

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

27 JAHRGANG, AUSGABE 6

FÜR GEMEINSCHAFT GESCHAFFEN

Die Liebe Jesu
sichtbar leben

Neue Gewohnheiten entwickeln

Praktische Tipps im
Umgang mit Technologie

Gedanken über Freundschaft

Etwas Besonderes
aufbauen





EDITORIAL

LASST UNS WEITERHIN VORANKOMMEN

Es war nur ein kurzes Gespräch, und doch hat es bei mir einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Eine Freundin erzählte mir, dass sie an einem Sonntagnachmittag zu einem ungewohnten Grillfest in ihrer Nachbarschaft gegangen war. Sie war neu in der Stadt und kannte dort niemanden. Als sie nach Hause ging, fühlte sie sich traurig und frustriert. Niemand hatte ein Gespräch mit ihr begonnen, und sie fühlte sich allein und ausgeschlossen. In der darauffolgenden Woche ging sie noch einmal hin – mit im Grunde demselben Ergebnis.

In der dritten Woche war dort ein weiterer Neuankömmling, genau wie sie. Doch diese Frau lächelte, ging von Mensch zu Mensch und kam locker ins Gespräch. Meine Freundin begann, sie zu beobachten. Die andere Frau wartete nicht darauf, angesprochen zu werden; sie ergriff selbst die Initiative, stellte sich vor, nahm sich Zeit für jede neue Bekanntschaft – und hatte sichtlich eine wunderbare Zeit.

Vielleicht hatte der traurige Gesichtsausdruck meiner Freundin andere auf Abstand gehalten. Umso mehr freue ich mich, dass sie am dritten Sonntag gelernt hatte, offener und einladender zu sein. Schon bald fühlte sie sich in ihrer neuen Gemeinschaft mit neuen Freunden richtig zu Hause.

Diese Geschichte hat mich sehr berührt,

denn auch mir fällt es nicht immer leicht, neue Menschen kennenzulernen – besonders in ungewohnten Situationen. Doch mit der Zeit und ein wenig Übung ist es einfacher geworden, und ich habe so viele interessante Menschen getroffen! Fast jeder hat eine Geschichte zu erzählen, wenn ich bereit bin, aufmerksam zuzuhören. Und jedes Mal lerne ich etwas dazu.

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns damit, wie Gemeinschaft wachsen kann, wie Freundschaften entstehen, wie wir gut mit anderen umgehen und die Lasten unserer Mitmenschen besser verstehen können. Außerdem lernen wir, unsere eigenen Herausforderungen im Licht von Gottes Liebe und seinem Plan für unser Leben zu sehen. Unsere Autorinnen und Autoren teilen in diesem Monat persönliche Erfahrungen, die uns helfen, unseren Glauben ganz praktisch und alltagstauglich zu leben. Und zum Thema gelebter Glaube findest du in „Neue Gewohnheiten entwickeln“ auf den Seiten 8–9 wertvolle Gedanken zu einer Herausforderung der heutigen Zeit: wie wir unseren Umgang mit Technik bewusst gestalten können, bevor er beginnt, uns zu beherrschen. All diese Schätze an Anregungen liegen direkt vor dir!

Möge diese Ausgabe von *Activated* dich auf deinem Weg mit dem Herrn segnen.

GEH EINE MEILE IN SEINEN SCHUHEN

CURTIS PETER VAN GORDER

„Urteile nie über einen Menschen, bevor du nicht eine Meile in seinen Schuhen gegangen bist.“ Wenn es jemanden gab, der das wirklich verstanden hat, dann war es Mutter Teresa. Nachdem sie fast 30 Jahre unter den Ärmsten der Armen in Indien gelebt hatte (und weitere 20 Jahre dort verblieb), erhielt sie 1979 den Friedensnobelpreis. Oft zitierte sie den Satz: „Das Leben ist leben – kämpfe dafür“, und sie betonte, dass alle Menschen einzigartig und von großem Wert sind, ganz gleich, wer sie sind. Erst wenn wir lernen, diese Wahrheit zu respektieren, können wir ihnen helfen, ihr Leben zu verbessern.

Die meisten Menschen würden wohl gern eine Meile in weichen Designerschuhen oder in erstklassigen Sportschuhen gehen. Aber wie viele wären bereit, in die Schuhe eines armen Tagelöhners zu schlüpfen? Als ich in Uganda lebte, fand ich ein weggeworfenes Paar Schuhe, das für mich zu einem Sinnbild für Afrika wurde – für seine warmherzigen, aber kämpfenden Menschen.

An den Zementspritzern war deutlich zu erkennen, dass sein letzter Besitzer ein Bauarbeiter gewesen sein musste. Wie viele andere, die ich dort sah, arbeitete er wahrscheinlich lange Tage in brütender Hitze, ohne Schutz vor der Sonne, und hatte mittags vielleicht nur ein paar Stück Zuckerrohr zu essen. Er trug diese Schuhe, bis die Löcher in den Sohlen so groß waren, dass sie ihren Zweck nicht mehr erfüll-

ten. Als es keinen Sinn mehr hatte, sie noch einen Tag länger zu tragen, ließ er sie zurück – damit ich sie finden konnte. Natürlich war das nicht seine Absicht, aber diese Schuhe rückten meine eigenen kleinen Probleme in ein neues Licht.

Später, als eines Tages ein junger Mann an meine Tür klopfte und um Hilfe bat, zögerte ich keinen Moment. Er hatte ein Stipendium für ein Internat bekommen, konnte aber eine Voraussetzung nicht erfüllen: Er besaß keine Schuhe. Er fragte, ob ich ein Paar übrig hätte. Die Schuhe, die ich gerade trug, passten ihm erstaunlich gut – und damit war die Sache erledigt.

