ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

24. Jahrgang, Ausgabe 11

FESTE DER DANKBARKEIT

Die Entstehungsgeschichte

Der Weg zum Glück

Highway to heaven

Eine Geschichte über Geschenke

Eine neue Denkweise einnehmen

EDITORIAL
Der dankbare Leprakranke

Das Lukasevangelium berichtet, dass Jesus auf dem Weg nach Jerusalem zu seinem letzten Passahfest war, als zehn Aussätzige (leprakranke Männer) auf ihn zukamen und schon von weitem riefen: „Jesus, Meister, erbarme dich unser!"(Lukas 17,13) Obwohl Jesus wusste, welche Leiden und Schmerzen die nächsten Tage für ihn persönlich bringen würden, hatte er Mitleid mit ihnen und forderte sie auf, sie sich den Priestern zu zeigen. (Das jüdische Gesetz verlangte, dass ein Priester die Leprakranken untersucht und ihre Heilung bestätigt.)

Die Aussätzigen machten sich sofort auf den Weg, um einen Priester zu finden, und „während sie gingen, verschwand ihr Aussatz!" (Lukas 17,14) Es ist interessant, sich zu fragen, was ihnen durch den Kopf ging, als sie Jesus verließen, und, ob ihre Heilung allmählich oder plötzlich erfolgte. Wir können uns vorstellen, wie begeistert sie alle gewesen sein müssen, als sie merkten, dass das Wunder geschehen war, aber Lukas berichtet, dass nur einer der Männer so voller Dankbarkeit war, dass er zu Jesus zurücklief, Gott mit lauter Stimme lobte und sich Jesus zu Füßen warf, um ihm zu danken (Sieh Lukas 17,15-16).

Er war ein Samariter, einer Gruppe, die von den Juden zur Zeit Jesu verachtet wurde, was Zuschauer wohl schockierte. „Sind nicht zehn Menschen geheilt worden?" fragte Jesus. „Wo sind die anderen neun? Kehrt nur dieser Fremde zurück, um Gott die Ehre zu geben?"(Lukas 17,17-18 NLT)

Dadurch, dass sich die Aussätzigen auf den Weg machten, um einen Priester zu finden, während sie noch krank waren, zeigten sie alle den Glauben, dass Jesus sie heilen würde. Der Kommentar Jesu unterstreicht jedoch ihren Mangel an Dankbarkeit. Aus diesem Bericht geht hervor, dass Gott nicht nur will, dass seine Anhänger an ihn *glauben*, sondern dass er auch in jeder Situation anerkannt und gelobt werden soll. „Was immer auch geschieht, seid dankbar, denn das ist Gottes Wille für euch, die ihr Christus Jesus gehört."(1.Thessalonicher 5,18)

Natürlich ist es in manchen Situationen leichter, dankbar zu sein als in anderen, aber ich hoffe, diese Ausgabe von *Activated* gibt dir ein paar Ideen, wie du eine dankbare Haltung entwickeln kannst, egal was auf dich zukommt.

© 2023 Activated. Alle Rechte vorbehalten. Zitierte Schriftstellen stammen vorwiegend aus: Neues Leben. Die Bibel © der deutschen Ausgabe 2002 / 2006 / 2017 SCM R.Brockhaus.

Activated Deutsch
Pf. 100108
01072 Dresden
Deutschland
deutsch@activated-europe.com

www.activated-europe.com/de
Editor: Ronan Keane
Design: Gentian Suçi
Deutsch: Johannes Klee & Team
A-DE-MG-AM-274-X

Der Weg zum Glück

Keith Phillips

Auf die Frage, was es bedeutet, Gott zu loben, antwortete mein damals vierjähriger Enkel Logan: „Wenn wir zu Gott sagen: ‚Gut gemacht!'" Ich musste in mich hineinlachen, als ich das hörte, aber es brachte mich auch zum Nachdenken. Warum werden wir in der Bibel immer wieder aufgefordert, Gott zu loben und ihm zu sagen: „Gut gemacht!" Natürlich hat er es verdient, denn er hat mit Sicherheit gute Arbeit geleistet, als er uns und unser unendlich komplexes Universum erschaffen hat, und er leistet jeden Augenblick gute Arbeit, um alles zusammenzuhalten.

Er verdient unser Lob und unseren Dank für gute Arbeit, das ist klar, aber manchmal frage ich mich, was er davon hat. Ich habe gesehen, was Lob für Logan, für mich und für andere Menschen tun kann. Ich weiß, wie es uns aufbaut, aber hat Gott das wirklich nötig? Er ist allmächtig und allwissend. Er weiß doch sicher schon, wie großartig er ist. Warum sollte er das von uns hören wollen?

Ich würde sagen, es ist vor allem zu *unserem* Vorteil, dass wir es von uns selbst hören. Wir müssen über seine Güte nachdenken und sie in Worte fassen. Das brauchen wir aus mindestens drei Gründen.

Erstens rückt Dankbarkeit die Dinge ins rechte Licht. Sie erinnert uns an unsere menschlichen Grenzen und Schwächen und an Gottes Macht und Güte uns gegenüber.

Das führt zum zweiten Grund: Es bringt uns auf einen positiven Weg, in eine hoffnungsvolle Stimmung. Das ist wichtig, denn wir können Gott nur dann vertrauen, wenn wir erkennen, dass nichts, was sich uns in den Weg stellt, mit seiner Hilfe unüberwindbar ist.

