

Kathe Wunnenberg

Ich schenk dir

Hoffnung

77 kreative Wege, anderen
Gutes zu tun und dabei selbst
beschenkt zu werden

Aus dem Englischen
von Ingmarie Flimm

*Voller Liebe widme ich dieses Buch
Gott, denn auf dich baue ich meine Hoffnung und meine Zukunft;
Jesus, denn du bist mein Hoffnungsstifter und
ohne dich gibt es keine Hoffnung;
dem Heiligen Geist, denn du gibst meiner Hoffnung Kraft;
und dir, liebe Leserin, denn du hilfst mit,
diese Hoffnung überallhin zu verbreiten.*

Inhalt

Vorwort	II
Teil I – Wie ich Hoffnung für mich entdecke	13
1. Hoffnungsstifterinnen wollen etwas bewegen	15
2. Was ist Hoffnung überhaupt?	25
3. Jesus, unsere größte Hoffnung	33
4. Die Kraft hinter unserer Hoffnung	43
5. Hoffnung, die von einem bestimmten Ort ausgehen kann ..	55
6. Hoffnung ist ein Prozess	62
7. Hoffnung, die wir besitzen und weitergeben können	68
8. Hoffnung entsteht durch Beziehungen	79
Teil II – Wie Hoffnung mich trägt	87
9. Hindernisse überwinden, die der Hoffnung im Wege stehen	89
10. Auch Hoffnungsstifterinnen brauchen Ermutigung	102
11. Hoffnung planen	117
12. Hoffnung verbreiten	132
Teil III – Wie ich anderen Hoffnung schenken kann	141
77 kreative Wege, anderen Gutes zu tun	143
Anmerkungen	283

77 kreative Wege, Gutes zu tun Hoffnung in allen Lebenslagen

- Abhängigkeit 146
- Abtreibung 147
- Adoption 149
- Alte Eltern 150
- Arbeitslosigkeit 152
- Aufwachsen ohne Vater 154
- Behinderung 155
- Chemotherapie 157
- Depression 159
- Diabetes 161, 163
- Ehebruch 165
- Eheprobleme 167, 169
- Entmutigtes Leitungsteam 171
- Essstörung 173
- Familiäre Konflikte 175
- Fehlgeburt 177
- Frühgeburt 179
- Fürsorge für Pflegende 181, 183
- Geburt eines behinderten Kindes
185
- Geldsorgen 187
- Großeltern sorgen für ihre Enkel
188
- Hoffnungslosigkeit 190
- Koma 192
- Krankenhausaufenthalt 193
- Krankheit, die unheilbar ist
195, 197
- Krebserkrankung 199, 201, 203,
205
- Krisenzeiten 207
- Leben mit einem behinderten
Kind 208
- Missbrauch 209
- Neue Arbeitsstelle 211
- Obdachlosigkeit 213
- Pflegebedürftige Eltern 214
- Psychische Erkrankung 216
- Scheidung 218
- Schwierige Kinder 220, 221
- Selbstmord 223
- Senioren 225
- Single-Dasein 227
- Stress 228, 229
- Suchterkrankung 232
- Tod des Ehemanns 234, 236
- Tod eines Elternteils 238
- Tod und Sterben 240, 242, 244, 246
- Totgeburt 248
- Trauerfall an einer Schule 249
- Übergewicht 251
- Umzug 253, 254
- Unfall 256
- Unfruchtbarkeit 258, 260
- Vergebung 261, 262
- Verlust des Augenlichts 263
- Verlust des Zuhauses 265
- Verlust einer Freundin 267
- Verlust eines erwachsenen Kindes
268
- Verlust eines Kindes 270, 272, 273
- Wechsel des Arbeitsplatzes 274
- Weit entfernt lebende Familie
276
- Zurückweisung 278, 279

Vorwort

Mitten in der Nacht klingelte das Telefon. Mein Mann hob ab. Ich warf einen Blick auf die Uhr. Es war 0:35 Uhr. Dann sah ich den Schock und das Entsetzen in Genes Gesicht. Er ließ das Telefon kurz sinken und sagte: „Sie haben eben Jason verhaftet; er ist jetzt in Orlando im Gefängnis. Angeblich hat er den Ex-Mann seiner Frau erschossen.“

Noch nie hat mich eine Nachricht in einen solchen Schockzustand versetzt. Mir wurde übel. Ich versuchte, das Bett zu verlassen, aber meine Beine zitterten zu sehr. Unser Sohn, der auf der Militärakademie der US-amerikanischen Marine seinen Studienabschluss gemacht hatte, war mit einer Frau verheiratet, die aus erster Ehe zwei kleine Mädchen hatte. Der leibliche Vater war bereits mehrfach des Missbrauchs beschuldigt worden und durfte die Kinder nur unter Aufsicht sehen, versuchte aber wieder freien Zugang zu bekommen. Jason hatte verständlicherweise Angst um die Mädchen und sich so in seine Beschützerrolle hineingesteigert, dass er etwas völlig Undenkbares getan hatte. Auf einem öffentlichen Parkplatz hatte er einen tödlichen Schuss auf den Vater abgegeben und würde vermutlich wegen Mordes verurteilt werden.

