€ 1,90 | SFR 2,20

HopeMagazin

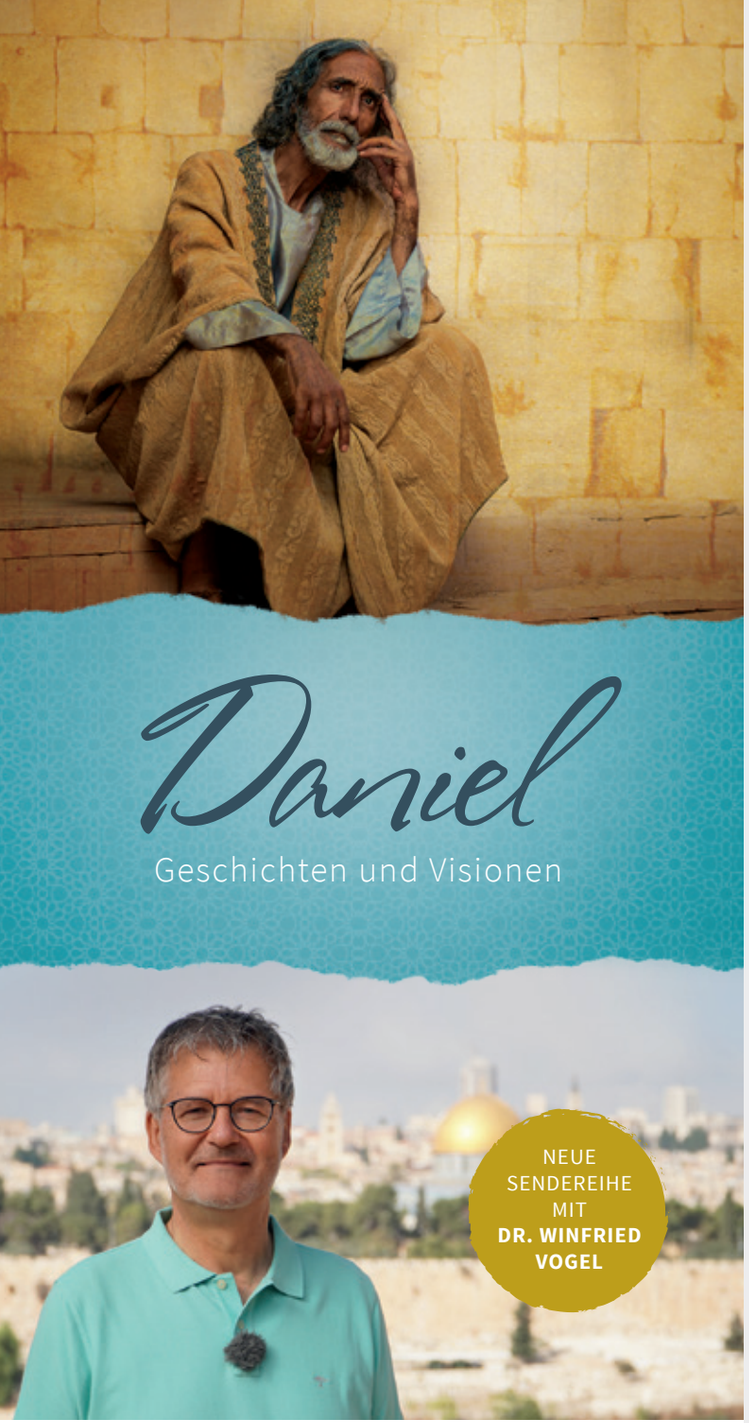
AM LEBEN INTERESSIERT · JUNI–AUG. 2023

Ein Plädoyer für die Stille

LEBEN
Sieben Tage im Schweigekloster

KINDER
Fribos Buchtipps-Lese-Sommer

GESUND
Ruhe im Sturm



SAMSTAGS, 20:15 Uhr
und auf **hopetv.de**

HopeTV

HopeTV

→ **SATELLIT** ASTRA (19,2° Ost)
Frequenz: 11244 MHz hor.
Symbolrate: 22.000 | FEC: 5/6
Kennung: »Hope TV«

→ **KABEL**
Vodafone deutschlandweit und einige regionale Kabelnetze

→ **IP-TV**
D: Freenet TV connect
CH: Swisscom TV M, L,
TV Air free, TV Air Mobile

→ **STREAMING BOXEN**
Apple TV, Fire TV, Roku

→ **WEB UND APP** hopetv.de
Hope Channel App
Podcasts für iOS und Android

HopePodcasts

→ **MEDIATHEK & APPS**

hopepodcasts.de
iTunes
Apple Podcasts
Spotify
und andere Podcast-Apps

HopeService

→ Sandwiesenstrasse 35
D-64665 Alsbach-Hähnlein
info@hopemedia.de

Kostenlose Rufnummer
aus Deutschland:
0800/46 33 68 64

Internationale Rufnummer:
Tel. +49 (0) 6257 50 653 950

→ **FOLGEN SIE HOPE TV AUF:**

Hope TV Deutsch
Hope TV Deutsch
Hope TV Deutsch
Hope TV Deutsch
Hope TV Kinder
Hope TV – Die Mondschein Show
Hope TV – Kleine Kräuterkunde
Hope TV – ungeschminkt. family

Wenn die Party vorbei ist…

… dann bin ich lieber alleine“, singt die Band Provinz und hat sich damit seit 2020 stetig in meiner Playlist gehalten. Dieses Bild der Spannung zwischen laut und leise kann ich sehr gut nachvollziehen. Auf der einen Seite liebe ich den Trubel vieler Menschen, vieler Eindrücke, Begegnungen, Gespräche, Freude, Ausgelassenheit – ganzheitlich genießen, sich fallenlassen, auf gewisse Art abschalten. Es ist Ausdruck des bunten Lebens, Inspiration und Bereicherung. Doch ich brauche auch mehr denn je den Gegenpol, die Stille, das Alleinsein; kein flirrendes Treiben, das permanente Reaktion erfordert, sondern mit geschlossenen Augen auf dem bequemen Teppich liegen und zur Ruhe kommen, den Stress und Zeitdruck abstreifen und einfach sein statt machen.

In dieser Ausgabe des Hope Magazins geben sich die Autoren auf die Suche nach Stille und erzählen davon, wo sie überall zu finden ist, was das Alleinsein vom Einsamsein unterscheidet, wie Stille zur Kraftquelle werden und was geschehen kann, wenn man sich bewusst auf sie einlässt.

Still zu werden meint viel mehr als die bloße Abwesenheit von Lautstärke und funktioniert auf so verschiedene Art und Weise, wie wir Menschen unterschiedlich sind. Nehmen Sie sich die Zeit und entdecken Sie, welche Form Ihnen guttut.

Nicole Spöhr,
Chefredaktion Hope Magazin

Inhalt

4 THEMA
Ein Plädoyer für die Stille

8 SENDUNG
Wie Hundertjährige und Kinder Glück erleben

11 KINDER
Fribos Buchtipps-Lese-Sommer

12 LEBEN
Sieben Tage im Schweigekloster

16 GLAUBE AUF DEM PRÜFSTAND
Die Zehn Gebote und das Alphabet

19 KURSE
Tränen,Trost und Hoffung

20 JESUS
Momente der Stille

22 GESUND
Ruhe im Sturm

26 *JANNIS* HAT‘S AUSPROBIERT
Allein mit sich

28 LESEN
Summer Fades

29 KOLUMNE
Von ohrenbetäubender Stille und geschenkter Ruhe

30 ÜBER UNS

Ein Plädoyer für die Stille

Vom alltäglichen Grundrauschen und der aktiven Suche nach Ruhe

Ich fahre gerne mit der Bahn. Ich liebe es, in die rollenden stählernen Kästen einzusteigen, mich auf einen Fensterplatz zu setzen und vor mich hinzudösen. Während die wechselnden Landschaften vorübergleiten, kann ich meinen eigenen Gedanken nachhängen, in den Halbschlaf fallen oder ein Voll-Nickerchen machen. Öffne ich wieder die Augen, sehe ich vielleicht einen großen einsamen Baum mitten auf einem Feld. Beeindruckend, wie er seinen Platz behauptet! Im Nu ist er meinem Blick entschwunden. Es war ein kurzer Moment – aber schön!

