

sisters

sisters
inspire
sisters

EXTRA:
DIY-Bibelregister



Sheila Seymer

GESUND GELIEBT

DIE BIBEL

Viel mehr als ein
Buch

CHALLENGE

Ein Monat ohne
Netflix

DIY

Adventskalender-
Mobile

Zuhause sein

Selbst wenn der Sturm richtig braust,
ja, selbst dann bin ich bei Gott zuhaus.
Das ist der Knackpunkt, warum ich glaub.
Warum ich vor Gott nicht mehr davonlauf.
Und ich frage dich: Woran glaubst du? Wo bist du du?
Bei deinen vielen Freunden oder deiner Family-Crew?
Nehmen sie dich so an, wie du bist,
geben sie dir echten Halt, auch wenn's mal schmerzhaft ist?

Viele antworten auf diese Frage, woran sie glauben, einfach:
„An nichts.“
Okay, du baust also nur auf das Hier und Jetzt.
Und was ist, wenn es dich versetzt?
Wenn du kein Licht siehst in deinem Leben?
Sagst du dann auch „Es gibt nichts mehr im Leben“?
Sagst du dann auch „Alles ist nichtig“?
Oder denkst du einfach „Nicht so wichtig,
es gilt weiter zu gehen, nach vorne zu sehen“?

Nach dem Sinn im Leben suchen so viele Menschen,
aber so oft vergebens, weil sie den Herrn ihres Lebens
nicht erkennen.
Sie sehen Wunder, aber wundern sich nicht darüber,
sondern sagen, es war ein Stückchen Glück.
Ist das nicht irgendwie verrückt?
Ich hab' das auch erlebt, aber ich sage dir:
Es war Gott, der viele Wunder in meinem Leben bewegte.
Er wollte, dass ich hier lebe. Und das gleiche gilt auch für dich!
Vielleicht bist du noch orientierungslos,
weißt nicht, an was du glauben sollst,
weil jeder doch irgendwie an seine eigene Wahrheit glaubt
und so oft nur ihr vertraut.
Ganz egal, wie es ist, ich möchte dir sagen, warum ich glaube:
Weil ich erlebt habe, dass selbst wenn der
Sturm richtig braust,
ich sagen kann: Gott ist mein Zuhause.

So wie du bist, nimmt er dich an.
Mit deinen Ecken und Kanten liebt er dich.
Und er wartet auf dich, ja erwartet dich.
Ich frage dich: Glaubst du daran?
Denn selbst wenn der Sturm richtig braust,
findest du bei ihm ein Zuhause.

Sarah Trommer

Inhalt

November

Februar

12

Auf dem
Cover:
Gesund
geliebt



Sheila Serrer

8



Mach mal
Platz!

Den Kleiderschrank
ausmisten

10



Rezept

Rote-Bete-Schoko-
Küchlein

18



DIE
BIBEL

Viel mehr als ein Buch

32



#NOSTREAMING
CHALLENGE

IMMER IM HEFT

- 4 Editorial
- 5 Be inspired
- 11 True story
- 16 Sis Chat
- 36 Sis Kreativ
- 38 Let's talk
- 42 Für dich entdeckt
- 50 Nele – Mein ganz normales Leben



„Zuhause“ war etwas,
nach dem ich immer
auf der Suche war.
Es war, als würde ich
überall ein Stück von
meinem Herzen liegen
lassen.

Fotos: Sils

Gesund geliebt

Lange Jahre war Sheila Serrers Leben von Zerbruch, Verlassenwerden und ständigen Veränderungen geprägt. Wo sie schließlich ein Zuhause fand und eine Liebe, die die Wunden der Vergangenheit heilt, erzählt sie im Interview.

Sheila, du hattest eine sehr bewegte Kindheit. Würdest du davon erzählen?

