

# Adventist World

---

12/2023

---

**Die  
Psychologie  
des Glücks**  
Seite 14

---

**Den inneren  
Feind  
besiegen**  
Seite 16

---

**Visionen von  
Ganzheit-  
lichkeit und  
Mission**  
Seite 24

---

**Die  
inneren  
Kämpfe**



## 10 Unter Belagerung

Ron Coffen

## 12 Die Wichtigkeit emotionaler Gesundheit

JongKeun Han

## 14 Die Psychologie des Glücks

Darren Morton

## 16 Den inneren Feind besiegen

Candis Braxton

Titelabbildung: Vitaliy Gavrushchenko

### 19 Junge Adventisten

Wenn Gott uns zu Veränderungen aufruft

Lynette Yoon

### 20 Im Blickpunkt

Ein Leben im Überfluss

Ted N. C. Wilson

### 22 Glaube in Aktion

Der Gott Abrahams, Simsons und Nebukadnezars

Patricia Gustin

### 24 Ellen White entdecken

Visionen von Ganzheitlichkeit und Mission

Theodore Levterov

### 26 Fragen zur Bibel

Ein Hymnus und der kosmische Christus

### 27 Gesundheit & Wellness

Ein Leben in Fülle

### 28 Zeit für eine Geschichte

Brieffach Nr. 231

### 30 Glaube im Wachstum

„Das helle Licht der Hoffnung“

## Fünfmal

Von Justin Kim

Fünfmal. Es gibt nur wenige Aussagen, die Jesus so oft wiederholt. In den meisten Fällen wird derselbe Gedanke an mehreren Stellen zitiert, zum Beispiel bei Matthäus, Markus und Lukas. Aber in Matthäus 6 wiederholt Jesus etwas fünfmal (Verse 25, 27, 28, 31 und 34) – und das auch noch bei ein und derselben Gelegenheit.

Um welche Aussage geht es? „Seid nicht besorgt.“ (EB) Jesus sagt, dass wir uns keine Sorgen machen sollen. Das ist leicht gesagt, aber ziemlich schwer, wenn nicht gar unmöglich, auszuleben. Wie kann man sich keine Sorgen machen? Wie kann man angesichts der allgegenwärtigen Nachrichtenmeldungen nicht an regionale Konflikte denken, die sich zu globalen Kriegen ausweiten könnten, an eine neue Pandemie, eine weitere Naturkatastrophe oder an Volkswirtschaften, die auf den Zusammenbruch zusteuern – oder an alles zusammen und noch mehr?

Vielleicht bist du vom Typ her ein Mensch, der über Fragen grübelt wie *Was wird aus meinem Leben? Aus meinen Finanzen? Aus meinen Beziehungen und Verwandten? Aus meinen Kindern und Enkeln, meiner Ehe, meiner Zukunft? Wie wird es mir im Ruhestand gehen?* (Vielleicht ging es dir bis zum Lesen dieses Artikels auch ganz gut.)

Gegen Ende von Matthäus 6 sagt Jesus den berühmten Satz: „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.“ (Vers 33) *Trachten* bedeutet, ernsthaft nach etwas zu streben, was man zuvor nicht hatte. *Zuerst* bedeutet Reihenfolge und die Priorität, die etwas hat, sei es in Bezug auf Zeit, Fokus, Ausmaß und/oder Intensität.

Kurz gesagt deuten *Reich* und *Gerechtigkeit* darauf hin, das Leben Christi nach außen und nach innen zu leben – mit der Frucht und dem Charakter Jesu.

Die Formulierung, um die es uns jedoch geht, ist „das alles“. In Vers 32 heißt es, dass die Heiden danach trachten, die wahren Nachfolger von Jesus im Umkehrschluss jedoch nicht. Zweitens weiß unser himmlischer Vater, dass wir „das alles“ brauchen. Und wenn wir selbst nach dem allen trachten, bringen wir damit implizit zum Ausdruck, dass dem doch nicht so ist. Mit anderen Worten: Die Sorgen der Kinder

stellen in Frage, dass der himmlische Vater alles weiß. Bestimmt unser emotionaler Zustand die Theologie, an die wir im Innern glauben?

Was ist denn *das alles*? Matthäus 6,19–20 sagt, dass es irdische Schätze sind. Das Problem ist, dass diese irdischen Dinge, nach denen wir so eifrig trachten, letztlich verloren gehen, sei es durch Motten (biologischer Verfall), Rost (Korrosion durch die Umwelt) oder Diebstahl. Statt dass wir voller Sorgen nach diesen Dingen trachten, will Gott uns *das alles* geben, wenn wir zuerst nach ihm trachten.

„Seid nicht besorgt“ bedeutet, in den Himmel zu investieren – mit dem besten Zinssatz des Universums. Das ist kein Befehl oder Ratschlag, sondern ein fünfmal wiederholtes Versprechen mit schöpferischer Kraft, um das geistliche Leben neu zu organisieren, wenn wir die Worte Jesu nur im Glauben annehmen. Möge Gottes Friede aus unserer Sorge hervorgehen wie das Licht, das aus dem Nichts entstand.



Wir glauben an die Macht des Gebets und freuen uns über Gebetsanliegen, für die wir während unserer Mitarbeiter-Andacht jeden Mittwochmorgen beten können. Gebetsanliegen können an folgende E-Mail-Adresse geschickt werden: [prayer@adventistworld.org](mailto:prayer@adventistworld.org). Bitte bete auch für uns in unserem gemeinsamen Bemühen, Gottes Reich zu bauen.



**Content Creator Ana-Marija Bulajic aus Montenegro filmt Williams S. Costa Jr., Leiter der Kommunikationsabteilung der Generalkonferenz (Weltkirchenleitung), beim Gebet während des GAIN (Global Adventist Internet Network) Europa-Kongresses in Budva, einer Stadt in Montenegro.**

Tor Tjeransen / Adventist Media Exchange (CC VON 4.0)

## Kurznachrichten

## „Filmmacher sind moderne Geschichtenerzähler, die die Kluft zwischen der säkularen und religiösen Welt überbrücken und somit Menschen zu Gottes Reich führen können“,

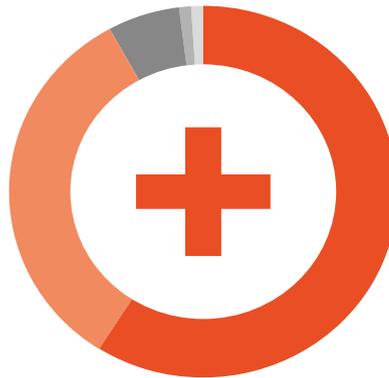
sagte Heshbon Buscato beim viertägigen Filmmacher- und Schauspiel-Workshop. Mehr als 50 Personen aus den Zentral- und Südphilippinen trafen sich dafür in Cebu City. Den Teilnehmenden wurden unterschiedliche Aspekte des Filmmachens und der Schauspielkunst gezeigt. Dies inkludierte Theorie und Praxis der Kinematografie, grundlegende Prinzipien der Regie, Produktionsmanagement und Arbeitsabläufe, Verwendung von Kamera-Drohnen, Schreiben von Drehbüchern, Handlungsentwicklung, visuelles Geschichtenerzählen, Schauspielerei, Hairstyling und Makeup-Techniken beim Filmmachen.

## 80 Menschen

nahmen am digitalen Jüngerschaftstraining 2023 teil, das am Fulton Adventist University College in Sabeto auf Fidschi stattfand. Die Veranstaltung wurde von der Jugendabteilung des örtlichen Transpazifischen Verbandes organisiert und betonte die Notwendigkeit, die Werkzeuge des digitalen Zeitalters zu nutzen und gleichzeitig im Glauben verwurzelt zu bleiben. Das Programm erforschte die vielen Facetten der Technologie und zeigte ihr Potenzial für die Verbreitung des Evangeliums sowie die Herausforderungen auf, die damit verbunden sind.

## Die adventistische Gesundheitsbotschaft und psychische Gesundheit

Gemeindemitglieder wurden gefragt, ob sie folgender Aussage zustimmen: Die adventistische Gesundheitsbotschaft betont körperliche Gesundheit, psychische Gesundheit, emotionales Wohlbefinden, soziale Unterstützung und Beziehungen als Teil des geistlichen Wachstums.



- 59% Starke Zustimmung
- 33% Zustimmung
- 6% Unsicher
- 1% Ablehnung
- 1% Starke Ablehnung

Der QR-Code führt zu einem pdf des vollständigen Reports (engl.).



N = 56.715  
Quelle: Weltweite Befragung unter Adventisten 2017-18, S. 66-67

Daten bereitgestellt vom Büro für Archive, Statistik und Forschung der Generalkonferenz

„Die Institution hat unsere Schüler nicht nur akademisch vorbereitet, sondern auch die Werte des Dienstes und des Mitgefühls für andere nahegelegt. Es ist ein Zeichen der Hoffnung in unserer Region.“

Roger Caderma, Präsident der Südasien-Pazifik Division, über das 100-jährige Bestehen der Mission und des Dienstes am Adventistischen College Lakpahana. Die Schule in Mailapitiya, in Sri Lanka, feierte fünf Tage lang ihre unglaubliche Geschichte.

„Wir möchten, dass die Teilnehmenden in unserem Zentrum zwei Dinge lernen: Wie man einen optimalen Lebensstil entwickelt, um die beste Version seiner selbst zu sein, und wie man mit einer positiven Einstellung lebt. ... Meiner Meinung nach sollte Medizin so gestaltet sein. Es geht darum, Zeit mit den Patienten zu verbringen, mit ihnen zu arbeiten und einen ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen.“

Andrea Matthews, Gesundheitsmanagerin des ELIA Lifestyle Medical Centre (ELMC). Für Menschen, die mit Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben, die auf ihren Lebensstil zurückzuführen sind, war das erste ELMC-Zentrum in der Südpazifik-Division ein Zeichen der Hoffnung. Das am Sydney Adventist Hospital angesiedelte Zentrum hat in den wenigen Monaten seit seiner Eröffnung am 26. März bereits bemerkenswerte Ergebnisse erzielt.

„In Großstädten gibt es Menschen, die allein leben und oft keine Unterstützung oder soziale Kontakte haben ... Wir haben in der Interamerikanischen Division beobachtet, dass die Arbeit in Kleingruppen emotionale und spirituelle Bedürfnisse auf positive Weise erfüllen, und das nicht nur für Gemeindemitglieder, sondern auch generell für Menschen in der Gesellschaft.“

Melchor Ferreyra, Leiter für Mission und Gemeindeaufbau in der Interamerikanischen Division (IAD) und leitender Produzent der TV-Serie *Conocidos*, über diese neue Serie auf Hope Channel Interamerika. Die Serie mit acht Episoden erzählt die Geschichten einiger Charaktere, die sich in einem Bibelkreis begegnen und einander immer besser kennenlernen. *Conocidos* wurde produziert, um die Bedeutung von Freundschaften aufzuzeigen, die durch kleine Gruppen ermöglicht werden.

## Über 100

spanischsprachige Koordinatoren und Leiter aus der Nordamerikanischen Division (NAD) trafen sich, um erfolgreiche Bemühungen der regionalen Arbeit miteinander auszutauschen und einander zu helfen, neue Ideen zu entwickeln, wie man spanischsprachige Bevölkerungsgruppen erreichen kann. Bei den täglichen Treffen erzählten die Leiter von ihren Erfahrungen über unternommene Initiativen und das Gemeindegewachstum in ihren jeweiligen Regionen der neun Verbände der NAD.

### Adventist Review Newsletter

Möchtest du über das, was in unserer Kirche geschieht, auf dem Laufenden bleiben? Melde dich gleich an, um unseren wöchentlichen Newsletter mit aktuellen Meldungen, inspirierenden Geschichten, Videos und anderem zu erhalten (engl.).



[www.adventistreview.org/newsletter-signup](http://www.adventistreview.org/newsletter-signup)

## Über 194.000

Taufen gab es nach der Evangelisation Hope for Africa. Im Rahmen dieser evangelistischen Serie im September, die von Hope Channel in Zusammenarbeit mit der Ost-Zentralafrikanischen Division und Adventist World Radio gesponsert wurde, wurden 20.000 Übertragungsstandorte in elf Ländern in der Region eingerichtet. Die Serie wurde über zwei Satelliten, Antennenfernsehen auf nationalen Hope Channel-Sendern, Internetseiten, die Hope Channel App, YouTube und einigen sozialen Medien verbreitet. ➔



Foto: Hope Channel

Aus aller Welt

## Generalsekretär der Weltkirchenleitung ruft zur Neuausrichtung der Mission auf

Marcos Paseggi, *Adventist World*

„Gott hat die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in diesen Zeiten der unabsehbaren Veränderungen und Möglichkeiten berufen“, sagte der Generalsekretär der Weltkirchenleitung Erton Köhler am 8. Oktober in seinem Bericht bei der Herbstsitzung des Generalkonferenz-Exekutivausschusses 2023.

„Veränderungen sind für uns nichts Neues“, sagte Köhler in seiner Ansprache vor Hunderten von Mitgliedern des Exekutivausschusses, die sich in Silver Spring, Maryland, USA, versammelt hatten. „Aber die heutigen Veränderungen sind anders: Sie sind schnell, wirksam und tiefgreifend. Aber sie zwingen uns, unsere Komfortzonen zu verlassen, wachsam zu sein und all unsere Ressourcen und die besten Initiativen einzusetzen, um die biblische Botschaft der Hoffnung in der Welt zu verkünden“, fügte er hinzu.

Angesichts dieser neuen Realität würdigte Köhler die laufende Neuausrichtung der Mission der 22 Millionen Mitglieder zählenden Glaubensgemeinschaft. Zugleich rief er die Kirche auf, sich den Herausforderungen weiterhin

mit der Kraft des Heiligen Geistes und mit mutigem, missionarischem Handeln zu stellen.

### DIE ROLLE DER NEUAUSRICHTUNG DER MISSION

„Die Neuausrichtung der Mission ist eine unserer Prioritäten, um dieser Zeit des Wandels zu begegnen“, betonte er. Köhler erläuterte, dass es bei der Neuausrichtung der Mission nicht nur um die Entsendung von Missionaren und deren Integration gehe, sondern auch darum, „die Art und Weise, wie wir Missionsarbeit leisten, anzupassen, um eine Welt, die sich in einem tiefgreifenden Wandel befindet, wirksam zu erreichen“.

Die Ergebnisse zeigten sich inzwischen, berichtete Köhler. „Nach einigen Monaten des Gebets, der Diskussion und der Analyse planen viele unserer Organisationen und Institutionen, Missionare an herausfordernde Orte in der Welt zu entsenden“, sagte er. „Es ist beeindruckend, wie unterschiedliche Organisationen und Institutionen über geografische Grenzen hinausgedacht und Entbehrungen auf sich genommen haben, um Teil dieser globalen Initiative zu werden. Einige der Regionen, die zusätzliche Unterstützung benötigen, um ihren Auftrag erfüllen zu können, leisten nun selbst ihren Beitrag, um anderen zu helfen.“

### DRINGLICHE HERAUSFORDERUNGEN

Köhler ging ausführlich auf einige der dringlichsten Herausforderungen ein, denen sich die Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten bei der Erfüllung ihrer Mission gegenübersteht. Er erwähnte die Auswirkungen der Corona-Pandemie und die anhaltenden Kriege, die die weltweite politische

### Erton Köhler über die Umwandlung von Herausforderungen in Chancen.

Instabilität verstärkt und die Zahl der Flüchtlinge in die Höhe getrieben haben.

Er erwähnte auch die beispiellosen ökologischen Krisen und die Herausforderungen der Weltwirtschaft sowie die sozialen Herausforderungen, die eine Generation von „digital natives“ mit sich bringe, die „emotional schwach sind, aber gleichzeitig nach Gerechtigkeit streben und ständig versuchen, ein sinnvolles Leben zu führen“.

Weitere schwierige Aufgaben seien das gesellschaftliche Verständnis von menschlicher Sexualität, die soziale Polarisierung und der Zynismus gegenüber jeglicher Autorität sowie die Herausforderungen neuer Technologie.

