

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

23. JAHRGANG, AUSGABE 12



DIE GEBURT VON JESUS

Gottes Sohn kommt
auf die Erde

Einsam an Weihnachten?

5 Tipps gegen
den Trübsinn

Begegnung mit Jesus

Eine Liebesgeschichte



EDITORIAL

JESUS UND DER SCHUSTER

Eine meiner Lieblingsweihnachtsgeschichten handelt von einem älteren Schuster, der an einem Adventsabend träumte, dass Jesus ihn am nächsten Tag besuchen würde. [Diese Version wurde aus Leo Tolstois Kurzgeschichte „Wo Liebe ist, da ist Gott“ adaptiert und gekürzt]. Der Traum war so real, dass er überzeugt war, er würde wahr werden.

Am nächsten Morgen stand er auf, richtete seinen Laden her und setzte sich hin, um auf ihn zu warten.

Die Stunden vergingen, und Jesus war nicht gekommen. Aber ein alter Mann trat ein, um der Winterkälte zu entfliehen. Während sie sich unterhielten, bemerkte der Schuster die Löcher in den Schuhen des alten Mannes. Bevor er ging, griff er in sein Regal und gab ihm ein neues Paar.

Doch immer noch kein Jesus. Aber eine Frau klopfte an die Tür und sagte ihm, sie habe an diesem Tag nichts gegessen und ob er etwas für ihre Familie übrig hätte. Der Schuster gab ihr das Mittagessen, das er für sich selbst zubereitet hatte. Dann setzte er sich wieder hin und wartete auf Jesus.

Stattdessen hörte er ein weinendes Kind vor seinem Laden. Es war ein Junge, der von seinen Eltern getrennt worden war und sich verlaufen hatte. Damals gab es noch keine Telefone, also zog er seinen Mantel an, schloss seinen Laden ab und führte den Jungen zu seiner Wohnadresse ein paar Straßen weiter.

Am Abend dachte der Schuster über seinen

Tag nach und war ein wenig traurig, dass sein Traum nicht in Erfüllung gegangen war. *Oh Jesus, warum bist Du nicht gekommen?*

Darauf schien er eine Stimme zu hören, die sagte: *„Ich bin heute dreimal gekommen. Ich war der Mann mit den kalten Füßen. Ich war die Frau, der du etwas zu essen gegeben hast. Ich war der Junge auf der Straße.“*

Jesus war gekommen. Und der Schuster hatte sich um ihn gekümmert, ohne es zu wissen. (Sich Matthäus 25,37-40.)

Eines der Paradoxa der modernen Welt besteht darin, dass die meisten Menschen, die auf die eine oder andere Weise Weihnachten feiern, die wahre Weihnachtsgeschichte nie wirklich gehört haben. Selbst viele von denen, die Krippendarstellungen, Werbespots oder Weihnachtsfilme gesehen haben und die Figuren identifizieren können – Maria, Josef, das Jesuskind, einige Hirten, einige weise Männer, einige Engel –, wissen nicht wirklich, was mit ihnen passiert ist oder warum es wichtig ist.

Das ist kaum ihre Schuld. Die weihnachtliche Präsentation ist mit kommerziellen Interessen überladen, die von seiner Botschaft ablenken. Um ehrlich zu sein, könnten die meisten von uns eine Auffrischung gebrauchen. Deshalb enthält diese Ausgabe von *Activated* einen vierseitigen Sonderteil (S. 4-7), in dem die Geschichte im Detail nacherzählt wird.

Ich wünsche dir und den Deinen ein wunderbares und glückliches Weihnachtsfest!

DER LETZTE STRUMPF

G.L. ELLENS



Jedes Jahr zu Weihnachten stellen meine Freundin Ira und ich gemeinsam Weihnachtsstrümpfe für die Waisenkinder in zwei nahe gelegenen Waisenhäusern zusammen. Das macht uns sehr viel Freude, da wir beide zu Weihnachten weit von unseren Familien entfernt sind.

Wir hatten ein Minifließband in meinem Wohnzimmer aufgebaut und waren gerade damit fertig, verschiedene Weihnachtssüßigkeiten, Toilettenartikel, ein Handtuch usw. in die letzten Strümpfe zu stecken - einen für jedes Waisenkind.

Am Ende, stellten wir fest, dass es von jedem Artikel genau ein Exemplar extra gab.

„Du kannst das haben“, sagte Ira.

„Nicht ich!“ Lachte ich. „Ich brauche das alles nicht.“

Also stellten wir die zusätzlichen Materialien auf einen kleinen Couchtisch.

Wir packten die Strümpfe in Kartons und luden sie in Iras Auto, damit sie sie zu den Waisenhäusern bringen konnte.

„Da wird es sicher viele glückliche Kinder geben“, lächelte ich und winkte zum Abschied.

Am Abend, nachdem alle Strümpfe ausgeliefert worden waren, meldete sich eine

Mitarbeiterin eines der Waisenhäuser bei mir: „Ich wollte Sie nur wissen lassen, dass wir einen neuen Jungen bekommen haben, seit Sie das letzte Mal hier waren.“

Oh, nein! dachte ich. *Sie werden einen Strumpf zu wenig haben! Armes Kind!*

Ich drehte mich um und sah die übrig gebliebenen Sachen auf dem Tisch.

Ich stellte schnell noch einen Strumpf zusammen und schickte ihn an das Waisenhaus.