Mein Vater ist Alkoholiker. Darunter hat auch meine Mutter sehr gelitten. Es brachte viel Chaos in unsere Familie hinein. Oft verschwand mein Papa, nachdem er getrunken hatte, für eine ungewisse Zeit aus unserem Leben. Wenn er zurückkam, tat sich in mir die Hoffnung auf, dass alles wieder gut ist. Aber dann ging es wieder von vorne los. Ich habe immer wieder erlebt, dass ich mich auf Menschen, die mir wichtig waren, nicht verlassen konnte. Ich wusste nicht, wem ich vertrauen kann und wie lange.

Noch vor meiner Einschulung trennten sich meine Eltern. Ich wohnte für einige Zeit bei meinen Großeltern, bis meine Mutter die Trennung verarbeitet hatte. Meine jüngere Schwester wurde zu meiner Tante gebracht. Von da an besuchten wir meine Mama für einige Zeit immer wieder in der psychiatrischen Klinik und meinen Papa alle paar Jahre in der Entzugstherapie. Das wurde normal für mich. Ich verstand früh, dass ich in eine Familie hineingeboren war, in der es eben nicht so einfach ist.

Welche Gedanken hattest du damals über deine Eltern?

Ich wusste, sie meinten es nicht böse. Sie haben selbst Schlimmes erlebt – das brachte meinen Papa dazu, Alkohol zu trinken, und deshalb war meine Mama oft traurig. Nicht, weil sie schlechte Menschen wären. Ich lernte, Mitleid zu haben und Leid mit zu tragen. Ich sah mich als diejenige, die die Kontrolle behalten und die Familie retten muss. Dass das gar nicht meine Aufgabe ist, habe ich erst später verstanden.

Wie war die Beziehung zu deiner Schwester?

Bis heute haben wir eine sehr enge Beziehung. Sie ist die einzige Person, die seit ihrer Geburt immer an meiner Seite war, außer während der wenigen Monate, in

denen wir getrennt lebten. Als unsere Mama aus der Klinik kam und wir wieder bei ihr wohnten, wurden wir ein Dreier-Team. Allerdings hatte unsere Mutter immer wieder wechselnde Partner und wir zogen oft um. Insgesamt habe ich in meinem Leben fünfzehn Umzüge erlebt. Immer wieder hieß es: neue Leute kennenlernen, sich von ihnen verabschieden und wieder auf Neues einlassen.

Hast du dich jemals irgendwo richtig zu Hause gefühlt?

„Zuhause“ war etwas, nach dem ich immer auf der Suche war. Es war, als würde ich überall ein Stück von meinem Herzen liegen lassen. Bis heute ist Zuhause für mich kein Ort – es ist meine Familie. Und mittlerweile ist Gott für mich ein Zuhause geworden.

Wie hat sich die Beziehung zu deinem Vater entwickelt?

Ich bin ein richtiges Papa-Kind. Wir sind uns sehr ähnlich. Trotz allem war er mein Held. Als ich sechzehn war, stritt ich viel mit meiner Mama – wie das als Teenager eben so ist. Meinen Papa fand ich cool, bei ihm hatte ich weniger Vorschriften. Ich verband viele gute Erinnerungen mit ihm. Bei unseren Wochenendbesuchen hatten wir oft Ausflüge gemacht, aber das war nicht das alltägliche Leben. Ich entschied, zu ihm zu ziehen, als es ihm gut ging. Das hat unsere Verbindung sehr gestärkt. Irgendwann begann er jedoch wieder zu trinken. Er, der sich eigentlich um mich kümmern sollte, brauchte jetzt meine Fürsorge.

Hast du selbst auch Erfahrungen mit Alkohol gemacht?

Bei meinen Freundinnen war es normal, auszugehen und zu trinken. Ich habe in Maßen getrunken, aber schon so viel, dass ich den Alltag ein bisschen vergessen konnte.



