

Persönlich. Echt. Lebensnah.

Lydia

D 12013
ISSN 0939-138X

2/2021
CHF 6,50
€ 5,00 (A)
€ 4,70

ZWEIFEL

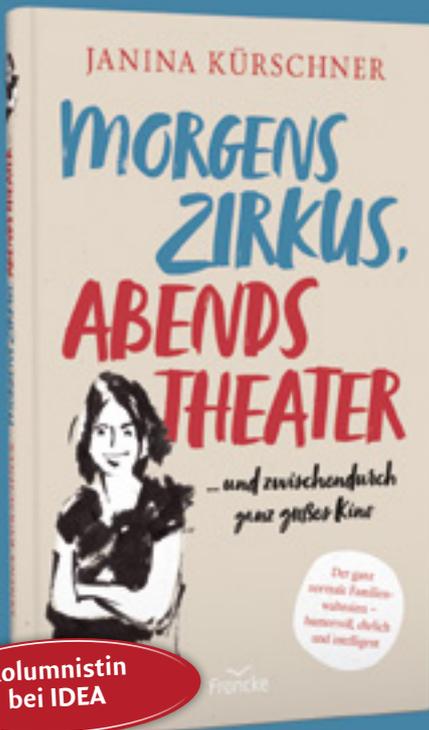
Fragezeichen
im Herzen

Minimalismus
im Kinderzimmer

Verlassene Eltern

Andrea Wegener

Unerschrocken
in der Krise



Kolumnistin bei IDEA

Janina Kürschner

MORGENS ZIRKUS, ABENDS THEATER und zwischendurch ganz großes Kino

Und was arbeitet deine Mutter? Die Antwort auf diese Frage war für ihre Kinder lange ganz klar: »Putzfrau« oder »Sie gibt einfach Papas Geld aus.« Erst später verstanden sie, was das Wort »Hausfrau« heute bedeutet.

Anders als ihr Vorbild, Luthers Frau Katharina, kommt die Autorin nicht aus dem Kloster, sondern aus Potsdam, einem absolut säkularisiertem Ort. Die studierte Volkswirtin war weltweit als Entwicklungshelferin tätig, bevor sie beschloss, sich ganz der Familie zu widmen. Heute ist ihr Leben ein Spagat aus Kindererziehung, Familienmanagement, sozialem, gemeindlichem und kulturellem Engagement und vielem mehr.

»Morgens Zirkus, abends Theater...« umfasst humorvolle Kurzgeschichten einer Mutter und Pfarrersfrau, die das Leben liebt, auch wenn es manchmal chaotisch ist...

112 S., geb., illustr., ISBN 978-3-96362-197-0
€ 14,95 / € A 15,40 / sFr 23,00

Janina Kürschner



**Melanie Dobson
Erinnerungen aus Glas**

Während des Zweiten Weltkriegs setzen zwei Kindheitsfreundinnen in Amsterdam alles daran, so viele jüdische Kinder wie möglich vor den Nazis zu retten. 75 Jahre später stößt Ava Drake auf dunkle Geheimnisse in ihrer Familiengeschichte – und alle Hinweise führen nach Holland ...

368 S. • gebunden • € 17,95 • ISBN 978-3-96362-189-5

Beruhet auf wahren Begebenheiten!



**Annette Spratte
Die Kannenbäckerin**

Im Westerwald, 17. Jh.: Die Pest hat Johanna zur Waise gemacht. Zu ihrer eigenen Sicherheit als Junge verkleidet, reist sie zu ihrem Onkel und beweist als Lehrling in seiner Töpferwerkstatt bald ein außergewöhnliches Talent. Doch was, wenn ihre Täuschung ans Licht kommt?

399 S. • Paperback • € 14,95 • ISBN 978-3-96362-190-1

Historisch großartiges Buch mit einer sympathischen, starken Hauptfigur! Leserstimme



**Noor Van Haften
Jakob - von Gott geliebt**

Jakob – der Mann, der mitunter krumme Wege ging, um seine eigenen Ziele zu erreichen. Trotzdem hat Gott ihn nie losgelassen. Noor van Haften legt die alttestamentliche Geschichte von Jakob gründlich, dicht am Urtext, praktisch und alltagstauglich aus. Fragen am Ende jedes Kapitels laden zur Übertragung der Einsichten auf das persönliche Leben ein.

263 S. • Paperback • € 12,95 • ISBN 978-3-96362-204-5



**Elke Werner / Katja Hogh
All meine Tage sind in dein Buch geschrieben**

20 bekannte Psalmverse in einem liebevoll gestalteten Bildband. Lassen Sie sich von den inspirierenden Farbbildern und den einfühlsamen Interpretationen der Psalmtexte anrühren und ermutigen.

48 S. • gebunden • farbig illustriert • € 12,95
ISBN 978-3-96362-200-7

Persönlich, echt, lebensnah

... das ist das Motto von LYDIA seit vielen Jahren. Wir ermutigen dazu, voreinander echt zu sein. Es gibt allerdings Situationen, in denen das nicht so leicht ist. Zum Beispiel, wenn wir merken, dass wir unserem eigenen Idealbild nicht entsprechen, dass wir unsere Vorstellungen, wie wir als Christ leben wollen, nicht erreichen. Wenn wir uns diese Zerrissenheit bewusst machen, folgt schnell das Gefühl, es nicht zu schaffen und nicht zu genügen. Das möchten wir meist niemandem zeigen. Genau daraus ergibt sich eine Falle. Denn wir verbergen unsere Schwächen voreinander und spielen uns dadurch eine „heile Welt“ vor.

