

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

27. JAHRGANG, AUSGABE 8

NIEMALS ALLEIN

Gott ist immer bei dir

Licht in den goldenen Jahren

Du wirst gesehen,
geliebt und gebraucht

Wonach Engel sich sehnen

Die Freude der Erlösung



EDITORIAL

WENN DU GEHST, GEHE ICH AUCH

Wurdest du schon einmal zu einer Veranstaltung eingeladen, bei der du noch nie gewesen bist, was dich unsicher fühlen lies? Vielleicht hast du in so einem Moment zu deiner besten Freundin oder deinem besten Freund gesagt: „Wenn du hingehst, dann gehe ich auch. Aber wenn du nicht gehst, dann gehe ich auch nicht.“

Ganz ähnlich sprach Mose mit seinem „Freund“ Gott, als er mit den Israeliten auf dem Weg ins verheißene Land war. Auf dieser Reise hatte es etliche Auflehnungen gegeben, und der Herr sagte Mose, dass er einen Engel vor ihnen hersenden würde, um ihnen den Weg zu zeigen, selbst aber nicht mit ihnen ziehen wolle. Mose bekräftigte erneut sein Anliegen, Gottes Wege zu suchen, und der Herr versprach ihm: „Meine Gegenwart wird mit dir sein, und ich werde dir Ruhe geben.“ Darauf antwortete Mose: „Wenn deine Gegenwart nicht mit uns geht, dann führe uns nicht von hier hinauf.“ Er ging keinen Schritt weiter ohne Gott! (Die vollständige Begebenheit findest du in 2. Mose 33.)

Was unterschied das hebräische Volk von den anderen Völkern ihrer Zeit? Sie waren mit Gott unterwegs. Und bis heute hält Gott unbeirrbar an seiner Zusage fest: „Ich werde dich nie verlassen und dich nicht im Stich lassen“ (Hebräer 13,5). Er sagt auch: „Ich will mitten

unter ihnen sein und mitten unter ihnen leben. Ich will ihr Gott sein, und sie sollen mein Volk sein“ (2. Korinther 6,16).

Gott hat versprochen, jeden Tag mit dir zu gehen. Mehr noch: Er wohnt in denen, die Christus nachfolgen, und hat Wohnung in deiner Seele genommen (Johannes 14,23). Was für ein kraftvolles Mittel gegen Einsamkeit! Er bleibt an deiner Seite, in guten wie in schweren Zeiten. Du kannst ihm all deine geheimen Sehnsüchte und Träume anvertrauen und sicher sein, dass er die tiefsten Wünsche deines Herzens versteht.

In dieser Ausgabe lesen wir, dass Freundschaften wachsen können, wenn wir bereit sind, unsere eigene kleine Welt zu verlassen und auf die Bedürfnisse anderer zu schauen. Und wir entdecken, dass Jesus sich danach sehnt, unser bester Freund zu sein, wie es im Hauptartikel „Nie allein“ auf den Seiten 4–6 deutlich wird. Die Beiträge dieses Heftes wurden ausgewählt, um uns dabei zu helfen, unsere Beziehung zu Gott zu vertiefen und gleichzeitig auf andere zuzugehen. So kann unsere eigene Einsamkeit gelindert werden, während wir unseren Teil dazu beitragen, die Welt ein Stück besser zu machen. Eine echte Win-win-Situation.

Möge diese Ausgabe dich reich segnen!

KEINE TRÄNEN IM HIMMEL

ROSANE CORDOBA

Ich habe gelernt, jedes Geschenk – ob groß oder klein – wertzuschätzen, das von dem einen kommt, von dem aller Segen ausgeht. Die Freiheit, deine Identität in Jesus zu finden und zu wissen, dass du ein Sohn oder eine Tochter des Königs bist, lässt alles andere verblassen.

Dennoch spielt das Leben seine eigenen Karten, und es kann schwerfallen, seine Höhen und Tiefen – das Auf und Ab – zu bewältigen. Ich weiß jedoch, dass das Vertrauen in die Liebe unseres Schöpfers uns in diesen dunklen Momenten tragen kann – gemeinsam mit dem Trost von Freunden und Familie.

Ich erinnere mich an den großen Kummer, den ich als Jugendlicher empfand, als mein Freund mit mir Schluss machte. Wir waren mit einer Gruppe von Freunden zusammen, als er es mir sagte. Da ich nicht wollte, dass sie mich weinen sahen, ging ich zu einem kleinen Park in der Nähe und weinte. Dort, ganz allein, ließ ich meinen Tränen freien Lauf.

Dann begann ich instinktiv, Lieder über Liebe und Hoffnung zu singen, um mich selbst zu trösten. Ich erinnerte mich an andere traurige Ereignisse in meinem Leben, zum Beispiel daran, wie ein guter Freund bei einem Autounfall ums Leben kam. Nachdem ich über jede dieser Erinnerungen nachgedacht hatte, sang ich ein Lied, und es fühlte sich an, als würde meine Seele von den Melodien gereinigt. Bald erfüllte Frieden mein Herz, der Schmerz verschwand, und ich konnte mit einem Lächeln zu meinen Freunden zurückkehren.



Eric Clapton, der bekannte Sänger und Komponist, erzählt in seiner Biografie von einer Zeit in seinem Leben, nachdem sein vierjähriger Sohn bei einem Unfall ums Leben gekommen war. Der Schmerz und die Trauer waren so überwältigend, dass er sich ein Jahr lang zurückzog, um zu trauern und nur für sich Gitarre zu spielen. Schließlich entschied er sich, zum Gedenken an seinen Sohn ein Lied des Trostes zu schreiben. So entstand „Tears in Heaven“, ein Lied, das damals Platz eins der Hitparade erreichte und bis heute vielen Menschen in Zeiten des Kammers Trost spendet.