Drittens und vor allem bringt es uns in liebende Gemeinschaft mit unserem Schöpfer, den zu kennen ewiges Leben bedeutet. (Sieh Johannes 17,3.) Das ist das Ziel dieses Lebens, sein Grund für alles. Das ist sein höchstes Ziel und sein täglicher Wunsch für uns. Das ist es, was für ihn und für uns beide drin ist. Wenn wir zu Gott sagen: „Gute Arbeit", wenn wir darüber nachdenken, was wir sagen, und wenn wir es wirklich so meinen, können wir ein kleines Stück Himmel auf Erden erleben.

Keith Phillips war 14 Jahre lang, von 1999 bis 2013, der Chefredakteur von Activated. Er und seine Frau Caryn arbeiten jetzt mit Obdachlosen in den USA.

Gott im Voraus durch den Glauben danken

Maria Fontaine

In den letzten Jahren wurde ich mit verschiedenen Situationen konfrontiert, von denen ich keine Ahnung hatte, wie man sie lösen könnte. Manchmal schien es, als gäbe *es* keine Lösung. Aber da mein Glaube fest in der Wahrheit des Wortes Gottes verankert war und ich wusste, dass er nie versagt, und da ich die Führung des Heiligen Geistes suchte, wie Jesus es uns aufgetragen hatte, wusste ich, dass es irgendwie eine Lösung geben würde.

Jesus sagte zu mir: „Ich hätte euch noch so vieles zu sagen, aber ihr könnt es noch nicht ertragen, es zu hören. Doch wenn der Geist der Wahrheit kommt, wird er euch in alle Wahrheit leiten. Er wird nicht seine eigenen Anschauungen vertreten, sondern wird euch sagen, was er gehört hat. Er wird euch von dem erzählen, was kommt. Er wird mich verherrlichen, indem er euch alles offenbart, was er von mir empfängt." (Johannes 16,12-14)

Der Heilige Geist wurde uns nach dem Tod Jesu gesandt, um uns zu helfen, die Wahrheit zu verstehen und die Worte Jesu auf jede Situation anzuwenden, in der wir uns befinden. Ich glaube, das ist der Grund, warum die Heilige Schrift, wenn wir sie wiederholt lesen, oft eine neue Bedeutung für uns bekommt, weil der Heilige Geist uns zeigt, wie wir sie anwenden können oder uns mehr von ihrer Tiefe offenbart.

In Gottes Wort gibt es viele Beispiele, wie man den Herausforderungen des Lebens begegnen kann. Eines dieser Beispiele, das ich für viele Schwierigkeiten zutreffend finde, ist die Geschichte von König Joschafat in 2.Chronik Kapitel 20. Drei Armeen hatten sich versammelt, um ihn und sein Volk zu vernichten. Er sagte zu Gott: „Wir wissen nicht, was wir tun sollen, aber unsere Augen sind (für Hilfe) ganz auf dich gerichtet ." (2.Chronik 20,12)

Joschafat gab Gott die Ehre und dankte ihm für seine Größe und das Wunder seiner Liebe. Er erinnerte sich und die Versammelten an all die Zeiten, in denen Gott in der Vergangenheit für sie da gewesen war. Er wollte, dass alle erkennen, wie ihr großer Gott ihnen immer wieder zu Hilfe gekommen war, als es keine Hoffnung mehr zu geben schien.

Wir alle erleben Zeiten, in denen es so scheint, als gäbe es keine Lösung für die Situation, in der wir uns befinden, es sei denn, Gott greift ein.

Wie könnten wir sagen: „Jesus, ich vertraue Dir und preise Dich, solange Du dies oder jenes für mich tust oder dies oder jenes nicht geschehen lässt“? Wir müssen uns in seine Hände begeben, weil wir wissen, dass er uns immer durchbringt und alles, was uns widerfährt, am Ende zum Guten führt. Gott für etwas zu danken, nachdem es geschehen ist, ist Dankbarkeit. Aber um Gott für die Antwort auf deine Gebete zu danken, bevor es überhaupt passiert ist, braucht man Glauben.

Im Glauben kannst du Gott im Voraus danken, bevor du die Antwort siehst. Du kannst sagen: „Jesus, erinnerst du dich an meine Bitte von neulich? Danke, dass ich mir der Antwort sicher sein kann. Ich muss sie nicht sehen, um zu wissen, dass du geantwortet hast. Du hast versprochen, zu antworten, und darauf kann ich mich verlassen. Ich danke dir, dass die Angelegenheit bereits geregelt ist und dass die beste Lösung dann kommt, wenn du es für richtig hältst.“

Du musst nicht ständig sagen: „Bitte gib, bitte gib, bitte gib." Stattdessen sagst du: „Jesus, hier ist mein Herzensschrei, von dem ich weiß, dass du ihn nach deinem Willen erhören wirst, und ich danke dir dafür!" Es ist ein Ausdruck deines Glaubens, wenn du Gott *im Voraus* dankst.

Was auch immer du nährst, es gewinnt an Kraft in deinem Leben. Konzentriere dich auf Danksagung und Lobpreis, und das wird deinen Glauben nähren! Der Glaube ist der Sieg! (Sieh 1.Johannes 5,4). Bringe diesen Glauben durch deine Worte, deine Gedanken und die Absichten deines Herzens zum Ausdruck, und du wirst die Welt überwinden. Erfülle deinen Geist mit Worten des Dankes und des Lobes und du wirst am Ende als Sieger hervorgehen.