Ich war verzweifelt und hoffnungslos. Von ganzem Herzen trauerten wir mit der Familie des Verstorbenen, aber auch um unseren Sohn, dessen Zukunft nun so ganz anders aussah, als wir es gedacht hatten. Die finanzielle Belastung durch die Anwaltskosten für Jasons Verteidigung nahm verheerende Ausmaße an. Bis dahin hatte ich meinen Lebensunterhalt als christliche Rednerin verdient, konnte mir aber nicht vorstellen, dass ich jemals wieder Vorträge halten würde. Ich mied die Öffentlichkeit, denn ich wusste nicht, wer mein Geheimnis kannte. Alles fiel mir schwer, selbst das Atmen.

Dann erhielt ich eine E-Mail von meiner Freundin Kathe Wunnenberg. Sie ist zweifellos einer der mitfühlendsten Menschen, die ich kenne. Kathe und zwei andere gute Freundinnen fragten uns, ob sie eine monatliche Rundmail verfassen durften, um unsere

Familienmitglieder und Freunde auf dem Laufenden zu halten und ihnen Gebetsanliegen, aber auch ganz praktischen Bedarf, mitzuteilen. Bisher waren wir meist diejenigen gewesen, die anderen ihre Unterstützung angeboten hatten, und es fiel uns schwer zuzugeben, wie nötig wir nun selber Hilfe brauchten. Aber wir stimmten zu.

Während der folgenden zweieinhalb Jahre, in denen der Prozess unseres Sohnes insgesamt siebenmal verschoben wurde, haben diese bemerkenswerten Menschen uns mit ihren Grußkarten und aufbauenden Botschaften immer wieder Mut gemacht. Manchmal trieben sie Gelder auf, mit denen wir unsere Ausgaben für den juristischen Beistand decken konnten, ein andermal gab es Gutscheine für den Supermarkt oder auch einfach nur Taschentuchpäckchen – als Erinnerung daran, dass man ruhig auch mal weinen darf. Sie fanden wirklich ungewöhnliche Wege, uns mit ihrem Ideenreichtum, ihrer liebevollen Zuwendung und durch Gebete zu helfen! Sie waren unsere Stütze, als wir jeden Halt verloren hatten.

Wer also könnte dieses Buch besser schreiben als Kathe Wunnenberg? Sie hat selber in ihrem Leben so viele Verluste erlitten und Herausforderungen gemeistert, dass sie genau weiß, was Menschen brauchen, die einen tiefen Schmerz empfinden. Jesus hat uns dazu aufgefordert, die Hände und Füße für diejenigen zu sein, die uns brauchen – *Ich schenk dir Hoffnung* will dir zeigen, wie das geht. Außerdem findest du im dritten Teil *77 kreative Wege, anderen Gutes zu tun* viele praktische Tipps und Ideen, die wirklich funktionieren, wenn jemand Hilfe braucht.

Dieses Buch hat das Potenzial, Menschen zu mobilisieren. Wie können wir Gottes unerschöpfliche Kraftreserven dazu einsetzen, die Schicksalsschläge auszuhalten, die das Leben immer wieder scheinbar wahllos verteilt? Am Anfang genügt es, wenn sich ein Mensch findet, der sagt: „Ich bin für dich da. Ich kümmere mich um dich.“ Vielleicht kannst auch du so jemand werden!

*Carol Kent,
Rednerin und Autorin*

Teil I

Wie ich Hoffnung für mich entdecke



Kapitel 1

Hoffnungsstifterinnen wollen etwas bewegen

„Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus! Er ist ein Vater, dessen Erbarmen unerschöpflich ist, und ein Gott, der uns nie verzweifeln lässt. Auch wenn ich viel durchstehen muss, gibt er mir immer wieder Mut. Darum kann ich auch anderen Mut machen, die Ähnliches durchstehen müssen. Ich kann sie trösten und ermutigen, so wie Gott mich selbst getröstet und ermutigt hat.“

2. Korinther 1,3–4 (GNB)

Lade einen ganzen Bus voll mit Frauen. Das Ausflugsziel lautet: einen Tag mit Gott verbringen!

Das war vielleicht eine verrückte Idee. Damals, im Jahr 2006, habe ich selber verzweifelt nach einem Rückzugsort gesucht, an dem ich wieder neue Kraft tanken und zu Gott zu finden konnte. Mein Leben war turbulent und vollgestopft mit Terminen. Ich mühte mich ab, alles unter einen Hut zu bringen – meine Ehe, die Betreuung meiner drei Söhne (fünf, sieben und sechzehn Jahre), meinen Beruf als christliche Rednerin und Autorin sowie den Aufbau einer neu gegründeten Bewegung namens „Hopelifter“, Hoffnungsstifterinnen. Woher sollte ich da noch die Zeit und Energie nehmen, einen Ausflug zu organisieren?