Leider klappt so etwas nicht immer. Manchmal sitzt jemand in meiner Nähe, der mit Ohrstöpseln Musik hört. Der Klang der Bässe mischt sich wie ein ständiges Hacken in die Fahrtgeräusche. Das nervt. Zwei Möglichkeiten bleiben mir. Entweder ich finde mich damit ab und ertrage die Störung oder ich wechsele den Platz (und riskiere, dass beim nächsten Halt jemand einsteigt, der einen anderen Rhythmus in seine und meine Ohren drückt).

ERREGUNG ALS NORMALZUSTAND

Was ich gerade beschrieben habe, ist nur eine Facette der akustischen und optischen Reizüberflutungen heutzutage. Dazu kommen seelische Stressoren wie Schwierigkeiten in Partnerschaft und Familie, Belastungen am Arbeitsplatz, Spannungen in der Gesellschaft, Gefahren durch eine aus dem Gleichgewicht geratene Natur und die leidvollen Begleiterscheinungen der geopolitischen Machtspiele. Die Liste der Faktoren, die dazu beitragen können, dass Erregung der Normalzustand wird, ist lang, weshalb Entspannung und Stille seltene Ausnahmefälle bleiben.

Jetzt zu sagen, dass es ja an mir selbst liegt, wie weit ich mich dem „Grundrauschen“ im Außenbereich überlasse, ist einerseits schon richtig. Andererseits kann es auch einen zynischen Beigeschmack bekommen, weil mir diese Einstellung ja eine zusätzliche Last auferlegt, die ich als Einzelner nur schwer schultern kann. Wie sollen wir denn hinkriegen, innerlich ruhig und ausgeglichen zu bleiben, wenn unter uns „die Erde bebt“? Brauchen wir nicht wenigstens einige Beruhigungsverbündete, um bei den Abgrenzungsversuchen erfolgreich zu sein? Beim Ringen um Ruhe sind sie wie eine Rinde, die die Fasern der eigenen Bemühungen schützen und stärken. Gibt es Menschen in Ihrer Nähe, die auch die Stille lieben, dann werden Sie selbst leichter zur Ruhe kommen.

So wird die Suche nach Ruhe und Stille zu etwas, das wie eine Ellipse zwei „Brennpunkte“ hat. Der eine wird

gebildet durch den Kontakt mit dem eigenen Wesenskern und den persönlichen Bedürfnissen. Der andere bezieht sich auf Menschen, mit denen wir uns umgeben haben und verbunden fühlen. Wenn beides einigermaßen in Ordnung geht, dann können wir uns auf das einlassen, was das Leben gerade an Positivem bietet.

NUR SCHAUEN UND WAHRNEHMEN

Im September 2016 war ich dienstlich drei Tage Gast im ehemaligen Kloster der Augustiner-Eremiten in Erfurt. Dort hatte Martin Luther 1505 Einlass nach seinem erschütternden Gewittererlebnis gesucht. Dort hatte er sein Gelübde als Mönch abgelegt und schwere geistliche Kämpfe ausgefochten. Weil ich mich schon lange mit Martin Luther verbunden fühlte, wollte ich die Gelegenheit nutzen, ihm in den historischen Räumen nachzuspüren. Vom Gästehaus aus konnte man jederzeit den alten Kreuzgang betreten, wo es Bänke gibt, die zum Verweilen einladen. In der ersten Nacht stand ich schon vor dem Morgengrauen auf. Ich zog mich so warm wie möglich an und ging hinunter in den Kreuzgang. Ich setzte mich still auf eine Bank. Ich versuchte, alles Störende auszublenden. Ich wollte nur im Schauen und Wahrnehmen sein. Langsam wich die Nacht. Das Morgengrauen kam. Es wurde heller zwischen dem gotischen Maßwerk. Der Sandstein veränderte allmählich seine Tönung. In meinen Gliedern breitete sich Kälte aus. Aber mein Geist genoss es, dort zu sein, wo fünfhundert Jahre vorher Martin Luther gewesen war. In der zweiten Nacht setzte ich mich in den Chorraum der Klosterkirche. Direkt gegenüber von den wertvollen romanischen Buntglasfenstern. Ich erlebte, wie die Farben der schlanken, hohen Fenster langsam erwachten. Im zarten Morgenlicht wirkten sie sogar stärker als später in der hellen Sonne. So ergriff ich die Gelegenheit beim Schopf und sammelte in der Stille unvergessliche Eindrücke.

IN DER NATUR ZUR RUHE KOMMEN

Kürzlich merkte ich, dass ich unbedingt in die Natur wollte. Ich spürte in mir das Bedürfnis, für längere Zeit allein und ungestört vor mich hin zu gehen. Ich wollte auch eine Nacht im Wald verbringen. Also zog ich los – mit einem Rucksack auf dem Rücken. Meine Frau fand das gut. Nach einer stundenlangen Wanderung wurde ein abgelegener Teich schließlich mein Lagerplatz. Obwohl es in der Nacht sehr kalt wurde, sodass ich immer wieder aufwachte, war es schön, für einige Zeit in völliger Stille zu liegen. Ohne auf- und abklingendes Autorauschen oder Flugzeugbrummen. Bevor ich am nächsten Morgen weiterwanderte, nahm ich ein Bad im Teich. Danach hatte ich kalte Füße. Aber in mir war eine angenehme Ruhe. Diese Erfahrungen hatte ich selbst angebahnt. Ich hatte die Initiative ergriffen und war losgezogen. Ich hatte nicht gewartet, bis andere Menschen mir die gewünschten Erfahrungen verschafften. Meist sind wir selbst dafür verantwortlich, das anzubahnen, was wir brauchen. Manchmal ist das Trubel. Und manchmal brauchen wir Stille.

STILLE, UM ZU HÖREN

Auch in der Bibel ist Stillesein eine geschätzte spirituelle Fertigkeit: „Sei stille dem Herrn und warte auf ihn“ (Psalm 37,7) – „durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein“ (Jesaja 30,15). Jesus hat die Stille geliebt (Markus 1,35). Er hat sie wahrscheinlich auch als regelmäßige Praxis seinen Mitarbeitern empfohlen (Markus 6,31). Denn Stille ist wie eine Töpferscheibe, die sich um einen fest stehenden Mittelpunkt dreht. Während sich Brustkorb und Zwerchfell bewegen, der Atem in uns eintritt und austritt, bleibt unsere innere Aufmerksamkeit fixiert. Nehmen Sie sich doch auch ab und zu mal eine Viertelstunde Zeit. Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl. Entlassen Sie alle „einfliegenden“ Gedanken und hören in sich hinein. In unserer damaligen Küche saß ich mal am Morgen allein eine ganze Weile in der Stille. Da hörte ich – ungefähr im Raum meines Herzens – so etwas wie eine Stimme, die „Andreas“ (meinen Vornamen) sagte. Das traf mich wie ein Schlag. Aber es war sehr angenehm. Ich hatte den Eindruck, dass sich bei mir eine höhere Wirklichkeit gemeldet hatte, die um mich weiß und die mich wohlwollend begleitet.

Im März 2017 nahm ich dann am Missionskongress „Dynamissio“ in Berlin teil. Im Rahmen dieser Großveranstaltung besuchte ich einen Workshop, bei dem ein ganz bestimmtes Modell kreativer Bibelarbeit vorgestellt wurde. Am Ende der gemeinsamen Besinnung auf eine Jesusgeschichte bekam jeder Teilnehmer eine Rose und ein ganz persönliches Bibelwort überreicht. Als ich meinen Text las, war ich hin und weg, weil ich sofort an jenen denkwürdigen Augenblick in unserer Küche erinnert wurde. Auf dem Zettel stand: „Ich habe dich bei deinem Namen gerufen“.