Diese eine einfache Tat der Freundlichkeit machte mich ganz bestimmt nicht zu einem Heiligen wie Mutter Teresa. Aber ich glaube, in diesem Moment habe ich etwas von dem gespürt, was sie all die Jahre angetrieben hat: „Die Liebe Christi drängt uns“ (2.Korinther 5,14).



FÜR GEMEINSCHAFT GESCHAFFEN

PETER AMSTERDAM

Unsere heutige Kultur preist oft Individualismus und Selbstgenügsamkeit als erstrebenswerte Tugenden. Die Bibel hingegen erinnert uns daran, dass wir für Gemeinschaft geschaffen wurden. Christsein war nie dafür gedacht, in einem Vakuum gelebt zu werden. Es ist dazu bestimmt, in liebevoller Gemeinschaft und Einheit mit anderen geteilt zu werden – und von dort aus zu denen außerhalb unserer Glaubensgemeinschaft weitergetragen zu werden. Gott hat uns nicht als isolierte Wesen geschaffen, die ihr Leben allein meistern sollen.

Gott selbst offenbart sich uns in der Heiligen Schrift als vollkommene, dreieinige Ge-

meinschaft: ein göttliches Wesen in drei unterschiedlichen Personen – Vater, Sohn und Heiliger Geist – die von Ewigkeit her in einer liebevollen Beziehung miteinander leben. Er schuf den Menschen nach seinem Bild als ein auf Beziehung hin angelegtes Wesen (1.Mose 1,26). Nachdem Gott Adam, den ersten Menschen, geschaffen hatte, sagte er: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Gehilfin machen, die ihm entspricht“ (1.Mose 2,18).

Von Anfang an war es Gottes Absicht, dass wir Menschen in Beziehung zueinander und zu ihm leben. Als Adam und Eva Gott unge-



horsam wurden, wurde die Gemeinschaft mit ihm zerstört – und daraus folgte der Sündenfall der Menschheit (sieh 1.Mose 3). Doch Gott bereitete einen Weg, um diese Gemeinschaft durch Jesu Opfer am Kreuz wiederherzustellen. Nach Jesu Tod, Auferstehung und Himmelfahrt entstand die Gemeinde als Gemeinschaft der Gläubigen, die in der Bibel als der Leib Christi bezeichnet wird: „So bildet ihr gemeinsam den Leib von Christus, und jeder Einzelne gehört als ein Teil dazu“ (1.Korinther 12,27).

Wir sind nicht dafür gemacht, unser Leben allein zu leben. Der Autor Paul Tripp bringt es so auf den Punkt:

„Wir wurden nicht geschaffen, um unabhängig, autonom oder selbstgenügsam zu sein. Wir wurden dafür gemacht, in einer demütigen, anbetenden und liebevollen Abhängigkeit von Gott zu leben – und in einer liebevollen, demütigen gegenseitigen Abhängigkeit voneinander. Unser Leben ist als Gemeinschaftsprojekt gedacht.“

Gerade das Leben in Gemeinschaft mit anderen, die Zusammenarbeit, der Austausch und die Partnerschaft mit Menschen, die an-

ders sind als wir selbst, das Geben von uns selbst und das Lernen, mit anderen umzugehen – all dies zwingt uns dazu, jene Eigenschaften zu entwickeln, die Jesus von uns erwartet. Unsere Begegnungen mit anderen helfen uns, Christus ähnlicher zu werden, und rüsten uns besser dafür, auf andere zuzugehen, Gottes Liebe wirksam weiterzugeben und sie für die Welt um uns herum sichtbar zu machen.

Gott möchte, dass wir in Beziehung mit anderen Menschen leben – so hat er uns geschaffen. Jesus lehrte, dass die Liebe zum Nächsten gleich nach der Liebe zu Gott kommt (Matthäus 22,39). Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn und unsere Gemeinschaft sind von Gott in unser Leben gestellt worden, damit wir sie lieben und ihnen seine Fürsorge zeigen. John Ortberg beschreibt es treffend:

Jeden Tag stehen alle Menschen, die du kennst, dem Leben gegenüber – mit der Ewigkeit im Blick. Und das Leben kann Menschen ganz schön zusetzen. Jedes Leben braucht jemanden, der anfeuert. Jedes Leben braucht ab und zu eine Schulter zum Anlehnen. Jedes Leben braucht ein Gebet, das uns zu Gott emporträgt. Jedes Leben braucht jemanden, der die Arme ausbreitet und umarmt. Jedes Leben braucht eine Stimme, die sagt: „Gib nicht auf.“

Christliche Gemeinschaft

Gott möchte, dass wir alle Menschen lieben und in unserem täglichen Miteinander etwas von seinem Wesen widerspiegeln. Es liegt ihm aber auch am Herzen, dass wir einander als Christen lieben. Das ist die Art von Liebe von der Jesus sprach, als er sagte: „So gebe ich euch nun ein neues Gebot: Liebt einander. So wie ich euch geliebt habe, sollt auch ihr einander lieben. Eure Liebe zueinander wird der Welt zeigen, dass ihr meine Jünger seid“ (Johannes 13,34–35).

Nur wenige Stunden vor seiner Verhaftung betete Jesus zum Vater, dass seine Jünger – die, die damals bei ihm waren, und alle, die später an ihn glauben würden – eins sein mögen, so wie er und der Vater eins sind, „Dann wird die



Welt wissen, dass du mich gesandt hast, und wird begreifen, dass du sie liebst, wie du mich liebst“ (Johannes 17,20–23). Jesus betete um Einheit: ein Leib, in Liebe zusammengefügt; eins im Glauben, eins im Auftrag, eins im Denken Christi.

Wenn wir in ihm zusammenkommen, ist er mitten unter uns. „Denn wo zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen, da bin ich mitten unter ihnen“ (Matthäus 18,20). Seine Gegenwart lässt uns seine Nähe spüren, und die Freude und Liebe ziehen jeden Einzelnen näher zu ihm und zueinander. Wenn Christen Gemeinschaft pflegen, werden sie gestärkt. Gebet, Anbetung, das Feiern des Abendmahls, tiefgehende Gespräche und das Zusammensein schaffen eine Atmosphäre, die aufbaut und ermutigt.

