

Persönlich. Echt. Lebensnah.

Lydia

D 12013
ISSN 0939-138X

3/2019
sfr 5,60
€ 4,10 (A)
€ 4,00

Ordnung
halten
leicht
gemacht

Grenzen
überwinden,
Beziehungen
wagen

DOSSIER
Bibel-
lesen

Die Welt
in unserem
Haus

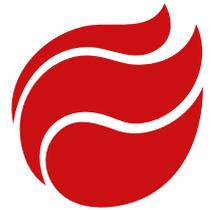
Sefora Nelson

Echt sein

privat und auf der Bühne

Kompetenz. Und Gottvertrauen.

30
Jahre



Alltagsakrobatin.

Durch Psychotherapie,
Psychiatrie, Psychosomatik
auf christlicher Basis.

In der de'ignis-Fachklinik erhalten Sie bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, Ängsten, Zwängen und Burnout, sowohl stationär als auch ambulant oder tagesklinisch eine individuell auf Sie ausgerichtete Behandlung. Nutzen Sie auch unsere Präventionsangebote, um bereits heute Ihrer seelischen Gesundheit nachhaltig etwas Gutes zu tun.

*Meine Seele
verdient die beste
Behandlung.*

Besuchen Sie uns auf www.deignis.de



Jesus war unterwegs mit wenig Gepäck, seine Aufmerksamkeit galt nicht den Dingen, sondern den Menschen.

Kaputte Autos und Umzugskisten

Um mich herum türmen sich Umzugskisten – sie warten darauf, ausgepackt zu werden. In der Küche stehen drei geöffnete Kartons, deren Inhalte ich später noch einräumen möchte. Es ist das normale Umzugschaos.

Aber dieser Umzug hat es in sich: Zehn Tage vorher ließ mich mein Auto im Stich. Die nötige Reparatur lohnt sich bei dem alten Modell nicht mehr. Da wir noch kein Internet haben und mein Handy hier kaum Empfang hat, kann ich – zumindest im Moment – nicht nach Autos suchen. Ich habe dafür aber sowieso keine Zeit, denn ich muss meinen Alltag organisieren – ohne Auto und Internet an einem fremden Ort. Wie komme ich zum Verlag, wo kann ich mit dem Fahrrad einkaufen, wo finde ich was? Meine übliche Vorgehensweise wäre, diese Informationen im Internet zu suchen.

Das funktioniert aber nicht und ich fühle mich mutlos und irgendwie verlassen.

Dann bieten die Kollegen ihre Taxidienste an. Als ich morgens an der Straße auf meine Kollegin warte, komme ich ins Gespräch mit einer Frau, die ein paar Häuser weiter wohnt. Bei den Fahrgemeinschaften verbringe ich Zeit mit Kollegen, mit denen ich bisher kaum Gelegenheit für private Gespräche hatte.

Bezüglich anderer Fragen hole ich mir Rat bei den Nachbarn. Ebenfalls eine gute Gelegenheit, mich vorzustellen und ein wenig Smalltalk zu machen. Ich komme in wenigen Tagen mit mehr neuen Menschen in Kontakt als in den Monaten vorher am bisherigen Wohnort. Hätte ich die Adresse der Apotheke im Internet gefunden, dann hätte ich sicher nicht bei den Nachbarn gefragt. Aber der All-

tag funktioniert. Zugegeben, es fällt mir etwas schwer, abhängig zu sein, aber dafür erlebe ich Gemeinschaft und Austausch. Sonst würde ich allein in mein Auto steigen, allein am Laptop sitzen.

Ich schaue wieder auf die unausgepackten Kartons und frage mich, ob ich all diese Dinge brauche. Oder ob mich die vielen Sachen eher ablenken – von den Menschen um mich herum und letzten Endes auch von Gott? Wie viele Stunden war ich damit beschäftigt, diese Kisten zu packen? Wie viele Stunden werde ich mit dem Auspacken und Wegräumen verbringen? Wie viel Zeit verbringe ich im Internet, wenn es wieder läuft?

Mir scheint, dass der Umzug auch dazu dient, die Prioritäten zu ordnen. Zumindest in einigen Bereichen. Ich bin dabei, gewohnte Abläufe zu durchbrechen, und stelle fest, dass sich die neuen Erfahrungen gut anfühlen. Vorhin haben andere Nachbarn, die mich erst seit wenigen Tagen kennen, angeboten, mir ihr Auto zu leihen. Was für ein Vertrauen! Das ist eine schöne Erfahrung.

Jesus war unterwegs mit wenig Gepäck, seine Aufmerksamkeit galt nicht den Dingen, sondern den Menschen. Diese Haltung will ich mir in Zukunft zum Vorbild nehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihre

Ellen Nieswiodek-Martin

Ellen Nieswiodek-Martin



*Echt sein – privat
und auf der Bühne*
Interview mit Sefora Nelson

LYDIA {inhalt}



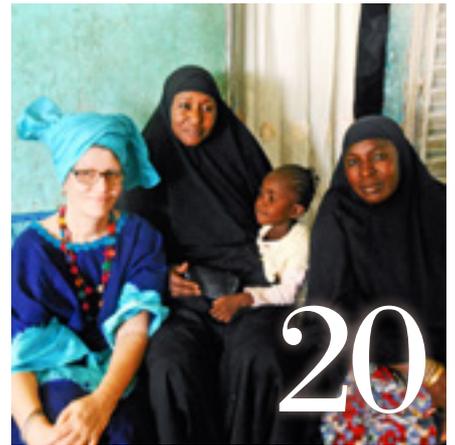
Die Brücke
52



72

GLAUBE & LEBENSHILFE

- 14 Tiefer graben** Mose und die mutigen Frauen
Annegret Braun
- 30 Wort-Schätze der Bibel** Wahrheit
Debora Sommer
- 34 Phöbe, eine ganz besondere Briefträgerin** Frauen und ihr wichtiger Dienst im Neuen Testament
Andreas Holzhausen
- 44 Verwegen beten**
Christina Schöffler
- 58 Die Welt in unserem Haus**
Andrea Varga
- 72 Heilige heute** Ein kleines Stück Israel *Sigrid Lang* • Goldmedaille für Mamas *Katja Rulf* • Haussuche mit Umwegen *Else Laugwitz*



