€ 1,90 | SFR 2,20

HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · DEZ.–FEB. 2022/23

2021
2022
2023 –

(wieder) nichts Neues unter der Sonne?

LEBEN
Hoffnung in Krisen

KINDER
Ein besonderes Geschenk für DICH

GESUND
Kränkungen entmachten – wie ein Heilungsprozess möglich wird!

Anzeige

Lust auf lecker

Das vegane Kochbuch

Ohne schlechtes Gewissen genießen und sich selbst etwas Gutes tun – das kann jeder! Anja Wildemann und Jörg Varnholt – die Verantwortlichen der Hope TV-Kochshow ***Lust auf lecker*** – wissen und zeigen, wie es geht. In diesem Buch verraten sie ihre veganen Lieblingsrezepte. Kürbiskernbrot, Meeres-Salat, Black Bean Burger & Co sind leicht nachzukochen und garantiert lecker.

Jörg Varnholt

Anja Wildemann

Softcover mit Klappbroschur, 160 Seiten, 21 x 21 cm,
Advent-Verlag Lüneburg,
ISBN: 978-3-8150-1436-3, Art.-Nr.: 1436,
Preis: 23,95 €

Zu bestellen unter:
www.advent-verlag.de oder **04131 9835-02**

HopeTV

ADVENT VERLAG

HopeTV

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

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

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

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

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

HopePodcasts

→ **MEDIATHEK & APPS**

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

HopeService

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

Kostenlose Rufnummer
aus Deutschland, 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 Deutsch
Hope TV Deutsch
Hope TV Deutsch
Hope TV Deutsch
Hope TV Kinder
Hope TV – Die Mondschein Show
Hope TV – Kleine Kräuterkunde
Hope TV – ungeschminkt. family

Zeitenwende

Der Dezember ist für mich ein ganz besonderer Monat. Nein, nicht wegen Weihnachten, das war für mich vielleicht als Kind noch so. Vielleicht eher, weil ich im Dezember geboren wurde und zwar am dunkelsten Tag des Jahres. Einen Tag vor der Wintersonnenwende. Ein Wendepunkt im Jahresverlauf, der Zeitpunkt, ab dem sich die Sonne von Tag zu Tag länger über dem Horizont blicken lässt. Die Dunkelheit hat ein Ende und Licht bricht sich buchstäblich Bahn. Zumindest ist das bei uns auf der Nordhalbkugel so. Als Imker weiß ich, dass es auch der Wendepunkt in einem Bienenstaat ist: Die Bienenkönigin beginnt um diese Zeit wieder damit, Eier zu legen und es kommt neues Leben in den Stock. Die Volksgröße, die um diese Zeit nur aus etwa 15.000 Individuen besteht, beginnt sich schnell mehr als zu verdoppeln. Im Sommer werden über 50.000 Bienen in einem Volk leben.

Als notorischer Optimist bleibe ich nicht beim Dunkel stehen, sondern blicke dem neuen Leben und der lichten Zeit entgegen. Genau diese hoffnungsvolle Perspektive wollen wir auch mit dem aktuellen Hope Magazin öffnen. Die Hoffnung auf ein lichtes Leben über den Tod hinaus wünsche ich Ihnen ganz persönlich, auch wenn Sie nicht im Dezember Geburtstag haben – dafür können wir aber gemeinsam den Geburtstag von Jesus, dem Lichtbringer feiern.

Jörg Varnholt,
Chefredaktion Hope Magazin

Inhalt

4 THEMA
Nichts Neues unter der Sonne

8 SENDUNG
die BIBEL. das LEBEN.

11 KINDER
Ein besonderes Geschenk für DICH

12 LEBEN
Hoffnung in Krisen

18 GLAUBE AUF DEM PRÜFSTAND
Alle Jahre wieder ... der Streit um Weihnachten

20 JESUS
Aufbruch in eine neue Welt

21 KURSE
Truth Link

22 GESUND
Kränkungen entmachten – wie ein Heilungsprozess möglich wird!

26 *SYLVAIN* HAT'S AUSPROBIERT
Weihnachten mal anders

28 LESEN
Lust auf lecker – Das vegane Kochbuch zur TV-Sendung

29 KOLUMNE
Die beste und die schlechteste aller Zeiten

30 ÜBER UNS

Nichts Neues unter der Sonne

Friede auf Erden? Von wegen!

So, bitte einmal tief durchatmen für folgende Aufzählung: Unruhen, Anschläge, Korruption sondergleichen, staatliche Willkür, unerträgliche Steuerlasten, zum Himmel schreiende Ungerechtigkeiten, an den Rand gedrängte sozial Schwache, Kleinbetriebe, die unter der Last der Teuerungen und Steuern aufgeben, Unterdrückung, wohin man nur schaut, Hungersnöte, Flüchtlinge, Unfälle und Naturkatastrophen; eine Krise löst die andere ab und dann noch die Kriege, nur weil diktatorisch agierende Staatsmänner in ihrem Größenwahn ihr Herrschaftsgebiet auf Teufel komm raus vergrößern wollen. …

Falls Sie es bis zu dieser Stelle durchgehalten haben, alle Achtung! Es ist mühsam, alle möglichen und unmöglichen Umstände aufzuzählen, die das Leben für immer mehr Menschen fast unerträglich machen können.

Ach, damit jetzt kein Missverständnis entsteht: Diese Aufzählung entstand bei der Recherche über die Probleme um das Jahr 1 unserer Zeitrechnung. Das waren also die Umstände vor 2000 Jahren, in denen Jesus geboren wurde. Die Geschichtsbücher sind voll von Berichten über Intrigen und Grausamkeiten der damaligen Reiche. Das betrifft im Besonderen die oberen Schichten, die immer um ihren Machterhalt kämpfen mussten, aber auch alle anderen Gesellschaftsschichten, die jeweils ihre eigenen Herausforderungen hatten. Was sich dann noch in den Familien abspielte, war oft nur ein Spiegelbild der großen Welt.

Ähnlichkeiten der früheren Krisen mit unserer Zeit sind rein zufällig … oder vielleicht doch nicht? Es lohnt sich darüber nachzudenken.

DIESE GUTE ALTE ZEIT

Unsere heutigen Probleme könnten uns zu einem sehnsüchtigen Blick in die Vergangenheit verleiten, in der doch alles anders und zwar besser war. Zumindest könnte man das glauben. Wer allzu romantisch in die Vergangenheit blickt, erliegt einem typischen Trugschluss, der durch Zeit und räumlichen Abstand zustande kommt. Je mehr etwas zurückliegt und je weiter weg etwas passiert, desto verklärter wird vieles wahrgenommen. Der Mensch würde es überhaupt nicht verkraften, sich den vergangenen Problemen anzunehmen. Auch die heutigen großen Krisen, die nicht direkt uns betreffen, halten wir auf Abstand. Schließlich haben wir genug damit zu tun, uns wirtschaftlich und psychisch über Wasser zu halten. Man ist ja schon glücklich, kein Nichtschwimmer zu sein. Rettungsschwimmer liegt wohl den wenigsten.

„LAND UNTER“

Wenn einem das Wasser bis zum Hals steht, helfen schwerlich kluge Sätze über mögliche Ursachen oder wie man die Krise hätte vermeiden können. Unabhängig davon hilft aber der Blick in die Vergangenheit, aus der man Lehren für Gegenwart und Zukunft ziehen kann oder durch den zumindest bewusst wird, dass besondere Krisenzeiten gar nicht so der Ausnahmezustand sind.

