



# TOGETHER

Ausgabe Nr. 7: sommer 2025 - deutsch

#dowhatUcan

## Zusammen studieren

### Maria und Elisabeth - "Ruhend Sie sich ein wenig aus"

Sowohl das Leben als auch der Dienst überraschen uns immer wieder mit Unerwartetem - egal, wie sehr wir uns bemühen, bestimmte Dinge vorherzusehen. Stellen Sie sich vor, Maria, die junge Maria. Sie war zweifellos in die Gespräche über die Prophezeiungen bezüglich des Kommens des Messias eingeweiht. Doch es liegt in unserer menschlichen Natur, dass wir zwar anerkennen, dass Dinge geschehen können, aber nur selten denken: "Es wird mit/für mich geschehen." Ich bin sicher, dass dies auch bei ihr der Fall war.

Wie wir in Lukas 1 lesen, war Maria nicht die einzige, die mit einer plötzlichen Wendung im Leben konfrontiert war. Auch ihre Cousine Elisabeth war zu einem unerwarteten Zeitpunkt ihres Lebens schwanger. In dieser Erzählung finde ich eine Anleitung und Ermutigung für uns heute. Komm weg und ruh dich ein wenig aus. Ja, du!

Erstens sollten wir anerkennen, dass wir die Kurven und Hügel des Lebens oft nicht allzu weit im Voraus sehen. Zweitens sollten wir uns daran erinnern, dass es nicht empfehlenswert ist, nach einer schwierigen Phase zu warten, um sich zu "erholen", da wir nie sicher sein können, wie lange die Phasen andauern werden. Drittens sollten wir uns darauf einigen, dass nicht alle schwierigen Zeiten schlecht sind. Aber auch wenn "gute Dinge" geschehen, können wir uns Zeit nehmen, um zu "entkommen" und uns auszuruhen. Ja, sogar mittendrin im Geschehen!

Maria und Elisabeth lebten beide in der aufregendsten, aber auch unsichersten Zeit ihres Lebens. Sie waren gläubig und voller Vertrauen. Ich kann mir aber vorstellen, dass sie trotz ihres Glaubens und ihres Vertrauens, dass Gott alles tun kann, ihre Gedanken und Gefühle noch verarbeiten mussten. Was für ein kostbares Geschenk waren sie füreinander! Lukas 1,39-56 erzählt uns von diesem großen Besuch. Was für eine Zeit der Ruhe und Ermutigung für diese beiden! Sie konnten unmöglich wissen, was alles vor ihnen lag, und doch nahmen sie sich die Zeit, sich zurückzuziehen und auszuruhen. Für Maria waren die kulturellen Auswirkungen ihrer Schwangerschaft natürlich sehr groß - aber welche Fürsorge wurde ihr in Gottes Plan zuteil, ihr einen Ort zu geben, an den sie gehen konnte, und jemanden, der sie verstand, als sie es am meisten brauchte!

Wir könnten noch viel aus dieser schönen Geschichte herausholen, aber ich bete dafür, dass Sie auf zwei einfache Arten ermutigt werden:

- Dass Sie sich selbst die Erlaubnis geben, sich "mittendrin" eine Auszeit zu gönnen, um sich zu erholen.
- Wann immer es möglich ist, werden Sie auch eine Person und ein Ort der Ermutigung und Ruhe für jemanden sein, der Ihnen nahe steht.
- 

Wir brauchen uns gegenseitig! Und, meine Liebe, ich brauche dich, um stark, ermutigt und ausgeruht zu sein!

Herausforderung: Ich fordere Sie auf, liebe Freundin, schauen Sie auf Ihren Kalender und reservieren Sie sich Zeiten der Ruhe und Erfrischung, sowohl allein als auch mit einem vertrauten Freund. Sprechen Sie jemanden an, von dem Sie sehen, dass er auch eine Auszeit gebrauchen könnte... gehen Sie einen Kaffee trinken, machen Sie einen Tagesausflug! Gönnen Sie sich eine kleine Pause!

