



# FRAU *aktiv*

Material für die Frauenarbeit  
im Süddeutschen  
Gemeinschaftsverband



.zu  
*Frieden*  
HEIT

# Hallo liebe Leserinnen,

bis zu unserem Umzug war ich in Esslingen in einem Hauskreis. Wie in vielen Hauskreisen gab es auch bei uns eine Zeit des persönlichen Austauschs. Am Ende des Abends vor der Gebetsgemeinschaft. So konnten wir Erzähltes immer gleich ins Gebet hineinnehmen. Meistens als Fürbitte. Immer mal wieder auch mit Lob & Dank. Zum Glück.

Irgendwann hat einer sein Erzählen von dem, was ihn und seine Familie in der Woche bewegt hat, mit einem „ansonsten sind wir glücklich & zufrieden“ beendet. Dieser Ausspruch wurde zu einem stehenden Begriff in unserer Runde. Manchmal leicht abgewandelt – je nachdem, wovon erzählt wurde. Das „ansonsten“ wurde oft gebraucht. Und für uns zu einer Art „dennoch“. Auch wenn jemand von Schwerem, von Schwierigkeiten & Problemen, von Angst & Sorgen geredet hat – diese paar Worte zum Schluss waren Ausdruck unseres Glaubensfundaments: „glücklich & zufrieden“. Gehalten, geschützt und umsorgt. Von dem, der alle Macht hat, uns mit unverbrüchlicher Liebe liebt und dessen Gedanken über unserem Leben auf jeden Fall gut sind. Auf den verlassen wir uns. Egal, was sonst ist.

„Glücklich & zufrieden“. Das ist eine tiefe Sehnsucht von uns Menschen. Man braucht nur die Begriffe „Glück“ und „Zufriedenheit“ zu googeln. Ähnlich wie zu den Stichworten „Achtsamkeit“ und „Resilienz“ gibt es unglaublich viele Artikel, Umfragen und vor allem Lebenshilfe-Tipps. Wie z.B.: **Erkenne deine Unzufriedenheit.** → Verinnerliche, dass du die Dinge selbst in die Hand nehmen musst. → Integriere positive Emotionen. → Begeistere dich für dein eigenes Leben. → Schreibe dir den Tag von der Seele. Vergiss nicht, mit etwas Positivem zu enden.<sup>1</sup>  
 Oder: ... Es lohnt sich, sich auf Zufriedenheit zu konzentrieren, denn zum einen ist sie langlebiger und grundlegender (als Glück), zum anderen tritt sie unabhängig von äußeren Ereignissen auf, die wir oft nicht beeinflussen können. Zufriedenheit ist

*Gehalten, geschützt und umsorgt!*

## BONUS

### Material

unter [www.sv-web.de/medien](http://www.sv-web.de/medien)

- Versöhnt mit meiner Biographie (ungekürzter Artikel)
- Der gewinnbringendste Verlust
- Mein Credo

Ausdruck unserer inneren Haltung. Im Begriff „Zufriedenheit“ steckt das Wort „Friede“, und an diesem inneren Frieden, der Seelenruhe können wir arbeiten – was allerdings keine einfache Sache ist ...<sup>2</sup>  
 Oder: Zufriedenheit lernen, statt das Glück zu jagen. Die effektiven Wege dabei: sich und andere akzeptieren, wie sie sind / nicht vergleichen / Wertschätzung & Dankbarkeit / Erwartungshaltungen prüfen<sup>3</sup>

Auch in unserem Heft werdet ihr Anklänge an solche Lebenshilfe-Tipps entdecken. Eins ist allerdings grundlegend anders. Wir brauchen uns nicht allein bemühen. Wir haben einen festen Rückhalt bei unserem himmlischen Vater. Wir brauchen die Last der Veränderung nicht selbst tragen.

Beim Schreiben kommt mir ein Tipp von Jesus in den Sinn: „Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht. Ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen.“ (Mt. 11,30)

Herzliche Grüße



Stefanie Rau  
SV-Bez. Öhringen

<sup>1</sup> [www.greator.com/unzufrieden](http://www.greator.com/unzufrieden)

<sup>2</sup> [www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/40931-das-leise-glueck-der-zufriedenheit.html](http://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/40931-das-leise-glueck-der-zufriedenheit.html)

<sup>3</sup> [www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/zufriedenheit](http://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/zufriedenheit)

## INHALT

### ERLEBT

- 3 Was macht mich eigentlich zufrieden?
- 13 Versöhnt mit meiner Biographie
- 16 Wenn ein paar Prozent fehlen

### GEISTLICHER IMPULS

- 4 Sei doch zufrieden!
- 17 Zufriedenheit oder die Jagd nach dem Glück
- 18 Immer diese Unterbrechungen

### THEMATISCHER IMPULS

- 8 Versöhn dich mit dir selbst
- 10 Kann man Zufriedenheit lernen?
- 12 Vom Glück des Weniger

### PRAXIS-TIPPS

- 6 Shit happens

### MEDIEN-TIPPS

- 19 Impressum

# Was macht mich eigentlich zufrieden?

Ich habe keine Ahnung wie mein derzeitiges Gewicht ist. Vor ein paar Jahren habe ich mir beim Discounter eine Körperfettwaage gekauft.

Sie stand jahrelang, ständig Beachtung einfordernd, im Bad. Nun ist sie auf dem Dachboden versteckt. Sie liegt irgendwo in einer staubigen Ecke und schämt sich, falls nicht schon längst die Batterie zur Neige gegangen ist. Vor einem Jahr hat sie meine Tochter dort hingestellt. Ich hatte in einem Gespräch mit ihr die bösen Worte „fett“ und „Wampe“ in den Mund genommen. Worauf sie ins Bad ging, das anklagende Teil nahm und irgendwo auf dem Dachboden platzierte. Falls ich sie wieder benutzen wollte, könnte ich mich bei ihr melden, meinte sie. Sie würde mir dann sagen, wo sie steht. Den genauen Standort der Waage weiß ich bis heute nicht, aber seither bin ich mit meinem Gewicht viel zufriedener.

## Was macht mich zufrieden?



Etwas mit den eigenen Händen geschafft zu haben, selbst gebackenes Brot zu riechen.



Und wenn ich wenigstens 1x das Spiel gewonnen habe, ist es perfekt.

Ein Arbeitstag, an dem meine Arbeit gelungen ist.



Einen Tag wandern gehen und abends nach zweieinhalb Sätzen über dem Buch einschlafen, weil man so richtig müde ist.

Mein Mann, meine Kinder machen mich glücklich und zufrieden.



Im Wort Zufriedenheit steckt auch das Wort Frieden. Mit etwas Frieden schließen.

Die Entscheidung, dass es ok ist, auch wenn noch Lücken da sind. Ich habe getan was mir möglich war, der Rest liegt nicht in meiner Hand.

„Ja“ zu sagen zu der Situation, den Umständen. So wie es ist, ist es gut. Ich bin dankbar für das, was ist. Und versuche, mich nicht mit dem, was Andere vermeintlich mehr haben und besser können zu vergleichen.

Aber es ist ein brüchiger Frieden. Immer wieder gibt es kleine versprengte Partisanengedanken, die aus dem Hinterhalt schießen und Tretminen, die unverhofft hoch gehen, wenn man es nicht erwartet.

Der innere Kritiker, der nicht so leicht abzuschalten ist.

Die Stimmen die mich unruhig machen.

Die Enttäuschungen, ablehnende Gesten und Worte, die ich gehört habe: Es ist nicht genug. Du bist nicht genug. Das Streben nach mehr.

Ich bin zur Ruhe gekommen, mein Herz ist zufrieden und still. Wie ein Kind in den Armen seiner Mutter, so ruhig und geborgen bin ich bei dir.

So steht es im Psalm 131,2 (Hoffnung für Alle).

Daran möchte ich mich immer wieder erinnern, meine Seele, meine wilden Gedanken an die Hand nehmen und unter den liebevollen Blick Gottes zu bringen.

Ich habe noch nie erlebt, dass Jesus mich mit strafendem Blick anschaut, wenn ich meine Unvollkommenheit, das, was ich nicht geschafft habe, bringe. Oder mich anschnauzt: „Jetzt streng Dich aber mal an.“

Er legt den Arm um mich und sagt: „Komm wir versuchen es noch einmal gemeinsam“. Ich darf üben. Er ist geduldig mit mir.

Meine Unruhe kann sich Stück für Stück in Ruhe wandeln, mein Bedürfnis gesehen zu werden, wichtig zu sein wird gestillt. Ich muss mich nicht mehr um Dinge kümmern die (jetzt) noch zu groß sind, ich darf sein Kind sein, um das Weitere wird er sich kümmern.



Regina Autenrieth  
SV-Bez. Ulm

# SEI DOCH ZUFRIEDEN

## BIST DU GERADE ZUFRIEDEN?

Und wenn ja, wie fühlt sich das an? Was spürst du? „Ich bin zufrieden ...“ Sag das mal und geh am Ende des Satzes mit der Stimme nach unten. Das hört sich nicht gerade begeistert und ermutigend an.

