

# **HALLO ALLTAG!**

**40 BRIEFE**

**MIT ÜBERLEBENSTIPPS**

**SARAH K. MERZ UND TOBIAS SCHÖLL**

**SCM R. Brockhaus**

# SCM

Stiftung Christliche Medien

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist  
ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar.  
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung  
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



© 2012 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Bodenborn 43 · 58452 Witten  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de) · E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten  
Ferner wurden folgende Übersetzungen verwendet:  
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,  
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)  
Das Buch. Neues Testament – übersetzt von Roland Werner.  
© 2009 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (DBU)  
Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,  
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

Gesamtgestaltung: Johannes Schermuly, Wuppertal  
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
Gedruckt in Deutschland  
Buchhandelsausgabe:  
ISBN 978-3-417-26506-4  
Bestell-Nr. 226.506



# INHALT

## WOCHE 1: SELBER STARK!

<b>TAG 1</b>	<b>WER IST CHEF?</b>	10
<b>TAG 2</b>	<b>VOLL DER PLAN</b>	14
<b>TAG 3</b>	<b>STARKE WURZELN FÜR EINEN STARKEN GLAUBEN</b>	18
<b>TAG 4</b>	<b>LEBE!</b>	22
<b>TAG 5</b>	<b>AB IN DIE SCHULE</b>	26
<b>TAG 6</b>	<b>AUS GOTTES STALL</b>	30
<b>TAG 7</b>	<b>ZUHAUSE</b>	34

## WOCHE 2: REFILL

<b>TAG 8</b>	<b>WIE BIST DU DRAUF?</b>	38
<b>TAG 9</b>	<b>BOCKMIST VERZAPFT UND DRAUS GELERNT</b>	41
<b>TAG 10</b>	<b>DUNKLE GEHEIMNISSE</b>	44
<b>TAG 11</b>	<b>WENN ALLES FÜR DEN ALLTAG DRAUFGEHT</b>	48
<b>TAG 12</b>	<b>FEUER UND FLAMME</b>	53
<b>TAG 13</b>	<b>MEET &amp; GREET MIT GOTT</b>	57
<b>TAG 14</b>	<b>(VER)TRAU DICH!</b>	61

## WOCHE 3: WENN'S ENG WIRD

<b>TAG 15</b>	<b>GOTT LIEBT ANTIHELDEN</b>	65
<b>TAG 16</b>	<b>EIN SCHWACHER MANN - EIN STARKES TEAM</b>	69
<b>TAG 17</b>	<b>DER VERTRAUENSFALL</b>	72
<b>TAG 18</b>	<b>ALLES NUR NOCH SCHLIMMER</b>	74
<b>TAG 19</b>	<b>WAS ZUM FESTHALTEN</b>	80
<b>TAG 20</b>	<b>GUTE ROUTE</b>	84
<b>TAG 21</b>	<b>GEMECKER, GEMECKER, GEMECKER</b>	87



## WOCHE 4: JUST TRUST

<b>TAG 22</b>	<b>DIE GUTEN ALTEN ZEITEN</b>	91
<b>TAG 23</b>	<b>DA HILFT NUR NOCH BETEN</b>	94
<b>TAG 24</b>	<b>ZWEI KUMPELS SIND MEHR ALS GENUG</b>	98
<b>TAG 25</b>	<b>GEWICHT HEBEN</b>	102
<b>TAG 26</b>	<b>ALTER, WAS TRÄGST DU?</b>	106
<b>TAG 27</b>	<b>AUF IMMER UND EWIG</b>	110
<b>TAG 28</b>	<b>DEINE NUMMER EINS</b>	115

## WOCHE 5: BEZIEHUNG IST ALLES

<b>TAG 29</b>	<b>DAS PRIVILEG</b>	119
<b>TAG 30</b>	<b>AUF WOLKE SIEBEN?</b>	123
<b>TAG 31</b>	<b>MACH MAL PLATZ!</b>	128
<b>TAG 32</b>	<b>UUUUUUUND ACTION!?</b>	132
<b>TAG 33</b>	<b>DON'T PANIC!</b>	136
<b>TAG 34</b>	<b>ER WILL WAS VON DIR!</b>	140
<b>TAG 35</b>	<b>EINFACH PERVERS</b>	143

