€ 1,90 | SFR 2,20

HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · DEZ.–FEB. 2021/22

Hauptsache Erfolg

oder was am Ende bleibt

LEBEN
Erfolg & Segen –
Aus dem Leben eines Pastors

KINDER
Fribos Dachboden
Geschicklichkeitsspiel

GESUND
Bewegung
Vielseitig. Positiv. Aktiv.

Anzeige

JESUS CHRISTUS KENNENLERNEN

// 7 Kurshefte über Jesus
// kostenlos
// unverbindlich

// **Jetzt anmelden zum Fernkurs!**
Tel: 0800 46 33 68 64
hopekurse.de

Ja Jesus IMMANUEL

HopeKurse

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

→ **DVB-T2** über simpliTV in Wien, Tirol und Vorarlberg

→ **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, Österreich
und der Schweiz:
0800/46 33 68 64

Internationale Rufnummer:
Tel. +49 (0) 6257 50 653 30

→ **FOLGEN SIE HOPE TV AUF:**
Hope TV Menschen
Hope TV Bibel
Hope TV Natur & Gesundheit
Hope TV Kinder
Hope TV deutsch
hope_tv_deutsch

„Was, wenn du alles hast, aber niemanden anrufen kannst?“

Mit dem Erfolg ist das so eine Sache. Während er manchen mühelos zuzufliegen scheint, gehen andere dafür nicht nur über Grenzen, sondern auch über Leichen. Ist Erfolg also gut oder schlecht?

Mit (viel zu) jungen 13 Jahren wurde der Musiker Justin Bieber von einem Talentmanager entdeckt und einer immensen Erfolgswelle überrollt. Das Vermögen des heute 27-Jährigen wird auf ca. 260 Mio US-Dollar geschätzt. Beneidenswert, oder? Naja. 2021 veröffentlicht Justin Bieber den Song *Lonely* („Einsam“). In dem Musikvideo folgt man einem kleinen Jungen – allein in der Garderobe, allein auf der Bühne. Er singt davon, wie einsam es ist, neben all den Annehmlichkeiten, so erfolgreich zu sein – gerade als junger Mensch. Jeder kennt dich, aber keiner hört dir richtig zu, du hast niemanden, den du einfach mal anrufen kannst und die Leute bewerten – nicht sehr mitfühlend – alles, was du tust. Dabei sind es offensichtlich genau dieselben grundlegenden Bedürfnisse nach Gesehen-, Verstanden-, Angenommen- und Geliebtwerden, die ein noch so erfolgreicher Musiker mit dir und mir teilt. Vielleicht ist es genau diese Spannung, die Bieber antreibt, sich mit Gott auseinanderzusetzen. Heute bezeichnet er sich als Christ, dem der Glaube Halt gibt.

Was denkst du? Wonach lohnt es sich in seinem Leben zu streben?

Nicole Spöhr,
Chefredaktion Hope Magazin

Inhalt

4 THEMA
Erfolgreich zu Grabe getragen

8 SENDUNG
Encounters

11 KINDER
Fribos Dachboden
Geschicklichkeitsspiel

12 LEBEN
Erfolg & Segen – Aus dem Leben eines Pastors

16 BIBEL
Mose – erfolgreich oder gescheitert?

18 JESUS
Erfolg um jeden Preis?!

19 KURSE
Refresh

20 GESUND
Bewegung
Vielseitig. Positiv. Aktiv.

24 LESEN
Wenn Frösche Feste feiern

25 KOLUMNE
Entspann dich!

26 ÜBER UNS

Erfolgreich zu Grabe getragen

oder was am Ende von der Arbeit übrigbleibt

NickyLloyd – gettyimages.de

„Was soll auf deiner Beerdigung über dich gesagt werden?“ Diese Frage richten Coaches in ihren Kursen gerne an leitende Mitarbeiter. „Du bist beruflich engagiert, gehst an Grenzen, bist mega einsatzfreudig und plötzlich bist du tot. Und dann kommt der Trauerredner zu deiner Familie und muss aus dem, was sie über dich sagen, eine Rede schreiben. Stell dir vor, du könntest sie selbst verfassen: Was würdest du über dich schreiben? Und denk daran, die Rede darf nicht länger als 18 Minuten gehen.“

WENN MAN ZURÜCKBLICKT

Tatsächlich erlebe ich es hin und wieder, dass Mitbürger zu mir ins Bestattungsinstitut kommen und sagen, ich habe meine Rede geschrieben oder aufgenommen und möchte, dass sie so wie sie ist nach meinem Ableben vorgelesen oder gezeigt wird. Das beeindruckt mich, weil ich erlebe, dass das, was dann gezeigt oder vorgetragen wird, eine sehr persönliche Note hat und herauskommt, was dem Menschen am wichtigsten war. Und ich höre da selten etwas über berufliche Erfolge, sondern viel mehr über das, was den Menschen geprägt hat, mit wem und womit er gerne Zeit verbracht hat, wem er ganz nah stand, welche Sehnsucht er gehabt hat, was er bereut, was er verziehen hat, womit er nie klargekommen ist, was sich alles in seinem Leben erfüllt hat und was unerfüllt geblieben ist. Wie gesagt, Berufliches hat da kaum einen Platz. Auch bei den Gesprächen mit den Angehörigen eines Verstorbenen verlagert sich alles schnell auf die Eigenschaften eines Menschen, welchen Wert er für seine Mitmenschen gehabt hat; da geht es um Liebe, Herz und Mut.

WELCHEN STELLENWERT HABEN ARBEIT UND ERFOLG?

Wenn ich das Leben auf diese Weise vom Ende aus betrachte, dann sei die Frage erlaubt: Welchen Stellenwert gebe ich der Arbeit und dem daraus resultierenden Erfolg? Oder soll am Ende sowas stehen wie „Müh und Arbeit war dein Leben.“? Das war‘s? Man war eine Arbeitsmaschine, hat geschuftet, geackert, erfolgreich oder manchmal auch nicht, und dann, wenn die Energiezellen leer sind, ausrangiert, ausgetauscht und wie es gerade state of the art ist, ökologisch sauber ohne Fingerabdruck anonym beerdigt.

Parallel dazu gibt es jedoch eine Wirklichkeit, die meist 60 Jahre anhält, in der wir lernen und arbeiten müssen. Ich fange bewusst zeitlich mit dem Eintritt in die Schule an, da hier der Weg in unsere berufliche Laufbahn geebnet und geprägt wird. Wir werden ab dieser Zeit geprüft, verglichen, gewertet; wir müssen fünf Tage die Woche 38,5 Stunden arbeiten und dann erst kommt der Alltag, und für unsere Leistung bekommen wir Anerkennung zumeist in monetärer Form. Und mehr noch, was uns gerade bei dem Thema Leistung motiviert, ist der Erfolg. Wenn Ziele erreicht werden und sich in der Bilanz niederschlagen, das Team nicht nur funktioniert, sondern Arbeit auch ein Herzensanliegen ist,

Impulse aufgenommen und verarbeitet werden, Kunden zufrieden sind, schwierige Situationen gut gemeistert werden, und es einfach läuft, dann sind wir hochzufrieden.

