

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

ACTIVATED

24. JAHRGANG, AUSGABE 9

REGENBÖGEN AUS REGEN

Suche nach dem
Silberstreif am Horizont

Ängste überwinden
Du bist nicht allein

Gefangen in einem Sturm

Abenteuer auf dem
See Genezareth



EDITORIAL WACHSTUM UND FORTSCHRITT

Für viele Menschen hat sich das Lebenstempo zu einem unerbitlichen und belastenden Wettlauf beschleunigt. Unnötiger und schädlicher Stress kann uns zu schaffen machen, aber gleichzeitig sind Aktivitäten wie Kindererziehung, für unserer Familie zu sorgen und unser Beruf, die Art und Weise, wie wir etwas in der Welt bewirken und Freude, Erfüllung und Zufriedenheit finden. Es ist ganz natürlich, dass du deine Pflichten nicht nur erfüllen, sondern darin auch *besser werden willst*. Als Christen ist es außerdem wichtig, dass wir in unserem Leben mit Christus wachsen und reifen.

Zweiter Petrus 1,5-7 ist eine vielsagende Bibelstelle, die einen Leitfaden dafür liefert, wie man nicht nur richtig lebt, sondern auch Fortschritte macht: „Strengt euch deshalb an, diese Zusagen Gottes in eurem Glauben zu leben. Dann zeigt sich euer Glaube durch ein vorbildliches Leben. Ein vorbildliches Leben aber führt zur tieferen Erkenntnis Gottes. Aus der Erkenntnis Gottes folgt Selbstbeherrschung. Aus der Selbstbeherrschung wächst Geduld und aus der Geduld ein Leben im Glauben zur Ehre Gottes. Aus der Ehrfurcht vor Gott entspringt die Liebe zu den Gläubigen, und aus dieser schließlich die Liebe zu allen Menschen.“

Kurz nachdem die Hebräer ihre Reise ins Gelobte Land angetreten hatten, wandten sie sich von Gott ab und machten ein goldenes Kalb, um es anzubeten. Die meisten Menschen

haben diese Geschichte schon gehört, aber viele wissen nicht, was danach passierte: Gott sagt Mose, dass er ihnen verzeiht und einen Engel schickt, um sie ins Gelobte Land zu führen, aber dass er nicht mit ihnen gehen wird, weil er versucht sein könnte, sie unterwegs zu vernichten.

Die Hebräer bitten Gott, es sich noch einmal zu überlegen, und Mose fleht in ihrem Namen zu Gott: „Wenn du nicht selbst mit uns gehst, dann führe uns nicht von hier weg.“ (2. Mose 33,15) Gott lässt sich berühren und gibt nach: „Auch diese Bitte werde ich dir erfüllen, denn du stehst in meiner Gunst und ich kenne dich genau!“ (V.17)

Das Erstaunliche ist, dass Mose und das Volk keinen Sinn darin sahen, in ihr verheißenes Heimatland zu ziehen, einen Ort, an dem Milch und Honig fließen sollten, wenn Gott nicht bei ihnen war. Fortschritte - selbst die endgültige Erfüllung all ihrer Träume und Hoffnungen - waren ohne Gottes Gegenwart bedeutungslos.

Der Plan des Apostels Petrus ist keine einfache 1-2-3-Checkliste und es wird eine lebenslange Herausforderung sein, ihn einzuhalten, das ist sicher. Aber wenn wir unsere Beziehung zu Gott an erster Stelle halten und das tun, was wir tun können, können wir auch erwarten, geistig zu wachsen und seinen Segen in unserem Leben finden.

Ein Tag nach dem anderen

AMY JOY MIZRANY



Ich behaupte gerne, nicht leicht gestresst zu werden und das trifft auch zu, dass ich kein sehr stressiger oder gestresster Mensch bin. Die Wahrheit ist jedoch, dass ich zwar nicht leicht wegen Ereignissen gestresst bin, jedoch oft von meinen eigenen Gedanken, Plänen und Aufgaben überwältigt werde. Misserfolge beeinflussen mich. Ich ärgere mich, wenn ich etwas nicht schaffe, von dem ich dachte, ich hätte es tun können oder sollen. Ich werde wütend auf mich selbst, wenn ich das Gefühl habe, anderen nicht gerecht zu werden. Ich habe viele Erwartungen, Ziele und Ideale, die ich nie erreichen werde, und das kann mich sehr reizbar und enttäuscht werden lassen.

Eines Sonntags sang ich das Gospellied „One Day at a Time“ mit. Eine Welle der Frustration, die die ganze Woche über schon geschwelt hatte, stieg in mir auf, was mich aber dazu anregte, diese Worte wirklich an Jesus zu adressieren.

„Ein Tag nach dem anderen, lieber Jesus“.

Ich sang diese erste Zeile direkt zu Jesus und legte all meine Gefühle von überwältigendem Ärger und Unfähigkeit in jedes Wort. Doch bevor ich meiner Verzweiflung weiter durch den Gesang Luft machen konnte, hörte ich seine Stimme in meinem Kopf und er sang die nächste Zeile für mich:

„Das ist alles, was ich von dir verlange.“

Während alle um mich herum weiter sangen, bin ich buchstäblich verstummt, weil er gerade das ganze Lied auf den Kopf gestellt hatte. Ich hatte das Lied immer so verstanden, dass die Sängerin Gott bittet, bei ihr zu bleiben. Sie möchte nur einen Tag mit ihm verbringen, gerade genug Kraft und Weitblick haben, um zu tun, was sie tun muss, und gerade so viel von Jesus bekommen, um einen Tag zu überstehen.