## WOCHE 6: KRAFT BIS ZUM ENDE

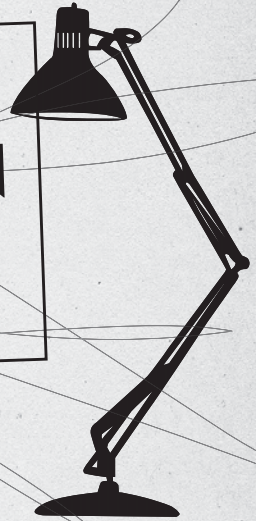
<b>TAG 36</b>	<b>VERGISS DIE RIESEN!</b>	148
<b>TAG 37</b>	<b>WO SCHAUST DU HIN?</b>	151
<b>TAG 38</b>	<b>ENDE GUT, ALLES GUT?</b>	155
<b>TAG 39</b>	<b>DIE VERHEISSUNG</b>	159
<b>TAG 40</b>	<b>WIE MARSHMALLOWS AUF HEISSER SCHOKOLADE</b>	162







# HERZLICH WILLKOMMEN IM ALLTAG!



**D**u und ich, wir verbringen die meiste Zeit in unserem Leben mit Alltag! Mit Sachen wie Zähne putzen, duschen, frühstücken, in der Schule sitzen, Hausaufgaben machen und lernen. Mit Freunde treffen, Fernsehen schauen und Computer spielen. In den Gitarrenunterricht gehen und Abendessen, mit der Freundin chatten, mit den Kumpels bolzen, Nase bohren, allen facebook-Freunden Gute Nacht sagen und ins Bett gehen. Das ist Alltag. Und zwischendrin weinen oder streiten wir. Wir jubeln, küssen, lachen oder fühlen uns gestresst. Wir sind angenervt oder auf Wolke 7, haben Angst vor der nächsten Klassenarbeit und freuen uns auf die Ferien. Und manchmal fragen wir uns dann: Ist das alles? Wir fragen uns: Woher sollen wir die Kraft für den nächsten Tag nehmen? Und manchmal, da fragen wir uns auch: Ob Gott irgendwo da drin ist, in diesem Alltag? Oder versteckt er sich nur sonntags in den Kirchen dieser Welt und taucht dann eine Woche unter?

Wir, das sind Sarah und ich, Tobi. Wir sind Freunde, seit wir uns mit 17 trafen, und haben schon viel zusammen erlebt. Allerdings haben wir noch nie zusammen in einer Stadt gewohnt. Seit fünfeinhalb Jahren wohne ich in Marburg und bin dort zu 50 Prozent als Jugendreferent im Christus-Treff und zu 50 Prozent als Jugendevangelist bei »Friends« angestellt. Obwohl – wenn du das Buch in deinen Händen hältst, stimmen diese Angaben wahrscheinlich gar nicht mehr. Dann bin ich schon mit meiner Frau Jana nach Berlin gezogen, um dort im Christus-Treff zu arbeiten. Auf jeden Fall bin ich 1981



in einem kleinen Städtchen in Württemberg geboren und liebe deshalb auch schwäbischen Kartoffelsalat und Spätzle! Nach der Schule ging's dann erstmal zur Bundeswehr zu meinen geliebten Bergen als Gebirgsjäger und später dann zur Ausbildung ans CVJM-Kolleg nach Kassel. Außerdem liebe ich das Meer, surfen, lesen, Skifahren, Abenteuer, Herausforderungen und meine Jugendlichen von [www.teenzone.info](http://www.teenzone.info)! So, aber genug von mir. Jetzt darf sich Sarah hier mal vorstellen:

Ok, hmm. Also: Mein Tag sah bis vor Kurzem so aus, dass ich in einer Klinik als Psychologin gearbeitet habe. Mit Kindern und Jugendlichen, die Schwierigkeiten mit ihrem Alltag haben und kaum bis keine Ahnung haben, dass sie total wichtig sind und echt was auf dem Kasten haben. Mein Job ist dann, mit den Kids und Teens zu entdecken, wie spannend und schön der Alltag sein kann. Jetzt habe ich aber meinen Bürotisch gegen den Wickeltisch getauscht – ich bin nämlich seit April 2012 Mama von Matti und lerne das Leben von einer anderen, wunderbaren, unberechenbaren Seite kennen ... Ach so, seit 2000 (hey, das ist mal richtig lange) habe ich in Tübingen mein Zuhause, mit drei Jahren Unterbrechung – in Manchester (England) und Schwelm. Gemeinsam hatten diese zwei Orte den Regen und die besonderen Menschen! Manchester war echt krass. Da habe ich in einem Ghetto gewohnt und gelernt, wie das Leben von der harten Seite aussieht und welche Bedeutung Jesus als Hoffnung für dich und mich haben kann (mehr dazu unter <http://www.message.org.uk/eden/>). In Tübingen ist die »Arche« meine Gemeinde, die ich mitleide und dort über Gott und seine Menschen staune. Ansonsten liebe ich es bunt-gepunktet, lass mir im Garten die Sonne auf die Nase scheinen, esse wahnsinnig gerne viel und gut, möchte sehen wie Jesus unsere Straße und alle Menschen verändert, die hier leben, jogge durch den grünen Wald, trinke supergerne eine Iced Chai-Latte mit Freunden, will sehen, wie das Potenzial aus Teens herausgekitzelt wird, und reise von Herzen gerne mit meinem Mann Timo durch die Welt und jeden Tag ... und treffe dabei dann auch ab und zu den Tobi ;-)

Sarah und ich, wir zwei stellen uns also diese Fragen da oben – und du vielleicht auch. Wir haben Lust, Antworten auf diese Fragen zu finden. Denn dieses Leben ist das Einzige, das wir haben, und wir haben, ehrlich gesagt, keine Lust, es zu verplempern oder sinnlos am echten Leben vorbeizuleben. Wenn du Lust hast, dann kannst du mit uns die nächsten 40 Tage Alltag erleben und gemeinsam mit uns rausfinden, welche Rolle Gott darin spielen kann. Wir



wissen es, ehrlich gesagt, auch noch nicht. Denn während ich diese Zeilen an dich schreibe, gibt es dieses Buch noch gar nicht.

Wir werden uns 40 Tage lang jeden Tag einen Brief schreiben, mitten im Alltag. Wir werden uns erzählen, wie es uns geht und was wir so machen. Aber vor allem werden wir uns schreiben, wie wir Gott erleben – oder ihn eben nicht erleben. Und wir werden uns ermutigen und motivieren, unseren Alltag mit ihm zu leben.

Wir sind gespannt, was dabei rauskommen wird. Und du bist herzlich eingeladen, mit dabei zu sein! Lust mitzumachen?

Übrigens: Wir fänden es super, wenn du deine Entdeckungen, Erlebnisse, Fragen und Aktionen mit uns teilst, so wie wir unsere in diesem Buch mit dir teilen. Das kannst du ganz einfach über unsere facebook-Gruppe ([www.facebook.com/HalloAlltag](http://www.facebook.com/HalloAlltag)) oder auch gerne persönlich per Mail an uns: [saerrah@web.de](mailto:saerrah@web.de) und [tobi@friends-marburg.de](mailto:tobi@friends-marburg.de)

Dann: Herzlich Willkommen im Alltag!  
Deine Sarah & Tobi



PS: Übrigens – du hast auch die Chance, aktiv zu werden! Wir haben dir jeden Tag ein ganz persönliches »PS« geschrieben, das dir eine Idee gibt, wie du den Hauptgedanken des Briefes praktisch umsetzen kannst! Und wir glauben, dass es super wichtig ist, diese PS immer wieder umzusetzen, denn Glaube ist absolut nichts Theoretisches, sondern wird erst dann Wirklichkeit, wenn du ihn mutig lebst!

PPS: Immer nur im Alltag zu leben, wäre ganz schön hart. Deshalb wird es an jedem Sonntag ein lecker spannendes Feiertagsvideo auf unserer facebook-Seite geben. Sei also gespannt, was an den 6 Feiertagen so auf dich wartet!



