

MEG CANNON (HG.)

HOPE  
& LOVE

↑ 365

↑ Impulse für dein Leben  
und deinen Glauben

AUS DEM ENGLISCHEN VON MARIA LEICHT-ROMBOUTS

# ÜBER DIE AUTORINNEN

**Meg Cannon** ist Sprachkünstlerin, Moderatorin und Filmemacherin. Sie lebt in Essex, England. Ihre Leidenschaft ist es, Geschichten zu erzählen, die Hoffnung verbreiten. Sie ist in der Jugendarbeit engagiert, weil sie junge Leute wie dich inspirieren und ermutigen möchte.

Alle weiteren Autorinnen leben ebenfalls in England:

**Ali Martin** organisiert u. a. christliche Festivals mit. Ihr Ziel ist es, dass Gottes ermutigende Worte viele Leute erreicht und sich die Kirche durch die Kraft des Heiligen Geistes verändert.

**Jessie Faerber** ist Mitarbeiterin bei einer Organisation, die benachteiligte junge Menschen bei der Arbeitssuche unterstützt. Sie ist Gründerin einer Initiative, die Mädels dabei hilft, ihren wahren Wert und den Sinn im Leben zu entdecken.

**Naomi Aidoo** war früher Lehrerin an weiterführenden Schulen, und setzt sich heute dafür ein, dass Menschen erfahren, wie sie ein erfülltes Leben führen können. Sie arbeitet als Coach für Christinnen in Führungspositionen.

**Rachael Newham** ist Gründerin der christlichen Vereinigung für psychische Gesundheit ThinkTwice und hat auch schon ein Buch über ihre eigene psychische Erkrankung geschrieben.

**Rachel Gardner** ist Autorin, Sprecherin und Verantwortliche bei Youthscape, einer Organisation, die die Jugendarbeit in ganz Großbritannien unterstützt. Außerdem ist sie Vorsitzende der Girls' Brigade England and Wales, die Kirchengemeinden in der Mädelsarbeit unterstützt.

**Ruth Jackson** ist Herausgeberin einer Zeitschrift für Jugendmitarbeiter in Gemeinden. Sie engagierte sich beim Aufbau des christlichen Jugendevents Reboot. Außerdem gehört sie zum Leitungskreis ihrer Gemeinde und spielt in der Rock 'n' Roll-Band The Daisy Chains die Bassgitarre – übrigens besteht die Band komplett aus Frauen! :-)

# DANKSAGUNG

**David:** Danke. Du hast mich motiviert und beruhigt (meistens – sorry!). Du hast alles zusammengehalten, wenn ich zum Schreiben verschwunden bin. Ich kann dir nicht genug danken.

**Meinen Eltern:** Ich danke euch, dass ich auch um 22 Uhr bei euch aufkreuzen durfte, um Ideen durchzusprechen. Eure Liebe, Ermutigung und Freundlichkeit sind eine Konstante in meinem Leben und haben mich inspiriert – danke!

**Sam und Beth:** Ich bin so froh, euch beide in meinem Leben zu haben – danke für all eure Hilfe in den letzten 18 Monaten. Es war ein Drahtseilakt, aber ihr habt mir echt sehr geholfen. Hab euch beide lieb.

**Nicci:** Du bist so weit weg, trotzdem kümmerst du dich so lieb um mich – wie schaffst du das? Ich bewundere dein gutes Herz und deine Liebe zu den Menschen. Danke, dass du dich immer wieder gemeldet hast, um nachzufragen, wie's mir geht.

**Catie:** Oh, meine liebe Freundin, ich bin so froh, dass du in meinem Leben aufgetaucht bist! Absolut dankbar bin ich für deine Texte, Karten, deine klugen Worte – und dafür, dass du mich immer wieder in den Arm genommen hast. Danke, dass du mich durch Höhen und Tiefen begleitet hast.