In Hebräer 11 heißt es: „All diese Menschen glaubten bis zu ihrem Tod, ohne erhalten zu haben, was Gott ihnen versprochen hatte. Doch sie sahen das, was ihnen zugesagt war, von Weitem und freuten sich darauf, denn sie

hatten erkannt und bezeugt, dass sie hier auf der Erde nur Gäste und Fremde (Pilger) waren. Aber sie suchten nach einem besseren Ort, einer Heimat im Himmel. Deshalb schämt Gott sich nicht, ihr Gott genannt zu werden, denn er hat ihnen eine Stadt im Himmel gebaut." (Hebräer 11,13, 16)

Die gläubigen Männer und Frauen in Hebräer 11 haben in ihrem Leben oft nicht alles gesehen, was ihnen verheißen war, aber sie kannten den Urheber dieser Verheißungen! Sie wussten, dass er nicht versagen würde! Für sie wurde der Glaube zu einer Lebensweise, die ihr Denken und ihre Entscheidungen durchdrang. Es war eine Überzeugung, die ihr ganzes Leben lang wuchs, so dass alles, was sie im Augenblick erlebten, zweitrangig wurde gegenüber dem, was sie im Glauben wussten, was kommen würde.

Die Gläubigen im Alten Testament glaubten, ohne die Erlösung durch Jesus zu ihren Lebzeiten gesehen zu haben. Wir haben den Segen zu wissen, dass Jesus uns bereits erlöst hat, aber wir können immer noch nicht alles sehen, was Jesus denen versprochen hat, die ihn lieben.

Gott möchte, dass wir ihm in allen Lebenslagen vertrauen. Wenn die Antwort auf dein Gebet sofort kommt, freue dich. Wenn du die Antwort nicht sofort siehst, danke ihm trotzdem, denn du vertraust ihm. Du hast seine Zusage, dass er dich bewahrt und dir Kraft und alles gibt, was du brauchst, um durchzuhalten, bis die Antwort kommt.

Der Glaube an Gott, dass er unsere Bitten gehört hat und sie so beantworten wird, wie er es für richtig hält, kann mit einem Treuhandfonds verglichen werden. Treuhandfonds können viele Formen annehmen, aber am häufigsten werden sie eingesetzt, um sicherzustellen, dass Geld oder andere Vermögenswerte so verteilt werden, dass sie dem Empfänger langfristig den größtmöglichen Nutzen bringen.

Ein Freund von mir war Begünstigter eines Treuhandfonds. Manchmal beschränkte die Stiftung die Mittel, die er erhielt, obwohl er um mehr Geld bat. Dann trat ein unvorhergesehenes medizinisches Ereignis ein, und er brauchte dringend Geld für seine Pflege und Unterstützung. Da die Stiftung die Mittel rationiert hatte, war das Geld da, als er es am meisten brauchte.

In ähnlicher Weise erhört Gott unsere Gebete nach seinem vollkommenen Willen und nach dem, was in der Situation und in unserem Leben am besten ist. Deshalb ist es so wichtig, dass wir an seine Liebe zu uns glauben. Wir müssen seiner Weisheit vertrauen.

Ganz gleich ob die Antworten auf unsere Gebete sofort kommen, ob sie Zeit brauchen, um sich zu manifestieren, oder ob Gott einen ganz anderen Plan hat, wir können darauf vertrauen, dass die Antworten im Himmel festgelegt sind. Wenn wir ihm für seine Treue danken, bringen wir damit unser Vertrauen zum Ausdruck, dass der Gott des Universums, der uns liebt und schon so viel geopfert hat, um uns zu retten und wiederherzustellen und uns in allem zu begleiten, *auch weiterhin* das sein wird, was er für uns ist: ein Freund, ein Vater, ein Beschützer, ein Retter, ein Heiler, die Quelle aller Wahrheit und Macht, ein Versorger mit allem, was wir brauchen, ein Wegweiser und die Antwort auf jedes Problem, das uns je begegnen wird und auf jede Frage, die wir je haben werden.

Maria Fontaine und ihr Mann, Peter Amsterdam, sind Leiter der Family International, einer christlichen Glaubensgemeinschaft. Angepasst an den Originalartikel.

BRING DIE FREUDE ZURÜCK

Antworten auf deine Fragen

Frage: *Ich fühle mich nicht mehr so glücklich wie in jungen Jahren. Wie kann ich die verlorene Lebensfreude zurückgewinnen?*

Antwort: Viele Erwachsene haben schon einmal ein spielendes Kind gesehen und sich gewünscht, die Zeit zurückdrehen zu können. Spielende Kinder wirken fröhlich, unbeschwert und lebenslustig. Sie lachen viel, sind leicht zu unterhalten und freuen sich über die einfachsten Dinge. Natürlich haben sie auch ihre Probleme und Wehwehchen, aber sie sind hart im Nehmen. Kinder leben für den Augenblick und verbringen meist mehr Zeit damit, glücklich zu sein als Erwachsene. Hier sind einige Möglichkeiten, wie du etwas von der Magie der Kindheit zurückgewinnen kannst.

Entdecke die Welt um dich herum neu. Schau dir die Dinge genauer an, die den Hintergrund deines Tages bilden - die Knospen an dem Baum, an dem du auf dem Weg zur Arbeit vorbeikommst, die Strahlen der Morgensonne, die durch das Küchenfenster scheinen, die weißen Wolken am azurblauen Himmel, das Spinnennetz am Abflussrohr.

Genieße dein Essen. Iss nicht einfach, sondern nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und es zu genießen. Wann hast du dieses Gericht zum ersten Mal gegessen? Welche Gerichte magst du jetzt am liebsten, die du als Kind nicht mochtest?

Lerne etwas Neues. Kinder haben keine Zeit, sich zu verzetteln, weil sie zu sehr damit beschäftigt sind, neue Dinge zu entdecken. Fang ein neues Hobby oder eine neue Aktivität an. Lies einen neuen Autor. Reise, und sei es nur durch einen Reisebericht im Fernsehen.

Belohne dich selbst. Setze dir ein Ziel für die Woche und wähle eine Belohnung aus, wenn du es erreichst. Vorfreude ist einer der besten Anreize, und funktioniert in jedem Alter.

