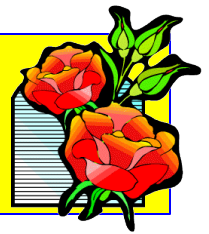


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 034 für den Monat Dezember 2012



Liebe Freunde,
Kennt ihr Kalbsbratwürste?
Das sind Bratwürste, die aus Kalbfleisch gemacht werden!
Jetzt hat man festgestellt – das ganze ist in der Schweiz passiert.
In jeder 3. Kalbsbratwurst ist zu wenig Kalbfleisch.
Ein Betrug – ein Etikettenschwindel!
Wo Kalbfleisch draufsteht und nicht genug Kalbfleisch drin ist!
Vielleicht ißt du eine Kalbsbratwurst und 70% davon ist Schweinefleisch.
Ist ja auch viel billiger für den Hersteller.
Nun, diese Botschaft mag die Kälber dieser Welt freuen.
Aber nicht die, die dieses Produkt kaufen.

Das ist ein Bild auch für uns Christen.
Manchmal gleicht unser Leben solchen „kalbsarmen“ Bratwürsten.
Was das Etikett verspricht ist nicht drin!
Die Verheißung des Etiketts wird nicht erfüllt.
Obwohl wir hier in Deutschland eigentlich alles haben.
Ein Dach über dem Kopf.
Ein warmes Bett.
Jeden Tag Essen!
Wir können unseren Glauben frei ausleben, ohne dass uns jemand in die Luft sprengt.

Und doch geraten wir in die Gefahr, dass wir unzufrieden sind!
Viele Christen sind unzufrieden
Die Werbung suggeriert uns, dass man mehr haben muss, damit man glücklich werden kann.
Ferien an einem schönen Strand.
Das schnelle Sportauto.
Die neue Couchgarnitur
Der neue große Fernseher, den du an die Wand hängen kannst.
Die extravagante Kleidung.

Und lässt man sich auf diese Werbung ein – kauft vielleicht sogar noch auf Raten – dann kommt schon das Glück (oder was wir dafür halten) dazu.
Jetzt ist es da – das neue Auto.
Sieht super aus!
Fährt benzinsparend und trotzdem schnell.
Hat eine Superfarbe.
Vielleicht sogar ein Cabrio.
Das Glück hat angeklopft an unserer Tür – glauben wir.

Und doch –
Immer wenn man etwas Neues hat, hält dieses erwartete Glück nicht an.
Es verfliegt wie ein schönes Parfüm.
Es war kein dauerhaftes Glück.
Dieses Glück hat unsere Seele nur für einen kurzen Moment gestreift.
Es ist nicht so, dass die, die alles haben können an den schönen Dingen dieser Welt, glücklicher sind, als die anderen.

Da heißt es im Psalm 63,2-3
Gott, du bist mein Gott, den ich suche.
Es dürstet meine Seele nach dir,
mein ganzer Mensch verlangt nach dir
aus trockenem, dürrerem Land,
wo kein Wasser fließt.

Meine Seele dürstet nach Gott,
mein Innerstes fühlt sich leer an
in meinem Leben fehlt es an Erfüllung
meine Seele dürstet nach Gott
in trockenem Land, wo kein Wasser fließt.
Vieles weckt Appetit, aber es macht mich nicht satt
Vieles macht süchtig, aber sehnsüchtig bleibe ich trotzdem
Übersättigt bin ich und voller Verlangen
Man füttert mich mit Vergnügen
Aber
Meine Seele dürstet nach Gott

Wir brauchen eine neue Bestandsaufnahme für unser Leben.
Nicht alles, was wir begehren, brauchen wir auch.
Genügsamkeit heißt das Zauberwort.
In Klöstern haben Mönche und Nonnen diese Genügsamkeit vorgelebt.
Sie sahen Besitz als Hindernis an, um zu Gott zu gelangen.

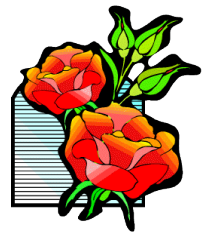
Die Seele wird nicht dauerhaft satt.
Wenn unser Begehren fehlgeleitet ist.
Und bekommt sie, was sie will, dann hält das nicht.
Nach kurzer Zeit fängt sie wieder an zu klagen und zu toben.
Sie will befriedigt sein.

Merk dir: **Die Seele wird nicht satt durch Dinge!**

Wenn ein Baby schreit, weil es Durst hat, dann will es trinken.
Es will keine Berge von Spielzeug haben – es will trinken.
Es will, dass sein Verlangen gestillt wird.