- Psalm 37, 4-5: Freu dich am Herrn, und er wird dir geben, was dein Herz wünscht. Überlass dem Herrn die Führung deines Lebens und vertraue auf ihn, er wird es richtig machen.
- Matthäus 6, 25-26: Sorgt euch nicht um euer tägliches Leben ... schaut die Vögel an: Sie müssen weder säen noch ernten noch Vorräte sammeln, denn euer himmlischer Vater sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel wichtiger als sie. (Neues Leben Bibel)

## ICH BIN

## ZUFRIEDEN...

Stell dir vor, du hast ein Projekt bearbeitet, hast dich angestrengt, reingehängt und alles gegeben und bekommst als Rückmeldung so ein „Ich bin zufrieden ...“ Oder Gott bei der Schöpfung: alles ist fertig, der Mensch ist geschaffen und Gott sagt: „Ich bin zufrieden...“



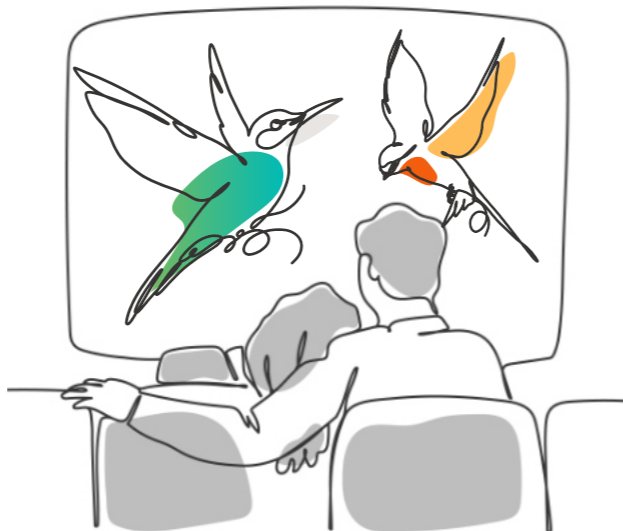
Ich glaube, das Wort Zufriedenheit hat durch unser Schulsystem einen negativen Beigeschmack bekommen. „Befriedigend“ ist eben nur eine 3, kein „Gut“ und schon gar kein „Sehr gut“. (Und obwohl Schulnoten noch nicht erfunden waren, rief Gott: „Sehr gut!“)

Wenn man Zufriedenheit googelt, bekommt man folgende Definitionen:

- ein Zustand innerer Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Gelassenheit
- Zufriedenheit entsteht durch die Erfüllung von Bedürfnissen, Wünschen oder Erwartungen

Was sagt die Bibel zu Zufriedenheit? Eine kleine Auswahl:

- Hebräer 13,5: Hängt euer Herz nicht ans Geld und begnügt euch mit dem, was ihr habt. Denn Gott sagt: Ich werde dich nie verlassen und dich nicht im Stich lassen.



„Laut Bibel ist Zufriedenheit ein Zustand der inneren Ruhe und Erfüllung mit dem, was man hat oder in welchen Umständen man sich befindet. Es ist eine Herzens- und Geisteshaltung, die nicht von äußerem Besitz, Reichtum oder Umständen abhängt ... diese entsteht daraus, Gottes Fürsorge im eigenen Leben zu erkennen und damit zufrieden zu sein ... sie beinhaltet das Vertrauen darauf, dass Gott weiß, was das Beste ist, und für unsere Bedürfnisse sorgt.“ (www.biblestudytools.com)

Wie zufrieden bist Du in deiner Familie, in deinen Beziehungen, in deinem Beruf, darin, wie du deine Zeit verbringst (auch am Handy)?

Im Englischen und Französischen heißt Zufriedenheit „Satisfaction“. Da kommt, anders als im Deutschen, das Wort „Frieden“ nicht vor. Auch nicht im Hebräischen. Das hebräische Wort für Zufriedenheit heißt Swi'ut ratzon, was wörtlich übersetzt heißt: Sattsein des Wollens. Und im Deutschen haben wir „Zu-Frieden-heit“. Kommt der Frieden zu mir, wenn ich zufrieden bin, bin ich „im Frieden“?

### EIN KLEINER AUSFLUG

Auch wenn das Wort Shalom (Frieden) nicht im hebräischen Wort Zufriedenheit auftaucht, möchte ich doch dieses Wort etwas genauer anschauen.

Ganzheit Leben  
Heil Glück Geordnetheit  
vollkommen Freude Gesundheit  
Jubel Gruß Ruhe  
Wiederherstellung Wohlbefinden  
Befreiung Abschiedsformel Sicherheit  
Geistliches Gedeihen

Die Bedeutungen von Shalom:

- Gruß und Abschiedsformel
- Meint nicht nur die Abwesenheit von Krieg und Konflikten Wohlbefinden, Ruhe, Glück, Freude, Jubel, Gesundheit, Ganzheit, Vollständigkeit, Sicherheit, Heil
- äußeres und geistliches Gedeihen
- Befreiung von Unheil und Unglück
- vollkommen, unversehrt sein und leben
- eine lebensfördernde Geordnetheit der Welt
- Zustand, der keine Wünsche offen lässt
- bezeichnet ein gutes Verhältnis zwischen Personen
- wünscht man jemandem, mit dem man es gut meint
- beschreibt die Wiederherstellung von Beziehungen des Menschen zu Gott und den Mitmenschen
- das Wort für „bezahlen“ kommt aus der gleichen Wortfamilie

Bei uns im Pietismus sind wir oft zu Zufriedenheit angehalten worden. Im Sinne von Stillesein, etwas Aushalten, Dinge auf sich beruhen lassen, sich zufriedengeben. Paul Gerhard schrieb: „Gib dich zufrieden und sei stille in dem Gotte deines Lebens.“

Um des lieben Friedens willen wurde viel ausgehalten und nicht angesprochen. Man muss vielleicht nicht jedes Trauma bearbeiten, aber oft kann man sich und die Dinge dann besser verstehen und Frieden darüber bekommen.



### WIE WERDEN WIR ZU ZUFRIEDENEN MENSCHEN ÜBERLEG MAL.

Interessanterweise meldet KI an erster Stelle Dankbarkeit und das Schätzen der kleinen Dinge. Könnte glatt von Gott kommen, diese Antwort.

Es ist eine innere Einstellung und eine persönliche Entscheidung,

das zu schätzen, was man hat. Daraus resultiert Gelassenheit. Wir sind zufrieden, wenn wir Gott ehren und lieben, wenn die Beziehung zu ihm gut ist und wir uns darauf einlassen können und vertrauen, dass er für uns sorgt. Wir müssen nicht sorgen. Er sorgt. Wenn das kein Grund zu Zufriedenheit ist!

### SEI DOCH MAL UNZUFRIEDEN!

Manchmal muss man auch unzufrieden sein. Ich glaube, es gibt eine heilige oder göttliche Unzufriedenheit. Wo ein Ungleichgewicht oder ein Missstand gesehen wird. Eine Unzufriedenheit, die etwas verändern will, die Umstände verbessern will. Wenn sich kreative und motivierte Menschen nicht zufriedengeben wollen. Denken wir an Missionare, unzufrieden, dass nicht alle Menschen Gott kennen. Oder an Luther, unzufrieden, dass die Bibel nicht auf Deutsch lesbar war. Gutenberg, Edison, die Schulpflicht, die Abschaffung der Sklaverei, Gebärdensprache, Punkschrift, ... Große Erfindungen resultieren aus unbefriedigenden Zuständen, wenn unzufriedene Menschen aktiv und kreativ werden.

Wie ist das bei dir? Gibt es etwas in deiner Familie, in deinen Beziehungen, in deinem Beruf, darin, wie du deine Zeit verbringst, was du verändern könntest, um zu mehr Zufriedenheit zu kommen? Klar, du kannst Gott bitten, dass er die Situation verändert. Unser Gott kann Berge versetzen. Aber Vorsicht: „Wenn du Gott bittest, dass er Berge versetzt, kann es sein, dass er dir eine Schaufel in die Hand drückt!“ (M. Berg)

Vielleicht kennst du die Pinguin Geschichte von Eckart von Hirschhausen. (Nachzuhören: [www.youtube.com/watch?v=sY539oAsTb0](https://www.youtube.com/watch?v=sY539oAsTb0)) Da geht es um das richtige Element, in dem wir unterwegs sind. In der Wüste wirst du als Pinguin nicht glücklich werden. Also mach dich auf die Suche nach deinem Element. Stärke deine Gaben. Sei unzufrieden und hab den Mut, etwas zu verändern. Und dann sind wir wieder bei „Shalom“: das bedeutet nämlich auch, Land einzunehmen und zu besitzen. Land, das Gott für uns vorgesehen hat, mit unseren Gaben in einem von Gott gegebenen sicheren Rahmen. Zu unserer Zufriedenheit.

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (R. Niebur)



Diane Mittenentzwei  
SV-Bez. Esslingen





freepik.com  
©freepik

# SHIT HAPPENS ... ODER WIE MAN ZUFRIEDENHEIT LERNEN KANN



freepik.com  
©luckysak

## 1. VORBEMERKUNGEN:

Viele Spruchpostkarten oder Posts rufen dir zu: Sei glücklich, sei zufrieden, sei dankbar. Doch so einfach, wie es der weise, philosophische Text vor dem Sonnenuntergangsfoto sagt, scheint es nicht zu sein. In Zeiten von Flatrates, All-You-Can-Eat, unbegrenzten Streamingmöglichkeiten und Zugriff auf alle möglichen Sachen im Internet ist Zufriedenheit und Glücklichkeit eine Kunst, die schwer zu erlernen scheint. Da triggert Paulus schon ein bisschen, wenn er schreibt: „Ich habe gelernt, in jeder Lebenslage zurechtzukommen. Ob ich nun wenig oder viel habe, beides ist mir durchaus vertraut, und ich kann mit beidem zufrieden sein: Ich kann satt sein und hungern; ich kann Mangel leiden und Überfluss haben.“ (Phil.4,11-12 HfA). Da lohnt es sich mal nachzuforschen, wie Paulus zu so einer Lebenszufriedenheit gekommen ist.

## 2. EINFÜHRUNG:

Paulus schreibt den Brief an die Gemeinde in Philippi aus dem Gefängnis in Rom (Phil.1,13). Die Gemeinde in Philippi wurde von Paulus und seinen Mitarbeitern Silas, Timotheus und Lukas etwa 50 n. Chr. als erste Gemeinde auf dem europäischen Kontinent gegründet (Apg.16,11ff). In Philippi lernte er Lydia, die Purpurchandlerin kennen, die durch ihn zum Glauben an Jesus kam und in deren Haus sich später die neue Gemeinde traf. In Philippi werden Paulus und Silas auch verhaftet, weil sie einer Sklavin einen Wahrsagegeist austreiben und somit die Einnahmenquelle ihres Besitzers zunichte machen. Paulus hatte also hier in Philippi Erstaunliches aber auch Schmerzhaftes erlebt und war daher mit der Gemeinde eng verbunden. Wahrscheinlich ist das einer der letzten Briefe, die Paulus vor seiner Hinrichtung schreibt. Trotz Haft strotzt der Brief von Herzlichkeit und Dankbarkeit.

## 3. EINSTIEG:

Lege Spruchpostkarten bzw. ausgedruckte Spruchbilder (oder Posts) zum Thema Glück und Zufriedenheit aus oder zeige diese auf der Leinwand mit einem Beamer (einfach im Internet nach Bildern mit den Begriffen Glück und Zufriedenheit suchen). Nun soll sich jeder entscheiden, welcher Spruch ihm am besten gefällt und es kurz begründen. Wenn die Spruchbilder als Ausdruck oder Postkarte ausliegen, kann sich jeder zu dem jeweiligen Lieblingspruch stellen.



