in der Nähe von Gottes Herz zu bleiben, in ungebrochener Gemeinschaft mit Gott zu leben, sich auf Seinen Arm zu stützen und Hilfe von Ihm zu erhalten.

Wir sollen mit unserer Arbeit, unserem Kampf, unserem Tun und Dienen weitermachen, in der Gewissheit, dass, während wir auf Gott warten, unsere Kraft immer wieder erneuert wird. Wir stehen in lebendiger Verbindung mit Ihm, der die Sterne gemacht hat und sie bei ihrem Namen ruft und das ganze Universum am Leben erhält. Er wird weder matt noch müde. Er steht ständig hinter uns – Seine ganze Lebensfülle, Seine so wichtige Kraft – und alle Kraft, die sich aus uns entleert, wird augenblicklich wieder aufgefüllt, denn Er gibt den Erschöpften Kraft.

Über das ganze, noch nicht begonnene Jahr hinweg wirft Gott Sein Licht. Während des ganzen Jahres kann es keine Erfahrungen geben, für die nicht genug Kraft vorhanden ist. Gott gibt niemals eine *Aufgabe*, zu der Er dir nicht auch die nötige *Kraft* gibt. Er legt uns nie eine *Last* auf, ohne sie uns auch tragen zu *helfen*. Er sendet uns niemals *Kummer*, ohne uns genug *Trost* zu schicken, ihn zu bewältigen. Er ruft nie zu irgendeinem Dienst, ohne für dessen *Ausführung* zu sorgen. Wir sollten nur sicher sein, auf Gott zu warten, und dann wird uns alle notwendige Kraft gegeben werden, während wir Tag für Tag weitermachen.

Gottes Botschaft an die Welt in Zeiten wie diesen lautet immer: „Du hast nicht wirklich das Sagen. Du denkst vielleicht, dass du dich auf die nächste Sache vorbereiten wirst, aber das wirst du nie. Die Welt steht nicht unter deiner Kontrolle; sie steht unter meiner Kontrolle. Du musst dich an mich wenden. Du vermagst es nicht, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Du brauchst meine Weisheit und du brauchst meine Hilfe!“

Bei jeder Katastrophe, ob es nun 9/11 oder COVID-19 ist, sagt Gott zu den Menschen: „Irgendwann werde ich all dem ein Ende setzen. Aber vorläufig ist diese Welt zerrüttet, und jedes Mal, wenn du denkst, du brauchst mich nicht, um darüber hinwegzukommen, wird so etwas passieren, um dich daran zu erinnern, dass du mich doch brauchst!“

– Tim Keller



„In der Welt des Schmerzes gibt es ein Bedürfnis nach Liebe, ein echtes, wahres Bedürfnis nach Liebe ... Liebe deinen Bruder ... ein Bedürfnis nach Liebe, ein Bedürfnis des Herzens.“ Diese Worte, übersetzt aus dem berühmten Lied des kolumbianischen Sängers Juanes, zeichnen ein Bild des universellen Bedürfnisses der Menschheit nach Liebe¹. „Everybody needs love“ heißt ein weiteres Lied aus den sechziger Jahren: Und bei den zahllosen sozialen Konflikten, den Gewaltausbrüchen, den Empörungsschreien, der Geißel der Pandemie, zusammen mit den „Viren“ des Egoismus, der Egozentrik und des Sich-Selbst-Bediensens und anderen Krankheiten unserer Zeit, ist das, was wir am meisten brauchen, Liebe.

Liebe, die durch Taten Wirklichkeit wird; Liebe, die eine Hand reicht, die freundlich und gütig ist, die sich in die Lage eines anderen versetzt und einen Weg findet, zu helfen, wann immer sie kann. „Ein echtes,

reales Bedürfnis nach Liebe,“ das sich durch Taten der Freundlichkeit gegenüber denen zeigt, die uns im Laufe des Tages begegnen, oder in der virtuellen Kommunikation, die im Zeitalter von COVID-19 zu unserer neuen Normalität geworden ist.

Ich glaube aufrichtig, dass sich das „Klima“ in der Welt verbessern würde, wenn wir uns alle auch nur ein wenig bemühten, höflich zu sein, mit Worten Mut zu machen, soziale Umgangsformen zu zeigen, zu helfen – dann würden wir alle ein wenig aufatmen. Wenn wir versuchten, nicht kritisch gegenüber den Menschen zu sein, sondern ihren Wert zu erkennen, ungeachtet der sozialen Lage, des Aussehens oder anderer Vorurteile, mit denen wir versucht sein könnten – dann gäbe es weniger gewalttätige Reaktionen und mehr Dialog, mehr Vergebung.