Foto: priscilla-cu-preez/unsplash

BIBEL- CHECK

Hast du schon mal in der Bibel gelesen und manche Texte nicht wirklich verstanden? Es kann helfen, die verschiedenen Bibelübersetzungen zu kennen. Hier bekommst du einen Überblick, um die passende Version für dich zu finden.

Die Texte der Bibel wurden ursprünglich durch die Inspiration Gottes von Menschen in griechischer und hebräischer Sprache aufgeschrieben. Die ganze Bibel wurde in 694 Sprachen übersetzt. Deutsche Bibelübersetzungen lassen sich in zwei Gruppen einteilen: Traditionelle Übersetzungen

gen befinden sich sehr nah am Grundtext (griechischer oder hebräischer Text). Hierbei handelt es sich um sehr genaue Übersetzungen. Leider ist diese Sprache manchmal schwierig zu verstehen und die Sätze hören sich für unser heutiges Ohr eher holperig an. Die zweite Gruppe von Übersetzungen wurde in moderner Sprache geschrieben und ist für uns besser verständlich.

Nicht jede Übersetzung ist für jeden Zweck gleich gut geeignet. Dieser Check am Beispiel von Lukas 1,46-48 hilft dir bei der Orientierung:

Traditionelle Bibelübersetzungen

Luther Bibel (LUT)

Der Mönch Martin Luther hat im Jahr 1522 das Neue Testament in nur elf Wochen wortgetreu von der griechischen Sprache ins Deutsche übersetzt. Er und weitere Theologen haben zwölf Jahre später die Lutherbibel angefertigt.

Und Maria sprach: Meine Seele erhebt den Herrn, und mein Geist freuet sich Gottes, meines Heilandes, denn er hat die Niedrigkeit seiner Magd angesehen.

Elberfelder Bibel (ELB)

Die Elberfelder Bibel eignet sich gut, um die Bibel gründlich zu studieren, denn diese Übersetzung ist nah am Grundtext übersetzt. Die Studienbibel ist auch mit Schreibrand und Querverweisen zu verschiedenen Themen erhältlich.

Und Maria sprach: Meine Seele erhebt den Herrn, und mein Geist hat gejubelt über Gott, meinen Retter. Denn er hat hingeblickt auf die Niedrigkeit seiner Magd.

Schlachter Bibel (SLT)

Die Schlachter Bibel wurde in der Urfassung als Miniaturbibel bezeichnet und von dem Schweizer Franz Eugen Schlachter wortgetreu übersetzt. Es handelt sich um eine volkstümliche und doch genaue Bibelübersetzung mit einer prägnanten Sprache.

Und Maria sprach: Meine Seele erhebt den Herrn, und mein Geist freut sich über Gott, meinen Retter, dass er angesehen hat die Niedrigkeit seiner Magd.

Kommunikative Bibelübersetzungen

Hoffnung für alle (HFA)

Diese Bibelübersetzung ist in der heutigen Sprache geschrieben und sehr gut verständlich. Sie eignet sich für Neueinsteiger im Glauben. Die Übersetzung ist etwas weiter entfernt vom Grundtext – sie legt mehr Wert auf inhaltliche Verständlichkeit als auf Worttreue.

Da begann Maria, Gott zu loben: Von ganzem Herzen preise ich den Herrn. Ich freue mich über Gott, meinen Retter. Mir, seiner Dienerin, hat er Beachtung geschenkt.

Neues Leben (NLB)

Sie orientiert sich an der amerikanischen „New Living Translation“ sowie an den Grundtexten. Diese Bibel ist in moderner Sprache geschrieben und gut lesbar. Der Text wird ständig weiter gepflegt und überarbeitet.

Maria erwiderte: Gelobt sei der Herr! Wie freue ich mich an Gott, meinem Retter! Er hat seiner unbedeutenden Magd Beachtung geschenkt.

