

# sisters

sisters  
inspire  
sisters

= kostenlose =  
Erstausgabe



## LISA & LENA GIRL-POWER IM DOPPELPAK

### BEGABUNG

Lebe deinen  
Traum!

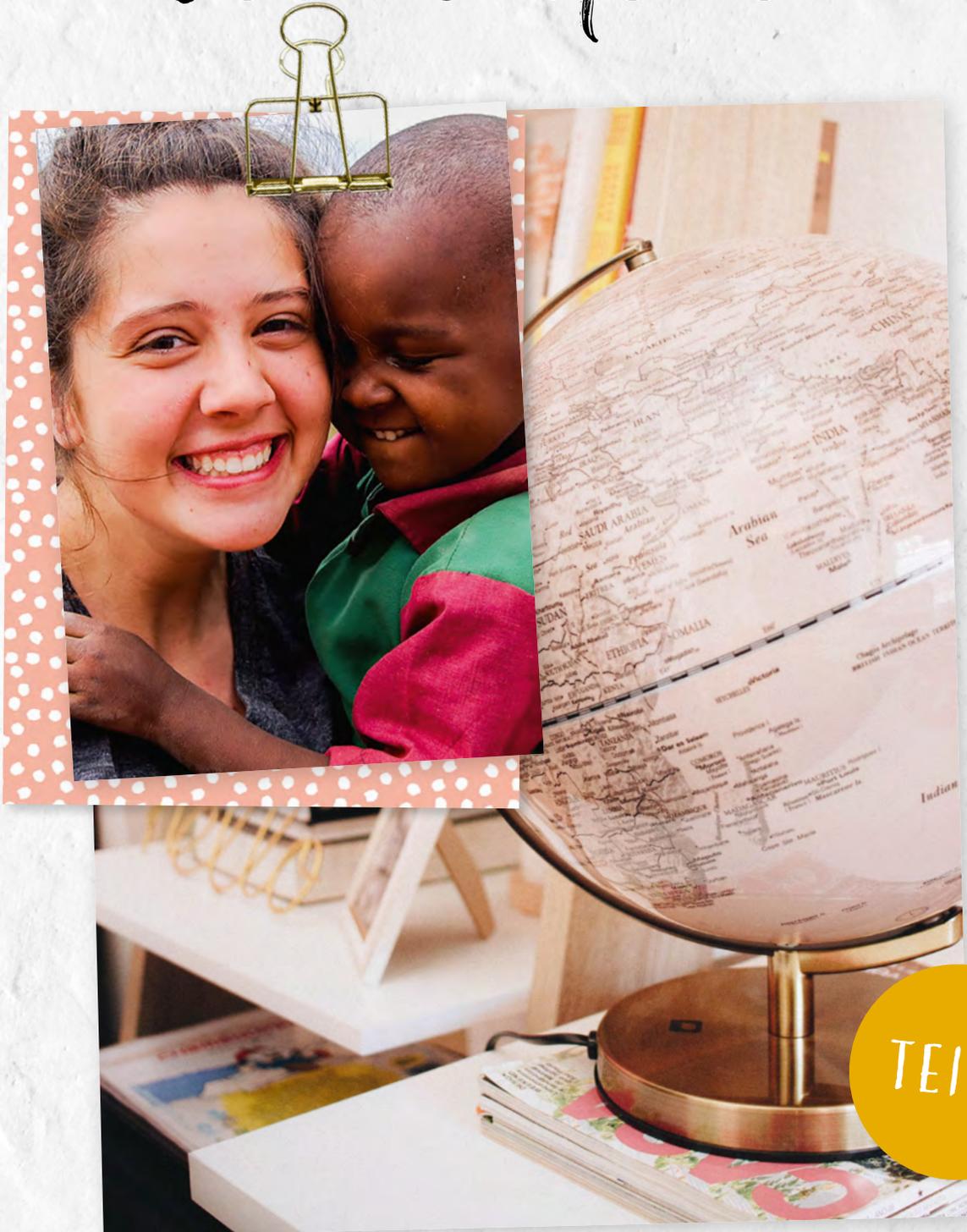
### SELBSTTEST

Bin ich eine  
gute Freundin?

### DEIN EXTRA

4 Handlettering-  
Postkarten

# WELT *veränderer*



Fotos: Generation Next

## VERLIEBT IN KENIAS KINDER

Riley war 12 Jahre alt, als ihre Tante und ihr Onkel als Missionare nach Kenia gingen. Je mehr sie über das Land herausfand, desto größer wurde ihr Wunsch, dorthin zu fahren. Ihre Eltern erlaubten ihr die Reise; ihr Vater war bereit, sie zu begleiten.