An den Himmel zu denken, an den Ort, an dem Gott alle Tränen von unseren Augen abwischen wird, ist ein wunderbares Mittel gegen Traurigkeit (sieh Offenbarung 21,4). Und hier auf der Erde können ein Lied, ein Lächeln, eine Umarmung, ein tröstendes Wort und ein aufrichtiges Gebet ein bisschen Himmel zu uns und zu anderen bringen und uns daran erinnern, dass es einen Gott der Liebe gibt, der eines Tages alles wieder gut machen wird.

NIEMALS ALLEIN

PETER AMSTERDAM

Der Verfasser des Buches Prediger schrieb diese zeitlosen Worte der Weisheit: „Alles hat seine Zeit, alles auf dieser Welt hat seine ihm gesetzte Frist“ (Prediger 3,1). Im Lauf unseres Lebens durchlaufen wir Unterschiedliches – Zeiten des Überflusses und Zeiten des Mangels, Zeiten, in denen unser Leben so erfüllt ist, dass „wir mit Segen überschüttet sind“ (Psalm 23,5), und auch dürre Zeiten, in denen Leeren entstehen, wo zuvor Fülle war. Gerade in solchen Phasen lernen wir oft, in jeder Lage zufrieden zu sein – durch Jesus, der uns die Kraft dazu schenkt (Philipper 4,11–13).

Die Prüfungen, Herausforderungen und Verluste, die wir erleben, können geistliches Wachstum und Se-



gen in unser Leben bringen, wenn wir unser Vertrauen auf den Herrn setzen und dem Heiligen Geist Raum geben, in uns zu wirken. Natürlich ist es viel leichter, zufrieden zu sein und dem Herrn zu vertrauen, wenn alles gut läuft – wenn wir von Familie und Freunden umgeben sind, gesund sind und es uns an nichts fehlt. Doch wenn es schwierig wird, lernen wir, uns auf den Herrn zu stützen und seine Freude selbst in herausfordernden Umständen zu entdecken (Nehemia 8,10).

Das Leben in unserer heutigen Zeit bringt besondere Umstände und Herausforderungen mit sich, wie sie die Welt zuvor nicht kannte. Moderne Technologie hat zwar die Kommunikation erleichtert, zugleich aber auch zu einem Verlust von Gemeinschaft und persönlicher Begegnung geführt. Der Ersatz traditioneller Arbeitsplätze durch virtuelle Arbeitsformen und die Verlagerung von Bildungsangeboten in den Onlinebereich haben vielerorts die Möglichkeiten, Freundschaften aufzubauen, verringert. Infolgedessen warnen zahlreiche Gesundheitsorganisationen heute vor einer „Epidemie der Vereinsamung“.

Auch wir als Christen sind vor den Herausforderungen von Einsamkeit und Isolation nicht gefeit. Wir mögen uns in einer Lebensphase wiederfinden, in der wir aus verschiedensten Gründen weniger mit anderen Menschen verbunden sind – sei es aufgrund gesundheitlicher Probleme, des Verlusts eines geliebten Menschen, des Eintritts in den Ruhestand oder altersbedingter Einschränkungen unserer Mobilität. In solchen Zeiten kann es ein mühsamer Kampf sein, Sinn und Bestimmung im Alltag zu finden; dies wiederum kann zu Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und zu Depressionen führen.

Wir sind nicht dafür geschaffen, das Leben allein zu meistern. Schon am Anfang der Bibel sehen wir, dass Gott uns für das Leben in Gemeinschaft geschaffen hat (1. Mose 1,27–28; 2,18). Unsere Beziehungen zu anderen, besonders zu Glaubensgeschwistern, schenken uns Ermutigung und Kraft, stärken unseren Glauben und bringen Freude und Inspiration in unser Leben. Die Beziehungen zu Menschen –

in der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz, in der Gemeinde oder Nachbarschaft – prägen unseren Alltag und geben selbst den kleinen Aufgaben Bedeutung. Wenn diese Gemeinschaft wegbricht oder nicht zugänglich ist, kann das unser emotionales und geistliches Wohlbefinden stark belasten.

In Zeiten der Einsamkeit ist es wichtig, auf andere Christen zuzugehen und um Gebet und Unterstützung zu bitten. Wenn wir andere an unseren Herausforderungen teilhaben lassen, öffnen wir die Tür für Trost, Fürbitte und Hilfe. Der Trost, den wir von Gott und von Glaubensgeschwistern empfangen, befähigt uns wiederum, selbst anderen beizustehen. „In allen Schwierigkeiten tröstet er uns, damit wir andere trösten können. Wenn andere Menschen in Schwierigkeiten geraten, können wir ihnen den gleichen Trost spenden, wie Gott ihn uns geschenkt hat“ (2. Korinther 1,4).

Auf andere zugehen

Zeiten der Einsamkeit helfen uns, ein tieferes Bewusstsein dafür zu entwickeln, was andere erleben – insbesondere jene, die den Herrn noch nicht kennen – und helfen, in unseren Begegnungen mit Menschen im Alltag achtsamer zu sein. Oft können wir nicht wissen, was Menschen gerade durchmachen; doch die Bibel ermutigt uns, jedem Menschen mit Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen. Das setzt voraus, dass wir ihnen unsere Aufmerksamkeit schenken und über den bloßen äußeren Schein hinausblicken.

Wir sind dazu berufen, die Liebe und Barmherzigkeit Christi gegenüber den Menschen widerzuspiegeln, denen wir begegnen, und, wo immer möglich, einen Unterschied in ihrem Leben zu bewirken; selbst dann, wenn unsere Begegnung nur flüchtig ist. Gottes Geist kann durch unsere Begegnungen mit anderen wirken, um Zeugnis von seiner Liebe und seinem Mitgefühl abzulegen (Kolosser 3,12). Wir können Worte des Glaubens und der Hoffnung in das Leben eines Menschen bringen – selbst innerhalb einer einmaligen, kurzen Begegnung.