Doch plötzlich wurde mir klar, dass es nicht *Gott war*, der mich um all diese Veränderungen, langfristigen Pläne und persönlichen Verbesserungen gebeten hatte. *Ich* war es gewesen. *Ich* hatte mehr als für einen Tag von mir verlangt, *ich* hatte all diese Veränderungen und langfristigen Verbesserungen von mir verlangt, aber Gott hatte mich nur um einen Tag gebeten. Alles, was er von mir verlangte, war, dass ich ihm einen Tag nach dem anderen treu bin.

Wenn ich jetzt daran denke, was er mir durch dieses Lied gezeigt hat, fühle ich mich definitiv weniger als Versager, weil ich es gestern nicht geschafft habe und es morgen nicht schaffen werde. Denn das einzige, was ich tun kann, ist, für jetzt zu leben, einen Tag nach dem anderen.



REGENBÖGEN DURCH REGEN

MARIA FONTAINE

Viele normale, natürliche Dinge im Leben werden von manchen Menschen positiv gesehen, von anderen aber eher negativ. Nimm zum Beispiel einen Regentag. Manche beschweren sich darüber, während andere ihn als Segen betrachten, weil er ihre Felder oder ihren Garten bewässert. Was für den einen ein Grund zur Freude und Dankbarkeit ist, wie z.B. der Umzug an einen neuen Ort, mag von jemand anderem abgelehnt und gehasst werden. Alles kann zu einer Quelle der Verbitterung werden, selbst Dinge, die an sich nicht schlecht sind oder die jemand anderes vielleicht sogar für gut hält. Es hängt oft davon ab, wie du die Ereignisse oder Umstände siehst.

Andererseits gibt es Dinge, die wir alle natürlicher Weise für nicht gut oder wünschens-

wert halten: eine Krankheit, ein Autounfall, ein abgebranntes Haus, usw. Wenn du eine körperliche Behinderung hast, ist das etwas, das dir vielleicht eine Menge Schmerzen oder Kummer bereiten mag. Du bildest dir das ja nicht ein und es wäre ganz natürlich, deswegen negative Gefühle zu haben. Doch selbst unsere körperlichen Einschränkungen können zu Sprungbrettern für ein besseres Leben werden; wie Sprossen einer Leiter können sie uns helfen, höher zu klettern, als wir es ohne sie tun würden.

Jeder von uns hat etwas in seinem Leben, das uns ernsthaft behindern könnte, wenn wir uns davon unterkriegen lassen. Aber das Wunderbare ist, dass Gott einen Weg für uns geschaffen hat, diese Dinge zu überwinden. Er

erwartet sogar, dass wir das tun. Weil seine Hilfe immer verfügbar ist, müssen die Umstände nicht unser Verhalten diktieren.

Schau dir all die Männer und Frauen durch die Geschichte hindurch an, die scheinbar unüberwindbare Hindernisse überwunden haben, um Großes zu leisten. Sie mussten härter kämpfen, um diese Hindernisse zu überwinden, aber dadurch sind sie stärker geworden. Anstatt zu beklagen, dass das Leben ihnen eine „Zitrone“, etwas Unerwünschtes, beschert hatte, machten sie aus ihren Zitronen Limonade. Aufgrund ihrer vermeintlichen Handicaps stiegen sie zu größeren Höhen auf, als sie es sonst getan hätten.

Beethoven war stocktaub, als er einige der schönsten Musikstücke komponierte, die je geschrieben wurden. Auch Thomas Edison war taub, als er den Phonographen erfand. Alexander der Große soll eine Deformation des Halses oder des Rückens gehabt haben. Der griechische Dichter Homer war blind. Renoir malte einige seiner schönsten Meisterwerke, als seine Finger durch Rheuma so deformiert waren, dass er sich den Pinsel an der Hand festbinden musste. Händels rechte Seite war gelähmt, als er sein größtes Werk, den „Halleluja-Chorus“, komponierte.

Oft sind Menschen, die Schwierigkeiten überwunden haben, in der Lage, anderen zu helfen, den Mut und den Glauben zu haben, ihre Schwierigkeiten zu überwinden. Ihre persönlichen Beispiele zeigen, dass es möglich ist, scheinbar unmögliche Situationen zu überwinden.

Wäre Helen Keller nicht von Kindesbeinen an blind und taub gewesen, hätte sie nie die Möglichkeit gehabt, die Inspiration zu werden,

die sie für Millionen von Menschen war und ist, und sie hätte nie sagen können: „Ich danke Gott für meine Behinderungen, denn durch sie habe ich mich selbst, meine Arbeit und meinen Gott gefunden.“

Booker T. Washington wurde als Sklave geboren und arbeitete in einer Salzfabrik und als Hausjunge für einen Minenbesitzer, um seine Familie zu unterstützen, bevor er Pädagoge, Aktivist für afroamerikanische Anliegen und Gründer eines Colleges für junge Afroamerikaner wurde.

Problemen und Schwierigkeiten haben oft Vorteile, die es zu entdecken gilt! Hätten wir keine, würden wir vielleicht selbstgefällig werden und achtlos dahinschlendern, ohne die Charakterstärke zu entwickeln, die aus der Überwindung von Widrigkeiten entsteht. Die Schönheit, die oft aus dem Leid entsteht, hätte keine Chance, in unserem Leben zu erblühen. Vielleicht schätzen wir dann unsere Lieben nicht so sehr und finden in denen, die uns in der Not zur Seite stehen, nicht die wahren Freunde. Hätten vielleicht nicht so viel Verständnis und Mitgefühl für andere, die dasselbe durchmachen, oder wissen nicht, wie wir ihnen helfen können.