Nach fast einem Jahr Vorbereitungszeit fuhren sie für 14 Tage nach Kenia. Da war Riley gerade 13 geworden. „Ich bin wahrscheinlich einer der schüchternsten Menschen überhaupt und habe eine starke Abneigung dagegen, in der Öffentlichkeit zu sprechen“, beschreibt sie sich selbst. In Afrika war es nicht möglich, im Hintergrund zu bleiben. Wohin sie kam, fiel sie mit ihrer hellen Haut auf.

Als sie dort in einer Schule aushalf, beobachtete sie, wie die Schüler mit einem einzigen Bleistiftstummel, den sie sich weitergaben, schreiben lernten. Es gab keine anderen Stifte in der Schule. Dadurch kamen die Kinder nicht vorwärts beim Lernen, weil es lange dauerte, bis jeder das neue Wort geschrieben hatte. Riley erkannte, wie reich ihr eigenes Leben war und wie wenig ihr das vorher bewusst gewesen war. Es war schwer für sie, alles, was sie sah, zu verkraften. „Ich merkte, dass ich mich in die Kinder verliebt hatte. Ich hatte sie lieb, als wären sie meine eigenen.“ Aber was konnte sie tun, um zu helfen? Wieder zu Hause, beschloss sie, Schulmaterialien zu sammeln und sie auf einer weiteren Reise nach Kenia zu bringen. Da gab es nur ein Problem: Die Geschäftsleute wollten ihre Spenden nur an einen gemeinnützigen Verein geben.

### VEREINSGRÜNDERIN MIT 14 JAHREN

Mit Unterstützung ihrer Eltern gründete Riley also den Verein „Generation Next“. Mit 14 Jahren war sie vermutlich die jüngste Vereinsvorsitzende. Nun sammelte sie Schulmaterialien und Rucksäcke. Im Jahr danach brachte sie zweihundert gefüllte Rucksäcke nach Kenia.



Immer mehr Freunde, Verwandte und Nachbarn unterstützten „Generation Next“. Die Organisation wuchs. Riley und ihre Mutter verbrachten jede Woche über zehn Stunden damit, Sachspenden zu sammeln und zu verpacken. Sie reisten nun jedes Jahr nach Kenia. Und bei jedem Besuch sah Riley weitere große Nöte.

Zum Beispiel erfuhr sie, dass Mädchen, die ihre Periode hatten, oft nicht zur Schule gingen, weil sie kein Geld für Hygieneartikel hatten. Sie begann, Damenbinden und andere Produkte zu sammeln und sie an kenianische Mädchen in Schulen verteilten. Außerdem baute „Generation Next“ gemeinsam mit einer anderen Organisation eine Schule. Später eröffneten sie ein Waisenhaus.

Vor zwei Jahren wurde Riley für ihr Engagement mit dem „Visionary Award“ einer christlichen Stiftung ausgezeichnet und hielt eine Rede vor Hunderten von Menschen. „Wenn ich mit 13 geahnt hätte, welchen Plan Gott für mich mit Kenia hat, hätte ich es wahrscheinlich nicht geglaubt. Ich hielt mich für zu jung, zu unerfahren, zu still und zu durchschnittlich. Aber Gott wusste, wie er seinen Plan voranbringt, ohne mich völlig abzuschrecken.“

Auf der Webseite von „Generation Next“ steht der Bibelvers: „Niemand hat ein Recht, auf dich herabzusehen, weil du noch so jung bist. Allerdings musst du für die Gläubigen ein Vorbild sein: in allem, was du sagst und tust, in der Liebe, im Glauben und in deinem aufrichtigen Lebenswandel“ (1. Timotheus 4,12, Hoffnung für alle). ↵

**Mehr Informationen über „Generation Next“ findest du unter [www.generationnextcares.org](http://www.generationnextcares.org)**

# #DIY



## AVOCADO BEAUTY-PEELING

### MÖCHTEST DU DEINER HAUT ETWAS GUTES TUN?

Gesichtspeelings entfernen abgestorbene Hautschuppen und versorgen die Haut mit wichtigen Nährstoffen. Danach fühlt sie sich geschmeidig und frisch an.

#### DU BRAUCHST:

1/2 reife Avocado  
1 TL Zitrone  
1 EL Honig  
1 EL Zucker oder Salz



#### SO GEHT'S:

1. Zerdrücke die halbe Avocado mit Hilfe einer Gabel zu einer gleichmäßigen Masse.
2. Gib nun den Honig und den Zitronensaft dazu und vermische alles.
3. Zum Schluss menge den Zucker oder das Salz für den Peeling-Effekt unter. Jetzt kannst du das fertige Peeling auftragen und behutsam einmassieren. Lasse es danach noch kurz einwirken und spüle es anschließend mit lauwarmen Wasser ab. Um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen, verwende zum Schluss noch eine pflegende Creme.

