

# Adventist World

**Jenseits von  
Impfung und  
vegetarischem  
Fleisch**

**06/2022**

**Werde  
aktiv!**  
Seite 11

**Er ist  
nicht hier!**  
Seite 18

**Die schwere  
schwarze  
Kiste**  
Seite 28



## 10 Jenseits von Impfung und vegetarischem Fleisch

Peter N. Landless und Zeno L. Charles-Marcel



## 11 Werde aktiv!

Jason Aragon

## 14 Guter Schlaf zählt sich aus

Roger Seheult

Titelabbildung: PeopleImages / iStock /  
Getty Images Plus / Getty Images

## 16 Im Blickpunkt

Jesus kommt wieder: Sei dabei!

Ted N. C. Wilson

## 18 Glaubensüberzeugungen

Er ist nicht hier!

Kenneth Bergland

## 20 Glaube in Aktion

Heute entscheide ich mich, zu vergeben

Michele Norfolk

## 23 Junge Adventisten

Von der Hast zur Rast

Beersheba Jacob

## 24 Adventgeschichte

Zijie Hong

Bruce W. Lo

## 26 Fragen zur Bibel

Ein kosmisches Umzugsunternehmen?

## 27 Gesundheit & Wellness

Psychische und körperliche Gesundheit

## 28 Zeit für eine Geschichte

Die schwere schwarze Kiste

## 30 Glaube im Wachstum

Kinder als Missionare für Jesus

Linda Mei Lin Koh

# Die Freude am Fliegen

VON BILL KNOTT

Der Pastor faltete das lange, elegante Papierflugzeug vor unseren Augen mit geschickten, geübten Bewegungen. Er hatte das offensichtlich schon oft getan. Er ließ es noch leicht in seiner Hand liegen, bevor er sich anschickte, es über unseren Köpfen in den Gottesdienstsaal gleiten zu lassen.

„So fliegt ein Papierflugzeug, wenn man die Regeln des Flugzeugbaus befolgt“, lächelte er, ließ es mit einer schnellen Bewegung los, und der weiße Vogel segelte mit Hilfe unsichtbarer Luftströme in unserem Gottesdienstsaal über unsere Köpfe hinweg. Fünf Sekunden, 10 Sekunden, 15 Sekunden – er flog so weit, wie es mir mit keinem meiner Papierflugzeuge je gelungen war, bis er schließlich sanft auf dem Kopf eines Schülers landete.

Als die allgemeine Begeisterung abgeklungen war, fuhr der Pastor fort. „Jetzt wollen wir mal sehen, wie dieses gute Design funktioniert, wenn wir es ein wenig verändern.“ Mit geschickten Händen faltete er flink ein weiteres Stück Papier.

Dabei fragte er: „Was wäre zum Beispiel, wenn ich beschließen würde, dass mein Flugzeug kein Seitenleitwerk braucht?“ Er bog das Heck seines Papierflugzeugs in einem steilen rechten Winkel um. Als er das zweite Flugzeug startete, fiel es keine drei Meter entfernt zu Boden.

„Und was ist, wenn ich beschließe, dass es keinen rechten Flügel

braucht?“, wollte er als nächstes wissen. Vorhersehbarerweise stürzte sein Papierflieger wieder ab.

„Ist es nicht sinnvoller, den ursprünglichen Konstrukteur des menschlichen Körpers zu fragen, wie er am besten funktioniert?“ Selbst eine Gruppe verschlafener Teenager kannte die Antwort auf diese Frage. „Ja, das ist es.“

Diese einfache Illustration gab uns allen vor vielen Jahren eine anschauliche Lektion darüber, warum Gottes Plan für die menschliche Gesundheit so enorm und langfristig sinnvoll ist. Wir sind einfach leistungsfähiger: Wir fliegen höher, wir fliegen länger, wir erleben das natürliche Hochgefühl, so zu funktionieren, wie es bei unserer Erschaffung geplant war.

Der Rat eines gütigen Vaters für die Gesundheit unseres Körpers steht völlig im Einklang mit seinem Plan, uns durch seine Gnade zu retten. Beides entsprang einem Herzen voller Liebe. Die Botschaft von Gesundheit und Wohlergehen, die uns in der Heiligen Schrift gegeben ist, wurde von dem Herrn bekräftigt, der unter uns lebte, unser gebeugtes, kaputtes Leben verstand und unsere Krankheiten heilte. Wenn wir seine Gnade annehmen – wenn wir uns Jesus anvertrauen, damit er uns von unserem Stolz und unseren Neigungen erlöst –, entdecken wir Freuden, die wir sonst nie erfahren hätten. Wenn wir uns auf Gottes ursprünglichen Plan ausrichten, fliegen wir so, wie es für uns vorgesehen war, ohne den Luftwiderstand von selbst herbeigeführten Risiken.

Wenn du den Inhalt dieser besonderen Ausgabe von *Adventist World* liest und anderen davon erzählst, lass dich von dem Herrn, der den menschlichen Körper am Anfang entworfen hat, zu mehr Gesundheit und Wohlergehen führen. Gnade rettet uns und sie verändert uns, während wir vertrauensvoll nach Gottes Plan leben.



Wir glauben an die Macht des Gebets und freuen uns über Gebetsanliegen, für die wir während unserer Mitarbeiter-Andacht jeden Mittwochsabend 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.



**Über 2400 Freiwillige leisteten im Lucas Oil Stadium in Indianapolis, im US-Bundesstaat Indiana, am 18. April 2022 kostenlos medizinische, zahnmedizinische, seelsorgerliche und andere nötige Hilfe. Die Aktion war Teil einer viertägigen Mega-Ambulanz mit dem Namen „Pathway to Health“, deren Ziel es war, bedürftigen Menschen die Liebe Jesu ganz praktisch zu erweisen. Über 4000 Personen konnte in diesem Sinne geholfen werden.**

Foto: Greg Hoover



# 79 Pastoren

und Theologiestudenten nahmen an einer besonderen Bibelkonferenz in Haiti teil. Diese erste landesweite Konferenz für kirchliche Mitarbeiter seit mehreren Jahren fand auf dem Campus der Adventistischen Universität Haiti in Diquini, Carrefour, einem Wohnviertel von Port-au-Prince, statt. Theologen der Universität, des Haiti Verbands, der Interamerikanischen Division (IAD) und des Interamerikanischen Adventistischen Theologischen Seminars hielten Referate zu Themen wie Seelsorge und Mission im 21. Jahrhundert, wie man Randgruppen erreicht, Führen in der Krise, Erfüllung der Prophetie, Technologie und moderne Evangelisationsmethoden sowie kulturübergreifende Mission.