ZU VIEL SITZEN, ESSEN, ARBEITEN

Aber eines ist uns doch allen bewusst, einen „Dauerflow“ gibt es nicht. Stattdessen ist vieles nervig, mühselig und anstrengend. Auch wenn wir alle uns Berufe wünschen, die uns nicht nur ein gutes Gehalt bescheren, sondern auch noch sinnstiftend sind und unseren Eigenschaften und Talenten entsprechen, so müssen wir feststellen, dass die berufliche Wahrheit viel kleinteiliger ist. Um beruflich erfolgreich zu leben, bedarf es Unmengen an Vorbereitungszeit, denn Erfolg ohne Leistung gibt es nicht. Und wenn meine Aussagen über Arbeit und Beruf nach Plattitüden klingen, dann ist mir sehr bewusst, dass ich solche Sätze auf mein gesamtes Leben anwenden kann. In meinem Leben waren das bisher zu viel sitzen, zu viel Arbeit, zu viel essen, zu viel Gewicht.

ZU ERFOLG GEHÖREN ZEIT UND ENERGIE

Ich habe in der Coronazeit das Laufen wieder für mich entdeckt, habe tatsächlich den Halbmarathon gewagt und es geschafft. Auf dem Weg dahin habe ich 16 Kilo abgenommen. Aber um es bis zum Halbmarathon zu schaffen, musste ich Unmengen Zeit und Runden laufen, um dort anzukommen. Ich habe meine Ernährung umgestellt, meinen Lebensrhythmus, habe Schmerzen neu definiert und musste mich immer wieder neu vor oder nach der Arbeit motivieren, meine Laufklamotten anzuziehen und loszulaufen. Und am Ende habe ich es geschafft! Erfolg ohne Leistung und Zeit gibt es nicht. Sowohl beruflich als auch auf vielen privaten Ebenen. Ich möchte jetzt nicht das Wort Erfolg als Containerbegriff nutzen und diesen auch auf Familie, Freunde und Beziehungen anwenden. Auch wenn Leistung keine Beziehung definiert, gilt hier ebenfalls, wenn ich mein Leben innerlich stimmig führen möchte, damit es eine positive Wirkung auf Familie und Freundeskreis hat, dann brauche ich genauso Zeit und Energie dafür. Und hier stellt sich eine Wertefrage. Wie will ich all das leben?

KARRIERE ODER KINDER?

Und schon stoße ich auf eine Menge Dilemmas: Wieviel Zeit habe ich, kann ich mir nehmen, steht mir zur Verfügung? Wieviel Energie habe ich nach der Arbeit, um den Alltag mit all seinen Herausforderungen zu bewältigen? Und in welchen Stereotypen möchte ich meine Beziehungen leben? Wir führen nicht mehr das Leben unserer Eltern, wo der Mann der Alleinverdiener war und die Frau vielleicht etwas dazu verdient hat. Wir haben den Anspruch der heute sehr gut qualifizierten Frauen, sich beruflich auf Augenhöhe der Männer zu entwickeln. Wie sieht das dann mit Familie aus? Als Mann habe ich erlebt, wie mein Chef mir meine Elternzeit mit dem Argument der Karriere ausreden wollte. Da stellt sich mir zuerst die Frage, warum es eigentlich Frauen gegenüber heutzutage noch immer als selbstverständlich angesehen wird auf die „Karriere“ zu verzichten und in Elternzeit zu gehen. Stellen wir uns doch mal einen Chef vor, der seine weiblich Angestellte darum bittet, nicht in Elternzeit zu gehen. „Wir brauchen Sie! Ihre Expertise, ihre Fähigkeiten, darauf können wir im Moment nicht verzichten. Ihr Mann kann bestimmt auch sehr gut auf das Kind aufpassen. Denken Sie bitte ein bisschen moderner.“

GRENZEN SETZEN

Davon mal abgesehen frage ich mich außerdem: Kann man sich denn nicht auch in Teilzeit weiterhin beruflich entwickeln? Also welchen Stellenwert gebe ich meiner Arbeit? Ja, sie ernährt mich, schenkt mir viele Annehmlichkeiten und gehört zu meinem Leben dazu. Aber sie ist nicht alles. Muss ich immer und überall erreichbar sein? Gegenwärtig leben heißt doch, dass ich, bei dem, wo ich mich befinde und was ich mache, präsent bin. Ich bin es jedoch nicht, wenn ich oft zu Hause weiterarbeite und mich aus dem Familienleben ausklammere. Äußerlich zu Hause sein und innerlich auf der Arbeit? Wie lange geht das gut? Spätestens wenn diese ständigen Grenzüberschreitungen mich krank machen, brauche ich das Wort Erfolg nicht mehr in den Mund zu nehmen, weil ich – hart ausgedrückt – dann nur noch Kosten durch kommende Krankheiten verursache, für die ich verantwortlich bin.

WAS AM ENDE ZÄHLT

Daher komme ich noch einmal zum Anfang meines Artikels, dem ich ein Psalmwort hinzufügen möchte: „Herr, lehre uns zu bedenken, dass wir sterben müssen, auf das wir klug werden (Psalm 90,12).“ Ich betrachte mein Leben vom Ende aus und das schönste, was ich mir wünschen würde, wäre, dass ich all den Menschen, die mich mit Liebe auf meinem Leben begleitet haben, noch einmal danken kann, und dass all die Menschen, die ich mit Liebe begleiten durfte, mich für meine Liebe würdigen. Das würde genügen. All das, was ich geleistet habe, ist aufgebraucht, das zählt nicht mehr. Doch wer ich bin, das soll bei denen bleiben, die ich liebe. Das wäre dann alles.

DR. HORST SEBASTIAN,
Bestatter, Alsterläufer und Friedensaktivist mit dem Traum, mal einen Marathon zu laufen.

time9lek – gettyimages.de

SIE STIEG BETRUNKEN IN IHR AUTO. DANN GESCHAH DAS UNFASSBARE!

ÜBER DIE IDEE EINER NEUEN SERIE AUF HOPE TV

Clickbait, zu Deutsch Klick-Köder, nennt man solche Überschriften im Internet, hinter der sich meist werbefinanzierte Angebote verbergen. Man versucht die Menschen mit wenigen Worten neugierig zu machen und zu einem Mausklick zu verführen. Dabei nutzen die Macher solcher Anzeigen eine menschliche Grundveranlagung: unsere Liebe zu Geschichten. Wir alle sind fasziniert von einer guten Story, ob es nun der Schwank aus der Jugend des besten Freundes ist, das spannende Buch oder die neueste Serie im Fernsehen bzw. Internet.