20

BERUF & GESELLSCHAFT

- 20 Grenzen überwinden, Beziehungen wagen** Wie Kontakte zu Musliminnen gelingen und Freundschaften entstehen können
Interview mit Christine Denner
- 24 Dort helfen, wo die Welt schreit** In einem griechischen Flüchtlingslager Liebe und Hoffnung weitergeben – *Andrea Wegener*
- 32 Eine Extraportion Liebe – gratis!**
Frieder Trommer
- 48 Am Ende des Tages** Arbeitslos nach nur sechs Monaten
Stephanie Torborg
- 66 Ordnung halten leicht gemacht**
Imke Johansson



Dort helfen, wo die Welt schreit



EHE & FAMILIE

- 50 **Zwischendurchgedanken** Gefühlsachterbahn – *Saskia Barthelmeß*
- 51 **LYDIA-Familientipp** Die Familienkonferenz – *Katrin Schmidt*
- 54 **Bindung – ein lebenslanger Schatz** – *Katja Koblischke*

DOSSIER BIBELLESEN

- 36 **„Die Bibel ist wie ein unendlicher Ozean“**
Interview mit Roland Werner
- 40 **Ich war ein „Wikipedia-Christ“**
Christiane Heuschneider
- 42 **Farbe in Gottes Wort bringen**
Bible Art Journaling – künstlerisch Zugang zur Bibel finden
Julia Schlicht
- 43 **Meine Power Hour** Bibellesen, um Gottes Stimme zu hören
Heike Malisic



KÖRPER & SEELE

- 18 **Meine Meinung** In welchen Situationen fällt es Ihnen schwer, authentisch zu sein?
- 46 **Ja, ich darf!** Leben mit meinen gottgewollten Bedürfnissen
Kerstin Knaack
- 52 **Die Brücke** – *Andrea Deuter*
- 62 **Mein schöner Hals**
Sigrid Offermann
- 68 **Meine Geschichte**
Loslassen – ein Leben lang
Susanne von Pentz-Jaeger



{ IN JEDER AUSGABE }

- 3 **Ganz persönlich**
Kaputte Autos und Umzugskisten
Ellen Nieswiodek-Martin
- 12 **Leserbriefe**
- 22 **Liebe Leser**
- 28 **echt.lecker** Kaiserschmarrn
Esther Lieberknecht
- 53 **Schmunzeln mit LYDIA**
- 60 **Selbst gemacht** Ein Rosentraum wird wahr – *Susanne Kruse*
- 64 **Für Sie entdeckt**
- 76 **Gut informiert. Neu inspiriert.**
- 81 **Impressum**
- 82 **Alltagswunder** Worte der Gnade
Beate Nordstrand

Phöbe, eine ganz besondere Briefträgerin

34



Interview mit **Sefora Nelson**

Echt sein privat und auf der Bühne

Sefora Nelson ist momentan wohl die erfolgreichste Künstlerin der christlichen Musikszene. Sie rührt die Herzen an und erzählt auf der Bühne auch manches persönliche Erlebnis. Ich möchte heute die private Sefora kennenlernen. Wir treffen uns in einem Café in ihrer Heimatstadt. Journalisten gehören zum beruflichen Alltag und das Haus der Nelsons soll privat bleiben. Warum

das so ist und wie der Alltag im Hause Nelson gestaltet wird, darüber wollen wir reden. Während wir Fotos für das Cover aussuchen, fragt Sefora die Bedienung: „Welches finden Sie besser?“ Die nette Dame entscheidet spontan und beide diskutieren über die zur Auswahl stehenden Fotos. Sefora hat keine Berührungängste, sie begegnet den Menschen offen und herzlich.

Sefora, wir kennen dich als erfolgreiche Sängerin, Songwriterin und Buchautorin. Alles, was du machst, scheint erfolgreich. War das schon immer so?

Ganz am Anfang war ich auf Tour mit anderen Künstlern, die schon richtig erfolgreich waren, und habe mir gedacht: *Was für eine Qual! Alle schauen einen an, während man sein Innerstes nach außen kehrt.* Singen ist bei mir immer tief mit der Seele verbunden. Hätten die Leute nach dem Konzert nicht gesagt „Es hat mir so gutgetan! Kommst du noch mal zu uns zum Frauenfrühstück?“, hätte ich bestimmt nicht weitergemacht. Es hat mir emotional viel abverlangt. Ich musste in meine Berufung hineinwachsen. Heute fühle ich mich wohl auf der Bühne.

Wie echt bist du, wenn du auf der Bühne stehst? Gibt es eine private und eine öffentliche Sefora?

Diese Frage ist nicht so leicht zu beantworten. Denn ein Auftritt auf der Bühne hat ja durchaus Showcharak-

ter, mit glitzernden Outfits, Beifall und Lichtern. Aber ich glaube, einer der Gründe, weshalb meine Konzerte so gut aufgenommen werden, ist, dass die Leute spüren: Ich spule keine Show ab, auch wenn mein italienisches Temperament und Auftreten das durchaus hergeben würden. Ich könnte nicht erfolgreich das tun, was ich tue, und auf der Bühne von meinem Herzen zu deinem Herzen sprechen, wenn ich eine Rolle spielen würde und nicht ich, nicht echt wäre. Das würde auf Dauer einfach nicht funktionieren. Alles, was ich auf der Bühne erzähle, mache ich im Moment durch oder ich habe es im Wort Gottes ausgegraben.