Das ist erstaunlich! Dachte ich. *Jesus wusste die ganze Zeit über den neuen Waisenjungen Bescheid. Er hat nur darauf gewartet, dass wir es herausfinden!*

Gott war so besorgt um diesen einen frisch verwaisten Jungen, dass er dafür sorgte, dass er an Weihnachten nicht vergessen wurde – Und er liebt jeden einzelnen von uns so sehr, dass er seinen einzigen Sohn sandte, um uns zu retten.

Darum geht es an Weihnachten! – Nicht um die Geschenke oder die Festivitäten oder gar darum, was wir für andere tun können. An Weihnachten geht es um die Liebe Gottes, eine Liebe, die so persönlich ist, dass kein einziger Mensch vergessen wird, nicht einmal ein Waisenkind.

Die Geburt Jesu

PETER AMSTERDAM

Die Geschichte des Lebens Jesu beginnt mit seiner Geburt, wie sie im Matthäus- und im Lukasevangelium erzählt wird. Das Alte Testament sagte sein Kommen voraus und enthüllte spezifische Informationen über den verheißenen Retter. In diesen Evangelien finden wir die Erfüllung der Vorhersagen über Jesu Leben, Tod und Auferstehung, die der Welt das Heil brachten.

In ihren Berichten über die Geburt Jesu gehen Matthäus und Lukas auf unterschiedliche Aspekte und Ereignisse ein, obwohl sie in weiten Teilen dieselben Themen behandeln und dieselben wichtigen Punkte ansprechen. Matthäus' Bericht konzentriert sich auf Josef und seine Rolle, während Lukas die Geschichte aus der Perspektive Marias erzählt.

Matthäus beschreibt Josef als einen „gerechten“ Mann, was bedeutet, dass er ein gewissenhafter Jude war, der die Gesetze Gottes befolgte. Er verlobte sich mit einer jungen Frau namens Maria, die „noch vor der Hochzeit ... durch die Kraft des Heiligen Geistes schwanger wurde.“ (Matthäus 1,18) Im Palästina des ersten Jahrhunderts war die Verlobung eine Zeit der Bindung, in der Maria bereits als Josefs Frau angesehen wurde, obwohl sie noch nicht zusammenlebten. Während dieser Zeit wurde Maria schwanger.

Das Lukasevangelium berichtet, dass der Engel Gabriel gesandt wurde, um Maria mitzuteilen, dass sie Gunst bei Gott gefunden hatte:



Und der Engel kam zu ihr herein und sprach: Sei gegrüßt, du Begnadigte! Der Herr ist mit dir, du Gesegnete unter den Frauen! Und der Engel sprach zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria! Denn du hast Gnade bei Gott gefunden. Und siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn gebären; und du sollst ihm den Namen Jesus geben. Dieser wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden; und Gott der Herr wird ihm den Thron seines Vaters David geben; und er wird regieren über das Haus Jakobs in Ewigkeit, und sein Reich wird kein Ende haben. Maria aber sprach zu dem Engel: Wie kann das sein, da ich von keinem Mann weiß? Und der Engel antwortete und sprach zu ihr: Der Heilige Geist wird über dich kommen, und die Kraft des Höchsten wird dich überschatten. Darum wird auch das Heilige, das geboren wird, Gottes Sohn genannt werden. (Lukas 1,28, 30-35 SCH)

Diese Empfängnis ist in der gesamten Menschheitsgeschichte einzigartig. Maria wird durch einen schöpferischen Akt Gottes schwanger. Wir erfahren nicht genau, wie dieser Akt der



Schöpfung ablief, genauso wenig wie wir wissen, wie genau Gott die Welt erschuf, sondern nur, dass er sprach und es daraufhin geschah.

Maria gibt ihr Einverständnis, als sie sagt: „Siehe, ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe nach deinem Wort.“ (Lukas 1,38 SCH) Fulton Sheen beschreibt die Situation sehr schön wie folgt:

Was als Verkündigung bezeichnet wird, war in Wirklichkeit die Bitte Gottes an ein Geschöpf, um deren freiwillige Zustimmung, ihm zu helfen, in die Menschheit aufgenommen zu werden. ... Was er also tat, war, eine Frau, die die Menschheit repräsentierte, zu bitten, ihm aus freier Willensentscheidung eine menschliche Natur zu geben. [Fulton J. Sheen, *Life of Christ* (New York: Doubleday, 1958), 9-10]

Der Engel gibt Maria ein Zeichen, dass diese Dinge geschehen werden: Er sagt ihr, dass ihre betagte Verwandte, Elisabeth, ebenfalls einen Sohn erwartet. „Maria stand auf und ging eilends in das Bergland, in eine Stadt in Juda“,

um Elisabeth zu besuchen, die, wie Gabriel gesagt hatte, auf wundersame Weise ebenfalls einen Sohn empfangen hatte, obwohl sie nicht mehr im gebärfähigen Alter war (vgl. Lukas 1,39 SCH). Nachdem sie etwa drei Monate bei Elisabeth blieb, kehrte Maria nach Nazareth zurück.

Bei ihrer Rückkehr sieht sie sich mit dem offensichtlichen Problem konfrontiert, dass sie im dritten Monat schwanger ist, und Josef weiß, dass er nicht der Vater ist. Man kann sich nur vorstellen, welchen Schmerz, welche Traurigkeit, welchen Vertrauensbruch und welche Wut Josef empfunden haben muss, als er „über diese Dinge nachdachte“ (Matthäus 1,20).