Manchmal benutzt Gott Schwierigkeiten, um uns zu helfen, auf ihn zu schauen. Er benutzt unsere Prüfungen und Schwierigkeiten auch, um uns Geduld und Barmherzigkeit zu lehren und uns zu helfen, nicht über andere zu urteilen, um nur einige Beispiele zu nennen. Hätten wir nie Prüfungen, müssten wir nicht bei Gott nach Kraft suchen. Wir würden auch nicht die aufregende Erfahrung machen, dass er immer für uns da ist!



CHRIS MIZRANY

Die Kopfschmerzen, die mich nicht mehr beunruhigen

Vor nicht allzu langer Zeit hatte ich ein großes Projekt, an dem ich von zu Hause aus arbeiten musste. Ich war dafür verantwortlich und hatte eine dringende Frist einzuhalten. Doch schon nach ein paar Stunden spürte ich einen dumpfen Schmerz in meinem Kopf. Innerhalb weniger Minuten wurde er zu einem massiven, pochenden Kopfschmerz, wie ich ihn noch nie erlebt hatte. Ich legte meinen Kopf auf den Schreibtisch und konnte ihn nicht mehr hochheben. Meine Sicht begann zu verschwimmen und meine Gedanken trübten sich. Ich stolperte irgendwie in mein Zimmer und brach auf dem Bett zusammen. Mein Herz pochte lautstark und beide Augen drohten aus den Höhlen zu platzen, als ich laut rief: „Herr, hilf mir!“ Wenig später schlief ich ein.

Als ich später aufwachte und mich viel besser fühlte, ging ich wieder an die Arbeit und vergaß die ganze Sache schnell wieder – für eine Weile. Denn am nächsten Morgen schlug es wieder zu. Und am nächsten Tag und am Tag danach. Ich konnte kaum etwas tun, nahm Schmerzmittel und konnte die ständigen Schmerzen trotzdem nicht unterdrücken. Selbst wenn die Schmerzen etwas nachließen, war da die Angst, vor der nächsten Welle. Obwohl ich weiterhin um Heilung betete, machte ich mir auch Sorgen um meinen Abgabeter-

min und wie ich meine Arbeit rechtzeitig fertigstellen würde.

Plötzlich wurde mir klar, dass ich ganz falsch an meine Arbeit herangegangen war. Sicher, ich habe gebetet, bevor ich anfang, aber nur aus Gewohnheit. Dann habe ich aus eigener Kraft weitergemacht und mir die ganze Zeit gesagt: „Ich schaff’s, ich schaff’s, ich schaff’s!“ Dabei begleiten Sorgen und Stress schon seit langem meinen Arbeitsablaufs.

Also nahm ich mir ein paar Minuten Zeit, um mich zurückzulehnen und mich im Gebet mit Jesus zu verbinden, bevor ich wieder an die Arbeit ging. Erstaunlicherweise begann meine Arbeit zu fließen, Probleme wurden gelöst und ich machte Fortschritte. Und nach einigen Stunden bemerkte ich etwas. Ich hatte keine Schmerzen mehr. Meine Kopfschmerzen waren weg.

Innerhalb weniger Tage war mein Projekt erfolgreich und früher als gedacht abgeschlossen. Meine Kopfschmerzen sind nicht wiedergekommen und meine ganze Einstellung hat sich geändert. Die Kopfschmerzen waren zu viel für mich, aber nicht zu viel für Jesus. Wenn mir eine große Aufgabe bevorsteht, ändere ich mein „Ich schaff’s“ in ein zuversichtliches „Er schaff’s“ und überlasse Ihm die schwere Arbeit. 1.Petrus 5,7

11 SCHRITTE ZUR STÄRKUNG DEINES GLAUBENS

AMY JOY MIZRANY

1. Verbringe viel Zeit mit Gottes Wort (sieh Römer 10,17). Lies es, höre es, lerne es auswendig, meditiere darüber. „ So wie ein Säugling nach Milch schreit, sollt ihr nach der reinen Milch – dem Wort Gottes – verlangen, die ihr benötigt, um im Glauben zu wachsen. (1.Petrus 2,2)

2. Lies Zeugnisse über göttliches Eingreifen. Berichte über erhörte Gebete, sowohl in der Bibel als auch aus der heutigen Zeit, geben Gottes versprochener Hilfe ein „Gesicht.“ Was er für andere getan hat, kann er auch für dich tun.

3. Vertraue auf Gottes Verheißungen. Mach dir beim Studium des Wortes Gottes eine Liste mit Versen, die Verheißungen Gottes in Bezug auf bestimmte Umstände enthalten; vertraue darauf, wenn du betest, dass Gott seine Verheißungen nach seinem Willen erfüllt.

4. Bleib positiv. Sehe Schwierigkeiten, Hindernisse und Herausforderungen als Chance, deinen Glauben zu stärken.

5. Bringe deine Probleme und Fragen im Gebet zu Gott. Gott sagt: „Ruf mich an, dann will ich dir antworten und will dir gewaltige und unglaubliche Dinge zeigen, von denen du noch nie gehört hast.“ (Jeremia 33,3) Je mehr du lernst, mit Gott zusammenzuarbeiten, um Lösungen und Antworten zu finden, desto mehr wirst du seine allgegenwärtige Liebe und Hilfe spüren.

6. Nimm die Veränderung an. Große Veränderungen können beunruhigend und unangenehm sein, aber sie schaffen auch ein großar-

tiges Umfeld, in dem der Glaube aufblühen kann, weil wir gezwungen sind, Gott zu suchen und ihm zu vertrauen. Jedes Mal, wenn du das tust, lernst du, ihm zu vertrauen, dass er dich durch die nächste Veränderung bringt.

