

Persönlich. Echt. Lebensnah.

Lydia

D 12013
ISSN 0939-138X

4/2019
sfr 5,60
€ 4,10 (A)
€ 4,00

Engel – Hilfe aus dem Himmel

Handlettering
So geht's

Dem **Weihnachtsstress** vorbeugen

Freundinnen machen glücklich

Sis
ist da
Das christliche
Magazin für
Mädchen

Sibylle Beck

Aus allem **das Beste** machen

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



Welche Veränderungen bei Ihnen auch anstehen: Gott bleibt derselbe. Gestern, heute und auch morgen. Er hilft uns und lässt das Neue keimen!

Leben bedeutet Veränderung

Veränderungen gehören zum Leben. Nicht immer kommen sie geplant, vieles erwischt uns unvorbereitet.

Eine Kollegin hat einen Elternteil verloren. Neben aller Trauer musste sie das Haus ausräumen und den Besitz sichten. Neue Erkenntnisse und Erinnerungen tauchten dabei auf. Eine andere Kollegin hat geheiratet, ist in eine eigene Wohnung gezogen. Eine dritte hat das erste Baby bekommen. Ältere Kollegen bereiten sich auf den Ruhestand vor. Eine Freundin kämpft mit gesundheitlichen Einschränkungen. Veränderung. Immer wieder.

Als Familie merken wir noch Monate nach unserem Umzug, wie viele gewohnte Dinge wir aufgegeben haben. Wie wir uns umorientieren und vieles neu finden müssen: eine Kirchengemeinde, Ärzte, Geschäfte, Wege, Verkehrsverbindungen, Freizeitmöglichkeiten. Das ist spannend, aber auch anstrengend. Es kostet Zeit und Kraft.

Aber es geht weiter. Neue Menschen, neue Beziehungen, neue Impulse. Als umzugserfahrene Frau weiß ich das – eigentlich. Trotzdem schwingt gelegentlich Trauer um das verlorene Vertraute mit. Das gehört dazu.

In all dem tröstet es mich, zu wissen, dass Gott sich nie verändert. Und dass er gute Pläne für uns hat. Kürzlich las ich die Verse aus Jesaja 43,18–19: „Denkt nicht mehr daran, was war und grübelt nicht mehr über das Vergangene. Seht hin; ich mache etwas Neues; schon keimt es auf. Seht ihr es nicht? Ich bahne einen Weg durch die Wüste und lasse Flüsse in der Einöde entstehen.“ Gott macht etwas Neues. In jeder Phase unseres Lebens. Das ist ermutigend!

Neues gibt es auch in der LYDIA-Redaktion: Die Idee war schon lange in unseren Köpfen und Herzen. Nun haben wir sie umgesetzt:

Sis, eine christliche Zeitschrift für Mädchen. In einer Zeit, in der junge Leute überwiegend online unterwegs sind, wagen wir den Versuch eines gedruckten Magazins. Wir wollen Mädchen in der turbulenten Zeit des Erwachsenwerdens unterstützen, ihnen die Hilfe erfahrener Autorinnen geben, aber auch eine Plattform bieten, auf der sie sich gegenseitig austauschen und ermutigen können. So wie es LYDIA schon seit 33 Jahren tut. Mit einer Gruppe kreativer Mädchen als Beraterinnen und einem hochmotivierten freien Redaktionsteam (siehe Fotos auf Seite 32) haben wir die letzten Monate an den Inhalten gearbeitet. Die erste Ausgabe von *Sis* liegt dieser LYDIA bei.

Es gibt auch einen Abschied bei LYDIA: Imke Johannson, unsere langjährige Autorin der Kreativseiten, widmet sich nun einer anderen Aufgabe. Wir danken ihr für die vielen tollen Beiträge in 14 Jahren!

Welche Veränderungen bei Ihnen auch anstehen: Gott bleibt derselbe. Gestern, heute und auch morgen. Er hilft uns und lässt das Neue keimen!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie darauf vertrauen können und dass LYDIA Ihnen dabei weiterhilft.

Ihre

Ellen Nieswiodek-Martin

PS: Veränderung gibt es auch bei den Preisen: Ab 2020 wird das LYDIA-Jahresabonnement um 2,80 Euro teurer.



6

Aus allem das Beste machen
Interview mit Sibylle Beck

LYDIA {inhalt}



Schulden vermeiden

62



52

GLAUBE & LEBENSHILFE

- 24 **Wort-Schätze der Bibel** Friede
Karin Schmid
- 33 **Meine Meinung** Sind Sie schon mal
einem Engel begegnet?
- 34 **Tiefer graben** Hilfe aus dem
Himmel – *Delia Holtus*
- 52 **Kleine Gebrauchsanweisung für
Begabte** Mit meinen besonderen
Fähigkeiten andere beschenken
Hanna Willhelm
- 76 **Heilige heute** Weihnachtslieder auf
dem Campingplatz *Sabine Menger*
• Die geschenkte Auszeit *Andrea
Deuter* • Geschichte und Geschich-
ten *Ute Petermann* • Ein Weihnachtswunder
Margret Lehmann • Die leere,
volle Flasche *Gabriele Berger-Faragó*