Trotzdem erzählte ich meiner Freundin Debbie Mis davon, und sie war zu meinem Erstaunen völlig begeistert. Also verbrachten wir einen Tag mit intensiven Recherchen, informierten uns über die infrage kommenden Busunternehmen und Debbie hielt alles schriftlich fest. Debbie ist sehr genau und tut nichts lieber, als Dinge zu organisieren und zu dokumentieren. Ich dagegen verlege immer alles. Sie findet es dann wieder. Unsere Freundschaft ist wirklich ein Geschenk Gottes!

Und weil ich grundsätzlich alles mit Gott im Gebet bespreche, beteten Debbie und ich gemeinsam für das Gelingen dieses besonderen Ausflugs für Frauen. Wir hatten sogar schon ein christliches Busunternehmen im Auge, das uns geeignet schien.

Aber bis zur Umsetzung der Idee vergingen vier Jahre.

Eines Tages fielen mir beim Entrümpeln eines Wandschranks Debbies Notizen wieder in die Hände, die sie vor Jahren für mich erstellt und mit dem Titel „Hoffnungsstifterinnen setzen etwas in Bewegung“ beschriftet hatte. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für den Ausflug gekommen!, dachte ich. Manchmal bin ich einfach nur frustriert und zweifele daran, ob ich all meine großen Träume jemals in die Tat umsetzen werde. Und dann stelle ich jedes Mal wieder fest, dass Gott viel besser den Überblick behält als ich und über eine andere Zeitplanung verfügt. Bei ihm passt alles immer perfekt zusammen. Ein paar Tage später rief mich ein christlicher Busunternehmer an und machte mir ein Angebot. Debbie und ich trafen uns mit ihm, und prompt mietete ich einen Bus für unseren Ausflug, der es Frauen einen ganzen Tag lang ermöglichen würde, Gott zu begegnen.

Es gab allerdings noch zwei Probleme. Zum einen hatte ich keinerlei finanzielle Rücklagen. Und zweitens fehlten die Frauen für den Ausflug! Aber das hatte ich in meinem Leben schon gelernt: Wenn Gott mir einen Auftrag gibt, egal, wie undurchführbar er auf den ersten Blick scheint, gilt für mich nur: Mach's einfach! (Solange der Auftrag mit dem übereinstimmt, was in der Bibel geschrieben steht.)

Ich fing an, intensiv zu beten. Jeden Tag fragte ich Gott, wen ich denn einladen sollte, und jeden Tag zeigte er mir Frauen, die Ermutigung brauchten, wobei ich manche von ihnen überhaupt nicht kannte. Ich hatte das Gefühl, dass ich diesen Ausflug kostenfrei anbieten sollte. Auch das war wohl eine verrückte Idee. Aber einige Freundinnen, die selber nicht teilnehmen konnten, hörten von meinem Vorhaben und übernahmen einen Teil der Kosten – Gott kümmerte sich also auch um die finanzielle Seite.

Endlich war der März 2010 da. Dreiunddreißig Frauen im Alter von dreizehn bis einundachtzig Jahren versammelten sich morgens zum Frühstück und stiegen anschließend in den Bus. Die Fahrt ins

Erholungszentrum in Cornville, Arizona, dauerte zwei Stunden. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie gut es tut, wenn man aus der gewohnten Umgebung herauskommt und der Kopf für neue Eindrücke und Gedanken frei wird. Man findet dann leichter die innere Ruhe, auf Gott zu hören. Was für ein schönes Gefühl, anderen Frauen dieses Erlebnis zu ermöglichen! Debbie und ich begleiteten sie an diesem Tag und wir konnten förmlich zusehen, wie der Heilige Geist sich bemerkbar machte: in ihrem Lachen, in ihrem Austausch von Erfahrungen, beim Weinen, beim Singen, im Fortschreiten ihres Heilungsprozesses und in ihren veränderten Herzen.

Schnell entwickelte sich aus diesem ersten Ausflug eine Tradition von Busfahrten für Frauen, die eine Auszeit mit Gott brauchen und seine verwandelnde Kraft spüren wollen. Wir hatten sogar ein Motto: „Hoffnungsstifterinnen setzen etwas in Bewegung“. Ist es nicht etwas ungemein Hoffnungsfrohes, wenn Frauen sich bei einem Ausflug anderen zuwenden, die Hilfe brauchen? Diese Grundhaltung im Leben, die ich als *Hoffnung stiften* bezeichne, kann jeder sich zu eigen machen, der anderen Menschen helfen, Gottes Botschaft von Hoffnung und Trost verbreiten und auf immer neue Art sein Mitgefühl ausdrücken will. Und das funktioniert am besten, wenn man sich ganz einfache, pragmatische und trotzdem originelle Dinge ausdenkt! Wenn ein Anfang gemacht ist und sich einmal jemand ein Herz gefasst hat, dann wirkt Hoffnung nämlich ansteckend. Sie überträgt sich wie von selbst von einer Person auf die andere – natürlich nur, wenn wir bewusst in Kontakt miteinander treten. Und genau dafür schaffen unsere Ausflüge mit dem Bus die idealen Voraussetzungen. Sie bieten den Raum und die Zeit, um etwas Lebenswichtiges weiterzugeben – Hoffnung.