7. Bete im Glauben und vertraue Gottes Antwort. Wenn du Gott für sein Wirken in der Situation dankst, noch bevor du die Antwort auf deine Gebete siehst, lenkt das den Fokus von der aktuellen Not ab und richtet ihn auf Gottes Fürsorge für dich.

8. Führe ein Gebetstagebuch, in dem du festhältst, wofür du wann gebetet hast, und notiere, wie deine Gebete erhört wurden.

9. Übergebe Gott jede deiner Sorgen und Entscheidungen. Wenn wir Gott auf all unseren Wegen anerkennen und darum bitten, dass sein Wille in der Situation oder Schwierigkeit, mit der wir konfrontiert sind, getan wird, können wir auf ihn vertrauen, auch wenn das Ergebnis anders ausfällt, als wofür wir gebetet haben.

10. Triff Entscheidungen auf der Grundlage des Wortes. Wenn du lernst, nach den Grundsätzen und Verheißungen von Gottes Wort zu handeln, wird dein Glaube gestärkt und dein Vertrauen in ihn wächst, für wenn du dich mit weiteren Bedürfnissen im Gebet an ihn wendest.

11. Bezeuge Gottes Macht vor anderen. Wenn du anderen davon erzählst, wie Gott dir geholfen hat, stärkt das deinen Glauben und den der anderen.

GEFANGEN IN EINEM STURM

MATTHÄUS 8,23-27 - VON EINEM HEUTIGEN
JÜNGER NACHERZÄHLT

CURTIS PETER VAN GORDER



Niemand konnte Geschichten erzählen wie der Meister – Geschichten über Saat, Schafe, eine verlorene Münze, einen verlorenen Sohn, kluge und törichte Diener, Wächter und Jungfrauen, um nur einige zu nennen.

Als die Dämmerung einsetzte, waren wir erschöpft, da wir versucht hatten, für ein wenig Ordnung zu sorgen. Die Menge, die schon seit mehreren Stunden da war, drängte uns immer näher ans Ufer, um näher an Jesus heranzukommen und damit sie ihn besser sehen oder sein Gewand für einen Segen berühren konnten. Jesus musste seine Geschichten von einem der Fischerboote aus erzählen, um überhaupt gehört zu werden. Als es langsam spät wurde,

sagten wir allen, sie sollten nach Hause gehen. Die Show war für diesen Tag vorbei.

Jesus sagte uns, wir sollten auf die andere Seite des Sees Genezareth übersetzen, denn er wusste, dass uns dort ein weiteres Abenteuer erwartete - als ob wir noch mehr Aufregung bräuchten! Wir hofften alle auf ein wenig wohlverdiente Ruhe und Entspannung.

Wir stießen in ruhigem Wasser ab und waren zufrieden, dass wir einen guten Tag hatten. Jesus war genauso erschöpft wie wir. Nicht lange nachdem wir losgefahren waren, ging er zum Heck und schief auf einem Kissen ein. Wir lebten nicht gerade angenehm, schätzten deshalb kleine Annehmlichkeiten. Er pflegte

zu sagen, dass die Füchse Löcher und die Vögel des Himmels Nester haben, aber dass er nirgendwo sein Haupt hinlegen konnte - das stimmt, aber ein weiches Kissen unter dem Kopf, kann dir sicher zu einem besseren Schlaf verhelfen.

In der Mitte des Sees zog unerwartet ein Sturm auf. Als erfahrener Angler wusste ich, dass Stürme ganz plötzlich auftreten können, besonders am Abend. Mir wurde gesagt, dass das daran liegt, dass die kühle Luft von den umliegenden hohen Bergen auf die warme Luft des tief liegenden Sees trifft.

Zunächst dachte ich, dass es keine gute Idee war, so spät noch hinauszufahren, aber der Himmel sah nicht allzu schlecht aus, und schließlich waren wir mit dem Meister unterwegs. Sicherlich hätte er uns nicht segeln lassen, wenn die Gefahr bestand, dass wir nicht sicher ankommen - aber ich fand bald heraus, dass seine Wege nicht unbedingt dieselben sind wie unsere.

Der Wind begann zu heulen wie eine rasende Banshee (Todesfee). Die Wellen fing an, über die Bootswand zu schlagen. Ich hatte schon öfter Sturmböen erlebt, aber noch nie so eine. Unser kleines, gut beladenes Boot begann sich schnell zu füllen und wir begannen alle verzweifelt, mit allem, was wir finden konnten, Wasser zu schöpfen. Das heißt, wir alle, außer dem Kapitän. Ich konnte es nicht fassen! Er schlief tief und fest, als ob er auf einer Schafsfell-Couch döste.

Wir standen bis zu den Knöcheln im Wasser und das Boot hob und senkte sich, als ob wir auf dem Rücken eines Drachens reiten würden. Wir hatten ziemlichen Tiefgang und würden bald überflutet werden. Alles was wir tun konnten, war nicht aus dem Boot zu schwappen. Nicht jeder konnte schwimmen, und selbst wenn man es konnte, waren die Wellen so rau, dass man in dem kalten Wasser nicht lange durchgehalten hätte.

Ich und ein anderer Jünger rüttelten Jesus wach und flehten ihn an, etwas zu tun. Er reagierte nicht sofort, also versuchten wir es mit etwas mehr Überzeugungskraft, in der Hoffnung, dass er sich schuldig fühlt, weil er uns in unserem Unglück nicht hilft. „Meister, kümmerst es dich nicht, dass wir ertrinken? Rette uns!“

Dann stand er auf und sprach, mit seiner Hand auf dem Mast, zum Sturm! „Schweig, sei still!“

Und das war's! Das Wasser war schnell wieder sanft und still. Wir hielten eine Minute inne, um den Moment zu genießen. Ich sagte zu mir selbst, wir hätten ihn schon viel früher um Hilfe bitten sollen.

