

GEMEINSAM STÄRKER

EINE RESSOURCE FÜR EhePARTNER IM DIENST | JAHRGANG 42 | Ausgabe 3 2025



FRIEDEN IM STURM

STÄRKER ZUSAMMEN

Ausgabe 3
2025



AUF DEM COVER

Stürme toben. Kriege nehmen zu. Unsichere Zeiten liegen vor uns. Und durch all das hindurch ist Gott da. Er schenkt Trost, Weisheit, Einsicht, Heilung und Ruhe für verletzte, verwirrte Herzen. Wir können ihm unser Leben anvertrauen – und das Leben aller, die wir lieben. Diese Ausgabe von „Gemeinsam stärker“ zeigt praktische Dinge, die wir tun können, um Frieden zu finden, und erinnert uns daran, dass wir mit jeder Sorge, jedem Zweifel und jeder Angst zu Gott laufen können.



SCAN TO READ ONLINE



| ARTIKEL

- 12 UMGANG MIT STRESS**
Fünf Bewältigungsstrategien
Amanda Walter
- 13 LEBENDIGES OPFER: DER ALTAR DER ANBETUNG**
Der sicherste Ort in jeder Situation
Jasmin Stankovic
- 22 HILFE! ICH BIN EIN SORGENVOLLER MENSCH**
Gott schenkt Trost und Frieden
Sharon Campbell-Danvers
- 27 EINE HALTUNG DES VERTRAUENS ENTWICKELN**
Alles wirkt zum Guten zusammen
Dr. Grace Eversley-Jacott

| FEATURES

- 03 EDITORIAL**
Wir können unserem Vater vertrauen
- 05 BESONDERE ZITATE**
- 06 FAMILIENANGELEGENHEITEN**
Geistig gefestigte Kinder großziehen
- 10 TIPPS FÜR EIN ERFOLGREICHES LEBEN**
Frieden finden in Zeiten der Angst
- 17 LIFESTYLE**
Drei unverzichtbare Erste-Hilfe-Sets
- 24 KINDER**
Du bist gesegnet!
- 28 NEUES AUS DER PRAXIS**

HINWEISE ZUR BIBELÜBERSETZUNG:

Wenn nicht anders angegeben, sind die Bibeltexte der Lutherbibel, Version 2017, entnommen.

BILDNACHWEIS: dreamstime.com, freepik, vecteezy.com

KOORDINATOREN FÜR PREDIGER-EHEPARTNER UND DEREN FAMILIEN IN DEN DIVISIONEN:

Ost-Zentralafrika: Herbert Nziku
Euro-Asien: Svetlana Velgosa
Inter-Amerika: Cecilia Iglesias
Inter-Europäisch: Varta Panayotov
Nordamerika: Desiree Bryant
Nordasien-Pazifik: Raquel Arrais
Südamerika: Jeanete Pinto
Südpazifik: Pamela Townend
Südafrika-Indischer Ozean: Margret Mulambo
Südasiens: Krupa Victor
Südasiens-Pazifik: Danita Caderma
Trans-Europäisch: Patrick Johnson
West-Zentralafrika: Mimonte Odonkor

REDAKTION:

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904-6600
Phone: 301-680-6513
Fax: 301-680-6502
Email: lowes@gc.adventist.org

Executive Editor: Aurora Canals
Assistant Editor: Paula Wart
Senior Editorial Assistant: Shelly Lowe
Copy Editor: Becky Scoggins
Contributing Editor: Jasmin Stankovic
Layout & Design: Erika Miike

Printed in the U.S.A.
Website: ministryspouses.org



Stronger Together: A Resource for Ministry Spouses
Spouses ist eine vierteljährlich erscheinende Zeitschrift, herausgegeben von der Ministerial Spouses Association, einer Unterabteilung des Predigamts der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten.

WIR KÖNNEN UNSEREM VATER VERTRAUEN



SCAN FOR AUDIO

RUHE FÜR UNSERE SEELEN FINDEN

WO AUCH IMMER WIR AUF DIESER WELT LEBEN, wir leben in einem Kriegsgebiet! Unser kleiner Planet befindet sich mitten in einem kosmischen Krieg, der seit Jahrtausenden andauert und bis zu jenem großen Tag andauern wird, an dem Jesus kommt, um diejenigen zu retten, die ihn als ihren himmlischen Vater und besten Freund kennen. Bis dahin müssen wir auf diesem Schlachtfeld leben. Wie können wir inmitten des Chaos und der Unsicherheit Frieden bewahren?

Nur Gott allein kann uns Ruhe, Freude, Glück, Weisheit, Führung und Sicherheit geben. Wir können uns an ihn wenden, wenn wir traurig, verwirrt, frustriert oder einsam sind, nach den besten Antworten suchen oder uns nach Frieden sehnen.

Gemeinsam mit unseren Ehepartnern in dem Kriegsgebiet dieser Welt zu dienen, kann spannend, lohnend und erfüllend sein. Wir können aber auch mit Problemen konfrontiert werden, die beunruhigend, enttäuschend und sogar herzerreißend sind. Und diese Herausforderungen betreffen nicht nur unsere Gemeinde, Vereinigung oder Union, sondern auch unsere Kinder, unsere alternden Eltern und die Gemeinschaften, in denen wir leben. Wie gehen wir mit diesen Schwierigkeiten auf christliche Weise um?



VON DER ANGST ZUM FRIEDEN

Ich erinnere mich noch gut daran, wie es sich anfühlte, als kleines Mädchen auf Papas Schultern zu sitzen. Mein Vater war groß, sprach leise, war sehr sanft und doch stark; seine Gegenwart strahlte ein Gefühl von Frieden und Sicherheit aus. Auch wenn ich meinen Vater verehrte und ihm bedingungslos vertraute, war er nicht perfekt; er war ein Sünder wie wir alle. Aber er war mit unserem vollkommenen himmlischen Vater verbunden. Wenn ich meinem irdischen Vater von ganzem Herzen vertraute und mich in seiner Gegenwart immer sicher und geborgen fühlte, warum fällt es mir dann manchmal so schwer, meinem vollkommenen himmlischen Vater, unserem Schöpfer und Gott des Universums, zu vertrauen, obwohl er allein die einzige Quelle des vollkommenen Friedens ist, wie in Jesaja 26,3 beschrieben?

Die Heilige Schrift und der Geist der Weissagung sind voller praktischer und schöner Verheißungen, die uns daran erinnern, uns an Gott zu wenden, wenn wir in Versuchung geraten, zu zweifeln.

Wenn wir nicht wissen, welchen Weg wir gehen sollen, sagt Gott uns: „Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten.“ (Psalm 32,8).


Wenn ich meinem irdischen Vater von ganzem Herzen vertraute und mich in seiner Gegenwart immer sicher und geborgen fühlte, warum fällt es mir dann manchmal so schwer, meinem vollkommenen himmlischen Vater, unserem Schöpfer und Gott des Universums, zu vertrauen?

Wenn wir uns überfordert fühlen, lesen wir: „Siehe, ich, der HERR, bin der Gott allen Fleisches, sollte mir etwas unmöglich sein?“ (Jeremia 32,27).

Wenn wir uns ängstlich fühlen, werden wir daran erinnert, „uns keine Sorgen zu machen“ (Matthäus 6,25) und „uns immer im Herrn zu freuen“ (Philipper 4,4). In den Versen 6 und 7 sagt uns Paulus, wie wir uns freuen können: „Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne bewahren in Christus Jesus.“

Wenn wir Angst haben, versichert uns Jesus: „Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.“ (Johannes 14,27). In möglichst einfacher Sprache schrieb David: „Als ich beim Herrn Hilfe suchte, erhörte er mich und befreite mich aus aller Angst.“ (Psalm 34,5 HfA). Was für eine großartige Erinnerung daran, dass seine Hilfe immer zur Stelle ist!

Wenn wir schließlich nicht sehen können, wie sich etwas zum Guten wenden wird, müssen wir uns an Gottes Zusicherung erinnern: „Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und eure Wege sind nicht meine Wege, spricht der HERR, sondern so viel der Himmel höher ist als die Erde, so sind auch meine Wege höher als eure Wege und meine Gedanken als eure Gedanken.“ (Jesaja 55,8.9).

Jesus liebt dich mit ewiger Liebe und sehnt sich danach, alle deine Bedürfnisse zu erfüllen. Öffne ihm heute dein Herz, bleib in ihm und vertraue darauf, dass er dir den Mut, die Kraft und die Weisheit gibt, mit allen Herausforderungen umzugehen, denen du in dieser unruhigen Welt begegnest. 

Nancy Wilson ist seit fast 50 Jahren Predigerfrau und hält ihre Rolle als Ehefrau, Mutter und Großmutter für die wichtigste.



Besondere Zitate

von Ellen White

Wenn wir unsere Angelegenheiten ausschließlich selber in die Hand nehmen und Erfolg nur von unserer eigenen Klugheit erhoffen, bürden wir uns eine Last auf, die Gott gar nicht für uns vorgesehen hat, und verzichten damit auf seinen Beistand. Wir belasten uns mit der Verantwortlichkeit, die Gott gebührt, und setzen uns mithin an den ihm zukommenden Platz. Wohl mögen wir uns sorgen und Gefährdung und Einbuße erwarten; denn ganz gewiß werden solche Dinge über uns kommen. Glauben wir aber aufrichtig, daß Gott uns liebt und nur unser Bestes will, dann werden wir uns keine Sorgen mehr um die Zukunft machen. Wir werden Gott vertrauen, wie ein Kind seinen liebevollen Eltern vertraut. Unsere Sorgen und Qualen werden alsdann schwinden, ist doch unser Wille im Willen Gottes aufgegangen.

Das bessere Leben, S. 84

Wenden wir uns von den staubigen, hitzigen Straßen des Lebens ab, um im Schatten der Liebe Christi Ruhe zu finden. Hier gewinnen wir Kraft für den Kampf. Hier lernen wir, wie wir Mühen und Sorgen verringern und wie wir sprechen und singen können, um Gott zu preisen. Mögen die Müden und Beladenen von Christus die Lektion des stillen Vertrauens lernen. Sie müssen unter seinem Schatten sitzen, wenn sie seinen Frieden und seine Ruhe besitzen wollen.

