

echt. Edition
Bernd Pfalzer (Hrsg.)

echt. STRESSFREI

365 Alltagsgedanken
für Junge Erwachsene

BORN-VERLAG

Der Herausgeber

Bernd Pfalzer ist Referent für die Teen-, Jugend- und Junge Erwachsenen-Arbeit im Deutschen EC-Verband. Neben der Erarbeitung von Konzepten für diese Arbeit ist er bundesweit zu Schulungen, Gottesdiensten und Evangelisationen unterwegs.

Die Autorinnen und Autoren

sind selbst Junge Erwachsene oder haupt- und ehrenamtlich in der Junge-Erwachsenen-Arbeit aktiv und kennen deren Lebenswelt und Themen aus dem eigenen Alltag.

Bibelzitate

aus Hoffnung für alle, © 1983, 1996, 2002 by International Bible Society und Basis Bibel, © 2012 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart

© 2014 **BORN-VERLAG**, Kassel
im Auftrag des Deutschen Jugendverbandes
„Entschieden für Christus“ (EC) e.V.
Printed in EU. All rights reserved.
Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

Umschlaggestaltung: b3plus, Alheim-Heinebach
unter Verwendung eines Fotos von Alin Oancea / alinoancea.es
Lektorat: **BORN-VERLAG** / Klaus Günther M.A.
Satz: Dieter Betz Design-Kommunikation, Frielzheim
Druck und Gesamtherstellung: CPI books, Leck

ISBN 978-3-87092-555-0
Bestellnr. 182.555

1. TAG

BIBLISCH-THEOLOGISCHE BESINNUNG

„Yeeeeeah! Endlich sturmfrei“

„Oh Mann, nicht schon wieder allein sein.“

So unterschiedlich können die Reaktionen ausfallen. Der eine freut sich, der andere nicht.

Allein sein hat nicht zwingend was zu tun mit „einsam sein“. Manche Menschen freuen sich regelrecht, wenn sie endlich allein für sich sein dürfen. Aber deshalb fühlen sie sich noch lange nicht einsam. Für andere ist schon das Allein-sein, das Für-sich-sein, eine Qual. Und dann spielt auch noch die Dauer eine große Rolle.

Mose ist allein mit Gott auf dem Berg Horeb, dem Sinai. Niemand anders ist da, der dazwischen quatscht oder etwas anders versteht als Mose. Gott traut Mose zu, dass er ihn hört und versteht, was er sagt. Und dass er auch tut, was Gottes Idee und Rettungsplan für sein Volk Israel ist. Gott redet ganz persönlich mit Mose: „Der HERR aber redete mit Mose von Angesicht zu Angesicht, wie ein Mann mit seinem Freund redet.“ (2. Mose 33,11)

Jesus zieht sich allein zurück auf einen Berg. Warum? Um mit seinem Vater allein zu sein. Jesus ist also nicht wirklich allein. Wenn er sich zurückzieht, geht es ihm immer um die Begegnung und Gemeinschaft mit seinem Vater. Es geht allein um ihn und seinen Vater. Hier hört er gut in sich selbst hinein und weiß, wie es ihm geht. In der Stille kann er sein ganzes Ich vor Gott bringen und hören, was sein Vater ihm sagt.

Der „verlorene“ Sohn ist ebenfalls allein unterwegs. Allerdings sucht er nicht die Gemeinschaft mit seinem Vater, sondern flieht vor ihr. Auf dieser Reise lernt er sich sehr gut kennen. Seine Stärken und vor allem seine Schwächen werden ihm klar vor Augen geführt.

Kennst du Situationen, in denen du schon mal allein warst? Wie empfindest du solche Momente? Traust du dich allein zu sein? Wie der verlorene Sohn? – Du traust dich nicht? Wovor hast du Angst? Vor deinen Schwächen? Das ist völlig okay. Gib nicht auf, dich selber besser kennenzulernen – es lohnt sich! Du bist es dir und Gott wert.

2. TAG ALLTAGSGEDANKE

Nimm dir auch Zeit, um mit Gott allein zu reden. Laut, wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin. Du wirst überrascht sein, was dabei herauskommen wird.

Probier es aus: Was ändert sich, wenn du dich ganz allein hinsetzt und zu Gott laut betest?

Du redest mit ihm, so, wie wenn dir dein Kumpel oder deine Freundin gegenüber sitzt.

Verrückter Gedanke? Ja, irgendwie schon. Irgendwie auch nicht – denn Jesus hat auch mit Gott geredet und nicht nur „mit ihm gedacht“.

3. TAG WISSENSWERTES

In Deutschland leben immer mehr Menschen „allein“. Die zunehmenden Schwierigkeiten von Männern und Frauen, in einer guten Partnerschaft zusammenzuleben, lassen sich belegen: In vier von zehn Haushalten in Deutschland lebt nur ein Mensch, hat das Statistische Bundesamt jüngst festgestellt. Gegenüber 1991 ist die Zahl der Alleinlebenden um rund 40% gestiegen.