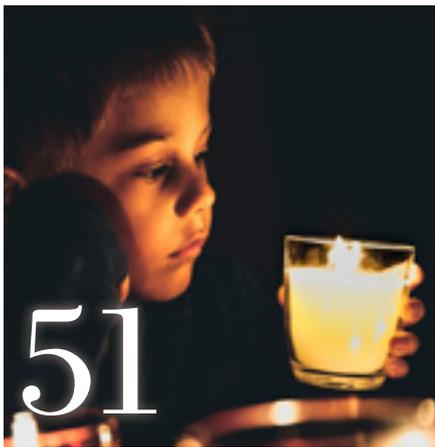
14

BERUF & GESELLSCHAFT

- 14 **Als das Unmögliche möglich
wurde** Wie ich lernte, mit Wundern
zu rechnen – *Irene Röttger*
- 20 **„Gebt eure Kinder niemals auf!“**
Das Leid meiner Tochter öffnete
mir die Augen für Menschen in Not
Maren Geerken
- 26 **Freundinnen machen glücklich**
Beate Nordstrand
- 38 **Heidi Welsch: Von der Business-
Lady zur Sozialhilfeempfängerin**
Karin Schmid
- 58 **Vom Paradies in den Brennpunkt**
Cornelia Hahn
- 62 **Schulden vermeiden** Wie man gut
mit Geld umgeht – *Helmut Hertsch*



Vom Paradies in den Brennpunkt



EHE & FAMILIE

- 30 Meine berühmten Zwillinge**
Was meine Töchter mich über Instagram & Co. gelehrt haben
Interview mit Lilli Mantler
- 42 Zwischendurchgedanken** Licht
Saskia Barthelmeß
- 46 Weihnachtswitwe** Das erste Fest der Liebe nach dem Suizid meines Mannes – *Nicole Schenderlein*
- 50 Dem Weihnachtsstress vorbeugen** Entspannung statt mütterlicher Einzelvorführung – *Annemarie Pfeifer*
- 51 Schmunzeln mit LYDIA**
- 57 LYDIA-Familientipp**
Kein Chaos unterm Weihnachtsbaum
Heike Bauer

KÖRPER & SEELE

- 16 Gott erträgt auch meine Wut**
Christa Keip
- 44 Bewusst den November erleben**
Daniela Albert
- 60 Zwangsstörungen, Angst und unerwartete Heilung**
Jessica Meyer
- 70 Meine Geschichte** Mein Traum von Freiheit – *Chalat Saeed*

{ IN JEDER AUSGABE }

- 3 Ganz persönlich**
Leben bedeutet Veränderung
Ellen Nieswiodek-Martin
- 12 Leserbrief**
- 18 echt.lecker** Kartoffelpizza
Saskia Barthelmeß
- 47 Liebe Leser**
- 54 Selbst gemacht**
Handlettering – so geht's
- 66 Gut informiert. Neu inspiriert.**
- 74 Für Sie entdeckt**
- 81 Impressum**
- 82 Alltagswunder** Meines Fußes Leuchte – *Nicole Schmidt*



50 Dem Weihnachtsstress vorbeugen

LYDIA
Interview



FOTO: RAHEL TAUBERT

Interview mit Sibylle Beck

Aus allem das Beste machen

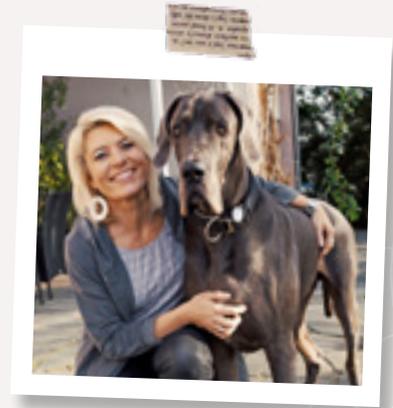


FOTO: LYDIA

Als Sibylle Beck mir die Tür öffnet, kommt mir der größte Hund entgegen, den ich je gesehen habe. Es ist Lenny, eine deutsche Dogge. Er beschnuppert mich kurz und legt sich dann auf seinen Teppich. Er wohnt mit Sibylle und Steffen Beck in Dettenheim, einem Dorf mit knapp 7000 Einwohnern, 21 Kilometer entfernt von ihrer Karlsruher Kirche. Nachdem sie vorher

in kleineren Wohnungen gelebt hatten, hat Sibylle Beck hier Platz für Hund, Klavier und seit Kurzem für ein Pferd gefunden. Obwohl sich damit ihre Kindheits-träume erfüllen, sagt sie im Interview: „Wir wollen unser Herz nicht an das hängen, was wir haben. Gott hat uns reich beschenkt, dennoch weiß ich, dass alles nur geliehen ist.“

Sibylle, Sie leiten zusammen mit Ihrem Mann eine große Gemeinde. Haben Sie sich Ihr Leben als junge Frau so vorgestellt?

Früher hat sich meine Mutter eher gewünscht, dass ich einen Arzt heirate, in einem schönen Haus wohne und ein bürgerliches Leben führe. Geträumt habe ich davon, Sängerin zu werden. Oder Tierärztin. Das waren meine Kindheitsträume. Als ich als Teenager zum Glauben kam, wollte ich Missionarin werden. Ich war auf jeder Missionskonferenz, habe in der Oberstufe Französisch gelernt und wollte nach Westafrika gehen. Ich hatte den starken Wunsch, Menschen von Jesus zu erzählen, weil ich als Teenager eine krasse Jesus-Begegnung gehabt hatte. Das wollte ich weitergeben. Die Diakonin, die mich als Teenager begleitet hat, wurde Missionarin in Taiwan. Sie war mein Vorbild.

Würden Sie uns mehr von dieser besonderen Erfahrung erzählen?

Wir sind als Familie recht wenig in die Kirche gegangen. Meistens nur an Weihnachten. Irgendwie war immer klar: *Dort gehen wir nicht hin, denn da passen wir nicht hin.* Mich zog es aber schon als kleines Mädchen immer in die Kirche. Ich wollte unbedingt in die Jungschar gehen, aber das passte nicht in unseren Alltag. Damals war es nicht üblich, dass Kinder in der Gegend herumgefahren wurden zu irgendwelchen Aktivitäten.