### CHANCEN FÜR DIE MISSION

Köhler betonte, die Herausforderung bestehe darin, diese globalen Veränderungen und Herausforderungen als Chancen für die Mission zu begreifen. Mit Blick auf die finanziellen Investitionen der Kirche in die Mission sagte er: „Wenn Gott mehr gibt, investieren wir mehr“. Er betonte auch, wie wichtig es sei, unsere Identität lebendig zu halten.

Vor diesem Hintergrund sieht Köhler den besten Zugang zur heutigen Generation in der Betonung der biblischen Botschaft der Hoffnung. „Eine hoffnungslose Welt sucht eine hoffnungsvolle Kirche“, sagte er.

Auch die Technologie sei eine bahnbrechende Neuerung für missionarische Aktivitäten, da sie jeden zu jeder Zeit und an jedem Ort erreichen könne. „Wir haben alles, was wir brauchen, um mit einem Sinn für Dringlichkeit voranzuschreiten“, sagte Köhler. „Lasst uns von Gott geführte [und] biblisch fundierte Veränderungen vorantreiben. Das ist es, was wir die Neuausrichtung der Mission in einer Zeit des Wandels nennen.“ ©



Der Generalsekretär der Weltkirchenleitung Erton Köhler präsentiert am 8. Oktober seinen Bericht bei der Herbstsitzung 2023 des Generalkonferenz-Exekutivausschusses im US-Bundesstaat Maryland.

Foto: Lucas Cardino / AME (CC BY 4.0)

## Kinder und Jugendliche in Panama werden ermutigt, auf Jesus zu vertrauen

Kaye James und Libna Stevens, News Interamerikanische Division

Hunderte von Kindern und Jugendlichen im Alter von 7 bis 14 Jahren kamen aus ganz Panama, um an einem landesweiten Kongress teilzunehmen, bei dem sie in biblischen Grundsätzen unterrichtet wurden und mehr über die Liebe Jesu und den Sinn ihres Lebens erfuhren.

Die Jugendlichen kamen am 22. und 23. September mit ihren Lehrern und Leitern in die Aula der Metropolitan Adventist School in Panama City, Panama, um zwei Tage lang an einer Reihe von geistlichen Botschaften, Gebeten und sozialen Aktivitäten teilzunehmen.

„Für uns ist dies eine sehr wichtige Veranstaltung, um Kindern und Jugendlichen zu helfen, in ihrem Glauben zu wachsen und ihre Beziehung zu Gott so früh wie möglich zu stärken“, sagte Rosalinda de Gracia, Leiterin der Kinder- und Jugendabteilung des Panama Missionsverbandes. „Es geht darum, Zeit und Ressourcen zu investieren, damit sie lernen, auf Gott zu vertrauen, mit der Zeit Vertrauen in ihre Führungsqualitäten gewinnen und geistliche Leiter werden“, fügte sie hinzu.

### JESUS IST EIN SICHERER HAFEN

Unter dem Thema „Jesus: Unser ewiger Fels“ sollte die Veranstaltung eine klare Botschaft vermitteln und den Kindern und Jugendlichen Werkzeuge an die Hand geben, damit sie weise Entscheidungen treffen und in der Gewissheit leben können, dass Jesus der „Fels“ ist, der sie schützt und rettet.

„Wir wollten ihnen versichern, dass Jesus ein sicherer Hafen ist, unsere Stärke, unser Helfer, unser Tröster, unser Verteidiger und der beste Ratgeber und Freund, den sie je haben werden“, sagte De Gracia.

„Die junge Delegation repräsentierte



Edith Ruiz de Espinoza (links), Leiterin der Kinder- und Jugendabteilung der Interamerikanischen Division, bei einem Gebet auf der Bühne während der Eröffnungszeremonie.

Foto: Panama Missionsverband

die fast 13.000 Kinder und Jugendlichen, die in verschiedenen Gemeinden und Gruppen in Panama leben“, fuhr De Gracia fort. „Fast 50 der anwesenden Kinder waren keine Adventisten“, fügte sie hinzu.

Die junge Delegation war für das Eröffnungsprogramm des Kongresses ganz in Weiß gekleidet und trug jeweils eine Krone. Das war eine Anspielung auf die weißen Gewänder, die die Erlösten im Himmel tragen werden. „Es hat mir sehr gefallen, dass wir alle weiß gekleidet waren“, sagte die 9-jährige Sofia Hernández. „Ich möchte in den Himmel kommen und alle Kinder und Jesus sehen, die wie ich weiß gekleidet sind.“

„Es ging darum, einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen“, sagte De Gracia. Die jungen Teilnehmer lernten die Vorteile der Umarmungstherapie kennen, erfuhren etwas über die Schöpfung und die Bedeutung der Sabbatruhe, den Umgang mit sozialen Medien und deren Gefahren sowie die Bedeutung der Ehe als biblische Institution, die Gott zwischen Mann und Frau geschaffen hat.

### BEIM GEBETSZELT

Die jungen Delegierten standen Schlange vor dem Gebetszelt, in dem

Jugendkongress will helfen, gute Entscheidungen zu treffen und Leitungsverantwortung zu übernehmen.

Pastoren bereitstanden, um ihnen zuzuhören und für ihre Sorgen und Anliegen zu beten. „Die Schlange wurde so lang, dass zwei weitere Pastoren im Gebetszelt aushelfen mussten“, sagte De Gracia. „Viele der Anliegen betrafen Gebete, dass ihre Eltern Arbeit finden oder sich nicht scheiden lassen, und Gebete um Heilung“, fügte sie hinzu.

„Ein Junge bat um Gebete, damit er und seine Eltern genug zu essen bekämen, da seine Eltern keine Arbeit fänden und hungerten“, sagte De Gracia. Kurz darauf wurden Leiter der Adventistischen Entwicklungs- und Katastrophenhilfe (ADRA) in Panama benachrichtigt, die der Familie Lebensmittel brachten und Unterstützung anboten.

### JESUS ALS FUNDAMENT

Hauptrednerin Edith Ruiz de Espinoza, Leiterin der Kinder- und Jugendabteilung der Interamerikanischen Division der Freikirche der Siebententags-Adventisten, forderte die jungen Delegierten auf, sich an Jesus zu halten und ihn zum Fundament und zur Quelle der Weisheit in ihrem Leben zu machen, während sie ihren Alltag meistern. „Ihr seid ein Licht für Jesus und sollt für alle um euch herum leuchten“, sagte sie. ☺

Aus aller Welt

## Adventistisch geführtes Ausbildungszentrum in Sambia eröffnet

Ezra Muntanga und Noel Sibanda, Südliches-Afrika-Indischer-Ozean Division und *Adventist World*

Am 8. Oktober feierten die Mitglieder der Dorcas and Adventist Men Organization (DORCAMO) Societies, einer Dachorganisation mit mehreren gemeinnützigen Unterorganisationen, die Eröffnung der ersten Phase des neuen DORCAMO-Ausbildungszentrums in Choma, Sambia. Hunderte von Gemeindegliedern und Leitern der Südsambia-Vereinigung (SZC) nahmen daran teil.

Die Gebäude, in denen nach ihrer Fertigstellung verschiedene Berufsbildungsinitiativen stattfinden werden, wurden vom sambischen Minister für Wissenschaft und Technologie, Felix Mutati, in Auftrag gegeben.

In einer Rede, die der stellvertretende Planungsdirektor Michael Inambao in seinem Namen hielt, sagte Mutati: „Dies ist ein bedeutendes Ereignis, das einen wichtigen Fortschritt in unserem Engagement für Bildung, Befähigung und unsere nationale gesellschaftliche Entwicklung darstellt...“. Im Namen von Präsident Hakainde Hichilema ist die Regierung dankbar für das Engagement und die Beteiligung am Bau dieser Einrichtungen“.

Mutati fügte hinzu, dass die Regierung Sambias sehr daran interessiert sei, dass Organisationen wie die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten die Bemü-

hungen der Regierung zur Senkung der Arbeitslosigkeit unterstützten. „Ich bin dankbar, dass die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten das Leben der Menschen und der Kommunen verbessert“, sagte er. „Dies ist ein Zeugnis für das unermüdliche Engagement, nicht nur im geistlichen, sondern auch im praktischen Leben etwas Positives zu bewirken“.

Die neuen Gebäude spiegeln unsere gemeinsame Überzeugung wider, dass es wichtig ist, den Menschen die Fähigkeiten und das Wissen zu vermitteln, die sie in einer sich ständig verändernden Welt benötigen. Es verkörpert den Glauben und das Engagement der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten für ganzheitliche Entwicklung“, sagte Mutati.

Regierungsbeamte erklärten, Sambia und Afrika stünden derzeit vor der Herausforderung vieler ungelernter Arbeitskräfte. „Wir freuen uns, dass einige dieser Herausforderungen heute von der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten angesprochen wurden“, sagten sie.

Mutati nutzte die Gelegenheit, um für die Kurse zu werben, die in Zukunft von qualifiziertem Personal angeboten werden, darunter Metallverarbeitung, Mechanik, Gastronomie, Schneiderei und Design, Klempnerei, Maurer- und Ver-

**Neue Einrichtung hilft bei der Bekämpfung von Arbeitskräftemangel in der Region.**

putzarbeiten. Er erwähnte auch andere zukünftige Angebote, wie Kurse in Elektrik und Unternehmertum, Vorschulprogramme sowie Fitness- und Beratungsangebote und Initiativen für Bedürftige.

Unter den Hunderten von Gemeindegliedern und Menschen aus der Umgebung, die an der Einweihungsfeier teilnahmen, waren auch Leiter und Mitglieder von DORCAMO, die sehen wollten, wie „ihre lang ersehnten Träume für die Provinz“ in Erfüllung gehen. Miriam Scott, ehemalige Präsidentin der Dorcas Organisation in der Südsambia-Vereinigung, war ebenfalls anwesend und spendete einen Ochsen, damit die Delegierten am Ende der Einweihungsfeier etwas zu essen hatten.

Gratulanten aus allen Teilen der Südsambia-Vereinigung waren ebenfalls anwesend. Unter ihnen waren der Präsident der Vereinigung, Gladwin M. Mang'watu, alle Abteilungsleiter und Konventleiter.

Bednock Banji, Leiter der Abteilung für Mission der Südsambia-Vereinigung, sprach über die Anfänge der Initiative. Er erklärte, dass der Bau des Zentrums mit dem Kauf des Grundstücks im Jahr 2005 begann. „Wegen fehlender Mittel konnte nicht sofort mit dem Bau begonnen werden“, sagte er. „Von den 15 Plänen, die der Stadtrat von Choma genehmigt hatte, wurde der Block für die Schneiderei und die Gastronomie als erster eröffnet“, sagte Banji.

Das derzeitige Gebäude wurde von der Organisation DORCAMO mit Hilfe von Spenden errichtet, die bei Kundgebungen gesammelt wurden. „Bisher haben 26.000 Mitglieder zur Finanzierung dieses noblen Projekts beigetragen“, sagte Banji. „Wir preisen Gott für [diese neuen Einrichtungen], die die Entwicklung fördern und die lokale Bevölkerung ausbilden und stärken werden.“ ☺



Eines der Klassenzimmer, in der Menschen aus der Umgebung Chomas Näh- und Schneiderfertigkeiten erlernen werden.

Foto: Ezra Muntanga

Marcos Paseggi, *Adventist World*

# Blickpunkt Mission



Die Leiter der Generalkonferenz halten eine besondere Zeremonie ab, um Familie Contero aus Spanien zu segnen, die künftig in der Schweiz missionarisch tätig sein wird.

Foto: Lucas Cardino / AME (CC BY 4.0)

## Die adventistische Mission ist lebendig

**Gemeindeglieder auf der ganzen Welt setzen sich dafür ein, die Hoffnung in Jesus weiterzugeben**

Laut Jesus haben seine Nachfolger mehrere Optionen, wenn sie denken, dass ihr Herr „sich Zeit mit dem Kommen [lässt]“ (Lk 12,45 EB).

Einerseits können sie einschlafen (Mt 25,1-13) oder die Knechte und Mägde des Herrn schlagen (Lk 12,45). Andererseits können sie sich dafür entscheiden, wachsam zu sein (Mt 25,13) und aktiv zu bleiben, das Vermögen des Herrn zu verwalten und seinen Auftrag auszuführen (Lk 12,35-44). Die Siebenten-Tags-Adventisten können dankbar sein, dass sich die Mehrheit ihrer Mitglieder und die meisten ihrer Leiter für die zweite Option entschieden haben.

Die Siebenten-Tags-Adventisten wurden für eine besondere Mission auserwählt, erinnerte Ted N. C. Wilson, Präsident der Weltkirchenleitung der Siebenten-Tags-Adventisten, die Mitglieder des Exekutivsausschusses, die zur Herbstsitzung des Generalkonferenzsausschusses 2023 am Sitz der Weltkirchenleitung in Maryland, USA, zusammengekommen waren. Es ist ein umfassender Auftrag, der Missionare seit 160 Jahren dazu motiviert, das Wort Gottes Menschen auf der ganzen

Welt weiterzugeben, die auf der Suche nach Hoffnung sind.

„Gottes weltweites Werk blüht auf, weil unser Daseinszweck die Mission ist“, sagte Wilson. „Nichts kann Gottes Mission aufhalten.“

Im Jahr 2024 begeht die Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten den 150. Jahrestag der Entsendung ihres ersten Missionars ins Ausland. Nach den Worten von David Trim, Leiter des Büros für Archive, Statistik und Forschung der Kirche, sind dies „150 Jahre, in denen die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten die Welt und nicht die Interessen der Kirche in den Vordergrund gestellt hat“.

Generalsekretär Erton Köhler sagte, dass auch die gegenwärtigen neuen Veränderungen und Herausforderungen als Möglichkeiten für die Mission gesehen werden sollten. „Jeder kann dazu beitragen, dass wir unsere Mission nicht aus den Augen verlieren und uns den vielen Herausforderungen der Welt stellen“, betonte er.

Sowohl offizielle Programme und Initiativen der weltweiten Kirche als auch beiläufige Kommentare und Berichte zeigen, wie engagierte Adventisten die Leidenschaft für die Missionsarbeit am Leben erhalten. Diese missionarisch gesinnten Nachfolger Jesu sind nicht auf eine Region oder Altersgruppe beschränkt. Von jungen Freiwilligen des Caleb-Missionsprojektes in Puerto Rico über Missionare im Tschad bis hin zu ADRA-Mitarbeitern in Rumänien und ehrenamtlichen Ruheständlern in den USA - Tausende von Gemeinde-

gliedern verlassen ihre Komfortzonen, um zu dienen und das Leben anderer durch die Kraft des Heiligen Geistes zu verändern.

Adventistische Leiter arbeiten weiterhin mit anderen Organisationen und Unternehmen zusammen, um innovative Wege der Mission zu entwickeln. Sie haben sogar einen Roboter programmiert, der Bibelstunden hält und die biblischen Überzeugungen der Adventisten lehrt. Neue Hilfsmittel wurden entwickelt, um hoffnungsvollen Missionaren die Möglichkeit zum Dienst zu geben. So viele Programme und Initiativen kirchliche Organisationen und unterstützende Dienste auch entwickeln, der Bedarf bleibt enorm.

Doch kein Programm und keine Initiative wäre erfolgreich gewesen, wenn sich nicht die Mitglieder der Kirche engagiert hätten. Es ist diese Leidenschaft für die Mission, die durch missionarische Erfahrungsberichte, aber auch durch jede Sabbatschule, jede Gemeinde, jedes Klassenzimmer, jede Klinik, jede Lebensmittelfabrik und jedes Medienzentrum geprägt wird, die die adventistische Missionsarbeit am Leben erhält. Während der Herbstsitzung des Generalkonferenzsausschusses 2023 fand am 6. Oktober ein Missionsprogramm für Kirchenleiter statt, das ihnen die Möglichkeit gab, zu lernen, zu reflektieren und sich neu für die adventistische Mission zu engagieren.