Quelle: <http://www.fluter.de/de/125/thema/11807/>

4. TAG PSALM

HERR, ICH BRAUCHE DICH!
ICH JUBLE DIR ZU UND PREISE DICH,
ICH BIN GLÜCKLICH UND ZUFRIEDEN
WIE BEI EINEM FESTMAHL.
WENN ICH NACHTS IN MEINEM BETT LIEGE,
DENKE ICH ÜBER DICH NACH,
MEINE GEDANKEN SIND DANN NUR BEI DIR.
DENN DU HAST MIR IMMER GEHOLFEN;
ICH PREISE DICH,
UNTER DEINEM SCHUTZ BIN ICH SICHER
UND GEBORGEN.
ICH KLAMMERE MICH AN DICH,
UND DU HÄLTST MICH MIT DEINER
STARKEN HAND.

Ps 63,6-9 (Hfa)

5. TAG ZITAT

” Ohne Alleinsein gibt es keine wirkliche Gottesbeziehung
und keine ehrliche Selbsterkenntnis. *(Anselm Grün)*

6. TAG REDEWENDUNG

” Warum gehen wir beide nicht irgendwo hin, wo jeder
von uns allein sein kann?

7. TAG ANGEDACHT ...

Auf dem Allein-sein liegt ein großer Segen. Das heißt nicht, dass du dich 24 Stunden, sieben Tage die Woche usw. verbarrikadieren sollst, um einsam zu werden. Ich meine damit, dass es sich für deine Psyche und deinen Körper lohnt, dich von den anderen Menschen und all den vielen Eindrücken auch mal zu erholen.

Ein paar Stunden, ein ganzer Tag, ein ganzes Wochenende oder vielleicht sogar eine ganze Woche z.B. in einem Kloster. Für dein inneres Wachstum kann es auch gut sein, dich nicht von einer Beziehung in die nächste zu hangeln. Gib deiner Seele auch Zeit, mit dir selbst klarzukommen.

Wie erlebst du die Zeiten, in denen du allein bist?

Es kann vorkommen, dass aus einem Allein-sein ein „Einsam-sein“ werden kann. Du darfst aber wissen: Genauso wie Mose, Jesus und der verlorene Sohn nicht wirklich allein waren, so bist du es auch nicht. Gott ist nur ein Gebet weit entfernt. Finde deinen eigenen Rhythmus von Aktivität und Ruhe, von Allein-sein und von Menschen umgeben zu sein, und tritt in der Stille einmal bewusst in die Gegenwart Gottes.

Wichtig ist, dass du weißt: Gott ist da und er ist immer für dich ansprechbar – auch wenn du „allein“ bist.

Stefanie Thierer

1. TAG

BIBLISCH-THEOLOGISCHE BESINNUNG

Ängste gehören zum Leben dazu. Angst kann mich davor bewahren, mein Leben aufs Spiel zu setzen, wenn mich Nebel auf der Autobahn dazu zwingt, langsam zu fahren. Angst kann aber mein Leben auch total einengen. Und zwar im Wortsinn: Angst, eng, bange – das hängt sprachlich zusammen. Die Angst kann mir die Kehle zuschnüren, so dass mir der Bissen im Hals stecken bleibt. Angst kann Lebensfreude und Lebensmut einschnüren und hat oft körperliche Auswirkungen (erhöhter Blutdruck, Kurzatmigkeit, Schweißausbrüche). Die Bibel kennt verschiedene Ängste: z.B. Angst vor Feinden (Psalm 18,7), Angst als Dauerbegleiter der Böswilligen (Römer 2,9) und schließlich die Angst vor dem Gericht Gottes (Zefanja 1,15).

„Fürchte dich nicht“ – so beginnen in der Bibel viele Begegnungen zwischen Gott bzw. Gottes Leuten und Menschen. Abraham, Isaak, Josef, das Volk Israel unter Mose ... sie alle hörten diese Aufforderung in Verbindung mit einer Zusage (der Nähe) Gottes. Josua wird von Gott ganz besonders ermutigt, Leitungsverantwortung zu übernehmen und sich nicht von der Angst leiten zu lassen: „Sei mutig und entschlossen! Lass dich nicht einschüchtern und hab keine Angst! Denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst.“ (Josua 1,9) Das Volk Israel wurde im babylonischen Exil in liebevoll-seelsorglicher Ermutigung aus der kollektiven Niedergeschlagenheit und Angst vor Überfremdung herausgerufen: „Hab keine Angst, Israel, denn ich habe dich erlöst! Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du gehörst zu mir. Ich bin dein Retter.“ (Jesaja 43,1.3) Gleichzeitig eröffnet der Prophet hier eine Perspektive, die weit über Israel hinaus geht: Gott macht die Befreiung der Menschheit aus einer wie auch immer gelagerten Gefangenschaft zur Chefsache. In Jesus erfüllt sich diese Verheißung.