## Vollversammlung der Generalkonferenz 2022

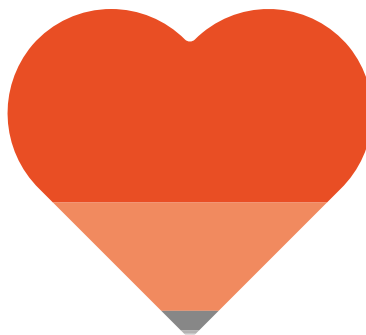
Hiermit wird offiziell bekannt gegeben, dass die verschobene 61. Vollversammlung der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten vom 6. bis 11. Juni 2022 im America's Center in St. Louis, im US-Bundesstaat Missouri, stattfindet. Die erste Sitzung beginnt am 6. Juni 2022 um 8.00 Uhr. Alle ordnungsgemäß zugelassenen Delegierten sind aufgefordert, pünktlich anwesend zu sein. Bei dieser Vollversammlung wird es Delegierten auch möglich sein, aus der Entfernung auf digitalem Weg teilzunehmen.

**Ted N. C. Wilson**  
Präsident der Generalkonferenz  
**Ertan C. Köhler**  
Generalsekretär der Generalkonferenz

# Gesundheitsbotschaft

Auf die Frage, wie sie zur Betonung von körperlicher und psychischer Gesundheit, seelischem Wohlbefinden, sozialer Unterstützung und Beziehungen als Teil des geistlichen Wachstums in der adventistischen Gesundheitsbotschaft stehen, antworteten die befragten Gemeindeglieder wie folgt:

- Stimme voll und ganz zu: 59%
- Stimme zu: 33%
- Nicht sicher: 6%
- Stimme nicht zu: 1%
- Stimme gar nicht zu: 1%



N=56.715  
Quelle: Weltweite Mitgliederbefragung 2017/18  
URL: <https://bit.ly/3FrAKKX>



## Adventist Review Ministries 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)

**„Lasst uns nie vergessen, dass es eine Beziehung zwischen Heilung und Erlösung gibt und dass Gottes Geist Menschenherzen heilt, um seine Liebe und Erlösung zu offenbaren ... Wir haben eine [Gesundheits-]Botschaft, wir haben einen Auftrag, wir haben eine Vorgehensweise, und es ist wichtig, dass wir einen Dienst und eine Mission haben.“**

Peter Landless, Leiter der Abteilung Gesundheit der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten, während eines virtuellen Gesundheitssymposiums für mehr als 2500 Angehörige der Gesundheitsberufe und Mitarbeitende im Gesundheitswesen der Interamerikanischen Division.

**„Es wurde die Frage gestellt: Was brauchen kanadische Siebenten-Tags-Adventisten heute, und wie können wir helfen? Wir brauchen zwei Dinge: erstens einen tieferen und persönlicheren Glauben an Gott und zweitens ein besseres Verständnis dafür, wie man Menschen zu Christus führen kann.“**

Mark Johnson, Präsident der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Kanada, über das Ziel, das das neue Burman Ministry Centre erreichen soll. Den Anstoß für den Bau des neuen Zentrums auf dem Universitätscampus in Lacombe, in der kanadischen Provinz Alberta, gab ein Gespräch mit Leitern der Burman University. In dem Zentrum sollen adventistische Leiter und junge Menschen aus ganz Kanada und darüber hinaus ausgebildet und unterstützt werden. Das Motto des neuen Zentrums, das die Grundlage für seinen Dienst bildet, lautet „Shine to Serve“ (Leuchte, um zu dienen).



„Auch wenn wir mit diesem Kongress das 50-jährige Bestehen der Adventistischen Sozialen Dienste (Adventist Community Services, ACS) gefeiert haben, wissen wir aus der Geschichte, dass der humanitäre Dienst in der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten nicht vor 50 Jahren begonnen hat. Die Adventistischen Sozialen Dienste sind eine Erweiterung des humanitären Dienstes der Adventisten, der mit unseren Gründern begann.“

Wynelle Stevens, stellvertretende Direktorin der nordamerikanischen Abteilung der Adventistischen Sozialen Dienste während eines Kongresses in Grapevine, im US-Bundesstaat Texas, an dem mehr als 200 Personen teilnahmen.

**„Wir stehen vor der Herausforderung übertragbarer und nicht übertragbarer Krankheiten. HIV und Tuberkulose sind nicht wirklich verschwunden, während die Zivilisationskrankheiten auf uns zukommen. Wie können wir angemessen mit beiden umgehen? Wir müssen lernen, Geld in die Hand zu nehmen, um gesund zu bleiben. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit der Kirche zum Wohle unserer Bevölkerung.“**

Kipas Binga, Leiter der Gesundheitsbehörde der Provinz Morobe, über die Kampagne „Rettet 10.000 Zehen“, die von der adventistischen Kirche in Papua-Neuguinea ins Leben gerufen wurde, um Typ-2-Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten im Land bis 2030 zu reduzieren. Die Regierungen Neuseelands und Australiens haben über ihre Vertreter ihre Unterstützung für die Kampagne zugesagt.

**Unter [www.adventistreview.org](http://www.adventistreview.org) findest du alles über die kommende Vollversammlung der Generalkonferenz, die vom 6. bis 11. Juni in St. Louis, im US-Bundesstaat Missouri, stattfindet. Du findest dort aktuelle Nachrichten, Videos und Interviews und kannst den Verlauf der Vollversammlung verfolgen, den „live feed“ anschauen oder Podcasts anhören. Und das alles an einem Ort: [www.Adventistreview.org](http://www.Adventistreview.org).**

## Über 21.000

neue Gläubige haben sich während einer zweiwöchigen Ernteevangelisation, die in der Dominikanischen Republik, Panama, Costa Rica, Nicaragua, Honduras, El Salvador und Guatemala stattfand, der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten angeschlossen. Menschenmengen versammelten sich in großen Kirchen, Hörsälen, Sporthallen und Stadien, während einige den Abschluss der evangelistischen Anstrengungen in der Region online verfolgten. „Gebt nicht auf, es gibt noch Hoffnung“ war die durchschlagende Botschaft, die der Hauptredner, der Abteilungsleiter für Mission und Gemeindeaufbau der Interamerikanischen Division, Melchor Ferreyra, in allen sieben Ländern verkündete. Er erinnerte die Zuschauer und Zuhörer jeden Abend daran, dass Gott in schwierigen Zeiten nahe ist. ➔



Foto: Josue Laj, Inter-American Division

## Bolivianischer Vizepräsident besucht Dinosaurier-Forschungsstätte des Geoscience Research Institute

Von Geoscience Research Institute, und Adventist World

Am 22. März 2022 besuchte der bolivianische Vizepräsident David Choquehuanca Céspedes die Dinosaurier-Forschungsstätte des Geoscience Research Institute (GRI) in Carreras Pampa nahe der bolivianischen Stadt Torotoro. Die Gruppe, die dort forscht, wird von Raúl Esperante, einem leitenden Wissenschaftler des GRI, geleitet.

An der Stätte gibt es eine weltrekordverdächtige Anzahl von Dinosaurierspuren und anderer rätselhafter Markierungen, die als Abdrücke von Schwanzspuren interpretiert werden, die die Tiere beim Laufen verursacht haben. Esperante arbeitet mit Studierenden der Loma Linda University, einheimischen Forschenden und Forschenden aus anderen südamerikanischen Ländern zusammen.