Wer sich Zeit nimmt, um in seriösen Geschichtsbüchern die alte Zeit zu beleuchten, wird ihr vermutlich nicht mehr so gerne nachtrauern. Menschenrechte? Minderheitenrechte? Arbeitsrechte? Unabhängige Rechtsprechung? Gesundheitsversorgung? Nein, nicht dass heute alles perfekt ist – weltweit schon gar nicht –, aber das Leben ist um ein Vielfaches lebenswerter! Theorie und Praxis klaffen zwar oft ganz schön weit auseinander, aber trotzdem ist es kein Vergleich zu früher oder heutigen großen Teilen der Welt, in denen der Mensch nicht viel zählt.

FRIEDE AUF ERDEN

Schon in der biblischen Beschreibung rund um die Geburt von Jesus zielten die Ansagen der Engel „Fürchtet euch nicht, denn ich verkünde euch eine große Freude“ und „Friede auf Erden“ nicht auf wirtschaftliche, politische oder gesellschaftliche Ereignisse. Die allgemeinen Umstände wurden durch Jesus nicht anders. Die Römer wurden nicht weni-

vovan13 – gettyimages.de

ger grausam und die Grabenkämpfe unter den verschiedenen gesellschaftlichen Schichten nahmen nicht ab; sprich, das Leben, oft einfach ein Überleben, war nicht weniger hart. Zumindest oberflächlich betrachtet. Wer falsche Erwartungen an Jesus hatte, wurde bitter enttäuscht – auch damals schon. Selbst seine engsten Nachfolger und Freunde waren immer wieder irritiert und schließlich am Fuße des gekreuzigten Jesus am Boden zerstört. Bis zu dem Augenblick, als sie anfingen, zu verstehen was die Mission von Jesus wirklich war.

Welchen Sinn hat denn der Glaube und speziell der Glaube an Jesus Christus? Ist das alles nur ein psychologisches Spiel, um uns die Gegenwart erträglicher zu machen, auf eine schöne Zukunft zu vertrösten und für gewissen Kreise vielleicht sogar an den Leichtgläubigen zu verdienen bzw. Macht über sie auszuüben? In diesem Sinne kann man verstehen, wenn Menschen vom Glauben nicht allzu viel halten. Aber ein anderer Blick auf das, was Absicht und Plan von Jesus waren, hilft, die Dinge vielleicht ins rechte Licht zu rücken.

KEINE HEILE WELT

Dass wir in keiner heilen Welt leben, liegt auf der Hand. Doch wie ist es mit der Erkenntnis, dass sie auch nicht mehr heil wird? Auch wenn das nicht gerne gehört wird, aber die Erde wird kein Paradies mehr, zumindest nicht durch Menschen – wie es Bibel und Geschichte zeigen. Das soll aber niemanden abhalten, sich für ihren Erhalt und Schutz einzusetzen! Widersprüchlich? Nein. Wenn jemand unheilbar krank ist, aber noch etliche Zeit zu leben hat, wird man doch alles dafür tun, dass er/sie ein angenehmes, möglichst schmerzfreies Leben hat. Keiner würde da auf die Idee kommen, den Kranken sich selbst zu überlassen, weil er eines Tages seinem Leiden erliegen wird.
Auch wenn dies alles sehr ernüchternd klingt, ist es aber wichtig, sich keinen Illusionen hinzugeben. Der Krieg in der Ukraine ist dafür nur das jüngste Beispiel. So sehr man beispielsweise Gewaltlosigkeit schätzt und wünscht, in der Wirklichkeit bleibt es eine Illusion. Das müssen heute selbst die größten Verfechter der Friedenspolitik zugeben. Die Wirklichkeit beendet jeden Traum.

BEI MIR FÄNGT'S AN

Genau hier begann die Mission von Jesus und genau hier spielt der Glaube (nicht zu verwechseln mit der Religion) die entscheidende Rolle. Jesus versprach nicht, aus der Welt etwas Besseres zu machen, doch er sprach immer wieder von Freiheit, Gewaltlosigkeit, Frieden und schließlich von Erlösung und einer neuen Weltordnung! Das war sein Programm – aber niemals im politischen Sinne oder einer großen gesellschaftlichen Umwälzung, auch wenn darauf gehofft wurde. Jesus ging es immer um die Wurzel, aus der alle Probleme entstehen: das menschliche Herz. Für die auf Äußerlichkeit bedachten Religionsführer war das ein Problem, aber Jesus nahm da kein Blatt vor den Mund: „Aus dem Herzen kommen böse Gedanken wie zum Beispiel Mord, Ehebruch, Unzucht, Diebstahl, Lüge und Verleumdung. Das macht unrein. Wer aber mit ungewaschenen Händen isst, wird davon nicht unrein!“ Matthäus 15,19–20 Neues Leben Bibel. Das ist auch heute die Ursache vieler Krisen. So ungerne man es hören möchte, aber der Mensch ist in seinem Inneren nicht „herzensgut“. Auch hier wirkt die Wirklichkeit ziemlich ernüchternd. Wer heute als großer Aufdecker oder Saubermann brilliert, kann morgen ganz schnell mit Schimpf und Schande in der Versenkung verschwinden. Es fällt nicht schwer dafür Beispiele aus allen Gesellschaftsbereichen zu finden.
Die Mission Jesu zielte immer auf den Einzelnen und auf sein Innerstes. Religion und Kirchen standen oft genug dieser einfachen Botschaft von Jesus entgegen und haben deshalb auch heute an Durchschlagskraft und Bedeutung verloren. Aber wo man sich ganz persönlich den Worten und der Kraft von Gott durch Jesus aussetzt, finden gewaltige Veränderungen statt. Dass Jesus Kranke geheilt hat, waren „nur“ die äußerlich sichtbaren Zeichen, was Gott im und am Menschen verändern kann. Wer sich diese Erzählungen genauer ansieht wird feststellen, dass es immer um weit mehr als körperliche Unversehrtheit ging. Wer betrogen hatte, wurde freigiebig, der Stolze demütig, der Hassende zum Liebenden und wer in Gewalt das Heil sah, wurde zum Friedensstifter. Das war es, was das frühe Christentum im Kern ausmachte und selbst da gab es genug Rückfälle, weil man die Mission von Jesus aus den Augen verlor. Nicht umsonst versprach Jesus seinen Jüngern, eine himmlische Heimat vorzubereiten und wiederzukommen, damit alles Elend und alle Ungerechtigkeit ein Ende haben.

Krisen sind nichts Neues unter der Sonne. Doch auch wenn sie herausfordern und schmerzen, sind sie kein Grund, alles Gute in Abrede zu stellen, sondern bergen das Potenzial für Veränderung und Wachstum. Erst in der versprochenen neuen Heimat wird es so sein, wie der Mensch es sich in seinem Innersten so sehr ersehnt. Bis dahin plädiere ich dafür, dass wir uns weder durch Krisen lähmen, noch durch eine vermeintlich rosarote Vergangenheit in die Irre führen lassen. Machen wir das Beste draus. Hier und jetzt.

PIERRE INTERING,
Chefredaktion Hope Magazin, gibt sich nicht mit oberflächlichen Antworten und Erklärungen zufrieden, sondern sieht gern hinter die Dinge.

vilrap – gettyimages.de

DIE BIBEL. DAS LEBEN.

– IM NEUEN FORMAT

VERSTEHST DU AUCH, WAS DU LIEST?