Testimonies for the Church, Band 7, S. 69

Es ist nicht die Arbeit, die Menschen umbringt, sondern die Sorge. Die einzige Möglichkeit, Sorgen zu vermeiden, besteht darin, dass wir jede Schwierigkeit zu Christus bringen. Lasst uns nicht die finstere Seite des Lebens betrachten, sondern einen fröhlichen Geist pflegen.

Intellekt, Charakter und Persönlichkeit, Band 2, S. 67

Das Eine, das Marta fehlte, waren ein ruhiger, andächtiger Geist und ein tieferes Verlangen, mehr über die Zukunft, das ewige Leben und Gottes Gnade, die für das geistliche Wachstum notwendig ist, zu wissen. Sie hätte sich mehr um ewige statt um vergängliche Dinge sorgen sollen. Jesus wollte seine Kinder lehren, jede Gelegenheit zu ergreifen, um sich jenes Wissen anzueignen, das ihnen Heil verschafft. Für Gottes Sache braucht es gewissenhafte und kraftvolle Arbeiter. Es gibt ein großes Wirkungsfeld für alle »Martas«, die sich eifrig um religiöse Belange kümmern. Doch zuerst sollten sie mit Maria zu den Füßen des Heilandes sitzen! Eifer, Bereitwilligkeit und Tatkraft müssen durch die göttliche Gnade geheiligt werden. Dann wird das Leben eine unüberwindbare Kraft für das Gute sein.

Der Sieg der Liebe, S. 507

Das Glück, das uns aus irdischen Quellen fließt, ist ebenso veränderlich wie die Umstände, aus denen es entspringt; aber der Friede Christi ist ein beständiges und bleibendes Gut. Er hängt nicht von den Umständen des Lebens, nicht von der Größe des irdischen Reichtums und nicht von der Zahl der Freunde ab. Christus ist die Quelle des lebendigen Wassers, und die Glückseligkeit, die er gibt, ist unvergänglich.

Das bessere Leben, S. 18

A young girl with dark skin and hair styled in two braids, wearing a white t-shirt. She has her eyes closed and her hands clasped together in a prayer position. The background is a soft, out-of-focus bokeh of warm colors like pink, orange, and teal.

GEISTIG GEFESTIGTE KINDER GROSSZIEHEN

HILF IHNEN, SICH GOTTES ARME ALS DEN SICHERSTEN ORT
VORZUSTELLEN, AN DEM MAN SEIN KANN

„WÄHREND DER PREDIGT möchte ich, dass ihr ein Bild von Gott malt. Niemand weiß, wie er aussieht, aber die meisten von uns haben ein Bild im Kopf, wenn wir an ihn denken. Ich würde gerne sehen, wie euer Bild aussieht!“ Pastor Bob* hatte gerade die Kindergeschichte in der Kirche beendet und gab allen Kindern Papier und Buntstifte.

Jakob dachte über sein Bild von Gott nach. „Er wird ein bisschen wie Papa sein“, dachte er. „Gütig und lustig!“ Er liebte es, Papa zu umarmen und seinen Kopf auf Papas Brust zu legen, um Papas Herzschlag zu spüren. Er malte Gott lächelnd und sagte: „Ich liebe dich, Jakob!“ Jakob schaute sich sein Bild an. Er konnte es kaum erwarten, Gott eines Tages zu begegnen!

Maria schaute auf ihr Blatt Papier. Sie war traurig. Mama schimpfte oft mit ihr und sagte ihr, dass Gott traurig sei, wenn sie ungehorsam war. Mama sagte, Maria würde nicht in den Himmel kommen, wenn sie weiter sündigte. Maria gab sich alle Mühe, Mama glücklich zu machen, aber Mama fand immer etwas an Marias Verhalten auszusetzen. Wenn Mama sehr wütend war, schlug sie Maria. Maria hatte Angst

*Wenn du dir
Gott vorstellst,
wen siehst
du?*

vor Gott. Sie würde niemals perfekt genug sein, um ihm zu gefallen. Während ihr Tränen über das Gesicht liefen, malte Maria Gott mit einem wütenden Gesicht.

WELCHES BILD HAST DU VON GOTT?

Wenn du dir Gott vorstellst, siehst du dann einen lächelnden, warmherzigen und liebevollen Vater? Oder einen zornigen und enttäuschten Richter, der überlegt, wie er dich bestrafen soll? Wer hat dein Bild von Gott geprägt? Inwiefern korrigiert die Art und Weise, wie Jesus Menschen behandelt hat, dein beschädigtes Bild von Gott und zeigt Seine überbordende und gnädige Liebe? Wenn wir Gott als liebevoll, akzeptierend, vergebend und tröstend gegenüber uns erleben, hilft uns das, unsere Kinder so zu erziehen, dass wir ihnen Gottes Liebe für sie zeigen. Wenn sie Gottes überreiche Liebe zu ihnen erfahren, werden sie sich eher für immer in ihn verlieben. Wir lieben Gott – und auch andere –, weil er uns zuerst geliebt hat (1. Johannes 4,19; Matthäus 22,37–39).

GUT ÜBER GOTT SPRECHEN

Kinder brauchen ein wahrhaftiges und gesundes Bild von Gottes starker und beständiger Liebe zu ihnen. Gottes Liebe zu ihnen ist voller Geduld und Güte (1. Korinther 13,4). Er wird seine Kinder niemals verlassen oder im Stich lassen (5. Mose 31,8). Er vergibt ihnen ihre Sünden und hält ihnen ihre Sünden nicht vor (Psalm 103,9–12). Er tröstet ihre Tränen (2. Korinther 1,3.4). Wenn wir Kindern ein Bild von Gott als gütigem, mitfühlendem, vergebendem und akzeptierendem Vater vermitteln, helfen wir ihnen, ihm zu vertrauen, wenn das Leben kompliziert und belastend ist (1. Petrus 5,7). Ihre Ängste werden gelindert, weil vollkommene Liebe und Furcht nicht nebeneinander bestehen können (1. Johannes 4,18).

* Alle Namen sind Pseudonyme.



Sei vorsichtig mit den Geschichten, die du Kindern über Gott erzählst, insbesondere während der Kindergeschichte in der Gemeinde. Erzähl keine gruseligen Geschichten mit dem Thema „Deine Sünden werden dich einholen!“. Erzähl ihnen überraschende Geschichten über Gottes überreiche und gnädige Liebe zu ihnen und erfülle sie mit Staunen, Liebe, Freude und Frieden (Jesaja 26,3).

Wenn Kinder die Botschaft hören, dass Gott zornig auf sie ist oder von ihrem Verhalten enttäuscht ist, werden sie von Angst erfüllt. Anschauliche Geschichten über die Endzeit und Poster mit seltsamen Tieren können Kinder und Jugendliche erschrecken und sie ängstlich und verzweifelt machen. Wenn wir Gott falsch darstellen, damit Kinder sich aus Angst anpassen, erzählen wir ihnen Lügen über Gottes Charakter. Viele junge Menschen haben es aufgegeben, diesem sehr verzerrten Bild von Gott zu gefallen zu wollen, weil es unmöglich ist, perfekt zu sein; sie fühlen sich von Verzweiflung überwältigt. Wenn wir das liebevolle Bild Gottes verzerren, um die Emotionen und das Verhalten von Kindern zu manipulieren, erleben sie seelischen Missbrauch und neigen eher dazu, sich ängstlich, depressiv, schuldig und sogar selbstmordgefährdet zu fühlen.

JESUS HIESS KINDER WILLKOMMEN

Jesus kam, um Gottes Liebe unter uns zu leben. Er hieß kleine Kinder willkommen! Sie rannten in seine Arme, weil sie sich bei ihm sicher fühlten. Sie kletterten auf seinen Schoß, klammerten sich mit ihren klebrigen Fingern an ihn und lauschten seinen schönen Geschichten über Gott. Er umarmte sie mit seinen starken, sanften Armen und segnete sie mit liebevollen Worten, die sie nie vergessen würden. Er sprach nicht hart mit ihnen und zeigte ihnen auch nicht seine Enttäuschung. Er machte ihnen niemals Angst, denn er wollte, dass sie ihn in ihren kindlichen und unschuldigen Herzen willkommen hießen. Er sprach jedoch sehr harte Worte über diejenigen, die Hindernisse zwischen unschuldige Kinder und ihren liebenden himmlischen Vater stellen (Matthäus 18,6).

*Bevor wir
Kindern helfen
können, sich bei
Gott sicher zu
fühlen, müssen
wir selbst die
Sicherheit von
Gottes Liebe zu
uns erfahren.*

KINDERN HELFEN, SICH GEISTLICH SICHER ZU FÜHLEN

Bevor wir Kindern helfen können, sich bei Gott sicher zu fühlen, müssen wir selbst die Sicherheit von Gottes Liebe zu uns erfahren. Schreibe zwanzig Wörter auf, die Gott beschreiben. Was sagen sie über dein Verständnis von Gottes Charakter aus? Wo hast du diese Vorstellungen von Gott gelernt? Spiegeln sie die Wahrheit über ihn wider?


Studiere Gottes Charakter.

Entdecke die vielen Arten, wie Gott dich liebt. Suche in der Bibel nach Versen über Gottes Liebe und höre auf das, was Gott dir sagt. Schreibe dann die Verse mit deinen eigenen Worten auf. Schreibe jede Frucht des Geistes auf ein separates Blatt Papier: Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. Suche in der Bibel nach Geschichten, in denen Gott diese Eigenschaften zeigt. Liste auf, was du gut machst, um diese Früchte in deiner Elternschaft zu zeigen. Schreibe konkrete Möglichkeiten auf, wie du deinen Kindern diese Früchte in deiner Elternschaft zeigen und ihnen helfen kannst, diese Eigenschaften in ihrer Beziehung zu Gott zu erfahren.

Erstelle gemeinsam mit deinem Ehepartner oder deiner Familie ein Alphabet der Liebe Gottes.

Sammle mindestens hundert Wörter, die Gottes Liebe zu dir beschreiben. Setz dich ruhig hin und lass Gottes Liebe in dein Herz eindringen. Nimm dann die Hände deines Ehepartners oder Kindes und schaue ihm liebevoll in die Augen. Sag ihnen, dass sie Gottes geliebte Kinder sind und dass Gott Freude an ihnen hat (Zephanja 3,17).