## 4. HAUPTTEIL:

Passend zu dem einen oder anderen Spruch gesellt sich auch der Spruch von Paulus aus dem Philipperbrief dazu: „Ich habe gelernt, in jeder Lebenslage zurechtzukommen. Ob ich nun wenig oder viel habe, beides ist mir durchaus vertraut, und ich kann mit beidem zufrieden sein: Ich kann satt sein und hungern; ich kann Mangel leiden und Überfluss haben“ (Phil.4,11-12 HfA).

Warum kann Paulus so was sagen? Was hat ihn dazu gebracht? Was hater erlebt? Um das herauszufinden, soll es nun in die Bibel gehen. Am besten teilt sich die Gruppe in drei Kleingruppen auf und liest einen der folgenden Texte. Was findet ihr in eurem Text heraus, was eine Antwort auf die Frage sein könnte, warum Paulus zufrieden bzw. glücklich ist? Etwa 10 Minuten Zeit dafür. Nach der Kleingruppenzeit stellt jede Gruppe ihre Antworten vor. Am besten ihr schreibt in Schlagwörtern die Antworten auf ein großes Blatt Papier oder über PC an der Leinwand mit.

- 1. Gruppe: 1. Timotheus 6,6-10
- 2. Gruppe: 2. Korinther 6,3-10
- 3. Gruppe: 2. Korinther 11,23-29

Falls du keine Kleingruppenzeit machen willst, kannst du den Inhalt der drei Bibeltexte auch zusammengefasst weitergeben.



Postkarten: www.sprueche-suche.de

## 5. ABSCHLUSS

Paulus schreibt die Ermutigung an die Philipper, nach dem er dies alles erlebt hat. D.h. wir dürfen also nicht so arrogant sein, zu denken, dass wir in unseren jungen Jahren auch „schnell“ zu so einem Gottvertrauen und zu einer Lebenszufriedenheit kommen. Doch wir können von Paulus Dinge lernen, Stück für Stück und Tag für Tag. Dazu folgende „Zufriedenheits“-Tipps, die entweder jeder für sich persönlich umsetzen kann oder die ihr euch als Gruppen-Challenge bis zum nächsten Mal stellt.

**Verzicht.** Verzichte von Zeit zu Zeit auf Dinge, die du täglich nutzt bzw. brauchst: Essen, Smartphone, Online sein, Serie schauen, Zocken usw. Wenn du Mut hast und mit deinem Hausarzt gesprochen hast, probiere mehrere Tage zu fasten, also nicht zu essen sondern nur Wasser, ungesüßte Tees oder klare Brühe zu dir zu nehmen.

**Risiko.** Verlass von Zeit zu Zeit mal deine Komfortzone, wage etwas, riskier etwas. Tue Menschen was Gutes. Sprich einen Obdachlosen an, lade ihn zu McDonalds ein. Gehe wandern und habe eine einsame Zeit mit Gott.

**Leide.** Das klingt jetzt ein bisschen seltsam, aber sei dir bewusst, dass auch wenn du enttäuscht wirst, oder Dinge im Leben passieren, die du nicht so geplant hast, dass Gott diese Zeiten nicht einfach wegnehmen, sondern mit seiner Kraft in dir durchstehen will. Nur wer den Regen zulässt, kann danach auch den Regenbogen sehen.

Komfortzone bleibt, muss er sich auf Gottes Kraft verlassen. Trotz Anfechtung und Leiderfahrung erlebt er Gott immer wieder in seinem Leben. Das gibt ihm immer wieder neue Kraft. Ohne Risiko, Verzicht und Vertrauen, dass Gott mit ihm ist, wäre Paulus nicht zu einem inspirierenden Glaubensvorbild geworden.

Gerade diese persönlichen Grenzerfahrungen mit Naturgewalten, mit politischen und religiösen Machthabern, mit eigenen Glaubenszweifeln und Enttäuschungen von Menschen, haben ihn ihm einen Glauben reifen lassen, der sich allein auf Christus verlässt. Er war also auf keinen Fall ein Philosoph, der vor einer Bücherwand mit seinem Mateteer im Kerzenschein saß und über das Lebensglück sann und die besagten Sonnenuntergangsbilder kreierte. Er hat erlebt, dass die eigene Kraft schnell zu Ende ist und die eigene Planung und Kontrolle schnell an ihre Grenzen kommt.

So geht unser Bibeltext auch weiter. Paulus kann mit allen Lebensumständen zufrieden sein, denn „alles kann ich durch Christus, der mir Kraft und Stärke gibt“ (Phil.4,13 HfA). Er hat erkannt, was viele Christinnen und Christen, die durch schweres Leid gegangen sind, erkannten:

„Du merkst erst dann, dass Jesus alles ist was du brauchst, wenn Jesus nur noch alles ist, was du hast“ (Corrie ten Boom).



Für was bist du heute dankbar?



**Dankbarkeit „light“.** Nimm dir vor dem Schlafen gehen Zeit kurz nachzudenken, für was du heute dankbar bist. Wiederhole es am nächsten Abend, aber du darfst nicht die gleichen Dinge wie vom Vorabend sagen bzw. aufschreiben.

**Dankbarkeit „Hardcore“.** Wenn dich jemand blöde von der Seite anmacht oder irgendwas passiert, was dich verärgert oder runterziehen will, sag dir in deinem Herzen „Danke Gott für diese Situation, ich will sie annehmen und lernen, was du mir dadurch sagen und in mir bewirken willst“.

**Feier.** Plane mit deiner Jugendgruppe oder deinen Freunden ein richtig leckeres Essen und zieht euch so richtig nice an. Feiere das Leben und Gottes Güte.

Zum Schluss ist eine Gebetsgemeinschaft gut und der Segen des Paulus: „Darum ist es mein Wunsch, dass Gott, die Quelle aller Hoffnung, euch in eurem Glauben volle Freude und vollen Frieden schenkt, damit eure Hoffnung durch die Kraft des heiligen Geistes immer unerschütterlicher wird“ (Rö.13,15 NGÜ).

Rene Markstein | CVJM Zwickau | Diese Bibelarbeit wurde auf www.jugendarbeit.online veröffentlicht.



**VERSÖHN DICH  
MIT DIR SELBST**

Beim Thema Unzufriedenheit habe ich immer sofort das Bild der Kuh vor Augen, die auf einer netten grünen Wiese steht, aber auf den Vorderbeinen kniend ihren Hals so lang wie möglich macht und unter dem Zaun hindurchsteckt, um irgendein Pflänzchen auf der Wiese des Nachbarn mit der Zungenspitze zu erobern. Knapp hinter ihrem eigenen Schwänzchen stehen gleich ein paar Dutzend von derselben Pflanze. Aber diese eine hat es ihr eben angetan.

Wir benehmen uns oft genauso. Gott hat jedem Menschen ein bestimmtes Maß an Land zugedacht, das er erobern kann und soll – er hat uns mit einem bestimmten Einflussgebiet und Begabungen beschenkt, aber oft verbiegen wir uns bis zum Hexenschuss, um irgendetwas zu kriegen, was am Ende eigentlich gar nicht gut für uns ist. Wir müssen das Land einnehmen, das Gott uns zugedacht hat.

Der begnadete amerikanische Pianist Keith Jarrett war am 24. Januar 1975 in Köln für ein Improvisations-Solokonzert. Es ging darum, ohne Vorbereitung, »aus dem Nichts heraus«, Musik entstehen zu lassen. Leider lief im Vorfeld dieses berühmt gewordenen »Köln Concert« so ziemlich alles schief, was schiefgehen konnte. Die Nacht davor war bereits ziemlich kurz, da er schon ganz früh mit dem Auto von der Schweiz nach Köln fahren musste. Im Konzertsaal angekommen, wartete die bittere Überraschung: Anstatt des bestellten Bösendorfer 290 Imperial Konzertflügels, des Rolls-Royce unter den Konzertflügeln, stand da aufgrund einer dummen Verwechslung nur ein mäßiger Bösendorfer-Stutzflügel, den man eigentlich für Proben benutzte. Das war noch nicht alles: Der Flügel war nämlich auch noch verstimmt, die Pedale hakten und einige Tasten verklemmten sich beim Spielen. Niemand hätte es Keith verübeln können, hätte er ausverkaufte Konzerte einfach abgesagt. Aber er ließ sich überzeugen, doch noch aufzutreten. Die geplante Live-Aufnahme wollte man zuerst kippen, einigte sich dann jedoch, die Aufnahmegereäte für den internen Gebrauch mitlaufen zu lassen. Keith setzte sich ans Klavier und begann seine Musik den Gegebenheiten anzupassen – er spielte einfach auf den Bereichen des Klaviers, die einigermaßen funktionierten.



Das Resultat war nicht einfach nur okay, sondern dermaßen herausragend, ekstatisch und überwältigend, dass die Aufnahme mit etwa 3,5 Millionen CDs und Schallplatten die meistverkaufte Jazz-Soloplatte und die meistverkaufte Klavier-Soloplatte der Welt wurde! Ein Stück, das nie entstanden und nie gehört worden wäre, hätte Keith sich geweigert, das zu nehmen, was vor seinen Füßen lag, und das Beste daraus zu machen. Genauso, wie Jesus die paar Fische und Brote genommen hat, als er Tausende von Menschen hungernd vor sich sah (Matt. 14,13-21).

Das Grundkonzept ist simpel: Nimm die Dinge, die Gott dir anvertraut hat, und gebrauche sie. Jammer nicht, weil dein Lebensklavier nicht so perfekt ist, wie du es gerne hättest, weil da ein paar Tasten fehlen oder irgendetwas klemmt – spiel das beste Lied, das in deiner Situation möglich ist. Nimm, was er dir vor die Füße legt, und verpass nicht göttliche Momente und Möglichkeiten, nur weil du mit den Umständen deines Lebens haderst. Es gibt immer Dinge, die perfekter sein könnten, und da werden immer Sachen sein, die nicht ganz so sind, wie du

sie eigentlich haben möchtest. Aber es lohnt sich nicht, sich hinter dem eigenen Leben, den eigenen Unzulänglichkeiten und Limitierungen, der eigenen Geschichte zu verstecken – wir müssen ein Ja zu dem finden, was wir sind und was uns dazu gemacht hat. Umarme deine Voraussetzungen, umarme dein Klavier. Das meint Jesus damit, wenn er sagt, dass jeder sein Kreuz tragen soll (Matt. 16,24). Nur wer das Kreuz trägt, kann auch die Krone tragen.