HÖHENFLUG IN SERIE

Speziell Serien erleben seit ca. 20 Jahren einen nie da gewesenen Höhenflug. Natürlich gibt es immer noch Formate, bei denen in jeder Folge eine andere Version der gleichen platten Geschichte abgearbeitet wird (z. B. Krimi- oder Krankenhaus-Serien). Gerade durch den Siegeszug der Streaming-Plattformen bestehen viele neue Serien jedoch aus einem komplexen Geflecht von Handlungssträngen, das seine Dramatik erst über mehrere Folgen oder sogar Staffeln hinweg entfaltet. Im besten Fall können sie vom Anspruch her mit guter Literatur durchaus mithalten. Diese Serialisierung hat inzwischen auch das Kino verändert. Marvel hat mit seinem Superhelden-Imperium zwischen 2008 und 2019 insgesamt 23 einzelne Spielfilme produziert, die alle eine große zusammen-

MEDIATHEK

- **Encounters-Kanäle in den sozialen Medien**
  Facebook: EncountersTheSeries
  Instagram: @EncountersTheSeries
  www.EncountersTheSeries.com
- **Premiere Mai 2022 auf Hope TV**
- **HOPE TV PROGRAMM**
  Aktuelles Programmheft kostenlos anfordern unter **hopetv.de/tv/service** oder als PDF herunterladen.

hängende Geschichte erzählen. Gesamtes Einspielergebnis der „Serie“: 23 Milliarden Dollar. Menschen lieben Geschichten und verbringen viel Zeit mit ihren Held:innen. Und natürlich hinterlassen Geschichten Spuren. Die emotionale Identifikation mit einer Figur kann uns neue Horizonte öffnen. Sie kann uns weiterbilden und sensibilisieren oder entmutigen und abstumpfen. Fakt ist, Geschichten prägen und beeinflussen uns. Sie vermitteln uns ein Bild davon, wie die Welt ist und wie sie sein sollte. Ob das positiv oder negativ ist, hängt von der Geschichte ab

NEUE MINI-SERIE ENCOUNTERS

Auch Jesus hat sehr viele Geschichten erzählt. Er nutzte die Macht der Bilder und Gleichnisse, um seinen Zuhörern das Wesen Gottes näher zu bringen und ihnen ein besseres und glücklicheres Leben zu ermöglichen. Das gleiche Ziel verfolgt eine neue Mini-Serie, die im Herbst dieses Jahres in den Studios von Hope TV produziert wurde. In fünf Episoden erzählt *Encounters* von „Begegnungen“ zwischen Menschen. Konkret von zwei Universitäts-Seelsorger:innen und ihren Studierenden. Da gibt es natürlich Konflikte, Drama und Tränen, aber hinter all dem und als Grundlage dessen, steht der Glaube, dass es einen Gott gibt, der es gut mit uns meint. Das ist das Weltbild der Geschichte und auf dieser Basis stellt sie sich den existenziellen Fragen junger Menschen im 21. Jahrhundert. Gibt es einen Sinn? Bin ich wertvoll? Warum gibt es so viel Leid? Wie sieht eine glückliche Beziehung aus?
Das Ziel von *Encounters* ist dabei nicht, diese Fragen abschließend zu beantworten. Die Serie will nachdenklich und hoffentlich neugierig machen. Für alle, die mehr wollen, bietet das Hope Bibelstudien-Institut zusätzliches Material an, mit dem man die Themen vertiefen und die Bibel kennenlernen kann.
Die Serie wird im Mai 2022 auf Hope TV Premiere feiern und im Anschluss auch auf YouTube verfügbar sein. Wer bis dahin auf dem Laufenden bleiben und schon den einen oder anderen kleinen Vorgeschmack bekommen will, kann die Encounters-Kanäle in den sozialen Medien abonnieren.

SVEN FOCKNER

FRIBOS DACHBODEN

Freust du dich auch schon so fribotastisch dolle auf Weihnachten wie ich? Du hast ja Recht, wir müssen noch ein paar Mal schlafen, aber dann ist endlich Weihnachten. Ooooooohhhh ich liebe Weihnachten. Kekse, Tannengrün, Kerzen, Kakao mit Hobelspäne trinken und GESCHENKEEEEEEEEEE.
Dominik wäre dieses Jahr fast alleine an Weihnachten gewesen. Stell dir das mal vor. ALLEINE an Weihnachten. Das geht ja gar nicht. Also habe ich ganz schnell meine Mama angerufen und ihr das erzählt. Und dann haben Mama und ich entschieden, dass Dominik und ich Weihnachten zusammen auf unserem Dachboden feiern. Jawoll!! Ooooooooohhhhhhhhh das wird toll.
Und mein Geschenk für dich ist, dass wir nicht nur Weihnachten, sondern auch Silvester zusammen feiern können.
Und jetzt auf zu meinem Adventskalender, das nächste Türchen öffnen.

Dein Fribo

SENDETERMINE AUF HOPE TV

- **24. Dez., 18:00 Uhr: »Weihnachten«** mit Carla, Ralf und Andrea, Dominik und mir
- **31. Dez., 18:00 Uhr: »Weltverbesserer-Silvester-Party«** mit Carla, Ralf und Andrea, Dominik und mir

GESCHICKLICHKEITSSPIEL

Dafür brauchst du folgende Sachen:

- 1 Pappbecher
- eine Nadel oder etwas anderes Spitzes
- dünne Schnur/Faden
- 1 Holzperle (ca. 1cm Durchmesser)
- Buntstifte zum Bemalen
- Aufkleber zum Dekorieren

Los geht’s!

1. Bemale und dekoriere den Becher.

   ACHTUNG! Lasse dir beim nächsten Schritt von einem Erwachsenen helfen!
2. Steche mit der Nadel ein Loch in den Becherboden.
3. Ziehe den Faden durch das Loch im Boden und verknote ihn so, dass er nicht durch das Loch rutscht. Du kannst ihn auch zusätzlich mit einem Klebestreifen festkleben.
4. Knote an das andere Ende des Fadens die Perle.
5. Nun geht es los: Lass die Perle schwingen und versuche, sie mit dem Becher einzufangen! (Je länger die Schnur ist, desto schwieriger wird das Fangen.)