*Harmony Pace, Direktorin der EURO Ladies Ministries*



# TOGETHER

Ausgabe Nr. 7: sommer 2025 - deutsch

#dowhatUcan

## Zusammen führen: Kraft im Warten

Ruhe: leichter gesagt als getan. Es ist kein Wunder, dass der Herr am 7. Tag der Schöpfung nach seinem guten Werk ruhte. Offensichtlich brauchte er die Pause nicht; vielmehr diente seine Tat als Vorbild für uns alle. So wie der Allmächtige ruhte, sollten wir das auch tun. Inmitten dieser schnelllebigen Welt müssen wir uns daran erinnern, dass Ruhe für unser geistiges, körperliches und seelisches Wohlbefinden unerlässlich ist.

Der Herr wusste genau, was er tat, als er uns befahl, *"den Sabbat zu halten und ihn heilig zu machen"*. Die Forschung zeigt, dass Ruhe unser Gedächtnis verbessert, unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen, stärkt und unser Immunsystem stärkt, neben vielen anderen Vorteilen. Umgekehrt beeinträchtigt Ruhemangel unsere exekutiven Funktionen, erhöht den Cortisolspiegel, macht uns anfälliger für Krankheiten und erhöht unser Risiko für Angstzustände und Depressionen. Psalm 127,2 sagt uns: *"Es ist vergeblich, dass ihr früh aufsteht und spät zur Ruhe gehst und das Brot der ängstlichen Mühe isst; denn er gibt seinem geliebten Schlaf hin."* In Jesaja 40:31 heißt es bekanntlich: *"Die aber auf den Herrn warten, werden ihre Kraft erneuern; sie werden mit Flügeln aufsteigen wie Adler; sie werden laufen und nicht müde werden; sie sollen wandeln und nicht ermatten."*

Wir sind nicht dazu geschaffen, dieses geschäftige Leben alleine zu durchstehen, und doch vergessen wir so oft, uns Zeit zu nehmen, um uns auszuruhen und auf den Herrn zu warten. In unserem Menschsein verfangen wir uns in unseren Aufgaben und Verantwortlichkeiten und vernachlässigen es, dieselben Dinge unserem himmlischen Vater zu Füßen zu legen und zu seinen Füßen zu sitzen, wie Maria es tat. Wenn wir das täten, würden wir uns viel leichter, ruhiger, stärker und ausgeruhter fühlen.

Wenn wir zu Jesaja 40,8 zurückgehen, finden wir einen schönen Grund, im Herrn zu ruhen: Seine Macht und Stärke sind unendlich. *"Hast du es nicht gewußt? Haben Sie es noch nicht gehört? Der Herr ist der ewige Gott, der Schöpfer der Enden der Erde. Er wird nicht ohnmächtig und wird nicht müde; Sein Verständnis ist unerforschlich. Er gibt den Schwachen Kraft, und dem, der keine Macht hat, vermehrt er die Kraft. Sogar die Jugend wird ohnmächtig und müde sein, und die jungen Männer werden erschöpft sein; aber die, die auf den Herrn warten, werden ihre Kraft erneuern; sie werden mit Flügeln aufsteigen wie Adler; sie werden laufen und nicht müde werden; sie sollen wandeln und nicht ermatten."* Der Herr gibt den Schwachen Kraft. Wenn wir schwach und unruhig sind, stärkt er uns und beruhigt unsere Seelen. Er ist die unendliche Quelle, die uns alles gibt, was wir brauchen, um seinen Willen in diesem Leben zu erfüllen.