Jesus sah uns an und sagte: „Warum habt ihr euch so gefürchtet? Wo ist euer Glaube?“ Ich wurde ganz klein und beschämt.

Natürlich hatten wir auch unsere eigenen Fragen: „Wer ist dieser Mann, dass ihm sogar der Wind und das Meer gehorchen?“ Langsam dämmerte uns, dass wir nicht nur einem weisen Rabbi folgten, sondern in der Gegenwart der Herrlichkeit Gottes waren.

Wir erreichten bald sicher die andere Seite und ich wurde an die folgenden Passagen erinnert: „Gott, unser Retter, du erhörst treu unsere Gebete und antwortest uns mit wunderbaren Taten. Du bist die Hoffnung aller Menschen auf Erden und auf den Meeren. Du hast die Ozeane mit ihren tosenden Wellen besänftigt. Er verwandelte den Sturm in Stille und beruhigte die Wellen. Da freuten sie sich, dass es still geworden war und er führte sie sicher zum ersehnten Hafen.“ [Psalm 65,6,8; Psalm 107,29-30]

Als später in meinem Leben unerwartet andere Stürme aufkamen, vertraute ich darauf, dass der, der an diesem Tag mit uns im Boot war, immer bei mir sein würde, bis zum Ende meiner Tage.



DEIN BESTES ICH WERDEN

ALEX PETERSON

Unser tägliches Leben besteht aus Gewohnheiten und Routinen, die uns bedeutend dabei helfen können, unsere Lebensziele zu erreichen - vorausgesetzt, es sind positive Gewohnheiten, denn nur sie sind ein Gewinn. Negative Gewohnheiten hingegen sind wie schwarze Löcher, die Produktivität, Innovation und Antrieb in unserem Leben aufsaugen. Wie jemand einmal gesagt hat: „Die Menschen entscheiden nicht über ihre Zukunft, sondern über ihre *Gewohnheiten*, und diese entscheiden über ihre Zukunft.“

Die Fortschrittsformel

Wenn du ein mathematisches Problem löst, folgst du einfach der Formel. Obwohl die Überwindung schlechter Gewohnheiten nicht gerade ein mathematischer Vorgang ist, gibt es eine hilfreiche Formel, um erfolgreich zu sein: Begehre. Glaube daran, dass du es kannst. Prüfe dein Umfeld. Entlarve deine Ausreden. Erstelle einen Plan. Überprüfe deinen Fortschritt.

Begehren

Wie sehr willst du die Veränderung? So sehr, dass du bereit bist, dein Leben zu ändern, um dein Ziel zu erreichen? Genug, um deine negativen Gewohnheiten abzulegen und sie durch positive zu ersetzen? Genug, um alles zu opfern, was der von dir gewünschten Veränderung und dem Fortschritt entgegensteht?

Viele Menschen wollen ihre schlechten Gewohnheiten ändern, aber sie wollen die Veränderung nicht *genug*, um das Nötige dafür zu tun; deshalb sind ihre Bemühungen oberflächlich und ineffektiv.

Glaube, dass du es kannst

Du magst dir vielleicht eine Veränderung wünschen und glauben, dass du bereit bist, den Preis für diese Veränderung zu zahlen, aber tief im Inneren fragst du dich vielleicht, ob du es schaffen kannst.

Glaube ist eine erstaunliche Sache, wie die Bibel sagt: „Wie man in seinem Herzen denkt, so ist man.“ (Sprüche 23,7 ESV) Ein anderer Vers lautet: „Ein gesunder Geist besiegt das Unheil.“ (Sprüche 18,14 MSG) Diese Verse

zeigen, dass der menschliche Wille eine sehr starke Kraft ist, vor allem, wenn er mit dem Glauben an Gottes Fähigkeiten einhergeht.

Wenn es dir schwerfällt zu glauben, dass du dich ändern kannst, nimm eine positive, überzeugte Haltung ein, auch wenn dein Gefühl ein anderes ist. Beginne positive, die Veränderung bestärkende Aussagen zu machen wie: „Durch die Gnade Gottes *kann* ich mich ändern - und ich *werde* mich ändern.“

Prüfe dein Umfeld

Der Wunsch nach Veränderung, reicht oft nicht aus, um ans Ziel zu kommen. Wir müssen unser Umfeld ehrlich und realistisch betrachten und die Dinge identifizieren, die wir tagtäglich tun und die unserem Fortschritt im Wege stehen oder unsere negativen Gewohnheiten verstärken.

Vielleicht stellen wir fest, dass es bei jeder Gewohnheit, bestimmte physische Dinge gibt, die für oder gegen uns arbeiten. Wir müssen herausfinden, welche das sind und sie bei Bedarf ändern.

Entlarve deine Ausreden

Wir müssen einen ehrlichen Blick auf uns selbst werfen und unsere gewöhnlichen Ausreden erkennen. Schreibe sie auf und entwickle einen Gegenangriff, einen triftigeren Beweggrund, der dich motiviert, der Ausrede nicht nachzugeben.

Erstelle einen Schlachtplan

Es ist hilfreich, unsere Ziele zu dokumentieren und festzuhalten, wie wir sie erreichen wollen. Ein Ziel ist kein Plan, es sei denn, er wird aufgeschrieben. Und ein Plan ist kein *effektiver* Plan, wenn er nicht regelmäßig überprüft wird.

