

Mike Ashcraft
mit Rachel Olsen

Ein Wort und Gott verändert dein Leben

Aus dem Amerikanischen von Anja Schäfer

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

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.



© 2014 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG · Bodenborn 43 · 58452 Witten
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Die Bibeltexte sind, wenn nicht anders angegeben, 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:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 58452 Witten. (ELB)

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,

© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,

© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,

© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart. (EÜ)

Originally published in the U.S.A. under the title:

“My One Word”

Copyright © 2012 by Rachel Olsen, Michael Ashcraft

Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan.

www.zondervan.com

All rights reserved. Further reproduction or distribution is prohibited.

Umschlaggestaltung: Yellow Tree – Agentur für Design und Kommunikation
www.yellowtree.de

Titelbild: www.freeimages.com/pkmananand

Satz: Burkhard Lieverkus, Wuppertal | www.lieverkus.de

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-26568-2

Bestell-Nr. 226.568

Für die Gemeinschaft der Glaubenden
der Port City Community Church



Und für die Tausenden Menschen weltweit,
die sich dem Ein-Wort-Projekt angeschlossen haben

INHALTSVERZEICHNIS

Worte haben Kraft – Einleitung von Rachel Olsen	9
Kapitel 1 Mein Wort?	13
Kapitel 2 Mehr als Selbsthilfe	25
Kapitel 3 Wie man sich für ein Wort entscheidet	45
Kapitel 4 Selbsttäuschung	57
Kapitel 5 Das Wort vor Augen halten	75
Kapitel 6 Gott reden zu hören, ist gar nicht so schwer	89
Kapitel 7 Metamorphose	109
Kapitel 8 Durch die Brille unseres Wortes sehen	123
Kapitel 9 Der entscheidende Moment	141
Kapitel 10 Sich alles von der Seele schreiben	159
Kapitel 11 Warten	179
Kapitel 12 Letzte Worte	197
Danksagungen	217
Ein Wort – Die Website	221

WORTE HABEN KRAFT

Einleitung von Rachel Olsen

Die erste Unterrichtsstunde meines Rhetorikkurses an der Uni beginne ich in jedem Semester auf dieselbe Weise: Ich bitte die Studierenden, ein Blatt Papier herauszuholen und es in drei kleine Stücke zu reißen.

An dieser einen Übung kann ich schon sehen, zu welchem Typ die Studierenden gehören. Der gewissenhafte, detailorientierte, ehrgeizige Typ faltet den Zettel ordentlich in drei gleich große Felder, streicht er jeden Knick nach, faltet ihn noch einmal anders herum und falzt erneut. Dann schiebt er den Knick an die Tischkante, um das Papier mit einem sauberen geraden Rand abreißen zu können. Vor ihm liegen nun drei ordentliche Zettel – allerdings dauert das auch eine Weile. Die andere Gruppe – Leute, die mehr das Ganze sehen, meist menschenorientierter und impulsiver sind – reißt ihr Papier eilig in drei kleine Stücke. Die Kanten sind ausgefranst, die Teile nicht gleich groß, aber das kümmert sie nicht. Sie bemerken es kaum. Sie wollen nur endlich wissen, was wir mit dem Papier vorhaben.

Anschließend sollen alle auf einen Zettel ein ekliges Tier zeichnen, irgendein Insekt oder eine Spinne, von der man nicht möchte, dass sie einem das Bein hochkriecht. Die erste Gruppe braucht auch dafür länger. Dann bitte ich alle, sich den zweiten Zettel vorzunehmen und etwas Essbares darauf zu schreiben, das sie nicht mögen. Irgendein Lebensmittel, das einen

unangenehmen Geschmack oder Geruch oder eine komische Konsistenz hat. Irgendetwas, bei dem sie sich schütteln würden, wenn sie es runterschlucken müssten. Und auf dem letzten Zettel sollen sie aufschreiben, wie sie ihre Mutter oder die Mutterfigur in ihrem Leben nennen. Das kann auch der Name ihrer Stiefmutter sein oder der Spitzname ihrer Oma. Die meisten schreiben einfach die Buchstaben M-O-M auf ihren Zettel.

