ZEICHEN DER ZEIT

AUSGABE II 2015

Ganz Mensch sein

Zurück zu den Wurzeln des Abendlandes S. 4

WISSENSWERT

ÜBERGRIFFE AUF CHRISTEN NEHMEN WELTWEIT ZU

Zu Beginn des Jahres legte das überkonfessionelle christliche Hilfswerk „Open Doors“ den sogenannten „Weltverfolgungsindex“ (WVI) 2015 vor. Der jährlich veröffentlichte WVI stelle eine Rangliste jener 50 Länder dar, in denen Christen am meisten von Einschränkungen der Religionsfreiheit betroffen seien. Seit Sommer 2014 hätten die Übergriffe auf Christen deutlich zugenommen, insbesondere im Mittleren Osten, Afrika und Asien, teilte „Open Doors“ mit. Weltweit würden Millionen Christen allein wegen ihres Glaubens oder ihrer ethnischen Zugehörigkeit verfolgt.

Demnach sei die Verfolgung aktuell am stärksten in: 1. Nordkorea, 2. Somalia, 3. Irak, 4. Syrien, 5. Afghanistan, 6. Sudan, 7. Iran, 8. Pakistan, 9. Eritrea und 10. Nigeria. Während auf dem WVI 2015 gegenüber dem Vorjahr zahlreiche Verschlechterungen zu verzeichnen seien, gebe es nur wenige Verbesserungen. Weltweit sei die Verfolgungsrate gestiegen. Am meisten zugenommen habe die Verfolgung in afrikanischen Ländern, insbesondere südlich der Sahara. Im Mittleren Osten führe der Einfluss des Islamischen Staates (IS) zu einer Radikalisierung der Muslime.

Weitere Informationen zum „Weltverfolgungsindex“ 2015 sind im Internet zu finden unter: https://www.opendoors.de/verfolgung/weltverfolgungsindex2015/ *APD*

VIELE JUGENDLICHE VON INFORMATIONSFLUT DURCH SMARTPHONES ÜBERFORDERT

Smartphones haben unseren Alltag verändert. Das Lesen, Beantworten und Verwalten aller eingehenden Nachrichten nimmt immer mehr Zeit in Anspruch. Handypausen seien selten und müssten bewusst gestaltet werden. Diese zunehmende Informationsflut und ständige Erreichbarkeit werde auch von Jugendlichen als problematisch wahrgenommen. 64 Prozent der 12- bis 19-jährigen Smartphone- und Handybesitzer in Deutschland stimmten der Aussage zu, dass sie zu viel Zeit mit dem Handy/Smartphone verbringen würden. Mehr als die Hälfte der Jugendlichen sei manchmal genervt von der Fülle eingehender Nachrichten. Trotzdem befürchte jeder Vierte, etwas zu verpassen, wenn das Handy/Smartphone ausgeschaltet ist. Das geht aus der JIM-Studie 2014 (Jugend, Information, [Multi-] Media) des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest hervor.

Nur jeder fünfte Jugendliche möchte neue Apps, welche die Freunde installiert haben, auch so schnell wie möglich nutzen.

Für die Studie wurden 1200 Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren im Frühsommer 2014 telefonisch befragt. *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.

MUSS ICH AUCH CHARLIE SEIN?

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Gegen den Strom zu schwimmen, also eine andere Meinung als die Mehrheit zu vertreten, ist bekanntlich schwer. Noch schwerer ist es, wenn man nur teilweise eine andere Überzeugung hat. Diese innere Zerrissenheit habe ich im Januar erlebt, als Millionen von Menschen nach den Mordanschlägen von Paris verkündeten: „Je suis Charlie!“ – „Ich bin Charlie!“

Weil ich privat die Meinungsfreiheit sehr schätze und sie beruflich jeden Tag in Anspruch nehme, wollte auch ich Charlie sein. Andererseits lehne ich für mich die spöttische und verletzende Art und Weise entschieden ab, mit der das Satiremagazin *Charlie Hebdo* mit Glaube und Religion umgeht.

Jesus Christus ist mir – als Sohn Gottes und als mein bester Freund – enorm wichtig, daher fühle ich mich zutiefst verletzt, wenn er lächerlich gemacht wird, egal ob buchstäblich oder satirisch verpackt. Da bedarf es keines besonderen Maßes an Einfühlungsvermögen, um sich vorzustellen, wie Andersgläubige empfinden dürften, wenn ähnlich mit dem umgegangen wird, was ihnen heilig ist. Ich nehme „die goldene Regel“ aus der Bergpredigt ernst: „Behandelt die Menschen so, wie ihr selbst von ihnen behandelt werden wollt“ (Matthäusevangelium 7,12 GNB). Aus diesem Grund will ich nicht Charlie sein.

Es ist nicht leicht, diesen Spagat zu lösen. Es gelingt mir nicht immer, im Alltag Partei für jene zu ergreifen, die verspottet oder belächelt werden. Aber ich erlebe immer wieder, dass Beten hilft. Seitdem ich beispielsweise regelmäßig für die deutsche Bundeskanzlerin bete, kann ich über die meisten Witze nicht mehr lachen, die über sie erzählt werden.

Nicht aus dem Blick sollten wir in diesem Zusammenhang die Menschen verlieren, für die kaum jemand auf die Straße geht: jene (nicht nur Christen), die hingemetzelt werden, weil sie sich der Zwangsislamisierung widersetzen. Wie wäre es mit einem „Wir sind Nigeria“?

Ihr Elí Diez-Prida

Die Werte des christlichen Abendlandes – worin bestehen sie?

ZURÜCK ZU DEN WURZELN

ISLAMISMUS UND PEGIDA: DAS ABENDLAND WIRD HERAUSGEFORDERT

Am 7. und 8. Januar erschütterten Mordanschläge islamistischer Terroristen den Frieden in der französischen Hauptstadt Paris. An diesen Tagen starben nicht nur 19 Menschen (einschließlich der drei Attentäter), sondern es wurde auch dem Gefühl des unbeschwerten Lebens im Schutzraum westlicher Toleranz und wachsamer Sicherheitsbehörden ein schwerer Schlag versetzt. Was treibt junge Menschen in eine Verblendung, die solche Taten hervorbringt? Hat „Pegida" doch recht, wenn sie vor einer „Islamisierung des Abendlandes" warnt? Oder ist deren Unmut ebenfalls Ausdruck einer Verblendung? Eine Nachbetrachtung aus christlich-abendländischer Sicht.