Von Zeit zu Zeit behaupten Pessimisten, die adventistische Mission sei tot. Skeptiker machen die für die Mission aufgewendeten Mittel schlecht und sammeln gleichzeitig Geld, um ihre pessimistischen Ansichten weiter zu verbreiten. Alle, die die Mission Gottes lieben, machen weiter, weil die Welt immer noch nach Hoffnung dürstet und von einem Ausweg träumt. Es ist das Vorrecht eines jeden Gemeindegliedes, seinen Beitrag zu diesem vom Himmel bestimmten Vorhaben zu leisten. ©

Titelthema

# Unter Belagerung



Der Kampf gegen  
emotionale und  
kognitive Belastungen

VON RON COFFEN

In Hebräer 11 werden Glaubenshelden aus der Bibel aufgezählt, die von Gott wegen ihres Glaubens gewürdigt werden. Was bedeutet es, ein Mensch des Glaubens zu sein? Waren diese Menschen fehlerlos? Oder vielleicht furchtlos? Waren sie „durch den Glauben“ frei von jeglichen körperlichen Beeinträchtigungen, emotionaler Instabilität oder kognitiver Überforderung? Schon ein kurzer Blick auf das Leben dieser Personen lässt uns diese Frage mit Nein beantworten.

Dennoch würdigt Gott sie im Kapitel über den Glauben; er beschreibt sie als Menschen, die ein Herz wie er haben; er feiert mit ihnen ihre Treue, während sie gleichzeitig täglich mit unablässigen, nicht bewältigten emotionalen Turbulenzen, kognitiver Überlastung und maladaptiven Verhaltensweisen zu tun hatten. In ähnlicher Weise wies Jesus darauf hin, dass Menschen, die bei tragischen Unfällen sterben, nicht sündiger sind als alle anderen (Lk 13,4) und dass der Regen – sowohl physisch als auch metaphorisch – auf Gerechte und Ungerechte fällt. In einer Welt, die als Folge des großen Kampfes immer mehr ins Chaos gerät, bringen Zeit und Schicksal jedem Leid (Prd 9,11). Es gibt diesseits des Himmels kein Versprechen, dass körperliche Beeinträchtigungen, emotionale Turbulenzen und kognitiver Stress an den Gläubigen vorübergehen.

## MITWIRKENDE FAKTOREN

Was sind also die Ursachen für psychische Probleme? Da wir in einer Welt leben, die Hunderte von Generationen von Gottes vollkommener Schöpfung entfernt ist, befinden wir uns alle auf einem Schlachtfeld, auf dem drei Hauptfaktoren für psychische Probleme verantwortlich sind: prädisponierende Faktoren, auslösende Trigger und Chronifizierungsfaktoren.

*Prädisponierende Faktoren* können genetisch bedingt oder angeboren sein oder schon früh im Leben auftreten. Auch wenn sie direkt zu einer psychischen Erkrankung führen können, stellen sie oft nur ein Risiko

für die Entwicklung einer psychischen Störung dar. Ein Beispiel für eine körperliche Disposition wäre eine Körpergröße von 2,10 m. Sie verursacht nicht an sich Gehirnerschütterungen, aber sie erhöht das Risiko für Gehirnerschütterungen in einer Gesellschaft, in der Türen in der Regel nur 2,00 m hoch sind.

*Auslösende Trigger* sind Ereignisse, die unmittelbar vor dem Einsetzen einer Krankheit auftreten. Ein Auslösefaktor für eine entsprechend disponierte Person könnte der unerwartete Tod eines guten Freundes sein, der eine umfassende emotionale Störung auslösen kann. Diese kann bis zu Sorgen über den Tod anderer geliebter Menschen, mögliche Krankheiten oder finanzielle Krisen führen.

*Chronifizierende Faktoren* sind Verhaltensweisen, die die Störung aufrechterhalten. Ein Chronifizierungsfaktor im psychischen Bereich kann sein, dass man immer dann von der Arbeit fernbleibt, wenn man Angst hat, schlecht beurteilt zu werden, nicht dazuzugehören oder sich bei den Kollegen unbeliebt zu machen. Durch das Vermeiden des Arbeitsplatzes wird die Verringerung des unmittelbaren Leidensdrucks direkt darauf zurückgeführt, dass man nicht zur Arbeit geht; so bleibt man bei Ängsten auch weiter der Arbeit fern, „was die ursprüngliche Angst aufrechterhält.“

Gott hat Emotionen geschaffen, um uns mit Nachdruck auf unbefriedigte Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Emotionen sagen uns nicht, wie das Problem zu lösen ist, aber sie signalisieren ein Problem und liefern Energie. Die Vernachlässigung solch eines Signals verschlimmert das Problem.

## MÖGLICHE LÖSUNGEN

Wenn ein gläubiger Mensch kognitive Einengung oder emotionale Instabilität erlebt, löst Gott das Problem manchmal durch ein Wunder, aber diese schnellen Lösungen sind nicht garantiert. Stattdessen hat Gott erklärt, dass es nicht gut ist, allein zu sein, und er hat eine unterstützende Gemeinschaft von Menschen vorgesehen, die sich mit Weisheit, Wissen und Einsicht um andere kümmern,

damit die Leidenden Heilung erfahren (Eph 4,11–12; 1 Kor 12,7–11).

Die Helfer wenden oft verschiedene Lösungsansätze an, zum Beispiel *Veränderung der Haltung*, wie das Erlernen von etwas Neuem oder die Umstellung auf eine andere Kompetenz. *Veränderungen* von außen betreffen den Einsatz von Medikamenten, Sport und Ernährung, um dem Körper und der Körperchemie zu helfen, wieder optimal zu funktionieren. *Problembewältigung* schließt das Erlernen mentaler und emotionaler Kompetenzen zur Bewältigung chronischer Belastung ein, wie zum Beispiel das Entwickeln eines humorvollen Umgangs mit der Herausforderung, das Anpassen der eigenen Ansprüche und regelmäßige Gespräche mit unterstützenden Menschen über Schwierigkeiten.

Die Erde ist das Schlachtfeld des großen Kampfes. Selbst wenn wir als gläubige Menschen auf der Gewinnerseite stehen, werden wir in Bedrängnisse geraten, bis Gott den Kampf endgültig beendet hat. Bis dahin wollen wir für uns selbst und für diejenigen, die unter der Last emotionaler Auslenkung und Instabilität oder kognitiven Störungen leiden, Sicherheit und Unterstützung bieten. ☺

1 Meine Arbeitsdefinition von *körperlicher Beeinträchtigung* für diesen Artikel ist ein körperlicher Zustand, der optimales Funktionieren einschränkt. Mit dieser Arbeitsdefinition wird das andere Ende des Kontinuums bezeichnet, von dem die Weltgesundheitsorganisation WHO in ihrer Definition körperlicher Gesundheit spricht, wonach Gesundheit „ein Zustand des vollständigen körperlichen ... Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ ist. (<https://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheit>)

2 Meine Arbeitsdefinition von *emotionalen Störungen* für diesen Artikel ist ein psychisch verursachter körperlicher Zustand, der die eigenen Gedanken in eine Richtung bringt, die zu unerwünschtem Leiden führt. Diese Arbeitsdefinition baut auf der Definition von *psychischen Störungen* durch die American Psychological Association auf: bewusste mentale Reaktionen ... subjektiv als starke Gefühle erfahren ... in der Regel begleitet von körperlichen und verhaltensbezogenen Veränderungen“ (<https://www.apa.org/topics/emotions>).

3 Meine Arbeitsdefinition von *kognitiven Störungen* für diesen Artikel ist ein seelischer Zustand, der das optimale Funktionieren einschränkt und in dem man in Gedanken negative Konsequenzen antizipiert. Diese Arbeitsdefinition baut auf der Definition von *Stress* durch die American Psychological Association auf: „... Stress, der aus der Überforderung durch Anforderungen, Verlusten oder subjektiven Bedrohungen resultiert. Er wirkt sich nachteilig aus, indem er zu körperlichen und psychischen Fehlanpassungen führt.“

4 Vgl. Ellen G. White, *Wie alles begann*, S. 197f.

**Ron Coffen** ist approbierter Psychologe, Professor an der Andrews University (USA) und Direktor des Community Counseling Center, das seinen Beratungsdienst im Geist des Mitgefühls und der Fürsorge Christi anbietet.



Titelthema

# Die Wichtigkeit emotionaler Gesundheit

Trost  
empfangen,  
um Trost  
weiterzugeben

VON JONGKEUN HAN

**V**or einigen Jahren lernte ich eine langjährige Adventistin kennen, die in meine Adventgemeinde kam, um ihre Nichte zu besuchen. Sie sah elegant aus und konnte gut singen. Nach dem Gottesdienst hatten wir ein kurzes Gespräch. Sie erzählte mir: „Ich habe vor einigen Monaten meinen Mann verloren. Wir sind am Abend gemeinsam ins Bett gegangen, und als ich am nächsten Morgen aufwachte, lag er leblos neben mir. Nach der Beerdigung hatte ich jede Nacht Angst, dass jemand kommen und mir das Leben nehmen könnte.“ Einige Monate, nachdem ich sie kennengelernt hatte, erfuhr ich, dass sie an Demenz erkrankt war.

## DIE ENTDECKUNG MEINER EIGENEN EMOTIONALEN GESUNDHEITSBEDÜRFNISSE

Seit mehr als 30 Jahren bin ich Pastor in der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten. Ich habe Glauben und eine große Leidenschaft für das Evangelium; ich habe Menschen zu Christus geführt und der Gemeinde Gottes gedient. Der Glaube an Gottes Wort und ein Leben aus dem Glauben stehen im Mittelpunkt meines Lebens. Wenn ich über meine Dienstjahre nachdenke, stelle ich fest, dass die meisten meiner Predigten vom Glauben handelten. In meinen Seelsorgegesprächen habe ich über den Glauben gesprochen. Ich

denke, dass der Glaube auf alle Aspekte des Lebens angewendet werden sollte. Doch das führte dazu, dass ich meine tiefsten Gefühle ignorierte und unterdrückte.

Meine Ehefrau ist eine pflichtbewusste Frau. Sie hat ein freundliches, soziales Wesen. Als Pastorengattin liegen oft ziemlich schwere Lasten auf ihr, die sie in einem guten Geist trägt. In der Vergangenheit ist es vorgekommen, dass ich sie anschrie und ihr gegenüber meinem Ärger Luft machte, wenn wir allein waren. Im Nachhinein wurde mir klar, dass es keinen Grund gab, mich so zu verhalten. Doch obwohl ich mich bei ihr entschuldigte, verschwanden meine Schuldgefühle nicht, weil ich dachte, dass ich sie gar nicht erst schlecht behandelt hätte, wenn mein Glaube an Jesus groß genug wäre. Damals war mir nicht bewusst, dass ich ungesunde Emotionen hatte, die nicht aufgearbeitet worden waren. Ich dachte, dass Glaube und emotionale Gesundheit ein und dasselbe seien und dass ich keine Wut, Angst, Depression, Enttäuschung und Frustration empfinden würde, wenn mein Glaube stark genug wäre. Wenn ich diese Emotionen fühlte, war es für mich gleichbedeutend damit, dass mein Glaube nicht stark genug war.

Ich habe einen Dokortitel in Familienseelsorge. Meine Dissertation habe ich über „Prävention und Bildung bei häuslicher Gewalt“ geschrieben. Im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt recherchierte ich zu körperlichem und emotionalem Missbrauch in intimen Beziehungen. Dabei musste ich unwillkürlich auf mich selbst sehen und stellte fest, dass ich meine liebe Frau emotional missbrauchte. Ich schrie sie an, ignorierte sie und verletzte ihren Freiraum. Ich war überrascht, als ich erkannte, dass ich ein emotional ungesunder Ehemann und Pastor war – obwohl ich mich für einen Pastor mit einem festen Glauben an Jesus hielt.

## MEINE ENTDECKUNG GANZHEITLICHER GESUNDHEIT IN DER BIBEL

Emotionale Reaktionen auf Schwierigkeiten finden sich auch in der Bibel. Angst ist die erste emotionale Reaktion auf eine negative Situation, die in der Bibel erwähnt wird. Adam aß die von Gott verbotene Frucht und versteckte sich aus Angst vor Gott (1 Mo 3,10). Nachdem Adam diese Erfahrung gemacht hatte, wurde die Angst zu einem häufigen Gefühl in der menschlichen Erfahrung. Hiob, ein gläubiger Mann, drückte seinen emotionalen Kampf aus: Seufzen ... Schreien ... Angst ... Bangen ... kein Frieden ... keine Rast ... keine Ruhe ... nur Ungemach. (Hiob 3,24–26) Mose war so erschöpft, dass er Gott bat, ihn zu töten, weil die Last, das ständig klagende Volk Israel zu führen, zu schwer für ihn war (4 Mo 11,14–15).

Als Geschöpfe Gottes reagieren Menschen auf negative Ereignisse mit Emotionen wie Angst, Sorge, Wut, Enttäuschung, Depression, Bedauern und Schuldgefühle. Emotionen sind natürliche Reaktionen, die tief aus dem Inneren kommen, aber wenn diese Emotionen nicht angesprochen und verarbeitet werden, führen sie zu einem ungesunden emotionalen

## Ich war überrascht, als ich erkannte, dass ich ein emotional ungesunder Ehemann und Pastor war – obwohl ich mich für einen Pastor mit einem festen Glauben an Jesus hielt.

Zustand. Letztlich führt das zu psychischen Erkrankungen wie Angstzuständen und Depressionen. Es ist wichtig, dass wir uns um unsere emotionale Gesundheit kümmern.

Paulus schreibt: „Er selbst aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch, und euer ganzes Wesen, der Geist, die Seele und der Leib, möge untadelig bewahrt werden bei der Wiederkunft unseres Herrn Jesus Christus!“ (1 Ths 5,23 SLT) Es gibt eine Dreieinigkeit der Gesundheit: Körper (physisch), Seele (geistlich) und Geist (emotional) – drei Elemente, die zwar getrennt, aber eng miteinander verwoben sind. So wie gläubige Christen ihre körperliche Gesundheit verlieren können, können sie auch ihre emotionale Gesundheit verlieren.

Mir ist klar geworden, dass es oft an nicht verarbeiteten, ungesunden Emotionen liegt, wenn ich oder andere aufrichtige Gemeindeglieder ein inakzeptables Verhalten an den Tag legen.

## EIN DIENST FÜR DEN UMGANG MIT EMOTIONEN

Peter Scazzero fasst es mit folgenden Worten sehr schön zusammen: „Christliche Spiritualität ohne die Integration von emotionaler Gesundheit kann tödlich sein – für dich selbst und für deine Beziehung zu Gott und deinen Mitmenschen.“<sup>1</sup>

Nach meinem Studium der Psychologischen Beratung (Counseling Psychology) wurde ich staatlich geprüfter und anerkannter Berater. Meine Adventgemeinde, die koreanische Adventgemeinde in Santa Maria, beschloss im Jahr 2022 die Einrichtung eines „Internationalen Evangelisationszentrums für psychische Gesundheit“ und gründete das „Emotional Comforting Ministry“, einen Dienst, der sich auf emotionale Gesundheit konzentriert.

In Jesaja 40,1 heißt es: „Tröstet, tröstet mein Volk!, spricht euer Gott.“ Unser „Emotional Comforting Ministry“ möchte Gemeindeglieder ermutigen, erstens Trost für sich selbst zu finden, zweitens ihre Familien und drittens ihre Nächsten zu trösten. Unser Ziel ist es, dass jedes Gemeindeglied ein Tröster wird. Paulus schreibt in 2. Korinther 1,3–4: „Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, der uns tröstet in aller unserer Bedrängnis, damit wir auch trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott.“ Wir alle brauchen Trost von Gott und auch von anderen Menschen. ©

<sup>1</sup> Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality: Unleash a Revolution in Your Life in Christ*, Thomas Nelson, Nashville, Tennessee, 2006, S. 9.