Meine Freundin Margaret erzählte mir von dem ernstesten, griesgrämigen Mann, der dort arbeitet, wo sie einen Parkplatz gemietet hatte. Eines Morgens versuchte sie, sich mit ihrer Fernbedienung Zugang zum Parkplatz zu verschaffen, aber es gelang ihr einfach nicht, das Tor zu öffnen. Als Margaret den Parkwächter um

1. *La tierra*, von Juanes mit der Band Ekhymosis
2. Vgl. *Philipper* 2,2-4.

Allzu oft unterschätzen wir die Kraft einer Berührung, eines Lächelns, eines freundlichen Wortes, eines offenen Ohres, eines ehrlichen Komplimentes oder des kleinsten Aktes der Fürsorge, die alle das Potenzial haben, ein Leben zu verändern. – *Leo Buscaglia (1924-1998)*

Wenn du Güte in deinem Herzen hast, bietest du freundliche Taten an, um die Herzen anderer zu berühren, gleich wohin du gehst – ob sie zufällig oder geplant sind. Güte wird zu einer Lebensweise. – *Roy T. Bennett*

Es ist nicht unsere Aufgabe, Richter und Geschworene zu spielen, zu bestimmen, wer unserer Freundlichkeit würdig ist und wer nicht. Wir müssen nur freundlich sein, bedingungslos und ohne Hintergedanken, selbst – oder besser gesagt, besonders – wenn wir es vorziehen, es nicht zu sein. – *Josh Radnor (geb. 1974)*

Freundlichkeit bedeutet, Brücken statt Mauern zu bauen. – *RAKtivist*

Hilfe bat, erhielt sie die knappe Antwort: „Lady, Sie benutzen die Bedienung nicht richtig.“

Schließlich lernte Margaret den Umgang mit der Fernbedienung, dachte aber immer wieder über die Haltung des Parkwächters nach. Warum hat er sich so verhalten, wie er es tat? Fühlte er sich vor den Leuten, die Mieter im Gebäude waren, gedemütigt? Würde er unfreundlich behandelt? Was könnte es sein?

Dann erinnerte sie sich an das Sprichwort: „Ein bisschen Liebe kann viel bewirken.“ Sie beschloss, etwas Positives zu tun: den Namen des Wächters zu erfahren und ihn immer freundlich zu grüßen.

„Guten Morgen, Herr Liborio! Guten Tag, wie geht es Ihnen?“

Wenn sie etwas Positives sah, zu dem sie sich äußern könnte, würde sie es erwähnen. „Oh, Sie haben einen neuen Haarschnitt; er steht Ihnen wirklich gut.“

Durch kleine Gesten ließ sie ihn wissen, dass sie auf ihn als Person Rücksicht nahm. Monate vergingen, und Herr Liborio begann, sich zu verändern. Jetzt ist er viel netter und freundlicher, begrüßt sie herzlich, wenn sie kommt, und macht sogar gerne Witze mit ihr.

„Wenn eine Person mit einem scherzen kann, ist

das ein Zeichen von Vertrauen,“ sagt Margaret.

Ich schlage eine Kampagne der Liebe zur Melodie des Liedes von Juanes und den vielen anderen musikalischen Künstlern vor, die uns mit der Botschaft in ihrer Musik und ihren Texten motivieren. Lasst uns freundlicher, sanfter und untergebener mit einander umgehen. Zu glauben, wir seien besser als andere, ist schlichte Arroganz, wie der Apostel Paulus es ausdrückte – wir sollten andere mehr schätzen als uns selbst. ²

Wie Margarete glaube ich aufrichtig, jede Dosis Freundlichkeit, Höflichkeit und Respekt, die wir mit anderen teilen, wird uns helfen, die Liebe, die wir für einander verloren haben, zurückzugewinnen. Lasst uns überall, wohin wir auch gehen, diese Texte von Juanes zum Leben erwecken: „Es ist an der Zeit, in den Gedanken aller, Hass gegen Liebe zu tauschen. Es ist Zeit, sich zu ändern!“ Indem wir den Menschen Liebe erweisen, zeigen wir ihnen Jesus, der dann in ihrem Leben wirken und sie motivieren kann, sich uns unserer Liebeskampagne anzuschließen. Gemeinsam können wir dazu beitragen, diese kalte, unsensible Welt in einen wärmeren, liebevolleren Ort zu verwandeln, der ein wenig mehr dem Himmel gleicht.