ERFOLG & SEGEN –
AUS DEM LEBEN EINES PASTORS

Als ich vor acht Jahren Pastor der Kirche am Grindel wurde, habe ich meiner Gemeinde gesagt, dass ich den Kiez ziemlich schnell lieben gelernt habe. Nicht weil der Kiez als „sündige Meile“ gilt oder ich selbst gerne feiere und tanze, sondern weil er mir direkt und manchmal auch sehr brutal vor Augen führt, wie unsere Welt aussieht. Freude, die dort auch schnell zur Maske oder Fassade werden kann, und die Gewalt, Wunden und Schmerz. Nach dem Gottesdienst kam eine liebe ältere Dame aus unserer Gemeinde auf mich zu, eine echt außergewöhnliche Frau, die dafür bekannt ist, dass sie sich zum Beispiel bei den 1.-Mai-Demonstrationen in Hamburg zwischen die Polizisten und Linksautonomen stellt und versucht zu schlichten, und meinte nur: „Saša, pass auf dich auf, auf dem Kiez kann es auch heiß her gehen und wir wollen dich ja nicht verlieren.“ Dies nennt man wohl: „sich wohlwollend sorgen“. [1]

FÜREINANDER SORGEN

In meinem Beruf als Pastor sorge ich mich an vielen Stellen wohlwollend. Wie könnte sich das Leben von uns Menschen verändern, wenn wir unsere Wut loslassen könnten? Wenn unsere Wunden geheilt würden? Wenn die Zufriedenheit über die Unzufriedenheit triumphieren würde. Wenn wir glückselig wären und nicht dauernd nach neuem Glück jagen müssten? Warum ich mir diese Fragen stelle? Jesus sagt in der Bibel: „Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es in Überfluss haben.“ Jesus wünscht sich, dass wir ein erfülltes Leben haben, so erfüllt, dass es mehr ist als wir brauchen. Doch meint er damit mehr Besitz? Mehr Freundschaften? Mehr…? Erfolg verstehen wir oft als: Höher, Weiter und Besser als vorher oder vor allem als andere. Erfolg hat derjenige, der gewinnt.

„Saša, pass auf dich auf“, sagte Rosi damals zu mir.

BREITE SCHULTERN UND EINEN KOPF GRÖSSER

Eines Abends komme ich gerade aus einem Club auf dem Kiez. Eigentlich wollten wir nach Hause. Doch direkt auf der anderen Straßenseite sehe ich, wie plötzlich ein Typ einem anderen, der auf einer Bank saß, mit voller Kraft ins Gesicht schlägt! Fast reflexartig sind wir direkt rübergelaufen. Weil der Typ anscheinend noch einmal zuschlagen wollte, legte ich meine Hände auf seine Brust und schob ihn deutlich zurück. Er war einen Kopf größer als ich und seine Schultern dementsprechend etwas breiter. Sofort fixierte er nun mich mit seinem Blick und holte aus. Mein Kopf konnte grade so noch ausweichen, doch meine rechte Schulter traf er mit voller Kraft. Die zweite Faust kam direkt danach, diesmal schütze ich mich mit meiner linken Hand. Ich spürte, dass meine Schulter und meine Hand morgen wohl etwas bunter sein würden. Ich fragte mich, wo ich hier hineingeraten war. Als ich sah, wie er zum dritten Mal ausholte, reagierte ich plötzlich instinktiv und rief wohl meine jahrelange Taekwondo-Erfahrung ab. Ich wich seinem Schlag aus und konterte mit einem Kinnhaken, der auch noch genau von unten traf. Der 1,85-Mann fiel einfach rückwärts zu Boden und blieb für ein paar Sekunden reglos liegen.

»Saša, pass auf dich auf, auf dem Kiez kann es auch heiß her gehen und wir wollen dich ja nicht verlieren.«

Ich war zwar froh, aus der Schusslinie zu sein, doch konnte ich diesen Ausgang wirklich als Erfolg verbuchen? Nein, absolut nicht! So hatte ich mir den Abend nicht vorgestellt. Die Stimmung war im Keller, auch wenn mir der andere Mann dankte, dass ich eingegriffen und geholfen hatte.

[1] Diese leicht abgeänderte Version erschien im Blog „Aus dem Leben eines Pastors“ in der Zeitschrift present, Ausgabe 1/2018 „Haben oder Sein“.

„ES IST MEINE LEIDENSCHAFT, MICH UND MEIN UMFELD DURCH MEINEN GLAUBEN POSITIV ZU BEEINFLUSSEN. DIESER SCHLÄGT BRÜCKEN IN DAS VIELFÄLTIGE LEBEN DER MENSCHEN IN UNSERER STADT, DIE ICH ALS STARKE GEGENSEITIGE BEREICHERUNG ERLEBE.“

freedom007 – gettyimages.de

ERFOLG SIEHT ANDERS AUS

Ich könnte meine Augen vor diesen Dingen verschließen. Ich könnte solche Orte meiden. Doch damit wären sie trotzdem nicht weniger real, ob ich nun hinschaue oder nicht! Ich wünsche mir wie Jesus, dass jeder Mensch dieses Leben im Überfluss erfahren kann – im positiven Sinn. Dass nicht derjenige, der den richtigen Kinnhaken setzt, gewinnt! Und auch nicht derjenige, der höher, schneller und weiter kommt als die meisten anderen. Wer das Leben hat, von dem Jesus im genannten Bibeltext spricht, ist zufrieden, ja sogar glückselig. Er oder sie braucht sich nicht mit und an anderen zu messen und schon gar nicht seine Wut und seinen Zorn an wildfremden Menschen auszulassen. Wer dieses Leben hat, kann etwas weitergeben, das in unserer Gesellschaft nicht unbedingt an erster Stelle steht: Liebe.

Leben im Überfluss heißt, Leben teilen und genießen.

DARIN KÖNNEN WIR EIN SEGEN SEIN

Ich glaube daran, dass ich diese innere Kraft, diesen inneren Frieden von Jesus bekommen kann. Er will, dass wir glücklich sind – in unseren Familien, im Beruf und in unseren Freundschaften. Daran haben wir unseren Anteil, daran können wir arbeiten und darin kann man auch erfolgreich sein. Einander vergeben und verzeihen, lieben und tragen, da sein – ehrlich, mutig und aufbauend. Oder wie Jesus sagen würde, darin können wir ein Segen sein.

Der prügelnde Mann von meinem Kiezabend stand übrigens nach einer kurzen Weile wieder auf und ging. Aus seiner Sicht war ich an diesem Abend wohl kein Segen. Doch diese Fragen, wie sich unsere und auch seine Welt ändern würde, wenn wir unseren Erfolg weniger aus der Sieg-und-Niederlage-Perspektive definieren würden, kommen mir immer wieder ins Gedächtnis. Die Antwort kann jedenfalls nicht sein, die Augen zu verschließen, zu ignorieren, nicht da zu sein oder nicht einzugreifen. Oder was denkst du?

1. Petrus 3,9 „Zahlt Böses nicht mit Bösem heim oder eine Beleidigung mit einer Beleidigung. Stattdessen sollt ihr segnen. Denn Gott hat euch dazu berufen, seinen Segen zu empfangen.“(BasisBibel)

SAŠA GUNJEVIĆ
ist Pastor der Adventgemeinde Grindelberg in Hamburg und dort hauptverantwortlich für die Gemeindeentwicklung und deren Veränderungsprozess.

Die Bibel gefragt

Mose – erfolgreich oder gescheitert?