Dann sollen sich alle mit ihren drei Zetteln neben ihren Tisch stellen. Ich halte mein erstes Stück Papier hoch und zeige ihnen meinen kläglich gezeichneten Tausendfüßler. Ich lege das Papierinsekt auf den Boden und trample darauf herum, als wollte ich es töten. Dann bitte ich sie, dasselbe zu tun. Nach ganz kurzem Zögern fangen alle – Erstsemester wie alte Hasen – an zu grinsen, trampeln auf ihrem ersten Zettel herum und zertreten mit ihren Turnschuhen oder Flipflops die Spinnen und Kakerlaken und Feuerameisen aus Tinte. Sie lachen über sich selbst und die anderen und ich muss lauter reden, um mir im Tumult Gehör zu verschaffen. Dann halte ich meinen nächsten Zettel hoch und zeige ihnen den Begriff Rote Bete, der darauf zu lesen ist. »Und jetzt werft euren zweiten Zettel mit dem Lebensmittel auf den Boden und trampelt ebenfalls darauf herum. Denn wer will dieses Zeug schon essen? Ekelhaft!«, rufe ich, während ich energisch auf den Zettel stampfe, auf dem Rote Bete steht. Sie tun es mir gleich und zertreten glücklich Brokkoli und Rosenkohl und Tante Hildas Sülze. Alle lachen und reden und stampfen auf den Boden und haben das Gefühl, dies könnte ein kurzweiliger Kurs werden.

Wenn die Stimmung auf ihrem Höhepunkt ist, halte ich meinen dritten Zettel in die Höhe, auf dem Mom steht, und um ihre Aufmerksamkeit zu erregen, rufe ich: »Okay, und jetzt ...« Ich werfe das Papier neben die anderen beiden auf den Boden

und bitte sie, auch auf ihrem dritten Zettel herumzutrampeln. Plötzlich ist das Geräusch von meinem stampfenden Fuß das einzige im Saal. Reglos starren sie mich an, während ich meinen Zettel zertrete. Manche blicken um sich, ob die anderen auch so sprachlos sind wie sie selbst. Trotz wiederholter Aufforderung trampelt keiner auf seinem Zettel herum.

In den ganzen zehn Jahren, in denen ich jetzt unterrichte, hat kein Kurs je etwas anderes getan, als entgeistert auf der Stelle zu verharren, wenn ich sie auffordere, auf ihrem dritten Zettel herumzutrampeln. Warum? Genau das erkläre ich den Studierenden anschließend, damit sie die ungeheure Kraft, den Wert und die Verantwortung hinter öffentlichem Reden verstehen. Im Grunde sogar hinter jeder Art des Redens.

Genaugenommen hinter Worten im Allgemeinen.

Ich erkläre ihnen, dass sie deshalb nicht auf ihrem kleinen Zettel mit dem Wort Mom herumtrampeln, weil Worte mehr sind als Aneinanderreihungen von Buchstaben. Worte sind nicht nur Linien und Kringel. Sie stehen für etwas.

Es ist egal, dass ihre Mütter gar nicht da sind und sehen können, wie sie darauf herumtrampeln. Meist ermahne ich sie, dass ihre Mutter, wäre sie hier, sie dazu anhalten würde, ihrem Lehrer zu gehorchen. Sie lächeln über den Witz, aber sie trampeln dennoch nicht auf ihrem Zettel herum. Es spielt keine Rolle, dass allen irgendwann schon einmal danach war, mit dem Fuß zu stampfen, als es um ihre Mutter ging. Alle waren einmal im Krabbel- und Teenageralter. Das macht keinen Unterschied, denn das Wort Mom steht nicht nur für ihre Mutter, sondern auch für die Mutterrolle. Für das Idealbild einer Mutter, die Aufgabe und die Berufung zum Muttersein. Im Grunde habe ich sie aufgefordert, das Liebevolle, Fürsorgliche, Lebenspendende und Gute per se zu zertrampeln. Als ob es eine Ameise oder Anchovis

wäre. Ich erkläre, dass es sich falsch anfühlt, auf diesem Wort herumzutrapeln, weil Worte Vorstellungen verkörpern. Sie rufen Emotionen hervor. Sie greifen auf Erinnerungen zurück. Sie bestimmen unsere Erfahrungen – und formen uns dabei.

In Worten liegt große Kraft. Große Schönheit. Gnade.

