BURN

SONJA SCHLITTENBAUER

VORWORT

Niemals hätte ich je dran gedacht, ein Magazin zu schreiben. Doch ich wusste, dass ich all das, was ich mit Gott erlebt habe, nicht für mich behalten darf. Es war ein inneres Drängen, das mich dazu veranlasste, mich eines Abends vor den Laptop zu setzen.

Was dann geschah, war unglaublich. Gedanken verwandelten sich in Buchstaben, Tränen gemischt mit Lachen vereinten sich mit den Worten, die aus meinem Herzen kamen und ich schrieb sie einfach nieder. Es fühlte sich an, als ob mich eine Welle überflutete, welche jede kleine Perle, die vergraben in einer Muschel lag, an Land spülte und nun wie ein kostbarer Schatz in meinen Händen lag. All das, was ich die vergangenen Monate erlebt hatte, war wie in einem Zeitraffer in meinen Gedanken. Erinnerungen an all die verheissungsvollen Bibelstellen, Gefühle und Emotionen waren so real, als ob ich es nochmal durchleben würde.

Mein Herz kann nicht schweigen von dem, was Jesus in meinem Leben getan hat und deswegen ist es mir ein Herzensanliegen, die Siege, die ich errungen habe, wie einen Staffelstab an dich weiterzugeben, damit du in die absolute Fülle dessen kommst, was Jesus für dich vorbereitet hat.

WIDMUNG AN DICH

Ich freue mich so unglaublich,
dass du dieses Magazin in den Händen hältst!
Ich wünsche dir, dass du entdeckst, wie einzigartig du bist!
Dass es keinen einzigen Grund gibt sich mit anderen zu messen
oder zu vergleichen, denn nur so wie DU es machst,
ist es gewollt und gedacht.

Dein wunderschönes Lächeln hast nur du
und die Farbe deiner Augen ist die Schönste, die es gibt.
Ich wünsche dir, dass du dich so wahrnimmst und annimmst,
wie Gott dich sieht: strahlend und wunderschön!

Ich wünsche dir, dass du jeden Tag fühlst und weißt, dass Gott bei dir ist.
Er möge dein Mittelpunkt sein, egal ob es gerade bergauf geht,
du durch ein Tal gehst oder eine Ebene vor dir liegt.

Ich wünsche dir, dass du entdeckst, welche Rolle
du in Gottes genialem Plan für diese Welt spielst
und dass du etwas Positives und Einzigartiges
bewirken kannst, wenn du daran glaubst!

Ich wünsche dir Flügel, um hoch hinaus zu fliegen!
Wärme und Geborgenheit, wenn du dich einsam fühlst.
Möge dein Blick immer auf den einen gerichtet sein,
der deine Sehnsucht und dein Verlangen stillen kann.

Ich wünsche dir, dass du die Schönheit dieser Welt entdeckst,
die Farben, die Blumen am Wegesrand, die Schmetterlinge in der Luft,
die Schneeflocke, die durch den Wind tanzt.
Denn es sind die Kleinigkeiten, die unscheinbaren
und unspektakulären Dinge, die unser Leben jeden Tag verschönern.

Ich wünsche dir Weisheit für alle Entscheidungen, die du treffen wirst.
Gelassenheit in den Dingen, die du nicht ändern kannst
oder die dich auf die Palme bringen würden,
weil du ganz genau weißt, dass einer alles in seiner Hand hält
und für dich ALLES zum Besten dienen wird!

Ich wünsche dir, dass du immer auf dein Herz hörst, immer!
Egal, ob andere deine Entscheidungen verstehen oder nicht.

Ich wünsche dir Gottes Frieden in deinem Herzen, um an einer Tür
vorbeizugehen, die verschlossen ist und durch die Tür durchzugehen,
die dir offen steht, auch wenn du nicht genau weißt,
was auf dich zukommt.

Ich wünsche dir Mut, um aufs Wasser zu gehen,
dich ins Ungewisse zu wagen, in der tiefen Gewissheit,
dass Gott bei dir ist und dir alles geben wird, was du brauchst.
Mutig zu sein bedeutet, vorwärts zu gehen,
auch wenn man Angst hat. Gott ist immer bei dir!

Ich wünsche dir übersprudelnde Freude in deinem Herzen,
die durch dich zu anderen Herzen fließt.
Liebe, die Grenzen überwindet, verzeiht,
andere hochhebt und beflügelt, eine Liebe, die zu den Menschen
um dich herum fließt.

Ich wünsche dir übernatürliche Kraft, um all das zu meistern,
was dir alltäglich begegnet und dass diese Kraft weiterfließt,
um anderen Menschen zu helfen und sie zu stärken.

Ich wünsche dir Leidenschaft und Hingabe bei allem was du tust. Seien es
große oder kleine Dinge, sei es das Bügeln, das Vortragen einer Präsentation
oder das Mittagessen, welches du für deine Rasselbande kochst.

Und das, was ich dir noch wünsche, sind Wunder.
Dass du erlebst, dass Wunder geschehen, wenn du fest daran glaubst, egal
wie aussichtslos eine Situation auch sein mag. Ich glaube daran, dass Gott
heute noch Wunder tut, Stunde um Stunde, Tag für Tag.

Ich wünsche dir Zeit. Zeit, um zu träumen, zu beten, zu lesen,
ganz viel Zeit, um dich immer wieder neu in Gottes Gegenwart
füllen zu lassen, weil es dir so unendlich guttut.
Doch diese Zeit ist nicht einfach so übrig, zumindest in der Regel nicht.

Und deshalb wünsche ich dir Klugheit, um deine wertvolle Zeit sinnvoll zu
gestalten, Prioritäten zu setzen, um deine Seele immer wieder auftanken zu
lassen und ich wünsch dir von Herzen
Zeit zum Lachen, Tanzen und Träumen.

Love, Sonni

EINLEITUNG

Als ich im Mai 1980 geboren wurde, hatten sich meine Mama und mein Papa schon sehr auf mich gefreut. Ich wurde in die örtliche Kirchengemeinde mitgenommen und als ich ein paar Wochen alt war, wurde ich dort unter den Segen Gottes gestellt. Ich lernte laufen, Rad fahren, ging in den Kindergarten und in die Schule und jeden Abend und jeden Morgen beteten wir gemeinsam zu Jesus. Ein Mittagessen, ohne davor „Danke lieber Gott" zu sagen, schmeckte nur halb so lecker und so war ich tagein, tagaus mit Jesus unterwegs. Ich liebte es, im Kindergottesdienst Lieder zu singen, entdeckte meine Leidenschaft fürs Klavier spielen, liebte es, Theaterstücke aufzuführen und mit anderen Kindern Gott die Ehre zu geben.
Ich wurde größer, reifer, älter und lernte mit 19 meinen zukünftigen Mann kennen und lieben. Für uns beide war es oberste Priorität, Jesus in den Mittelpunkt unserer Ehe zu stellen. Wir spielten beide in der Band unserer Kirche, denn schon immer war es mein Traum, zusammen mit meinem Mann im Worship zu dienen.

Nach 2 Jahren kam unsere erste Tochter Lea im November 2004 auf die Welt, ein Sonnenschein durch und durch. Das Geschenk, nach einer doch turbulenten Schwangerschaft, in der ich eine Gebärmutterhalsschwäche diagnostiziert bekam, das kleine Baby gesund in den Armen zu halten, war für mich einfach überwältigend.
Ich staune immer noch über das Wunder eines neuen Lebens. Dieses Privileg, ein Baby in den Armen zu halten, wurde uns noch drei Mal zuteil.
Marie wurde als unser zweites Kind im Mai 2007 geboren, Luis im Dezember 2008 und zu unserer großen Freude durften wir im Oktober 2018 auch noch unsere kleine Tochter Malou in unserer Familie willkommen heißen.
Sie macht unsere Familie komplett und wir sind so unendlich dankbar, dass Gott uns mit vier einzigartigen Kindern beschenkt hat.

Kinder sind ein Geschenk des Himmels. Ich bin so dankbar ihre Mama und Verbündete sein zu dürfen und sie täglich zu umsorgen.
Natürlich hatten wir auch sehr herausfordernde Tage und vor allem Nächte.
Wir waren wirklich sehr mit unseren Kids beschäftigt, hatten nebenbei noch unsere Band in der Kirche, in der wir fast jeden Sonntag dienen durften und irgendwie rannte die Zeit so dahin.
Dann kam der Kindergarten dazu, die Jahre zogen ins Land. Unsere Kinder durften Jesus schon ganz klein kennenlernen, was für ein wunderbares Privileg. Dafür bin ich so unendlich dankbar! Als sie größer wurden, kamen noch mehr Herausforderungen dazu: mehr Termine, Schule, noch mehr Hausaufgaben, mehr Aktivitäten usw. Auch in der Gemeinde und privat waren wir weiterhin sehr aktiv. Vollbeschäftigt von früh bis spät.

Ich möchte dir ab dem Punkt erzählen, an dem sich mein Leben schlagartig änderte.

DER ZUSAMMENBRUCH

Das Alltags-Karussell, in dem ich mich befand, blieb plötzlich stehen. Bis zu diesem Tag war ich seit Monaten ständig in Action, ich stand wie unter Strom und brachte es kaum fertig, mich 5 Minuten hinzusetzen ohne nicht gleich zu denken: „Was muss ich als nächstes machen?" Ich investierte mich viel in meine ganzen Aufgaben als Mama, Ehefrau, in Menschen, in die Kirche, konnte selten „Nein" sagen und versuchte es jedem recht zu machen. Auch zu Hause wuchs mein Anspruch an mich, alles perfekt zu haben, eine perfekte Mama und Ehefrau zu sein. Ich war innerlich getrieben, es fühlte sich an wie in einem Karussell.
Aber weißt du was? Ich habe es nicht gemerkt! Kein bisschen! Es war mein Normalzustand.
Mitte des Jahres kam es mir bereits so vor, als ob ich psychisch nicht mehr so belastbar war, dazu fühlte ich mich oft müde und abgeschlagen. Ich sprach darüber mit niemandem, denn ich dachte, das sei Einbildung und ich hätte auch nie zugegeben, weder vor mir noch vor anderen, wie schwach und ausgelaugt ich mich wirklich fühlte.

Meine Nägel wurden brüchig und meine Haut sehr trocken, aber auch das ignorierte ich komplett. Umstände, die kamen, fühlten sich wie riesige Berge an und ich hatte Angst zu versagen. Es war November und der Geburtstag meiner Tochter stand von der Tür. Normalerweise liebte ich es so sehr, die Feiern meiner Kinder mit einem Motto zu versehen und für sie alles wunderbar zu gestalten. Ich konnte es immer kaum abwarten, ihnen den Tag so wunderschön wie nur möglich zu machen. Doch diesmal was es anders.

Ich bereitete alles vor, doch jede Kleinigkeit kostete mich so enorme Anstrengung, dass ich nicht wusste, wie lange ich durchhalten würde. Ich lächelte, und überspielte meine innere Unruhe, die Angst zusammenzubrechen und meiner Tochter keinen schönen Geburtstag schenken zu können, so gut es ging. Äußerlich merkte keiner etwas, aber innerlich zerriss es mich.

Als plötzlich mein Körper an jenem Novembertag komplett zusammenbrach, brach auch in mir etwas zusammen. Ich war so schwach, dass ich nicht mehr aufstehen konnte. Ich konnte nichts essen, nicht schlafen, mir war jedes Geräusch zu viel, ich zitterte am ganzen Körper und das tagelang. Meine Gedanken tobten unaufhörlich wie ein großer, wilder Orkan. Dazu hatte ich Herzrasen, Panikattacken und extreme Nervosität. Ich war komplett ausgebrannt und am Ende meiner Kraft.

Es mussten erst einige Tage vergehen, bis ich bereit war, einen Arzt aufzusuchen. Immer wieder sagte ich mir: „Stell dich nicht so an“, aber ich kam einfach absolut nicht mehr hoch.
Meine Hausärztin nahm meinen Zustand ernst und machte intuitiv einen Ultraschall der Schilddrüse und überwies mich an einen Endokrinologen. Nach ca. 3 Wochen lähmender Ungewissheit, was denn mit mir los sei, nahm ich den Termin wahr und nach dem Ultraschall meiner Schilddrüse kam der Schock. Diagnose: Hashimoto Thyreoiditis, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. „Das kommt vom Stress", meinte der Arzt. Mehr sagt er nicht. Ich bekam Tabletten für die Schilddrüse verschrieben, aber ich fühlte mich mit der Diagnose und den Symptomen so alleine gelassen.

Als wir nach Hause fuhren, liefen mir unaufhörlich Tränen die Wangen hinunter. Ich fühlte mich wie ein Häufchen Elend. Da war ich nun, zutiefst traurig, enttäuscht und leer. Erst mein langjähriger Frauenarzt, der bei meinem Anblick sehr erschrak, klärte mich über die Symptome, die ich bereits in stärkster Ausprägung hatte, auf und ich fühlte mich endlich gesehen und verstanden. Noch heute bin ich ihm dafür so unendlich dankbar. Er erklärte mir, dass die L-Thyroxin Tabletten, die ich vom Arzt bekam, meinen Körper wieder stabilisieren sollten. Langsam – sehr, sehr langsam. Laut seiner Aussage würde es sicher mindestens ein halbes Jahr dauern, bis sich alles wieder normalisierte und der Körper das Defizit aufgeholt hätte.

„Du brauchst absolute Ruhe“, war sein Rat an mich. Und irgendwie nahm mir diese Aussage innerlich den Druck, sofort wieder fit sein zu müssen, denn ich wusste, das würde ich nicht schaffen. Ich fühlte mich mit der ganzen Situation einfach nur total überfordert. Ich zog mich komplett zurück.

Ich, die immer stark war, alles locker schaffte, plötzlich am Boden? Angsterfüllt, innerlich zerrissen? Und nicht von jetzt auf gleich wieder fit?

An dem Punkt, an dem ich jetzt angekommen war, wusste ich nicht mehr, wer ich wirklich bin. Es fühlte sich so an, als ob alles, was mich jemals ausgemacht hatte, wie von einem Windstoß fortgetragen wurde. Und mein Herz blieb einfach leer zurück. Ich merkte, wie plötzlich Panik in mir aufstieg und ich zusammengekauert auf dem Boden schrie: „Jesus, bitte hilf mir!"

„Hab keine Angst Sonja, denn ich habe dich erlöst, ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein!"

Es war wie ein leises Flüstern in meinem Herzen, aber doch so klar und deutlich. Dieser Moment veränderte alles. Jesus sprach zu mir. Es fühlte sich an, als ob mit einem Wimpernschlag dichter Nebel verschwindet. Ich konnte plötzlich sehen.
In diesem Augenblick wurde mir bewußt, was es wirklich bedeutet, erlöst zu sein. Ich hatte so oft Lieder über Erlösung gesungen und erst in diesem Moment konnte mein Herz es begreifen.
Als Jesus am Kreuz gestorben ist, hat er uns die Möglichkeit gegeben, dass wir durch ihn erlöst sind. Frei von allen Sünden, Angst, Minderwertigkeit, Sorgen, Menschenfurcht, Erwartungen, Druck, etc., weil ER alles aus purer, unsagbarer Liebe auf sich genommen hat.
Wie sehr sehnte ich mich nach innerer Freiheit! Ich fühlte mich wie in einer zu eng geschnürten Zwangsjacke und auf einmal war nur noch diese eine Frage in meinem Kopf: „Wer oder wie wäre ich, wenn ich einfach „ich" sein könnte, ganz frei, so wie du – Gott – mich geschaffen hast?"