„Wir haben dem Vizepräsidenten und der ihn begleitenden Gruppe, zu der auch Teodoro Mamani, der Direktor der bolivianischen Nationalparks, gehörte, direkt vor Ort einen 30-minütigen Vortrag über die Spuren und andere Besonderheiten gehalten“, berichtet Esperante. „Beide Herren waren besonders daran interessiert, wie die Stätten am besten erhalten werden können, und wir sprachen darüber, was in anderen Ländern wie den USA, Spanien und

Italien getan wird. Außerdem haben wir angeboten, bei der Erstellung von Schildern und Postern mit Erklärungen und Beschreibungen für Besucher der Forschungsstätte zu helfen.“

Vizepräsident Choquehuanca Céspedes war unter anderem an der Ausbildung von bolivianischen Forschenden interessiert. Das GRI ist der Ansicht, dass dies am besten durch Zusammenarbeit erreicht werden kann. Das Interesse der GRI-Wissenschaftler richtet sich auch darauf, die Entwicklung neuer Ressourcen zu fördern, die zum wirtschaftlichen Wachstum der Kommunen beitragen. Außerdem will es die Betreuung adventistischer Forschender gewährleisten, damit sie die Spuren, die es in Stätten wie der in Bolivien über die Vergangenheit gibt, professionell untersuchen können. Aus diesem Grund gehören zwei junge adventistische Geologinnen aus Bolivien, Helen Baltazar und Ángela Limachi, zur aktuellen Forschungsgruppe.

Das GRI unterstützt die Forschergemeinschaft der Loma-Linda-Universität und berichtet, dass seine Wissenschaftler durch die Abhaltung von Lehrveranstaltungen und die Betreuung von Doktoranden eng mit dem Fachbereich für Erd- und Biowissenschaften der Universität

**Dem Leiter zufolge hilft das Forschungsprojekt Adventisten, alternative Erklärungen anzubieten.**

zusammenarbeiten. Einer der Studenten, die an diesem Projekt arbeiten, ist Jeremy McLarty, der an der Andrews University einen Master-Abschluss erworben hat. „Das Studium der Dinosaurierspuren in Bolivien war eine großartige Gelegenheit für mich“, sagte McLarty. „Wir haben hier Dinge gefunden, die offensichtlich weltweit einzigartig sind.“

### WARUM MAN IN DIE DINOSAURIERFORSCHUNG INVESTIEREN SOLLTE

Das Geoscience Research Institute, das seinen Hauptsitz in Loma Linda, im US-Bundesstaat Kalifornien hat, ist ein Institut der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten, das sich der Erforschung von Fragen im Zusammenhang mit Wissenschaft und Glauben widmet. Die Untersuchung von Dinosaurierspuren in Bolivien ist ein Beispiel dafür, wie das Institut seinen Auftrag erfüllt. Der Direktor des Geoscience Research Institute, Ronny Nalin, erklärt: „Es gibt sehr unterschiedliche Sichtweisen darüber, was in der Vergangenheit geschehen ist, und manche interpretieren die derzeit verfügbaren Indizien in einer Weise, die dem Geschichtsbild der Heiligen Schrift widerspricht. Das GRI ist an dieser Forschung interessiert, weil sie uns viel über die primären Indizien aus der Fossilienaufzeichnung und die Interpretationsprinzipien lehrt, die zu verschiedenen Schlussfolgerungen führen.“

Nalin erklärte weiter, dass adventistische Wissenschaftler durch die Auswertung der Indizien und der verwendeten Hermeneutik viel besser verstehen können, warum diejenigen, mit denen sie nicht einer Meinung sind, die Dinge anders sehen. „Das versetzt uns und unsere Kirche auch in die Lage, alternative und gut recherchierte Erklärungen anzubieten“, so Nalin. ☉



Adventistische Forscher mit Boliviens Vizepräsident David Choquehuanca Céspedes (Mitte) und anderen Regierungsvertretern an der Fundstelle der Dinosaurierspuren in Carreras Pampa.

Foto: Geoscience Research Institute

## „Armor of God“ – App für Kinder

Maryellen Hacko, für Adventist News Network, und *Adventist World*

**Ihre Entwicklung ist Teil einer Initiative, alle in die Mission einzubeziehen**

Die Abteilung Kinder der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten hat eine neue App mit dem Namen „Armor of God“ entwickelt. Die App soll als Hilfsmittel für Eltern, Sabbatschulhelfer und Abteilungsleiter dienen und Kindern helfen, die in Epheser 6 aufgeführten Prinzipien zu lernen und zu leben.

Bei der Ankündigung der neuen App auf der diesjährigen Frühjahrstagung am 13. April 2022 erklärte Linda Koh, Leiterin der Abteilung Kinder bei der Generalkonferenz, dass der Zweck der App darin besteht, „in den Kindern den Glauben an Gott zu verankern, wenn sie in ihrem Leben Ängsten, Furcht und Versuchungen begegnen ... [und sie zu ermutigen,] die ganze Waffenrüstung Gottes anzuziehen, damit sie gegen die Machenschaften des Teufels bestehen können.“

Innerhalb der App gibt es sechs Spielbereiche, die die Kinder freischalten können und die jeweils einen Teil der Waffenrüstung aus Epheser 6 im Fokus haben. Die In-App-Spiele sind in eine Geschichte eingebettet, in der die beiden Hauptfiguren Anya und Aidan – zwei christliche Kinder, die sich für Flüchtlinge einsetzen – durch das Spiel führen.

### SPANNENDE INTERAKTIVE IN-APP-SPIELE

Zu den In-App-Spielen gehören Wortsuchrätsel, Puzzles, Ausmalbilder, Merkverse, Filzbilder und Sticker sowie Singalongs. Bei der Wortsuche werden Schlüsselwörter von Bibelversen hervorgehoben, wodurch die Kinder zum Lesen der Bibel angeregt werden.

„Das ist erst der Anfang. Es ist geplant, weitere Funktionen, Spiele, Geschichten und vieles mehr zu der App hinzuzufügen, um Kindern zu helfen, etwas über Gott zu lernen und darüber, wie wir seine Waffenrüstung anlegen und in seiner Gnade wachsen können“,



Abbildung: Mit freundlicher Erlaubnis des General Conference Children's Ministries Department

heißt es in der Videopräsentation.

Viele der Spiele sind so konzipiert, dass sie eine breite Altersgruppe ansprechen. Die App macht auch das Lernen von Bibelversen zu einer unterhaltsamen Erfahrung. Kinder können durch das Schütteln ihres Geräts oder das Drücken einer Taste bestimmte Wörter eines Bibelverses verschwinden lassen, und sie dann aus dem Gedächtnis wieder hinzufügen. Speziell für die App wurde auch Originalmusik in Auftrag gegeben, zu der Texte zum Mitsingen für Einzelne und Gruppen auf dem Bildschirm angezeigt werden.