ANDREAS ERBEN,
hat in den USA Beratungspsychologie studiert. Er ist verheiratet mit Uta Erben, einer Heilpraktikerin und Osteopathin. Er lebt und arbeitet in Gera/Thüringen.

©yvan88 – gettyimages.de

WIE HUNDERTJÄHRIGE UND KINDER GLÜCK ERLEBEN

ZWEI TV-DOKUMENTATIONEN ÜBER DAS GLÜCKLICHSEIN

Ich bin in Argentinien aufgewachsen, wo Sommer und Winter „andersrum“ sind. Dort öffnet der November die Türen zum Sommer. Seit ich in Deutschland bin, liegt der November jedoch in der kalten, dunklen Jahreszeit. Das musste ich erst akzeptieren. Jetzt, viele Jahre später, habe ich gelernt, trotz kalter Jahreszeit glücklich zu sein. Heute kann ich sagen, dass weder der Monat November noch der Mangel an Sonne oder die Kälte eine Ausrede sind, das Leben nicht zu genießen. Denn das Glück in diesem Leben ist kein endgültiges Ziel, sondern eine Reise voller täglicher Erfahrungen und Erlebnisse. Diese persönliche Erkenntnis wurde sehr deutlich in einem internationalen Medienprojekt sichtbar, das ich als Produzent bei Hope TV verantworten durfte: Das Glücks-Projekt (The Happiness-Project). Zusammen mit kreativen Menschen aus 35 Ländern wurden Geschichten von Menschen dokumentiert, die erzählen, was sie glücklich macht. Entstanden ist eine Reihe mit sieben über Hundertjährigen sowie eine Doku über Kinder und ihr Glückserleben.

700 JAHRE LEBENSGLÜCK

Möchten Sie wissen, wie Hochbetagte Glück verstehen und erleben? Dann entdecken Sie beeindruckende Lebensgeschichten in der Doku-Reihe *700 Jahre Lebensglück*. Sieben über Hundertjährige aus verschiedenen Orten und Kulturen erzählen, warum sie trotz ihres Alters glücklich sind und verraten ihr Geheimnis, wie man so alt werden kann. Lernen Sie den 110 Jahre alten Rehmat Ali kennen. Er war professioneller Polospieler. Erstaunlicherweise schlief er sein ganzes Leben lang unter einem Baum. Oder begegnen Sie Disodada, die, obwohl sie über 100 Jahre alt ist, ihren Humor behalten hat. Oder lassen Sie sich von der 99-jährigen Marina verzaubern. Mit fast 76 Jahren lief sie ihren

Sendungs-Steckbrief:
„700 Jahre Lebensglück“
Hope TV: dienstags, 20:40 Uhr
Hope TV-Mediathek: In der Doku-Serie erzählen sieben über Hundertjährige aus aller Welt, was sie glücklich macht, und verraten ihr Geheimnis, wie man so alt werden kann.

„Glückskinder“
Hope TV: Montag, 5. Juni, 9:45 Uhr; Donnerstag, 22. Juni, 21:00 Uhr; Sonntag, 30. Juli, 16:00 Uhr
Hope TV-Mediathek: Eine Dokumentation darüber, wie Kinder rund um die Welt Freude und Glück erleben. Die herzerwärmenden Geschichten zeigen: Kinder sind Meister der Lebensfreude.

Aktuelles Hope TV-Programmheft kostenlos anfordern unter **hopetv.de**

ersten Marathon. Sie arbeitete jahrzehntelang mit den besten Ärzten Costa Ricas zusammen und war viele Jahre beim Roten Kreuz. Ihr Leben lässt sich kurz und knapp zusammenfassen: Diene deinem Nächsten! Belek ist 102 Jahre alt. Sie ist die Taufpatin des ersten Präsidenten von Kirgisistan. Trotz schwieriger Lebenssituationen macht sie überzeugend deutlich, eine sehr glückliche Frau zu sein. Sie liebt es, mit ihrer Familie zusammen zu sein, zu kochen, zu essen und mit ihren mehr als zwanzig Urenkeln zu spielen. Die ganze Doku-Reihe kann auf Hope TV und in der Hope TV-Mediathek auf hopetv.de angeschaut werden.

GLÜCKSKINDER

Die Bibel sagt, dass wir „wie Kinder sein sollen“. Der Dokumentarfilm *Glückskinder* zeigt uns, wie und womit Kinder glücklich sind. Er porträtiert fünf Kinder aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Und es wird klar, was der englische Titel so treffend zum Ausdruck bringt: Kinder sind „Masters of Joy“ – Meister des Glücks!

Als Produzent dieser beiden Dokumentationen halte ich für mich fest: auch in den dunkelsten Momenten, selbst wenn die Kraft fehlt, ist es immer möglich, Werte zu finden, die mir und uns helfen, glücklich zu sein. Glücklich zu sein, Lebensglück zu erleben, kann auch Ihre tägliche Erfahrung sein!

ADRIAN DURÉ,
ist Produzent und Regisseur bei Hope TV und fasziniert von berührenden Lebensgeschichten. Er zeichnet sich verantwortlich für zahlreiche Hope TV-Dokus und führte Regie bei der fiktionalen TV-Serie »Encounters«.

FRIBOS DACHBODEN

Fribos Buchtipps-Lese-Sommer

Bücher sind sooo spannend. Deshalb möchte ich dir heute ein paar meiner Lieblingsbücher vorstellen. Los geht's!

Bibelgeschichten mit Bookii erleben

Kennst du Bookii? Bookii ist kein Tier oder Mensch, sondern ein ganz besonderer Stift. Mit ihm werden Bücher zu Hörbüchern. Während du dir die Bilder anschaust, spielt Bookii dir Geräusche oder Musik vor oder du hörst jemanden, der dir etwas erklärt. Und all das, indem du mit dem Stift bestimmte Stellen im Buch berührst. Einfach genial, Bibelgeschichten so zu erleben und in die Welt von Rut, Mose, Jesus und Daniel einzutauchen. Ab 4 Jahren, kondoo-verlag.de.

„Die kleine Buche und ihre Freunde“

„Die kleine Buche und ihre Freunde“ ist von Friederun Reichenstetter. Du begleitest meinen absoluten fribotastischen Lieblingsbaum durch die vier Jahreszeiten. Obergenial sind die Wurzeln. Die Buche schickt über ihre Wurzeln Nachrichten an andere Bäume ab. Sie kann sie zum Beispiel vor einem Überfall gefräßiger Raupen warnen. Die vorgewarnten Bäume verändern dann den Geschmack ihrer Blätter und verderben so Raupen den Appetit. Ist das aufregend. Mit dabei ist eine CD – du kannst dir die Geschichte also auch anhören. Genial! Ab 4 Jahren, arena-verlag.de

„Von Gott geliebt“

Du fährst in den Urlaub, der Koffer ist super voll und ihr könnt eure große Familienbibel nicht mitnehmen? Kein Problem: Dafür gibt es diese kleinen Hefte mit tollen Bildern und vielen Bibelgeschichten. Mose, Noah, David, Ester, Jesus und Paulus. Die passen überall rein – auch in Mamas Handtasche. Suuuuper! Ab 4 Jahren, advent-verlag.de

Viel Spaß beim Lesen. Und schreib mir, wie dein Lieblingsbuch heißt, dann stelle ich es hier vor (info@fribos-dachboden.de)!

Dein Fribo

GANZ BEI MIR ANGEKOMMEN – SIEBEN TAGE IM SCHWEIGE-KLOSTER

„Komm rein in die Stille“, meinten meine Freundinnen, „Wir kümmern uns um den Rest.“ Wir sind seit dem Studium noch immer unzertrennlich, also hatte ich keinen Zweifel, dass sie das tun würden. Jede auf ihre Art. Ich wusste, meine Zwillinge sind bei ihnen in guten Händen, und selbst meine Pubertierende haben sie im Griff. „Da darfst du du sein. Einfach nur du." Okay, aber ich frage mich ernsthaft, warum sie mich nicht nach Teneriffa oder wenigstens nach Schottland schicken, sondern in dieses mittelalterliche italienische Schweigekloster.

