

ELLEN NIESWIODEK-MARTIN (Hg.)

Montags- gedanken



52 Impulse zum Wochenbeginn.
Damit Montage zu Lieblingstagen werden.

Lydia

Inhalt

Vorwort – Montagsblues	9
Der Hektik ein Schnippchen schlagen – <i>Roswitha Wurm</i>	13
1. Zeit verschenken – <i>Ellen Nieswiodek-Martin</i>	21
2. Mit Engeln unterwegs – <i>Birgit Fingerhut</i>	24
3. Funkelnagelneue Gnade – <i>Delia Holtus</i>	26
4. „Melde dich doch!“ – <i>Helen Lescheid</i>	28
5. Der wertvollste Besitz – <i>Daniela Merkert</i>	31
6. Loslassen – <i>Carolin Kilian</i>	34
7. Dankbarkeit öffnet Türen – <i>Karin Schmid</i>	36
8. Der erste Kuss – <i>Annegret Müller</i>	39
9. Mit einem breiten Grinsen am Hinterkopf – <i>Ronja Wolf</i>	41
10. Ungeliebter Frühjahrsputz – <i>Saskia Barthelmeß</i> ...	44
11. Punkten – <i>Lissy Schneider</i>	47
12. Selbstmitleidstag – <i>Rahel Fröse</i>	50
13. Runter vom Ego-Karussell – <i>Veronika Smoor</i>	53
14. Die Schlange der Sieger – <i>Valerie Lill</i>	56
15. Narben in Schönheit verwandeln – <i>Manuela Di Franca</i>	58
16. Keine Vorhänge mehr – <i>Wencke Bates</i>	61

17. Von Gott enttäuscht – <i>Delia Holtus</i>	64
18. „Liebst du mich?“ – <i>Helen Lescheid</i>	67
19. Mein neues Lebensblatt – <i>Jrene Bircher</i>	70
20. Weniger meckern und mehr lachen – <i>Heike Malisic</i>	74
21. Immer eine Hand am Baum – <i>Monika Goldsche</i> ...	77
22. (K)eine perfekte Party – <i>Ellen Nieswiodek-Martin</i> ...	80
23. Hilfe ist unterwegs – <i>Saskia Barthelmeß</i>	83
24. Heute schon gezweifelt? – <i>Nicole Sturm</i>	86
25. Herzensträume – <i>Nelli Löwen</i>	89
26. Auftrag zum Waffelbacken – <i>Birgit Fingerhut</i>	91
27. Eigentlich geht es uns gut ... – <i>Viktoria Pinschuk</i> ..	93
28. Neue Fenster – <i>Christine Schlagner</i>	95
29. Was, so teuer?! – <i>Delia Holtus</i>	98
30. Mal wieder keine Zeit – <i>Birgit Weiß</i>	100
31. Paradies mitten im Unkraut – <i>Ellen Nieswiodek-Martin</i>	103
32. Selbstlos lieben – <i>Jennifer Pepper</i>	106
33. Die Nüsse und das Eichhörnchen – <i>Ronja Wolf</i> ...	109
34. Tomaten – <i>Annegret Müller</i>	112
35. Gemeinschaft – ein Grundbedürfnis – <i>Helen Lescheid</i>	115

36. Wahre Schönheit – <i>Saskia Barthelmeß</i>	118
37. Sonnenstrahlen – <i>Christiane Huß</i>	121
38. Von Gott übersehen? – <i>Clarissa Gröschel</i>	124
39. Geborgen und gehalten – <i>Birgit Fingerhut</i>	127
40. Ich möchte Gott danken – <i>Sonja Kilian</i>	129
41. Der Gute Hirte – <i>Dorothea Trautvetter</i>	132
42. „Danke für deine Treue!“ – <i>Delia Holtus</i>	135
43. Lieber die Bibel als Selbsthilfebücher – <i>Helen Lescheid</i>	138
44. Die Liebe meines Lebens – <i>Ronja Wolf</i>	141
45. Verkaufsoffener Sonntag – <i>Ellen Nieswiodek-Martin</i>	144
46. Wohnung im Vaterhaus – <i>Christel Häberle</i>	147
47. Hausschuhe – <i>Annegret Müller</i>	150
48. „Wir sehen uns im Himmel“ – <i>Birgit Fingerhut</i>	153
49. Masken – <i>Jrene Bircher</i>	155
50. Nicht wegsehen! – <i>Ellen Nieswiodek-Martin</i>	158
51. Heilsame Begegnungen – <i>Edeltraud Bürger</i>	161
52. Nicht allein – <i>Helen Lescheid</i>	164
 Über die Autorinnen	 167