Entdecke Gottes Güte gemeinsam mit deinen Kindern. Frag sie, was sie an Gott mögen und was sie nicht mögen. Wenn sie Ängste haben, hilf deinem Kind, die Wahrheit über unseren sicheren, einladenden und liebevollen Vater im Himmel zu erfahren.

Eltern, Pastoren, Lehrer und Großeltern spielen eine wichtige Rolle dabei, das Bild, das ein Kind von Gott hat, zu formen. Wenn verantwortungsbewusste Erwachsene Kinder verletzen, ihnen Angst einjagen oder sie missbrauchen, kann dies zu lebenslanger Angst, Misstrauen, Traurigkeit, Stress, Selbsthass, Entmutigung, Angstzuständen und Schuldgefühlen führen. Wenn Erwachsene jedoch eine positive, liebevolle, vertrauensvolle und anbetende Beziehung zu ihrem liebenden Vater im Himmel haben, können sie Kindern helfen, sich geistig, emotional, mental und körperlich zu entfalten. Dies bereitet ihr Herz auf liebevolle und mitfühlende Beziehungen zu Gott und untereinander vor – und erfüllt damit das wichtigste Gebot Jesu. 

QUELLEN:

Karens Webinars für christliche Eltern

- Den Glauben von Babys und Kindern fördern
<https://ted.adventist.org/family/nurturing-the-faith-of-babies-and-toddlers/>
- Geistliche Kindererziehung
https://www.youtube.com/watch?v=_r1QSgt-g5A
- Liebevolle Disziplin
<https://ted.adventist.org/family/loving-limits-positive-and-effective-discipline/>

Ein hilfreicher Artikel darüber, wie christliche Eltern kontraproduktive Strategien anwenden und die Gotteserfahrung ihres Kindes verzerren können: <https://www.sabu.no/assets/files/documents/Barn-og-Familie/vaer-varsom/spiritual-abuse-and-counter-productive-strategies.pdf>

Karen Holford lebt in England. Sie merkt jeden Tag, wie sehr Gott sie liebt, und sie versucht, andere genauso zu lieben. Das erfüllt sie mit grossem Frieden und Freude!





SCAN FOR AUDIO



FRIEDEN FINDEN IN ZEITEN DER ANGST

WIR KÖNNEN IHM HEUTE UND MORGEN VERTRAUEN

WIR LEBEN IN EINER ZEIT der Sorgen, Ängste und Unsicherheiten. Es ist wichtig zu erkennen, dass diese Gefühle ein natürlicher Teil des menschlichen Daseins sind. Christen wünschen sich vielleicht, sie könnten von Sorgen verschont bleiben. Aber in Wahrheit fühlen wir uns nicht nur ängstlich, sondern kämpfen auch mit Schuldgefühlen wegen unserer Ängste. Das führt uns zu der Frage, ob es überhaupt möglich ist, die Angst loszulassen und ohne ständige Qualen zu leben.

ÜBERGÄNGE IM DIENST

Übergänge im Dienst führen oft dazu, dass Familien, die im Dienst stehen, ihren Frieden verlieren und ängstlich und besorgt werden. Diese Zeiten sind schwierig und beängstigend. Als Menschen neigen wir dazu, dort Wurzeln zu schlagen, wo wir dienen, wo wir die Menschen lieben, mit denen wir arbeiten, und von ihnen geliebt werden. Wir werden wie Bäume mit tiefen Wurzeln, die aus ihrer Komfortzone herausgerissen und auf neuen Boden gepflanzt werden, um dort neue Wurzeln zu schlagen und Früchte zu tragen.

Im Jahr 2015 erhielten mein Mann und ich einen Ruf von der Nordamerikanischen Division, gerade als wir ein Jahrzehnt der Arbeit im Dienst in einer Vereinigung hinter uns hatten. Wir waren uns sicher, dass dieser Ruf nicht Gottes Wille war. Unsere Herzen waren gebrochen, und unsere Seelen waren überwältigt von der Aussicht, quer durch das Land in das Unbekannte und Ungewisse eines neuen Lebensabschnitts zu ziehen und unsere Lieben und alles, was wir aufgebaut hatten, zurückzulassen.

Aber als wir darüber beteten und unsere Zukunft in Gottes Hände legten, wurden wir von Frieden und der Gewissheit erfüllt, dass er uns zu einem neuen Lebensabschnitt berufen hatte. Wir konnten mit Zuversicht voranschreiten.

LEBENSEREIGNISSE

Wir leben in einer Welt, die auf dem Kopf steht, voller Herausforderungen, die Sorgen um die Zukunft auslösen. Das Leben fühlt sich oft unvorhersehbar an, da Schwierigkeiten wie finanzielle Instabilität, Gesundheitsprobleme und Naturkatastrophen immer häufiger auftreten. Unter diesen Umständen kann es schwierig erscheinen, Stabilität und Frieden zu finden.

Während sich die Welt verändert, fühlen wir uns, als würden wir treiben und versuchen, unsere Familien und Gemeinschaften in einem sicheren Raum zu schützen. Diese Bemühungen fühlen sich jedoch oft an, als würden wir gegen den Strom schwimmen.

Anstatt uns vor der unbekanntem Zukunft zu fürchten, können wir unseren Willen und unsere Wünsche Jesus anvertrauen.

FRIEDEN FINDEN


Im Wesentlichen ist der Weg zum Frieden inmitten der Herausforderungen des Lebens ein kontinuierliches Üben, sich Gott hinzugeben, auf seine Pläne zu vertrauen und aktiv seine Gegenwart zu suchen. Während wir durch die unvorhersehbaren Strömungen des Lebens navigieren, wollen wir fest an der Wahrheit festhalten, dass Gottes Frieden alles Verstehen übersteigt und unsere ständige Zuflucht ist. Die Bibel sagt uns, dass unser barmherziger Herr uns beruhigen und uns neue Hoffnung und Freude schenken wird, wenn unser Geist von Zweifeln erfüllt und unser Herz beunruhigt ist. Wenn uns unsere ängstlichen inneren Gedanken überwältigen, tröstet und ermutigt er uns (Lukas 12,22–32).

In Psalm 37,1 (HfA) heißt es: „Entrüste dich nicht.“ Das Wort „entrüsten“ bezieht sich auf einen Zustand extremer emotionaler Erregung. Dann, in Vers 3, werden wir aufgefordert, uns auf Gott zu verlassen. Vers 4 fordert uns auf, uns zu freuen. In Vers 5 werden wir aufgefordert, uns hinzugeben (anbefehlen). Und in Vers 7 werden wir eingeladen, auf Gott zu warten.

SICH GOTT HINGEBEN

Gottes Frieden zu haben bedeutet nicht, dass wir manchmal keine Angst empfinden. Doch selbst in solchen Momenten können wir sicher sein, dass Gott mit uns ist und mächtiger ist als unsere Angst.

Anstatt uns vor der unbekanntem Zukunft zu fürchten, können wir unseren Willen und unsere Wünsche Jesus anvertrauen. Wir kommunizieren weiterhin mit ihm und lassen uns von seiner leitenden Gegenwart auf unserem Weg führen. Er geht vor uns her, wandelt an unserer Seite und beseitigt die Hindernisse auf unserem Weg (5. Mose 31,8).

Was würde passieren, wenn du, anstatt dich um deine Zukunft zu sorgen, all dies in Gottes Hände legen und sagen würdest: „Was auch immer geschieht, ich vertraue dir das Ergebnis an. Herr, deine Gedanken sind weit besser als meine, und deine Wege sind weit höher als meine.“ Wenn du das tust, beginnt eine erstaunliche Erfahrung. Gott erfüllt dich mit seinem Frieden (Philipper 4,6.7). 

Angelina Wood hat in den letzten 41 Jahren in vielen Bereichen gedient, unter anderem als Pädagogin, Verwaltungsangestellte und Abteilungsleiterin einer Vereinigung. Derzeit sind sie und ihr Mann in verschiedenen Funktionen in der Nordamerikanischen Division tätig. Sie liest gerne, arbeitet im Garten und unternimmt gerne Ausflüge mit ihrem Mann.



MARRIED TO A PASTOR?
Discover a safe place to fellowship, ask questions, and learn from others on social media!

DISCUSS SHARE CONNECT

Official groups for ministry spouses online:
f ministerialspouses @ministriespouses @gc_ministerial_spouses
NEW <https://www.facebook.com/groups/esposasministeriales/>



UMGANG MIT STRESS

TIPPS, UM RUHIG ZU BLEIBEN (ODER WIEDER ZUR RUHE ZU KOMMEN)

MANCHMAL HABE ICH DAS GEFÜHL, dass ich vor lauter Stress fast ertrinke. Dann wiederum habe ich das Gefühl, ich könnte die Welt erobern. Ich finde, dass man mit Stress am besten umgeht, indem man ihn so weit wie möglich verhindert. Das ist natürlich nicht immer möglich. Das Leben hält immer wieder unerwartete Überraschungen bereit. Hier sind einige Dinge, die ich tue, um Stress zu vermeiden und zu bewältigen.

1. FÜHRE EINEN TERMINKALENDER.

Wenn ich meine Aufgaben und Ziele aufschreibe und Prioritäten setze, kann ich mich besser konzentrieren. Ich kann mich auf Dinge konzentrieren, die mich produktiv halten, und ich verschwende weniger Zeit, wenn ich weiß, was ich zu tun habe. Wenn ich merke, dass ich Zeit verschwende, werde ich entmutigt und habe Schwierigkeiten, mich wieder aufzurappeln. Daher ist dies eine einfache Methode, um weiter voranzukommen.

2. FÜHRE EIN TAGEBUCH.

Die Anzahl meiner gefüllten Tagebücher ist erstaunlich. Ich schreibe deutlich weniger darin als früher, aber ich führe immer noch regelmäßig Tagebuch. Manchmal schreibe ich einfach meine Gedanken nieder, bis ich wieder klar denken kann. Manchmal schreibe ich Gebete oder Briefe an Gott. Ich habe eine Regel für das Tagebuchschreiben: Ich schreibe niemals etwas Schlechtes über andere. Meine Tagebücher werden mich wahrscheinlich überleben, und ich möchte nicht, dass ein Moment der Aufregung oder Wut meinerseits den Ruf eines anderen ruiniert. Außerdem möchte ich darüber hinwegkommen, oder?