Das Stickerspiel basiert auf den in den 1990er und 2000er Jahren beliebten Filztafeln der Kindersabbatschule; die Kinder können dabei einen Hintergrund auswählen und dann digitale Aufkleber hinzuzufügen, um verschiedene Szenen zu gestalten.

„Anhand der Demo lässt sich sehen, dass wir tatsächlich eine App in einer App entwickelt haben“, erklärt Koh. „Die App mit Stickern von Bibelgeschichten kann als separate App von Bibellehrern oder Eltern verwendet werden, die in der Gemeinde eine biblische Geschichte erzählen wollen.“

### WEBSITE UND BIBELSTUNDEN

Ein weiterer Aspekt der App, der in Kürze hinzukommen wird, ist Material für Bibelstunden. Zunächst wird es Bibelstunden über die „Waffenrüstung Gottes“, die Dreifache Engelsbotschaft in Offenbarung 14 und die Frucht des Geistes geben; später werden weitere folgen.

„Sie sind für Schulkinder der oberen Grundschulklassen gedacht“, so Koh, „und enthalten Fragen zum Nachdenken und lustige Aktivitäten, die für diese Altersgruppe sehr nett illustriert sind.“

Neben den In-App-Bibelstunden hat die Abteilung Kinder unter [www.faithfinders.com](http://www.faithfinders.com) auch eine Website speziell für Kinder, Eltern und Abteilungsleiter entwickelt, von der Bücher, Animationen, Puzzles, Musik und Videos heruntergeladen werden können. Die Kinder können auf der Website selbst interaktive Puzzlespiele lösen.

„Und das ist noch nicht alles“, so Koh. „In Verbindung mit der App werden wir weitere Ressourcen entwickeln, wie zum Beispiel Malbücher, Bücher für verschiedene Lesestufen und vieles mehr.“

Die Armor of God-App wird bald für iOS und Android zum Download bereitstehen. ©



# 88.507

Gemeindeglieder gab es zum 31. Dezember 2021 in der Transeuropäischen Division (TED).

**„Gottes Bund der unerschütterlichen Liebe und des Friedens ist dynamisch und auf Beziehung aufgebaut. Und das Wissen um Gott – wer Gott ist, wer Jesus Christus für dich ist – ist von zentraler Bedeutung für unsere Botschaft, unsere Mission und unser gemeinsames Ziel als adventistische Christen.“**

Raafat Kamal, Präsident der Transeuropäischen Division, in einer Ansprache mit dem Titel „Wer sagt ihr, wer ich bin?“, die er vor kurzem am Newbold College in Bracknell (Großbritannien) hielt.

**„Mein wichtigstes Anliegen ist es, Menschen zu helfen, über die einfachen Dinge nachzudenken, die sie tun können, um Kinder in ihrem geistlichen Wachstum zu unterstützen. Ich möchte ihnen zeigen, wie leicht es ist, das Leben von Kindern zu verändern und ihnen zu helfen, sich für immer in Gott zu verlieben.“**

Karen Holford, Leiterin der Abteilungen Familie, Frauen und Kinder an der TED, während einer Schulung im Bereich Kinderdienste in Simisalu (Estland). Leitende aus der gesamten Estnischen Vereinigung trafen sich, um sich inspirieren zu lassen und ein ganzheitliches Verständnis dafür zu bekommen, wie man Kindern helfen kann, einen beständigen Glauben zu entwickeln. ⬇

„Manche Leute meinen, dass sie jeden Tag etwas Neues posten müssen, um einen geistlichen Dienst auf Instagram aufrechtzuerhalten, und dass es sie viel Zeit kosten wird; aber ich poste nur einmal pro Woche etwas.“

Nemanja Jurišić, ein 25-jähriger serbischer Student der Elektrotechnik, über seinen Instagram-Account „Pro-rocanstva“ (Prophezeiungen). Vor drei Jahren hat er einen digitalen Dienst auf Instagram begonnen und erreicht inzwischen fast 5000 Menschen. Jurišić hat sich mit Pastoren aus seiner Region zusammengeschlossen, und sie arbeiten mit ihm zusammen und geben seinen Instagram-Followern Bibelstunden.

## 30 Jahre

Am 23. April feierte die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Albanien ihr 30-jähriges Bestehen. An der Feierstunde nahmen Leiter der Albanischen Missionsvereinigung und des Adria-Verbandes teil; viele internationale Gäste waren per Videokonferenz vertreten. Zu den Gastrednern gehörte Audrey Andersson, Generalsekretärin der Transeuropäischen Division, die der Kirche in Albanien für ihr Engagement in der Mission dankte. Auch die Verantwortlichen des Adria-Verbandes nutzten den Anlass, um den Gemeindegliedern für ihr Engagement und ihre Beständigkeit zu danken.



Foto: Kaile Tuvi/ CC BY 4.0



## Gott spricht auch durch Introvertierte

*Im Leib Christi werden alle gleichermaßen gebraucht.*

Mein Herz schlug schneller und ich versuchte, die in mir aufsteigende Panik zu unterdrücken. Heiße Tränen brannten mir in den Augen, während ich dem Verkündiger aufmerksam zuhörte. Ich merkte, dass der gefürchtete Aufruf immer näherkam.

„Komm nach vorne, wenn du spürst, dass du gemeint bist.“

Da war er.

Die anderen Studierenden um mich herum standen langsam auf und drängten sich nach vorn. Ich war gefangen zwischen meinem Wunsch, dem Ruf zu folgen, und meiner Angst, nach vorn zu gehen.

Tief in meinem Herzen schrie ich zu Gott, dass er verstehen möge, dass ich innerlich dem Ruf folgte, und flehte ihn an, mir die Angst davor zu nehmen, was die anderen dachten.

Ich fühlte mich, als würde ich Gott verraten, weil ich nicht einmal diese einfache Sache tun konnte, die andere so leicht und aufbauend fanden; weil ich nicht einmal das für Gott tun konnte, wo doch die frühen Christen in den Arenen voller grölender Römer furchtlos den Löwen entgegengingen.

So dachte ich jahrelang, bis zu einem denkwürdigen Sabbat. Damals bestand meine Heimatgemeinde aus 3.000 Mitgliedern, und der Pastor hatte einen Aufruf gemacht. Mein Stresslevel stieg und ich begann, unruhig auf meinem Platz herumzurutschen. Ich schaute voller Schrecken zu meiner Mutter hinüber, und irgendwie verstand sie, wie es mir ging.

„Du musst nicht nach vorn gehen“, flüsterte sie.

„Wirklich nicht?“ fragte ich erstaunt. In diesem Moment wurde mir klar,



Foto: Veit Störmer / iStock / Getty Images Plus / Getty Images

dass ich nur mit meinem Herzen antworten muss, damit mein Glaube echt ist.