Sprich mit einem Kind. Wenn du eine neue Perspektive willst, kannst du ein Kind nach fast allem fragen. Witz, Weisheit, Fantasie, Hoffnung, Pathos - sie haben alles. Sei nicht überrascht, wenn dir einige deiner eigenen glücklichen Kindheitserinnerungen wieder einfallen.

Nimm dir eine Auszeit. Deine Welt wird nicht untergehen, wenn du für ein paar Minuten aufhörst, etwas zu tun und etwas zu erreichen. Entspanne dich. Denk an glückliche Gedanken.

Sei dankbar für kleine Dinge. Ein Kind kann sich über ein billiges Geschenk freuen, über die Möglichkeit, nach draußen zu gehen, über ein bisschen Aufmerksamkeit, oder eine Schaukel im Park. Denke an die kleinen Dinge, die dir Freude bereiten, und sei dankbar dafür.

FESTE DER DANKBARKEIT

Curtis Peter van Gorder

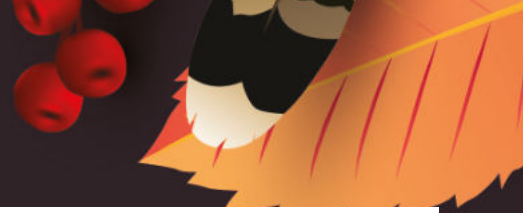
Thanksgiving ist ein Feiertag, der in den Vereinigten Staaten, Kanada, Liberia, Grenada und St. Lucia gefeiert wird, aber der Rest der Welt scheint ihn nur aus verschiedenen Filmen oder Fernsehsendungen zu kennen. In Deutschland gibt es jedoch ein ähnliches Fest, das *Erntedankfest*, um Gott für eine gute Ernte zu danken, und in Japan gibt es den *Kinrō Kansha no Hi*, einen Tag, an dem der Arbeit und der Produktion gedacht wird und an dem die Menschen einander ihre Dankbarkeit zeigen.

In den meisten Kulturen und Religionen ist es wichtig, dem Schöpfer zu danken. Die Ureinwohner Amerikas hatten spezielle Dankeszeremonien für die Ernte des grünen Getreides, für die Ankunft bestimmter Fischarten und Wale, für den ersten Schnee und für den Beginn des neuen Jahres.

Als meine Kinder älter wurden, zog ich mein Pilgerkostüm an und sie verkleideten sich als amerikanische Ureinwohner. Dann spielten wir die Geschichte des ersten Erntedankfestes nach.

Im Jahr 1620 kamen die 102 Passagiere der Mayflower nach einer sehr beschwerlichen Reise in Cape Cod, Massachusetts, an. Passagiere und Besatzung waren eine Mischung aus religiösen Separatisten, Vertragsarbeitern und anderen. Durch die verspätete Abfahrt kamen sie im Winter an und hatten kaum noch Vorräte. Etwa die Hälfte der Passagiere und der Besatzung starb im ersten Jahr an Krankheiten und Unterernährung.

Dank der Hilfe der amerikanischen Ureinwohner, der Wampanoag, lernten sie im ersten Jahr, wie man mit Fischen als Dünger Landwirtschaft betreibt, und die Kolonie erreichte Ernährungssicherheit. Sie waren so dankbar, dass sie beschlossen, ein Fest zu feiern, um Gott für ihr Überleben zu danken. Die Wampanoag schlossen sich dem Fest an und brachten fünf Hirsche zum Festmahl mit. In den folgenden Jahren setzten sie diesen Brauch fort, und 1623 erließ Gouverneur William Bradford eine offizielle Proklamation, nach der sich Männer, Frauen und Kinder am Donnerstag, dem 29. November, ver-



EIN LOB FÜR DEN TAG

„Herr, ich erhebe mein Herz, meinen Verstand und meinen Geist zu dir, in Gebet, Lob und Dank. Du bist der Geber aller guten Dinge, und du bist alles Gute für mich.

Du bist mein Schöpfer, mein Vater, die Quelle des Lebens und der Kraft. Du lässt die Sonne aufgehen, das Licht scheinen und die Nacht kommen. Du hältst mich in deinen Armen. Du tröstest mich, wenn ich traurig bin. Du wärmst mich mit deiner Liebe. Du behütest und beschützt mich und sorgst für mich.

Aller Friede, alles Glück und aller Segen kommen aus deiner Hand. Ich lobe und ehre dich und danke dir. Amen."

Gott sagt, dass wir in allem danken sollen. Das heißt nicht, dass du *für* alles danken musst. Du musst nicht danken *für* den schlechten Tag. Oder *für* die schlechte Beziehung. Oder wenn du bei der Arbeit übergangen wirst. Finanzielle Schwierigkeiten. Was auch immer es ist - du sollst nicht *für die* Schwierigkeiten danken, sondern *in den* Schwierigkeiten. Das ist ein sehr wichtiger Unterschied, den wir meiner Meinung nach oft übersehen. *In* allen Dingen zu danken zeigt ein gläubiges Herz, dass Gott größer ist als die Schwierigkeiten und dass er sie, wenn du mit dem richtigen Herzen und Geist an ihn herantrittst, zu deinem Wohl und zu seiner Ehre gebrauchen kann. – *Tony Evans (geb. 1949)*

sammeln sollten, um „dem allmächtigen Gott für alle seine Segnungen zu danken".