Er ist erfolgreich, mächtig und privilegiert. Als Finanzminister der Königin von Äthiopien hat er Karriere gemacht und ausgesorgt. Und dennoch scheint ihm etwas zu fehlen. Ist das alles, worum es im Leben geht? Gibt es da noch mehr? Worin besteht der Sinn im Leben? Wo ist er zu finden?
Der königliche Beamte macht sich auf die Suche. Nicht nur intellektuell und geistig, sondern sehr physisch. Seine Sehnsucht nach Antworten ist so groß, dass er sich auf eine lange und beschwerliche Reise begibt. Er reist 2500 km von Äthiopien nach Jerusalem, wohlgemerkt in einer Kutsche. Dort will er den Tempel besuchen und anbeten (Apostelgeschichte 8,27). Er scheint sich mit dem Judentum auseinandergesetzt zu haben und erhofft sich viel davon. In Jerusalem angekommen, kauft sich der Pilger im Tempel eine Schriftrolle des Propheten Jesaja.

DIE BIBEL
Das Leben

WIE KANN ICH, WENN MICH KEINER ANLEITET?

Auf der Rückfahrt macht er sich sofort daran, das Textstück zu lesen. Genug Zeit hat er ja. Da begegnet ihm plötzlich der Apostel Philippus. Der Wagen hält und Philippus stellt ihm die für Christen berühmte Frage: „Verstehst du auch, was du liest?“. Er antwortet: „Wie kann ich, wenn mich nicht jemand anleitet?“. Der Apostel reist ein Stück des Weges mit ihm, um ihm die Zusammenhänge zwischen dem Jesajabuch und Jesus Christus zu erklären. Der Finanzminister ist davon so ergriffen, dass er sich spontan für ein Leben mit Jesus entscheidet. Nach dem Bericht „setzte er seine Reise voller Freude fort“ (Apostelgeschichte 8,39).

AUF DER SUCHE IN DER BIBEL

Der äthiopische Finanzminister steht für viele Menschen, die auf der Suche sind. Vordergründig haben sie alles: ei-

- Sendestart: 2. Januar 2023, Thema der Staffel 1: „Haben oder Sein“
- Montags, 19:30 Uhr: Die Bibel – das Wort (Theologen-Talk zum Wochenthema)
- Mittwochs, 19:30 Uhr: Die Bibel – der Mensch (Praxis-Talk zum Wochenthema)
- Freitags, 20:15 Uhr: Die Bibel – das Leben (Gesprächsrunde mit mehreren Gästen)
- Aktuelles Programmheft kostenlos anfordern unter **hopetv.de/tv/service** oder als PDF herunterladen.

nen guten Job, ein stabiles Umfeld und vielleicht sogar das nötige Kleingeld für regelmäßige Urlaube. Und dennoch scheint das nicht auszureichen. Sie sind auf der Suche nach mehr. Diese biblische Geschichte zeigt, wo echte Sinnerfüllung, wahres Glück zu finden ist: in der hoffnungsvollen Botschaft von Jesus Christus, wie sie die Bibel beschreibt.

DIE BIBEL – DAS LEBEN

Genau darum geht es auch bei der runderneuerten Hope TV-Sendereihe *Die Bibel – das Leben*. Sie ist ein wöchentliches Bibel-Talkformat, das sich gemeinsam mit den Zuschauer:innen auf die Suche nach tragfähigen Antworten begibt. Es geht darum, die Bibel besser zu verstehen und zu (er)leben. Es geht nicht nur um ein kopflastiges Verstehen der Bibel, sondern auch darum, was sie im Alltag bringt.

Die Sendereihe hat ein einzigartiges Konzept, dass Moderator Fabian Maier so erklärt: „Jede Woche nähern wir uns in drei Sendungen einem biblischen Thema: In der ersten Sendung – *Die Bibel – das Wort* – beleuchte ich mit einem Experten die theologischen Aspekte des Themas. In der zweiten – *Die Bibel – der Mensch* – spreche ich mit einem „Praktiker“ über die unmittelbare Relevanz des Themas im Alltag. Im dritten Teil diskutieren wir das Wochenthema in einer größeren Runde. Zudem bitten wir Zuschauer, uns ihre Fragen zum Thema zuzusenden, die in die Diskussionsrunde mit einfließen sollen“.

Die neue Sendereihe mit drei zusammenhängenden Folgen, läuft ab Januar 2023 wöchentlich auf dem christlichen Fernsehsender Hope TV.

MODERATOR FABIAN MAIER
ist Pastor und war von 2007 bis 2021 in Kirchengemeinden in Nürnberg und München tätig. Er ist mit der TV-Produzentin Jeannette Kupper-Maier verheiratet und hat zwei Töchter. Die wöchentliche TV-Serie übernimmt Fabian Maier von Dr. Winfried Vogel, der nach zahlreichen die BIBEL. das LEBEN. -Sendungen zwischen 2013 und 2022 in den Ruhestand geht.

FRIBOs DACHBODEN Weltverbesserer

EIN BESONDERES GESCHENK FÜR DICH

Geburtstage sind etwas ganz Besonderes. Ich hatte grad am 6. November – und du? Zum Geburtstag gibt es immer tolle Geschenke, leckeren Kuchen … soooo genial. Dieses Jahr gab es zu meinem Geburtstag aber noch mehr: Ein besonderes Geschenk für DICH. Jawoll. Seit meinem Geburtstag kannst du dich für den 2. Fribo-Kinder-Bibelkurs anmelden. Oh ist das aufregend. Alle haben den zusammen für dich geschrieben – mein Papa, Carla, Björn, Onkel Johnny, Wilma und ich.

Wir kochen zusammen Tee, ziehen Kräuter, erfinden Dinge, knacken Rätsel, experimentieren und am allerwichtigsten: Wir lesen in der Bibel und entdecken geniale Schätze, die Gott geschaffen hat. Und am Ende machen wir zusammen ein Abzeichen.

Das klingt doch alles spannend und geheimnisvoll, oder? Dann musst du unbedingt Mama, Papa, Oma oder Opa sagen, dass sie dich anmelden sollen unter: hopekurse.de oder hopekurse.at oder hope-kurse.ch. Und dann schreiben wir uns viele Briefe.

Ich freue mich fribotastisch darauf!

Dein Fribo

PS: Alle Fernsehsendungen von mir, Nola und der Super Minute findest du auch auf unserem YouTube-Kanal „Hope TV Kinder“. Gleich von Mama und Papa abonnieren lassen und keine Sendungen mehr von uns verpassen!