**Jongkeun Han**, D.Min., ist Pastor und Präsident des „Internationalen Evangelisationszentrums für psychische Gesundheit“ in Santa Maria, im US-Bundesstaat Kalifornien.

Titelthema

# Die Psychologie des Glücks

## Entscheidung zum Aufblühen

VON DARREN MORTON

Im Jahr 1997 wurde Dr. Martin Seligman zum Präsidenten der American Psychological Association gewählt und beschloss, seine Energie und seinen Einfluss in ein neues Gebiet der Psychologie zu investieren. Dr. Seligman stellte fest, dass sich die Psychologie traditionell nur mit dem Negativen beschäftigte und ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Beseitigung dysfunktionaler psychologischer Zustände richtete. Daher beschloss er, stattdessen das zu erforschen und zu fördern, was er als Positive Psychologie bezeichnete.

Anfänglich konzentrierte sich die Literatur zur Positiven Psychologie auf das Thema Glück: Was sind die Ursachen für das Glück? Wie kann man es erreichen? Wozu ist es gut? Obwohl Glück zwar ein lohnendes Ziel ist, hat die positive Psychologie festgestellt, dass es mehr als nur Lächeln und Kichern braucht, damit das Leben gelingt. In jüngerer Zeit hat Dr. Seligman vorgeschlagen, dass es ein höheres Ideal gibt, nämlich, dass wir aufblühen.

Betrachten wir nun fünf grundlegende Elemente, die wichtig sind, um aufzublühen.

### DIE FÜNF BEREICHE

**Positive Emotionen.** Positive Emotionen sind die Grundlage, um im Leben aufzublühen. Positive Emotionen sind jedoch viel mehr als nur billiger Nervenkitzel oder Vergnügen. Der Versuch, sein Wohlbefinden und Glück allein auf Vergnügen aufzubauen, ist problematisch.

Vergnügen ist nie von Dauer, und Lachen ist nie grenzenlos. Um durch Vergnügen im Leben aufzublühen, müsste man ständig mit der Suche nach Vergnügen beschäftigt sein. Tatsächlich haben mehrere Studien nachgewiesen, dass Vergnügen keine so große Rolle bei der Bewertung der allgemeinen Lebenszufriedenheit der Menschen

spielt wie die anderen unten genannten Faktoren.

**Engagement.** Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, ein führender Forscher auf dem Gebiet der positiven Psychologie, beschäftigte sich intensiv mit einer Erfahrung, die er als „Flow“ bezeichnete. Flow ist ein Zustand erhöhter Aufmerksamkeit und Freude, der zum Beispiel bei künstlerischen und spielerischen Aktivitäten und sogar beim Arbeiten entsteht.

Es überrascht nicht, dass Menschen, die über ein hohes Niveau an Flow berichten, das zu einem Engagement in ihren täglichen Aktivitäten führt, auch über ein höheres Maß an Lebenszufriedenheit und Aufblühen berichten. Angesichts der Tatsache, dass „Engagement“ ein wichtiger Faktor für unsere Fähigkeit zum Aufblühen ist, sollten wir idealerweise eine Arbeitsstelle finden, in der wir uns gern engagieren, weil wir so viel Zeit am Arbeitsplatz verbringen.

Ich hoffe, dass du in deiner Arbeit aufblühst; wenn das nicht der Fall ist, und die Umstände keine Änderung der Situation zulassen, ist es umso wichtiger, dass du dich regelmäßig in spielerischer Tätigkeit engagierst, das heißt, dass du Dinge aus reinem Vergnügen tust, ohne dass du dafür eine äußere Belohnung benötigst.

**Ziele erreichen.** Das Gefühl, etwas erreicht, etwas geschafft zu haben, erfolgreich zu sein oder etwas zu beherrschen, hilft Menschen aufzublühen. Manchmal werden Errungenschaften durch vereinbarte Standards wie Wettbewerbe, Auszeichnungen oder durch Leistungen auf einem bestimmten Niveau gemessen. Das Gefühl, etwas erreicht zu haben, kann das Leben unabhängig von positiven Emotionen oder Engagement bereichern.

**Beziehungen.** Gemeinsam entsteht ein besseres Gefühl, und Gott hat uns so geschaffen, dass wir in Gemeinschaft besser gedeihen. Der Mensch ist ein beziehungsorientiertes Wesen, und unser tiefstes Wohlbefinden wird offenbar dadurch erreicht, dass wir lieben und geliebt werden. Wir suchen nach Verbundenheit, und diese Verbundenheit hilft uns aufzublühen.

**Sinn.** Einen Sinn in dem zu sehen, was man tut, ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Es ist schwierig, vielleicht sogar unmöglich, ein wirklich zufriedenstellendes Leben zu führen, ohne einen Sinn zu haben. In dieser Hinsicht könnte man ihn als das wichtigste aller Elemente betrachten. Man kann ein Leben führen, das mit Spaß gefüllt ist, in seinen täglichen Aktivitäten aufgehen, bemerkenswerte Ziele erreichen und positive Beziehungen haben, sich aber in ruhigeren Momenten fragen: *Was hat das alles für einen Sinn?*

Dr. Seligman definierte Sinn als „das Gefühl, zu etwas Größerem zu gehören und etwas Höherem zu dienen als sich selbst“.<sup>1</sup> Vor Kurzem hat die Autorin Emily Esfani Smith in ihrem Buch *The Power of Meaning* (deutscher Titel: *Glück allein macht keinen Sinn*) Seligmans

Definition erweitert, und vier Wege zur Sinnfindung vorgestellt.

#### VIER WEGE

Der erste Weg ist *Zugehörigkeit*, bei der es darum geht, mit anderen verbunden zu sein und das Gefühl zu haben, dass wir zu etwas gehören, das größer ist als wir selbst. Wie schon weiter oben erwähnt, sind wir dazu bestimmt, in Gemeinschaft zu leben; das gibt unserem Leben Sinn. Für mich schafft die Überzeugung, dass ich zu etwas gehöre, das größer ist als ich selbst – oder zu einem Gott, der größer ist als alles –, ein starkes Selbstwertgefühl und eine stabile Identität. Jeder von uns braucht das Wissen, dass er oder sie als Mensch einen Wert hat.

Als mein mittleres Kind – Elijah – noch ein Kleinkind war, küsste ich ihn jeden Abend, wenn ich ihn ins Bett brachte, und sagte: „Papa hat dich lieb“, und jeden Abend fragte er mich: „Warum?“

Es wurde zu einer Art Spiel, bei dem ich ihm jeden Abend einen anderen Grund nannte: „Weil du so gut auf Bäume klettern kannst“ oder „Weil du so schlau bist.“ Erst nach etwa einem Monat wurde mir klar, wie unzureichend meine Antworten waren, und ich erkannte, wie ich stattdessen antworten sollte. Als ich ihm an jenem Abend seinen Gutenacht-kuss gab und er auf mein „Papa hat dich lieb“, erwartungsgemäß wieder mit „Warum?“ antwortete, sagte ich ohne zu zögern: „Weil du zu mir gehörst. Und es gibt nichts, was du tun kannst – ob gut oder schlecht – um das zu ändern.“

Dieser Gedanke wird in der Heiligen Schrift in Jesaja 43,1 hervorgehoben: „Und nun spricht der HERR, der dich geschaffen hat, Jakob, und dich gemacht hat, Israel: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!“

Die Liebe Gottes zu verstehen und anzuerkennen, gibt uns einen *Sinn*. Einen Sinn zu haben bedeutet, zu etwas beizutragen und einer Sache zu dienen, die größer ist als wir selbst. Es ist

interessant, dass ein Sinn im Leben mit einem längeren Leben in Verbindung gebracht wird. Laut einer Studie hatten Menschen mit einem hohen Punktwert in der Kategorie „Sinn im Leben“ auf alle Todesursachen bezogen eine um fast 50 Prozent geringere Sterblichkeitswahrscheinlichkeit.<sup>2</sup>

Der dritte Weg ist die *Transzendenz*, die darin besteht, sich als Teil eines größeren Ganzen zu erfahren. Menschen erleben Transzendenz auf unterschiedliche Weise – durch die Natur, Kunst, Musik oder im Ausleben ihres Glaubens. Transzendenz führt zu Momenten der Ehrfurcht und des Staunens und erinnert uns daran, dass es im Leben mehr gibt als das Gewöhnliche.

Der vierte Weg, Sinn zu finden schließlich führt über das *Geschichtenerzählen*. Geschichtenerzählen ist seit der Antike Teil der menschlichen Zivilisation und auch in indigenen Gesellschaften zu finden. Geschichten helfen uns, die Welt und unsere Erfahrungen in ihr zu verstehen. Das ist eine Möglichkeit, wie Geschichten Sinn stiften. Geschichten, die wir mit anderen teilen, können zutiefst bedeutungsvoll sein.

Welche Geschichte erzählst du? Welche Rolle spielst du? Ob bewusst oder unbewusst erzählst du durch die Art und Weise, wie du dein Leben führst, eine Geschichte. Wie möchtest du, dass deine Geschichte erzählt wird? Wie soll deine Geschichte enden? Es ist nie zu spät, ein neues Kapitel zu schreiben. ☺

<sup>1</sup> Seligman, Martin E. P., *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, Atria Books 2012.

<sup>2</sup> Boyle P.A., Barnes L.L., Buchman A.S., Bennett D.A., „Purpose in Life is Associated with Mortality Among Community-dwelling Older Persons“, *Psychosom Med.* 2009 Jun;71(5):574-9. doi: 10.1097/PSY.0b013e-3181a5a7c0. Epub 2009 May 4. PMID: 19414613; PMCID: PMC2740716.

**Dr. Darren Morton** ist Autor, Teilzeitprofessor und Leiter des Lifestyle Medicine und Health Research Centre an der Avondale University (Australien). Dieser Artikel ist eine adaptierte Version einer Vorlesung, die er für „The Lift Project“ geschrieben hat, eine Organisation, die Gewinne in sinnvolle Zwecke investiert und deren Mission darin besteht, weltweit das Leben von zehn Millionen Menschen zu verbessern.

Titelthema

# Den inneren Feind besiegen

Mein Kampf  
gegen negative  
Selbstgespräche

## VON CANDIS BRAXTON

Ich stand unter der Dusche und begann zu schluchzen. Mein kieferchirurgischer Eingriff lag nun schon eine Woche zurück, und es fiel mir schwer, zur Ruhe zu kommen. Es war viel einfacher gewesen, als die müde machenden Schmerzmittel mir keine andere Wahl ließen. Aber inzwischen waren die Schmerzen nicht mehr so intensiv, sodass ich nicht mehr so starke Medikamente brauchte, und ich war gezwungen, selbst für die notwendige Ruhe zu sorgen. Der innere Dialog, der um diese Ruhe entbrannte, wurde jedoch immer anstrengender. Ich fand mich wieder in einem immer stärker werdenden mentalen Boxkampf mit einem negativen Selbstgespräch. Dieses war kein neuer Herausforderer in meinem Denken. Nein, eher ein alter Feind. Und aus seiner Sicht war die Ruhe, die mein Körper zu brauchen glaubte, ungerechtfertigt.

Die Woche war nicht besonders schwer für mich gewesen. Die Operation war ohne Komplikationen verlaufen. Liebevoller Hände hatten mich beruhigt, als ich nach der Narkose verwirrt aufwachte. Starke Arme hatten mich gestützt und dafür gesorgt, dass ich es sicher nach Hause schaffte. Freunde hatten mich besucht und Essen gebracht, um sicherzustellen, dass es meiner Familie und mir gut ging, während sich jemand freundlicherweise um die Kinder gekümmert hatte, damit ich die Ruhe bekam, die ich brauchte. Die Liebe, die uns in dieser Woche entgegengebracht wurde, erleichterte die Genesung. Es gab also keinen Grund, sich auszuruhen.

„Es gibt nichts, wovon du dich ausruhen müsstest. Steh auf und mach weiter. Zurück an die Arbeit.“, forderte mein Negatives Selbstgespräch (NSG).<sup>1</sup> Aber jedes Mal, wenn ich darauf hörte und versuchte, zu kochen, Wäsche zu waschen oder mich um ein oder zwei Klienten zu kümmern, ließen mein Körper und mein Verstand mich wissen, dass ich erschöpft war. Ich brauchte noch Zeit und Ruhe, damit die Wunden in meinem Mund heilen und ich mich vollständig von den Medikamenten erholen konnte, die in mich hineingepumpt wurden. Mein NSG weigerte sich jedoch, diese Realität anzuerkennen. Dessen Bemühungen konzentrierten sich stattdessen darauf, mir ein schlechtes Gewissen einzureden und die Folgen der Operation, der ich mich unterzogen hatte, herunterzuspielen, ähnlich wie er es mit bedeutenden Ereignissen in meiner Kindheit tat, die seine Herrschaft in meinem Leben festigten.

**KLEINE EREIGNISSE MIT GROSSER BEDEUTUNG**

Als ich eines Freitagnachmittags in einem Supermarkt in der Schlange vor der Kasse anstand, erwähnte die Person, die mich begleitete, beiläufig, dass ich im Kleinkindalter, noch bevor ich überhaupt sprechen konnte, sexuell missbraucht worden war. Sexuelle Gewalt war eine unausgesprochene Realität, die so viele Zweige meines Familienstammbaums betraf, dass mich die Nachricht nicht einmal allzu sehr schockierte. Was mich allerdings traf, war der Gedanke meines Gegenübers, dass mich diese Information nicht weiter berühren müsse, weil das Ereignis schon so lange zurücklag. Aus der Sicht der Person, die mich informiert hatte, führte ich eine intakte Ehe, hatte ein stabiles Zuhause und eine nette Familie. Offensichtlich war ich von jeglichem „echten“ Schaden verschont geblieben. Allerdings wusste die Person weder von meinen inneren Konflikten, wenn es um körperliche Intimität ging, noch von meiner Neigung, meine Gefühle in Bezug auf diese Konflikte zu verdrängen.

Denn schon lange bevor ich seinen Namen kannte, hatte sich das NSG in meinem Leben eine Stimme verschafft, die von den Meinungen der Menschen in meinem Umfeld widerhallte. Obwohl ich der Einschätzung meines Informanten, dass der Missbrauch sich nicht auf mich ausgewirkt hatte, von meinem Beruf, meiner theologischen Sicht und meiner Erfahrung her nicht zustimmte, fiel es mir im Innersten schwer, seine Schlussfolgerung abzulehnen. „So schlimm kann es ja wohl nicht sein“, spöttelte das NSG, als ich ins Auto stieg. „Du kannst dich ja nicht einmal mehr daran erinnern. Warum solltest du dich dann schlecht fühlen? Andere haben viel Schlimmeres erlebt als du. Hör auf zu heulen.“ Aber als ich zu Hause ankam und mein Mann mich in die Arme nahm, vermittelte mir das etwas ganz anderes. Hier war ich sicher. Ich brauchte nicht stark zu sein; seine Arme konnten mein Gewicht halten.

Als ich schließlich einen Therapeuten aufsuchte, wurde mir klar, dass ein Erlebnis in meiner Jugendzeit, das ich seither immer heruntergespielt hatte, in Wirklichkeit ein sexueller Übergriff war und dass ich Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) zeigte. Gelegentlich tauchten Bilder dieses Erlebnisses in meinem Kopf auf, die mir ein besonders unangenehmes Gefühl verursachten, wenn ich mein Baby stillte, oder während intimer Momente mit meinem Mann. Das waren keine Erfahrungen, bei denen man einfach die Zähne zusammenbeißen sollte, sondern Anzeichen für ein unverarbeitetes Trauma.