Vorwort

Montagsblues

„Geht jetzt an einen einsamen, stillen Platz!“,
sagte Jesus zu Ihnen. „Ihr habt Ruhe nötig!“

Markus 6,31

Montag. Der Tag nach dem Sonntag, dem Ruhetag. Wie geht es Ihnen am Montagmorgen? Genießen Sie den Start in eine neue Woche und schauen gespannt, was sie Ihnen bringen wird? Freuen Sie sich auf die Woche? Oder zählen Sie schon die Stunden bis zum Freitagabend?

Offenbar macht der Montag vielen Menschen Probleme. Laut einer deutschen Statistik leiden 85 Prozent der Berufstätigen am sogenannten Montagsblues.

In der Schweiz hat eine Untersuchung ergeben, dass der Montagmorgen das höchste Risiko für einen Arbeitsunfall birgt. Im Durchschnitt passieren in der Schweiz 244 Arbeitsunfälle am Montag vor 10 Uhr. Das sei deutlich mehr als an anderen Wochentagen.

Der Schlafforscher Professor Jürgen Zulley erklärt das damit, dass die Menschen am Wochenende den gewohnten Rhythmus ablegen. Sie gehen später zu Bett und stehen später auf. Am Montagmorgen hat sich der Körper so daran gewöhnt, dass man durch die Schläfrigkeit in den Morgenstunden weniger aufmerksam ist. Dadurch passieren mehr Unfälle. Wer dies vermeiden will, sollte laut Professor Zulley auch am Wochenende früh aufstehen.

Die Art, wie unser Wochenende verläuft, hat also Einfluss auf die Art, wie wir die Woche beginnen. Es gab eine Zeit, da waren die Wochenenden in unserer Großfamilie sehr turbulent. Die Kinder hatten Termine im Sportverein, Arbeiten in Haus und Garten mussten erledigt werden, öfter war auch in der Kirchengemeinde etwas zu tun. Sonntags hatten wir nach dem Gottesdienst Besuch oder machten Ausflüge. Ich habe von Singles, kinderlosen Paaren und Rentnern Ähnliches gehört. So ein Wochenende füllt sich schnell... Wie oft brauchte ich danach den Montagvormittag, um erst mal durchzuatmen und mich zu sortieren. Wenn Kinder und Mann aus dem Haus waren, habe ich mich mit einer Tasse Kaffee, meinem Tagebuch, meiner Bibel und einem Block hingesetzt. Und wollte mich sortieren. Mich ausrichten auf die neue Woche. Ich wollte mir von Gott zeigen lassen, welche Prioritäten er hatte. Dieser Wochenbeginn hat mir sehr gutgetan. Ich ging gelassen in die Woche.

Heute kann ich mir als berufstätige Mutter leider nicht

mehr so viel Zeit nehmen. Ich plane aber entweder am Sonntagabend oder am Montagmorgen eine Zeit ein, in der ich mich auf Gott ausrichte. Eine Zeit, in der ich still werde, die Bibel aufschlage, mich auf Gott konzentriere und aufmerksam hören möchte, was er mir sagt. Neben den Texten der Bibel helfen mir dabei Andachten, Erfahrungen und Gedanken von anderen. So ist die Idee der „Montagsgedanken“ entstanden.

Wie starten Sie in die Woche? Müde und genervt oder motiviert und fröhlich? Oder tun Sie halt, was zu tun ist?