Bist du noch aufgeregt, bevor du auf die Bühne gehst?

Immer mal wieder. Es ist für mich wie ein Fallschirmsprung und ich hoffe, dass der Fallschirm aufgeht. Ich habe kein festes Programm. Ich frage jedes Mal: „Gott, was ist heute dran?“

LYDIA
Interview





Andrea Wegener

Dort helfen, wo die Welt schreit

In einem griechischen Flüchtlingslager Liebe und Hoffnung weitergeben

„Es tut mir leid, dass ich dir nicht helfen kann.“ „Nein, wir haben kein Bett für deine Frau, obwohl sie im neunten Monat schwanger ist. Wir können ihr höchstens eine aufblasbare Isomatte geben.“ „Nein, leider habe ich keinen Müllbeutel, damit du deine Kleider transportieren kannst.“ „Die Nägel sind uns ausgegangen, sorry!“ „Mehr als diese zwölf Quadratmeter im Zelt können wir euch nicht zur Verfügung stellen, und ja, wir wissen, dass ihr neun Personen seid.“

Ich habe schon in einigen Katastrophengebieten gearbeitet, aber noch nie habe ich so oft Nein sagen müssen wie in den letzten Monaten. Noch nie habe ich mich so hilflos gefühlt. Und noch nie habe ich aus schierer Frustration so viele Tränen vergossen. „Warum tust du dir das an?“, fragen mich manchmal Leute, wenn sie hören, was ich mache.

Die Not ist zu groß

Seit November 2018 lebe ich auf der griechischen Insel Lesbos. Von meinem Zimmer an der Ostküste kann ich das Meer und die Türkei sehen; sie ist nur etwa 18 Kilometer entfernt. Die Schönheit der Insel, auf der der Tourismus in der Flüchtlingskrise zusammengebrochen ist, steht im starken Kontrast zum Elend im berühmten „Camp Moria“, in dem ich arbeite.

Das Lager, ein Militärgelände und für ungefähr zehntausend Personen angelegt, ist mit bis zu neuntausend Menschen weit über die Schmerzgrenze hinaus belegt. Die sanitären Anlagen sind eine Katastrophe: Auf eine Toilette kommen 75 Menschen, noch mehr auf eine Dusche. Das Abwasser fließt, wenn es regnet, zwischen Zelten und Containern hindurch durchs Camp. Der typische „Moria“-Gestank setzt sich in Zelten, Decken

und Kleidern fest. Vielen unserer Flüchtlinge können wir keine bessere Unterkunft bieten als ein Sommer-Wurfbelt unter einer Plastikplane auf sandigem Boden – selbst im Winter bei Temperaturen um den Gefrierpunkt haben viele Familien so gelebt. Die einheimische christliche Hilfsorganisation „EuroRelief“, mit der ich arbeite, versucht mit mal mehr, mal weniger ehrenamtlichen Helfern das Nötigste zu tun, aber an vielen Stellen müssen wir einfach passen. Die Not ist zu groß, und auf Seiten der griechischen Behörden, die für „Camp Moria“ verantwortlich sind, besteht wenig Interesse, die Lebensbedingungen zu verbessern. Irgendwann, so scheint man zu denken, wird es sich doch herumgesprochen haben, dass „Moria“ ein schrecklicher Ort ist, und das wird die Menschen davon abhalten herzukommen.

Wunder in der Dunkelheit

Doch das tut es nicht. Auch drei Jahre nach dem Türkei-Abkommen kommen im Durchschnitt monatlich 1200 Menschen, von Sierra Leone bis Afghanistan, auf der griechischen Insel am Rand der EU an. Die Hoffnung, in Europa wenigstens in Sicherheit zu sein, lässt sie alles Negative verdrängen, das sie durch ihre Freunde und die Medien zu Hause sicher längst mitbekom-

men der Welt treffen auf einem kleinen Fleckchen Erde zusammen. Hier müssen sie mit Angehörigen von Volksgruppen auf engstem Raum leben, mit denen sie sich in ihrer Heimat womöglich bis aufs Blut bekämpft haben. Es fehlt nicht nur materiell am Nötigsten; manche warten monatelang auf einen Arzttermin, und nur



FOTOS: SILAS ZINDEL, GAIN

men haben. Sie setzen in überfüllten Booten über. Viele Flüchtlinge sind, wenn sie in unserem Anmeldebereich ankommen, verstört und noch nass von der Überfahrt. Manche haben keine Schuhe oder im Winter keine Jacke. Viele haben kurz vor der Küste noch ihre wenigen Habseligkeiten über Bord geworfen, um das Boot vor dem Kentern zu bewahren.

„Moria“ ist dauerhaft im Ausnahmezustand: Traumatisierte Menschen aus allen möglichen Krisenge-

in ganz dramatischen Ausnahmefällen erhalten sie den Luxus einer psychologischen Betreuung. Die geistliche Dunkelheit ist fast mit Händen zu greifen. Dass viele Menschen nach wenigen Wochen Hoffnungslosigkeit und Untätigkeit resignieren und keine Kraft mehr zum Kämpfen haben, würde jedenfalls erklären, warum es nicht ständig zu Gewalt kommt.

Dass die allermeisten trotzdem freundlich, verständnisvoll, hilfsbereit und ungeheuer gastfreundlich sind, ist für mich das eigentliche Wunder. Ich habe die Menschen, für die ich arbeite, lieben gelernt. Und ich bewundere sie für ihre Stärke und die Kreativität, die auch in so widrigen Umständen jeden Tag neu sichtbar wird. Aber ein einfaches Arbeitsumfeld ist „Moria“ trotzdem nicht.

