

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

ACTIVATED

24. JAHRGANG, AUSGABE 8

ZUFRIEDENHEIT

Wie viel ist genug?

Das Geheimnis meines Freundes

Was tun, wenn das
Leben dir übel
mitspielt

5 Wege zur Entspannung

Wie du
deine Freude
zurückgewinnst



EDITORIAL ZWEI ARTEN VON GLÜCK

Hast du dich jemals gefragt, ob Gott will, dass du glücklich bist? Ein beliebtes Konzept, das in vielen christlichen Büchern zu finden ist, besagt: „Gott hat gute Dinge für dich auf Lager. Gott will, dass du das Leben genießt, dass es dir gut geht und dass du glücklich bist“. Damit wird der Gott des Universums auf einen kosmischen Weihnachtsmann reduziert. Wir sprechen ein kleines Gebet, um ihm mitzuteilen, was auf unserem Wunschzettel steht, und wenn das Gewünschte dann nicht unter dem Baum liegt, können wir ihm die Schuld geben, weil er uns nicht glücklich gemacht hat.

In Wirklichkeit gibt es zwei Dinge, die Gott laut Bibel von uns will: Erstens möchte Gott, dass wir seinen Sohn als unseren Erlöser annehmen: „Vor Jesus müssen einmal alle auf die Knie fallen: alle im Himmel, auf der Erde und im Totenreich. Und jeder ohne Ausnahme wird zur Ehre Gottes, des Vaters, bekennen: Jesus Christus ist der Herr!“ (Philipper 2,9-11 HFA)

Als Nächstes möchte Gott, dass wir „seinem Sohn gleich werden“ (Römer 8,29). Das erreicht er oft indem er Situationen in unser Leben bringt, die uns läutern und unsere Schwächen ausmerzen. Das ist nicht immer lustig und macht uns nicht immer „glücklich“.

Andererseits geht es in der ersten aufge-

zeichneten Predigt Jesu um Glück! In der Bergpredigt, (Sieh Matthäus 5,1-12.) listet Jesus neun Dinge auf, die seine Nachfolgerinnen und Nachfolger *makarios* machen werden, was im Neuen Testament über 50 Mal vorkommt und oft mit „glücklich“ oder „glücklichselig“ übersetzt wird.

Jesu Definition von Glück ist jedoch anders als unsere. Es ist kein flüchtiges Gefühl und beruht nicht auf physischen und materiellen Dingen. In seinem Buch *"Mere Christianity" (Pardon, ich bin Christ)* stellt C. S. Lewis fest, dass es vergeblich ist, das Glück abseits von Gott zu suchen: „Gott hat die menschliche Maschine so entworfen, dass sie nur durch ihn selbst angetrieben wird. ... Deshalb ist es sinnlos, Gott zu bitten, uns auf unsere eigene Weise glücklich zu machen, ohne sich um Religion zu scheren. Gott kann uns kein Glück und keinen Frieden geben, der von ihm unabhängig ist, denn das gibt es nicht.“

Will Gott also, dass du glücklich bist? Ja, das will er. Aber er will nicht, dass du auf eigene Faust nach flüchtigem Glück suchst. Vielmehr möchte er, dass du das wahre Glück und die dauerhafte Freude erfährst, die nur er dir geben kann. „Glücklich ist das Volk, dessen Gott der Herr ist!“ (Psalm 144,15)



Du bist wunderschön

AMY JOY MIZRANY

In der Sonntagsschule ist heute etwas sehr Schönes passiert. Nachdem ich meine Klasse mit den jüngeren Kindern unterrichtet hatte, ging ich zu den älteren Kindern, um die Frageunde zu leiten.

Heute waren nur fünf Teenagermädchen anwesend; sie waren alle ziemlich schüchtern und zurückhaltend. Um den Ball ins Rollen zu bringen, gingen wir im Kreis herum und erzählten, was uns an der Lektion des Tages gefiel, in der es darum ging, wie sehr Gott jeden von uns liebt.

Eines der Mädchen platzte heraus: „Manche sagen, ich sei dunkel wie der Teufel!“ Ein anderes Mädchen fügte einige abfällige Kommentare hinzu, die sie über ihre Haare gehört hatte. Das Gespräch drohte eine negative Wendung zu nehmen, als Gott mich, so glaube ich, sehen lies, wie *er* diese Mädchen sieht. Plötzlich sahen sie für mich so schön und wertvoll aus!

„Ich möchte, dass jeder von euch mir nachspricht: Ich bin ein Kind Gottes. Gott findet, dass ich schön bin. Ich werde nicht auf die bösen Dinge hören, die andere Leute sagen, denn

Gott hat mich genau so gemacht, wie er mich haben wollte.“

Alle Mädchen wiederholten dies mit leuchtenden Augen und wachsendem Selbstvertrauen. Ein Mädchen lachte und sagte: „Oh, ich fühle mich jetzt so gut! Ich werde nach Hause gehen, meine Bibel nehmen und über die Liebe Jesu lesen - und wenn ich fertig bin, werde ich das Buch schließen und sagen: ‚Jesus liebt mich!‘“

Unsere Sonntagsschule befindet sich in einer Problemregion und ich glaube nicht, dass auch nur einem dieser Mädchen jemals wirklich gesagt wurde, sie sei schön und von Bedeutung. Aber an diesem Tag gab Gott uns die Gelegenheit, die Unwahrheiten, die man ihnen erzählt hatte, zu entlarven, ihre Selbstachtung und ihr Selbstvertrauen zu stärken und sie auf etwas zu fokussieren, das sich nie ändert: Ihn.