Einfache Gesten der Freundlichkeit können Einsamkeit lindern und zeigen, dass jemand gesehen und wertgeschätzt wird. Manchmal sind wir überrascht, wie viel selbst kleine Begnungen bewirken können – nicht nur, indem sie anderen Hoffnung und Trost schenken, sondern auch, indem sie uns selbst ein Gefühl von Erfüllung und Sinn geben. Unsere Kontakte mit anderen, so kurz sie auch sein mögen, können unser Leben bereichern und dazu beitragen, dass wir uns gegenseitig verbunden fühlen und weniger isoliert.

Immer bei uns

Unsere Beziehung zu Gott und zu seinem Wort ist ein fester Anker für unseren Glauben, wenn wir in unserem Leben eine Zeit der Einsamkeit durchleben. *Wir sind niemals allein!* Ganz gleich, wie unsere Umstände auch sein mögen – wir sind nicht allein. Jesus ist beständig bei uns, jede Sekunde eines jeden Tages. „Und ich versichere euch: Ich bin immer bei euch bis ans Ende der Zeit“ (Matthäus 28,20).

Zeiten der Einsamkeit können wir nutzen, um in unserer Beziehung zum Herrn und in unserem Bewusstsein für seine ständige Begleitung zu wachsen, indem wir die „Gegenwart Christi einüben“. Dieser Ausdruck wird Bruder Laurentius zugeschrieben, einem Mönch des 17. Jahrhunderts in Frankreich. Bruder Laurentius arbeitete in der Klosterküche, wo er seine Tage mit Kochen und Putzen verbrachte. Während er seiner Arbeit nachging, fasste er den Entschluss, ein fortwährendes Zwiegespräch mit Gott zu führen. Er war überzeugt, dass man Gottes Gegenwart jederzeit und beständig genießen könne.

Wenn du dich in einer Zeit der Einsamkeit befindest, wird die ständige Nähe des Herrn dir Hoffnung schenken, dir seinen Frieden geben, der allen Verstand übersteigt, und helfen, die leeren Stellen zu füllen (Philipper 4,7). Je mehr wir uns der Gegenwart Christi bewusst werden, desto mehr erfahren wir seinen Trost, seine Nähe und ein tiefes Gefühl von Zugehö-

rigkeit, das uns niemals im Stich lässt. „Denn Gott hat gesagt: „Ich werde dich nie verlassen und dich nicht im Stich lassen“ (Hebräer 13,5; 5.Mose 31,6.8).

In solchen Zeiten kann es nötig sein, unsere Perspektive neu auszurichten und bewusst über die Güte des Herrn und seine Treue in unserem Leben nachzudenken. Bitte den Herrn, deine Gedanken zu ordnen (Sprüche 16,3) und dir zu helfen, dich auf das auszurichten, was wirklich zählt und Bestand hat, auf „das, was droben ist, nicht auf das Irdische“ (Kolosser 3,2).

Ebenso wichtig ist es, soweit es uns möglich ist, neue Wege zu suchen, um Gemeinschaft mit anderen aufzubauen: etwa durch ehrenamtliches Engagement, Mitarbeit in einer Gemeinde oder einem christlichen Dienst, durch Online-Gemeinschaften oder das aktive Zugehen auf unsere Nachbarn. Entscheide dich, deine Zeit und Energie sinnvoll zu investieren, auf eine Weise, die Gesundheit und Frieden fördert und deinen Glauben stärkt. Überlege, wie du das Leben anderer berühren kannst, selbst durch kleine Gesten wie einer E-Mail, einem Anruf, einem Lächeln oder einem ermutigenden Wort.

Als Christen sind wir mit der Gewissheit gesegnet, dass wir, ganz gleich durch welche schwierigen Zeiten wir gehen, das Geschenk von Gottes Gnade und die Verheißung einer ewigen Hoffnung haben (1. Petrus 5,10). Jesus ist unser guter Hirte (Johannes 10,11). Wenn wir müde sind, dürfen wir bei ihm zur Ruhe kommen und neue Kraft und Standhaftigkeit finden. Er ist immer bei uns.

„Deine Güte und Gnade begleiten mich alle Tage meines Lebens, und ich werde für immer im Hause des HERRN wohnen“ (Psalm 23,6). Darauf dürfen wir vertrauen: Gottes Güte und Liebe sind unveränderlich und begleiten uns alle Tage unseres Lebens. Und wir dürfen voller Hoffnung dem Tag entgegensehen, an dem wir für immer beim Herrn im Himmel sein werden.

WONACH ENGEL SICH SEHNEN

UDAY PAUL

Mich hat oft die Bibelstelle bewegt, in der nach der Verkündigung des Evangeliums und der Rettung der Gläubigen gesagt wird: „sogar die Engel sehnen sich danach, etwas davon zu sehen“ (1. Petrus 1,12). Was sind das für menschliche Erfahrungen, die Engel so sehr interessieren? Schließlich sind Engel eine höhere Schöpfungsordnung als wir Menschen (Hebräer 2,9) und an Weisheit und Kraft überlegen (2. Petrus 2,11).