Mit einem kleinen Bus geht’s vom Flughafen raus aus der Stadt und ab in die Einsamkeit. Über kaum befahrene Straßen erreichen wir schließlich hoch in den Bergen das Kloster. Unsere „tägliche Technik“ dürfen wir abgeben, am besten sollte man iWatch und Co gar nicht erst mitbringen. Es gibt kein W-Lan und der Mobilempfang ist schon beim Reingehen nur noch auf einen Balken Empfang geschrumpft. Dafür bekommen wir im Austausch analoge Wecker. Juche. Die Regeln sind eindeutig. Schweigen. Stille. Keine Gespräche, auch nicht beim Essen. Nur die rituellen Gebetszeiten unterbrechen die Ruhe. Pater Rigosa kann erstaunlich gut deutsch. Er hat an der TU in München studiert und ist nach einer spontanen Einkehrwoche einfach geblieben. Er ist hochzufrieden, sieht entspannt und glücklich aus. Ich indes spüre meinen Puls. Sieben Tage soll dieses Experiment dauern?!

Die mitgebrachten Bücher dürfen wir nach kurzer Begutachtung behalten, nicht aber die Zeitschriften. Das Zimmer ist klein, aber ich mag es. Es ist schlicht klug geordnet. Mein Bett ist bezogen und erinnert mich an meine Oma. Es sind ihre Farben. Dunkles Mahagoni, Damastbettwäsche, weiße Gardinen. Eine stehengebliebene Standuhr wurde vermutlich nicht aufgezogen, weil sie zu laut ist. Feines Porzellan und ein alter Wasserkocher, orange, mit stoffummanteltem Kabel. Es gibt Strom!

DIE STILLE SCHREIT MICH AN - ODER BIN ICH DAS?

„Komm rein in die Stille“, heißt es, aber es ist eher umgekehrt. Die Stille bricht ein und ich bin allein mit mir. Nichts, was mich ablenkt. Nicht mal die neuen Eindrücke und die vertrauten und zugleich unbekannten Gerüche. Seit Langem höre ich wieder mal meine Gedanken. Sie sind unsortiert und stürmen gnadenlos auf mich ein. Zuhause hätte ich schon längst den Fernseher angemacht, meinen Instagram-Account auf Neuigkeiten überprüft und nebenbei E-Mails gelöscht. Hier schreit mich die Stille geradezu an oder bin ich das selbst? Es fühlt sich wie Entzug an. Ich höre mich atmen. Ich spüre die wunde Stelle am Knie und meine verspannten Schultern. Ich habe viel zu viel mitgenommen.

»Kein lästiger Smalltalk, keine Vergleiche, keine Bewertungen.«

Die Glocken läuten. Es geht erst zum Abendgebet und anschließend zum Abendessen. Und zum ersten Mal hier im Kloster freue ich mich. Kein lästiger Smalltalk, keine Vergleiche, keine Bewertungen. Die Kleidung sollte dezent sein, hieß es in der Einladung, und geräuscharm. Das Essen ist schlicht, aber schmeckt ausgezeichnet. Ich denke wieder an Oma. Müde schlafe ich viel früher als üblich ein. Welcher normale Mensch geht schon um 20 Uhr schlafen?!

Die Tage vergehen. Ich lese ohne Ablenkung. Ich bin bei mir. Ich esse voller Genuss und frage mich, warum das

zuhause nicht genauso sein kann. Immer mehr denke ich über meine überladene Wohnung und all den Aufwand nach, den ich betreibe. Für wen oder was eigentlich?

Der vierte Tag bricht an. Inzwischen bin ein wenig vertraut mit dem Kloster. Gestern habe ich auf dem Gelände sogar Stimmen gehört. Es waren der Bäcker und sein Geselle, um das Brot zu liefern. Bis der eigene Backofen im Wirtschaftshaus seinen neuen Schornstein bekommt, wird das Brot zugekauft.

STILLE IST MEHR ALS DIE ABWESENHEIT VON GERÄUSCHE

Die Tage hier haben einen angenehmen Rhythmus und langsam dämmert mir, dass Stille mehr ist als die Abwesenheit von Geräuschen. Stille ist, vielschichtig, archaisch; abends zufrieden in das Feuer schauen und mit sich im Frieden sein. Stille ist bei sich sein können, sich spüren und ernst nehmen. Stille ist unterscheiden zu können zwischen Wichtigem und unnötig Dringendem.

Wenn ich meine Erfahrungen hier Revue passieren lasse, erkenne ich fünf grundsätzliche Aspekte der Stille.

1. Meine Aufmerksamkeit hat sich verändert. Ich merke viel mehr von dem, was ich sonst im Alltag übergehe. All die Hinweise, die mir mein Köper gibt, nehme ich hier intensiver wahr. Still zu sein bringt mich in die eigene Gegenwart, dorthin, wo mein Leben geschieht. Weder räsoniere ich über Vergangenes, noch schaue ich angestrengt in die Zukunft. In der Stille bin ich hier und jetzt und kann eins nach dem anderen angehen.

»Stille ist bei sich sein können, sich spüren und ernst nehmen.«

2. Mein Stresslevel ist sichtlich niedriger. Sogar viel niedriger als sonst im Urlaub. Ich bin weniger gereizt und hektisch. Der Tagesrhythmus hilft mir, in eine zufriedene Routine zu kommen. Ich bin mir sicher, dass sogar Blutdruck und Puls gesunken sind.

3. Stille ermöglicht, kreativ zu sein: Ich habe ein Gedicht geschrieben. Nicht als Auftrag, sondern als Ausdruck meiner inneren Gedanken und Gefühle. Ich spüre deutlich das „ich will“ statt „ich muss“.

4. Seit Langem bewegt mich die Frage nach meinem Platz im Leben. Wenn ich meine Kinder sehe, habe ich eine vage Vermutung. Hier im Kloster bin näher an diese Frage gerückt. Gregorianische Gesänge sind zwar nicht meins und noch weniger die mittelalterliche Ikonographie. Doch dem Wesen der Dinge auf die Spur zu kommen schon. Im Alltag fehlt oft die Zeit und vor allem die Stille, um das Wesentliche zu erkennen.

5. Es mag fast banal klingen, aber trotz knarzendem, 250 Jahre altem Bett habe ich besser und vor allem durchgeschlafen. Es ist fast ein Klischee. Aber es selbst zu erleben, macht den Unterschied. Das ist wahrer Luxus.

WAS BLEIBT?

Die Stille hat viele Gesichter – und meinem eigenen offene Augen und entspanntere Mundwinkel verpasst. Vor allem aber überlege ich, wie ich die Stille mit nach Hause nehme. Mitten in meinen Alltag. Vielleicht beginne ich damit, Fernseher und Tablet aus Küche und Schlafzimmer zu verbannen denn in der Stille bin ich mehr ich. Auf jeden Fall komme ich nächstes Jahr wieder her. Wer hätte das gedacht.

CHRISTIANA BÄR

Die Zehn Gebote und das Alphabet

Ein Exkurs in Sprachgeschichte

Erinnert sich noch jemand an den alten Filmklassiker „Die Zehn Gebote“ von Cecil B. DeMille? Nachdem die Israeliten aus der ägyptischen Sklaverei befreit worden waren und der Armee des Pharaos durch das Rote Meer auf die Sinai-Halbinsel entkommen konnten, erreichten sie schließlich fünfzig Tage später den Berg Sinai.

Unter Blitz und Donner verkündete Gott dort die Zehn Gebote und schrieb sie auf zwei Steintafeln nieder. Doch, was weder Bibel noch Film klären, ist die Frage: In welcher Sprache hat Gott die Zehn Gebote verfasst? Und welche Buchstaben hat er verwendet?