### DAS BEISPIEL VON MOSE

Eine meiner Lieblingsgeschichten in der Bibel ist die Berufung von Mose. Mose erfährt Gottes Gegenwart in einem brennenden Dornbusch und zögert, als Gott ihn auffordert, nach Ägypten zurückzukehren. Er argumentiert, dass er „von jeher nicht beredt gewesen“ ist (2 Mo 4,10). Gott versichert Mose wieder, dass er mit ihm sein wird, doch Mose zögert weiter und bittet Gott inständig, jemand anderen zu schicken. Bedenke, dass Mose 40 Jahre lang in der Wüste gelebt hatte. Ich fand es schwierig, nach ein paar Monaten Lockdown ein Gespräch zu führen, aber nach 40 Jahren in den Palast stürmen und den Pharao zurechtweisen? Ich würde Gott auch anflehen, seine Meinung zu ändern.

Schließlich sagt Gott: „Gibt es da nicht deinen Bruder Aaron, den Leviten? Ich weiß, dass er beredt ist. Und siehe, er wird dir entgegenkommen, und wenn er dich sieht, wird er sich von Herzen freuen. Du sollst zu ihm reden und die Worte in seinen Mund legen. Und ich will mit deinem und seinem Munde sein und euch lehren,

was ihr tun sollt.“ (Verse 14–15) Gott wusste, dass er jemanden berief, der sich unzulänglich fühlte. Da Gott die Stärken und Schwächen von Mose kannte, hatte er bereits für die Hilfe gesorgt, die Mose brauchte.

### EINE ANDERE ART VON FÄHIGKEITEN

Introvertierte Menschen bringen ganz andere Fähigkeiten in die Gemeinde ein als extrovertierte. Beide haben Stärken und Schwächen, und beide sind gleich wichtig. Während die Extrovertierten vielleicht diejenigen sind, die alle an der Tür willkommen heißen, oder die Lobpreisleiter, die die Gemeinde zum Klatschen bewegen, setzen sich die Introvertierten hinter den Kulissen ein. Introvertierte Menschen schreiben vielleicht lieber, als zu reden, und spielen lieber Gitarre, als zu singen. Wir gehören alle zum Leib Christi, und während einige von uns vielleicht der Mund sind, sind andere vielleicht die Ohren. Alle werden gleichermaßen gebraucht. ☺

---

**Ashley Jankiewicz** studiert Sekundarschulpädagogik an der Avondale Adventist University in Australien.

# Jenseits von Impfung und veganem Fleisch

Zu einem gesunden Leben gehört viel mehr

In seiner Essaysammlung *The Conduct of Life*<sup>1</sup> machte sich Ralph Waldo Emerson daran, die Frage seiner Zeit zu beantworten: „Wie soll ich leben?“ Darin formulierte er das oft wiederholte Sprichwort „Der wichtigste Reichtum ist die Gesundheit“.

Eine gute Gesundheit ist das physische Fundament, auf dem ein Leben, eine Familie und eine Gemeinschaft aufgebaut werden kann. Gott gab den Siebenten-Tags-Adventisten im 19. Jahrhundert Antworten auf Emersons Fragen. Einfache Lösungen wie ein verbesserter Zugang zu sauberem Wasser, persönlicher Hygiene und allgemeiner sanitärer Versorgung haben eine bessere Gesundheit gefördert und dazu beigetragen, lange bestehende Krankheiten auszurotten.

Heute wird von der Wirtschaftswissenschaft betont, wie wichtig eine gute Gesundheit für Einzelne und ganze Familien ist, um über die Armutsgrenze zu kommen und dort dauerhaft zu bleiben. Doch Gott wünscht sich viel, viel mehr für seine Kinder. Der hebräische Begriff, der die Fülle und den Reichtum der totalen Gesundheit und des Wohlbefindens am besten beschreibt, ist *Schalom*.<sup>2</sup> Gott wünscht sich, dass wir „in *Schalom* sind!“

Leider ist das, was als gnadenreiche, wunderbar ausgewogene Botschaft von ganzheitlicher Gesundheit und Wohlbefinden gegeben wurde, zuweilen auf „Essenskriege“ und „Impfkonflikte“ reduziert worden. Bei vielen Adventisten ist Gesundheit zu Vegetarismus verkürzt worden. „Reine oder strenge Vegetarier (Veganer)“, „Ovo-Lakto-Vegetarier“ und „Pescetarier“ sind Ernährungskategorien, die seit Jahrzehnten diskutiert, seziert und debattiert werden und sogar Gemeinden spalten. „Geimpft“ oder „ungeimpft“ – diese Begriffe haben wir während zweieinhalb zermürbender Jahre der Pandemie zur Genüge gehört und sind sogar über sie erschauert.

Interessanter- und zugleich bedauerlicherweise sind diese Gespräche oft von aufgebläsender Überheblichkeit und sogar von offener Unfreundlichkeit und Respektlosigkeit geprägt. Die verschiedenen Fraktionen und Spaltungen unter den Gemeindegliedern behindern unseren Auftrag und verhindern wegen unseres Verhaltens denen gegenüber, die die Dinge vielleicht nicht so sehen wie wir, dass viele die Gesundheitsbotschaft annehmen. Doch Jesus ist und bleibt der „Fürst des *Schalom*“.

Bei allen Diskussionen und Meinungsverschiedenheiten sollten wir den ganzheitlichen Charakter der adventistischen Gesundheitsbotschaft nicht aus den Augen verlieren. Es geht nicht nur um Essen und Trinken und/oder Maßnahmen der öffentlichen Gesundheit. Manchmal sind wir seltsam still, wenn es um andere Bereiche von Gesundheit und Wohlbefinden geht. Deshalb wollen wir hier zwei oft unterschätzte Aspekte unseres Wohlbefindens hervorheben: Schlaf und Bewegung. Beide sind für ein gesundes, ausgewogenes Leben des Dienstes und der Liebe in der Zeit, in der wir leben, unerlässlich! Wir haben zwei Experten eingeladen, ihre Gedanken zu diesen Themen mit unseren Lesern zu teilen.

Über Gesundheit und Wohlbefinden kann viel mehr geschrieben werden, als in den folgenden zwei kurzen Artikeln zusammengefasst wird. Wenn dir durch das Lesen dieser Artikel jedoch manches bewusster wird oder du motiviert wirst, deine Gewohnheiten *positiv* zu verändern, danken wir Gott und ermutigen dich, nicht müde zu werden, das Gute zu tun (s. Gal 6,9). *Schalom!* ©

<sup>1</sup> Ralph Waldo Emerson, *The Conduct of Life*, Ticknor and Fields, Boston, 1860. (dt. Schicksal und Ausgleich, 1982)

<sup>2</sup> Das antike hebräische Konzept von Frieden, das seine Wurzeln im Wort „*Schalom*“ hatte, bedeutete Ganzheit, Vollständigkeit, Unversehrtheit, Gesundheit, Sicherheit und Wohlstand und implizierte Dauerhaftigkeit.“ Vgl. <https://jewsforjesus.org/publications/inherit/what-is-shalom-the-true-meaning>.



# Werde aktiv!

## Die Vorteile körperlicher Bewegung

VON JASON ARAGON



**V**iele Leute sagen, sie hätten keine Zeit für Sport. In Prediger 3 lesen wir, dass alles seine Zeit hat, das schließt natürlich auch eine Zeit für Arbeit und eine Zeit für Ruhe ein.