Ein Bus voll trauernder Mütter

„Alles einsteigen!“, rief Ernie, unser Busfahrer. Ernie war früher Pfarrer und weiß, wie man mit trauernden Menschen umgeht. Wir haben es seiner herzlichen und humorvollen Art zu verdanken, dass unsere Ausflüge für Mütter schon während der zweistündigen Fahrt von Phoenix ins Erholungszentrum zu einem besonderen Erlebnis

werden. Mir liegen diese Fahrten besonders am Herzen, denn hier begegnen sich Frauen, die ihre Kinder verloren haben. Jede dieser Mütter hat ein ganz individuelles Schicksal zu verkraften und leidet auf ihre Art: Manche trauern um ein Kind, das abgetrieben wurde, manche hatten eine Fehl- oder Totgeburt. Wieder andere haben ihr Kind als Frühchen verloren, durch eine seltene Krankheit oder auch aus ungeklärten Gründen. Kinder und Teenager sterben manchmal bei Unfällen, an schweren Krankheiten oder durch Selbstmord, und auch der Verlust eines erwachsenen Kindes verursacht großes Leid – manchmal geschieht sogar ein Mord.

Obwohl die Frauen ganz unterschiedlich alt sind, sich in den verschiedensten Lebensphasen befinden und jede anders trauert, fühlen sie sich miteinander verbunden. Sie alle haben einen schweren Verlust erlitten. Bei manchen ist die Wunde

*Viele von uns sind heute hier,
weil wir glauben, dass wir
durch unser selbst erlebtes Leid
anderen helfen können, mit
ihrem Leid zurechtzukommen.*

noch ganz frisch, sie haben den ersten Muttertag ohne ihr Kind noch vor sich. Andere dagegen tragen schon sehr lange ihr Leid und sind auch mit diesen besonderen Ausflügen vertraut. Wir nennen sie die Hoffnungsstifterinnen – Menschen,

die sich durch ihre Trauererfahrung so verändert haben, dass sie bereit sind, die Hände und Füße von Jesus zu werden und andere trauernde Frauen zu trösten. Jede der Mütter hat Verletzungen erlebt, durch die Gott sie erstaunlicherweise befähigt, anderen Mut zu machen. Es ist jedes Jahr faszinierend, das zu beobachten. Die Anwesenheit der Hoffnungsstifterinnen, die intensiven persönlichen Gespräche, die Gebete, praktischen Ratschläge und die ganz individuellen Geschichten, wie Gott hilft und heilt – all das berührt und lässt neue Hoffnung entstehen. Und auch diese wird sich nach einer gewissen Zeit auf andere übertragen ...

Ich saß vorne im Bus, stand auf und richtete den Blick auf die beiden langen Sitzreihen. Auf der einen Seite saßen viele trauernde Frauen, die Jesus und sein Mitleiden mit ihrem Schmerz erst noch kennenlernen mussten. Auf der anderen Seite des Mittelgangs befanden sich die Hoffnungsstifterinnen, Frauen, die in ihrem Leid bereits in der Lage waren, anderen Hilfe anzubieten.

„Herzlich willkommen!“, sagte ich. „Ich freue mich, euch alle hier im Bus begrüßen zu dürfen, auch wenn der Anlass eigentlich ein trauriger ist. Viele von uns sind heute hier, weil wir glauben, dass wir durch unser selbst erlebtes Leid anderen helfen können, mit ihrem Leid zurechtzukommen.“ Ich veranstalte ganz verschiedene Ausflüge mit dem Bus für Frauen in Not, aber dieser Bus mit trauernden Müttern ist für mich etwas ganz Besonderes. Ich bin eine von ihnen und kenne ihren Schmerz. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man ein Kind verliert. Ich weiß aber auch, dass Gott das Leben mit seiner wunderbaren Kraft wieder wenden und heilen kann und dass er uns unsere Hoffnung und Freiheit zurückgibt.

Ich ermutigte die Frauen in meiner kleinen Ansprache, offen miteinander zu reden und ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen, ohne Angst, dass sie schief angesehen werden. Natürlich durften die Frauen auch schweigen, Fotos von ihrem Kind zeigen oder einfach erzählen. Das Mikrofon wurde herumgereicht und alle konnten einander ihre Freude oder Trauer mitteilen.

„Hört Gott mir überhaupt zu?“, schluchzte eine Frau. „Ich werde noch wahnsinnig vor Schmerz. Ich finde einfach keine Erklärung, warum das passieren musste!“, sagte eine andere. „Ich habe Anfang dieses Jahres mit einer ehrenamtlichen Tätigkeit im Andenken an meine Zwillinge begonnen. Wir gehen in Krankenhäuser und verteilen dort Kisten mit hilfreichen Dingen für Frauen, die ihre Babys verloren haben“, sagte eine andere. Dann erzählte Deborah ihre Geschichte und berichtete, wie sehr sie mit Gott haderte und welche gesundheitlichen Probleme sie belasteten. „Ich habe einen Tumor in der Hüfte und ständig Schmerzen. Ich kann kaum mehr laufen“, murrte sie. Nach und nach entstand das Gefühl, dass wir das Leid alle gemeinsam trugen. Als wir unser Ziel erreicht hatten und der Bus in die geschotterte Einfahrt des weitläufigen Erholungszentrums einbog, das sich inmitten von grünen Wiesen und Feldern befindet, wussten die Frauen schon, dass sie mit ihrem Unglück nicht alleine waren.