**TIPP:** Bereite das Peeling stets frisch zu und wende es nicht mehr als einmal pro Woche an, damit es die Haut nicht reizt und austrocknet.

#### REIFE-TEST FÜR AVOCADOS:

**FÜHLEN:** Drücke leicht auf die Schale. Gibt sie nach? **RIECHEN:** Schnupper mal an der Frucht. Kannst du einen Duft wahrnehmen? **SCHMECKEN:** Hat das Fruchtfleisch einen vollen, nussigen Geschmack?

Wenn du alle Fragen mit Ja beantworten kannst, hat deine Avocado den Reifetest bestanden und du kannst mit der Zubereitung loslegen!

# TRUE STORY!

## GEBET

Bis vor etwa zwei Jahren hatte ich ganz viele Allergien: gegen Gluten, Laktose, Zucker, Histamin, Fruktose, Glukose ... Die Liste war lang. Es fing an, als ich etwa neun Jahre alt war. Ich bekam schlimme Bauchkrämpfe, wenn ich etwas gegessen hatte, das ich nicht vertrug. Ich durfte fast nichts mehr essen. Es war furchtbar.

In meiner Kirchengemeinde gibt es nach dem Gottesdienst ein Heilungsgebet. Ich glaubte nicht wirklich, dass ein einfaches Gebet etwas an meiner Situation verändern könnte. Aber meine Mutter ermutigte mich, dorthin zu gehen. Nach dem Gebet fühlte ich mich wie immer.

Ich hatte keine Lust mehr, auf alles was ich mochte zu verzichten. *Wenn ich nor-*

*mal esse, geht es meinem Körper zwar schlecht, aber ich bin wenigstens glücklicher, dachte ich. Am Abend, als keiner Zuhause war, ging ich heimlich in die Küche, und aß, was ich wollte. Da merkte ich, dass ich keine Schmerzen mehr hatte. Ich erzählte es meiner Mutter und testete nach und nach neue Dinge. Ich vertrug alles und hatte keine Bauchkrämpfe mehr. Seitdem hatte ich nie wieder Probleme mit Allergien. Ich wurde geheilt und ich bin der festen Überzeugung, dass Gott etwas damit zu tun hat. Vielleicht kann ein einfaches Gebet doch mehr bewirken, als ich dachte ...*

Aliya, 14

## 0€-TOUR

Ich war schon oft Teilnehmerin bei christlichen Freizeiten. Sie haben mich an die schönsten Orte verschlagen. Sei es Ungarn, das für seine Köstlichkeiten bekannt ist, oder die Insel Korsika, wo man hervorragend den Nachthimmel bestaunen kann. Solche Freizeiten bedeuten für mich, neue Freundschaften, gemeinsame Spiele und jede Menge Bibelarbeit.

Am aufregendsten war die 0€-Tour. Anfangs war ich nicht sehr begeistert, denn das Konzept lautete: keine Handys, kein Geld, keine Zelte, kein Programm und kein fester Zeitplan. Wir waren zwanzig Jugendliche, die mit mehreren Kilos Gepäck auf dem Rücken und ganz im Vertrauen auf Gott loszogen, um echte Abenteuer, Gemeinschaft und Wunder zu erleben.

Schon der erste Tag hatte es in sich. Wir boten Menschen unsere Hilfe an, um im Gegenzug Essen, finanzielle Unterstützung oder einen Schlafplatz zu bekommen. Doch wir stießen auf jede Menge Ablehnung. Ein älteres Ehepaar betitelte uns sogar als Islamisten.

Doch nicht einmal fühlte ich Hoffungslosigkeit oder Enttäuschung. Im Gegenteil – trotz aller Hindernisse war unsere Reise voll von Momenten der Freude und wunderbaren Begegnungen. Ich habe erlebt, wie Gott versorgt und es uns trotz Hunger und Erschöpfung an nichts mangelte. Das war eine unglaubliche Erfahrung! Jetzt schätze ich im Alltag vieles, was für mich vorher selbstverständlich war, viel mehr.

Lavinia, 16

Hast du auch etwas mit Gott erlebt? Schick deine Story mit deinem Alter per E-Mail an [sisredaktion@lydia.net](mailto:sisredaktion@lydia.net), Betreff „True story“, oder per Post an Lydia Verlag, Sis-Redaktion, Dillerberg 1, 35614 Asslar. Bei Veröffentlichung erhältst du 5 kostenlose Hefte mit deinem Beitrag. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge unter Wahrung des Sinns zu kürzen. #inderkürzeliegtdiewürze



# Girl-Power im Doppelpack

Als Lisa und Lena den Raum zum Fotoshooting betreten, stecken sie sofort das ganze Team mit ihrem strahlenden Lächeln an. Wir haben mit den berühmtesten Zwillingen Deutschlands über Schwesternliebe, das Leben als Social Media-Stars und den Grund für ihre spürbare Lebensfreude gesprochen.