George Washington, der erste Präsident der Vereinigten Staaten, rief am 26. November 1789 das erste landesweite Erntedankfest aus: „Ein Tag der öffentlichen Dankbarkeit und des Gebets, an dem mit dankbarem Herzen die vielen und großen Wohltaten des allmächtigen Gottes anerkannt werden sollen." Heutzutage ist das Erntedankfest eine gute Gelegenheit, um Familien über alle Grenzen hinweg zusammenzubringen, die unsere Gesellschaft spalten, und Menschen mit unterschiedlichen Meinungen und Überzeugungen an einen Tisch zu bringen.

Ramona Peters ist die Stammesbeauftragte für Denkmalschutz des Mashpee Wampanoag Stammes. Sie kommentierte die positiven Aspekte des Festes wie folgt: „Ein Erntedankfest, das von Herzen kommt, ist für mich als Mensch sehr wichtig. Es ist wichtig, Danke zu sagen. Für mich ist das ein Zustand des Seins. Man möchte in einem Zustand der Dankbarkeit leben."

Vor etwa 40 Jahren lebte ich in Bogor, Indonesien, und hatte ein sehr knappes Budget. Ein traditionelles *Erntedankfest* mit Kürbiskuchen und Preiselbeersoße stand nicht auf dem Programm, aber ich betete für ein besonderes Abendessen. An diesem Tag kam unser Nachbar vorbei und schenkte uns seine Gans, die von einem Auto überfahren worden war, was zu einem üppigen Festmahl wurde, das wir mit anderen teilten.

Eines Tages werden wir mit Jesus und Menschen aller Rassen und Kulturen ein fantastisches Festmahl genießen, das „Hochzeitsmahl des Lammes" (sieh Offenbarung 19,7-10). Am dankbarsten werden wir wohl sein, wenn wir erkennen, wie groß seine Liebe zu uns ist, trotz unserer Fehler und Unzulänglichkeiten. Mit diesem Ziel vor Augen und der Freude über den Weg dorthin danke ich ihm.

GOTTGEFÄLLIGKEIT MIT GENÜGSAMKEIT

Joyce Suttin

Als ich heute Morgen durch mein Viertel ging, dachte ich über einen Bibelvers nach. Ich war dankbar für den schönen Morgen und für meinen gesunden Körper, der mich nicht daran hindert, herumzugehen und die Welt um mich herum zu genießen. Als ich meine Segnungen zählte und mich glücklich fühlte, kam mir ein Vers in den Sinn: „Wahrer Glaube und die Fähigkeit, mit wenigem zufrieden zu sein, sind tatsächlich ein großer Reichtum." (1.Timotheus 6,6)

Mir wurde klar, dass wir alle in unserem Leben lernen müssen, auf etwas zu verzichten. Aber hier sagte mir Gott, dass Dankbarkeit für alles, was ich tun kann, ein großer Reichtum ist.

Ich kam nach Hause und schlug die Bibelstelle nach, um den Kontext zu finden. Als ich die umliegenden Verse las, sah ich, dass Paulus zu Timotheus, einem jungen Gemeindeleiter, sagte, er solle sich hüten, Gottesfurcht mit finanziellem Gewinn gleichzusetzen.

Das ist eine schöne Passage über die richtige Perspektive und darüber, sich nicht dem Materialismus und dem Wunsch nach mehr Besitz verfallen zu lassen. Im vergangenen Jahr habe ich bereits gelernt, dass Einkaufen ein unnötiges Vergnügen sein kann, um mich selbst zu erfreuen, das am Ende verschwenderisch sein kann, wenn ich nicht aufpasse. Zu lernen, mit einem einfachen Leben glücklich und dankbar zu sein, ist der Schlüssel zur Zufriedenheit.

Wahrer Glaube und die Fähigkeit, mit wenigem zufrieden zu sein, sind tatsächlich ein großer Reichtum. Schließlich haben wir bei unserer Geburt nichts in die Welt mitgebracht und wir können auch nichts mitnehmen, wenn wir sterben. Deshalb wollen wir zufrieden sein, solange wir nur genug Nahrung und Kleidung haben. Menschen, die reich werden wollen, geraten nur in Versuchung und verstricken sich in so viele dumme und schädliche Wünsche, dass sie letztlich ins Verderben und in ihren eigenen Untergang stürzen. Denn die Liebe zum Geld ist die Wurzel aller möglichen Übel; so sind manche Menschen aus Geldgier vom Glauben abgewichen und haben sich selbst viele Schmerzen zugefügt.

Aber du, Timotheus, gehörst Gott; deshalb sollst du dich davon fernhalten. Bemühe dich um ein Leben, so wie Gott es will: geprägt von der Ehrfurcht vor Gott, von Glauben und Liebe, geführt mit Geduld und Sanftmut! Kämpfe den guten Kampf des Glaubens.

Sag allen, die in dieser gegenwärtigen Welt reich sind, sie sollen nicht stolz sein und nicht auf ihr Geld vertrauen, das bald vergehen wird. Stattdessen sollen sie ihr Vertrauen auf den lebendigen Gott setzen, der uns alles reichlich gibt, was wir brauchen, damit wir uns daran freuen und es genießen können. Fordere sie auf, ihr Geld zu nutzen, um Gutes zu tun. Sie sollen reich an guten Taten sein, die Bedürftigen großzügig unterstützen und immer bereit sein, mit anderen zu teilen, was Gott ihnen gegeben hat. Auf diese Weise legen sie mit ihrem Besitz ein gutes Fundament für die Zukunft, um das wahre Leben zu ergreifen.(1.Timotheus 6,6-12,17-19)

DANKBAR FÜR RÜCKSCHLÄGE

Rosane Pereira

Nach dem Tod meines Mannes lebte ich allein mit meinen jüngsten Kindern - einem jungen Erwachsenen, der bereits berufstätig war, zwei Jungen im Teenageralter, einer jüngeren Tochter und einem Vorschulkind - und kümmerte mich für einige Monate auch um Poof, den Pudel meiner Schwester.