Neu seit 6.11.22

HOFFNUNG
IN KRISEN

»Es hilft, wenn ich in meinem Leben darauf achte, dass ich meinen Körper gut behandle, Beziehungen aus Liebe pflege und in eine dankbare Haltung finde. .«

»So schnell kann eine körperliche Krise auch in eine psychische Krise übergehen.«

Als ich letztes Jahr an Corona erkrankte, durchlebte ich eine körperliche Krise. Es war die Deltavariante, die mir gehörig zusetzte. Nicht lebensgefährlich aber ziemlich erschöpfend. Was hat mir geholfen diese Krise zu bewältigen? Verschiedene Maßnahmen für die Gesundheit natürlich und dass Menschen für mich da waren. Allerdings sind wir weltweit auch mit Angst konfrontiert gewesen zu dieser Zeit, denn diese Krankheit war neu und besorgniserregend. So schnell kann eine körperliche Krise auch in eine psychische Krise übergehen. Was mir darin geholfen hat, war ein Text aus der Bibel, an dem ich mich festhielt. Ich hatte ihn am Morgen vor meinem positiven Test gelesen. In Nehemia 13,2 wird beschrieben, wie Gott in einer sehr schwierigen Situation eingegriffen und aus einer ausweglosen Lage etwas Erstaunliches gemacht hatte. So steht da: „… unser Gott hatte den Fluch in Segen verwandelt.“ An diesem Satz hielt ich mich während der nächsten Wochen fest. Immer wieder dachte ich: „Herr, du kannst aus Fluch Segen machen. Ich glaube dir!“ Mein Vertrauen, meine Hoffnung setzte ich in der Krise als Maßnahme gegen die Angst ein. Das war einerseits eine Art geistliche Denkübung und andererseits die Hinwendung zu Gott für mein Herz. Durch ihn konnte ich diese Krise überstehen.Das Beispiel macht deutlich, dass Krisen mehrschichtig zu sehen sind. Körper, Geist und Psyche gehören zusammen und wir können alle oder einzelne Aspekte stärken, wenn wir in Nöte geraten. Kann ich einen dieser drei Anteile aufbauen, so hat dies positive Auswirkung auf die anderen.

KRISEN GIBT ES IN UNTERSCHIEDLICHER FORM

Wir durchleben die verschiedensten Krisen. Manche haben schon sehr früh schwere Krisen erfahren, oder ihr Leben startete sogar damit. Andere blieben lange verschont. Krisen gibt es in unterschiedlichster Form, Tiefe und Ausmaß. Existenzkrisen, die damit zu tun haben, dass das Leben an sich ungesichert ist. Gesundheitliche Krisen, die unser Leben beschweren bis gefährden können. Krisen in Beziehungen oder durch Einsamkeit hervorgerufen, Glaubenskrisen… Das Spektrum ist riesig. Andererseits bewältigt unser Körper etliche Krisen völlig unbemerkt. Es gibt Selbstheilungskräfte, die ein Segen für uns sind. Den Umgang mit anderen Krisen, z. B. bei Streit zu regulieren in der Familie, lernen wir schon früh, ohne dass uns das gleich bewusst wäre. Diese Strategien sind mehr aus der Not geboren und brauchen später eine Überprüfung der Sinnhaftigkeit. Im Verlauf unseres Lebens lernen wir wie nebenbei sehr viel über den Umgang mit

»… unser Gott hatte den Fluch in Segen verwandelt.«

AsiaVision – gettyimages.de

Krisen und entwickeln unterschiedliche Strategien. Zweifellos können wir zeitweise versuchen die Lage unter Kontrolle zu bekommen, indem wir auf Rückzug, Angriff oder Aussitzen zurückgreifen. Beruhigungsversuche mit bestimmten Substanzen oder die Flucht in Ablenkung sind Versuche klarzukommen, am Ende aber sind sie zusätzlich schmerzhaft.

REALITÄTSCHECK, REDEN, HILFE SUCHEN UND LERNEN

Die Bibel bietet starke Ansätze zur Krisenbewältigung. Zunächst ist es wichtig, sich die missliche Lage einzugestehen. Wenn es uns nicht gut geht, gilt es zu fragen: Was ist denn los mit mir? Was habe ich bisher versucht, um aus der Krise herauszufinden und hat es geholfen? Eine Art ehrliche Bestandsaufnahme. Ein weiterer wichtiger Schritt ist sich auszusprechen. In der Bibel, in Klagelieder 2,19 steht: „Auf, wimmere bei Nacht, bei Beginn der Nachtwachen, schütte wie Wasser dein Herz aus vor dem Angesicht des Herrn!“ Was für eine Erleichterung ist es, alles vor Gott auszusprechen. Er hört und wird auf seine Art helfen. Über unsere Situation mit einem anderen Menschen zu sprechen ist ein weiterer Schritt. Das fällt uns mal leichter mal schwerer und ist nicht immer notwendig. Aber in vielen Fällen würde genau das am besten helfen, wenn wir den eigenen Gedankenkreisel verlassen und fragen: Wo kann ich ansetzen, um meine Lage zu verbessern? Am besten auf allen Ebenen. Wir dürfen lernen, was uns wirklich hilft und das geschieht durch die guten Erfahrungen, die wir machen. Und ja, wenn es nicht zur Verdrängung führt, helfen manchmal auch Ablenkungen wie Arbeit und das Kümmern um andere. Dem Körper Gutes gönnen, Erholung und Ruhe oder Anregung erleben und körperlich, psychisch und geistlich in Bewegung kommen.

»... schütte wie Wasser dein Herz aus vor dem Angesicht des Herrn!«

HILFE VON AUSSEN IST KEINE SCHANDE

Verliert der Mensch jedoch aus den Augen, dass sich die Krise nur auf bestimmte Bereiche des Lebens bezieht und andere Dinge durchaus gut laufen können oder wir damit gleichzeitig sogar zufrieden sein könnten, dann erlauben oder erleben wir, dass der Krisenbereich die Herrschaft über alles übernimmt. Dann können wir in eine Art Tunnelblick verfallen. Wenn die eigenen Strategien nicht mehr helfen, ist es Zeit für Hilfe von außen. Das ist keine Schande. Manche empfinden das als Versagen, doch die Wahrheit ist, dass wir so konzipiert sind: Wir sind Menschen, die in Beziehungen leben und sowohl etwas zu geben haben, als auch nehmen dürfen. Manchmal brauchen wir jemand anderen. Jeder von uns. So ist es ein Zeichen von Klugheit, sich Hilfe zu holen, und nicht Schwäche. Geistlich ermutigt Psalm 22,20: „Du aber, Herr, sei nicht fern! Meine Stärke, eile mir zur Hilfe!“ Gottes Hilfe ist immer da. Doch auch die Unterstützung von Menschen steht uns zur Verfügung, wenn uns der Stolz nicht hindert.

»Manchmal brauchen wir jemand anderen.«

Eine Art Vertrauenshaltung hilft uns in allen Krisen. Vertrauen ist meist nicht einfach so da. Es will geübt werden, trainiert, sozusagen. Wir dürfen lernen, uns voller Vertrauen auf Gottes Kraft zu stützen. Eines noch: wenn wir grundsätzlich gestärkt in eine Krise kommen, ist es leichter, sie zu überwinden. Es hilft, wenn ich in meinem Leben darauf achte, dass ich meinen Körper gut behandle, Beziehungen aus Liebe pflege und in eine dankbare Haltung finde. Wenn ich meine Lebensfreude stärke, indem ich Dinge finde, die sinnvoll für mich sind, die mich in Gemeinschaft bringen und die Zufriedenheit stärken. Dieser Gedanke kann eine Art Ausblick werden, auf den ich mich ebenso ausrichten kann wie auf Gott, der auch dann da ist, wenn ich ihn nicht sehe.

FG Trade – gettyimages.de

KATY GODINA,
arbeitet als Therapeutin in Bad Füssing. Ihre Leidenschaft ist es, die Bibel zu erforschen und diese Erkenntnisse mit dem Wissen über die menschliche Psyche zu verbinden. Ihr Wunsch ist es, den Glauben an Gott anwendbar zu machen und Menschen auf diesem Weg zu helfen.

Foto: unsplash, jordan-niranjan

SAG JA ZU JESUS!

