

CHRIS PAHL
KARSTEN HÜTTMANN (HG.)



40 STARKE
IMPULSE

Inhalt

#daslebenfeiern Ein Wort vorneweg	9
#ichphilippergleichaus Warum Paulus vor Freude gleich ausflippt	11
#unverdient Gnade – ein Geschenk, das dein Leben verändert	15
#dankbar Für wen bist du dankbar?	20
#eingesperrt Wo bist du unfrei?	23
#heartbeat Für wen oder was schlägt dein Herz?	28
#finishwell Wie man durchhält	32
#zusammen Echte Freundschaften leben	36
#truestory Mutig zum Glauben stehen	42
#jesusliebt dich Abgedroschen oder wahr?	46
#hä Wenn ich nix kapiere	50
#goodnews Wie gute Nachrichten gegen Fakenews helfen	55

#furchtlos Wie wird man mutig?	58
#neid Einem schwierigen Gefühl auf den Grund gehen	63
#stark Wie du stark und widerstandsfähig wirst	68
#nofilter Echt und ehrlich leben	73
#shame Kein Grund, sich zu blamieren!	77
#unentschieden Wie du gute Entscheidungen treffen kannst	80
#goingdeep Tiefe Wurzeln schlagen und Halt finden.	84
#trost Wer oder was tröstet dich?	89
#egoschwein Warum Egoismus tödlich ist	93
#gottesbutler Gott dienen – aber wie?	96
#Kreuz Warum Jesus bis zum Äußersten ging	101
#worship Wen oder was verehrst du?	106
#ichkann das nicht Wie Jesus dich motiviert	110
#raff dich Kann man christlich motzen?	114
#nofame Selbstlos leben – echt jetzt?	118
#spenden Vom Umgang mit Geld und Besitz	121
#lebensfreude Freude, die von innen kommt	126
#böse Wie man mit fiesen Typen umgeht	130



#dubistdu Lebe Gottes Ja zu dir	134
#vorbild Hidden champions	138
#dynamit Eine Kraft, die alles verändert	142
#herzensmenschen Sag ihnen, was sie dir bedeuten!	147
#peace Weltfrieden: Traum oder Realität?	151
#gottsehen Gott erkennen in allem, was geschieht ...	155
#giftmüllentsorgung Von Fliegenpilzen, Mobbing und anderen Giftstoffen	161
#vertragen Streit schlichten – so geht's	164
#ehrenmensch Wie man zum Ehrenmenschen wird	168
#richtiggutleben Wenn aus Überfluss eine Selbstverständlichkeit wird	173
#gemeinsam Miteinander statt gegeneinander	177
#gnade Wie du gnädig statt gnadenlos lebst	182



#daslebenfeiern

Ein Wort vorneweg

Feierst du gerne? Eher Party mit Tanzen und lauter Musik? Oder lieber Watchparty in kleinem Kreis? Wir, die Herausgeber des Buches, feiern beide sehr gerne. Besonders mit richtig gutem Essen und den besten Freunden.

Doch dann gibt's die Zeiten, in denen ein bescheuerter Virus, eine fiese Krankheit, eine schmerzhafteste Trennung oder respektlose Mitmenschen einem jede Chance oder Lust auf Feiern nehmen. Das Leben besteht leider nicht nur aus den Hochs, sondern auch aus Tiefs – und jeder Menge Alltag.

Dieses Buch ist für alle Phasen des Lebens gedacht! Für die Momente, in denen du fröhlich durch die Wohnung springen willst, für die „Lasst mich alle in Ruhe“-Momente – und die vielen stinknormalen Zeiten, in denen nichts Aufregendes passiert.

Auch der Apostel Paulus kannte in seinem Leben die ganze Palette an Gefühlen. Er erlebte echte Höhenflieger-Momente, hatte aber auch eine Menge Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen. In den Andachten in diesem Buch dreht sich alles um Gedanken aus dem Brief des Paulus an die Leute in Philippi. Es geht um den Um-



gang mit Schmerz. Darum, wie man durchhält und wofür es sich lohnt zu kämpfen. Um Dankbarkeit. Um Vertrauen und Mut. Um echte Freundschaft. Um Freude und die Hoffnung – darum, wie Jesus, der sich selbst als „das Leben“ bezeichnet, dich wirklich lebendig machen kann.

„Ich glaube. Wir feiern. Das Leben!“, so lautet der Claim des CHRISTIVAL2022, das wir mit auf die Beine gestellt haben. Wir – Chris und Karsten – und die Autoren der Impulse in diesem Buch feiern gemeinsam Jesus, weil wir an seine Kraft glauben und weil wir sie alle schon in unserem Leben erlebt haben.