MARIA FONTAINE

JETZT UND FÜR IMMER

Am Anfang des neuen Jahres fragen sich viele etwas ängstlich, was das neue Jahr für sie, ihre Familien, ihre Freunde und auch ganz allgemein für die Welt bereithält. Es ist beruhigend zu wissen, dass, was auch immer die Zukunft uns bringen mag, und welche Probleme und Belastungen uns auch immer erwarten, Jesus uns dabei helfen möchte, sie zu überwinden. Wenn du Ihn als deinen Retter angenommen hast, kannst du dich auf Seine besondere Fürsorge verlassen.

Ich finde, einige der bewegendsten Kapitel in der Bibel sind die Kapitel 14-17 im Johannes Evangelium. Jesus verbrachte Zeit mit Seinen engsten Vertrauten, sprach mit ihnen, lehrte sie, betete für sie und machte ihnen Mut. Er bereitete sie auf die Tatsache vor, dass Er diese Welt bald verlassen würde und machte ihnen klar, Sein Geist würde weiterhin immer bei ihnen sein.

Er erinnerte sie daran, dass Er ihr Weg zum Himmel ist¹ und erzählte ihnen von den wunderschönen Wohnungen, die Er für sie vorbereiten würde. Er versprach, ihre Gebete zu beantworten. Er erzählte ihnen vom Heiligen Geist. Er versprach ihnen irdischen Frieden.

Er lehrte sie, wie wichtig es ist, im Geist nahe bei

Ihm zu bleiben, damit sie das für sie bestimmte Leben führen können. Er nannte sie Seine Freunde. Er forderte sie dazu auf, Seine Liebe und Wahrheit mit anderen zu teilen. Er versprach ihnen, sie dafür zu belohnen, indem Er ihre Gebete beantworten und durch sie wirken würde. Er versprach Gnade und Frieden in Zeiten der Trübsal und verkündete zuversichtlich, dass Er die Welt überwunden hatte – mit „der Welt“ ist die Gottlosigkeit gemeint, die in dieser gegenwärtigen Welt weit verbreitet ist.

Dann betete Er für Seine Jünger: „Vater, ich bitte dich nicht, dass du sie aus der Welt herausnimmst, sondern dass du sie vor dem Bösen bewahrst [dem Teufel]. Sie gehören genauso wenig zu dieser Welt wie ich. Reinige sie und heilige sie, indem du sie deine Worte der Wahrheit lehrst. Wie du mich in die Welt gesandt hast, so sende ich sie in die Welt.“

Es ist nicht einfach, in der Welt zu leben und sich nicht von den „Wogen“ des Kammers dieser Welt überrollen zu lassen, aber es ist möglich. Das Geheimnis liegt darin, deine Augen auf Jesus gerichtet zu halten, „dem Urheber und Vollender unseres Glaubens“ und darauf zu vertrauen, dass Er dich über Wasser hält.

Er hat versprochen, jetzt und für immer bei dir zu sein, durch dick und dünn.² Und nichts kann dich von Seiner liebenden Fürsorge trennen.³

1. Vgl. Johannes 14,6.

2. Vgl. Hebräer 13,5.

3. Römer 8,37-39



MEINE SEELE IN QUARANTÄNE

JOYCE SUTTIN

Mir war nicht bewusst, wie beschäftigt ich war, bis ich anhielt. Ich hatte nicht wirklich darüber nachgedacht, wie wichtig es für mich war, irgendwo hinzugehen und unter Menschen zu sein, bis zu dem Moment, an dem ich es nicht mehr konnte. Ich dachte nie wirklich, dass ich mich mit Aktivitäten unter Druck setzen würde, bis es aufgrund der COVID-19-Beschränkungen keine Aktivitäten mehr gab und ich zu Hause bleiben musste.

Dann beschloss ich, nachzuforschen, um herauszufinden, was infektiös ist und was nicht. Ich wusch mir energisch die Hände und erinnerte mich daran, was ich berührt hatte und mit welcher Hand ich alles angefasst hatte, was Keime enthalten könnte. Ich desinfizierte gewissenhaft Türgriffe und Lichtschalter, wischte den Boden, nähte Masken und entwickelte eine strenge Routine für die Zeiten, in denen ich das Haus verlassen musste. All dies tat ich, um mich und meine Lieben zuhause zu schützen.