Ähnlich verfahren wir mit unserer Seele.
Wir liefern ihr den gleichen Etikettenschwindel – wie bei der Kalbsbratwurst!
Wir verkaufen ihr Kalbsbratwurst mit 90% Schweinefleisch.
Unsere Seele ruft nach ihrem Schöpfer.
Sie hat Sehnsucht nach Gott.
Gott hat das in unsere Seele hinein gebaut.
Sie will Kontakt mit Gott!
Warum geben wir ihr nicht einfach, was sie will?
Weil wir getrieben werden!
Unsere vielen Wünsche in unserem Leben treiben uns an!
Und die Werbung tut ihren Teil dazu.
Hast du kein Geld – kein Problem – du kannst heute kaufen und im Januar zahlen
Viele Privat-Haushalte sind insolvent und können ihre Schulden nicht mehr bezahlen.
Und werden dadurch schuldig an Menschen!
Denen wir das Geld „schulden“.
Brauchen wir alles, wonach uns verlangt?

Nichts genügt demjenigen, dem das, was genügt, zu wenig ist.
Wer genügsam ist – wird immer genug haben.



Genügsamkeit

Ich möchte heute mit euch über Genügsamkeit nachdenken.
Ein anderes Wort für Genügsamkeit ist Bescheidenheit.
Oder Einfachheit.
Wir können uns von Dingen zurückziehen.
Können uns enthalten – Enthaltensamkeit.
Aber wie können wir das denn tun!
Das können wir nur, wenn unsere Seele satt ist.
Solange wir Kalbsbratwürste mit 90% Schweinefleisch unserer Seele anbieten, wird unsere Seele nicht satt.
Ich denke, es braucht ein „inneres Sattsein“ eine „innere Zufriedenheit, um so leben zu können.
Aus dem zufriedenen Innern heraus können wir leben.
Und es braucht ein dankbares Herz.
Und von Gott geöffnete Augen für die kleinen Dinge des Lebens.
Genügsamkeit führt uns in die Freiheit.
Franz von Assisi.
Das Ergebnis von Genügsamkeit ist Freiheit.
Wer genügsam ist – ist frei!
Erst eine gestillte Seele kann das Leben genießen.
Und hat dann auch Augen für das Schöne – das uns nichts kostet.
Die schöne Schöpfung, das Lächeln der Freunde.
Das wiederum führt ihn in Dankbarkeit.
Und wir lassen uns nicht fangen von den Lockrufen der Werbung.

Wie kann ich genügsam werden?

Der Schlüssel zu einem glücklichen Leben liegt nicht in dem, was ich habe. Er liegt in unseren Gedanken. In dem, wie wir denken.
Über uns und die Welt und Gott. Du brauchst keine neuen Sachen – du brauchst neue Gedanken, wenn du das Leben genießen willst.
Es beginnt, wie alles, im Herzen des Menschen.
Es beginnt mit einem Vorsatz!
Mit einer Entscheidung!

Mit einer Entscheidung!
Ich entscheide mich zum Verzicht.
Ich beginne damit, auf bestimmte Dinge verzichten zu können.
Wann weiß ich, ob ich verzichten kann?
Wenn ich es getan habe!
Diese Erfahrungen werden wir erst machen, wenn wir damit beginnen!
Je weniger ich brauche zum Glücklichen – oder zum Genießen-Können – umso schneller werde ich mich darin bewegen können.
Probieren geht über Studieren.
Das Tun ist leichter als das ständige Grübeln über dieser Sache.
Lösungen für Probleme zu finden, ist meist einfacher als wir denken.
Wenn wir es uns einfacher machen.
Allein dadurch, dass ich mir die Lösungen aufschreibe, klären sich schon manche Dinge im Vorfeld.
Es sind die Gewohnheiten, die uns oft daran hindern, uns in Bewegung zu bringen.
Auch unsere Kinder brauchen feste Regeln.
Sie müssen lernen, die Bedürfnisse anderer zu respektieren.
Das erfordert Konsequenz.
Und Disziplin.
Aber Klarheit schafft Harmonie.
Wenn wir einfacher werden, dann werden wir auch gelassener.

Zur Zufriedenheit (Genügsamkeit) gehört auch die Bereitschaft, auf einiges verzichten zu können.
Die Frage lautet also: Was brauchen wir zum Leben?
Solange wir diese Frage nicht beantwortet haben, leben wir in einem offenen Kreis – einem Kreis der Anforderungen!

Diesen Kreis der Anforderungen an das Leben, können wir erst schließen, wenn wir diese Frage beantwortet haben.
Was brauchen wir zum Leben?
Es gibt Verpflichtungen, Bedürfnisse und Wünsche.
Da gibt es die Geschichte von dem Mann, der größere Scheunen bauen lassen will.