In Hebräisch natürlich, könnte man mutmaßen und dementsprechend mit hebräischen Buchstaben. Wirklich?

Nur für Gebildete

Googelt man im Internet nach „Zehn Gebote, zwei Steintafeln“ findet man Bilder mit nachgebildeten Steintafeln, auf denen die Gebote in hebräischer Quadratschrift stehen. Doch die entstand erst im 2. Jahrhundert n. Chr. Gott hat sie also zur Zeit von Mose nicht benutzt. Wie sahen die Zehn Gebote aber dann wohl aus?

Bevor die Israeliten Ägypten verließen, gab es im Vorderen Orient zwei Schriftsprachen: Die ägyptischen Hieroglyphen und die sumerische Keilschrift. Bei den Hieroglyphen handelte es sich um eine Bilderschrift. Für jedes Wort gab es ein Bild oder eine Kombination von Bildern. Hätte Gott sie benutzt, hätte er ganze Wände für die Zehn Gebote gebraucht, nicht nur zwei Steintafeln.

Die Keilschrift der Sumerer war ursprünglich auch eine Bilderschrift, entwickelte sich aber dann zur Lautschrift. Für jeden Laut gab es also Schriftzeichen, die meistens mit einem Griffel in feuchten Lehm gedrückt wurden. Deshalb mussten die Menschen damals bis zu 900 Keilschriftzeichen lernen. Hätte Gott diese Schrift verwendet, wäre das Lesen nur wenigen Gebildeten möglich gewesen.

Vielleicht ahnen Sie es schon. – Genau, es gab damals auf der ganzen Welt kein Alphabet, auch kein hebräisches, schon gar nicht die hebräische Quadratschrift.

Abgekupfert

Wenn man die Alphabete der Welt vergleicht, entdeckt man viele Ähnlichkeiten zwischen ihnen. Geht man dabei immer weiter in die Vergangenheit zurück, wird klar, dass das Alphabet nur einmal in der Geschichte der Menschheit erfunden wurde.

Die Römer haben es von den Griechen übernommen und dabei die Buchstaben vereinfacht. Die Griechen haben es von den Phöniziern. Die Araber und die Inder haben ihre Alphabete von den Aramäern, die Aramäer ebenso von den Phöniziern. Davor liegt die ganze Sache im Dunkeln.
Die ältesten Buchstaben wurden auf der Sinaihalbinsel Serabit el-Chadim gefunden, etwa hundert Kilometer nördlich vom Berg Sinai. Semitische Wanderarbeiter haben sie dort in Stein geritzt. Dass diese auf die Idee gekommen sind, ein Alphabet zu entwickeln, ist aber wenig wahrscheinlich. Worte in Silben zu zerlegen und für diese Silben Zeichen zu entwickeln, ist keine große Kunst. Aber Silben in Vokale und Konsonanten aufzuspalten – dafür braucht es wenigstens einen klugen Kopf.

Eine geniale Idee

Sprachforscher und Archäologen sagen deshalb, dass das Alphabet nur einmal in der Geschichte der Menschheit erfunden wurde – von einem semitischen Volksstamm etwa 1500 v. Chr. Diese Schrift nennt man Protosinaitische Schrift. Von ihr wurde das althebräische und das phönizische Alphabet abgeleitet.
1445/47 v. Chr. sind die Israeliten aus Ägypten ausgewandert und ließen sich am Berg Sinai nieder. Zeit und Ort passen. Kam vielleicht Mose, der die ägyptische Bildung durchlaufen hatte, auf die Idee, aus den ägyptischen Hieroglyphen ein Alphabet zu entwickeln?

„Alp“ ist der Stier bei den Ägyptern, „Bayt“ das Haus, „Gaml“ der Fuß, „Dag“ der Fisch. Aus den Bildern für diese Worte wurden die Buchstaben für „A, B, G, D …“ „Aleph, Beth, Gimel, Daleth“ beginnt das hebräische Alphabet. „Alpha Beta, Gamma, Delta“ nannten die Griechen die ersten Buchstaben. Nun ist auch klar, weshalb es „Alphabet“ heißt und warum es auf die Hieroglyphen zurückgeht.

Nach all der Theorie zurück zum Berg Sinai. Als Gott auf die zwei Steintafeln die Zehn Gebote schrieb, hat er also entweder die Protosinaitischen Buchstaben verwendet oder vielleicht schon das Althebräisch.

„Wer hat’s erfunden?“, würden vielleicht die Schweizer fragen.
Genau genommen, wissen wir es nicht. Vielleicht hatte Mose im Exil den Gedankenblitz, das Schreiben und Lesen von Texten durch Buchstaben zu vereinfachen.

Auf jeden Fall war es eine geniale Idee, die uns das Leben ungemein erleichtert hat.

SIEGFRIED WITTWER,
Pastor i. R., ehem. Leiter des Internationalen Bibelstudien-Instituts

Haben auch Sie Gedanken dazu?
Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an
post@hopemagazin.info

Tränen, Trost und Hoffnung – Studienkurs

Einen geliebten Menschen zu verlieren, zählt zu den schlimmsten Erfahrungen, denen wir uns in unserem Leben stellen müssen. Die Trauer, die Wut und die Verzweiflung scheinen schier unüberwindlich. Wie kann es weitergehen, wie kann man den Verlust überwinden und wieder zu sich selbst zurückfinden?

Der Kurs begleitet Sie in den verschiedenen Etappen der Trauerbewältigung. Die Verfasserin lässt Sie an ihrem persönlichen Trauerweg teilhaben, wobei Verlusterfahrungen behutsam thematisiert werden.

Dieser Kurs ist eine Begleitung und Hilfe in schwierigen Zeiten. Er wird Ihnen helfen, wenn Sie sich in einer Zeit der Trauer befinden oder gerade einen schmerzlichen Verlust durchmachen.

Aus den Themen:
- Das kann doch nicht wahr sein!
- Das ist so unfair!
- Wer ist schuld?
- Wo bist du jetzt?
- Du fehlst mir so sehr

Die Kurse können auch per Post verschickt werden. Kontakt unter: hopekurse.de (D), hopekurse.at (A), meine.hopekurse.de (CH)

WAS SIE IM KURS *TRÄNEN, TROST UND HOFFNUNG* ERWARTET:
- Zehn Studieneinheiten, die Ihnen helfen können, mit Verlust umzugehen
- Kostenloser Fernkurs mit Ratschlägen und Hilfestellungen
- Betroffene berichten von ihren Erfahrungen
- Einen erfahrenden Seelsorger als festen Ansprechpartner
- Stellen Sie Ihre Fragen

HopeKurse
hopekurse.de

Momente der Stille

Zorana Djordjevic – gettyimages.de

Wer schon einmal im Hochgebirge unterwegs war, kennt das Phänomen. Je höher man kommt, desto leiser werden alle anderen Geräusche um einen herum. Heraufschallender Verkehrslärm, Vogelgezwitscher, Blätterrauschen … mit jedem Schritt wird es ruhiger und dann – Stille, absolute Stille. Auch wenn man sich noch so sehr konzentriert, man hört nichts mehr, höchstens das eigene Atmen. Für Menschen des 21. Jahrhunderts kann das befremdlich, vielleicht sogar beängstigend sein.

Wir sind es nicht mehr gewohnt, dass es still ist. Pausenlos haben wir eine Geräuschkulisse um uns herum. Ob es der Nachbar ist, der mit seiner Bohrmaschine hantiert, der vorbeifahrende Zug, die spielenden Kinder auf dem Schulhof, das Martinshorn des Krankenwagens, der Lärm auf der Baustelle usw. Zusätzlich weben wir beständig an unserem permanenten Klangteppich: Radio, Fernsehen, Podcast, Social Media und Co sind für viele allgegenwärtige Begleiter. Da fühlt sich Stille dann fremd und unbehaglich an. Und doch ist es genau das, was wir brauchen – Stille, Abschalten, Durchatmen. Sich fokussieren auf das Wesentliche. Die inneren Akkus wieder aufladen. So wie es Jesus gemacht hat. In den Berichten über sein Leben finden wir ihn immer wieder auch an einsamen Orten, allein, in der Stille.