**Wir schenken dir ein Buch,
das dein Leben positiv verändern kann.**

Ja
JESUS
SAG JA ZU JESUS

Sende uns deinen Namen und Anschrift mit dem Stichwort „Geschenkbuch“ oder scanne den QR-Code:

www.Ja-Jesus.de

Förderstiftung der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten
Pulverweg 6 | D-21337 Lüneburg
Geschenkbuch@Ja-Jesus.de

Deine Daten werden nur für den Versand des Buches verwendet und anschließend gelöscht. Verarbeitung der kostenlosen Bestellung und Versand über die Advent-Verlag GmbH, Lüneburg.

Alle Jahre wieder … der Streit um Weihnachten

Weihnachten – Zeit der Tannen, Kerzen und Geschenke. Lebkuchen, Zuckerkringel, Nougatzapfen. Krippenspiele, Mitternachtsmesse, Weihnachtsmärkte. Und aus allen Lautsprechern klingt: „Stille Nacht, heilige Nacht." Weihnachten ist zum Familienfest geworden, zur Konsumparty, zum Fest der großen Gefühle, die wir uns im Alltag nicht mehr leisten wollen oder können. Zu einem Fest, bei dem Kirche, Gott und Jesuskind eigentlich überflüssig sind, wäre da nicht die Tradition, wenigstens einmal im Jahr eine Kirche zu besuchen, wo uns mächtige Orgelklänge erschauern lassen und eine zarte, helle Kinderstimme singt: „Vom Himmel hoch, da komm ich her. Ich bring euch gute, neue Mär." Gute, neue Mär? Das kommt doch von Märchen, oder? So denkt jedenfalls mancher Zeitgenosse, wickelt seine neue Krawatte und seine Socken aus dem Weihnachtspapier, schiebt sich einen Dominostein in den Mund und schaltet den Fernseher ein, um mit Bruce Willis oder Steven Segal abzuschalten. „Friede auf Erden", dafür sorgen die beiden mit Knarre und Fäusten auf jeden Fall und todsicher.

Geburtstagsfeier für Jesus

Weihnachten – Feier der Geburt Jesu. Sohn Gottes, gekommen, um uns Menschen von Sünde und Schuld zu erlösen. Um uns Hoffnung zu schenken, ewiges Leben, eine großartige Zukunft. Das muss man doch feiern, oder? Vielleicht nicht mit Tannenbaum und Krippenspiel. Aber daran denken und sich darüber freuen, das muss doch drin sein, nicht wahr?

Die Bibel berichtet uns ausführlich über die Geburt Jesu. Doch sie sagt nicht, wann genau sie stattfand – wahrscheinlich aber im Herbst, nicht Ende Dezember. Juden haben keine Geburtstage gefeiert, auch wenn Gott dies in der Heiligen Schrift nicht verboten hat. Deshalb war das Datum für die Schreiber des Neuen Testamentes nicht wichtig.

Doch die Christen der nächsten Generationen dachten anders. Warum nicht den Tag der Geburt eines Menschen mit einer Feier herausheben – den Tag, an dem ihm das Leben geschenkt wurde?

Und wenn Menschen sich schon über einen neuen Erdenbürger freuen, warum dann nicht auch das Kommen des großartigsten Wesens feiern, das jemals geboren wurde? Des Erlösers, der uns Menschen das ewige Leben ermöglicht hat? Wenn er nicht gekommen wäre, bliebe uns nur dieses eine von Leid und Tod geprägte Leben. – Kein Wunder, dass Christen sich eine Geburtstagsfeier für Jesus wünschen.

Heidnisches Gerümpel

Aber hat Weihnachten nicht einen heidnischen Ursprung? Saturnalien, dieses römische Karnevalsfest, Sonnenanbetung, Gebräuche und Traditionen aus alten Totenkulten – das alles hat doch dieses angeblich christliche Fest geprägt! Also, weg mit all diesem heidnischen Gerümpel! Weg mit den gefühlsseligen Kirchenbesuchen einmal im Jahr. Weg mit Schwelgen und Konsumrausch. Weg mit diesem süßlichen Weihnachtsgedudel! Jesus Christus kommt nicht alle Jahre wieder auf die Erde, und schon gar nicht als Kind. Er kam einmal als Kind, um für die Schuld aller Menschen zu leiden und sie zu erlösen. Das zweite Mal wird er am Ende der Zeit kommen, um Gericht zu halten – um alles wieder richtig zu machen, was wir Menschen falsch und kaputt gemacht haben. Also, weg mit diesem ganzen Weihnachtsrummel!

Zugegeben, da ist viel Wahres dran. Nur sollten wir den neugeborenen Jesus nicht gleich mit der Futterkrippe auskippen.

Kontrapunkte setzen

Vieles rund um das Weihnachtsfest hat zwar einen heidnischen Ursprung, es hat heute aber keine heidnische oder magische Bedeutung mehr. Wenn wir beispielsweise Lebkuchen (Lebenskuchen) essen, denken wir nicht daran, dass sie früher Sonnenscheiben darstellten, die auf magische Weise Lebenskraft vermitteln sollten.

Ich weiß, das klingt jetzt provozierend. Eins darf aber nicht vergessen werden: Das Weihnachtsfest wurde von der Kirche als Kampfansage an die heidnischen Feste der damaligen Zeit eingesetzt, um diese zu verdrängen. Dabei wurden zwar viele heidnische Gebräuche zuerst bekämpft, dann aber übernommen. Sie wurden jedoch auch christlich umgedeutet. Das christliche Weihnachtsfest war also in seinem Ursprung antiheidnisch: Nicht der Sonnengott bringt Leben, Licht und Hoffnung in die Welt, sondern Jesus Christus.

Egal, wie jemand Weihnachten nun bewerten mag: Wer alles verwerfen will, was aus dem Heidentum stammt, muss konsequenterweise auch Geburtstagsfeiern, Eheringe, Pfeifenorgeln, Flötenspiel, Kerzen oder Choräle ablehnen, um nur einige Beispiele aufzuzählen.

Ein dankbares Erinnern an das Kommen des Erlösers in die Welt ist sicherlich nicht verkehrt. Sogar die Engel stimmten am Tag der Geburt Jesu einen Lobgesang an. Wird dieses Fest aber zu einem Konsumrausch, umrahmt von ein paar christlichen Gefühlen, dann ist dies sicherlich etwas anderes. Hier können Christen wie damals einen Kontrapunkt des Glaubens setzen. Christus liegt eben heute nicht mehr in der Krippe, sondern er will unser persönlicher Freund und Erlöser sein.

SIEGFRIED WITTWER

HopeKurse

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

Aufbruch in eine neue Welt

Wir schreiben das Jahr 1492. Christoph Kolumbus ist der festen Überzeugung, er habe eine neue Seestraße nach Indien entdeckt. Aber es war ganz anders und vor allem: Es war viel mehr als nur eine Seestraße. Eine völlig neue Welt – Amerika – hat sich ihm, seiner Schiffsbesatzung und der gesamten Menschheit aufgetan. Szenenwechsel. Am 20. Juli 1969 sitzen 600 Millionen Menschen weltweit ganz gespannt vor den Fernsehern. Sie sind fasziniert von den unwirklich aussehenden Bildern. Neil Armstrong, ein Astronaut der Apollo-11-Mondmission spricht: „Ein kleiner Schritt für einen Menschen, ein großer Sprung für die Menschheit."

Die Geschichte ist voller Beispiele von Menschen, die Neues wagten und ihr Zuhause, ihren Beruf und vieles andere hinter sich ließen. Es gibt zahllose Biografien aus allen Zeiten, die zeigen, dass Menschen immer wieder bereit waren, ganz neue Wege zu gehen, ja, sich sogar aufzumachen, wo es noch gar keine Wege gab.