Aber dann verbrachte ich auch viel mehr Zeit damit, Fernsehnachrichten zu schauen. Ich suchte online, um zu erfahren, was vor sich ging und wie die Zukunft aussehen könnte. Abgesehen von all meinen Bemühungen und Anstrengungen habe ich wahrscheinlich auch zu viel Zeit damit verbracht, nach Dingen zu suchen, die mich unterhalten und meinen Geist beschäftigen, denn es war so schwer, einfach nur still zu sein. Es dauerte einige Zeit, bis ich mich in die neuen Routinen eines ruhigeren, einfacheren Lebens eingelebt hatte, bis ich lernte, bei dem, was

ich mir anschaute und anhörte, selektiv zu sein und meine Zeit zum Nachdenken über die Pandemie einzuschränken.

Also verbrachte ich mehr Zeit in meinem Garten. Ich pflanzte winzige Sämlinge und beobachtete, wie sie vor meinen Augen aufkeimten. In dieser neuen, ruhigeren Welt gab es weniger Verkehr und Flugzeuge, und ich konnte Vogelgezitscher und Kirchenglocken hören. Ich lernte die Wirkung von Geborgenheit kennen, einen Ort zu haben, wo ich hingehen konnte, ohne Menschen um mich herum, ohne Medien, dort wo ich mich vor der Ansteckung von Angst und Furcht schützen konnte, die die Welt in Atem hält.

Je kleiner meine Welt wurde, desto größer wurde mein Innenleben. Da ich andere Gedanken ausschloss, konnte ich mit Gott in meinem Herzen kommunizieren und diesen Ort des Friedens inmitten des Sturms finden. Ich hatte das Gefühl, durch das Nadelöhr zu gehen, von dem Jesus sprach,¹ und in das Königreich des Himmels einzutreten, einige der Gewichte und Sorgen abzulegen, die mich bedrückt hatten, und das Leben ein wenig klarer zu sehen.

Während ich nun verzweifelt für diejenigen bete, die leiden, sterben und mit dem Verlust von geliebten Menschen oder Einkommen und Sicherheit kämpften, und weiterhin für meinen eigenen Schutz bete, bin ich damit gesegnet worden, einen Ort zu finden, an dem ich in Quarantäne gehen und meine Seele vor den viralen Angriffen der Angst und Furcht schützen kann. In den schwierigsten Zeiten der Dunkelheit leuchtet Gottes Licht heller, um uns zu leiten und uns durch all das hindurch zu leiten.

1. Vgl. Matthäus 19,24.



MILUTIN BUNČIĆ

ETWAS NEUES ANFANGEN

Hast du jemals daran gedacht, eine neue Sportart anzufangen, ein Musikinstrument spielen zu lernen oder einfach aus deiner Komfortzone herauszutreten, um etwas Neues und Anderes zu machen? Vielleicht war der Wunsch immer da, aber es gab immer etwas, das dich davon abgehalten hat, es wirklich zu tun? Nun, dann will ich dir eine kurze, wahre Geschichte erzählen.

Vor einiger Zeit war ich mit einer sehr herausfordernden Situation konfrontiert. Der Druck an meinem Arbeitsplatz war enorm und wirkte sich schließlich auf mein Privatleben aus. Ich hatte das Gefühl, etwas zu brauchen, das mich körperlich so herausfordert, um zu müde zu sein, über meine Arbeit nachzudenken und mich somit entspannen zu können.

Ich beschloss, mich in einen örtlichen Sportverein einzuschreiben. Damals war ich neunundvierzig Jahre alt, und einige würden mich für zu alt halten, um dann erst mit einem Fitnessprogramm zu beginnen. Tatsächlich war das Training zermürend, denn ich war so außer Form, dass ich anfangs kaum drei Liegestütze machen konnte. Ich erinnere mich, wie ich nach dem ersten Training buchstäblich nach Hause kroch.

Ich war besorgt, dass ich mir beim Training mit viel jüngeren und sportlicheren Leuten dumm vorkommen würde, aber tatsächlich waren die Leute, die ich beim Training kennengelernt hatte, freundlich,

entspannt und äußerst hilfsbereit. Ihr Motto war „Gib niemals auf,“ und es schien mir, dass Gott mich dorthin gesandt hatte, um sowohl meinen Körper als auch meinen Geist zu stärken.