Neue Genfer Übersetzung (NGÜ)

Die NGÜ ist eine Teilbibel mit der Übersetzung des Neuen Testaments, der Psalmen und der Sprüche. Sie hat eine natürliche und zeitgemäße Sprache, aber trotzdem eine möglichst hohe inhaltliche Genauigkeit. Das Alte Testament ist zurzeit noch in Bearbeitung.

Da sagte Maria: Von ganzem Herzen preise ich den Herrn, und mein Geist jubelt vor Freude über Gott, meinen Retter. Denn er hat mich, seine Dienerin, gnädig angesehen.

Kreatives Bibellesen

Hier kannst du eine Bibelstelle selbst kreativ gestalten – und so einen neuen Zugang zu den Versen entdecken!

So geht's

1. Suche dir geeignete Materialien wie Buntstifte, Finedlinier, Textmarker oder Wasserfarben zusammen. Vielleicht hast du auch noch Sticker, Stempel oder Washi-Tapes zu Hause, die du zum Verzieren nutzen kannst.

2. Lass den Alltag für einen Moment hinter dir und richte dich ganz auf Gott aus. Du kannst zum Beginn und Ende deiner kreativen Bibelzeit ein Gebet sprechen, in dem du alles, was dich gerade bewegt, vor Gott bringst.

3. Jetzt kann es losgehen! Um Ideen für die Gestaltung zu bekommen, kannst du dir diese Fragen durch den Kopf gehen lassen:

- Was bewegt mich an diesem Vers besonders?
- Welche Schlüsselwörter stecken darin und welche Emotionen lösen sie bei mir aus?
- Welche Symbole und Bildelemente fallen mir zu dem Bibelvers ein?
- Welche Farben kommen mir in den Sinn?

Fürchte dich nicht, denn ich stehe dir
bei; hab keine Angst, denn ich bin
dein Gott! Ich mache dich stark, ich
helfe dir, mit meiner siegreichen Hand
beschütze ich dich!

Jesaja 41,10 (HfA)



MARIA – GOTTES UNGEWÖHNLICHER PLAN

(MATTHÄUS 1, 18 – 24, LUKAS 1, 28-56; LUKAS 2, 1-20)

Maria, wie war das, als der Engel bei dir im Raum stand und sagte: „Du wirst schwanger werden und einen Sohn bekommen“?

Zuerst war ich furchtbar erschrocken. Ich hatte sowas noch nie gesehen. Außerdem verstand ich nicht, was er meinte. Wie sollte ich schwanger werden, ohne mit einem Mann zusammen zu sein? Aber seine Worte rührten mein Herz an. Ich spürte, dass Gott mich für eine ganz besondere Aufgabe ausgesucht hatte. Ich wusste zwar nicht warum, aber ich merkte tief im Inneren, dass ich Gottes Vertrauen nicht enttäuschen wollte.

Du warst ja noch sehr jung. Hattest du keine Angst, was auf dich zukommt?

Ich hatte große Angst. Immerhin war ich offiziell verlobt mit Josef. Der Ehevertrag war bereits geschlossen. In Israel gehört die Frau schon in der Verlobungszeit zu dem Mann, auch wenn das Hochzeitsfest noch nicht stattgefunden hat. Wenn ich schwanger werden würde, könnte Josef sagen, ich habe ihn betrogen. Frauen, die Ehebruch begangen haben, konnten sogar gesteinigt werden. Ich konnte nur darauf vertrauen, dass Gott das alles wusste und dass er mich beschützen würde. Und das tat er dann ja auch.

Was hast du gemacht, nachdem der Engel fort war?

Ich beschloss, meine Verwandte Elisabeth zu besuchen. Ich brauchte eine ältere Frau zum Reden und der Engel hatte gesagt, dass sie auch schwanger ist. Als ich bei ihr ankam, wusste sie schon, dass ich ein Baby bekomme. Durch die Gespräche mit Elisabeth erkannte ich erst, welche Ehre es war, dass Gott mich für diese Aufgabe ausgesucht hatte.

Und dann musstest du Josef alles erzählen – wie lief das?