Sein Blick ist darauf gerichtet, was er alles zum Leben braucht.
Und sein Vorrat soll ihm helfen, gut zu leben. „Ich will essen und trinken und mein Leben genießen“
Aber Gott sagt ihm: „Du Narr! Noch in dieser Nacht wirst du sterben. Was bleibt dir dann von deinem Reichtum. Lukas 12,16-10
Der Mann war sehr reich.
Was war seine Sünde.
Er begann zu horten!
Genügsamkeit heißt auch: Ich lasse andere an meinem Wohlstand teilhaben.
Ich kann geben!
Denn Geben ist seliger als Nehmen.
Anstatt nach Gottes Plänen für seinen Überfluss zu fragen, wollte er alles aufheben für sich selbst.
Das allerdings war nicht Gottes Plan für sein Leben.
Welchen Glauben hast du?
Glaubst du wirklich, dass Gott dich in hohem Alter versorgen wird.



DIOGENES VON SINOPE (DER MANN IN DER TONNE)
Ein Mann, der genügsam lebte.
Und lebte dadurch die totale Freiheit.
Alexander dem Großen antwortete Diogenes, als dieser zu ihm trat und ihm einen Wunsch freistellte:
„Geh mir ein wenig aus der Sonne“ worauf
Alexander entgegnete: „Wäre ich nicht Alexander, wollte ich Diogenes sein.“

Franz von Assisi
Er zog sich nackt vor seinem Vater aus.
Er ließ sich nicht kaufen!

Mahatma Gandhi.
Er hat Genügsamkeit gelebt.
Die Kraft zum Leben kommt nicht wenn wir unsere Bedürfnisse vergrößern, sondern wenn wir unsere Bedürfnisse freiwillig und absichtlich reduzieren!

Die Latte der Zufriedenheit
Wie hoch liegt die Latte für deine Zufriedenheit.
Sehr hoch?
Dann wirst du nur selten in eine innere Zufriedenheit kommen!
Nimm sie runter!
Du entscheidest, wie hoch sie liegt.

Je tiefer du sie legst, um so eher kannst du dein Leben genießen.

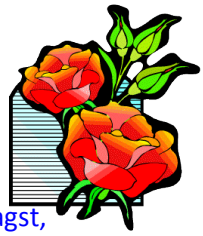
Da ist ein Taxifahrer, der sagt:
Wir haben ein Haus gebaut.
Haben lange darauf gespart.
Wir haben selbst viel gemacht und die Geschwister haben uns geholfen.
Ja, einiges konnten wir nicht machen.
Garage, Fußbodenheizung, Garten.
Aber wir sind glücklich mit dem, was wir haben.

Ein einfacher Mann und doch ein Philosoph.
Ein einfaches Haus und doch sind sie glücklich darin.
Es genügt ihnen!
Scheinbar eine einfache Sache, solch eine Einstellung, oder?
Aber das Einfache wird oft nicht geschätzt.
Das Komplizierte wird als intelligent angesehen und mehr geschätzt.
Wer viele Fremdwörter benutzt, gilt als intelligent.
Wer sich einfach ausdrückt, gilt nicht als gelehrt.
Was uns leicht fällt, schätzen wir nicht als etwas Besonderes ein.
Nur was schwerfällt ist wichtig.

Wie oft machen wir uns selbst das Leben schwer.
Wir schrauben unsere Erwartungen hoch.
Und können dann nicht mehr über die Latte springen, die wir selbst aufgelegt haben.
Und das Leben wird schwer und traurig.
Wir laden keine Menschen mehr zu uns ein, weil das zu viel Arbeit macht mit dem Kochen.
Sollten wir dann nicht sagen, lieber mal was Einfaches kochen, und dafür können wir immer wieder mal Menschen zu uns einladen.
Pellkartoffel mit Quark.
Ich esse zum Beispiel:
Kein Frühstück
Mittags Kartoffeln mit Quark
Abends Salat

Statt einem 4-gängigen Menu.
Dafür dann aber Menschen an unserer Seite, mit denen wir gern zusammen sind.
Vielleicht hast du wenig Geld und sagst, ich kann niemanden einladen!
Koch eine Kanne Tee – das kostet fast nichts!
Lade neue Menschen ein zu dir, damit du sie näher kennen lernen kannst.
Gemeinschaft mit Menschen – das ist auch eine Quelle der Lebensfreude.
Vielleicht sagst du, dann sollen die mal anfangen und mich einladen!
Nein – du fängst an!
Und du lädst ein!
Du machst den ersten Schritt.
Warte nicht, bis es den anderen einfällt.
Lasst uns einfacher und genügsamer werden.
Je eher wir zufrieden sind, umso schneller und besser können wir das Leben genießen.
Wir machen es oft so – Silvester – Jeder bringt etwas mit.
Vielleicht passt das Essen nicht so toll zusammen – aber das macht nichts.
Muss es auch nicht.
Aber es ist einfach schön.
Oder sollte ich sagen: schön einfach!

