

Annette Penno (Hrsg.)

30x Ermutigung

Ein Monat mit Gott

SCM R. Brockhaus

Annette Penno (Hrsg.)

30 x Ermutigung

Ein Monat mit Gott

SCM R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2013 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG
Bodenborn 43 · 58452 Witten
Internet: www.scm-brockhaus.de | E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © Copyright der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 by SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.
Weiter wurden verwendet:

Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica US, Inc., verwendet mit freundlicher Genehmigung des Verlags. (HFA)

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG · Witten. (ELB)

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart. (EÜ)

Umschlaggestaltung: Ulrike Vohla, Rosenheim

Titelbild: Photocasel/Missx

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: Finidr s. r. o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-417-26558-3

Bestell-Nr. 226.558

Inhalt

Vorwort	5
Tag 1 Heute ist der beste Tag!	7
Tag 2 Mein Herz klebt an Gott	13
Tag 3 Risiko!	17
Tag 4 Blickwechsel	21
Tag 5 Nicht allein in der Dunkelheit	27
Tag 6 Schutzmauern dürfen fallen	31
Tag 7 Fliegen im Kaffee	37
Tag 8 Lieber loslassen	43
Tag 9 Reizende Überraschungen	49
Tag 10 Keine Furcht	53
Tag 11 Das Gute im Versteck	59
Tag 12 Mutlosigkeit in Sicht?	65
Tag 13 Goldene Augenblicke	69
Tag 14 Lasten abgeben	73
Tag 15 Klopapier vom Himmel	79
Tag 16 Regenbogengarten	83
Tag 17 Das ist nicht alles	87
Tag 18 Wenn alles falsch läuft	93
Tag 19 Nur Mut!	97
Tag 20 Zuflucht	101
Tag 21 Bitte – und du bekommst	107
Tag 22 Nur das nicht!	113
Tag 23 Am Ende der Weisheit	117

Tag 24	Ein ermutigender Kuss	125
Tag 25	Unerhört... ..	129
Tag 26	Ein Schloss in Italien	135
Tag 27	Nicht die letzte Wirklichkeit	139
Tag 28	Gute Miene zum bösen Spiel?	145
Tag 29	Total enttäuscht	149
Tag 30	Das Ja hinter dem Nein	155
	Quellennachweis	159



Vorwort

Herzlich willkommen! Hier sind Sie richtig. Ganz sicher. Schließlich habe ich vor Kurzem diesen wunderbar wahren Satz gelesen: *Ermutigung hat noch keinem geschadet ...*

Was für ein humoriges Understatement in einer Welt, in der es von Stimmen und Stimmungen, die einen entmutigen, nur so wimmelt! Manchmal scheint es doch, als könne man sich vor Menschen, die einem nichts zutrauen oder noch mehr Zweifel und Bedenken einstreuen, als man selber schon hat, kaum retten. Oder als ziehe man Umstände, die einen zu Boden drücken und einem das Gefühl geben, es würde sich nie etwas ändern, förmlich an. Situationen, die einem die innere Kraft und Zuversicht rauben, um weitergehen oder wieder aufstehen zu können, kennt jeder. Und in diesem Buch finden Sie das Gegenmittel: Ermutigung für jeden Tag. Einen ganzen Monat lang.

In dreißig kurzen Episoden erzählen verschiedene Autoren davon, wie sich neue Zuversicht in ihrem eigenen Alltag ausgebreitet hat, um Ihnen damit Mut zu machen. Ganz ohne platte Phrasen wie „Das wird schon“, „Morgen sieht die Welt wieder anders aus“ oder „Du schaffst das schon“. Denn manche Dinge renken sich nicht so einfach wieder ein. Manche Sachen schafft man wirklich nicht. Aber was dann?

Dann brauchen wir die Zusage, dass wir nicht auf uns alleine gestellt sind. Deswegen stellen Ihnen die Autoren auch immer wieder den einen Mutmacher vor, der an Sie glaubt, Ihnen eine Menge zutraut und mit Trost und Tat bei dem zur Seite steht, was Sie vor sich haben. Fassen Sie Mut. Gott ist wirklich mit Ihnen.





Das ist manchmal schwer zu glauben? Dann können Ihnen vielleicht die kurzen Gebete und praktischen Impulse am Ende jeder Geschichte helfen, Ihre Seele auf Empfang zu stellen. Probieren Sie es einfach aus. Und wenn Sie Gottes Ermutigung erlebt haben, dann erzählen Sie jemand anderem davon. Denn Ermutigung hat noch keinem geschadet. Ach, viel mehr noch: Ermutigung ist lebensnotwendig, um die Lust am Geschenk des Lebens zu bewahren!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie mutig und ermutigt leben, weil Sie wissen, wer an Ihrer Seite ist.

Annette Penno
Im Februar 2013

Tag 1

Heute ist der beste Tag!



...macht aus jeder Gelegenheit das Beste.