**Lisa und Lena, euer Leben ist ganz schön turbulent: Ihr reist um die Welt, macht Fotoshootings in Designerkleidung, moderiert Events, habt eine eigene Modelinie ... Ist das mehr Arbeit oder Vergnügen?**

**LISA:** Es ist Arbeit, die uns Spaß macht! Aber manchmal ist es gar nicht so toll, wie einige es sich vorstellen. Von vielen Ländern, in die wir reisen, sehen wir nicht mehr als den Flughafen und die Location, wo wir arbeiten. Aber trotzdem lernen wir interessante Leute und Kulturen kennen.

**LENA:** Es ist ein 24/7-Job. Da ist es schwierig für uns zu sagen: Jetzt haben wir Freizeit oder Wochenende. Deshalb ist es immer schön, wenn wir während der Reisen einen freien Tag haben. Dann können wir auch einfach mal rumlaufen und die Stadt anschauen. Wir hocken nicht gern nur im Hotel.

**Nehmt ihr euch bewusst Auszeiten von Social Media?**

**LENA:** Wir versuchen es schon, aber mir fällt das ehrlich gesagt echt schwer. Ich habe manchmal das Gefühl, immer verfügbar sein zu müssen.

**LISA:** Ich bin da gechillter geworden. Ich bin dankbar für unsere vielen Follower, aber unser Berufswunsch ist nicht, Influencer zu sein. Wir möchten lieber schauspielern, moderieren oder modeln. Deshalb finde ich es nicht schlimm, wenn wir mal ein oder zwei Wochen nicht aktiv sind. Gerade im Urlaub möchte ich auch mal abschalten.

**Schauspielern, moderieren, modeln – war das schon immer euer Traum?**

**LENA:** Schauspieler werden war unser Kindheitstraum. Wir haben unsere Eltern oft gefragt, ob wir zu Castings gehen können. Aber wir kommen aus einem Dorf und

hatten nicht viele Möglichkeiten. Jetzt stehen uns viel mehr Türen offen, um unsere Träume zu verwirklichen.

**LISA:** Im September sind wir mit der Organisation „GAiN“ auf Missionsreise nach Armenien gegangen. Dorthin hatten wir unser Preisgeld von 30.000 Euro aus der Sendung „Klein gegen Groß“ gespendet. In einem armenischen Kindergarten wurde damit eine Heizung eingebaut, damit er ganzjährig betrieben werden kann. Den durften wir besuchen und auch andere Projekte in Armenien sehen. Das ist das, was ich machen will – auch mal rausgehen und anpacken. Auch in Bereichen wie dem Modeln möchte ich meinen Glauben weitergeben. Da gibt es so viele Menschen, die Gott brauchen.

**War von Anfang an klar, dass ihr in die gleiche berufliche Richtung gehen wollt?**

**LENA:** Nein, und wir wissen auch jetzt nicht, wie lange wir in die gleiche Richtung gehen werden. Wir haben gleiche Interessen, aber wir sind zwei unterschiedliche Menschen und haben auch unterschiedliche Stärken.

**LISA:** Es ist megacool, jemanden zu haben, der dich voll versteht, weil er in vielen Situationen genauso reagiert wie du. Lena und ich denken fast gleich. Aber es ist uns total wichtig, als eigenständige Personen wahrgenommen zu werden.

**LENA:** Viele fragen uns „Wie geht's euch?“ und nicht „Wie geht's dir?“ Das kann auch mal auf die Nerven gehen. Aber ich bin froh, dass ich nie allein zur Schule gehen musste – weil ich immer meine Sis dabei hatte.

**LISA:** Es ist toll, dass wir zusammen gestartet sind, aber wir wollen uns nicht hinter der anderen verstecken. Es ist wichtig, dass wir auch mal was allein machen. Uns kriegt man nicht nur im Doppelpack!

# WAS IST DEINE Leiden- schaft?



Meine größte Leidenschaft ist das Schreiben von Geschichten. Schon im Kindergarten habe ich mir meine ersten eigenen Storys über Prinzessinnen und Pferde – eben alles, was mich damals beschäftigt hat – ausgedacht und sie, sobald ich schreiben konnte, zu Papier gebracht. Ich liebe es, aus der Realität in andere Welten einzutauchen und meiner Fantasie freien Lauf zu lassen.