"WER BIN ICH WIRKLICH?"

HASHIMOTO - THYREOIDITIS

Hashimoto - Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, die zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse führt. Das bedeutet, daß das Immunsystem irrtümlich das Gewebe der Schilddrüse angreift und es zerstört. Der Schilddrüse gelingt es nicht mehr, den Körper mit ausreichend Schilddrüsenhormonen zu versorgen. Es kann bis zur Einstellung der Hormonproduktion kommen. Die Schilddrüse geht in die Unterfunktion. Anhand von einem Bluttest und einem Ultraschall der Schilddrüse wird die Krankheit festgestellt. Der Krankheitsverlauf beginnt im Allgemeinen kaum wahrnehmbar.

MÖGLICHE SYMPTOME:

Muskel- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, allgemeine körperliche Erschöpfung, fehlende Belastbarkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwäche, Herzstolpern, Herzrasen, Mutlosigkeit, Übelkeit und Magen- Darmprobleme, Traurigkeit, Appetitlosigkeit, depressive Stimmung, Angst- und Panikattacken, trockene Haut, Gewichtsprobleme, Zyklusstörung, unerfüllter Kinderwunsch, Engegefühl im Hals, Stimme versagt oftmals oder Räuspern, Schlafstörungen, rasende Gedanken, Panikattacken, Haarausfall, brüchige Nägel, nächtliches Kribbeln und Einschlafen von Händen, nächtliches Schwitzen, es fühlt sich an wie in ein tiefes Loch fallen, Rückzug von Menschen, alles wird einem zu viel, Eisenmangelanämie, etc.

BLUTWERTE & ULTRASCHALL:

Gemessen wird zuerst der TSH-WERT. Dieser sagt etwas über die Hormonsituation aus. Ein erhöhter Wert weist auf eine Unterfunktion hin. Mein Wert war sehr hoch und die Symptome waren extrem ausgeprägt, weil meine Schilddrüse die Hormone nicht mehr herstellen konnte und somit der Körper total unterversorgt war.
Beim Ultraschall schaut der Arzt, ob die Schilddrüse entzündet ist oder sie bereits beschädigt wurde.

Die Krankheit kommt oft schleichend, kaum wahrnehmbar und deswegen ist es manchmal wirklich schwer, diese zu erkennen. Bei meinem Zusammenbruch hatte ich seit Monaten viele dieser Symptome, aber ich hatte sie nicht wirklich wahrgenommen oder einfach ignoriert.
Eine Freundin von mir wurde als psychisch labil eingestuft, die Krankheit blieb lange unentdeckt.
Ich setzte mich erst damit auseinander als mein Frauenarzt mir erklärte, dass all die Erscheinungen, die ich hatte, darauf zurückzuführen sind.
Der Bluttest, bei dem der TSH-Wert bestimmt wird, sagt nur bedingt etwas aus, denn der selbe Wert, bei dem man selbst vielleicht schon unter einigen Symptomen leidet, kann bei einer anderen Person gar keine Symptome zur Folge haben. Deswegen ist es so wichtig, mit dem Arzt über den Allgemeinzustand zu sprechen. Ich bin so dankbar, dass meine Ärztin sofort auf meine Schilddrüse hinwies, als sie mich in dieser Verfassung sah.

Es liegt mir am Herzen davon zu erzählen, da diese Krankheit oftmals nicht sofort erkannt und diagnostiziert wird. Man kommt sich als Betroffener komplett hilflos vor, nicht gesehen, von den Ärzten missverstanden und nicht ernst genommen. So oft hab ich schon darüber gelesen und gehört, dass Frauen mit den Symptomen leben und einfach kämpfen, jeden Tag zu "überleben" und zusätzlich von Ärzten oder Familienangehörigen als psychisch labil abgestempelt zu werden. Es macht mich unglaublich traurig zu hören, dass sich seltenst Zeit genommen wird, um die Schilddrüse zu untersuchen. Jeder von uns hat ein Anrecht darauf, mit Liebe und Bedacht behandelt zu werden und deswegen möchte ich auf diese scheinbar „unentdeckte" Krankheit aufmerksam machen, sodass Menschen, die daran erkranken, die bestmögliche Hilfe an Körper, Seele und Geist erfahren können.

ZERBROCHENHEIT

Ich wusste nicht, was richtig war zu fühlen und zu denken, was mit mir los war und wie es weitergehen würde. Aber ich wusste, dass Gott einen Plan mit mir hat. Auch wenn ich gerade keine Perspektive hatte, er hatte sie.
Der Vers, der mich in meinem Herzen so sehr berührte und neue Zuversicht aufkeimen lies, steht in Psalm 37,5.

Befiehl dem Herrn dein Leben an und vertraue auf ihn, er wird es richtig machen.

Ich sagte ihm unter Tränen alle meine Ängste, meine Verzweiflung, mein „nicht wissen, wie es weitergeht", einfach alles, was mir auf der Seele lag. Ich übergab IHM die Erlaubnis, mein Leben zu lenken, wie ER es möchte.

In diesem Vers steht: „und VERTRAUE…", das bedeutet: Mich ins Ungewisse zu wagen, daran zu glauben, ihm blind zu vertrauen, dass ER es gut macht, mich heil macht und zu WARTEN. Das fiel mir besonders schwer, weil Geduld absolut nicht meine Lieblingseigenschaft war. Ich fühlte immer noch eine große Leere, aber mein Herz sagte: „Glaube und vertraue, Sonni!" Ich entschied mich jedes mal neu bewusst gegen meine unbeständigen Gefühle und sprach laut aus: „Ich vertraue dir!"

Wenn du auch gerade in so einer Wartezeit bist möchte ich dir sagen:
„Nimm Platz Liebes, und warte hoffnungsvoll, dass er es richtig machen wird."

„In the process, in the waiting, You're making melodies over me."

Shepherd / Bethel Music

NEUSTART

Mein ENTZWEIT sein war für mich die Chance, um mit Jesus wieder EINS zu werden. Der Start in meine Geschichte „Sonni 2.0".
Die Zerbrochenheit war der Anfang einer wunderbaren, einzigartigen Geschichte, die Gott mit mir schreiben möchte. Doch all das konnte ich zu dem Zeitpunkt noch nicht ahnen. Und genauso kann es bei dir sein, wenn du Dich zerbrochen und ausgebrannt fühlst.

Er kann all die Scherben unseres Seins zu einem neuen, unglaublich atemberaubenden Meisterwerk zusammensetzen.
Wenn ich heute meine Augen schließe, erinnere ich mich noch genau an diesen Augenblick, in dem ich die Worte: „Wer bin ich wirklich, Jesus?" ausgesprochen hatte. Zusammengekauert neben dem Sofa sitzend, richtete ich diese Frage an meinen Schöpfer, wo ich seine Nähe in diesem Moment so enorm spüren konnte. Mein Herz schrie danach zu wissen, wer ich wirklich bin. Und die Antwort, das wusste ich, konnte mir nur einer geben: Er alleine.
Er, der mich geformt und geschaffen hat, der mich besser kennt, als ich mich selbst kenne. Der eine, dessen tiefster Wunsch ist, mich wieder glücklich zu sehen. Jesus!

Wenn das Herz zerbrochen ist, hat Gott die Möglichkeit, den Tiefpunkt unseres Lebens zu einem Wendepunkt zu machen und uns dadurch in die Höhe wachsen zu lassen, mehr als man zu träumen wagt.

Diesen Augenblick werde ich niemals vergessen, denn ich gab ihm mein ganzes Leben hin. Pur und zerrissen, aber mit einer unglaublich großen Hoffnung erfüllt, die zum Greifen nahe war.

MEIN LEBEN GEHÖRT DIR

Mein altes Leben ist beendet, damit ich jetzt ganz neu für Gott leben kann. Durch den Glauben erkenne ich, dass mein altes Leben mit Christus am Kreuz gestorben ist. Jetzt habe ich ein neues Leben! Es wird nicht mehr von meinem alten Ich bestimmt, sondern von dem auferstandenen Christus, der in mir lebt. Mein Leben auf dieser Erde erhält nur einen Sinn durch den Glauben an Jesus Christus, den Sohn Gottes, der mich geliebt und sich in seiner Liebe für mich hingegeben hat. Galater 2,19

Ich ergriff die Chance, mein Leben von nun an seiner kompletten Führung anzuvertrauen. Nicht halb, sondern ganz. Ich wollte nie wieder Menschen über ihn stellen, in Aktionismus verfallen oder ihn je wieder aus den Augen verlieren. Niemals mehr. Mit diesen ausgesprochenen Worten gab ich ihm die Erlaubnis, mich zu formen und zu leiten.

GEBET:

„Jesus, bitte sei du von nun an der Herr in meinen Leben! Alles, was ich tue und sage, soll zu deiner Ehre sein. Mein Leben soll von deiner Größe und Liebe erzählen, von dem, was du am Kreuz für mich getan hast."

Um an diesem Punkt nicht stehen zu bleiben, musste ich aktiv werden.
Ein Perspektivenwechsel war angesagt.

PERSPEKTIVENWECHSEL

Weg von meiner Schwäche auf seine Stärke.
Weg von meinen Fehlern und meinem Versagen
auf die Vergebung, die er mir schenkt.
Weg von meiner Verzweiflung
auf die Hoffnung, die er mir gibt.
Weg von meiner Angst hin zu seiner Liebe.

INSPIRATION

Manchmal erleben wir Dinge in unserem Leben, die nicht so schön sind, die wir niemals geplant haben oder die uns unsere ganze Kraft abverlangen. Meine Frage an dich ist: Was machst du an so einem Punkt, wo du merkst „Ich kann nicht mehr!“? Versuchst du dann trotzdem alles alleine zu schaffen? Hast du Angst davor, Schwäche zu zeigen, so wie ich damals? Furcht davor, was die anderen denken könnten, wenn sie dich schwach sehen?

Ich möchte behaupten, dass jeder schon mal an solch einem Punkt war. Doch das Wichtigste ist, wie wir darauf reagieren. Sehe ich es als Chance, um in meinem Leben etwas zu ändern oder sehe ich es negativ und denke: „Warum muss immer mir sowas passieren?“

Ich habe so viele Jahre aus meiner eigenen Kraft gelebt, weil ich mich stark fühlte, körperlich und auch seelisch. Und dann ging plötzlich nichts mehr. Alles in mir sehnte sich nach Ruhe, Frieden und einer Erfüllung, die ich nicht beschreiben konnte.

ENTZWEIT SEIN IST (D)EINE CHANCE
MIT JESUS WIEDER EINS ZU WERDEN.

So lange habe ich unbewußt versucht, nach den Vorstellungen und Wünschen von Menschen zu leben und zu handeln und ihnen zu gefallen. Deswegen ist es so wichtig, Jesus BEWUSST in die Mitte unseres Seins zu stellen. Jeden Tag ganz neu.
Die Welt ist so voller Ablenkungen. Der volle Terminkalender, die Aktivitäten, Familie, Gemeinde, Sport, Arbeit und noch vieles mehr. Wir sind herausgefordert uns täglich zu entscheiden, welche Prioritäten wir setzen und wem oder was wir folgen.

Welche Rolle spielt Jesus in deinem Leben? Trottest du so neben ihm her, immer in Reichweite, falls doch mal was passieren sollte - sozusagen in Rufbereitschaft? Oder sagst du: „Ja klar glaube ich an Gott, aber ich habe mein Leben schon selbst im Griff!“ Ich kann dir nur eines ans Herz legen: Überlasse ihm das Steuerrad in deinem Leben! Gib ihm die Entscheidung, dich so zu leiten und zu führen, wie ER es für richtig hält. Er hat den perfektesten aller perfekten Pläne für dein Leben und nur er weiß, wo es lang geht und was das Beste für dich ist.
Ich wünsche mir so sehr, dass du wie ich erlebst, welch wunderbare Kraft in dein Leben hineinkommt, wenn er die erste Rolle in deinem Leben spielen darf.
Wenn du dir das auch wünschst, dann darfst du ihm das ganz persönlich in einem Gebet sagen.

GEBET:

„Jesus, ich gebe dir mein Leben ganz neu hin. Ich möchte dir die Herrschaft über mein Leben geben, damit du mich so leitest, führst und formst, wie du es möchtest. Dir gehört der erste Platz in meinem Leben und ich bitte dich um Vergebung, wo ich andere Dinge über dich gestellt habe.
Danke, dass du aus purer Liebe zu mir dein Leben am Kreuz hingegeben hast, damit ich frei bin. Ich bitte dich um neue Leidenschaft, die mein Herz erfüllt! Schenke du mir die erste Liebe, sodass mein Herz für dich brennt. Du bist derjenige, dem all mein Lob und meine Ehre gebührt. Amen."

FREUE DICH

über den Herrn, und er wird dir geben,
was du dir von Herzen wünschst.

Psalm 37,4

WOHIN MIT ALL DER ANGST

Albträume, Panikattacken, Appetitlosigkeit, Schüttelfrost, Hitzewallungen und noch einiges mehr gehörten seit meinem Zusammenbruch zur Tagesordnung. Das Schlimmste war die große Angst davor. Ich hatte in meinem Leben „davor" weder schlechte Träume, noch Niedergeschlagenheit oder große Sorgen. Aber plötzlich fand ich mich mitten in einem Schlachtfeld wieder. Ich nenne es absichtlich so, denn das, was mir damals nicht klar war ist, dass ich mich mitten in einem Kampf befand. Der Kampf um meine Seele.
Ich hatte Jesus mein Leben neu hingegeben und war sozusagen bei der No.1 nach dem Nullpunkt angekommen. Doch weiter, so schien es mir, sollte ich nicht kommen. Der Kampf, der stattfand, war nicht im Sichtbaren, sondern im Unsichtbaren. Ich spürte, wie jemand meine Gedanken mit Angst gespickten Pfeilen attackierte. Ich wusste, dass es einen Feind gibt, jedoch war mir niemals bewusst, wie es sich an meinem eigenen Leibe anfühlt.
Dieser Jemand wollte mit aller Macht und Kraft verhindern, dass ich wieder gesund werde und all das Wunderbare zum Vorschein kommt, das Jesus in mich hinein gelegt hat. In diesem Bibelvers wird bestätigt, was ich empfand.