Hoffnung und Heilung

Während des Mittagessens im Speisesaal erzählten einige Frauen, wie ihr Glaube ihnen dabei half, ihr Schicksal zu ertragen. „Ohne Gott würde ich das gar nicht schaffen.“ Ein allgemeines Kopfnicken bestätigte diese Worte.

Nach dem Essen ermutigte ich die Frauen, den Nachmittag allein mit Gott zu verbringen und einen Gebetsspaziergang zu machen, den ich für sie vorbereitet hatte. „Folgt einfach den Schmetterlingsballons“, lud ich sie ein. Eine Station führte die Frauen zu einem großen Metallkreuz mitten auf einer Wiese mit einer sprudelnden Quelle. Kreuz und Brunnen sind von einem quadratischen, gemauerten Sitzbereich eingefasst. Ich sitze gern unter dem Kreuz dort draußen in der Natur und höre dem beruhigenden Wasserplätschern zu. Manchmal schütete ich Gott dann mein Herz aus oder denke über die folgenden Worte nach: „Denn Gott hat die Menschen so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab. Jeder, der an ihn glaubt, wird nicht zugrunde gehen, sondern das ewige Leben haben“ (Johannes 3,16). Ich versuche, mir das vorzustellen – dass Jesus ans Kreuz ging, um für meine Schuld zu leiden und zu sterben, damit ich ewige Hoffnung haben kann. Jesus ist wirklich der ultimative Hoffnungsstifter.

Später an diesem Nachmittag traf ich Deborah. Sie war kurz vorher am Kreuz gewesen und sah aufgewühlt aus. Ich spürte aber auch, dass Gott etwas bei ihr bewirkt hatte. Nachdem sie ihre Fragen und ihren Schmerz losgeworden war, fragte ich sie: „Willst du davon geheilt werden?“

Sie war überrascht, zögerte einen Moment und dachte nach. Dann nickte sie.

„Hat deswegen schon einmal jemand mit dir gebetet?“, erkundigte ich mich.

„Nein“, antwortete sie.

„Wäre es dir recht, wenn wir das heute bei der Abschlussveranstaltung tun?“, fragte ich.

„Ja“, sagte sie.

Als die Frauen sich am späten Nachmittag im Schatten der Bäume zu einem persönlichen Austausch, zum Singen und Danken um den

Brunnen versammelten, staunte ich, wie die Stimmung sich seit dem Morgen im Bus verändert hatte. Die meisten wirkten gelöst und hatten ein Lächeln auf den entspannten Gesichtern. Neue Freundschaften waren geknüpft worden. Ich hörte zu, wie eine Frau nach der anderen erzählte, dass ihr Gott an diesem Tag auf die eine oder andere Art begegnet war. Gemeinsam dankten wir für Hoffnung und Heilung.

Dann bat ich Deborah, nach vorne zu kommen. Die anderen bildeten einen Kreis um uns und wir beteten alle gemeinsam:

„Gott, du bist mächtig.“

„Du bist gut.“

„Danke, dass du Deborah treu bleibst.“

„Gott, ich danke dir, dass du Deborahs Hoffnung bist und sie heilen möchtest.“

„Du bist ihre Stärke und ihre Wahrheit.“

„Du bist der Gott, der sie verwandelt.“

„Du bist für sie Leben und Freiheit.“

„Du gibst ihr Hoffnung.“

Schließlich beendeten wir unser Treffen mit einer „Jordan-Durchquerung“. Das ist ein Gemeinschaftserlebnis, das sich schon auf vielen Veranstaltungen der Hoffnungsstifterinnen bewährt hat. Mit dem Rücken zur Quelle las ich die Geschichte aus Josua 3,1–18, in der davon berichtet wird, wie die Israeliten vor dem Jordan standen und ihn dann trockenen Fußes durchquerten.

Dann rief ich die Hoffnungsstifterinnen nach vorne, diejenigen, die an diesem Tag den trauernden Frauen Mut gemacht hatten, und bat sie, sich neben mich zu stellen, sodass sie den anderen gegenüberstanden. Sie sollten die Priester bei der „Jordan-Durchquerung“ symbolisieren, die den Weg wiesen.

„Wenn wir zu Gott beten, teilt er das Wasser und führt uns zu einem neuen Ort der Hoffnung. Seid ihr bereit?“, rief ich.

Wenn wir zu Gott beten, teilt er das Wasser und führt uns zu einem neuen Ort der Hoffnung.