Es gibt in der Bibel kaum eine so detailliert beschriebene Lebensgeschichte wie die von Mose. In drei Bibelbüchern – vom 2. Buch Mose bis zu seinem Tod in 5. Mose 34 – wird dem Leser das turbulente Auf und Ab dieses ganz besonderen Mannes vor Augen geführt. Zwar wirken manche der damaligen Ereignisse befremdlich auf einen Westeuropäer im 21. Jahrhundert, doch viele Motive und Prinzipien lassen sich auch auf die heutige Zeit übertragen. Das Thema Erfolg und Niederlage ist so ein roter Faden, der sich durch Moses Leben zieht. Wie lernt man, mit Erfolg richtig umzugehen und wie definiert man ihn überhaupt? Oder ist das etwas, das einem von anderen, von außen zugesprochen wird? Mose hat in seinem Leben viele außergewöhnliche Dinge erlebt. Auf manches hatte er Einfluss, auf anderes nicht, und was Sieg oder Niederlage war, konnte man auf den ersten Blick manchmal gar nicht so klar erkennen.

Der Beginn – schon fast das Ende

Kaum hatte Mose das Licht der Welt erblickt, hing sein Leben durch den Tötungserlass vom Pharao bereits am seidenen Faden. Seine Geschichte schien zu enden, bevor sie überhaupt richtig angefangen hatte. Diese Dramatik sollte kennzeichnend im Leben von Mose werden.

Ausgerechnet von der Tochter des Pharaos wurde das Leben des Neugeborenen gerettet. Welch Ironie! Der Mordbefehl wurde von seinem engsten Familienkreis unterlaufen. Und nicht nur das; die Prinzessin übergab das Baby sogar für die ersten Jahre seiner leiblichen Mutter zur Fürsorge. Als er schließlich alt genug war, wurde Mose an den ägyptischen Hof gebracht und als Sohn der Tochter des Pharaos adoptiert.

Dadurch, dass er bei seinen eigenen Eltern aufwuchs, war Mose seine israelitische Herkunft bekannt und vertraut. Er vergaß nie, woher er kam, auch wenn er nun am ägyptischen Hof im Sinne des Pharaos erzogen wurde. Als er eines Tages miterlebte, wie brutal und ungerecht ein ägyptischer Aufseher mit dem versklavten Volk seiner Vorfahren umging, sah er rot und erschlug ihn. Doch schon am nächsten Tag wurde sein – wenn auch fragwürdiger – Teilerfolg selbst von den eigenen Landsleuten nicht gutgeheißen: man klagte Mose an und hätte ihn wohl getötet, wenn er nicht in Panik aus Ägypten geflohen wäre. Hier schien seine Erfolgsgeschichte nun tatsächlich zu Ende zu sein.

Ein neuer Start

Auf seiner Flucht kam Mose in Midian zu Reguël, der ihm seine Tochter Zippora zur Frau gab, mit der Mose eine Familie gründete. Für ihn waren diese Jahre eine Art unbewusste Vorbereitung für die nächsten Aufgaben. Nach einigen Widerständen seinerseits, wurde Mose schließlich von Gott ge- und berufen. Er sollte wieder nach Ägypten gehen und das Sklavendasein seines Volks beenden.

Der Pharao lehnte die Forderung von Mose, das Volk für ein paar Tage zum Gottesdienst in die Wüste ziehen zu lassen, natürlich strikt ab und erhöhte den Druck auf seine Sklaven, indem er ihnen noch höhere Arbeitsleistungen abverlangte. Als Folge lehnten sich die Hebräer nun gegen Mose auf, weil er sie nicht nur nicht befreite, sondern alles nur noch schlimmer machte. Mose haderte selbst mit dieser Situation. Seine Mission war schon wieder gescheitert – zumindest hatte es den Anschein.

Sieg auf ganzer Linie

Mose wird schließlich zusammen mit seinem Bruder Aaron von Gott beauftragt, dem Pharao die Plagen anzukündigen. Jede einzelne davon sollte dem Despoten Gottes Macht zeigen und ihm die Möglichkeit geben, seine Grausamkeiten zu beenden. Unter dem Eindruck dieser Plagen versprach der Pharao wiederholt, das Volk ziehen zu lassen, machte aber seinen Beschluss immer wieder rückgängig, sobald die jeweilige Plage aufhörte. Was nach Erfolg aussah, war Augenblicke später nichts mehr wert. Erst bei der letzten Plage, als alle Erstgeborenen von ganz Ägypten starben, kapitulierte der Pharao und ließ das Volk ziehen. Es muss ein gewaltiger Aufbruch gewesen sein. Erfolg auf der ganzen Linie!

Ein Auf und Ab

Der Pharao bereute seinen Beschluss kurze Zeit später und jagte Mose und seinem Volk nach, das vor den Ufern des Meeres in der Falle zu stecken schien. Sollte so die wundersame Befreiung enden? Doch dann wurden die Israeliten durch die Teilung des Meeres gerettet und das ihnen nachjagende Heer kam in den sich wieder zusammenschlagenden Fluten um. Doch keine Niederlage für Mose, sondern jetzt versprach die Mission wieder vollen Erfolg.

Dieses Auf und Ab wechselte sich noch viele Jahre in der Geschichte des befreiten Volkes Israel ab und forderte Moses Geduld immer wieder heraus. Doch er wusste, dass er sich auf Gottes Versprechen und seine Führung verlassen konnte.

Verschiedene Facetten des Erfolges

Die Geschichte von Mose enthält viele Erkenntnisse und Lehren, die auch heute noch gelten. So kann manches, das nicht sehr verheißungsvoll beginnt, durchaus triumphal enden – oder umgekehrt. Und jemand, der Erfolg hat, ist vor Phasen des Scheiterns nicht gefeit. Erfolg hängt nicht nur von einem selbst ab und liegt oft im Auge des Betrachters.

Die Lebensgeschichte von Mose zeigt, dass sich die Bibel nicht als romantisch-kitschige Romanvorlage eignet. Sie zeigt Leben und Überleben, Sieg und Niederlage, Erfolg und Scheitern – wie es damals war und auch heute noch ist. Und sie zeigt einen Gott, der mittendrin ist, der nicht aus der Distanz beobachtet und bewertet, sondern an der Seite der Menschen steht, der ermutigt, aufhilft, tröstet und motiviert. Weil er die Menschen liebt und es gut mit uns meint.

PIERRE INTERING

Haben auch Sie Fragen zur Bibel?
Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an
post@hopemagazin.info

HopeBibelstudien Institut

(royalty-free photo: fotolia.de)

Erfolg um jeden Preis?!

Die sogenannte „Work-Life-Balance“ ist für die jüngeren Generationen heute deutlich wichtiger als in der Vergangenheit. Arbeit und Karriere haben zwar Bedeutung, doch es gibt mehr, wofür es sich zu leben lohnt. Und dennoch sind in unserer Leistungsgesellschaft viele Menschen einem enormen Druck ausgesetzt. Die Erwartungshaltung und auch der Selbstanspruch lauten: Wir müssen funktionieren, stark sein – ja, erfolgreich sein. Und damit ist eigentlich immer die Orientierung „nach oben“ gemeint. Stets noch ein Stück höher hinauf in der imaginären Status-Pyramide unserer Gesellschaft. Wir mögen es leugnen oder verdrängen, doch er ist da – der Reflex, der uns einen inneren Abgleich mit unseren Mitmenschen vornehmen lässt. Leider ist unser Selbstwert oft mit diesen „Spielchen“ verknüpft.