In Matthäus 11,28-30 heißt es: *"Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, und ich will euch Ruhe geben. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht."* Ruhe ist nicht nur für den Urlaub oder bestimmte Tage des Jahres gedacht, sondern sollte ein Prinzip sein, das in unserem Leben kontinuierlich praktiziert wird. Zu Seinen Füßen zu sitzen und sich um Seinen Tempel (unseren Körper) zu kümmern, erneuert unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Wenn wir belastet, erschöpft oder erschöpft sind, können wir weder effektiv führen noch Gottes Willen für unser Leben richtig erfüllen. Wenn wir aber Ruhe im lebendigen Wasser seines Geistes suchen, finden wir eine Quelle der Kraft, der Freude und des Friedens spendet, die alles Verständnis übersteigt. Im Herrn finden wir alles, was wir brauchen!

**Philipper 4,6-7 – "Seid um nichts besorgt, sondern lasst in allem durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Bitten Gott bekannt machen. Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und euren Sinn bewahren in Christus Jesus."**

Candace Lindholm



# TOGETHER

Ausgabe Nr. 7: sommer 2025 - deutsch

#dowhatUcan

## Zusammen chatten: Crystal Wallace

Mein Name ist Crystal Wallace. Mein Mann Kevin und ich sind Missionare im Königreich Belgien. Ich bin die gesegnete Mutter von zwei wunderschönen Töchtern, 3 süßen Enkelinnen und einem hübschen Enkel.

### Wie lange leiten Sie schon Dienste für Frauen?

Mein Mann und ich sind seit 42 Jahren gemeinsam im Dienst und ich habe während dieser ganzen Zeit immer wieder Frauengruppen geleitet.

### Welche Bibelstelle beschreibt am besten Ihren Dienst für die Damen?

Meine größte Herausforderung waren die Erwartungen, die ich an mich selbst gestellt habe. In der Vergangenheit gab es Zeiten, in denen ich, wenn ich das Gefühl hatte, eine Veranstaltung nicht perfekt durchführen zu können, diese überhaupt nicht durchführen wollte. Mir wurde klar, dass die Frauen, die an der Veranstaltung teilnahmen, jede meiner Bemühungen zu schätzen wussten. Da sie selbst Ehefrauen und Mütter sind, wussten sie, wie viel Arbeit auf den Schultern einer Frau lastet, und waren dankbar für jede Veranstaltung, ob groß und ausgefallen oder klein und einfach.

### Was war Ihre größte Herausforderung in der Frauenarbeit?

Die größte Herausforderung in der Frauenarbeit besteht darin, beständig zu sein, ganz gleich, ob Sie zehn oder hundert Frauen in Ihrer Gruppe haben.

### Was war Ihr größter Sieg in der Frauenarbeit?

Wir hatten Frauen in unseren Gruppen, die in ihrer Vergangenheit so verletzt worden waren, dass sie Mauern um ihr Herz gebaut hatten und niemanden hereinlassen wollten. Aber ich war gesegnet zu sehen, wie diese Mauern bröckelten, als wir Beziehungen aufbauten und Zeit miteinander verbrachten, um Gottes Wort zu teilen und zu studieren. Ich habe gesehen, wie die Glühbirne im Leben derer aufleuchtete, die endlich erkannten, wer sie in Christus sind. Für mich ist das der größte Sieg!

### Welchen Tipp haben Sie, um Frauen zu motivieren, bei den Ladies Ministries mitzumachen?

Sie werden wahrscheinlich nie alle Frauen in Ihrer Gemeinde dazu bringen, an jeder Frauenveranstaltung teilzunehmen, und das kann entmutigend sein. Konzentrieren Sie sich jedoch auf diejenigen, die teilnehmen, und tun Sie Ihr Bestes für sie.