Und dann führte unsere Gruppe der Hoffnungsstifterinnen die anderen in einer symbolischen „Jordan-Durchquerung“ rund um das Wasserbecken. Ich las aus Josua 4 vor, wie die Israeliten Steine aus dem trockenen Flussbett mitnahmen und am Ufer eine Gedenkstätte zum Andenken an Gottes

wunderbare Kraft errichteten. Statt der Steine verteilten wir farbige Schmetterlingsmagnete als Symbol für Gottes Verwandlungskraft und als Erinnerung daran, wie er an diesem Tag jeder einzelnen Frau Mut gemacht hatte.

Deborahs Wunder

Einige Tage später bekam ich einen Anruf von Deborah. „Kathe, ich komme gerade von meinem Arzt. Stell dir das vor: Mein Hüfttumor ist weg!“

Ich ließ fast den Hörer fallen. Warum sollte Gott nicht auch heute noch Wunderheilungen vollbringen? Mit dieser guten Nachricht hatte ich allerdings nicht im Traum gerechnet. Ich bat Deborah, mir noch einmal in einer E-Mail von dem Wunder zu berichten. Mit ihrer Erlaubnis wollte ich dann den anderen Frauen, die bei dem Ausflug dabei gewesen waren, davon erzählen. Sie schrieb mir Folgendes:

Hi Kathe,

ich hoffe, du hattest einen schönen Muttertag – so wie ich! Ich bin immer noch ganz aus dem Häuschen wegen der guten Nachricht vom letzten Freitag. Die Arztpraxis hat mir am Telefon noch einmal die detaillierten Ergebnisse meiner CT-Untersuchung mitgeteilt. Ich brauche mir keine Sorgen mehr zu machen, der Tumor ist einfach weg! Er ist nicht etwa kleiner geworden, nicht an eine andere Stelle gewandert oder sonst wie verändert – er ist komplett verschwunden.

Gott sei Dank! Ich weiß, dass das etwas mit dem Tag zu tun haben muss, den wir gemeinsam mit den Frauen und dem Heiligen Geist verbracht haben. Vielen Dank dafür! Gib meinen Dank auch an die Frauen weiter, die für mich gebetet haben! Mein Dank geht vor allem an Gott, der mich geheilt hat. Er meint es doch gut mit mir! Ich habe auch am Muttertag im Gottesdienst davon erzählt, wie er mein Leben verändert und wieder lebenswert gemacht hat. Ich konnte vor der Gemeinde sprechen, ohne dass mir die Tränen kamen – das war ein tolles Erlebnis! Mir ist immer noch ganz warm ums Herz, wenn ich daran denke.

*Liebe Grüße,
Deborah*

In den folgenden Wochen hörte ich noch von mehreren Frauen, dass der Ausflug etwas in ihrem Leben verändert hatte. Jedes Mal, wenn ich den Schmetterlingsmagneten an meinem Kühlschrank sehe, denke ich daran, wie Gott diese Flut von Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Schuld und Leid geteilt hat, um die Frauen ins Land der Heilung und Hoffnung zu bringen. Und ich freue mich schon auf den nächsten Ausflug. Denn dann sind Frauen wie Deborah an der Reihe, einer neuen Gruppe verletzter Frauen Mut zu machen.

Was Menschen in Notsituationen brauchen

Genau wie unsere Ausflüge mit dem Bus erzählt dieses Buch von Gottes wunderbarer Heilkraft, mit der er das Leben der Menschen verändert. Gerade die, die ein gebrochenes Herz haben und verletzt wurden, können sich in hoffnungsfrohe Helfer verwandeln – indem sie das, was sie erlebt haben, an andere weitergeben. Auf den folgenden Seiten werden wir viele Möglichkeiten kennenlernen, wie wir Menschen in Notsituationen durch persönliche Erkenntnisse, Geschichten und praktische Hilfe wieder Mut machen können. Das können ganz simple Gesten sein, manchmal aber auch richtig aufwendige Überraschungen. Besonders hilfreich sind natürlich Ideen, die sich in bestimmten Situationen bereits mehrfach bewährt haben. Andere Hoffnungsstifterinnen haben sie für uns notiert, Frauen, die selber bereits viel durchgestanden und leidvolle Erfahrungen gemacht haben, sodass andere, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen, wieder Mut fassen können. Es sind viele inspirierende Vorschläge dabei!

Obwohl du, liebe Leserin, vermutlich vor allem anderen helfen möchtest, kannst du auch für dich selbst Anregungen finden. Wie die Frauen, die unsere Ausflüge mitmachen, kannst auch du von Verletzungen und Enttäuschungen geheilt werden und einen mächtigen Gott kennenlernen, dessen Kraft und Möglichkeiten grenzenlos sind. Mögest du ihm persönlich begegnen, wo immer du gerade stehst. Er wird dir neue, zündende Ideen eingeben, damit du die Hände und Füße von Jesus sein kannst. Seine Hoffnung ist ansteckend!