3. NIMM DIR ZEIT FÜR DICH SELBST.


Das mag kontraproduktiv klingen, aber wenn ich mir Zeit nehme, um neue Energie zu tanken, kann ich mich wieder allen meinen Aufgaben stellen und habe eine bessere Einstellung als zuvor. Was

mache ich? Ich nehme ein heißes Bad, zünde ein paar Kerzen an und entspanne mich oder lese etwas zum Vergnügen. Das sind alles großartige Möglichkeiten, mich vorübergehend aus einer Situation zurückzuziehen. Manchmal brauche ich nur ein kurzes Nickerchen, um mich wieder zu konzentrieren.

4. SINGEN.

Diese Bewältigungsstrategie habe ich schon in sehr jungen Jahren entwickelt. Ich habe in vielen stressigen Situationen für mich selbst gesungen – um mich für Vorstellungsgespräche und andere schwierige Situationen zu motivieren oder während ich auf vereisten Straßen Auto gefahren bin. Das beruhigt mich irgendwie. Vor allem das Singen von Hymnen und Liedern aus der Bibel, die voller Verheißungen sind und mich daran erinnern, dass Gott für mich da ist.

5. MEINE LASTEN JESUS ÜBERGEBEN.

Wie schwer ist ein Glas Wasser? Je länger man es hält, desto schwerer scheint es zu werden. Und wenn du dieses Glas ein Jahr lang trägst, müssen wir vielleicht den Krankenwagen für dich rufen. Das Gleiche gilt für unseren Stress und unsere Lasten. Jesus sagt uns, wir sollen ihm unsere Lasten übergeben, und er wird uns Ruhe geben (Matthäus 11,28). Das ist ein Versprechen, an das ich mich gerne klammere. 

Amanda Walter ist Ehefrau, Mutter, Lehrerin, Reisende und Katzenmama. Dieser Artikel ist ein Auszug aus ihrem Blog unter www.maplealps.com.

Manchmal schreibe ich einfach meine Gedanken nieder, bis ich wieder klar denken kann.



LEBENDIGES OPFER: DER ALTAR DER ANBETUNG

EIN TIEFERER BLICK AUF
RÖMER 12,1



SCAN FOR AUDIO

WAS KOMMT DIR SOFORT IN DEN SINN, wenn du das Wort „Opfer“ hörst? Vielleicht Bilder von Verlust, Entbehrung oder dem Aufgeben von etwas Wichtigem. Für diejenigen von uns, die ihre Heimat verlassen haben, hat das Wort „Opfer“ eine tiefere und persönlichere Bedeutung – für uns selbst und für die zurückgelassenen Angehörigen. Es ruft Gefühle von Distanz, Einsamkeit, Trennung, Nostalgie, Verleugnung und sogar Erinnerungen an vergangene Zeiten und Orte hervor. Opfer ist nicht nur eine Idee, sondern eine gelebte Erfahrung, eine Reise, auf der man Gottes Gnade erkennt und den Allmächtigen preist.

In dieser Reflexion möchte ich eine andere Perspektive auf einen bekannten Bibelvers bieten, Römer 12,1 (Schlachter 2000), in dem es heißt: „Ich ermahne euch nun, ihr Brüder, angesichts der Barmherzigkeit Gottes, dass ihr eure Leiber darbringt als ein lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Opfer: Das sei euer vernünftiger Gottesdienst!“ Dieser Vers wird oft in Gemeinden zitiert, aber erst als ich tiefer darüber nachdachte, erkannte ich Aspekte, die ich zuvor übersehen hatte. Um ihn besser zu verstehen, werde ich den Vers in vier Schlüsselteile unterteilen:

1. Ich ermahne euch
2. Angesichts der Barmherzigkeit Gottes
3. Lebendiges Opfer
4. Wahre und angemessene Anbetung («vernünftiger Gottesdienst»)

1. Ich ermahne euch

Die Worte des Paulus sind nicht beiläufig, sondern eine herzliche, leidenschaftliche Bitte. Das griechische Wort für „ermahnen“ ist *parakaló*, was so viel bedeutet wie „herbeirufen“, „ermahnen“, „flehen“ und „ermutigen“. Es vermittelt ein Gefühl tiefer Einladung, Leidenschaft und Dringlichkeit. Paulus macht nicht nur beiläufig einen Vorschlag – er ruft die Gläubigen ernsthaft dazu auf, auf Gott zu reagieren. Nachdem er in den ersten elf Kapiteln des Römerbriefs die reichen Wahrheiten der Gnade, Erlösung und Barmherzigkeit Gottes dargelegt hat, ändert Paulus seinen Tonfall. Diese Veränderung unterstreicht die Bedeutung des Folgenden. „Ich ermahne euch“ ist eine Einladung, die die Bedeutung dessen betont, wer er ist – Liebe.

2. Angesichts der Barmherzigkeit Gottes

Nach der Einladung ruft Paulus uns dazu auf, über Gottes Barmherzigkeit nachzudenken. Warum ist das so wichtig? Das Verständnis von Gottes Barmherzigkeit ist die Grundlage des christlichen Lebens. Gottes Liebe, Gnade und Vergebung motivieren uns, so zu leben, dass wir ihn ehren. Ohne dieses Verständnis wird der Aufruf zu einem lebendigen Opfer eher zu einer Last als zu einer freudigen Antwort.

Paulus' Betonung der Barmherzigkeit Gottes ist aus mehreren Gründen entscheidend:



*Gott schätzt
das, was
zerbrochen
ist, und bietet
einen Weg
zurück zu ihm.*

Das Verständnis von Gottes Barmherzigkeit ist die Grundlage des christlichen Lebens.

- **Barmherzigkeit ist unsere Motivation:** Wir geben uns Gott nicht aus Angst oder Verpflichtung hin, sondern weil wir von seiner Liebe überwältigt sind. Wie es in 1. Johannes 4,19 heißt: „Wir lieben ihn, weil er uns zuerst geliebt hat.“
- **Barmherzigkeit erzeugt Dankbarkeit:** Wenn wir verstehen, wie viel uns vergeben wurde, ist unsere natürliche Reaktion Dankbarkeit. Psalm 103,2-3 erinnert uns daran: „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat! Der dir alle deine Sünden vergibt und heilt alle deine Gebrechen.“
- **Barmherzigkeit verändert unsere Perspektive:** Wenn wir das Leben durch die Brille der Barmherzigkeit Gottes betrachten, erkennen wir, dass die Hingabe an ihn kein Verlust, sondern der größte Gewinn ist. In Philipper 3,8 heißt es: „ja, wahrlich, ich achte alles für Schaden gegenüber der alles übertreffenden Erkenntnis Christi Jesu, meines Herrn, um dessentwillen ich alles eingebüßt habe; und ich achte es für Dreck, damit ich Christus gewinne.“
- **Barmherzigkeit beflügelt echte Anbetung:** Echte Anbetung besteht nicht nur darin, Lieder zu singen, sondern ein Leben der Hingabe, der Opferbereitschaft und des Dienens zu führen. Hebräer 13,15-16 erinnert uns daran, Gott ständig ein „Opfer des Lobes“ darzubringen und anderen Gutes zu tun als einen Akt der Anbetung.

Wenn wir Gottes Barmherzigkeit vergessen, neigen wir dazu, unseren eigenen Wünschen zu folgen, was zu Trauer führt. Wahre Anbetung beginnt mit einem Herzen, das über Gottes Barmherzigkeit nachdenkt.

3. Lebendiges Opfer

Das Konzept des Opfers im Alten Testament unterscheidet sich erheblich von dem lebendigen Opfer, von dem Paulus in Römer 12,1 spricht. Im Alten Testament wurden Opfer mit Tieren – Stieren, Ziegen und Schafen – gebracht, die Gott am Altar als Mittel der Anbetung, Sühne und Danksagung dargebracht wurden. Der Aufruf des Paulus, unser Leben als lebendiges Opfer darzubringen, symbolisiert jedoch etwas Tieferes und Persönlicheres.

In 1 Könige 18 ließ der Prophet Elia die Israeliten den Altar des Herrn auf dem Berg Karmel wiederherstellen. Elia entschied sich dafür, den alten Altar zu reparieren, anstatt einen neuen zu bauen. Warum? Weil der Altar den Bund Israels mit Gott symbolisierte, eine Beziehung, die durch Götzendienst und Sünde zerbrochen war. „Da sprach Elia zu allem Volk: Kommt her zu mir! Und als alles Volk zu ihm trat, baute er den Altar des HERRN wieder auf, der zerbrochen war.“ (1. Könige 18,30).

Durch die Wiederherstellung des Altars symbolisierte Elia die Rückkehr zu Gott. Dieser Akt der Wiederherstellung ist bedeutsam. Er zeigt, dass es bei einer Erweckung nicht darum geht, ganz von vorne anzufangen, sondern vielmehr darum, zu dem zurückzukehren, was vernachlässigt wurde. Gott schätzt das, was zerbrochen ist, und bietet einen Weg zurück zu ihm. Anstatt etwas Neues zu schaffen, lag der Schwerpunkt auf der Wiederherstellung des Alten, was symbolisierte, dass Gottes Bund, obwohl er vernachlässigt worden war, erneuert werden konnte. Das lehrt uns, dass wahre Erweckung nicht durch Innovation entsteht, sondern durch die Rückkehr zu den einst geschaffenen Grundlagen, auch wenn diese missachtet worden sind.

Heute müssen wir keine Tiere oder Erzeugnisse mehr als Opfer darbringen, da die Rituale des Alten Testaments nicht mehr notwendig sind. Opfer sind jedoch nach wie vor erforderlich, allerdings in einer neuen Form. Anstelle von materiellen Opfergaben ruft Gott uns dazu auf, ein lebendiges Opfer darzubringen. Wie sieht dieses Opfer aus?

Es umfasst ein zerbrochenes und zerschlagenes Herz (Psalm 51,19), Lob und Dank (Hebräer 13,15), Taten des Dienens (Hebräer 13,16), Gebet und Anbetung (Psalm 141,2), Gehorsam gegenüber Ritualen (1. Samuel 15,22), aufopfernde Liebe (Epheser 5,2) und Barmherzigkeit (Hosea 6,6).