Die 52 „Montagsgedanken“ dieses Buches sollen dazu beitragen, dass der Start in die Woche leichter fällt. Dass Sie dort, wo Sie gerade stehen mit Ihren Anforderungen, Sorgen oder Selbstzweifeln, einen positiven Blick auf so manche Alltagssituation bekommen. Und dass Sie Momente der Gemeinschaft mit Ihrem Schöpfer erleben, sich einen Blick schenken lassen auf das, was man zwischen ungespültem Geschirr und vollem E-Mail-Postfach schnell übersieht.

Vielleicht machen Sie die „Montagsgedanken“ zu Ihrem Ritual am Wochenbeginn?

Wir wünschen Ihnen einen gelassenen und fröhlichen Start in die neue Woche. Seien Sie gesegnet beim Lesen dieses Buches!

Ellen Nieswiodek-Martin und das LYDIA-Team

Der Hektik ein Schnippchen schlagen

Wie Zeiten der Stille davor bewahren, im Alltag die Orientierung zu verlieren

Spätabends sinke ich erschöpft in den Sessel. Wieder mal hat den ganzen Tag eine Aktivität die andere gejagt. Als ich über die zurückliegenden Stunden nachdenke, sehe ich einen in Höchstgeschwindigkeit ablaufenden Bilderreigen vor mir. Doch vor lauter Aktivität habe ich das Wichtigste vergessen: eine Ruhepause, eine Zeit der Stille.

Nun ist es um mich herum still, aber in meinen Gedanken tobt der Sturm. Nach all dem Tun und Machen kann ich einfach nicht zur Ruhe kommen! Trotz der vorgerückten Stunde will ich nun nachholen, was ich tagsüber versäumt habe: Ich hole meine Bibel, mein Liederbuch und die Gitarre. Die Anbetungslieder bringen meine Seele zur Ruhe. Dann suche ich in der Bibel, was Jesus über Ruhe und Stille gesagt hat. Dabei stoße ich auf die Geschichte, in der Jesus der geschäftigen Martha nahelegt, sich hinzusetzen, zur Ruhe zu kommen und auf seine Worte zu hören (Lukas 10,38–42). Das ist zweitaus-

send Jahre her. Doch wenn ich mich mit Martha vergleiche, stelle ich fest: Ich verstehe sie gut. Mir geht es trotz modernem Herd, Auto, Mikrowelle und Waschmaschine genauso!

Arbeiten bis zum Umfallen?

Vielleicht hat Martha sich damals mit flinken Fingern schnell die Haarsträhnen zu einer eleganten Frisur gesteckt. Ich stelle mir vor, wie sie vorsichtig ein Tuch über den Kopf bindet und zurück in die Küche hastet. Auf dem Herd wartet bereits eine duftende Suppe, über dem Grill brutzelt ein saftiges Fleischstück. Ein wenig Würze hier, eine Prise Salz da – wohlwollend nickt die fleißige Hausfrau, als sie von der Suppe kostet. Ob Jesus sie wegen ihrer hervorragenden Kochkünste loben würde? Allein der Gedanke daran jagt eine leichte Röte über ihre Wangen. Gerade heute ist ihr das Lob sehr wichtig: Alle Blicke an der Tafel würden auf sie gerichtet sein. Und andere Komplimente – über das sauber geputzte Haus, die liebevolle Dekoration und das geschmackvoll abgestimmte Geschirr – würden folgen.

Wo nur ihre Schwester Maria wieder bleibt? Die wollte ihr doch helfen! Ein wenig ärgerlich macht Martha sich auf die Suche.