Sie sind schön für Gott. Mehr noch: Sie werden von ihm *geliebt*. *Ich werde* von Ihm geliebt. *Du wirst* von Ihm geliebt, und du bist schön.



Die meisten von uns haben in den letzten Jahren die kumulativen Auswirkungen der COVID-Pandemie auf unser tägliches Leben gespürt. Für einige von uns führte dies zu einer Verringerung der täglichen Aktivitäten, für andere zu einer größeren Arbeitsbelastung oder zusätzlichen Aufgaben. Da viele der Möglichkeiten für Aktivitäten oder Interaktionen mit anderen, die eine Abwechslung in unseren Alltag bringen, beeinträchtigt wurden, kann dies bei vielen zu einem Gefühl von Langeweile oder Überdruß geführt haben. Jemand, mit dem ich während eines längeren Lockdowns gesprochen habe, hat es so beschrieben:

Manchmal fühlt es sich so an, als ob die Freude aus deinem Leben verschwunden ist und du nur noch auf Autopilot bist und Tag für Tag den gleichen Trott durchziehst. Du weißt, was du tun musst, aber du *willst* es nicht tun. Du bist nicht in Stimmung, bist niedergeschlagen, hast keine Motivation, um etwas zu bewegen. Du fühlst dich mürrisch und negativ und fragst dich, ob du *jemals* deine Motivation und Freude wiederfinden wirst.

Vor kurzem habe ich festgestellt, dass Langeweile zur Gewohnheit werden kann. Man gewöhnt sich daran und findet sich irgendwie

mit einem langweiligen Leben ab. Dann hörst du auf, etwas zu verändern. Dein Feuer der Begeisterung wird zu einer kleinen Glut, die nur noch flackert. Du stirbst sozusagen innerlich.

Wenn du dich so fühlst, ist es leicht, sich auf verfügbare, bequeme, wohltuende Zeitvertreiber und oberflächliche Vergnügungen und Zeitfresser wie Binge-Watching-TV, Spiele usw. zu konzentrieren. So kann es passieren, dass du mehr Zeit mit diesen Aktivitäten verbringst, ohne dass es dir besser geht.

Vielleicht kannst du dich mit dieser Beschreibung identifizieren, vielleicht aber auch nicht. Solche Gefühle sind verständlich, aber die gute Nachricht ist, dass wir unabhängig von unseren Lebensumständen und den Verlusten, die wir erlitten haben, *unsere Freude wiederentdecken* können!

Es ist wichtig, uns daran zu erinnern, dass Jesus die Quelle unserer Freude ist. Ihn zu kennen, ihm und seinem Wort nahe zu sein, vom Heiligen Geist erfüllt zu sein und unserer Berufung nachzugehen, kann unser Leben mit Freude erfüllen, die nicht von physischen Umständen abhängig ist.

Wir lesen das in Psalm 43,3: „Sende mir dein Licht und deine Wahrheit, sie sollen mich



leiten und mich zu deinem heiligen Berg führen, zu dem Ort, an dem du wohnst.“ Der Psalmist suchte nach Gott und verpflichtete sich dann, ihn zu loben und ihm zu vertrauen, egal was passiert, was wir im nächsten Vers lesen: „Dort will ich vor Gottes Altar treten, vor Gott, den Grund meiner Freude. Ich will dich mit meiner Harfe loben, mein Gott.“ (Psalm 43,4)

Trotz seines Herzschmerzes und seiner überwältigenden Gefühle (Verse 1-2) erinnerte sich der Psalmist daran, dass Gott wirklich seine einzige Hilfe ist und dass GOTT immer da ist und ihn nie im Stich lässt, auch wenn es sich so anfühlt.

Wenn du dich von anderen oder von Gott vergessen fühlst, dann lass deine Hoffnung wachsen und deine Freude zurückkehren, indem du bewusst daran glaubst, dass Gott dich nie verlassen wird und immer an deiner Seite ist. Nimm dir vor, dich auf Gottes Gegenwart und den Segen zu konzentrieren, den er dir gegeben hat, und lass Gott die Quelle deiner Freude sein. Tracie Miles, "I Feel Forgotten", Proverbs 31 Ministries, 23. November 2018.

Die Jünger wurden mit Freude und mit dem Heiligen Geist erfüllt. – *Apg. 13,52*

Die Freude am Herrn ist deine Stärke. – *Nehemia 8,10*

Ja, der HERR hat Herrliches für uns getan; darüber sind wir fröhlich! – Psalm 126,3

Abgesehen davon, dass wir unser Leben auf Gott und sein Wort ausrichten und danach streben, von seinem Geist erfüllt zu werden, gibt es auch praktische „Freudenverstärker“, d.h. praktische Ansätze, die wir anwenden können, um unsere Freude zu steigern oder wiederzuerlangen. Schauen wir uns einige Möglichkeiten an, wie wir das tun können. Diese Liste ist keineswegs vollständig und wenn du dir etwas Zeit nimmst, um darüber nachzudenken und zu beten, kann Gott dir Ideen geben, die für dich persönlich gut funktionieren.

Achte auf die kleinen Dinge.

