

Melanie Carstens (Hrsg.)



**STELL
DIR VOR,
es ist
Alltag,
UND DU
FREUST DICH
DRAUF**



Gott im ganz normalen Leben finden

SCM

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2025 SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-verlagsgruppe.de; E-Mail: info@scm-verlagsgruppe.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

BasisBibel © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. www.basisbibel.de

Bibel in gerechter Sprache, Copyright © 2007 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München (BigS).

Das Buch. Neues Testament, Psalmen, Sprichwörter – übersetzt von Roland Werner,

© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen.

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT).

Gesamtgestaltung + Illustrationen: Franka Röhm, Lenningen (www.frankadesign.studio)

Bildnachweis: unsplash.com/ Stephanie Harvey, Pascal Debrunner, Derick Mckinney, Kelly Sikkema, Daria Shevtsova, Sixteen miles out, Georgia de Lotz, Arnel Hasanovic, Daniel Chekalov, Guru Lens, Florian Schmetz, Mario Mendez, Deborah Diem, Gabrielle Maurer, Micheile Henderson, Olena Ostroverkh, Nick Fewings, Ildiko Szabo, Rach Teo, Natalya Letunova, Emma Dau, Sergi Dolcet Escrig, Tabitha Turner, Austin Curtis, Anton Sharov ; pexels.com/ minan1398, Karolina Grabowska, Pervane Mustafa27, pixabay.com.

Titelseite-Icons: freepik.com/ kjpargeter, rawpixel

Druck und Verarbeitung: Dimograf

Gedruckt in in Polen

ISBN 978-3-7893-9931-2

Bestell-Nr. 629.931

Inhalt

Vorwort	8
Melanie Carstens	
Was mein Leben schön macht	10
Debora Kuder	
Zwei besondere Erbstücke	16
Sandra Geissler	
Kleine Gewohnheiten – große Wirkung	20
Hanna Löffler	
Kalter Kaffee und nervige Unterbrechungen	24
Anne Gorges	
Remember that I love you	28
Christine Kernstock	
Schritte wagen	32
Luise Smale	
Was mache ich hier eigentlich?	38
Sonja Sorbara	
Ein Jesus-Lifestyle	44
Stennie	
Beten beim Händewaschen	48
Christina Brudereck	
Planen und unterbrechen lassen	54
Elisabeth Schoft	

Dankbarkeit statt Schafe zählen	60
Simea Gut	
Am liebsten hier und jetzt	66
Elena Schulte	
Gottes Reden im Alltag wahrnehmen	70
Kerstin Hack	
Rastplätze	76
Maria Wiedemann	
Ein Date mit Gott in der Badewanne	80
Sina Hottenbacher	
Schönheit ist ein Freudeschenker	84
Franziska Klein	
Pfingstrosen und Kairos-Momente	90
Ann Katrin Krümpelmann	
Zwei Alltage	96
Sabrina Wilkenschof	
Die kleinen Momente feiern	102
Judith Beständig	
Kraftquellen	108
Regine Born	
Schöpfung und Erschöpfung	114
Nic Schaatsbergen	
Heute beginnt etwas Neues	120
Birgit Schilling	

Vorwort

»Und – wie läuft dein Alltag gerade so?« – »Eigentlich ziemlich normal«, antworte ich. Was sich auf den ersten Blick nach einer ziemlich langweiligen Aussage anhört, empfand ich längere Zeit als eine ganz fantastische Zustandsbeschreibung! Denn »normal« bedeutete, dass gerade nicht »Land unter« war. Kein Kind war krank, mir selbst ging es ebenfalls gut, das Auto musste nicht schon wieder in die Werkstatt und bei der Arbeit waren gerade auch keine kurzfristigen Projekte zu erledigen.

Seit einiger Zeit merke ich allerdings, dass mir »ziemlich normal« auf Dauer doch nicht genügt. Natürlich ist die Abwesenheit von Katastrophen schön. Und es ist auch wunderbar, wenn alle derzeitigen Herausforderungen gut zu bewältigen sind. Aber damit ich meinen Alltag nicht nur »normal«, sondern auch »schön« finde, brauche ich definitiv auch ein paar positive Highlights.