Bist du bereit zu einer Entdeckungsreise, damit wir überall Hoffnung verbreiten können? Hoffnungstifterinnen müssen nicht unbedingt Ausflüge mit dem Bus veranstalten. Es genügt, wenn du dir ein Herz fasst und deine Hände und Füße bereithältst.

Alles einsteigen! Los geht's.

Denkanstöße

1. Nimm dir ein paar Minuten Zeit und bitte Gott, dir jemanden zu zeigen, der verletzt wurde und Ermutigung braucht. Schreib den Namen dieser Person auf und notiere auf einem Zettel alles, was diesem Menschen jetzt helfen würde.
2. Kennst du selbst das Gefühl, von jemandem getröstet zu werden, der sich so verhält wie Jesus und zu seinen Händen und Füßen wird?

77 kreative Wege, anderen Gutes zu tun

„Warum nur bin ich so traurig? Warum ist mein Herz so schwer? Auf Gott will ich hoffen, denn ich weiß: Ich werde ihm wieder danken. Er ist mein Gott, er wird mir beistehen!“

Psalm 42,6.11; 43,5

Im Folgenden findest du nun 77 kreative Wege zum Mutmachen: Geschichten von Menschen, die in ihrem Leid Hoffnung und Hilfe erfahren haben. Jede Geschichte behandelt einen bestimmten Schicksalsschlag, in dem Menschen sich nach Hoffnung gesehnt haben; dabei geht es um Ereignisse, die wir alle erleben (z. B. Trauerfälle), aber auch um persönliche Schicksale wie eine Abtreibung oder die Trennung vom Ehepartner. Ich schreibe diese Geschichten deshalb auf, weil jede von ihnen eine ganz besondere Idee enthält, die ein kreativer Weg zum Hoffnungstiften ist – Dinge, die Menschen besonders ermutigt haben (oder die sie sich selbst ausgedacht haben, um anderen damit zu helfen) und die in schlimmen Zeiten Trost spenden konnten.

Diese kreativen Wege sollen eine Inspirationshilfe und Anleitung sein, die richtigen Möglichkeiten zu nutzen und sich auf die Hilfe vorzubereiten, den Menschen etwas Gutes zu tun, die das dringend brauchen. Hoffnungstifterinnen, die selbst schon einmal von einem ähnlichen Schicksal betroffen waren oder jemandem dabei helfen konnten, haben sie in ihren eigenen Worten verfasst. Es handelt sich um leicht umzusetzende Anregungen, aber auch um ausgefallene Ideen. Sie alle helfen dir dabei, für jemanden zu den Händen und Füßen von Jesus zu werden.

Allerdings bringt es nicht viel, diese Wege einfach nur zu kopieren und zu erwarten, dass das Ergebnis das Gleiche ist. Gerade das würde ich nicht empfehlen. Jede Situation, in der wir Hoffnung anbieten, erfordert Feingefühl. Wir sollten genau auf den Heiligen

Geist und seine Anweisungen hören, ansonsten riskieren wir, mehr Schaden anzurichten, als Hilfe zu bringen. Hol dir im Zweifelsfall Rat bei anderen Christen, was sie in der Situation für angemessen halten, oder hab zunächst einfach nur ein offenes Ohr, um herauszufinden, was wirklich gebraucht wird. Und erwarte nicht, dass immer gleich alles funktioniert und wirkt. Der Mensch in Not zieht vielleicht nur einige enge Freunde ins Vertrauen. Du kannst die betroffene Person nur mit dem unterstützen, was deine Möglichkeiten hergeben und was sie auch bereit ist anzunehmen.

Obwohl ich die kreativen Wege alphabetisch geordnet habe, können die Dinge, die in einer Situation helfen, manchmal auch bei anderen Gelegenheiten eine wohltuende Wirkung haben. Praktische Hilfe kommt in Krisenzeiten fast immer gut an und ist genauso wichtig wie die Bereitschaft zuzuhören. Karten und passende Worte als liebevolle Unterstützung können ebenfalls nie schaden. Auch Gebete sind natürlich wesentlicher Bestandteil all der unterschiedlichen Wege. Wahrscheinlich gibt es in deinem Bekanntenkreis nicht zu jedem hier aufgeführten Schicksalsschlag auch betroffene Menschen. Die Geschichten sollen dich einfach daran erinnern, dass es viele verschiedene Arten von Verletzungen gibt und dass der Kreativität bei der Verbreitung von Hoffnung keine Grenzen gesetzt sind! Versteh die Geschichten als Anregungen, überlege dir aber immer ganz individuelle Hilfsaktionen, die an deine Gaben des Geistes und deine Persönlichkeit angepasst sind, und achte auf das leise Flüstern des Heiligen Geistes in der jeweiligen Situation.

Vielleicht willst du auch einfach für das Gelingen der kreativen Wege beten. Wähle ein Thema aus und bete für all die Menschen, die in deinem Freundes- und Bekanntenkreis davon betroffen sind, oder wende dich jemandem zu, der sich genau in dieser Situation befindet. Einige der Geschichten öffnen dir vielleicht die Augen für Nöte, die du so noch nie wahrgenommen hast. Auch deshalb veröffentliche ich diese Geschichten: weil sie davon erzählen, welche Sorgen und Schmerzen man in der Welt haben und wie man mit ihnen umgehen kann!