Ich begann mit zwei Trainingseinheiten, und nach drei Monaten fing ich an, dreimal pro Woche zu trainieren. Sechs Monate später ging ich fünf Mal pro Woche. Meine Gesundheit verbesserte sich sprunghaft.

Wie ich gehofft hatte, war die Übung so intensiv, dass ich während des Trainings nicht über meine Probleme nachdenken konnte. Ich fühlte mich nicht nur körperlich stärker, sondern auch mein geistiges Wohlbefinden steigerte sich, und ich war besser in der Lage, meine Probleme zu bewältigen.

Natürlich ist das Lesen von Gottes Wort der beste Weg, um unseren Geist zu stärken, aber Er benutzt manchmal auch andere Dinge, um uns zu helfen, und in diesem Fall waren es das Körpertraining. Gott ist immer auf unserer Seite, denn Er liebt uns. Er hat unsere besten Interessen im Sinn und möchte uns helfen, unsere Ziele zu erreichen. Aber Er kann nicht unseren Teil für uns tun, ob es nun darum geht, ins Fitnessstudio zu gehen, die Gitarre zu holen, die du seit Jahren nicht mehr angefasst hast, das Projekt zu beginnen, das du aufgeschoben hast, oder was auch immer die jeweilige Situation ist.

Der Clou ist, wenn ich es geschafft habe, kannst du es auch. Steh einfach auf und fang an.

KEITH PHILLIPS

EINE VERÄNDERUNG VON INNEN HERAUS



Bis zu einem gewissen Grad ist fast jeder von uns mit sich selbst unzufrieden, was aber nicht unbedingt ein schlechtes Zeichen sein muss. Eine gewisse Unzufriedenheit ist notwendig, um weiterzukommen. Um herauszuholen, was in uns steckt, müssen wir davon träumen, mehr zu sein, als wir eigentlich sind. Doch das Problem ist, dass es viele von uns bei dieser Träumerei belassen. Warum wohl?

Ich glaube, in den meisten Fällen liegt es daran, dass wir nicht glauben, das Zeug dazu zu besitzen, zu wachsen und mehr zu sein, als wir sind. Und in der Regel haben wir damit recht. Wir können einige Veränderungen durch pure Willenskraft oder durch härteres Arbeiten erreichen, um z. B. höhere Verkaufquoten zu erzielen oder ein paar Pfunde abzunehmen. Aber was ist mit den größeren Veränderungen, die *inneren*, von denen wir wissen, dass sie uns zu glücklicheren und besseren Menschen machen würden? Genau diese Art von Veränderung ist jedoch meist nur sehr schwer zu erreichen.

Wir sagen uns selbst, wir wären nicht gut genug. Wir haben zu viele Schwächen und machen zu viele Fehler. Wir haben es schon versucht und zu oft versagt. Es ist zwecklos. Wir schaffen es einfach nicht.

Jesus hat es ganz einfach mit folgenden Worten zusammengefasst: „Menschlich gesehen ist es unmöglich, aber nicht für Gott. Bei Gott ist alles mög-

lich.“¹ Das Geheimnis liegt darin, uns Gottes Händen anzuvertrauen und Ihn das Unmögliche für uns und durch uns und manchmal sogar trotz uns erlauben zu lassen. Wir sind vielleicht klein, schwach und unfähig, doch gibt es da einen großen, starken, fähigen Gott, der nur darauf wartet, uns Seine Hand zu reichen. Mit Seiner Hilfe ist es leichter, als du dir je vorgestellt hast, diese unerreichbaren Veränderungen in dir zu vollziehen.

Man kann wählen, ob man zurück in Richtung Sicherheit oder vorwärts in Richtung Wachstum gehen will. Wachstum muss immer wieder gewählt werden; Angst muss immer wieder überwunden werden. – *Abraham Maslow (1908-1970)*

Obwohl niemand zurückgehen und ganz von vorn anfangen kann, kann jeder von jetzt an beginnen, ein ganz neues Ende zu machen. – *James R. Sherman*

Jedes Mal sagte er: „Meine Gnade ist alles, was du brauchst. Meine Kraft zeigt sich in deiner Schwäche.“ ... Denn wenn ich schwach bin, bin ich stark. Denn alles ist mir möglich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brauche.