Lies und entdecke selbst, was wir mit Gott erlebt haben und was Gott für dich bereithält! Dieses Buch ist rund um das große Jugend-Event entstanden, aber es wird auch ganz unabhängig davon – beziehungsweise noch lange danach – tiefe Wahrheiten in dein Leben bringen.

Apropos feiern: Wir feiern es, dass du dieses Buch liest! Und wir freuen uns über Feedback über die CHRISTIVAL-Instagram Seite. (Auf www.christival.de findest du übrigens noch vier Bonusandachten – zusätzlich zu den 40 in diesem Buch. Schau gern mal vorbei!)

Und jetzt entdecke mit uns das Leben! Viel Spaß beim Schmökern!

Karsten Hüttmann und Chris Pahl leiten das CHRISTIVAL22 und haben die besten Autoren für dieses Buch gesucht und gefunden.



#ichphilippergleichaus

Warum Paulus vor Freude gleich ausflippt

Kennst du das? Du gibst dir Mühe, strengst dich an, meinst es gut und willst nur das Beste für andere. Aber irgendwelche Leute akzeptieren oder verstehen das einfach nicht. Sie hinterfragen deine Motive, machen Witze auf deine Kosten. Sie lästern und mobben dich. So was kann extrem frustrierend sein.

Seit ich (Karsten) Christ geworden bin – und andere wissen, dass ich Jesus-Nachfolger bin –, erlebe ich immer wieder, wie sich das anfühlt, von anderen komisch angeguckt zu werden oder blöde Kommentare einstecken zu müssen. Und aus vielen Gesprächen weiß ich: Das geht nicht nur mir so.

Schon der Apostel Paulus kannte das nur zu gut. „Ich will es gut machen, andere stört das massiv und greifen mich dafür an. Aber ich will mich davon nicht fertigmachen lassen.“ Das ist die Botschaft, die er den damaligen Christen in Philippi in einem ausführlichen Brief schreibt.

Wer war eigentlich dieser Paulus?

Paulus war als junger Mann ein eifriger und gefürchteter Christenverfolger gewesen, aber dann durch ein krass-



übernatürliches Erlebnis zum Glauben gekommen. Seitdem reiste er umher, um den Leuten von Jesus zu erzählen. Auf seiner zweiten Missionsreise kam er in die Stadt Philippi, eine wichtige Handelsstadt, die im heutigen Griechenland liegt. Und das Besondere: In Philippi entstand die erste Gemeinde auf dem europäischen Kontinent. Eine Gemeinde, die vor allem geprägt war von sogenannten „Heidenchristen“, also Christen, die keinen jüdischen Hintergrund hatten. Und es war auch eine Gemeinde, in der Frauen eine wichtige Rolle spielten. Lydia, eine Unternehmerin, war die Erste, die in Philippi zum Glauben an Jesus fand, und in ihrem Haus traf sich anfangs die noch kleine Gemeinde. Ungefähr drei Monate lebte Paulus in der Stadt, und in dieser Zeit entwickelte sich ein besonders enges Verhältnis zu den Menschen dort und der Gemeinde. Die Leute waren ihm so richtig ans Herz gewachsen.

Rund zehn Jahre später geriet Paulus in Schwierigkeiten: Man inhaftierte ihn, weil er überall von Jesus erzählte – und viele Menschen dadurch zum Glauben kamen. In diesem Buch wirst du öfter von Knast und Zellen und Gitterstäben lesen. Eventuell saß Paulus aber nicht in einer feuchten, muffigen Kerkerzelle, sondern befand sich in einer Art strengem Hausarrest, angekettet an einen römischen Soldaten, und wartete auf seinen Prozess, bei dem ihm die Todesstrafe drohte. So oder so hatte Paulus eigentlich keinen Grund zur Freude. In genau dieser Situation entstand der Philipperbrief, den du in der Bibel ziemlich weit hinten im Neuen Testament findest.



„Leute, freut euch!“

Um seinen Freunden in Philippi, die ihm Geld und andere Dinge geschickt hatten, mal so richtig ausführlich Danke zu sagen, fing Paulus an, diesen Brief zu schreiben. Natürlich erzählte er auch von seiner Haft. Doch je mehr er über seine schwere Situation nachdachte, umso mehr freute er sich – trotz der Umstände, in denen er sich befand. Krass, oder?

Sechzehn Mal geht es in dem Brief um Freude. Also in etwa jedem siebten Vers.

Sechzehn Mal hätte Paulus heute #ichphilippergleichaus gepostet.