EMILIA, 14



Eine meiner Leidenschaften ist es zu reisen. In den Sommerferien war ich zum Beispiel für drei Wochen in New York. Ich liebe es, neue Orte kennenzulernen und neue Freundschaften zu schließen.

LOTTA, 16



Kunst sehe ich als ein großes Geschenk von Gott. Ich liebe Musik und Tanzen. Ich singe in zwei Worshipbands, was mir viel Freude bereitet. Auch zu Hause läuft nonstop Musik.

JAEL, 14



Das Sprichwort „Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde“ trifft total auf mich zu. Ich liebe es, meine Freizeit mit diesen Vierbeinern zu verbringen.

GLORIA, 14



Ich liebe es, Neues auszuprobieren. Ich lebe jetzt seit einem knappen Jahr vegan. Dadurch hab ich viele neue Rezepte und Lebensmittel kennengelernt. Ich kann stundenlang in der Küche stehen.

AMELIE, 16



# Lebe deinen Traum!

## DU BIST WICHTIG FÜR DIESE WELT

**K**ennst du deinen Lebenstraum und weißt du, warum Gott dich auf diese Erde gesetzt hat? Was ist dein Auftrag und wo liegen deine Talente? Die Bibel lehrt uns ganz eindeutig, dass jede von uns eine wichtige Aufgabe hat und Gott uns dazu einsetzen möchte. Du bist von Gott berufen und deshalb ist es so wichtig, dieses Potential, das Gott in dich hineingelegt hat, zu entdecken. Gott legt Träume in dein Herz, damit du Gutes auf dieser Welt tun kannst. Deshalb schenke deinen Träumen Beachtung und gehe auf den Wegen, die Gott für dich vorbereitet hat. Go for it!

### **HILFE, ICH KANN DAS NICHT!**

Wenn wir die Bibel lesen, stoßen wir immer wieder auf Menschen, die an ihren Talenten zweifelten. Mose war

ein einfacher Schafhirte. Doch plötzlich sprach Gott durch einen brennenden Dornbusch zu ihm. Er bekam den Auftrag zum Pharao zu gehen, mit ihm zu sprechen und dann das Millionenvolk der Hebräer von Ägypten zurück nach Israel zu führen. Doch Mose hatte Angst vor diesem großen Auftrag und sagte: „Ich kann nicht reden!“ Gott antwortete ihm: „Ich stehe dir bei und ich werde dir helfen!“ (2. Mose 4). Mose sprang über seinen Schatten und nahm den Auftrag an. Mutig ging er Schritt für Schritt vorwärts und entwickelte sich zu einem großartigen Leiter. Genauso hat Gott für dich einen Auftrag in dieser Welt. Du bist berufen, Gutes auf der Welt zu tun und dazu hat er bereits alles Notwendige in dich hineingelegt.

### **KURZER CHECK:**

1. Was machst du gerne?

---



---



---

2. Wie könnte dein Traum oder dein Lebensziel aussehen?

---



---



---

3. Was hindert dich, deinen Traum zu leben?

---



---



---

# SELBSTTEST

## Bist du eine gute Freundin?

**Du hast dich mit einer Freundin zum Shoppen verabredet. Sie holt dich schlecht gelaunt ab. Wie reagierst du?**

- C** „Lächel doch mal, wir wollen jetzt Spaß haben!“
- A** „Wir gehen nicht los, bevor du mir gesagt hast, was dir auf der Seele liegt.“
- B** „Na, was meinst du – ob wir was Nettes finden?“

**Am Wochenende bist du zu einem Konzert eingeladen, hast dich aber schon mit deiner Freundin für diesen Abend verabredet. Du wärst gern beim Konzert dabei, deine Freundin hat allerdings einen ganz anderen Musikgeschmack als du. Wofür entscheidest du dich?**

- C** Meine Freundin soll entscheiden, ob sie mit zum Konzert kommen möchte. Falls nicht, verschiebe ich unser Treffen auf einen anderen Tag.
- A** Ich lasse das Konzert sausen und suche stattdessen gemeinsam mit meiner Freundin nach einem würdigen Ersatz, der uns beiden Spaß macht.
- B** Ich überrede sie, erst mit mir zum Konzert zu gehen und danach etwas anderes zu unternehmen.

**Bei einem gemeinsamen Ausflug mit anderen Mädchen rutscht deiner Freundin ein absolut peinliches Geheimnis von dir raus. Was tust du?**

- C** Da werde ich echt sauer! Ich erzähle den anderen auch etwas Peinliches von ihr, um mich zu rächen.
- A** Gemeinsam lachen wir darüber. Ist ja schon irgendwie total witzig!
- B** Ich erzähle ihr erst gar keine peinlichen Geheimnisse – sicher ist sicher.

