ZEICHEN DER ZEIT

AUSGABE III 2013

Der Reiz des Übernatürlichen

Nein sagen ohne Schuldgefühle S. 11

WISSENSWERT

WIE DIE DEUTSCHEN DIE RELIGIONEN SEHEN

Die Bundesbürger bewerten die Religionen in Deutschland sehr unterschiedlich. Während die Mehrheit das Christentum, den Buddhismus und das Judentum als Bereicherung wahrnimmt, wird der Islam deutlich kritischer gesehen. Das geht aus dem aktuellen Religionsmonitor der Bertelsmann-Stiftung (Gütersloh) hervor. Danach empfinden drei Viertel der Westdeutschen (76 Prozent) das Christentum als bereichernd, im Osten sind es 64 Prozent. Mehrheitlich positiv bewertet werden auch der Buddhismus (West: 62 Prozent/Ost: 48 Prozent) und das Judentum (West: 53 Prozent/Ost: 52 Prozent). Knapp dahinter folgt der Hinduismus (West: 49 Prozent/ Ost: 42 Prozent).

Den Islam betrachten dagegen nur 31 Prozent als Bereicherung (im Osten 21 Prozent). Jeder zweite Deutsche (51 Prozent) sieht in dieser Religion vielmehr eine Bedrohung; im Osten sind es sogar 57 Prozent. Trotz aller Aufklärungsarbeit, die in Deutschland geleistet worden sei, seien die Einstellungen gegenüber dem Judentum noch stark von Vorurteilen und Ängsten bestimmt, so die Studie. Im Blick auf den Atheismus sind die Meinungen der Westdeutschen geteilt: 36 Prozent halten ihn für eine Bedrohung und 34 Prozent für eine Bereicherung. *idea*

WACHSENDE RELIGIÖSE INTOLERANZ IN EUROPA

Die religiöse Intoleranz in Europa nimmt laut der US-Kommission zur Internationalen Religionsfreiheit (USCIRF) zu. Zur Situation der Religionsfreiheit in Deutschland wird im Jahresbericht angeführt, dass Schulpflicht für alle gelte. Es gebe nur wenige Ausnahmen, die aber religiöse Gründe nicht einschließen würden. Religiös motivierter Hausunterricht (Homeschooling) sei demnach nicht gestattet. Damit werde das Recht der Eltern beeinträchtigt, ihre Kinder gemäß ihren religiösen Überzeugungen zu erziehen, das durch Artikel 18 des Internationalen Pakts über bürgerliche und politische Rechte (ICCPR) geschützt sei.

Die religiöse Intoleranz scheine laut einer Untersuchung des *Pew Forum on Religion and Public Life* in den letzten Jahren in Europa gewachsen zu sein. Signifikante Zunahmen von Feindseligkeiten aus religiösen Gründen seien in Deutschland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien und Kroatien zu verzeichnen gewesen. Betroffen sei vor allem die wachsende muslimische Bevölkerung. In anderen Fällen seien die Spannungen Ausdruck eines zunehmenden Antisemitismus oder lägen im Wiederstand gegen christliche Minderheiten wie Jehovas Zeugen. Grundsätzlich werde die Religionsfreiheit aber gut geschützt. *APD*

BITTE KEINE WERBUNG!

Wir freuen uns über jeden, der dieses Heft seinen Bekannten überreicht oder in der Nachbarschaft verteilt. Doch Sie helfen uns, wenn Sie dabei die Wünsche der Hausbewohner respektieren und nichts in die Briefkästen werfen, wenn dort „Bitte keine Werbung!“ steht. In diesem Fall können Sie ja das Heft persönlich abgeben. Sicherlich wird es dann eher gelesen, als wenn es in den Briefkasten geworfen wird – und wir erhalten keine bösen Briefe.

ELI DIEZ-PRIDA
Verlagsleiter und Chefredakteur im Advent-Verlag, Lüneburg, ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Söhnen.

FASZINATION MIT NEBENWIRKUNGEN

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Kinder lieben Seifenblasen. Wenn auch von kurzer Dauer, so wirken diese schillernden Kugeln faszinierend, wenn sie in den unterschiedlichsten Größen, das Licht der Sonne reflektierend, sich in der Luft auf die Reise begeben – bis sie platzen. Ebenso sehr lieben Kinder das Spielen mit Feuer: das Teelicht, das Feuerzeug, der Adventskranz auf dem Tisch – welch Verlockung für die kleinen, neugierigen Hände!

Wenn sich Menschen mit dem Übernatürlichen – im Besondern mit dem Okkulten – beschäftigen, dann betreiben sie im übertragenen Sinne ein Spiel mit beidem, Seifenblasen und Feuer. Der Begriff „Seifenblase“ ist zu einer Metapher für etwas geworden, das zuerst anziehend und faszinierend wirkt, sich dann aber als flüchtig und inhaltsleer entpuppt. Allerdings ist das sich Einlassen auf das Okkulte nicht harmlos wie eine Seifenblase, sondern ein Spiel mit dem Feuer. Die Erfahrungen unserer Autorin mit der Esoterik (ab Seite 7) zeigen ein ganz anderes Bild, als es der landläufigen Meinung entspricht.

Die Sehnsucht nach dem Ewigen, dem Übernatürlichen, die jeder Mensch in sich trägt, kann nur derjenige stillen, der sie in uns hineingelegt hat: der Schöpfergott selbst. Bereits der Kirchenlehrer Augustinus von Hippo (354–430 n. Chr.) brachte diese Überzeugung in seinen Bekenntnissen (*Confessiones*) mit den Worten zum Ausdruck: „Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir, o Herr.“ Jesus Christus kam vor zweitausend Jahren unter anderem deshalb auf diese Welt, um uns zu zeigen, wie sehr sich Gott danach sehnt, uns ein erfülltes, von Liebe und Zuversicht geprägtes Leben zu schenken, das sogar über den Tod hinaus Bestand hat.