Lassana Bathily wanderte einst von Mali nach Frankreich aus, um der Armut zu entfliehen. Er, ein Moslem, arbeitete in einem jüdischen Supermarkt in Paris, in dem koschere Lebensmittel verkauft werden. Als er am 8. Januar bemerkte, wie der Attentäter Amedy Coulibaly hereinstürmte und das Feuer eröffnete, nutzte er das Chaos, um Kunden und sich selbst in einem Kühlraum im Keller in Sicherheit zu bringen. In einem Interview sagte er: „Wir sind alle Brüder. Es geht nicht darum, ob jemand Jude, Christ oder Moslem ist. Wir sitzen im gleichen Boot und sollten uns in dieser Krise gegenseitig helfen." In den sozialen Netz-

© churchphoto.de – Daniel Raßbach

werken wurde Bathily als Held gefeiert.

Einen Tag zuvor drangen die Brüder Saïd und Chérif Kouachi in die Redaktion des Satire-Magazins *Charlie Hebdo* ein, das für seine schonungslosen, häufig geschmacklosen und blasphemischen Karikaturen bekannt ist. Die zum Terrornetzwerk Al Kaida gehörenden Attentäter erschossen zehn Menschen, darunter den Chefredakteur und die wichtigsten Zeichner. Vor allem die Karikaturen des islamischen Propheten Mohammed erregten die Wut der Kouachi-Brüder, denn bildliche Darstellungen von ihm sind im Islam verboten.

Die Verbrechen von Paris fanden einen Nachahmer in Kopenhagen, der am 14. Februar zuerst in einem Kulturcafé einen Menschen erschoss, später einen Wachmann vor einer Synagoge, bevor er in einem Feuergefecht mit der Polizei getötet wurde.

Die Öffentlichkeit irritierte besonders, dass die islamistischen Attentäter von Paris und Kopenhagen allesamt in Frankreich bzw. Dänemark geboren und aufgewachsen waren. Die demokratischen und toleranten Gesellschaften in ihren Ländern hatten offenbar nicht auf sie abgefärbt – im Gegenteil: Sie empfanden die Freiheit, die auch sie genossen, als Bedrohung. In Deutschland und weiteren europäischen Ländern schlossen sich in den vergangenen Monaten zahlreiche junge, in Europa geborene Muslime der Terrorgruppe „Islamischer Staat“ an, und die Öffentlichkeit rätselt noch immer über die Gründe.

EIN WÖCHENTLICHER GEFÜHLSAUSBRUCH

Die Attentate in Paris waren kurzzeitig Wasser auf die Mühlen einer Demonstrationsbewegung, die seit Ende Oktober 2014 unter dem Namen „Pegida“ („Patriotische Europäer zur Rettung des Abendlandes“) montags in Dresden Kundgebungen veranstaltete. Eine neue Wut, die in diversen Internetforen und sozialen Medien seit einiger Zeit schwelte, durchbrach die Grenze zwischen virtueller und wirklicher Welt und zog protestierend durch die Straßen. Es gibt offenbar eine nicht zu unterschätzende Zahl an Menschen, die unter einer verschärften Politikverdrossenheit leidet.

Ein Fernsehteam des TV-Magazins Panorama (NDR) lief bei einer „Pegida“-Demonstration mit und sammelte Stimmen und Stimmungen. Das Material (etwa eine Stunde) stellte der Sender unkommentiert ins Internet, damit man einen möglichst authentischen Einblick in die Gedankenwelt der Demonstranten bekommen sollte. Aus vielen Äußerungen der Teilnehmer auf der Straße und im Internet lässt sich eine Mischung aus Neid, Unzufriedenheit und Angst herauslesen. Die Forderung nach Abwehr einer angeblichen Islamisierung des Abendlandes ist anscheinend nur das Ausrufezeichen am Ende einer hochemotionalen, verstörenden Anklage gegen „die Politik“, „das System“ und „die Lügenpresse“. Es wird an allem gezweifelt, alles sei inszeniert von Geheimdiensten, der Wall Street, geheimen amerikanisch (oder gar jüdisch) dominierten Netzwerken oder anderen finsteren Mächten, von denen wir umzingelt seien. Tatsachen spielen keine Rolle, weil sie ohnehin „gefälscht“ seien. Gegenargumente dringen nicht durch, wer ihnen widerspricht, ist ein Verleumder. Was ist passiert, dass sich in einem wohlhabenden, friedlichen und stabilen Land mit einer als nüchtern geltenden Mentalität derartige Gefühlsausbrüche ereignen?

WAS FEHLT?

Vielleicht ernten wir jetzt nur die faulen Früchte des postmodernen Denkens, das den Wahrheitsbegriff relativiert – ja die „Wahrheit“ geradezu abgeschafft hat? Wo nichts mehr wahr ist, ist alles irgendwo wahr oder gelogen, wer weiß das schon? Aufklärung ist nichts mehr wert, wenn sie mit Diffamierung oder Desinformation auf die gleiche Stufe gestellt wird. Die so geprägten Menschen sind ein dankbares Publikum für Verschwörungstheorien jeglicher Art, die mit den Fakten nichts zu tun haben.

Wenn man nun die Selbstzeugnisse islamistischer Gewalttäter betrachtet, entdeckt man Hass, Neid und das Gefühl, nicht dazuzugehören. Hass trifft Neid – eine explosive Mischung. Sie ähnelt dem Gefühlsmix, der auch bei vielen „Pegida"-Anhängern zu beobachten ist. Dazu gesellen sich – wie erwähnt – Angst und Unzufriedenheit. Eine Ursache von all dem: Es fehlt der innere Halt, die innere Heimat, die jemanden auch dann gelassen sein lässt, wenn er sieht, dass es anderen besser geht. Ein verwurzelter Mensch bleibt besonnen, wenn er Ungereimtheiten bemerkt oder wenn andere anders denken, als er. Wer auf sicherem Grund steht, wird sich durch eine friedliche Begegnung mit dem „ganz anderen" nicht bedroht fühlen.