Versuche, auch auf kurze Momente zu achten, die dir Freude bereiten; das können kleine Dinge sein. Nimm dir einen Moment Zeit, um Gott ganz bewusst für die kleinen Wunder zu danken, die dich inspirieren. Sobald du dir der Dinge bewusst bist, die dir Freude bereiten, überlege, wie du *bewusst* mehr solcher

Momente in dein Leben einbauen kannst.

Es könnte Etwas sein, wie ein lachendes Baby, ein schöner Schmetterling oder ein verspielter Welp, ein lustiger Witz, ein leckeres Dessert, ein schönes Lied, das Gefühl, nach einem Spaziergang oder einer Trainingseinheit gestärkt zu sein, ein Kunstwerk zu schaffen oder zu schätzen und so weiter. Lass die kleinen Dinge dir Freude bereiten!

Viele Menschen sind so weit von der Freude abgekoppelt, dass sie nicht einmal wissen, wie sich Freude in ihrem Körper anfühlt oder welche Dinge ihnen Freude bereiten. Ein „Freudentagebuch“ ist ein guter Anfang: Achte ein oder zwei Wochen lang auf alle Momente, in denen du lächelst oder lachst oder dich von einem Gefühl der Freude übermannt fühlst. Achte darauf, wo du bist, mit wem du zusammen bist und was du tust - all das kann ein Hinweis darauf sein, was dir mehr Freude bereiten könnte. ... Das Ziel ist, diese Momente zu bemerken, und wenn du merkst, was sie verursacht, kannst du sie in deinem Leben immer wieder neu erschaffen. (Ingrid Fetell Lee, zitiert in "How to Rediscover Joy-and Eliminate Killjoys", *Goop*)

Nimm dir Zeit für das, was dir Freude macht.

Vielleicht erscheinen dir einige der Dinge, die du gerne tust, nicht wichtig genug, um dir die Zeit dafür zu nehmen. Vielleicht kommt es dir wie eine Zeitverschwendung vor oder wie eine Ablenkung von deinen wichtigeren Zielen. Aber es ist wichtig, dass du dir bewusst Zeit nimmst und Raum schaffst, um das Leben so gut wie möglich zu genießen.

Nimm dir eine Minute Zeit, um dich daran zu erinnern, was du früher gerne gemacht hast, und finde einen Weg, es wieder aufzunehmen. Wenn die Dinge jetzt anders sind oder du merkst, dass es dir keine Freude mehr macht, versuche etwas anderes. Wenn es dir schlecht geht, fällt dir oft nichts ein, womit du dich besser fühlen könntest, aber gib dich damit nicht zufrieden. Raff dich auf und nimm dir die Zeit, etwas zu finden, das du gerne tust

und genießen kannst!

Mach einen Unterschied.

Egal wie begrenzt deine Lebensumstände sind, es gibt immer *etwas*, das du tun kannst, um die Dinge zu verbessern. Und Dinge zu verbessern, kann dir ein Gefühl der Erfüllung und Freude geben. Etwas für jemand anderen zu tun, und sei es noch so klein, kann euch beiden Freude bereiten. Ich finde, die folgende Geschichte veranschaulicht dies gut. Der Autor schrieb:

Ich hatte gerade „Willie und die Fünf-Minuten-Gefälligkeit“ von Iris Richard (in Kenia) in der Juli-Ausgabe 2021 von *Activated* gelesen. Der Artikel wurde von einem Artikel inspiriert, den sie im Internet gelesen hatte. (Sieh https://www.huffpost.com/entry/five-minute-favor-adam-rifkin_n_3805090.)

Die Geschichte hat mich so berührt, dass ich beschloss, die Idee der „Fünf-Minuten-Gefälligkeit“ auch in mein Leben zu integrieren. Ich lebe zwar nicht in Afrika und arbeite auch nicht mit den Ärmsten der Armen, aber ich dachte mir, ich probiere es einfach mal aus. Ich brauchte eine neue Herausforderung, ich war unausgefüllt.

Kurz nach diesem gemachten Vorsatz ging ich zum Supermarkt. Um ein wenig von der Vorgeschichte zu erzählen: Bei einem *früheren* Besuch in diesem Laden, ein oder zwei Wochen zuvor, hatte ich versucht, einen Artikel am Kundendienstschalter zurückzugeben. Ich hatte Probleme mit der Transaktion, weil ich meine Brille nicht dabei hatte und ich die PIN-Nummer immer wieder falsch eingab. Ich bemerkte, dass ich vom Filialleiter bedient wurde. Im Laden war viel los. Während er mir half, wurde der Filialleiter ständig von allen möglichen Leuten angesprochen - Kunden, Mitarbeitern, Lieferanten usw. - und er war zu jedem freundlich und höflich. Er lächelte immer, wenn er sich zu mir umdrehte und mit freundlicher Stimme sagte: „Sollen wir es *noch einmal* versuchen?“ Er verlor nicht ein einziges Mal die Fassung und wirkte überhaupt nicht beunruhigt.