Worte verursachen Bewegung. Sie prägen ganze Nationen. Sie besiegeln eine Ehe. Sie vermitteln eine Vision. Sie bringen uns zum Lachen. Sie wecken unsere Aufmerksamkeit. Sie erweitern unseren Horizont. Sie regen unsere Kreativität an. Und sie sind das Drehbuch unserer Möglichkeiten.

Deshalb bin ich begeistert, dass Sie dieses Buch in die Hand genommen haben. Wir werden Sie in den folgenden Kapiteln in dem Prozess begleiten, sich für die kommende Zeit ein Wort zu suchen, das Ihnen hilft, persönlich und geistlich zu wachsen. Das ist eine einfache, aber wirkungsvolle Übung. Meinen Sie nicht, bloß weil sie simpel ist, habe sie nur begrenzte Auswirkungen. Wenn Sie sich wirklich auf den Ein-Wort-Prozess einlassen, wird ein einfaches Wort Ihr Leben stärker umkrepeln und Ihre Persönlichkeit tiefer prägen, als Sie es je für möglich gehalten hätten.

Zusammen mit meinem Pastor Mike Ashcraft und unserer Gemeinde Port City Community Church mache ich jetzt seit sechs Jahren bei diesem Projekt mit. Als Mike mich fragte, ob ich an dem Buch darüber mitschreiben wollte, zögerte ich keine Sekunde, denn ich weiß aus erster Hand, was diese Übung bewirken kann. Darum freue ich mich für Sie und darauf, was die kommende Zeit bereithält, wenn Sie sich uns anschließen.

Ich kann es kaum erwarten, dass Sie selbst sehen, wie ein einziges Wort das Leben tief greifend verändern kann!

Rachel Olsen, Co-Autorin

MEIN WORT?

*Lehre uns, unsere Zeit zu nutzen,
damit wir weise werden.*

Psalm 90,12

Ich habe nicht genug Zeit für mein eigenes Leben!

Diese Erkenntnis traf mich, nachdem ich alle Ratschläge befolgt hatte, die ich im Januar im Frühstücksfernsehen gehört hatte. Es erschien mir sinnvoll, den Tag damit anzufangen. Ich dachte, ich schalte ein, sehe die Wettervorhersage, die wichtigsten Meldungen und vielleicht noch irgendein Promi-Interview. Ich hatte nicht erwartet, dass alle Beiträge der Sendung mir vermitteln wollten, wie ich mein Leben verbessern konnte. Die meisten Beiträge versprachen Rettung: »Finanzielle Freiheit ist näher, als Sie denken« und »Vier Geheimnisse für eine bessere Kommunikation«. Andere Beiträge, so schien es mir, sollten mir Angst und Bange machen: »Sechs Gesundheitsrisiken, die jeden betreffen« oder »Unsichtbarer Diebstahl – Wie Sie sich vor Identitätsklau schützen«.

Von dieser Kombination aus Angst und Hoffnung angestachelt schrieb ich auf, wie ich mein Leben und meine Lebensführung aus Sicht der Experten verbessern konnte. Aber je länger ich zuhörte, je mehr ich erfuhr und aufschrieb, desto weiter fühlte ich mich vom Ziel entfernt. Meiner Liste zufolge musste

ich mich um Dinge kümmern wie meine Gesundheit, unser Haus und unser Auto. Ich erfuhr, dass ich bestimmte Nahrungsmittel täglich zu mir nehmen musste: vier Portionen Gemüse, drei Portionen Obst, zwei Portionen Proteine (am besten Huhn oder Fisch) und vermutlich ein Rebhuhn im Birnbaum. Außerdem braucht der Körper genug Ballaststoffe, Kalzium, Vitamin D, B, C und Beta irgendwas. Mein Körper benötigt täglich eine halbe Stunde Herz-Kreislauf-Übungen (mit der richtigen Sportausrüstung reichen aber anscheinend auch zehn Minuten), eine Viertelstunde Krafttraining und zehn Minuten Dehnübungen. Außerdem eine Weile Meditation, damit Körper und Geist sich verbinden können. Dafür brauche man eine keimfreie Turnmatte, hieß es.

