

ELLEN NIESWIODEK-MARTIN (Hg.)

Neue  
Montags-  
gedanken



52 Impulse zum Wochenbeginn.  
Damit Montage zu Lieblingstagen werden.

*Lydia*



# Inhalt

Vorwort .....	9
1. Der erste Gedanke – <i>Ellen Nieswiodek-Martin</i> ....	13
2. Ein dankbares Herz – <i>Elisabeth Büchle</i> .....	16
3. Voller Vertrauen übers Eis – <i>Sarah Mittelstädt</i> ....	19
4. Hundstage – <i>Dorothea Morgenroth</i> .....	22
5. Heiliges Abwaschen – <i>Saskia Barthelmeß</i> .....	25
6. Wieder lebendig! – <i>Nicole Sturm</i> .....	29
7. Mut im Alltag – <i>Lena Friesen</i> .....	32
8. Alles Gute und viel Spaß! – <i>Christine Schlagner</i> ...	35
9. Unbeachtet, aber wichtig – <i>Delia Holtus</i> .....	38
10. Ein fast perfekter Montag – <i>Valerie Lill</i> .....	41
11. Mit Jesus im Auto unterwegs – <i>Bianca Klose-Hänig</i> .....	44
12. Kleingedrucktes in der Bibel – <i>Wencke Bates</i> .....	47
13. Gott sorgt für mich! – <i>Daniela Merkert</i> .....	49
14. Taten des Segens – <i>Jrene Bircher</i> .....	51
15. Problemstellen – <i>Lena Friesen</i> .....	54
16. Erhört Gott jedes Gebet? – <i>Delia Holtus</i> .....	56
17. Ohne Lebensnummer? – <i>Désirée Gudelius</i> .....	59
18. Zweifel oder Vertrauen – <i>Carolin Schmitt</i> .....	62

19. Wer suchet, der findet – <i>Sigrid Lang</i> . . . . .	65
20. Handtaschenfundstücke – <i>Ellen Nieswiodek-Martin</i> . . . . .	68
21. Die Pause-Taste – <i>Nicole Sturm</i> . . . . .	71
22. Eine neue Freundin – <i>Nelli Bangert</i> . . . . .	74
23. Erkenntnisse im Erdbeerfeld – <i>Denise Dück</i> . . . . .	76
24. Spatzen am Wegesrand – <i>Birgit Weiß</i> . . . . .	79
25. Helfen und sich helfen lassen – <i>Miriam Peters</i> . . . . .	82
26. Dringend gesucht: eine neue Wohnung! – <i>Daniela Merkert</i> . . . . .	85
27. Außer Kontrolle – <i>Sarah Keshtkaran</i> . . . . .	88
28. Bist du noch zu retten? – <i>Désirée Gudelius</i> . . . . .	91
29. Gebetserhörung in Irland – <i>Manuela Di Franca</i> . . . . .	93
30. Sonnige Aussichten – <i>Nicole Sturm</i> . . . . .	96
31. Urlaub in Dänemark – <i>Silke Stattaus</i> . . . . .	99
32. Mein Lebenshaus – <i>Jrene Bircher</i> . . . . .	103
33. Selbstmitleid oder Freude? – <i>Delia Holtus</i> . . . . .	106
34. Zur rechten Zeit am rechten Ort – <i>Elisabeth Malessa</i> . . . . .	109
35. Versunkene Apfeltorte – <i>Annegret Müller</i> . . . . .	112
36. Nur ein kleines Dankeschön – <i>Sarah Mittelstädt</i> . . . . .	115

37. Der Weg nach der Kurve –	
<i>Ellen Nieswiodek-Martin</i> .....	118
38. Pünktchen malen – <i>Kara Ziehl</i> .....	121
39. Konsequenz oder Güte? – <i>Carolin Schmitt</i> .....	124
40. Der rote Faden der Sehnsucht – <i>Désirée Gudelius</i> ..	127
41. Neues wachsen lassen – <i>Elke Kern</i> .....	130
42. Alltagsengel – <i>Birgit Weiß</i> .....	133
43. Spielplatz-Wunder in Neuseeland – <i>Daniela Merkert</i>	136
44. Welchen Weg soll ich gehen? – <i>Delia Holtus</i> .....	139
45. Meine Denkkärtchen – <i>Sarah Mittelstädt</i> .....	142
46. Mit Liebe gemacht – <i>Lena Friesen</i> .....	145
47. Ungeplante Auszeit – <i>Sonntraut Oßwald</i> .....	148
48. Kein Geschöpf ist bei Gott vergessen –	
<i>Katrin Schmidt</i> .....	151
49. Mein Weihnachtsgeschenk – <i>Birgit Krey</i> .....	154
50. Das Lächeln der Fremden – <i>Angelika Jackson</i> .....	157
51. Der Traum, in dem ich Jesus traf –	
<i>Lisa Breddermann</i> .....	160
52. Schneesternentanz – <i>Jrene Bircher</i> .....	163
Über die Autoren .....	167