### Was haben Sie ausprobiert, was am besten funktioniert?

Ich fing an, monatliche Treffen zu veranstalten, musste aber feststellen, dass die Teilnehmerzahl sehr unberechenbar war. Manchmal waren viele Frauen anwesend, oft aber auch nur einige wenige. Schließlich richtete ich unsere Treffen auf besondere Anlässe wie Muttertag, Valentinstag, Weihnachten usw. aus. Ich habe diese Treffen besonders gut geplant und festgestellt, dass sie besser besucht waren. Ich habe auch Frauenbibelstudien und Buchstudien durchgeführt. Diese wurden getrennt von den Frauentreffen abgehalten und waren sehr gut besucht. Ich fand, dass diese Studien eine Atmosphäre schufen, in der sich die Frauen öffneten und mehr über sich selbst erzählten, als sie es bei einer formelleren Frauenveranstaltung getan hätten.

### Was haben Sie ausprobiert, das überhaupt nicht funktioniert hat?

Die einzige Veranstaltung, die ich versucht habe und die ich nie wiederholt habe, war eine Wochenendveranstaltung für unsere jungen Damen im Teenageralter. Diese Wochenendveranstaltung hat viel Zeit, Mühe und Geld gekostet, und leider schienen die jungen Damen die Mühe nicht zu schätzen.

### Haben Sie bestimmte Ressourcen, die Sie verwenden und die Sie empfehlen möchten?

Ich mache gerne Themenveranstaltungen, und sobald ich mich für ein Thema entschieden habe, gibt es so viele tolle Online-Ressourcen. Pinterest ist eine großartige Option, aber normalerweise google ich einfach das Thema, nach dem ich suche, und gebe an, dass es für eine kirchliche Frauengruppe ist, und es gibt jede Menge Hilfsmittel.

### Welchen Rat oder welche Ermutigung würden Sie jemandem geben, der gerade erst anfängt?

Sacharja 4:10 sagt uns, dass wir "die kleinen Anfänge nicht verachten". Egal, wie wenige Sie sind, gründen Sie in Ihrer Gemeinde einen Frauendienst und halten Sie ihn aufrecht. Studieren Sie gemeinsam das Wort Gottes, beten Sie gemeinsam, trinken Sie gemeinsam Tee oder Kaffee, tauschen Sie sich gemeinsam aus. Jede große Sache hatte einen kleinen Anfang!

Fortsetzung...



# TOGETHER

Ausgabe Nr. 7: sommer 2025 - deutsch

#dowhatUcan

## **Zusammen chatten: Crystal Wallace**

### **Hat Ihre Frauengruppe schon etwas für die Gemeinde getan? Erzählen Sie uns davon...**

Anstatt bei unserem Weihnachtstreffen Geschenke untereinander auszutauschen, bat ich jede Dame, ein kleines Geschenk für unser örtliches Frauenhaus mitzubringen. Ich habe das Frauenhaus im Voraus gefragt, was sie brauchen, und den Damen diese Liste vorgelegt. Die Damen brachten ihre Sachen zu unserer Weihnachtsfeier und wir stellten individuelle Geschenktüten zusammen. Jeder Tüte legten wir eine Karte bei, auf der wir der Dame versicherten, dass wir für sie beten, und auf der wir auch unsere Kircheninformationen vermerkten.

Ein Zeugnis für die Macht dieser Art von Ereignissen ist, dass eine der Frauen in unserer Kirche früher einen Schulbus fuhr. Eines Tages stieg eine ihrer Schülerinnen in den Bus ein und zeigte ihr eine Karte, die ihre Mutter in einer Geschenktüte erhalten hatte. Diese Karte war eine Karte unserer Kirche aus einer Geschenktüte, die unsere Frauen dem Heim zur Verfügung gestellt hatten!

*Debra Summers, Sekretärin der Euro Ladies Ministries*



# TOGETHER

Ausgabe Nr. 7: sommer 2025 - deutsch

#dowhatUcan

## Zusammen treffen

Mein Mann und ich versuchen, jedes Jahr Urlaub zu machen, aber meistens fahren wir nach Kanada oder in die Vereinigten Staaten, um Familie und Freunde zu besuchen. Diese Reisen sind immer eine wunderbare Gelegenheit, um mit unseren Lieben zusammenzukommen, und wir schätzen jeden Moment, den wir gemeinsam verbringen; ich würde sie gegen nichts eintauschen wollen. Aber um ehrlich zu sein, kommen wir in der Regel müder nach Europa zurück, als wir es vor unserer Abreise waren.