Ohne mein Blumenkleidchen

Seid wie Jesus, der seine Privilegien aufgegeben hat und zum Diener geworden ist – das ist die Botschaft, die Paulus im Philipperbrief seinen Lesern vermittelt. Und er führt sein eigenes Beispiel an, indem er erklärt, dass er alles, was ihm wertvoll schien, hinter sich gelassen hat, um Jesus zu erkennen und ihm ähnlicher zu werden. Solche Texte schienen mir lange ein bisschen zu abgehoben für den Hausgebrauch, bis ich vor zwei Jahren mit Gott darüber ins Gespräch kam, wie das in meinem eigenen

Moria, Lesbos





FOTO: CHRISTINE WOLF



Esther Lieberknecht

Rezept

KAISERSCHMARRN

4 Eier, getrennt

1 Prise Salz

3 EL Zucker

250 ml Milch

130 g Mehl

4 nussgroße Stückchen Butter

Puderzucker

Eiweiß mit Salz und Zucker zu einem cremigen Schnee schlagen. Eigelb, Milch und Mehl glattrühren und unter den Schnee heben. In einer beschichteten Pfanne ein nussgroßes Stück Butter schmelzen, ein Viertel der Masse eingießen und von beiden Seiten backen. Mit zwei Pfannenwendern zerreißen und im Ofen warmhalten, bis die Masse verarbeitet ist. Mit Puderzucker bestreuen. Mit Obst oder Apfelmus servieren.



Wenn die Seele sich nach Hause schleicht

Wenn die Seele sich nach Hause schleicht,
ausgelaugt von den Kämpfen des Tages,
zu müde, um sich an den Siegen
und kostbaren Momenten zu freuen, die es auch gab,
dann braucht sie offene Arme,
die sie am Ort der Ruhe willkommen heißen.

Wenn die Seele sich nach Hause schleicht,
verwundet von den Pfeilen,
die geschossen wurden und getroffen haben,
oder beschwert von der Not, die sie umgeben hat,
dann braucht sie heilende Hände,
die Trost und Linderung bringen.

Wenn die Seele sich nach Hause schleicht,
desillusioniert und betroffen von der Rohheit der Welt,
dann braucht sie Liebe,
um nicht zu verbittern oder selbst zu verrohen.

Wenn die Seele sich nach Hause schleicht,
in der Stille nach dem Kampf die Frage laut wird:
Wie soll es weitergehen morgen auf dem Schlachtfeld?
Dann braucht sie segnende Hände,
die vorbereiten und neue Hoffnung schenken.

Jesus, du Lebensspender,
du Friedenssender, erbarme dich!

ANDREA BRICKEY





KATJA KOBLISCHKE

Bindung

ein lebenslanger Schatz

„Eine sichere Bindungsentwicklung und das damit verbundene Urvertrauen wirken wie ein großer Schatz auf einer anstehenden Reise.“ Dieses Zitat von Bindungsforscher Karl Heinz Brisch zeigt, wie groß die Bedeutung einer sicheren Beziehung zwischen Eltern und Kind in den frühen Lebensjahren für das gesamte Leben eines Menschen ist.

Schon in der Schöpfungsgeschichte lesen wir, dass Gott eine große Sehnsucht danach hat, mit uns in Gemeinschaft zu leben. Er hat uns nach seinem Bild als Beziehungswesen geschaffen und somit seine Sehnsucht nach Gemeinschaft und Bindung in uns hineingelegt.

Sichere Bindungen aufzubauen und zu halten gehört zu den Grundbedürfnissen eines Menschen. Sie geben Geborgenheit, stärken das Selbstbewusstsein und auch unser psychisches und physisches Wohlbefinden. Sichere Bindungen erhöhen die Widerstandsfähigkeit eines Menschen und geben ein stabiles Fundament für eine gute

Persönlichkeitsentwicklung und einen psychischen Schutz bei Belastungssituationen.

Aus Studien weiß man, dass sicher gebundene Kinder eher in freundschaftlichen Beziehungen leben, sich in Gruppen in Konflikten prosozialer verhalten, weniger aggressiv sind und bessere Lösungsstrategien entwickeln. Sie sind kreativer, flexibler, ausdauernder, besser in ihrer Gedächtnisleistung und Sprachentwicklung. Schon im Kindergartenalter kann man feststellen, dass sicher gebundene Kinder eine höhere Empathie aufweisen – eine Grundvoraussetzung für Beziehungsfähigkeit. Die frühkindlichen Erfahrungen wirken sich also auf das gesamte weitere Leben aus.

Ein sicheres Band

Die Bindungsforschung setzt sich seit 1950 mit den Bedürfnissen von Säuglingen und Kleinkindern und der Eltern-Kind-Beziehung auseinander. John Bowlby, Begründer der Bindungstheorie, begann seine Untersuchungen mit der Beobachtung von Kindern, die ihre Eltern im Krieg verloren hatten oder die durch Krankenhausaufenthalte von ihren Eltern getrennt worden waren. Dabei kam er zu dem Schluss, dass jedes Kind das tiefe Bedürfnis nach Bindung in sich trägt. Jeder Säugling bringt eine angeborene Motivation mit, sich an einen Menschen zu binden, der für ihn zum sicheren emotionalen Hafen wird.

Um neugierig die Welt erforschen zu können, brauchen Kinder diese Sicherheit von verlässlichen und vertrauensvollen Beziehungen. Von Anfang an ist daher das Verhalten eines Babys darauf ausgerichtet, mit den Menschen, die es umsorgen, eine gefühlsmäßige Bindung einzugehen und die Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit erfüllt zu bekommen. In der Regel sind dies vorrangig Mutter und Vater. Aber auch Großeltern, Adoptiveltern oder Tageseltern können zu wichtigen Bezugspersonen werden, bei denen ein Kind Schutz und Geborgenheit sucht.