Das Wort, mit dem das Neue Testament unsere Beziehungen unter Christen beschreibt, ist *koinonia*. Dieses griechische Wort wird mit Begriffen wie *Gemeinschaft*, *Teilhaben*, *enge Verbundenheit* oder *Gemeinschaft im Glauben* übersetzt. Als Glieder seiner Gemeinde, des Leibes Christi (Kolosser 1,24), haben wir Gemeinschaft mit Christus und Anteil an seinem Leben und seinem Auftrag. Zugleich haben wir Gemeinschaft miteinander und gestalten Leben und Auftrag gemeinsam.

Wir sind nicht dazu bestimmt, Inseln zu sein. Wir brauchen einander. Nur Gott weiß, wie oft die großen Werke von Männern und Frauen Gottes im Lauf der Geschichte durch einen anderen Gläubigen möglich wurden – jemanden, der ermutigt und im Gebet getragen hat. Rick Warren schreibt: „Wir sind für Gemeinschaft geschaffen, für Gemeinschaft geformt und für eine geistliche Familie bestimmt – und keiner von uns kann Gottes Ziele allein erfüllen.“

Zur christlichen Gemeinschaft gehört nicht nur das Zusammenkommen mit anderen Christen, sondern auch die gemeinsame Beteiligung an der Weitergabe des Evangeliums und an der Arbeit für Gottes Reich. Es bedeutet, mit Gott und miteinander an der Erfüllung des Missionsauftrags mitzuwirken: die gute Nachricht allen Menschen weiterzugeben, sie zu einem rettenden Glauben an Christus zu

führen und sie in der Nachfolge wachsen zu lassen (Matthäus 28,18–20). Im Gesamtzusammenhang des ursprünglichen griechischen Wortes verstanden, bedeutet christliche Gemeinschaft eine *Teilnahme am ganzen Glaubensleben*. Sie umfasst unsere Beziehung zu Gott, unsere Beziehungen untereinander und unseren gemeinsamen Einsatz, den Missionsauftrag zu leben und Salz und Licht in der Welt und in unserer heutigen Kultur zu sein.

Gemeinschaft aufbauen

In unserer modernen Welt, in der Arbeit und Kommunikation oft durch Technologie und soziale Medien geprägt sind, braucht es Zeit und bewusste Anstrengung, um echte persönliche Beziehungen aufzubauen. Vielleicht stehen wir in einer Lebensphase, in der wir neue Wege suchen müssen, um Gemeinschaft zu leben und neue Netzwerke zu knüpfen. Es gibt viele Möglichkeiten für christliche Gemeinschaft und Freundschaften: der Anschluss an eine örtliche Gemeinde oder einen Gebetskreis, die Mitarbeit in einem sozialen Projekt oder der Beitritt zu einer Freundes- oder Hausgruppe.

Auch ehrenamtliches Engagement kann ein wertvoller Raum für Gemeinschaft sein, wenn man sich gemeinsam für eine gute Sache einsetzt. Wir können uns in lokalen Initiativen einbringen, auf unsere Nachbarn zugehen und Beziehungen aufbauen. Ebenso können Vereine oder Gruppen mit gemeinsamen Interessen Türen öffnen – auch, um das Evangelium weiterzugeben.

Als Christen haben wir das Vorrecht und die Verantwortung, die Liebe des Herrn in unserer Umgebung sichtbar zu machen. Wir sollen allen Menschen Gutes tun, besonders aber denen, die zur Glaubensgemeinschaft gehören (Galater 6,10). Wenn wir Beziehungen aufbauen und ein Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit fördern, tun wir das aus der Liebe Christi heraus, durch sie und mit ihr – denn „die Liebe Christi drängt uns“ (2. Korinther 5,14). Indem wir so leben, sind wir seine Gemeinde, der Leib der Gläubigen – seine Gemeinschaft.

WAS IST LIEBE?

ROSANE CORDOBA

Liebe ist eines der ersten Wörter, die wir als Kinder lernen – zusammen mit Mama, Papa und anderen liebevollen Worten. Ich bin mir sicher, dass über kein anderes Wort mehr Lieder geschrieben wurden als über die Liebe. Doch was genau *ist* Liebe eigentlich? Die Bibel sagt uns: „Gott ist Liebe“ (1.Johannes 4,8).

Als ich 19 war, begann ich, in der Bibel zu lesen, und ein Vers hat mich besonders berührt: „Entscheidend ist der Glaube, der sich in der Liebe zeigt“ (Galater 5,6). Wir alle machen Fehler, doch wir brauchen Glauben und Geduld – und wir dürfen nicht zulassen, dass die Fehler anderer uns daran hindern, sie zu lieben.

Als Ehefrau, Mutter und Arbeitskollegin musste ich lernen, anderen das Unrecht zu vergeben, das sie mir angetan haben – sogar dann, wenn ich den Eindruck hatte, sie seien absichtlich geschehen. Das hat mir geholfen, das Herz Gottes besser zu verstehen, der das größte Vorbild für Vergebung und für die Verkörperung der Liebe ist. Er wusste, dass keiner von uns aus eigener Kraft gut sein kann, und so gab er seinen einzigen Sohn für unser Heil hin.

Ich habe auch gelernt, dass Gebet eine Form von Liebe ist. Wenn ich das Gefühl hatte, jemandem nicht vergeben zu können, merkte ich, dass ich keinen Groll gegen jemanden hegen konnte, für den ich betete. Also begann ich, für diese Person zu beten und Gott zu vertrauen, dass er mir die Gnade schenkt, zu vergeben.