Vielleicht entdeckst du Wege, die dir selbst guttun oder die ganz besonders zu jemandem passen, den du kennst. Auch

Hoffnungstifterinnen geht es manchmal schlecht, und es ist wichtig, dass wir für uns selbst sorgen können. Jesus hat gesagt: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ (Matthäus 22,39; NLB). Denke also auch an dich, wenn du vor einer Herausforderung stehst, und zwar mit derselben Freundlichkeit und demselben Mitgefühl, das du sonst für andere aufbringst.

Abhängigkeit

Unterstützung für die Familie eines Drogenabhängigen

Donna Morris

Wie würde die Welt aussehen, wenn es keine Drogensucht und keine Drogenabhängigen gäbe? Ich habe mich das schon oft gefragt und versucht, mir meine Welt auf diese Weise vorzustellen. Die Sucht verändert das Leben des Abhängigen, das ist klar. Aber wer erlebt, wie ein geliebter Mensch abhängig wird, muss hinnehmen, dass sich auch sein Leben verändert. Viele erwachsene Kinder meiner Freunde und Familienangehörigen kämpfen mit Suchtproblemen.

Ich habe einmal einer Freundin geholfen, die weniger als vierundzwanzig Stunden Zeit hatte, um ihren Sohn in einer Entzugsklinik für Drogenabhängige unterzubringen. Ich durchforstete verschiedene Programme, versuchte herauszufinden, was für Möglichkeiten es überhaupt gab, und leitete ihr die Informationen weiter. Meine Freundin musste entscheiden, was ihm am ehesten helfen würde. Am Ende brachte sie ihn in eine Klinik, wo er achtzehn Monate bleiben sollte. Leider brach er die Behandlung nach nur sechs Monaten eigenmächtig ab und hatte kurze Zeit später einen Rückfall.

In dieser Situation machte ich es mir erneut zur Aufgabe, nach anderen Drogenentzugskliniken Ausschau zu halten. Gleichzeitig hörte ich meiner Freundin zu, bot moralische Unterstützung an und betete für sie und ihren Sohn.

Jeder Mensch reagiert anders auf diese Dinge, deshalb wird die Ermutigung für jemanden, der einem geliebten Menschen mit einem Suchtproblem helfen will, nie gleich aussehen. Wichtig ist, dass man sich auch um sich selbst kümmert. Gefragt sind außerdem kreative Lösungen, besonders, wenn die Betroffenen nur noch um dieses Problem kreisen. Bete für sie und zeig ihnen, dass du an sie und den Abhängigen denkst. Sorge dafür, dass sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen oder sich einer anonymen Gruppe anschließen.

Adoption

Eine Begrüßungsfeier für neue Erdenbürger

Kathe Wunnenberg

An den Tag, als wir Jake von der Adoptionsstelle abholten, werde ich mich immer erinnern. Zwanzig gute Freunde drängten sich im Eingangsbereich und hatten Luftballons aufgeblasen. Rich und ich stiegen Hand in Hand die Wendeltreppe hinauf und betraten den Raum im Obergeschoss. Mein Herz klopfte wie wild, als ich auf ein Paar zuging, das einen hellwachen kleinen Jungen von 3700 Gramm im Arm hielt. Sofort bemerkte ich Jakes große braune Augen. Wir sahen einander an, während ich auf sie zuging, und die Pflegemutter legte ihn mir in die Arme. *Endlich bin ich eine Mutter*, dachte ich. Obwohl Jake nicht in meinem *Bauch* gewachsen war, würde meine Liebe für ihn dank Gottes Hilfe in meinem *Herzen* wachsen. Sowohl Gott als auch Jakes leibliche Mutter hatten mich unter vielen ausgewählt; ich würde ihm den Glauben an Gott nahebringen und sein Leben lang für ihn beten. Niemand konnte ihn mir jemals wieder wegnehmen.

Wenige Augenblicke später präsentierten wir unseren Sohn einer jubelnden, klatschenden Schar von Freunden, es gab eine Kleinigkeit zu essen, und die ersten Fotos mit dem neuen Baby wurden geschossen.

Als wir nach Hause kamen, hatten die Nachbarn über der Garage ein Plakat aufgehängt: „Willkommen zu Hause, Jake!“

Die Begrüßungsfeier ging in unserem Haus weiter, es gab Essen, Blumensträuße, telefonische Glückwünsche und Besuche von Freunden. Wir feierten drei Feste zur Begrüßung unseres neuen Sohns. Meine schönsten Geschenke waren ein Schaukelstuhl und ein Segensspruch – unsere Freunde lasen einen Bibelvers vor, den sie extra für Jake ausgesucht hatten. Wenn du jemanden kennst, der ein Kind adoptiert hat, dann begrüße das neue Baby in deiner Nachbarschaft, Gemeinde oder Familie mit einem fröhlichen Fest!