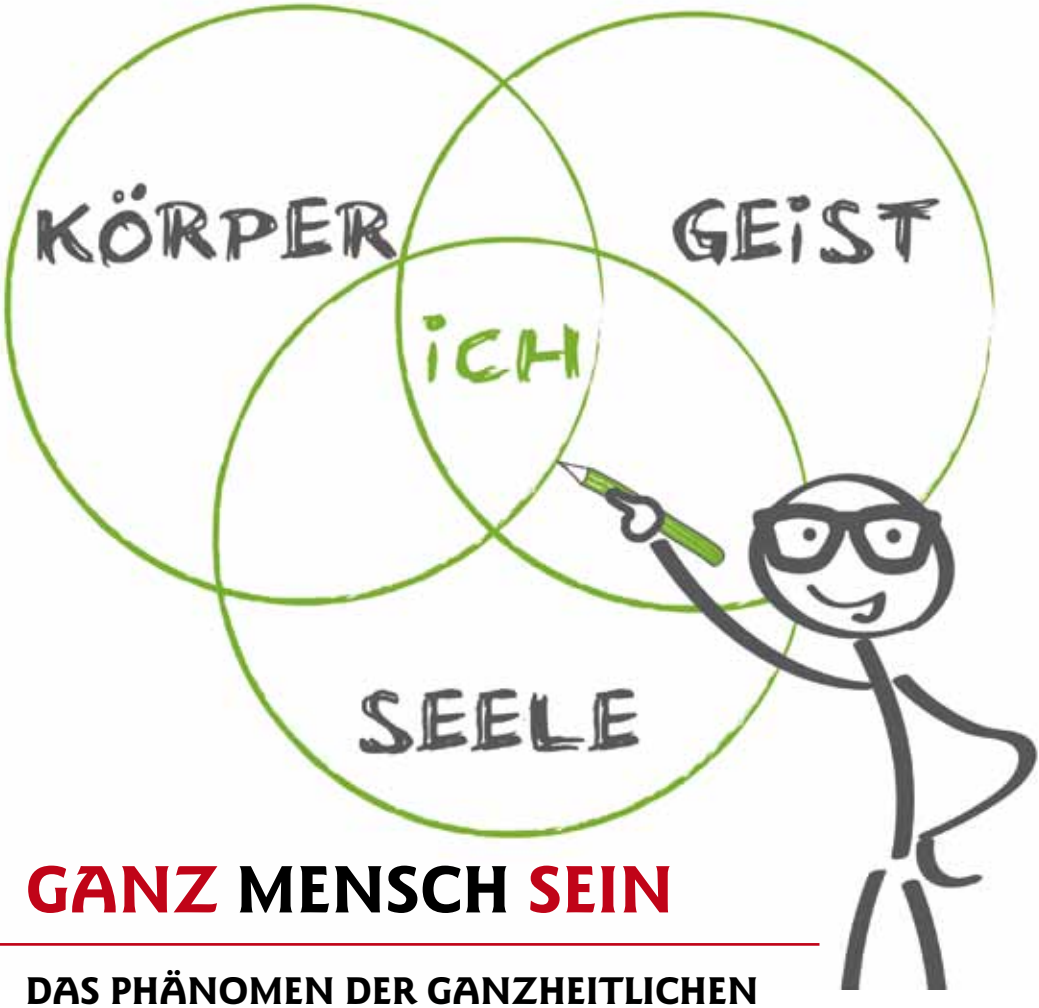
EIN PIONIER DES ABENDLANDES UND SEINE EINSICHT

Paulus, ein früher Wegbereiter des Christentums in Europa und ein Gelehrter, der das abendländische Denken prägte, führte ein bewegtes Leben. Er war häufig unterwegs und traf dabei auf Menschen verschiedener Kulturkreise, auf Freunde und Feinde. Er schrieb viele Briefe, in einem zählte er einige seiner Erlebnisse auf: „Ich habe härter gearbeitet, wurde öfter ins Gefängnis geworfen, mehr geschlagen und war immer wieder in Lebensgefahr … Dreimal wurde ich ausgepeitscht. Einmal wurde ich gesteinigt. Ich habe drei Schiffbrüche überlebt … Ich habe viele beschwerliche Reisen unternommen und war unzählige Male in großer Gefahr: ob durch Flüsse oder durch Räuber … ob in Städten, in der Einöde oder auf stürmischer See oder durch Leute, die sich als Anhänger von Christus ausgaben, es aber nicht waren. Ich habe Erschöpfung und Schmerzen und schlaflose Nächte kennengelernt. Oft litt ich Hunger und Durst und habe gefastet. Oft habe ich vor Kälte gezittert und hatte nichts, um mich warm zu halten." (2. Korintherbrief 11, 23–27 Neues Leben Bibel – NLB)

Paulus hatte also viel mehr Leid und Ungerechtigkeit erfahren als der durchschnittliche Mitteleuropäer heute, der durch Bürgerrechte und soziale Leistungen geschützt ist. Wie konnte er all das ertragen, ohne zu resignieren, ohne neidisch zu werden oder einen Rachefeldzug gegen seine Feinde zu starten? Die Antwort findet sich in einem anderen Brief, in dem Paulus die Quintessenz seiner Erfahrungen formulierte: „Ich habe gelernt, mit dem zufrieden zu sein, was ich habe. Ob ich nun wenig oder viel habe, ich habe gelernt, mit jeder Situation fertig zu werden: Ich kann einen vollen oder einen leeren Magen haben, Überfluss erleben oder Mangel leiden. Denn alles ist mir möglich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brauche." (Philipperbrief 5,11–13 NLB)

Paulus hatte sein Leben Jesus Christus anvertraut. Er pflegte kein oberflächliches Kulturchristentum, wie es heutzutage vorherrscht, sondern eine persönliche, existenzielle Beziehung zu Christus. Die Werte des Abendlandes wurzeln letztlich im Leben und der Lehre von Christus. Seine Mission lautete: „… Verlorene zu suchen und zu retten." (Lukasevangelium 19,10 NLB) „Verlorene" könnte man auch übersetzen mit „Entwurzelte", „Heimatlose", „Haltlose" – auch Ausgegrenzte, Verachtete und Schwache gehören dazu. Schließlich gilt die Aufmerksamkeit Gottes allen Menschen, die ohne ihn leben, aber merken, dass irgendetwas in ihrem Leben nicht stimmt. Ihnen sagt Jesus: „Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken." (Matthäusevangelium 11,28 NLB) Diese Ruhe, die der Gewissheit entspringt, von Gott angenommen zu sein, gab Paulus die Kraft für sein Leben. Wenn sich die Bewohner des Abendlandes – also wir – auf unsere Wurzeln besinnen würden, könnten wir eine Kraftquelle nutzen, die uns durch die Stürme des Lebens trägt, einen inneren Halt gibt – und zudem eine Hoffnung über den Tod hinaus bietet.