Bindung fördern

Wodurch wird eine sichere Bindung gefördert? Dazu sind mehrere Faktoren nötig:

Feinfühligkeit. Die Feinfühligkeit der Mutter oder einer anderen Pflegeperson ist eine Voraussetzung dafür, dass ein Kind eine sichere Bindung entwickeln kann. Zum feinfühligem Verhalten von Eltern gehört, dass sie die Signale des Kindes wahrnehmen, richtig deuten und angemessen und prompt reagieren. Konkret heißt das, Eltern müssen ihr Kind gut kennenlernen, um seine verschiedenen Signale richtig zu verstehen. Weinen ist nicht gleich Weinen, und erst mit der Zeit können aufmerksame und zugewandte Eltern am Klang des Weins hören, welches konkrete Bedürfnis hinter dem Weinen steckt. Ist es Hunger oder der Wunsch nach Zuwendung? Solche angemessenen Reaktionen der Eltern vermitteln dem Kind große Sicherheit und fördern das Urvertrauen.

Sprachlicher Austausch. Weltweit und in allen Kulturen sprechen Eltern in der sogenannten Ammensprache mit ihren Babys. Automatisch wechseln sie in eine höhere Stimmlage, wenn sie mit ihren Babys kommunizieren, und benutzen intuitiv einfache Sätze. Diese Zwiegespräche sind sehr bedeutsam, denn dadurch bekommt die emotionale innere Welt des Kindes Worte und es entstehen Zusammenhänge. Eltern kommentieren das Verhalten ihres Kindes und fördern so eine sichere Bindung. Den Äußerungen des Kindes wird Inhalt und Bedeutung verliehen.

Blickkontakt. Zu Beginn des Lebens ist das Sehvermögen eines Neugeborenen noch nicht sehr differenziert, aber es bevorzugt Gesichter und sieht bis etwa 25 Zentimeter relativ scharf. Das ist der Abstand, den die meisten Eltern einnehmen, wenn sie ihr Kind auf dem Arm halten und ansehen. Babys suchen immer wieder den Blickkontakt und brauchen die Erfahrung, dass er erwidert wird. Der Blickkontakt zum Säugling ermöglicht der Mutter, die Stimmungslage des Kindes wahrzunehmen und zu kommentieren. Gleichzeitig bekommt das Kind die Möglichkeit, anhand der Mimik die unterschiedlichen Gefühle kennenzulernen.

Berührung. Im ersten Lebensjahr ist der Körperkontakt von besonders großer Bedeutung. Schon im Mutterleib ist der Tastsinn der Sinn, der als Erstes entsteht. Die Haut des Babys ist eines der Hauptkommunikationsmittel für Liebe: Berührungen, sanftes Streicheln, Kuschneln, Haut-zu-Haut-Kontakt sind wesentliche Elemente für eine gute Entwicklung. Durch positive Körperberührungen wird das sogenannte Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet. Die Dosis der Berührung sollte mit den Bedürfnissen des Kindes übereinstimmen. Je intensiver der Kontakt ist, desto feinfühlicher sollte er sein. Streckt das Baby die Ärmchen aus, signalisiert es, dass es mehr Berührungen möchte. Dreht es den Kopf weg, möchte es genau das Gegenteil. Diese Zeichen sollten ernst genommen und respektiert werden.

Halt und Freiheit

Im Lauf des ersten Lebensjahres entwickeln Kinder mehrere Bindungsbeziehungen.

Es gibt die primäre Bezugsperson, zu der das Kind die wichtigste, lebenslange Bindung aufbaut und von der es am liebsten getröstet werden möchte, wenn es Angst oder Schmerzen hat. Normalerweise, aber nicht zwingend, ist das die Mutter oder der Vater. Eine Bindungsbeziehung entsteht jedoch nicht nur durch genetische Verwandtschaft, sondern durch die guten emotionalen Erfahrungen, die das Kind mit dieser Person gemacht hat. Zusätzlich gibt es sekundäre Bezugspersonen, zu denen es eine Beziehung aufbaut: Geschwister, Großeltern, Babysitter, die das Kind in stressvollen Situationen ebenso trösten können wie die primäre Bindungsperson.

Neben dem Bindungsbedürfnis haben Kinder von Anfang an das Bedürfnis danach, die Welt zu erkunden. Auf der Grundlage einer gesunden Bindung wendet sich das Kind seiner Umgebung zu und will sie entdecken.

Dieser Erkundungsdrang und das Bindungsbedürfnis stehen eng miteinander in Verbindung und werden abwechselnd aktiviert. Man kann sich das wie bei einer Waage vorstellen. Sowohl das Bedürfnis nach Bindung als auch das Bedürfnis nach Erkundung müssen befriedigt werden, allerdings geht das nicht gleichzeitig. Es findet vielmehr ein ständiger Wechsel zwischen Nähe und Distanz statt.

Fühlt sich ein Kind sicher und vertraut, steigt sein Erkundungsverhalten an. Es löst sich von der Mutter und krabbelt von ihr weg, der Erkundungsdrang ist aktiviert. Kommt es aber in eine beängstigende oder unbekannte Situation, meldet sich sofort das Bindungsbedürfnis und das Kind sucht wieder den Kontakt zur Mutter. Damit ein Kind die Welt entspannt erkunden kann, braucht es also die Sicherheit, jederzeit zum sicheren Hafen zurückkehren zu können, um dort die notwendige emotionale Zuwendung zu bekommen, wenn eine Situation zu herausfordernd ist. John Bowlby schreibt: „Gipfelstürmer brauchen ein Basislager.“

Was passiert aber in einem Kind, wenn in einer herausfordernden Situation die Bindungsperson nicht anwesend ist? Dieses Kind gerät in Stress und das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet. Wenn ein Kind solche Stresserfahrungen dauerhaft macht,

ANDREA VARGA



DIE WELT IN UNSEREM HAUS

Ich öffne die E-Mail und lese: „Andrea und Serge, in den letzten 16 Monaten waren 186 Gäste aus 26 Ländern bei euch.“ Nein, wir haben kein Hotel, wir sind eine ganz normale Familie. Allerdings lieben wir es, Gäste zu empfangen, und haben seit vielen Jahren ein offenes Haus. Wir laden die Welt zu uns ein und erleben, wie Gott uns und die Menschen, die er uns ins Haus schickt, segnet.