Weil wir in einem bürgerlichen Umfeld gelebt haben, gehörte die Konfirmation aber dazu. Danach habe ich gesagt: „Ich gehe jetzt in den Mädchenkreis. Das könnt ihr mir nicht verbieten. Ihr wolltet, dass ich mich konfirmieren lasse. Das gehört dazu und das mache ich jetzt!“ Dort habe ich die Diakonin kennengelernt. Sie hat uns

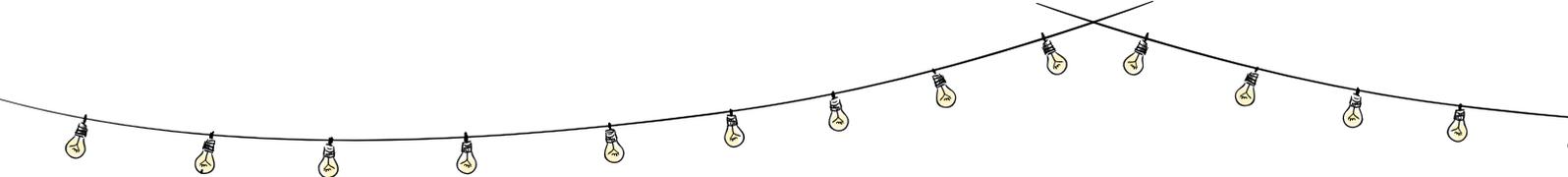


Beate Nordstrand

Freundinnen machen glücklich

Was ist eine Freundin? Ist „Freundin“ ein Ehrentitel, den ich nach langjährigen Freundschaftsdiensten erhalte oder an andere ver gebe? Oder sind die netten Mädels, mit denen ich mich in der Kleingruppe treffe, automatisch auch meine Freundinnen? Und die wichtigste Frage: Wie finde ich überhaupt eine Freundin?

Die Internet-Enzyklopädie „Wikipedia“ definiert Freundschaft als ein auf gegenseitiger Zuneigung beruhendes Verhältnis von Menschen zueinander, das sich durch Sympathie und Vertrauen auszeichnet. Eine in einer freundschaftlichen Beziehung stehende Person heißt Freund oder Freundin. *Passt doch*, denke ich, die ich meine vertrauten Bekannten gern als Freundinnen bezeichne. Christine sieht das anders: „Unter einer Freundin verstehe ich etwas ganz anderes.“



Ich habe Freundinnen, deren Geburtstag ich nie vergesse, für die ich immer ein Geschenk habe – und andere, deren Geburtstag ich nicht einmal kenne. Bedeutet Freundschaft, den Geburtstag des anderen zu kennen? Für einige schon. Für mich nicht. Aufgrund unserer Familiengeschichte und unserer Bedürfnisse treten unterschiedliche Erwartungen zutage. Wer hohe Erwartungen hat, kann leichter enttäuscht werden. Wer häufig enttäuscht wurde, wird vorsichtiger. Wer zu vorsichtig ist, erlebt seltener die Leichtigkeit im Umgang mit neuen potenziellen Freundinnen.

Wozu überhaupt Freunde?

Aber braucht man überhaupt eine Freundin? Miriam hatte viele Jahre kein Bedürfnis danach. „Mein Mann und ich sind uns genug“, erklärte sie mir einmal. Die Situation änderte sich, als Miriams Mann plötzlich starb. Die Kinder waren alle schon aus dem Haus und nachdem die große Welle der Anteilnahme abgeebbt war, wurde ihr schmerzlich bewusst, dass sie dabei war zu vereinsamen. Besonders die Wochenenden waren hart. An manchen Samstagen war die Kassiererin beim Einkaufen der einzige Außenkontakt. Aber wie konnte sie aus ihrer Isolation herauskommen?

Nach reiflicher Überlegung meldete Miriam sich zu einem Trauerseminar an. Sie traf auf Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und der Austausch tat ihr gut. Echte Freundschaften fand sie nicht. Aber der erste Schritt aus der Isolation heraus war gemacht. Seitdem hat Miriam viel versucht, um Freundschaften zu schließen. Sie suchte in gemeinsamen Interessengruppen, war aber auch offen für neue Erfahrungen. Manches funktionierte, anderes nicht. Sie ist aktiv geworden und hat sich mit den Jahren ein solides Beziehungsnetz aufgebaut.

„Es hat sich gelohnt, mir Zeit für den Aufbau von Freundschaften zu nehmen“, sagt sie heute. „Sogar einige ernüchternde Erfahrungen haben sich gelohnt. Und ganz sicher habe ich auch einige potenzielle Freundinnen enttäuscht. Ich frage mich heute nicht dauernd, was bei einer Beziehung für mich rauspringt und ob ich genauso viel bekomme, wie ich gebe. Ab und zu bin ich es, die mehr gibt, ab und zu bin ich es, die mehr nimmt. Beziehungen nach dem Taschenrechner funktionieren nicht.“

Freundschaft macht gesund

Eine Studie der Universität Oxford bestätigt, wovon ich schon lange überzeugt bin: dass es positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat, wenn Frauen sich häufig mit ihren Freundinnen treffen. Gesünder als Avocado, Grünkohl und Spinat ist das Zusammensein mit Freundinnen. „Bitte recht häufig, damit die positiven Auswir-

kungen greifen“, so das Resümee der Studie. Also gern ein, zweimal in der Woche treffen. Und lieber in kleinen Gruppen als in großen.