Als ich also das nächste Mal in den Laden ging und an demselben Mann vorbeikam,

dachte ich: „*Ah, das ist die Gelegenheit für eine fünfminütige Gefälligkeit.*“ Aber ich redete es mir schnell wieder aus. „*Ich bin in Eile. Und außerdem ist er beschäftigt.*“

Aber nein! Ich drehte mich um, ging auf ihn zu und fragte: „Sind Sie der Manager?“ Seine heitere Miene änderte sich schnell und er bekam einen besorgten Gesichtsausdruck, der zu sagen schien: „*Oh nein, eine Beschwerde?!*“

Ich erinnerte ihn an unsere letzte Begegnung und sagte dann: „Ich möchte ihnen nur ein Kompliment für ihre Freundlichkeit machen. Mit ihrer Geduld, ihrer Rücksichtnahme und ihrem steten Lächeln machen sie jeden Tag einen Unterschied im Leben der Menschen.“

Er war buchstäblich sprachlos! Nach ein paar Sekunden konnte er nur noch ein: „Oh wirklich! Danke, dass sie mir das gesagt haben“ stottern.

Das war's. Das hat nur ein paar Minuten gedauert, aber es hat nicht nur für ihn, sondern auch für mich einen Unterschied gemacht. Ich fühlte ein Gefühl der Freude und erzählte meinen Freunden mit Begeisterung davon. Die „Fünf-Minuten-Gefälligkeit“ - ich kann sie nur empfehlen!

Mach eine Bestandsaufnahme dessen, was dir die Freude nimmt.

Glück kann von Umständen abhängen und flüchtig sein, aber Freude ist ein Geschenk Gottes, und wir können auch unter schwierigen Umständen Freude haben. „Die Freude am Herrn ist eure Stärke.“ (Nehemia 8,10) Aber es ist wichtig, die „Spielverderber“ zu erkennen, Dinge, die uns die Freude rauben. Hier ist ein Auszug aus einem hilfreichen Artikel:

Das Leben hat, selbst für die Besten unter uns, seine Höhen und Tiefen. Das wird sich nicht ändern, aber es gibt einen Weg, die „Höhen“ viel bewußter zu erleben als die „Tiefen“. Der Schlüssel dazu ist, nach Freude statt nach Glück zu streben.

Der Unterschied zwischen den beiden ist erheblich. Glück hängt von den Umständen

ab. Wenn die Dinge gut laufen, sind wir glücklich, wenn nicht, sind wir unglücklich. Leider sind die Umstände in der heutigen Welt meist nicht gut, und Glück immer schwerer erreichbar.

Freude hingegen ist nicht an die Umstände gebunden. Vielmehr ist sie die positive Zuversicht, die man spürt, wenn man Gott kennt und ihm vertraut, unabhängig von den Umständen. Freude ist eine Schlüsselkomponente dessen, was Galater 5 die „Frucht des Geistes“ nennt. Sie ist ein Geschenk Gottes, aber wir müssen unser Herz darauf vorbereiten, sie zu empfangen, indem wir zuerst die Dinge identifizieren und beseitigen, die uns die Freude rauben. Es gibt vor allem drei Spielverderber: Egoismus, Ressentiments und Angst. (Sieh „Are There Any Joy-killers in Your Life?“ *Gilroy Dispatch*, 4. November 2006.)

Es ist wichtig zu vermeiden, dass sich negative Gefühle, Gedanken oder Stimmungen in unserem Leben breit machen. Die genannten Spielverderber - Egoismus, Groll und Angst - können mit der Zeit zu Gewohnheiten oder automatischen Reaktionen werden. Wenn du zugelassen hast, dass einer dieser Spielverderber in deinem Leben Fuß fasst, nimm dir Zeit, um zu beten und dich mit Gott durch sein Wort in der Bibel zu verbinden. Du kannst heute einen Neuanfang machen!

Als mich viele Sorgen quälten, gab dein Trost mir neue Hoffnung und Freude. – Psalm 94,19

Denke daran, dass die Quelle unserer Freude Jesus ist.

In der Welt wird Glück oft mit Aussehen, Reichtum, Beziehungen, Besitz usw. in Verbindung gebracht. Die Botschaft der Welt ist, dass das Glück von *außen* kommt. Wir werden mit der Botschaft bombardiert, dass die Umstände unser Glücksempfinden bestimmen. Aber in Wirklichkeit kommt Freude doch nur von Jesus.

GLÜCK UND FREUDE

NAHRUNG FÜR DIE SEELE



In der Bibel steht, „Jesus zog umher in alle Städte und Dörfer, lehrte in ihren Synagogen und predigte das Evangelium von dem Reich und heilte alle Krankheiten und alle Gebrechen.“ (Matthäus 9,35). Das Wort „Evangelium“ ist die Übersetzung des griechischen Wortes *euángelos*, was „frohe Botschaft“ bedeutet. Die Botschaft, die Jesus lehrte und verkündete, war also eine, die Freude und Glück brachte.

Gott möchte, dass wir fröhlich und positiv sind. „Freut euch zu jeder Zeit im Herrn. Ich betone es noch einmal: Freut euch!“ (Philipp 4,4) Lasst uns mehr darüber erfahren:

Glück ist ein Geschenk von Gott.

Gott schenkt demjenigen, der ihm gefällt, Weisheit, Erkenntnis und Freude. – *Prediger 2:26*

Ich bete, dass Gott, der euch Hoffnung gibt, euch in eurem Glauben mit Freude und Frieden erfüllt, sodass eure Hoffnung immer größer wird. – *Römer 15,13*

Die Frucht des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung. – *Galater 5,22-23*

Glück kommt von einem Leben nahe bei Gott und seinem Wort.