Auch wenn unsere menschliche Liebe begrenzt ist und oft versagt, habe ich erlebt, dass



Gott mir helfen kann, sogar jemanden zu lieben, der mir auf die Nerven geht. „Alles, was gut und vollkommen ist, wird uns von oben geschenkt, von Gott“ (Jakobus 1,17).

Liebe bedeutet Handeln, Vertrauen, Vergebung und Gebet. Sie zeigt sich auch in Freundlichkeit, Verständnis, Fürsorge, Geduld und vielen anderen wunderbaren Eigenschaften. Jesus hat uns gesagt, wir sollen unseren Nächsten lieben wie uns selbst. Und er hat gezeigt, dass unser Nächster jeder ist, der unsere Hilfe braucht – unabhängig von Glauben, Hautfarbe, Nationalität oder sozialem Stand.

Wenn du Jesus noch nicht als deinen Retter angenommen hast, kannst du das tun, indem du folgendes Gebet sprichst:

Lieber Jesus, ich glaube, dass du der Sohn Gottes bist und dass du für mich am Kreuz gestorben bist, damit ich durch deinen Tod und deine Auferstehung für immer mit dir im Himmel leben kann. Bitte vergib mir meine Sünden. Ich öffne dir die Tür meines Herzens. Erfülle mich mit deinem Heiligen Geist und hilf mir, so zu leben, dass ich dich ehre. Führe mein Leben und hilf mir, dir nachzufolgen. In deinem Namen bete ich. Amen.

NEUE GEWOHNHEITEN

FORMEN

MARIE KNIGHT



Es steht außer Frage, dass Technologie vieles einfacher und schneller gemacht hat. Recherche und Bildung, Kommunikation, Geldüberweisungen, Einkäufe, Anleitungen für Heimwerkerprojekte oder Gesundheitstipps – all das und noch viel mehr lässt sich heute mit ein paar Wischbewegungen und Fingertippen auf dem Handy erledigen.

Als Christen gibt es viele Möglichkeiten, wie wir Technologie sinnvoll nutzen können: beim Studium von Gottes Wort, in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten oder als Werkzeug, um anderen zu dienen und sie zu ermutigen.

Doch mit all den Vorteilen kommt auch eine ganz reale und leicht unterschätzte Gefahr: dass wir zu viel Zeit in der virtuellen Welt verbringen und dabei wichtige Beziehungen im echten Leben und alltägliche Aufgaben vernachlässigen.

Durch Social Media scrollen, Videos oder Reels anschauen, Podcasts oder Hörbücher hören, in Spiele eintauchen oder endlose Artikel lesen – all das kann schnell einen großen Teil unserer Zeit verschlingen, der sich im Nachhinein einfach wie vergeudet anfühlt. Und abends raubt es uns nicht selten den Schlaf, sodass wir am nächsten Tag müde sind, zu spät zur Arbeit oder zu anderen Terminen kommen oder einfach nicht unser Bestes geben können.

Ich weiß das, denn ich kenne es aus eigener Erfahrung – und zwar nicht nur einmal.

Es ist eine Falle, in die man leicht tappt, weil die Versuchung buchstäblich immer griffbereit ist. Oft gehen ein oder zwei Stunden verloren, obwohl man eigentlich nur „kurz etwas nachschauen“ wollte.

Inzwischen wird sich auch unsere Gesellschaft immer bewusster, welche Gefahren und Probleme digitale Abhängigkeiten mit sich bringen können: Schlafmangel, seelische Belastungen, Bewegungsmangel oder sozialer Rückzug, um nur einige zu nennen.

Wie können wir uns also schützen oder diesen Kreislauf durchbrechen? Hier sind einige praktische Tipps, die dir helfen können:

1) Erkenne an, dass Veränderung nötig ist.

Bei jeder Abhängigkeit oder schlechten Gewohnheit ist das der erste Schritt. Finde heraus, wo deine Schwächen liegen und was verbessert werden sollte.

2) Plane deine Zeit bewusst und begrenze deine Online-Zeit.

Wenn du weißt, dass du dich leicht ablenken lässt, kann es helfen, feste Zeiten für deine Bildschirmnutzung einzuplanen.

3) Nimm dir jeden Tag Zeit für Aktivitäten ohne digitale Geräte.

Geh spazieren, fang ein Hobby an oder belebe was Altes neu, besuche einen Freund oder engagiere dich ehrenamtlich. Gönn dir bewusst Auszeiten von moderner Technik, um die Freude daran zu entdecken, ganz präsent in deiner Umgebung zu sein.

4) Wenn du Kinder hast, plant gemeinsame Aktivitäten.

Zum Beispiel Brettspiele, gemeinsames Backen, Basteln, Radfahren oder Sport.

5) Bitte um Hilfe oder um Gebet.

Oft sehen Familie oder Freunde unsere Problemstellen früher als wir selbst. Sie können uns unterstützen, für uns beten und uns dabei helfen, an den Themen zu arbeiten, die Veränderung brauchen.

6) Mach die Schlafenszeit zu einer digitalen Pause.

Gerade abends verlieren wir leicht das Maß, und das geht auf Kosten unseres Schlafs. Entwickle eine Abendroutine: ein gedrucktes Buch lesen, eine Tasse Kräutertee trinken, für

Freunde und Familie oder den kommenden Tag beten, Tagebuch schreiben, in den Abendhimmel zu schauen und mit Jesus reden – oder was immer dir hilft, zur Ruhe zu kommen.

7) Beginne den Tag mit Gebet.

Bevor du morgens als Erstes zum Handy greifst, nimm dir ein paar Minuten für einen Bibelvers oder ein Gebet. Starte deinen Tag mit etwas Inspirierendem und Ermutigendem.

Wenn es darum geht, gute Gewohnheiten aufzubauen oder schlechte zu überwinden, ist Beständigkeit entscheidend. Am Anfang mag es nicht leicht sein, doch mit Übung kannst du wieder die Kontrolle über deine Zeit und deine Gewohnheiten gewinnen.