Intuitiv spüren wir, wie gut es uns tut, einen Abend in netter Freundinnenrunde zu verbringen oder uns mit einer guten Freundin auszutauschen. Unser Körper ist während dieser Zeit hochproduktiv und bildet gesundheitsfördernde Hormone, die beispielsweise Depressionen entgegenwirken.

Raus aus der Einsamkeit

Ich habe das Glück, schon lange in einer Kirchengemeinde zu sein, die verschiedene Angebote für Frauen hat. Als junge Mütter trafen wir uns, um Überraschungspartys vor den Geburten unserer Kinder zu feiern. Wir begegneten uns während des Gottesdienstes im Mutter-Kind-Raum, verabredeten uns zum Gebet für unsere Kinder, zum Frühstück und zu Frauengesprächskreisen. Seit Jahrzehnten organisieren wir gemeinsame Freundinnenwochenenden und laden Außenstehende zu Freundinnenabenden ein. Wir gehen zusammen wandern, feiern Feste, bieten Kleingruppen und Fitness-Abende an.

Es gibt Frauen, die seit dreißig Jahren von diesen Angeboten profitieren, und andere, die noch nie daran teilgenommen haben. Obwohl Maria seit vielen Jahren zu unserer Gemeinde gehört, war sie dieses Jahr zum ersten Mal bei einem Freundinnenwochenende dabei. Sie hatte bisher andere Prioritäten und brauchte ihre Wochenenden zur Erholung. Am liebsten verbrachte sie ihre freie Zeit zu Hause und dachte, das Alleinsein täte ihr gut.

An unserem Freundinnenwochenende hatte sie die Wahl zwischen Einzel- und Doppelzimmer. Sie entschied sich für das Doppelzimmer und traf auf mich. Beide kamen wir mit vollem Herzen und Bauch wieder nach Hause und waren froh, dass wir kein Einzelzimmer gebucht hatten. So viel Wunderbares durften wir in diesen Tagen gemeinsam erleben. Für uns stand fest: Ab und zu müssen wir unser Ruhebedürfnis in die Wüste schicken!

In unserer Kirche haben wir beschlossen, dass es – soweit es in unserer Macht steht – nie passieren soll, dass eine von uns belastet nach Hause geht, ohne dass wir anderen das merken. Wir haben uns entschieden, aufeinander aufzupassen und auf einen ehrlichen Austausch zu achten. Unser Freundinnennetz ist unvollkommen. Aber es ist besser als gar kein Netz.

Ein Freundinnennetz ist mit Arbeit verbunden. Mit Zeit, Organisation und Treffen. Man lernt dort, Enttäuschungen hinzunehmen, andere Meinungen stehen zu lassen, sich auch mal unterzuordnen. Aber es lohnt sich!

Gesünder
als Avocado,
Grünkohl und
Spinat ist das
Zusammen-
sein mit
Freundinnen.



MEINE BERÜHMTE ZWILLINGE

Was meine Töchter mich über Instagram & Co. gelehrt haben

FOTOS: DANIELA RESKE

Lisa und Lena Mantler sind Vorbilder für Millionen Teenager. Die eineiigen Zwillinge aus Baden-Württemberg wurden vor vier Jahren durch Videos bekannt, in denen sie synchron zu Popsongs tanzen und die Lippen bewegen. Heute stehen die 17-Jährigen auf Platz drei der beliebtesten deutschen Stars im sozialen Netzwerk Instagram. Sie haben ein eigenes Modelabel gegründet, eine große Musikshow moderiert und hatten bereits Auftritte in Film und Fernsehen. Backstage immer an ihrer Seite: ihre Mutter Lilli. Nicht nur im turbulenten Joballtag ist sie für ihre Töchter eine Stütze, sondern auch im Glauben an Gott, zu dem Lisa und Lena öffentlich stehen.

Lilli, um Lisa und Lena begleiten zu können, haben Sie mit Ihrem Job als Erzieherin aufgehört. Wie kam es zu der Entscheidung?

Nach ihrem ersten Video wurden die Mädchen sehr schnell bekannt. Nach wenigen Monaten war klar, dass das eine längere Reise werden könnte und auch eine große Chance für die beiden. Da haben wir uns als Familie zusammengesetzt und entschieden, dass wir sie diesen Weg gehen lassen – aber nicht alleine. Sie waren damals gerade einmal 13 Jahre alt. Deshalb habe ich meinen Job aufgegeben, um mit ihnen mitzureisen.

Am Anfang hatten wir einen Manager, weil uns die Situation überforderte. Nach einem halben Jahr haben wir aber festgestellt, dass sich unsere Ziele nicht mehr ganz deckten. Deswegen haben wir beschlossen, erst mal allein weiterzumachen. Im Moment überlegen wir wieder, ob wir uns neu organisieren. Ich werde das nicht immer machen. Aber für eine Zeit lang war das jetzt gut so.

Von der Erzieherin zur Managerin – wie war dieser Jobwechsel für Sie?

Ich sehe mich nach wie vor in erster Linie als Mutter, Beraterin und Unterstützerin, weniger als Managerin.

Was sind Ihre Aufgaben, wenn Sie gemeinsam auf Reisen sind?

Ich achte darauf, dass es den Mädchen gut geht, dass sie genug essen, schlafen und entspannen. Wir reflektieren aber auch sehr viel gemeinsam, ermutigen einander, beten miteinander und füreinander.

Sie sind einen Großteil der Zeit mit Ihren Töchtern zusammen. Wie klappt das?