Schließlich findet sie Maria im Wohnraum. Sie sitzt am Boden und lauscht, was Jesus so erzählt. Mit schriller Stimme ruft Martha: „Maria! Ich habe den ganzen Tag gearbeitet, und was machst du? Du sitzt hier und tust gar nichts!“ An-

klagend wendet sie sich an Jesus: „Siehst du nicht, dass meine Schwester mir nicht hilft? Sie überlässt mir die ganze Arbeit. Kannst du ihr nicht sagen, dass sie mit anpacken soll?“ Da hebt Jesus den Kopf und blickt Martha direkt in die Augen: „Martha, Martha, du machst dir viele Sorgen und mühst dich um Dinge, die im Grunde nicht so wichtig sind. Wichtig ist nur eins! Das hat Maria verstanden, und davon werde ich sie nicht abbringen.“

Martha traut ihren Ohren nicht. Ihre faule Schwester hat das Richtige getan? Sieht Jesus denn nicht Marthas Einsatz und ihre Kreativität? Ihre Hingabe und ihre Selbstlosigkeit? Wenn sie, Martha, wie Maria am Boden sitzen würde, hätten alle im Haus nichts zu essen! Bedenkt Jesus das denn nicht?

Die Sache hat einen Haken

Ich muss mir eingestehen, dass mich viel mit Martha verbindet: Ich laufe den ganzen Tag hin und her und wundere mich über meine seelische Kraftlosigkeit und Erschöpfung. Bei all den guten Dingen, die zu tun sind, übersehe ich, dass es auch ein Bestes gibt: wie Maria bei den Füßen Jesu zu sitzen und auf seine Worte zu hören.

Seit Beginn unserer Ehe hatten mein Mann und ich viele Gäste. Bereits als Kind liebte ich es, wenn Besuch kam. Doch inzwischen gab es ein Problem, und das war ich selbst! Schon Tage vorher verfiel ich in Panik: Was sollte ich kochen? Wie würde ich den Tisch gestalten? Was würden die Gäste von

mir denken? Nicht einmal ein Bibelverskärtchen auf dem Kopfkissen und eine kleine Süßigkeit fehlten als Willkommensgruß. Die Gäste waren begeistert.

Die Sache hatte nur einen Haken: Jedes Mal war ich erschöpft und gereizt. Ich rechne es meinen Gästen und auch meinem Mann hoch an, dass sie zu jener Zeit öfter über meine schlechte Laune hinweggesehen haben.

Ein Gast, der besonders nachsichtig war, wird mir immer in Erinnerung bleiben. Ich hatte ihm auf das Kopfkissen ein Kärtchen mit dem Bibelwort gelegt: „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken“ (Matthäus 11,28; Luther). Dennoch musste er einer erschöpften und freudlosen Gastgeberin gegenüber sitzen. Dieser Mann hatte mein Problem ohne große Worte erkannt und den Abend bald mit einem Gebet und der Bitte beendet, sich zum Bibellesen zurückziehen zu dürfen. So nahmen auch mein Mann und ich uns Zeit dafür.

An jenem Abend wurde mir in der Stille klar, dass mein Verständnis von Gastfreundschaft nicht Jesu Sichtweise entsprach. Natürlich ist es gut, für Gäste alles schön vorzubereiten. Aber ohne Ruhezeiten und ohne Besinnung auf Jesu Worte sind alle Pracht und alle Bemühungen sinnlos.

Sich selbst auf die Schliche kommen

Erst als ich begriff, welchen Druck ich mir selbst bereitete, war ein Schritt aus dieser falschen Lebensweise möglich. Das

war nicht einfach. Aber in der Ruhe des Gebets und beim Lesen der Bibel erkannte ich, dass Gott mich nicht meiner Leistung wegen liebt, sondern um meiner selbst willen. Mein ständiges Machen und Tun verrieten nur allzu deutlich, dass in mir verborgen noch die Überzeugung steckte, ich müsste etwas vorweisen können, um Jesus zu gefallen. Jetzt machte er mir tiefer als je zuvor klar, dass er mich auch vom „Selbermachen“ erlöst hatte.

Wie Martha musste ich schmerzhaft lernen, dass das, was ich für Jesus tue, kein Verdienst ist. Und dass ich es nicht dazu missbrauchen darf, mich in ein gutes Licht zu stellen. Jesus wünscht sich meine Liebestat. Darum möchte ich frei von irgendwelchen Hintergedanken aus Liebe zu Jesus das tun, was ihm Freude bereitet und seinem Willen entspricht – so wie ich Menschen, die ich liebe oder sympathisch finde, gerne beschenke oder etwas für sie erledige.