Vor einigen Jahren hat mich eine Gemeinde gefragt, ob ich zum Thema „Glaube in der Familie“ einen Vortrag halten könnte. Sie suchten jemanden, der erzählt, wie man Familienandachten hält und wie eine „christliche Hausordnung“ gestaltet werden kann. Offenbar erwarteten die Mitarbeiter der Gemeinde, dass ich dazu etwas Hilfreiches weitergeben könnte. Das Problem dabei war: Die Familienandacht war für mich ein wunder Punkt. Denn ich hätte zugeben müssen, dass wir an dem Punkt gescheitert sind. Zu viele Kinder mit zu großem Altersabstand und zu unterschiedlichen Interessen und Terminen.

Es war mir unangenehm, aber ich sagte der Gemeinde, dass ich zu dem Thema nichts beitragen könne, dass ich höchstens über Herausforderungen im Familienalltag sprechen könne. Ich rechnete mit einer Absage, aber die Gemeinde griff meine Idee auf.

Und so habe ich über die Schwierigkeit gesprochen, mit Kindern unterschiedlichen Alters Andachten zu halten.

Ich redete über eigene Ansprüche und gescheiterte Bemühungen, das fiel mir nicht leicht. Etliche Menschen saßen dabei, die mich schon als Jugendliche gekannt hatten. Aber ich hatte mich entschlossen, ehrlich zu sein.

Hinterher haben sich mehrere Menschen bei mir für meine Ehrlichkeit bedankt. Nun hätten sie nicht mehr das Gefühl, sie seien die Einzigen, bei denen es zu Hause nicht so gut klappt. Viele erzählten, dass auch sie mit dem Thema Probleme hätten. Wir hatten wirklich gute persönliche Gespräche.

Diese Sehnsucht danach, einem inneren Bild zu entsprechen, sitzt tief in uns. Nicht nur in Familienangelegenheiten, auch als Freundin, Kollegin und Gemeindemitglied haben wir Idealvorstellungen vor unserem inneren Auge. So gerne würden wir in einer heilen Welt leben ohne Konflikte, Schuldgefühle oder Trauer. Versöhnt mit Gott, den Nächsten und uns selbst. Diese Idealbilder zeigen unsere Sehnsucht nach einem himmlischen Zustand. Aber ich ahne, dass ich das in meinem irdischen Leben nicht erreichen werde und finde es tröstlich, zu wissen, dass Gott nicht erwartet, dass wir perfekt sind. Er liebt uns und nimmt uns so, wie wir sind. Persönlich, echt und lebensnah. Das ist Gnade. Wenn wir auf ihn schauen, uns mit seinem Wort beschäftigen, ihm unser Leben hinhalten und ihm unsere Nöte und auch unsere Begrenztheit abgeben, werden wir verändert. Stück für Stück. Aber das ist ein lebenslanger Prozess ...

Ich hoffe, dass diese Ausgabe uns allen hilft, uns das neu bewusst zu machen.

Ihre
Ellen Nieswiodek-Martin

Ellen Nieswiodek-Martin



Wir verbergen unsere Schwächen voreinander und spielen uns dadurch eine „heile Welt“ vor.



6

*Unerschrocken
in der Krise*

Interview mit Andrea Wegener

LYDIA {inhalt}



GLAUBE & LEBENSHILFE

- 14 Glauben in Phasen des Zweifels**
Anna Enns
- 16 Fragezeichen im Herzen** Hilfe im Umgang mit Zweifeln – *Len Woods*
- 28 Tiefer graben** Eine Rettungsaktion, die Wellen schlägt – *Nicola Vollkommer*
- 72 Heilige heute** Liebe verschenken
Daniela Merkert • Meine „Nummer 15“ *Andrea Varga* • Heile Beziehung zu meiner Mutter *Antje Bernhardt*



BERUF & GESELLSCHAFT

- 56 Fasziniert von dunklen Mächten**
Was harmlos begann, wurde zu einem Kampf um mein Herz
Nelli Welzel
- 62 Nathalie Schaller: Hinter jedem Kleidungsstück steckt ein gerettetes Leben** – *Saskia Barthelmeß*
- 68 Starke Frauen – starker Glaube**
Marli Spieker: Eine Stimme für Frauen – *Sonja Kilian*



28 *Die Geschichte von Tamar*



Zerbrochen



EHE & FAMILIE

- 24 **Meine Meinung** Wie gestalten Sie in Ihrer Familie die Beziehung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern?
- 32 **Verlassene Eltern** – Sarah Lauter
- 35 **Versöhnung nach dreißig Jahren**
Rita Trapp
- 36 **Heilige Familie? Schön wär's!**
Andreas Malessa
- 39 **Zwischen Hoffnung und Hilflosigkeit** Wir mussten mitansehen, wie unsere Tochter sich selbst verletzte – Sissi Steuerwald
- 42 **Perlen aus Tränen** – Damaris Pippig
- 48 **Gott hat keine Lieblingsblume**
Lena Friesen
- 52 **Familiengottesdienst im Wohnzimmer** – Sarah Mittelstädt
- 53 **Schmuzzeln mit LYDIA**
- 54 **Entrümpelungsschlacht im Kinderzimmer** – Anne Löwen