Dieses Jahr war anders. Im Mai haben wir einen, wie ich es nennen möchte, "richtigen" Urlaub gemacht. Anstatt nach Hause zurückzukehren, um Familie und Freunde zu besuchen, verbrachten wir 9 Tage auf der Insel Kreta, um uns zu entspannen, die Sonne zu genießen, neue Sehenswürdigkeiten zu sehen, zu lesen, spazieren zu gehen und manchmal auch gar nichts zu tun! Ehrlich gesagt kann ich mich nicht daran erinnern, wann wir das letzte Mal Urlaub gemacht haben und ich ausgeruht und entspannt nach Hause kam. Es war WUNDERBAR!

Als Frauen haben wir die meiste Zeit über so viel zu tun. Es gibt immer wieder familiäre, berufliche und kirchliche Ereignisse, die unsere Kalender voll mit Terminen machen. Das Leben kann überwältigend sein und uns körperlich, geistig, seelisch und spirituell beeinträchtigen.

Die Heilige Schrift hat viel über körperliche Ruhe zu sagen, und Gott selbst war unser erstes Beispiel. Am Anfang machte Gott ein 6-tägiges Schöpfungsprojekt, aber am 7. Tag ruhte er von allem, was er getan hatte (1. Mose 2,2). Jesus forderte seine Jünger ausdrücklich auf: "Geht weg an einen abgelegenen Ort und ruht euch eine Weile aus" (Markus 6,31, CSB.) Die Menschenmenge war so groß und die Männer waren so beschäftigt, dass sie nicht einmal Zeit zum Essen hatten. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Die Sommerferien stehen vor der Tür, und ich bete dafür, dass Ihre Familie die Gelegenheit hat, "an einen abgelegenen Ort zu fahren und sich eine Weile auszuruhen". Ihr Körper, Ihre Seele und Ihr Geist brauchen das!

ABER, wenn Sie keinen offiziellen Urlaub nehmen können, brauchen Sie trotzdem eine Pause! Die Frauen in Ihrer Gemeinde brauchen eine Pause. Warum verwandeln Sie also Ihre nächste Sitzung nicht in einen Abend der Ruhe und Entspannung. Sie könnten den Raum in eine Wellness-Atmosphäre verwandeln, indem Sie das Licht dimmen, sanfte Instrumentalmusik im Hintergrund spielen und Becken mit warmem Wasser bereitstellen, in denen die Damen ihre Füße einweichen können, während Sie eine Andacht zum Thema Ruhe halten. Vielleicht möchten Sie Ihrem Raum eine strandähnliche Atmosphäre verleihen, indem Sie schöne Strandbilder an die Wand hängen und jede Dame bitten, ihren Lieblingsstrandstuhl mitzubringen, in dem sie sich entspannen kann. Oder wie wäre es mit einem hawaiianischen Luau-Thema in Kombination mit dem Strandthema? Ein Sommerpicknick in einem örtlichen Park oder im Garten eines Bekannten wäre eine tolle Idee. Diese Picknick-Idee wäre noch besser, wenn Sie die Möglichkeit hätten, es an einem See zu veranstalten.

Sie könnten die Damen bitten, eine Geschichte über ihren Lieblingsurlaub zu erzählen oder Tipps zu geben, was sie tun, um den Urlaub zu einem erholsamen Erlebnis zu machen. Wenn Lesen für sie eine erholsame Aktivität ist, welches Buch würden sie empfehlen? Wo ist ihr Lieblingsurlaubsort?