## Vorwort

Eine bestimmte Bibelstelle hat mir schon viel Mühe bereitet. Sie steht im Lukasevangelium, in Kapitel 10: „Als Jesus mit seinen Jüngern weiterzog, kam er in ein Dorf, wo ihn eine Frau mit Namen Martha in ihr Haus einlud. Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte ihm zu. Martha hingegen machte sich viel Arbeit, um für das Wohl ihrer Gäste zu sorgen. Schließlich stellte sie sich vor Jesus hin und sagte: ‚Herr, findest du es richtig, dass meine Schwester mich die ganze Arbeit allein tun lässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen!‘ – ‚Martha, Martha‘, erwiderte der Herr, ‚du bist wegen so vielem in Sorge und Unruhe, aber notwendig ist nur eines. Maria hat das Bessere gewählt, und das soll ihr nicht genommen werden“ (Neue Genfer Übersetzung).

Ich empfand es als ungerecht, dass Martha die Küchenarbeit für viele Gäste alleine machen musste, während Maria sich zu Jesus setzte und ihm zuhörte. Der Satz von Jesus „Maria hat das Bessere gewählt“ hat mich zusätzlich geärgert. Dennoch ging er mir nach.

Ich begann mich zu fragen, wie es weitergegangen wäre, wenn Martha sich ebenfalls zu Jesus gesetzt hätte. Sicher wäre sie dann nicht mehr so unzufrieden gewesen. Sie hätte

sich nicht länger benachteiligt gefühlt. Sie hätte sich auf das Wesentliche ausgerichtet und dabei einiges von Jesus gelernt. Sehr wahrscheinlich hätte sie bei ihm etwas aufgetankt, wäre zur Ruhe gekommen. Möglicherweise hätten hinterher alle zusammen das Essen zubereitet. Vielleicht hätte Jesus ein Wunder getan ...

Viele von uns sind sehr beschäftigt. Wir hetzen uns ab, um möglichst viel an einem Tag zu schaffen. Dabei kommt das Wesentliche schnell zu kurz.

Wie wäre es, wenn wir die „Maria-Übung“ öfter in unserem Alltag einplanen:

Es ist ein kostbarer Moment.

Ich lasse meine Arbeit ruhen.

Ich tue einfach mal nichts.

Ich setze mich zu Jesu Füßen.

Ich freue mich, nah bei ihm zu sein.

Ich schweige und öffne mein Herz.

Ich möchte wissen, was er sagt.

Ich möchte ihm zuhören.

Ich möchte von ihm lernen.

Ich lasse mich von ihm neu füllen: Mit seiner Liebe,  
die mich umhüllt.

Mit seiner Barmherzigkeit und Gnade.

Sein Friede und sein Licht durchdringen mich  
und breiten sich in mir aus.



Er richtet meinen Blick auf das Wesentliche.

Er tröstet mich.

Gefüllt mit neuer Kraft und seinem Frieden im Herzen  
gehe ich zurück in meinen Alltag.

In den „Montagsgedanken“ erzählen Frauen, wie sie im Alltag Gott begegnen, wie sie mit negativen Gefühlen und unerfüllten Wünschen umgehen. Wie sie durch die Ausrichtung auf unseren Schöpfer und Vater andere Prioritäten setzen. Nicht nur montags. Aber montags brauchen wir oft besonders viel Ermutigung. Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen die kurzen Impulse dabei helfen, bei Gott zur Ruhe zu kommen.

*Ellen Nieswiodek-Martin*



# 1.

## Der erste Gedanke



Stellen Sie sich vor, jemand schenkt Ihnen Zeit. Sagen wir, etwa fünf Stunden. Was würden Sie damit tun? Füllen Sie die Zeit mit Arbeit? Setzen Sie sich hin und genießen die Ruhe? Tun Sie sich etwas Gutes?

Neulich hatte ich solch eine Situation. Ich hatte vor mehreren Wochen zugesagt, bei einer Veranstaltung in der Grundschule zu helfen. Am Abend vor dem großen Ereignis gab mir meine Tochter einen Zettel: „Wegen der regnerischen Wetterlage wird die Veranstaltung abgesagt. Die Kinder haben normalen Unterricht.“

Ich hatte also unerwartet einen freien Vormittag. Mehrere Stunden unverplante Zeit – wie sollte ich sie gestalten? Ich war hin- und hergerissen zwischen dem Abarbeiten meiner To-do-Liste und dem Wunsch, einmal einen ganzen Vormittag auszuruhen. Zeit für Stille zu haben. Die letzte Zeit war stressig gewesen, ich hatte seit Tagen Rückenschmerzen ... Dennoch fiel es mir schwer, mich zu entscheiden.

Was ist Ihr erster Gedanke, wenn Sie überraschend Zeit geschenkt bekommen? Wenn ein Besuch oder ein Termin abgesagt wird?