Denn wir kämpfen nicht gegen Menschen, sondern gegen Mächte und Gewalten des Bösen, die über diese gottlose Welt herrschen und im Unsichtbaren ihr unheilvolles Wesen treiben. Epheser 6,12

Mein körperlicher Zustand war zu diesem Zeitpunkt miserabel. Ich bekam zwar Infusionen und auch Vitaminspritzen, aber durch meine körperliche Schwäche war auch mein Geist in Mitleidenschaft gezogen. Und mit all dieser Angst und der Panik, die aus dem Nichts kam, konnte ich überhaupt nicht umgehen. Doch Jesus hat mir Schritt für Schritt gezeigt, welche Auswirkung der Sieg, den er am Kreuz über den Feind errungen hat, auf mein Leben hat: Ein Leben in absoluter Freiheit!

IDENTITÄT

Zu deinen Füßen nah an deinem Herz find ich
Ruhe und Frieden, schau nicht mehr rückwärts.
Getragen vom Wind deines Geistes weiß ich,
deine Liebe sie trägt und sie beflügelt mich in
der Freiheit zu leben, die du mir schenkst,
so zu sein wie du über mich denkst.

Sonja Schlittenbauer - Nah an deinem Herz

GOTTES GEGENWART

Ich möchte dich mit hineinnehmen in das, was so entscheidend war für die Entwicklung meiner Identität. Da ich komplett aus dem Alltag gerissen war und nichts machen konnte, hatte ich plötzlich Zeit. Zeit, um an dem Ort zu sein, wo ich endlich zur Ruhe kommen konnte. Auf dem Sofa? Nein, zu Jesu Füßen, in seiner Gegenwart. Ich kann dir sagen, ich habe noch nie so viel in der Bibel gelesen. Früher kamen mir 10 Minuten schon lange vor, jetzt verging ein ganzer Vormittag rasend schnell. Der Unterschied war, dass sich die Worte, die ich las, plötzlich lebendig anfühlten und so tief in mein Herz sprachen. Der Heilige Geist war nun am Werk und offenbarte meinem Herzen die Geheimnisse Gottes. Das fühlte sich so an, als wären die Worte, die ich las, genau für mich geschrieben worden. Genau passend in meine Situation, in mein Gefühlschaos. Früher war es oftmals ein „to do", doch jetzt war da diese unbeschreiblich große Sehnsucht nach „mehr von Jesus", weil sich das Vakuum in mir so sehr danach verzehrte, gefüllt zu werden.
Es war eine emotionale Achterbahnfahrt. Gott berührte so viele wunde Punkte in meinem Herzen und fing an sie zu heilen. Ganz langsam und behutsam. Er begann mich zu stärken und zu formen. Jetzt hatte er Gelegenheit dazu. In meinem Alltagsstrudel, den ich zuvor hatte, verschaffte ich mir nicht den Raum dafür. Mein ganzes Herz sehnte sich nur danach, in seiner Gegenwart zu sein.

In der Bibel (Lukas 10,38-42) lesen wir von zwei Schwestern, Maria und Martha. Jesus kam zu ihnen nach Hause und Maria setzte sich zu seinen Füßen um ihm zuzuhören. Martha dagegen war unentwegt in der Küche beschäftigt und wurde dann richtig sauer, weil Maria ihr nicht half. Und dann sagte Jesus, dass Maria den besseren Teil gewählt hatte. Ich konnte diese Aussage damals nie nachvollziehen. Warum? Weil ich genauso war wie Martha. Immer beschäftigt und in Action. Doch jetzt wurde mir klar, warum Marias Entscheidung die richtige war. Alles andere war plötzlich nicht mehr wichtig und konnte warten. Das entsprach nicht meiner Gewohnheit, nicht meiner bisherigen Vorstellung, aber ich spürte tief in mir, dass es nun Teil meines Lebens werden würde, aus seiner Gegenwart heraus zu leben und zu sein.

SECRET PLACE

Sehnt sich dein Herz auch danach, von einer Welle seiner Liebe überschwemmt zu werden? Dort zu sein, wo du einfach so sein darfst, wie du bist? Ohne Maske und ohne Druck? In der Stille kommt das Herz zur Ruhe.
Wie Stille bei dir aussieht, kann ganz anders sein als bei mir.

Vielleicht liebst du die Natur so wie ich oder aber du magst es am liebsten, einfach in deinem Wohnzimmer zu sitzen. Ganz egal wo und zu welcher Uhrzeit. Wichtig ist, dass du dich bewusst entscheidest, mit Jesus Zeit verbringen zu wollen. Ich nenne es meinen „Secret Place".

Mein „Secret Place" ist dort, wo Gott meine uneingeschränkte Aufmerksamkeit hat und ich einfach mal zur Ruhe komme. Dort, wo mein Sein sich ihm voller Liebe entgegenstreckt und wo sein Herzschlag zu meinem wird. Es ist, als ob ich mich an ihn kuschel und die Zeit still steht. Nah an seinem Herzen bekomme ich Gewissheit, dass ich genug bin. Meine Gedankenflut hört auf, mein Herz wird ruhig, ich tauche ein und tanke auf, finde Vergebung und darf einfach nur sein, ohne etwas zu tun. All das ist umsonst, jedoch unbezahlbar.

Manchmal ist dieser Ort im Garten mit meiner Bibel oder auf der Couch, während dem Stillen im Bett, im Bad oder bei einem Spaziergang, manchmal abends, oftmals morgens, meistens mit einer Tasse Kaffee.
Manchmal spüre ich seine Nähe wie Wärme. Oftmals höre ich klar und deutlich die Gedanken, die er zu mir spricht. Manchmal spüre und höre ich gar nichts, aber immer weiß ich, er ist da und hört mich.

Dein „Secret Place" kann ganz anders aussehen. Er kann immer und überall sein. Nah an Gottes Herzen, unabhängig davon, wo du dich befindest.

Deine Gegenwart hüllt mich ganz ein, spür sie tief in mir. Sie zieht mich zu Dir, diese Sehnsucht nach mehr, mehr von deinem ganzen Sein, öffnet dir, Heiliger Geist, in mir wirksam zu sein. Komm erfülle mich ganz neu! Komm und nimm mich bei der Hand, eine Welle deiner Liebe überschwemmt mein ganzes Sein. Und meine Liebe gehört dir, du stillst die Sehnsucht tief in mir. Mein Verlangen ist ganz allein, in deiner Gegenwart zu sein.

Sonja Schlittenbauer - Deine Gegenwart

TO DO:

Bereite dir dein Lieblingsgetränk zu & mache es dir an deinem Lieblingsort gemütlich. Schließe deine Augen und lade Gott ein, dir zu begegnen und deine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

DIE BIBEL

Das, was mein Herz brauchte, um heil zu werden, las ich in seinem Wort. All die wunderbaren Verheißungen, die hier standen, erweckten in mir Hoffnung! Es war, als würde Jesus live zu mir reden. Die Verse, die ich las, entfachten Liebe, Staunen und Bewunderung. Es traf mich in meinem Herzen und zeigte mir immer mehr, wie wunderbar und herrlich Gott ist, wie sehr er mich liebt und dass er mit mir durch diese Situation hindurch geht und das Beste erst noch kommt, weil er so viel für mich bereithält.

Gottes Wort ist voller Leben und Kraft. Hebräer 4,2

INSPIRATION

Darum möchte ich dich ermutigen, dich Gottes Wort zu öffnen. Schnapp dir eine Bibel oder lade dir die Bibel-App auf dein Handy.
Manchmal lese ich einen Bibelvers und denke darüber nach, dann wieder ein ganzes Kapitel. Egal wie viel oder wenig, die Herzenshaltung ist entscheidend. Ich stehe mit offenem Herzen da, voller Sehnsucht wartend, dass alleine seine Gegenwart mich verändert.
In seinem Wort liegen heilsame und wegweisende Schätze verborgen. Inspirierende Kostbarkeiten und Geheimnisse des Himmels, die unsere Herzen neu beflügeln, Leben schenken und groß träumen lassen. Bei ihm finden wir alles, was wir jeden Tag brauchen. Nur Gott kann geben, nach was unser Herz sich sehnt. Seine Herrlichkeit ist nicht messbar und nicht greifbar, aber sie ist unbegreiflich wunderbar. Er möchte uns daran teilhaben lassen, weil wir ihm so unglaublich wertvoll sind!
Ich bitte dich, komm immer wieder zur Quelle! Er wird durch sein Wort deinen Nöten und Sehnsüchten begegnen, er wird dich heilen, stärken und neu aufleben lassen.

Du bist die Quelle, alles Leben strömt aus dir! Psalm 36,10

SEIN WORT

Ich bitte Gott, dass er euch aus seinem unerschöpflichem Reichtum Kraft schenkt, damit ihr durch seinen Geist innerlich stark werdet. Und ich bete, dass Christus durch den Glauben immer mehr in euren Herzen wohnt und ihr in der Liebe Gottes fest verwurzelt und gegründet seid. Epheser 3,16

Diesen Vers bete ich bis heute immer noch jeden Tag (in der Ich-Form), weil er solch eine enorme Kraft hat und sich erfüllt hat, und immer wieder erfüllt. Der heilige Geist führte mich Schritt für Schritt in die Wiederherstellung. Ich war so kraftlos, aber hier stand die Lösung: Ich musste Gott „nur" bitten, dass er mir aus seinem Reichtum, der niemals zu Ende geht, Kraft schenkt, damit mich der Heilige Geist (mein Beistand und Helfer) innerlich stark macht. Was für eine Verheißung! Seine Liebe ist allumfassend. Sie währt unser ganzes Leben lang und erfüllt uns ganz. Sie ist so tief, dass sie bis in die Tiefe der Verzweiflung reicht. Und dort traf sie mein Herz und ganz behutsam liebte sie mich gesund.

INSPIRATION

Falls du dich gerade schwach fühlst, wünsche ich mir nichts sehnlicher, als dass dein Herz und deine Seele übernatürlich gestärkt werden. Wenn ich jetzt neben dir sitzen könnte, würde ich deine Hand nehmen und dich anfeuern, mit mir diesen Vers aus Epheser zu beten. Laut oder leise, ganz egal. Ich würde meine Stimme erheben, neue Kraft in dich hineinsprechen und erwarten, dass sich der Himmel über dir öffnet und dich stärkt. Gottes Wort ist kraftvoll und mächtig, eine Waffe gegen die Angriffe des Feindes, weil es die Wahrheit ist.
Ich bete den Vers jeden Tag, weil ich täglich neu seine Kraft brauche, für alles was ich tue. Seine Wahrheit über mir auszusprechen, gibt mir Kraft und unermesslich große Freude. Probiere es aus!

HEILIGER GEIST

Wenn ein Mensch sein Leben Jesus übergibt, seine Vergebung annimmt und ihn bittet, der Herr seines Lebens zu sein, bekommt er ein Geschenk.

Weil ihr nun seine Kinder seid, schenkte euch Gott seinen Geist, denselben Geist, den auch der Sohn hat. Galater 4,6

Da Jesus 40 Tage nach seiner Auferstehung in den Himmel gefahren ist, hat er uns jemanden hier gelassen, der immer bei uns ist. Unser Beistand, Helfer, Tröster in ALLEM.
Es ist der Heilige Geist. Das beste, schönste und tollste Geschenk, das ich jemals bekommen habe! Man kann ihn sich wie ein Navigationssystem vorstellen. Meine Aufgabe ist es, dieses „Navi" einzuschalten. Wir bekommen ihn alle, wenn wir Jesus annehmen. Leider leben viele ohne die Führung des Heiligen Geistes, weil sie den „On-Knopf" nicht betätigen. Er ist kein „Gespenst" oder so etwas, nein, er ist das Genialste, was es gibt. Ich könnte mir nie mehr vorstellen, ohne den Heiligen Geist zu leben! Er ist das wunderbarste, außergewöhnlich gewöhnlichste, übernatürlichste was ich haben darf! Und doch so natürlich im Umgang mit mir. Ich lieb ihn so sehr und bin einfach nur unglaublich dankbar, dass er Teil meines Lebens ist.

GESCHENKEZEIT

Hier habe ich mal einige wundervolle Eigenschaften des Heiligen Geistes aufgeschrieben:

Dann werde ich den Vater bitten, dass er euch an meiner Stelle einen anderen Helfer gibt, der für immer bei euch bleibt. Johannes 14,16

Er ist unser wunderbarer Ratgeber, Unterstützer und hilft uns gute Entscheidungen zu treffen. Er ist immer bei uns und verlässt uns nie.

Denn uns ist der Heilige Geist geschenkt, und durch ihn hat Gott unsere Herzen mit seiner Liebe erfüllt. Römer 5,5

Durch ihn ist Gottes Liebe in uns.

Dadurch bringt der Geist Gottes in unserem Leben nur Gutes hervor: Liebe, Freude und Frieden, Geduld, Freundlichkeit und Güte, Treue, Nachsicht und Selbstbeherrschung. Galater 5,22

Der Heilige Geist lässt diese köstlichen Früchte in uns wachsen. Er feuert uns an, stärkt uns und bringt nur Gutes hervor.

Mit dem „Herrn" ist Gottes Geist gemeint. Und wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit. 2. Korinther 3,7

Er schenkt uns Freiheit und führt uns in die Freiheit.

Der Heilige Geist, den euch der Vater an meiner Stelle als Helfer senden wird, er wird euch alles erklären und euch an das erinnern, was ich gesagt habe.
Johannes 14,26

Er lehrt und erinnert uns an Bibelworte, die wir gelesen haben, an seine Zusagen, an Prophetien, an viele wunderbare Sachen.
Zum Beispiel sage ich oft zum Heiligen Geist, dass er mich doch bitte daran erinnern soll, für wen ich beten kann. Manchmal vergesse ich es einfach und da ist er meine Gedächtnisstütze. Dafür bin ich sehr dankbar.

Denn die ganze Heilige Schrift ist von Gott eingegeben. Sie soll uns unterweisen; sie hilft uns, unsere Schuld einzusehen, wieder auf den richtigen Weg zu kommen und so zu leben, wie es Gott gefällt.
2. Timotheus 3,16-17

Er offenbart uns, wenn sich Sünde in unser Leben eingeschlichen hat, die uns nicht guttut und uns limitiert. Er bringt uns wieder auf den richtigen Weg zurück.

Gottes Geist selbst gibt uns die innere Gewissheit, dass wir Gottes Kinder sind.
Römer 8,16

Wir sind Gottes Kinder. Das steht fest!

Doch Gottes Geist schenkt euch ein neues Leben, weil Gott euch als seine Kinder angenommen hat. Römer 8,10

Er schenkt uns neues Leben!