Ich war oft leicht reizbar und nervös, immer in Angst vor einer möglichen Bedrohung. Deshalb reagierte ich oft selbst auf kleinste Unregelmäßigkeiten völlig überzogen mit Wutausbrüchen oder indem ich mich zurückzog. Wegen meiner Wutausbrüche hatte ich oft das Gefühl, dass ich es nicht verdiente, bei meinem Mann oder meinen Kindern zu sein, und dass es für alle besser wäre, wenn ich nicht bei ihnen wäre. Dann kamen Gedanken wie „Warum bin ich überhaupt hier?“, die sich schließlich zu noch mehr Selbstkritik, weiterer Isolation und, wenn es ganz schlimm wurde, zu Selbstmordgedanken steigerten. Mein NSG forderte dann stets: „Was ist los mit dir, Candis? Dein Leben ist doch gut! Reiß dich zusammen!“ Aber ich konnte mich nicht zusammenreißen, also suchte ich mir professionelle Hilfe.

Damals hatte die Suche nach professioneller Hilfe für mich keine Priorität. Aus meiner begrenzten Perspektive war sexuelle Gewalt ausschließlich

## Wenn Jesus sagt, dass ich einen gesunden Geist und einen ehrenwerten Einfluss haben kann, dann will ich das!

mit Vergewaltigung gleichzusetzen, und meine Erfahrungen waren nicht so schwerwiegend gewesen. Damals dachte ich, dass ich nichts zu beklagen hätte und es mir gut gehen müsste, weil ich ja nicht vergewaltigt worden war. Die Tatsache, dass meine Erlebnisse in der Vergangenheit einen Weg in meine Gegenwart fanden, deutete jedoch darauf hin, dass sie mich viel stärker beeinflusst hatten, als ich mir selbst zugestehen wollte. Mein NSG war zufrieden, denn diese Ereignisse gaben ihm die Macht, Narrative zu schaffen, die meine grundlegenden Überzeugungen über mich selbst, meine Art, mit der Welt umzugehen, und meine Beziehungen zu anderen beeinflussten. Mein NSG versuchte, diese Ereignisse zu bagatellisieren, weil sie die Quelle seiner Kraft waren.

### MEIN GELÜBDE UND GOTTES VERSPRECHEN

Ich beschloss, mich gegen mein NSG zu wehren, als mir klar wurde, dass sich meine schlimmsten Befürchtungen bewahrheiten würden, wenn ich nichts unternehmen würde: Mein NSG würde letztlich das Denken meiner Kinder beeinflussen. Als ich mir immer bewusster wurde, wie meine eigenen unbewältigten Kindheitstraumata zu den emotionalen Defiziten beitragen, die meinen Reaktionen zugrunde lagen, und wie sie zu meiner gestörten Beziehung zu meinen Kindern und meinem Mann beitragen, wusste ich, dass ich

etwas tun musste. Ich wollte mich nicht dazu benutzen lassen, meinen Kindern solchen Schaden zuzufügen. Ich weigerte mich so gut es nur ging, die Vermittlerin von Dysfunktionalität in ihrem Leben zu sein. Damals schwor ich mir, den Kreislauf von Missbrauch und Dysfunktion zu durchbrechen, der in meiner Familie über Generationen andauerte.

Mein NSG erlangte seine Macht durch sexuelle Übergriffe in meiner Kindheit; wie massive Stromstöße führten sie zu einem Kurzschluss, wenn es darum ging, diese Übergriffe angemessen zu verarbeiten und die schädlichen Botschaften, die sie begleiteten, zu verstehen. Um die Macht, die mein NSG über mich hatte, zu zerstören, musste ich die Übergriffe angemessen verarbeiten, die emotionalen, sozialen und geistlichen Auswirkungen der Geschehnisse bewerten und die entsprechenden Botschaften korrigieren. Wenn ich weiß, dass die Botschaften meines NSG voller Lügen sind und jeglicher Grundlage entbehren, muss ich mich auf die wahren Dinge stützen, die Gott mir sagt. Die Auseinandersetzung mit meinem NSG war ein wesentlicher Teil dessen, wie es seine Macht und seinen Einfluss auf mich verlor. Jedes Mal, wenn ich gegen es kämpfte, verloren seine Lügen an Boden und es wurde schwächer.

Es gab Zeiten, wie mein emotionaler Zusammenbruch unter der Dusche zeigte, in denen ich der ganzen Sache leid wurde, auch wenn ich mich dem Prozess grundsätzlich verpflichtet fühlte. Ich war es leid, mich dem lähmenden Griff meines NSG während des Tages zu entziehen. Ich wurde die Zweifel leid, die mein NSG oft in Zusammenhang mit meinen Entscheidungen säte, um mir weiszumachen, dass sie wieder einmal falsch gewesen waren. Ich war es leid, dass es mir immer wieder Lügen auftrugte wie, ich sei nicht gut genug, das Einzige, was meine Existenz überhaupt rechtfertige, sei, dass ich etwas schaffte, und das Zurückweisen meiner eigenen Gefühle

sei der einzige Weg, um eine innige Beziehung zu anderen zu erhalten, auch zu meinem Mann und meinen Kindern. Ich war es leid, meine Emotionen regulieren und neu einstellen zu müssen, um Bestätigung zu finden. Was mir half, aus solchen Tiefs herauszukommen und den Kampf wieder aufzunehmen, waren Gottes Zusagen an mich: Verlass dich in diesem Kampf auf meine vollkommene Kraft (2 Kor 12,9); gib nicht auf, ich werde dich nicht im Stich lassen (Ps 37,7), denn ein gesunder, von NSG freier Geist ist mein Wunsch für dich (2 Tim 1,7). Wenn Jesus sagt, dass ich einen gesunden Geist und einen ehrenwerten Einfluss haben kann, dann will ich das!

### EINLADUNG

Mit Traumata umzugehen, die wir in unserer Vergangenheit erfahren haben, ist kein einfacher Prozess. Er braucht Zeit. Er braucht die Bereitschaft, das Gefühl zuzulassen, nicht perfekt zu sein. Er erfordert Entschlossenheit, Hingabe, Engagement und Gebet – und die Bereitschaft, in Übereinstimmung mit den Gebeten zu handeln. Er braucht Hilfe von außen, Unterstützung durch gesunde Beziehungen in deinem Leben. Er braucht ein Wunder. Er braucht Gott. Ja, ein Trauma aus der Vergangenheit zu überwinden ist schwer. Aber, liebe Freunde, wenn Gott sagt, dass nach dem Kampf etwas Besseres kommt, dann ist es die Mühe wert. Gott bietet dir an, deinen Geist zu heilen, eine Inventur deiner verzerrten Gedanken und Überzeugungen über dich selbst und deine Beziehungen zu anderen zu machen und sie zu verändern. In der Nacht mögen noch Tränen fließen, aber lass dich nicht beirren, am Morgen wird die Freude kommen (vgl. Ps 30,6). ☺

1 Negative Selbstgespräche sind Gedanken der Autorin, die Entmutigung oder Angst bei ihr verursachen. In diesem Artikel personalisiert sie diese negativen Selbstgespräche. Es ist keine wirkliche Person gemeint.

**Candis Braxton** ist Ehe- und Familientherapeutin in Fayetteville, im US-Bundesstaat North Carolina.

## Junge Adventisten

# Wenn Gott uns zu Veränderungen aufruft



**Wenn Gott dich zu einer Veränderung ruft, dann sei nicht entmutigt, wenn der Übergang schwieriger ist, als du erwartet hast.**

**L**iebe Frau Yoon, ich hab dich lieb. Bitte geh nicht weg. Geh nicht weg. Geh nicht weg!“ Ein wenig brach es mir das Herz, als ich diese Worte meiner Schülerin unter einem Bild las, das sie von uns beiden gezeichnet hatte. Ich hatte in den letzten Tagen meiner Unterrichtszeit viele solcher Botschaften und Zeichnungen von meinen Schülern erhalten, denn der Countdown auf meiner Tafel erinnerte uns daran, dass der Tag meiner Abreise nahte.

Nach zwei Jahren als Missionarin und Englischlehrerin an dieser Schule war es für mich an der Zeit, weiterzuziehen. Es war eine bittersüße Erfahrung. Ich war froh, dass ich etwas für diese wertvollen jungen Menschen bewirkt hatte. Ich freute mich, dass ich endlich zu meinem Mann ziehen konnte, nachdem wir mehrere Monate lang eine „Wochenendehe“ geführt hatten, während ich meine Verpflichtung als Missionslehrerin abschloss. Aber ich würde auch meine Kinder vermissen. Und es tat mir leid, die Gemeinschaft und die

Strukturen zurückzulassen, die meine Zeit in Korea bis dahin geprägt hatten.

Ich war bereit für etwas Neues und freute mich auf die Chance, ein neues Kapitel in meinem Leben zu beginnen. Aber ich fühlte mich auch ein wenig überfordert mit all den Veränderungen: dem Umzug und Auspacken – es war der dritte Umzug innerhalb eines Jahres –, der Eingewöhnung in eine neue Adventgemeinde, in der ich mich manchmal durch die Sprachbarriere und kulturellen Unterschiede isoliert fühlte, und dem Zurechtfinden in einer neuen Umgebung.

Mein Mann unterstützte mich sehr, und die Gemeinde war freundlich, aber ich war angesichts all der neuen Dinge, die ich zu verarbeiten hatte, manchmal

frustriert und gereizt oder einfach ausgelaugt. Innerlich rang ich damit „wie die Dinge getan werden sollten“. In Wirklichkeit war es eigentlich nur die Art und Weise, die *ich* bevorzugte, oder die Art und Weise, die ich gewohnt war, Dinge zu tun. Ich wusste, dass es sich um eine Schutzreaktion handelte, und ich wollte verständnisvoller mit den Unterschieden umgehen, die ich erlebte, ohne dabei meine persönlichen Werte und Grenzen aufzugeben.

Nach einem besonders emotionalen Tag schlug ich nach, welche Phasen ein Übergang von einer Situation zu einer anderen umfasst. Nach dem Übergangsmodell von William Bridges ist es normal, sich in der Phase zwischen dem Ende einer bestimmten Lebenssituation und dem Beginn einer neuen entmutigt, antriebslos und desorientiert zu fühlen. Diese Gefühle würden nicht ewig anhalten. Dass ich mich in einer schwierigen emotionalen Lage befand, bedeutete nicht, auf dem falschen Weg zu sein.

Gott führt uns oft zu Veränderungen, wie zum Beispiel einer Veränderung des Herzens, des Ortes, der Berufslaufbahn oder des Lebensstils. Er sagt uns: „Denkt nicht mehr daran, was war und grübelt nicht mehr über das Vergangene. Seht hin; ich mache etwas Neues; schon keimt es auf. Seht ihr es nicht?“ (Jes 43,18–19 NLB)

Aber manchmal vergessen wir, dass Veränderungen – selbst gute Veränderungen – schwer sind. Wenn Gott dich zu einer Veränderung ruft, dann sei nicht entmutigt, wenn der Übergang schwieriger ist, als du erwartet hast. Das bedeutet nicht unbedingt, dass du Gott falsch verstanden oder den falschen Weg eingeschlagen hast. Veränderungen sind einfach schwer. Es ist normal, dass man auf dieser Reise Aufregung, Trauer, Widerstand, Angst, Überraschungen und Hoffnung durchlebt.

In allen Höhen und Tiefen des Übergangs ist Gott immer da, um uns mit Kraft, Unterstützung und guten Gaben zu ermutigen. In allen Veränderungen des Lebens verändert er sich nicht.

„Jesus Christus ist derselbe gestern und heute und in alle Ewigkeit!“ (Hbr 13,8 GNB) ©

**Lynette Yoon** kommt ursprünglich aus England und lebt jetzt in **Korea**, wo sie auch Englisch unterrichtet hat.



Im Blickpunkt

# Ein Leben im Überfluss

Gottes Wort bietet es uns an

**E**ine der vielleicht tiefgründigsten Stellen der Heiligen Schrift findet sich in Johannes 1: „Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort ... Alle Dinge sind durch dasselbe gemacht, und ohne dasselbe ist nichts gemacht, was gemacht ist.“ (Verse 1–3)

In diesem Wort liegt Kraft! Es schafft Leben, und „in ihm leben, weben und sind wir“ (Apg 17,28).

Dieses Wort „wurde Fleisch und wohnte unter uns“ (Joh 1,14 EB), und es hörte nicht auf zu sprechen, als es in die Höhe aufstieg. Dieses Wort hat von Anfang an zu uns gesprochen. Von seinen ersten aufgezeichneten Worten in 1. Mose 1,3 „Es werde Licht!“ bis zu seinem Segensspruch in Offenbarung 22,20 „Ja, ich komme bald.“ hat uns das Wort immer wieder seine Stimme hören lassen.

Gottes Wort hat zu allen Facetten des Lebens etwas zu sagen, und dort lesen wir: „Mein Lieber, ich wünsche, dass

es dir in allen Stücken gut gehe und du gesund seist, so wie es deiner Seele gut geht.“ (3 Joh 2) Unser Schöpfer möchte, dass wir gesund sind – körperlich, seelisch und geistig.

Ellen White schrieb dazu: „Zwischen Geist und Körper besteht eine sehr enge Beziehung. Wenn einer von beiden beeinträchtigt ist, leidet der andere mit. Der Zustand des Geistes beeinflusst die Gesundheit in viel stärkerem Maße, als man allgemein denkt. So manche Krankheiten, an denen Menschen leiden, sind das Ergebnis geschwächter Geisteskräfte. Kummer, Angst, Unzufriedenheit, Reue, Schuld, Misstrauen – sie alle helfen mit, die Lebenskräfte zu verschleifen und Verfall und Tod zu begünstigen.“<sup>1</sup>

Ich möchte gerne mit euch die wichtigen Aspekte seelischer Gesundheit betrachten und dabei drei Wege aufzeigen, durch die das Wort Gottes einen wichtigen Beitrag zur Förderung einer guten seelischen Gesundheit leisten kann.

## GEWISSHEIT

*Die Bibel bietet einen zuverlässigen, unwandelbaren Leitfaden in einer unsicheren Welt.*

Die Welt um uns herum fällt buchstäblich auseinander. Wir sehen das an Pandemien, sozialen Unruhen, wetterbedingten Katastrophen, ungezügelter Gewalt und vielen anderen täglichen Herausforderungen, die den Menschen Angst um die allgemeine und ihre ganz persönliche Sicherheit machen. Das Leben ist für alle, die von einer katastrophalen Zerstörung betroffen sind, unsicher geworden. Sie müssen die Botschaft der Hoffnung und Heilung hören, die Gottes Wort, die Bibel, bietet. Was wir brauchen, ist keine politische, militärische oder soziale Lösung, sondern eine leidenschaftliche Rückbesinnung auf das biblische Fundament – auf Gottes sicheres Wort.

„Das Gras verdorrt, die Blume verwelkt, aber das Wort unseres Gottes bleibt ewiglich.“ (Jes 40,8)

Wir alle haben im Leben Stürme erlebt und werden zweifellos noch weitere erleben. Aber Gottes Wort ist das sichere Fundament, auf das wir unseren Glauben bauen können. Jesus sagt uns: „Jeder nun, der diese meine Worte hört und sie tut, den werde ich mit einem klugen Mann vergleichen, der sein Haus auf den Felsen baute; und der Platzregen fiel herab, und die Ströme kamen, und die Winde wehten und stürmten gegen jenes Haus; und es fiel nicht, denn es war auf den Felsen gegründet.“ (Mt 7,24–25 EB)

## FRIEDEN

*Die Bibel bietet Frieden in der Gegenwart.*

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation „sind Angststörungen die weltweit häufigste psychische Störung. Im Jahr 2019 waren 301 Millionen Menschen davon betroffen.“<sup>2</sup> Die Menschen sind besorgt und beobachten ängstlich, wie die Welt um sie herum zusammenbricht.

Ellen White schreibt dazu: „Nachhaltiger Friede und wahre Ruhe des Geistes haben nur eine Quelle. Von ihr hat Christus gesprochen, als er sagte: ‚Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.‘ (Mt 11,28) ‚Den Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt.‘ (Joh 14,27) Dieser Friede ist nicht etwas, das er losgelöst von sich selbst gibt; er ist in Christus, und wir können ihn nur erhalten, wenn wir Christus annehmen.“<sup>3</sup>

Christus spricht heute durch sein geschriebenes Wort zu uns. Indem wir Zeit mit seinem Wort verbringen, auf seine Stimme hören und ihm folgen, können wir seinen Frieden finden.