Die Beschäftigung mit Gott, dem Schöpfer, ist nicht nur faszinierend, sondern inhaltsreich, sinnstiftend, befreiend. Und sie hat nur positive Haupt- und Nebenwirkungen!

Ihr Elí Diez-Prida

Kristallkugel oder Seifenblase – das ist die Frage.

DER REIZ DES ÜBERNATÜRLICHEN

WARUM WIR SO LEICHT AUF „DIEBE“ HEREINFALLEN

Das Übernatürliche übte stets einen großen Reiz auf Menschen aus. Experten dafür – Priester, Magier, Wahrsager usw. – waren Jahrtausende lang oft wichtige Berater der Könige und Herrscher. Ihre Methoden waren raffiniert: Chiromantie (Handlesen), Astrologie (z. B. Horoskope), Kartomantie (Kartenlegen), Magie (magische Gegenstände und Formel, Hexerei usw.), der Blick in die Glaskugel, OUIJA Brett – ein „Hexenbrett“ (Buchstabentafel für die Kommunikation mit den Geistern) und vieles andere. Damit konnten sie angeblich mit dem Übernatürlichen kommunizieren. Für normale, „sterbliche“ Menschen waren alle diese Methoden zu geheimnisvoll, um sie durchschauen zu können.

Obwohl in unserem wissenschaftlichen Zeitalter viele dieser Dinge an Bedeutung und Glaubwürdigkeit eingebüßt haben, gibt es heute noch immer genug Interesse daran. Warum ist das so? Warum befassen sich viele gebildete Menschen des 21. Jahrhunderts mit Wahrsagerei oder Magie in den unterschiedlichsten Formen und bezahlen manchmal Tausende Euro, um sie zu erleben? Welche Bedürfnisse stehen dahinter?

© Stefan Körber – Fotolia.com

Obwohl naturwissenschaftliche Disziplinen beanspruchen, fast alle Phänomene der Welt erklären zu können, bleiben doch viele Fragen und Bedürfnisse offen. So werden die existenziellen Fragen: „Wer bin ich?“ oder „Wozu lebe ich?“ von der vorherrschenden Evolutionslehre nicht zufriedenstellend und hoffnungsstärkend beantwortet. Sie besagt letztlich, dass wir nur hoch entwickelte Tiere sind und dass unser Dasein definitiv mit dem Tod endet. Da die Evolution schon seit Jahrzehnten auch von der Mehrheit der christlichen Kirchen akzeptiert ist und die christliche Sicht der Auferstehung der Menschen bei der Wiederkunft Christi eher mythologisch verstanden wird, bleibt die Frage „Wohin gehe ich nach dem Tod?“ letztlich unbeantwortet. Wenn der Tod unser definitives Ende ist, wozu leben wir? Dann haben wir keine Hoffnung und keine Zukunft. So ist die uralte Hoffnung auf die Auferstehung und das ewige Leben mit Gott allmählich auch bei vielen Christen verschwunden.

GLÜCK HAT EINE SPIRITUELLE DIMENSION

Anderseits belegen Forschungsergebnisse aus der Psychologie, dass Menschen für ihren Lebenssinn und ihr Glück unbedingt Hoffnung brauchen. Man hat ebenfalls festgestellt, dass für unser Glück auch die geistliche bzw. spirituelle Dimension wichtig ist. Ein positiver Glaube übt einen gesunden und wohltuenden Einfluss auf die menschliche Psyche und den Körper aus. Das Selbstwertgefühl steigt und der Sinn des Lebens wird viel leichter entdeckt, wenn man sich als Teil eines größeren Ganzen versteht und fühlt. Menschen brauchen das Bewusstsein, zu einer höheren Realität zu gehören, als sie selbst es sind. Deshalb werden die inneren Bedürfnisse der Menschen durch die Naturwissenschaft nicht befriedigt. Und in diese Lücke stoßen die okkulten Angebote: parallele Welten, unsichtbare Realitäten, kosmische Intelligenz, geheimnisvolle Mächte, Kommunikation mit Außerirdischen, Geisterwelten, Kommunikation mit unseren geliebten Verstorbenen und vieles mehr reizen nicht nur die Wissbegier, sondern auch die Sinne, die nicht selten während solcher Erfahrungen hochgradig erregt sind oder gar in einen Trancezustand versetzt werden können. Diese reizvollen Erlebnisse begeistern die Suchenden und erzeugen eine Suchtgefahr.

© Sonja Birkelbach – Fotolia.com

Wer kennt mein Schicksal?

ES GIBT „MEHR“, ALS WIR WAHRNEHMEN

Jedoch wissen viele Menschen nicht, was sich hinter diesen Erfahrungen verbirgt. Am Anfang scheint man alles unter Kontrolle zu haben (ähnlich wie es bei Computerspielen der Fall ist), allmählich werden die scheinbar ungefährlichen Spiele mit dem Übernatürlichen nicht nur Albträume, sondern bewirken auch häufig psychische Störungen, Krankheiten und führen manchmal sogar zu grausamen Mordtaten oder zum Selbstmord.

Natürlich werden solche Fällen in der Psychotherapie, bzw. Psychiatrie niemals als „übernatürlichen Vorfälle“ behandelt. Kein Ansatz der Psychologie kennt die übernatürliche Welt. Dennoch bezeugen Erfahrungen in Trancezuständen, Besessenheit und Geisterscheinungen, dass das sinnlich Wahrnehmbare unsere Welt nicht vollständig abbildet. Diese Erkenntnis ist nicht neu. Auch in der Physik sind viele Realitäten bekannt, die mit unseren Sinnen keineswegs erkennbar sind (z. B. elektromagnetische Wellen, Infra- und Ultraschall, UV-Licht, solare Winde, Elektrosmog,

usw.). Deshalb gibt es auch in der Wissenschaft eine immer stärkere Tendenz, die Grenzen des bisherigen Wissens zu überschreiten, weil man ahnt, dass es da noch „mehr“ geben muss.