Thomas Lobitz



GANZ MENSCH SEIN

DAS PHÄNOMEN DER GANZHEITLICHEN GESUNDHEIT VERSTEHEN

Einer der häufigsten Wünsche zum Geburtstag oder an Jubiläen ist: „Und vor allem: bleib gesund!“ Doch was heißt das? Was ist eigentlich Gesundheit? Ist nur derjenige gesund, der die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erfüllt? „Gesundheit ist der Zustand des völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“. Wer ist demnach gesund? Es könnte also ein Mensch mit einer wie auch immer gearteten Behinderung nie von sich behaupten, gesund zu sein, zumindest solange die Behinderung anhält.

Als Kind habe ich häufig in einem Nachbarort einen spastisch gelähmten Mann namens Alwin besucht. Ich war von ihm total fasziniert. Er lag auf einer fahrbaren Pritsche mit einer Lederdecke bedeckt. Seine Großmutter versorgte ihn. Die Eltern hatten ihn verstoßen

© Trueffelpix – Fotolia.com

als sie merkten, dass es bei der Geburt Komplikationen gab und ihr kleiner Junge behindert war: „Wir wollen keinen Krüppel!“

Dieser Alwin lag als fröhlicher Mensch auf seiner Pritsche. Sein Reden war nur schwer zu verstehen, seine Bewegungen waren unkoordiniert. Doch er strahlte eine faszinierende Zufriedenheit aus. Er betete jeden Tag, dass es wenigstens einige Stunden nicht regnet und ihn seine Oma an den Gehsteig vor dem Haus fahren kann. Auf der Lederdecke lagen Flyer mit Mut machenden Worten, Kalendersprüche u. a. Er freute sich über jeden Passanten, dem er ein heiteres Wort mitgeben konnte und der einen Flyer mitnahm. Er erkannte darin für sich seine Lebensaufgabe, die er mit Freude erfüllte. Am Abend dankte er Gott für den wunderbaren Tag, für seine Liebe zu ihm und dass er eine Aufgabe zur Freude der Menschen erfüllen durfte.

War dieser frohe, glückliche schwerstbehinderte Mensch krank oder gesund? Krank, stark eingeschränkt, aber glücklich? Gibt es das? Was heißt es überhaupt, ganz(heitlich) Mensch zu sein?

GANZHEITLICHKEIT

Bereits in der Antike gab es hierzu unterschiedliche Vorstellungen. Im Gegensatz zur Sichtweise altgriechischer Philosophen, die sich Körper und Geist als zwei getrennte Einheiten vorstellten – der Geist war gut, der Körper war schlecht –, beschreibt die Bibel den Menschen als ganzheitliches Wesen. Körper (Soma), Seele (Psyche) und Geist (Pneuma) bilden eine untrennbare Einheit. Das Eine kann nicht sein ohne das Andere. Unser Fühlen, Denken und Wollen (psychisches Sein) ist genauso wie unser Erleben, Beten, Glauben, Hoffen und Lieben (spirituelles Sein) von intakten Körperfunktionen (somatisches Sein) abhängig.

Wenn wir heute wissen, welche Botenstoffe am Erleben von Freude beteiligt sind, oder wir aufgrund moderner Möglichkeiten der Bildgebung die Hirnareale bezeichnen können, die z. B. bei der Vergebung oder beim Gebet besonders aktiv sind, so ist doch das Erleben einer Emotion oder die Erfahrung einer lebendigen Gottesbeziehung etwas qualitativ völlig anderes als ein bloßer Stoffwechselvorgang in einigen Gehirnzellen.

Die Psychosomatik beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit den gegenseitigen Wechselwirkungen von Körper, Seele und Geist, wobei uns neue Fachgebiete wie Psychoneuroimmunologie, Psychoneuroendokrinologie u. a. zunehmend aufzeigen, wie eng diese Systeme miteinander verwoben sind. Man kann sich den Menschen nicht als Gebilde mit unterschiedlichen Schichten vorstellen wie eine Sahnetorte.

Ich habe das Phänomen der Ganzheitlichkeit schon selbst oft erlebt. Vor einigen Jahren litt ich unter Schmerzen am ganzen Körper. Mein Leidensweg führte mich von Arzt zu Arzt. Die unterschiedlichsten Befunde wurden gestellt und wieder verworfen. Schließlich diagnostizierte ein Arzt Fibromyalgie (chronischer Faser-Muskel-Schmerz). Da hatte ich endlich eine Diagnose, die jedoch nicht die Schmerzen linderte, denn man sagte mir: „Damit müssen Sie leben lernen“. Eines Tages zitierte mich eine befreundete Psychiaterin zu sich in die Praxis. Nach dem Gespräch und Untersuchungen stellte sie mir eine ganz andere Diagnose: Meine Frau war im Alter von 46 Jahren an Krebs gestorben. Ich hatte sie die letzten sieben Monate ihres Lebens gepflegt. Nach ihrer Beerdigung hatte mich der Berufsalltag sofort wieder eingeholt. Mir blieb keine Zeit zum Aufarbeiten und Trauern.

In Trauerseminaren habe ich zwar anderen geholfen – und es war auch für mich hilfreich, aber mein seelischer Schmerz hatte keine Zeit zum Heilen. So drückte er sich als Muskelschmerz im ganzen Körper aus. Ich kannte natürlich diese Zusammenhänge, aber wenn es einen selbst trifft, ist man manchmal blind. Erst durch das Gespräch mit der Psy-

chiaterin und deren Behandlung konnte mein verdrängter Trauerschmerz heilen, und die körperlichen Muskelschmerzen verschwanden.