Im Buch *Auf den Spuren des großen Arztes* heißt es: „Die Zukunft mit ihren großen Problemen und unbefriedigenden Aussichten soll unsere Herzen nicht zaghaft, unsere Knie nicht zitternd und unsere Hände nicht untätig machen. ‚Lasst sie Zuflucht bei mir suchen,‘ sagt

der Allmächtige, ‚damit sie Frieden mit mir machen, ja, sie sollen mit mir Frieden machen.‘ (Jes 27,5) Wer sein Leben Gottes Führung und dem Dienst für ihn übergibt, wird niemals in eine Situation geraten, für die Gott nicht vorgesorgt hätte. Ganz gleich, wie unsere Lage auch sein mag, wenn wir Täter seines Wortes sind, haben wir einen Führer, der uns den Weg weist; worüber auch immer wir ratlos sind – wir haben einen zuverlässigen Ratgeber; worunter wir auch leiden, sei es ein Trauerfall oder Einsamkeit – wir haben einen mitfühlenden Freund.“<sup>4</sup>

## HOFFNUNG

*Die Bibel gibt uns Hoffnung, die wir heute und in Zukunft in Anspruch nehmen können.*

Depressive Episoden und Gefühle der Hoffnungslosigkeit nehmen immer mehr zu. Es ist schwierig, weltweite Statistiken zu erhalten, aber laut dem US-amerikanischen National Institute of Mental Health hatten 2021 schätzungsweise 23 Millionen Erwachsene (ab 18 Jahren) in den USA mindestens eine depressive Episode. Weiter heißt es: „Die Häufigkeit einer depressiven Episode im Erwachsenenalter war bei Personen im Alter von 18 bis 25 Jahren am höchsten (18,6 %).“<sup>5</sup>

Die Menschen, vor allem junge Menschen, suchen nach einem Sinn, nach einem Ziel in ihrem Leben und nach Hoffnung für die Zukunft. Sie fragen sich: „Warum bin ich hier?“ „Was ist der Sinn meines Lebens?“ „Ist das alles, was es im Leben gibt?“

Gottes Wort zeigt eine Hoffnung, die wir heute und in der Zukunft in Anspruch nehmen können. Jesus sagt uns: „Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es im Überfluss haben.“ (Joh 10,10 EB) „Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.“ (Jer 29,11)

Wir wissen nicht nur, dass Gott für uns schon hier und jetzt ein Leben in Fülle möchte, sondern wir können uns auch auf die Erfüllung der größten Hoff-

## Gottes Wort ist das sichere Fundament, auf das wir unseren Glauben bauen können.

nung freuen: seine baldige Wiederkunft und den herrlichen Ort, den er für uns vorbereitet hat.

„Und ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde; denn der erste Himmel und die erste Erde waren vergangen... Und ich hörte eine laute Stimme aus dem Himmel sagen: Siehe, das Zelt Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen; und sie werden seine Völker sein, und Gott selbst wird bei ihnen sein, ihr Gott. Und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, weder Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen.“ (Offb 21,1.3–4)

Liebe Freunde, das Wort Gottes gibt uns die Hoffnung und Gewissheit, die wir brauchen. Ich möchte euch ermutigen, euch jeden Tag damit zu beschäftigen und zu hören, was Gott euch heute für eure geistliche, körperliche, soziale und mentale Gesundheit zu sagen hat. ☺

<sup>1</sup> Ellen G. White, *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 194.

<sup>2</sup> „Anxiety disorders“, World Health Organization, [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders), aufgerufen am 5. Oktober 2023.

<sup>3</sup> Ellen G. White, *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 200.

<sup>4</sup> Ebenda, S. 201f.

<sup>5</sup> „Major Depression“, National Institute of Mental Health, [www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression](http://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression), aufgerufen am 5. Oktober 2023.

**Ted N. C. Wilson** ist Präsident der Weltkirchenleitung der Siebentags-Adventisten. Weitere Artikel und Kommentare aus dem Büro des Präsidenten finden sich auf Twitter unter @pastortedwilson und auf Facebook unter @PastorTedWilson.

Glaube in Aktion

# Der Gott Abrahams, Simsons und Nebukadnezars

Er ist unser aller Gott.

**W**ährend der morgendlichen Gebetsgemeinschaft bei einem Schulungsprogramm von Global Mission im Südsudan machte ich eine völlig unerwartete Erfahrung. Als wir die Teilnehmer um Gebetsanliegen baten, hob ein junger Mann im hinteren Teil des Raumes die Hand und schlug vor: „Lasst uns für Al Shabaab beten.“

*Al Shabaab?* dachte ich und erinnerte mich daran, dass diese extremistische Gruppe für viele Terroranschläge in Ostafrika verantwortlich war.

Da hob ein anderer Mann die Hand und fügte hinzu: „Ja, und auch für Boko Haram und den IS.“

*Wirklich?* Ich nahm an, dass sie damit meinten, dass wir um Schutz vor den Terrorgruppen beten sollten, die Afrika und andere Teile der Welt heimgesucht haben. Das ergab absolut Sinn.

Wenige Augenblicke später kniete ich mit meinem Gebetspartner, einem der regionalen Leiter der Abteilung Global Mission, nieder. Er begann zu beten: „Herr, heute Morgen beten wir besonders für Al Shabaab und Boko Haram. Wir wissen, dass du der Gott Nebukadnezars bist. Wir wissen, dass du Träume und Visionen geschickt und das Herz dieses terroristischen Königs verändert hast. Ich bete darum, dass du die Herzen der Männer in diesen bösen Gruppen in unserer Welt heute genauso erreichst, wie du es mit Nebukadnezar getan hast. Schicke Träume und Visionen; erreiche sie mit Manifestationen deiner Macht.“

Er betete nicht nur um Schutz vor Terroristen, so wichtig das auch ist. Er betete um ihre Verwandlung. Und die Geschichte, die ihm den Mut gab, mit solchem Glauben zu beten, war die Geschichte von Gott und Nebukadnezar (siehe Dan 1–4).

## **FÜR TERRORISTEN BETEN?**

Ich begann, über die Idee, für Terroristen zu beten, nachzudenken. Nebukadnezar war nicht der einzige Terrorist, der Gott am Herzen lag und den er verwandelte. Da war Naaman, der Syrer (2 Kön 5). In seinem Fall verwendete Gott wirklich ungewöhnliche Mittel. Er gebrauchte eine von Naamans eigenen Gefangenen aus einem terroristischen Überfall, ein junges israelisches Sklaven-

mädchen, um für ihn zu zeugen. Und wie war es mit den Einwohnern Ninives? (siehe Jona.) Die dokumentierte Liste der Grausamkeiten und Gräueltaten dieser Assyrer war schlimmer als die Aktivitäten des IS. Außerdem musste Gott mit dem sturen, voreingenommenen und widerstrebenden Propheten Jona zusammenarbeiten, um den Menschen in Ninive eine Chance zu geben, ihn kennenzulernen. Jona waren sie egal, aber Gott nicht. Die Erinnerung daran, wie sehr Gott sich um dieses böse Volk kümmerte, machte mich demütig. Ich hatte nie daran gedacht, für die Terroristen von heute zu beten. Wie Jona hatte ich nie erwartet, dass Gott sie retten würde. Sie waren mir nie wichtig genug gewesen, um für sie zu beten.

Diese Gebetserfahrung im Südsudan verlieh meinen Gebeten einen neuen Fokus und eine neue Art von Vollmacht. Ich begann, regelmäßig für Terroristen auf der ganzen Welt zu beten, weil ich wusste, dass der Gott Naamans, der Gott der Einwohner Ninives und der Gott Nebukadnezars sich für sie interessiert und will, dass sie ihn kennenlernen. Die Geschichten dieser Menschen erinnern mich daran, dass für Gott nichts zu schwer ist. Sie zeigen auch, dass er Wege und Mittel hat, die Herzen von Menschen zu erreichen, die uns alle überraschen würden.

Als Christen denken wir immer wieder daran, dass wir dem Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs dienen und zu ihm beten. Wenn ich zu dem Gott dieser Patriarchen bete, werde ich daran erinnert, dass mein Glaube in dem Gott verwurzelt ist, der gewöhnliche Menschen ruft und sie durch gute und schlechte Zeiten führt. Er vergibt und führt. Er kann auch das Unmögliche tun.

## Hunderte Geschichten in der Bibel zeigen, wie Gott mit allen möglichen Menschen in allen möglichen Situationen umgeht.

### FÜR MEHR MENSCHEN BETEN

Seit jenem Tag im Südsudan habe ich meine Gebete ausgeweitet und bereichert, indem ich mich an Geschichten anderer Menschen in der Bibel erinnere, die mit Gott interagiert haben, und sie anwende. Meine Gebete an den Gott zu richten, der sich in diesen erstaunlichen Geschichten offenbart, hat meinen Glauben immens gestärkt. Einige Beispiele für diese Geschichten folgen hier:

In ausweglosen Situationen hat es mir sehr geholfen, mich auf die Geschichten zu konzentrieren, wie Gott Sara (1 Mo 20; 21), Hanna (1 Sam 1) und Elisabeth (Lk 1) gesegnet hat.

Gottes Bereitschaft, mit unvollkommenen Menschen zu arbeiten und sie trotz ihrer Schwächen zu segnen, wird in den Geschichten von Gideon (Ri 6), Simson (Ri 13–16) und Petrus (Joh 21,15–19) deutlich.

Die Geschichten davon, wie Gott Mose (2 Mo 3), Jesaja (Jes 6) und Jeremia (Jer 1) berief, bestärken mich in meinem Glauben an Gottes Fähigkeit, meine Mängel auszugleichen.

Wenn ich mich verlassen fühle, erinnere ich mich an den Gott Josefs, Elias und Davids.

Die unglaubliche Geschichte von Gott und König Manasse (2 Chr 33) erinnert mich daran, dass Gott selbst die abscheulichsten Sünden vergeben kann, wenn wir zu ihm zurückkehren.

Der Gott Jonas ist auch der Gott von Jakobus und Johannes; er ist geduldig mit unvollkommenen, hitzköpfigen und sogar rachsüchtigen Jüngern.

Der Gott von Maria Magdalena, Zachäus, Aussätzigen und der Samariterin am Jakobsbrunnen ist der Gott, der sich um die Ausgestoßenen der Gesellschaft kümmert.

Diese Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Hunderte Geschichten in der Bibel zeigen, wie Gott mit allen möglichen Menschen in allen möglichen Situationen umgeht. Diese Geschichten sind eine Fülle von „Gebetsmaterial“, das den Glauben stärkt. Durch diese Geschichten können wir uns (und Gott) daran erinnern, was er in der Vergangenheit getan hat und auch in der Gegenwart und Zukunft zu tun bereit ist.

Er ist wirklich der Gott Abrahams, Simsons und Nebukadnezars, unser aller Gott. ©

---

**Patricia Gustin** war bis zu ihrem Ruhestand Direktorin des Instituts für Weltmission (Institute of World Mission) an der Andrews University in **Berrien Springs, im US-Bundesstaat Michigan**.

Ellen White entdecken

# Visionen von Ganzheitlichkeit und Mission

160 Jahre adventistische Gesundheitsbotschaft

Seit 1863 sind die Siebenten-Tags-Adventisten allmählich für ihre Förderung einer gesunden Lebensweise bekannt geworden. Mehrere aktuelle Studien haben gezeigt, dass Adventisten deutlich gesünder sind und im Durchschnitt sieben bis zehn Jahre länger leben als die Allgemeinbevölkerung.<sup>1</sup> Ellen G. White, eine Mitbegründerin der adventistischen Glaubensgemeinschaft, hat eine entscheidende Rolle bei der Etablierung der charakteristischen adventistischen Lebensweise gespielt, die von vielen dieser aktuellen Erkenntnisse bestätigt wird.

Sie erhielt ihre beiden großen Gesundheitsvisionen in den Jahren 1863 und 1865. Diese beiden Visionen erwiesen sich gewissermaßen als „Wendepunkt“ für die neue Glaubensgemeinschaft der Siebenten-Tags-Adventisten. Die Adventisten wurden nicht nur zu Gesundheitsreformern, sondern nahmen die Gesundheit auch in ihre allgemeine Mission in der Welt auf. Die Gesundheitsbotschaft wurde ein Teil ihrer unverwechselbaren Identität.

## DIE GESUNDHEITSVISION VON 1863

Am 21. Mai 1863 schlossen sich die sabbathhaltenden Adventisten in Battle Creek, im US-Bundesstaat Michigan, offiziell zur Bekenntnisgemeinschaft der Siebenten-Tags-Adventisten zusammen. Etwa zwei Wochen später, am 6. Juni, erhielt Ellen White ihre erste große Vision zum Thema Gesundheit. Die Botschaft enthielt die allgemeinen Grundprinzipien hinsichtlich der Bedeutung einer gesunden Lebensweise sowie einige besondere Anweisungen an James und Ellen White.

Die allgemeine Botschaft dieser ersten Vision war recht einfach: Die Siebenten-Tags-Adventisten – auch James und Ellen White – sollten besser auf ihre Gesundheit achten. Gesundheit war wichtig. Darüber hinaus stellte die Vision die Gesundheit in einem umfassenden Sinn dar. Gute Gesundheit sollte eine ganzheitliche Erfahrung sein und war abhängig von der gesamten Lebensweise des Menschen. Dies war der Beginn von Ellen Whites Betonung der Gesundheit sowohl in ihrem Denken als auch in ihrem Schrifttum.

Ein Jahr später schrieb sie das, was ihr gezeigt wurde, auf und führte es weiter aus. In ihrer ausführlichen Darstellung, die im Kapitel mit der Überschrift „Health“

im Buch *Spiritual Gifts*, Band 4, veröffentlicht wurde, schrieb sie über Ernährung und die Gefahren der Unmäßigkeit, die Bedeutung der Selbstbeherrschung im Zusammenhang mit dem Appetit, das Verbot, Schweinefleisch zu essen, den Nutzen einer vegetarischen Ernährung, die giftige Wirkung von Tabak und anderen Stimulanzien, die Bedeutung von Hygiene und frischer Luft, das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ruhe, die Vorteile von Wasser, die Verwendung von Naturheilmitteln statt wie allgemein üblich sofort Medikamente einzunehmen, die Bedeutung des Glaubens an Gott und einige andere praktische Gesundheitsanwendungen.<sup>2</sup> Sie begann, Gesundheit in ganzheitlichen Begriffen zu beschreiben und sie mit den körperlichen, emotionalen und geistlichen Grundbedürfnissen des Lebens zu verbinden.<sup>3</sup>

## Die Gesundheitsbotschaft wurde ein Teil ihrer unverwechselbaren Identität.

### DIE GESUNDHEITSVISION VON 1865

Seltsamerweise (vielleicht auch gar nicht so seltsam) reagierten nur wenige Adventisten auf Ellen Whites (oder vielmehr Gottes) Botschaft, Gesundheit zu ihrer Priorität zu machen. Schließlich würde Jesus bald wiederkommen, und Gesundheit gehörte ihrer Meinung nach nicht zum Auftrag der Siebenten-Tags-Adventisten. Am 25. Dezember 1865 erhielt Ellen White in Rochester, im US-Bundesstaat New York, eine zweite große Gesundheitsvision. „Mir wurde gezeigt, dass unser sabbathaltendes Volk das Licht, das Gott in Bezug auf die Gesundheitsreform gegeben hat, vernachlässigt“, schrieb sie, „und dass wir als Volk zu zögerlich waren, der sich öffnenden Vor-sehung Gottes zu folgen, durch die er uns führen wollte. Mir wurde gezeigt, dass dieses Werk der Gesundheitsreform noch kaum begonnen wurde.“ Dann stellte sie

fest, dass viele Gläubige entweder gleichgültig waren, nicht an die Bedeutung der Gesundheit glaubten oder einfach ihren „Geschmack“ und „Appetit“ zu ihrem Gott gemacht hatten.<sup>4</sup>

Die Gesundheitsvision von 1865 war jedoch nicht nur eine Warnung vor Nachlässigkeit. Ellen White wurde gezeigt, dass die Gesundheit ein entscheidender Teil der Gesamtmission der Siebenten-Tags-Adventisten werden sollte: „Mir wurde gezeigt, dass die Gesundheitsreform ein Teil der Botschaft des dritten Engels ist und genauso eng mit dieser Botschaft verbunden ist, wie Arm und Hand mit dem menschlichen Körper. Ich sah, dass wir als Volk in diesem großen Werk voranschreiten müssen.“<sup>5</sup> Die Adventgläubigen sollten die Gesundheitsreform nicht nur selbst praktizieren, sondern als Kirche hatten sie auch die geistliche Verpflichtung, andere über deren Bedeutung und ihren Nutzen aufzuklären.