Stell dir vor, in einem Fußballspiel würde alle sieben Minuten ein Tor fallen. So bekommst du eine Ahnung davon, wie dominant die Freude in seinem Brief ist. Paulus freute sich über seine Freunde in Philippi, über ihren Glauben – und dass sie so eng miteinander verbunden waren und füreinander sorgten. Er freute sich über die Möglichkeit, auch in der Haft von Jesus erzählen zu können. Und weil er sich selber so dolle freute, sollten sich auch die Leute in Philippi freuen.

Natürlich gab es für ihn auch noch andere Dinge, die er ansprechen wollte: vor allem das Thema seines Lebens: Jesus. Und dann noch anderes, wie zum Beispiel den Konflikt zwischen zwei Frauen in der Gemeinde oder die Krankheit eines Mitarbeitenden. Und vielleicht gerade weil er so eng mit den Leuten in der Gemeinde verbunden war, erzählte er ihnen auch ausführlich, wie es ihm grad ging – innerlich und äußerlich. So entstand der vermutlich persönlichste Brief, den Paulus je an eine Gemeinde geschickt hat.

Gerade dieser persönliche Aspekt gefällt mir an dem Brief. Und mir gefällt auch, dass Paulus mich an so vielen Stellen daran erinnert, die Freude nicht zu vergessen. Gerade dann, wenn die Geschwindigkeit und der Druck in meinem Leben zunehmen und die Freude zu zerquetschen droht. Wenn Shoppen oder Schokolade nur kurzfristig Erleichterung bringen. Paulus hatte erlebt, woher sein tiefes Gefühl von Freude kam: aus seinem festen Glauben an Jesus – und aus dem, was dieser Jesus für ihn getan hatte. Und aus der liebevollen Gemeinschaft mit anderen Christinnen und Christen sowie aus seiner Hingabe an seine Mitmenschen.

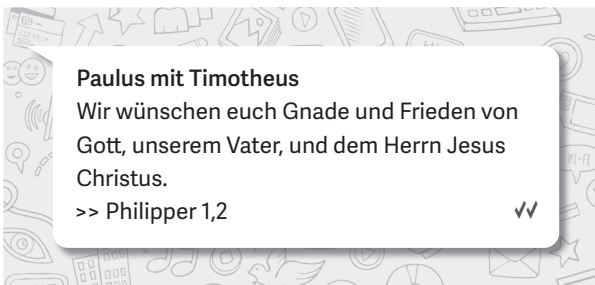
Genau deshalb ist der Philipperbrief für uns heute noch genauso interessant und relevant wie damals für die Menschen in Philippi – weil er auch für dich und mich eine Art Anleitung zur Freude ist.

Worüber kannst du dich gerade freuen – auch wenn momentan nicht alles glattläuft bei dir? Denk mal kurz darüber nach. Und dann komm mit auf die Reise durch den Philipper-Brief...

Karsten Hüttmann arbeitet beim CVJM Deutschland und ist Vorsitzender des CHRISTIVAL. Er liebt griechisches Essen und liest normalerweise nicht die Briefe von anderen Leuten.

#unverdient

Gnade – ein Geschenk, das dein Leben verändert



Mit dem Frieden – seinem inneren Frieden – ist es schlagartig vorbei. Der Zehnjährige starrt auf sein Handy-Display. Dort erscheint eine für ihn unfassbare Zahl. Ihm wird heiß und kalt zugleich; sein Herz schlägt ihm bis zum Hals. Wie soll er das seinen Eltern erklären? Wie soll er erklären, was er selbst nicht versteht?

Tage später findet sich auf Ebay-Kleinanzeigen folgender Text: „Unser zehnjähriger Sohn hat unbewusst über 1.000 Euro für ‚In-App-Käufe‘ ausgegeben. Nun möchte und muss er das irgendwie zurückzahlen. Er bietet seine heiß geliebte Mütze mit Original-Autogrammen von Jogi Löw,

Philipp Lahm, Oliver Bierhoff und vielen anderen Fußballspielern zum Kauf an. Wir sehen keine andere Möglichkeit!“ Das schreiben die Eltern und stellen das Bild einer schwarz-weiß gestreiften Mütze dazu ein. Beim Preis steht nur: „Verhandlungsbasis“.

Manchmal gibt es nur wenig zu verhandeln. Dann sprechen die Fakten für sich, stehen eiskalt gegen uns, wie nackte Zahlen, mit einem dicken Minus vorne dran. Bewusst oder unbewusst: Wir verschulden uns alle. Jede und jeder auf seine Weise und bei Weitem nicht nur mit Geld. Dann ist klar: Wir müssen dafür gradestehen. Das gilt für die kleinen Dinge des Alltags – wie Lügen, Unaufrichtigkeit oder fiese Gedanken – genauso wie für unser ganzes Leben. Irgendwann bekommen wir auf irgendeine Art und Weise die Rechnung für das, was wir hier auf der Erde verbockt haben. Aber wie soll man das bezahlen?