Wenn du deinen Plan erstellt, solltest du realistisch sein. Wenn dein Plan unrealistisch ist, wird er dich entmutigen und vielleicht zum Aufgeben bringen, bevor du dein Ziel erreichst. Es ist besser, realistisch zu sein und dein Ziel schrittweise zu erreichen, als es nie zu erreichen.

Und zu guter Letzt: Lass dich nicht entmutigen. Wir alle haben Zeiten, in denen wir Fehler machen oder einen schlechten Tag haben. Wir sollten damit rechnen, dass es Rückschläge geben wird und uns darauf einstellen, damit

wir nicht überfordert sind, wenn sie eintreten.

Überwache deinen Fortschritt

Zu guter Letzt solltest du deine Fortschritte überwachen. Überprüfe regelmäßig, ob dein Plan funktioniert; wenn nicht, ändere ihn! Dein Plan ist ein Instrument für den Fortschritt. Wenn dein ursprünglicher Plan unrealistisch war, passe ihn an. Wenn er zu moderat war, verschärfe ihn.

Es ist hilfreich, jedem Plan, in drei Kategorien zu unterteilen:

Langfristige Ziele (die innerhalb von zwei bis fünf Jahren erreicht werden sollen)

Kurzfristige Ziele (die innerhalb von sechs Monaten bis zu einem Jahr erreicht werden sollen)

Unmittelbare Ziele (die innerhalb von 30 Tagen erreicht werden sollen)

Die Unterteilung unserer Pläne in langfristige, kurzfristige und unmittelbare Ziele gibt ihnen Struktur und eine Messlatte, an der wir den Fortschritt messen können. Wenn wir dann zum Beispiel jeden Monat unsere Pläne überprüfen, können wir unsere Fortschritte anhand der unmittelbaren Ziele des letzten Monats messen, unseren Plan anpassen, neue unmittelbare Ziele setzen und dann weitermachen.

Wenn wir uns die Zeit nehmen, diese Fortschrittsformel auf unser Leben anzuwenden, wissen wir jedes Mal, wenn wir eine unproduktive Phase durchlaufen, was zu tun ist. Wir werden wissen, wie wir sie füllen können und womit wir sie füllen sollten!

Gott möchte, dass du Fortschritte machst, aber vor allem möchte er, dass du eine Beziehung zu seinem Sohn Jesus hast. Du kannst sie damit beginnen, indem du dieses einfache Gebet betest:

Lieber Jesus, ich glaube, dass du der Sohn Gottes bist und dass du für meine Sünden gestorben bist. Ich öffne die Tür meines Herzens und lade Dich ein, in mein Leben zu kommen. Bitte erfülle mich mit Deinem Geist und hilf mir, Dich durch das Lesen Deines Wortes besser kennen und verstehen zu lernen. Amen.



NATALIA NAZAROVA

FIX UND FERTIG!

Als mein Mann fast drei Monate auf Geschäftsreise war, habe ich erfahren, welchen Herausforderungen Alleinerziehende gegenüberstehen. Es war eine große Umstellung, mich neben meinem Job, auch noch um den Haushalt und die Kinder zu kümmern. Dazu kamen noch andere Ereignisse, die meine Emotionen, auf eine Achterbahn schickten und es fiel mir zunehmend schwerer, damit umzugehen. Jeder Tag schien düsterer zu sein als der vorherige. Der Kampf erschöpfte mich körperlich und geistig und dann kam irgendwann der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte.

Das Abendessen war fast fertig und die Kinder brauchten noch 10 Minuten um ihre Hausaufgaben fertig zu machen. Ich hatte meinen Laptop beim Kochen zum Musikhören genutzt, und beschloss, diese zehn Minuten zu nutzen, um meine E-Mails zu checken. Ich schnappte mir den Laptop von der Küchentheke und machte mich auf den Weg ins Wohnzimmer, aber so ausgebrannt wie ich war, vergaß ich, das Netzkabel herauszuziehen. Nach ein paar Schritten, riss mir ein plötzlicher Widerstand den Laptop aus der Hand. Ich sehe die Szene noch immer in Zeitlupe vor meinem geistigen Auge - mein Computer fällt, kippt, schlägt auf und der Bildschirm wird schwarz.

Ich stand den Rest des Abends unter Schock und konnte in der Nacht nicht einschlafen. Als meine Gedanken endlich aufhören zu rasen, begann ich darüber nachzuden-

ken, wie gestresst ich gewesen war und wie unglücklich ich deshalb war. Ich war mir sicher, dass Gott mir helfen wollte, aus dem Schlamassel herauszukommen, in dem ich steckte, und das tat er auch.

In meinem verzweifelten, „fix und fertig“ Zustand gelang es ihm, mich auf die Bereiche aufmerksam zu machen, in denen ich versagt hatte – wie in meiner Beziehung zu meinen älteren Kindern und meinem Verhalten gegenüber einigen meiner Arbeitskollegen. In dieser Zeit des stillen Nachdenkens suchte und fand ich Gottes Vergebung, und Glaube und Hoffnung erfüllten mich wieder.

Dann kam mir der kaputte Laptop wieder in den Sinn. Doch statt der Verzweiflung, die ich den ganzen Abend gespürt hatte, hatte ich das Gefühl, dass noch nicht alles verloren war. Wenn Gott mich wieder „herstellen“ konnte, dachte ich, dann gibt es sicher auch Hoffnung für meinen Laptop.

Am nächsten Morgen schaltete ich den Laptop ein und er fuhr hoch. Doch nur ein kleiner Teil des Bildschirms leuchtete auf, aber der Computer selbst funktionierte noch. Der Bildschirm war beschädigt, doch der konnte relativ kostengünstig ersetzt werden.