**Meinem Hauskreis:** Danke für euer Gebet. Ich mag euch alle sooo sehr!

# EINLEITUNG

Hey du,

ich freue mich total, dass du dieses Buch in der Hand hältst! Es ist randvoll mit Geschichten und Gedanken, Erlebnissen, Bibelversen und klugen Worten von coolen Leuten.

Wenn ich beim Filmemachen umherreise, treffe ich immer wieder auf tolle Mädels und Frauen. Sie zeigen mir, was es bedeutet, die Hoffnung nie aufzugeben, durchzuhalten, innere Stärke zu entwickeln und Freundschaft mit Gott zu leben. Viele dieser genialen Frauen sind mir zu Freundinnen geworden, und ich habe sechs von ihnen gebeten, an diesem Buch mitzuschreiben. (Ihre Namen stehen jeweils am Ende der Seite; wenn du keinen Namen siehst, hab ich den Text geschrieben.)

Ob du dieses Buch von vorn bis hinten liest oder ob du hier und da mal „eintauchst“: egal. In jedem Fall hoffe ich, dass du Momente zum Lachen findest, dich herausgefordert fühlst und – vor allem – die Freude und Hoffnung entdeckst, die Gott für dich bereithält.

Wenn du auf eine Seite mit sehr wenig Text stößt (Bibelvers oder anderer Spruch), dann nimm das als Gedankenanstoß mit in deinen Tag. Versuch vielleicht, dir den Spruch einzuprägen, und behalte ihn im Herzen. Gott kann auch dadurch zu uns reden!

Als Teenie hatte ich einen Traum: Ich stand vor einer großen Mädelsgruppe – wir waren am Meer. Wie eine Armee standen wir dort nebeneinander, bereit zu kämpfen. Jedoch nicht mit Wut und Waffen, Hass und Gewalt. Sondern wir wollten als eine Familie aus Schwestern für Freundlichkeit, Frieden und Liebe kämpfen. Alle waren sehr aufgeregt: Wir wollten die Welt verändern, mit Gott an unserer Seite! Wenn wir – du, ich und alle anderen Leserinnen – in diesem Buch lesen, stehen wir wie eine Armee zusammen. Voller Hoffnung. Wir können losziehen und die Welt um uns herum verändern, weil Gott bei uns ist! Bist du dabei?

Alles Liebe,  
deine Meg

JAN  
UAR  
R



# SEI GANZ DU SELBST

Der erste Tag des Jahres! JUHUUU! Ein ganz neues Jahr liegt vor dir!

Zu Beginn dieses funkelnelneuen Jahres sollst du dich nicht von den lauten Stimmen ablenken lassen, die dir sagen:  
„Nimm ab!“ ... „Such dir einen neuen Klamottenstil!“ ...  
„Du brauchst eine neue Frisur!“ ... „Werde ein anderer Mensch!“  
Nein, du brauchst dich nicht neu zu erfinden. Du musst kein anderer Mensch werden. Vielmehr darfst du dir vornehmen, das beste ICH aus dir herauszuholen, das bereits in dir steckt.

Wenn du also unbedingt einen guten Vorsatz suchst, dann nimm diesen:

„Dieses Jahr erlaube ich mir, komplett und vollständig **ich selbst** zu sein – nicht mehr und nicht weniger.“

01 JAN



Schon bei  
Anbruch  
des Tages  
bist du  
bei mir.

02 JAN



## DU BIST STARK

Einmal wartete ich bei der Post, und in der Schlange stand vor mir ein kleines Mädchen mit seiner Mama. Dieses Mädchen, vielleicht fünf Jahre alt, fing an, auf dem Metallpfosten zu wippen, der als Abtrennung diente. Die Mutter drehte sich zu ihr um und sagte: „Grace, bitte hör auf. Du bist stark, und vielleicht wirfst du den Pfosten um!“

Gehorsam sprang die Kleine von dem Metallteil runter und hüpfte zu ihrer Mutter zurück.