KÖRPER & SEELE

- 20 **Mit Mut und Gottvertrauen**
Interview mit Heike Malisic und Beate Nordstrand
- 25 **Guter Umgang mit Zorn**
Tristen Collins
- 45 **Wahre Größe** – Elisabeth Malessa
- 46 **Frei werden** Jeden Tag das Vater-unser zu beten veränderte mein Leben – Kerstin Wendel
- 50 **Zwischendurchgedanken** Gut, besser, perfekt – Saskia Barthelmeß
- 51 **Zerbrochen** – Katharina Schiemenz

{ IN JEDER AUSGABE }

- 3 **Ganz persönlich** Persönlich, echt, lebensnah – Ellen Nieswiodek-Martin
- 12 **Leserbriefe**
- 12 **Impressum**
- 58 **Liebe Leserin!**
- 60 **Selbst gemacht** Dekorative Knoten
Luisa Seider
- 66 **Für Sie entdeckt**
- 76 **Gut informiert. Neu inspiriert.**
- 82 **Alltagswunder** So ist Versöhnung
Beate Nordstrand





Interview mit **Andrea Wegener**

Ungerschnitten in der Krise

Andrea Wegener arbeitet seit 2018 auf der griechischen Insel Lesbos, zuerst im Flüchtlingscamp Moria, seitdem dieses abgebrannt ist, im neuen Camp Mavrovouni. Dort kommt sie immer wieder an ihre Grenzen und muss auch für sich selbst sorgen. Im Interview erzählt sie, wie sie diese und andere Herausforderungen bewältigt.

Frau Wegener, Sie haben vor drei Jahren Ihre Wohnung in Hessen aufgelöst und sind nach Lesbos gezogen. Ist Ihnen das schwergefallen?

Der ursprüngliche Plan war, dass ich nur für ein Jahr gehe. Ich hatte überlegt, ob ich das schaffe. Ich bin es auch gewohnt, in einem gewissen Rahmen zu arbeiten. Und dann mit 43 Jahren noch mal ganz neu anzufangen – das fand ich schon sportlich. Deshalb dachte ich: *Ein Jahr mache ich das jetzt mal und dann schauen wir weiter.* Nach einem Dreivierteljahr war aber klar, dass ich das länger machen möchte. Es hätte keinen Sinn ergeben, die Wohnung ständig unterzuvermieten. Ich habe mich von vielen Sachen getrennt und auch einiges eingelagert. Ich hatte eine Trauerphase, in der mir klar wurde: Das kostet mich etwas. Meinen Tanzkurs aufzugeben, die Gemeinde, die Wohnung, die Hausgemeinschaft mit meinen Vermietern, die Gemeinschaft bei meinem Arbeitgeber „Campus für Christus“. Ich habe viel Zeit gebraucht, um an den Punkt zu kommen, an dem ich gespürt habe: *Ja,*

das ist jetzt dran. Und an dem die Fröhlichkeit zu gehen größer war als der Schmerz über das, was ich zurücklasse.

Wie leben Sie auf Lesbos?

Ich arbeite im Camp Mavrovouni, aber ich wohne außerhalb in einem Apartment. Vom Balkon aus kann ich das Meer sehen und die Türkei. Es herrscht ein großer Kontrast zwischen dem Leben im Camp und dem Leben außerhalb.

Vor Kurzem waren Sie auf Heimaturlaub in Deutschland. Da ist der Kontrast sicher noch größer. Wie erleben Sie das?

Oft habe ich das Gefühl, ich ertrage diesen Wohlstand kaum. Ich erinnere mich an ein Gespräch, wo zwei darüber diskutierten, ob sie ihre Ausfahrt mit diesen Steinen pflastern sollten oder mit jenen. Das hätte einen Unterschied von 40.000 Euro ausgemacht. Sie konnten sich einfach nicht entscheiden, weil beide schön waren.

LEN WOODS

Fragezeichen im Herzen

HILFE IM UMGANG MIT ZWEIFELN

Ich kenne eine Frau (nennen wir sie einmal Anne), die kürzlich all ihren Mut zusammengenommen und ihren engsten gläubigen Freunden die unbequeme Wahrheit darüber gestanden hat, wie es in ihr aussieht – dass ihr die Zweifel über den Kopf wachsen. Ihr Glaube, der einmal vor Leben sprühte und so umwerfend war wie eine Braut an ihrem Hochzeitstag, sieht jetzt so zerschlagen aus wie eine Braut, die ihren Bräutigam vor dem Altar stehen gelassen hat und nun seit 53 Stunden im Bus sitzt und quer durchs Land fährt. Ihr alltägliches Leben und das Gemeindeleben, Gott und das Böse, die Wissenschaft und die Bibel ... Anne weiß nicht mehr, wie sie das alles unter einen Hut bringen soll. Sie weiß nicht mehr, was sie glaubt – und manchmal nicht einmal, ob sie überhaupt noch glaubt.