Du wirst mir den Weg zum Leben zeigen und mir die Freude deiner Gegenwart schen-

ken. Aus deiner Hand kommt mir ewiges Glück. – *Psalme 16,11*

Ich lasse mich nicht von deinen Geboten abbringen. Deine Weisungen sind mein Schatz (ewiges Erbe), sie erfüllen mein Herz mit Freude. – *Psalme 119,110-111*

Ich freue mich über dein Wort wie jemand, der einen großen Schatz findet. – *Psalme 119,162*

Ihr wisst das alles – nun handelt auch danach. Das ist der Weg zu eurem Glück! – *Johannes 13,17*

Ich sage euch das, damit meine Freude euch erfüllt. Ja, eure Freude soll vollkommen sein! – *Johannes 15,11*

Mit Jesus können uns auch schwierige Zeiten und Leiden nicht dauerhaft die Freude nehmen.

Ich bin erfüllt mit Trost; ich habe überschwängliche Freude in aller unsrer Bedrängnis. – *2.Korinther 7,4 LUT*

Jetzt bin ich sogar stolz auf meine Schwachheit, weil so die Kraft von Christus auf mir ruht. Deshalb freue ich mich über meine körperlichen Schwächen, ja selbst über Misshandlungen, Notlagen, Verfolgungen und Ängste, die ich für Christus ertrage. – *2.Korinther 12:9-10 NeÜ*

Liebenswürdigkeit ist doppelt gesegnet

LILIA POTTERS



Das Wetter war trüb und regnerisch, und ich fühlte mich entsprechend trübsinnig. Das passiert uns allen, denke ich.

Als ich an meinem Schreibtisch saß, fiel mir ein, dass eine langjährige Freundin Geburtstag hatte - eine alleinstehende Frau mittleren Alters, die seit 30 Jahren in der Krankenpflege arbeitet und ihre Arbeit liebt. Da ich wusste, dass sie keine Familie in der Stadt hatte, beschloss ich, sie anzurufen. Es stellte sich heraus, dass sie Spätschicht hatte und bis spät in die Nacht arbeiten musste, also dieses Jahr nicht viel mit feiern war. Wie immer klang sie aber fröhlich und freute sich über meinen Anruf.

Nachdem ich aufgelegt hatte, wurde ich das Gefühl nicht los, dass sie sich über eine besondere Aufmerksamkeit an ihrem Geburtstag freuen würde. Ich fühlte mich immer noch ein wenig bedrückt und versuchte, den Gedanken zu verdrängen, aber im Laufe des Tages wurde ich ihn nicht los. Schließlich gab ich nach und machte mich am Abend mit einer Karte, einem Stück Käsesahnekuchen und einer aus Luftballons geformten „Blume“ auf den Weg ins Krankenhaus.

Das dankbare Lächeln und die freudigen Ausrufe meiner Freundin versicherten mir, dass ich das Richtige getan hatte und waren eine großzügige Belohnung für die kleine Mühe, die es gekostet hatte.

Als ich nach Hause kam, wurde mir klar, dass ich nicht nur eine einsame Freundin an ihrem Geburtstag aufgeheitert hatte, sondern auch meine eigene Niedergeschlagenheit vertrieben hatte. Ich hatte ihren Tag zu meinem eigenen gemacht.

Ist es nicht so, wenn wir uns die Zeit nehmen und uns bemühen, etwas für jemand anderen zu tun? Es ist doch so, wie dieses Sprichwort sagt: „Liebenswürdigkeit ist doppelt gesegnet: Sie segnet den, der gibt, und den, der empfängt.“

Das Leben bietet uns ständig Gelegenheiten, einen zusätzlichen Schritt zu tun oder eine gute Tat zu vollbringen, die für jemanden einen Unterschied macht. Und das Wunderbare daran ist, dass sich dadurch auch für uns etwas zum Besseren wendet. Wie ein Bumerang kommt der Segen zu uns zurück.

DAS GEHEIMNIS MEINES FREUNDES

KEITH PHILLIPS



Manche sagen, dass Glück das ist, was wir daraus machen. Je mehr Zeit ich mit einem bestimmten Freund von mir verbringe, desto mehr bin ich davon überzeugt, dass das stimmt.

Vor einigen Jahren war er noch ein erfolgreicher Geschäftsmann. Dann hatte einer seiner Angestellten einen Nervenzusammenbruch und tauchte mit einer Schrotflinte auf, mit der Absicht, so viele Menschen wie möglich zu töten. Bei dem Versuch, den Mann zu entwaffnen, verlor mein Freund eine Hand und ein Auge. Als er Wochen später aus dem Krankenhaus entlassen wurde, waren seine Ersparnisse weg. Meine Frau und ich lernten ihn kennen, als wir anfangen, in dem Obdachlosenheim, in dem er lebte, ehrenamtlich zu arbeiten. Zu diesem Zeitpunkt hatte er auch die Parkinsonsche Krankheit und eine schwere Form von Hautkrebs. Er konnte kaum noch gehen oder sich selbst aus einem Stuhl erheben, aber er war einer der fröhlichsten und positivsten Menschen, die ich je getroffen hatte.