Ich fühlte mich oft überfordert, und zu allem Überfluss wurde Poof eines Nachmittags beim Gassigehen von zwei anderen Hunden aus dem Nachbarhaus angegriffen und erlitt eine große Schnittwunde neben seinem linken Auge. Beim Tierarzt wurde Poof gebadet, frisiert und mit ein paar Stichen genäht, und die nette Tierarzthelferin sagte: „Lassen sie sich nicht entmutigen, alles wird wieder gut. Das kann jedem passieren!" Ihre aufmunternden Worte haben mich an diesem Tag gerettet!

In den nächsten Tagen kümmerten sich alle gemeinsam um den kleinen Poof. Die Jungs spannten ein Moskitonetz um den Bereich, in dem er lag, um zu verhindern, dass Fliegen ihre Eier in die Wunde legten, und alle wechselten sich ab, um die Wunde zu verbinden und seine Medizin unter sein Futter zu mischen. Das brachte uns alle als Familie zusammen, und als meine Schwester ihren Hund abholte, war alles glücklicherweise ohne eine einzige Narbe verheilt.

Der christliche Schriftsteller Merlin Carothers betonte den Gedanken, dass „Gottes Volk dazu bestimmt ist, ihm in allem, was ihm begegnet, zu danken, denn es gibt nichts, was er nicht zum Guten wenden und als Quelle geistlichen Wachstums für diejenigen nutzen kann, die ihn lieben und ihm vertrauen, und die Ergebnisse können wundersam sein." Wenn wir Gott für seine Güte in allen Schwierigkeiten loben, kommen wir ihm näher und bringen ihn in die Situation ein, im Vertrauen darauf, dass er zu unseren Gunsten handelt.

Dankbarkeit anderen gegenüber ist ebenfalls sehr wichtig. Das Leben ist für die meisten Menschen schon schwer genug, und es ist so belebend, ein positives Wort der Dankbarkeit zu hören, wenn die Wellen hoch schlagen und uns zu ertränken drohen. Vielleicht hat uns Jesus deshalb gelehrt, andere nicht zu verurteilen (sieh Matthäus 7,1-3). Wenn wir die Last sehen könnten, die unser Nächster bereits trägt, so wie Gott es tut, wären wir bereit zu helfen, anstatt zu richten.

Um mich daran zu erinnern, wie wichtig Dankbarkeit ist, führe ich auch ein Dankbarkeitstagebuch. Ich schreibe nicht jeden Tag hinein, aber wenn ich es tue, versuche ich, mindestens drei Dinge aufzulisten, für die ich dankbar bin. Diese Übung hilft mir, mich über die Schwierigkeiten zu erheben, mit denen ich gerade zu kämpfen habe, und die Dinge ins rechte Licht zu rücken.

DANKBARKEIT ÜBEN

Chris Mizrany

„Spaß an der Bewegung" war für mich schon immer ein Widerspruch in sich. Sport ist Arbeit, eine erschöpfende, bis an die Grenzen gehende Anstrengung, die bei mir sicher nicht ganz oben auf der Genussliste steht. Ich weiß, dass es Spaß machen soll, Fitnessziele zu erreichen, aber manchmal möchte ich mich einfach nur mit mehr Schlaf oder einem Stück Kuchen belohnen. Aber ich kam an einen Punkt, an dem ich mich im Spiegel betrachtete und merkte, dass ich keine Fortschritte machte. Also versuchte ich, wieder in meine Fitness-Routine zu kommen - und was eignet sich da besser als ein 15-km-Lauf durch unseren Vorort, an dem meine Freunde und ich jedes Jahr teilnehmen?

Jeden Tag trainierte ich, bis meine Muskeln brannten, und dann noch ein bisschen mehr. Ich trainierte und trainierte und trainierte. Und dann bin ich zusammengebrochen. Am Tag des Laufs hatte ich keine Kraftreserven mehr; ich fühlte mich schrecklich. Hoffnungsvoll wartete ich bis eine Stunde vor dem Start, aber es wurde nicht besser. So musste ich mit großem Bedauern aufgeben und zusehen, wie meine Freunde ohne mich losliefen.

Da ich nicht mehr laufen würde, beschloss ich, einen querschnittsgelähmten Freund zu besuchen. Normalerweise genieße ich es, meinen Freund zu sehen, aber dieses Mal tat ich mir selbst leid und schämte mich für mein Versagen.

Als ich ankam, fragte ich ihn halbherzig, wie es ihm ginge. Er sagte: „Mir geht es gut, obwohl vorhin eine riesige Spinne an der Wand direkt über meinem Bett war, und obwohl ich sie gesehen habe, konnte ich nichts tun! Ich konnte mich nicht befreien, ich musste um Hilfe rufen und auf meinen Betreuer warten. Das war für mich ziemlich schrecklich." Doch dann kicherte er.

Plötzlich lichtete sich der Nebel meiner Traurigkeit. Mir wurde bewusst, wie gesegnet und privilegiert ich bin, dass ich alle meine Glieder voll gebrauchen kann, dass ich einen Körper habe, der zwar müde und erschöpft ist, aber nicht an ein Bett oder einen Rollstuhl gefesselt ist. In diesem Moment vervielfachte sich mein Segen in meinem Kopf. Ich lachte mit ihm und begann, den Abend zu genießen.

Wenn mich diese Erfahrung eines gelehrt hat, dann das: Jeder von uns hat so viel, wofür er dankbar sein kann, und - wie mein Freund - so viele Gründe, trotz aller Schwierigkeiten fröhlich zu sein. Außerdem, wenn Gott dich mit Fähigkeiten gesegnet hat, dann nutze sie! Ich fange wieder an, meine Routine zu trainieren, und bete um die Kraft, körperlich und geistig durchzuhalten, bis ich meine Ziele erreicht habe.