**Deine Freundin hat im Unterricht etwas angestellt, aber du bekommst die Strafe. Verrätst du sie?**

- C** Ja. Ich habe ja nichts gemacht, also sollte ich auch nicht die Strafe bekommen.
- B** Nein, aber ich bin wütend.
- A** Niemals! Ich halte immer zu ihr, auch wenn ich dafür einstecken muss.

**In letzter Zeit streitest du öfter mit deiner Freundin. Ihr habt in vielen Dingen unterschiedliche Meinungen und es ist anstrengend geworden. Was machst du?**

- C** Ich verabrede mich erstmal nicht mehr mit ihr, damit wir Abstand bekommen.
- A** Ich erzähle meiner Freundin, wie es mir zurzeit mit ihr geht. Vielleicht finden wir heraus, woran das liegt und wie wir es gemeinsam ändern können.
- B** Ich versuche einfach, mich zu beherrschen, wenn ich von ihr genervt bin.

**Du hörst, wie jemand schlecht über deine Freundin spricht. Was tust du?**

- B** Ich erzähle es meiner Freundin, sie sollte das wissen.
- A** Ich mische mich ins Gespräch ein und verteidige sie.
- C** So ganz unrecht hat er ja nicht ... Ich halte mich da lieber raus.

**In der Schule gibt es Gruppenarbeit. Deine Freundin sucht sich gleich eine Gruppe ohne dich. Wie reagierst du?**

- B** Ich werfe ihr einen beleidigten Blick zu und rede in der Pause kein Wort mit ihr.
- C** Ich gehe direkt zu ihr hin und sage ihr, dass ich das echt uncool finde.
- A** Ich suche mir eine andere Gruppe. Sie kann ja auch ruhig mal was mit anderen machen!

**Deine Freundin möchte für ein Jahr ins Ausland gehen. Du hältst das für keine gute Idee. Würdest du sie trotzdem unterstützen?**

- A** Na klar, wenn das ihr Traum ist.
- B** Ja. Auch wenn ich eigentlich anderer Meinung bin, sage ich ihr trotzdem, dass ich das gut finde.
- C** Nein, wenn ich etwas anders sehe, muss sie das akzeptieren und auch mal was alleine durchstehen.

### Auflösung:

Welchen Buchstaben hast du am meisten angekreuzt?

**A** Wenn deine Freundin dich braucht, bist du mit offenem Ohr und Herzen zur Stelle. Mit dir kann man lachen und weinen, denn du nimmst andere so an, wie sie sind. Ganz wichtig: Vergiss bei aller Aufmerksamkeit für deine Freundin nicht dich selbst, sonst fühlst du dich irgendwann ausgenutzt.

**B** Dir liegt viel an deiner Freundin und du wünschst dir, dass es harmonisch zwischen euch zugeht. Dafür behältst du deine eigenen Gedanken oder Gefühle auch mal für dich. Mehr Mut zur Ehrlichkeit! Eure Freundschaft hat das Potenzial, noch tiefer zu werden.

**C** Mit dir kann man richtig Spaß haben! Aber wenn es hart auf hart kommt, stellst du dich selbst an erste Stelle. Zeig etwas mehr Einsatz und Anteilnahme, damit deine Freundin weiß, dass du sie wertschätzt – dann wird auch sie in schweren Zeiten für dich da sein.

# EINE MUTIGE SKLAVIN

2. KÖNIGE 5,1 - 27



**Obwohl du so jung bist, lebst du weit entfernt von deiner Familie im Ausland. Wie kam es dazu?**

Ich wurde im Krieg wie ein Gegenstand verkauft an den syrischen Heerführer Naaman. Seitdem arbeite ich als Dienstmädchen für Naamans Frau. Sie wohnen in Damaskus in Syrien, das liegt nordöstlich von Israel, wo meine Familie wohnt.

**Wie geht es dir dort?**

Genau genommen lebe ich wie eine Gefangene. Als Sklavin habe ich keine Rechte und auch Chance, jemals in meine Heimat zurückzukehren. Jeden Tag muss ich putzen, nähen, kochen und alle möglichen unangenehmen Aufgaben erledigen. Mein Besitzer Naaman ist beim syrischen König beliebt, denn er führt die Syrer immer wieder zum erfolgreichen Sieg. Ich habe etwas Angst vor ihm.