Wenn ich mich selbst manchmal in diesen Gedankenmustern ertappe, tut mir der Blick auf Persönlichkeiten gut, die sich nicht von solch einem Erfolgs- oder Statusdenken gefangen nehmen lassen. Am meisten imponiert mir Jesus. Wenn ich in der Bibel von ihm lese, verblüfft er mich immer wieder.

Um ihn als charismatischen Führer versammeln sich tausende Menschen und sind begeistert von seiner Strahlkraft. Die Menschenmasse will ihn zum König machen (Johannes 6,15), doch Jesus lässt sich nicht darauf ein. Titel und Anerkennung sind ihm nicht das Wichtigste. Jesus sieht seinen Auftrag darin „den Vater im Himmel“ in dieser Welt bekannt zu machen. Er will durch Taten und Worte seine Liebe für alle Menschen beweisen (Johannes 3,16). Hierin sieht er seine Priorität. Selbst als sein Leben in Gefahr gerät und die politische Obrigkeit ihn grundlos ergreift und schließlich in einem Justizskandal hinrichten lässt, stoppt Jesus den bewaffneten Widerstand seiner Anhänger (Johannes 18,11). Er ist bereit dazu, sich selbst zu opfern, anstatt andere leiden zu lassen.

Obwohl Jesus sich seiner selbst sehr bewusst war und sich als Messias und Sohn Gottes verstand (Johannes 4,26), lässt er sich lieber in scheinbarem Misserfolg ermorden, als seine Ideale von einem liebevollen Miteinander mit Gott und Menschen aufzugeben. Und gerade in diesem vermeintlichen Scheitern von Jesus am Kreuz, ist die Erlösung von all den Lasten und Belastungen des menschlichen Lebens verborgen. In diesem Geheimnis finden Christen seit 2000 Jahren Hoffnung, denn sie sind überzeugt davon, dass Jesus auferstanden ist und lebt.

CHRISTIAN BADORREK
Kind des Ruhrgebiets, Pastor in Hessen, glücklich verheiratet mit Ljudmila, begeistert von Jesus.

Romolo Tavani – gettyimages.de

Du bist permanent müde und fühlst dich ausgelaugt, dabei ist dein Tag eigentlich gar nicht so anstrengend? Du versuchst immer wieder, etwas an deinem Lebensstil zu ändern, aber dir fehlt die Motivation, dauerhaft dabei zu bleiben. Du willst gesünder leben, aber wie das geht und was du dafür tun musst, ist dir nicht wirklich klar? Du bist nicht allein – und hier genau richtig.

Der neue Online-Kurs „Refresh – einfach, natürlich, gesund“ zeigt dir in zehn Wochen, wie du zu einem gesunden Lebensstil gelangst. In jeder Lektion gibt es spannende Geschichten, wertvolle Informationen und konkrete Aufgaben, die du ganz praktisch in deinen Alltag integrieren kannst. Und du wirst schnell merken, wie sich dein Leben Stück für Stück verbessert.

Die Kurse können auch per Post verschickt werden. Kontaktdaten siehe jeweilige Homepages

Deutschland:
hopekurse.de
Österreich:
hope-kurse.at
Schweiz:
meine.hopekurse.de

WAS DICH IM GESUNDHEITSKURS „REFRESH“ ERWARTET:

- In zehn Wochen zu einem neuen Lebensgefühl
- Interessante Tipps und Informationen
- Zehn Einheiten mit nützlichen Ratschlägen und leicht umzusetzenden Übungen.
- Ein persönlicher Berater begleitet dich auf deinem Weg
- Arbeite aktiv und erfolgreich an deiner Gesundheit

HopeBibelstudien Institut

hopekurse.de

Bewegung hat etwas mit Erleben, mit Entdecken und Abenteuer zu tun, nicht mit abzuarbeitenden Leistungsplänen.

BEWEGUNG

Vielseitig. Positiv. Aktiv.

DAS MITEINANDER DER GEGENSÄTZE

Wahrscheinlich haben Sie sich noch keine Gedanken über das Miteinander von Gegensätzen gemacht. Warum auch! Wenn man an Gegensätze denkt, ist das meistens mit einem unsicheren Gefühl verbunden. Dabei ist es erstaunlich, dass wir ganz selbstverständlich in einer Welt von Gegensätzen leben, ohne sie negativ einzuordnen. Es gibt Gegensätze, die für uns völlig normal und akzeptabel sind, die unser Leben bereichern, es bunt und schön machen. Denken Sie einfach an Sommer-Winter, Tag-Nacht, Wasser-Erde, Bewegung-Ruhe, Schwarz-Weiß, Groß-Klein, Laut-Leise, Schnell-Langsam, Lachen-Weinen, Suchen-Finden, Hart-Weich, Rechts-Links, Wachen-Schlafen. Beim näheren Betrachten dieser Wortpaare wird deutlich, dass man nicht einfach in Gut und Schlecht trennen kann. Sie zeigen, dass das Wort „Gegensatz“ eigentlich als „Gegenüber“, also als Partner zu verstehen ist. Jeder Partner für sich ist wichtig und hat seine Daseinsberechtigung, doch erst im Miteinander, im Team, wird es genial.

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

DIE MUSKEL-TEAMS IN UNSEREM KÖRPER

Auch unser Körper funktioniert rund und harmonisch, weil viele Teams miteinander wirken. Unsere Muskulatur ist ein Beispiel für ein solches Team. Sie unterteilt sich in zwei Gruppen mit unterschiedlichen Funktionen, in die unwillkürliche und willkürliche Muskulatur.

Die *unwillkürliche* Muskulatur erhält ihre Impulse vom vegetativen Nervensystem, d. h., sie ist nicht von unserem Willen beeinflussbar und umfasst alle automatisch ablaufenden Bewegungen wie Verdauung, Atmung, Stoffwechsel, Kontraktion der Blutgefäße, Durchblutung der Haut und vieles mehr. Sie übernimmt alle lebenswichtigen Abläufe im Körper, die nicht unterbrochen werden dürfen. Das ist gut so, denn müssten wir an diese Vorgänge ständig bewusst denken, wären wir hoffnungslos überfordert. Das Chaos wäre vorprogrammiert.

Stellen Sie sich vor, Sie würden in Ihrem Leben Bewegung mit „dürfen“ verknüpfen, Spaß, Freude und Kreativität hinzufügen und einfach loslegen.