ERKLÄRUNGSVERSUCHE MIT NEBENWIRKUNGEN

Es gibt viele verschiedene Erklärungen für solche parallelen Dimensionen, die naturwissenschaftlich nicht fassbar sind – von parapsychologischen (jeder Mensch hat angeblich verborgene Kräfte des Gehirns und Körpers), über verschiedene esoterische Erklärungen über kosmisches Geheimwissen und kosmische Kräfte bis hin zur Kommunikation mit mächtigen Dämonen – gefallene Engel, die bestimmten Menschen diese übermenschlichen Erkenntnisse und Fähigkeiten verleihen. Hier kann sich jeder die passende Erklärung aussuchen. Alle diese Richtungen haben etwas gemeinsam: Sie bieten dem Menschen etwas Übernatürliches, um ein höheres Ziel zu erreichen, Lebenssinn zu finden und die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.

Besonders reizvoll an all diesen Angeboten ist die geheimnisvolle Suche nach übermenschlicher Macht und Unsterblichkeit. Obwohl alle diese Angebote gut an die Wünsche und Bedürfnisse von Menschen angepasst sind, erzeugt jede dieser Richtungen irgendwann eine allumfassende Abhängigkeit (mental, sozial und oft auch finanziell) und eine tiefe innere Leere. Hinzu kommen häufig Persönlichkeitsveränderungen, eine negative Veränderung des Sozialverhaltens und der Familienatmosphäre.

DIE ALTERNATIVE AUS DER BIBEL

In einem kurzen Artikel ist es nicht möglich, das Thema erschöpfend zu behandeln Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es seit Jahrtausenden ein ungebrochenes Interesse an Übernatürlichem gibt. Das zeigt sich auch heute noch, z. B. in vielen populären Filmen, Büchern und Computerspielen. Die Sinnsuche dauert an. Das Bedürfnis nach Sinn kann – vereinfacht gesagt – auf zwei Wegen erfüllt werden: Entweder ohne Gott – und dafür mit wissenschaftlichen Theorien oder esoterischen und okkulten Praktiken. Die Alternative besteht im einzigen offenen und klaren Weg zum Himmel (Kosmos) durch Jesus Christus, als den Schöpfer und Erlöser der Menschen und den Herrscher des ganzen Universums.

Über seine Person, sein Leben und Werk wird uns in der Bibel berichtet. Daraus geht klar hervor: Der einzige weltbekannte und von vielen Zeugen bestätigte „Außerirdische“ war Jesus Christus – der König des Weltalls, der als Mensch geboren wurde, gelebt hat, gestorben und auferstanden ist, um allen Menschen die Rückkehr zur kosmischen Heimat zu ermöglichen. Er ist der „treue Zeuge“ (Offenbarung 3,14) der kosmischen Realitäten, die uns unbekannt sind. Er ist aus dieser außerirdischen Welt gekommen, um uns die wahre Realität zu offenbaren – dass wir Menschen die Geschöpfe Gottes sind und dass für uns der Weg zu hm frei ist – indem wir uns Jesus Christus als unserem persönlichen Retter und Herrn anvertrauen. Sein Angebot ist unmissverständlich: „Ich bin die Tür. Wenn jemand durch mich eintritt, wird er gerettet werden. Er wird ein- und ausgehen und gute Weide finden. Der Dieb kommt nur, um die Schafe zu stehlen und zu schlachten und um Verderben zu bringen. Ich aber bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle.“ (Johannesevangelium 10,9.10)

Nur Jesus Christus ist das wahre „Stargate“ zum Universum. Nur durch ihn können wir seine Macht erfahren – schon jetzt durch eine Beziehung zu ihm. Und bei seiner Wiederkunft (Apostelgeschichte 1,11 u. a.) können wir die kosmische Realität auch ganz sinnlich erfahren. Gehen wir also durch die Tür und weichen wir den Dieben aus.

Dragan Mirkovic,
Seelsorger, Lebensberater
und Buchautor

DIE SANDBÄNKE MEINES LEBENS

WIE OKKULTISMUS UND ESOTERIK MICH IN DIE IRRE FÜHRTEN

Ein schillernder Regenbogen voller faszinierender Möglichkeiten, der eine Brücke zwischen Himmel und Erde zu schlagen scheint – das ist die Esoterik für einen nach dem Lebenssinn suchenden Geist. In allen Kulturen und zu allen Zeiten suchten die Menschen eine spirituelle Bindung. Das Wissen um den Ursprung allen Lebens aus dem Geistlichen scheint tief im Menschen verwurzelt zu sein. Anderseits ist kein Gebiet des Lebens so mit Irrlichtern bestückt, wie eben jener Pfad, der zwischen Religionen, Philosophien und Theologien hindurchführt. „Der Weg ist das Ziel" lautet der Leitspruch der Esoterik, und dass dieses Ziel letztlich in einen Abgrund führt, statt ins verheißene Land, musste auch ich erleben.

Aufgewachsen in der DDR zwischen sozialistischer Schulerziehung und einem katholischem Elternhaus, bot mir beides keinen wirklichen Halt. Ende der achtziger Jahre ging das System der DDR seinem Ende entgegen und ein Freiheit forderndes Volk landete unvermittelt in einem Zustand vorübergehender Orientierungslosigkeit. Das Alte war

© Creativemarc – Fotolia.com

restlos zerbrochen, und das Neue unausgegoren und noch längst nicht nachgewachsen, um die Menschen auffangen zu können. Eine Ganze Nation befand sich kurzzeitig auf einer Sandbank.