Lukas beschreibt solch eine Situation. Nachdem Jesus einen Menschen geheilt hatte, kamen in den nächsten Tagen Scharen von Menschen, um ihn zu hören und von ihren Krankheiten geheilt zu werden. „Jesus aber zog sich in die Einsamkeit zurück, um zu beten“ (Lukas 5,16 NeÜ).

Ist das nicht eigenartig? Da kommen Menschen zu ihm, mit ihren Erwartungen und Hoffnungen, mit ihrer Sehnsucht nach Heilung, nach einem guten Wort. Und Jesus zieht sich zurück in die Stille. Weg vom Lärm der Massen, hin in die Ruhe bei seinem himmlischen Vater. Nicht, dass er den Menschen nicht helfen wollte, aber ihm war klar, dass er nicht geben kann, ohne vorher empfangen zu haben. Im Gespräch mit ihm kann er wieder auftanken und Kraft schöpfen.

Jesus als Mensch ist mir hier ein Vorbild. So wie er brauche auch ich Momente der Stille in der Zweisamkeit mit meinem Vater im Himmel. Wenn alle Geschäftigkeit stoppt und alle anderen Stimmen schweigen, kann ich bei ihm regenerieren, mit Körper, Seele und Geist. Das sind die schönsten Augenblicke des Tages.

THOMAS KNIRR,
verheiratet mit Marion, drei erwachsene Töchter. Freut sich an seiner Arbeit als Pastor in Baden-Württemberg. Entspannt am liebsten beim Joggen in der Natur.

Je weniger ich an mich selbst denke und für meine Rechte kämpfe, desto mehr Frieden und innere Ruhe werde ich erfahren.

Ruhe im Sturm –

Wenn die innere Ruhe das Steuer übernimmt

Die Seele baumeln lassen, tief durchatmen, sich um nichts sorgen müssen und endlich zur Ruhe kommen – danach sehnen sich wohl die meisten von uns. Doch das beschreibt leider nur in den seltensten Fällen unseren Alltag, der in der Realität von Arbeiten und Pflichten oft bis in den letzten Winkel ausgefüllt ist. Wenn sich dann noch Konfrontationen am Arbeitsplatz oder in der Familie oder finanzielle Nöte gleich einer riesigen Welle vor uns auftürmen, fühlen wir uns rasch hilflos und ohne jeden Halt. Wenn das Leben mehr einem heftigen Meeressturm als einer friedlichen Oase gleicht und die Umstände es einem scheinbar unmöglich machen, gelassen und ruhig zu bleiben, werden Frust, Stress und Hetze wiederum zu Katalysatoren von noch mehr Unfrieden, Streit und Unbehagen.

Gibt es überhaupt ein Entkommen aus diesem Strudel der Umtriebigkeit? Wie finde ich zur ersehnten Ruhe, gerade wenn alles um mich her tobt und wütet? Sind wir das hilflose Opfer unserer verzehrenden Arbeit oder unseres Zeitgeistes? Ist es möglich, trotz des Sturms um uns herum den inneren Frieden zu bewahren oder vielleicht wiederzufinden?

Oft hilft schon ein kleiner Perspektivenwechsel, um wieder etwas mehr Boden unter den Füßen zu spüren. Wir nehmen unsere Umgebung und alles, was um uns herum passiert, individuell meist sehr unterschiedlich wahr. Das lässt sich am besten anhand der unterschiedlichen Schilderungen von Zeugen eines Hergangs demonstrieren. Ein und dieselbe Sache oder ein und dasselbe Ereignis wird von jedem Einzelnen auf seine Weise wahrgenommen und interpretiert. So liegt es vor allem an der Bewertung der auf uns einwirkenden Reize, wie wir fühlen und auf diese reagieren.

PERSPEKTIVEN-WECHSEL: DAS LEBEN

Auch wenn wir uns dessen oft nicht bewusst sind, haben wir doch alle bestimmte Vorstellungen davon, wie gewisse Dinge zu sein oder abzulaufen haben. Erwartungen, dass z. B. auf jede Bemühung auch eine Entschädigung oder Belohnung folgen sollte. Geschieht dies nicht, suchen wir nach der Ursache des Problems. Dadurch setzen wir womöglich andere oder uns selbst unter Druck.

Wir haben vielleicht auch eine Vorstellung davon, wie sich die Ordnung um uns herum gestalten sollte. Deckt sich die Wirklichkeit aus irgendeinem Grund nicht mit dem gewünschten Zustand, fühlen wir uns unbehaglich oder gar gestresst und innerlich unzufrieden. Natürlich können, dürfen und sollen wir auch zu einem gewissen Grad unsere Umgebung beeinflussen und für Ordnung sorgen, die uns und anderen guttut. Eine angenehme und schöne Umgebung kann nämlich für unsere Entspannung und Erholung sehr förderlich sein. Auf der anderen Seite gibt es vielleicht Umstände, die das Erscheinungsbild unserer Umgebung zweitrangig werden lassen. Vielleicht könnte uns das Bedenken dieser Umstände helfen, unsere Erwartungen und dadurch auch unseren Stresspegel herunterzuschrauben.

12 PRINZIPIEN
für ganzheitliche Gesundheit

- Ernährung
- Bewegung
- Wasser
- Sonne und Natur
- Mäßigkeit
- Luft
- Ruhe
- Vertrauen
- Prioritäten
- Optimismus
- Integrität
- Beziehungen

MEHR INFOS UNTER: dvg-online.de/12-prinzipien

PERSPEKTIVEN-WECHSEL: MEIN GEGENÜBER

Auch unsere Vorstellung vom anderen, vom Gegenüber hat etwas mit der Bewertung stressvoller Situationen zu tun. Was ich vom anderen erwarte, wie ich über ihn denke oder in welcher Beziehung ich zu ihm stehe, das entscheidet maßgeblich darüber, wie ich Situationen, Handlungen und Begegnungen im zwischenmenschlichen Bereich interpretiere. Entsprechend meiner Bewertungen werden gute, angenehme, wohlgesinnte, vertrauensvolle und zuversichtliche Gedanken und Emotionen, aber auch Gedanken des Misstrauens, der Feindseligkeit und des Unfriedens sowie Gefühle der Wut oder Angst entstehen. Folgende Fragen können helfen, gedankliche Verzerrungen zu enttarnen und die Perspektive zu wechseln:

- Was erwartet der andere von mir? Entspricht mein Empfinden wirklich der Realität?
- Was erwarte ich vom anderen? Habe ich vielleicht zu hohe Ansprüche? Kann ich Gnade und Vergebung entgegenbringen, so wie sie auch mir manchmal entgegengebracht werden?
- Kann ich dem anderen doch vertrauen?
- Kann und muss ich wirklich jeden um mich herum zufriedenstellen?
- Muss ich vor dem anderen wirklich Angst haben oder mich unterlegen fühlen?
- Sollte mein Verhalten wirklich von der Meinung des anderen abhängen oder gibt es vielleicht andere/bessere Gründe, die für oder gegen mein Verhalten sprechen?
- Ist das Missfallen meines Gegenübers begründet?
- Hat der andere vielleicht einfach einen schlechten Tag?
- Ist der andere vielleicht durch Erziehung und Lebensumstände geformt worden und deshalb etwas „schwierig“?
- Ist dem anderen vielleicht eine Not widerfahren, die sein Verhalten verständlicher macht?

Dadurch kann sich eine angespannte oder misstrauische Haltung in eine positive und zuversichtliche verwandeln. Und nicht nur das – unsere Einstellung und positive Einschätzung des anderen können das Wesen unseres Gegenübers tatsächlich beeinflussen und in eine positive Richtung lenken. Das funktioniert allerdings auch umgekehrt. Somit können wir durch eine gedankliche Umstrukturierung und Entzerrung von Fehleinschätzungen für mehr Frieden im zwischenmenschlichen Durcheinander sorgen sowie eine Haltung der Ruhe und der Zuversicht bewahren.