Kolosser 4,5b

Leichter gesagt als getan. Immer das Beste aus jeder Situation machen – wem gelingt denn so etwas? Kein Problem, wenn es einem gut geht. Aber was passiert, wenn uns die Umstände den Boden unter den Füßen wegziehen und wir vor lauter Sorgen und Unbehagen nicht mehr wissen, wo oben und unten ist? Ist es immer so einfach, in allem irgendwie auch das Gute zu sehen und das Beste aus einer Situation zu machen?

Was passiert, wenn eine Ehe nach vielen Jahren anfängt zu bröckeln? Wenn anstatt liebevoller Worte nur noch hasserfüllte Wutausbrüche die Familienatmosphäre prägen? Was tun, wenn die Kinder eigene Wege gehen und sich in eine Richtung entwickeln, die wir uns für sie so nicht ausgedacht haben? Wie umgehen mit plötzlicher Arbeitslosigkeit, zerbrochenen Beziehungen, Krankheit, wirtschaftlichem Zusammenbruch? Dann stehen wir plötzlich vor unseren schwierigen Umständen und sollen aus solchen Situationen auch noch das Beste machen?

Paulus schreibt diese Worte im Zusammenhang, wie wir mit Menschen zusammenleben sollen, die keine Christen sind. Ich glaube aber, diese Aussage sollte für jede unserer Lebens-





lagen gelten. Es wird immer Situationen geben, die uns nicht gefallen. Dinge, die wir gerne anders hätten, die uns einfach so überfallen. Dann gibt es genau zwei Möglichkeiten, sich diesen Herausforderungen zu stellen. Wir können jammern, uns sorgen und den Kopf in den Sand stecken. Das wird sich immer auf unser Gemüt, unsere Seele, unsere Verfassung auswirken. So etwas bohrt sich Stück für Stück in unser Herz und fängt an, uns von innen aufzufressen. Da entstehen Wunden im Innersten, an die wir niemanden ranlassen. Und diese Wunden werden immer größer, je mehr Zeit vergeht. Dann kommt oft eins zum anderen und wir fangen an, in allem nur noch das Negative zu sehen. Die zweite Möglichkeit, die wir haben, ist tatsächlich, das Beste aus jeder Situation zu machen. Es gibt Dinge, die können wir beim besten Willen nicht ändern. Uns sind die Hände gebunden, da gibt es nichts zu machen. Akzeptieren wir das, lassen wir los und trauen wir Gott zu, aus unserer Lage das Gute hervorzubringen. Es gibt dieses schöne, alte Gebet:

„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.“

Das liest sich so leicht, aber wie kann man das praktisch umsetzen? Machen Sie sich nicht verrückt, wenn Ihnen tatsächlich die Hände gebunden sind. Manchmal müssen wir lernen, loszulassen, damit Gott handeln kann.

Ich kann mich an Begebenheiten in unserem Leben erinnern, da standen wir vor Situationen, die wir uns so nicht ausgesucht hatten, und konnten nichts dagegen tun. Im Jahr 2000 haben wir unseren siebenjährigen Sohn Julian durch einen Badeunfall verloren. Wie bitte soll man aus dieser Situation

das Beste machen? Auch standen wir schon vor großen, finanziellen Schwierigkeiten und keine Lösung war in Aussicht. Beziehungen sind vor unseren Augen zerbrochen, ohne dass wir daran etwas ändern konnten. Und dennoch war es immer so, dass wir versucht haben, das Beste aus unserer Situation zu machen.

Für uns war es immer wichtig, dankbar für das zu sein, was wir haben, was Gott uns geschenkt hat. Den Blick auf das Wesentliche zu lenken, sich auf Wichtiges zu konzentrieren und vor allen Dingen Gott zu vertrauen, dass er letztendlich alles in der Hand und unter Kontrolle hat. In solchen finanziell schlimmen Situationen, die mich meist mehr beunruhigt haben als meinen Mann, pflegte er zu sagen: „Entspann dich, es geht uns gut. Wir haben zu essen, ein Dach über dem Kopf, wir haben uns und unsere Kinder lieb. Wir sind Gottes geliebte Kinder und er wird uns immer versorgen, uns das geben, was wir brauchen.“ Und so ist es immer gekommen. Selbst in völlig ausweglosen Situationen war Gott da, wir hatten nie Mangel, im Gegenteil, wir sind oft überreich beschenkt worden.

Nach dem Tod unseres Kindes haben wir von Gott Trost erhalten. Anstatt uns mit Vorwürfen oder Selbstanklage zu überschütten, haben wir Gottes Nähe, Zuspruch und Vergebung noch mehr in Anspruch genommen. Auch wenn die Zeit sehr schmerzhaft war, haben wir Möglichkeiten gesucht, um uns abzulenken, eine neue Perspektive für das Leben zu bekommen. Wir haben uns auf unsere anderen drei Kinder konzentriert und aufeinander. Und letztendlich entschieden, dass wir noch ein Baby haben möchten. So wurde ein gutes Jahr nach Julians Tod unsere Tochter Joana geboren, die natürlich den Platz ihres Bruders nicht eingenommen hat, aber uns dennoch viel Trost schenkt.