Offenheit macht verletzlich

Anne hat dem Glauben nicht bewusst den Rücken gekehrt und ist nicht das, was die Bibel einen „Spötter“ nennen würde. Sie läuft nicht herum und macht den christlichen Glauben schlecht oder versucht, Menschen von Gott abzubringen. In Wahrheit wünscht sie sich so sehr, glauben zu können. Aber es kommen immer wieder beunruhigende Fragen in ihr hoch, auf die es keine einfachen Antworten gibt. Lange hat sie diese Fragen verdrängt, aber das war irgendwann ziemlich ermüdend. Und weil sie sich wie eine Lügnerin vorkam, wenn sie diese Tatsache vor ihren engsten Freunden verbarg, beschloss Anne, aufrichtig zu sein und die ganze Wahrheit herauszulassen.

Annes Freunde waren überrumpelt. Ihre Aufrichtigkeit war ihnen offensichtlich unangenehm, denn sie gingen sofort zum Angriff über. Als Anne versuchte, ihre Lage genauer zu erklären, eskalierte die Situation. Die Freunde, die das biblische Gebot „Kümmert euch liebe-

voll um alle, die im Glauben unsicher geworden sind“ (Judas 22), entweder vergessen hatten oder nicht konnten, begannen, sie anzupredigen. Zehn oder fünfzehn Minuten lang wiesen sie Anne mit hochroten Köpfen und sich überschlagenden Stimmen zurecht und warfen ihr Bibelverse an den Kopf.

Im gleichen Augenblick bereute sie ihre Offenheit. Später dachte sie, dass ihre Freunde vielleicht etwas mehr Nachsicht gehabt hätten, wenn sie gestanden hätte, einen Laden ausgeraubt zu haben.

Nachkommen von Zweiflern

Es heißt, dass 90 Prozent aller Christen Zweifel haben, und die übrigen zehn Prozent trauen sich bloß nicht, ehrlich über ihre Zweifel zu sprechen. Das trifft es ziemlich gut. Eigentlich sind sie zweifelnde Gläubige oder gläubende Zweifler, je nach Tagesform. Für alle (ehrlichen) Christen sind Zweifel ein gelegentliches Problem, und für manche Christen sind Zweifel eine ständige Realität. Um eines klarzustellen: Bei Zweifeln geht es nicht nur darum, „die Existenz Gottes infrage zu stellen“ oder „Bedenken in Bezug auf die Bibel zu haben“. Zweifel sind viel weitreichender als das. Wenn ich nicht wirklich davon überzeugt bin, dass Gott mich liebt, wenn ich bezweifle, dass er aus einer schlimmen Situation etwas Gutes machen kann, wenn ich mir nicht sicher bin, dass er bei mir ist oder für mich sorgen wird – all das sind Beispiele für aufkommende Zweifel.

Natürlich hat jede Sünde ihren Ursprung im Zweifel. Das war schon im Garten Eden so. Adam und Eva aßen die verbotene Frucht erst, als ihnen Zweifel an Gottes Motiven kamen. Als Menschen widersetzen wir uns Gottes Willen, weil wir daran zweifeln, dass er es gut mit uns meint. Natürlich tun wir das, schließlich sind wir die Nachkommen der ersten beiden Zweifler.



Interview mit
Beate Nordstrand
& Heike Malisic

Mit *Mut* und *Gottvertrauen*



Heike Malisic und Beate Nordstrand sind ein starkes Team: Vor zehn Jahren haben die beiden ein Abnehmprogramm entwickelt. Dabei war immer klar: Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Diese Erkenntnis führte dazu, dass die beiden weitere Bücher schrieben, Kurse entwickelten und immer wieder Neues wagten. LYDIA hat die beiden Freundinnen gefragt, was sie sich selbst getraut haben und was sie davon an andere weitergeben können.

Wie haben Sie beide sich eigentlich kennengelernt?

Beate: Ich habe eine Webseite mit dem Namen „Seine Töchter“. Die habe ich gegründet, um ein Netzwerk für Christinnen zu bilden. Über diese Webseite hat Heike damals Kontakt zu mir aufgenommen. Das erste Mal gesehen haben wir uns dann auf der Pfingst-Europakonferenz in Berlin. Dort hielt ich einen Workshop und Heike saß in der Zuhörerschaft. Hinterher kam sie auf mich zu und wir haben ein sehr lebhaftes Gespräch geführt und gemerkt, wie viele Ähnlichkeiten wir haben – wir sind beide Ernährungsberaterinnen, haben beide fünf Kinder, sind Pastorenehefrauen und beide seit vielen Jahren in der Frauenarbeit aktiv.

Heike: Ich hatte mich damals viel mit der Gewichtsproblematik bei Frauen beschäftigt und gesehen, wie gut es tut, wenn Menschen körperlichen Ballast verlieren. Aber ich weiß auch um andere Sehnsüchte. Das Thema „Körper, Seele, Geist“ ist schon immer meins gewesen. Ich habe gedacht, dass es cool wäre, wenn es ein Buch zu diesem Thema geben würde – mit christlichen Werten, auch über den seelischen Hunger. Als ich dann Beate kennengelernt habe, habe ich sie nach einer halben Stunde gefragt: „Was hältst du davon, zusammen ein Buch zu schreiben?“ Sie hat sofort Ja gesagt.

Beate: Wenn wir merken, da ist Gott dabei, reagieren wir schnell. Nicht, dass wir etwas verpassen!