Falls Josef Maria beschuldigte, Ehebruch begangen zu haben, konnte sie nach dem mosaischen Gesetz zu Tode gesteinigt werden (siehe 5. Mose 22,20-21). Um sie nicht der öffentlichen Schande preiszugeben, beschloss er (Josef), die Verlobung in aller Stille zu lösen. (Matthäus 1,19).

Eine völlig geheime Scheidung war nicht möglich, da die Scheidungsurkunde in



Anwesenheit von zwei Zeugen ausgestellt werden musste, und egal, welchen Grund Joseph angegeben hätte, jeder wäre zu dem Schluss gekommen, dass Ehebruch der wahre Grund war. Mit der Aussage, dass Josef beschloss, sich im Stillen scheiden zu lassen, meinte Matthäus, dass Josef Maria nicht öffentlich des Ehebruchs beschuldigen wollte. Für Josef, einen rechtschaffenen Mann, der sich an die Gesetze Gottes hielt, ist es richtig, sich von Maria scheiden zu lassen, aber er wird barmherzig sein, indem er keinen Ehebruch als Grund angibt.

Während er aber dies im Sinn hatte, siehe, da erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum, der sprach: Joseph, Sohn Davids, scheue dich nicht, Maria, deine Frau, zu dir zu nehmen; denn was in ihr gezeugt ist, das ist vom Heiligen Geist. Sie wird aber einen Sohn gebären, und du sollst ihm den Namen Jesus geben, denn er wird sein Volk erretten von ihren Sünden. Als nun Joseph vom Schlaf erwachte, handelte er so, wie es ihm der Engel des Herrn befohlen hatte, und nahm seine Frau zu sich; und er erkannte sie nicht, bis sie ihren erstgeborenen Sohn geboren hatte;

und er gab ihm den Namen Jesus. (Matthäus 1,20-21, 24-25 SCH)

Die Botschaft, die er im Traum empfing, beendete die Gedanken an eine Scheidung. Der Engel sagt ihm, dass das Kind vom Heiligen Geist ist und er daher nicht befürchten muss, dass er mit der Heirat gegen Gottes Gesetz verstößt, da kein Ehebruch begangen wurde. Josef vollzieht dann den zweiten Schritt der Ehe, indem er Maria als seine Frau in sein Haus bringt und damit die Verantwortung für Maria übernimmt und der rechtliche Vater des Kindes wird, das geboren werden soll.

Einige Monate, nachdem Maria von ihrem Besuch bei Elisabeth zurückkehrte, begaben sich Maria und Josef auf eine Reise nach Bethlehem. Wir erfahren, dass der Grund für diese Reise darin bestand, dass Cäsar Augustus eine Volkszählung angeordnet hatte, und der jüdische Brauch verlangte von Josef, dass er nach Bethlehem, seinem Stammsitz, reiste, da er aus dem Haus und Geschlecht König Davids stammte.

Lukas berichtet, wie Josef von Nazareth in der

Provinz Galiläa nach Bethlehem, einem Dorf in Judäa, sechs Meilen von Jerusalem entfernt, reiste, um sich dort registrieren zu lassen, und Maria begleitete ihn. Als sie in Bethlehem waren, kam die Zeit, in der sie gebären sollte. „Und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen, und wickelte ihn in Windeln und legte ihn in die Krippe, da es für sie keinen Raum in der Herberge gab.“ (Lukas 2,7)

Auf den Feldern rund um Bethlehem hüteten Hirten ihre Schafe.

Und siehe, ein Engel des Herrn trat zu ihnen, und die Herrlichkeit des Herrn umleuchtete sie; und sie fürchteten sich sehr. Und der Engel sprach zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Denn siehe, ich verkündige euch große Freude, die dem ganzen Volk widerfahren soll. Denn euch ist heute in der Stadt Davids der Retter geboren, welcher ist Christus, der Herr. Und das sei für euch das Zeichen: Ihr werdet ein Kind finden, in Windeln gewickelt, in der Krippe liegend. (Lukas 2,9-12 SCH)

Dies war das dritte Mal, dass ein Engel erschien, um zu verkünden, was Gott tat, um Jesus in die Welt zu bringen. Der erste erschien Maria, der nächste Josef, und nun erschienen Engel bei den Hirten. In diesem Fall umstrahlte die Hirten die Herrlichkeit des Herrn - Gottes Glanz in Form eines strahlenden Lichts.

Dann heißt es: „Auf einmal war der Engel von den himmlischen Heerscharen umgeben, und sie alle priesen Gott mit den Worten: „Ehre sei Gott im höchsten Himmel und Frieden auf Erden für alle Menschen, an denen Gott Gefallen hat!“ (Lukas 2,13-14)

Bei einer Opfergabe im Tempel, als Jesus etwa einen Monat alt war, trafen Josef und Maria auf Simeon, einen gerechten und gottesfürchtigen Mann, der „wartete voller Sehnsucht auf den Retter Israels“. Als Maria und Josef kamen, um das Baby Jesus dem Herrn zu präsentieren, wie das Gesetz es vorschrieb, nahm Simeon ... das Kind in seine Arme, lobte Gott und sagte ... „ich habe den Retter gesehen, den du allen Menschen geschenkt hast. Er ist ein Licht, das den Völkern Gott offenbaren wird, und er ist die Herrlichkeit deines Volkes Israel! (Lukas 2,25, 27-28, 30-32) Josef und Maria verwunderten sich, als sie hörten, was Simeon über Jesus sagte.