Seit zwei Jahren sind wir Gastgeber bei der Online-Plattform „Airbnb“, bei der man weltweit Unterkünfte suchen und anbieten kann. Das eröffnet uns Möglichkeiten, unseren Glauben vorzuleben und weiterzugeben, ohne das Haus zu verlassen.

Ein offenes Herz zu haben und neugierig zu sein auf den anderen Menschen mit seiner Geschichte und seiner Einzigartigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für Gastfreundschaft. Im Fremden das Wesen Gottes zu erwarten und zu entdecken beginnt immer mit einem Vertrauensvorschuss. Scheuen wir uns davor, unsere Häuser zu öffnen, weil wir fürchten, wir sind oder haben nicht genug? Wahr ist: Wann immer wir Menschen einladen, erlauben wir ihnen, Teil unseres echten Lebens zu werden. Wir teilen, was wir haben, und wir teilen, was wir sind. Wenn wir wissen, dass wir geliebt sind, dass wir etwas zu geben haben, dass wir ein Segen sind, dann lassen wir es auch zu, dass Menschen unsere Unvollkommen-

heit sehen. Saubere Wohnräume und Ordnung sind nicht unbedeutend, aber unsere Gäste dürfen auch ruhig mal das Chaos in der Garderobe sehen.

Geben und bekommen

Menschen sind bei uns grundsätzlich willkommen, sie müssen aber auch damit rechnen, dass ich gerade etwas anderes zu tun habe. Ehrlich zu sein ist mir wichtig, denn ich will nur Ja sagen, wenn ich Ja meine. Die Vormittage zum Beispiel sind mir heilig. Diese Zeit brauche ich für meine Beziehung mit Gott. Da schöpfe ich neue Kraft.

Als wir vor fast zehn Jahren in eine neue Gemeinde kamen, habe ich einfach angefangen, Leute einzuladen – zum Kaffee nach dem Gottesdienst oder mal zum Abendessen. Aus einigen dieser Spontan- einladungen sind inzwischen Freundschaften geworden. Sich Zeit zu nehmen, hinzuhören und gehört zu werden schafft die Art von Gemeinschaft, nach der wir uns sehnen.

Um andere in mein Haus und in mein Leben zu lassen, brauche ich Glauben. Daran, dass es sich lohnt; daran, dass mir Gutes widerfährt; daran, dass ich mehr zurückbekomme, als ich gebe. In den Jahren, in denen wir mit wenig auskommen mussten, war Gastfreundschaft eine sehr bewusste Entscheidung. Doch Gastfreundschaft trägt eine Verheißung in sich, denn sie spiegelt Gottes Wesen wider, verbindet Großzügigkeit und Gemeinschaft.

Ein ganz normales Zuhause

Gastfreundschaft ist eine Herzenshaltung und lohnt sich immer. Aber wie kamen wir zu „Airbnb“? Zuerst war ich selbst Gast – in Spanien, Neuseeland, Frankreich, Italien und machte durchweg angenehme Erfahrungen. Dann war unsere Tochter für mehrere Monate unterwegs und ich dachte: *Wir haben ein Zimmer frei, lass uns versuchen, selbst Gastgeber zu sein.* Nach einer klaren Absprache räumte unsere Tochter ihr Zimmer teilweise frei. Es stand

für maximal drei Monate zur Verfügung. Wir haben in unserem Haus ein Badezimmer und eine Küche. Kein Raum sieht aus wie in einem Fünf-Sterne-Hotel. Wir fotografierten die einzelnen Zimmer, schrieben so repräsentativ wie möglich, was unsere zukünftigen Gäste erwarten konnten, versuchten, realistische Preise zu veranschlagen, und meldeten uns als Gastgeber an. Keine Woche später hatten wir den ersten Gast. Es war eine positive Erfahrung und machte Mut auf mehr. Inzwischen haben wir zwei Gästezimmer.

Menschen, die bei uns buchen, sind meistens jung und unkompliziert. Wir hatten jedoch auch einige Gäste über sechzig, ebenfalls unkompliziert. Wer mit „Airbnb“ reist, sucht nicht das Luxushotel, sondern die Begegnung mit Einheimischen. Sie kommen, weil sie offen sind und Neues kennenlernen wollen. Bei ausländischen Gästen haben wir die ausgezeichnete Gelegenheit, ihnen zu zeigen, wie wir Deutsche sind, was uns wichtig ist, wie wir wohnen. Typische Themen sind Mülltrennung, Wassersparen, selbst kochen und backen. Viele staunen: „Ihr macht das ja tatsächlich!“ Wo Menschen sich begegnen, werden Grenzen und Ängste überwunden – auch von unserer Seite. Wenn ich meinen Gästen mit Respekt begegne, werde ich bereichert. Mal ist es ein schottisches Rezept für Shortbread, mal ein paar chinesische Frühstücksdrinks, eine Lektion in Spanisch und viele spannende Geschichten aus dem Leben. Das allein ist es wert, sich darauf einzulassen.