Hier sind einige Ideen für Andachten, die Sie in Betracht ziehen können:

- Mose 2,2; Hebräer 4,9-10 - Und Gott ruhte
- Markus 6:31 - Geht weg und ruht euch ein wenig aus
- Matthäus 11:28 - Ich werde euch Ruhe geben
- Jeremia 6:16; Psalm 62:1; Matthäus 11:29 - Ruhe für deine Seele
- 1 Könige 5:4 - Ruhe auf allen Seiten

Genießt den Sommer, meine Damen! Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst! Ruhend Sie sich aus, entspannen Sie sich und erneuern Sie sich körperlich, geistig, seelisch und spirituell!

Crystal Wallace



# TOGETHER

Ausgabe Nr. 7: sommer 2025 - deutsch

#dowhatUcan

## Zusammen unterrichten

### Komm weg und ruh dich ein wenig aus

*Und die Apostel kamen wieder bei Jesus zusammen und verkündeten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Und er sprach zu ihnen: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.“ Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht einmal Zeit zu essen. (Markus 6:30-31)*

Kommt das jemandem bekannt vor? Besonders jemand, der im Dienst steht? Die Übersetzung der Botschaft aus Markus 6,31 könnte für uns heute geschrieben worden sein! Und Jesu Lösung für die vielbeschäftigten und müden Diener - die erfolgreich genau das taten, wozu er sie gesandt hatte - war, sich von den Menschenmassen zu entfernen und eine Weile auszuruhen. Denn der Dienst für den König erfordert, dass man sich immer wieder verausgabt, und wir brauchen eine Zeit und einen Ort, an dem wir unseren Körper ausruhen, den Kopf frei bekommen und wieder in Kontakt mit unserer Bestimmung und unserem Auftrag kommen können, um weiterzumachen.

Was tun Sie also, um sich zu entspannen? Erholen? Ihre Kräfte zu erneuern? Zweifellos müssen wir alle unsere persönliche, tägliche Hingabe und Zeit mit Jesus aufrechterhalten, aber gelegentlich sind die Anforderungen des Dienstes so überwältigend, dass wir ein kleines Extra brauchen, um die Tugend und das "Wollen", die erschöpft sind, wieder aufzufüllen. Im Folgenden finden Sie einige Ideen und Ressourcen, die jedem von uns helfen können, unsere Gesundheit, unser Gleichgewicht und unseren Seelenfrieden in den ständig wachsenden Anforderungen des Dienstes zu erhalten.