Ich muss meinen Stress minimieren, meine Kreativität ausleben und meine Körperhaltung verbessern. Ich muss den Überblick über meine Finanzen behalten, soll sparen und investieren und sparsam leben – aber gleichzeitig auch all die coolen Geräte kaufen, die sie in der Sendung vorstellen. Da helfe nur, Rabattaktionen der Supermärkte kräftig in Anspruch zu nehmen, aber 80 Prozent durch Lebensmittelkäufe zu sparen, dauert eine Weile. Ich muss meine Kreditkartenabrechnung regelmäßig überprüfen. Wichtige Dokumente schreddern. Sicherheitskopien meines Computers anlegen. Mich mit meinem Finanzberater treffen. Und die Informationen zu unseren (kaum ausreichenden) Ersparnissen für die Collegegebühren unserer Kinder lesen. Das sind, nebenbei gesagt, 40 Seiten juristisches und finanztechnisches Kauderwelsch, einzeilig in Acht-Punkt-Schrift gedruckt. Vermutlich muss ich mich mit unserem Rechtsanwalt treffen, um es zu kapiieren.

Und daraus ergeben sich zwei weitere Aufgaben für meine Liste: einen Rechtsanwalt und einen Finanzberater suchen. Die

gehen davon aus, jeder Hinz und Kunz habe beide in seinem Kurzwahlspeicher. Bei mir findet man da nur das Pizzataxi.

Und die Liste geht noch weiter.

Öl alle 4500 Kilometer und Getriebeflüssigkeit alle 45 000 Kilometer wechseln. Halbjährlich die Batterien der Rauchmelder überprüfen. Monatlich die Luftfilter austauschen. Alle drei Monate die Zahnbürste wechseln. Jedes halbe Jahr die Matratzen umdrehen. Alle drei Jahre neue Kopfkissen kaufen – ich glaube wegen des Rückens, könnte aber auch sein, dass es um die Staubmilben geht. Meine Haut nach unregelmäßigen Flecken absuchen, den Rasen nach Maulwurfshügeln. Im Frühjahr Unkraut jäten und düngen. Für das Raumklima Zimmerpflanzen anschaffen. Hühnerknochen vom Vortag aufheben, um Hühnerbrühe zu kochen. Unterbewertete internationale Aktien kaufen. Aktien verkaufen, bevor sie fallen. Und die Vorräte für mögliche Naturkatastrophen auffüllen.

Kompost ausbringen, Schulden tilgen, Winterreifen wechseln, Gewinn maximieren, Pläne hinterfragen. Plötzlich wurde mir mit einem Schlag bewusst: Ich habe keine Zeit, mein Leben zu leben!

INNEHALTEN

Mein Wort des Jahres ist INNEHALTEN. In meinem hektischen Leben gibt es so viele Gelegenheiten, an denen ich innehalten muss. Innehalten, um die Zeit in Erinnerung zu behalten, denn sie vergeht so schnell. Innehalten, um Ja zu sagen – und Nein. Innehalten, um Danke zu sagen. Innehalten, bevor ich aus Wut, Verurteilung oder Kritik etwas sage. Innehalten, um mich zu entschuldigen. Innehalten, um mir Gottes Güte und Gnade bewusst zu werden.

Dawn

Als ich mir die Liste ansah, die mir helfen sollte, mein Leben richtiger zu führen oder besser oder was auch immer, fühlte ich mich überwältigt. Die Liste, die mein Leben verbessern sollte, überforderte mich.

Nach dieser Niederlage wollte ich nichts tun außer surfen gehen. Selbstverständlich stand auf der Liste, dass ich dafür Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen und eine Flasche Wasser aus BPA-freiem Plastik mitnehmen sollte. Gefiltertes Quellwasser natürlich.

Da verglühen sie

Vermutlich kennen Sie so etwas auch. Bestimmt haben Sie auch schon Listen geschrieben mit Dingen, die Sie anfangen oder aufhören oder an sich verändern wollten, die Ihr Leben und Ihre Persönlichkeit verbessern sollten. Vielleicht führen Sie solche Listen nur im Kopf. Aber ich wette, Sie denken jedes Jahr im Januar wieder daran. In den USA haben im Jahr 2011 zwei Drittel aller Bürger Neujahrsvorsätze gefasst.¹ Ich war einer davon.