(siehe Lukas 2,33).

Matthäus beschreibt weitere Einzelheiten der Geburt Jesu, darunter den Besuch der Heiligen Drei Könige: „In dieser Zeit kamen einige Sterndeuter aus einem Land im Osten nach Jerusalem und fragten: „Wo ist der neugeborene König der Juden? Wir haben seinen Stern aufgehen sehen und sind gekommen, um ihn anzubeten.“ (Matthäus 2,1-2)

Es ist nicht genau bekannt, woher die Weisen kamen, aber die wichtigste Tatsache ist, dass sie von *aufserhalb* Israels kamen. Matthäus veranschaulicht, wie Gott dabei ist, etwas Neues zu tun, indem er die Tatsache hervorhebt, dass bei der Geburt Jesu die Heiden vom Licht des Sohnes Gottes angezogen werden.

Als die Weisen nach Bethlehem kamen, „...gingen sie in das Haus hinein und fanden das Kind samt Maria, seiner Mutter. Da fielen sie nieder und beteten es an; und sie öffneten ihre Schatzkästchen und brachten ihm Gaben: Gold, Weihrauch und Myrrhe.“ (Matthäus 2,11) Es wird nicht gesagt, wie viele „Heilige Drei Könige“ es waren, aber die Überlieferung geht davon aus, dass es drei waren, da drei Geschenke aufgeführt sind.

Gegen Ende der Geschichte von Jesu Geburt sehen wir, wie sich Gottes Verheißung, einen Messias zu senden, um die Menschheit zu erlösen, zu erfüllen beginnt. Da seine Verheißung in der Welt erfüllt werden sollte, beschloss Gott, in die Zeit und die physische Realität der Welt einzutreten. Gott sandte seinen Sohn in die Obhut zweier treuer Gläubiger, erfüllte die alttestamentlichen Prophezeiungen über den kommenden Erlöser und schuf die Voraussetzungen für seine versprochene Errettung.

Der Eintritt Gottes in die Welt und das Leben inmitten seiner Schöpfung mit dem Ziel, die Menschheit durch den Tod und die Auferstehung seines Sohnes mit sich selbst zu versöhnen, ist das bedeutendste Ereignis der Menschheitsgeschichte. Die Evangelien erzählen uns, wie das Leben Jesu, von der Geburt bis zum Tod und darüber hinaus, Gottes Verheißungen erfüllt und seine große Liebe zu den Menschen beweist, indem er es uns ermöglicht, seine Kinder zu werden.



Staunen, schätzen und bewahren

SALLY GARCÍA

[Nachdem die Hirten hörten, wie der Engel Jesu Geburt ankündigte, liefen sie schnell und fanden Maria und Josef und das Kind, das in der Futterkrippe lag. Da erzählten die Hirten allen, was geschehen war und was der Engel ihnen über dieses Kind gesagt hatte. Alle Leute, die den Bericht der Hirten hörten, waren *voller Staunen*. Maria aber *schätzte* alle diese Dinge und *bewahrte* sie in ihrem Herzen. (Lukas 2,16–19 Schwerpunkte hervorgehoben)

Alle, die den Bericht der Hirten hörten, waren erstaunt - die Geschichte von den Engeln, die auf den Hügeln sangen und sie zu dem neugeborenen Kind eines fremden Ehepaares aus Nazareth führten. „Ihr werdet sie in einem Stall finden.“

Unterdessen ruhte Maria in aller Stille und betrachtete das friedliche Gesicht des Jesuskindes. Sie erinnerte sich an alle Ereignisse der letzten neun Monate. Sie schätzte jede dieser Erinnerungen und verinnerlichte sie in ihrem Herzen. Die wunderbaren Zusammenhänge, die Details - die vielen Szenen, die auf den Höhepunkt zusteuerten - das einzigartige Ereignis - die Ankunft des Messias, des Erlösers, der jetzt in der Krippe liegt. Sie erinnerte sich an den Besuch des Engels, an Josefs Traum, an die Reaktion ihrer Cousine Elisabeth, an die beschwerliche Reise nach Bethlehem in den letzten Momenten ihrer Schwangerschaft. Sah

es nicht so aus, als ob die Dinge schief liefen, als sie keine Bleibe fanden und sie oh, so müde war? Das Kind wurde unter höchst ungewöhnlichen Umständen geboren. Vielleicht fragte sie sich, ob Gott sich an seine Verheißungen bezüglich dieses Babys erinnerte. Aber als die Hirten ihre Geschichte von einem himmlischen Chor und göttlichen Anweisungen brachten, wusste sie, dass Gott sich sehr wohl erinnerte und dass der Himmel sich freute! Immer wieder ließ sie diese wertvollen Gedanken durch ihren Sinn gehen.

Was fasziniert mich an der wunderschönen Geschichte der ersten Weihnacht? Was schätze ich, wenn ich über diesen zeitlosen Bericht von der Geburt meines Erlösers nachdenke? Wie Maria denke ich daran, wie Gottes Geist jedes Detail vorbereitete, vom Allumfassenden bis zum Unbedeutendsten - Menschen, Orte, Zeitpunkte. Das ist, was Gott liebt; es bereitet ihm Freude, auf diesen verschiedenen Ebenen zu wirken.