Meistens genießen wir die Zeit miteinander, denn wir haben viel Spaß zusammen und sehen uns gemeinsam die Welt an. Es gibt aber natürlich auch immer wieder kleinere und größere Konflikte. Die versuchen wir dann durch viele intensive Gespräche zu lösen.

Gab es Erlebnisse, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind?

Als die Mädchen vor einem großen Moderationsjob im Fernsehen ihr Team zum gemeinsamen Gebet eingeladen haben, hat mich das sehr berührt. Und wenn ich im Internet Kommentare lese von Teenagern, die sich durch Lisa und Lena ermutigt fühlen, zu ihrem Glauben zu stehen, dann

denke ich, dass es ein richtiger und guter Weg ist.

Wie unterstützen Sie die beiden?

Wir sprechen oft über ihre Träume und überlegen uns bei jedem Auftrag, ob wir wirklich dahinterstehen können. Da bin ich schon manchmal diejenige, die ein bisschen mehr hinterfragt. Gerade wenn es zum Beispiel um Filmrollen geht. Wir treffen alle Entscheidungen miteinander.

Gibt es da auch mal Differenzen in der Familie?

Lisa: Klar. Aber es hilft uns, darüber zu reden. Warum sollten meine Eltern etwas Schlechtes für mich wollen? Ich weiß, dass sie einen Grund haben, wenn sie zum Beispiel sagen: „Darin möchten wir dich nicht unterstützen.“ Oft sind das Momente, in denen ich denke: *Oh Mann, Mama!* Aber später denke ich: *Mama hatte recht, sie wollte etwas Gutes für mich.*

Lilli: Wenn wir als Eltern Nein sagen, ist das ja aus einer Angst heraus. Wir sehen in dem Moment eine Gefahr für unser Kind. Darüber offen zu reden, ist sehr wichtig. Dann verstehen uns die Kinder besser.

Wie haben Sie den schnellen Social-Media-Erfolg Ihrer Töchter anfangs erlebt?

Durch die beiden habe ich eine Welt kennengelernt, die mir vorher verschlossen war. Ich gehöre nicht gerade zur YouTube-Generation. Facebook und Instagram habe ich nur genutzt, um die Medien für unsere Kinder ein wenig abzuchecken. Es ist schön, durch die Mädchen einen Einblick zu haben, und ich bin offener geworden. Ich finde es gut, wenn die älteren Generationen offen sind für neue Ideen. Wir dürfen nicht alles verurteilen, nur weil wir es nicht verstehen. Ich merke oft, dass es vor allem die Älteren sind, die unsere Mädchen abstempeln und auch abwerten. Gerade von Christen hören wir Sätze wie: „Wie könnt ihr eure Töchter in diese Welt lassen?“ Aber es ist eben eine andere Zeit. Wir müssen Neuem

eine Chance geben. Wenn wir Christen uns überall zurückziehen, brauchen wir uns nicht zu wundern, dass beispielsweise das Fernsehen „gottlos“ wird. Wir sind in diese Welt gestellt und dürfen uns nicht abkapseln in unseren Kirchen und Freundeskreisen und keine anderen hereinlassen.

Wie kann man soziale Netzwerke nutzen, um vom Glauben zu erzählen?

nehmen ihre Zuschauer mit auf ein christliches Festival.

Wenn Sie an die Zukunft denken – was wünschen Sie sich für Ihre Töchter?

Ich wünsche ihnen, dass sie starke Persönlichkeiten werden, fest im Glauben verwurzelt sind und ihre Gaben dazu nutzen, etwas Gutes in der Welt zu hinterlassen.

Deborah Pulverich



Ich finde es gut, wenn die älteren Generationen offen sind für neue Ideen. Wir dürfen nicht alles verurteilen, nur weil wir es nicht verstehen.

Wir können von einem Gott erzählen, der uns grenzenlos liebt und jedem Menschen einen Wert gibt. Das darf neben Beauty- und Fashion Tipps genauso seinen Platz haben auf Social Media. Ich finde es toll, wie authentisch Lisa und Lena ihren Glauben teilen. Mal posten sie einen Vers aus den Psalmen oder ein ermutigendes Wort, ein anderes Mal zeigen sie Videoausschnitte aus dem Lobpreis im Gottesdienst oder



Ein Interview mit Lisa und Lena lesen Sie in unserem neuen Mädchenmagazin *Sis*. Mehr Infos auf S. 32.

HILFE AUS DEM Himmel

Welche Rolle spielen Engel in unserem Leben?

DELIA HOLTUS

Der amerikanische Pastor Billy Graham erzählte einmal die Geschichte von John Paton, der als Missionar auf den Neuen Hebriden im Südpazifik lebte. Eines Nachts näherten sich feindlich gesinnte Ureinwohner dem Haus der Patons, um es niederzubrennen und die Missionare zu töten. John und seine Frau beteten die ganze Nacht hindurch um Gottes Schutz. Als sie am Morgen nach draußen traten, waren sie überrascht, dass kein Angriff erfolgt war. Sie dankten Gott für seine Rettung. Ein Jahr später kam der Anführer des Stammes zum

Glauben an Jesus Christus, und John fragte ihn, was in jener Nacht geschehen sei. „Ja“, antwortete der Anführer, „wer waren denn all die Männer bei euch?“ Der Missionar erwiderte: „Bei uns waren keine Männer. Meine Frau und ich waren allein.“ Da berichtete der Anführer, dass er und seine Leute Hunderte von Männern gesehen hatten, in leuchtenden Gewändern und mit gezogenen Schwertern, die um das Haus herumstanden und es bewachten. Könnte es sein, dass Gott seine Engel gesandt hat, um das Ehepaar zu beschützen?