– 2. Korinther 12,9-10; Philipper 4,13



Hier sind einige Tipps, wie deine Vorsätze für das neue Jahr zu bleibenden Veränderungen in deinem Leben führen können:

1. Mach dir eine Liste mit deinen Zielen und suche dir zwischen drei bis fünf aus, die für dich am wichtigsten sind. Bitte Gott um Seine Führung dabei. Er weiß, was am besten ist.

2. Sei realistisch. Ein Ziel anzustreben, sollte eine Herausforderung darstellen, es muss aber auch erreichbar sein. Lege einen vernünftigen Zeitplan fest, um jedes Ziel zu erreichen.

3. Versuche nicht, alles auf einmal zu erledigen. Konzentriere dich für eine bestimmte Zeit auf dein wichtigstes Ziel. Dann wende dich dem zweiten Ziel zu, behalte aber den Fortschritt bei, mit dem du dein erstes Ziel erreicht hast, und so weiter.

4. Bete. Beten bringt die geistige Hilfe ins Spiel, die du brauchst, um deine Ziele zu erreichen.

5. Arbeite mit Gott zusammen. Veränderung beinhaltet die Überwindung von alten Denkweisen und Verhaltensmustern. Das ist nie einfach. Aber Veränderung zum Besseren ist möglich, wenn du Gott testest, dir zu helfen, und du Seiner Führung folgst.

6. Mach dir Notizen über deinen Fortschritt. Behalte im Auge, was du erreicht hast, indem du ein Tagebuch führst oder Aufzeichnungen machst. Diese regelmäßig durchzusehen, kann dir auch helfen, deine

Schwachstellen festzustellen.

7. Lass dir von anderen helfen. Erzähle einem Freund von deinem Plan und bitte ihn um Hilfe. Wenn du jemandem Bericht erstatten musst, ist das für dich ein zusätzlicher Ansporn, an deinen Vorsätzen festzuhalten, selbst wenn es dir schwerfallen sollte.

8. Lass dich von deinen Fehlern nicht entmutigen. Du wirst Rückschläge erleiden und schlechte Tage haben. Nimm diese Tiefschläge als Erinnerung daran, es nicht alleine schaffen zu können. Nähere dich zu Gott und verlasse dich mehr auf Seine Hilfe. Morgen ist ein neuer Tag, um es besser zu machen!

9. Verpflichte dich langfristig. Wenn du es mit der Veränderung wirklich ernst meinst, wirst du willig sein, es durchzuziehen, egal wie lange es dauert.

10. Stell dir den Sieg bildlich vor. Stell dir regelmäßig vor, wie dein Leben aussehen wird, wenn du dein Ziel erreicht hast. Stell dir die Vorteile vor, die du daraus ziehen wirst, und wie viel glücklicher, gesünder oder produktiver du sein wirst.

11. Belohne dich selbst für jedes Ziel, das du erreichst. Die wirkliche Belohnung wird das Gefühl sein, etwas erreicht zu haben und die Vorteile, die du durch die Veränderung, die du gemacht hast, erleben wirst. Wenn du dir jedoch selbst für das Erreichen des Ziels ein ganz besonderes Extravergnügen versprichst, machen dir die Anstrengungen für die Zielerreichung viel mehr Spaß.



MARIE ALVERO

VERÄNDERN

Du kannst diese Verwandlungsreise beginnen, indem du mit einem einfachen Gebet Jesus einlädst, in dein Herz zu kommen:

Lieber Jesus, ich glaube, dass du der Sohn Gottes bist und dass du für mich gestorben bist, damit mir das, was ich falsch gemacht habe, vergeben wird und ich ewig mit dir im Himmel leben kann. Bitte komm in mein Leben und hilf mir, zu lernen, mich auf dich zu verlassen. Amen.

Neulich las ich etwas, was mir seither immer wieder durch den Kopf geht: „Das heute von dir eingesetzte Programm ist darauf ausgerichtet, genau die Ergebnisse zu erzielen, die du heute bekommst.“ Seitdem versuchte ich, mich selbst herauszufordern, anders zu reagieren, als es für mich typisch wäre.