Jetzt werde ich jedes Mal, wenn ich meinen Laptop aufklappe und der Bildschirm aufleuchtet, an Gottes unerschütterliche Liebe und Vergebung erinnert, an den Frieden, den er uns bieten kann, und an die innere Veränderung, die er bewirkt, wenn wir unsere Probleme zu ihm bringen.



FREIHEIT VON ANGST

RONANA KEANE
NAHRUNG FÜR DIE
SEELE

Gott ist unsere beste Abwehr gegen Angst - und gegen die Dinge, die wir fürchten.

Gott ist unsre Zuflucht und unsre Stärke, er hat sich als Hilfe in der Not bewährt. Deshalb fürchten wir uns nicht, auch wenn die Erde bebzt und die Berge ins Meer stürzen, – *Psalm 46,2-3*

„Ich will den erretten, der mich liebt. Ich will den beschützen, der auf meinen Namen vertraut. Wenn er zu mir ruft, will ich antworten. Ich will ihm in der Not beistehen und ihn retten und zu Ehren bringen. – *Psalm 91,14-15*

Der Name des HERRN ist eine feste Burg; der Gottesfürchtige flüchtet sich zu ihm und findet Schutz. – *Sprüche 18,10*

Denn ich bin der HERR, dein Gott, der deine rechte Hand fasst und zu dir spricht: „Fürchte dich nicht, ich helfe dir!“ – *Jesaja 41,13 LUT*

Hab keine Angst, ... Wenn du durch Wasser gehst, werde ich bei dir sein. Ströme sollen dich nicht überfluten! Wenn du durch Feuer gehst, wirst du nicht verbrennen; die Flammen werden dich nicht verzehren! – *Jesaja 43,1-2*

Gott wird die Angst durch Frieden ersetzen.

Nun mach Gott zu deinem Freund und schließe Frieden mit ihm. – **Hiob 22,21**

Wenn du dich niederlegst, wirst du dich nicht fürchten; ja, du wirst dich niederlegen, und dein Schlaf wird süß sein. – *Sprüche 3,24*

Sorgt euch um nichts, sondern betet mit Flehen um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren. – *Philipp 4,6-7*

Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. – *2. Timotheus 1,7*

Mit Gott an unserer Seite haben wir nichts zu befürchten.

Der Herr ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte ich mich fürchten? – *Psalm 27,1*

Doch wenn ich Angst habe, vertraue ich dir. Gott, ich preise dein Wort und vertraue auf dich, warum sollte ich mich fürchten? Was können mir Menschen anhaben? – *Psalm 56,4-5*

Auch wenn ich durch das dunkle Tal des Todes gehe, fürchte ich mich nicht, denn du bist an meiner Seite. – *Psalm 23,4*

Siehe, Gott ist meine Rettung. Ich vertraue ihm und habe keine Angst. – *Jesaja 12,2*



Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir. Sieh dich nicht ängstlich nach Hilfe um, denn ich bin dein Gott: Meine Entscheidung für dich steht fest, ich helfe dir. Ich unterstütze dich, indem ich mit meiner siegreichen Hand Gerechtigkeit übe. – *Jesaja 41,10*

Die Liebe vertreibt die Angst, denn wenn wir wissen, dass wir geliebt werden, haben wir keine Angst. Wer Gottes vollkommene Liebe hat, für den ist die Furcht vom Universum verschwunden. – *A. W. Tozer (1897-1963)*

ÄNGSTE ÜBERWINDEN

KEITH PHILLIPS

Wie das Leben selbst ist auch die Bibel voll von Triumphen, die genauso gut in einer Katastrophe hätten enden können. Wer hätte es den Helden in diesen Geschichten verdenken können, wenn sie sich „vom Acker machten“, nachdem sie Gottes Auftrag hörten? Mose trotzte der Weltmacht seiner Zeit und führte sein Volk in das Gelobte Land. Gideon führte eine Gruppe von 300 Leuten gegen eine Armee, die zu groß war, um sie zu zählen. (Sich Richter 7.) Simson, der nur mit dem Kieferknochen eines Esels bewaffnet war, nahm es im Alleingang mit einem Heer auf. (Sich Richter 15,9-15.) Der jugendliche David, der nur mit einer Steinschleuder bewaffnet war, besiegte den Riesen Goliath, der das gesamte Heer Israels in seinen Sandalen erzittern ließ. (1.Samuel 17,2-11, 32-51.)

Die meisten von uns können froh sein, dass wir nicht mit ganzen Armeen oder schwer bewaffneten Riesen konfrontiert sind, aber wir alle haben die eine oder andere Angst, die manchmal in Legionen daherkommt oder sich wie Goliath über uns erhebt. Wie unsere

Schuhgröße fangen sie klein an und wachsen mit uns. Was ist, wenn ich von meinem Fahrrad falle? Was, wenn mein Lehrer mich nicht mag? Was, wenn ich es nicht in die Mannschaft schaffe? Was ist, wenn ich versuche, sie zu küssen? Was ist, wenn ich an dieser Schule nicht angenommen werde? Was ist, wenn ich meinen Job verliere? Was, wenn sich herausstellt, dass es Krebs ist? Was ist, wenn ich die Liebe meines Lebens verliere?