Durch diese Erfahrung konnte ich für mich folgende Erkenntnisse gewinnen:

- Der Körper braucht Pflege und Achtsamkeit. Bewegung, Licht, Luft, Wasser und vollwertige, gesunde Ernährung bilden die Grundlage.
- Psychische Belastungssituationen müssen aufgearbeitet werden. Umgang mit Stress lernen, nichts verdrängen, sondern aufarbeiten. Mut, Neues zu wagen.
- Geistige Gesundheit anstreben: Das Denken auf das Gute und Schöne richten; nicht von negativen Dingen herunterziehen lassen. Loben statt tadeln.
- Soziale Gesundheit: In einer Trauerphase ist zwar eine gewisse Zeit des Rückzugs normal, doch soziale Isolation verstärkt die Krankheitssymptome in den anderen Bereichen. Deshalb ist es wichtig, aus der Isolation heraus zu kommen, Beziehungen zu wagen und am Leben Anteil zu nehmen.
- Geistliche Gesundheit: Bei Krankheit oder einem Schicksalsschlag kommen Fragen nach dem Warum oder dem Sinn des Leidens auf. Für mich war es überaus hilfreich, dass ich mich zu Andacht, Bibelstudium und Gebet zurückziehen konnte. All meinen Kummer konnte ich abgeben in dem Bewusstsein, dass es einen Höheren (Gott) gibt, der mir zuruft: „Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.“ (Matthäusevangelium 11,28 NLB) und „Alle eure Sorge werfet auf ihn; denn er sorgt für euch!“ (1. Petrusbrief 5,7)

© churchphoto.de – Matthias Müller

Sonne, frische Luft und die Pflege sozialer Beziehungen: ein gemeinsamer Spaziergang fördert die Gesundheit auf ganzheitliche Weise.

MEHR ALS DIE SUMME SEINER TEILE

Können diese persönlichen Erfahrungen wissenschaftlich untermauert werden? Eine Pressemeldung gibt Hinweise darauf:

„Forscher der Universität Manchester haben herausgefunden, dass Personen, die aus weltanschaulichen Gründen auf tierische Nahrung verzichten, gesünder sind als jene, die sich aus anderen Gründen vegetarisch oder vegan ernähren. Das berichtete die Ärztezeitschrift MMW Fortschritte der Medizin vom 13. November 2014 / Sonderheft 2 auf Seite 7. Grundlage für diese Erkenntnis ist die Auswertung von acht Studien zum Vegetarismus, darunter die Ernährungsstudien der Loma-Linda-Universität unter Adventisten. (Quelle: Kwok CS et al. *Int J Cardiol* 2014;176: S. 680–686.) An den acht ausgewerteten Studien nahmen insgesamt 180.000 Personen teil. So führte vegetarische Nahrung hinsichtlich der Gesamtmortalität (Sterberate) in allen drei Studien, die Adventisten einbezogen, zu einer Verringerung des Sterberisikos zwischen 20 und 50 Prozent im Vergleich zu Nichtvegetariern. Waren hingegen keine Adventisten vertreten – wie etwa in der EPIC-Oxford-Studie von 2013 oder der Vegetarierstudie des Deutschen Krebsforschungszentrums von 2005 –, ließen sich keine positiven Effekte der vegetarischen Ernährungsweise nachweisen. Gleiches galt bezüglich zerebrovaskulären Erkrankungen – also Krankheiten, die auf Durchblutungsstörungen des Gehirns zurückzuführen sind. Die Autoren erklären dies da-

mit, dass die Gesundheitslehre der Adventisten nicht nur aus Essensvorschriften bestehe. Adventisten rauchen auch seltener und leben insgesamt gesünder. Sie würden zum Alkohol- und Drogenverzicht, zu regelmäßiger körperlicher Betätigung, genügend Schlaf und stabilen psychosozialen Beziehungen ermuntert. Das bestätigt die Auffassung, dass die adventistische Gesundheitsphilosophie ganzheitlich ausgelegt ist und nur in ihrer Ganzheit funktioniert, getreu nach Erkenntnis des altgriechischen Philosophen Aristoteles: ‚Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.'" (*Adventisten heute*, Januar 2015, S. 5)

Die Untersuchung zeigt also zum einen, dass vegetarische Ernährung allein kaum Wirkungen auf die Gesundheit hat. Wenn aber andere Faktoren, wie sie von vielen Adventisten gelebt werden, dazukommen, ist der Gesundheitseffekt ganz erheblich. Schauen wir uns einige der Faktoren näher an.

Zu bestellen beim Deutschen Verein für Gesundheitspflege e. V., E-Mail: info@dvg-online.de, Telefon: 07 11 / 4 48 19 50; Internet: www.dvg-online.de.

SOZIALE BEZIEHUNGEN

Für Adventisten sind soziale Beziehungen wichtig. Ihr Erziehungswerk ist weltweit vorbildlich: In der Familie, in Kindergärten, Schulen, Universitäten werden Werte vermittelt, die das Zusammenleben und die Achtung des Lebens fördern. Durch die weltweite Vernetzung der Kirche wird die kulturelle Vielfalt gefördert. Menschen aus anderen Kulturen sind herzlich willkommen. So setzen sich Adventisten für Religionsfreiheit ein und engagieren sich gegen Fremdenhass. Freiheit ist ein hohes Gut, solange sie nicht die Freiheit des anderen einschränkt.

Die Mehrzahl der Mitglieder besucht den wöchentlichen Gottesdienst. Oft wird anschließend gemeinsam gegessen und Zeit im Freien verbracht. Aktive Kinder-, Pfadfinder-, Jugend-, Eltern- und Seniorengruppen treffen sich oftmals auch an anderen Wochentagen. Zum Gottesdienst gehören häufiges Singen und das Beten für Kranke und Menschen mit Sorgen. Gerade diese Anteilnahme verbindet und festigt das Beziehungsnetz.

GLAUBE

Ein lebendiger Glaube fördert die Gesundheit. Das ist mittlerweile durch etliche Studien bewiesen und allgemein anerkannt. Wer an einen liebenden Gott glaubt, der sich mit ihm freut oder bei dem er alle seine Sorgen lassen kann, kommt aus dem Grübeln heraus. Seine Sorgen fressen ihn nicht mehr auf. Er hat immer einen Gesprächspartner.

VERGEBUNG

Immer wieder höre ich von älteren Menschen, dass sie in der Kindheit oder Jugend missbraucht oder sehr verletzt worden sind. Das belastet sie noch nach vielen Jahren. Die Gefühle von damals – Hass und Groll – verfestigten sich. Der Mensch verkrampft, sein Blutdruck steigt und der Körper zeigt Symptome: Muskelverspannung, Magengeschwüre, Gallensteine, Verstopfung, Herzprobleme, Asthma usw. können Folgen sein. Hinzu kommen psychische Leiden. Wer es lernt zu vergeben und loszulassen, erfährt Heilung, indem Krankheiten verschwinden und die Seele Frieden findet.