Inzwischen konnte er in eine eigene Wohnung ziehen, wo er von einer kleinen Rente

lebt. Zwei Operationen haben den Krebs gestoppt, bevor er sich ausbreiten konnte, und Medikamente und Therapien helfen ihm, mit der Parkinson-Krankheit umzugehen. Trotzdem gibt es an schlechten Tagen nur wenige Dinge, die er für sich selbst tun kann. Ihn zu Arztterminen und zum Einkaufen zu begleiten, war eine lehrreiche Erfahrung für mich. Egal, was wir tun oder wie anstrengend es für ihn ist, er hat eine geheime Agenda: nie jemanden ohne ein Lächeln zurückzulassen. Und das gelingt ihm immer. Er merkt sich den Namen von jedem, erwähnt ihn bei seiner fröhlichen Verabschiedung und erinnert sich beim nächsten Mal an ihn. Er findet Gelegenheiten, um Menschen aufzubauen und ist großzügig mit Komplimenten. Er erzählt kitschige Witze. Er macht sich über sich selbst lustig. Was auch immer es braucht.

Viele Menschen würden an seiner Stelle Gott die Schuld geben oder verbittert sein, aber nicht mein Freund. „Das wäre keine Art zu leben - und ich habe noch viel zu leben“, hat er mir gesagt.

Glück ist das, was wir daraus machen.



JOYCE SUTTIN

Perfektion finden

Ich erinnere mich, wie ich als kleines Mädchen auf das Feld hinter unserem Haus blickte, wo der perfekte Baum zu stehen schien. Ich konnte meine Begeisterung kaum zügeln und rannte los, um ihn aus der Nähe zu betrachten. Doch als ich die Hand ausstreckte, um ein paar perfekte Blätter von dem perfekten Baum zu pflücken, erlebte ich eine meiner ersten großen Enttäuschungen. Bei näherer Betrachtung war jedes Blatt irgendwie beschädigt - eine Schramme, ein brauner Fleck, ein Insektenstich. Es gab kein einziges, das ich mit nach Hause nehmen und als Symbol der Perfektion in meinem Zimmer aufhängen konnte.

Aus der Ferne mag etwas perfekt erscheinen, aber wenn wir genauer hinschauen, sehen wir die Unvollkommenheiten. Wir sehen Fremde in ihren glänzenden neuen Autos vorbeifahren und nehmen an, dass sie ein perfektes Leben führen, ohne zu merken, dass sie vielleicht noch schlimmere Probleme haben als wir selbst. Im Fernsehen und in Filmen sehen wir Bilder von Perfektion, Illusionen, die mit dem Abspann verblassen. Eine Landschaft mag aus der Ferne perfekt aussehen, aber aus der Nähe sehen wir den Dreck und den Müll. Die

Welt sieht ohne Fernglas oder Mikroskop besser aus.

Wir suchen nach Perfektion - perfekte Menschen, perfekte Situationen, perfekte Beziehungen, perfektes Glück - aber weil keiner von uns perfekt ist, sind wir am Ende entmutigt oder desillusioniert. Aber Gott ist nicht auf der Suche nach Perfektion - zumindest nicht nach *unserer* Vorstellung von Perfektion. Sicher, wir können es alle besser machen, aber oft sind die Fehler und Schwächen, die wir als solche wahrnehmen, in Wirklichkeit sein Werk, ein Teil unserer Einzigartigkeit, die sich als Segen erweisen können. Und sind alle Probleme nur schlecht? Sind sie nicht manchmal Gottes Weg, uns zu Besserem zu führen?

Gott erwartet von uns nicht, dass wir perfekt sind. Alles, was er von uns verlangt, ist, dass wir unser Bestes geben, um ihn und andere zu lieben (Matthäus 22:37-39). Wenn wir das tun, können wir uns seiner Liebe sicher sein, und das verändert unsere ganze Einstellung. Wir fühlen uns besser, und das hilft uns, das Beste in anderen zu sehen und das Beste aus unseren Umständen zu machen.



GLÜCK, ENTSPANNUNG UND LEBENSFREUDE

DENKANSTÖßE

Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken (erquicken). Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen. Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht. – Jesus, *Matthäus 11,28-30*

Sei glücklich mit dem, was du hast und bist, sei großzügig mit beidem, und du wirst nicht nach dem Glück jagen müssen. – *William E. Gladstone (1809-1898), britischer Staatsmann*

Ein Mensch ist vollkommen menschlich, wenn Freude das Wesentliche in ihm ist und Trauer das Oberflächliche. Melancholie sollte ein unschuldiges Zwischenspiel sein, eine zarte und flüchtige Gemütsverfassung; Lob sollte der ständige Pulsschlag der Seele sein. Pessimismus ist bestenfalls ein emotionaler Halburlaub; Freude ist die unermüdliche Arbeit, von der alle Dinge leben. – *G. K. Chesterton (1874-1936), englischer Philosoph, Autor und Apologet*

Kein Spott auf dieser Welt klingt für mich so hohl wie die Aufforderung, das Glück zu kultivieren. Das Glück ist keine Kartoffel, die

man in die Erde pflanzt und mit Dünger bearbeitet. Das Glück ist eine Herrlichkeit, die weit vom Himmel auf uns herabstrahlt. Sie ist ein göttlicher Tau, den die Seele von der Amaranthenblüte und den goldenen Früchten des Paradieses auf sich herabtropfen fühlt." – *Charlotte Brontë (1816-1855), englische Schriftstellerin und Dichterin*

Ich finde meine Lebensfreude in den harten und unbarmherzigen Kämpfen des Lebens, und mein Vergnügen kommt daher, dass ich etwas lerne, mir etwas beigebracht wird. – *August Strindberg (1849-1912), schwedischer Dramatiker, Romancier, Dichter, Essayist und Maler*