Vor 2000 Jahren hat sich auch jemand auf den Weg gemacht – die größte Mission des ganzen Universums. Ein gnädiger und barmherziger Gott wird ganz klein – wird ein Mensch – um uns allen nahe zu sein. Jesus kam, um uns beizustehen in all unseren Ängsten, Sorgen, Problemen, Krisen und all den Dingen, die uns umgeben. Er ist gekommen, um uns Freude zu ermöglichen, uns eine Zukunft zu bieten. Durch seine Menschwerdung, aber auch durch sein Leben, seinen Tod und seine Auferstehung macht Jesus uns den Weg zu einer ewigen Zukunft möglich. Seine Worte sind darum voller Tiefe, wenn er sagt: „Jesus sagte zu ihr: ‚Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt.'" (Johannes 11,25 Neues Leben Bibel)

Als Menschen der Hoffnung können wir darum gewiss sein: All unsere Probleme, Krisen, Kriege und Katastrophen sind nicht unser letzter Horizont. Wir dürfen offen sein für Neues und für Veränderungen zum Guten. Jesus führt uns zu anderen Orten – in eine neue Welt der Ewigkeit. Jesus selbst ist diese neue Welt.

MARKUS GRITSCHENBERGER,
lebt mit seiner Frau Tina und den beiden Töchtern Noemi (6) und Larina (8) in der Steiermark. Markus hat zu Hause einen Holzofen, an dem er gerne bei knisterndem Feuer verweilt und ein Buch liest, am liebsten dabei spannende Geschichten über Jesus.

Foxys_forest_manufacture – gettyimages.de

Viele Menschen fühlen sich heute trotz zunehmend technischer Vernetzung einsam und ungeliebt. Geliebt zu werden ist eines der Grundbedürfnisse des Menschen, zu welcher Zeit auch immer. Entdecken Sie nun in der Bibel, was Gott über seine herzliche, liebevolle Zuwendung zu uns Menschen sagt. Dadurch kann Ihr Leben wieder froh werden!

Der kostenlose Bibelfernkurs „Truth Link" ist eine wertvolle Möglichkeit, das Wesen der Liebe Gottes kennenzulernen. In den 27 Themen werden biblische Wahrheiten *(truth)* mit den Aussagen Gottes über seine persönliche Beziehung zu uns verknüpft *(link)*. Es erwartet Sie dabei ein intensives Studium der biblischen Grundaussagen und eine individuelle Beschäftigung damit, wie Sie die neu gewonnen Erkenntnisse praktisch in Ihrem Leben anwenden können. Ein Kurs also für Herz und Hirn!

Aus den Themen:
- **Die Logik der Liebe**
- **Neue Menschen in Christus**
- **Gesundheit und Ganzheit**
- **Der Sieg über den Tod**

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

WAS SIE IM ONLINEKURS „TRUTH LINK" ERWARTET:
- Studieren Sie die Bibel mit kompetenter Begleitung
- 27 Studienanleitungen – Sie bestimmen das Tempo
- Stellen Sie Ihre Fragen
- Entdecken Sie Gottes Liebe in Ihrem Leben

HopeKurse
hopekurse.de

Die reifste, edelste, aber auch am schwersten erreichbare Form des Umgangs mit Kränkungen ist die Vergebung.

Kränkungen entmachten – wie ein Heilungsprozess möglich wird

„Au“, das hat weh getan. Diese Aussage hinterließ verletzende Spuren. Die Stimmung ist plötzlich gereizt, der Aggressionspegel hoch. Es sind nicht nur Worte, sondern auch deren Klang, Mimik und Gesten, verächtliche Blicke oder auch das Übersehen und wie Luft behandelt werden, die uns entwerten, verletzen, demütigen und entsprechende Reaktionen auslösen.

KRÄNKUNG, EINE GROSSMACHT

Deshalb schreibe ich KRÄNKUNG groß. Sie ist eine GROSSMACHT. Da sie jedem im Laufe seines Lebens begegnet, dürfen wir nicht einfach wegschauen und so tun, als pralle alles von uns ab. Wer lernt, mit Kränkungen so umzugehen, dass diese nicht unsere weiteren Lebensentscheidungen und unser Miteinander negativ beeinflussen, tut sich und seinem Umfeld nur Gutes. Kränkungen trüben die Lebensfreude, lassen kräftezehrende Verbitterung zurück und bestimmen nur allzu leicht – lautstark oder auch schmerzhaft schweigsam – unsere Beziehungen. Außerdem höhlen sie unser Selbstwertgefühl aus. Je nach Stärke der Kränkung und unserer Fähig- oder Unfähigkeit, darauf zu reagieren, kann ein persönliches „Erdbeben“ ausgelöst werden. Eine Kränkung ist wie ein Schlag ins Gesicht, der uns seelisch tiefen Schmerz zufügt. Geschieht dieser seelische Schlagabtausch vor anderen – sei es am Arbeitsplatz, in der Familie, unter Freunden – dann ist die Auswirkung entsprechend verstärkt. Dabei gilt: Je näher wir der Person, die uns kränkt, stehen, desto bedeutender und umfassender ist die Wirkung.

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

MIT KRÄNKUNGEN UMGEHEN, 1

Es liegt an uns, gekränkten Menschen in unserem Lebensumfeld ermutigende Begleitung anzubieten und damit eine Gegenkultur zur weitverbreiteten Geringschätzung, Oberflächlichkeit und Entwertung zu leben. Ein tiefgründiger Gedanke aus der Bibel hat mir thematisch die Augen geöffnet, wenn dieser es so formuliert: „Lass dich nicht vom Bösen besiegen, sondern besiege das Böse mit Gutem!“ (Römer 12,21). Viktor Frankl hat in schwersten menschlichen Nöten und Kränkungen im Konzentrationslager die unglaubliche Aussage getroffen und danach gelebt: „Es gibt etwas, was ihr mir nicht nehmen könnt: Meine Freiheit, wie ich auf das, was ihr mir antut, reagiere … Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

VON MÜLL UND ENTTÄUSCHUNG VERSCHÜTTET!?

Kränkungen beeinflussen unser Leben nachhaltig und entwickeln im Untergrund schleichend ihre nagende und hartnäckige Wirkung. Im emotionalen Gedächtnis

belegen Beleidigungen Spitzenplätze und werden zu einer köchelnden Basis eines gärenden Verbitterungsprozesses. Somit bleibt die Kränkung stets gegenwärtig. Wer sich darauf einlässt, erlebt den erlittenen Schmerz immer wieder neu und aktuell.

Durch die Empfindung des Ausgeliefertseins bleiben die Emotionen verletzt und die Lebensmelodie wird zu einer Tonfolge düsterer Moll-Akkorde. Die damit einhergehende trübe Stimmung, die unser soziales Umfeld wahrnimmt und sich in Folge zurückzieht, führt dazu, dass sich der Gekränkte allein gelassen und unverstanden wähnt und die Schuld dafür immer der erlittenen Kränkung zuschiebt.