Hier sind einige Bibelverse, die dir helfen können, dein Ziel im Blick zu behalten:

„Jeder, der an einem Wettkampf teilnimmt, übt strenge Selbstdisziplin. Sie tun es, um einen vergänglichen Siegeskranz zu bekommen – wir aber einen unvergänglichen.“ – 1.Korinther 9,25

„Achtet darauf, dass ihr nicht verliert, wofür wir so hart gearbeitet haben. Strengt euch an, damit ihr den vollen Lohn bekommt.“ – 2.Johannes 1,8

„Denn die Gnade Gottes, die allen Menschen Rettung bringt, ist sichtbar geworden. Sie bringt uns dazu, dem Leben ohne Gott und allen sündigen Leidenschaften den Rücken zu kehren. Jetzt, in dieser Welt, sollen wir besonnen, gerecht und voller Hingabe an Gott leben.“ – Titus 2,11–12

„Vergesst nicht, dass die Prüfungen, die ihr erlebt, die gleichen sind, vor denen alle Menschen stehen. Doch Gott ist treu. Er wird die Prüfung nicht so stark werden lassen, dass ihr nicht mehr widerstehen könnt. Wenn ihr auf die Probe gestellt werdet, wird er sogleich für einen Ausweg sorgen, sodass ihr standhalten könnt.“ – 1.Korinther 10,13

„Er gibt den Erschöpften neue Kraft; er gibt den Kraftlosen reichlich Stärke.“ – Jesaja 40,29

„Wer auf den HERRN vertraut, erleidet zwar vieles, doch der HERR errettet ihn aus aller Not.“ – Psalm 34,19

„Denn alles ist mir möglich durch den, der mich mit Kraft erfüllt.“ – Philipper 4,13



IN EINER NEUEN IDENTITÄT LEBEN

UDAY PAUL

Seit einigen Jahren habe ich mit einem chronischen Rückenproblem zu kämpfen. Einer der Hauptgründe dafür waren schlechte Haltungsgewohnheiten. Ich hatte mir angewöhnt, beim Bücken die Knie durchzustrecken und den Rücken zu krümmen – dabei hätte ich es genau andersherum machen sollen: den Rücken gerade halten und die Knie beugen. In letzter Zeit habe ich bewusst daran gearbeitet, mir die richtige Haltung anzutrainieren. Das hat mir sehr geholfen und meinen Rücken deutlich gestärkt. Diese Erfahrung hat mich an mein geistliches Training erinnert.

Die Bibel sagt uns, dass wir neue Menschen werden, wenn wir Jesus in unser Herz aufnehmen. „Das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden“ (2.Korinther 5,17). Doch die Erlösung bedeutet nicht automatisch, dass unsere Neigung zur Sünde sofort verschwindet. In unserem alten Leben haben wir Gewohnheiten und Muster der Sündhaftigkeit entwickelt, die wir oft in unser neues Leben mitnehmen. Deshalb brauchen wir ein Herzenstraining in eine neue Richtung, hin zur Gottesfurcht (1.Timotheus 4,7–8). Wir sollen die Gewohnheiten des alten Menschen ablegen und die des neuen Menschen anziehen, der nach Gottes Bild geschaffen ist (Epheser 4,22–24).

In seinem Segensgebet für die Gemeinde in Thessalonich bat der Apostel Paulus, dass Gott

sie durch und durch heilige und dass ihr Geist, ihre Seele und ihr Leib bei der Wiederkunft von Jesus Christus unversehrt bewahrt würden (1.Thessalonicher 5,23). Ähnlich, wie die Stiftshütte im Alten Testament aus drei Bereichen bestand – dem Allerheiligsten, dem Heiligen und dem Vorhof – können wir auch den Menschen in drei Bereiche sehen: Geist, Seele und Leib. Unser Geist entspricht dabei dem Allerheiligsten, dem innersten Raum; unsere Seele und unser Denken dem Heiligen; und unser Körper dem Vorhof. Wenn wir neu geboren werden, werden wir in unserem Geist nach dem Bild Gottes neu geschaffen. Doch unsere Seele und unser Denken müssen erneuert werden, damit sich Gottes Wesen auch in unserem äußeren Leben zeigt (Römer 12,2).

Als Gläubige sollen wir im Bewusstsein unserer neuen Identität in Jesus leben. In ihm sind wir zur Gerechtigkeit Gottes geworden (2. Korinther 5,21). Der Heilige Geist wirkt in uns, während wir alte Gewohnheiten loslassen und neue formen. „Ich bin ganz sicher, dass Gott, der sein gutes Werk in euch angefangen hat, damit weitermachen und es vollenden wird bis zu dem Tag, an dem Christus Jesus wiederkommt“ (Philipper 1,6). Und weiter heißt es: „Denn Gott ist es, der in euch sowohl das Wollen als auch das Wirken veranlasst nach seinem guten Plan“ (Philipper 2,13).

Wenn das Leben HART ist

ANTWORTEN AUF DEINE FRAGEN

Frage: Das Leben erscheint manchmal hart oder sogar ungerecht. Ich frage mich dann unweigerlich, warum Gott – wenn er mich doch liebt – nicht eingreift und die Dinge für mich verändert.

Antwort: Gott liebt jeden einzelnen von uns, und er wünscht sich, dass auch wir ihn lieben und in enger Gemeinschaft mit ihm leben. Für jeden von uns hat er einen Plan – einen Plan, von dem er weiß, dass er das Beste in uns hervorbringt und uns letztlich zum Guten dient.

Gott hat uns nie versprochen, dass das christliche Leben einfach oder frei von Problemen sein würde. Im Gegenteil: Jesus hat uns darauf vorbereitet, dass Herausforderungen und Schwierigkeiten auf uns warten. „Hier auf der Erde werdet ihr viel Schweres erleben. Aber habt Mut, denn ich habe die Welt überwunden“ (Johannes 16,33). Zeiten der Herausforderungen, des Ringens und der Kämpfe sollen unseren Glauben stärken, wenn wir zulassen, dass sie uns näher zu Ihm führen (1.Petrus 1,6–7).