Wir sind auch aufgerufen, unsere Schuld, Scham (Psalm 51,17), Angst und Sorge (Philipper 4,6.7), Trauer und Verluste (Matthäus 5,4) sowie Wut und Groll (Epheser 4,31.32) und viele andere Kämpfe aufzugeben. Dazu gehört alles, was wir erleben – unsere Enttäuschungen, Unsicherheiten und Zweifel –, und wir bringen all das vor Gott, indem

wir es zum Altar bringen.

Ein lebendiges Opfer wird nicht ein für alle Mal dargebracht, wie die Tieropfer im Alten Testament. Stattdessen ist es ein fortwährender, täglicher Akt. Es erfordert eine kontinuierliche, von Moment zu Moment getroffene Entscheidung, es zum Altar zu bringen, denn all die Dinge, mit denen wir zu kämpfen haben, werden vom Altar herunterkriechen und davonlaufen. Wir müssen sie so oft wie nötig wieder auf den Altar legen.

4. Wahre und angemessene Anbetung

Römer 12,1 schließt mit der Bezeichnung dieses lebendigen Opfers als „wahre und angemessene Anbetung“. Anbetung beschränkt sich nicht auf das Singen von Liedern in der Gemeinde, sondern ist ein Lebensstil der Hingabe, der Ergebenheit und des Dienstes an Gott. Wahre Anbetung ist ein täglicher Akt, bei dem wir uns Ihm hingeben – durch Gebet, Gehorsam und aufopfernde Liebe.

Wie in 1. Thessalonicher 5,16–18 beschrieben, umfasst wahre Anbetung:

- Sich immer freuen: Freude an Gott finden, unabhängig von den Umständen
- Unablässig beten: In jedem Augenblick mit Gott verbunden bleiben
- In allen Umständen dankbar sein: Ein Herz der Dankbarkeit entwickeln

Dieser Lebensstil der Anbetung erfordert ein Herz, das offen ist für Gottes läuterndes Wirken. Davids Gebet in Psalm 51,12 drückt das Wesen wahrer Anbetung aus: „Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz und gib mir einen neuen, beständigen Geist.“




PAULUS' FORMEL FÜR EIN LEBENDIGES OPFER

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Paulus' Aufforderung, uns selbst als lebendige Opfer darzubringen, Folgendes beinhaltet:

1. Verlangsame dein Tempo und denke über Gottes Barmherzigkeit nach.
2. Errichte deinen Altar neu durch Gebet und die Heilige Schrift (erneute Hingabe).
3. Opfere täglich und bringe deine Kämpfe immer wieder zum Altar.
4. Verkünde Gottes Verheißungen in Lobpreis und Anbetung durch sein Wort und seine Taten.

In der Küche oder im Auto, bei der Arbeit oder beim Einkaufen – jeder Moment kann zu einem Altarmoment werden, zu einer Gelegenheit, deine Kämpfe zum Altar zu bringen und dann ... ihn zu preisen!

Deine Sünde wird niemals größer sein als das Kreuz. Wie der Autor Tim Keller so schön gesagt hat: „Wir sind sündiger und fehlerhafter, als wir jemals zu glauben wagten, aber gleichzeitig sind wir in Jesus Christus mehr geliebt und akzeptiert, als wir jemals zu hoffen wagten“ (The Meaning of Marriage: Facing the Complexities of Commitment with the Wisdom of God, S. 44). Du kannst deine Vergangenheit nicht ändern, aber du kannst deine Vergangenheit zum Altar bringen. 

Jasmin Stankovic ist Predigerfrau, stolze Mutter von drei Kindern, Großmutter einer kleinen Enkelin und lizenzierte Beraterin, die in einer staatlich finanzierten Einrichtung und in eigener Praxis arbeitet. Sie liebt es, Kontakte zu knüpfen, neue Freunde zu finden, lateinamerikanische und thailändische Küche zu genießen, Klavier zu spielen und Zeit mit ihrer Familie zu verbringen.

*Deine Sünde wird
niemals grösser
sein als das Kreuz.*



DREI UNVERZICHTBARE ERSTE-HILFE-SETS

ES BRAUCHT MEHR ALS NUR PFLASTER

*“Jeder, der sich
vorbereitet, ist eine
Person weniger, die
in einer Krise in
Panik gerät.”*

— Mike Adamson zugeschrieben



Drei unverzichtbare Erste-Hilfe-Sets

WENN WIR DEN BEGRIFF „NOTFALLVORSORGE“ HÖREN, denken wir meist an die Vorbereitung auf Naturkatastrophen oder andere Katastropheneignisse. Allerdings sind die meisten von uns in ihrem Alltag eher mit kleineren Verletzungen und Unfällen konfrontiert. Daher neigen wir dazu, Maßnahmen zu ignorieren, mit denen wir sicherstellen könnten, dass wir in der Lage sind, die notwendige Hilfe zu leisten – nicht nur bei körperlichen Verletzungen, sondern auch bei emotionalen und seelischen Verletzungen und Schmerzen. Wir brauchen Erste-Hilfe-Sets, die gut ausgestattet und griffbereit sind.

ERSTE-HILFE-KASTEN FÜR VERLETZUNGEN

Ist dir so etwas schon einmal passiert? Du gehst deinen alltäglichen Aktivitäten nach, als plötzlich jemand in deiner Nähe verletzt wird. Es könnte sich um eine Schnittverletzung eines Kollegen handeln, eine Schnittwunde deiner Großmutter beim Kartoffelschneiden oder ein Nachbarskind, das sich beim Sturz das Knie aufgeschürft hat. Die verletzte Person blutet und bittet dich um Hilfe.

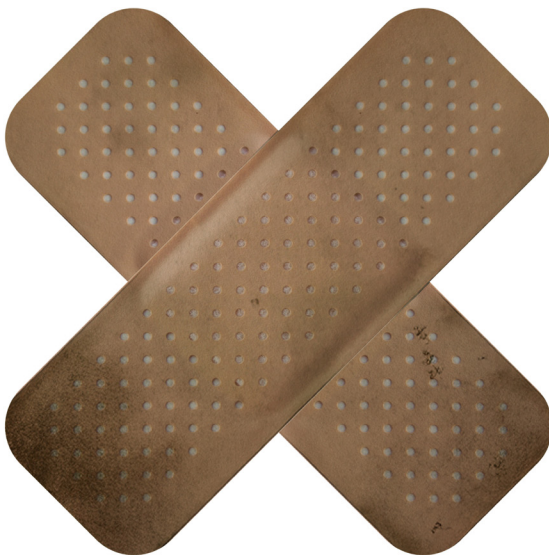
Du suchst verzweifelt nach Pflastern. Nach langem Suchen findest du schließlich eine alte Schachtel mit Pflastern ganz hinten in einem Schrank. Die Pflaster, die du aus der Schachtel nimmst, sind so alt, dass sie vergilbt sind, und die brüchige Verpackung zerfällt beim Anfassen.

Zu Hause, bei der Arbeit, in der Schule, bei Sportveranstaltungen, beim Camping, bei der Gartenarbeit,

auf Reisen und in vielen anderen Situationen kann es unerwartet zu Verletzungen und Unfällen kommen. Mit einem gut ausgestatteten, handlichen und tragbaren Erste-Hilfe-Kasten kannst du sofort reagieren und die meisten häufigen Verletzungen und Notfälle schnell versorgen. Wenn du vorbereitet bist, verringerst du das Risiko von Komplikationen wie Blutverlust, Infektionen und Schmerzen, insbesondere bei Kindern und älteren Menschen, die am anfälligsten für Unfälle sind.

Stell ein Erste-Hilfe-Set für körperliche Verletzungen zusammen.

- **Wähle einen geeigneten Behälter**, der ausreichend groß, wasserdicht, einfach zu öffnen und zu schließen sowie tragbar ist.
- **Lege medizinische Hilfsmittel** wie Heftpflaster in verschiedenen Größen, sterile Mullkompressen, Verbandsklebeband, antiseptische Tücher oder Lösungen, antibiotische Salbe, medizinisches Klebeband, Pinzette, kleine Schere, Hydrocortisoncreme, juckreiz- und stechreizlindernde



Das Pflaster, das du aus der Schachtel nimmst, ist so alt, dass es vergilbt ist, und die brüchige Verpackung zerfällt beim Anfassen.

Unabhängig davon, was deine emotionalen Schmerzen verursacht, kannst du Maßnahmen ergreifen, um deren Auswirkungen zu minimieren.

Pflaster, eine kleine Taschenlampe, Sicherheitsnadeln, antiseptische Tücher, Sofort-Kühlakkus, Augenklappen, ein Thermometer, eine Schutzvorrichtung (Taschenmaske oder Gesichtsschutz), eine kleine Decke und Handschuhe hinein.

- **Füge rezeptfreie Medikamente hinzu**, darunter Ibuprofen, Aspirin, Paracetamol, Antihistaminika, Halsbonbons und Erkältungsmedikamente.
- **Bewahre eine Liste mit Notfallkontakten** in deinem Erste-Hilfe-Kasten auf, z. B. den Hausarzt für dich und deine Kinder, die Giftnotrufzentrale, die örtliche Polizei, die Feuerwehr, den Rettungsdienst und den Tierarzt.
- **Lege eine Broschüre mit Anweisungen** zur Behandlung verschiedener Notfälle bei.

Denke daran, deinen Erste-Hilfe-Kasten regelmäßig zu überprüfen und abgelaufene Artikel zu ersetzen.

ERSTE HILFE BEI EMOTIONALEN VERLETZUNGEN

Körperliche Schmerzen unterscheiden sich von emotionalen Schmerzen darin, dass erstere durch eine Verletzung eines Körperteils verursacht werden und letztere durch Verletzungen und Störungen deiner Gefühle, deines Denkens und deines Wohlbefindens. In den meisten Fällen werden beide Arten von Verletzungen durch äußere Ereignisse und Ursachen hervorgerufen. Ursachen für emotionale Schmerzen können sein:

- Verlust und Enttäuschung, wie z. B.:
 - Der Tod einer besonderen Person oder eines Haustiers

- Entfremdung oder Verlust einer Freundschaft
 - Verlust oder Veränderung innerhalb deines Familienkreises
 - Verletzende Worte oder Handlungen anderer
 - Verlust des Arbeitsplatzes, der gewohnten Routine oder des sozialen Status
 - Verlust oder Veränderung des Gesundheitszustands
- Wut und Angst verursacht durch:
 - Persönliche Ungerechtigkeit und Mangel an Fairness
 - Finanzielle Schwierigkeiten oder Verluste
 - Unzufriedenheit im Beruf und Konflikte am Arbeitsplatz

Emotionale Belastungen und Schmerzen können, wenn sie nicht behandelt und gelöst werden, einen großen Einfluss auf die Lebensqualität, die Gesundheit und Beziehungen haben. Wenn du einen Erste-Hilfe-Plan für den Umgang mit emotionalen Verletzungen parat hast, kannst du dich etwas schneller erholen.