Sitzende Tätigkeiten und Bewegungsmangel werden oft mit Faulheit in Verbindung gebracht; wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass „wahre Ruhe“ – sowohl körperlich als auch seelisch – genauso wichtig ist wie das richtige Maß an körperlicher Aktivität.

In seiner unendlichen Weisheit hat Gott Bewegung und Ruhe als Gegenpole geschaffen, um unseren Körper zu schützen. Muskeln brauchen gespeicherte Energie, um mehr und neues Muskelgewebe zu bilden. Schlaf und Ruhe sind nicht nur eine Wohltat nach schwerer körperlicher Arbeit; sie sind auch für die Energiespeicherung und -erneuerung notwendig. Ausreichend Schlaf, genügend Wasser und eine ausgewogene Ernährung sorgen für eine angemessene Energieproduktion und -speicherung, und adäquate Bewegung und Muskelbelastung erzeugen und erhalten Kraft und Ausdauer.

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Berichte über steigende Erkrankungszahlen im Zusammenhang mit einer sitzenden Lebensweise und sitzenden Tätigkeiten. Leider lässt unsere moderne, schnelllebige Lebensweise wenig Raum für geplante Bewegung. Wir sind so sehr mit unserer Arbeit beschäftigt, dass wir nicht genug Zeit für Sport haben! Motorisierter Verkehr bedeutet, dass wir zu wenig zu Fuß gehen; Rolltreppen und Aufzüge bedeuten weniger Treppensteigen. Städte sind für den Autoverkehr, nicht für Fußgänger konzipiert. Die meisten Leute arbeiten nicht mehr genug mit ihren Händen, weil kaum noch jemand seine Lebensmittel selbst anbaut. Und trotzdem haben wir nicht genug Zeit für Freizeitaktivitäten, weil unsere Erwerbsarbeit so fordernd ist. Und viele engagieren sich in der Freizeit eher passiv als Zuschauer denn aktiv. Das hat weltweit zu einem explosionsartigen





## Jedes Mal, wenn du dich bewegst, „behandelst“ du deinen Körper mit einem Medikament gegen Diabetes, verschiedene Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Angstzustände, Demenz, Osteoporose und vorzeitiges Altern!

Anstieg nicht übertragbarer Krankheiten geführt.

Edward Stanley sagte bereits Ende des 19. Jahrhunderts: „Wer meint, keine Zeit für körperliche Betätigung zu haben, wird früher oder später Zeit für Krankheiten finden müssen.“ Ein bewegungsarmes Leben hat einen hohen Preis. Bewegungsmangel kostet das Gesundheitswesen Millionen von Dollar und setzt mehr als 1 Milliarde Menschen dem Risiko aus, chronische Krankheiten zu entwickeln. Schätzungen zufolge gehen weltweit jährlich zwischen 3 und 5 Millionen Menschenleben durch Bewegungsmangel verloren (etwa so viele wie durch Tabakkonsum).<sup>1</sup>

In den 1950er Jahren lösten die steigenden Zahlen von Herzkrankheiten in Großbritannien unter Wissenschaftlern und Medizinern Besorgnis aus. Wurde das Sitzen im Leben so dominierend, dass es die Herzgesundheit beeinträchtigte? Der britische Epidemiologe Jeremy Morris legte eine Studie mit dem Titel „Bewegungshypothese“ („exercise hypothesis“)<sup>2</sup> vor, in der der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität am Arbeitsplatz und Herzinfarkten untersucht wurde. Er sammelte Daten von Busfahrern und Busschaffnern und fand heraus, dass die Schaffner etwa 600 Schritte pro Schicht zurücklegten, während ihre Kollegen, die Busfahrer, etwa 90 Prozent der Zeit saßen. Die Ergebnisse waren verblüffend: Bei den Schaffnern war die Zahl der Herzinfarkte und Todesfälle halb so hoch wie bei ihren sitzenden Kollegen. Anschließende Studien, die Postboten und Postangestellte im Büro verglichen, kamen zu ähnlichen Ergebnissen. Seit der Veröffentlichung dieser Ergebnisse

sind fast 75 Jahre vergangen, aber Herzkrankheiten verursachen immer noch etwa 18 Millionen Todesfälle pro Jahr.

### IM HIMMEL UND AUF DER ERDE

Die Schwerelosigkeit im Weltraum und die sitzende Lebensweise auf der Erde führen beide zu einem geschwächten Körper. Astronauten benutzen auf der Internationalen Raumstation beeindruckende Trainingsgeräte, so genannte Advanced Resistance Exercise Devices (ARED). Sie müssen mindestens 2,5 Stunden pro Tag, sechs Tage pro Woche trainieren, um einen Verlust der Muskelkraft zu verhindern.<sup>3</sup>

Auf der Erde verleiht die Schwerkraft unseren Körpern Gewicht, weshalb Kraft nötig ist, um Gegenstände zu heben. Normalerweise passen sich unsere Muskeln an diese Umstände an. Viele Menschen haben Mühe, Gegenstände aufzuheben oder gar ihr eigenes Körpergewicht zu heben, wenn sie von einem Stuhl oder vom Boden aufstehen. Wir alle brauchen gezielte muskelstärkende Aktivitäten als Teil unseres Tagesablaufs.

Finde mit diesem einfachen Fitness-Test heraus, wie fit du bist: Probiere über 30 Sekunden lang, dich so oft wie möglich hinzusetzen und aufzustehen. Wenn du weniger als 15 Wiederholungen schaffst, besteht ein erhöhtes Risiko für Sarkopenie (Muskelschwund), ein gefährlicher, manchmal tödlicher Zustand bei älteren Menschen. Der beschleunigte Verlust an Muskelmasse verringert die Funktionsfähigkeit und die Fähigkeit, grundlegende Aktivitäten des täglichen Lebens, wie zum Beispiel das Gehen, unabhängig auszuführen. Es besteht ein Zusammenhang zwischen einem höheren Gehtempo und einer längeren Gehstrecke auf der einen



und einer längeren Lebenserwartung und Verringerung des Risikos der Gesamtmortalität auf der anderen Seite. Männer, die weniger als 0,8 Meter pro Sekunde beziehungsweise 3 Kilometer pro Stunde gehen, haben ein höheres Sterberisiko (oder geringere Lebenserwartung) als Männer, die mehr als 5 Kilometer pro Stunde gehen.

In einer kürzlich durchgeführten Studie<sup>4</sup> wurde herausgefunden, dass übermäßiges Sitzen oder im Bett liegen mit einem schnelleren „natürlichen“ Abbau der Muskelkraft und einem schnelleren Alterungsprozess in Zusammenhang steht, als es bei Astronauten in der Schwerelosigkeit der Fall ist. Das bedeutet, dass Menschen auf der Erde durch Bettruhe und Sitzen schneller altern und schwächer werden als Astronauten während des Raumflugs.