Und vermutlich haben Sie wie ich auch festgestellt, dass ein Tag nach dem anderen vergeht, während wir versuchen, unsere guten Absichten irgendwie umzusetzen. Aber es verändert sich nur wenig. Jedes Jahr steigen die Silvesterraketen in den Himmel und genau wie sie verglühen alle guten Vorsätze. Nur jeder Fünfte gibt an, irgendwelche nachhaltigen Veränderungen erzielt zu haben.² Wenn ich die Bibel aufschlage, finde ich dort noch mehr Punkte, die ein Nachfolger von Jesus umsetzen oder

1 Barna Research Group, 3. Januar 2011, <http://www.barna.org/culture-articles/465-americans-resolutions-for-2011> (zuletzt aufgerufen am 28.05.2014).

2 Ebd.

lieber lassen sollte. Charakterzüge, die ein Nachfolger von Jesus aufweisen sollte. Eben all die wirklich wichtigen Themen, die im Frühstücksfernsehen nie gezeigt werden.

Wann wollte ich eigentlich *davon* etwas umsetzen?

Also beschloss ich, die Liste, wie ich das meiste aus meinem Leben herausholen kann, wieder fallen zu lassen. Ich musste einen neuen Weg finden, wie innere Veränderung passieren konnte.

Wort statt Liste

Im Jahr 2004 bestand der erste Eintrag in meinem Tagebuch nur aus einem einzigen Wort: FLIESSEN. Ich hatte es nicht einfach hingeschrieben, sondern in zwei Zentimeter großen Buchstaben mit dicker Umrandung gemalt, grau schraffiert und mit einer dünnen Linie umrandet. Es hat ungefähr zehn Minuten gedauert, das Wort FLIESSEN hinzuzichnen und auszumalen. Und anschließend hat es drei Wochen gedauert, bis ich wusste, was dieses eine Wort mir wirklich zu sagen hatte.

Ich hatte schon jahrelang Tagebuch geführt, aber das hier war neu. Statt meine Gedanken und Erkenntnisse in langen Passagen aufs Papier zu bringen und alle Fortschritte und Rückschläge festzuhalten, hatte ich beschlossen, über ein einziges Wort zu meditieren. Das Wort FLIESSEN war für mich die Antwort auf einen Satz, den Jesus gesagt hatte: »Wer an mich glaubt, aus dessen Innerem werden Ströme lebendigen Wassers fließen, wie es in der Schrift heißt« (Johannes 7,38). Das hatte etwas in mir zum Klingen gebracht. Ich hatte Zeiten erlebt, in denen das lebendige Wasser mit Leichtigkeit aus meinem Herzen geflossen war. Aber zu anderen Zeiten, die häufiger waren, fühlte sich das

gezwungen an. Der Gedanke des FLIESENS spornte mich an. Anders als meine bisherigen Vorsätze drohte damit kein schlechtes Gewissen und kein Druck, den überhöhte Vorsätze mit sich bringen. Dieses Wort weckte etwas in mir. Nicht den drängenden Wunsch nach Veränderung, weil ich es leid war zu sein, wie ich war, sondern den Wunsch nach einem authentischen Leben, das aus meiner Beziehung zu Jesus fließt.

Konnte mein Leben wirklich aus meinem Herzen entspringen? Mit dieser Frage begab ich mich auf eine Suche, die in den sieben Buchstaben dieses Wortes verankert war. Wenn das, was Jesus gesagt hatte, stimmte – und Sie liegen richtig mit Ihrer Vermutung, dass ich das glaube –, dann musste ich einen Weg finden, wie ich mein Herz jeden Tag im Blick behalten kann. Ich beschloss, mich auf das Wort FLIESSEN zu konzentrieren und mich davon immer wieder daran erinnern zu lassen. In den folgenden Monaten hielt ich mich an das Wort FLIESSEN und beurteilte danach mein Herz und mein Leben. Ich entdeckte, dass ich den Zustand meines Herzens daran erkennen konnte, was aus ihm heraus in mein Leben floss. Und während ich mich mit diesem Wort FLIESSEN beschäftigte, begann ich, den Prozess umzudrehen: Statt mein Leben und Handeln anzuschauen, um mir über den Zustand meines Herzens klar zu werden, wirkte ich nun auch aktiv darauf ein. Und das veränderte mein Leben.

Ich sah mit dem Fokus eines einzelnen bewusst gewählten Wortes und fand dadurch eine neue Art und Weise, wie ich persönlich und geistlich wachsen konnte. Eine Art und Weise, die sich umsetzen ließ, einprägsam war und anhaltende Wirkung zeigte. Die Ergebnisse waren eindrucklicher als erwartet.