Dann haben Sie das Buch „Lebe leichter“ geschrieben, einen Kurs entwickelt und sich mit dem Programm selbstständig gemacht. Das war ein großer Schritt ...

Heike: Das war wirklich eine schwere Entscheidung für mich, weil ich maßgeblich zum Familieneinkommen beigetragen habe. Mein Mann war nur auf 450-Euro-Basis in der Gemeinde angestellt. Aber ich hatte ein geregeltes Einkommen. Das zu kündigen und den Schritt zu

wagen hat mich etwas gekostet. Mein Mann hat mir dabei völlige Freiheit gelassen. Ich habe dafür gebetet. Und dann stand ich in meiner Gemeinde und habe sie darum gebeten, für mich zu beten. Ich habe Rotz und Wasser geheult. Als die Entscheidung getroffen war, hatte ich plötzlich innere Ruhe. Ich wusste, es wird gut. Gott wird es segnen.

Haben Sie eine Erklärung, warum das Konzept so erfolgreich ist?

Beate: Das Programm beruht auf dem gesunden Menschenverstand mit normalen Lebensmitteln, ohne Zusatzprodukte und ohne bestimmte Nährstoffe auszuschließen. Ich glaube, das entspannt die Menschen.

Heike: Ich bin mir sicher, dass wir richtig viel Gunst und Segen von Gott bekommen haben. Wir hätten das beste Programm schreiben können – wenn Gott seinen Segen nicht gegeben hätte, wäre es gefloppt. Wir sind online sehr gut vernetzt, schreiben beide schon lange Blogs und haben eigene Webseiten, auf denen wir schon vor zehn Jahren einen Newsletter-Verteiler hatten. Außerdem sprach es sich schnell unter den Frauen herum, dass unser Programm alltagstauglich ist. Unsere größte Werbung ist die Freundschaftsempfehlung. Wenn man von etwas begeistert ist, dann erzählt man das weiter. Bei „Lebe leichter“ ist es auch nicht so, dass man verstecken kann, was man erreicht hat. Denn die Leute sehen ja, dass die Freundin, Arbeitskollegin oder der Nachbar abgenommen hat.

„Lebe leichter“ ist ein Programm zum Abnehmen, aber es geht auch um die Bedürfnisse von Körper und Seele ... Auch der Glaube fließt hin und wieder ein. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Heike: Ich erkläre immer am Anfang des Kurses, was der Körper braucht, was für ihn wichtig ist. Ich erkläre aber auch, dass die Seele Hunger hat, dass sich das manchmal auch anfühlt wie echter Hunger. Aber wenn die Seele etwas braucht und man gibt ihr Schokolade, dann rutscht die Schokolade über den Mund direkt auf die Hüfte und das Bedürfnis der Seele wird nicht gestillt. Natürlich ist das bildlich gemeint, aber alle nicken und finden es toll, dass das jemand so erklärt. Dann komme ich zum Geist und erkläre, dass eine geistliche Sehnsucht in jedem Menschen steckt. Diese Suche nach Spiritualität, nach der Ewigkeit, die Frage: Wo komme ich eigentlich her, wo gehe ich hin? Ich erzähle, dass es sich lohnt, dieser Frage

Wir gehen **natürlich** mit unserem **Glauben** um und haben keine Angst, offen darüber zu reden. Nicht: „Du musst“, sondern: **„Ich mache es so.“**

Wie gestalten Sie in Ihrer Familie die Beziehung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern?

Auch Mütter lernen nie aus. Drei Dinge sind mir wichtig geworden:

1. Eltern wissen nicht alles besser. Ich höre meinen vier erwachsenen Kindern gerne zu. Sie haben manchmal andere Sichtweisen, und die sind durchaus nachdenkenswert. Ich bemühe mich, ihre Ansichten zu verstehen, und nehme unsere drei Söhne und unsere Tochter als eigenständige Persönlichkeiten ernst. Die Gespräche sind inspirierend und lassen mich manches überdenken.
2. Ich berate sie nicht ungefragt. Das ist gar nicht so einfach. Hätte sich nicht einer meiner Söhne über meine gut gemeinten Haushaltstipps beschwert, hätte ich gar nicht gemerkt, dass solche als Einmischung empfunden werden können.
3. Mein Mann und ich haben beschlossen, nichts von den Kindern zu fordern, auch nicht nonverbal, sondern uns über das zu freuen, was von ihnen kommt. Konkret heißt das, dass wir weder regelmäßige Anrufe noch Besuche erwarten. Da die Kinder nicht in unserer Nähe wohnen, ist jedes Telefonat und jedes Treffen mit ihnen ein Highlight für uns, das wir genießen, aber eben nicht einfordern.