### BEWEGUNG IST EINE GUTE MEDIZIN

2019 beschrieb Fiona Godlee, ehemalige Redakteurin des *British Medical Journal*, das „Allheilmittel“. „Da Allheilmittel schwer zu bekommen sind, muss die Behauptung, eine Behandlung sei zu 100 Prozent sicher und wirksam, immer mit großer Skepsis betrachtet werden. Es gibt vielleicht eine Ausnahme. Bewegung wurde von keinem geringeren Gremium als der Academy of Medical Sciences als Allheilmittel bezeichnet.“<sup>5</sup>

Es gibt nachgewiesenermaßen bis zu 35 chronische Krankheiten und Beschwerden, bei deren Behandlung und Umkehrung Bewegung einen Teil



der Therapie darstellt. Stell dir vor, du nimmst jeden Tag ein Medikament, um dich vor Krankheiten zu schützen. Jedes Mal, wenn du dich bewegst, „behandelst“ du deinen Körper mit einem Medikament gegen Diabetes, verschiedene Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Angstzustände, Demenz, Osteoporose und vorzeitiges Altern!

In den letzten 20 Jahren hat es eine starke Zunahme von wissenschaftlichen Veröffentlichungen über die Auswirkungen von Bewegung auf unser Gehirn gegeben. Körperliche Betätigung steigert die Produktion und Freisetzung des Wachstumsfaktors BDNF (englisch brain-derived neurotrophic factor, deutsch etwa: vom Gehirn stammender neurotropher Faktor), einem Protein, das das Wachstum und die Reifung neuer Nervenzellen (Neuronen) fördert sowie bestehende Neuronen schützt.<sup>6</sup>

Der Wachstumsfaktor BDNF beeinflusst offensichtlich die geistigen Fähigkeiten, die Stimmung und die allgemeine Gesundheit des Gehirns und wirkt damit einigen Auswirkungen des Alterns entgegen. Mit ausreichender Bewegung bleibt unser Gehirn jünger und stärker, entwickelt sich und hat eine bessere kognitive Funktion. Unser Gedächtnis wird gestärkt; unsere Fähigkeit zu lesen und uns zu erinnern, mathematische Aufgaben zu lösen und unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren, wird durch Bewegung verbessert. Bewegung hilft, Demenz und Alzheimer vorzubeugen, senkt das Stresslevel, trägt zur Normalisierung des Blutdrucks

bei und verbessert die Immunreaktion gegen Krankheitserreger und Krebs. Bewegung hilft bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels und bewirkt, dass unser Körper besser auf Insulin reagiert. Sie verbessert sogar die Schlafqualität und die sexuelle Gesundheit und verlangsamt den Alterungsprozess.

Vor kurzem hat sich Robert Sallis, Allgemein- und Sportmediziner bei der Kaiser Permanente Medical Group, dafür ausgesprochen, dass Bewegung bei jedem Arztbesuch als klinischer Vitalparameter abgefragt werden sollte. Er erklärte: „Ganz gleich, ob man Männer oder Frauen, verschiedene ethnische Gruppen, unterschiedliche Nationen, Kinder oder alte Menschen untersucht, die Ergebnisse sind immer dieselben: Menschen, die aktiv und fit sind, leben länger und gesünder. Das ist keine Neuigkeit mehr.“<sup>7</sup>

Du hast jetzt die spannenden „Neuigkeiten“ zum Thema tägliche Bewegung gehört. „Gott hat es so eingerichtet, dass der lebendige Mechanismus täglich in Bewegung sein sollte; denn in der Aktivität oder Bewegung liegt die Kraft, die ihn erhält.“<sup>8</sup>

Wie setzt du dieses Wissen nun in die Tat um? Hier ist ein einfach zu befolgendes, allgemeines Rezept:

### REZEPT

- Fang dort an, wo du dich wohlfühlst, und hole dir die Zustimmung deines Arztes, wenn du über 40 Jahre alt bist oder gesundheitliche Einschränkungen hast.

- Wenn du lange sitzt, stehe einmal in der Stunde auf und strecke dich, gehe auf der Stelle und ziehe die Knie dabei möglichst hoch, gehe spazieren oder mach ein paar Kniebeugen.

- Strebe danach, dich täglich 30 bis 60 Minuten oder wöchentlich 150 Minuten moderat körperlich zu bewegen.

- Gehe täglich 5 bis 10 Minuten spazieren und steigere die Dauer jede Woche um 5 bis 10 Minuten (achte auf Sicherheitsprobleme in deiner Umgebung).

- Überlege dir, ob du eine Sportart mit moderater Intensität wie Schwimmen, Treppensteigen oder Tennis beginnen möchtest.

- Erledige Haus- und Gartenarbeiten wie zum Beispiel Bodenwischen oder Rasenmähen.

- Nimm an einem Sportkurs teil oder suche dir in der Gemeinde, bei der Arbeit, in der Schule oder zu Hause einen Partner, der dich unterstützt, oder nutze eine App.

- Du kannst dich nicht mit moderater Intensität bewegen? Selbst leichte Bewegung verbessert deine Gesundheit.

Fitness – die Fähigkeit, sich leicht, elastisch und mit Kraft zu bewegen – ist befriedigend und macht Spaß. Ein gut ausgeruhter, vernünftig trainierter Körper und Geist machen jeden Tag angenehmer und erfreulicher. Wer wollte das bestreiten? ☺

1 Siehe [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61031-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61031-9/fulltext) und <https://tinyurl.com/2p8mjjx7>.

2 J. N. Morris et al., „Coronary Heart Disease and Physical Activity of Work“, *The Lancet* 265, Nr. 6795 (21. Nov. 1953): 1053–1057.

3 [https://www.nasa.gov/audience/foreducators/mathandsience/exploration/Prob\\_ARED\\_detail.html](https://www.nasa.gov/audience/foreducators/mathandsience/exploration/Prob_ARED_detail.html).

4 *Experimental Gerontology* 124 (2019): 1106–1143.

5 Fiona Godlee, „The Miracle Cure“, *The British Medical Journal* 366, Nr. 15605 (19 Sept. 2019): 19.

6 J. J. Walsh and M. E. Tschakovsky, „Exercise and Circulating BDNF“, *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 43, Nr. 11 (November 2018): 1095–1104.

7 Robert Sallis, „Developing Healthcare Systems to Support Exercise“, *British Journal of Sports Medicine* 45, Nr. 6 (3. Feb. 2011): 473, 474.

8 Ellen G. White, *Healthful Living*, Medical Missionary Board, Battle Creek, Mich., 1897, S. 131.



Titelthema

# Guter Schlaf zahlt sich aus

VON ROGER SEHEULT

**W**enn du möchtest, dass dein nagelneues Auto mehr als 160.000 Kilometer fährt, musst du den richtigen Treibstoff tanken. Informationen darüber, welches Benzin für dein Auto geeignet ist – ebenso wie genaue Informationen zu anderen Wartungsarbeiten wie Ölwechsel, Reifenwechsel und Bremsenwechsel – findest du in der Betriebsanleitung.