Drei unverzichtbare Erste-Hilfe-Sets

Wie könnte ein Erste-Hilfe-Kasten für emotionale Verletzungen aussehen?

Du musst die Situation von Anfang an in die Hand nehmen, anstatt Opfer zu bleiben. Hier sind einige Strategien, die dir helfen, Kraft und Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.

- **Akzeptiere deine emotionalen Erfahrungen** und erkenne an, dass deine Gefühle echt und berechtigt sind.
- **Schöpfe Kraft aus deiner wahren Quelle – Gott.**
 - Bete. Matthäus 11,28–30 ermahnt alle, die müde sind (und sind wir nicht alle manchmal müde?), zu Jesus zu kommen, um Ruhe zu finden. Du kannst mit Gott sprechen, wo immer du bist, Tag und Nacht!
 - Lies Bibelstellen wie:
 - „Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden.“ (Psalm 147,3)
 - „Fürchte dich nicht, ich bin mit dir“ (Jesaja 41,10)
 - „Ich habe dich je und je geliebt, darum habe ich dich zu mir gezogen aus lauter Güte.“ (Jeremia 31,3)
- **Tu das, was dich normalerweise tröstet** und deine Stimmung und deinen Geist wiederherstellt. Dazu gehören beispielsweise Sport, Gartenarbeit, Tagebuch schreiben, ein Lieblingsbuch lesen und ehrenamtliche Tätigkeiten.
- **Lebe deine persönlichen Werte.** Zu den Grundwerten könnten Gottes Verheißungen, Familie, Mut, Freundlichkeit, Ehrlichkeit, Loyalität, Dienstbereitschaft, Fairness, Vergebung, Dankbarkeit und ein möglichst friedliches Zusammenleben mit anderen gehören. Vielleicht kommst du zu dem Schluss, dass du etwas tun solltest, um den Frieden mit der Person (oder den Personen) wiederherzustellen, die für deine Notlage verantwortlich sind.
- **Suche dir Unterstützung.** Heilung geschieht oft nicht im Alleingang. Viele kommen mit Unterstützung und Verbindung zu anderen besser voran. Psychologische Fachkräfte können sehr hilfreich sein, indem sie Unterstützungstechniken vermitteln, um ein tieferes Verständnis der zugrunde liegenden Emotionen zu erlangen.

*Du kannst dir auch
ein spirituelles
Erste-Hilfe-Set
zusammenstellen.*



Unabhängig davon, was deine emotionalen Schmerzen verursacht, kannst du Maßnahmen ergreifen, um deren Auswirkungen zu minimieren. Erkenne deine emotionalen Erfahrungen an. Nutze Mittel zur Beruhigung, die für dich wirken. Lass dich durch Gebete und Bibellesen beruhigen und leiten. Suche Hilfe und Unterstützung.

ERSTE HILFE BEI SPIRITUELLEN VERLETZUNGEN

Spirituelle Verletzungen können dein Glaubenssystem und dein grundlegendes Selbstverständnis erschüttern. Sie können zu negativen Folgen wie Isolation und Leere führen. Ursachen für spirituelle Verletzungen können sein:


- Verlust von Sinn oder Zweck im Leben
- Starke Schuldgefühle oder Scham
- Tiefe Zweifel an der Existenz Gottes und seinen Absichten in dieser Welt nach einem traumatischen Ereignis
- Konflikte und Verwirrung darüber, woran du glaubst und was von Führungskräften oder Freunden gelehrt oder praktiziert wird

Stell ein Erste-Hilfe-Set für spirituelle Verletzungen zusammen.

Du kannst auch ein spirituelles Erste-Hilfe-Set zusammenstellen. Identifiziere alltägliche Dinge, die du verwenden kannst, um Verletzungen, Verwirrung und Störungen deiner Glaubenserfahrung zu heilen. Zu den Hilfsmitteln, die dir Halt geben und dir in spirituellen Umbrüchen Trost und Hoffnung spenden, gehören:

- Eine Bibel. Schlage täglich darin nach, um Gewissheit, Klarheit und Halt zu finden. Jesus sagte, dass die Heilige Schrift uns von ihm erzählt (Johannes 5,39). Sie ist die Gewissheit, die wir brauchen, um alles zu prüfen und zu wissen, woran wir festhalten sollen (1 Thessalonicher 5,21).

- Einen besonderen Stein, ein Blatt oder ein Bild, das angenehme Erinnerungen weckt. Verbringe Zeit in der Natur, damit die Schönheit von Gottes Schöpfung dir Trost, Inspiration und Dankbarkeit schenkt.
- Quellen der Ermutigung wie beliebte hilfreiche Bücher, Geschichten, Zitate, Gedichte und Verheißungen aus der Bibel.
- Tagebuch und Stift. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und deinen Dank auf.
- Musik und Medien. Höre aufbauende Musik oder eine aufgezeichnete Predigt oder schau dir einen inspirierenden Film an.
- Freiwillige Hilfe und Dienst an anderen. Sieh dir Bilder oder Notizen von Momenten persönlicher Freude im Dienst an.
- Überprüfe deinen Lebensstil. Leg deinem Kit einen Gegenstand bei, der dich daran erinnert, dich auszuruhen, wenn du müde bist, dich gut zu ernähren, Arbeit und Freizeit in Einklang zu bringen und dich täglich durch Gebet und Meditation geistlich zu erholen.

Körperliche, emotionale oder spirituelle Verletzungen können jedem passieren, oft wenn man es am wenigsten erwartet. Wenn du diese Erste-Hilfe-Kits jetzt vorbereitest, kannst du nicht nur dir selbst in Notfällen helfen, sondern auch anderen leichter helfen. 

QUELLEN:

<https://www.pickeringsafety.com/blog/10-reasons-to-keep-a-first-aid-kit-in-your-home-and-office/>

<https://www.quora.com/How-would-you-put-together-a-simple-home-first-aid-kit>

<https://www.webmd.com/first-aid/features/tip-sheet-what-to-keep-in-your-first-aid-kit>

<https://www.marywashingtonhealthcare.com/news/2018/february/the-basic-first-aid-kit-every-home-should-have/>

<https://www.verywellmind.com/physical-pain-and-emotional-pain-22421>

<https://www.healthline.com/health/mental-health/emotional-distress#tips-to-cope>

<https://www.challies.com/articles/a-spiritual-first-aid-kit/>

https://www.saintrita Webster.org/assets/gallery/documents/vbs/Spiritual_First_Aid_Kit.pdf

<https://sacredfeminineawakening.com/have-you-looked-in-your-spiritual-first-aid-kit-lately/>

<https://scattereddsquirrel.com/2014/08/always-prepared-first-aid-kit/>

Rae Lee Cooper ist examinierte Krankenschwester. Sie und ihr Ehemann Lowell haben zwei erwachsene, verheiratete Kinder und drei entzückende Enkelkinder.

Sie verbrachte den größten Teil ihrer Kindheit im Fernen Osten und arbeitete anschließend 16 Jahre lang mit ihrem Ehemann als Missionarin in Indien. Sie liebt Musik, kreative Künste, Kochen und Lesen.



HILFE! ICH BIN EIN SORGENMACHER!

JESUS IST EINE SEHR GEGENWÄRTIGE HILFE

SEELENFRIEDEN IST ein wertvolles Gut, das man nicht mit Geld aufwiegen kann. Wenn Sorgen ein Produkt wären, wäre ich reich. Seelenfrieden ist kostbar und eng mit unserer psychischen Gesundheit und unserem Wohlbefinden verbunden. So viele Dinge versuchen uns von dem abzulenken, was wirklich wichtig ist und uns wahren Frieden schenkt. Das ist für mich ein Kampf. Ich brauche ein Stück Frieden! Ein großes Stück. Eine riesige Portion, überdimensional groß.

Frauen sind mit vielen Problemen konfrontiert, die ihren Seelenfrieden beeinträchtigen. Die Frau mit dem Blutfluss litt zwölf Jahre lang unter

einer schweren Krankheit (Markus 5,25–34). Maria und Martha sahen ihren Bruder sterben und weinten (Johannes 11,1–44). Die Frau am Brunnen suchte nach einem tieferen Sinn in ihrem Leben, ohne es zu wissen, bis sie Jesus begegnete (Johannes 4,1–26). Hanna war zu Hause unglücklich und fand keinen Frieden, bis sie ihren Sieg, Samuel, bekam (1. Samuel 1,1–20). Lea wurde nicht geliebt und gebar mehrere Söhne, deren Namen jeweils ihre Kämpfe und ihr tiefes Verlangen nach Frieden widerspiegeln (1. Mose 29,31–35). Es scheint, dass es in allen meinen Sorgen um meine Familie geht!

SCAN FOR AUDIO



Unsere Zufriedenheit beruht nicht auf unseren Lebensumständen, sondern auf dem Gott, dem wir vertrauen.


Als Kind hatte ich mit meinen Gefühlen zu kämpfen, und manchmal, wenn ich mich an meine vergangenen Erfahrungen erinnere, beunruhigen diese meine Gedanken und Gefühle. Um ehrlich zu sein, geht es mir jetzt besser, weil ich die Kraft der Vergebung gelernt habe. Manchmal brauche ich noch etwas Hilfe. Danke, Jesus!

Wenn man vor Herausforderungen steht, ist es manchmal schwierig, das Licht am Ende des Tunnels zu sehen oder überhaupt daran zu glauben, dass es ein Licht gibt. Jesus hat versprochen, dass er uns niemals verlassen oder im Stich lassen wird (Hebräer 13,5). Tatsächlich hat er erklärt: „Ich bin bei euch alle Tage“ (Matthäus 28,20). Wir können Hoffnung und Frieden finden in dem Wissen, dass Gott unsere Zuflucht und Stärke ist, eine Hilfe in Zeiten der Not (Psalm 46,1). Unsere Zufriedenheit beruht nicht auf unseren Umständen, sondern auf dem Gott, dem wir vertrauen. Wir können den Sturm überstehen, weil wir wissen, wer die Natur in seinen Händen hält (Markus 4,39–41). Warum mache ich mir dann immer noch Sorgen?