Ich war schon nervös, aber ich setzte mein ganzes Vertrauen auf Gott. Er hatte diesen Plan gemacht. Josef schaute mich an und ich sah in seinen Augen, dass er mir nicht glaubte. Klar, wer hatte denn jemals gehört, dass man durch den Heiligen Geist schwanger werden kann!? Er ging dann ziemlich schnell weg. Aber Gott regelte alles: Am nächsten Tag stand Josef vor mir und sagte: „Maria, ein Engel hat mit mir gesprochen. Jetzt glaube ich, dass das Baby von Gott ist. Ich will für dich und das Kind sorgen. Lass uns schnell die Hochzeit feiern.“

Die Geschichte von Jesu Geburt wird zu Weihnachten in allen Kirchen erzählt. Was hat dich von all den vielen Ereignissen am meisten beeindruckt?

Das war, als die Hirten erzählten, dass ein Engel ihnen gesagt hat, dass Jesus geboren und in dem Stall zu finden ist. Dass Jesus der Retter ist. Das war einfach unglaublich. Man muss sich vorstellen: Das waren einfache Männer, die den ganzen Tag die Schafe hüteten. Sie waren nicht besonders angesehen in der Gesellschaft. Und ausgerechnet zu ihnen schickte Gott nicht nur einen Engel, sondern gleich eine ganze Schar. Sie waren die ersten, die Jesus sehen wollten und uns gratulierten. Ich bewahrte das alles fest in meinem Herzen, damit ich ihre Erzählungen nie vergesse. ∩

NOTIZEN:

1. Wenn Gott mir eine Aufgabe gibt, schenkt er mir auch die Kraft dafür.
2. Andere können uns helfen, Gottes Plan für uns zu erkennen.
3. Es ist gut, sich daran zu erinnern, was Gott getan hat.

Adventskalender - Mobile

Adventskalender bereiten uns jedes Jahr in der Zeit vor Weihnachten eine Freude. Für dieses Mobile kannst du Fotos aus dem vergangenen Jahr verwenden und so eine Freundin, deine Eltern oder Großeltern mit schönen Erinnerungen überraschen.



Fotos: Stefanie Balsys

DU BRAUCHST

Stöcke
Naturband
Schwarzer Stift
Ausgedruckte Fotos
Schere
Kleber
Materialien zur Dekoration
(z.B. Tannenzweige, Weihnachtskugeln,
Lichterketten)

FÜR DAS KALTPORZELLAN:

250g Natron
170ml Wasser
120g Maisstärke (Speisestärke)
Kuchengitter
Nudelholz
Runde Form zum Ausstechen (z.B. Espresso-Tasse)
Strohalm



3.

Am nächsten Tag ein Stück Naturband an jeden Kreis knoten – nicht zu kurz, damit Spielraum zum Ausbessern bleibt und die Porzellantaler sich später nicht ungewollt drehen.



1.

Stöcke in sechs verschiedenen Größen sammeln, wie einen Weihnachtsbaum der Größe nach anordnen und nacheinander mit dem Naturband aneinanderknoten. Am besten die Knoten erstmal locker binden und bei Bedarf später korrigieren.



2.

Für das Kaltporzellan Natron, Wasser und Maisstärke in einen kleinen Topf geben und auf dem Herd zum Kochen bringen. Dabei so lange rühren, bis die Masse andickt. Wenn die Masse etwa so fest geworden ist wie Kuchenteig, auf einen Teller legen und mit der Hand ein wenig kneten. Wenn sie noch lauwarm ist, mit einem Nudelholz ausrollen und mit einer runden Form 24 Kreise (oder ein paar mehr als Ersatz) ausstechen. Diese jeweils mit einem Strohalm durchstechen, sodass ein kleines Loch zum Aufhängen entsteht. Die Kreise auf einem Kuchengitter über Nacht trocknen lassen.

4.