Bald darauf kam eine neue Flut. Neue Wege, neues Geld, neue Probleme aber auch neue berufliche und individuelle Möglichkeiten. Die Briefkästen quollen über: Prospekte, Traktate, Gewinnspiele, Mahnbescheide, Briefe von Astrologen und Hellsehern, Quacksalbern, Sekten und Briefkastenfirmen …

WAS DIE STERNE ÜBER MICH „WUSSTEN“

Neben den ganzen Versandhauskatalogen kam auch ein interessantes Blatt wie die Astrowoche. So fing ich an, mich für Astrologie zu erwärmen. Literatur darüber gab es ja nun in Hülle und Fülle. Und so erfuhr ich allerhand Neues über mich:

Ich bin nicht nur ein Steinbock mit dem Aszendenten eines Skorpions, einem ungünstig platzierten Mond und einem im Sextil zur Venus stehendem Jupiter, nein ich bin auch ein chinesisches Schwein und eine indianische Schneegans und habe das Pflanzentotem der biegsamen Birke. Meine Himmelsrichtung ist Waboose, die nördliche Kraft, und ich gehöre nach dem indianischem Horoskop zum Elementeclan der Schildkröte. Meine vollständige Geburtsanalyse umfasst 105 DIN-A4 Seiten. Einiges davon entsprach tatsächlich der Wahrheit, manches war so allgemein, das es auf jeden zweiten Menschen zugetroffen hätte. Vieles stimmte auch überhaupt nicht.

Das schockierte mich ein wenig. Ich begann, die mir angeblich fehlenden Eigenschaften als persönliche Defizite anzusehen und glaubte, mich in deren Richtung entwickeln zu müssen. Letztlich stand ich mir selbst, dem unbekannten Wesen, noch unschlüssiger gegenüber als zuvor.

Irgendwann entdeckte ich die astronomische Unmöglichkeit dieser Aussagen. Himmelskörper, die ein Sternzeichen ergeben, stehen nur aus unserem Blickwinkel als Erdbewohner in dieser bestimmten Konstellation. In Wirklichkeit können sie viele Lichtjahre voneinander entfernt sein und stehen in keinem gegenseitigen Bezug.

Und wenn man einmal ein fehlerhaftes Indiz entdeckt, fallen einem nach und nach auch andere Ungereimtheiten auf, die man vielleicht schon ahnte, aber vor denen man wohlweislich die Augen verschloss, damit man nicht vor einem Trümmerhaufen der eigenen Leichtgläubigkeit steht. Innerlich strandete ich vorübergehend auf einer Sandbank.

GOTT – EINE BLOSSE ENERGIE?

So schlängelte ich mich durch die unterschiedlichsten esoterischen Gebiete, immer nach dem selben Schema.

Aus Erstaunen und Neugierde wurden Begeisterung und intensive Beschäftigung. Zunächst gab es ein kurzes Gefühl, endlich angekommen zu sein. Es folgten erste Zweifel, die mein Verstand wegzudenken versuchte. Irgendwann flog der Irrsinn auf.

Doch statt umzukehren und mir einzugestehen, dass ich mich heillos verlaufen hatte, ging ich immer tiefer in diesen Wald hinein, hielt verbissen an der Meinung fest, den rechten Weg darin wieder zu finden. Aber ich strandete erneut auf einer geistigen Sandbank.

Irgendwann nahm die Frage nach Gott wieder Gestalt an. Aber wer oder was und wo war er überhaupt? Mein früherer Kinderglaube war längst verblasst, und die Beschäftigung mit fernöstlichen Philosophien hatten das Bild, das ich von ihm hatte, stark verändert.

Eine unpersönliche, alles durchziehenden Lebenskraft ist bequemer, als ein persönlicher Gott. Sie ist leichter verfügbar und unverbindlich. Es kommt nur darauf an, dass du diese Energie richtig fließen lässt und alles beseitigst, was ihr im Weg steht. Damit wird auch das Glück in dein Leben strömen,

so glauben es viele Esoteriker. Seltsam nur, dass dieses Glück mich nie dauerhaft erreichte und immer zwischen meinen Fingern hindurchrieselte wie feiner Sand.

Aus Sand schien mittlerweile auch mein Selbstbewusstsein zu bestehen, und jedes Problem, das wie eine Welle über mich hinweg rollte, spülte das weg, was ich mir zuvor mühsam aufgebaut hatte, ohne dass ich begriff, was ich dagegen tun konnte. Diese „alles durchdringende Energie“ bot mir keinen wirklichen Trost in schweren Zeiten. Sie hat kein Gesicht, in das du blicken kannst, keine Stimme die zu deinem Herzen spricht und keine Hand, die sich ergreifen lässt. Dieser Gott hatte nichts für mich übrig, außer formlose Kälte.

DIE SANDBANK FALSCHER MYSTIK

Enttäuscht von dieser Erfahrung fiel mir das Buch eines katholischen Mönchs in die Hände. Es behandelte vorwiegend den Weg zu Gott, der über die Kontemplation der klösterlichen Einsamkeit führe. Erneut dachte ich, das gefunden zu haben, was ich lange gesucht hatte, und las mich gründlich ein – um kurz darauf das Buch frustriert von mir zu werfen. Denn die Mönche betreten in ihrer Meditation den selben Pfad, wie Yogis und Buddhisten: Sie gehen in sich und suchen Gott in ihrem Inneren.

Ich habe in meinem Inneren keinen Gott gefunden. Von Natur aus ist da nichts Göttliches, sondern eher ein Haufen Unruhe, mit der ich nichts zu tun haben wollte.

© RalfenByte - Fotolia.com

„Statt am Anker echten Glaubens hatte ich mich vor allem an esoterischen Trugbildern festgehalten.“

Statt Mantras verwendet der Mönch Zitate und Gebete, die er durch sein Bewusstsein hallen lässt und sie wiederholt, bis er sich in einen Trancezustand versetzt hat. Der Mönch sprach von einem inneren Raum, in dem man Gott begegnen könne, wenn man sich darin durch endlose Wiederholungen der Gebete hineinversetze. Wieder auf einer Sandbank …

Hätte ich mich selbst mit einem Boot verglichen und das Leben mit einem Ozean, so hätte ich vielleicht gesehen, das unter dem Lack meiner Planken einige Lecks und Rissen verborgen waren. Unermüdlich musste ich schöpfen, um mich über Wasser zu halten.