Petra Uphoff

Auch nach dem Auszug unserer Kinder genießen wir als Familie immer wieder gemeinsame Zeit. Um dies besser organisieren zu können, haben wir eine Social-Media-Gruppe eingerichtet, zu der auch die Partner der Kinder hinzugefügt wurden. Wenn nun jemand einen Vorschlag hat, beispielsweise ein gemeinsamer Brunch am Samstagvormittag oder ein Ausflug, teilt er dies den anderen mit. Das Gleiche gilt, wenn jemand Hilfe benötigt oder ein Gebetsanliegen hat. Auch Fotos werden gerne geteilt. So sind wir weitgehend up to date. Außerdem haben wir einige Familientraditionen, die wir schon lange vor dem Auszug unserer Kinder begonnen haben: Zu Anlässen schenken wir uns gemeinsame



Zeit statt materieller Geschenke, etwa einen Thermentag nach Weihnachten, Frühstück in einem Café, gemeinsames Kochen oder Wanderungen. Einmal die Woche ist abends „Dinner-time“ mit anschließendem Spiel. Dazu kann jeder auch Freunde mitbringen. Die noch sehr kleinen Töchter unseres ältesten Sohnes schaffen noch mehr Gelegenheiten für gemeinsame Zeit, denn wenn unsere anderen Kinder lesen, dass die drei Kleinen bei uns sind, kommen sie oft vorbei, um mit den Dreien zu spielen.

Roswitha Wurm

Unsere Ehe befindet sich im 48. Jahr und wir sind mit sechs Kindern gesegnet, dazu mit vier Schwiegerkindern und sechs Enkeln. Vier Familien wohnen nahe bei uns, zwei etwas weiter entfernt. Die Verschiedenheit der Einzelnen ist bereichernd und Ansporn zum Echtsein. Bei der Familiengründung stand von Anfang an die Erkenntnis: „Ich gebe nur weiter, was ich *echt* habe, glaube, lebe.“ Ein stets frischer Kontakt über die Jahre war und ist Gnade, war und ist Arbeit. Alle sechs Kinder haben Jesus in ihr Herz eingeladen, ließen sich taufen und waren Teil einer christlichen Gemeinschaft. Jetzt sind nur zwei Kinder mit Jesus unterwegs. Wir haben mit allen einen wunderbaren Kontakt, pflegen Offenheit und Interesse. Ich weiß, dass Jesus sie weiter zu sich ziehen wird. Alle. Das ist meine Hoffnung!

Birgit Graf

Wie teilt man einen Schokoladenkuchen gerecht auf? Unsere drei Jungs liebten Schokoladenkuchen und deshalb war das Aufteilen dieser Kostbarkeit ein „delikater Staatsakt“. Damals war die Lösung, dass einer der Jungs den Kuchen in Stücke schnitt und seine Brüder dann zuerst wählen durften. Daraus lässt sich einer meiner Grundsätze im Umgang mit den drei Familien errahnen: Ich mische mich so wenig wie möglich ein und vertraue, dass sie ihre Differenzen selbst lösen.

Wenn unser ganzer Clan an unserem Tisch versammelt ist, wissen alle, dass Dad bald seinen berühmten Satz äußern wird. Nach einem frohen Blick in die Runde sagt er: „Ich bin ein reicher Mann.“ Kinder, Schwiegerkinder und Enkel sind ein großer Reichtum, und das dürfen sie wissen.

Reich sind wir auch durch die Verschiedenheiten in unserer Familie. Die Meinungen und Erziehungsstile gehen bei uns ziemlich auseinander. Der erfolgreiche Banker und der Lehrer haben das Heu längst nicht immer auf derselben Bühne. Wunderbar, das erweitert den Horizont und als Eltern können wir nur lernen. Auch die Art der Kindererziehung ist bei unseren erwachsenen Kindern äußerlich sehr unterschiedlich. Sie alle lieben ihre Kinder, setzen dies aber unterschiedlich um. Meine Rolle dabei? Ermutigung statt Kritik und regelmäßiges Kinderhüten zur Entlastung der jungen Eltern. Und wie machen wir es mit dem lieben Geld? Unsere Kinder sind über unser Testament informiert, und alle drei werden gleich behandelt. Aber auch in der Gegenwart versuchen wir sie so gut wie möglich zu unterstützen.

Annemarie Pfeifer

Mit dieser Ausgabe beenden wir unsere langjährige Rubrik „Meine Meinung“. Das heißt aber nicht, dass uns Ihre Meinung nicht mehr interessiert! Gerne können Sie uns Feedback zur Ausgabe unter dem Stichwort „Leserbrief“ schreiben sowie Ihre persönlichen Erfahrungen mit Gott zu den unterschiedlichsten Themen des Lebens. In einer der nächsten Ausgaben planen wir das Thema „Trost“. Wenn Sie mögen, schreiben Sie uns zu dem Thema: „Wann und wie haben Sie Gottes Trost und Beistand erlebt?“ Gerne per Post oder per E-Mail an redaktion@lydia.net.

TRISTEN COLLINS

Guter Umgang mit Zorn

2020 war ein schwieriges Jahr. Das ständige Bemühen, ein unsichtbares Virus zu vermeiden und zu bekämpfen, fordert uns. Und viele haben es inzwischen gründlich satt, ja, sie sind wütend. Machen die, die das Sagen haben, ihren Job gut? Tun wir das Richtige? Nicht wenige haben ihre Arbeit verloren. Manche haben geliebte Menschen verloren. Zorn ist ein Signal, dass das Leben anders ist, als wir es uns wünschen oder erwarten.

Wenn Sie es nicht gewohnt sind, über die innere Welt Ihrer Emotionen nachzudenken, möchte ich Ihnen das folgende Bild vorschlagen: Emotionen sind wie die Signalleuchten auf dem Armaturenbrett Ihres Autos. Die Lämpchen geben uns Informationen darüber, was im und um das Auto vor sich geht. Es bleibt dem Fahrer überlassen, was er mit diesen Informationen anfängt. Ganz ähnlich sind unsere Emotionen Signalleuchten unseres Körpers. Emotionen geben uns Informationen darüber, was in uns und um uns herum vor sich geht.