Jesus selbst kannte auch Todesangst (Lukas 22,44). Auf der anderen Seite lädt er seine Jünger immer wieder ein, sich nicht von Angst, Menschenfurcht und Sorgen leiten zu lassen, sondern Gott zu vertrauen (Lukas 8,22ff.). Er verheißt kein Leben in völliger Angstfreiheit, aber eröffnet einen Frieden und eine Zuversicht, die übertriebene und unangemessene Ängste in die Schranken weisen: „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16,33)

2. TAG ALLTAGSGEDANKE

Wie viel Energie verwende ich darauf, Situationen zu umgehen, die mir Angst machen? Habe ich Angst davor, mich festzulegen? Schiebe ich vielleicht deshalb wichtige Entscheidungen vor mir her? „Fürchte dich nicht – ich bin bei dir!“ Ich gehe von dieser Zusage Gottes her heute mal ganz bewusst mutig an unbequeme Herausforderungen heran und entschlossen auf „schwierige“ Menschen zu.

3. TAG WISSENSWERTES

„Jede Art von Angst kann gelernt, aber auch verlernt werden.“
(nach Wikipedia)

4. TAG PSALM

HILF MIR UND RETTE MICH,
DU GERECHTER GOTT!
HÖRE MEIN GEBET! HILF MIR SCHNELL!
BRING MICH IN SICHERHEIT!

WIE IN EINER BURG AUF HOHEM BERG
BESCHÜTZE MICH!
DU WIRST MICH AUS DER SCHLANGE ZIEHEN, DIE
MEINE FEINDE MIR HEIMLICH GELEGT HABEN!
JA, DU BIST MEINE EINZIGE ZUFLUCHT.
ICH JUBLE VOR FREUDE, WEIL DU MICH LIEBST.
DIR IST MEINE NOT NICHT ENTGANGEN; DU HAST
ERKANNT, WIE NIEDERGESCHLAGEN ICH BIN.
DU HAST MICH VOR MEINEN FEINDEN BEWAHRT;
JETZT BIN ICH FREI, ZU GEHEN, WOHIN ICH WILL.
HERR, ERBARME DICH ÜBER MICH, DENN ICH
WEIß WEDER AUS NOCH EIN!
ZUM SPOTT MEINER FEINDE BIN ICH GEWORDEN ...
ICH MERKE, WIE SIE HINTER MEINEM RÜCKEN
TUSCHELN.
SIE WOLLEN MIR ANGST EINJAGEN UND TUN SICH
ZUSAMMEN, UM MICH AUS DEM WEG ZU RÄUMEN.
ICH ABER, HERR, VERTRAUE DIR.
DU BIST MEIN GOTT, DARAN HALTE ICH FEST!

Aus Psalm 31 (Hfa)

5. TAG ZITAT

” Angst vor der Geschichte, Angst vor sich selbst. Sich in sich zurückzuziehen aus Angst vor der Welt. Angst auszubrechen, sich zu blamieren, sich aufs Eis zu wagen; Angst zu erfrieren. Angst zu verblöden ... Angst kriegt klein. Angst braucht Waffen ...

(aus Herbert Grönemeyer – Angst)

6. TAG REDEWENDUNG

„Angst essen Seele auf oder Angst verleiht Flügel?
Wofür entscheide ich mich?“

7. TAG ANGEDACHT ...

Eine meiner Lieblingsszenen in der Bibel findet sich in 5. Mose 1: Die Israeliten waren an der Schwelle zum verheißenen Land. Sie hatten ausdrücklich Gottes Zusagen, dass er sie dabei begleiten wird, dieses Land einzunehmen. Sicherheits halber schickten sie aber Kundschafter ins Land, um die Lage zu checken. Die kamen mit leckeren Früchten, aber auch mit einer nicht so positiven Meldung zurück (Verse 25-28): „Die Anakiter leben dort: sie sind Riesen!“ Daraufhin krochen die Israeliten ängstlich in ihre Zelte und jammerten vor sich hin. Alle Bemühungen von Mose, sie zu ermutigen (Verse 29-31), halfen nicht. Die Angst vor den „Riesen“ war größer als ihr Vertrauen auf die Zusagen Gottes.

Hier wird mir der Spiegel vorgehalten: Wo sind meine „Riesen“? Welche sind Scheinriesen, die bei näherer Betrachtung schrumpfen (wie der Riese Turtur bei Jim Knopf und Lukas dem Lokomotivführer)? Welche sind reale Riesen, die mir zusetzen? In beiden Fällen darf ich mir die Größe und Macht Gottes vor Augen führen, der den Tod überwunden hat. „Denn Gott hat uns keinen Geist der Furcht gegeben, sondern sein Geist erfüllt uns mit Kraft, Liebe und Besonnenheit.“ (2.Timotheus 1,7)

Jörg Raddatz