Statt am Anker echten Glaubens hatte ich mich an allem möglichen und vor allem an esoterischen Trugbildern festgehalten.

Und meine Lebenssituation war wieder so, dass ich um mich herum nur uferlose Weite und unter mir beängstigende Tiefe spürte. Manchmal streifte ich spürbar die Riffs und Klippen und übersah erneut eine Sandbank.

Meistens dauerte es jedoch nicht lange, bis eine neue Flut kam und mich mitriss, irgendwohin, Hauptsache weg vom Trockenen. Ich ließ mich davonspülen, nur um immer wieder zu stranden.

Was hält einen Menschen aufrecht und verhindert, dass sein Leben in stürmischen Zeiten Schlagseite bekommt? Kein Kapitän wäre so dumm, seinen Anker in einem solchen Fall an sich selbst zu ketten. So ging es mir, als ich meine gesamte Existenz an die eigenen Wünsche und Ziele hing, und mich, statt an einem Kompass, an dem Stern orientierte, der gerade am hellsten funkelte.

So saß ich abermals auf einer Sandbank, und diese, meine letzte Sandbank, war schlimmer, als alle anderen zuvor. Der

Himmel über mir war undurchdringlich wie Granit und das Meer um meine winzige Insel war wie aus Blei gegossen. Diesmal kam keine befreiende Flut, sondern ich steckte endgültig fest.

DIE WENDE

Langsam wurde mir meine Lage bewusst und hielt mir erbarmungslos meine Fehler vor Augen. Das zwang mich, endlich die Augen zu öffnen und mich nach Hilfe umzusehen. Allmählich begriff ich, was bzw. wer mich wirklich lenkte. Hatte ich Zeit meines Lebens geglaubt, ich stünde allein hinter dem Steuer meines Lebens, musste ich nun erkennen, das auch dies nur ein Trugbild, nur die halbe Wahrheit war.

Der, der dort zum Vorschein kam, konnte sich nicht länger verbergen, weil ein Anderer neben ihm ein Licht auf ihn warf, so dass ich allmählich seine Umrisse erkennen konnte. Ich hatte ihn nie wahrgenommen, weil er sorgsam darauf achtete, dass niemals Licht in meiner Kajüte brannte.

Manchmal gab mir jemand eine kleine Leuchte, aber ich ließ sie oft fallen. Er brachte sie jedes Mal rasch zum Erlöschen und gab mir sein eigenes Licht, das meine Augen blendete. Aber jetzt zeigte sie mir den wahren Steuermann und den, der ihn entlarvte. Und dieser war es auch gewesen, der mich auf die Sandbänke gesetzt hatte, um mir meine wahre Situation vor Augen zu führen und mir die Möglichkeit zu geben, eine Entscheidung zu treffen. Ich konnte nun weiterschippern wie bisher – mit dem dunklen Steuermann, der unbemerkt das Ruder führt – und damit meinen endgültigen Untergang besiegeln, oder die Seiten wechseln und eine neue Flagge hissen! Und genau das tat ich – und musste erleben, wie der dunkle Steuermann ein letztes Mal seinen Zorn mit großer Wucht über mich ergoss und mich dann verließ. Er hatte all die Jahre heimlich so fest an mir geklebt, dass es mir vorkam, als wolle er jetzt einen Teil von mir mit sich davonreißen.

ES WIRD HELL

Der, der bei mir blieb, bat mich, ihm mein Steuer zu überlassen und nahm den nutzlosen Anker aus meinen Händen. Ihm beides zu übergeben, war die beste Entscheidung die ich je getroffen habe. Er bringt mir bei, seinen Kompass und seine Karte zu lesen, Segel zu setzen und Masten einzuholen.

Mein Anker hat ein neues, starkes Seil und findet festen Grund. Mein Schiff ist abgedichtet und ausbalanciert. Ich stehe angstfrei am Bug und betrachte die Weite des Meeres. Hinter mir leuchten die freundlichen Augen meines neuen Steuermannes. Er ist nicht im Dunkeln verborgen, sondern steht in einer Kajüte voll warmen Lichts. Er bringt mich auf Kurs und ich lasse ihn voller Vertrauen gewähren. Niemand kennt die Wege meines Lebens besser als Er, der mir dieses Leben gab: Jesus Christus

Beate Baer

Nimm Jesus

Du wartest auf eine gute Nachricht für dein Leben?

Nimm Jesus! Du findest alles über ihn in dem einzigartigen Buch – der Bibel! Jesus zu kennen ist unser größtes Glück! Die Studienbriefe **Start ins Leben** führen in die Welt der Bibel. Sie helfen dir, Jesus zu finden. Direkt bestellen – dein Leben wird sich positiv verändern.

Versuch's einfach!

BIBELFERNKURS
mit 28 Bibelstudienbriefen kostenlos und ohne Verpflichtung

INTERNATIONALES BIBELSTUDIEN-INSTITUT
D-64665 Alsbach-Hähnlein
Sandwiesenstr. 35
CH-8046 Zürich, Postfach 7
A-1210 Wien, Prager Straße 287

www.bibelstudien-institut.de

NEIN SAGEN OHNE SCHULDGEFÜHLE

WIR SOLLTEN UNSERE GRENZEN RESPEKTIEREN

Nein sagen ist so eine Sache. Eigentlich sollte es ganz einfach sein, Nein zu sagen. Jedes Kind im Trotzalter beherrscht ja diese Kunst perfekt. Und doch, wer kennt es nicht, das Ja, das rausrutscht, obwohl man doch Nein gemeint hat. Ein Freund bittet um Hilfe und ohne Zögern sagen Sie Ja. Freunde sind doch dazu da, einander zu helfen. Anschließend sitzen Sie da und ärgern sich über sich selbst, weil Sie wieder einmal nachgegeben haben.