DER WEG ZUM SEELENFRIEDEN

Anna Perlini

Vor einiger Zeit durchlebte ich eine dieser Lebensphasen, die mit Stress überladen zu sein scheinen. Es gab eine große Krise und Spannungen an der Arbeitsfront, die sich auf das Familien- und Privatleben auswirkten. Ist es nicht meistens so?

Bis zu diesem Zeitpunkt hielt ich mich für einen eher ruhigen Menschen, der schwierige Umstände ertragen und mit schwierigen Menschen geduldig umgehen kann. Ich denke, es ist gut zu erkennen, dass auch die eigenen Stärken einen manchmal im Stich lassen können und wenn nichts anderes, kann eine wirkliche Enttäuschung oder ein Misserfolg einem helfen, demütig zu bleiben.

Und so kam es, dass ich meine Geduld verlor - meine liebe geschätzte Geduld – und das mehr als einmal! Ich war ständig angespannt und nervös, was sich auf meinen Schlaf und meine Gesundheit auswirkte. Ich wurde ein anderer Mensch und hatte einen gefährlichen Weg eingeschlagen.

Ich wusste, ich musste einen Ausweg finden, wenn ich bei Verstand bleiben wollte - und zu meiner Überraschung lag der Weg direkt vor meiner Haustür!

Gleich bei mir um die Ecke führt eine kurvige Straße bergauf zu einem etwa 8 km entfernten Bergpass. Das schien mir ein erstrebenswertes Ziel zu sein, und so machte ich mich jeden Tag auf den Weg.

Ich kann gut laufen, aber bergaufgehen war noch nie mein Ding. Also begann ich langsam und ging jeden Tag ein Stückchen weiter, bis ich es schließlich bis ganz oben und wieder zurück, schaffte.

Auf der Strecke hörte ich Musik und inspirierende Podcasts, betete für meine Kinder und andere und bewunderte die herrliche Aussicht, die majestätischen Bäume und gelegentlich die wilden Tiere. Da ich fast immer allein unterwegs war, sang ich ab und zu und manchmal weinte ich sogar. Manchmal, wenn ich das Haus verließ, war ich innerlich so aufgewühlt, dass ich das Gefühl hatte, gleich zu explodieren - und tatsächlich begannen viele meiner „Spaziergänge" mit einem solchen Tempo, dass ich fast rannte - weg von den Problemen und Spannungen und hoffentlich in Gottes Arme.

Diese besonders herausfordernde Phase meines Lebens ist vorüber, aber ich bin mir sicher, dass noch andere kommen werden. Diese Bergauf Spaziergänge haben mir geholfen, von meiner Alltagswelt abzuschalten und mich mit Gott und seiner Vollkommenheit zu verbinden. Sie halfen mir, Spannungen, Frustrationen und Negativität abzubauen, frische Luft einzuatmen und himmlische, positive Gedanken zu denken.

Ich gehe diesen Weg immer noch, wenn auch nicht mehr so oft. Da ich mir praktisch jeden Schritt eingeprägt habe, ist er fast ein Teil von mir geworden. Er birgt meinen Herzschmerz, meine Tränen - und meine neu entdeckte Freude.

ER ERINNERTE SICH

Sally García

„Ich habe gestern Abend auf einer Party einen deiner ehemaligen Schüler getroffen. Wir haben uns über dich unterhalten", schrieb mir ein Freund in einer E-Mail. „Er erzählte mir, dass du ihm das Lesen beigebracht hast."

Sofort fühlte ich mich durch einen Zeittunnel zurückversetzt zu diesem Ereignis vor etwa 30 Jahren. Ich hatte es vergessen, aber ja, es kam mir wieder in den Sinn. Er war ein sehr aufgeweckter Erstklässler, aber er ließ sich leicht ablenken und hatte Schwierigkeiten beim Lesen. Ich beschloss, ihm Einzelunterricht zu geben, und nach weniger als einem Monat machte er sich gut.

Er erinnert sich also! Wenn er gesagt hätte: „Sie war eine gute Lehrerin" oder „ihr Unterricht hat mir Spaß gemacht", hätte ich gelächelt und gedacht: *Wie schön!* Aber es war seine besondere Wertschätzung für eine gemeinsame Leistung, die meine Seele berührte. Er erinnert sich gerne daran und ist so dankbar, dass er es 30 Jahre später sogar meinem Freund erzählte!

Als Lehrerin habe ich gemerkt, dass die allgemeine Anerkennung – „Du bist ein guter Schüler!" - für den einzelnen Schüler nicht so förderlich ist, wie konkretes Lob – „Du hast viel Fantasie bei der Wahl deiner Charakteren in deiner Geschichte gezeigt." „Deine Präsentation ist so ordentlich und gut gestaltet." „Schöne Farbwahl!" „Mir gefällt das humorvolle Detail in deinem Bild."

Ich bin Mitglied einer Online-Stickgruppe. Wir posten unsere fertigen Stickprojekte und kommentieren die Arbeiten der anderen. Antworten wie „Wunderschön", sind ermutigend, aber am besten fühlen sich die Kommentare an, in denen die Farbauswahl, die Art der Stiche oder die Komposition hervorgehoben werden.

Wir alle lieben Komplimente, wir freuen uns über Lob, wir wollen geschätzt und anerkannt werden. Und wenn dieses Lob konkret ist, dann ist es, als ob jemand sagt: „Ich sehe die Details, und ich sehe *dich*." Das bringt uns zum Strahlen.