Ein wesentlicher Teil der menschlichen Erfahrung, den Engel niemals selbst erleben können, ist die Freude der Erlösung. Es ist die Freude, aus der Gefangenschaft der Sünde befreit zu werden und aus der Finsternis in sein wunderbares Licht zu treten (1. Petrus 2,9). Als Adam und Eva im Garten Eden ungehorsam wurden, verlor die Menschheit die Gnade und die innige Gemeinschaft mit Gott. Seitdem sind wir an die Sünde gebunden (Johannes 8,34). Doch Jesus gab sein Leben am Kreuz von Golgatha, um uns von der Macht der Sünde zu erlösen und uns wirklich frei zu machen (Johannes 8,36). Gott sandte seinen Sohn nicht, um für Engel zu sterben, sondern für uns. Wie es in einer Hymne heißt:

„Heilig, heilig“, singen die Engel,

Und gern stimme ich ein, die Höfe des Himmels zum Klingen zu bringen;

Denn Engel haben nie die Freuden verspürt, die unsere Erlösung mit sich bringt. – *Johnson Oatman Jr. (1856–1922)*

Ein weiteres Vorrecht, das uns Menschen geschenkt ist, besteht darin, im Glauben zu leben und nicht im Schauen (2. Korinther 5,7). Engel leben in der unmittelbaren Gegenwart Gottes, in einer Welt voller Licht und Herrlichkeit. Für sie ist es ganz selbstverständlich, ihn zu loben und anzubeten. Wir dagegen glauben an Gott und vertrauen ihm im Glauben, auch wenn wir ihn nicht mit unseren körperlichen Sinnen wahrnehmen können (1. Petrus 1,8).

Manche unserer irdischen Erfahrungen und Prüfungen können unser Herz auf eine Weise brechen, die Engel nur von außen beobachten können. Doch Gott verheißt uns, dass alles, was wir in unserem Leben durchmachen, letztlich zum Guten dient, weil wir ihn lieben (Römer 8,28).

Jesus Christus, der Sohn Gottes, schenkte der Menschheit ihr größtes Vorrecht, als er Mensch wurde und einer von uns war. Er tat dies, um uns wirklich zu verstehen und für uns vor dem Vater einzutreten (Hebräer 2,16–17). Jetzt ist er zur Rechten Gottes erhöht und schenkt seine Gnade allen, die ihn anrufen, ohne Unterschied (Römer 10,12).



EINE PANDEMIE DER EINSAMKEIT

GABRIEL GARCÍA V.

Viele Nachrichtenartikel warnen uns derzeit vor einer Plage, die als etwas Schlimmeres als COVID betrachtet wird. Sie wütet in Ländern rund um den Globus, mit stillen Symptomen, aber tödlichen Folgen. Manche nennen sie die Globalisierung der Einsamkeit, eine Art Epidemie, die sich weltweit ausbreitet und verheerende Auswirkungen hat.

Viele Menschen führen ein Leben in Isolation, völlig abgeschieden und zurückgezogen. Wir leben in einem Meer der Einsamkeit, in dem Technologie die menschliche Berührung ersetzt hat.

„Einsamkeit ist eine offene Wunde unserer Zeit“, sagt der chilenische Interviewer und Kolumnist Cristián Warnken. Und er fügt hinzu: „Wir sorgen uns sehr um den Klimawandel, aber über die wachsende Wüste, die sich in den menschlichen Beziehungen ausbreitet, reden und tun wir wenig.“

„Einsamkeit kann unser Leben buchstäblich verkürzen“, erklärt Michel Poulain, ein

belgischer Demograf und Experte für Langlebigkeitsforschung, der das *Blaue Zone* Konzept geprägt hat, Regionen der Welt, in denen Menschen außergewöhnlich lange leben. Er sagt: „In der Blauen Zone haben soziale Beziehungen Priorität. Man trifft sich auf Plätzen, spricht in Cafés miteinander und spielt gemeinsam. Sozialer Kontakt ist ein wirklich grundlegendes Prinzip. In diesen Gemeinschaften stehen zwischenmenschliche Beziehungen im Mittelpunkt des Alltags.“ Sein Rat an uns lautet: „Versuche, im Laufe des Tages mit zwei oder drei Menschen zu sprechen.“

Auch viele junge Menschen leiden unter diesem Mangel an menschlicher Nähe. Kinder haben oft keinen bedeutungsvollen Kontakt zu anderen und sind anfälliger für Depressionen oder suizidale Gedanken. Ist die Lösung nur medizinisch? Das Problem allein medizinisch zu betrachten, wäre zu einfach und letztlich wirkungslos, denn es ist ebenso ein soziales und ein geistiges Thema.

Können wir als Christen etwas tun, um dieses Leid zu lindern? Ja, ganz sicher. Uns steht ein reicher Schatz an Möglichkeiten zur Verfügung. Gottes Geist kann uns stärken und uns kreative Wege zeigen, wie wir helfen können. Wenn wir von einer einsamen Person wissen, freut sie sich vielleicht über einen Anruf. Wenn wir merken, dass kaum jemand bei einem Nachbarn vorbeischaut, können wir selbst hingehen, Hallo sagen und fragen, ob etwas gebraucht wird. Wenn jemand eine lange, ausführliche Geschichte erzählt, oft ein Zeichen dafür, dass niemand da ist, der zuhört, können wir uns Zeit nehmen und zuhören. Wir können Menschen, die isoliert wirken, wissen lassen, dass wir für sie da sind. Solche Opfer gefallen Gott (Hebräer 13,16).

Wie Rick Warren sagt, sind wir „für Gemeinschaft geschaffen“. Indem wir aufeinander achten und unseren Nächsten lieben wie uns selbst (Markus 12,30–31), können wir helfen, diese Not zu lindern, wenn auch vielleicht nur in unserem eigenen kleinen Umfeld. Und während wir auf andere zugehen, lindern wir zugleich unsere eigene Einsamkeit. Wir werden zu Tröstenden und zu Getrösteten. Ehrenamtliche Arbeit ist eine Möglichkeit, anderen zu dienen und zugleich das eigene Bedürfnis nach Gemeinschaft zu stillen. Das tut deiner Seele gut und hilft dir, verbunden, relevant und aktiv zu bleiben.