Wenn man durch Buchhandlungen schlendert, merkt man: Das Thema Engel ist im Trend. Es gibt reihenweise Bücher und Zeitschriften, dazu CDs mit „Engelmusik“, Seminare, Foren und Webseiten mit Anleitungen, wie man Kontakt zu Engeln aufnehmen kann. Während die niedlichen, pausbäckigen Engelfigürchen schon lange zur traditionellen Weihnachtsdekoration gehören, gibt es inzwischen eine große Bandbreite an Figuren, Schmuck und Bildern, die Engel als zarte Frauengestalten darstellen und mit Versprechen werben wie: „Engel bringen Freude und Licht in dein Leben! Sie helfen dir, glücklich zu sein!“

Was ist dran am Engel-Hype? Gibt es Engel wirklich? Und wenn ja, was bedeutet das für uns?

Anders als Menschen, anders als Gott

Die Bibel verrät uns eine Menge über Engel. Allein im Alten Testament werden über hundertmal Engel erwähnt, im Neuen Testament sogar hundertsechzigmal. Engel sind Geschöpfe. Gott hat sie geschaffen (Psalm 148,2–5; Kolosser 1,16), und zwar ehe er die Welt gemacht hat, denn zu diesem Zeitpunkt waren sie bereits da (Hiob 38,7).

Sie sind eine eigene Schöpfungsordnung, anders als Menschen und anders als Gott. Menschen werden nicht zu Engeln, und Engel können nicht zu Menschen werden.

Engel sind Geistwesen. Das hat nichts mit Gespenstern zu tun, sondern es bedeutet, dass sie keinen Körper haben, wie wir ihn kennen. Der Pastor und Autor A. W. Tozer erklärt: „Geist bedeutet Existenz jenseits von Materie. Geist ist Substanz, die kein Gewicht hat und keinen Raum einnimmt.“ Engel sind real und haben eine Art Körper, aber es ist kein materieller Körper. Vielleicht ist es ein „geistlicher Leib“, wie Paulus ihn in 1. Korinther 15,44 erwähnt, als er erklärt, dass wir Menschen jetzt einen natürlichen Körper haben und später im Himmel einen geistlichen Körper bekommen, der anders ist als der Körper, den wir jetzt haben.

Engel sind Geist, wie auch Gott Geist ist (Johannes 4,24). Aber Engel sind nicht wie Gott allmächtig, allgegenwärtig und allwissend. Engel sind zwar mächtig und stark – zum Beispiel erschlägt ein einziger Engel 185.000 assyrische Krieger (2. Könige 19,35) –, aber nicht allmächtig. Ein Engel kann nicht an mehreren Orten gleichzeitig sein. Engel wissen mehr als Menschen, aber sie wissen nicht alles (Matthäus 24,36).

Wieviele Engel gibt es? In Hebräer 12,22 ist die Rede von „Myriaden von Engeln“. Das griechische Wort bedeutet zehntausendmal zehntausend oder eine unvorstellbar große Zahl. Diese Zahl ändert sich nicht: Engel sterben nicht, vermehren sich nicht und es gibt in der Bibel keinen Hinweis darauf, dass nach der ersten Schöpfung noch mal neue Engel geschaffen wurden.

Mal sichtbar, mal unsichtbar

Weil Engel Geistwesen sind, können wir sie normalerweise nicht sehen, es sei denn, Gott öffnet unsere Augen dafür – wie bei Elisa. Als sein Diener Angst vor den Feinden hatte, betete Elisa: „Herr, öffne doch seine Augen, dass er sieht!“ Weiter heißt es: „Da öffnete der Herr die Augen des Dieners, und er sah. Und siehe, der Berg war voll von feurigen Pferden und Kriegswagen um Elisa herum“ (2. Könige 6,17).

Wenn Engel den Menschen sichtbar erscheinen, ist die erste Reaktion normalerweise Furcht – weil sie so gar nicht wie unsere pummeligen Weihnachtsfigürchen aussehen, sondern ihre Stärke und Macht offensichtlich ist. Deshalb sind die ersten Worte, die Engel an Menschen richten, oft: „Fürchte dich nicht“ (zum Beispiel Daniel 10,12 oder Lukas 1,13). Manchmal allerdings erscheinen Engel in Menschengestalt und werden gar nicht als Engel erkannt. Deshalb schreibt der Verfasser des Hebräerbriefes: „Die Gastfreundschaft vergesst nicht! Denn dadurch haben einige, ohne es zu wissen, Engel beherbergt“ (Hebräer 13,2).

Engel haben eine Persönlichkeit, das heißt Verstand, Willen und Gefühle. Beispielsweise freuen sie sich, wenn ein Mensch zum Glauben kommt (Lukas 15,10), und sind neugierig, mehr über Gottes Erlösungswerk zu erfahren (1. Petrus 1,12).

Es gibt verschiedene Gruppen von Engeln; die Bibel erwähnt „Cherubim“ und „Serafim“. Zwei Engel sind uns mit Namen bekannt: Michael und Gabriel. Michael wird als Kämpfer für Israel bezeichnet (Daniel 12,1) und der „Erzengel“, also der höchste Engel, genannt (Judas 9). Gabriel ist durch seine Botschaften an Maria (Lukas 1,26), Zacharias (Lukas 1,19) und Daniel (Daniel 8,16; 9,21) bekannt geworden.