Fotos mit gleicher Kreisform wie das Kaltporzellan ausschneiden und jeweils auf eine der beiden Seiten der Porzellan Kreise kleben. Auf die andere Seite mit dem schwarzen Stift je eine Zahl von 1-24 schreiben.

5.

Die Porzellantaler an den Weihnachtsbaumstücken verteilen und festknoten.

6.

Das Mobile an der Spitze mit einem Haken oder Nagel an der Wand aufhängen. Je näher die Stöcke an der Wand hängen, desto besser bleiben die Taler in der richtigen Position (zunächst mit der Zahl vorne).

7.

Das Mobile nach Belieben dekorieren, zum Beispiel mit kleinen Tannenzweigen, Lichterketten oder Weihnachtskugeln.

TIPP:

Zusätzlich kannst du zu dem Kaltporzellan auch Lebensmittelfarbe hinzufügen oder die Porzellantaler im Nachhinein farbig anmalen.



Stefanie Balsys

ist Fotografin. Aquarellmalerei, Handlettering und kreative DIY-Projekte gehören zu ihren Lieblingsbeschäftigungen.

#NOSTREAMING CHALLENGE

Mein Monat ohne Netflix und Co.

Eine noch! Ich habe ja sowieso nichts Wichtiges mehr zu tun... Ich lasse die Sekunden herunterzählen und starre weiter auf den Bildschirm. Im Nebenzimmer höre ich, wie meine Mitbewohnerin kocht. Unsere Küchengespräche sind immer toll. Aber die Serie ist so gut. Ich kann jetzt noch nicht damit aufhören. 45 Minuten später lege ich das Tablet auf meinen Nachttisch, kuschle mich in meine Decke und schließe die Augen.

So sah mein Leben vor einigen Wochen aus. Etwa drei Stunden lang schaute ich täglich Filme und Serien an. Das ist fast ein ganzer Tag in der Woche! Als mir das eines Tages bewusst wurde, war ich mir sicher: Das konnte so nicht weitergehen. Ich wollte meine Zeit nicht weiterhin unnötig vergeuden. Es konnte doch nicht sein, dass ich mich am Ende jeder Woche fragte, warum ich nur so wenig geschafft hatte oder warum ich mich wieder nicht mit meinen Freunden getroffen hatte. Ich hatte endgültig genug davon, meine Zeit mit dem Starren auf einen 9,7 Zoll-Bildschirm zu verbringen, wenn ich stattdessen eine große, reale Welt entdecken konnte.

PRAY STATT PLAY

Also wagte ich den Selbstversuch – einen Monat ohne Filme, Serien und Videos. Ich nahm mir vor: Statt meines Tablets möchte ich ein Buch in die Hand nehmen, wenn ich das Bedürfnis nach einer neuen Folge meiner Lieblingsserie habe. Statt den „Play“-Button für ein Video zu drücken, möchte ich beten. Und statt mich in meinem Zimmer zu verkriechen, um einen Film zu schauen, möchte ich Zeit mit meinen Freunden verbringen. Einzige Ausnahme: Etwas mit mindestens einer weiteren Person gemeinsam schauen. Die #nostreamingchallenge begann ...

TAG 1

Ah! Wie soll ich das schaffen? Das ist eine echte Herausforderung für mich. In der Uni lief tagsüber alles gut, aber jetzt? Ich habe so Lust auf einen Film. Vielleicht kann ich noch etwas mit meinen Mitbewohnerinnen starten. Auf jeden Fall heißt es heute aber für mich sehr früh „Gute Nacht!“



TAG 6

Ich mache jetzt Sport!
Was ist nur los mit mir?!

TAG 3



Langsam wird die Challenge leichter. Mit einem guten Buch in der Hand kann ich mich schon fast daran gewöhnen, vor dem Schlafengehen nichts mehr zu schauen ...