VERTRAUEN

27 Jahre lang hatte ich geglaubt, dass meine eigenen Pläne für mein Leben besser waren als Gottes Pläne. Ich verbrachte meine Zeit damit, Ziele zu verfolgen, Erfolge zu feiern und Dinge anzuhäufen, die ich zu brauchen glaubte, um glücklich und vollständig zu sein. Nach 27 Jahren, in denen ich äußerlich viel erreicht hatte, stellte ich fest, dass ich persönlich und emotional noch immer unzufrieden war. Als ich eines Morgens zur Arbeit fuhr, hörte ich im christlichen Radiosender K-LOV, wie Mike über das Ein-Wort-Konzept sprach. An dem Tag beschloss ich zum ersten Mal in meinem Leben, mich auf Gottes Pläne für mein Leben zu konzentrieren statt auf meine eigenen. Ihm die Zügel zu überlassen, war nicht einfach; manchmal bin ich auch nicht sicher, ob ich es durchhalten werde. Darum habe ich das Wort VERTRAUEN gewählt. Ich habe beschlossen, Gottes Wort und seinen Plänen zu vertrauen. Der Gedanke daran, wohin die Reise geht, ist aufregend! Ich lasse mich vom Schöpfer der Erde führen.

Brian

Eine Bewegung entsteht

Im Januar 2007 habe ich meine Gemeinde Port City Community Church in Wilmington in North Carolina aufgefordert, ihre guten Vorsätze aufzugeben und stattdessen ein Wort zu wählen und sich in dem Jahr darauf zu konzentrieren. Wir nannten die Predigtserie »Ein Wort«. Das Projekt wurde schnell aufgenommen. Innerhalb weniger Jahre ging diese Ein-Wort-Aktion in die DNA unserer Gemeinde über. Heute stoßen wir in unserer Gemeinde durch sie persönliche und geistliche Veränderung an.

Ganz wichtig empfinde ich, dass die Ein-Wort-Aktion uns nicht nur ermöglicht, uns auf geistliche Veränderung einzulassen, sondern auch über sie zu sprechen. Bei uns hören Sie häufig,

wie jemand fragt: »Welches Wort hast du dir ausgesucht?« oder »Wie läuft's mit deinem Wort?«. Und die Antwort lautet dann: »Mein Wort ist ___ und bisher hat Gott mir gezeigt, dass ____.« Paare, Familien und Freunde helfen sich gegenseitig dranzubleiben – einfach, indem sie über ihr Wort reden: am Esstisch, in Kleingruppentreffen und sogar auf Facebook. Im Januar 2009 bekam ich einen Anruf von K-LOVE, der größten christlichen Radiostation der USA. Sie hatten vom Ein-Wort-Projekt gehört und luden mich ein, ins Studio zu kommen und darüber zu berichten. In dem Monat hörten eine halbe Million Zuhörer vom Ein-Wort-Projekt und 2010 und 2011 wurde ich erneut zu K-LOVE eingeladen. Eine Bewegung rollte an.

Sie entstand nicht, weil K-LOVE mich angerufen hat, sondern weil Gott jeden von uns berufen hat. Das ist keine Bewegung von mir oder meiner Gemeinde, sondern eine Bewegung von Gott. Und von Menschen, die ihm ähnlicher werden wollen.

Ein Fokus ist wichtig

Unser Leben ist hektisch und verlangt uns eine Menge ab. Unsere Aufmerksamkeit wird von so vielem beansprucht. Es ist wenig wahrscheinlich, dass uns das natürliche Tempo unseres Lebens geistlich nach vorne bringt. Wir haben so viel um die Ohren, dass geistliches Wachstum schnell auf der Strecke bleibt – so, wie unsere guten Vorsätze, unsere Matratzen regelmäßig umzudrehen oder das Auto zu wachsen.

Die meisten von uns fühlen sich überfordert bei dem Gedanken, sich auf einen Aktionsplan für geistliches Wachstum einzulassen, wie etwa die Bibel in einem Jahr durchzulesen oder jede Woche einen Bibelvers auswendig zu lernen. Wir würden

vielleicht gern, aber wir schaffen es einfach nicht. Probieren Sie das Ein-Wort-Projekt aus. Es ist einfach umzusetzen und erstaunlich wirksam, vor allem, weil es einen klaren Fokus mit sich bringt.