»Was du mir für mein Leben geschenkt hast, ist wie ein fruchtbares Stück Land, das mich glücklich macht. Ja, ein schönes Erbteil hast du mir gegeben!« (Ps. 16,6) – es ist essentiell, sich mit dem Land und dem Erbteil zu versöhnen, das man von Gott bekommen hat. Die eigenen Voraussetzungen anzunehmen und aus ihnen heraus kraftvoll nach vorne zu leben.

**Vertrau ihm, wenn er dir etwas vor die Füße legt.  
Spiel dein Klavier.**

Andreas Boppert: Neuländisch in die Weite glauben  
© 2018 SCM Hänssler, Holzgerlingen, [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)



## ICH BIN VERGNÜGT, ERLÖST, BEFREIT

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.  
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,  
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,  
mein Triumphieren und Verzagen,  
das Elend und die Zärtlichkeit.

Was macht, dass ich so fröhlich bin  
in meinem kleinen Reich?  
Ich sing und tanze her und hin  
vom Kindbett bis zur Leich.

Was macht, dass ich so furchtlos bin  
an vielen dunklen Tagen?  
Es kommt ein Geist in meinen Sinn,  
will mich durchs Leben tragen.

Was macht, dass ich so unbeschwert  
und mich kein Trübsinn hält?  
Weil mich mein Gott das Lachen lehrt  
wohl über alle Welt.

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.  
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,  
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,  
mein Triumphieren und Verzagen,  
das Elend und die Zärtlichkeit.

Hanns Dieter Hüsch

Ich mag diesen heiteren Unterton, der durch die  
Zeilen von Hanns Dieter Hüsch durchschimmert.  
Das schenkt mir immer wieder Kraft, wenn mich  
mal die Verzweiflung packt. Gibt es etwas Besseres  
an dunklen, schweren Tagen als diesen Psalm?

Die Hoffnung, dass Gott uns über alle Zeit hält,  
und wenn nötig auch trägt, verwandelt alles  
Jammern und Zagen in fröhliche Leichtigkeit.  
Es gibt einen, der ist da für uns – und lehrt uns  
das Lachen über alles, was uns manchmal so  
schwierig erscheint

[www.kirche-haldern.de/pfarrers-seite/Pfarrerin.pdf](http://www.kirche-haldern.de/pfarrers-seite/Pfarrerin.pdf)





# Kann man Zufriedenheit lernen?

Vor über 3000 Jahren diktierte Gott Mose die zehn Gebote. Sie sind aber nicht Schnee von gestern, sondern hochaktuell. Jesus.ch betrachtet die zeitlosen Lebensprinzipien. Im zehnten und letzten Gebot wird vor Habgier gewarnt.

## «ICH WILL DAS, WAS DU HAST»

In meiner ersten Zeit als Leiter in einer Freikirche hatte ich oft die Tendenz, eifersüchtig zu reagieren, wenn meine Kollegen im Leitungsteam besonders erfolgreich waren und viel Anerkennung bekamen. Mein Selbstwert und meine Identität waren nicht stark genug, als dass ich damit umgehen konnte. So lauerte immer wieder die Gefahr, dass ich Machtspiele austrug.

Kennen Sie das auch? Wollten Sie schon einmal den Job eines anderen haben? Haben Sie sich jemals dabei ertappt, dass Sie sich wünschten, dieser Kollege würde einen wichtigen Abgabetermin verpassen oder einen Kunden verlieren, sodass Sie ihn aus seiner Position verdrängen können? Oder haben Sie jemals den Ehepartner eines anderen Menschen begehrt? Mit Begehren ist der umfassende Zwang gemeint, etwas zu besitzen. Es ist mehr als das Bewundern einer Sache. Wenn wir etwas begehren, beschließen wir, nicht eher zu ruhen, als bis wir es in unseren Besitz gebracht haben.

## EINE GEFÄHRLICHE LEIDENSCHAFT

Vor dieser Leidenschaft, etwas unbedingt besitzen zu müssen, warnt uns Gott im zehnten Gebot: «Du sollst nicht begehren, was deinem Mitmenschen gehört: weder sein Haus noch seine Frau, seinen Knecht oder seine Magd, Rinder oder Esel oder irgendetwas anderes, was ihm gehört.» (2.Mo.20,17)

Wenn man etwas begehrt, das einem anderen gehört, ist das aus zwei Gründen ein schweres Vergehen. Erstens zeigt es unseren Mangel an Liebe für unseren Nachbarn, Arbeitskollegen, Verwandten, Freund oder wer auch immer das hat, was wir haben wollen. Auch dazu ein paar Beispiele:

- Wenn wir unsere Zuneigung auf ein Erbe richten, nehmen wir dem Menschen unsere Liebe weg, der es uns vermacht.
- Wenn wir die Frau unseres Nachbarn als Objekt der Begierde sehen, wird der Nachbar selbst zum Objekt unserer Geringschätzung.
- Wenn wir Pläne schmieden, um die Stelle eines Kollegen zu ergattern, offenbaren wir unser hartes, gefühlloses Herz.
- Wenn wir einem anderen Menschen Krankheit, Unfall oder Unglück wünschen, machen wir ganz deutlich, dass wir uns nur für einen Menschen interessieren – nämlich uns selbst.

## DER HABGIERIGE LEBENSSTIL

Das Eigentum eines anderen Menschen haben zu wollen, ist auch deshalb ein ernsthaftes Vergehen, weil es unsere Unzufriedenheit mit dem zeigt, was Gott uns schenkt. Insgeheim sagen wir: «Gott, du bist nicht fair zu mir. Ich verdiene einen netteren Ehemann oder einen besser bezahlten Job oder ein größeres Haus oder mehr Ansehen. Du hast mich übers Ohr gehauen. Du schuldest mir noch was!» Auch wenn wir diese Gedanken wahrscheinlich nie in Worte fassen würden und sie uns vielleicht nicht einmal bewusst sind, liegen sie jedem begehrliehen Gedanken, Wort und Tun zugrunde. Sie sind die Grundlage eines habgierigen Lebensstils.

## DER ZUFRIEDENE LEBENSSTIL

Doch es geht auch anders. Die Alternative zum habgierigen Lebensstil ist das zufriedene Leben. Man kann vergleichsweise arm und trotzdem zufrieden sein. Man kann sehr reich und zufrieden sein. Und man kann irgendwo dazwischenliegen und zufrieden sein. Paulus formuliert es in Phil.4,11-12 so: «Ich sage das nicht, um euch auf meine Not aufmerksam zu machen. Schließlich habe ich gelernt, in jeder Lebenslage zurechtzukommen. Ob ich nun wenig oder viel habe, beides ist mir durchaus vertraut, und ich kann mit beidem zufrieden sein: Ich kann satt sein und hungern; ich kann Mangel leiden und Überfluss haben.»

Der zufriedene Mensch betet Gott an, unabhängig davon, ob dieser ihn reich oder weniger reich gesegnet hat. Der zufriedene Mensch weiß, dass er, wenn er Christus eingeladen hat, sein Herr und Erlöser zu sein, alles besitzt, was er braucht – und weit mehr, als er verdient. Der zufriedene Mensch ist frei, sich zu freuen, wenn ein anderer gewinnt – und zu weinen, wenn jemand einen Verlust erleidet. Der zufriedene Mensch freut sich, wenn er Dinge teilen kann, er hält das, was er hat, in der offenen Hand und umarmt andere.

## «WARUM HABE ICH SO VIEL?»

Angesichts dieser großen Gnade frage ich mich, warum ich so viel habe. Es ist doch erstaunlich, dass er mich überhaupt mit etwas gesegnet hat, da ich alle seine Gebote übertreten habe, oder? Dass er es getan hat, ist darauf zurückzuführen, dass wir einen gnädigen Gott haben! Wenn wir also versucht sind, uns im Zorn gegen ihn zu erheben und zu sagen: «Warum hast du ... mehr gesegnet als mich?», sollten wir innehalten. Denn Gott ist ein echter Fachmann, wenn es darum geht, seinen Kindern weitaus mehr zu geben als sie verdienen.

Auszüge aus: Florian Wüthrich | Zehn Lebensprinzipien [www.jesus.ch/magazin/spiritualitaet/18855\\_kann\\_man\\_zufriedenheit\\_lernen](http://www.jesus.ch/magazin/spiritualitaet/18855_kann_man_zufriedenheit_lernen)



# WORAUF RICHTEST DU DEINEN BLICK

Der Teufel ist ein Räuber, ein Dieb, ein Lügner und er möchte uns runterziehen. Wie tut er das? Indem er uns Angst einjagt. Indem er uns zweifeln lässt, dass für Gott alles möglich ist. Indem er uns Lügen glauben lässt, anstelle von dem, was Gott gesagt hat. Indem uns Kleinigkeiten in ihren Bann ziehen, sodass wir uns nur noch auf sie konzentrieren, nicht auf Gott. Unsere Angst möchte uns permanent alles verderben.