Wie auch immer sich der Heilige Geist bei jedem Einzelnen von euch zeigt, seine Gaben sollen der ganzen Gemeinde nützen. Dem einen schenkt er im rechten Augenblick das richtige Wort. Ein anderer kann durch denselben Geist die Gedanken Gottes erkennen und weitersagen. Wieder anderen schenkt Gott durch seinen Geist unerschütterliche Glaubenskraft oder unterschiedliche Gaben, um Kranke zu heilen. Manchen ist es gegeben Wunder zu wirken. Einige sprechen in Gottes Auftrag prophetisch; andere sind fähig zu unterscheiden, was vom Geist Gottes kommt und was nicht. Einige reden in unbekannten Sprachen, und manche schließlich können das Gesagte für die Gemeinde übersetzen. Dies alles bewirkt ein und derselbe Geist. Und so empfängt jeder die Gabe, die der Geist im zugedacht hat.
1. Korinther 12,7-11

Wow, wenn ich das lese kann ich gar nicht glauben, dass der Heilige Geist mit mir zusammenarbeiten möchte, und dass das alles durch seine Kraft möglich ist! Ich bin so begeistert zu erleben, dass in einem Moment das richtige Wort von mir ausgesprochen wird, weil er es mir ins Herz legt und der anderen Person damit Gutes tun möchte. Bei einem Gespräch mit meiner Freundin, die mir von ihrer Krankheit erzählte, überkam mich plötzlich eine unglaublich große Glaubenskraft für einen Durchbruch der Heilung zu beten! Der Heilige Geist ist so spontan und individuell in seiner Ausdrucksweise, dass er all diese Gaben zu verschiedenen Zeiten in uns gebraucht. Und ich möchte dich ermutigen, ihn als deinen wunderbaren Teamplayer zu sehen und ihn darin zu unterstützen, sein Sprachrohr zu sein. Er ist (d)ein Gabenschenker!

INSPIRATION

Ich ermutige dich, den Heiligen Geist so oft wie möglich zu bitten, dich zu führen. Dann darfst du gespannt sein, was passiert. Es ist ein wunderschönes Abenteuer, sich vom ihm jeden Tag leiten und inspirieren zu lassen. Ich bin voller Vorfreude bei dem Gedanken daran, dass er durch dich viele Menschen segnen und beschenken wird.

AUTORITÄT

I've tried so hard to see it
Took me so long to believe it
That You'd choose someone like me
To carry Your victory
Perfection could never earn it
You give what we don't deserve and
You take the broken things
And raise them to glory

When I lift my voice and shout
Every wall comes crashing down
I have the authority
Jesus has given me
When I open up my mouth
Miracles start breaking out
I have the authority
Jesus has given me.

Allen denen aber, die ihn aufnahmen, gab er Vollmacht, Gottes Kinder zu werden, denen, die an seinen Namen glauben. Johannes 1,12

In dem Moment, wenn man Jesus als seinen Herrn annimmt, bekommt man auch seine Vollmacht, Autorität. Diese steht uns durch Glauben zur Verfügung. Sie ist ein Türöffner und ist uns gegeben worden, damit wir Gottes Träume öffnen. Seine Träume für unser Leben.

ABSOLUTE FREIHEIT

Freiheit bedeutet lt. Duden:
„Der Zustand, in dem jemand von bestimmten persönlichen oder gesellschaftlichen, als Zwang oder Last empfundenen Bindungen frei ist, sich nicht eingeschränkt fühlt."

Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch befreien! Johannes 8,32

Gott ist die Wahrheit. Und seine Wahrheit wird uns frei machen! Das ist etwas, woran es nichts zu rütteln gibt. Absolut gar nichts. Lügen werden gebrochen, Mauern zerstört, denn seine Wahrheit steht über allem und setzt alles, was sich nicht daran hält, außer Kraft. Ich durfte es damals erleben und ich nehme es bis heute in Anspruch, wenn ich merke, irgendetwas bindet mich. Angst ist eine Last. Angst bindet. Angst bedrückt. Angst ist das Gegenteil von Liebe. Und Gott ist die Liebe. Er vertreibt die Angst. Als seine Kinder hat er uns zur absoluten Freiheit berufen, d.h. wir SIND frei!

Und wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit. 2. Korinther 3,17

Durch seinen Sieg am Kreuz haben wir seine Autorität bekommen, weil wir ihn als unseren Retter angenommen haben und er in uns lebt! Die Umstände, Alpträume, drückenden Gedanken, Vergangenheit, Menschenfurcht, was uns bindet und zurückhält so zu sein, wie Gott uns geschaffen hat, hat keine Macht mehr über uns! Wir dürfen es einfach im Glauben annehmen!

Einfach? Eigentlich ist es einfach, aber für mich war es ein Prozess zu lernen, wie das funktioniert. Ich wusste, dass Gott Freiheit schenkt, mir Autorität verleiht - aber es war mir nicht klar, wie ich das in meiner Situation anwenden konnte. Zwischen etwas „wissen" und sich etwas „bewusst sein" liegt ein essenzieller Unterschied.

AUSSERORDENTLICHE STÄRKE

Es fiel mir schwer zu glauben, dass ich wirklich stark bin, denn ich fühlte mich schwach. Oh, wie sehr hätte ich mir gewünscht, dass Gott mit seinem Finger schnippt und ich von jetzt auf gleich wieder gesund bin. Das hätte er bestimmt machen können, aber so war es leider nicht. Es war ein Weg des Wartens und Vertrauens, aber ich entschied mich, fest zu glauben:

Fürchte dich nicht, denn ich stehe dir bei; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich mache dich stark, ich helfe dir, mit meiner siegreichen Hand beschütze ich dich. Jesaja 41,10

Laut auszusprechen „Ich bin stark, weil Jesus meine Kraft und Stärke ist" kostete mich oft Überwindung, aber es hatte so eine übernatürlich große Wirkung. Hier gibt uns die Bibel klare Anweisung, das Gegenteil von dem zu deklarieren, was man fühlt. Wenn der Schwache in die Atmosphäre hinein, zu seiner Seele proklamiert: „Ich bin stark!", wird es Veränderung bringen.

Der Schwache spreche: Ich bin stark! Joel 4,10

Ich bin frei, weil du die Freiheit bist.
Ich bin schön, weil du die Schönheit bist.
Ich bin stark, weil du der Stärkste bist,
erlöst durch dich und alles nur für mich.
Liebe pur fließt von dir zu mir,
setzt mich frei, ich vertraue dir!
Neue Freude schenkst du in mein Herz,
sie löscht aus alle Angst und Schmerz.

Sonja Schlittenbauer - Maximal geliebt

STRAHLENDE SCHÖNHEIT

Damals glaubte ich nicht mehr, dass ich schön sei. Mein Spiegelbild zeigte mir jeden Morgen einen blassen, ausdruckslosen, mageren Körper, den ich richtig abstoßend fand.
Ich fühlte mich hässlich und schwach. In diesem Moment erlaubte ich dem Negativen (was ich vor mir sah und fühlte), Macht über mich zu gewinnen. Doch das, was Gott über mich sagt, steht im krassen Gegensatz zu dem, was ich damals empfand und es berührte mein Herz.

Ich habe dich nach meinem Bilde geschaffen.
1. Mose 1,27

Ich habe dich auf erstaunliche und wunderbare Weise geschaffen.
Psalm 139,13

Ich habe dich im Leibe deiner Mutter kunstvoll gebildet.
Psalm 139,13

Meine guten Gedanken über dich sind so zahlreich wie der Sand am Meeresstrand. Psalm 139,17-18

Ich freue mich so sehr über dich, dass ich nur jubeln kann.
Zefanja 3,17

Ich entschied mich, zu glauben, was Gott über mich sagt: Dass ich stark und wunderschön bin, nach seinem Bilde geschaffen. Dass er, der die absolute Schönheit ist, in mir lebt und mich von innen heraus schön macht. Ich wünschte mir so sehr, dass seine Schönheit und Liebe irgendwann durch meine Augen leuchten und durch mein ganzes Sein strahlen würden. In diesen Momenten fühlte ich nichts dergleichen. Ich fühlte keine Schönheit, wenn ich mich sah, aber ich glaubte so fest daran, dass ich mich eines Tages im Spiegel anschauen und mich tatsächlich wunderschön finden würde.

Der Herr erfüllt mein Herz mit grosser Freude, er richtet mich auf und gibt mir neue Kraft. 1. Samuel 2,1

Dieser Vers war mein Strohhalm, an den ich mich klammerte. Jeden Tag las und betete ich ihn zig Male. Ich vertraute darauf, dass er sein Versprechen wahr machen würde und mein Herz mit Freude neuer Kraft füllen würde. Und es wurde Wirklichkeit, denn Gottes Leidenschaft ist es, uns Gutes zu tun!

INSPIRATION

Stell dir diesen wunderschönen Wasserfall vor.
Kannst du das Rauschen hören? Hab keine Angst, dich davon erquicken zu lassen. Spürst du wie dieses reine, klare, erfrischend kühle Wasser von oben auf dich herabkommt? Und so stelle ich mir die Ströme vor, die vom Himmel über dich und durch dich fließen. Sie waschen dich ganz rein. Es sind Heilungsströme, die alte Wunden säubern. Sie spülen allen Schmutz hinweg und gleichzeitig beleben sie dich ganz neu. Bleib noch ein Weilchen stehen. Lass zu, dass alles fortgetragen wird und Neues dich durchflutet. Herrlich, himmlisch, lebendig. Immer wieder stelle ich mich bildlich unter diesen Wasserfall und lasse mich erfrischen und reinigen, damit diese Ströme durch mich zu anderen Menschen weiter fließen können.

Wer an mich glaubt, wird erfahren was die Heilige Schrift sagt: Von seinem Inneren wird Leben spendendes Wasser ausgehen, wie ein starker Strom. Johannes 7,38

FORME DEIN BEWUSSTSEIN

Jeden Tag stellte ich mich vor den Spiegel und begann Gottes Wahrheiten über meinem Leben auszusprechen. Ich kam mir dabei auch nicht komisch vor, denn ganz ehrlich, ich wollte um jeden Preis, dass es endlich bergauf geht.

Bewusstsein entsteht dadurch, dass man sich etwas immer wieder bewusst macht.

Wenn du dich vor den Spiegel stellst und laut sagst: „Ich bin schön, denn Gott sagt es!“, „Ich bin einzigartig geschaffen!“, und noch so vieles mehr, dann sprichst du Gottes Wahrheiten, über deinem Leben aus. DU hörst es, Gott hört es und kommt mit seiner Kraft hinein, und der Feind hört auch, dass du ihm nicht mehr glaubst. Es ist die lebensbejahende Sprache des Vaters.

Komm dir dabei bitte nicht komisch vor, sondern glaube daran, dass diese Wahrheiten dein Herz verändern werden. Gefühle folgen immer dem, was du aussprichst. Nicht anders herum. Man ist es gewohnt, sich vor den Spiegel zu stellen und zu warten: „Na, fühl ich mich schön, wenn ich mich ansehe?“ Das ist Unsinn. Und wenn du dich einen Tag mal nicht schön fühlst, bist du dann auch nicht schön? Doch! Du bist immer schön, weil Gott dich wunderschön gemacht hat! Und wenn das in deinem Herzen verankert ist, dann ist es dir bewusst, auch wenn du am Morgen verschlafen und verknuddelt aus der Wäsche schaust.

Ich liebe es, Gottes Wahrheiten zu proklamieren, laut zu verkünden. Ich mache das so oft es geht. Über mich, über meine Kinder, Familie, Umstände usw.

Heute noch klebt an meinem Badspiegel ein kleines Zettelchen. Darauf habe ich mir all das aufgeschrieben, was ich an jedem neuen Tag über mir ausspreche: Gutes, Erbauendes, so wie Jesus mich sieht. Und es macht etwas mit mir, wenn ich es laut lese. Ich trainiere mich darin, diese Wahrheiten nicht zu vergessen und fokussiere mich für diesen Tag auf das Gute und auf meinen Vater im Himmel.

Vielleicht hilft es dir weiter, wenn ich dir aufschreibe, was du jeden Tag über dich aussprechen kannst.

„Das wird der beste Tag, den ich jemals hatte.
Gott hat ihn so liebevoll für mich vorbereitet
und ich bin so dankbar dafür,
dass er an meiner Seite ist.
Ich bin voller Freude, Liebe und Sanftmut
und mir wird alles gelingen,
weil Gott meine Kraft und Stärke ist.
Leichtigkeit ist meine Natur und ich werde
zuversichtlich durch diesen Tag gehen!
Nichts und niemand - kein Gedanke,
kein Mensch - wird mir schaden,
denn ich stehe unter Gottes Schutz!
Sein Friede ist in mir und bewahrt
meine Gedanken und mein Herz.
Der Böse kann mich nicht antasten,
denn ich bin Gottes Kind!
Ich bin ein Segen für alle um mich herum,
weil Jesus in mir lebt und seine Herrlichkeit
durch mich strahlt!"

LASS KEINE NEGATIVEN GEDANKEN ZU

Negative Gedanken, Vergleichen, Neidgedanken etc. sind Lügen. Diese kommen, um dich kaputt zu machen und dir die Freude am Leben, an allem, was du tust, zu nehmen. Du musst wissen:

**Der Dieb kommt, um zu stehlen, zu schlachten und zu vernichten.
Ich aber bringe allen Leben - und dies im Überfluss. Johannes 10,10**

Was macht ein Dieb? Er versucht dir etwas wegzunehmen und dich unterlegen zu machen. Er ist hinterlistig. Er klopft nicht nett an deine Tür, weil er zufällig vorbei kommt und sagt: „Hallo, ich bin hier um dich zu bestehlen."
So ist es auch in den Gedanken. Der Dieb, Satan, versucht dich zu berauben. Deiner Freude, deiner Energie, deiner Kraft, deiner Leichtigkeit, deines Seins. Und er klingelt nicht vorher. Er fragt nicht davor, ob er dir einen Gedanken schicken kann. Nein, er kommt absichtlich, gezielt und ohne Vorwarnung. Es kann ein kleiner Neidgedanke, Eifersucht, Frust, Benachteiligung, usw. sein.
Nährst du ihn, also lässt du es zu, dass er in deinem Denken Raum gewinnt, wird er immer größer. Und je mehr du darüber nachdenkst, umso ängstlicher wirst du, ärgerlicher, kleiner und frustrierter. Er stiehlt dir das Wertvollste was du hast. Deine Kraft, deine Freude, dich!

Was machst du, wenn der selbe Gedanke immer wieder kommt?

Verteidigt euch mit dem Schild des Glaubens, an dem die Brandpfeile des Teufels wirkungslos abprallen. Die Gewissheit, dass Jesus euch gerettet hat, ist euer Helm, der euch schützt. Und nehmt das Wort Gottes. Es ist das Schwert, das euch sein Geist gibt. Hört nie auf zu beten und zu bitten. Epheser 6,16-18

Für euch alle gilt: Werdet stark durch den Glauben an Jesus Christus und im Vertrauen auf seine Macht! Greift zu den Waffen Gottes, damit ihr alle heimtückischen Anschläge des Feindes abwehren könnt. Epheser 6,10-11

Die Waffen, mit denen ich kämpfe, sind die Waffen Gottes. Sie sind mächtig genug, jede Festung zu zerstören, jedes menschliche Gedankengebäude niederzureißen (negative Gedanken), einfach alles zu vernichten, was sich stolz gegen Gott und seine Wahrheit erhebt. Alles menschliche Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es Christus. 2.Korinther 10,4-5

INSPIRATION

Nimm alle negativen Gedanken in Jesu Namen gefangen!
Ganz praktisch kannst du sagen:
„Alles menschliche Denken, die negativen Gedanken, das, was mich berauben möchte, nehme ich in dem Namen von Jesus Christus gefangen und unterstelle es deiner Herrschaft, Jesus."