Mir wird bewusst, wie sich mein Leben mit so vielen wertvollen Menschen verflochten hat und wie sich die Ereignisse unserer getrennten Existenzen zu wunderbaren Momenten der Verbundenheit zusammengefügt haben. Es *erstaunt* mich, wenn ich sehe, wie die Fäden in den Teppich meiner Vergangenheit gewoben sind, und ich *schätze* jede Erinnerung und *bewahre* sie in meinem Herzen.

Auf der Suche nach dem Sinn von Weihnachten



Nachdem uns die Pandemie einige eingeschränkte Weihnachtsfeste in Folge beschert hat, sind viele von uns auf einfachere, intimere Feiern umgestiegen, welche uns zur wahren Botschaft von Weihnachten zurückgebracht haben: Dankbarkeit und Wertschätzung für das Geschenk Gottes, das er uns in Form seines Sohnes in dieser Nacht gemacht hat. Und diese Wertschätzung wird durch liebevolle Taten an unseren Mitmenschen zum Ausdruck gebracht.

An Weihnachten feiern wir letztlich die Liebe Gottes, die er uns geschenkt hat. Deshalb sollten wir das Fest damit verbringen, Jesus unsere Liebe und Dankbarkeit zu zeigen. Es ist aber auch eine Zeit, in der wir innehalten, um den Vergessenen Aufmerksamkeit und den Notleidenden Hilfe anzubieten.

Diese Dinge machen nicht nur Gott glücklich, sondern helfen auch uns, eine tiefe Zufriedenheit zu finden. Das besondere an Weihnachten sind nicht die Geschenke, die Dekorationen und Feierlichkeiten, sondern alles, was wir Jesus und anderen geben. Wenn wir anderen von Herzen geben, zeigen wir unsere Wertschätzung für alles, was Gott uns gegeben hat.

EIN GEBET FÜR WEIHNACHTEN

Jesus, Du bist Gott und Mensch, König und Diener aller. Du hast Deinen immerwährenden Thron im Himmel verlassen und bist sterblich geworden. Um uns zu retten, wurdest du einer von uns. Ich bin von Gefühlen überwältigt, wenn ich daran denke, in welchen einfachen Verhältnissen Du in unsere Welt gekommen bist, um sie für immer zu verändern.

Als Du geboren wurdest, brachtest Du uns die besten Geschenke, die man sich vorstellen kann - Erlösung, ewiges Leben, Frieden, Hoffnung, Liebe. Wer hätte je gedacht, dass diese Dinge in Form eines winzigen Babys kommen würden, das von einfachen Leuten geboren, in Lumpen gewickelt und in einem Futtertrog zum Schlafen gelegt wurde?

Danke, dass ich dank Weihnachten nie allein bin. Ob ich mit Familie und Freunden gesegnet bin oder nicht, ob ich gute oder schwere Zeiten durchlebe, ich habe immer Dich und Deine Liebe, weil ich Dich in meinem Herzen habe. Danke, dass Du Dich entschieden hast, sowohl die Freuden als auch die Sorgen der Erde zu erleben. Danke, dass Du die Tränen, den Schmerz, die Frustration, die Einsamkeit, die Erschöpfung und den Tod ertragen hast, um uns wirklich verstehen zu können. Nie hat es eine vollkommene Liebe gegeben als die Deine!



EINSAM AN WEIHNACHTEN

CURTIS PETER VAN GORDER

Wenn du dich dieses Weihnachten einsam fühlst, bist du nicht allein. Nachdenklich stimmende Weihnachtslieder sind beliebt, weil sie viele Menschen ansprechen.

Für viele Menschen wird Weihnachten in diesem Jahr durch den Verlust eines geliebten Menschen oder Gefährten geprägt sein. Das Schmücken des Baumes und all die weihnachtlichen Traditionen sind einfach nicht dasselbe, wenn man allein ist und alle anderen sich mit ihrer Familie und ihren Freunden vergnügen. Wie es in dem bekannten Lied „Blue Christmas“ heißt: *„Es wird nicht dasselbe sein, wenn du nicht hier bei mir bist.“*

Aber wie verbreitet ist Einsamkeit in der festlichen Zeit des Jahres? *Age UK* schätzt, dass 450.000 ältere Menschen dieses Weihnachten allein sein werden. Und die *Campaign to End Loneliness* (Kampagne zur Beendigung der Einsamkeit) sagt, dass 800.000 ältere Menschen in England „chronisch einsam“ sind, fast drei Millionen sind einsam, und fünf Millionen betrachten den Fernseher als ihre wichtigste Form der Gesellschaft.

Chronische Einsamkeit ist mehr als nur alleine zu sein. Es bedeutet, dass man sich

über einen längeren Zeitraum isoliert und keine Unterstützung von anderen erhält. Wir können von Menschen umgeben sein und uns trotzdem einsam fühlen. Diese Isolation kann selbst auferlegt sein, weil man Hemmungen hat, oder sie kann das Ergebnis mangelnder Kommunikationsfähigkeiten oder körperlicher Probleme sein. In jedem Fall kann diese Abgeschiedenheit Gefühle von Stress, geringem Selbstwertgefühl oder Depressionen hervorrufen.