**DU KANNST DAS NICHT**

**GOTT KANN NICHT**

**LÜGEN**

**WEG VON GOTT**

**VERDERBEN**

**DUNKELHEIT**

**ZWEIFEL ANGST**

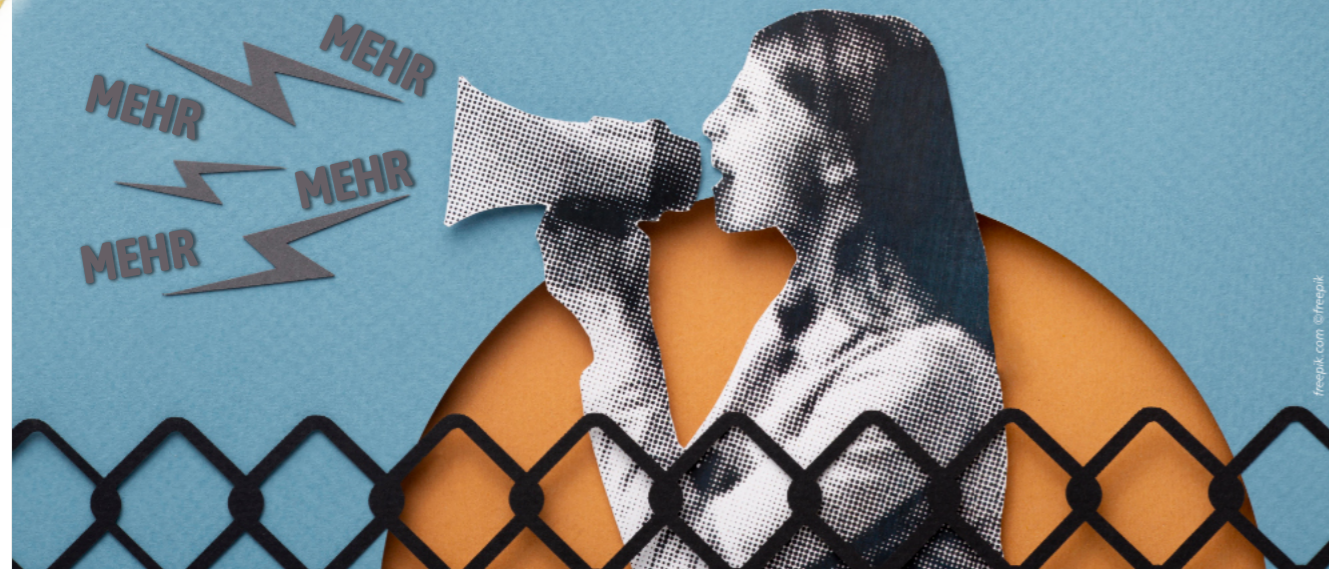
**HIOSBOTSCHAFTEN**

Wem schenkst du Glauben? Worauf richtest du deinen Blick? Auf die Hiobsbotschaften um dich herum, auf dein eigenes (Un-)Vermögen, auf die widrigen Umstände? Oder auf Gott? Ich lade dich ein, dir nicht vom Unglauben unserer Tage das Herz beschweren zu lassen, sondern zu glauben und zu vertrauen, dass Gott alle deine Bedürfnisse aus seinem großen Reichtum befriedigt.

**GOTT KANN**

Maria Prean-Bruni: Träume den Traum, den Gott für dich hat ©2024 SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen, [www.scm-verlagsgruppe.de](http://www.scm-verlagsgruppe.de)

# VOM GLÜCK DES WENIGER



Ich bin eine Perfektionistin. Offen gestanden, bin ich das sehr gerne. Ich habe viel Selbstdisziplin, bin ein Organisationstalent und mein ausgeprägter Gerechtigkeitsinn motiviert mich, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen. Aber gleichzeitig ist es mein täglicher Kampf, meinen eigenen Erwartungen gerecht zu werden. Meine To-do-Liste hat stets mehr Punkte als realisierbar. Ich bin sehr hart zu mir selbst, wenn ich einen Fehler mache. Meine ständige Begleiterin ist eine vorwurfsvolle innere Stimme. Als Meisterin der Selbstreflexion kann ich meistens den Grund meines Scheiterns gut analysieren, doch ich kann mir mein Versagen selbst nicht vergeben. In den letzten Monaten habe ich gemerkt, dass ich immer wieder sehr unzufrieden bin. In meinem Kopf wurden die Listen immer länger und die Gedanken immer mehr. Diese Unzufriedenheit wirkte sich auf mein körperliches und psychisches Wohlbefinden aus. Und dann kam der Wendepunkt: Ich war über meine Unzufriedenheit unzufrieden. Erste Antworten auf meiner Suche nach mehr Zufriedenheit fand ich in dem Werte- und Entwicklungsquadrat (von F. Schulz von Thun). Das Modell besagt, dass jeder Wert erst in Balance zu einem Gegenwert positiv ist. Also ist Perfektionismus nur in einem positiven Spannungsverhältnis zu Gelassenheit und Fehlertoleranz gesund und gut.

Ich habe ja bereits geschrieben, dass ich mir selbst nicht vergeben konnte. Vergebung bedeutet, auf den Schuldvorwurf zu verzichten. Mir vergeben bedeutet, meine nicht erfüllbaren Erwartungen an mich selbst loszulassen und die Gnade Gottes für mein Leben anzunehmen. In dem Akt der Vergebung konnte ich endlich Freiheit und Zufriedenheit entdecken. Und meine ersten Erfahrungen motivieren mich! Ehrlich gesagt hatte ich ein wenig erwartet, dass ich nachlässiger und bequemer werde. Doch genau das Gegenteil ist der Fall. Ich werde achtsamer und schraube meine hohen Erwartungen herunter. Ich kann dem Leben wieder mit mehr Leichtigkeit begegnen. Und: Meine Leistungen werden besser – ganz ohne meine übertriebenen Erwartungen, die mich unter Druck setzen. Kürzlich habe ich einen Satz gelesen, der mich wirklich berührt hat. **In dem Satz liegt so viel Freiheit, so viel Wahrheit und so viel Zufriedenheit: „Du musst viel weniger als du denkst, aber du kannst viel mehr als du glaubst.“**

Nora Krauss: **Vom Glück des Weniger** in: Joyce 2/2021, SCM Bundes-Verlag, www.bundes-verlag.net



**DU MUSST VIEL WENIGER ALS DU DENKST, ABER DU KANNST VIEL MEHR ALS DU GLAUBST.**

## Was Jesus für mich getan hat, ist genug.



Ich kann durch noch so viel Fleiß und Eifer nichts Wesentliches hinzufügen.

Gott sagt:  
„Lass dir an meiner Gnade genügen,  
Es mangelt dir nicht.  
Ich gebe dir Leben in Fülle!“

Ich habe – genug.  
Ich bin – genug.  
Ich genüge.

Bianka Bleier: **Das Leben ruft**  
© 2013, SCM Collection im SCM-Verlag GmbH,  
Witten, www.scm-collection.de



# VERSÖHNT MIT MEINER BIOGRAFIE

## VERGANGENHEIT

Mit 19 Jahren saß ich im Wartezimmer eines Arztes. Während ich darauf wartete, ins Sprechzimmer zu können, nahm ich eine Zeitschrift, die dort lag. Irgendeine Frauenzeitschrift. Ich schlug sie auf, nicht ahnend, was die kurze Geschichte einer Frau, die dort aus ihrem Leben erzählte, in mir auslösen und in Bewegung setzen würde. Auf der linken Seite ihr Bild. Lange schwarze Haare, bildhübsch, asiatische Wurzeln. Der Text passte so gar nicht zu ihrem Äußeren. Keinen Schulabschluss, mit ihrer Familie gebrochen, einmal geschieden, zum Islam konvertiert, was sie jetzt wiederum bereut. 21 Jahre alt. Als Baby wurde sie adoptiert und hatte das Gefühl, sie komme einfach nicht an in ihrem Leben. „Warum wollten mich meine Eltern nicht?“ Das schrieb sie, das las ich und es traf mich. „Du bist auf der Suche nach einem Zuhause, nach Liebe und

Sein dürfen“, dachte ich, denn ich fand mich in ihrer Geschichte und ihrer Suche wieder. Ich war 19 Jahre alt, Christin, in einer festen Beziehung, machte eine Ausbildung zur Krankenschwester und ging regelmäßig in den Jugendkreis. Das war die offizielle Seite. Und dann gab es die Seite, die ich am liebsten vor mir selbst verheimlichte, weil sie so schwach war. Nächtliches Essen und Erbrechen, wie ein Ventil, das nie wirklich half. Dieser unfassbare Neid auf alle möglichen jungen Frauen in meiner Umgebung, der immer unsichtbar zwischen anderen und mir stand. Und diese schweren Gedanken, die mich nicht nur einmal dazu aufforderten, diesem undefinierbaren Schmerz ein Ende zu setzen. Für all das und noch viel mehr hatte ich schon oft gebetet und gehofft, dass Gott mich verändert, weil ich eine gute Christin sein wollte. Weil ich schon so viel wusste über Gott, meine Sünden und das Geschenk des Lebens.

**DAS GESCHENK MEINES LEBENS**

Das Geschenk meines Lebens sah aus meiner Sicht so aus: Ein schwarzer Mann, der mit einer weißen Frau ein Kind bekommt und nichts hinterlässt als braune Haut und viele Locken. Eine Mutter, die keine Mutter sein konnte, weil die Sucht ihren Alltag bestimmte. Der Weg ins Heim und von da zu meiner Pflegemutter. Ihr bin ich bis heute sehr dankbar. Denn sie hat meine Pflegeschwestern und mich ganz allein großgezogen. Und dazu gehörten nicht nur die Kinder, die schon manches erlebt haben, sondern auch leibliche Eltern, die Besuchsrechte haben, nicht besonders reflektiert sind und viele eigene unverarbeitete Wunden mit sich herumtragen. In mir bauten sich die Fragen auf: Wieso musste ich in eine Welt geboren werden, die mich nicht willkommen heißen hat? Was an mir ist so abstoßend, dass meine Mutter mich weggegeben hat? Wieso will jeder, dass ich dankbar bin für das Leben, um das ich nicht gebeten habe?

**DER PROZESS**

Durch die Geschichte der jungen Asiatin wurde in mir ein Prozess in Gang gesetzt, der bis heute andauert. Ich konnte mir selbst erlauben zuzugeben, dass ich meine eigene Geschichte schwierig finde, dass ich verletzt bin und mich ungeliebt und so unfassbar ungewollt fühle. Das war bis zu diesem Zeitpunkt nicht möglich gewesen. Ich konnte das nicht äußern, weil ich meine Pflegemutter nicht verletzen wollte. Ich konnte das nicht äußern, weil meine ganze Kinder- und Jugendzeit daraus bestanden hatte, dass mir beigebracht wurde, dankbar dafür zu sein, dass es jemanden gab, der mich aufgenommen hat. Dieser Prozess begann mit geschriebenen Worten.

In meinem ganzen Leben wurde und wird mir immer wieder die Frage gestellt: Ist das denn notwendig? Muss man immer so in der Vergangenheit wühlen? Oft sogar unterstrichen mit dem Vers aus Philipper 3,13: „Ich schaue nicht darauf, was hinter mir liegt ...“ Für mich war es entscheidend. Denn die Fragen, die ich in mir trug, bestimmten mein Denken, wie ich Situationen bewertete und erlebte, wie ich glaubte, einfach alles ... Diese Fragen gehörten noch nicht in meine Vergangenheit. Das Erlebte schon, aber die Verletzungen und Wunden waren im Jetzt voll präsent.