Somit sagst DU deinen negativen Gedanken, wo es langgeht und sie werden dich nicht mehr belästigen und dich klein, hässlich und ungenügend fühlen lassen. Du wirst immer mehr merken, wie Gottes Geist dich von innen heraus verändert. Er hilft dir der Wahrheit immer mehr bewusst zu werden, sie zu verinnerlichen und darin zu wandeln.

UMGANG MIT PANIK

Anfangs wusste ich nicht, wie ich mit Panikattacken umgehen soll. Ich merkte, dass es ein Kampf um meine Seele war und ließ sie einfach über mich ergehen. Es war schrecklich. Ich konnte mir bis dahin nie wirklich viel unter „geistlichem Kampf“ vorstellen, doch jetzt war ich live dabei und auch noch die Hauptperson darin.

Der Feind versuchte mich mit aller Kraft davon abzuhalten, mir meiner Autorität, die ich durch Jesu Auferstehung bekommen hatte, bewusst zu werden, geschweige denn, sie auch noch zu gebrauchen. Er wollte mich weiterhin schwach und krank wissen, um zu verhindern, dass ich in die Fülle dessen komme, was Jesus für mich vorbereitet hat.

Es heißt nicht umsonst Kampf. Morgens wachte ich häufig nassgeschwitzt auf, als ob ich die ganze Nacht körperlich gekämpft hätte. Oft stand ich kurz vorm Hyperventilieren, weil es mich innerlich fast zerriss und mir die Luft zum Atmen fehlte. Die „Angriffe" waren erdrückende Schuldgefühle, Anschuldigungen wie: „Du bist nichts wert!“, „Sieh dich doch an wie schwach du bist!“, „Du wirst es niemals schaffen!“, „Du bist schuld an deiner Situation!“.

Fakt ist, dass der Feind immer dann angreift, wenn man schwach, ungeschützt und unaufmerksam ist. Das war bei mir vor allem in der Nacht so.
Aber das, was ich gelernt habe ist, dass Jesus so viel stärker ist als alle Albträume, Panik und Gedanken, die mich nicht zur Ruhe kommen lassen! Er hat den Feind bereits besiegt, durch seinen Tod am Kreuz und seine Auferstehung. Ich musste lernen, die Autorität, die ich durch ihn bekommen habe, zu gebrauchen.

LOBPREIS

Lobpreis ist eine der mächtigsten Waffen! Wenn du beginnst, Gott zu loben und zu preisen, werden die Gedanken verschwinden. Gib nicht auf, wenn du nach 2 Minuten immer noch Unruhe spürst. Mach einfach weiter!
Auch wenn's dir schwer fällt, weil du dich vielleicht nicht danach fühlst. Ganz ehrlich, ich habe mich auch nicht danach gefühlt, aber ich habe es einfach getan im Glauben daran, dass Gott seins tut, wenn ich ihm die Ehre gebe!

Wenn es uns gut geht, fühlen wir uns oft danach Gott zu preisen, alles wunderbar. Aber wir sind herausgefordert, Gott auch dann zu verherrlichen, wenn es uns nicht gut geht und wir uns schwach und krank fühlen. Einfach, weil er es wert ist! Lobpreis ist eine Waffe, die den Feind in die Flucht treibt.
Es ist vergleichbar mit dem Auge eines Tornados. Außen tobt der Sturm, aber innen drin ist es windstill. Dein Dank und das Lob steigen auf zu Jesus und du bist eingehüllt in den Lobpreis und in seine Liebe. Du und er. Zutritt für andere verboten. Der Feind wird verschwinden, wenn du Gott anbetest, denn das kann er gar nicht leiden. In dem Moment, wo Gott gepriesen wird, weicht alles Negative und Bedrückende.

LIEBLINGSSONGS

Waymaker (Leeland)
Just like heaven (Brandon Lake)
Ich weiß wer ich bin (Hillsong / Who you say I am)
Champion (Bethel Music)
Echo (Elevation Worship)
Wild Love (Elevation Rhythm)
Every little thing (Hillsong Young & Free)
Goodness of God (Bethel Music)

SORGEN GEGEN FRIEDEN

Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass ich oft wach gelegen bin und über Dinge nachgedacht und mich gesorgt habe, wie alles weitergeht und mein Kopf so mit diesen Gedanken beschäftigt war, dass ich nicht schlafen konnte oder auch untertags „neben mir“ stand. Ich wusste aber auch, dass es mich keinen einzigen Millimeter weiterbringt, all die Gedanken hin und her zu schieben.

Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm was euch fehlt und dankt ihm! Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid. Philipper 4,6

Gott möchte nicht, dass wir uns Sorgen machen. Es ist keine Bitte, sondern ein dringendes Anliegen oder sogar ein Befehl! Wenn ich zu meiner Tochter sage: „Hey Schatz, mach dir darüber keine Sorgen, ich habe das voll im Griff!", dann merke ich, wie sich ihre Anspannung löst und sie in einer Sekunde wieder total fröhlich ist. Alles ist vergessen! Sie weiß, dass sie mir vertrauen kann. Ich bin „nur" ein Mensch, ER aber ist GOTT. Also hat er wirklich IMMER alles im Griff! Jeden Morgen steht er an deinem Bett und wartet darauf, dass du deine Augen öffnest und er dir zusprechen kann:

„Hey Liebes, mach dir heute keine Sorgen! Ich bin doch da und kümmere mich um alles! Sag mir einfach, was dich bedrückt und danke mir, dass ich mich darum kümmern werde."

Ich habe es unzählige Male erlebt, wie sein Friede mein Sorgenherz erfüllt hat. Unerklärlich, natürlich übernatürlich - einfach genial. Ich liebe diesen Frieden so sehr, er ist mein Schatz und meine Konstante. Er steht mir immer zur Verfügung. Er ist wie eine warme Decke, die mich sanft einhüllt, mich innerlich ganz ruhig macht und tief durchatmen lässt.
So wie man sich freut, ein Baby einzumummeln, es an die Brust zu kuscheln und ihm zu sagen: „Ich bin bei dir", so sehr sehnt Jesus sich danach, dich mit seinem Frieden zuzudecken. Er kümmert sich um alles. Und er bewahrt auf göttliche, wunderbare Weise unser Herz und unsere Gedanken.

FRIEDE

Unruhe in meinem Herzen nimmt mir meine
Leichtigkeit. Fragen kommen, wollen nicht
gehen, sie lassen mich nur um mich drehen.
Zweifel kommen um zu stehlen alle meine
Sicherheit. Lass ich zu, dass Sie mir nehmen
meine Kraft und meinen Halt?
Doch dann sagst du nur ein Wort zu mir
und du stillst diesen Sturm in mir.
"Friede! Mein Friede ist größer und höher
als alles, was du fassen kannst.
Er füllt all dein Denken, nimmt alles gefangen,
beschützt dich und hüllt dich ganz ein."

Sonja Schlittenbauer - Friede

DER NAME JESUS

Da ging Jesus auf seine Jünger zu und sprach: „Ich habe von Gott alle Macht im Himmel und auf der Erde erhalten." Matthäus 28,18

Ich möchte dir sagen, welch wunderbare Kraft in dem Namen Jesus verborgen ist. Kein anderer Name hat so viel Macht. Er ist alles in ALLEM! In ihm ist Heilung, Freiheit, Vergebung, Freude und noch so viel mehr.

Es ist in keinem anderen Heil, kein Name ist sonst gegeben, darin wir sollen selig werden. Apostelgeschichte 4,12

Als ich diese fiesen, zerstörerischen Albträume und Panikattacken hatte, habe ihn so oft gerufen, gewimmert, geflüstert, dass ich es nicht zählen kann. Einfach aus Panik. Doch nach und nach wurde mir bewußt, welche Kraft darin liegt, weil ich im Bibellesen so viel darüber verinnerlicht hatte. Aus anfänglich zaghaftem Flüstern, wurde ein sicheres und kraftvolles: „Jesus ist mein Herr! Jesus ist Sieger über meine Panik! In dem Namen Jesus muss alles weichen, was mich bedrängt!"

Unterstellt euch Gott und widersetzt euch dem Teufel. Dann muss er von euch fliehen. Sucht die Nähe Gottes, dann wird er euch nahe sein. Jakobus 4,7

Widersetzen lt. Duden bedeutet: Sich aufbäumen, sich zur Wehr setzen, trotzen, rebellieren, auf die Barrikaden steigen, aufmucken, entgegenstemmen,...!
Es drückt aus, dass man nicht tatenlos zusieht, so wie ich anfangs, sondern aktiv wird. Deswegen ist das geistliche Trainieren (Bewusstsein formen, Gottes Wort studieren usw.) so wichtig, damit ich dem Feind entgegentreten, mich entgegenstemmen und Widerstand leisten kann! Das erfordert Hartnäckigkeit! Gib nicht auf, wenn es nicht gleich klappt. In diesem Vers steht: „Dann muss er von euch fliehen". Das ist Gottes Befehl. Es muss und wird so sein!

Ich kann es dir nur sagen, dich bitten, dich anflehen es auszuprobieren, was der Glaube an den Namen Jesus bewirkt. Immer wieder staune ich, welche Kraft sich beim Aussprechen entfaltet, ob ich mit Zuversicht in Situationen hineinspreche, über Umstände deklariere oder meine Kids unter seinen Namen stelle.

Wenn ihr den Vater in meinem Namen um etwas bitten werdet, wird er es euch geben. Bisher habt ihr euch nicht auf mich berufen, wenn ihr etwas von Gott erbeten habt. Bittet ihn, und er wird es euch geben. Dann wird eure Freude vollkommen sein. Johannes 16,23-24

DANKBARKEIT

Seid zu jeder Zeit fröhlich! Hört niemals auf zu beten. Vergeßt auch nicht, Gott für alles zu danken. Denn das erwartet Gott von seinen Kindern. 1.Tess. 5,16-17

Wie gut ist es, dir, Herr zu danken und deinen Namen zu besingen, schon früh am Morgen deine Gnade zu loben und noch in der Nacht deine Treue zu preisen,...! Psalm 92,2-3

Dankbarkeit ist der Schlüssel, um glücklich zu sein. Ich liebs mir am Morgen kurz Zeit zu nehmen, vor Gott still zu werden und mich auf all das Gute zu fokussieren, was in meinem Leben ist. Ich habe ein "Daily-Journal", in das ich mindestens drei Dinge aufschreibe, für die ich dankbar bin. Wenn ich in Dankbarkeit und Staunen vor Gott komme, spüre ich, wie neue Kraft, Freude & Leichtigkeit mein Herz erfüllt. Ich bin dankbar dafür, dass er meine Kraft und Stärke ist und mir seine Weisheit schenkt, um gute Entscheidungen zu treffen, liebevoll und sanftmütig zu sein und meinen Alltag zu meistern.

LITTLE REMINDER

Sprich in seinem Namen und nimm alle Gedanken gefangen, die dich nicht zur Ruhe kommen lassen.

„In Jesu Namen nehme ich alles menschliche Denken, diese Sorgengedanken und das was mich plagt und nicht zur Ruhe kommen lässt, gefangen und unterstelle es dir, Jesus!"

Stelle dich, bevor du ins Bett gehst, unter Gottes Schutz!

„Ich kann gut schlafen, denn du, Herr beschützt mich!" (Nach Psalm 4,9)

Sprich den Namen Jesu im Glauben in deine Situation und erwarte Heilung, Befreiung, Freude, Vergebung!

„Jesus, du bist der Herr über alles und ich vertraue dir!"

Mache Lobpreis, denn Gott wohnt im Lobpreis seiner Kinder!
(Nach Psalm 22,4)

Fange an Gott zu loben und zu preisen, auch und gerade dann, wenn du dich nicht danach fühlst! Wenn du beginnst Gott die Ehre zu geben, verschwindet der Feind und damit die Albträume, negativen Gedanken, usw. Du kannst dir bei YouTube oder von einer CD Lieder anhören und du wirst merken, es verändert die Atmosphäre, wenn Gott in Liedern verherrlicht wird.

Schreibe dir mindestens drei Dinge auf, für die du dankbar bist.

„Es sind nicht die glücklichen Menschen, die dankbar sind.
Es sind die dankbaren Menschen, die glücklich sind." (Francis Bacon)

Forme dein Bewusstsein, indem du die Wahrheiten Gottes immer wieder laut proklamierst!

„Ich bin stark durch Jesus, der mich stark macht!" (Nach Jesaja 41,10)
„Ich bin frei von Minderwertigkeit, Druck, Menschenfurcht, usw., weil Jesus mir Freiheit schenkt!" (Nach Johannes 8,32)
„Ich bin mutig!" (Nach Josua 1,9)
„Ich bin wunderschön und einzigartig geschaffen!" (Nach Psalm 139,13-16)
„Ich bin ein Königskind!" (Nach Galater 4,6)
„Ich bin geliebt!" (Nach Jeremia 31,3)

Ich ermutige dich in Gottes Wort zu lesen! Jesus wird in dein Herz sprechen. Sein Wort ist mächtig, belebt, heilt, stärkt, beflügelt, schenkt dir Weisheit, korrigiert und erfüllt dich mit seiner Liebe.

HILFE ANNEHMEN

Es fiel mir schon immer schwer, Hilfe von Anderen anzunehmen. Als ich mit unserem ersten Baby schwanger war, musste ich ab der 20. SSW bis zur Geburt liegen. Das war das erste Mal, dass ich auf die Hilfe von meinen Lieben angewiesen war. Es war echt hart für mich, weil ich ja eigentlich alles machen konnte, nur nicht durfte. Warum war es für mich unangenehm Hilfe anzunehmen? Ich denke, es war einfach in meinem Naturell, immer alles alleine schaffen zu wollen. Gleichzeitig sah ich es als Schwäche von mir an, auf jemanden angewiesen sein zu müssen.
Ich glaube, Gott wollte mir damals schon zeigen, dass es etwas Schönes und Wertvolles ist. Ich wurde umsorgt, damit ich ruhen konnte, um mein Baby gesund und nicht zu früh auf die Welt bringen zu können. Die darauffolgenden Schwangerschaften verbrachte ich auch meistens liegend und auf die Hilfe anderer angewiesen.

Diesmal war es anders. Es war keine Vorsichtsmaßnahme. Ich war unfähig meine Kids zu wecken, für die Schule fertig zu machen, essen zu kochen. Ich konnte nichts mehr. Mein Mann musste in die Arbeit und meine Mama kam jeden Morgen zu uns, um alles zu bewerkstelligen. Scham und innere Anklage erfüllten meine Gedanken, weil ich mir so wertlos vorkam, da ich nichts geben konnte. Ich hatte einer Lüge geglaubt, dass ich nur wertvoll bin, wenn ich etwas tue, leiste, gebe. Doch jetzt ging das nicht mehr.