Gott wirkt in jedem Herzen und in jedem Leben anders, denn wir sind alle verschieden. Er weiß genau, was in jedem von uns seinen guten Plan am besten erfüllt. Das Ziel ist jedoch immer dasselbe: dass wir erkennen, dass wir aus eigener Kraft nicht ausreichen und ihn brauchen – und dass wir lernen, seinen Willen über unseren eigenen zu stellen.

Manche Menschen erleben körperliche Einschränkungen, die Gott nutzt, um sie näher zu sich zu ziehen. Andere erfreuen sich besser Gesundheit, müssen aber einen Verlust verkraften, der sie dazu bewegt, sich an ihn zu wenden, damit er die entstandene Leere füllt. Wieder andere erfahren Wohlstand, Macht oder Anerkennung in dieser Welt – nur um festzustellen, dass all das schwere Lasten sein können, die die tiefste Sehnsucht des Herzens nicht stillen. Auch das kann Menschen dazu führen, sich im Gebet und im Lesen von Gottes Wort an ihn zu wenden.

Als Christen dürfen wir darauf vertrauen, dass Gott durch alles wirkt, was wir erleben – auch wenn es sich nicht immer gerecht oder gleich verteilt anfühlt. Doch egal, was dir im Leben begegnet: Vergiss nie, dass Jesus dich liebt. Wenn Gott sich sogar die Mühe macht, die Haare auf deinem Kopf zu zählen, wie Jesus es sagt (Matthäus 10,30), dann zeigt das, wie sehr er sich um dich kümmert.

Wenn du das nächste Mal durch eine besonders schwere Zeit gehst oder dir das Leben ungerecht erscheint, suche den Herrn in seinem Wort. Sage Gott, dass du ihn liebst – ganz gleich, was geschieht – und dass du darauf vertraust, dass er alles zum Guten wenden wird, wie er es versprochen hat (Römer 8,28). Gott wird dich niemals verlassen und dich niemals im Stich lassen.



GEDANKEN ÜBER FREUNDSCHAFT

GABRIEL GARCÍA V.



Nie zuvor habe ich Freundschaften so sehr geschätzt wie während meiner kürzlichen Gesundheitskrise. Nach einer achtstündigen Herzoperation und zwei Tagen im künstlichen Koma wachte ich auf und stellte fest, dass meine Frau und ich von einem wunderbaren Netzwerk lieber Freunde unterstützt und umsorgt wurden, durch buchstäblich Hunderten von Nachrichten aus aller Welt, die ich durch Sprechnachrichten und E-Mail erhielt. Die Ermutigung und das Mitgefühl meiner Freunde gaben mir genau den nötigen Auftrieb, um wieder zu Kräften zu kommen. Durch diese Erfahrung habe ich den wahren Wert von Freund-

schaft neu erkannt.

Plötzlich wurde mir bewusst, dass jede Minute, die ich diesen Menschen gewidmet hatte – jeder Anruf, jeder Besuch, jede geschriebene Nachricht – etwas ganz Besonderes aufgebaut hatte. Oft bin ich so in meine Arbeit vertieft, dass ich die Beantwortung einer privaten Nachricht aufschiebe oder es versäume, inne zu halten und den Herrn um Hilfe bei einem Gebetsanliegen zu bitten. Doch nach dieser schweren Zeit wurde mir bewusst, wie wertvoll es ist, sich Zeit für einen Freund zu nehmen oder einem Kollegen aufmerksam zuzuhören, der gerade ein offenes Ohr braucht.

Andererseits erfordern echte Freundschaften nicht *immer* einen großen Zeitaufwand. Eine Freundin, die wir seit mehreren Jahren nicht gesehen hatten, tauchte kurz vor meiner Operation plötzlich in der Notaufnahme des Krankenhauses auf. Sie ist eine bekannte Ärztin, und als sie von meiner Situation hörte, machte sie sich sofort auf den Weg, um mir persönlich Mut zuzusprechen. Ihre Reaktion war so schnell, dass sie sogar noch *vor* meinem Krankenwagen im Krankenhaus ankam! Wie unglaublich ermutigend das für mich in diesem entscheidenden Moment war, kann ich kaum in Worte fassen.

Während ich in dieser Woche im Krankenhausbett lag, spielten die vielen Nachrichten von Freunden und Bekannten eine wichtige Rolle in meiner Genesung. „Wie wohl tut ein Wort zur rechten Zeit!“ (Sprüche 15,23).

Oft hören wir von Freunden, die uns hintergehen oder gerade dann nicht da sind, wenn wir sie brauchen. Auch die Bibel spricht davon – man denke nur an Judas im Leben Jesu oder an manche Erfahrungen Davids. Doch wir sollten ebenso von denen hören, die an unserer Seite stehen und in der Stunde der Not auftauchen! Wie ich in meiner eigenen Zeit der Schwäche erlebt habe, waren zahlreiche Freunde da, um mich zu stärken und unsere Familie zu unterstützen.

Alles, was es brauchte, um diese Verbundenheit aufzubauen, war ein wenig Zeit und echte Anteilnahme: ein Gebet für jemanden in einer schwierigen Lage, ein Wort des Vertrauens für einen anderen in einem Moment der Angst, ein rechtzeitiger Anruf, ein Hauch von Humor, ein ehrliches Kompliment für gute Arbeit. Wie es in den Sprüchen heißt: „Ein Freund liebt zu jeder Zeit, und als Bruder für die Not wird er geboren“ (Sprüche 17,17).