Dem Leben Richtung geben

Solche verändernden Erkenntnisse schenkt Gott uns nur in der Stille. Wer kann ermessen, wie viele heilsame Einsichten uns verloren gehen, wenn wir nicht in Jesu Gegenwart zur Ruhe kommen? Erst wenn wir „zu seinen Füßen sitzen“, finden wir die Orientierung, die wir brauchen, um nicht „gelebt zu werden“, sondern unserem Leben die richtige Richtung zu geben.

Maria war vermutlich kein fauler oder bequemer Mensch, aber sie erkannte: „Heute ist Jesus zu Gast! Nun ist die Gele-

genheit, ihm zuzuhören!“ Jesu Worte standen für sie an erster Stelle, um Kraft und Freude für den Alltag zu schöpfen und zu erkennen, welche Aufgaben sie überhaupt erfüllen sollte.

In der Stille führt Gott verschiedene Gespräche mit uns: unter anderem „Liebesgespräche“, „Trostgespräche“, aber auch „Dienstgespräche“. Kein Chef liebt es, wenn seine Mitarbeiter blindlings drauflosarbeiten, ohne auf seine Anweisungen zu hören. Wie viel mehr sollten wir, gerade wenn wir gerne aktiv sind, auf die Anweisungen Jesu hören! Sie befreien uns davon, Dinge erledigen zu müssen, die weder dem Willen Gottes noch unseren Begabungen entsprechen.

Wo, bitte, geht's zur Stille?

Doch wie finde ich in diese Stille, wenn um mich herum der Alltag tobt? Erst einmal brauche ich die Bereitschaft, mir bewusst „Auszeiten“ zu schaffen, die ich für die Begegnung mit Jesus beim Lesen seines Wortes, im Gebet und in der Gemeinschaft mit anderen Christen reserviere. Um der Hektik des Tages ein Schnippchen zu schlagen, habe ich in unsere Wohnung ein Tischchen gestellt, auf dem eine geöffnete Bibel liegt. Wenn ich daran vorbeigehe, versuche ich, darin zu lesen. So denke ich öfter an Gottes Wort. Und die bereitliegende Bibel fordert mich zur Stille auf. Manchmal brauche ich diese Gedächtnishilfe. An anderen Tagen greife ich zur Gitarre und singe zwischendurch ein geistliches Lied.

Ein Freund hat uns ein Bild von Dürers „Betenden Händen“ gestickt. Dieses schöne Kunstwerk erinnert mich daran, mit Gott zu reden, ihn um Hilfe und Leitung zu bitten, aber ihm auch spontan für etwas zu danken.

Weil ich besonders in der Küche zu Unruhe und Hektik neige, hefte ich jede Woche neue Bibelverse und Spruchkarten an den Kühlschrank. Meine Freundinnen wissen das und versorgen mich ständig mit Nachschub. Ein immerwährender christlicher Spruchkalender hilft unserer Familie, die Mahlzeiten mit einer Zeit der Ruhe und Besinnung zu beginnen.

Mein Alltag ist ruhiger geworden, seit ich mir bewusst mehr Zeit nehme, um „zu Jesu Füßen zu sitzen“. Das heißt nicht, dass weniger Arbeit anfällt, aber mein Herz ist gelassener. Mittlerweile sind meine Kinder (beinahe) erwachsen. Dennoch gibt es Momente, in denen ich in Gefahr stehe, die Züge von Martha anzunehmen. Dann ziehe ich mich – wie damals, als die Kinder klein waren – in ein Zimmer zurück, um zur Ruhe zu kommen. In meiner Erinnerung kann ich noch immer die Stimme meines kleinen Sohnes hören, der zu seiner kleinen Schwester sagt: „Weißt du, du gehst jetzt nicht zur Mama ins Zimmer. Die spricht jetzt mit Jesus, damit sie uns nachher wieder besser verträgt!“

Roswitha Wurm