Die zweite Vision forderte die Siebenten-Tags-Adventisten auf, eigene Gesundheitseinrichtungen zu gründen, die die medizinischen Missionsbemühungen der Glaubensgemeinschaft unterstützen sollten. Ellen White stellte sogar fest, dass die medizinische Mission das Potenzial hat, Menschen zu erreichen, die durch andere Formen der Evangelisation nicht erreicht werden können.

„Unsere Leute sollten eine eigene Institution haben, unter ihrer eigenen Leitung, zum Nutzen der Kranken und Leidenden unter uns“, schrieb sie. „Richtig geführt wäre eine solche Einrichtung ein Mittel, unsere Auffassungen vielen nahezubringen, die wir auf dem üblichen Weg der Wahrheitsverkündigung nicht erreichen könnten. Wenn Ungläubige eine Einrichtung aufsuchen, die sich der erfolgreichen Behandlung von Krankheiten widmet und von sabbathaltenden Ärzten geleitet wird, werden sie direkt unter den Einfluss der Wahrheit gebracht ... Indem sie auf diese Weise unter den Einfluss der Wahrheit gestellt werden, werden einige nicht nur Erleichterung von körperlichen Gebrechen erlangen,

sondern auch eine heilende Salbe für ihre sündenkranken Seelen finden.“<sup>6</sup>

In gewisser Hinsicht betonte Ellen White die Beziehung, die zwischen dem Evangelium und dem Dienst an der Gesundheit bestehen sollte. Schließlich tat Jesus beides – lehren und heilen –, aber er widmete „der Krankenheilung ... mehr Zeit als der Predigt“.<sup>7</sup> Außerdem ging sein Heilen über die Befreiung von rein körperlichen Leiden hinaus; sondern er „nutzte jede Heilung als Gelegenheit, göttliche Grundsätze in Gemüt und Seele einzupflanzen. Das war das oberste Ziel seines Wirkens.“<sup>8</sup> Jesu Dienst des Heilens umfasste die Heilung des ganzen Menschen, und die Siebenten-Tags-Adventisten sollten seinem Beispiel folgen.

Im Laufe der Zeit hörten die Siebenten-Tags-Adventisten auf die Visionen und Appelle von Ellen White, und die Glaubensgemeinschaft wurde schließlich zu einer weltweit führenden Organisation zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit und eines gesunden Lebensstils. Heute verfügt die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten über das größte protestantische Gesundheitssystem der Welt mit Hunderten von Krankenhäusern, Kliniken, Pflege- und Seniorenheimen in aller Welt. Doch alles begann vor 160 Jahren mit der einfachen Botschaft, dass die Gesundheit ein Teil der Identität der Siebenten-Tags-Adventisten und ihrer Mission in der Welt sein sollte. ☉

<sup>1</sup> Siehe zum Beispiel Gary E. Frasier, *Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease: Studies of Seventh-day Adventists and Other Vegetarians*, Oxford University Press, New York, 2003; Dan Buettner, „The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest“, National Geographic, Washington, D.C., 2008, S. 123–165.

<sup>2</sup> Ellen G. White, *Spiritual Gifts*, Bd. 4, Steam Press, Battle Creek, MI, 1864, S. 120–151.

<sup>3</sup> In seinem Buch *Messenger of the Lord* hat Herbert Douglas eine ausführliche Liste der Prinzipien aus Ellen Whites erster Vision zusammengestellt. Siehe Herbert E. Douglas, *Messenger of the Lord: The Prophetic Ministry of Ellen G. White*, Pacific Press, Nampa, ID, 1998, S. 283–284.

<sup>4</sup> Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, Bd. 1, Pacific Press, Mountain View, CA, 1948, S. 485f.

<sup>5</sup> Ebenda, S. 486.

<sup>6</sup> Ebenda, S. 492f.

<sup>7</sup> Ellen G. White, *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 12.

<sup>8</sup> Ebenda, S. 13.

**Theodore Levterov** ist einer der stellvertretenden Direktoren des Ellen G. White Estate in **Silver Spring, im US-Bundesstaat Maryland**.

## Fragen zur Bibel

# Ein Hymnus und der kosmische Christus

F

**Ich habe gelesen, dass Kolosser 1,15–20 ein christlicher Hymnus ist. Stimmt das, und wenn ja, was ist sein Zweck?**

A

Es wird allgemein angenommen, dass Kolosser 1,15–20 ein frühchristlicher Hymnus ist, der in knapper, eleganter, tiefgründiger und poetischer Weise die Großartigkeit Christi als Schöpfer und Erlöser zum Ausdruck bringt. Wenn es ein Hymnus ist, enthält er zwei Strophen: Christus, der Schöpfer (Verse 15–17); und Christus, der Erlöser (Verse 18–20).

## 1. DER KOSMISCHE CHRISTUS (VERSE 15–17)

Die erste Strophe gibt uns einen wichtigen Einblick in das kosmische Werk Christi. Er wird uns als „das Ebenbild des unsichtbaren Gottes, der Erstgeborene vor aller Schöpfung“ vorgestellt (Vers 15; „Erst“ im Sinne der Oberhoheit über die Schöpfung). Die Bedeutung dieser beiden Titel wird durch die Aussage verdeutlicht, dass alles „durch“ oder „in ihm“ geschaffen wurde – er ist der Schöpfer des Kosmos, was bedeutet, dass er alles geschaffen hat, was im Himmel und auf der Erde ist, ob sichtbar oder unsichtbar, sowie alle himmlischen Wesen („Throne oder Herrschaften oder Mächte oder Gewalten“ Vers 16). Drei Präpositionen werden verwendet, um den Schöpfungsakt zu beschreiben: Alles wurde „in ihm“ (Vers 16a; in Einheit mit ihm; in Abwesenheit von Sünde), „durch ihn“ (Vers 16; „durch“ weist auf ein Amt hin) und „zu ihm hin“ (Vers 16 EB; auf Christus als Zentrum ausgerichtet) geschaffen. Im weiteren Verlauf macht der Hymnus klar, dass der Sohn Gottes kein Geschöpf war, denn er war „vor allem“ (Vers 17) und alles wurde „durch [*dia*] ihn und zu [*eis*] ihm geschaffen.“ Schließlich heißt es: „Es besteht alles in ihm.“ (Vers 17) Christus ist derjenige, durch den der Kosmos besteht und erhalten bleibt. Die erste Strophe sagt uns also, wer der Sohn in Bezug auf die Schöpfung ist – er ist das Ebenbild des unsichtbaren Gottes, der Schöpfer und Erhalter – und spricht

von seiner Überlegenheit und Vorrangstellung über die gesamte Schöpfung – der Erstgeborene der Schöpfung – als ihr Schöpfer und Erhalter.

## 2. CHRISTUS DER ERLÖSER (VERSE 18–20)

Die zweite Strophe identifiziert den Sohn als das Haupt seines Leibes, der Gemeinde, und als den Beginn einer neuen Menschheit. Der Titel „Erstgeborene von den Toten“ (Vers 18) betont seine Vorrangstellung unter denen, die auferstehen werden, denn ohne seine Auferstehung gibt es keine Auferstehung von den Toten. Der Gedanke der Vorrangstellung wird mit der Formulierung „... damit er in allem der Erste sei“ weiter ausgeführt, das heißt, der Sohn wird wiederherstellen, was ihm gehörte, als er alles schuf. Das ist aufgrund seiner Menschwerdung möglich: „Denn es hat Gott gefallen, alle Fülle in ihm wohnen zu lassen.“ (Vers 19) Dann wird der Zweck der Menschwerdung Christi genannt: Durch seinen Opfertod alles im Himmel und auf Erden zu versöhnen. In gewisser Weise wird also der ganze Kosmos mit dem Sohn versöhnt werden (Phil 2,9–11).

## 3. ANMERKUNGEN ZUM HYMNUS

Die erste Strophe stellt den Sohn als den Schöpfer vor, der sich wesentlich von der Schöpfung unterscheidet – er ist göttlich. Seine Oberhoheit über die Schöpfung und seine führende Rolle in ihr werden deutlich aufgezeigt. Er ist das Ebenbild des unsichtbaren Gottes im Kosmos. Als Ebenbild Gottes und Erstgeborenem der Schöpfung besteht seine Hauptaufgabe darin, dem Kosmos die Güte Gottes zu offenbaren. Diese wichtigste Rolle übernimmt er in diesem Moment der kosmischen Geschichte. Die erste Strophe beschreibt den Zustand des Universums ohne einen kosmischen Konflikt. Die zweite Strophe geht vom kosmischen Konflikt aus und beschreibt das Werk des Sohnes, das in der Versöhnung des gesamten Kosmos besteht. Die Wirksamkeit dieses Werkes ist jetzt in seiner Vorrangstellung in der Gemeinde sichtbar und wird durch die kosmische Versöhnung kosmische Dimensionen erreichen. ☺

---

Ángel Manuel Rodríguez, Th.D. lebt nach einer Berufslaufbahn als Pastor, Professor und Theologe im Ruhestand.

Gesundheit &amp; Wellness

# Ein Leben in Fülle

## Ist die Befolgung der Gesundheitsbotschaft eine Garantie für die Erlösung?



*Ich bin seit 10 Jahren praktizierender Adventist. Ich halte mich an die biblischen Lehren über reine und unreine Lebensmittel und die Haltung der Kirche zu Tabak und Alkohol. Ansonsten wähle ich die Teile der adventistischen Gesundheitsbotschaft aus, die ich befolgen möchte. Ich habe gehört, dass es Adventisten gibt, die glauben, dass die strikte Befolgung der Gesundheitsbotschaft die Erlösung garantiert. Ist das so, und wenn ja, wie lässt sich das begründen?*

In der weltweiten Adventistischen Mitgliederbefragung gaben 47 Prozent der Befragten an, dass die strikte Befolgung der Gesundheitsbotschaft die Erlösung garantiert. Diese Ansicht lässt sich weder durch die Bibel noch durch inspirierte Aussagen von Ellen White stützen. Sie steht eindeutig im Widerspruch zu unserer offiziellen Lehre, die der Apostel Paulus so zusammenfasst: „Denn aus Gnade seid ihr gerettet durch Glauben, und das nicht aus euch: Gottes Gabe ist es, nicht aus Werken, damit sich nicht jemand rühme.“ (Eph 2,8–9) Unsere Werke sind kein Garant für die Errettung: Sie ist ein gnädiges Geschenk Gottes! Wir beten darum, dass es in diesem Punkt in Zukunft keine Verwirrung mehr gibt.

Einige zusätzliche Details aus der Befragung können vielleicht hilfreich sein. Sie zeigte zum Beispiel, dass mehr als 80 Prozent der Befragten die ganzheitliche adventistische Gesundheitsbotschaft akzeptieren und dass sie zum Kern der adventistischen Glaubensüberzeugungen gehört. Außerdem wurde der Aussage zugestimmt, dass unsere Gesundheitsbotschaft von der Gesundheitswissenschaft bestätigt wird und sich positiv sowohl auf die Lebensqualität als auch die Lebensdauer auswirken kann. Mehr als 90 Prozent der Gemeindeglieder nehmen keinen Alkohol zu sich und 97 Prozent meiden sämtliche Formen des Tabakkonsums. Trotz der nachdrücklichen Empfehlung einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung durch unsere Kirche gaben allerdings nur 19 Prozent der Befragten an, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren.

Schon bei der Schöpfung legte Gott Wert auf ein ganzheitliches Wohlbefinden, angefangen bei unseren Eltern im Garten Eden: geistliche Zuwendung, körperliche Bewegung, eine nahrhafte Kost und liebevolle Beziehungen zwischen den Mitgliedern der ersten Familie. Nach dem Sündenfall und der Sintflut gab Gott Anweisungen hinsichtlich reiner und unreiner Speisen, Hygiene und Sauberkeit. Jesus entwickelte sich als Mensch ganzheitlich in Bezug auf Statur (körperlich), Wissen (geistig) und Gunst bei Gott (geistlich)

und seinen Mitmenschen (Beziehungen; s. Lk 2,52). Und er sagte ausdrücklich, dass er gekommen ist, damit wir das Leben „in ganzer Fülle“ haben (Joh 10,10, NLB).

Als Ellen White gefragt wurde, warum der noch jungen Adventgemeinde die Gesundheitsbotschaft gegeben worden sei, führte sie als Grund an, dass unsere Arbeit noch nicht getan sei. Gesundheit ist wichtig für unsere Fähigkeit zum Dienst für andere, aber auch, damit wir einen klaren Verstand und ein Urteilsvermögen für ewiggültige Wahrheiten haben. Wir werden nicht durch die Gesundheitsbotschaft gerettet. Eine gesunde Lebensweise kann uns jedoch helfen, klar zu denken und so die Stimme des Heiligen Geistes deutlicher hören und Gottes Wort besser verstehen zu können. Das gilt besonders, wenn unser Verstand nicht durch Alkohol, Tabak und andere Drogen getrübt ist.

Unsere Gesundheitsbotschaft auszuleben, kann unser Glaubensleben stärken. Lasst sie uns nicht einfach nur annehmen, sondern mit ganzer Überzeugung in unserem Leben in die Praxis umsetzen. „Glaubt an den HERRN, euren Gott, so werdet ihr sicher sein, und glaubt seinen Propheten, so wird es euch gelingen.“ (2 Chr 20,20) ☺

**Peter N. Landless**, Facharzt für Nuklearkardiologie, ist Direktor der Gesundheitsabteilung der Generalkonferenz der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Silver Spring (Maryland, USA).

**Zeno L. Charles-Marcel**, Facharzt für Innere Medizin ist assoziierter Direktor der Gesundheitsabteilung der Generalkonferenz.



Zeit für eine  
Geschichte

VON DICK DUERKSEN

# Brief- fach Nr. 231



Jeden Tag ging Art gleich nach dem Eintreffen der Post hinunter in die Eingangshalle der Schule. Langsam schritt er auf die Wand zu, an der sich die messingbeschlagenen Brieffächer befanden. Jedes Fach hatte eine etwa vier Zentimeter große Tür mit einem komplizierten Schließmechanismus, damit der Inhalt sicher war. Sein Fach hatte die Nummer 231 – und es war im Dezember jeden Tag leer gewesen.

Heute war der 24. Dezember, der Tag vor Weihnachten. Art blieb lange vor den Fächern stehen und wollte schon fast wieder weggehen, doch dann entschloss er sich, doch in seinem Fach nachzusehen, nur für den Fall, dass das Ergebnis heute anders ausfallen würde.

So trat er schließlich an die Fächer heran, reckte sich hoch und drehte die Wählscheiben mit dem speziellen Code, um sein Fach zu öffnen. Er war traurig und hoffnungsvoll zugleich.

## HEIMWEH

Art war 13 Jahre alt, ein Junge vom Stamm der Mohikaner, und ging in eine Internatsschule in Lawrence, im US-Bundesstaat Kansas. Er wäre lieber bei seinen Eltern, und seinen drei Schwestern und zwei Brüdern im Menominee-Reservat im US-Bundesstaat Wisconsin geblieben, aber in ihrem Reservat gab es keine Schulen. Die US-Regierung hatte einen Vertrag mit der Haskell-Privatschule in Lawrence abgeschlossen, und der Stammesrat hatte zugestimmt, dass die Kinder dorthin gehen konnten.