Nur wer ganzheitlich lebt, kann auch ganz Mensch sein und so das Beste für seine Gesundheit tun.

Bernd Wöhner,
Dipl. Krankenpfleger für Anästhesie- und Intensivpflege, Gesundheitsberater, Geschäftsführer des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege e. V.

LIEBESKELCH LEER?

FÜNF ERFOLGREICHE KELCHFÜLLER

Über Liebe reden lässt sich leicht, doch sie zu praktizieren ist schwer. An vielen Tagen folgt auf unser himmelsstürmendes Hoch ein schwarzes Tief. Wir erwischen uns dabei, wie wir negativen Gefühlen nachhängen. Manche lassen sich von ihren Stimmungen ständig hochreißen, um dann wieder abzustürzen. Doch denke immer daran: Du kannst dennoch liebevoll sein, auch wenn du dich bedrückt fühlst; du musst nur gelernt haben, deinen Liebeskelch rechtzeitig zu füllen.

Wir haben mit dem „Liebeskelch“ gewissermaßen einen emotionalen Tank in uns. Wir können nur eine bestimmte Menge an Emotionen aufnehmen. Wenn Depression, Ärger, Angst oder andere negative Gefühle anwachsen, werden die positiven verdrängt. Und gewöhnlich verabschiedet sich die Liebe zuerst. Wenn du sie am nötigsten hast, schaust du in deinen Liebeskelch – und findest eine gähnende Leere vor. Hier kommen fünf Kelchfüller, die die Liebe wieder mit neuer Energie versorgen:

1. GEH ZUM GROSSEN KELCHFÜLLER

Gott ist der Meister im Kelchfüllen. Wenn du leer bist, dann geh zum Fachmann. Gottes Wort hat einen Rat für jede Gelegenheit. Sobald ich festgestellt habe, warum mein Liebeskelch leer ist, lese ich Gottes Versprechen in der Bibel, die mein Gefühl ganz speziell betreffen. Wenn ich zum Beispiel verärgert bin und ein stilles, ruhiges Gemüt haben möchte – vielleicht mit einer Spur Freude –, dann greife ich zum Philipperbrief, Kapitel 4,4-8, und stelle mir vor, wie und wo der Apostel Paulus diese Worte geschrieben hat: gefangen in einem muffigen Kerker in Rom. Dabei wird mir klar,

© tkfyfy – Fotolia.com

dass es mir eigentlich gar nicht so schlecht geht.

Wenn dein Kelch leer ist und du dringend Hilfe benötigst, kannst du beispielsweise hier nachsuchen:

Du fühlst dich …

- **abgelehnt** und brauchst *Akzeptanz und Liebe:* Zefanja 3,17; Johannes 3,16; Römer 8,38.39;
- ängstlich und brauchst *Sicherheit:* 2. Könige 6,15-17; Psalm 46,1; Psalm 91;
- **ärgerlich** und brauchst *Selbstbeherrschung:* Sprüche 19,11; Römer 12,4.17-21; Epheser 4,26.27;
- **bekümmert** und brauchst *Freude:* Psalm 30,4.5; Jesaja 55,12; Johannes 16,20-22;
- **besorgt** um die Zukunft deiner Kinder und brauchst *Zuversicht:* Sprüche 20,7; Jesaja 49,25;
- **deprimiert** und brauchst *Ermutigung:* Psalm 38, Psalm 107,6-9; Jeremia 33,3;
- **disziplinlos** und brauchst *Ziele:* Prediger 9,10; 1. Korinther 9,24.26.27; Kolosser 3,23.24;
- **durcheinander** und brauchst *Führung:* Sprüche 3,6; Jesaja 42,16; Jeremia 29,11;
- **einsam** und brauchst *Freundschaft/Unterstützung:* Psalm 139, 7-10; Jesaja 54,10; Johannes 14,15-18;
- **entmutigt** und brauchst *Hoffnung:* Josua 1,9; Psalm 1,1-3; Klagelieder 3,21-25;
- **erschöpft** und brauchst *Ruhe und neue Energie:* 2. Mose 20,8-11; Jesaja 40,31; Matthäus 11,28-30;
- **in Geldsorgen** und brauchst *Beruhigung:* Psalm 85,10; Sprüche 22,1; Matthäus 6,8.19-21;
- **krank** und brauchst *Heilung:* Psalm 103,1-5; Jesaja 57,18.19; 2. Korinther 12,9.10;
- **neidisch/eifersüchtig** und brauchst *Kraft:* Galater 6,4.5; Jakobus 3,14-16; 1. Johannes 4,17-19;
- **schuldig** und brauchst *Vergebung:* Psalm 25,7-11; Jesaja 1,18; 1. Johannes 1,19;
- **schwach** und brauchst *Stärke:* Nehemia 8,10b; Jesaja 40,29-31; Philipper 4,13;
- **traurig** und brauchst *Trost:* Psalm 126,5.6; Jesaja 25,8.9; 2. Korinther 1,3.4;
- **ungeduldig/frustriert** und brauchst *Geduld:* Psalm 37,7-9; Psalm 40,1-3; Jakobus 1,1-3;
- **unruhig** und brauchst *Frieden:* Psalm 119,165; Jesaja 26,3; Philipper 4,6-7;
- **unsicher** und brauchst *Zuspruch:* Psalm 55,23; Jesaja 55,8-11; Philipper 4,19;
- **verletzt/beleidigt** und brauchst *Vergebungsbereitschaft*: Matthäus 5,10-12; Lukas 17,3.4; Epheser 4,32;
- **verzweifelt** und brauchst *erste Hilfe:* Psalm 119,126.145-149.

2. WENDE DICH AN DEINE FAMILIENANGEHÖRIGEN UND FREUNDE

Gott hat seine Helfer, die uns gern den Kelch auffüllen. Oft wissen sie gar nicht, dass wir das nötig haben. Wenn ich mich ausgepumpt fühle, bin ich dafür verantwortlich, den anderen mitzuteilen: „Ich bin leer." Keiner hat mich jemals abgewiesen, wenn ich um etwas Zuwendung bat. Vielleicht haben sie ein bisschen verlegen herumgestottert und wollten wissen, was ich denn konkret nötig hätte und wie sie es anstellen sollten …, aber sie haben mich immer spüren lassen, dass sie helfen wollten. Wenn ich also „im Keller" bin, suche ich Kontakt zu einer Person, die mich ermutigen kann.