Damit ich nicht darauf angewiesen bin, dass die zufällig passieren, plane ich sie ganz bewusst ein. So stehen in meinem digitalen Kalender neben den blau gefärbten Arztterminen und den lila Terminen für mein Ehrenamt immer auch ein paar schöne lachsfarbene markierte Termine, auf die ich mich freuen kann: Ein für mich alleine freigehaltener Sonntagnachmittag mit dem neuen Buch auf dem Sofa. Eine Verabredung zum Frühstück mit einer guten Freundin. Eine Reservierung für den neuen Kinofilm,

der so gute Kritiken bekommen hat. Ein entspannter Abendspaziergang um den nahe gelegenen See.

Dank der ehrlichen Einblicke und inspirierenden Tipps in diesem Buch, bin ich gerade sogar noch motivierter, meinen Alltag bewusst wahrzunehmen und zu gestalten. Denn was für eine Verschwendung wäre es doch, dieses schöne Leben, das Gott mir geschenkt hat, nicht zu genießen!

Melanie Carstens

Chefredakteurin JOYCE



” *Glücklich bist du,*
WENN DU
HERAUSFINDEST,
dass das
Leben gut ist,
WEIL ES GENUG IST.

Kate Bowler und Jessica Ritchie

“

Debora Kuder

WAS MEIN LEBEN *schön macht*

Vor neun Jahren kam ich von einer Dienstreise aus den USA zurück. Mein Herz war voll von Vom-Winde-verweht-Südstaaten-Eindrücken und herzlichen Begegnungen mit Kollegen aus aller Welt. Ein Wintersturm hatte den Trip auf neun Tage verlängert, außerdem wurde der Rückflug über Chicago umgeleitet. Dadurch war noch ein Abstecher an einen Ort drin, an dem ich bisher noch nicht war. Und auf dem Rückflug saß ich neben einer Frau, deren Geschichte und Lebenseinstellung mich bis heute inspiriert.

Als ich nach dem Nachtflug mit meinem klappernden Rollkoffer in unsere Straße einbog, blickte ich meiner eigentlichen Lebensrealität ins Auge: grauer Januarhimmel. Mülltonnen auf der Straße. Geschrei, das vom Kindergarten nebenan herüberwaberte. Schluck. »I am bracing myself«, dachte ich. Ich musste mich für das wappnen, was gleich wieder losging und wovon ich anderthalb Wochen Abstand gehabt hatte: Alltag.

Ein paar Jahre später saßen wir als drei beste Freundinnen im Garten von Mirjam. Sie war gerade von ihrer Dienstreise aus Tel Aviv zurückgekommen und hatte den Trip ähnlich genossen wie ich meinen damals. »Aber wisst ihr was«, sagte sie mit strahlenden Augen: »Ich wusste die ganze Zeit, dass mein Platz genau hier ist. Mit euch. In unserem Viertel.« Sie hatte – wie fast immer – recht.

Denn so sehr ich es liebe, im Ausland zu sein – mein Leben spielt sich hier ab. Im Münchner Norden. In einer Wohnung, die ein Zimmer mehr wirklich

gut gebrauchen könnte. Mit einem Wäscheständer im Dauereinsatz, der ständig im Weg herumsteht. Mit Brotdosenfüllen und Spülmaschineausträumen am Morgen, Erinnerungen an Hausaufgaben und Klavierüben am Nachmittag und Aufrufen zum Zähneputzen am Abend. Aber auch mit guten Beziehungen. Mit selbst gebackener Aprikosen-Lavendel-Tarte im Schrebergarten von Freunden und einem Sundowner mit Blick über die Stadt.

Dieses Bewusstsein für die schönen Momente im Alltag hat viel mit unserem Open Diary zu tun – einem schlichten Plakat in A0-Größe, das bei uns im Flur hängt. Für jeden Tag des Jahres hält es vier Zeilen bereit. Und darauf schreiben wir und kleben wir alles, was uns in diesem Jahr beschäftigt. Fürs Tagebuchschreiben bin ich abends zu müde, fürs Scrap-Book-Gestalten zu unbastelig und fürs Aufbewahren von Erinnerungsstücken ist die Wohnung zu klein – aber Open Diary, das bekomme ich hin. Mittlerweile sind wir Profis darin geworden, Flyer, Visiten- und Postkarten zu hamstern, Eintrittskarten und Zugtickets aufzuheben und Geeignetes auszuschneiden und aufzukleben.