Vergessen wir nicht, dass Jesus selbst – obwohl er der Sohn Gottes ist – uns als Freunde bezeichnet hat (sich Johannes 15,14–15). Und wenn du inspirierende Beispiele tiefer Freundschaft lesen möchtest, dann schau dir die Geschichte von Ruth und Noomi an (Ruth 1,16–17) oder die von David und Jonathan (1.Samuel 18,1–4).

Vor einigen Jahren war „Networking“ das

Schlagwort – die Idee dabei ist, möglichst viele Kontakte zu sammeln, die einem später einmal nützlich sein könnten. Das biblische Verständnis ist jedoch ein ganz anderes. Jesus sagte, wir sollen Gutes tun und großzügig geben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten (Lukas 6,35). Er sagte auch: „Umsonst habt ihr's empfangen, umsonst gebt es auch“ (Matthäus 10,8). Wenn wir in der Hoffnung geben, irgendwann etwas zurückzubekommen, könnten wir die Freude verpassen, die selbstlose Liebe mit sich bringt.

Der berühmte brasilianische Sänger Roberto Carlos schrieb vor einigen Jahrzehnten ein Lied, das ganz Lateinamerika geprägt hat und bis heute im Radio zu hören ist. Darin heißt es sinngemäß: „Ich möchte eine Million Freunde haben, damit wir mit stärkerer Stimme singen können. Ich möchte dieses Lied der Freundschaft mit allen teilen, die es brauchen.“ In meiner Zeit des Leidens fühlte es sich tatsächlich so an, als hätte ich eine Million Freunde.

Wenn du dich einsam fühlst, in einer isolierten Situation steckst oder dazu neigst, dich zurückzuziehen, möchte ich dich ermutigen, auf andere zuzugehen. Ergreife die Initiative und beginne ein freundliches Gespräch. Höre mit Einfühlungsvermögen zu. Reiche eine helfende Hand. Wie es in dem kleinen Gedicht heißt:

Ich ging hinaus, um einen Freund zu finden,
doch keinen traf ich dort;
ich ging hinaus, um ein Freund zu sein,
und Freunde waren überall.

„Zwei haben es besser als einer allein: Zusammen erhalten sie mehr Lohn für ihre Mühe. Wenn sie hinfallen, kann einer dem anderen aufhelfen. Doch wie schlecht ist der dran, der allein ist und fällt, und keiner ist da, der ihm beim Aufstehen hilft! – Prediger 4,9–10

„Zu einem Freund, dem es schlecht geht, sollte man freundlich sein, selbst dann, wenn er den Allmächtigen nicht mehr fürchtet.“ – Hiob 6,14

„Der ehrliche Rat eines Freundes ist so angenehm wie Öl oder Weihrauch. Lass niemals einen Freund im Stich – weder deinen eigenen noch den deines Vaters. Dann wirst du, wenn du selbst in Not bist, ... Besser ein Nachbar in der Nähe als ein Bruder in der Ferne“ (Sprüche 27,9–10).

WER ERINNERT SICH AN DICH

AMY JOY MIZRANY

Ich saß ganz hinten in einer Konferenzhalle und beobachtete eine Abschiedsfeier, die vorne im Raum stattfand. Ein Unternehmen verabschiedete sich von einem Teammitglied. Als die Vorgesetzte die Anwesenden bat, ein paar freundliche Worte über die scheidende Kollegin zu sagen, hatte – abgesehen von der einen Person, mit der sie direkt zusammengearbeitet hatte – niemand wirklich etwas zu sagen. Einige standen auf und versuchten sich unbeholfen an einem Abschied. „Sie wirkte immer sehr nett.“ „Auch wenn wir nie miteinander gesprochen haben, schien ihre Arbeit gut gemacht zu sein.“

Die ganze Situation traf mich tief. Und während ich den Saal verließ, musste ich denken, diese Frau hatte jahrelang mit diesen Menschen gearbeitet, und doch hatte sie eigentlich nur eine Person wirklich gekannt. Die Wahrscheinlichkeit, dass das Team ihren Weggang auf eine persönliche, unersetzliche Weise spüren würde, war gering.

Das hat mich irgendwie beunruhigt. Ich dachte an meine Interaktionen mit meinen Kollegen und fragte mich: Würde das auch auf mich zutreffen? Oder würde man sich an mich erinnern, nicht nur als eine Angestellte, sondern als Amy, als die, die ich bin, mit meinen Gedanken und dem, wie ich auf andere gewirkt habe? Viele Bereiche meines Berufslebens sind mit viel persönlichem Kontakt verbunden – Unterrichten, Beraten, Organisieren, Planen und Üben. Ich fragte mich, ob ich mich bewusst darum bemühe, das Leben anderer zu bereichern. Wie würde man sich an mich erinnern?

Diese innere Krise brachte mich dazu, meine Kolleginnen und Kollegen genauer zu beobachten. Ich überlegte, wen von ihnen ich wirklich kannte. Und dabei fiel mir etwas Interessantes auf: Diejenigen, die am „kennbarsten“ waren, waren immer die, die selbst versuchten, alle anderen kennenzulernen. Sie kamen bei gesellschaftlichen Anlässen mit jedem ins Gespräch, begrüßten auch die scheinbar „unwichtigsten“ Kollegen und zeigten Interesse an deren Projekten. Kurz gesagt: Wer andere wahrnahm, wurde selbst wahrgenommen. Wer den Blick nach außen richtete, weckte ganz automatisch auch das Interesse anderer. Diejenigen, die am einflussreichsten waren, übten diesen Einfluss aus, weil sie sich um andere kümmerten, und im Gegenzug kümmerten sich die Menschen um sie.

Einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen und Gemeinschaft zu schaffen, lief für mich letztlich auf eines hinaus: Liebe! Die Menschheit so sehr zu lieben, dass man sich auf jeden Einzelnen einlässt. Verbindung wertzuschätzen und sie bewusst zu pflegen.