Die Freude ist ihrem Wesen nach göttlicher als die Trauer; denn obwohl der Mensch trauern muss und Gott an seiner Trauer teilhat, ist Gott in sich selbst nicht traurig, und der „glückliche Schöpfer“ hat den Menschen nicht für die Trauer geschaffen: Sie ist nur eine stürmische Meerenge, durch die er zu seinem Ozean des Friedens gehen muss. – *George MacDonald (1824-1905), schottischer Schriftsteller, Dichter und christlicher Geistlicher*

ZUFRIEDENHEIT

ANDREW MATEYAK



„Deshalb wollen wir zufrieden sein, solange wir nur genug Nahrung und Kleidung haben.“ [1. Timotheus 6,8]. Diese Worte gingen mir durch den Kopf, als ich das Frühstücksgeschirr abwusch. *War das überhaupt möglich? Könnte ich wirklich zufrieden sein, wenn ich nur Essen und Kleidung hätte?* Der Apostel Paulus schrieb: Ich habe gelernt, mit dem zufrieden zu sein, was ich habe.“ (Philipper 4,11) Ich nicht. Es gab definitiv Zeiten, in denen ich mir wünschte, ich hätte einige der Extras, die andere genießen. Ich bin nicht immer zufrieden gewesen. *Wie könnte ich mit nur Essen und Kleidung zufrieden sein?* fragte ich mich, als ich mit dem Abwasch fertig war.

Wie als Antwort auf meine Frage wurde meine Aufmerksamkeit auf meine Nichte Kylie gelenkt, die zu diesem Zeitpunkt sieben Monate alt war und ruhig spielte und fröhlich an einem Stück Apfel knapperte. Sie sah wirklich zufrieden aus - das perfekte Bild von Frieden und Ruhe. Aber was in aller Welt hatte sie denn da? Eine Windel und ein Stück Apfel,

und doch war sie vollkommen glücklich.

Ich hatte meine Antwort. Kylie machte sich keine Sorgen darüber, ob sie morgen etwas zu essen haben würde oder ob ihr die Windeln ausgehen würden. Sie hatte ihr Essen, sie hatte ihre Kleidung und sie war vollkommen zufrieden. Sie vertraute darauf, dass ihre Mutter sich um sie kümmern und ihr genau das geben würde, was sie brauchte, wenn sie es brauchte.

Mir wurde klar, dass ich genauso sein sollte - glücklich und zufrieden mit dem, was Gott mir gibt, und im Vertrauen darauf, dass er sich um mich kümmert und mir das gibt, was ich wirklich brauche. Und das befolge ich jetzt. Ich habe nicht nur Essen, Kleidung und andere materielle Annehmlichkeiten, sondern ich habe Dinge, die viele Millionen Menschen auf der Welt nicht haben. Ich habe Jesus und sein Geschenk der Errettung. Ich habe meine Frau und Familie, meine Gesundheit und meine Freunde. Ich habe wirklich alles, was ich brauche. Ich kann wirklich zufrieden sein!

5 WEGE ZUR ENTSPANNUNG

IRIS RICHARD



Jeden Morgen wache ich auf und steige in einen Schnellzug, der vom Bahnhof abfährt. Während ich über die Schienen des Lebens rase, starre ich aus dem Fenster und denke nach. *Wo ist die Zeit geblieben? Wie haben es meine Kinder geschafft, so schnell erwachsen zu werden? Was jetzt mit meinen Enkeln geschieht. Ich sehe mein Spiegelbild im Fenster und frage mich, woher die grauen Haare so schnell kamen. Es scheint, als wäre alles doch erst gestern gewesen...*

In der heutigen, sich ständig verändernden und expandierenden Welt ist es schwer, den Fokus von dem abzulenken, was mit uns, vom Druck des Lebens auf der Überholspur, äußerlich geschieht. Aber nur wenn wir unsere inneren Bedürfnisse erfüllen, können wir uns erneuern. Damit können wir ganz einfach beginnen, wie die folgenden Ideen zeigen:

In Beziehungen investieren

Nimm Freunde und Familie nicht als selbstverständlich hin; diese Beziehungen müssen gepflegt werden. Lass die Menschen wissen, dass du sie schätzt und froh bist, dass sie Teil deines Lebens sind. Versuche, dich mit fröhlichen Menschen zu umgeben. Wenn du dich mit Menschen umgibst, die fröhlich sind, hebt das deine eigene Stimmung. Und wenn du fröhlich und optimistisch bist, gibst du den Menschen um dich herum etwas zurück.

Mach einen zügigen Spaziergang

Körperliche Aktivität setzt Endorphine frei, die Wohlfühlhormone in deinem Körper, die dein Wohlbefinden steigern und es leichter

machen, Herausforderungen positiv anzugehen. Bewegung verbessert auch deine allgemeine Gesundheit. Konzentriere dich beim Sport auf eine tiefe Bauchatmung. Dadurch wird jede Zelle deines Körpers mit mehr Sauerstoff versorgt und Giftstoffe werden aus deinem Kreislauf gespült.

Meditiere

Konzentriere dich auf ein Objekt - eine Blume, einen Baum, eine Wolke - und genieße dieses Wunder. Oder konzentriere dich auf einen positiven Gedanken oder einen Bibelvers. Lass Gefühle der Dankbarkeit deinen Geist erfüllen und überfluten. Stell dir vor, wie sich deine Sorgen, Verwirrungen und Ängste in Luft auflösen, während du langsam und tief atmest.