Wir können Frieden und Gewissheit über Segen und Heilung haben, weil wir den großen Arzt (Jeremia 8,22) und den Balsam von Gilead (Jeremia 46,11) kennen. Wir sind nicht allein, denn wir haben einen Freund in Jesus (Johannes 15,15). Wir sind nicht pleite und haben keine leeren

Taschen, denn unser Vater ist reich an Häusern und Land (Psalm 50,10–12). Diese Gewissheit sollte uns Hoffnung, Frieden, Freude und Zufriedenheit schenken, da wir wissen, wer unser Vater ist und was er für seine Kinder tun wird.

Deshalb bringe ich bewusst das, was ich weiß, mit dem in Einklang, was ich bekenne. Oh, wie viel Frieden verliere ich oft, wenn ich mir so viele Sorgen mache! Manchmal überwältigen mich meine Sorgen, und ich kämpfe eine Weile damit. Dann greift Jesus ein, und ich werde daran erinnert, dass Satan es auf unseren Verstand abgesehen hat und ich nüchtern und wachsam sein muss.

Ich erhebe mich heute über meine Sorgen und werde jeden Tag eine Dosis Stärkungsmittel aus Gottes Wort zu mir nehmen, um auf dem richtigen Weg zu bleiben. Lasst uns alle täglich beten und unsere Sorgen bekennen. Dann danken wir ihm dafür, dass er uns daran erinnert, dass wir trotz unserer Umstände und Prüfungen Frieden und Freude in seinen Verheißungen finden können. Er wird uns helfen, während dieses Prozesses Glauben zu haben, und uns den Frieden geben, der alles Verstehen übersteigt (Philipp 4,7). Er ist da, mit uns und für uns. 

Sharon Campbell-Danvers ist Pädagogin, Beraterin, Seelsorgerin und Initiatorin von „Daughters Arise!“, einer Andachtsreihe, die von Frauen auf den Kaimaninseln geschrieben wurde. Dieser Artikel ist eine Adaption eines Beitrags vom 11. Januar 2025, der hier verfügbar ist: <https://daughteroftheking24.blogspot.com/2024/12/contentment-in-christ.html>.



DU BIST GESEGNET!

GESEGNET, UM EIN SEGEN ZU SEIN

EINES TAGES SETZTE SICH JESUS mit seinen Freunden auf einen Berg. Er schaute sich in der Menge um und sah viele müde und besorgte Gesichter. Also segnete er sie und erzählte ihnen viele wunderbare und überraschende Dinge! Die Bibel nennt diese Worte Jesu die Seligpreisungen, und du findest sie in Matthäus 5. Seine schönen Worte segnen uns auch heute noch!



SELIG SIND DIE,
DIE TRAUIG
SIND

Jesus segnete die traurigen Menschen, weil er sich danach sehnt, alle unsere Tränen für immer wegzuwischen. Wenn unsere Freunde wissen, dass wir traurig sind, trösten sie uns und helfen uns, uns besser zu fühlen.

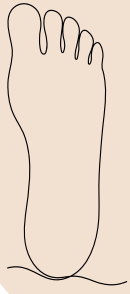
- Erzählt euch gegenseitig, wann ihr euch diese Woche traurig gefühlt habt. Beschreibt dann, wie ihr am liebsten getröstet werden möchtet. Nehmt ein sehr großes Blatt Papier und teilt es wie einen Patchwork-Quilt in zwölf Rechtecke auf: vier Reihen mit jeweils drei Quadraten. Malt oder schreibt in jedes Quadrat etwas, das euch oder jemand anderem in eurer Familie Trost spendet.
- Bittet eure Eltern, euch in eine Decke zu wickeln und euch fest zu umarmen! Stellt euch vor, dass Gott euch auch eine große, tröstende Umarmung gibt! Was würde Gott dir heute ins Ohr flüstern, um dich zu trösten?



SELIG
SIND DIE
ARMEN
IM GEIST

Jesus segnete die Menschen, die sich geistlich nicht gut genug fühlten. Er sagte ihnen, sie sollten sich nicht entmutigen lassen. Wenn wir wissen, dass wir geistlich schwach sind, schaffen wir Raum für Gott, damit er in unseren Herzen wirken kann!

- Halte beim Beten einen leeren Becher in den Händen. Sage Gott, dass du dich leer fühlst und dass er dich mit seiner Liebe und seinem Frieden erfüllen soll. Gieße etwas leckeren Saft oder frisches Wasser in den Becher und trinke es langsam. So wie das Wasser, das wir trinken, jeden Teil unseres Körpers erreicht und ihn lebendig und gesund macht, so möchte Gott alle unsere leeren Teile mit seiner Liebe füllen, damit wir eine gesunde Beziehung zu ihm haben können!
- Zeichne ein großes Herz auf ein Blatt Papier. Es ist leer. Fülle das Herz mit Bildern und Worten, die dich an Gottes Liebe erinnern, auch wenn du dich geistlich arm fühlst.



SELIG SIND DIE, DIE NICHT DIE ERSTEN SEIN MÜSSEN

Jesus sagte, dass die Sanftmütigen und Demütigen die Erde erben werden! In Gottes Reich sind die Menschen, die anderen dienen, die Größten. Wenn wir uns von Gott geborgen und geliebt fühlen, müssen wir nicht immer gewinnen oder andere herumkommandieren.

- Was tat Jesus, um anderen zu dienen? Lies Johannes 13,1–17. Das Waschen der Füße war eine Aufgabe für die niedrigsten Diener, aber Jesus kümmerte sich gerne um seine Freunde. Spielt die Geschichte mit eurer Familie nach oder wäscht euch gegenseitig freundlich und sanft die Füße.
- Zeichne deine Füße auf ein Blatt Papier. Schreibe in jeden Fuß verschiedene Möglichkeiten, wie du anderen dienen kannst.



SELIG SIND DIE, DIE DIE DINGE IN ORDNUNG BRINGEN WOLLEN

Jesus wusste, dass viele Dinge in der Welt in Ordnung gebracht werden mussten. Wann immer Menschen verletzt, erniedrigt, ausgeraubt, gehänselt, gemobbt oder missbraucht werden oder nicht genug zu essen, Kleidung oder ein sicheres Zuhause haben, müssen wir helfen, die Dinge für sie in Ordnung zu bringen.

- Sucht in einer lokalen Zeitung nach Geschichten über Menschen, die eure Stadt zu einem besseren Ort machen. Wer versorgt hungernde Menschen mit Essen? Wer schützt Menschen, die kein Zuhause haben? Wer kümmert sich um Flüchtlinge? Wer versorgt ausgesetzte Tiere oder sammelt Müll ein? Wählt jemanden aus, der in eurer Gemeinde Dinge in Ordnung bringt, und bastelt eine Karte, um ihm oder ihr zu danken.
- Was sind die traurigen Dinge in eurem Wohnort, die eure Familie in Ordnung bringen und verbessern möchte? Was könntest du tun, um einen kleinen Unterschied zu machen? Suche nach Möglichkeiten, die Straßen aufzuräumen, Lebensmittel und Kleidung zu spenden und die Situation für Menschen zu verbessern, die arm sind und ein schwieriges Leben haben.

SELIG SIND, DIE REINEN HERZENS SIND

Jesus erklärte, dass Menschen mit reinem Herzen lernen werden, Gott klar zu sehen. Wir haben ein reines Herz, wenn wir ehrlich sind und das Beste für andere wollen.

Was ist in deinem Herzen?

- Begib dich auf eine Schnitzeljagd, um Gegenstände zu finden, die deine Werte, deine Prioritäten und die Dinge, die du liebst, darstellen.
- Ordne deine Gegenstände auf einem Tablett an. Was sagen sie über dein Herz aus? Hindert dich etwas daran, ein klares Bild von Gottes Liebe zu sehen? Gibt es etwas, das du ändern oder hinzufügen möchtest?
- Bitte jedes Familienmitglied, dies ebenfalls zu tun, damit du auch in ihre Herzen sehen kannst.

Wie siehst du Gott?

- Wir alle sehen Gott unterschiedlich. Zeichne ein Bild davon, wie du dir Gott vorstellst. Schreibe um dein Bild herum einige Worte, die ihn beschreiben.
 - Vergleiche sie mit den Bildern von Gott, die deine Familie gezeichnet hat. Was könnt ihr aus den Bildern der anderen über Gott lernen?





SELIG SIND DIE, DIE GÜTIG SIND

Jesus kam, um uns zu zeigen, wie sehr Gott uns liebt! Wir sind wie kleine Lichter, die jedes Mal, wenn wir gütig zu anderen sind, Gottes Liebe erstrahlen lassen!

Lass die Liebe Jesu leuchten!

- Besorge dir ein Glas, ein Stück weißes Papier, eine Schere, Klebeband, einen roten Stift oder Wachsmalstift, einen schwarzen Stift oder Wachsmalstift und eine batteriebetriebene Kerze (oder eine echte Kerze, wenn ein Erwachsener dabei ist).

Stift oder Wachsmalstift und eine batteriebetriebene Kerze (oder eine echte Kerze, wenn ein Erwachsener dabei ist).

- Schneide einen Papierstreifen zu, der um das Glas passt und etwas überlappt. Male in die Mitte des Streifens ein rotes Herz, das etwa 5 cm breit und hoch ist. Verwende einen Stift oder Wachsmalstift, der nicht durch das Papier durchscheint.
- Schreibe den Namen Jesus mit dem schwarzen Stift oder Wachsmalstift rückwärts innerhalb der Ränder der Herzform. Bitte einen Erwachsenen um Hilfe, wenn dir das schwerfällt.
- Kleb das Papier mit dem Herz nach innen um das Glas, sodass das Papier um das Glas herum weiß aussieht. Stelle eine Lampe oder Kerze in das Glas und beobachte, wie das Herz und der Name Jesus erscheinen, wenn das Licht durch das Papier scheint. Wenn es nicht richtig aussieht, versuche es noch einmal!