Ich habe an diesem Tag einen Mittelweg gewählt: Ich habe mich tatsächlich noch mal ins Bett gelegt mit einem Wärmekissen im Rücken und meinem Andachtsbuch. Und was las ich da? Einen Text über nie endende To-do-Listen.

Danach lag ich eine gefühlt lange Zeit (eigentlich waren es nur dreißig Minuten) im Bett und dachte nach. Darüber, was Gott wohl an diesem Tag von mir wollte. Darüber, warum ich Rückenschmerzen hatte. Darüber, was mir wirklich guttut.

Mir wurde bewusst, dass das Beste, was ich mit freier Zeit tun kann, ist, mich auf Gott zu konzentrieren. Vor ihm auszusprechen, was mich beschäftigt. Bei ihm zur Ruhe zu kommen. Mich von ihm auf das Wesentliche hinweisen lassen. Wie ein Wegweiser, den der Wind in die richtige Richtung dreht. Um solche Erfahrungen mit Gott zu machen, möchte ich nicht nur auf freie Zeiten warten, sondern sie mir bewusst schaffen.

Ich habe an diesem Tag später einiges abarbeiten können, was schon lange auf meinem Schreibtisch lag. Sogar für ein paar Rückenübungen hat es noch gereicht. Das Beste aber war das Bewusstsein, dass ich bei Gott zur Ruhe kommen kann. An jedem Ort. Zu jeder Zeit. Davon zehrte ich den Rest des Tages.

*Ellen Nieswiodek-Martin*

*„Jedes Ereignis, alles auf der Welt  
hat seine Zeit.“*

*Prediger 3,1*

## 2.

# Ein dankbares Herz



Montagsmorgen. Mit mehr oder weniger Schwung springe ich oder krieche aus dem Bett und gehe die neue Woche an. Am Abend zuvor habe ich mit einem intensiven Blick auf den Kalender meine eigenen Termine, die meiner Kids, die meines Mannes und inzwischen auch die meiner Schwiegereltern geprüft und dementsprechend den Ablauf der einzelnen Tage geplant. Da ich freiberuflich als Autorin arbeite, ist es für mich unumgänglich, strukturiert und diszipliniert Schreibzeiten einzuplanen und auch einzuhalten. So weit, so gut, wäre da nicht der Alltag, denn der richtet sich in den seltensten Fällen nach meinen Plänen.

Im Grunde weiß ich doch, dass immer etwas dazwischenkommen kann! Wie oft wurde mein Konzept wegen eines nicht vorhersehbaren Ereignisses über den Haufen geworfen – sei es, dass eines der Kinder unter Übelkeit leidet oder dass das Auto nicht anspringt. Und wie reagiere ich? Mit einem Schulterzucken und einem Lächeln? Leider nein. Ich

rege mich auf. Über mich und andere, über Dinge, die ich weder beeinflussen noch ändern kann und die doch zum Leben dazugehören. Ich gerate in eine Stimmungslage, die oft genug nicht nur mir den Tag verdirbt.

Vor einigen Tagen war es mal wieder so weit. Ich saß in meinem Schreibzimmer und starrte die Tastatur an, obwohl ich eine romantische Szene schreiben wollte. Aber ich war einfach zu genervt. Genervte romantische Szenen kommen bei den Lesern nicht gut an. Demnach stand fest: Die heutige Schreibphase war vorbei. Eher nebenbei schlug ich das Andachtsbuch auf, das auf meinem Tisch lag, und las: „Präge meine Gedanken und schenk mir ein dankbares Herz.“ Ein dankbares Herz. Warum durchkreuzen ein krankes Kind und ein trotziges Auto meine Pläne? Weil ich mit fünf wunderbaren Kindern beschenkt worden bin und ein Auto haben darf!

Da wurde mir klar, dass ich meine Gedanken weg von dem Negativen, das mich niederdrückte, hin auf das Gute lenken musste, das mir geschenkt ist. Mit Dankbarkeit im Herzen, gerade auch für die kleinen Alltagsdinge, ertrage ich Unangenehmes viel leichter. Also habe ich nach meiner Wochenplanung am folgenden Sonntagabend Gott gebeten: „Präge in der nächsten Woche meine Gedanken und schenk mir ein dankbares Herz.“ Und was soll ich sagen? Es hat funktioniert ... genau zwei Wochen lang! Aber wie so vieles im Leben ist auch das ein Übungsfeld. Jetzt steht dieser Spruch auf einer Tafel in meinem Arbeitszimmer und erinnert mich

daran, dass über den Haufen geworfene Pläne auch bedeuten, dass ich vielfältig beschenkt bin, und dass ich nicht das Opfer bedrückender Gedanken sein will. Denn geänderte Pläne sind nicht immer nur von Nachteil. Mal ganz abgesehen davon, dass sie unser Leben spannend und abwechslungsreich machen, weiß Gott einfach besser, was gut für uns ist.

*Elisabeth Büchle*

***„Lasst euch durch nichts vom Gebet abbringen und vergesst dabei nicht, Gott zu danken.“***

*Kolosser 4,2*