In diesem Buch finden Sie ein simples, aber effektives Konzept, um persönlich und geistlich zu wachsen, einfach, indem Sie sich ein Jahr lang aus der Perspektive eines einzigen Wortes mit sich selbst und Ihrem Herzen beschäftigen. Ihr Wort wird Klarheit in die Sache bringen und Ihre Bemühungen werden zielgerichtet. Sich über einen längeren Zeitraum einem Wort auszusetzen, bedeutet, sich Gott so zu öffnen, dass er unsere Persönlichkeit auf einer tiefen, tragfähigen Ebene prägen kann.

MUT

Ich fand die Seite myoneword.org über einen Freund bei Facebook, und nachdem ich gelesen hatte, worum es dabei geht, schoss mir sofort ein Wort in den Sinn. Ich saß an meinem Schreibtisch und versuchte, in eine andere Richtung zu denken. Ich las die Worte anderer, um mich davon inspirieren zu lassen. Das Wort, das Gott mir gegeben hatte, wollte ich nicht, es machte mir Angst. Das war natürlich albern, weil es ja nur ein Wort war. Aber zu wissen, dass ich mich ein Jahr lang daran messen musste, war starker Tobak für mich.

Ich bin extrem schüchtern. Ich vermeide Konfrontationen um jeden Preis. Und ich rede über meinen Glauben nur, wenn es sich zufällig im Gespräch ergibt. Der Gedanke von MUT, daran, eine mutige Christin zu sein, liegt weit außerhalb des Bereichs, in dem ich mich sicher fühle. Aber offenbar ist das Gottes Herausforderung für mich in diesem Jahr. Ich will mich aktiv um MUT bemühen und mich auf dem Weg verändern lassen. So sieht es aus – alles ganz schön beängstigend!

Jen

Wir sind so mit den Äußerlichkeiten unseres Lebens beschäftigt, dass wir »vergessen zu bedenken, dass wir sterben müssen« oder unsere »Tage zu zählen, damit wir klug werden«. Wir setzen alles daran, unser Leben in den Griff zu kriegen oder für eine bessere Zukunft vorzusorgen, dass wir das Hier und Jetzt und auch die Realität der Ewigkeit verpassen. Aber Gott ruft uns dazu auf, unsere Tage dafür zu nutzen, ein weises Herz zu entwickeln. Und genau darum geht es im Ein-Wort-Projekt.

Auf den folgenden Seiten werde ich genauer beschreiben, wie man ein solches Jahreswort auswählt, wie man sich damit beschäftigt, was wir tun können, damit es sich tief in unserer Persönlichkeit verankert und wie wir es im Alltag umsetzen können. Unser Ziel ist eine Veränderung des Herzens. Am Ende jedes Kapitels werden Sie Aufgaben und Fragen für die persönliche Reflexion finden. Besorgen Sie sich ein Tagebuch und setzen Sie sich damit auseinander, damit Sie möglichst viel aus diesem Jahr mit Ihrem persönlichen Wort mitnehmen. Außerdem finden Sie in jedem Kapitel Worte, die sich ganz unterschiedliche Männer und Frauen vorgenommen haben: Collegestudenten, Pastoren, Mütter, ehemalige Drogenabhängige. Sie beschreiben, warum sie sich für dieses Wort entschieden und was sie mit diesem Projekt erlebt haben. Ich hoffe, diese Berichte inspirieren Sie.

Ich lade Sie ein, uns in diesem Jahr auf unserer Reise zu begleiten. Veränderung ist möglich. Aber dafür brauchen wir einen klaren Fokus. Es ist Zeit, unsere Gedanken auf eine konkrete Veränderung zu richten – und auf ein Wort. Sind Sie bereit? Na dann, lesen Sie weiter!

Zum Nachdenken

- Was würden Sie gerne an sich verändern?
- Was hält Sie davon ab, sich auf Veränderung oder geistliches Wachstum einzulassen?
- Wenn Sie an Ihre bisherigen Bemühungen denken: Haben Sie Vorsätze getroffen oder sich hohe Ziele gesetzt? Welchen Erfolg hatten Sie damit?
- Häufig wollen wir uns verändern, weil wir Reue oder Bedauern empfinden. Spornt Sie eine solche Reue an oder fühlen Sie sich davon gelähmt?