Weit entfernt vom Wohnort des zehnjährigen Jungen, der seine geliebte Mütze zum Kauf anbietet, liest ein Mann in Hamburg die Nachricht auf Ebay. Marcel Rolf, so sein Künstlername im Netz, kennt den zehnjährigen Jungen nicht – aber seine Geschichte berührt ihn. Er trifft eine Entscheidung. Eine, die den Jungen aus seiner fatalen Situation reißen soll...

Gar nicht so weit von uns entfernt sieht Gott längst deine und meine Situation. Er kennt uns. Er weiß, dass wir uns heillos verrannt haben in den Irrwegen des Lebens. Und er hat längst eine Aktion ins Rollen gebracht, die uns aus dem Schlamassel herausreißen wird.

Für den Zehnjährigen, der sich mit ein paar Klicks total verzockt hat, startet Marcel Rolf unter seinen Freunden

eine Sammelaktion. Die sogenannte „Rolfarmy“ legt innerhalb weniger Stunden über 1.100 Euro zusammen, um die Mütze mit den Unterschriften der Fußballstars aufzukaufen. Tage später wird das Geld der finanziell in Not geratenen Familie direkt aufs Konto überwiesen. Sie können es nicht fassen – und trauen ihren Augen nicht! Sie atmen auf. Der Tag ist gerettet und die heiß geliebte Mütze wechselt den Besitzer.

Aber die dickste Überraschung steht noch aus. Denn noch bevor der erste Spenden-Euro eingegangen war, hatte Marcel Rolf gegenüber seinen Freunden seinen Plan offengelegt: „Wir werden die Mütze kaufen und dem Jungen an seinem Geburtstag als Überraschung wieder zurückschicken. Der Junge soll erleben, was es heißt, dass jemand Gnade vor Recht ergehen lässt.“

Gnade vor Recht gehen lassen – also Nachsicht üben, obwohl man eigentlich Strafe verdient hätte oder die Rechnung bezahlen müsste – das tut auch Gott. Aber seine Rettungsaktion für uns läuft nicht über einen Spendenaufruf. Bei ihm geht es um viel mehr als um finanzielle Schulden. Nichts, was Menschen jemals zusammenlegen könnten, würde uns nützen. Darum nimmt in unserem Fall der König dieser Welt die Sache selbst in die Hand. Er kommt in Jesus Christus als Mensch zur Welt und startet so eine Rettungsaktion, die in ihrer Dimension unvergleichlich ist. Sie kostet ihn das Leben – aber die Rechnung geht auf. Unser Konto kommt vom dicken Minus ins satte Plus.

Was das bedeutet, ist eigentlich unvorstellbar. Oder kannst du das begreifen, warum Gott sich so für dich und mich aufopfert? Wir werden es erst erfassen, wenn eines



Tages für alle sichtbar wird: Gott hat durch Jesus Christus Gnade vor Recht ergehen lassen und wir sind die Beschenkten. Frieden und Erleichterung werden sich in uns und um uns herum ausbreiten, weil Gott gehandelt hat. Das zu wissen verändert für uns heute schon alles – in diesem Leben und darüber hinaus – für Zeit und Ewigkeit.

#dosomething

Paulus schreibt den Christen in Philippi zuallererst: „Gnade und Frieden von Gott, unsrem Vater, und dem Herrn Jesus Christus.“ Und das aus gutem Grund. Denn was für einen Frieden Gottes Gnade im eigenen Leben auslösen kann, weiß kein anderer besser als Paulus selbst. Die große Rettungsaktion Gottes hat sein Leben unfassbar verändert. Kennst du seine Geschichte? Wenn nicht, dann lies sie mal. „Vom Christenhasser zum Jesusnachfolger“ könnte man sie betiteln. Die Kurzfassung findest du in Apostelgeschichte 9, Verse 1–31. Nimm dir zehn Minuten, such dir ein gemütliches Plätzchen und tauch ein in das Leben von Paulus. Und dann überleg mal: Wenn Gottes Gnade das Leben von einem Typen wie Paulus so krass verändern kann, dann kann sie das in deinem Leben auch – ganz sicher!

Dieter Braun ist Fachlicher Leiter im Evangelischen Jugendwerk in Württemberg und empfindet es als besonderen Teil der unverdienten Gnade Gottes, früh am Morgen eine duftende, heiße Tasse Kaffee in der Hand halten zu können und dazu ein frisches, französisches Butter-Croissant zu genießen.