Während die Verbitterung innerlich aufwühlt, wächst äußerlich ein starrer Panzer. Das Denken konzentriert sich auf das erlittene Unrecht. Der innere Friede hat sich verabschiedet, Loslassen und Vergebungsbereitschaft sind vom Müll aus Enttäuschung und Selbstmitleid zugedeckt. „Die Verbitterung ist eine Mischung aus Aggressivität und Resignation, aus Rachegefühl und Selbstzerstörung“, schreibt Dr. Michael Linden. Die ganzheitliche Wirkung berührt neben der Psyche auch den körperlichen Aspekt. Da Verbitterung eine chronische Stressreaktion hervorruft, sind Auswirkungen z. B. auf Blutdruck, Stoffwechsel, Hormonhaushalt und Muskeln die Folgen.

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

lug-mag.com

MIT KRÄNKUNGEN UMGEHEN, 2

Angeregt durch die Aussage von Viktor Frankl: „Gib nicht anderen die Schuld für dein Unglück. Übernimm für dein Glück selbst die Verantwortung! Menschliches Verhalten wird nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von Entscheidungen, die er selbst trifft“, können wir uns der herausfordernden Frage stellen, ob wir aus den Tiefen der Kränkungsmuster dennoch auch etwas für uns selbst und für unser Miteinander lernen können. Da uns eine Kränkung nur dann trifft, wenn sie einen sogenannten bewussten oder unbewussten wunden oder wertvollen Punkt unseres Lebens berührt, können wir uns dadurch zu einer bewussten gedanklichen Vertiefung anregen lassen. Muss ich etwas anschauen und aufarbeiten“, das ich bisher verdrängt habe? Was ist mir so wichtig und wertvoll, dass ich bereit bin, dafür mit Selbstachtung einzustehen? Wofür bin ich bereit, einzustecken, ohne mich zu beugen?

MIT KRÄNKUNGEN UMGEHEN, 3

Reinhard Haller hat in seinem Buch *Die Macht der Kränkung* acht hilfreiche Schritte im Bereich der Einstellung, der Reflexion und der Wertung bezüglich Kränkung und Kränkbarkeit aufgezeichnet, um diese konstruktiv zu bewältigen.

1. Schritt: Lufthoheit über das Kränkungsgeschehen übernehmen

Allein der Gekränkte kann festlegen, welche Bedeutung der Absender in seinen sozialen Beziehungen hat und ob er der Kränkungsbotschaft überhaupt die Chance gibt, sich bei ihm anzudocken. Die bösartigste Beleidigung und die hinterhältigste Entwertung verlieren jegliche Sprengkraft, wenn sie der Empfänger relativiert, neutralisiert oder ihnen keine Bedeutung beimisst.

2. Schritt: Transparenz schaffen (ansprechen)

Die Transparenz beginnt dort, wo die Kränkung angesprochen und der Kränkende (Sender) damit konfrontiert wird.

3. Schritt: Kränkungsbotschaft analysieren

Oft gelingt eine nüchterne Analyse besser, wenn man das, was einen kränkt, mit sich selbst in einem inneren Dialog bespricht oder aufschreibt. Noch wirksamer ist die Erörterung mit einer außenstehenden neutralen Person.

4. Schritt: In die Haut des Kränkenden schlüpfen

Um die „Lufthoheit“ im Kränkungsgeschehen zu übernehmen, kann es hilfreich sein, in die Haut des Kränkenden zu schlüpfen. Nur wenn ich mich in ihn hineinfühle, also empathisch bin, werde ich einen Zugang zu seinen möglichen Beweggründen finden.

5. Schritt: Eigene Kränkungsmuster überdenken und durchbrechen

Instinktiv reagieren wir auf Kränkungen mit zum Teil generell verbreiteten Mustern wie Schweigen, Zorn, Wut oder Rachegefühlen. Dies bedeutet, dass wir uns in unserer Selbstbestimmung einengen lassen und auf Alternativen verzichten.

6. Schritt: Loslassen

Das zwanghafte und manchmal nahezu süchtige Denken an die Vergangenheit bedeutet Bindung, ja Fesselung, jedenfalls fehlende Freiheit und Souveränität.

7. Schritt: Perspektivenwechsel

Der wirksamste Perspektivenwechsel liegt im emotionalen Bereich. Gelingt es, eine andere psychische Gestimmtheit einzunehmen als im ersten Kränkungsschock, gewinnt man an Distanz, Sicherheit und Gelassenheit.

8. Schritt: Verzeihen

Die reifste, edelste, aber auch am schwersten erreichbare Form des Umgangs mit Kränkungen ist die Vergebung. Solange wir unversöhnlich sind, bleiben wir gefangen und geben den Verletzenden Macht über uns, ein Zuviel an Bedeutung und Einfluss. Wir halten uns selbst in der Opferrolle gefangen, in die uns andere durch die Kränkung gebracht haben.

Kränkungen begegnen uns in unserem Leben immer wieder. Wir können uns ihnen nicht entziehen, aber wir können lernen, Kränkungen zu entmachten. Niemals sollten wir ihnen im Alltag die Vorherrschaft überlassen, sondern uns ganz im Gegenteil sagen: Einen Heilungsprozess in Gang zu setzen, ist möglich.

GÜNTHER MAURER,
Seelsorger und NewstartPlus-Gesundheitsberater

WEIHNACHTEN MAL ANDERS -

Sylvain hat‘s ausprobiert

Wer nachts auf der Autobahn fährt, staunt nicht schlecht über die kilometerlangen LKW-Kolonnen. Ganz Europa ist hier vereint, und sogar iranische und marokkanische Nummernschilder geben eine Idee davon, wie lange manche unterwegs sind und noch sein werden. Und in ihrer Kabine denken sie an die Frau und die Kinder, die in der Ferne auf sie warten. Wie Allwetterreifen müssen sie Sommerhitze und Winterkälte standhalten, auch Feiertage bilden da keine Ausnahme.

Eine meiner schönsten Kindheitserinnerungen ist jener 24. Dezember, an dem meine Eltern einen LKW-Fahrer zu uns einluden. Es war eine spontane Idee und der Fremde sagte sofort zu. Er kam aus Griechenland und hätte die Weihnachstage vor den geschlossenen Toren der Fabrik um die Ecke verbringen müssen; er selbst würde das orthodoxe Weihnachtsfest erst zwei Wochen später feiern. Plötzlich stand das geschmückte Wohnzimmer nicht mehr im Mittelpunkt, sondern dieser Fremde. Das Vorlesen der Weihnachtsgeschichte wurde zur Nebensache und auch die verpackten Überraschungen unter dem Tannenbaum waren nicht mehr der Hauptgrund zur Freude, denn das spannendste und größte Geschenk kam wie vom Himmel.

Obwohl wir uns nur mit Händen und Füßen unterhalten konnten, war sein Besuch ein wahrer heiliger Abend, denn es schien, als wäre ein Engel unter uns gewesen. Und ich frage mich, wieviel nordeuropäische Wärme dieser Südländer wohl nach Hause mitgenommen hat. Heute bin ich überzeugt, er wird wie ich noch lange an dieses Weihnachten gedacht haben, daran, dass Jesus uns über kulturelle Barrieren, getrennte Zweige des Christentums und sogar über Kleiderordnung eint. Wenn er Teil meines Lebens ist, ist es egal, wie jemand spricht, glaubt oder riecht.

Als Kind war dieses ungewöhnliche Weihnachten, die spontane Einladung eines LKW-Fahrers, die beste Predigt, die mein Vater je gehalten hat - und er war immerhin Pastor!