Unsere Gäste bringen auch Begabungen mit. Eines Tages kam ich vom Markt zurück und hörte Klaviermusik. Das Wetter war herrlich und ich ging davon aus, dass einer der Nachbarn den CD-Player aufgedreht hatte. *Ganz schön laut*, dachte ich. Je näher ich unserem Haus kam, desto lauter wurde es. Unser koreanischer Gast entsprach den Vorurteilen völlig. Er spielte ganz vorzüglich auf unserem Piano. Meine Freude war groß. Ein junger Russe beherrschte die Geige, ein Argentinier sang für uns und ein Chinese kochte uns sein Lieblingsgericht. Das sind wunderbare Erfahrungen.

Gespräche über Gott und die Welt

Unzählige Menschen haben bei uns die erste Berührung mit gelebtem Christentum. Das ist ein bisschen Ehrfurcht

gebietend, aber im Grunde wollen wir ja zu jeder Zeit gute Zeugen für Gott sein. Wir halten nicht viel davon, mit Bibelversen um uns zu werfen, obwohl diese auch an unseren Wänden und Türen hängen; aber wir wollen sie leben. Zum Beispiel in der Art, wie ich das Gästezimmer gestalte, die Menschen begrüße, welche Extras es gibt und wie präsent ich bin, wenn sie das Gespräch suchen, was nicht immer der Fall ist. Manchmal bieten wir an, unsere Gäste abzuholen oder zum Bahnhof zu bringen, oder wir stellen einen zusätzlichen Teller auf den Tisch und essen gemeinsam. Recht häufig ergibt sich daraus die Gelegenheit zu beten, für sie und mit ihnen. Das fiel mir anfangs nicht leicht, wird aber immer wieder gerne angenommen.

Gespräche über Fragen des Lebens führen wir häufig, denn egal, woher Menschen kommen, es sind meistens dieselben. Wie bei drei jungen Franzosen. Alles begann mit einem Schwätzchen in unserer Küche. Sie waren seit Jahren ernsthafte Buddhisten, aber durchaus interessiert zu hören, wie ich durch den Glauben von Drogen und Selbstmordgedanken frei geworden war. Ich erzählte von einem Gott, der uns kennt und liebt. Ihre Leidenschaft und ihre ehrliche Suche beeindruckte mich. Es war lustig zu erleben, wie sie Unterschiede entdeckten und einander erklärten. Eine Offenbarung für die drei war folgende Erkenntnis: „Gott ist für dich eine echte Person.“ Als ich ihnen abschließend anbot, sie zu segnen, waren sie begeistert und berührt und einer sagte: „Mich hat noch nie jemand gesegnet.“

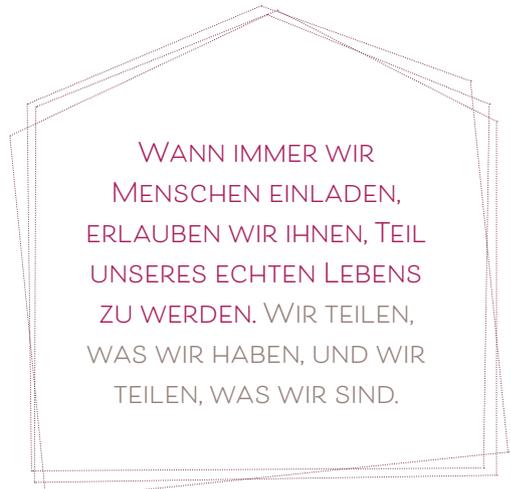
Eine 25-jährige Spanierin, die einsam in London lebte, saß weinend am Küchentisch und erzählte von den vielen schwerwiegenden Entscheidungen, die sie zu treffen hatte. „Deine Worte waren genau das, was ich brauchte“, meinte sie später.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, meine Mitmenschen mit Gottes Augen anzusehen. Manchmal frage ich ihn, ob er der betreffenden Person etwas durch mich mit auf den Weg geben will. Ein junger Argentinier kam sehr spontan zu uns. Er saß am Bahnhof fest, als er auf unsere Anzeige stieß. Es war längst nach 21 Uhr, als ich seine Notiz las, und obwohl wir in diesem Augenblick mit Freunden in der Küche

saßen und feierten, sagte ich ihm zu. Als er zwanzig Minuten später ankam, luden wir ihn ein, sich uns anzuschließen, was er gerne tat. Aus einem lustigen Abend wurden vier. Er reiste durch Europa auf der Suche nach seiner Berufung. Bei einer Gelegenheit berichtete ich ihm von meinen Versuchen, für andere von Gott zu hören, und er war offen und gespannt, was ich ihm zu sagen hätte. Offensichtlich hatte er nicht mit so viel Wertschätzung Gottes gerechnet. Der Zettel, auf dem ich meine Gedanken für ihn notierte, ist seither in seinem Besitz und ihm ein besonderer Schatz.

Willkommen in der Familie

Ich möchte dazu ermutigen, Herzen und Häuser zu öffnen und die Chancen der heutigen Zeit zu nutzen. Ja, leider sind wir auch schon mal bestohlen worden, aber wir haben Gott unser Haus bewusst anvertraut. Mögen die Menschen, die er schickt, uns zum Segen werden und umgekehrt. Wir haben uns dazu entschieden zu vertrauen.



Nicht selten entstehen besondere Momente auch zwischen Tür und Angel, wo ich die Gäste meist mit einem Segen entlasse. „Wir haben uns so zu Hause gefühlt“, ist die häufigste Rückmeldung. Sie ist für uns eine Bestätigung, dass unsere Gäste etwas mitgenommen haben – einen Vorgeschmack auf die Familie Gottes.

Andrea Varga ist verheiratet und Mutter von vier Kindern, von denen drei noch zu Hause wohnen. Sie ist Sängerin in der Lobpreisband DMMK (www.diemusikmeinerkirche.de).