Paul McCartney erzählt, dass sein Lied „*Eleanor Rigby*“ („All the lonely people, where do they all come from?“) durch seine Erfahrungen als kleiner Junge inspiriert wurde. „Als ich noch sehr klein war, lebte ich in einer Wohnsiedlung, in der viele alte Damen wohnten. Ich habe gerne mit ihnen zusammengesessen, weil sie so tolle Geschichten über den Zweiten Weltkrieg zu erzählen hatten. Vor allem eine Dame besuchte ich oft und ging für sie einkaufen - sie konnte ja nicht mehr raus. So hatte ich das Bild einer einsamen alten Dame im Kopf. Im Laufe der Jahre habe ich ein paar andere getroffen, und vielleicht



CHTEN?

hat mich ihre Einsamkeit dazu gebracht, mich in sie einzufühlen. Also schrieb ich diesen Song über die einsame alte Dame, die den Reis in der Kirche nach einer Trauung aufließt und deren Träume nie verwirklicht wurden.“ (Paul McCartney 2018 Interview mit *GQ*)

Aus McCartneys Erfahrungen lernen wir, dass ältere Menschen gerne mit jungen Menschen zusammen sind und ihre Geschichten teilen. Die ältere Generation hat so viel, was sie an die nächste Generation weitergeben kann, und die Jüngeren können so viel von denen profitieren, die den langen Weg des Lebens schon so weit gegangen sind.

Als unsere Familie in Japan lebte, bildeten wir eine Gesangsgruppe aus unseren Kindern und deren Freunden, die in der Weihnachtszeit Altenheime besuchte. Der Höhepunkt des Programms war nach dem Auftritt, wenn sich die Kinder unter die älteren Menschen mischten und mit ihnen sprachen. Einige der Senioren bemerkten, dass sie sich das ganze Jahr über auf unsere Besuche freuten, da wir regelmäßig im Dezember kamen. Es schien, dass wir zu den wenigen Besuchern gehörten, die einige von ihnen hatten.

Was können wir tun, um die Einsamkeit

anderer oder sogar unsere eigene an Weihnachten zu lindern? Hier sind einige Tipps, die du vielleicht hilfreich findest:

Wende dich an die Menschen in deiner Umgebung. Vielleicht hast du einen Nachbarn, der keine Familie in der Nähe hat, oder du kennst einen Freund, den du gerne zu dir einladen würdest, der aber nicht weiß, wie einsam du dich fühlst. Mache den ersten Schritt und gehe auf andere zu. Gib dir selbst die Gelegenheit, mit Menschen zusammen zu sein und dadurch auch anderen in dieser Jahreszeit ein Geschenk zu machen.

Hilf den Bedürftigen. Es gibt viele Möglichkeiten, den Menschen in deiner Gemeinde in dieser Zeit des Jahres zu helfen. Egal, ob du freiwillig bei einer örtlichen Tafel arbeitest oder Weihnachtskarten verschickst - finde eine Tätigkeit, die dir Spaß macht und bleib dabei.

Lass die Gegenwart von Jesus dein Herz erfüllen. Nutze diese Zeit, in der du weniger von gesellschaftlichen Aktivitäten abgelenkt wirst, um deinen Erlöser noch besser kennen zu lernen. Lese seine Worte in der Bibel und sei offen für das, was er dich in dieser Zeit lehren möchte.

Bete für andere. Wenn du von jemandem hörst, der eine schwere Zeit durchmacht, halte inne und bete für diese Person. Und scheue dich nicht, für dich selbst um Gebet zu bitten, wenn du es brauchst.

Geh so oft du kannst, aus dem Haus. In dieser Zeit gibt es verschiedene weihnachtliche Aktivitäten - Sternsingen und Konzerte, Gottesdienste bei Kerzenschein und Krippenspiele. Nimm an den Festlichkeiten teil und feiere die Geburt unseres Erlösers.

Anlass zur Liebe

MARIA FONTAINE



Für viele von uns ist Weihnachten seit unserer Kindheit eine besondere Zeit, in der wir die Geburt Jesu feiern, Geschenke geben und bekommen und Zeit mit Familie und Freunden verbringen. Aber Weihnachten ist nicht nur eine Zeit, in der wir uns an diesen Segnungen erfreuen; es ist auch die beste Gelegenheit des Jahres, der Welt von unserem wunderbaren Erlöser zu erzählen. Mehr als an jedem anderen Tag des Jahres denken die Menschen an das Wunder, das im Mittelpunkt von Weihnachten steht: Gott hat seinen geliebten Sohn in unsere Welt gesandt, um uns zu ihm zurückzuführen. Selbst in nicht-christlichen Kulturen sind die Menschen daran interessiert, die wahre Bedeutung von Weihnachten zu erfahren.

Wir, die wir Gottes Liebe durch Jesus erfahren haben, haben die Chance, diese Weihnachten das allerbeste Geschenk zu machen, nicht nur unseren Freunden und Lieben, sondern auch unseren Nachbarn und Fremden, die diese Welt mit uns teilen. Es gibt Menschen um uns herum, deren Herzen traurig und müde sind, die nach einem Tröster schreien und sich nach einem Retter sehnen. Manche fühlen sich von Angst und Ungewissheit überwältigt. Andere sind von Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit erfüllt und wieder andere sind mit einer Last von Bitterkeit und Schuld beladen, sind in der Leere gefangen oder von Schmerzen geplagt, oder sie werden von Problemen geplagt, die zu groß sind, als dass sie sie allein lösen könnten.