**Trotzdem hast du ihm bei einer wichtigen Sache geholfen. Wie kam das?**

Naaman hatte schlimmen Aussatz. Das ist eine unheilbare und ansteckende Hautkrankheit. Sie wird auch Lepra genannt. Naaman probierte alle möglichen Methoden aus, aber nichts hat geholfen. Da musste ich an den Propheten Elisa in Israel denken, der im Namen Gottes schon viele Menschen geheilt hat. Aber als Sklavin darf man ja eigentlich nicht einfach dem Herrn seine Meinung sagen. Trotzdem nahm ich all meinen Mut zusammen und sagte zu meiner Herrin: „Ach, wenn mein Herr doch einmal zu

dem Propheten gehen würde, der in Samaria lebt! Der könnte ihn von seiner Krankheit heilen.“

**Das war mutig! Hat Naaman auf dich gehört?**

Ich konnte es kaum glauben. Er hat meine Worte tatsächlich ernstgenommen und dem König von Syrien davon erzählt. Der syrische König bestärkte ihn, gab ihm kostbare Geschenke und einen Brief an den König in Israel und schickte ihn auf den Weg zu dem Propheten.

**Wie ging die Sache weiter?**

Naaman ging wirklich zu dem Propheten Elisa. Aber Elisa hat gar nicht mit ihm gesprochen, sondern ihm durch einen Diener eine Botschaft überbracht: Er sollte an den Jordan gehen und siebenmal im Wasser untertauchen! Dann würde sein Aussatz verschwinden. Das war schon merkwürdig, denn der Jordan ist ein dreckiger Fluss.

**Wie hat er darauf reagiert?**

Er war ziemlich wütend und wollte zurückreisen. Einer seiner Diener hat ihn umgestimmt und dann ist er doch im Jordanwasser siebenmal untergetaucht. Sein Aussatz war danach weg. Das war ein Wunder! Das Beste war, dass Naaman danach zu Elisa zurück gegangen ist und gesagt hat: „Jetzt weiß ich, dass es nirgends auf dieser Welt einen wahren Gott gibt außer in Israel.“ Ich war so froh, dass ich mich getraut hatte, ihm den Tipp zu geben.

## NOTIZEN:

1. Gottes Kraft kann heilen und Herzen verändern.
2. An jedem Ort kannst du die gute Botschaft verbreiten.
3. Der Mut der Sklavin hat sich ausgezeichnet.  
Gott braucht gerade die schwachen Menschen.



## LET'S TALK

### „Ich habe Null Selbstbewusstsein“

*Liebe Sis, ich bin mega schüchtern und zurückhaltend. Ich werde nicht gemobbt oder ausgegrenzt, habe aber generell wenig Freunde. Vielleicht liegt es daran, dass ich Null Selbstbewusstsein habe ... Was kann ich dagegen machen?*

*Leticia, 14*

Liebe Leticia, klasse, dass du uns geschrieben hast, um einen Rat für deine Situation abzuholen! Deinen Worten entnehme ich, dass du ein wenig genervt von dir selbst bist und dir am Ende auch die Schuld dafür gibst, dass du eher wenige Freunde hast. Ist das richtig? Ich will dir zusprechen, dass es in Ordnung ist, wenn Menschen schüchtern oder zurückhaltend sind. Es gibt viele unterschiedliche Charaktere und das ist gut so. Es wäre doch schade, wenn alle Menschen dasselbe Temperament hätten.

Gleichzeitig mache ich dir Mut, dich mit dir selbst anzufreunden. Klingt vielleicht komisch, ist aber super wichtig. Betrachte dich doch einfach mal so, als würdest du eine neue Freundin kennenlernen. Was kannst du gut? Wobei strahlen deine Augen? Was machst du gerne in deiner freien Zeit? Was

ist dir im Leben wichtig? Dabei wirst du tolle Eigenschaften und Stärken entdecken. Feiere sie – das alles bist du!

Und weißt du eigentlich, dass Gott dich mega toll findet? Er hat dich geschaffen und findet, dass du supergut gelungen bist. Hast du ihm schon einmal „Danke“ für dich gesagt? Fang doch ab morgen jeden Tag mit dem Satz an: „Danke Gott, dass du mich toll gemacht hast.“ Vielleicht kommt dir dieser Satz zunächst schwer von den Lippen – aber irgendwann wirst du diese Wahrheit über dich glauben. Ich wünsch dir, dass du mutig „du“ sein kannst. Denn genauso bist du gut.

PS: Und mal ehrlich – ein paar wenige gute Freundinnen sind kostbarer als eine riesige Traube Freunde. Schätze die Freundinnen, die du hast und investiere in diese Freundschaften.



### Deine Nelli

Nelli Bangert liebt es, Menschen in ihrem persönlichen Glauben an Gott zu ermutigen und herauszufordern. Das tut sie mit ihren Büchern, als Referentin auf Events und gemeinsam mit ihrem Mann in der Leitung eines Jugendkreises.