Als Christen können wir Gemeinschaft auch ganz bewusst suchen, zum Beispiel durch den Anschluss an eine örtliche Gemeinde, einen Bibelkreis, eine Gebetsgruppe, eine WhatsApp-Gruppe und Ähnliches. Wenn sich eine Gelegenheit ergibt, ist es hilfreich, einen kleinen Schritt über die eigene Schüchternheit hinauszugehen, jemanden anzusprechen und ein Gespräch zu beginnen. Du wirst überrascht sein, wie viele interessante, freundliche und einfühlsame Menschen dir begegnen, die sich darüber freuen, mit dir zu plaudern.

Einerseits sind wir als Christen also Diener der Hoffnung für Menschen in Not, andererseits können wir, wenn wir selbst allein und

isoliert sind, auf verschiedene Weise Gemeinschaft ausfindig machen.

Das ist die soziale Seite. Auf der geistigen Seite ist der Schlüssel, uns immer wieder an Gottes bedingungslose Liebe zu erinnern, an seine Liebe zu jedem von uns als seinem kostbaren Sohn oder seiner kostbaren Tochter. Und daran, dass Jesus uns nahe sein möchte und sich danach sehnt, unser bester Freund zu sein.

Wenn du also durch dunkle Schluchten der Einsamkeit gehst, dann fasse Mut. Denk daran, dass Gott bei dir ist und dich tröstet (Psalm 23,4) und dich nicht verlassen noch aufgeben wird (5. Mose 31,6). „Wenn selbst Vater und Mutter mich verlassen, wird doch der HERR mich aufnehmen“ (Psalm 27,10). Die Bibel verspricht uns außerdem, dass Jesus uns nicht als Waisen zurücklässt (Johannes 14,18). Und für alle, die ihr Gefühl von Zugehörigkeit verloren haben, eine der Hauptursachen von Einsamkeit, oder es vielleicht nie hatten, heißt es: „Vater der Waisen und Helfer der Witwen – das ist Gott in seiner heiligen Wohnung. Gott gibt dem Einsamen ein Zuhause“ (Psalm 68,6–7).

Fühlst du dich manchmal, als gäbe es „auch nicht eine freundliche Hand“, wie es der berühmte französische Dichter Arthur Rimbaud ausdrückte? Dann wende dich an den Herrn, und er wird dir seine helfende Hand reichen. Fühlst du dich allein und verlassen und meinst, niemand schert sich um dich? Gott hört deinen Schrei, wenn du hoffnungslos durch die Wüste der Einsamkeit gehst, so wie er den Schrei Hagens hörte (1. Mose 21,14–21) und das verzweifelte Flehen des Psalmisten (Psalm 18,7). Wenn du niemanden hast, dem du deinen Schmerz und deine Not anvertrauen kannst, dann ist der Herr immer bereit, dir zuzuhören.

Und das Beste von allem ist, dass wir in Frieden in die Zukunft schauen dürfen. Jesus hat versprochen, jeden Tag bei uns zu sein bis ans Ende. „Ich bin immer bei euch bis ans Ende der Zeit“ (Matthäus 28,20).



LICHT IN DEN GOLDENEN JAHREN

G.L. ELLENS

Das „Empty-Nest-Syndrom“ hat mich eingeholt, doch was ich dabei entdeckte, war eine ganz eigene Stille, die dieser Lebensabendschnitt mit sich bringt. Das einst so lebendige Haus ist ruhig geworden, und das Lachen und Geplapper meiner Kinder lebt nun vor allem in meinen Erinnerungen weiter. In solchen Momenten kann sich Einsamkeit wie etwas schwer zu Tragendes anfühlen. Doch für uns Christen ist diese Lebensphase kein Abgleiten in die Isolation, sondern eine Einladung zu einer tieferen, innigeren Beziehung mit Jesus.

Eine der wichtigsten Wahrheiten, an die wir uns im Älterwerden halten dürfen, ist diese: Gottes Liebe verändert sich nicht. Er zieht sich nicht zurück, nur weil unsere Kräfte nachlas-

sen oder unser äußerer Wert scheinbar abnimmt. Im Gegenteil, er verspricht uns: „Ich will euer ganzes Leben lang euer Gott sein – ich werde euch tragen, bis euer Haar vom Alter ergraut“ (Jesaja 46,4). Gott ist in jeder Phase unseres Lebens gegenwärtig, in jeder Veränderung und in jeder Herausforderung, auch im Übergang ins Alter. Wenn das Haus zu still erscheint, ist er die „leise, sanfte Stimme“, die darauf wartet, gehört zu werden. Wenn die Nächte lang werden, ist er der Hirte, der weder schläft noch schlummert.

In seiner Gegenwart zu leben bedeutet, sich bewusst Zeit für ihn zu nehmen. Wenn sich die Außenwelt verschlossen anfühlt, können wir die Fenster unserer Seele durch geistliche



Gewohnheiten öffnen. Unabhängig von unserem Alter wächst das Bewusstsein für Jesu Nähe, wenn wir Gottes Wort, Dankbarkeit, Gebet und den Dienst an anderen bewusst in den Mittelpunkt stellen.

Musik und Lobpreis: Jeden Tag mit Musik und Lobpreis für Jesus zu beginnen, erfüllt mein Herz und hebt mich in seine Gegenwart. Musik hat eine besondere Kraft, unseren Geist zu berühren. Ob du wie ich die alten, vertrauten Choräle liebst oder moderne Lobpreislieder bevorzugst, wenn du den Tag mit Liedern des Lobes beginnst, lädst du den Heiligen Geist in deinen Raum ein.