Es gibt verschiedene Gruppen von Engeln; die Bibel erwähnt „Cherubim“ und „Serafim“. Zwei Engel sind uns mit Namen bekannt: Michael und Gabriel. Michael wird als Kämpfer für Israel bezeichnet (Daniel 12,1) und der „Erzengel“, also der höchste Engel, genannt (Judas 9). Gabriel ist durch seine Botschaften an Maria (Lukas 1,26), Zacharias (Lukas 1,19) und Daniel (Daniel 8,16; 9,21) bekannt geworden.

Gute Engel, böse Engel

Was ist das Gegenteil von Gott? Der Teufel? Nein. Gott hat kein „Gegenteil“, kein ebenbürtiges Gegenüber. Der Teufel ist ein geschaffenes Wesen, denn alles –

WEIL *Engel*
GEISTWESEN SIND,
KÖNNEN WIR SIE
NORMALERWEISE NICHT
SEHEN, ES SEI DENN,
GOTT ÖFFNET UNSERE
AUGEN DAFÜR.

NICOLE SCHENDERLEIN

Weihnachtswitwe

DAS ERSTE FEST DER LIEBE NACH DEM SUIZID MEINES MANNES



Irgendwann Ende Oktober kam zum ersten Mal die Frage. „Was macht ihr eigentlich an Weihnachten?“ Sie ließ mich ratlos und sprachlos zurück. Im Grunde hätte sie mich nicht irritieren müssen, denn sie wurde uns jedes Jahr gestellt, obwohl wir während der Feiertage immer dasselbe taten. Doch im Oktober vor drei Jahren war nichts mehr dasselbe. Alles war anders. Hauptsächlich das „Wir“.

Ein Jahr zuvor hatten mein Mann Markus, unser Kind und ich noch ein „Wir“ gebildet. Dieses „Wir“ hatte keine in Stein gemeißelten Traditionen gehabt, aber bestimmte Vorlieben an Jesu Geburtstag: Ein Großelternteil kam für ein paar Tage zu Besuch. An Heiligabend stellten wir den Weihnachtsbaum auf – Hauptsache, er war schief, ein „Krüppelbaum“. Markus bereitete in der Küche das Essen vor – ein Gericht aus der Familie seines verstorbenen Vaters: Weißwürste mit Sauerkraut und Pfefferkuchensoße. Etwas, das er auch im Rollstuhl nahezu ohne Barrieren konnte. Deshalb durfte da auch niemand hineinpfeuschen. Ein Blick von Markus genügte und wir verließen die heiligen Hallen vom Chef des „Essens auf Rädern“.

Es war ein augenzwinkerndes Wiederkehren jedes Jahr. Eins, über das man kaum sprach, weil es einfach dazugehörte, genauso wie der klebrige Schokoladenkuchen für Jesus, das Lesen der Weihnachtsgeschichte und die Bescherung unterm Tannenbaum. Bis Markus im Sommer darauf entschied, aus dem „Wir“ auszusteigen, aus dem ganzen Leben auszusteigen. Damit war schon im Sommer Weihnachten, wie wir es bis dahin kannten, vorbei. Für immer.

Leben nach der Abrissbirne

Im Juli 2016 beging Markus Suizid, genau einundzwanzig Jahre und einen Tag nach seinem Motorradunfall, nach über zwei Jahrzehnten Leben mit Querschnittslähmung. Zurück blieb ich mit meiner dreijährigen Tochter und einem Haufen Schulden, die er ohne mein Wissen im Laufe der Jahre angehäuft hatte. Ich verlor meine Stelle; bis dahin hatten wir gemeinsam auf Spendenbasis eine Beratungsstelle in unserem Haus betrieben – allein konnte ich sie nicht aufrechterhalten.

Was sich in drei Sätzen schildern lässt, fühlte sich in Wahrheit noch schneller an. Mit einem einzigen Ein- und Ausatmen, Markus' letztem Atemzug, wurde unser komplettes Leben, wie es bis dahin gewesen war, zerstört. Als ob eine Abrissbirne ohne Vorwarnung ein bis dahin festes Mauerwerk in einzelne Steine, Mörtel und Staub zerschlägt, zerfetzt, zerreißt.

Es dauerte lange, Monate, Jahre, bis diese Partikel nach und nach verschwanden und ich meine Augen wieder öffnen konnte für das, was andere Leben nennen. Noch heute finde ich ab und zu Reste in meinen Haaren, Wimpern, Augenbrauen. Noch heute fällt mir manchmal das Atmen schwer, weil da noch Reste vom Staub rasseln, oder ich spucke kleine Stückchen aus von dem, was unser Leben einmal war.

Gleichzeitig drehte sich das Leben außen drei- bis viermal so schnell. Ich wurde dazu gezwungen, eine existenzielle Entscheidung nach der nächsten zu treffen, und entwarf in einer Woche so viele Lösungsmöglichkeiten wie andere Menschen in zehn Jahren. Ich brauchte und verbrauchte alle Kraftreserven. Ich fühlte mich wie aus der Zeit gefallen. Und das blieb erst mal so. Nach so vielen Umbrüchen gleichzeitig kam mir jede Woche vor wie ein ganzer Monat.

Ein wenig Struktur

Als meine Eltern und Markus' Mutter fragten, was wir an Weihnachten vorhätten, war dieses Fest für mich deshalb so weit entfernt wie eine Reise nach Neuseeland. Auch für sie war der Verlust fundamental. Markus' Mutter hatte ihren einzigen Sohn verloren. Für meine Eltern war Markus wie ein zweiter Sohn gewesen. Mein Vater war stinksauer auf ihn und wollte nicht mehr über ihn reden. Meine Mutter vermisste ihn sehr und fing wieder an zu rauchen. Sie sehnten sich – wie alle, wenn ein geliebter Mensch stirbt und eine Lücke hinterlässt – nach einer Art Normalität. Warum also nicht wie jedes Jahr fragen, was wir an Weihnachten vorhätten? Das brachte wenigstens etwas Struktur, etwas, das man planen und worauf man sich freuen konnte.