Bete

Das Gebet ist wie eine Erweiterung der Meditation. Es hat denselben unmittelbaren Nutzen für Körper, Geist und Seele, geht aber weit darüber hinaus: Es ist deine Verbindung zu deinem Schöpfer und setzt seine Macht frei, um in deinem Namen zu wirken.

Nimm dir eine Auszeit

Stress hängt mit der Arbeit zusammen. Nimm dir Zeit, um dich von der Arbeit zu lösen und etwas zu tun, das sich positiv auswirkt. Anstatt dich mit dem nächsten elektronischen Gerät abzulenken, kannst du es mit Skizzieren oder Malen, kreativem Schreiben oder dem Lesen eines guten Buches versuchen - etwas, das dich auf eine neue Art und Weise stimuliert und deine Kreativität anregt.

FREUDE INMITTEN VON CHAOS

MARIE ALVERO

Gestern habe ich meinen Tisch für Freunde gedeckt und wir haben ein Abendessen serviert, für das mein Mann Stunden gebraucht hat. Es war ein wunderbarer Abend. Gerade gestern konnte man aber auch in den Schlagzeilen von zwei verschiedenen, schrecklichen Gewalttaten lesen, bei denen Menschen getötet wurden. In den sozialen Medien erfuhr ich von Menschen, die mir nahe stehen, die krank sind, sterben, sich scheiden lassen, geliebte Menschen beerdigen, pleite sind, leiden und einsam sind.

Eine andere Mutter und ich sprachen über die Frage, wie wir in dieser kaputten Welt, die so viel Böses und Schmerz birgt, leben können. Wie können wir glücklich sein? Wie können wir unseren Kindern beibringen, glücklich zu sein? Ich vermute, dass diese Spannung - zwischen Leben und Tod, bekommen und verlieren, Frieden und Angst, Schönheit und Schmerz - schon seit Anbeginn der Schöpfung besteht.

Neulich genoss ich den herrlichsten Sonnenuntergang, während ich wegen eines Unfalls mit tödlichem Ausgang im Stau stand. Wie steckt man das weg. Genau zur gleichen Zeit und am gleichen Ort gibt es einen atemberaubenden Sonnenuntergang, der mich an die Schönheit erinnert, die Gott erschaffen kann, aber auch an den offensichtlichen Ver-

lust und den Herzschmerz ein paar hundert Meter weiter.

Ich glaube, die Antwort ist, dass wir beide Realitäten in unserem Herzen bewahren müssen. Wir können zulassen, dass die schrecklichen Dinge die Schönheit noch wertvoller machen. Wir bringen so viel Liebe und Schönheit in die Welt, wie wir können, und wir feiern das! Und wenn wir mit den hässlichen, harten Dingen konfrontiert werden, erinnern wir uns daran, dass Jesus gesagt hat, dass wir in dieser Welt Trübsal haben werden, dass er aber die Welt überwunden hat und wir deshalb guten Mutes sein können.

Wir können uns freuen, weil wir wissen, dass Gott die Kontrolle hat, dass er der Überwinder ist. Ich weiß nicht, ob ich mit all den schlimmen Dingen fertig werden könnte, wenn ich nicht an Jesus glauben würde; wenn ich nicht meine Bibel aufschlagen und über den Glauben der frühen Nachfolger Jesu lesen könnte, deren Leben alles andere als einfach war, die aber trotzdem weitergemacht haben. Auch sie waren Überwinder, die Licht, Liebe und Hoffnung in einer dunklen und kaputten Welt waren.

Meine Antwort auf die Frage, ob wir in dieser chaotischen Welt Freude erfahren können, ist ein klares „Ja“! Und bin gerade wegen dem Negativen davon überzeugt!

VON JESUS MIT LIEBE

IN MEINER FREUDE LEBEN

Es liegt in der menschlichen Natur, Glück mit einer problemfreien Existenz gleichzusetzen. Aber wenn du zulässt, dass die Umstände dein Glück diktieren, wirst du das Leben nicht in vollen Zügen genießen können, denn Enttäuschungen und Probleme begleiten uns ständig.

Das Glück, das ich biete, hängt nicht von den Umständen ab, die sich ändern wie das Wetter. Vielmehr wird es durch meine Gegenwart und meine Versprechen bestimmt, die sich nie ändern. Die Umstände ändern die ewigen Realitäten nicht. Viele Menschen sind von der Sorge um das Morgen und die Zukunft regelrecht versklavt. Als Gottes Kind ist dir dein zukünftiges Schicksal bereits sicher. Du hast die Verheißung des ewigen Lebens, der Liebe, der ewigen Freude und des ewigen Friedens erhalten.

Erinnere dich an die Worte, die ich zu meinen ersten Nachfolgern gesprochen habe: „Ich habe euch das alles gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. Hier auf der Erde werdet ihr viel Schweres erleben. Aber habt Mut, denn ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16,33) Du kannst die Probleme des Lebens nicht vermeiden, aber du kannst dich über sie erheben und in meiner Freude leben. Du kannst noch nicht alles haben, was ich für dich versprochen und geplant habe, aber du kannst einen Vorgeschmack darauf bekommen. Wenn du Zeit damit verbringst, mit mir im Gebet zu reden und mein Wort zu studieren, wirst du meine Sichtweise des Lebens übernehmen. Du wirst nicht nur besser auf die unvermeidlichen Höhen und Tiefen vorbereitet sein, sondern auch von Meiner Freude überströmt werden.