Gottes Wort: Danach nehme ich mir Zeit, in der Bibel zu lesen. Schließlich ist die Schrift Gottes wichtigste Art, zu uns zu sprechen. Ein Psalm oder ein Kapitel aus den Evangelien kann einen sonst einsamen Morgen in ein persönliches Gespräch mit Jesus verwandeln.

Dankbarkeit und Gebet: Ich führe ein Dankbarkeitstagebuch und schreibe darin, während ich meinen Morgenkaffee trinke. Früher fiel es mir schwer, überhaupt fünf Dinge zu finden, für die ich dankbar war. Heute schreibe ich oft weiter, bis ich bei fünfzehn oder noch mehr angekommen bin. Auch mein Verständnis vom Gebet hat sich verändert: weg von einem einseitigen Aufzählen meiner Wünsche und Bedürfnisse, hin zu einem vertrauten Gespräch mit Gott. Der Berg an Schwierigkeiten, der vor mir aufzuragen scheint, schrumpft auf seine wirkliche Größe, wenn ich im Gebet mit Gott darüber spreche. Wenn wir ihm unsere Wege anvertrauen, sorgt er dafür, dass unsere Gedanken klar werden und unsere Schritte festen Boden finden (Sprüche 16,3).

Beziehungen pflegen: Nach meiner Zeit des Lobpreises und Gebets bereite ich mich auch darauf vor, in Beziehungen zu investieren. Unsere Beziehung zu Gott ist das Fundament, doch er hat uns auch für die Gemeinschaft mit anderen Menschen geschaffen. Sich einbezogen und gebraucht zu fühlen, ist für das seelische Wohlbefinden von entscheiden-

der Bedeutung. Ich habe gelernt, dass ich mich nicht unzulänglich oder untauglich fühlen muss, nur weil ich 76 Jahre alt bin. Tatsächlich ist es für Gott nie zu spät, uns einzusetzen. Wir müssen uns ihm nur zur Verfügung stellen. Wer weiß? Vielleicht ist heute genau der richtige Tag, um etwas Neues in Angriff zu nehmen. Wenn du dich an den Rand gedrängt fühlst, findest du hier einige praktische Möglichkeiten, dich einzubringen:

Für andere beten: Auch wenn auf irgendeine Weise eingeschränkt sind, lehrt uns die Bibel: „Das Gebet eines gerechten Menschen hat große Macht und kann viel bewirken.“ (Jakobus 5,16). Als Fürbitter treu einzustehen ist eine wichtige Aufgabe im Reich Gottes.

Dienst der Ermutigung: Die Weisheit und Lebenserfahrung, die wir als „Ältere“ gewonnen haben, sind Schätze, die die jüngere Generation dringend braucht. Ein handgeschriebener Brief, eine SMS oder ein Anruf bei einem Enkelkind, das gerade eine schwere Zeit durchmacht, kann eine echte Rettung sein.

Mitarbeiten und helfen: Halte Ausschau nach Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement in deiner Gemeinde. Oft gibt es Kinderheime, Altenheime oder Kindertagesstätten, die sich über Menschen freuen, die sich für Kinder oder ältere Menschen engagieren möchten – sei es durch Spiele, Musik, pädagogische Aktivitäten oder Bastelarbeiten.

Denke daran: das Alter ist kein Wartezimmer auf das Ende, sondern die Vorhalle der Ewigkeit. Auch wenn uns geliebte Menschen verlassen haben, sind wir niemals wirklich allein. Gott ist immer bei uns, und er verspricht, unsere Kraft zu erneuern. „Doch die, die auf den HERRN warten, gewinnen neue Kraft“ (Jesaja 40,31). Indem wir uns Zeit für Gottes Wort nehmen und auf Menschen in Not zugehen, werden wir feststellen, dass der Sinn unseres Lebens nicht vergeht – er entwickelt sich einfach weiter. Wir werden gesehen, wir werden geliebt, und in den Augen unseres himmlischen Vaters werden wir dringend gebraucht.



DIE KRAFT DES SCHWEIGENS

JOSEPHINE KIND

Henri Nouwen schrieb: „Wenn wir uns ehrlich fragen, welcher Mensch in unserem Leben uns am meisten bedeutet, stellen wir oft fest, dass es jene sind, die, anstatt Ratschläge, Lösungen oder Heilmittel anzubieten, lieber unseren Schmerz teilen und unsere Wunden mit einer warmen und zärtlichen Hand berühren. Der Freund, der in einem Moment der Verzweiflung oder Verwirrung mit uns schweigen kann, der in einer Stunde der Trauer und des Verlusts bei uns bleiben kann, der es ertragen kann, nicht zu wissen, nicht zu heilen, nicht zu lindern, und sich mit uns der Realität unserer Ohnmacht zu stellen – das ist ein Freund, dem wir wirklich am Herzen liegen.“

Als ich dieses Zitat las, war ich verwirrt. Ich dachte, wahre Freundschaft sei viel mehr als das, auf jeden Fall viel mehr Taten! Da ich mich seit Jahren in der humanitären Arbeit engagiere, ist es für mich ganz selbstverständlich, praktisch einzugreifen, wann immer ich mit einer Notlage konfrontiert werde. Ich habe unzählige Freiwillige geschult, Seminare abgehalten und Rundschreiben verschickt, in denen ich stets den Wert des Gebens und des Handelns gepriesen habe. Liebe in Aktion!

Es dauerte eine Weile, bis ich endlich verstand, was Henri Nouwen damit meinte. Ich erinnerte mich an meine erste Reise ins vom Krieg zerrüttete Mostar. Da ich nur wenige Wörter der Landessprache beherrschte, begleitete ich einige erfahrene Freiwillige, die Lebensmittel verteilten.