Sie ärgern sich, weil Sie schon wieder helfen, obwohl Sie weder die Zeit, noch Kraft oder die Lust dazu haben. Sie wünschen sich, Sie hätten Nein gesagt. Sie sind damit nicht allein. Viele Menschen kämpfen heute mit steigenden Ansprüchen und der Schwierigkeit, diese

© 14ktgold – Fotolia.com

abzuwehren. Ein Nein scheint jeweils von Schuldgefühlen begleitet zu sein. Die gute Nachricht ist: Nein sagen ist lernbar!

WAS IST EIN NEIN?

Um richtig Nein sagen zu können, gilt es zu verstehen, was ein Nein überhaupt bedeutet. Ein Nein signalisiert eine Grenze, die nicht überschritten werden darf. Grenzen markieren einen Besitz. Sie zeigen, wo etwas aufhört und etwas anderes beginnt.

Stellen Sie sich Ihr Leben als ein Haus vor. Sie wollen nicht, dass Ihr Haus ohne Ihre Erlaubnis betreten wird, deshalb hat es Mauern. Zu Ihrem Haus gehört auch ein Garten, und auch da möchten Sie nicht, dass dieser einfach überrannt wird. Deshalb stellen Sie einen Gartenzaun auf. Durch Grenzen definieren Sie sich: Sie definieren, was Sie sind und was nicht. Innerhalb dieser Grenzen liegen Ihre Gedanken, Überzeugungen, Entscheidungen und Handlungen, aber auch Ihre Werte, Wünsche und Gefühle. Dadurch schützen Sie sich selbst und was Ihnen wichtig ist.

Wer keine Grenzen setzt, wird überrannt. Wer immer Ja sagt, also keine Grenzen hat, gestaltet sein Leben nicht selbst, sondern wird durch andere gelebt. Keine Grenzen zu setzen bedeutet, dass andere bestimmen können, was Ihnen wichtig zu sein hat. Grenzen zu setzen, bedeutet die Verantwortung für sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ein Nein zeigt, dass Sie die Kontrolle haben. Sie bestimmen wie Sie Ihre Zeit, Kraft und Energie einsetzen, was Platz hat und was hinten anstehen muss. Wichtig ist, dass Sie Ihre Grenzen kommunizieren, damit sie für andere sichtbar werden.

SECHS SCHRITTE ZU EINEM GUTEN NEIN

Grenzen setzen und Neinsagen lernen ist ein Prozess. Einige Schritte helfen Ihnen dabei, ohne Schuldgefühle Nein zu sagen.

1. Setzen Sie Prioritäten.
Bevor Sie klare Grenzen setzen können, müssen Sie herausfinden, was Sie schützen wollen. Was ist Ihnen wichtig, wo liegen Ihre Prioritäten? Wenn Sie nicht wissen, wofür Sie eintreten wollen, wird es Ihnen schwer fallen, es zu verteidigen. Ihr Nein sollte gleichzeitig ein Ja zu dem beinhalten, was Sie wollen. Wenn Sie zu etwas Nein sagen, was Sie nicht wollen, sagen Sie gleichzeitig dadurch Ja zu dem, was Sie wollen.

2. Finden Sie heraus, warum es Ihnen schwer fällt, Nein zu sagen.
Es gibt viele Hindernisse auf dem Weg zu einem mutigen und gesunden Nein. Wenn Sie wissen, was Sie daran hindert, können Sie damit beginnen, dieses Hindernis aus dem Weg zu räumen. Vieles, was vom Nein sagen abhält, liegt in uns selbst. Vielleicht haben Sie Angst davor, abgelehnt zu werden, wenn Sie Nein sagen. Bedenken Sie: Sie können es nicht jedem recht machen. Und wünschen Sie sich wirklich die Zuneigung von einer Person, die Sie nur mag, weil Sie alles tun, was diese von Ihnen erwartet?

Vielleicht haben Sie Angst vor den Konsequenzen eines Neins. Häufig sind diese Befürchtungen schlimmer als die Realität. Oder haben Sie Angst, durch ein Nein egoistisch oder herzlos zu wirken? Seien Sie beruhigt, ein wirklicher Egoist würde sich darüber nicht einmal Gedanken machen. Vielleicht hindert Sie aber auch der Wunsch, gebraucht zu werden, an einem Nein. So gut es tut zu wissen, dass andere Sie brauchen, auf die Dauer überwiegt dann doch das Gefühl, ausgenutzt zu werden.

KORREKTURHINWEIS
In der letzten Ausgabe (2/2013) wurde beim Foto auf der Seite 11 versehentlich ein falsches Copyright angegeben. Der dort angegebene Fotograf Thomas Schwarz steht in keiner Verbindung mit der Bildplattform Fotolia.com.

Es gibt aber auch äußerliche Dinge, die ein Nein behindern. Nicht jeder wird Ihr Nein gut aufnehmen. Viele werden versuchen, Sie doch zu einem Ja zu bewegen, sei es durch Druck, Schmeicheleien, Erpressung, durch das Auslösen von Schuldgefühlen oder eine Mitleidstour. Lassen Sie sich nicht manipulieren!

3. Nehmen Sie sich Bedenkzeit, um eine Entscheidung zu treffen.

Lassen Sie sich nicht überrumpeln. Sie müssen nicht sofort Ja oder Nein sagen, auch wenn das Ihr Gegenüber will. Nehmen Sie sich Zeit, die Situation zu analysieren. Hilfreiche Fragen dabei sind:

- Was genau wird von mir erwartet?
- Will ich das, was erwartet wird, tun?
- Wie viel Zeit und Kraft steht mir selbst zur Verfügung?
- Wer ist es, der mich um etwas bittet?

4. Werden Sie sich bewusst, welchen Preis Sie zahlen.

Ein Ja kostet Sie etwas. Überlegen Sie sich wie viel Zeit, Kraft und Energie es Sie kosten wird. Überlegen Sie sich konkret, was Sie aufgeben müssen, um der Bitte nachzukommen. Bedenken Sie: Ihre Zeit und Ihre Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die anderer. Ihre Kraft ist begrenzt und Sie dürfen auch für sich selbst sorgen. Deswegen sind Sie nicht egoistisch.