## „Ich zweifle an Gott“

*Liebe Sis, als Kind war ich noch sehr gläubig. Ob es Gott gibt oder nicht, war für mich gar keine Frage. Je älter ich allerdings wurde, desto mehr bin ich von Gott abgekommen. Vor allem während der Konfizeit fing ich an, an Gott zu zweifeln. Das lag zum größten Teil an dem Pfarrer meiner Gemeinde. Das ist keine Entwicklung, die mir gefällt. Allerdings weiß ich auch nicht, wie ich zurück zu Gott finde.*  
Amelie, 16

Liebe Amelie, es tut mir so leid, dass du so schlechte Erfahrungen gemacht hast. Ich möchte dir gerne mitgeben: Schließe nie von Menschen auf Gott! Menschen werden immer Fehler machen und uns enttäuschen. Genauso, wie auch wir selbst immer Fehler machen und andere enttäuschen werden.

Jeder ist auf die Gnade angewiesen, weil wir nicht fehlerlos sind. Das gilt für Christen genauso, wie für alle anderen. Es ist wichtig für unseren Glauben, dass wir diese Unterscheidung machen: Ein Glaube, der auf Menschen schaut, wird zerbrechen. Ein Glaube, der auf Gott schaut, wird stark und blüht auf – weil Gott immer treu ist.

Das Wunderbare ist, dass du keinen langen Weg auf dich nehmen musst, um zu Gott zu finden. Er steht direkt vor unserer Herzenstür (Offenbarung 3,20). Das heißt, dass Gott eigentlich den Weg zu dir gefunden hat. Er hat sich aufgemacht, weil er dich überschwänglich liebt. Er klopft an. Und wartet. Alles, was du tun musst, ist zu öffnen und ihn in dein Leben einzuladen.



*Deine Anne*

Anne Löwen ist verheiratet und vierfache Mutter. Sie hat am Bibelseminar Bonn studiert und arbeitet nebenbei als Referentin für junge Frauen und Mütter.

### BRAUCHST DU AUCH EINEN RAT?

Schick deine Frage mit deinem Alter per E-Mail an [sisredaktion@lydia.net](mailto:sisredaktion@lydia.net), Betreff „Frag Sis“, oder per Post an Lydia Verlag, Sis Redaktion, Dillerberg 1, 35614 Asslar. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge unter Wahrung des Sinns zu kürzen.

Du möchtest lieber anonym bleiben? Kein Problem – weise einfach in deiner Nachricht darauf hin und wir veröffentlichen deine Frage mit einem Pseudonym.

## Hast du dich schon einmal gefragt ...

worum es im christlichen Glauben eigentlich geht? Hier erklären wir dir die Kernaussage der Bibel:



### GOTT LIEBT MICH

Gott liebt dich total! Seine Liebe ist grenzenlos und bedingungslos. Es gibt nichts, was sich Gott mehr wünscht, als dass du seine Liebe persönlich erfährst und in der Beziehung zu ihm den Sinn deines Lebens entdeckst.

1 Johannes 4,16 / Psalm 16,11



### ICH LEBE GETRENNT VON GOTT

Leider erfahren wir Menschen Gottes Liebe nicht, weil wir Gott ignorieren. Wir suchen nach Sinn und Erfüllung, aber nicht bei Gott. Wir misstrauen ihm und missachten seine Regeln. Diesen Alleingang nennt die Bibel Sünde. Sünde verletzt und zerstört unsere Beziehungen zu Menschen. Sie trennt uns vom Leben, wie Gott es gedacht hat.

Römer 3,23 / Jesaja 59,2



### JESUS GAB ALLES FÜR MICH

Unsere Sünde hält Gott nicht davon ab, uns zu lieben. Er ist so weit gegangen, dass er in Jesus Christus Mensch wurde und sein Leben für uns hingab. An unserer Stelle nahm er am Kreuz die Konsequenz der Sünde auf sich. Jesus starb – aber er ist wieder zum Leben auferstanden. Er hat uns mit Gott versöhnt. Durch den Glauben an ihn können wir Gottes Liebe erfahren und erhalten ewiges Leben.

Johannes 3,16 / 1. Petrus 3,18



### WILL ICH MIT JESUS LEBEN?

Gott hat alles getan, um uns zu zeigen, wie sehr er uns liebt. Durch Jesus Christus bietet er uns erfülltes und ewiges Leben an. Jeder Mensch ist nun herausgefordert eine Entscheidung zu treffen. Wir können beten, dass Gott uns unseren Alleingang vergibt. Und wir können uns entscheiden, im Vertrauen auf Jesus Christus von jetzt an mit Gott zu leben.

Johannes 1,12 / Offenbarung 3,20



THE FOUR

BE  
*your  
self*