Die *willkürliche* Muskulatur dagegen kann man mit dem Willen beeinflussen und steuern, d. h., sie ist trainierbar. Sie wird auch als Skelettmuskulatur bezeichnet, weil sie am Skelett fixiert ist und in ihrer Gesamtheit die Muskelmasse des Körpers bildet. Sie ist für die Bewegung, für die Körperstatik und -motorik zuständig. Ganz einfach ausgedrückt übernehmen die unwillkürlichen Muskeln den Bereich der automatischen Abläufe, die willkürlichen den Bereich des Trainings. Ein tolles Miteinander, finden Sie nicht auch? Willkürliche Muskeln benötigen Training, um ihre Stärke, Kraft und Beweglichkeit zu behalten. Deswegen ist es gut zu wissen, wie sie arbeiten. Jeder einzelne Muskel kann sich aktiv anspannen (verkürzen). Allerdings kann er nicht selbst aktiv entspannen (sich wieder verlängern). Wenn also ein Muskel arbeitet und sich anspannt, könnte dies – genau genommen – nur ein einziges Mal stattfinden, wenn da nicht sein Partner wäre, der ihn in die Länge zieht und so in die Entspannung bringt. Lassen Sie mich das an einem Beispiel erklären. Der wohl allen bekannte Bizeps ist unter anderem für die Beugung des Ellen-

bogens zuständig. Er liegt an der Vorderseite des Oberarmes, hat seinen Ursprung am Schulterblatt und setzt unterhalb der Ellenbeuge an der Speiche an. Wäre er allein und hätte keinen Partner, könnte diese Beugung nur ein einziges Mal stattfinden – und das wär's. Nun gibt es aber den Trizeps, der an der Rückseite des Oberarmes liegt und für die Streckung des Armes verantwortlich ist. Hat der Bizeps die Beugung im Ellenbogen erreicht, ist das für den Trizeps das Signal, sich seinerseits anzuspannen und den Arm wieder zu strecken. Die Beugung des Ellenbogens findet statt, weil jeder der beiden Muskeln zur richtigen Zeit dem anderen seinen Freiraum gibt. Es ist eine ständige Abfolge von Geben und Nehmen in Bruchteilen von Sekunden. Weil beide Muskeln harmonisch „gegeneinander" arbeiten, wird daraus ein Zusammenspiel, und die für uns so wertvolle Bewegung gelingt. Der Schwerpunkt bei diesem Zusammenspiel liegt auf „harmonisch".

„WASCHBRETTBAUCH" UND KRUMMER RÜCKEN

Einer meiner Söhne hatte als Jugendlicher den brennenden Wunsch, ein tolles Sixpack zu haben. Das heißt, die Bauchmuskulatur ist so gut trainiert, dass die Muskelkonturen zu sehen sind und der „Waschbrettbauch" entsteht. Er trainierte jeden Tag ausdauernd, und nach einer Weile zeigte sich der Erfolg. Allerdings hatte die Sache einen Haken. Da er mit großer Energie seine Bauchmuskeln trainiert hatte, aber ihre „Gegenspieler", die Rückenmuskeln, nicht, war das Ergebnis nicht nur das gewünschte Sixpack, sondern ein unerwünschter krummer Rücken. Er war sozusagen in eine Schieflage geraten.

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

lug-mag.com

SCHIEFLAGEN

Vielleicht schmunzeln Sie darüber, aber gibt es im Leben nicht viele solcher Situationen, in denen man in Schieflage geraten kann? Sehr oft sind es Ereignisse oder Dinge, die an sich sehr gut sind – wie der Beruf, die Familie, Freunde, Geld, Hobby und noch vieles mehr. Sie sind wichtig, und wir brauchen sie. Doch in jedem Bereich wird es kritisch, wenn sich die Ausgewogenheit verschiebt und ein Teil zu dominant wird. Ganz besonders deutlich wird das im Miteinander von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung. Wir leben in einer Gesellschaft, in der es zwar viel Bewegung, Schnelligkeit und Abwechslung gibt, aber leider nur im technischen Bereich. Auto, Fahrstuhl, Rolltreppen und Co. übernehmen für uns die Aktivität und bringen uns in kürzester Zeit von A nach B, um den eng gesetzten Zeitplan einhalten zu können. Die Zeit ist kostbar. Darum hetzen wir mehr oder weniger durch den Alltag, um alles unter einen Hut zu bringen, sind ständig auf Achse und bewegen uns dabei doch erschreckend wenig. Wir haben kaum Bewegung, aber auch kaum Ruhe.

AM WISSEN FEHLT ES UNS NICHT

Wir wissen, dass wir uns eigentlich mehr bewegen müssten. Wir wissen, dass dadurch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohem Blutdruck, Diabetes oder Depressionen sinkt, die Schlafqualität verbessert und die Stressanfälligkeit verringert wird. Doch dieses Wissen motiviert uns ebenso wenig wie die Angst vor möglichen Erkrankungen. Warum? Wie oft wird uns geraten, Bewegung als Aktivität in unseren

Tageszeitplan aufzunehmen, sozusagen als Hilfe, um uns überhaupt zu bewegen! Auch ich habe es schon oft empfohlen und frage mich doch, ob es wirklich das ist, was uns bewegungsfreudiger werden lässt. Könnte es sein, dass mit unserer Auffassung von Bewegung an sich etwas in Schieflage geraten ist? Viele meinen, Bewegung sei mit Sport gleichzusetzen. Das vermittelt Leistungsdruck: Etwas tun zu müssen, wozu man keine Lust, keinen Schwung und keine Kraft hat. Unser Alltag hat so viel mit Verpflichtungen zu tun, dass wir nicht auch noch in unserer freien Zeit „müssen" wollen. Ich denke, wir haben schlichtweg verlernt, Bewegung als etwas Schönes zu sehen. Bewegung hat etwas mit Erleben, mit Entdecken und Abenteuer zu tun, nicht mit eintönigen Abläufen und abzuarbeitenden Leistungsplänen.

„DÜRFEN", NICHT „MÜSSEN". IDEEN MUSS MAN HABEN!

Stellen Sie sich vor, Sie würden in Ihrem Leben Bewegung mit „dürfen" verknüpfen, Spaß, Freude und Kreativität hinzufügen und einfach loslegen – ohne exakt aufgestellten Trainingsplan. Es gibt so viele Formen körperlicher Betätigung, die den Alltag schwungvoll aufpeppen und Lust auf mehr machen, wenn wir in ihrer Einfachheit das Besondere erkennen. Denken Sie z. B. an Ihren Arbeitsweg! Steigen Sie auf dem Heimweg ein paar Haltestellen eher aus und gehen Sie zu Fuß nach Hause! Sie können Abkürzungen und Schleichwege wählen und dabei Dinge entdecken, an denen Sie sonst mit Auto, Bus oder Bahn einfach vorüberfahren. Sie können sogar stehenbleiben und etwas anschauen, ohne dass Sie von hinten mit Hupsignalen aufgefordert werden, sich endlich weiterzubewegen. Wie wäre es, wenn Sie einmal pro Woche Ihren Heimweg von der Arbeit auf diese Weise erleben? Und wer sagt denn, dass man Treppen immer vorwärts hinauf-

Bewegung, am besten an der frischen Luft, tut längst nicht nur Kindern gut.

steigen muss? Versuchen Sie doch ab und zu, sie rückwärts hochzugehen! Es geht nicht so schnell wie das Gewohnte, dafür ist es spannend. Sogar die Sichtweise ändert sich: Man sieht nicht die vielen Treppenstufen, die man noch hochsteigen muss, sondern die Stufen, die man schon geschafft hat.