SYLVAIN ROMAIN,
Gebürtiger Franzose, lange Zeit Pastor in Deutschland & Österreich, Missionar in Nordafrika & Thailand, Kirchenleiter in Albanien & der Türkei, zzt. Leiter von Hope to Share (Missionswerk für Muslime)

Lust auf lecker – Das vegane Kochbuch zur TV-Sendung

OHNE SCHLECHTES GEWISSEN GENIESSEN UND SICH SELBST ETWAS GUTES TUN – DAS KANN JEDER!

Anja Wildemann und Jörg Varnholt – die Verantwortlichen der Hope TV-Kochshow *Lust auf lecker* – wissen und zeigen, wie es geht.

In diesem Buch verraten sie ihre veganen Lieblingsrezepte. Kürbiskernbrot, Meeres-Salat, Black Bean Burger & Co sind leicht nachzukochen und garantiert lecker.

Vegane Küche, die Spaß und Lust auf Mehr macht!

PS. Die Schoko-Cookies sind ein echter Geheimtipp!

Paperback, 160 Seiten
Format: 21 x 21 cm
Preis: 23,95 € (D)

NÄHERE INFOS UND BESTELLMÖGLICHKEITEN:

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

Shortbread

Es muss ja nicht alles immer super gesund sein – dieses britische Kleingebäck ist auf jeden Fall super lecker und passt nicht nur zu Tee.

ZUTATEN
für 12 Stück

100 g vegane Butter
50 g Zucker
2 Zitronen
50 g Dinkelmehl (Typ 630)
50 g Weizenmehl (Typ 550)
25 g Maisstärke
Salz

für Varianten

2 Orangen statt Zitronen
Pfeffer & Rosmarin

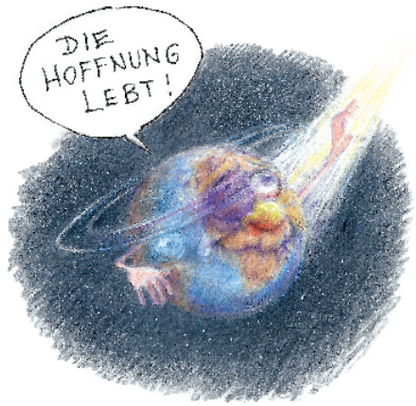
Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Schale der Zitronen fein abreiben. Die zimmerwarme Butter mit dem Zucker und der Zitronenschale in einer Schüssel zügig vermengen. Das Mehl, die Maisstärke und etwas Salz dazugeben und mit den Fingern zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Evtl. einen Spritzer Zitrone hinzufügen, damit der Teig besser bindet. Den Teig auf der Arbeitsplatte etwa 3-4 mm dick ausrollen und mit einer runden Form ausstechen. Im Ofen etwa 15 bis 20 Minuten backen, bis die Shortbreads goldgelb sind. Das Gebäck danach sofort aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Varianten
Orangenschale durch Zitronenschale ersetzen
Herzhafte Variante ohne Zucker, dafür mit Pfeffer und gehacktem Rosmarin.

Es gibt Menschen, die leben überhaupt nicht mehr richtig, die leben nur noch vorbeugend und sterben dann gesund, aber auch wer gesund stirbt, ist definitiv tot.

Manfred Lütz

Die beste und die schlechteste aller Zeiten



„IST ES NICHT DIE ALLERSCHLECHTESTE ZEIT, UM JETZT EIN KIND IN DIE WELT ZU SETZEN?“ frage ich, nachdem ich die Nachrichten gehört habe. Wir haben noch gar nicht unsere Wunden der Pandemie geleckt und schon stürzen weitere Schreckensnachrichten auf uns ein: Krieg, Energiekrise, Klimawandel. Ganz zu schweigen von den Krisenherden, die kaum noch Erwähnung finden, weil wir uns schon daran gewöhnt haben. Die Jahreszeiten spielen verrückt, Flut, Unwetter, Feuer. Alles deutet darauf hin, dass die Welt außer Atem gerät.

Ich höre von Jugendlichen, gerade mal Anfang 20, die sich aus ethischen Gründen dagegen entscheiden, Eltern zu werden – Umweltschutz und so. Manche werden ihre Entscheidungen zwar voraussichtlich noch revidieren – gewollt oder ungeplant –, dennoch ist es ein interessanter Trend, den man hier beobachten kann.

Als Jesus geboren wurde, erhofften sich viele Mitglieder seines Volkes eine bessere Zukunft. Lange vorher wurde er angekündigt und dann begleitet von Zeichen, Wundern, Licht und einem Engelschor, wurde er geboren – er sollte das unterdrückte jüdische Volk retten. Wie kann man so viel Hoffnung in die Geburt eines Menschen setzen? Ganz menschlich bedeutet Weihnachten: die Geburt eines neuen Menschleins bringt Hoffnung in diese Welt. Wir sehen und fühlen – es gibt Zukunft, es geht weiter. Auch wenn nicht alles rund läuft oder perfekt ist, aber es geht weiter, die Welt endet nicht mit uns. Darüber hinaus hat Jesus durch sein Leben, sein Wirken und seine göttliche Herkunft eine Hoffnung aufgezeigt, die über diese Welt hinausgeht.

Als Antwort auf meine Frage zählen wir Jahre im letzten Jahrhundert auf, in denen es genauso schlecht, wenn nicht noch schlechter war, Kinder zu kriegen. Ich komme zu dem Ergebnis: es gab noch nie einen schlechteren, aber auch noch nie einen besseren Zeitpunkt, um Kinder in diese Welt zu setzen. Denn das bedeutet: wir gestalten die Welt, die um uns herum ist, so gut wie es geht. Es gibt Zukunft.

JESSICA KAUFMANN,
entflieht den schlechten Nachrichten gerne in die Natur oder ihren Garten und tankt dort wieder auf.

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 in Lüneburg, dem TOP LIFE Wegweiser-Verlag in Wien und dem Medienzentrum Hope Media in Alsbach-Hähnlein, die sich hier kurz vorstellen.

Über den **TOP LIFE Wegweiser-Verlag**

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

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

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

Über den **Advent-Verlag**

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

IMPRESSUM

Herausgeber: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland & Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Österreich • **Redaktion:** Pierre Intering (Chefredaktion Österreich), Jörg Varnholt, Nicole Spöhr (Chefredaktion Deutschland) **Layout:** Katharina Bornowski • **Produktion & Druck:** Strube Druck & Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg • **Bildnachweis:** golero, GrapelImages – gettyimages.de (Cover), Gerald Weigend (S.11), Danillo Cabrera (S. 8, 9, 10), Povareshka – gettyimages.de (S.18), Iren_lo – gettyimages.de (S. 19), Hope Media-Archiv (S. 21), fotostorm, golero – gettyimages (S. 26), RomanBabakin, fermate – gettyimages.de (S.26), Karikaturist, Albert Gruber (S. 29), Die Online-Version vom Hope Magazin lässt sich als PDF unter hopemagazin.info herunterladen. Das Hope Magazin erscheint 4-mal pro Jahr in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz.

Bestellcoupon

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und schicken ihn an:

Advent-Verlag GmbH
Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

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

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

BITTE SCHREIBEN SIE IN DRUCKBUCHSTABEN.

VORNAME, NAME

STRASSE, HAUSNUMMER

PLZ, WOHNORT

LAND

TELEFON ODER E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

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

Unterstützen Sie das Hope Magazin!

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

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

Anzeige | Bild: AleksandarNakic – gettyimages.de

HopeTV

Am Leben interessiert

Sat, Kabel, Web, App

Hope im Kabel deutschlandweit.

Gemeinsam Hoffnung verbreiten.

Hope TV App

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

HOPETV.DE