Als ich so dastand, dachte ich über die Worte der Mutter nach: „Du bist stark.“

Wir Mädels werden sehr oft als hübsch, süß und nett bezeichnet, aber sehr selten als stark. Ich hoffe sehr, dass Grace mit einer inneren Kraft und mit dem Selbstbewusstsein aufwächst, dass sie das erreichen kann, wovon sie träumt.

Vielleicht hattest du als kleines Kind niemanden wie Graces Mutter, oder du hast es einfach vergessen. Darum erinnere ich dich heute daran:

## Du bist stark!

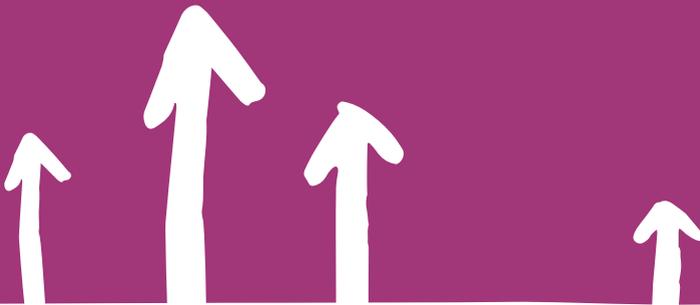
Ich weiß nicht, ob du dich talentiert oder nutzlos fühlst, schwach oder stark, kraftvoll oder besorgt. Doch eins weiß ich sicher: Du darfst dich voll darauf verlassen, dass Gott an deiner Seite ist, dass er dich anfeuert und dir alle nötige Kraft und nötigen Fähigkeiten gibt!



04 JAN

Du bist begabt und einzigartig, wunderbar gemacht und voller Talente, auf die die Welt wartet (selbst wenn du es nicht glaubst).

Denk daran, gut zu dir selbst zu sein!



05 JAN



Lebe  
einen Tag  
nach dem  
anderen.



06 JAN

# GOTT SUCHEN



*Ihr werdet mich suchen und ihr werdet mich finden,  
wenn ihr nach mir fragt von ganzem Herzen.*

Jeremia 29,13 (EÜ)

Ein seltsamer Gedanke, dass Gott gefunden werden kann. Ich jedenfalls fand das sehr merkwürdig, als ich diesen Vers mit 14 zum ersten Mal las. Ich schrieb ihn auf meinen Spiegel, weil er mich wirklich beschäftigte. Kann Gott wirklich gefunden werden? *Wo ist er?*, fragte ich mich. Also fing ich an, Gott zu suchen. Ich las mehr in der Bibel, stellte den Leuten schwierige Fragen, betete und lernte durch andere viel über den Glauben.

Tatsächlich: Seit meiner Suche nach Gott erkenne ich immer mehr, dass er bei mir ist. Ich sehe ihn in der Freundlichkeit anderer Menschen, in der Schönheit eines Sonnenuntergangs; ich spüre seinen Frieden und erkenne, wie er in meinen Beziehungen wirkt. Je mehr ich ihn suchte, desto mehr erkannte ich, dass seine Liebe durch all meine Lebensbereiche fließt. Mir wird klar: Je mehr Aufmerksamkeit ich ihm schenke, desto mehr lerne ich über mich.

Gott kann tatsächlich gefunden werden. Er wünscht sich sogar, dass du ihn findest! Darum frage ich dich heute: Suchst du ihn? Schenkst du ihm deine Aufmerksamkeit? Lausche, schaue, lies, bete und frage – dann wirst du ihn mit der Zeit finden, und mit ihm seine große, lebensverändernde Liebe.

07 JAN

# DIE WELT BRAUCHT DICH

Mit 18 machte ich mir viele Gedanken darüber, was die Leute wohl über mich denken. Sehen sie meine wilden Locken, die nach meinem Empfinden viel zu schiefen Zähne, meine kreidebleiche Gesichtsfarbe, die Flecken auf meiner Haut? Was denken sie sonst so über mich? Ich nahm mir ein Selbstverbesserungsprogramm vor und wollte alles loswerden, was mich an mir störte.