Wir lernen von Kindheit an, mit Ängsten umzugehen, indem wir bei unseren Eltern Sicherheit und Trost suchen. Bei einem Gewitter krabbeln wir zu ihnen ins Bett. Wir bitten darum, im Dunkeln getragen zu werden. Wir halten uns an einer starken Hand fest, wenn sich ein fremder Hund nähert. Nach und nach helfen uns unsere Eltern, zwischen realen und imaginären Gefahren zu unterscheiden und den realen Gefahren zu begegnen. Gott möchte dasselbe mit unseren Ängsten als Erwachsene tun. „Du bist nicht allein“, versichert er uns. „Nimm meine Hand. Wir werden es gemeinsam durchstehen.“

FÜRCHTE DICH NICHT

MARIE ALVERO

Eines Sonntags machte sich unsere Familie auf, um zu einem Wasserfall zu wandern. Der Weg führte uns zu einer Stelle, an der wir den Wasserlauf überqueren mussten. Wir hatten die Wahl, entweder über einen schmalen, aber tieferen Teil des Baches zu springen oder durch einen breiteren, aber flacheren Teil zu waten, wo man über wackelige Steine laufen konnte, die - wenn man trittsicher war - dafür sorgten, dass man nicht nass wurde. Mein Mann brauchte zwei Sekunden, um den Abstand abzuschätzen und sprang. Zwei unserer Mädchen und ich entschieden uns für die Überquerung an der breiteren Stelle, zogen unsere Schuhe aus und hüpfen über die Steine. Wir kamen mehr oder weniger trocken und ohne größere Panne, rüber.

Unsere jüngste Tochter stand noch am Rand des Baches. Sie wollte sich nicht die Füße nass machen, aber sie wollte auch nicht hinüberspringen. Wir alle auf der anderen Seite versuchten, sie zu überreden, sich für eine Option zu entscheiden, aber sie ließ sich nicht darauf ein. Schließlich konnte mein Mann sie sanft dazu überzeugen, seine ausgestreckte Hand zu nehmen und hinüberzuspringen, und sie tat es und schaffte es auch. Wir hatten einen großartigen Vormittag beim gemeinsamen Wandern – eine weitere kleine Familienerinnerung entstand. Ich war so stolz auf unser Mädchen, dass sie es geschafft hat, ihre Grenzen zu überschreiten! Ich weiß, dass es keine so riesige Entscheidung war, aber es war ein Schritt auf

dem Weg, sich nicht von ihrer Angst davon abhalten zu lassen, das Leben zu genießen.

In unserer Gesellschaft, in der der Angst so viel Raum gegeben wird, scheint sie manchmal das bestimmende Wort unserer Zeit zu sein. Das lässt denken, denn die Bibel sagt uns wiederholt: „Fürchte dich nicht.“ Eine einfache Zwei-Worte-Lösung gegen Furcht und Angst. Aber wie das schaffen?

Ich finde es hilfreich, meine Herausforderung in Teileabschnitte zu unterteilen und dann den ersten Schritt zu tun. Zum Beispiel musste ich mich kürzlich auf ein Bewerbungsgespräch vorbereiten. Ich war nervös und hatte Angst, zu versagen, deshalb habe ich meine Vorgehensweise unterteilt. Ich stellte die Fragen zusammen, von denen ich annahm, dass sie mir gestellt werden würden, und bereitete die Antworten darauf vor, dann bat ich Kollegen um Feedback zu meinen Antworten und berücksichtigte es. Jeder dieser Schritte war unangenehm, aber es gelang mir, einen nach dem anderen zu erledigen. Und jedes Mal wurde ich mit einem Schritt weiter in die Richtung belohnt, in die ich gehen wollte.

Egal, ob du eine Einstellung oder eine Gewohnheit ändern oder ein Ziel erreichen willst, die Herangehensweise ist dieselbe: Mach den einen Schritt, den du kannst, und vertraue Gott für den nächsten Schritt. Wenn du Angst hast, vertraue auf Gott, der sagt: „Hab keine Angst, lass es uns einfach gemeinsam angehen.“



VON JESUS MIT LIEBE

BEUNRUHIGT, ABER NICHT VERZWEIFELT

Wenn du denkst, dass du Probleme hast, dann erinnere dich meinen Apostel Paulus: Er wurde fünfmal ausgepeitscht und ein weiteres Mal mit Ruten geschlagen. Er wurde gesteinigt und für tot gehalten. Dreimal erlitt er Schiffbruch und trieb eine Nacht und einen Tag auf hoher See. Er erlebte Gefahren auf dem Meer, Gefahren in der Wüste und Gefahren in den Städten. Er litt unter Räubern, seinen eigenen Landsleuten und Fremden, wurde zu Unrecht angeklagt und um meines Namens willen verfolgt. Er wurde inhaftiert und viele Male seiner Grundbedürfnisse beraubt (sieh 2.Korinther 11,24-28; Apostelgeschichte 16,23).

Doch trotz alledem vertraute Paulus mir immer wieder und wies andere auf mich hin, indem er seinen Glauben bekundete: „Von allen Seiten werden wir von Schwierigkeiten bedrängt, aber nicht erdrückt.“ und „in dem allen überwinden wir weit durch den, der uns geliebt hat.“ (2.Korinther 4,8; Römer 8,37.)

Paulus hatte einen großen Glauben, aber vergiss nicht, dass er genauso ein Mensch war wie du. Millionen haben bewundert, wie er das Evangelium zu so vielen Menschen bringen und die Welt seiner Zeit erreichen konnte, aber was viele Menschen nicht erkennen, ist, dass sein Engagement und sein Glaube durch die Schwierigkeiten, die ihm widerfuhren, *gestärkt* wurden. Er lernte, auf mich zu vertrauen und sich in seiner Not auf mein Wort zu verlassen - und das kannst auch du.

Wirst du dich von gegenwärtigen oder zukünftigen Problemen bedrängen lassen? Oder wirst du dich an mich klammern, wie Paulus es tat? Ich werde immer für dich da sein, so wie ich immer für ihn da war.