Gott ist mein Versorger. Er beschenkte mich mit wunderbaren Menschen, die mir mit unglaublichem Mitgefühl und Fürsorge begegneten, wie er es persönlich getan hätte. Wenn ich an all die unzähligen Stunden zurückdenke, wo meine Mama bei mir saß und mir zuhörte, meine Seele mit aufbauenden Worten und kraftspendenden Gebeten umsorgte, bei Panikattacken meine Hand hielt und mir tagein, tagaus sagte, dass mein Lächeln noch so viel schöner und wunderbarer zu mir zurückkehren würde als je zuvor, fließen Tränen unendlicher Dankbarkeit über meine Wangen.

Ich bin unsagbar dankbar, dass ich in dem ganzen langen Prozess der Wiederherstellung gelernt habe, Hilfe in unterschiedlichster Weise ohne schlechtes Gewissen anzunehmen. Dabei habe ich nämlich eins erkannt:
Es geht hier eigentlich nicht direkt um den Akt der „Hilfeleistung", sondern darum, dass sich mein Gegenüber unglaublich wertgeschätzt und gesehen fühlt, wenn ich seine Hilfe annehme.
Wir lieben es, anderen zu helfen, sie zu unterstützen und zu umsorgen. Aber warum fällt es manchmal so schwer, selbst um Unterstützung zu bitten?
Wenn der eigene Stolz im Wege steht, blockiert dieser den „Liebesstrom", den die Helfenden uns senden möchten. Leider verwehrt diese Haltung dem Anderen das wohltuende und wertschätzende Gefühl auch mal der Schenkende zu sein. Ich möchte dich ermutigen Hilfe anzunehmen, wenn es nötig ist. Du wirst spüren wie gut es dir tut.

Manchmal sind wir diejenigen, die geben.
Und manchmal sind wir diejenigen, die nehmen.

KÖRPER - SEELE - GEIST

Ich hoffe, dass es dir gut geht und du an Leib und Seele so gesund bist wie in deinem Glauben. 3. Johannes 1,2

Für mich ist es von großer Bedeutung, dass mein Körper, meine Seele und mein Geist im Einklang sind. Ich bin sensibler geworden die Signale meines Körpers wahrzunehmen. Meistens ist es ein Prozess, die Bedürfnisse zu erkennen und sich selbst gesunde Grenzen zu setzen, damit man nicht aus dem Gleichgewicht kommt. Als mein Körper so schwach war, hatte dies enorme Auswirkungen auf meinen Geist. Und deshalb baue ich bewußt kleine Auszeiten in meinen Alltag ein, die mir gut tun!

Ich liebe ausgewogen und frisch zu Kochen, leckeres Essen mit Familie und Freunden, lange Spaziergänge, Sport zu treiben, regelmäßige Date-Nights mit meinem Mann, mir hin und wieder eine Massage zu gönnen, mich mit einer Herzensfreundin zu einem Frühstück in meinem Lieblingscafé zu treffen, meine Seele baumeln zu lassen und mich einfach mal zurückzuziehen.

Wenn ich merke, dass ich plötzlich ungeduldig und unausgeglichen bin, mich abgeschlagen, müde und überfordert fühle, ist es höchste Zeit einen Check zu machen, ob ich meinen Körper, meine Seele oder meinen Geist vernachlässigt habe.

In den meisten Fällen weiß ich dann auch sofort, was die Ursache ist und dann ist dringend erforderlich, etwas zu ändern. Es hilft mir auch sehr, mit meinem Mann darüber zu sprechen, seine Sichtweise zu hören und gemeinsam nach einer Lösung suchen, Prioritäten neu zu setzen und zusammen zu beten.

Ich liebs, mir jeden Morgen frischen Kaffee aufzugießen, still zu werden und mich auf all das Schöne und Gute zu fokussieren, was in meinem Leben ist. Diese kleinen Momente sind so kostbar und wertvoll.

BERUFUNG

Wenn du mich fragst: „Meinst du mich? Wieso denn das?
Was kann ich schon geben?" will ich dir sagen:
„Du bist geboren um zu leben!"

Deine Talente zu entdecken, die Leidenschaft erwecken,
dich nicht mehr zu verstecken und Hoffnung zu wecken.
Dir was zuzutrauen, nicht mehr rückwärts schauen,
auf dein Herz zu hören und Zweifel zu zerstören.

Um Grenzen zu sprengen, Schritte zu wagen,
groß zu träumen, nicht ständig zu hinterfragen.
Um Brücken zu bauen und vorwärts zu schauen.
Egal was andere denken, Liebe zu verschenken.

Das, was in dir steckt, wird ganz neu entdeckt,
komm fang einfach an, ohne zu denken,
ob es anderen gefällt.
Denn nur so wie du es machst,
ist es gewollt, gedacht, erfüllt seinen Zweck.
Denn nur, wenn du DU bist, entsteht ein bunter Fleck,
der die Welt mit Farbe tränkt, verändert und Liebe schenkt!

Du wirst die Welt verändern!
Denn das, was in dir steckt, wird ganz neu entdeckt!

Sonja Schlittenbauer - Das, was in dir steckt

WELTVERÄNDERER

Wenn du anfängst, dich nach dem auszustrecken, was Gott für dich hat, wird sich etwas in dir verändern. Er hat dich mit so vielen wunderbaren Talenten und Gaben ausgestattet, die entdeckt werden wollen. Sie sind perfekt im Einklang mit deinem Charakter und deinem Wesen. Nicht zufällig, sondern präzise und behutsam ausgewählt von deinem Schöpfer. All das hat er in dich und mich hineingelegt, damit wir ihm damit die Ehre geben und Menschen Gutes tun können. Ich bin nicht hier auf der Erde, um mich nur um mich und meine Familie zu drehen, sondern ich möchte Gottes Liebe in diese Welt tragen, durch das, was ich kann und wie ich bin.

So wie du mit Menschen umgehst, wie du lachst, singst, tanzt, kreativ bist, machst es nur du! Niemand sonst kann es genauso perfekt. Perfekt nicht im Sinne von „nie einen Fehler machen", sondern perfekt auf deine eigene Art und Weise! Gott hat dich gewollt, wie du bist, sonst hätte er dich ja anders gemacht und dir andere Talente und Fähigkeiten geben. Sein Wunsch ist es, dass du mit dem, was du kannst, zur Höchstform aufläufst und dich ihm zur Verfügung stellst, sodass er durch dich wirken kann.
Ich bin dabei! Es ist mein innigster Wunsch, ihm zur Ehre meine Talente und Gaben einzusetzen und zu sehen, was er daraus entstehen lässt.

INSPIRATION

Ich möchte dich ermutigen, den Heiligen Geist in dir wirken zu lassen, damit er neue Leidenschaft entfacht für das, was er mit dir vorhat. Sicher wirst du für viele Menschen zum Segen werden! Er wird dich Stück für Stück hineinführen und dich leiten. Die wunderbarsten Träume hat er in dich hineingelegt, um sie zu entdecken und zu verwirklichen. Hand in Hand mit ihm.

BE UNIQUE

In der Heilungsphase habe ich gemerkt, dass ich meine Gefühle am besten in Liedern ausdrücken kann. Ich liebs zu singen und Klavier zu spielen und plötzlich entdeckte ich, wie einfach es mir fällt, Lieder zu schreiben und zu komponieren. Ich wünsche mir nichts sehnlicher, als dass Menschen durch die Lieder in ihren Herzen von Gottes Liebe berührt werden! Ich wünsche mir so sehr, dass jeder einzelne Song anderen Menschen eine Freude bereitet, in ihre Situation hineinspricht, ihnen Hoffnung schenkt und sie an einen Gott glauben lässt, der heute noch Wunder tut. Er hat mich erkennen lassen, dass in mir eine Gabe versteckt ist, die ich ihm zur Ehre einsetzen darf und die von seinen Wundern erzählt, von meinen Gefühlen, von dem was ich mit ihm erlebt habe.

Ich habe entdecken dürfen, dass es mir unheimlich Spaß macht, Zeugnis vor Menschen zu geben über das, was Gott in meinem Leben bewirkt hat. Früher hätte ich mir niemals erträumen lassen, dass ich jemals vor Menschen sprechen werde, es hätte mich in Angst und Panik versetzt.

Doch mein Herz ist so voller Hingabe, dass es mir eine riesengroße Ehre ist, Menschen von Gott zu erzählen. Nicht, weil ich es so gut kann, nein! Sondern weil ich gesagt habe: „Jesus, ich will für dich leben, gebrauche mich da, wo du mich haben möchtest!“ Und es war auch echt überraschend für mich.

Einmal suchte meine Mama jemanden, der ein Thema für ein Frauenfrühstück machen könnte und als sie sich gerade mit einer Freundin darüber unterhielt, wer denn in Frage kommen würde, stand ich zufällig daneben und spürte plötzlich so ein inneres Drängen zu sagen: „Ich!" Ich konnte es selbst fast nicht glauben, dass ich das ausgesprochen hatte, dass das meine Stimme war die ich da hörte. Aber anscheinend war es so, denn beide Frauen starrten mich mit offenem Mund an. Es folgte große Begeisterung und irgendwie fühlte ich mich gar nicht mehr komisch. Ich hatte „ja“ gesagt, weil ich plötzlich eine Leidenschaft dafür in meinem Herzen spürte. Zwar vermischt mit lautem Herzklopfen, jedoch wusste ich sofort, dass es kein Zurück mehr gibt. Das Verlangen zuzustimmen und ihm zu dienen kam nicht direkt von mir. Der Heilige Geist war in mir am Wirken.

BEGIN.

FOLGE DEINEM HERZEN

Wie oft hat man den Satz schon gelesen oder gehört? Und eigentlich weiß man, dass genau dieser Satz der Schlüssel ist, man selbst zu sein. Aber warum fällt es manchmal so schwer seinem Herzen zu folgen?
Ich möchte dir ein kleines Erlebnis erzählen.

Wir hatten als Familie beschlossen ins Kino zu gehen. Am Frühstückstisch schauten wir, welche Filme laufen würden und die Mädels wählten „Findet Dorie" aus. Also reservierte ich die Karten und da die Vorstellung mittags stattfand, mussten wir uns beeilen. Kurz bevor wir losfuhren, sagte mein Kleiner plötzlich: „Mama ich geh nicht mit. Auf keinen Fall!" Ich merkte wie seine Stimme zitterte und fragte: „Warum magst du denn nicht?" Seine Antwort: „Weil ich einfach nicht will!" Er rannte in sein Zimmer und versteckte sich. Ich ging hoch und redete mit ihm, bot ihm an, an traurigen bzw. spannenden Stellen raus zu gehen , aber es war nichts zu machen. Er wollte nicht mit. Erst dachte ich, er ist bockig und versuchte nochmal mit ihm zu reden, aber da es schon so spät war, entschieden wir uns spontan für einen „Mädelskinotag" und fuhren los. Es war echt schade, dass wir nicht zusammen gehen konnten, und schon während der Autofahrt überlegte ich, was der Grund dafür sein könnte. Als wir fast dort waren, rückte er bei Papa mit der Sprache heraus. Es kostete ihn viel Überwindung. Ich wusste es bereits, als das Telefon klingelte. Er wollte nicht sehen, wie die kleine Dorie als Babyfisch ihre Eltern verliert und sie dann wieder suchen muss und sie Mama und Papa womöglich doch nicht mehr findet. In dem Moment, als er den Trailer sah, wusste er, dass der Film nichts für sein kleines Herz war. Dass es ihn so traurig machen und er es einfach nicht verkraften würde, den ganzen Film zu warten ob sie sich wiederfinden. Und als er mir das am Telefon erzählte, berührte es mich so und ich war einfach nur stolz auf ihn. Warum? Weil er auf sein Herz gehört hatte.
Dieses kleine Erlebnis hat mir wieder erneut die Augen geöffnet wie bedeutsam es ist, auf sein Herz zu achten. Es ist das Wichtigste was wir haben. Unser Herz ist das Zentrum unseres Seins.

Mehr als alles andere behüte dein HERZ,
denn aus ihm strömt das LEBEN. Sprüche 4,23

MENSCHENFURCHT

Das, was einen Menschen meistens abhält, seinem Herzen zu folgen oder ganz er selbst zu sein, ist Menschenfurcht.

Man hat Angst davor
... nicht akzeptiert zu werden
... negativ beurteilt zu werden
... nicht zu genügen
... als Versager dazustehen
... seinen Glauben zu bekennen
... abzusagen
... anzuziehen, was man möchte
... zuzugeben, dass man am Limit ist
... einzugestehen, dass es daheim sehr herausfordernd ist
... uvm.

Wer das Urteil der Menschen fürchtet, gerät in ihre Abhängigkeit; wer dem Herrn vertraut, ist gelassen und sicher. Sprüche 29,25

Oftmals ist man versucht, anderen alles recht zu machen. Sie ja nicht zu enttäuschen, damit keiner beleidigt ist oder etwas Negatives sagt. Doch wenn man das tut, verliert man immer mehr von sich selbst.
Es gibt in unserem Leben tagtäglich Entscheidungen, große oder minikleine. Manchmal wissen wir, dass dies oder jenes nicht gut für uns oder einfach gerade nicht dran ist. Seien es Handlungen, Personen, bestimmte Filme, Bücher, Gespräche, Orte usw. Häufig trauen wir uns aber nicht, dies ehrlich zu sagen. Ich bin der Überzeugung, dass ich als Kind Gottes wissen darf, dass Gott mich in ALLEM leitet. Jesus wohnt in meinem Herzen und ich darf darauf vertrauen, dass das, was ich in meinem Herzen spüre, gerade dran ist. Jesus gibt uns Sicherheit. Es dauert natürlich seine Zeit, aber du wirst merken, wie unendlich schön es ist so zu entscheiden, dass es dir guttut, du zufrieden damit bist und es dir nicht schadet.

Vielleicht spürst du, dass dein Leben von Menschenfurcht bestimmt wird, weißt aber nicht, wie du es ändern kannst?
Was ich mir immer wieder vor Augen führe, ist, dass ich Gott gefallen möchte. Das ist mein Herzenswunsch, mein Verlangen. Da muss die Furcht, Menschen zu missfallen, weichen. Denn wenn ich auch nur versuchen würde, es jedem recht zu machen und alle Erwartungen, die jeder so an mich hat, zu erfüllen, würde ich kläglich scheitern.

Verlass dich nicht auf deinen eigenen Verstand, sondern vertraue voll und ganz dem Herrn! Denke bei jedem Schritt an ihn; er zeigt dir den richtigen Weg und krönt dein Handeln mit Erfolg. Sprüche 3,5-6

Ich habe erkannt, dass der Heilige Geist in vielen Situationen kein Erklärer ist, sondern mein Leiter. Meine Aufgabe ist, ihm zu folgen. Wenn ich spüre, ich habe über etwas keinen Frieden im Herzen, dann ist es jetzt nicht dran. Warum ich etwas nicht mag oder mache, muss ich niemandem erklären. Das war ein Lernprozess. Es hat mich immer wieder Überwindung gekostet zu mir zu stehen. Doch die Freude, die ich danach empfand, machte alles wett.

Meinungen der Gesellschaft, der Freunde, von Social Media, Fernsehen oder Zeitschriften können sich so schnell ändern. Aber Gott bleibt immer derselbe!