**TAGEBUCH**

Bis dahin hatte ich schon phasenweise meine Gefühle und Gedanken zu Papier gebracht. Als ich in einem Zug saß, lag neben mir eine Zeitschrift: Es war das christliche Magazin AUFATMEN. Jemand hatte sie dort vergessen. Ich nahm sie neugierig zur Hand und las. Mehrere Autoren berichteten von ihrem geistlichen Tagebuch. Es waren verschiedene Autorinnen und Autoren, aber alle hatten gemeinsam, dass sie die Verbindung zu Gott durch das Schreiben suchten. Sofort kaufte ich mir ein schönes Notizbuch und fing an zu schreiben. Am Anfang zögerlich, aber dann immer mutiger.

Worte zu finden für Gefühle, die meinen Alltag, meine Gefühlswelt dominierten. Fragen stellen, Zweifel äußern, Gott meine Gedanken mitteilen. Es wurde ein echtes Ventil, weil ich zum ersten Mal die Erfahrung

machte: Wenn ich Gott genau das sage, was ich fühle, und auch in dem Ton schreibe, der in meinen Ohren enorm vorwurfsvoll und laut klingt, passiert nichts. Und dieses Nichts war wunderschön, denn ich hatte zum ersten Mal das Gefühl, dass Gott nicht gekränkt, enttäuscht oder Ähnliches ist, wenn ich ihm schreibe, wie schrecklich ich mein Leben finde und dass er in meinen Augen daran schuld ist. In mir wuchs die Zuversicht: Ich darf sein. So sein. Durch das Schreiben bekamen meine Gefühle Worte. Und wo ich etwas benennen kann, kann ich lernen, es zu bejahen und einen Umgang damit zu finden. Das dauert lange, finde ich, aber zu meiner Geschichte gehört Zeit. Diese Zeit scheint Gott bis heute zu haben. Mein Leben besteht nicht aus abgefahrenen Wunden und sofort erhörten Gebeten, sondern aus vielen kleinen Schritten, in denen sich fast nie meine äußeren Umstände veränderten, sondern Gott etwas in mir berührte.

**MEIN JETZT**

**UNBEANTWORTETE FRAGEN**

Mit diesen lebe ich, wie viele andere Menschen auch. Gott erklärt sich mir nicht. Teilweise dachte ich, dass ich nicht mehr weiterglauben kann, wenn er nicht antwortet. Wobei diese Fragen nicht auf meine eigene Geschichte beschränkt geblieben sind. Aber obwohl er sich mir nicht erklärt, haben seine Werte mir Wege aufgezeigt, mich mit seiner Geschichte mit mir zu versöhnen. Das sind so herausfordernde Begriffe wie Vergebung. Etwas, das bei mir so viel Zeit brauchte. Aber für Gott schien und scheint das in Ordnung zu sein. Denn in diesen schreibenden Prozessen habe ich nie Druck gespürt, egal, wie oft ich dieselbe Situation beschrieben habe. Und irgendwann habe ich wahrgenommen: Das negative Gefühl gegenüber Personen ist weg. Ich kann darüber reden, ohne dass sich ein fetter Kloß in meinem Hals bildet. Kein Groll mehr. Es gibt immer noch Situationen, die bestimmte (negative) Gefühle in mir auslösen, innere Bilder kommen dann wieder. Das Schöne ist: Ich kann mit diesen Triggern umgehen. Ich kenne sie und vielleicht bleiben sie ein Teil meines Lebens. Manchmal löst eine Situation mehrere Tage tiefe Traurigkeit aus. Ich bin dann nicht so leistungsfähig, starte nichts Neues, bin nicht in der Lage etwas in „Angriff“ zu nehmen, sondern bin still und in mich gekehrt. Für diese Situationen habe ich ein Trigger-Gebet – so seltsam das für manche klingen mag. Es gibt Morgen- und Abendgebete, aber ein Trigger-Gebet ist auch etwas echt Wertvolles.

Während ich oft dachte: Diese Schwäche muss weg, denke ich mittlerweile, dass Schwäche vor allem mich stört – Gott eher weniger. Er sieht dieses wunde Herz und klebt nicht einfach einen Flicker darüber. Wahrscheinlich ist das meine wertvollste Erfahrung: Ich darf schwach sein. Diese Schwäche ergibt keinerlei Sinn, sie ist dann einfach da. Ich bin einfach da.

**GOTTESBEZIEHUNG**

Ich glaube, dass Gott sich für jede einzelne unserer Geschichten Zeit nimmt und Rücksicht auf sie nimmt. Es gibt einen Bibelves, der mein persönliches Zeugnis ist und der zu meinen Worten wurde. Als einer der Emmaus-Jünger zum anderen sagte, als Jesus schon nicht mehr bei ihnen war: „Ist es uns nicht seltsam warm ums Herz gewesen, als er mit uns sprach



und die Schrift auslegte?“ Ist das nicht wunderschön?! Fast erlebe und empfinde ich genauso: In der Stille des Morgens, wenn ich die Bibel auf dem Schoß habe, wenn ich meine Gebete schriftlich formuliere oder inhöre, wenn ich meine Dankesmomente sammle, wenn mir mitten im Alltag bewusst wird: Da ist Gottes Liebe. Diese



seltsame Wärme ist durch die Lebendigkeit Gottes mein Begleiter, schenkt mir Hoffnung und macht mich zuversichtlich.

**DANKESMOMENTE**

Eines meiner Hauptgefühle war und ist teilweise immer noch (Trigger): Ich komme zu kurz. Gott übersieht mich. An meinem 34. Geburtstag entschloss ich mich, täglich meine Dankesmomente zu notieren. Auch wenn ich eigentlich davon überzeugt war, dass mir bestimmt nichts einfallen würde. Eines ist mir dabei bewusst geworden: Ich habe den Start meines Lebens sehr persönlich genommen und auch alles,

**DANKBARKEIT IST FÜR MICH: „DAS GUTE MEINES LEBENS PERSÖNLICH ZU NEHMEN.“**

was in meinem Leben schwierig und herausfordernd war. Vieles davon war geprägt von der tiefen Überzeugung: Gott unterstützt mich nicht. Durch Dankbarkeit ist eine neue Sichtweise in mein Herz eingezogen: Das Gute meines Lebens, das Schöne, das, was ich schnell als selbstverständlich abstempele, ebenfalls persönlich zu nehmen. Dankbarkeit ist für mich: „Das Gute meines Lebens persönlich zu nehmen.“ Ich möchte nicht und werde nicht das Gute gegen das Schwierige aufwiegen. Es steht eher beides nebeneinander: das Schöne und das Schwierige. Gott erklärt sich mir nicht, aber vielleicht braucht meine Seele Nähe und keine Antworten. Und diese Nähe suche ich immer wieder bei Gott. Und eine Suchende bleibe ich ...

Lissy Schneider: **Versöhnt mit meiner Biographie** in: Joyce 2/2021, SCM Bundes-Verlag, www.bundes-verlag.net / gekürzte Fassung

Seit Lissy diesen Text geschrieben hat, sind schon fünf Jahre vergangen. Im Gespräch darüber staunt sie, wie Gott seither noch Schritte mit ihr gegangen ist. Ihr noch viel Gutes gezeigt hat. Und sie ist sich sicher, dass sie bei ihm immer nochmal neue Aspekte entdecken wird.

**BONUS**

**Zitate**

Glück ist ein anders Wort für Zufriedenheit. Zufriedenheit ist ein anderes Wort für Dankbarkeit. Dankbarkeit ist ein anderes Wort für Liebe. Liebe ist ein anderes Wort für Glück. – Stefan Fleischer

Ich versuche, zufrieden zu sein, ohne mich zufrieden zu geben. – Samuel Koch



D. Kuder und S. Pfauth **Das hatte ich so nicht bestellt** Hänssler-Verlag

Inka Hammond **Frieden atmen** R. Brockhaus

Kerstin Wendel **Weniger. Was wir brauchen, um mehr Leben zu haben** R.Brockhaus

Silvia Wambululu **Freut euch im Herrn – allezeit? Ein Bibelkurs für Frauen** Rigatio-Stiftung gGmbH

Eckhart von Hirschhausen **Der Pinguin, der fliegen lernte** dtv

Timothy Keller: **Berufung** Brunnen-Verlag

Eva-Maria Admiral **Schön ohne Aber (nur noch antiquarisch)** Hänssler-Verlag

Dr. Caroline Leaf: **Schalte dein Gehirn an** Grace today

**MEDIEN-TIPPS**



## WENN EIN PAAR PROZENTE FEHLEN

Freunde erzählten mir von einem Paar. Einige Jahre waren sie schon zusammen. Dann hat er Schluss gemacht. Seine Begründung, „Für 100% fehlen ein paar Prozente – das reicht nicht für lebenslang.“ Ein paar Prozente fehlen. Mir blieb irgendwie die Luft weg. Keine 100% – so ist das im Leben nun mal ... und so sind wir Menschen. Ist das ein Grund fürs Alleinbleiben?

Diese Frage beschäftigt mich schon lange: Könnte es sein, dass hohe Ansprüche viel Leben verhindern, viel Farbe und Reichtum rauben?

Und das nicht nur im Blick auf Beziehungen. Aber hier wird es vielleicht besonders deutlich. Menschen suchen jemand, der/die zu ihnen passt. 100%. Und dann? Ist das nicht Langeweile pur? Wenn alles passt ... dann gibt es ja gar keine Aufregung mehr, kein Suchen, keine Experimente, all das, was das Leben bunt und anstrengend macht.

100%, das wäre perfekt. Aber das gibt es nicht. Jedenfalls habe ich den Verdacht, dass es das auf dieser Erde nicht gibt. Und die Suche danach macht unzufrieden – und einsam.

### Die große Freiheit

Ich erinnere mich noch sehr gut an eine Situation im Pfarramt. Es war eine ganz alltägliche Szene, die mein Leben verändert hat: Zu dritt stehen wir im Büro. Jede hat den neuen Gemeindebrief in der Hand. Wie immer steckt viel Mühe und Arbeit drin.

Und es ist wie immer. Eine findet einen Fehler: „Schaut mal, wieder ein Fehler! So ein Sch ...!“

„Wieder ein Fehler! Halleluja!“ bricht es aus mir heraus: „Wir sind nicht perfekt und wir müssen es auch nicht sein!“ Wir starren uns an und lachen. Wir sind nicht perfekt und wir müssen es auch nicht sein! Was für eine Befreiung! Natürlich wollen/sollen wir unser Bestes geben und wir haben es gegeben. Wir wollen gern, dass es richtig gut ist ... und wir müssen damit leben, das es (nur) gut und wieder nicht perfekt ist. Wieder nicht perfekt! Das entspannt mich total.