PERSPEKTIVEN-WECHSEL: ICH SELBST

Jedoch hat nicht nur mein Gegenüber etwas mit meiner inneren Ausgeglichenheit zu tun. Genauso wie ich andere bewerte oder von anderen etwas erwarte, stelle ich auch an mich selbst Erwartungen und habe von mir selbst Überzeugungen, die mein emotionales und auch körperliches Wohlbefinden beeinflussen. Auch diese gilt es auf Fehlinterpretationen hin zu untersuchen. In einem Zeitalter, in dem Selbstverwirklichung und Selbstachtung sehr groß geschrieben werden, kann es jedoch auch passieren, dass unsere Selbstfürsorge leicht aus dem Gleichgewicht gerät und aus einer gesunden Selbstannahme ein Hang zum übertriebenen „An-sich-Denken“ und „Für- sich-Sorgen“ entsteht, der keineswegs nur Frieden und innere Ruhe stiftet.

Eine andere Maxime, deutlich älter als die Theorien der neuzeitlichen Psychologie, aber immer noch für viele maßgebend und richtungsweisend, beschreibt das entgegengesetzte Prinzip: Je weniger ich an mich selbst denke und für meine Rechte kämpfe, desto mehr Frieden und innere Ruhe werde ich erfahren. „Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht“ – so lautet ein Bibelwort. Zwar wird diese Haltung mit einem „Joch“ in Verbindung gebracht, da eine derartige Lebensweise anscheinend nicht ohne Überwindung und Mühe angenommen werden kann, doch wird diese „Last“ zugleich als sanft und leicht beschrieben. Ein innerlicher Zustand der Leichtigkeit, erfordert somit einen gewissen Mut zur Demut.

MEIN PERSPEKTIVEN-WECHSEL: MEIN SPIRITUELLES BILD

Als Wesen mit einer körperlichen, geistigen und seelischen Dimension steht der Mensch, ob bewusst oder unbewusst, auch unter dem Einfluss seiner eigenen spirituellen Bewertungen und Interpretationen. Glaubt der Mensch an ein Prinzip, das über allem steht, oder an ein höheres Wesen, so haben sein Bild und seine Ansicht von dieser höheren Macht oder von diesem höherstehenden Prinzip einen nicht zu unterschätzenden, wenn nicht sogar entscheidenden Einfluss auf die Bewertung der Umstände und Situationen des Lebens.

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich nur von dem Gottesbild, das mir die biblischen Berichte aufzeigen, sprechen. Dieses zeigt mir einen unglaublich liebevollen, demütigen und vergebenden Gott, der sich wie ein Vater mit seinem Leben für sein Kind verbürgt. Und genau dieser liebende Vater ist es, der die Einladung ausspricht: „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“ In Zeiten der Unruhe, der Rastlosigkeit und der Not kann ich zuversichtlich sein, denn mein Gottesbild sagt mir, dass ich nicht allein und ohne Schutz den Stürmen meines Lebens ausgesetzt bin.

DR. MED. LYDIA BINUS,
ist Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin und arbeite aktuell in einer Allgemeinarztpraxis.

Aus der Gesundheitszeitschrift *Leben & Gesundheit*, mit freundlicher Genehmigung des Advent-Verlages Schweiz.

lug-mag.com

ALLEIN MIT SICH -
Jannis hat's ausprobiert

Mit sich selbst bewusst allein sein, klingt eigentlich ziemlich einfach: nur sein und zwar nur mit sich selbst. Und das Ganze bewusst zu tun, heißt, nicht nebenbei am Handy hängen, Musik hören oder schnell was erledigen. Ich meine, Platz zu machen für das, was immer da ist, aber im Alltag oft weggeschoben wird: die eigenen Gedanken.

Genau diese bekommen in meinem Leben oft zu wenig Platz eingeräumt. Von Freund:innen weiß ich, dass es vielen so geht: „Ich hör abends zum Einschlafen Hörspiele, weil sonst zu viele Gedanken in meinem Kopf kreisen." Aber kommen diese Gedanken vielleicht nicht ohne Grund und bräuchten eigentlich Raum, um von uns wahrgenommen zu werden?

Ich habe in meinem Leben ein paar Mal die Erfahrung gemacht, wie es ist, mir dafür bewusst Zeit einzuräumen. Das ist nicht mal so eben nebenbei passiert. Ich musste erst einen Rahmen schaffen:

Einmal bin ich für drei Tage allein durch den Odenwald gewandert. Ein anders Mal habe bei meiner Ausbildung zum Erlebnispädagogen eine Nacht ohne Essen und ohne Ausrüstung allein im Wald verbracht.

Allein, Natur und Stille – ich hatte gar keine Möglichkeit, nicht auf mich zu hören.

Jedes Mal ist mir aufgefallen, dass ich zunächst regelrecht von einem Gedankenstrom überflutet wurde. Manchen Dingen hatte ich schon längst keine Beachtung mehr geschenkt oder sie sogar vergessen. Am Anfang kann die Gedankenflut überfordernd sein und man wünscht sich Ablenkung. Aber ich habe festgestellt, dass viele dieser Gedanken einfach nur mal wahrgenommen werden wollen. Dann sind sie bereit zu verschwinden. So wird der Strom immer weniger. Zurück bleiben Gedanken, die mehr Aufmerksamkeit benötigen. Und das ist die Chance zu meinem persönlichen Wachstum, denn das ist der Moment, an dem ich an meiner Einstellung und an meinem Umgang mit unterschiedlichen Situationen im Leben arbeiten kann. Für mich waren solche Momente unheimlich motivierend und inspirierend. Deshalb nehme ich mir vor, mir häufiger solche Momente der Stille zu schaffen.

JANNIS VARNHOLT,
Sozialpädagoge und Erlebnispädagoge, lebt in einer großen Wohngemeinschaft mit mehreren Generationen. In seiner Freizeit ist er gerne in der Natur unterwegs und erlebt Kurzabenteuer oder handwerkelt rund ums Haus.

Summer Fades

NOCH NIE HATTE SUMMER SO VIEL ZU TUN WIE JETZT. Und während in der Schule regelrecht die Hölle losbricht, kommt sie auch zu Hause nicht mehr zu Ruhe, ganz zu schweigen von ihrem eigenen Kopf. Summer hat ein Geheimnis, das sie innerlich aufzufressen droht. Obwohl sie sich große Mühe gibt, sich nichts anmerken zu lassen, bleibt der Familie und den Freunden nicht verborgen, dass es ein Problem gibt.

Eines Tages taucht plötzlich Julie auf, Summers beste Freundin aus Kindertagen, mit der sie ein trauriges Schicksal teilt, und sorgt für noch mehr Chaos. Summers mühevoll konstruiertes Lebensgerüst beginnt bedrohlich zu wackeln und stürzt schließlich ein.

Was passiert, wenn sich schmerzliche alte Geheimnisse ans Licht drängen, die zu bewahren sie sich einst geschworen hatte? Wird Summer dank der Unterstützung ihrer neuen Freunde mit sich selbst Frieden schließen können?

IM JUGENDROMAN *SUMMER FADES* VERHANDELT AUTORIN AMANDA BEWS AUF BEHUTSAME, NAHBARE UND GLEICHZEITIG MITREISSENDE WEISE HARTE THEMEN WIE MISSBRAUCH UND ESSSTÖRUNGEN. Bews taucht in die innere Welt eines Teenagers ein und führt ehrlich, authentisch und doch sensibel vor Augen, wie das Leben eines jungen Menschen heutzutage aussieht. Es ist eine Coming-of-Age-Geschichte über Freud und Leid des Erwachsenwerdens, geprägt von Freundschaften, Liebe aber auch großen Schwierigkeiten.