Zorn kann anzeigen, dass eine Erwartung enttäuscht wurde. Wir haben Erwartungen, wie Menschen sich verhalten sollten. Wir haben Erwartungen, wie Systeme funktionieren sollten. Wenn dann etwas anderes passiert, sind wir irritiert oder sogar wütend.

Vielleicht denken Sie, wenn wir aufhören könnten, Erwartungen zu haben, würden wir auch keinen Zorn mehr verspüren. Aber diese Vorstellung entspricht nicht dem, was die Bibel uns an Weisheit zu diesem Thema

Anne Löwen

Entrümpelungs- schlacht im Kinderzimmer

Minimalismus tut Kindern gut. Minimalismus bedeutet, sich von ungeliebten und nicht benötigten Dingen zu trennen und sich nur mit dem zu umgeben, was man braucht und liebt. Wir tun Kindern keinen Gefallen, wenn wir sie mit Spielzeug und Krimskrams überhäufen.

Ich werde wohl nie vergessen, wie wir vor einigen Jahren zusammen mit unseren zwei großen Jungs das Kinderzimmer entrümpelt haben. Es war anstrengend. Gefühlt bei jedem Überraschungsei-Männchen und jeder Murmel gab es Geschrei. Selbst Spielsachen, die schon eine Staubschicht hatten, schienen plötzlich die Lieblingsstücke des Zimmers zu sein.

Aber nach einigen Stunden und viel Mühe hatten wir es geschafft. Das Kinderzimmer bestand nun noch aus echten Lieblingsteilen. Das Zimmer war nun luftig und frei und bot viel Platz zum Toben, Bauen und Kreativsein.

Der Anblick war befreiend und schön, aber was am allerschönsten war, war die Reaktion unserer Kinder: pure Begeisterung! Sie sprangen vor Freude in die Luft und rannten jubelnd durch ihr „neues“ Zimmer. Die Leichtigkeit und Begeisterung waren so spürbar, dass mir klar wurde, wie sehr auch unsere Kinder ein minimalistisches Umfeld mögen.



Viel Besitz überfordert

Wir machen Kinder nicht glücklich, wenn wir ihnen ein Spielzeug nach dem anderen ins Zimmer stellen, sondern wir überfordern sie damit. Aber Reduktion hat noch mehr Vorteile:

Spielen. Nachdem wir das Zimmer unserer Söhne ausgemistet hatten, konnten sie viel besser spielen. Sie konnten lange und konzentriert bei einer Sache bleiben und sich ganz hineinvertiefen. Als sie noch in Bergen von Spielzeug saßen, liefen sie von einer Ecke des Zimmers in die andere, kramten hier etwas hervor, holten dort ein

Auto, spielten zwei Minuten mit der Eisenbahn, um sich kurz darauf ein paar Bausteinen zuzuwenden. Ihr Spielen war eher rastlos und zerstreut. Selten blieben sie lange bei einer Sache und spielten wirklich tief versunken. Meine Kinder waren reizüberflutet. Alles schrie nach ihrer Aufmerksamkeit und verhinderte so die Konzentration auf ein Spielzeug.

Aufräumen. Früher habe ich häufig gedacht, meine Kinder würden sich nur vor dem Aufräumen drücken, wenn sie nicht in die Gänge kamen. Ich hatte sie zum Aufräumen in ihr Zimmer geschickt, aber als ich

nachschaute, wie weit sie gekommen waren, war so gut wie nichts passiert. Irgendwann begriff ich, dass sie so überfordert von den Mengen an Spielzeug waren, dass sie überhaupt nicht wussten, wo sie anfangen sollten. Eigentlich geht es mir selbst ja genauso: Wenn ich zu viel Arbeit vor mir sehe, könnte ich manchmal losheulen, anstatt einfach anzufangen und den Berg kleiner zu machen. Kein Wunder, dass es meinen Kleinen auch so geht.

Verschenken. Es bewegt mein Mutterherz so sehr, wenn ich meine Kinder sagen höre: „Das brauche ich eigentlich nicht mehr. Jetzt können das Kinder in Afrika haben.“ (Wir haben einen Großteil von unseren aussortierten Sachen mit einem Missionswerk zu Kindern nach Afrika geschickt.)

Natürlich sind meine Kinder ganz normale Kinder, die sich Spielsachen zu Weihnachten und zum Geburtstag wünschen. Und würden wir nicht hier und da bremsen, wären die Zimmer ganz schnell wieder mit Bergen von Spielsachen gefüllt. Trotzdem sehe ich, wie sie durch unseren Lebensstil geprägt werden und nach und nach wichtige Wahrheiten lernen. Zum Beispiel, dass Erlebnisse mit geliebten Menschen wertvoller sind als Gegenstände. Oder dass viel zu haben auch viel Arbeit und viele Nerven kostet.

Packen wir's an!

Aber wie kann ein minimalistisches Kinderzimmer Wirklichkeit werden? Hier ein paar praktische Anregungen – auf in die Entrümpelungsschlacht!