Außer in den heißen Sommermonaten und zwei kurzen Wochen zu Weihnachten wurde die Haskell-Schule zu Arts Zuhause. Die Schule wurde mit strenger, militaristischer Disziplin geführt. Das Essen war nicht vergleichbar mit dem, was Arts Mutter für die Familie zu Hause kochte. Jeden Tag musste er das vorgeschriebene auffällig rot-schwarz-karierte Uniformhemd tragen, das allen signalisierte, dass er ein „Indianer“ war, ein Mensch, der offenbar weniger wert war als seine Lehrer oder die anderen Einwohner der Stadt.

Art fühlte sich herabgewürdigt und einsam. Sein Herz tat ihm so weh, dass er glaubte, es könnte gebrochen sein. Er bemühte sich, die anderen Schüler nicht anzusehen, damit sie die Tränen nicht sehen konnten, die ihm in die Augen stiegen. Jeden Augenblick wünschte er sich, er könnte zu Hause bei seiner Familie im Menominee-Reservat sein.

Besonders dieses Weihnachten.

Dabei war Wisconsin eigentlich gar nicht sein richtiges Zuhause; das lag weit weg im Osten, in den Bergen, in dem Bundesstaat, den man inzwischen New York nannte. Aber da die Regierung dieses Land haben wollte, wurde sein ganzer Stamm der Mohikaner „umgesiedelt“ und in die fremden Wälder und Wildnis von Wisconsin „verpflanzt“. Dort angekommen, erhielt jeder Mohikaner einen neuen Namen, und jede Familie bekam 36 Hektar Land.

Als Arts Großvater in seinem neuen Zuhause im Reservat vor dem für die amerikanischen Ureinwohner zuständigen Regierungsbeamten stand, stellte dieser fest, dass alle neuen Namen bereits vergeben waren und sagte kurzerhand: „Ich gebe dir meinen Namen. Ich komme aus England und heiße Church. Du bist jetzt Mister George Church.“

Jemand wurde beauftragt, den „Indianern“ zu zeigen, wie man Farmer wird, aber das funktionierte nicht besonders gut. Arts Vater beschloss deshalb, ein Baumeister zu werden, Meister des Zimmermannshandwerks, der aus einheimischen Bäumen und leicht verfügbaren Schieferblöcken

stabile Häuser für die anderen Ureinwohner baute. Er war ein guter Unternehmer, aber Steinhäuser zu bauen war harte Arbeit, für die er die Hilfe aller seiner Söhne brauchte, auch die von Art. Sie arbeiteten oft bis spät in den Abend und bauten allmählich ein erfolgreiches Unternehmen auf.

Als Art elf Jahre alt wurde, fragte er, ob er zur Schule gehen dürfe. Es fiel seinen Eltern schwer, ihn gehen zu lassen, aber schließlich war die Familie einverstanden, dass er ein Zugticket von dem für das Reservat zuständigen Regierungsbeamten annehmen und ins ferne Kansas reisen durfte.

Art war froh, dass er lernen konnte, aber er lebte für die Ferien. Besonders für Weihnachten.

## DAS BESTE GESCHENK

In diesem Jahr, seinem dritten an der Haskell-Schule, gab es keine Weihnachtsferien. Eine große Grippe-Epidemie überrollte die Welt und forderte viele Todesopfer in ganz Amerika, besonders unter den amerikanischen Ureinwohnern in den Reservaten. Die Schulleitung befürchtete, dass die Kinder die Krankheit aus den Ferien ins Internat mitbringen könnten, und hatte die Schule geschlossen, die Schüler unter Quarantäne gestellt und alle Reisen in die Ferien gestrichen.

Diese Weihnachten fuhr niemand nach Hause.

Art fühlte sich, als sei Weihnachten selbst abgesagt worden, und machte sich Sorgen, dass er vielleicht nie wieder nach Hause kommen würde.

Schließlich klickten die Wählscheiben, und die Tür zum Postfach Nr. 231 schwang auf.

Drinne lag ein kleiner Umschlag.

Art erkannte die ungelente Handschrift seiner Mutter auf dem Umschlag, zog ihn schnell aus dem Postfach, vergrub ihn tief in einer seiner Jackentaschen und sprintete in den kalten Kansas-Nachmittag. Sein Herz explodierte fast vor Glück und er tanzte vor Freude! Ein Brief von zu Hause! Von Mutter!

Einen Moment lang schien es ihm, als wäre alles gut.

Er rannte zu seinem besonderen Rückzugsort, tief unter der Treppe zum Schlafsaal. Hier würde ihn niemand finden. Vorsichtig öffnete er den Umschlag und fand darin eine ganz

## Es war ein Vermögen für einen Jungen in einem rot-schwarz-karierten Hemd, der unter der Treppe saß und vor Freude weinte.

einfache, selbstgemachte Postkarte von seiner Mutter.

„Fröhliche Weihnachten, mein Sohn“, stand dort, mit einem dunklen Buntstift in großen Druckbuchstaben geschrieben. Dann hatte sie ein wunderschönes Herz dazu gezeichnet und die Worte „Wir können es kaum erwarten, bis du nach Hause kommst“ hinzugefügt. Unter das Herz hatte die Mutter schließlich noch drei weitere Wörter geschrieben, die alles zusammenfassten, was Art über Gott und Jesus und Weihnachten und Familie wusste.

„In Liebe, Mutter.“

Und da war noch etwas. Sorgfältig hatte seine Mutter ein glänzendes Zehncentstück auf die Karte genäht. Sie sagte ihm nicht, wofür er es ausgeben sollte, oder warum sie es geschickt hatte. Sie hatte das Geldstück lediglich fest angenäht, damit es auf dem Postweg nicht abfiel. Was er damit machte, war ihm überlassen! Zehn ganze Cents. Das war ein Vermögen für einen Jungen in einem rot-schwarz-karierten Hemd, der unter der Treppe saß und vor Freude weinte.

Er strich mit dem Daumen sanft über das Geldstück und las die Worte immer wieder. An Weihnachten ging es nicht um Geschenke; es ging um die Familie! Sie liebten ihn! Sie wollten, dass er nach Hause kam!

Die von seiner Mutter gebastelte Postkarte – die Freude über die Liebe seiner Familie – war, wie er oft sagte, das größte Geschenk, das er je erhalten hatte!

Die zehn Cent hat er nie ausgegeben. ☺

**Dick Duerksen** ist Pastor und Geschichtenerzähler in **Portland, im US-Bundesstaat Oregon**.

**Herausgeber:** *Adventist World* ist eine internationale Zeitschrift der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten. Sie wird herausgegeben von der Nordasien-Pazifik-Division der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten.

**Chefredakteur / Direktor Adventist Review Ministries:** Justin Kim

**Internationaler Verlagsleiter:** Hong, Myung Kwan

**Koordinationsausschuss:** Yo Han Kim (Vorsitz); Yukata Inada; Joel Tompkins; Hong, Myung Kwan; Seong Jun Byun; Lyu, Dong Jin

**Stellvertretende Chefredakteure / Direktoren Adventist Review Ministries:** Sikhululekile Daco, John Peckham, Greg Scott

**Redakteure in Silver Spring, Maryland, USA:** Beth Thomas, Enno Müller

**Redakteure in Seoul, Korea:** Hong, Myung Kwan; Park, Jae Man; Kim, Hyo-Jun

**Technische Koordination:** Merle Poirier

**Editors-at-large / Berater:** Mark A. Finley, John M. Fowler, E. Edward Zinke

**Finanzmanagerin:** Kimberly Brown

**Managementausschuss:** Yo Han Kim (Vorsitz); Justin Kim (Sekretär); Hong, Myung Kwan; Karnik Doukmetzian; Seong Jun Byun; Gerald A. Klingbeil; Hiroshi Yamaji; Joel Tompkins; Ray Wahlen; Ex-Offizio: Paul Douglas; Erton Köhler; Ted N. C. Wilson

**Layout und Design:** Types & Symbols

**V. i. S. d. P. (deutschsprachige Ausgabe):** Thomas Lobitz, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

**Übersetzung ins Deutsche:** Frauke Gyuroka, Valerie Neufeld, Wien

**Layoutanpassung der deutschsprachigen Ausgabe:** Ingo Engel, München

**Verlag der deutschsprachigen Ausgabe:** Advent-Verlag GmbH, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

**Druck der deutschsprachigen Ausgabe:** Stube Druck & Medien OHG, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg; Rötzerdruck, Mattersburgerstr. 25, A-7000 Eisenstadt

**Autoren:** Wir freuen uns über Beiträge. Unsere Anschrift: 12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD 20904-6600, USA. Fax: +1 (301) 680-6638; E-Mail: [worldeditor@gc.adventist.org](mailto:worldeditor@gc.adventist.org); Webseite: [www.adventistworld.org](http://www.adventistworld.org).

Die Bibeltexte sind – falls nichts anderes vermerkt ist – der *Lutherbibel revidiert 2017* entnommen. © Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Wenn nichts anderes vermerkt, sind alle prominenten Fotos © Getty Images 2022

*Adventist World* erscheint monatlich und wird in Korea, Brasilien, Indonesien, Australien, Deutschland, Österreich, Argentinien, Mexiko, Südafrika und den USA gedruckt.

19. Jahrgang, Nr. 12

# „Das helle Licht der Hoffnung“

**S**arah war ein freundliches Mädchen, das immer ein Lächeln um den Mund und einen fröhlichen Gruß auf den Lippen hatte. Doch eines Tages schien sich eine dunkle Wolke über ihr Herz zu legen, und sie konnte sich nicht erklären, warum. Sie war ständig traurig und besorgt, und ihre Freunde und Familie merkten, dass etwas nicht stimmte.

Eines sonnigen Morgens, als Sarah allein im Schatten einer großen Eiche saß, setzte sich ihre Großmutter, Oma Ruth, zu ihr und lächelte sie an. Oma Ruth konnte Dinge verstehen, die sonst niemand verstand.

„Sarah“, sagte Oma Ruth, „ich kann sehen, dass du eine schwere Last in deinem Herzen trägst. Möchtest du darüber sprechen?“

Sarah nickte mit Tränen in den Augen. „Ich weiß nicht, Oma. Ich fühle mich die ganze Zeit so traurig und ängstlich. Ich weiß nicht, was mit mir los ist.“

Oma Ruth legte ihren Arm um Sarah, nahm eine kleine Bibel

aus ihrer Rocktasche und schlug Philipper 4,6–7 auf. Sie wusste, dass diese Verse ihre Enkelin trösten würden und las laut: „Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne bewahren in Christus Jesus.“ (LB)

Sarah hörte aufmerksam zu und wischte sich die Tränen weg. „Aber wie soll ich das machen, Oma? Wie kann ich aufhören, ängstlich zu sein?“

Oma Ruth lächelte warm und meinte: „Das ist ein Weg, meine Liebe. Wie jeder andere Weg auch, beginnt er mit einem einzigen Schritt. Als erstes wollen wir miteinander beten und alle deine Sorgen an Gott abgeben. Du liegst ihm sehr am Herzen, und er will dir helfen.“

So knieten sich Sarah und Oma Ruth unter der Eiche hin, beteten miteinander und breiteten Sarahs Ängste und Sorgen vor Gott aus. Sarah spürte einen

Hoffnungsschimmer, wie ein kleines Licht, das in der Dunkelheit ihres Herzens leuchtete.

Als sie sich von den Knien erhoben, nahm Oma Ruth ihre Hand, und sie gingen nach Hause. Einen Moment lang schwiegen sie, dann sagte Oma Ruth: „Weißt du, Sarah, du bist nicht allein. Es gibt viele andere Menschen auf der Welt, die die gleichen Gefühle gehabt haben wie du! Selbst starke Helden in der Bibel wie David hatten Zeiten der Traurigkeit und Angst. Im Buch der Psalmen berichtet er über seine Kämpfe. In einem Vers schrieb er: ‚Der HERR hört sein Volk, wenn es ihn um Hilfe anfleht, und rettet es aus aller Not.‘ (Ps 34,18 NLB) Vergiss nicht, dass du in deinen Kämpfen nie allein bist, meine Liebe. Gott ist immer bei dir, um dir zuzuhören und dir zu helfen.“

Sarah hörte aufmerksam zu, Hoffnung begann in ihren Augen aufzuleuchten. Oma Ruth erzählte ihr von einer anderen Person aus der Bibel, einem kleinen Jungen namens

VON BETH THOMAS



Josef. „Josef erlebte auch viele schwere Zeiten in seinem Leben. Seine Mutter starb, als er noch sehr klein war; seine Brüder waren so eifersüchtig auf ihn, dass sie ihn als Sklaven verkauften. Später wurde er beschuldigt, etwas sehr Schlimmes getan zu haben und dafür ins Gefängnis geworfen. Dabei hatte er es gar nicht getan! Aber in 1. Mose 50,20 (GNB) sagte er: ‚Ihr hattet Böses mit mir vor, aber Gott hat es zum Guten gewendet‘. Irgendwie konnte Josef erkennen, dass Gott selbst aus schweren Erfahrungen etwas Gutes machen kann.“

Sarah dachte über diese Geschichten nach und spürte einen Hoffnungsschimmer in ihrem Herzen. Vielleicht hatte Gott ja auch für sie in ihrer Traurigkeit einen Plan.

In den folgenden Wochen und Monaten betete Sarah weiter und suchte Hilfe bei ihren Eltern und einem fürsorglichen Arzt. Sie lernte, ihre Gefühle auch ihren Freunden mitzuteilen und

fand bei ihnen Liebe und Unterstützung.

Als Sarah eines Tages wieder unter der Eiche stand, merkte sie, dass die schwere Wolke, die sich über ihr Herz gelegt hatte, verschwunden war. Sie erinnerte sich an einen anderen Vers, den Oma Ruth ihr mitgegeben hatte: „Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.“ (Ps 34,19 LB)

Sarah wusste, dass Gott die ganze Zeit bei ihr war und sie durch die Dunkelheit der Angst und Traurigkeit hindurch zum hellen Licht der Hoffnung und Heilung geführt hatte. Sie erzählte ihre Geschichte anderen und erinnerte sie daran, dass sie selbst in ihren dunkelsten Momenten nie allein waren und dass auch sie mit Glaube, Gebet und der Unterstützung von vertrauenswürdigen Menschen Frieden und Heilung finden können. ©

**Beth Thomas** ist Redakteurin bei Adventist Review Ministries.

#### FRAGEN:

**1** Warst du schon einmal so traurig oder besorgt wie Sarah?

**2** Was hat Sarahs Oma ihr über Gottes Gegenwart und Hilfe in schwierigen Zeiten gesagt? Wie kannst du dich daran erinnern, wenn du dich niedergeschlagen fühlst?

**3** Kannst du dich an eine Erfahrung erinnern, die schlecht zu sein schien und aus der Gott etwas Gutes gemacht hat, wie bei Josef?

**4** Welche Möglichkeiten gibt es, mit Gott zu sprechen und ihn um Hilfe zu bitten, wenn man sich traurig oder ängstlich fühlt?

**5** Sarah hat mit Familienangehörigen und Freunden geredet, denen sie vertraute; wie kann das auch für dich eine Hilfe sein, dich besser zu fühlen, wenn du eine schwere Zeit durchmachst?

**6** Denke immer daran, dass Gott dich liebt und immer da ist, um dir zuzuhören und zu helfen, wie es in Psalm 34,18 heißt. Welches Gefühl gibt es dir, das zu wissen?

# 10 DAYS OF PRAYER

## PRIORITIES OF FAITH

January 10–20, 2024

“He has told you, O man, what is good; und what does the Lord require of you but to do justice, und to love kindness, und to walk humbly with your God?”

MICAH 6:8, ESV

[WWW.TENDAYSOFPRAAYER.ORG](http://WWW.TENDAYSOFPRAAYER.ORG)