Jesus Christus ist und bleibt derselbe, gestern, heute und für immer.
Hebräer 13,8

MUTIG ZU SEIN BEDEUTET
DEN SCHRITT ZU WAGEN
AUCH WENN ICH MICH
ÄNGSTLICH FÜHLE

SEI MUTIG

An manchen Tagen fühle ich mich mutig und habe so viele Ideen im Kopf, die ich am liebsten sofort umsetzen würde.
Dann wiederum überkommt mich plötzlich Mutlosigkeit. Bei diesem Empfinden werde ich achtsam. Ich weiß, dass es zerstörerisch sein kann und mir die Leidenschaft und Hingabe rauben kann neue Schritte zu wagen.

Ja, ich sage es noch einmal: „Sei mutig und entschlossen! Lass dich nicht einschüchtern und hab keine Angst! Denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst." Josua 1,9

Ich liebe diesen Vers so sehr! Wir dürfen mutig und entschlossen sein, die Dinge zu wagen, die Gott uns aufs Herz legt! Halten wir an dem fest, was wir beginnen! Lassen wir uns nicht einschüchtern von mutlosen Gedanken, Vergleichen oder den Meinungen anderer! Ich bin dankbar, dass Gott mich immer wieder mit seinem Frieden erfüllt, wenn ich zweifle.

Es stand nie auf meiner „to-do"- Liste einen Blog zu schreiben. Aber in der relativ langen Zeit, in der ich krank war, habe ich so unglaublich viel mit Gott erlebt, dass ich im Gebet zu ihm sagte: „Jesus, ich möchte den Menschen erzählen, wie unendlich treu du bist, dass du ein Gott bist, der neue Hoffnung schenkt und seine Zusagen hält. Das kann und will ich nicht für mich behalten!"

Kurz danach hatte ich einen Traum. Von einem Blog. Ich sah den Namen vor mir, und wie ich über das berichtete, was ich mit Gott erlebe. Als ich aufwachte, dachte ich mir nur: „Gott, du meinst jetzt nicht, dass ich anfangen soll einen Blog zu schreiben oder? Ich möchte nicht „öffentlich“ sein. Niemals.“
Irgendwas in meinem Herzen war bereit dazu. Doch da war eine Mauer. Eine riesengroße Mauer. Furcht. Angst.

Ich betete um Mut und Weisheit, wann und ob ich anfangen soll. Immer wieder. Plötzlich merkte ich, wie Vorfreude aufstieg, und ich wollte wirklich starten. Aber die Angst war größer. Bis dahin vertraute ich es niemandem an, doch als ich mit meiner Freundin zusammen saß und wir irgendwie darauf zu sprechen kamen, erzählte ich von meiner Blockade. Die Worte, die sie zu mir sagte, veränderten in einem Moment alles. „Weißt du, wenn Gott es dir aufs Herz legt, dann solltest du einfach damit anfangen und gehorchen.“ In diesem Moment fühlte ich nicht „Oh je, Hilfe, oh Schreck", sondern es setzte etwas in mir frei. Ja, ich wollte ihm mit allem, was ich habe und bin gehorsam sein.

Tatsächlich setzte ich mich am Abend an den PC und suchte nach Informationen, wie man einen Blog startet. Ich war richtig überfordert mit den ganzen Infos, jedoch wild entschlossen, nicht aufzugeben. Als ich das ganze Organisatorische irgendwie hinbekommen hatte, schrieb ich meinen ersten Post. Verblüffenderweise ging es mir leicht von der Hand, als ob ich es schon mein ganzes Leben lang gemacht hätte. Es machte mir so viel Freude. Als der Post fertig war, überkam mich eine Unsicherheit, die mich davon abhielt, ihn online zu stellen. All die Gefühle der Angst kamen wieder hoch. Obwohl ich nach intensivem Gebet immer noch nicht 100% überzeugt war, sagte ich mir „Augen zu und klick." Zwei Sekunden danach, waren all die Sorgen und das komische Gefühl im Bauch komplett verschwunden!

BE A VOICE NOT AN ECHO

Außergewöhnlich bedeutet: „Anders als die anderen, als gewöhnlich."
Du darfst außergewöhnlich sein! Gott wünscht sich so sehr, dass wir unseren Wert nicht an unseren Mitmenschen messen, und dann besser oder schlechter abschneiden, sondern unser Wert soll in ihm sein. Vergleichen macht das Herz krank.

Durch den Heiligen Geist haben wir neues Leben, und das soll jetzt auch bei uns sichtbar werden. Blinder Ehrgeiz, der nur unsere Eitelkeit befriedigt, gegenseitige Kränkungen und Neid dürfen bei uns keine Rolle mehr spielen. Galater 5,26

Wenn ich weiß, wer ich in Gott bin, nämlich geliebt, hochgeachtet, unersetzlich, kostbar, unbezahlbar und mich so annehme, wie ich bin, brauche ich keine Bestätigung von anderen Menschen, um mich zu definieren. Es tut gut Anerkennung zu bekommen, aber wenn man nur noch darum bemüht ist, Bewunderung zu empfangen, kann es zur Abhängigkeit führen oder einen sogar zu Fall bringen, wenn man diese nicht mehr bekommt.
Komplimente verschenken, gegenseitige Ermutigung und Wertschätzung sind enorm wichtig und der Ausdruck dessen, was in unserem Herzen ist.

Falls du dich mit anderen vergleichst, möchte ich dich wirklich bestärken, all das vor Jesus zu bringen. Dann wirst du erleben, wie frei er dich macht. Es wird dich beflügeln, noch höher über dich hinaus zu wachsen, weil du weißt, dass du außer Konkurrenz bist. Und vor allem wirst du erleben, wie du dich von Herzen mit anderen freuen kannst, die gerade am Durchstarten sind. Achten und schätzen wir den Anderen für das, wie er ist, was er tut und für seine Talente! Wir können unendlich viel voneinander lernen, uns gegenseitig inspirieren und anfeuern!

Lasst uns aufeinander achten! Wir wollen uns zu gegenseitiger Liebe ermutigen und einander anspornen Gutes zu tun. Hebräer 10,24

EINHEIT IN VIELFALT

So wie unser Leib aus vielen Gliedern besteht und diese Glieder einen Leib bilden, so ist es auch bei Christus: Sein Leib, die Gemeinde, besteht aus vielen Gliedern und ist doch ein einziger Leib. 1. Korinther 12,12

Hier ist es so herrlich beschrieben, dass jeder bereits seinen Platz zugewiesen bekommen hat, seine individuelle Aufgabe und eine wertvolle und unersetzliche Rolle im "großen Ganzen" spielt. Jeder wird gebraucht!

In Jesus Christus sind wir Gottes Meisterstück. Er hat uns geschaffen, dass wir gute Werke tun, gute Taten, die er für uns vorbereitet hat, damit wir sie in unserem Leben ausführen. Epheser 2,10

Gott hat für jeden von uns Werke vorbereitet, persönlich für uns designt, in denen wir wandeln sollen. Deswegen kann es auch nie passieren, dass dir jemand etwas wegschnappt oder anders herum. Du bist außer Konkurrenz! Du darfst ganz entspannt Gott vertrauen, dass er dich zur richtigen Zeit an den richtigen Ort führt, um dort für ihn etwas zu bewirken.

Auf jedem der Werke, die Gott für dich ausgesucht hat, steht liebevoll geschrieben:

RESERVIERT FÜR DICH!

RESERVIERT FÜR DICH

DER RICHTIGE ZEITPUNKT

Ich hatte bereits erwähnt, dass ich bei der Geschichte von Maria und Martha nicht verstanden hatte, warum Maria sich einfach zu Jesu Füßen kuschelte, um zuzuhören, was er zu sagen hatte und Martha ganz alleine in der Küche das Essen bereitete. Schon gar nicht konnte ich nachvollziehen, warum Jesus auch noch sagte: „Maria hat den besseren Teil erwählt." Hat Maria denn nicht gemerkt, dass Martha ganz überfordert war? Ich habe oft Dinge getan, die mich ausgelaugt haben, richtig gute Dinge, wie das Essen, das Martha gekocht hatte. Aber es war der falsche Zeitpunkt. Deswegen kamen Frust und Überforderung.

Wir machen oft viele Dinge & Dienste, übernehmen noch mehr Aufgaben, weil wir denken, dass Gott das möchte oder wir nur dann wertvoll sind. Jesus hat nicht gesagt, dass Essen kochen falsch ist, sondern dass seine Gegenwart, den Augenblick bei ihm zu genießen, wichtiger und jetzt gerade dran ist.

Und deswegen wünsche ich dir, dass du den Mut hast, auch mal Nein zu sagen, wenn du spürst, dass etwas gerade nicht dran ist.

Vielleicht hast du gerade ein Baby bekommen und du kannst es garnicht richtig genießen, weil du denkst, du solltest dich mehr in etwas investieren. Werde ganz still und genieße den Augenblick. Es läuft dir nichts weg. Du darfst einfach mal genießen. Denk an das Schild „RESERVIERT".

Oder du siehst, dass sich so viele andere in soziale Projekte, im Elternbeirat, in der Kirche oder im Verein einbringen und du zweifelst an dir, weil deine Kraft dafür gerade nicht reicht. Alles gut. Werde ganz ruhig und konzentriere dich auf Jesus, der dich voller Liebe ansieht und nur Gutes über dich denkt und dem es egal ist, ob und was du leistest, der nur in dein Herz sieht und es einfach lieben möchte. Wenn die Zeit reif ist, wird dich seine Kraft für das, was er liebevoll für dich vorbereitet hat, erfüllen.

SPREAD LOVE

Letztens schrieb mir meine Freundin: „Du bist eine Liebesbotschafterin!“ Ja, ich denke wir sollen genau das sein! Überbringer von Gottes Liebe zu den Menschen. „Mami, hab ich das gut gemacht?", „Kommst du mal?", „Mama, schau mal...". Solche Sätze höre ich öfter aus dem Mund meiner Kids und gelegentlich sage ich schnell: „Moment, gleich!"

Manchmal ist man so mit den Sachen, die man noch „so dringend" tun muss beschäftigt, dass das wirklich Wichtige in diesem Augenblick irgendwie untergeht. Kleine Dinge, aus denen so viel Großes entstehen könnte. Zuhören, mit beiden Ohren zum Beispiel. Oder Worte der Liebe, die man ausspricht und die das Herz des anderen zum Leuchten bringen.
Wenn ich zu meiner Tochter sage: „Hab ich dir heute schon gesagt, dass ich es so sehr liebe dir zuzuhören, wenn du mir was erzählst?", dann strahlt sie über das ganze Gesicht!
Die Wertschätzung und die ungeteilte Aufmerksamkeit denen zu schenken, mit denen ich meinen Tag verbringe, die ich treffe, ist mir unsagbar wichtig. Menschen zu ehren ist eine Einstellung des Herzens. Egal, ob sie mir Ehre erweisen, ich möchte ein Mensch sein, der andere ehrt. Sei es mein Mann, meine Kinder, meine Eltern, meine Freunde, der Chef oder ein Fremder. Seien wir darauf bedacht, dass all das in dem Strudel der Beschäftigung nicht untergeht.

Gott hat jedem von uns verschiedene Gaben gegeben, mit denen wir seine Liebe durch eine Tat ausdrücken können. Der eine kann besonders gut zuhören, ein anderer hilft, wo er nur kann, jemand anderes betet daheim unermüdlich für jemanden. Der eine schreibt ein Gedicht, ein Lied, einen Brief oder eine Postkarte, jemand anderes steckt mit seiner fröhlichen Art auch den letzten Miesepeter zum Lachen an. Einer kann wunderschön dekorieren, der andere kocht das leckerste Menü. Es gibt tausend unterschiedliche Dinge, um kreativ zu sein.

Ich liebe es, anderen eine Freude zu machen. Entweder durch ein Geschenk, eine Karte, einen kleinen Blumenstrauß, durch das Anbieten meiner Hilfe, eine spontane Einladung auf einen Kaffee, ein Lächeln, ein ehrliches Kompliment oder was mir gerade in den Sinn kommt. Es fällt mir überhaupt nicht schwer. Normalerweise bitte ich Gott am Morgen, mir eine Person zu zeigen, der ich eine Freude bereiten kann. Manchmal kommt mir beim Aufgießen meines Kaffees plötzlich eine Idee, bei der ich genau weiß: „ok, that`s it, let`s go!"

LIEBE & WERTSCHÄTZUNG

Vor einiger Zeit bekam ich eine SMS von meiner Tochter, in der sie mir von ihrer schlechten Note in der Schulaufgabe erzählte. Wir hatten gemeinsam gelernt, den Stoff wiederholt, aber anscheinend nicht genug. Egal, was sie leistet, ob es gut ausfällt oder nicht, es hat nichts mit ihrem Wert zu tun. Sie ist für mich einer der wundervollsten Menschen auf dieser Erde und das wollte ich sie in dem Moment, als sie zur Tür herein kam, spüren lassen. Ich denke, manchmal steht uns der Verstand im Weg, denn der hätte gesagt: „Mensch, jetzt hast du es voll versemmelt. Die ganze Zeit, die ich investiert habe, hat nichts gebracht!" Aber mein Herz fühlte etwas anderes: „Nimm sie in den Arm und lass sie spüren, dass sie geliebt ist, egal welche Note sie bekommen hat!" Ich wollte ihr zeigen, wie sehr ich mich freue, dass SIE da ist! An der Reaktion und an unserem Verhalten erkennen unsere Kinder wie unsere Herzenseinstellung ist. Dieser Vers inspiriert mich immer wieder neu mein Bestes zu geben:

Übertrefft euch in gegenseitiger Achtung! Römer 12,10

Wenn es mir in erster Linie darum geht, meinem Kind zu zeigen, dass ich es liebe und wertschätze für das, was es IST, nicht was es leistet, wird es bestärkt an sich zu glauben, groß zu träumen und zu sich zu stehen.
Ich weiß auch, dass es immer mal wieder Situationen gibt, wo man anders reagiert als man sollte. Aber wir sind Menschen, die auch Fehler machen, und ich denke und weiß, sie verzeihen uns gerne, wenn wir sie darum bitten, weil sie unsere Motivation kennen.

Wo immer ihr etwas Gutes entdeckt, das Lob verdient, darüber denkt nach. Philipper 4,8

Ich wünsche mir, dass wir unsere Herzen ganz neu mit Gottes Liebe füllen lassen, um zu lieben, zu loben und Komplimente zu verschenken! Denn Gott liebt uns bedingungslos und hilft uns dabei, seine Liebe zu verschenken. Wir sind sowas von wertvoll in seinen Augen, einfach weil wir sind. Ich möchte den Menschen, die Gott an meine Seite stellt, immer wieder zeigen und sie spüren lassen, wie wertvoll sie sind.