## WOCHE 1: SELBER STARK!

TAG  
1

### WER IST CHEF?

*Da kam in Ägypten ein neuer König an die Macht, der von Josef nichts mehr wusste. Er sagte zu seinen Leuten: »Die Israeliten sind so zahlreich und stark, dass sie uns gefährlich werden. Wir müssen etwas unternehmen, damit sie nicht noch stärker werden. Sie könnten sich sonst im Kriegsfall auf die Seite unserer Feinde schlagen, gegen uns kämpfen und dann aus dem Land fortziehen.« Die Ägypter setzten deshalb Aufseher ein, um die Israeliten mit Fronarbeit unter Druck zu halten. Die Männer mussten für den Pharao die Vorratsstädte Pitom und Ramses bauen. Aber je mehr man die Israeliten unterdrückte, desto zahlreicher wurden sie und desto mehr breiteten sie sich aus. Den Ägyptern wurde das unheimlich. Darum ließen sie die Männer Israels als Sklaven für sich arbeiten, misshandelten sie und machten ihnen das Leben zur Hölle. Sie zwangen sie, aus Lehm Ziegel herzustellen und harte Feldarbeit zu verrichten.*

{ 2. MOSE 1,8-14; GNB }

*Tataaaaa!*

Liebe Sarah, herzlich willkommen zur ersten Mail! Ich freu mich voll auf die nächsten 39 Tage mit dir und bin echt gespannt, was wir zusammen erleben werden! Für die Leser ist ja heute der Starttag und somit Sonntag. Da ich sonntags aber auch oft arbeiten muss, hab ich immer montags frei und schreib deshalb einfach von heute, quasi von meinem Pseudosonntag:



Ich sitze gerade auf einem Plastikstuhl vor einer kleinen Werkstatt neben den Bahngleisen im Marburger Süden. Nebenan die Stadtautobahn und lauter Autowracks um mich herum. Diese Werkstatt ist meine Lieblingswerkstatt, weil der Besitzer super nett ist, alles ein bisschen chaotisch aussieht und gemütlich abläuft – eben irgendwie alltagsmäßig. Das mag ich. Meinem VW-Bus werden gerade neue »Schlappen« aufgezogen und ich warte, bis er fertig ist. Es ist exakt 15.04 Uhr und die Sonne scheint gemütlich auf die kaputten Blechhaufen um mich herum. Also, ich muss sagen, man kann dem Alltag durchaus auch was Romantisches abgewinnen ... Oh, mein Bus ist fertig, ich muss los. Bis später ...

... so, hier bin ich wieder. Hab mir eben überlegt, ob du gerade denkst: »Au Mann, der Tobi hat wohl ein bisschen zu lang auf seinen Bus gewartet, jetzt findet er schon eine Werkstatt romantisch ...« Kann sein – ist aber nicht schlimm, denn ich mag es total, Schönheit mitten im Alltag zu entdecken und mich dran zu freuen oder etwas Ungewöhnliches zu sehen. Oft muss ich es dann gleich jemandem sagen oder zeigen. Kennst du das? Als Kind hab ich dann immer gesagt: »Papa, guck mal, guck mal, guck maaaaa!!!!«

Die Kinder in Ägypten hatten allerdings erstmal ziemlich wenig zu staunen, zumindest wenn sie Israeliten waren. Der Pharao bekam nämlich langsam ein bisschen Schiss, weil die immer mehr und mehr wurden und da überlegte er sich, ganz clever: »Ich werd den Israeliten ihren Alltag mal so richtig versauen. Aber so richtig! Die sollen gar nicht mehr wissen, was es heißt durchzuatmen oder zu feiern. Jetzt wird gearbeitet und zwar so hart, wie sie noch nie gearbeitet haben!«

Keine guten Aussichten für die Israeliten. Ehrlich. Das hört sich nach ziemlich wenig Alltagsromantik an. Ich kann mir nicht vorstellen, dass sie sich über die Städte, die sie bauen mussten, irgendwie freuen konnten. Au Mann, ich stell mir das echt schlimm vor, wenn jetzt jemand käme und mir sagen würde, wie mein Alltag die nächsten Jahre aussehen wird, und dass ich dabei nichts zu lachen haben werde. Und dass ich dabei nichts zu entscheiden hätte, sondern einen Aufseher bekomme, der mir sagt, was ich zu machen und zu lassen hätte. Boah, ich glaub, ich würde ausrasten. Und du? Ich bin gespannt, wie die Israeliten das aushalten und welche Rolle Mose dabei spielen wird. Wir wollen in den nächsten Tagen nämlich bei Mose abschauen, wie das geht: Alltag leben und Gott dabei mittendrin haben.