Einfachheit hilft uns auch in anderen Bereichen unseres Lebens:
Wir werfen den alten Krempel und schaffen Platz zu Hause.
Oder wir geben unsere ausgelesenen Bücher in die Gemeinde, damit andere daran auch noch ihre Freude haben.
Schaffe Raum zum Leben.
Schaffe Luft zum Atmen.
Schmeiß die alten Sachen raus.
Vereinfache dein Leben.



Welche Bücher liest du am liebsten!
Ich sage dir, ich liebe es, wenn die Bücher einfach geschrieben sind.
Keine Schachtelsätze.
Komplizierte Bücher, die vollgestopft sind mit Fremdwörtern liebe ich nicht.
Sie sind mir zu kompliziert.
Ich liebe kurze, klare, einfache Sätze.
Und wenn möglich am Ende eines Kapitels eine Zusammenfassung!

Wir müssen wieder einfacher werden!
Sogar die Wirtschaft hat das erkannt!
Einfacher, aber besser!
Warum gibt es so viele Probleme. Warum stagnieren die Umsätze.
Weil wir so kompliziert sind.
Wer nicht versteht, der kauft nicht!

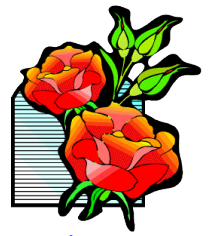
Jesus
Lasst uns jetzt mal auf Jesus schauen:
Wie war sein Leben hier auf der Erde!
Er war einfach in seiner Art.
Wenn er mit Menschen sprach, dann sprach er so zu ihnen, dass sie ihn verstanden haben.
Ob das nun gebildete Pharisäer waren oder Bettler.
Sie haben ihn verstanden.
Und er hat ihnen komplizierte Zusammenhänge erklärt!
Z.B. was von Neuem geboren bedeutet – Nikodemus!
Reich Gottes, Barmherzigkeit, Nächstenliebe.
Überhaupt hat er uns die Liebe erklärt, indem er sie vorlebte.

Jesus sprach oft in Bildern und Gleichnissen
Er nahm das an, was gerade zur Verfügung stand und konnte damit arbeiten.
Zwei Fische und fünf Brote.
Jesus war einfach!
Er war dem Menschen zugewandt.
Seine Geschäfte hielten ihn nicht fern von den Menschen.

Bei uns ist das oft anders herum.
Unsere Geschäfte halten uns fern von Menschen.
Und wir können ihnen die gute Botschaft nicht bringen.

Weil wir so kompliziert leben.
Weil wir solch einen hohen Anspruch haben an das Leben.
Und uns dadurch das Leben selbst schwer machen.
Jesus nutzte den Wind, der vom Meer kam, um vielen Menschen zu dienen.
Er stieg ins Boot und ließ sich ein Stück aufs Meer bringen.
Und der Wind brachte die Botschaft zu den Menschen am Ufer.
Ganz einfach – oder!
Wir hätten da gesagt – das geht doch nicht.
Wir brauchen eine Beschallungsanlage.
Und zwei Techniker, die sich darum kümmern.
Dann brauchen wir eine Notstromanlage, die den Strom liefert.
Ja – wir können wirklich viel lernen von diesem Jesus.
Er war uns auch hier ein Vorbild.
Lebe einfach.
Überprüf einmal alle deine täglichen Dinge, die du tust.
Was kannst du vereinfachen.

Genügsamkeit
Jetzt lasst uns diese Genügsamkeit von Jesus anschauen.
Er war mit den Jüngern 3 Jahre unterwegs.
Da gab es keine Versorgungs-LKW's, die sie begleitet haben.
Wenn man ihnen gab, hatten sie zu essen!
Oder wenn genug Geld eingenommen wurde.
Jesus sag t einmal von sich: „Der Menschensohn hat nicht, wo er sein Haupt hinlegen kann“.
Oder an anderer Stelle:
Er entäußerte sich selbst und nahm Knechtsgestalt an.
Das ist Genügsamkeit.
Und weil er so genügsam war, konnte der Teufel nicht an ihn dran.
Da war keine Tür offen, durch die der Teufel hätte schlüpfen können.
Genügsamkeit hilft uns, zu widerstehen.
Jesus war 40 Tage in der Wüste.
Und konnte dem Teufel widerstehen.
Die Genügsamkeit hat ihm dabei wertvolle Dienste geleistet.