Ich möchte den Kindern voller Liebe durch die Haare wuscheln, mit ihnen wild durch die Wohnung tanzen, ihre Geschichten hören, sie umarmen, sie ermutigen, ihnen sagen wie wunderschön sie sind, meinem Mann „Danke" sagen fürs Müll rausbringen, und auch durch seine Haare wuscheln, ihn so feste drücken und küssen, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt, dass ihm die Luft wegbleibt! Und ihn loben, weil er täglich in der Arbeit sein Bestes gibt, ihm mein schönstes Lächeln schenken, wenn er mit den Kids Fußball spielt.
Wenn wir Menschen achten und wertschätzen, weil Gott sie einzigartig geschaffen hat, wird etwas Wunderbares daraus entstehen.

.

Sie werden sich angenommen fühlen. Wie viele sehnen sich danach, so akzeptiert zu werden, wie sie sind. Sie wünschen sich sehnlichst, dass ihnen jemand zuhört, sie ermutigt, ihnen sagt oder zeigt, wie wertvoll sie sind. Jesus ging zu den Menschen, weil er sie liebte.
Die Kinder liebte er so sehr und als seine Jünger sie wegschicken wollten, sagte er: „Lasst die Kinder zu mir kommen und hindert sie nicht!" Er zeigte ihnen, dass er sie liebt, obwohl sie in den Augen anderer „nur" Kinder waren. Er hatte tiefes Mitgefühl mit den Menschen die krank waren und kümmerte sich um ihre Anliegen.

Ich will die Menschen
mit deinen Augen sehn,
so wie du sie siehst,
denn nur du kannst verstehen,
was jedes Herz tief drinnen fühlt,
welche Sehnsucht es bewegt,
ob Schmerz, ob Freude
oder Leid oder Einsamkeit.
Doch ohne dich, Herr,
schaff ichs nicht.
Komm Heil´ger Geist und leite mich.
Gib mir die Liebe die du gabst,
die offnen Arme die du hast.
Lass mein Lächeln
zu deinem Lächeln werden,
lass deine Liebe in mir
die Herzen erwärmen.
Lass die Worte, die ich sag,
aus deinem Munde kommen,
lass deine Kraft zu meiner werden,
um zu helfen und zu stärken.

Lass dein wunderbares Licht
hell durch mich scheinen,
um den Menschen hier den
Weg zu dir zu zeigen.
Lass deine Güte mich bewegen,
großzügig zu geben,
lass deine Wärme
durch mich strömen,
um zu umarmen, zu berühren.
Lass durch deine Stärke in mir
großen Mut entstehn,
Neues zu wagen, zusammen
vorwärts zu gehn.
Lass dein Lächeln
zu meinem Lächeln werden,
lass deine Liebe in mir
die Herzen erwärmen,
das wünsch ich mir.

Sonja Schlittenbauer - So wie du

FIND YOUR PEOPLE

Vor kurzem habe ich ein Kärtchen von meiner Freundin bekommen mit der Aufschrift: „I like me better when I´m with you!"
Als ich es las, machte mein Herz einen Freudensprung. Es fühlte sich wie schönster Konfettiregen an, denn ich merkte, genau so geht es mir, wenn ich Zeit mit ihr verbringen darf.
Ich liebe es, mit meinen Freunden zusammen zu sein, groß zu träumen, uns gegenseitig zu ermutigen und zu challengen, Neues zu entdecken, im Glauben Schritte zu wagen, zusammen zu wachsen, immer mit dem Ziel im Herzen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen und gemeinsam voran zu gehen.

Umgib dich mit Menschen, die dir gut tun, dich schätzen, dich inspirieren und wo du ganz du selbst sein darfst. Von denen du lernen kannst, die das Beste in dir sehen und es hervorbringen wollen, die dich anfeuern, dich bedingungslos lieben, und die Leidenschaft und Feuer in dir erwecken. Mit denen du lachen kannst, bis dir der Bauch weh tut und ihr eine fantastische Zeit miteinander habt. Zusammen Spaß zu haben und zu lachen ist Balsam für die Seele. Du wirst über dich hinauswachsen und neu aufblühen.
Du entscheidest, wer in dein Leben sprechen und dich beeinflussen darf und wem du Zugang zu deinem Herzen gibst. Sei weise!

Falls du momentan niemanden hast, dann bitte Gott darum! Zum richtigen Zeitpunkt wird er dir die Menschen über den Weg schicken, die du brauchst um vorwärts zu gehen! Vertraue darauf! Nutze die Zwischenzeit, um innerlich an Stärke zu gewinnen und Zeit mit deinem Schöpfer zu verbringen.

„The people around us awaken the destinies dormant within us. If we find our people, then we will discover our destinies."

Kris Vallotton

NACHWORT

Mein Herz könnte platzen vor Freude und Dankbarkeit über meinen Gott, der mich in seiner unaussprechlich großen Gnade durch meine herausforderndste und schlimmste Zeit durchgetragen hat.

Das ist meine Geschichte, der Tief- und Wendepunkt in meinem Leben, an dem Gott angefangen hat, aus all den Scherben meines Seins, meiner Zerbrochenheit, ein wunderschönes Gefäß seiner Liebe zu formen, gefüllt mit Freiheit, Heilung und einer Identität, die in ihm gegründet ist.

Damals schien mir das alles so weit entfernt. Gerade deshalb bin ich unglaublich dankbar und voller Freude über meinen Gott, der mich in seiner unendlich großen Gnade und Liebe gesund geliebt hat und immer noch dabei ist, all das Wunderbare zum Vorschein zu bringen, was er in mich hineingelegt hat.

Ich weiß nicht, wohin meine Reise geht, welche Werke er für mich vorbereitet hat. Ich weiß nur, dass ich ihm aus tiefstem Herzen folgen werde, wohin er mich führt. Er wird mir alles geben, was ich brauche. Darauf bin ich schon so gespannt und voller Vorfreude.

Ich möchte dich ermutigen, Jesus aus tiefstem Herzen nachzufolgen und selbst zu erleben, was alles möglich ist, wenn er der Herr deines Lebens ist.

Bitte sieh eine Krise, ein Burnout oder einen herausfordernden Lebensumstand nicht als Anlass, aufzugeben. Vertraue Jesus vollkommen, dass er einen Plan für dein Leben hat, und mit dir da durch geht. Er ist dein Retter!

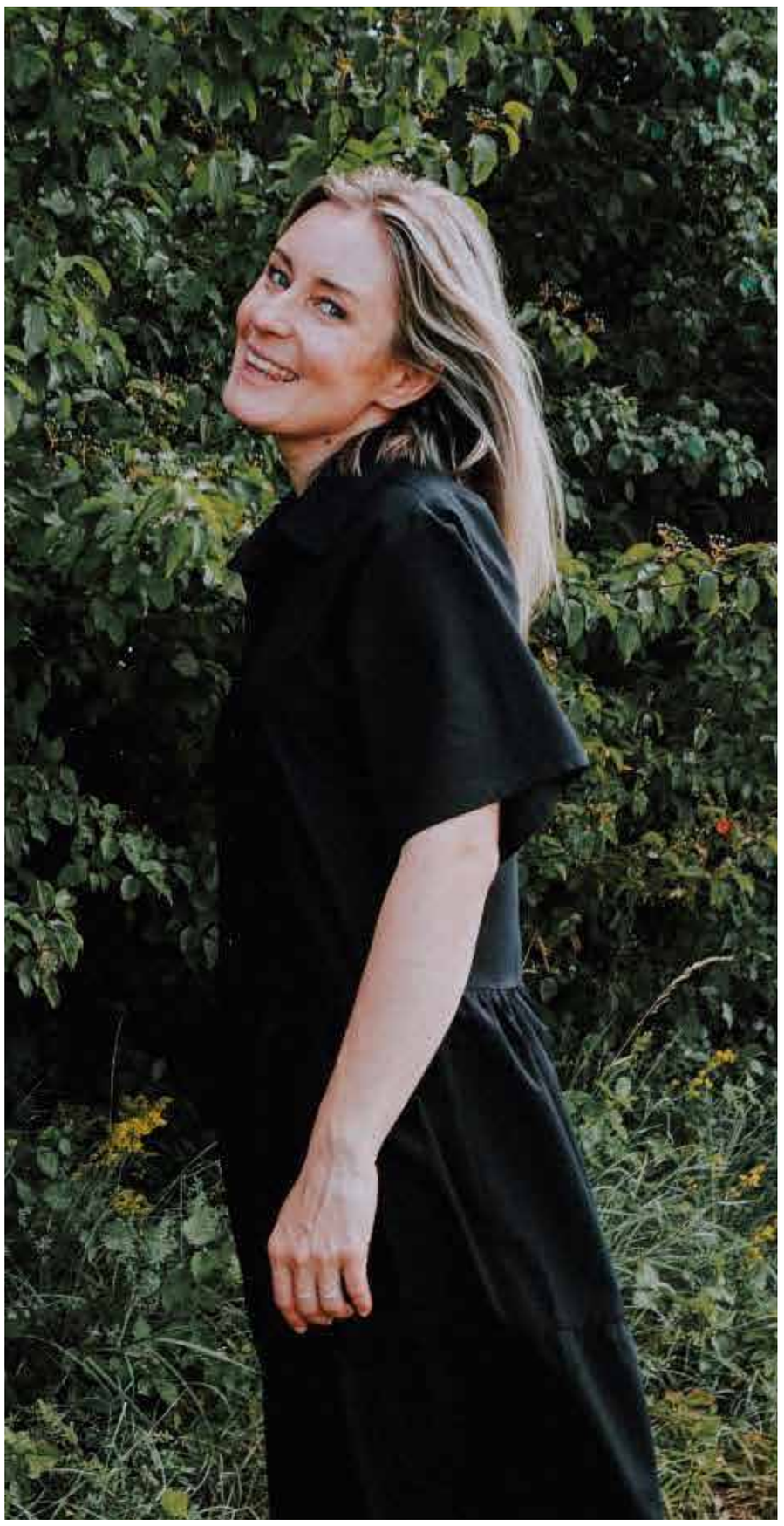
Wenn du durch tiefes Wasser oder reißende Ströme gehen musst - ich bin bei dir, du wirst nicht ertrinken. Und wenn du ins Feuer gerätst, bleibst du unversehrt. Keine Flamme wird dich verbrennen. Jesaja 43,2

Gott hat mein Tief dazu benutzt, mich ganz nah an sein Herz zu ziehen. Und ich kann dir nur sagen, dass diese Liebe mit nichts auf der Welt zu vergleichen ist. Meine Mama hat mir immer wieder gesagt, dass Gott aus diesem Tränental einen Freudentanz entstehen lassen wird. Und es ist so gekommen. Diese Freude, die er in mein Herz gelegt hat, ist so viel wunderbarer und herrlicher, als ich mir jemals hätte vorstellen können.

Als ich den Herrn um Hilfe bat, antwortete er mir und befreite mich von meinen Ängsten. Wer zum Herrn aufschaut, der strahlt vor Freude, und sein Vertrauen wird nie enttäuscht. Psalm 34,5

ÜBER MICH

Ich bin Sonni, ich liebe mein Leben und ich bin unglaublich dankbar auf 40 Jahre voller Gnade und Segen zurück blicken zu dürfen. Meine Family besteht aus meinem unglaublich lieben Mann und vier wunderbaren Kindern. Ich liebe meinen Alltag, für die Kids da zu sein, meine Family und Freunde zu verwöhnen, Iced Coffee zu schlürfen, T-Shirts und Karten zu designen, lauthals singend durch die Wohnung zu tanzen, neue Städte zu erkunden, nach Dänemark zu reisen, Jesus zu feiern, andere zu ermutigen, frischen Kaffee aufzubrühen, Geschenke zu machen, leckere Bowls zuzubereiten und zwischen drin still dazusitzen und den Vögeln zu lauschen.



Ich wünsche mir nichts mehr, als dass etwas in diesen geschriebenen Zeilen dein Herz berührt und eine Sehnsucht in deinem Herzen aufkeimt, eine Wärme dein ganzes Sein umstrahlt und du eine Vorfreude bekommst, die Liebe zu entdecken. Gottes Liebe für dich.

Ganz viel Liebe,
Sonni

STEH AUF, MEINE FREUNDIN,
MEINE SCHÖNE, UND KOMM!

DIE REGENZEIT LIEGT HINTER UNS,
DER WINTER IST VORBEI!

DIE BLUMEN BEGINNEN ZU BLÜHEN,
DIE VÖGEL ZWITSCHERN,
UND ÜBERALL IM LAND HÖRT MAN
DIE TURTELTAUBEN GURREN.

DIE ERSTEN FEIGEN WERDEN REIF,
DIE REBEN BLÜHEN
UND VERSTRÖMEN IHREN DUFT.

STEH AUF, MEINE FREUNDIN,
MEINE SCHÖNE UND KOMM!

HOHESLIED 2,10-13

BILDNACHWEIS

Abbildung 1: unsplash: Sincerely Media:https://unsplash.com/photos/zw8t5aMmJQQ
Seite: 6, 17 ,18 ,20 ,23 ,26, 29, 40, 45, 50, 61, 63, 65, 70, 74, 76, 79, 85, 88: Kirsten Korherr
Seite 13: Helena Hertz: https://unsplash.com/photos/WwD-LlmXp5o
Seite 15: Kara Eads: https://unsplash.com/photos/xRyL63AwZFE
Seite 43: https://unsplash.com/photos/aBnX6nhU5KI
Seite 53: Sonja Schlittenbauer
Seite 31, 55, 57, 59, 67, 81: Maggy Melzer

QUELLENVERZEICHNIS

Die Bibelstellen sind der Übersetzung Hoffnung für alle® entnommen, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.

Ausnahmen:
Seite 38: Johannes 1,12 Bibeltext der Schlachter Copyright©1951 Genfer Bibelgesellschaft
Seite 73: Hebräer 10,21 / Seite 75: Epheser 2,10 / Seite 80: Römer 12,10
NeÜ Bibel.heute (NBH) Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Karl-Heinz Vagheiten www.kh-vanheiden.de

Seite 11,12,13 Hashimoto Thyreoiditis:
https://www.dzip.de/krankheitsbilder/3-7-1hashimoto-thyreoiditis/
https://www.hashimoto-thyreoiditis.de/symptome/krankheitsverlauf-von-hashimoto-thyreoiditis
Seite 15: Lyrics Shepherd https://www.azlyrics.com/lyrics/bethelmusic/shepherd.html
Seite 39: Freiheit Duden https://www.duden.de/rechtschreibung/Freiheit
Seite 54: Widersetzen Duden https://www.duden.de/rechtschreibung/widersetzen
Seite 87: Kris Vallotton Buch: Destined to win S. 66

IMPRESSUM

© 2020 Sonja Schlittenbauer, Sternau 1 1/3, 85077 Manching
Herausgeber / Autor: Sonja Schlittenbauer / 2., überarbeitete Auflage
Instagram.com/sonnilii
Blog: happysonni.wixsite.com/meinewebsite
Druck und Bindung: Riegler Druck & Mehr, Pfaffenhofen

Wenn du gerne Teile dieses Magazins an anderer Stelle verwenden möchtest, dann nimm bitte vorher Kontakt mit mir auf. #sharethelove

I am

loved

forgiven

powerful

kind

free

victorious

gifted

lovely

important

bold

saved

courageous

confident

beautiful

blessed

strong

chosen

capable

grateful

I am me