Jesus liebt sie alle und möchte sie in seine Arme schließen. Aber er, der allmächtig, allwissend und allliebend ist, braucht unsere Hilfe! Wir sind seine Augen, die sie suchen können, seine Ohren, die ihren Schrei hören können, seine Stimme, die antworten und sie trösten kann, seine Arme, die sie umarmen können.

Du kannst dieses Weihnachten etwas bewirken. Selbst der bescheidenste Versuch, das Wenige, das du hast, mit anderen zu teilen, kann ein helles Licht im Leben anderer sein, ein Hoffungsstrahl, der die Dunkelheit, die sie umgibt, durchdringt. (Siehe Matthäus 5,14-16).

Gehe auf andere zu. Erzähle ihnen, wie Jesus auf die Erde gekommen ist, um sie zu lieben, wie er gestorben ist, um sie zu retten, und wie er auferstanden ist, um sie in eine wunderbare neue Welt zu entlassen, die sie jetzt auf der Erde erleben und auch für immer im Himmel genießen können. Verkünde, dass wir den Geburtstag eines lebendigen Erlösers feiern, der allein die Antwort auf ihre tiefsten Bedürfnisse ist.

Wie der Vater ihn gesandt hat, so sendet er auch uns (Siehe Johannes 20,21). Seid die Hände Jesu. Seid seine Füße. Seid seine Augen. Seid seine Lippen. Heilt die zerbrochenen Herzen; befreit die Gefangenen; erweckt die in Übertretungen und Sünden tot sind; nehmt die Ausgestoßenen, die Ausgegrenzten, die Verachteten auf. (Sieh Jesaja 61,1.3] Verkündet den Elenden das Evangelium; löst die Bande der Ungerechtigkeit, nehmt die schweren Lasten ab, lasst die Unterdrückten frei gehen; (sieh Matthäus 11,5; Jesaja 58,6). „Gebt ihnen Blumen anstelle ihres Kummers, Duftöl anstelle ihrer Tränen und frohes Lob anstelle ihres zerbrochenen Herzens. Ihr habt umsonst empfangen, gebt umsonst.“ (Jesaja 61,3 CEV; Matthäus 10,8)

Und lasst uns nach Weihnachten nicht aufhören! Lasst uns auch im kommenden Jahr weiter teilen und geben und andere lieben. Machen wir jeden Tag zu einer Feier der Geburt Jesu, die die Verheißung neuen Lebens für alle brachte.



GEDANKEN ZUM NACHDENKEN

DER GRUND FÜR DIE FESTLICHE ZEIT

Was ist Weihnachten? Es ist Nostalgie für die Vergangenheit, Mut für die Gegenwart, Hoffnung für die Zukunft. Es ist der sehnliche Wunsch, dass jeder Kelch überfließt mit reichem und ewigem Segen und dass jeder Weg zum Frieden führt. – *Agnes M. Pahren*

Während du dich an Weihnachten an all den Segnungen des Lebens erfreust, halte inne und denke daran, in welch ärmlichen Verhältnissen Jesus geboren wurde. Er hatte so viel und wurde doch so gering. Alles, was wir haben, verdanken wir ihm. – *Maria Fontaine*

Es ist jedes Mal Weihnachten, wenn du Gott erlaubst, andere durch dich zu lieben. Ja, es ist jedes Mal Weihnachten, wenn du deinen Bruder anlächelst und ihm deine Hand anbietest – *Mutter Teresa (1910-1997)*



BEGEGNUNG MIT JESUS

MARIE ALVERO

Was ist, wenn Weihnachten vor der Tür steht und du trauerst, traurig oder allein bist? Oder wenn du statt Vorfreude und Aufregung eher Angst und Verlust empfindest? Du weißt, dass dies eigentlich die schönste Zeit des Jahres sein sollte, aber du fühlst dich einfach nicht so. Das ist völlig okay. Du musst deinen Schmerz, deinen Kummer oder deinen Verlust nicht heilen. Das können wir sowieso nicht.

Ich glaube nicht, dass die Hirten, die an jenem ersten Weihnachten auf die Schafe aufpassten, dachten, es sei eine besondere Nacht. Es war einfach eine weitere kalte Nacht in Bethlehem. Ihre Stadt war überfüllt mit Besuchern, die zur Volkszählung gekommen waren, was sie bloß an die römische Unterdrückung erinnerte. Nichts sah besonders hoffnungsvoll aus.

Aber die Engel erfüllten den Himmel mit der Botschaft, dass sie keine Angst zu haben brauchten; ihr Retter war in dieser Nacht in ihrer Stadt geboren worden. Alles an dieser gewöhnlichen Nacht änderte sich, und plötzlich gab es Hoffnung. Der Erlöser war gekommen!

Wenn dir nicht nach all den Festlichkeiten der Saison zumute ist, versuche, dich auf die Hoffnung der Saison zu konzentrieren. Jesus ist gekommen, und durch ihn haben wir Erlösung

von unseren Sünden, unserer Fehlerhaftigkeit und unserer Trennung von Gott. Solch eine Besinnung braucht keinen Baum und keinen Baumschmuck, keine Geschenke und keine Dekoration. Du allein, gerettet durch Jesus, macht ein Fest.

Hier sind einige Dinge, die du tun kannst, sollte ein festlichstes Weihnachten nicht für dich sein:

Lies das Lukasevangelium, Kapitel 1 und 2, und lass die Hoffnung auf die Geburt Jesu dein Herz erfüllen.