Wir betraten viele Häuser, die von Trauer geprägt waren. Es war das erste Mal, dass ich einen Ort sah, der vom Krieg zerstört worden war, und es erschütterte mich zutiefst. Ein Freund übersetzte mir freundlicherweise die laufenden Gespräche.

Ich war den Tränen nahe, als eine ältere Dame, deren Beine durch Granatsplitter verletzt waren, meine Hände ergriff und mir von ihrem Leid erzählte. Sie redete und redete. Ich konnte nichts weiter tun als zuhören, auch wenn ich nichts verstand, da mein Übersetzer gerade anderweitig beschäftigt war. Am Ende bedankte sie sich überschwänglich bei mir, wir umarmten uns und weinten beide.

Diese Erfahrung werde ich nie vergessen. Und sie war nicht die einzige dieser Art.

Die jungen Menschen, die ich heute ausbilde, befinden sich in derselben Lage wie ich bei meinem ersten Besuch in Mostar. Sie sprechen die Sprache nicht, fühlen sich hilflos und unwohl, und ich sage ihnen: „Macht euch keine Sorgen, seid einfach da. Haltet ihre Hand, schaut die Person mit Liebe und Mitgefühl an und hört zu. Hört zu und weint mit ihnen.“

Mittlerweile spreche ich die Landessprache und helfe auf vielfältige Weise. Aber alles begann auf diese einfache Weise, die auch heute noch wirkt. Als letzte Woche die Frau eines lieben Freundes plötzlich bei einem Autounfall ums Leben kam, sagte ich zu ihm: *„Mir fehlen die Worte, ich kann nur mit dir weinen. Komm. Mein Haus ist dein Haus.“*



EIN GESCHENK, DAS ENTDECKT WERDEN WILL

MARIE ALVERO

Einsamkeit ist ein schleichender Prozess, wenn man Tag für Tag ohne die Verbindungen und die Nähe auskommen muss, die man braucht, um sich wirklich lebendig zu fühlen. Die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte haben dazu geführt, dass sich mehr Menschen denn je isoliert fühlen. Ich habe zum Beispiel gelesen, dass 30 % der Erwachsenen wöchentlich oder sogar täglich unter Einsamkeit leiden, dass jeder vierte Erwachsene niemals heiraten wird und dass mindestens 12 % der Menschen angeben, keine engen Freundschaften zu haben.

Es gibt viele Theorien darüber, wie es dazu gekommen ist, doch Technologie und der Zerfall der familiären Gemeinschaft gelten als die Hauptursachen.

Einsamkeit fühlt sich für jemanden, der eine Beziehung zu Jesus hat, anders an als für jemanden der diese Beziehung nicht hat. Jesus hat versprochen, uns niemals zu verlassen und uns niemals im Stich zu lassen (Hebräer 13,5). Er ist immer bei uns, und wenn wir uns ihm nähern, wird er sich uns nähern (Jakobus 4,8). Sich daran zu erinnern, verändert die Situation grundlegend, wenn es darum geht, mit Einsamkeit umzugehen, aber es ist trotzdem nicht leicht.

Der erste Schritt ist, ehrlich anzuerkennen, dass du einsam bist und dass es wehtut. Anstatt dagegen anzukämpfen, sollte man darauf eingehen. In Jesaja 45,3 heißt es: „Ich gebe dir Schätze, die im Dunkeln verborgen sind – geheime

Reichtümer. Das alles tue ich, damit du weißt, dass ich der HERR bin, der Gott Israels, der dich bei deinem Namen ruft.“

Könnte es sein, dass Einsamkeit eine kostbare Einladung ist, den Herrn besser kennenzulernen? Gott hat uns für Gemeinschaft geschaffen, für Beziehungen mit anderen Menschen. Und doch gibt es Zeiten, in denen wir Zeiten der Einsamkeit durchleben und darin verbirgt sich etwas, das es zu entdecken gilt: eine tiefere Nähe zu Jesus und dem Frieden, der aus dem Wissen entsteht, dass er dich niemals im Stich lassen wird.

Sobald du auf die Einsamkeit eingegangen bist und zulässt, deine Beziehung zu Jesus zu vertiefen, ist es auch hilfreich, nach praktischen Möglichkeiten zu suchen, wie du Gemeinschaft aufbauen kannst. Ja, das kostet etwas Zeit und fordert dich vielleicht heraus, deine Komfortzone zu verlassen. Aber es lohnt sich. Und wenn deine Beziehung zum Herrn fest verankert ist, wirst du damit besser umgehen können, dass Menschen in dein Leben treten und es wieder verlassen, bis du jene wertvollen Menschen findest, die treu zu dir stehen.

Diese wenigen Zeilen können nicht das ganze Ausmaß dieses Weges umfassen. Doch was ich dir sagen möchte, ist dies: Wenn du dich einsam fühlst, gerate nicht in Panik. Wenn du Jesus hast, bist du nicht allein, und in der Stille verbirgt sich ein Geschenk.

EIN FREUND JESU

SAMUEL OUVIENTE



Jesus sagte: „Ihr seid meine Freunde, wenn ihr tut, was ich euch auftrage“ (Johannes 15,14).

Unsere Prioritäten im Leben sollten darin bestehen, Gott von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Verstand zu lieben, unseren Nächsten zu lieben wie uns selbst (Matthäus 22,37–39) und zuerst nach dem Reich Gottes und seiner Gerechtigkeit zu trachten (Matthäus 6,33). Gott ist der Schöpfer des Universums, doch er möchte eine persönliche Beziehung zu jedem einzelnen von uns haben. Er möchte, dass wir ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten (Johannes 4,24). Das können wir tun, indem wir im Gebet mit ihm kommunizieren, sein Wort lesen und befolgen und uns seinem Willen unterwerfen.