Babys: Was ein Baby wirklich braucht, ist seine Mami. Ihre Arme zum Kuscheln, Liebe, Zeit und Fürsorge. Das sind die wertvollen Dinge, die nicht einmal Stauraum wegnehmen. Babys können sehr gut ohne Wickelkommode auskommen. Ein Baby lässt sich prima auf dem Bett, dem Boden (mit einem dicken Handtuch drunter) oder dem Sofa wickeln. Normalerweise reichen auch drei oder vier Spielsachen für ein Baby vollkommen aus. Schließlich kann man Alltagsdinge sehr gut zweckentfremden: Kochlöffel und Kochtöpfe, Schlüsselbund und Taschentuchpackung – alles Dinge, mit denen Babys sich prima beschäftigen können.

Kleinkinder: Für ein Kind in diesem Alter ist es das Beste, wenn alles übersichtlich und nicht zu viel ist. Es braucht immer noch vor allem die Mama.

Ein paar schöne, hochwertige Bücher, die zum Verweilen einladen, sind eine gute Wahl, ebenso Bilder, bei denen man etwas entdecken oder suchen kann.

Bausteine sind auch ein Spielzeug, in das man gut investieren kann – schon deshalb, weil sie so vielseitig sind.

Es ist auch hilfreich, sich auf Lieblingsstücke zu konzentrieren. Ein Zimmer wirkt schnell chaotisch und voll, wenn viele unterschiedliche Spielsachen darin sind, die nicht zusammengehören. Deshalb ist es sinnvoll, sich schon recht früh für eine oder zwei bestimmte Kategorien von Spielzeug



Wir machen Kinder nicht glücklich, wenn wir ihnen ein Spielzeug nach dem anderen ins Zimmer stellen, sondern wir überfordern sie damit.



zu entscheiden, beispielsweise nur Playmobil oder nur Lego.

Schulkinder: Bei größeren Kindern sollte man sich nicht einmischen, sondern die Vorteile des Minimalismus vorleben und ab und an das Gespräch darüber suchen. Die Aufgabe besteht eher darin, zu unterstützen und zu begleiten, aber nicht Entscheidungen über ihren Kopf hinweg zu treffen.

Hilfreich ist die „Vielleicht-Kiste“. Kinder verstehen das Prinzip vom „Weggeben auf Probe“ sehr gut. Die Kiste kann dann eine Weile im Keller stehen und später nochmals durchgeschaut werden. Eine wei-

tere tolle Möglichkeit, Kindern beim Ausmisten zu helfen, sind Begrenzungen. Zum Beispiel könnten sie in einer Kommode, einer Schublade oder einem Regal Platz für ihre Spielsachen haben. Alles, was hineinpasst, bleibt, und der Rest muss gehen. Was sie behalten und was nicht, ist ihre persönliche Entscheidung.

Wohin mit den Geschenken?

Am Schluss noch das Thema Geschenke. Das ist wahrscheinlich eins der schwierigsten Minimalismus-Themen überhaupt, weil Beziehungen und Gefühle mit im Spiel sind.

Alle sind sich einig, dass es am allerbesten wäre, wenn Kinder jedes Geschenk voller Freude annehmen könnten und keines mehr in die Ungeliebt-Kategorie fallen würde. Damit genau das ein Stückchen Wirklichkeit werden kann, ist es hilfreich, wenn wir offen mit unserem Umfeld reden: Wir können Eltern, Schwiegereltern, Geschwistern und Freunden von unseren Ideen, Wünschen und Prinzipien erzählen und ihnen erklären, warum wir mit weniger Sachen leben möchten und dass wir uns über Unterstützung freuen würden.

Wir können unsere Kinder fragen, was sie sich wünschen, und das rechtzeitig an Verwandte und Freunde weitergeben. Bei uns gibt es keine Überraschungsgeschenke mehr. Ich habe die Erfahrung gemacht: Zu wissen, was sie bekommen, steigert die Erwartung der Kids, weil sie sich im Voraus schon so lange freuen können. Vorfreude steigert die Freude und bremst sie nicht.

Wir gehen immer mehr dazu über, nur noch wenige materielle Geschenke zu machen, sondern lieber Erlebnisse zu schenken. Zum einen sind wir der Meinung, dass unsere Kinder genug Spielsachen für ihr Alter haben. Zum anderen ist es toll, wenn wir als Familie besondere Ausflüge machen können. Für sechs Personen ist das ganz schön teuer. Dafür wünschen wir uns gerne finanzielle Unterstützung. Das finden auch unsere Kinder toll, da sie es lieben, solche Ausflüge zu machen. Wir haben auf diese Weise schon viele wunderschöne Erinnerungen sammeln können, die viel wertvoller sind als Sachen im Schrank.

Dieser Artikel ist ein gekürzter und bearbeiteter Text aus „Minimalismus Mom“ von Anne Löwen, das im Brunnen Verlag, Gießen, erschienen ist.



Realitätscheck

Wenn das Leben uns durchschüttelt,
hohe Wellen sich vor uns auftürmen
und dunkle Wolken die Sicht verdecken,
dann muss der Glaube den Realitätscheck bestehen.

Welch Vorrecht, zu wissen,
wohin man im Sturm den Glaubensanker werfen kann,
und dass bei dir, Jesus, Halt sein wird!

ANDREA BRICKEY