3. TU EINEM ANDEREN ETWAS LIEBES

Dienende Liebe ist ein anderer Weg, auf dem Gott deinen Liebeskelch füllen kann. Liebe hat geheimnisvolle Eigentumsverhältnisse: du kannst sie nicht weggeben, ohne sie gleichzeitig zurückzubekommen. Ich habe einmal gelesen, man könnte Freundlichkeit überhaupt nicht „weggeben", sie käme gewöhnlich postwendend zurück.

Denke an Menschen, die Liebe und Zuwendung noch nötiger haben als du. Wem könntest du ein bisschen Sonne und Fröhlichkeit schenken? Vielleicht könntest du einen Blumenstrauß pflücken, ein Brot backen oder dem Nachbarn eine Freude machen.

Das bewährt sich besonders dann, wenn du einen Menschen nicht ausstehen kannst. Statt deinem Impuls zu folgen, drehst du das Blatt um und tust etwas Nettes.

4. TU ETWAS FÜR DEINE GESUNDHEIT UND KÜMMERE DICH UM DEINEN KÖRPER

Gehst du sorgsam mit deinem Körper um? Isst du jeden Morgen ein vollwertiges Frühstück? Treibst du etwas Sport – und zwar von der Sorte, die deinem Herzen gut tut und die Freudenbringer freisetzt, die Endorphine, die im Körper ein Hochgefühl auslösen? Ein Gynäkologe sagte mir einmal, die meisten Frauen könnten ihre Depressionen überwinden, wenn sie jeden Tag eine halbe Stunde mit sportlich schnellem Schritt an der frischen Luft spazieren gingen.

Hast du dich kürzlich einmal gründlich durchchecken lassen, wobei ausgeschlossen werden konnte, dass deine Teilnahmslosigkeit und Depression von körperlichen Ursachen herrühren? Unser Körper ist ein feines Instrument, das schon durch kleine chemische oder hormonelle Verschiebungen aus dem Gleichgewicht geworfen werden kann. Wenn negative Gefühle länger anhalten, solltest du einen Psychiater konsultieren. Er weiß viel über Unregelmäßigkeiten im Gemüt und kann Medikamente verschreiben, die die Chemie des Körpers wieder ins Gleichgewicht bringen, falls darin der Grund für deine Verstimmung liegen sollte.

5. TU ETWAS, WAS DIR FREUDE MACHT

Es ist nicht verkehrt, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Du kannst anderen den Kelch nicht füllen, wenn deiner leer ist. Hast du dich so stark für andere engagiert, dass du dich darüber vernachlässigt hast? Man kann nicht lang mit einem leeren Kelch herumlaufen, ohne daran zu zerbrechen.

Die meisten Mütter klagen, sie hätten zu wenig Zeit. Das ist das größte Problem. Es bleibt nicht genug Zeit für die Familie, und mit Sicherheit keine für das persönliche Gleichgewicht.

Aber du kannst Zeit für dich abzweigen, wenn du fest dazu entschlossen bist. Sogar Jesus, der einen vollen Tagesplan hatte und kaum Zeit zum Essen fand, weil viele verzweifelte Menschen nach ihm fragten, sagte: „Kommt, wir gehen an einen stillen Ort, dort können wir ein bisschen ausruhen." Wenn du überarbeitet bist, gelten diese Worte Jesu für dich ganz persönlich.

Wo findest du einen stillen Ort? Und was würdest du mit der geschenkten Zeit am liebsten tun, damit dir neue Kraft und Zufriedenheit zufließen?

Meine größte Freude schöpfe ich aus der Freiheit, die mir der wöchentliche Sabbat schenkt. Ich habe von Gott die Erlaubnis bekommen, an jedem siebten Tag an nichts denken zu müssen, was mit Arbeit zu tun hat (ob im Büro oder zu Hause), und diese Freiheit gilt volle 24 Stunden.

Kannst du dir das vorstellen? Einen 24-Stunden-Tag Zeit haben für den Schöpfer? Da kann ich ausruhen, ohne mich schuldig zu fühlen, weil noch einiges nicht erledigt ist und weil ich nichts „leiste". Übrigens gilt dieses Geschenk nicht nur für mich, sondern auch für dich. Es steht mitten in den Zehn Geboten (siehe 2. Mose 20,8-11), und man sollte es nicht verpackt im Regal liegen lassen.

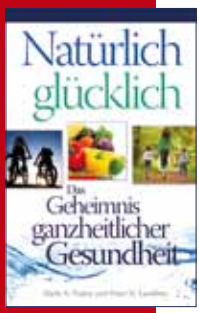
Gönne dir das und freue dich – du brauchst diese Zeit, damit du deine Leistungsfähigkeit erfrischst und einen vollen Liebeskelch hast. Das solltest du dir nicht versagen.

Zusätzlich zu dieser wöchentlichen „Aus-Zeit" brauchen wir auch täglich Zeit für uns persönlich. Wir brauchen einen Ort, an den wir uns zurückziehen können, ohne vom Telefon, von der Türklingel oder vom Fernseher gestört zu werden. Jeder von uns braucht irgendein Hobby oder Interessen, die zufrieden machen und daran erinnern, dass wir etwas sehr gut können. Dann wird dein Liebeskelch auch voll sein.

Schließlich bist du ein Königskind. Behandle dich dementsprechend! Vergiss es nicht: „Seht, welch eine Liebe hat uns der Vater erwiesen, dass wir Gottes Kinder heißen sollen – und wir sind es auch!" (1. Johannesbrief 3,1a)

Kay Kuzma, Erziehungs- und Familienberaterin, Auszug aus Kapitel 14 ihres Buches Liebe – kreativ, *Advent-Verlag, Lüneburg*

LESENSWERT



Mark Finley, Peter Landless
Natürlich glücklich
124 Seiten, 11 x 18 cm,
Einzelbuch: 3,90 Euro / 5.00 CHF, Art.-Nr. 1783;
5er-Pack: 15,00 Euro / 20.00 CHF, Art.-Nr.1784.
Zu bestellen beim Onlineshop www.adventist-media.de, telefonisch unter 0800 2383680, E-Mail: bestellen@saatkorn-verlag.de.
Schweiz: www.av-buchshop.ch

Auf verblüffend einfache Weise werden in diesem Buch die Prinzipien eines natürlichen und gesunden Lebensstils vorgestellt. Im Unterschied zu vielen anderen Gesundheitsbüchern wird darin das erprobte ganzheitliche Lebensstilkonzept NEWSTARTPlus® angewandt – unter Verwendung fundierter Erfahrungswerte. Außerdem wird die spirituelle Dimension der Gesundheit thematisiert.