Wir haben erlebt, dass enge Beziehungen auseinandergebrochen sind und konnten nichts dagegen tun. Und wollten





es auch der Umstände wegen nicht. Auch hier hatten wir die Wahl. Wir haben uns entschieden, keine Bitterkeit in unseren Herzen zuzulassen. Was bei Menschen unmöglich ist, bei Gott ist es möglich. Gott tröstet, heilt und schenkt Neues. Neue Menschen sind in unser Leben getreten, und nur, weil wir unsere Herzenstür offen gehalten haben, konnten wieder intensive Freundschaften entstehen.

Wie sieht Ihre Situation aus? Gibt es Dinge in Ihrem Leben, mit denen Sie unzufrieden sind? Sind da Umstände, die Ihnen die Lebensfreude rauben? Schauen Sie nicht immer nur auf das Negative in Ihrem Leben. Fangen Sie an, dankbar zu sein für das, was Sie haben. Trauen Sie Gott zu, Neues in Ihrem Leben zu machen. Können Sie etwas ändern an Ihrer Situation? Nicht? Na, dann machen Sie doch lieber gleich das Beste daraus, anstatt zu jammern. „Bringt ja nichts“ ändert nichts und macht nur schlechte Laune. Bedenken Sie: „Das Leben ist manchmal ungerecht, aber nicht immer zu Ihren Ungunsten.“

Beginnen Sie heute, das Beste aus Ihrem Leben zu machen. Heute kann Ihr bester Tag sein. Sie haben das in der Hand. Sie entscheiden sich dafür. Es nützt nichts, sich über die Vergangenheit aufzuregen, sich zu ärgern oder zu schämen. Ändern

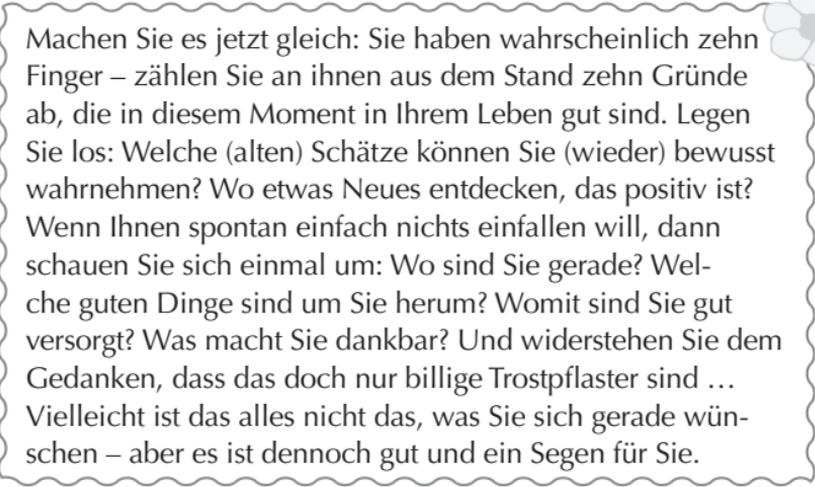
können Sie ja doch nichts mehr. Es bringt Sie auch nirgendwohin, sorgenvoll an die Zukunft zu denken.

Vor allen Dingen beeinflussen Sie Ihre Zukunft damit nicht, zumindest nicht positiv. Vorstellungen

bestimmen ja oft auch unser Verhalten. Jede Minute, Stunde oder Tag ist verschwendet, wenn Sie nicht aus dem Augenblick, in dem Sie sich jetzt befinden, das Beste herausholen. Es gibt eine einzige Möglichkeit, das zu tun: Sie müssen sich dafür *entscheiden, jetzt*.

Heike Malisic





Machen Sie es jetzt gleich: Sie haben wahrscheinlich zehn Finger – zählen Sie an ihnen aus dem Stand zehn Gründe ab, die in diesem Moment in Ihrem Leben gut sind. Legen Sie los: Welche (alten) Schätze können Sie (wieder) bewusst wahrnehmen? Wo etwas Neues entdecken, das positiv ist? Wenn Ihnen spontan einfach nichts einfallen will, dann schauen Sie sich einmal um: Wo sind Sie gerade? Welche guten Dinge sind um Sie herum? Womit sind Sie gut versorgt? Was macht Sie dankbar? Und widerstehen Sie dem Gedanken, dass das doch nur billige Trostpflaster sind ... Vielleicht ist das alles nicht das, was Sie sich gerade wünschen – aber es ist dennoch gut und ein Segen für Sie.

Gott, es ist so viel einfacher, auf das zu sehen, was ich vermisse, und mich in Sorgen zu vergraben, als nach dem zu suchen, was an guten Dingen schon da ist. Bedauern ändert nichts und raubt mir nur meine Kraft. Daher bitte ich dich, meinen Blickwinkel zu verändern. Hilf mir zu sehen, was gut ist. Es muss etwas geben, denn du meinst es gut mit mir. Darauf will ich mich konzentrieren. Amen.