Übrigens, wenn ich so überlege, dann fallen mir auch ganz schön viele Sachen ein, die ich in meinem Alltag einfach machen muss, weil andere das so wollen. Geht's dir auch so? Mmh ... Mist. Je mehr ich drüber nachdenke, desto mehr Dinge werden es ... Oh, oh, ich bin ja völlig fremdbestimmt! Okay, nicht ganz, aber es sind schon echt viele Sachen: Morgens aufstehen, Schlafsachen aus- und Alltagssachen anziehen, essen, Zähne putzen, zur Arbeit radeln, Mails checken, zu Besprechungen gehen, und, und, und. Krass! Ich dachte eigentlich, ich wäre freier. Der Alltag hat mich doch ganz schön im Griff. Und bei dir, Sarah? Du hast mir ja gestern eine Mail geschrieben, dass es bei dir gerade richtig schlimm aussieht: Termin hier, Abgabe der Hausarbeit da, Besprechungen und Beurteilungen etc. Aber weißt du, wer mir mal geholfen hat, als ich auch nur noch einen rieeeeeesengroßen Berg Alltagsarbeit vor mir gesehen habe? Ein Lehrer! Ohne Witz! Der meinte: »Tobi, schau nicht auf den Berg, sondern schau über die Bergspitze, wo die Sonne scheint! Das macht den Berg nicht kleiner, aber der Fokus liegt auf etwas anderem.« Nämlich nicht mehr auf den Problemen, den Terminen und der ganzen Arbeit, sondern auf der Sonne, die das Ganze bescheint. Der Lehrer kannte Jesus und wusste, dass der mal gesagt hat: »Ich bin das Licht der Welt« (Johannes 8,12). Und das ist echt so! Es macht einen Unterschied, ob ich auf alle Alltagsprobleme glotze und anfangs zu heulen oder ob ich auf Jesus schaue und ihm erlaube, Licht in die Sache zu bringen und in meinen Alltag zu leuchten. Denn die Frage ist ja: Wer soll Chef in meinem Alltag sein? Lass ich mich von anderen, meinen Sorgengedanken, den Terminen und dem Schulstress beherrschen, oder erlaube ich Jesus, meinen Alltag zu gestalten? Ich muss die Termine dann natürlich trotzdem einhalten, aber ich kann sagen: »Jesus, ich habe gleich ein Treffen mit meiner Klassenlehrerin wegen meiner Mathenoten. Bitte sei mit dabei und lenke unser Gespräch, dass es gut wird. Ich habe echt Bammel davor.« Dann haben nicht mehr meine Sorgen die Kontrolle und auch nicht meine Lehrerin, vor der ich vielleicht Angst habe, sondern Jesus. Denn er ist mächtiger als meine Sorgen und meine Lehrerin.

Du kannst jeden Tag entscheiden, wer die Kontrolle über deinen Alltag haben soll. Ehrlich gesagt versuche ich meistens selber die Kontrolle zu haben, aber wie gesagt, da lüge ich mir eigentlich was vor. Ich habe sie nämlich gar nicht. Aber wenn ich das gecheckt habe, dann kann ich entscheiden, wem ich die Kontrolle gebe, denn das kann ich. Ich will in den nächsten Tagen mal



versuchen, die Kontrolle an Jesus abzugeben, und ich bin gespannt, ob mich das mitten im Alltag frei macht und entlastet. Mal sehen ... Bist du dabei?

*Bis morgen!*  
*- Tobi -*

PS: Liste doch mal alles in dieser Woche auf, was du einfach tun musst – ob du willst oder nicht (du kannst es auch auf unserer facebook-Seite posten). Also: zum Bus laufen, in die Schule gehen, mittags zum Döner gehen (obwohl du Döner eigentlich gar nicht magst, aber alle deine Kumpels gehen zum Döner), Hausaufgaben machen, in den Gottesdienst gehen, zum Training usw.

So, und jetzt kannst du über alle Sachen mit Jesus reden, wenn du willst, und ihm sagen, dass du ihm die Kontrolle darüber gibst. Mal sehn, ob dich das entspannt und du dich dadurch freier fühlst. Vor allem wird es aber spannend sein zu sehen, ob Jesus die Kontrolle übernimmt und überraschende Sachen in dieser Woche tut und deinen Alltag verändert!

PPS: Check noch heute das erste Feiertagsvideo auf [www.facebook.com/HalloAlltag](https://www.facebook.com/HalloAlltag)