TAG 9

Heute Nachmittag habe ich nach der Uni direkt angefangen, meine To-do-Liste abzuarbeiten. Schon nach zwei Stunden war ich mit allem fertig! Ich fühle mich richtig erleichtert. Normalerweise hätte ich vorhin einfach frustriert einen Film geschaut, aber jetzt kann ich meinen freien Abend genießen!



TAG 12

Was für eine Ruhe! Fast den ganzen Vormittag habe ich mit meiner Bibel am Frühstückstisch verbracht. Es war so ein entspannter Morgen und ich hatte echte Quality Time mit Gott höchstpersönlich. Dafür möchte ich mir in Zukunft mehr Zeit nehmen.



TAG 17

Uiiii... alle lassen sich so leicht überreden, etwas mit mir anzuschauen. In meiner WG hat jeder irgendwann Lust auf einen Film. Falls ich diese Challenge noch einmal machen sollte, will ich mir vornehmen, wirklich überhaupt nichts zu schauen.

TAG 25

Wir haben heute in der WG Weihnachten gefeiert. Im Anschluss lagen wir alle auf der Couch und schauten gemeinsam einen Weihnachtsfilm. Einfach schön, so ein WG-Abend!



TAG 29

Ho ho ho! Vor lauter Weihnachten habe ich gar keine Zeit zum Streamen. Auch nicht schlecht! Ich freue mich aber schon wieder darauf, etwas allein schauen zu können ...



Dann war der Monat auch schon vorbei – einer der besten Monate meines Lebens. Ich habe eine ganz neue Seite der Vorweihnachtszeit kennengelernt: Zeit! Schon am zweiten Tag wusste ich nicht mehr, was ich damit anfangen sollte. Hin und wieder habe ich mich geradezu gelangweilt. Aber diese Langeweile hatte etwas Gutes: Ich hatte Zeit, durchzuatmen und mir über viele Dinge Gedanken zu machen.

Die beste Zeit war die, die ich mit Bibellesen und Beten verbracht habe. Ich lernte Neues über Gott und konnte ihm meinen Alltag und auch meine Zukunft abgeben. Er hat mich von einer Last befreit und mir einen tiefen inneren Frieden gegeben. So konnte ich die Zeit wirklich genießen.

WERTVOLLE ZEIT

Manchmal war es frustrierend, zu wissen, dass alle anderen sich einfach so eine 45- oder 90-minütige Unterbrechung des Alltags gönnten. Doch ich fand heraus, wie ich meine Zeit anders nutzen konnte: Plötzlich hatte ich die Motivation, mich körperlich zu betätigen. Ich machte Skigymnastik, tanzte mit einer meiner Mitbewohnerinnen „Just Dance“ und fand einen neuen

Liebblingsplatz für Spaziergänge. Wahrscheinlich habe ich nie so viel Musik gehört, Klavier gespielt und gesungen wie in diesen 31 Tagen. Je näher Weihnachten kam, desto mehr Zeit verbrachte ich in der Küche, um zu backen und mit meinen Mitbewohnerinnen zu kochen. Wir saßen stundenlang zusammen, luden Freunde ein, redeten und lachten zusammen.

Mir ist klar geworden, dass Zeit wertvoll ist und ich die Aufgabe habe, sie bewusst zu investieren. Statt 21 Stunden pro Woche mit Streaming zu verbringen, setze ich mir jetzt Limits und kann Zeit für andere Dinge einplanen. Natürlich werden nicht immer alle meine Pläne Realität, doch mich sinnlos aus einer spontanen Laune heraus stundenlang berieseln zu lassen, ist keine Option mehr für mich. Stattdessen möchte ich meine Zeit in Menschen investieren, ihren Geschichten zuhören und Neues starten. *♫*



Ann-Kathrin Wörner

studiert Medienwissenschaft und Evangelische Theologie. Gemeinsam mit ihrer Freundin Jane bloggt sie auf www.springwriters.de



☺ YOU ARE ☺
God's girl