ENTDECKEN SIE IHREN ALLTAG MIT NEUGIER UND FANTASIE!

Sie meinen, dafür hätten Sie keine Zeit oder Sie seien zu alt für so etwas? Nun, dann möchte ich Sie an den Anfang des Artikels erinnern. Erleben Sie das Miteinander von Gegensätzen, die Harmonie der verschiedenen Bereiche: ernst – spaßig, denkend – ausgelassen, realistisch – neugierig, genau – kreativ, ruhig – aktiv! Probieren Sie es aus: Machen Sie den Alltag zu etwas Wunderbarem! Ihr Leben wird reich, stark, bunt, schön und bewegt sein. Vielseitig. Positiv. Aktiv.

BETTINA WERNER
Physiotherapeutin, Gesundheitsberatung beim Deutschen Verein für Gesundheitspflege (DVG) Stuttgart

Wenn Frösche Feste feiern

HIMMLISCH BUNTE IDEEN FÜR FAMILIENFEST-TAGE ZUR BIBEL & ZUM JAHRESLAUF.
Ob A wie Adventszeit oder Z wie Zahnfest: Die Kreativideen für Familienfesttage zur Bibel und zum Jahreslauf sind so kunterbunt und trubelig wie der Alltag mit kleinen Kindern.

Aus diesem Buch hüpfen Ihnen persönliche Erfahrungsberichte, entzückende Bilder und fantasievolle Vorschläge für groß geplante Feiern und spontan festliche Momente entgegen. Dabei wird gebastelt und gewerkelt, gekocht und gebacken, genäht und gespielt, gedichtet und gelacht, mal gestritten und geschimpft, versöhnt und gestaunt.

Begegnen Sie mit Ihren Kindern in Bibeltexten einem einladenden Gott, entdecken Sie, wie ein kleiner Frosch und ein großes Fest zusammengehören und erleben Sie gemeinsam, wie fröhlich Glaube gefeiert werden kann!

Mit sechs Jahren wurde Katrin Grieco 1985 vor die Wahl gestellt, bei der Obsternte zu helfen oder die restliche Familie mit Erzählungen währenddessen zu unterhalten. Sie wählte das Erzählen und hat bis heute damit nicht aufgehört. Als Referentin eines religionspädagogischen Instituts und als Autorin lässt die studierte Sozialpädagogin im Familienalltag mit ihrem Mann und den beiden Töchtern, im Kindergottesdienst und in ihren Büchern biblische Geschichten lebendig werden.

Dieses Buch ist eine Koproduktion des Advent-Verlags in Lüneburg und Fontis – Brunnen Basel.

Hardcover, 160 Seiten
Format: 19,5 x 25,5 cm
Preis: 19,00 Euro/ 25,90 CHF

NÄHERE INFOS UND BESTELLMÖGLICHKEITEN:

Deutschland:
advent-verlag.de
fontis-shop.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

Entspann dich!

DIE BIBEL MISCHT SICH AUCH WIRKLICH ÜBERALL MIT EIN.
Jetzt sagt sie sogar noch etwas über den Umgang mit Erfolg. Reicht es nicht, dass sie schon in so vielen anderen Bereichen den Moralapostel spielt? Oder ist sie einfach Fachberater Nummer eins?

Ein Blick hinein kann ja nicht schaden. „Sag dir die Gebote immer wieder auf! Denke Tag und Nacht über sie nach, damit du dein Leben ganz nach ihnen ausrichtest. Dann wird dir alles gelingen, was du dir vornimmst.“ (Josua 1,8) Dann werde ich also Erfolg haben? Was ist das für ein Erfolg, von dem die Bibel hier spricht?

ERFOLG AUS GÖTTLICHER PERSPEKTIVE
Wenn wir Gott kennengelernt haben, erkennen wir, dass er Erfolg anders definiert als wir Menschen es meist tun. Während wir uns in unserem Job abrackern, bleibt Gott total relaxed. Er warnt sogar vor einem Burnout durch Überarbeitung: „Was hat ein Mensch denn davon, wenn ihm die ganze Welt zufällt, er dabei aber sich selbst verliert oder Schaden nimmt?“ (Lukas 9,25) Ich habe das Gefühl, Gott möchte uns irgendetwas sagen. Siehst du das auch so?

DER EIGENTLICHE MASTERPLAN
Kann es sein, dass wir Menschen manchmal auf einem völlig falschen Dampfer sind und Gott den eigentlichen Masterplan für uns hat? Ich stelle mir vor, wie er mir nach einer getroffenen Entscheidung auf die Schulter klopft und sagt „Hey Mensch, wieder ein Stückchen mehr von meinem Plan für dich gecheckt.“ YES! Aber wonach sollen wir Menschen denn nun streben? „Setzt euch zuerst für Gottes Reich ein und dafür, dass sein Wille geschieht. Dann wird er euch mit allem anderen versorgen.“ (Matthäus 6,33). Gott schlägt damit in puncto Erfolg einen anderen Weg vor. Die Motivation, erfolgreich zu sein, sollte gar nicht mein eigenes Wohl sein. Jedem sagt vermutlich die „Goldene Regel“ etwas: Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst. Jesus lehrte genau diesen Grundsatz (Vgl. Matthäus 7,12) und gibt mir damit zu verstehen, dass sich Gott höchstpersönlich um mein Wohlergehen kümmern wird, wenn ich in Nächstenliebe mit meinen Mitmenschen umgehe.

Ergriffen - entspannt - erfolgreich!
...mit seiner Hilfe über den eigenen Schatten zu springen - diese Erfahrung muss man sich gönnen...

Wow, das ist definitiv ein anderer Erfolg als der, mit dem uns unser/e Firmenchef/in lockt.

Erfolg kann ja so einfach sein.
Challenge accepted!

VALENTINA BRESE, ist 21 Jahre alt und studiert in Lüneburg. Zurzeit macht sie ein Praktikum im Advent-Verlag. Ihre Lieblingsfarbe ist orange.

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.info

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 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, das Hope Bibelstudien-Institut 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:** Drazen Zigic – gettyimages.de (Cover), NickyLloyd (S. 4), time99lek (S. 6), Danillo Cabrerea (S. 8), Miso-Kocic (S. 10), Johannes Feldmann (S. 11), Gerald Weigend (S. 11), Herrmann Stamm (S. 12), Privat (S. 3, 7, 15, 18, 23), bzzup (S. 13), Sneksy (S. 15), Hope Media-Archiv (S. 19), mgorthand (S. 23), Karikaturist, Albert Gruber (S. 25) 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
Der christliche TV-Sender
seit 3. März deutschlandweit
im Kabelnetz von Vodafone
Hope im Kabel deutschlandweit.
Gemeinsam Hoffnung verbreiten.
Auch als App erhältlich
Laden im App Store
JETZT BEI Google Play
HOPETV.DE
Anzeige | Bild: SeventyFour - gettyimages.de