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: © mma23 – 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: Stiftung der Siebenten-Tags-Adventisten, Stichwort: ZEICHEN DER ZEIT, Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE52 2512 0510 0007 4524 00, BIC: BFSWDE33HAN

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 18 Millionen erwachsene Mitglieder in fast allen 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

„SIEH ES EINFACH POSITIV!“

WAS DAZU NÖTIG IST

So oder ähnlich lauten die guten Ratschläge, die man bekommt, wenn man frustriert ist. Aber ist eine positive Einstellung einfach und machbar? Und ist eine negative Einstellung grundsätzlich falsch?

Die Sichtweise oder Haltung eines Menschen ist fast nie 100 Prozent positiv oder 100 Prozent negativ. Es hängt schon sehr vom jeweiligen Ereignis ab. Beim berühmten halbvollen Wasserglas mag es Sinn ergeben, die Sache auch vom positiven Blickwinkel aus zu sehen. Aber bereits wenn wir das Wasserglas durch den Benzintank ersetzen, wäre es klug, sich bei einer längeren Autobahnfahrt schon beim Verbrauch einer halben Füllung Gedanken über die Lage der nächste Tankstelle zu machen.

Natürlich gibt es notorische Schwarzseher oder überängstliche Naturen, aber kann man denen eine positive Einstellung einfach so verordnen? Ist unsere Einstellung nicht das Ergebnis von vielen Faktoren, beispielsweise unseren Erbanlagen, unserer Lebensgeschichte, unserer Persönlichkeit und vor allem unserem Weltbild? Wenn das so ist, dann kann man seine Einstellung nicht auf Knopfdruck ändern. Schon gar nicht durch wiederholtes Einüben positiver Sätze. Meine ganz persönliche Haltung ist durch viele Faktoren so geworden wie sie ist, und wenn eine positive Einstellung gefördert werden soll, dann kann ich sie nicht einfach übergehen.

Eine wichtige Ursache für meine Haltung ist mein Weltbild. Wenn ich wie der Evolutionsforscher und Atheist Richard Dawkins davon ausgehe, dass das Universum aus nichts als Materie und Zufall besteht, dass alle menschlichen Emotionen und Reaktionen nichts als Chemie sind, wenn das Leben auf

© grafikplusfoto – Fotolia.com

diesem Planeten keine Bedeutung hat und nach einer kleinen Weile wieder vergehen wird und dass jede Religion nur dem menschlichen Wunschdenken entspringt und den Verstand beleidigt, dann dürfte daraus eine eher negative Einstellung zum Leben folgen. Wer hier aus anderen Gründen trotzdem positiv sein will, rutscht leicht ins Zynische ab. Die Aufforderung „ändere deine Einstellung, sieh es einfach positiv“, bedeutet, nur an den Symptomen herumzudoktern. Es bringt nichts, jeden Tag ein paar Läuse zu töten, irgendwann muss man an die Nissen heran.

Wenn es allerdings möglich wäre, sein Weltbild zu ändern, dann könnte sich daraus durchaus eine positivere Einstellung zum Leben ergeben.

Eine solche Veränderung ist kein Kinderspiel. Unsere Überzeugungen werfen wir nicht so leicht über Bord. Trotzdem kann es nicht schaden, sein Weltbild immer einmal wieder einer Prüfung zu unterziehen.

Sie kennen ein paar arrogante, dümmliche oder sogar militante Christen, so dass allein der Gedanke an Religion Ihnen Bauchschmerzen bereitet? Ja, die gibt es ganz sicher! Und sie bereiten uns allen Bauchschmerzen! Aber Militante gibt in allen Gruppierungen: unter Journalisten, Politikern, Buddhisten und Atheisten etc.

VERSTAND UND CHRISTENTUM – KEINE GEGENSÄTZE

Andererseits haben Umfragen ergeben, dass etwa 40 Prozent aller Wissenschaftler religiös sind. Es kann also nicht sein, dass Religion in jedem Fall bedeutet, keinen Verstand zu haben.

Wussten Sie, dass Sie gläubig sind? Sie glauben an ihr Weltbild! Sie können es nicht beweisen, es erscheint Ihnen einfach plausibel. Nicht einmal ein Richard Dawkins kann seinen Atheismus beweisen. Er glaubt, dass es keinen Gott gibt, er meint, dass es außerhalb der Natur nichts gibt. Beweisen lässt sich das nicht. Statt dessen hofft er, dass es Außerirdische mit einer höheren Intelligenz gibt. Dieser Glaube stützt sich noch nicht einmal auf Hinweise, die auch seine Kollegen ernst nehmen würden.

Prüfen Sie einmal Ihren Glauben. Denn wenn die Christen doch Recht haben, dann geht es um sehr viel – um Alles oder Nichts.

Ein Christ trägt die Hoffnung in sich, einmal ewig zu leben. Auch wenn Ihnen das zunächst absurd erscheinen mag, so trägt diese Hoffnung ganz sicher zu einer positiveren Einstellung dem Leben gegenüber bei. Wenn sich der Christ diese Hoffnung nur einredet, entgegen seinem Verstand, dann wird daraus keine gesunde, positivere Einstellung erwachsen. Im Gegensatz dazu sagen viele Christen, auch durch den Verstand zum Christentum gekommen zu sein, wie etwa C. S. Lewis, der Autor der *Chroniken von Narnia*. Christen sehen den Verstand als eine Gabe Gottes an, die man nutzen sollte.

Allerdings bedeutet das auch, dass es einem Christen nicht verboten ist, das Negative auch so wahrzunehmen. Wer alles positiv sehen will, der ist bald nicht mehr zur Fehleranalyse fähig. „Permanentes Schwarzsehen mag ungesund sein, verkrampftes Wegsehen ist aber nicht besser.“ (Günter Scheich, *Positives Denken macht krank,* Frankfurt am Main, 2001)

Marianne Faust,
Lehrerin (Englisch, Französisch), Mutter von vier Kindern

ÜBERREICHT VON:

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