**NICHT PERFEKT-  
DAS GIBT FRIEDEN**



### Frieden und Freude

Jahre später: Vor Beginn einer Veranstaltung hatten wir uns viel Mühe mit der Technik gegeben. Alles war getestet, alles funktionierte. Wunderbar! Der Abend begann. Wie ich es gern mache, sagte ich den Teilnehmern im Anfangsteil, „Ich bin gewiss, dass wir eine wunderschöne Zeit miteinander haben werden. Aber ich bin auch gewiss: Es wird nicht perfekt. Denn wir sind nicht perfekt und wir wollen es auch gar nicht sein.“ Kurze Zeit danach setzte die Technik aus. Nichts funktionierte mehr. Unsere Teamerin für die Technik, die sonst (fast) alles hinkriegt, wurde aktiv. Sie probierte hier und versuchte da. Ich versuchte es auch ... hier noch mal und da. Nichts tat sich! Ruhig sprachen wir miteinander und dann ließen wir es sein. Bis heute ist es ein Rätsel, woran es lag. Wieder nicht perfekt! Irritiert, aber fröhlich setzten wir den Abend fort. Zu Hause las ich in den Auswertungsbögen von einem Teilnehmer, für den es das Wichtigste des Wochenendes war: „Ich habe es noch nie erlebt, dass jemand sagt: ‚Wir sind nicht perfekt und wollen es auch nicht sein‘ – und das dann auch wirklich ernst meinte.“

Nicht perfekt – das gibt Frieden. Da bleibt die Freude.

### Die Gnade ist größer

In mir klingt Römer 5,20: „Wo die Sünde mächtig geworden ist, da ist die Gnade noch viel mächtiger geworden!“ Das heißt für mich heute: „Wo die Ansprüche so mächtig geworden sind, da ist die Gnade noch viel mächtiger geworden!“ Ich liebe es, nicht perfekt sein zu müssen.

Ich spüre das Leben darin. Und ich wünsche mir, dass wir die Freiheit immer mehr entdecken, es einander zugestehen. Ich bin nicht perfekt – und du musst es auch nicht sein. Da kommt viel mehr Leben ins Leben und Beziehungen und Gemeinschaft werden möglich.

Astrid Eichler: Wenn ein paar Prozente fehlen  
in: Aufatmen 1/2020, SCM Bundes-Verlag,  
www.bundes-verlag.net

## ZUFRIEDENHEIT ODER DIE JAGD NACH DEM GLÜCK

Es gibt so vieles, was man optimieren könnte. An erster Stelle steht meine Wohnung: im Keller, ohne Garten, ohne Sonnenlicht, nur ein Zimmer. Also suche ich auf eBay Kleinanzeigen & Co. nach etwas Besserem, wobei mich die Preise schnell abschrecken. Dann ist da die Sache mit Partner und Kindern – das könnte auch besser laufen. Also melde ich mich beim Online-Dating an. Meine Erfahrungen hier unterhalten und belustigen zwar meinen gesamten Freundeskreis, aber weiter bringen sie mich nicht. Auch an meinem Gehalt würde ich gern schrauben: Wo gibt es denn besser bezahlte Jobs? Oder solche, die noch besser zu meiner Ausbildung passen? Am einfachsten ist es noch, meinen Kleiderschrank aufzubessern; neue Kleider geben immer ein gutes Gefühl. Und das neue Auto? Na ja, das kann vielleicht noch warten.

Diese ständigen Verbesserungswünsche sind ja an sich nichts Schlechtes. Projekte zu starten, kreativ zu werden, etwas zu verändern – das macht Spaß, es macht das Leben bunter. Wir sollen und dürfen wachsen. Und doch merke ich immer wieder: Je mehr Wohnungen ich anschau, je mehr Männer ich treffe, je mehr Stellenanzeigen ich durchlese, desto unglücklicher bin ich hinterher. Es findet sich zwar immer etwas anderes, aber nicht unbedingt etwas Besseres. Vielleicht suche ich gar nach dem Perfekten? Oder wonach eigentlich? Habe ich nicht tolle Freunde, eine gemütliche Wohnung, eine Arbeitsstelle, die wirklich gut zu mir passt? Warum will ich immer höher, weiter, woanders hin?

In Prediger 6,9 steht: „Es ist besser, du bist mit dem zufrieden, was du hast, als wenn du immer nach noch mehr Dingen verlangst. Denn auch das ist sinnlos und wie der Versuch, den Wind einzufangen.“ Zufrieden zu sein bedeutet, sich auf das zu konzentrieren, was da ist, und nicht auf das, was fehlt. Es bedeutet, das Glück nicht im Perfekten zu suchen, sondern im echten Leben. Und die Dinge, die mich zufrieden machen, sind gar nicht die, die ich im Internet suche.

Zufrieden macht es mich, bei meinen Eltern auf der Couch zu sitzen. Zufrieden bin ich bei meinen Freunden. Zufrieden bin ich, wenn ich Sport mache. Zufrieden werde ich, wenn ich kreativ bin, schreibe oder Lieder verfasse. Zufrieden bin ich manchmal, wenn ich beschließe, nicht mehr Klamotten zu

kaufen, sondern alte auszusortieren. Zufrieden bin ich manchmal, wenn ich meinen Kollegen ein Geschenk mache, weil sie mich so lieb unterstützen. Zufrieden bin ich, wenn ich einen Unterricht gut vorbereitet habe. Zufriedenheit hat viel mit mir zu tun und weniger mit all dem anderen, was nicht stimmt.

Ich kann auf dieser Erde nach dem Paradies suchen und dabei unglücklich werden. Oder ich kann in meinem Leben das Paradies-Ähnliche suchen und darin glücklich werden.

Es gibt schon so viel Gutes. Aus dieser Zufriedenheit heraus ist meine Suche nach mehr nicht mehr so verzweifelt, so gestresst, so unzufriedenstellend.

Ronja Wolf · www.ronja-wolf.de  
www.lydia.net/montagsgedanken/zufriedenheit-oder-die-jagd-nach-dem-glueck/



**ZUFRIEDENHEIT HAT VIEL  
MIT MIR ZU TUN UND  
WENIGER MIT ALL DEM  
ANDEREN, WAS NICHT  
STIMMT.**

# Immer diese Unterbrechungen!



wollten sie sich an einen einsamen Ort zurückziehen. Ausruhen. Neue Kraft schöpfen. Doch die Menschen folgten ihnen. Hier könnte die Geschichte eigentlich enden: Jesus schickt die Menschen fort. Sein (göttlicher) Plan sieht Erholung und Stille vor. Doch stattdessen heißt es, dass Jesus aus dem Boot steigt, und als er die vielen Menschen sieht, da „hatte er Mitleid mit ihnen; sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben“ (Mk.6,34, HFA). Jesus wirft seine Pläne über den Haufen, weil er die Not dieser Menschen sieht. Ihren Hunger nach seinen Worten. Und als es Abend wird und auch ihr Magen knurrt, da macht er auch ihren Bauch satt, indem er Brot für über 5.000 Menschen vermehrt. Jesus ist erschöpft und lässt sich trotzdem unterbrechen.



Bevor mein Tag überhaupt begonnen hatte, wurde ich heute das erste Mal unterbrochen. Gegen vier Uhr nachts hörte ich leise Schritte den Flur entlangtapsen. Ein paar Minuten später spürte ich einen kleinen Ellenbogen im Gesicht und kurz danach zwei Füße im Rücken. Drei Stunden, eine unerwartete E-Mail und ein krankes Kind später waren dann die restlichen Pläne für diese Woche völlig über den Haufen geworfen. Und ich stöhnte. Umplanen, Termine absagen und meine Arbeitszeit in die kleinen Lücken dazwischen quetschen. Schon wieder! Was ich doch alles schaffen könnte, wenn nur einmal alles nach Plan laufen würde. Unterbrechungen sind für mich Störungen, die meine gut organisierten Pläne durchkreuzen und mich vom Wesentlichen abhalten. Ich muss zugeben, ich bin nicht besonders gut darin, mich unterbrechen zu lassen. Doch das Leben spielt selten mit. Und je nachdem, wie die Umstände gerade sind, bin ich davon entweder genervt oder regelrecht verzweifelt. Vor ein paar Monaten bin ich auf einen Satz gestoßen, der mich ins Nachdenken gebracht hat. John Mark Corner schreibt in seinem Buch „Das Ende der Rastlosigkeit“, dass viele der Evangelien-Geschichten mit einer Unterbrechung beginnen.

## Wie Jesus sich unterbrechen lässt

Zwei dieser Geschichten haben mich besonders beschäftigt. In der ersten geht es um eine große Menschenmenge und wundersame Brotvermehrung. Jesus hatte gerade eine Nachricht gehört, die ihm den Boden unter den Füßen wegzog. Sein Gefährte und Cousin Johannes war von Herodes hingerichtet worden. Die Jünger kamen von ihrer ersten großen Sendung zurück. Sie alle waren müde und erschöpft und es gab viel zu erzählen. Eigentlich hätten alle eine Pause gebraucht. Doch die Menschen kamen immer wieder zu ihnen, sodass Jesus und die Jünger nicht einmal zum Essen kamen. Deshalb

Wenn ich übers Unterbrechen nachdenke, frage ich mich manchmal: Wie soll ich das denn auch noch schaffen? Ich hatte lange angenommen, Jesus hätte alle Zeit der Welt und würde meinen Alltagsstress und Zeitmangel nicht nachvollziehen können. Doch nach und nach fallen mir immer mehr Episoden im Neuen Testament auf, wo es ganz anders ist. Die zweite Geschichte: Jairus, der Vorsteher der jüdischen Gemeinde, kommt zu Jesus. Verzweifelt, drängend, denn seine Tochter liegt im Sterben. Und Jesus macht sich mit ihm auf den Weg, um zu helfen. Selbst in dieser Situation lässt sich Jesus unterbrechen. Eine Frau, die seit Jahren an Blutung litt, berührt ihn und wird geheilt. Und statt das Ganze schnell abzuhandeln und weiter zu eilen, um das Mädchen zu retten, bleibt er stehen und lässt sich von der Frau ihre gesamte Lebens- und Leidensgeschichte erzählen. Jesus, der sich die Zeit nimmt, die er eigentlich nicht hat. Wie wichtig muss Jesus dieses Gespräch mit der geheilten Frau gewesen sein, dass er alles andere stehen und liegen lässt. Vielleicht, damit nicht nur ihr Körper, sondern auch sie selbst heil wird.