Zum Beispiel scheinen mein Mann und ich uns hauptsächlich über die gleichen paar Dinge zu streiten, und zwar jedes Mal ziemlich genau auf die gleiche Weise. Manchmal habe ich das Gefühl, unsere Argumente könnten genauso gut Wiederholungen der letzten sein. Es war an einem Samstagabend, als ich spürte, wie all meine mir schon vertrauten Frustrationen und Emotionen wieder in mir aufstiegen. Ich wusste genau, wie die Dinge ablaufen würden, die Frustration, die Wut und schließlich die Entschuldigungen.

Plötzlich dachte ich: *Was wäre, wenn ich einfach gleich zur Entschuldigung übergeben würde?* Ich änderte meinen Gesichtsausdruck, entschuldigte mich aufrichtig und bekannte mich zu meinem Beitrag zu unserer Situation. Es dauerte eine Sekunde, bis er mir glaubte, und auch er ließ schnell von seinem Ärger ab, und einfach so war der Abend gerettet. Ich war dankbar, etwas Neues ausprobiert zu haben.

Ein weiteres Beispiel hat mit endlosen hitzigen

Diskussionen auf sozialen Medien zu tun. Auch hier kam mir der Gedanke, etwas radikal Neues auszuprobieren. Ich meldete mich von allen sozialen Medien ab und löschte die Apps auf meinem Handy. Ich machte eine Leseliste mit Artikeln und Büchern, die beide Seiten bestimmter Probleme abdeckten, und begann sie zu lesen, um zu fundierteren Schlussfolgerungen zu kommen.

Ich dachte: *Wenn ich wirklich nach der Wahrheit suche, in die Gott mich zu führen verspricht, dann besteht der einzige Weg darin, mich selbst zu erziehen, zu lernen zuzuhören und zu sehen, wohin Er mich führt.* Ich habe immer noch keine umfassende Auffassung einiger Themen, und ich bin sicher, dass dies ein fortlaufender Prozess sein wird, aber ich habe das Gefühl, dass ich an Verständnis gewinne, anstatt mich weiterhin festgefahren und hilflos zu fühlen.

Gottes Wort verspricht uns Seine Kraft zur Veränderung: „Das bedeutet aber, wer mit Christus lebt, wird ein neuer Mensch.“ „... ein neues Leben führen.“² „Ein neues Wesen annehmen.“³

Diese Verse beziehen sich auf die Verwandlung, die wir durchmachen, wenn wir Nachfolger Jesu werden. Aber „alt“ bedeutet nicht nur, wer wir waren, bevor wir Jesus kannten; es geht auch darum, wer immer wir jetzt ohne Seine Führung sind. Meine natürlichen Reaktionen, Schwächen und Gewohnheiten sind nicht das, was mich ausmacht; was zählt, ist, wer ich bin, nachdem Jesus mich verwandelt hat.

1. 2.Korinther 5,17
2. Römer 6,4
3. Epheser 4,24



VON JESUS MIT LIEBE

DER UNTERSCHIED

Stell dir einen Wald vor – üppig, tief, einladend. Du gehst hinein und schaust dich um, erwartest, dass dich der Rausch des Staunens überkommt, den du schon einmal in der Natur erlebt hast; aber diesmal singen die Vögel nicht, es weht keine Brise, die die Blätter aufwirbelt, und der Bach fließt nicht. Alles ist still, zeitlos eingefroren, leblos. Du bist im Wald, aber es könnte genauso gut ein Bild sein, das an der Wand hängt.

Nun stell dir die gleiche Szene vor, nur dass diesmal alles da ist, was du erwartest – das fröhliche Gezwitscher der Vögel, das Plätschern des Baches, das Rauschen der Blätter, die Brise in deinem Haar, der Duft eines Waldes nach dem Regen, der kühle, anhaltende Nebel, der moosige Weg unter deinen Füßen.

Der Kontrast zwischen diesen beiden Wäldern ist wie der Unterschied zwischen dem Wissen über mich und dem tatsächlichen mich *kennen*; es ist der Unterschied zwischen dem bloßen Hören oder Lesen über mich und einer direkten, persönlichen Beziehung zu mir. Der eine Zustand ist statisch; der andere ist lebendig und voller Aufregung, Leben und Liebe. Der eine ist leer; der andere füllt deine Sinne. Der eine kann dir helfen, ein besserer Mensch zu sein; der andere macht dich vollkommen.

Meine Liebe wartet nur auf dich. Willst du nicht hereinkommen und all das erleben, was ich für dich auf Lager habe? Ich bin nur ein Gebet entfernt. Öffne einfach dein Herz, und ich werde da sein!