- GEHEN! Gehen Sie spazieren! Ziehen Sie Ihre Turnschuhe an, schließen Sie Ihre Kopfhörer an und machen Sie einen schönen, langen Spaziergang, der Ihr Herz zum Rasen bringt! Halten Sie nicht an, um in die Fenster zu schauen - heben Sie sich das für später auf! Aber machen Sie sich ernsthaft auf den Weg und gehen Sie jeden Tag 30 Minuten bis eine Stunde lang zügig und sicher. Die gesundheitlichen Vorteile sind unermesslich! Der Stresspegel wird sinken, die Durchblutung und die Sauerstoffzufuhr werden zunehmen, Taillen- und Hüftumfang werden abnehmen! Ganz zu schweigen davon, dass es völlig kostenlos ist - es entstehen keinerlei Kosten! Wir sind eine viel zu sitzende Gesellschaft, und unsere Gesundheit und unser Stresslevel zeigen das. Also gehen Sie Ihre Sorgen zu Fuß weg! Atmen Sie tief die frische Luft und Sonnenschein (oder Smog!) ein, grüßen Sie jemanden, den Sie nicht kennen, singen Sie zu Ihrer Lieblingsmusik, lassen Sie den Herrn jeden Tag frische und neue Gnade und Salbung in Ihren Geist fallen. Du wirst es besser haben!
- Nehmen Sie ein Schaumbad! Wenn Sie zu Hause eine Badewanne haben - nutzen Sie sie aktiv! Verbannen Sie die Kinder und den Hund für eine Stunde, zünden Sie eine Kerze an, legen Sie ein paar Seifenblasen hinein und lassen Sie sich eine Weile einweichen! Eine Stunde Zeit für mich" wird Ihnen helfen, neue Kraft zu schöpfen, damit Sie den Menschen dienen können, die auf Sie angewiesen sind. Das gleiche Prinzip gilt auch ohne Badewanne - eine lange, heiße PRIVATdusche kann Wunder bewirken, um Verspannungen in Nacken, Rücken und Schultern zu lösen. Versuchen Sie es mit ein paar Eukalyptusscheiben am Boden der Dusche - sie helfen, die Atemwege und Poren zu öffnen und ermöglichen dem Körper, sich zu verjüngen.
- Lies ein Buch! Ein richtiges Buch! Wir alle verbringen zu viel Zeit mit dem Betrachten von Bildern und zu wenig Zeit damit, unser Gehirn durch Lesen zu trainieren. Lesen fördert durch die aktive Verarbeitung von Sprache und Text ein tieferes Verständnis, das Erinnerungsvermögen und die Vorstellungskraft. Lesen bietet viele Vorteile, vom kindlichen Verständnis und kritischen Denken bis hin zur Vorbeugung von Demenz im Alter. Dinge wie Kreuzworträtsel, Sudoku und andere schriftliche Herausforderungen machen zwar Spaß und entspannen, sind aber auch ein großartiges "geistiges Training". Eine sehr altmodische, aber wirksame Übung ist es, ein Buch auszuwählen, das man sich als Familie laut vorlesen lässt. Lesen Sie jeden Abend ein Kapitel gemeinsam, lassen Sie Zeit für Kommentare und Fragen, und beobachten Sie, wie Ihre Familie enger zusammenwächst!

Fortsetzung...



# TOGETHER

Ausgabe Nr. 7: sommer 2025 - deutsch

#dowhatUcan

## **Zusammen unterrichten**

### **Komm weg und ruh dich ein wenig aus**

- Suchen Sie sich ein Hobby! Suchen Sie sich eine handwerkliche Tätigkeit, mit der Sie Ihre Hände beschäftigen und Ihr Gehirn entspannen können, z. B. häkeln, stricken, malen, nähen, Möbel aufarbeiten, Quilts anfertigen, schönen Haarschmuck herstellen oder Lederarbeiten. Etwas, das NICHT mit dem Scrollen durch die sozialen Medien zu tun hat! Die Möglichkeiten sind so endlos wie Ihre Kreativität. Die handwerkliche Arbeit wird Ihnen nicht nur helfen, sich zu entspannen und Stress abzubauen, sondern es besteht auch immer die Möglichkeit, Ihre Kreationen zu verkaufen, um ein kleines Zusatzeinkommen zu erzielen. Was für eine Art von Stressabbau wäre das denn!
- Spielen Sie ein Spiel! Holen Sie die Brettspiele hervor und fordern Sie Ihre Familie zu einem Spiel heraus! Gemeinsam am Tisch verbrachte Qualitätszeit mit Spielen ist von unschätzbarem Wert. Erklären Sie diese Zeit zu einer medienfreien Zone (keine Handys erlaubt!), um sie noch besonderer zu machen. Lernen Sie wieder, miteinander zu reden - von Angesicht zu Angesicht! Sie werden erstaunt sein, wie offen sich Ihre Kinder wieder mit Ihnen unterhalten, wenn sie das Gefühl haben, dass sie Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit haben und niemand auf einen Bildschirm starrt.

Prediger 3 sagt uns, dass alles seine Zeit hat und dass es eine Gabe Gottes ist, dass jeder Mensch die Früchte seiner Arbeit genießen kann. Wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, für eine Weile auszuruhen, werden wir feststellen, dass wir auseinanderfallen. Selbst Gott ruhte am 7. Tag von all seiner schöpferischen Arbeit aus - wie könnten wir als einfache Menschen weniger tun?

*Kay Burgess*