Namen der Güte

- Schreibe die Buchstaben deines Namens untereinander am Rand eines Blattes Papier entlang.
- Überlege dir eine gute Tat, die du für andere tun könntest, beginnend mit jedem Buchstaben deines Namens.
- Jedes Mal, wenn du etwas Gutes tust, zeichne ein Herz neben die Idee.
- Wie schnell kannst du alle deine Herausforderungen der Güte bewältigen?

SELIG SIND DIE FRIEDENSSTIFTER



Jesus sagte uns, dass wir der Welt zeigen, dass wir Gottes Kinder sind, wenn wir Menschen helfen, Freunde statt Feinde zu sein.

Frieden stiften

- Lies die Geschichte von Abigail, Nabal und David in 1. Samuel 25.
- Suche nach all den schönen Dingen, die Abigail getan hat, um Frieden mit David zu schließen, nachdem ihr Mann Nabal unhöflich zu ihm gewesen war.
- Überlege dir zehn Dinge, die du tun könntest, um dich mit jemandem anzufreunden

Friedensprojekt

- Frage Familienmitglieder und Freunde, was sie tun, um nach einem Streit wieder Frieden zu schließen.
- Kannst du zehn Dinge aufzählen, die du tun könntest, um Frieden zu stiften? Hier sind einige Ideen für den Anfang: Zuhören, Verständnis zeigen, sich kümmern und sich entschuldigen.

SCHÖNE SELIGPREISUNGEN!



Entdecke die Seligpreisungen mit diesen schönen Ideen.

- Erfinde für jeden Vers eine andere Geste, um ihn zu veranschaulichen.
- Zeichne Bilder oder Poster, um jede der Seligpreisungen zu veranschaulichen.
- Mache Fotos, um jede der Seligpreisungen zu veranschaulichen.
- Schreibe ein Gedicht oder ein Lied über die Seligpreisungen. Oder schreibe eine Kurzgeschichte, die jede der Seligpreisungen veranschaulicht. ❤️

Karen Holford schreibt aus England. Sie liebt es, die Seligpreisungen zu lesen und sie zu einem Teil ihres Lebens zu machen.



EINE HALTUNG DES VERTRAUENS ENTWICKELN



SCAN FOR AUDIO

GOTTES ZEITPLAN IST PERFEKT

EINE UNSERER GEMEINSAMEN menschlichen Tendenzen ist es, konkrete Pläne zu schmieden und uns Sorgen zu machen, wenn nicht alles nach unserem Entwurf läuft. Hilfreich ist es jedoch, über Römer 8,28 nachzudenken: „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach seinem Ratschluss berufen sind.“ Ich bin dankbar für Erfahrungen, die mir geholfen haben, eine Haltung des Vertrauens in meinen himmlischen Vater zu entwickeln, wie zum Beispiel, als Gott meine Doktorarbeit geleitet hat.

UMWEG BEIM DOKTORAT


Als ich 2018 mein Doktoratsstudium begann, hatte ich vor, alles innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens abzuschließen. Zwei Jahre später, als ich mich gerade in den Forschungsaspekt des Studiums vertiefen wollte, wurde jedoch eine Änderung des Lehrplans eingeführt, die mich um ein ganzes Semester zurückwarf. Mir wurde gesagt, dass ich einen bestimmten Kurs absolvieren müsse, bevor ich mit meinem Forschungsprojekt beginnen könne. Verständlicherweise war ich ziemlich verärgert, als ich auf die Verlängerung meines Studiums und die finanziellen Auswirkungen blickte.

Doch inmitten meiner Frustration hörte ich eine leise, sanfte Stimme, die mir sagte: „Gottes Hand ist darin.“ Und meine Perspektive begann

Doch inmitten meiner Frustration hörte ich eine leise, sanfte Stimme, die sagte: „Gottes Hand ist darin.“

sich zu verändern. Während ich fieberhaft an dem Kurs arbeitete, der mir in letzter Minute auferlegt worden war, kam die COVID-19-Pandemie auf und brachte den Bildungssektor weltweit zum Erliegen.

Und siehe da, Gott nutzte die Ereignisse der Pandemie zusammen mit dem überraschenden Kurs, um ein aktuelles und bedeutendes Forschungsthema in meinem Kopf zu beflügeln. Natürlich war diese Wendung der Ereignisse eine klare Erfüllung von Römer 8,28. Ich sah, dass die Verzögerung zu einem erfolgreichen und höchst lobenswerten Forschungsprojekt beitrug.

Meine Freunde, ich fordere euch auf, eine Haltung des Vertrauens in unseren himmlischen Vater zu entwickeln. Beginnt damit, eure Pläne in seine Hände zu legen, und wann immer ihr auf dem Weg auf eine Umleitung stoßt, glaubt, unabhängig von der Verzögerung, dass er alles zu eurem Besten wirken wird. 

Dr. Grace Eversley-Jacott ist Bildungsleiterin an einer Universität in Trinidad, wo sie den Studenten eifrig das Wort Gottes vermittelt. Sie ist Seelsorgerin der South Caribbean Ministerial Spouses Association und beratendes Mitglied des Ausschusses für Frauendienste der Vereinigung.

Euro-Asien-Division (ESD)

Die Division hatte ein wunderbares Jahr mit separaten Treffen für Ehepartner, Kinder und Familien von Predigern, die in der ESD tätig sind. Es folgt ein Bildbericht.



Die ESD veranstaltete im Juni 2024 einen Kongress für Predigerkinder an der Zaosky Adventist University. Die Veranstaltung mit dem Namen „PK-Kongress“ wurde organisiert, um Kinder aus Predigerfamilien zusammenzubringen, ihnen zu helfen, neue Freunde zu finden, ihren Glauben zu stärken und sie mit der Liebe des Herrn zu inspirieren, damit sie ihm ihr Leben anvertrauen.



Über 500 Kinder nahmen am PK-Kongress teil, der von Vyacheslav Buchnev, Predigtamtssekretär, und Svetlana Velgosh, Koordinatorin für Prediger-Ehepartner der ESD, organisiert wurde.



Ein Chor war ein Segen für die Teilnehmer des PK-Kongresses 2024 an der Zaosky-Universität.



Sechs junge Menschen wurden beim PK-Kongress getauft.



Die Leitung der ESD nahm im Februar 2024 an einer „Back to the Altar“-Schulung teil.



Die Belarus-Union traf sich zu einem Treffen der Ehepartner von Predigern, das von Ekaterina Derkach koordiniert wurde.



Die Ostrussische Unionsmission hielt Treffen für Predigerfrauen ab, die von ihrer Koordinatorin Nina Ostrovskaya geleitet wurden.



Predigerfamilien aus Ostsibirien versammelten sich zu Treffen, Inspiration und Gemeinschaft.



Predigerfrauen aus Georgien und Armenien genossen gutes Essen und Gemeinschaft, während sie ihren Glauben stärkten.



Predigerfamilien aus Zentralsibirien wurden durch die Treffen, an denen sie teilnahmen, gesegnet.



Die Treffen für Predigerfamilien aus Westsibirien boten für jeden etwas.



Die Ehefrauen der Prediger aus Georgien und Armenien hatten ein Treffen unter der Leitung von Lilia Krupskaya, der Koordinatorin für Predigerfrauen.



Predigerfrauen aus der Far Eastern Union of Churches Mission ermutigten sich gegenseitig während verschiedener Treffen, die von Svetlana Bondarchuk, Koordinatorin für Predigerfrauen, organisiert wurden.

NEUES AUS DEM FELD



Irina Protasevich, Koordinatorin für Predigerfrauen, organisierte ein Treffen mit den Ehefrauen von Theologiestudenten der Zaoksky Adventist University.



Predigerfamilien der West Russian Union Conference hielten wöchentliche Treffen für Kinder öffentlicher Schulen in Severodvinsk ab. Sie trafen sich in einem gemieteten Raum. Am Ende des Jahres gab es eine Gesundheitsausstellung, und Kinder, Lehrer und die öffentliche Schule erhielten Bücher, die von der örtlichen STA-Gemeinde gespendet worden waren.



Die Ehefrauen der Prediger in Westrussland hielten Treffen in Moskau ab.



Die Kaukasus-Union Mission hielt Treffen für die Ehefrauen der Prediger ab, die von Elena Koltuk, Koordinatorin für Predigerfrauen, organisiert wurden.



Maria Lyahu ist die Koordinatorin für Predigerfrauen für die Moldavien-Union.



Predigerfamilien hielten einen Kongress in Moldawien ab.



Predigerfamilien hielten einen Kongress in Moldawien ab.



Predigerfamilien in Moldawien nahmen an der Schulung „Back to the Altar“ (Zurück zum Altar) teil.



Eine Predigerfamilie hatte eine Segnung für ihr kleines Kind während der Schulung „Back to the Altar“ in Moldawien.



Die ESD hat einen Dienst für Kinder mit Behinderungen.



Die Southern Union Mission in der ESD veranstaltete Treffen für Predigerfamilien, die dazu führten, dass sich die Predigerfamilien erneut für den weiteren Dienst weihen. Larisa Zubkova, Koordinatorin für Predigerfrauen, leitete die Treffen unter dem Motto „Revitalisiert für die Mission“.



Die Ehefrauen der Administratoren der ESD und die Frauen der Leiter der Unionen versammelten sich während der letztjährigen Treffen zu einem Foto.

Nordasiatisch-Pazifische Division (NSD)

Raquel Arrais, Koordinatorin für Predigerfrauen der NSD, traf sich mit Predigerfrauen in Nepal. Sie stehen vor vielen Herausforderungen, dienen aber treu dem Herrn. Sie erhielten jeweils eine Schokoladen-„Goldmedaille“ für ihren Dienst.



Predigerfrauen trafen sich in Nepal.

TOO BUSY TO READ?

WE GOT YOU.

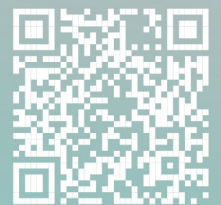
Ministry Spouses Podcast | 🔍

Listen to inspiring content for your life and ministry from *Stronger Together*.
On the go.



Subscribe in your podcast app of choice. Search for 'Ministry Spouses Podcast' or **scan** the QR code.

ministryspouses.org/podcast



Scan me