Ich wollte mich anpassen, dazugehören. Am Ende ging es mir jedoch ziemlich schlecht, und ich beschloss, jemandem zu erzählen, in welchem Zustand ich war. Ich vertraute mich drei Frauen an, und sie halfen mir wieder auf die Beine. So begann ich, mich wieder selbst zu mögen.

Dieser Druck, dazugehören zu wollen – macht der dich auch manchmal fertig? Versuchst du auch, dich in die Rolle hineinzu-zwängen, die andere von dir erwarten? Aber du bist kein Projekt, das noch bearbeitet werden muss; kein Gegenstand, den man verbessern muss!

Kennst du Patchwork-Decken? Viele unterschiedliche Stoffstückchen werden dabei wie bei einem Puzzle aneinandergenäht, sodass am Ende eine große bunte Decke entsteht. Du bist wie eines dieser Stoffstücke: mit einer eigenen Farbe, einem einzigartigen Muster, das sich jemand wunderbar ausgedacht hat. Wenn alle Stoffstücke gleich wären, hätten wir eine einfarbige, ziemlich langweilige Decke, nicht wahr?

Die anderen brauchen dich mit deiner Einzigartigkeit, deinen Eigenarten! Sei ganz du selbst! Und wenn du das versuchst, trauen sich auch andere. Garantiert! Bring heute deine Farbe, dein kunstvolles Muster, deine Einmaligkeit zum Leuchten! Ich versuch's heute auch. Bist du dabei?

08 JAN

Heute ist ein neuer Tag  
mit neuen Möglichkeiten. Du kannst  
neue Leute treffen und Neues lernen.  
Was auch immer dir durch den Kopf geht  
von gestern oder für morgen, denk dran:  
Das Heute ist ein Geschenk, das Gott  
dir in deine Hände gelegt hat.

09 JAN

# WELCHE NAMEN GEHÖREN ZU DIR?

Ich kenne ein Mädchen, das von seinem Vater ständig gesagt bekommt, sie sei ein Unfall, ein Missgeschick. Ein anderes Mädels, das ich begleite, hört von seiner Mutter immerzu, dass aus ihr nie was werden wird; dass sie mehr wie ihre Schwester werden solle. Aber das sind alles Lügen! Gott würde so etwas niemals über einen Menschen sagen.

Selbst wenn deine Eltern zu dir sagen, sie hätten dich nicht gewollt, selbst wenn du oft mit deiner Schwester verglichen wirst oder wenn deine sogenannten Freunde falsche Gerüchte über dich verbreiten – dein wahrer Wert ist davon nicht abhängig. Du bist wahnsinnig kostbar! Das ist die Wahrheit, weil Gott es sagt.

*Gott sagt, dass er dich kennt und liebt.*  
(siehe 1. Johannes 4,9)