5. Erlauben Sie sich, Nein zu sagen.

Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, Nein zu sagen. Sie können nur für andere sorgen, wenn Sie auch für sich selbst sorgen. Wenn nötig geben Sie sich diese Erlaubnis schriftlich.

© stillkost – Fotolia.com

Vor einer Antwort sollte man prüfen, worauf man sich einlässt.

6. Lernen Sie, auf sanfte Art Nein zu sagen.

Wenn Sie sich entschieden haben, Nein zu sagen, kommunizieren Sie dieses Nein deutlich, aber sanft. Begründen Sie, warum Sie Nein sagen, aber rechtfertigen Sie sich nicht. Sie müssen sich für Ihr Nein nicht entschuldigen. Zeigen Sie Verständnis für die Reaktion Ihres Gegenübers. Bedanken Sie sich für das entgegengebrachte Vertrauen. Wenn möglich können Sie ein Teil-Nein anbieten.

Wenn es Ihnen zum Beispiel nichts ausmacht, eine Aufgabe zu übernehmen, aber Sie heute nicht die Zeit dazu haben, bieten Sie Ihre Unterstützung für einen anderen Tag an. Sie können dem Betroffenen auch einen Hinweis geben, wo er anderweitig Hilfe bekommen kann. So zeigen Sie, dass Sie sich trotz Ihrem Nein für die Person interessieren. Bleiben Sie konsequent, auch wenn jemand Ihr Nein nicht akzeptieren will.

Nein sagen lernen ist ein Prozess. Beginnen Sie mit kleinen Schritten, üben Sie Ihr Nein in Situationen, wo Sie sich einigermaßen sicher fühlen. Freuen Sie sich über jeden noch so kleinen Erfolg. Bleiben Sie dran und bleiben Sie konsequent. Durch Ihr gesundes Nein befreien Sie sich zu einem glücklichen Ja. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben: Sagen Sie Nein!

Barbara Witzig M. A., Vergebungstrainerin, Seelsorgerin

Diesen Beitrag haben wir der Zeitschrift Leben & Gesundheit, *Ausgabe Mai/Juni 2013, entnommen (siehe nächste Seite).*

LESENSWERT

Leben & Gesundheit
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit, Advent-Verlag, Zürich, erscheint zweimonatlich, vierfarbig, 52 Seiten.
Infos, Probeabo und Bestellmöglichkeit unter www.lug-mag.com
Nach dem Leitmotiv „Vorbeugen ist besser als heilen“ ist das Magazin *Leben & Gesundheit* seit 1929 ein Wegbereiter der Gesundheitsvorsorge. Es orientiert sich am international bewährten Lebensstilkonzept Newstart*Plus*®. In jeder Ausgabe bildet eines von 12 vitalen Gesundheitsprinzipien den thematischen Schwerpunkt. Der kompetente Ratgeber informiert leicht verständlich, unterhaltsam und praxisorientiert über alle wesentlichen Bausteine eines natürlichen und gesunden Lebens. In kleinen, kontinuierlich umsetzbaren Schritten verhilft *Leben & Gesundheit* zu einem Lebensstil, der die Gesundheit und das Wohlbefinden nachhaltig fördert. Mit Rezepten, Infos über Heilkräuter, Rätsel, Cartoons u.v.m.

ZEICHENDERZEIT

HERAUSGEBER
Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten

REDAKTION UND VERLAG
Elí Diez-Prida (edp), Thomas Lobitz (tl),
Saatkorn-Verlag GmbH, Abt. Advent-Verlag,
Pulverweg 6
D-21337 Lüneburg
Telefon 04131 9835-02
Fax 04131 9835-502
www.advent-verlag.de

GESTALTUNG
Ingo Engel, München

PRODUKTION UND DRUCK
Thiele & Schwarz GmbH,
Werner-Heisenberg-Str. 7, 34123 Kassel

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
Titelbild: © Doris Heinrichs – Fotolia.com

ZEICHEN DER ZEIT erscheint vierteljährlich und wird von aktiven Christen der örtlichen Adventgemeinden finanziert und kostenlos verteilt. Auch Sie können die Verbreitung dieses Heftes durch Spenden auf folgende Konten unterstützen: Deutschland: Adventmission, ZEICHEN DER ZEIT – Dresdner Bank Darmstadt, Kto-Nr. 173 79 58 (BLZ 508 800 50); Österreich: Advent-Mission, ZEICHEN DER ZEIT – Creditanstalt-Bankverein, Kto-Nr. 74-12240/04; Schweiz: Stimme der Hoffnung, CH-8046 Zürich – PC-Konto Nr. 80-36100-3

WIR ÜBER UNS

Die Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten ist aus der Erweckungsbewegung des 19. Jahrhunderts hervorgegangen. Einzige Glaubensgrundlage ist für sie die Heilige Schrift. Mitte ihres Glaubens und Lebens ist nicht ein Buch oder ein System von Lehren, sondern Jesus Christus, der lebendige und wiederkommende Sohn Gottes.

Gegenwärtig zählen die Siebenten-Tags-Adventisten 17 Millionen erwachsene Mitglieder in 204 Ländern der Erde. In Deutschland sind es 35.000 Mitglieder, in der Schweiz 4.400, in Österreich 3.900.

Wenn Sie über den Glauben und das Engagement der Siebenten-Tags-Adventisten mehr wissen wollen, dann fordern Sie weitere Informationen an.

Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten
Körperschaft des öffentlichen Rechts
www.adventisten.de; www.stanet.ch; www.sta.at
Kontaktstellen:
D-73760 Ostfildern, Senefelderstraße 15,
Tel. 0711 448190, D-30519 Hannover, Hildesheimer Straße 426, Tel. 0511 97177-100
CH-8046 Zürich, Wolfswinkel 36, Tel. 044 3156500
A-1210 Wien, Prager Straße 287, Tel. 01 3199301

Komm, küss mich!