Im Gegensatz zu mir hatten sie aber noch ihr gewohntes Leben, ihre Wohnung, ihren Job, dieselben Menschen in ihrem Alltag. Ich hingegen wusste im Oktober weder, ob ich jemals wieder meinen Beruf würde ausüben, noch ob ich an Weihnachten überhaupt in unserem Haus würde leben können – geschweige denn, ob ich überhaupt das Geld hätte, meiner Tochter ein Geschenk zu kaufen. Auch wenn in den Läden längst der Vorweihnachtsstress propagiert wurde, fühlte sich dieses „Fest der Liebe“ für mich Jahrzehnte entfernt an.

Ein neues „Wir“

Und dann passierte etwas, womit ich niemals gerechnet hatte. Einige Wochen nach Markus' Suizid kam ein Freund zum Helfen vorbei. Mit einem Kuchen und einem Blumenstrauß. Etwas, das man nicht erwartet, wenn man sich hauptsächlich mit Schulden beschäftigt. Es war etwas absurd. Ich musste lachen. Eines der wenigen Male seit Markus' Tod. Ich kannte diesen Mann bis dahin nur aus dem Internet und nannte ihn den Wikinger, weil er einfach so aussah. Meine Tochter, die sich bis dahin schwer mit fremden Menschen getan hatte, nahm ihn an die Hand und ging mit ihm Blümchen pflücken. Später setzte er sich aufs Sofa und sofort kamen Hund und Katze zu ihm. Es war, als hätte er schon immer bei uns gewohnt. Als hätte sich allein durch sein Auftauchen ein neues „Wir“ ergeben. Bis dahin hatte ich gedacht, dass sie eine Erfindung aus Hollywood

Liebe Leser

Diesen Platz in LYDIA haben wir dafür bereitgehalten, Ihnen in Stichworten Gottes Plan für unsere Erlösung aufzuzeigen. Denn wir möchten Ihnen nicht nur Glaubenserfahrungen anderer Menschen nahebringen, sondern auch Sie persönlich zu einer lebendigen Beziehung zu Jesus Christus ermutigen. Wenn Sie sich nicht über Sinn und Ziel Ihres Lebens im Klaren sind, lesen Sie bitte, was die Bibel darüber sagt:

1. Gott liebt Sie.

„Denn Gott hat die Menschen so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab. Jeder, der an ihn glaubt, wird nicht zugrunde gehen, sondern das ewige Leben haben“ (Johannes 3,16).

2. Jeder Mensch ist durch Sünde von Gott getrennt.

„Doch es ist kein Mensch auf der Erde so gottesfürchtig, dass er nur Gutes tut und niemals sündigt“ (Prediger 7,20). „Alle sind schuldig geworden und spiegeln nicht mehr die Herrlichkeit wider, die Gott dem Menschen ursprünglich verliehen hatte“ (Römer 3,23).

3. Jesus Christus ist der einzige Ausweg aus der Sünde.

„Vergesst nicht: Auch Christus hat gelitten, obwohl er frei von jeder Schuld war. Er tat es für unsere Sünden und starb für uns schuldige Menschen, und zwar ein für alle Mal. So hat er uns zu Gott geführt“ (1. Petrus 3,18). „Nur Jesus kann den Menschen Rettung bringen. Nichts und niemand sonst auf der ganzen Welt rettet uns“ (Apostelgeschichte 4,12).

4. Nehmen Sie Jesus Christus als Ihren persönlichen Herrn und Erlöser an!

Jesus nennt dieses Geschehen „neu geboren werden“. Er sagte: „Wer nicht neu geboren wird, kann Gottes Reich nicht sehen und erleben“ (Johannes 3,3). Jeder, der Jesus Christus als seinen persönlichen Erlöser angenommen hat, ist ein Kind Gottes. „Die ihn aber aufnahmen und an ihn glaubten, denen gab er das Recht, Kinder Gottes zu werden“ (Johannes 1,12).

Wenn Sie in diese persönliche Beziehung zu Gott kommen wollen, laden wir Sie ein, das folgende Gebet zu sprechen:

Persönliches Gebet

„Herr Jesus Christus, ich brauche dich und will mit dir leben. Danke, dass du am Kreuz für meine Sünden gestorben bist. Ich übergebe dir mein Leben und nehme dich als meinen Herrn und Erlöser an. Übernimm die Herrschaft in meinem Leben. Gestalte mich so, wie du mich haben willst. Amen.“

Wenn Sie diese Worte aufrichtig gebetet haben, sind Sie jetzt ein Kind Gottes. Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Entscheidung für ein Leben mit Jesus Christus mitteilen.



Gott, mach deine Engel stark,
wenn sie mich heute begleiten und mir beistehen,
in der Hektik des Tages.

Gott, mach deine Engel stark,
wenn ich meine Grenzen spüre,
die eigene Kraft nicht reichen will.

Gott, mach deine Engel stark,
wenn Traurigkeiten Räume belegen,
wo sonst dein Frieden wohnt.

Gott, mach deine Engel stark,
um mich aufzurichten in meiner Schwachheit,
in meinem Versagen.

Gott, mach deine Engel stark,
damit sie mich aushalten
und mein Murren in Dankbarkeit verwandeln.

Gott, mach deine Engel stark,
damit wir vor dir stehen
und unsere Loblieder zum Himmel steigen.