IMKE JOHANNSON
WWW.DEKOLIEBE.DE

Ordnung halten leicht gemacht

Dieses Thema liegt gerade voll im Trend. Man kann viele Ratgeber dazu finden. Anscheinend merkt jeder, dass man sich in einer schönen und ordentlichen Umgebung einfach wohler fühlt. Gerade in stressigen Zeiten kann ein Durcheinander in der Wohnung das Durcheinander im Kopf noch verstärken, deshalb lohnt es sich, Zeit fürs Aufräumen zu investieren. Mit ein paar Tricks ist das Ordnung halten dann auch gar nicht so schwer und es wird sich schnell eine Wohlfühlatmosphäre einstellen.

1. Beginnen Sie mit dem Ausmisten, denn je weniger Krimskrams verstaut werden muss, umso leichter ist das Ordnunghalten. Nehmen Sie sich jeden Tag oder jede Woche einen Schrank oder eine Schublade vor. Nicht alles auf einmal. Das kann frustrieren, weil dann ein unüberwindbarer Berg vor einem liegt. Nach und nach ist besser. Die kleinen Erfolgserlebnisse werden motivieren. Wichtig dabei ist, dass man jeweils alles zu einem Thema sortiert, um sich einen Überblick zu verschaffen, was man alles hat. Dann kann man besser entscheiden, was man wirklich behalten möchte. Beim Ausmisten kann diese Frage hilfreich sein: Macht mich der Gegenstand glücklich?

2. Weisen Sie jedem Gegenstand einen festen Platz zu. Verstauen Sie möglichst viel hinter Schranktüren oder in Schubladen. Dabei achten Sie darauf, dass die Sachen überschaubar angeordnet werden, falls möglich so, dass man auf den ersten Blick alles einsehen kann. Dinge, die thematisch zusammengehören, sortieren Sie auch zusammen ein.

3. Schaffen Sie ein paar Stellen, wo etwas Schönes steht, woran sich Ihr Herz erfreut: Familienbilder, Blumen oder Deko. Wenn die Deko zu den Jahreszeiten wechselt, erhält man sich den Schönfind-Effekt, denn Gewohnheit macht einen sonst blind für das Schöne des Alltäglichen.

TRICKS, WIE DAS WOHNZIMMER IMMER GUT AUSSIEHT

- Nicht zu viele Möbelstücke. Den einzelnen Objekten Platz lassen.
- Wenn einzelne Möbelstücke vom Stil her nicht passen, versuchen Sie diese durch Lackieren farblich passend zu machen.
- Stauraum durch eingebaute Schränke schaffen.
- Offene Regale an einigen Stellen luftig einrichten, zum Beispiel Vasen, Bilderrahmen oder dekorative Kisten hinstellen.
- Zeitschriften, Kataloge und Leselektüre regelmäßig ausmisten, damit sich nicht zu viel anhäuft.
- Kabel hinter der Heizung verstecken.
- Einen schönen Korb oder eine Kiste für Spielsachen einplanen. Dort können sie abends einfach verstaut werden.
- Wenn man auf dem Sofa sitzt, sollte man auf etwas Schönes schauen und nicht nur auf einen kuscheligen Fernsehtisch.
- Mit ein paar Kissen und Decken schafft man schnell Wohlfühlatmosphäre und damit kann die Raumwirkung zu den Jahreszeiten passend gestaltet werden.



Die Glastüren des Schanks habe ich von innen mit Leinstoff bezogen, weil es so viel aufgeräumter aussieht.



Rechts und links des Vorbaus für den Ethanol-kamin befinden sich Türen, um dekorativ Stauraum zu gewinnen.



TIPPS FÜR EINE AUFGERÄUMTE KÜCHE

- Planen Sie eine Schublade für Krimskrams und als „Postfach“ ein, damit die Sachen nicht auf der Arbeitsplatte herumliegen.
- Halten Sie die Arbeitsfläche frei und sauber.
- Die Dinge, die auf der Arbeitsplatte stehen bleiben, sollten Dinge sein, die Ihr Herz erfreuen und schön anzusehen sind.
- Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Vorräte und brauchen Sie Reste auf, damit sich nicht immer mehr ansammelt.



Eine übersichtliche Anordnung in den Schubladen ist schön anzusehen und erleichtert das Arbeiten.

In einem Getränkekorb beim Tisch sind Flaschen blickschön verstaut und immer griffbereit.

Auf der Fensterbank lieber jahreszeitlich passende Accessoires platzieren als Haushaltsgummis und Co.

Die Haube ist mit Zweig, Kordel und Etikett ein freundlicher Blickfang – im Gegensatz zu den darunterliegenden Brottöten.



Wo bist du?

GEDANKEN ZU 1. MOSE 3,9

Wo?
Wo bin ich?
Versteckt.
Nackt.
In Sünde.

Deiner nicht würdig.
Sieh mich nicht an.
Ich habe Angst vor dir.
Angst, weil ich mir meiner bewusst bin.
Meiner Blöße. Meiner Fehler.
Meiner Scham.
Doch du,
du suchst mich:
„Mensch, wo bist du?“

Du herrlicher, allmächtiger Gott.
Du suchst mich.
Mich.
Ich bin dir nicht egal.
Überhaupt nicht egal.

Ich bin dir wertvoll.
Überaus wertvoll.
Du willst nicht, dass ich verloren gehe.
Deswegen machst du dich auf die Suche nach mir.
Und opferst alles dafür.
Nur, um wieder mit mir Gemeinschaft haben zu können.
Alles. Denn:

Du starbst für mich.
Du starbst, damit ich wieder hinter dem Busch hervorkommen kann.
Das Kostbarste, was du hattest, gabst du für mich.
Für mich.

Ich kann nur staunen.
Denn du suchst mich,
du großer Gott:
„Mensch, wo bist du?“

Und ich kann nicht anders.
Ich kann mich nicht mehr verstecken.
Ich muss mich nicht mehr verstecken.
Voll Freude springe ich auf und rufe:

„Hier bin ich, Papa, hier!“

JANA SACHSE