## Keine Erwartung erfüllt

Ich habe sehr lange über diese Geschichten nachgedacht. Ob ich überhaupt noch zu irgendetwas komme, wenn ich mich ständig unterbrechen lasse. Ein wenig setzt es mich auch unter Druck, jeder kleinen Unterbrechung nachzugeben. Ob das heißt, dass ich keine Grenzen mehr setzen und zu allem „Ja“ sagen muss. Doch ein genauer Blick zeigt, dass Jesus sich eben nicht von allem und jedem hat unterbrechen lassen. Er hat so gut wie keine Erwartungen, die an ihn herangetragen wurden, erfüllt und sich selten vom Drängen beeinflussen lassen. Vielleicht hatte er deshalb die Zeit und Freiheit für die Menschen, die in Not waren. Nicht Dringlichkeit, sondern Mitgefühl waren für ihn Grund, sich unterbrechen zu lassen.



Der Einzelne, der in diesem einen Moment vor ihm stand, hatte Priorität vor allem anderen. Was nicht heißt, dass er pausenlos für alle verfügbar war. Er plante bewusst Pausen, Einsamkeit, Stille und Zeiten im kleinsten Kreis seiner Freunde ein. Doch wenn jemand verletzt und verzweifelt vor ihm stand, schmiss er seine Pläne über den Haufen und war da. Bonhoeffer schreibt in seinem Buch „Gemeinsames Leben“: „Wir müssen bereit werden, uns von Gott unterbrechen zu lassen. Gott wird unsere Wege und Pläne immer wieder, ja täglich durchkreuzen, indem er uns Menschen mit ihren Ansprüchen und Bitten über den Weg schickt.“ Und er fragt, ob wir unsere eigene Arbeit vielleicht manchmal zu wichtig nehmen, wenn wir denken, wir hätten keine Zeit, uns von den Nöten der Menschen und Gott selbst unterbrechen zu lassen. Gerade dann, wenn wir glauben, etwas für Gott zu tun.

## Drei Fragen, eine Übung

Deshalb will ich lernen, meine Augen und ganz besonders mein Herz dafür offen zu halten, wo Gott meinen Alltag unterbrechen will, indem er mir Menschen mit ihrer Not über den Weg schickt. Eine Freundin, die Zuspruch nach einer schlechten Nachricht braucht. Meine Tochter, die sich in mein Bett kuschelt, um den Albträumen zu entfliehen. Ein Fremder, der offensichtlich Hilfe benötigt. Und weil das gar nicht so einfach ist, übe ich mich darin.

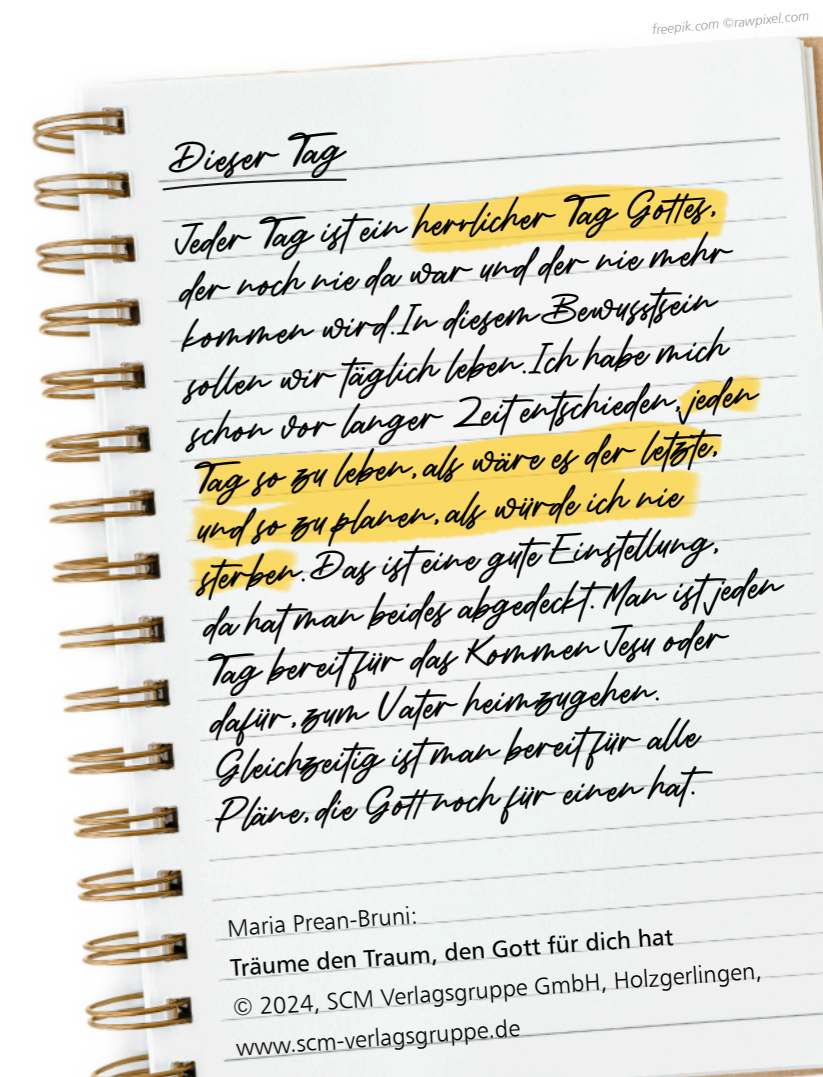
## Mir helfen dabei diese Fragen:

- Wer soll mein Leben unterbrechen dürfen?
- Wer oder was unterbricht tatsächlich immer wieder meinen Alltag?
- Wenn es zwischen den beiden ersten Fragen eine Diskrepanz gibt – wie gehe ich damit um?

Und auch folgende kleine Übung finde ich sehr hilfreich: Immer mal wieder stelle ich mir meinen Wecker. Pünktlich um zwölf Uhr mittags fängt er dann an zu läuten und erinnert mich daran, mich mitten am Tag zwischen all der Arbeit und den Aufgaben unterbrechen zu lassen. Ich halte kurz inne und

bete dabei leise: „Gott, ich will so gerne jemand werden, der bereit ist, sich von dir unterbrechen zu lassen.“ Manchmal gehe ich danach aufmerksamer durch meinen Tag. Unterbrechungen sind für Jesus oft Gelegenheiten, das Wesentliche zu tun – zu heilen, zu segnen und zu retten. Gelegenheiten, Gott zu begegnen und seine Liebe weiterzugeben. Deshalb will ich offen sein für die Menschen und Situationen, die meinen Alltag durchkreuzen. Vielleicht beginnen ja auch in meinem Leben die besten Geschichten mit kleinen Unterbrechungen.

Anne Gorges: Immer diese Unterbrechungen  
in: Aufatmen 4/2025, SCM Bundes-Verlag,  
www.bundes-verlag.net



## Dieser Tag

Jeder Tag ist ein herrlicher Tag Gottes, der noch nie da war und der nie mehr kommen wird. In diesem Bewusstsein sollen wir täglich leben. Ich habe mich schon vor langer Zeit entschieden, jeden Tag so zu leben, als wäre es der letzte, und so zu planen, als würde ich nie sterben. Das ist eine gute Einstellung, da hat man beides abgedeckt. Man ist jeden Tag bereit für das Kommen Jesu oder dafür, zum Vater heimzugehen. Gleichzeitig ist man bereit für alle Pläne, die Gott noch für einen hat.

Maria Prean-Bruni:  
Träume den Traum, den Gott für dich hat  
© 2024, SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen,  
www.scm-verlagsgruppe.de

## IMPRESSUM



**Herausgeber:**  
Süddeutscher Gemeinschaftsverband e.V.  
(innerhalb der ev. Landeskirche)  
Gänsackerstr. 11 · 73730 Esslingen  
Tel. 0711 / 54 99 84 10  
E-Mail: zentrale@sv-web.de  
Internet: www.sv-web.de

**Redaktionsteam:** Stefanie Rau, Diane Mittenentzwei + SV-FrauenArbeitsTeam  
**Grafische Gestaltung:** Yvonne Dürr  
**Auflage:** 1500 Exemplare  
**Bezugspreis:** kostenlos  
**Erscheinungsweise:** 2x jährlich

**Bankverbindung:**  
SV-Förderstiftung Stuttgart  
**Projekt-Nr. 90013 Frau aktiv**  
IBAN: DE85 5206 0410 0000 4199 40  
BIC: GENODEF1EK1

**Bestellungen/Adressänderungen an:**  
Stefanie Rau  
Weygangstr. 31 · 74613 Öhringen  
Tel. 0173 826 88 73  
stefanie-rau@gmx.de

# WEIL DU ES SAGST

"Ich bin dein Zufluchtsort!", hast du gesagt.

**"Die starke Burg. Ich halt mich an mein Wort.**

**Ich mach die Wege frei, bin immer mit dabei.**

**Ich bin die Tür für dich, Wer klopft, dem öffne ich."**

Sag jetzt bitte nicht dass ich dich missverstanden hab, dass es diese Zusage niemals für mich gab!

"Ich bin dein Arzt!", hast du gesagt.

**"Der gute Hirte, dein Stecken und Stab.**

**Wer an mich glaubt Wird leben, Wer mir vertraut, dem gebe ich von meinem Hoffnungslicht."**

Sag jetzt bitte nicht der Schmerz bleibt ungestillt, dass dieses Wort in meinem Fall nicht gilt!

„Dennoch" habe ich gesagt.

„Dennoch bleib ich stets bei dir."

Nicht weil ich so viel Glauben hätte, ganz sicher nicht!

Nur weil du sagst: **"Mein Kind, ich rette und ich liebe dich!"**

Und dennoch bleibe ich stets bei dir;  
du hältst mich bei meiner rechten Hand.  
Ps.73,23

Valerie Lill: „Hoffnungsvoll“

© cap-books.de,

72221 Haiterbach-Beihingen

Abdruck mit freundlicher

Genehmigung

Und dennoch  
bleibe ich  
stets bei dir;  
du hältst mich  
bei meiner  
rechten Hand.  
Ps.73,23



freepik.com © freepik



freepik.com © rawpixel.com



freepik.com © freepik

freepik.com  
© upklyak



freepik.com © vectormouch

Tierecke: freepik.com © freepik