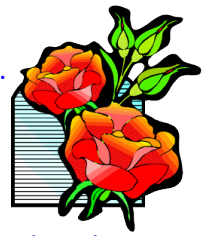


Robinson Cruso – auf der Insel wurde er genügsam!
Genügsamkeit führt uns auch in eine neue
Gelassenheit.
Weil unsere Seele satt ist!
Wünschst du dir nicht auch, für dein Leben!
Gelassen und entspannt durchs Leben zu gehen ist
ja auch wirklich attraktiv.
Gelassenheit steigert unsere Lebensqualität und ist
auch noch gesund
Gelassene Menschen haben weniger Stress.
Gelassene Menschen treffen auch die besseren
Entscheidungen
weil sie die Übersicht behalten.

Wir können die Dinge gelassen auf uns zukommen
lassen!
Und sind zufrieden mit dem, was ist!
Zur Zufriedenheit gehört die Bereitschaft, auf
einiges verzichten zu können.
Zu sagen: „Nicht alles, was ich habe, brauche ich für
mich!“
Ich investiere in das Reich Gottes!
Da, wo Motten und Rost es nicht fressen können.
Jesus hat investiert in das Reich, das sein Vater hier
auf der Erde aufbauen will.
Und ist vom dafür Vater geehrt worden.
Er sitzt zur Rechten Gottes.
Ihm hat der Vater alles gegeben.
Kein Name im Himmel hat diesen Klang, wie der
Name Jesus.

Ich fasse nochmal zusammen:
Wenn du dein Leben genießen willst, brauchst du
Genügsamkeit.
Genügsamkeit heißt, du kannst auf Dinge
verzichten.
Kannst ohne diese Dinge leben.
Und hast doch alles, was du brauchst.
Bist zufrieden mit dem, was du hast.
Wir lassen es uns mit dem, was wir haben, genug
sein!
Dann stellt sich Dankbarkeit ein in unserem Leben.
Und eine neue Gelassenheit.

Und noch ein Zweites ist wichtig.
Mach dein Leben einfacher.
Nimm alles Komplizierte aus
deinem Leben heraus.
Werde einfacher!



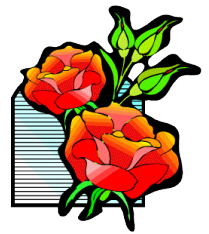
Im Denken, im Reden (du musst nicht jedes
Fremdwort benutzen, dass dir über den Weg läuft).
Überwinde Hindernisse auf diesem Weg zur
Einfachheit.
Du brauchst kein 4-Gang-Menü aufzutischen, wenn du
Freunde einlädst.
Pellkartoffeln mit Quark.
Und dann wirst du sehen, jetzt kannst du auch viel
öfter mal jemanden einladen.
Tritt deinen „inneren Kritikern“ entgegen!
Die dir weismachen wollen, dass du das nicht
kannst.
Und hör nicht mehr auf sie!
Vieles haben wir übernommen und nicht alles war
gut!
Reiß diese alten Mauern der Abgrenzung nieder!
Werde einfacher in deiner Art, zu leben.
Werde auch einfacher darin, Liebe und Zuwendung
zu schenken.

So wird das Leben leichter sein für dich.
Nutze die freiwerdende Zeit für die Vertiefung von
Beziehungen!
Zu Menschen und zu Gott.

Das Leben zu genießen ist einfacher als du denkst.

Schließe den Kreis deiner Ansprüche und das Glück
wird an deine Tür klopfen!

Ich wünsche dir eine starke Zeit in der Gnade
unseres Herrn Jesus.



Heinz

Tipps fürs Leben

Du kannst den Newsletter auch gern weiter
empfehlen an deine Freunde.

Sie können ihn kostenlos per Mail anfordern!

Termine:

Am 7. Dezember startet unser Home-Seminar
„Wind in deinem Segel“ .

Es ist geeignet für Menschen in Angst, Depression
und Trauer – und kann von zu Hause aus
mitgemacht werden.

Den Teilnehmern wird ein ganzes Tages-Seminar
zum Nachhören zur Verfügung gestellt.

Danach werden die Seminarteilnehmer 6 Wochen
lang von uns begleitet und erhalten wöchentlich
zwei Tipps, wie sie aus ihrer misslichen Lage
aufstehen können.

Das Seminar kostet 50,-- Euro.

Mehr Infos auf der Homepage:

www.heinz-trompeter.de