Kennst du den Sohn Gottes schon? Du kannst ihn kennenlernen! Öffnen einfach Jesus dein Herz und nehme ihn durch ein Gebet wie dieses, als deinen Erlöser an:

Lieber Jesus, danke, dass Du auf die Erde gekommen bist und für mich gestorben bist, damit mir meine Sünden vergeben werden, ich Deine Liebe hier und jetzt erfahren kann und das Versprechen des ewigen Lebens im Himmel habe. Ich öffne mein Herz und lade Dich ein, hereinzukommen. Bitte erfülle mich mit Deinem Heiligen Geist und hilf mir, Dich besser kennen zu lernen, indem ich Dein Wort in der Bibel lese. Amen.

EINE GESCHICHTE ÜBER ZWEI GESCHENKE

Marie Alvero

Jedes Jahr veranstalten wir eine Weihnachtsfeier bei mir zu Hause. Alle Gäste bringen etwas von ungefähr gleichem Wert mit, und wir spielen ein Gewinnspiel, um zu bestimmen, welches Geschenk am Ende wer bekommt. Diese Party ist eine alljährliche Tradition, die mein Mann und ich sehr sorgfältig planen und die Geschenke sehr bedacht auswählen. Leider war das Geschenk, das ich letztes Jahr bekam, ein Gutschein für ein Geschäft, in das ich nie gehe, und obendrein erfuhr ich, dass das Geschenk schon eingelöst worden war, was mir ehrlich gesagt einen sauren Geschmack im Mund gab.

Ein paar Tage später waren wir auf der Weihnachtsfeier der Firma meines Mannes, wo einige Geschenke verlost wurden. Mein Mann gewann einen Geschenkgutschein für ein Geschäft, in dem er noch nie gewesen war und von dem er noch nie gehört hatte - es stellte sich heraus, dass es ausschließlich Artikel für Frauen verkauft - aber er war begeistert, weil er gar nicht damit gerechnet hatte, etwas zu bekommen.

Ich hatte erwartet, etwas zu bekommen, das ich genauso wertschätzen würde wie das Geschenk, das ich für unserem Weihnachtsaustausch hatte, und ich war enttäuscht. Er hatte überhaupt nichts erwartet, also war sein Geschenk ein reiner Bonus und er genoss die Überraschung. Je mehr wir glauben, etwas verdient zu haben, desto weniger dankbar sind wir.

Ich habe ein Zitat gelesen, das besagt, dass Freude in einer *erwartungsvollen Haltung* und nicht *in der Erwartung* zu finden ist. Im Erwartungsvollen ist die Aufregung, wenn man weiß, dass etwas Gutes geschehen könnte, ohne eine genaue Vorstellung davon zu haben, was es sein wird. Der heilige Paulus hat dies veranschaulicht, als er sagte: „Nicht, dass ich etwas gebraucht hätte! Ich habe gelernt, mit dem zufrieden zu sein, was ich habe. Ob ich nun wenig oder viel habe, ich habe gelernt, mit jeder Situation fertig zu werden: Ich kann einen vollen oder einen leeren Magen haben, Überfluss erleben oder Mangel leiden."(Philipper 4,11-12) Seine Zufriedenheit beruhte nicht auf einem bestimmten Maß an Erfolg oder Komfort, sondern auf dem Wissen, dass Gottes Gnade für jede Situation ausreicht.

In meinem Leben gibt es viele Dinge, die ich nie für möglich gehalten hätte. Wenn ich mich daran erinnere, fühle ich mich voller Dankbarkeit! Es überrascht nicht, dass diese Gefühle auch ein wenig verblassen können, wenn ich meine Situation mit der anderer Menschen vergleiche oder wenn ich Erwartungen an das stelle, was ich meiner Meinung nach haben, erreichen, erhalten oder erleben sollte.

Es gibt zahlreiche Studien über die Praxis der Dankbarkeit, und die Beweise zeigen eindeutig, dass Menschen mit einer dankbaren Einstellung ein glücklicheres Leben führen, positivere und langfristigere Beziehungen haben und sich einer besseren psychischen Gesundheit erfreuen. Die Grundlage für all dies ist, mit dem zufrieden zu sein, was wir haben, und uns daran zu erinnern, dass uns nichts geschuldet wird.

Von Jesus mit Liebe

LASS MICH DIR HELFEN

Das Leben ist nicht darauf ausgelegt, ohne Probleme und Schwierigkeiten zu verlaufen. Es wird immer Rückschläge, Schwierigkeiten und Druck geben, aber ich kann dir helfen, diese als Herausforderungen zu sehen, die es zu überwinden gilt.

Ich möchte die Last der Ungewissheit von deinen Schultern nehmen. Ich möchte, dass du dich an das Wissen klammerst, dass ich, egal wie groß die Not, wie dunkel die Nacht oder wie unmöglich die Situation erscheint, die Kontrolle habe und diejenigen, die sich an mich wenden, niemals im Stich lassen werde. Egal, womit du es zu tun hast, meine Kraft wird für dich ausreichen.

Bring alle deine Sorgen zu mir. Du kannst vielleicht eine Menge Druck aushalten, aber ich kann den Druck abbauen.

Ich werde nie von deiner Seite weichen. Ich werde dir die Gnade geben, die dich trägt, die Ruhe des Geistes (sieh 2. Korinther 12,9) und den Frieden, der alles Verständnis übersteigt (siehe Philipper 4,7). Egal, was um dich herum passiert, du kannst Frieden haben, wenn du tief in mir verankert bist. Unter den aufgewühlten Wellen wird dein Anker halten.

Komm zu mir, leg deine Last auf meine Schultern und finde heraus, dass ich alles habe, was du brauchst.