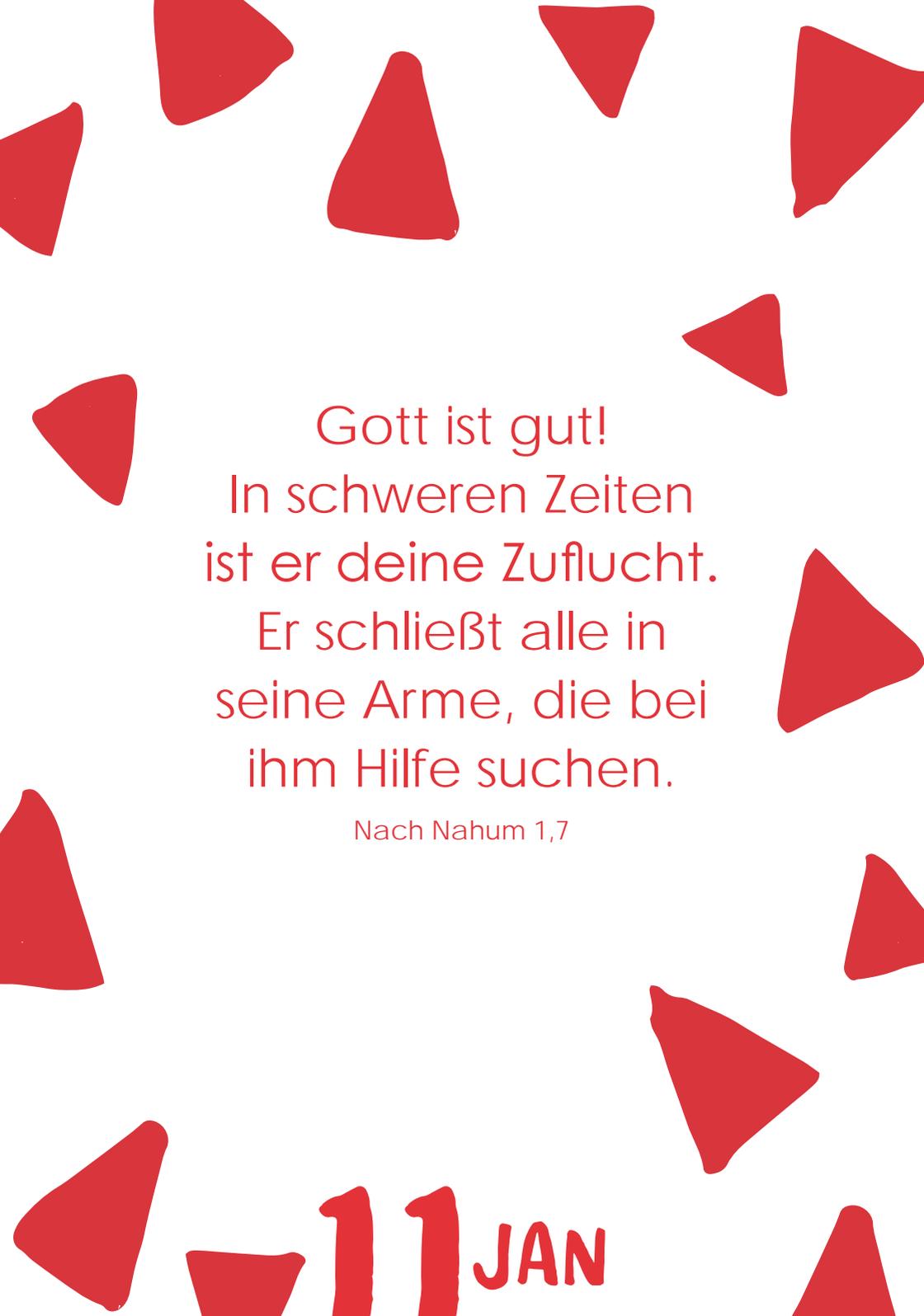
*Gott sagt, dass du als Tochter zu ihm gehörst.*  
(siehe 1. Johannes 4,4)

*Gott sagt, dass er sieht, was in dir steckt.*  
(siehe Jeremia 29,11)

Wenn du oft hörst, dass du unendlich geliebt wirst und kostbar bist, kleben quasi lauter Aufkleber mit positiven Worten an dir. Dann bleibt kein Platz mehr für negative Bezeichnungen wie „Desaster“, „Loserin“ oder „Platzverschwendung“. Deine echten Namen lauten: „Wunderbar“, „Schatz“, „Einmalig“, „Geliebt“, „Kostbar“, „Schönheit“, „Liebenswert“, „Kreativ“. Gott überschüttet dich mit diesen Namen, weil er dich geschaffen hat und dich liebt! Das ist deine echte Identität!

*Rachel*

# 10 JAN

The background of the page is white, decorated with numerous red triangles of various sizes and orientations scattered across the surface. The text is centered in the middle of the page.

Gott ist gut!  
In schweren Zeiten  
ist er deine Zuflucht.  
Er schließt alle in  
seine Arme, die bei  
ihm Hilfe suchen.

Nach Nahum 1,7

11 JAN