Engagiere dich in etwas Sinnvollem – in einem Chor, einer Wohltätigkeitsorganisation, einem Buchclub, einem Projekt – alles, was dich interessiert und dich mit anderen verbindet.

Verschaffe dir einen Tapetenwechsel. Das ist nicht immer möglich, aber manchmal hilft es, an einen neuen Ort zu gehen oder einer anderen Tätigkeit nachzugehen, um die Perspektive zu ändern.

Lasse Weihnachten einfach verstreichen. Wenn du keine Lust auf ein großes Ereignis hast, wird es andere Gelegenheiten zum Feiern geben.

Jesus trifft dich dort, wo du gerade bist, an Weihnachten und an jedem anderen Tag des Jahres.



ZWISCHEN DEN FEIERTAGEN

JOYCE SUTTIN



Als Kind, habe ich die Tage nach Weihnachten gehasst. Ich hatte alle meine Geschenke bekommen und hatte nichts mehr, worauf ich mich freuen konnte. Wahrscheinlich war das ein Problem mit der Undankbarkeit. Ich dachte oft, dass ich etwas Besseres hätte bekommen sollen oder etwas verpasst hätte.

Als Erwachsene habe ich nach Weihnachten das gleiche Gefühl der Unerfülltheit und habe gelernt, mich zu beschäftigen, um Depressionen zu bekämpfen. Die Vorweihnachtszeit ist mit dem Einkaufen von Geschenken, dem Planen von Menüs, dem Herausputzen des Hauses und den Vorbereitungen für den großen Tag so beschäftigt, dass ich kaum an mich selbst denken kann. Die Menschen zählen auf mich, und ich muss stark sein. Ich muss organisiert sein. Ich muss es allen anderen recht machen.

Aber in den ersten ruhigen Tagen nach Weihnachten fällt es mir schwer, all diese positive Einstellung beizubehalten. Ich glaube, ich bin aus der kindlichen Undankbarkeit wegen eines Weihnachtsgeschenkes herausgewachsen, und es geht eher darum, dass ich mir keine Zeit nehme, auf mein eigenes Herz zu hören und mir selbst etwas Aufmerksamkeit zu schenken. Es ist die

Erschöpfung, die mich einholt, nach all der Energie, die ich in andere gesteckt habe.

Weihnachten erinnert mich an meine Jugend, an Menschen, die ich geliebt habe, an schöne Erinnerungen und auch an einige bittersüße, wenn ich an Verluste denke. So viele Weihnachtsfeste sind gekommen und gegangen, während die Zeit in die Gegenwart hineingeflossen ist. So viele Weihnachtsfeste, gefüllt mit Geben und Nehmen, Familie und geliebten Menschen und der Erinnerung an die Gegenwart und die Vergangenheit.

Aber dann, wenn ich meinen Weihnachtsschmuck liebevoll bis zum nächsten Jahr wegpacke und mich auf das neue Jahr freue, werde ich aufgeregt. Ich schreibe Listen. Ich plane mein Jahr. Ich räume Schränke, Ablagefächer und den Desktop meines Computers aus. Ich entrümple meine Besitztümer, und das reinigt meinen Geist und bereitet mich auf das vor, was vor mir liegt. Ich betrachte den Verlust mit den Augen der Dankbarkeit dafür, dass ich gelebt und geliebt habe. Ich danke Gott für all die Veränderungen, die das kommende Jahr bringen wird. Mein Nachweihnachtsblues verwandelt sich in Vorfreude auf das neue Jahr.

VON JESUS MIT LIEBE

Schenke mir dein Herz

Jeder weiß, dass man mit Geld kein Glück kaufen kann, und doch wird diese Tatsache während der Feiertage nur allzu gern übersehen. Es ist so leicht, sich in die Hektik zu stürzen, um die neueste technische Spielerei und Spielzeuge für die Lieben zu kaufen, und dabei die kostbaren Momente zu verdrängen, die man mit seiner Familie und seinen Freunden verbringen könnte, um mit ihnen das größte Geschenk der Welt zu teilen: die Liebe in deinem Herzen.

In der Weihnachtszeit geht es um mich, doch in den Geschäften gibt es nicht die Geschenke, nach denen ich mich an meinem Geburtstag sehne. Das Geschenk, über das ich mich am meisten freue, ist das gleiche Geschenk, das für eure Familie und Freunde so unbezahlbar ist - eure Liebe, Zeit und Freundschaft.

Was ich mir am meisten wünsche, ist ein Platz in eurem Herzen. Das beste Geschenk, das ihr mir machen könnt, ist eine Einladung, in euer Herz einzuziehen und euch nie wieder zu verlassen. Ich klopfe nie an die Tür von irgendjemandem; ich warte immer auf eine Einladung. Ich klopfe einfach an und hoffe, dass du meine Stimme hörst, die an die Tür deines Herzens klopft, und sie öffnest, um mich willkommen zu heißen. (Siehe Offenbarung 3,20.)

Dein Herz ist ein unbezahlbares Geschenk, und Ich schätze es. Andere Geschenke werden alt und zerbrechen oder nutzen sich mit der Zeit ab, aber ich verspreche, dass, wenn du mir dein Herz schenkst, ich es mit meiner ewigen Wärme und Liebe füllen werde.