Oft werfe ich im Vorübergehen einen Blick darauf, was wir alles erlebt haben. Klar, die Wochenenden und Urlaubswochen sind vollgepackter als normale Werktagen. An manchen Werktagen klebt oder steht da gar nichts. Auch von meinen ständig wiederkehrenden Haushaltstätigkeiten ist hier nichts zu sehen, obwohl sie viel von meiner Zeit in Anspruch nehmen. Aber neuerdings klebe ich manchmal auch Schnipsel mit Erinnerungen an das auf, was anstrengend oder enttäuschend war. Denn auch solche Momente gehören zu meinem Leben dazu. Erschöpfung. Durchhaltezeiten. Krankheiten. Misserfolge.

Mir ist klarer geworden, was mein Leben schön macht. Es hat mit Meilensteinen zu tun – Geburtstagen, Jahrestagen, Abschieden, Neuanfängen. Mit Gemeinschaft, mit Gottesdiensten, mit Musik. Und oft mit Essen: Ge-

orgische Khinkali, aus denen der heiÙe, würzige Saft beim AbbeiÙen in meinen Mund läuft. Scharfe, oughurische handgezogene Nudeln. Vietnamesische Frühlingsrollen, die ich bei wirklich jedem Wochenendbesuch in meiner schwäbischen Heimat auf dem Wochenmarkt esse. Blättriges jemenitisches Fladenbrot, getaucht in noch brodelnde Bohnen im Steinpotf.

Das Open Diary hilft mir dabei, die Momente meines Lebens besser festzuhalten. Gleichzeitig habe ich festgestellt, dass ich dadurch auch bewusster als vorher plane. Ich möchte ja ein volles, buntes Leben. Und ich habe festgestellt: Mein Leben passiert mir nicht einfach nur. Klar, vieles wird von außen gesteuert. Aber ich kann es trotzdem gestalten. Und in einen Tag voller öder Pflichten kleine Auszeiten oder kurze Begegnungen einbinden. Oder offen für eine spontane, unvernünftige Aktion sein.

Und noch etwas tut meinem Alltag gut, auch wenn ich eigentlich kein strukturierter Mensch bin: gute Rituale. Seit ein paar Jahren steht jeden Dienstagabend ein ökumenisches Abendgebet in meinem Kalender. Dafür treffen wir uns als Christen aus der Nachbarschaft im Wohnzimmer und beten das Nachtgebet des Klosters Gnadenthals miteinander. Der Mittelteil der Liturgie bietet Platz für freie Gebete – für unser Viertel, unsere Kinder und einfach für das, was uns gerade beschäftigt. Anfangs fand ich die gesungenen Liturgieteile gewöhnungsbedürftig. Mittlerweile finde ich das vorgegebene Gerüst, an dem wir uns zu später Stunde entlanghangeln können und für das niemand etwas vorbereiten muss, sehr erfrischend.

Kate Bowler und Jessica Ritchie schreiben in ihrem Buch »Gut genug!« einen »Segen für das Leben, das du hast«: »Glücklich bist du inmitten all der ganz normalen kleinen Dinge, aus denen dein Leben gerade zusammengesetzt ist. (...) Mögen diese geliebten Dinge noch schöner scheinen, noch köstlicher, weil sie Geschenke sind, die wir immer wieder bekom-

men. Mögest du von Dankbarkeit erfüllt sein, die alle Hohlräume in deinem Inneren ausfüllt, die von so mancher Enttäuschung begründet sind. Möge etwas in deinem Herzen aufgehen, das sich wie eine seltsame neue Art von Zufriedenheit anfühlt. (...) Glücklich bist du, wenn du herausfindest, dass das Leben gut ist, weil es genug ist.«