GILBERTO KÜSST DAS KROKODIL

WOZU MUT BEFÄHIGT UND WARUM DAS GUT TUT

Gilberto Shedden aus Costa Rica springt regelmäßig in einen See, der von Touristen besucht wird. Er springt hinein, um sich von einem viereinhalb Meter langen Krokodil küssen zu lassen. Zwei Dollar Eintritt bekommt er jeden Sonntag pro Zuschauer. Das Reptil könnte ihn sofort mit einem einzigen Biss töten, aber er hat keine Angst und ist fest davon überzeugt, dass ihm nichts passiert, wenn er mit einem der gefährlichsten Raubtiere der Welt schmust.

Woher hat Gilberto dieses große Vertrauen? Es hat mit einer Vorgeschichte zu tun. Gilberto fand das Krokodil vor über 20 Jahren schwerverletzt mit einer Kugel im Kopf. Gegen den Willen seiner Frau pflegte er es zu Hause gesund. Dadurch war es ihm möglich, eine enge Beziehung zu dem Tier aufzubauen. Unglaublich aber wahr, gefährlich aber regelmäßig wiederholt – der Hautkontakt mit dem Krokodil. Damit bessert Gilberto seinen kargen Lohn durch „Krokoküsse“ auf. Eine Art von Mut, aus einer Not heraus entstanden. Ob dieser Gilberto-Mut auf die Dauer gut tut?

Wenn es um mutige Menschen geht, fällt mir die Niederländerin Laura Dekker ein, die als 16-Jährige ganz allein die Welt mit einem Boot umsegelte. Oder wir denken an den Österreicher Felix Baumgartner, der aus rund 39.000 Metern Höhe quasi vom Rand des Weltalls in die Tiefe sprang – und nach wenigen Minuten wohlbehalten auf der Erde landete. Sehr mutig!

MUTIG GEGEN WIDERSTÄNDE

Aber es gibt auch andere Formen des Mutes, die noch mehr beeindrucken: Desmond Doss, war ein US-Amerikaner, der im Zweiten Weltkrieg den Mut hatte, „Nein“ zu sagen zum Dienst mit der Waffe; aber er war bereit, als Sanitäter zu dienen. Trotzdem zwang man ihn, eine Ausbildung mit der Waffe zu machen. Er blieb bei seiner Haltung, musste Schikanen ertragen, wurde schließlich als Frontsanitäter ins Kampfgebiet auf die stark umkämpfte Pa-

© Mike Thomas – Fotolia.com

zifikinsel Okinawa geschickt. Durch seinen mutigen Einsatz auf einer Klippe konnten viele verwundete Kameraden gerettet werden. Doss erhielt 1945 die US-Ehrenmedaille von Präsident Truman. Er starb 2006 im Alter von 87 Jahren.

Es stimmt also nicht immer, dass Menschen meist nur deshalb mutig sind, weil sie sich nicht blamieren wollen. Bei Desmond Doss war es anders. Er war überzeugt davon, dass Gott nicht will, dass wir eine Waffe in die Hand nehmen, um mit ihr auf Menschen zu schießen. Wir sollen etwas anderes wagen – nämlich unsere Feinde lieben. Welch eine Herausforderung! Eine solche Einstellung erfordert in der Tat Mut. Den erhielt Desmond Doss von Gott. Davon war er überzeugt. Er hat sich klar zu Jesus bekannt, auch als er an Tuberkulose erkrankte und taub wurde.

DER MUT, DER UNS GERETTET HAT

War es nicht mutig von Jesus, zu lehren, dass man es denjenigen, die einem Böses tun, nicht mit gleicher Münze heimzahlen soll? Wie sonst sollen Teufelskreise der Gewalt und Niedertracht durchbrochen werden?

War es nicht mutig von ihm, eine Frau, die gesteinigt werden sollte, vor der Hinrichtung zu retten, indem er sich vor die Männer stellte, die bereits Steine aufgehoben hatten, um sie auf die Frau zu werfen? Als er sich bückte und mit dem Finger etwas in den Sand schrieb, ließen die Männer die Steine fallen und gingen weg, bis nur noch die Frau und Jesus übrigblieben (Johannesevangelium 8,1–11).

© Public Domain

Der Amerikaner Desmond Doss lehnte im Zweiten Weltkrieg den Militärdienst mit der Waffe ab und wurde für seinen Mut mit der Ehrenmedaille ausgezeichnet.

War es nicht sogar sehr mutig von ihm, dass er ans Kreuz ging, aus freiem Entschluss? Sicher, es war der römische Statthalter Pontius Pilatus, der seine Hinrichtung anordnete, aber Jesus hat mit seinem Tod gezeigt, dass er sich mit uns identifiziert, sodass er für das, was uns von Gott trennt, am Kreuz starb. Als er am Kreuz hing, rief man ihm höhnisch zu: „Steig herunter, wenn du Gottes Sohn bist“ (vgl. Matthäusevangelium 27,40). Jesus tat das nicht. Ihm ging es nicht um die Machtfrage, sondern um die Wahrheit über Gott. Menschen sollen erkennen, wie Gott wirklich ist. Er bagatellisiert die Sünde keinesfalls, er weiß um ihre zerstörerische Macht und bezahlte den Preis dafür. Jesu Tod am Kreuz zeigt die beispiellose Liebe Gottes. Als Jesus seinen Jüngern als Auferstandener begegnete, zeigte er ihnen seine Wundmale (Johannesevangelium 20,20). Sie sind ein Erinnerungszeichen für seine mutige Liebe zu uns. Ja, sein Mut tut allen gut – bis heute!

Burkhard Mayer,
Lehrer an einem beruflichen Gymnasium in Lübeck

ÜBERREICHT VON:

Oder wenden Sie sich an eine der auf Seite 14 genannten Adressen, wenn Sie Informationen wünschen.