Wir sollen dankbar sein für die vielen Segnungen, die wir empfangen haben (Psalm 103), und ihn für seine treue Liebe und Fürsorge sowie seine ständige Gegenwart in unserem Leben preisen.

Lieder zu singen, die Gott ehren, ist eine

wunderbare Art, ihn zu preisen. Dabei fiel mir das Lied ein, in dem es heißt: „Welch ein Freund ist unser Jesus, der all unsere Sünden und Sorgen trägt. Was für ein Privileg, alles im Gebet vor Gott zu bringen.“

Als ich noch jung war, schenkte mir eine Lehrerin eine Karte mit einem Bild von Jesus. Auf die Rückseite schrieb sie: „Sei immer ein Freund von Jesus.“ Später lernte ich ein Lied, das ich bis heute nicht vergessen habe. Darin heißt es: „Ich bin glücklich, Herr, denn du bist bei mir, gehst Seite an Seite mit mir, mein bester Freund.“

Jesus sagt: „Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wenn jemand meine Stimme hört und die Tür öffnet, werde ich zu ihm hineingehen und Gemeinschaft mit ihm haben und er mit mir“ (Offenbarung 3,20). Seit ich ihn gebeten habe, in mein Leben zu kommen, habe ich immer versucht, ein Freund von Jesus zu sein. Er ist gekommen, damit wir das Leben in seiner ganzen Fülle haben (Johannes 10,10).



ANTWORTEN VON GOTT

Für all das Negative, was wir zu uns selbst sagen, hat Gott uns in der Bibel seine positiven Antworten gegeben.

Du sagst: „Das ist unmöglich.“

Gott sagt: „Bei mir ist alles möglich“ (Matthäus 19,26).

Du sagst: „Ich bin so müde.“

Gott sagt: „Ich will dir Ruhe schenken“ (Matthäus 11,28–30).

Du sagst: „Niemand liebt mich wirklich.“

Gott sagt: „*Ich* liebe dich“ (Johannes 3,16 und 13,34).

Du sagst: „Ich kann nicht mehr.“

Gott sagt: „Meine Gnade genügt dir, und ich bin immer da, um dir zu helfen“ (2. Korinther 12,9 und Psalm 91,15).

Du sagst: „Ich blicke da nicht durch.“

Gott sagt: „Ich werde dir den richtigen Weg zeigen“ (Sprüche 3,5–6).

Du sagst: „Das schaffe ich nicht.“

Gott sagt: „Du musst es nicht allein schaffen. Ich übernehme das“ (2. Chronik 20,17).

Du sagst: „Das lohnt sich doch nicht.“

Gott sagt: „Es wird sich lohnen“ (Römer 8,18).

Du sagst: „Ich kann mir selbst nicht verge-

ben.“

Gott sagt: „*Ich* vergebe dir“ (1. Johannes 1,9 und Römer 8,1).

Du sagst: „Ich komme einfach nicht zu recht.“

Gott sagt: „Ich werde für alles sorgen, was du brauchst“ (Philipp 4,19).

Du sagst: „Ich bin dazu nicht fähig.“

Gott sagt: „Mit meiner Hilfe kannst du es tun“ (Philipp 4,13 und 2. Korinther 3,5).

Du sagst: „Ich habe Angst.“

Gott sagt: „Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir“ (Jeremia 42,11).

Du sagst: „Ich mache mir ständig Sorgen und bin frustriert.“

Gott sagt: „Wirf alle deine Sorgen auf mich“ (1. Petrus 5,7).

Du sagst: „Mein Glaube reicht nicht aus.“

Gott sagt: „Ich habe jedem ein Maß an Glauben geschenkt“ (Römer 12,3).

Du sagst: „Ich bin nicht klug genug.“

Gott sagt: „Ich gebe dir Weisheit“ (Jakobus 1,5 und 1. Korinther 1,30).

Du sagst: „Ich fühle mich ganz allein.“

Gott sagt: „Ich werde dich niemals verlassen und dich nie im Stich lassen“ (Hebräer 13,5).



VON JESUS MIT LIEBE

IMMER BEI DIR

Ich bin immer bei dir. Meine Gegenwart umgibt dich, ich gehe dir voraus, und ich verlasse dich nicht und lasse dich niemals im Stich (5. Mose 31,8). Selbst in den Momenten, in denen du dich einsam fühlst oder meine Nähe nicht spürst, bin ich dir genauso nah wie immer, und du bist mir genauso kostbar. Du darfst mir jederzeit alles im Gebet bringen, was dich bewegt und du wirst die Ruhe finden, die ich deiner Seele verheißen habe (Matthäus 11,28–30).

Ich wirke in deinem Leben auch durch die schwierigen Erfahrungen, die dir begegnen, damit du mir näherkommst und erkennst, wie sehr du mich brauchst. Wenn es keine Herausforderungen und keine Not gäbe, würdest du nicht im Glauben wachsen und nicht lernen,

mir und meinen Verheißungen in meinem Wort zu vertrauen. In Zeiten von Schwierigkeiten lernst du, mich von ganzem Herzen zu suchen, und genau dort findest du mich (Jeremia 29,13).

Vergiss nie, dass ich immer bei dir bin, bis ans Ende der Welt (Matthäus 28,20). Ich bin dein guter Hirte, der dich auch durch die dunkelsten Täler des Lebens begleitet, dich führt und deine Seele wieder aufrichtet (Psalm 23,1–4). Darum bring mir all deine Sorgen und lass mich deine Ängste, deinen Kummer und deine Lasten tragen, während du deine Ruhe bei mir findest. Lass mein Wort dir den Frieden, die Hoffnung und die Weisheit schenken, die du für jede Lebensphase brauchst. In mir findest du alles, was du brauchst (Psalm 23,1).