Wie Paulus in Römer 14,7 sagte, solle niemand „für sich selbst leben.“ Und Jesus sagte, die größte Liebe bestehe darin, sein Leben – und die eigene Bedeutsamkeit, Individualität oder Unabhängigkeit – für andere hinzugeben (Johannes 15,13). In einer Zeit, in der so viele unter Isolation und Einsamkeit leiden, ist es eine wesentliche Pflicht eines Christen, mit seinen Mitmenschen in Verbindung zu treten und sie zu lieben. Ich denke, das wäre ein Ziel, auf das Jesus stolz wäre.

ÜBERWINDE DAS BÖSE MIT GUTEM

MARIE ALVERO



Römer 12 ist eines dieser Kapitel, bei denen mir jedes Mal beim Lesen etwas neu ins Auge springt. Wenn ich merke, dass mein Glaubensweg ein wenig aus dem Gleichgewicht geraten ist, zeigt mir dieser Abschnitt ganz klar die Richtung. Dort heißt es:

„Liebt einander mit aufrichtiger Zuneigung und habt Freude daran, euch gegenseitig Achtung zu erweisen. Werdet nicht nachlässig, sondern lasst euch ganz vom Geist erfüllen und setzt euch für den Herrn ein. Freut euch in der Hoffnung, haltet durch in schweren Zeiten, bleibt beständig im Gebet. Wenn andere Gläubige in Not geraten, steht ihnen zur Seite und helft ihnen. Seid gastfreundlich und öffnet für Gäste euer Haus. Wenn ihr verfolgt werdet, weil ihr zu Christus gehört, dann verflucht eure Verfolger nicht, sondern erbittet den Segen Gottes für sie. Sind andere Menschen glücklich, dann freut euch mit ihnen. Sind sie traurig, dann begleitet sie in ihrem Kummer. Lebt in Frieden miteinander. Versucht nicht, euch wichtig zu machen, sondern wendet euch denen zu, die weniger angesehen sind. Und bildet euch nicht ein, alles zu wissen! Vergeltet anderen Menschen nicht Böses mit Bösem, sondern bemüht euch allen gegenüber um das Gute. Tragt euren Teil dazu bei, mit anderen in Frieden zu leben, soweit es möglich ist! ... Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse durch das Gute! –Römer 12,10–21

Diese Worte geben uns eine erstaunlich klare

Orientierung dafür, wie wir uns in den schwierigen Herausforderungen unserer Zeit zurechtfinden können – genauso wie damals zu Römerzeiten. Oft klagen wir, dass die Welt in einem schlimmen Zustand ist, und das stimmt auch. Aber sie war es eigentlich schon immer. All diese Bibelverse sprechen mein Herz an, doch besonders der letzte hat es mir angetan: „Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.“

Die vorangehenden Verse zeigen uns, wie dieses „Gute“ ganz konkret aussieht. Es ist eine Liste von Verhaltensweisen und Einstellungen, die im starken Gegensatz zu dem stehen, was in der Welt üblich ist: sich voller Freude an Gottes Verheißungen festzuhalten, geduldig zu bleiben, wenn es schwer wird, zu beten statt sich von Sorgen beherrschen zu lassen, die Bedürfnisse anderer im Blick zu haben und zu teilen, was man hat, nicht im Zorn zu reagieren, Menschen dort zu begegnen, wo sie auf ihrem Lebensweg stehen, Gerechtigkeit Gott überlassen und sich besonders dafür einsetzen, Vergebung in die Tat umzusetzen.

Wenn mich Mutlosigkeit überkommt oder ich das Gefühl habe, dass all meine Bemühungen vergeblich sind, hilft mir dieser Abschnitt, meinen Blick wieder auf das auszurichten, was wahr ist. Es ist so einfach – und trifft doch jedes Mal mitten ins Herz! Er zeigt mir, wie ich Jesus nachfolgen kann, ganz gleich, welche beunruhigende Schlagzeile mir gerade zu schaffen macht.



VON JESUS – MIT LIEBE

LIEBE IN AKTION

Ich habe euch meine Freunde genannt und euch den Auftrag gegeben, eure Mitmenschen zu lieben, wie ich euch geliebt habe (Johannes 15,12–15). Liebe, die Freundschaft und Gemeinschaft schafft, wird durch euer tägliches Handeln gepflegt. Sie zeigt sich in eurer aufrechten Anteilnahme und eurer Bereitschaft, euch für andere einzusetzen, ihnen als Freund, Begleiter und aufmerksamer Zuhörer zur Seite zu stehen. Es bedeutet, sich Zeit zu nehmen, und an der Seite eines Menschen zu gehen, der gerade eine Zeit der Einsamkeit oder Traurigkeit durchlebt, andere zu ermutigen, wenn sie Hilfe bedürfen und mitzuhelfen, ihre Lasten zu erleichtern.

Du kannst meine Liebe durch freundliche und fürsorgliche Taten widerspiegeln, indem du ihre Bürden mitträgst und ihnen mit Rücksicht und Achtsamkeit begegnest. Nimm dir

Zeit, die Menschen um dich herum wahrzunehmen und wertzuschätzen, ihnen Mut zuzusprechen und Hoffnung zu schenken. Suche nach Möglichkeiten, ihren Tag ein wenig heller, hoffnungsvoller, weniger stressig und weniger belastend zu machen.

Es liegt eine besondere Freude darin, andere und ihre Bedürfnisse über die eigenen zu stellen. Freundliche Taten kommen nicht nur denen zugute, die sie empfangen – sie segnen auch dich. Die Freude, die aus liebevollem, fürsorglichem und großzügigem Handeln entsteht, schenkt dir ein tiefes Gefühl von Erfüllung und Sinn. Wenn du für jemand anderen etwas Gutes und Liebevolles tust, wirst du selbst beschenkt. Während du weitergibst von dem, was du empfangen hast, habe ich versprochen, meine Segnungen reichlich über dich auszugießen, bis sie überfließen (Lukas 6,38).