Paperback, 312 Seiten
Format: 12 x 19 cm
Preis: 9,90 € (D)/ 15,40 € (A)/ 18,90 CHF (CH)

NÄHERE INFOS UND BESTELLMÖGLICHKEITEN:

Deutschland:
advent-verlag.de
per Mail an:
bestellen@advent-verlag.de

Österreich:
toplife-center.com
per Mail an:
bestellungen@toplife-center.com

Schweiz:
advent-verlag.ch
per Mail an:
info@advent-verlag.ch

Von ohrenbetäubender Stille und geschenkter Ruhe

AUS ALLEN KANÄLEN SCHALLERT ES MIR UM DIE OHREN: ACHTSAMKEIT, SELF-CARE, SABBATICAL! In den schönsten Verpackungen kommen sie daher, ob als Schweigefreizeit im Kloster, Self-Retreat auf den Balearen oder Meditationsapp auf dem Smartphone. Alle wollen nur, dass mein gestresster Körper und meine überreizte Seele zur Ruhe kommen. Wenn ich nur ein wenig (oder gern auch etwas mehr) Geld in die Hand nehmen würde, könnte ich sie also dort finden, diese sagenumwobene, heilsame und lebensverändernde Stille.

Inmitten des alltäglichen Grundrauschens als berufstätige Ehefrau und Mutter eines Kleinkindes müsste doch spätestens jetzt jeder Trigger bedient sein und alles in mir rufen: „JA, ich will!“ Aber alles, was ich dazu in mir wahrnehme ist: „Boah, ne – jetzt sagt ihr mir nicht auch noch, dass das dran wäre!“ **MICH VERSETZT DER ÄUSSERE RUF ZUR BESINNUNG, ZUR RUHE UNTER EXTREMEN STRESS** und ich fühle, wie sich alles in mir dagegen wehrt, nun auch noch diese Erwartung auf meine selbstannehmende, work-life-balancierende und achtsame To-do-Liste zu setzen. Ich bin nicht bereit für eure Stille, denn wo Stille ist, ist Stillstand und der ist in meiner Welt, in meiner Wahrnehmung nicht vorgesehen – sogar unerwünscht. Ich will doch MACHEN!

Und da sitze ich nun über diesem Text, hör in mich hinein, lausche der Stille zwischen dem Tippen der B u c h s t a b e n auf meiner Tastatur und erkenne eine Ruhe, die sich so ganz ungezwungen aufdrängt, die keine Erwartung von draußen an mich ist, die mir ein Geschenk sein will.

Innezuhalten. Die Tastatur langsamer klappern zu lassen. Durchzuatmen.

Meine Gedanken auf die Reise in mein Inneres zu schicken. Den Wunsch nach einem Kaffee zu spüren. Und zu fühlen, dass es kein Konzept braucht, keine Verpackung, kein Angebot und keine dröhnende Erwartung von außen – sondern die pure Annahme, Stille auch im Kleinen finden zu dürfen – mich mitten im trubeligen Alltag in der Ruhe zu wissen, dass es manchmal nicht viel mehr braucht, als sich bewusst beim Atmen zu lauschen und leise zu fragen „Hey du, was brauchst du grad?“.

ANNEGRET HARTLAPP,
gönnt sich nach der Übersendung des Textes genau diesen Kaffee und wird auch im Grundrauschen der Kaffeemaschine hoffentlich einen Moment der Ruhe finden, um dann wieder Alltag zu machen.

HopeMagazin

Jetzt auch im Abo!

4x im Jahr

Ihr Begleiter für den Alltag –

mit Themen, die ins Leben sprechen, inspirieren und Hoffnung schenken.

Weitere Infos zum Hope Magazin sowie die kostenlose PDF-Ausgabe unter:
hopemagazin.info
Schreiben Sie uns unter: post@hopemagazin.net

Hat Ihnen diese Ausgabe gefallen? Dann schließen Sie gleich ein Jahresabo ab!

Jahresabo in Deutschland: EUR 24,– | 4x pro Jahr je 5 Hefte
direkt unter advent-verlag.de oder per Tel. +49 41 31 98 35 02 bestellbar

Jahresabo in Österreich: EUR 24,– I 4x pro Jahr je 5 Hefte
direkt unter toplife-center.com oder per Tel. +43 1 22 94 000 bestellbar

Jahresabo in der Schweiz: CHF 8,– | 4x pro Jahr je 1 Heft
direkt unter shop.advent-verlag.ch oder per Tel. +41 33 511 11 99 bestellbar

DAS HOPE MAGAZIN erscheint viermal im Jahr und entsteht durch eine Kooperation des Advent-Verlags in Lüneburg, dem TOP LIFE Wegweiser-Verlag in Wien und dem Medienzentrum Hope Media in Alsbach-Hähnlein, die sich hier kurz vorstellen.

Über den **TOP LIFE Wegweiser-Verlag**

1948 gegründet, setzt sich das christliche Verlagshaus zum Ziel, Literatur und andere Medien zu den Themen Gesundheit, Familie und Glauben herauszugeben. Hinter TOP LIFE steht ein wegweisendes Konzept zu einem gesunden und glücklichen Leben. Weitere Infos unter: **toplife-center.com**

Über **Hope Media** (eine Stimme der Hoffnung seit 1948)

Hope Media ist ein europäisches Medienzentrum. Es vereint den christlichen Fernsehsender Hope TV, Hope Kurse sowie Hope Podcasts und die Hope Hörbücherei. Ziel aller Angebote ist es, auf die Hoffnung – Hope – aufmerksam zu machen, die Jesus Christus den Menschen schenkt. Weitere Infos unter: **hopemedia.de**

Über den **Advent-Verlag**

Das Herzstück des Verlags sind christliche Bücher, Zeitschriften und Studienmaterialien. So sorgt das Redaktionsteam z. B. für das jährliche Andachtsbuch und die monatliche Gemeindezeitschrift Adventisten heute. Weitere Infos unter: **advent-verlag.de**

IMPRESSUM

Herausgeber: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland & Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Österreich • **Redaktion:** Pierre Intering (Chefredaktion Österreich), Jörg Varnholt, Nicole Spöhr (Chefredaktion Deutschland) **Layout:** Katharina Bornowski • **Produktion & Druck:** Strube Druck & Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg • **Bildnachweis:** theverest – gettyimages.de (Cover), Hope Media-Archiv (S. 8, 9, 10), domnicky – gettyimages.de (S.18), Jannis Varnholt (S. 26,27), Karikaturist, Albert Gruber (S. 29), Die Online-Version vom Hope Magazin lässt sich als PDF unter hopemagazin.info herunterladen. Das Hope Magazin erscheint 4-mal pro Jahr in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz.

Bestellcoupon

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und schicken ihn an:

Advent-Verlag GmbH
Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

oder an: TOP LIFE Wegweiser-Verlag
Prager Straße 287, 1210 Wien

☐ Ja, ich möchte ein **Jahres-Abonnement für 24 Euro** abschließen und bin damit einverstanden, dass mir **4x im Jahr je 5 Hefte** des Hope Magazins zugesendet werden.

BITTE SCHREIBEN SIE IN DRUCKBUCHSTABEN.

VORNAME, NAME

STRASSE, HAUSNUMMER

PLZ, WOHNORT

LAND

TELEFON ODER E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

Ich bin einverstanden, dass meine Daten für die Bestellung und den Versand des Hope Magazins zweckgebunden gespeichert und weitergegeben werden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Unterstützen Sie das Hope Magazin!

Wir freuen uns über Ihre einmalige oder regelmäßige Spende. Herzlichen Dank.

Name **Hope Media Europe e. V.**
IBAN **DE39 5088 0050 0171 8101 00**
BIC **DRESDEFF508**
Verwendungszweck **Hope Magazin**

HopeTV
Am Leben interessiert
Sat, Kabel, Web, App
Hope im Kabel deutschlandweit.
Gemeinsam Hoffnung verbreiten.
Hope TV App
Laden im App Store
Google Play
HOPETV.DE
Anzeige | Bild: wundervisuals - gettyimages.de