Unser Körper ist weitaus komplexer als ein Auto, und er benötigt in vielerlei Hinsicht auch mehr Pflege als nur die Nahrung, die wir ihm zuführen – so wichtig die ist. Und wer wüsste besser, was das Beste für unsere Gesundheit ist, als derjenige, der uns erschaffen hat, der uns die Anweisungen gegeben hat und der uns befähigt?

## TECHNISCHER FORTSCHRITT

Aufgrund des technischen Fortschritts im 20. und 21. Jahrhundert zeigen wissenschaftliche Studien, dass der Schlaf für unsere Gesundheit wichtiger ist, als viele Menschen bisher dachten. Wir wollen nun betrachten, warum ausreichender Schlaf für unseren Körper so wichtig ist.

Der Schlaf ist nicht nur ein „Schalter“, mit dem einfach alles „abgeschaltet“ wird, was wir normalerweise tun. Vielmehr ermöglicht der Schlaf dem Körper, auf zellulärer Ebene die Aufgaben zu erledigen, die erforderlich sind, damit wir tagtäglich rund um die Uhr aktiv sein können.

Ich hatte einen Freund, der in Disneyland arbeitete. Er gehörte zu den Angestellten, die den Park jeden Abend nach der Schließung für den nächsten Tag vorbereiteten. In mancher Hinsicht war nachts mehr los als tagsüber. Wartungsarbeiten, Müllbeseitigung, allgemeine Reinigungsarbeiten, die Inspektion von Fahrgeschäften, Unkrautjäten – so ziemlich alles, was dazu gehört, den Park sicher, sauber und betriebsbereit zu halten, wurde nachts in Vorbereitung auf den nächsten Tag erledigt.

Auch im Körper laufen nachts Prozesse ab, wie zum Beispiel die Konsolidierung des Gedächtnisses und die Verarbeitung von Gedanken wie zum Beispiel, was in unserem Gedächtnis aufgenommen wird und was nicht, die Reparatur von Muskeln und Organen und die Reparatur von Immunzellen, um nur einiges zu nennen. Alle diese Mechanismen werden von einer „Master-Clock“, dem Hauptzeitgeber der inneren Uhr im Gehirn des Menschen (dem so genannten *Nucleus suprachiasmaticus*, kurz SCN), genau gesteuert. Sie sorgt dafür, dass jeder Prozess zur richtigen Zeit stattfindet.

„Da die Entwicklung des Körpers in den Ruhephasen stattfindet, ist es insbesondere in jungen Jahren wichtig, regelmäßig und viel zu schlafen.“<sup>1</sup>

Stell dir vor, mein Freund würde beschließen, seine Arbeit zu beginnen, bevor der Park geschlossen wird. Und stell dir weiter vor, dass alle seine Kollegen dasselbe tun würden. Nach einer Weile würde im Park nichts mehr funktionieren, wie es sollte. Genau das passiert im menschlichen Körper, wenn wir chronisch oder akut unter Schlafentzug leiden oder wenn die Uhr umgestellt wird. Werfen wir einen Blick auf die Forschung.

## DIE „MASTER-CLOCK“

Die Master-Clock oder der Hauptzeitgeber *Nucleus suprachiasmaticus* regelt alles, von der Verstoffwechselung der Nahrung bis hin zur besten Zeit zum Schlafen und Wachen. Er nimmt Impulse aus der Umwelt auf, um sicherzustellen, dass er während des 24-Stunden-Zeitraums richtig getaktet ist. Einer der wichtigsten Reize für den *Nucleus suprachiasmaticus* ist Licht, und am Abend (nach 21.00 Uhr) noch Licht ausgesetzt zu sein führt dazu, dass sich die innere Uhr immer weiter nach hinten verschiebt. Selbst schwaches Licht, das auf das Auge trifft, stört



## Selbst schwaches Licht, das auf das Auge trifft, stört nicht nur den täglichen (circadianen) Rhythmus, sondern hemmt auch die Ausschüttung des wichtigen Hormons Melatonin aus dem Gehirn in den Blutstrom.

nicht nur den täglichen (circadianen) Rhythmus, sondern hemmt auch die Ausschüttung des wichtigen Hormons Melatonin aus dem Gehirn in den Blutstrom. Dies hat zur Folge, dass der Körper erst später in der Nacht zum Schlafen bereit ist (d. h. es führt zu Schlaflosigkeit) und dass der Körper erst später am Morgen zum Aufwachen bereit ist, was zu Müdigkeit führt. Leider ist genau das in der heutigen modernen Gesellschaft immer häufiger der Fall.

Für viele Menschen sieht ein normaler Arbeitstag heute so aus, dass sie frühmorgens einen 30- bis 60-minütigen Arbeitsweg haben und um sechs Uhr abends nach Hause kommen. Dann entspannen sie sich beim Fernsehen oder klappen ihren Laptop auf, um noch eine Arbeit zu beenden oder bis in die späten Nachtstunden in den sozialen Medien aktiv zu sein. Dieses Verhalten führt zu einer Störung des circadianen Rhythmus, der Schlaf setzt erst gegen 23 Uhr oder Mitternacht ein.

Normalerweise sollte ein Erwachsener mindestens sieben Stunden schlafen, aber um rechtzeitig zur Arbeit zu kommen, steht er um 5.30 Uhr auf und bekommt nur 5,5 Stunden Schlaf, viel weniger als sein Körper braucht. Das lässt sich auch nicht dadurch ausgleichen, dass man den Schlaf am Wochenende nachholt; es macht das ganze sogar schlimmer, weil die Person, die bereits unter Schlafmangel leidet, nun auch noch das frühmorgendliche Sonnenlicht versäumt, das benötigt wird, um den *Nucleus suprachiasmaticus* wieder an den gewünschten Ort zu bringen. Darüber hinaus wird Melatoninmangel – eine Folge des späten Abendlichts – mit Krebs<sup>2</sup>, einschließlich Brustkrebs<sup>3</sup>, neurologischen Störungen wie der Alzheimer-Krankheit, chronischen Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht.<sup>4</sup>

Melatonin ist ein starkes Antioxidans, wirksamer als Vitamin E<sup>5</sup>,  $\beta$ -Carotin<sup>6</sup>, Vitamin C<sup>7</sup> und sogar Knoblauchöl<sup>8</sup>. Seine Wirkung auf den menschlichen Körper besteht darin, den Schlaf zu fördern und

schädliche Stoffe aus den Abfallprodukten des Stoffwechsels zu neutralisieren.

Warum also nicht einfach ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen? Nahrungsergänzungsmittel unterliegen keiner pharmazeutischen Kontrolle; daher ist es nicht immer gewährleistet, dass man wirklich das bekommt, was auf dem Etikett steht. Und während eine kleine Menge Melatonin in der Nacht für manche Menschen von Vorteil sein kann (in der Regel nur ein bis drei Milligramm), sind höhere Dosen oft kontraproduktiv und können sogar erst wieder zu Schlaflosigkeit führen.

Am besten ist es, das Licht im Haus kurz nach 21 Uhr zu dämpfen und zu Bett zu gehen. Vermeide nachts Displays (auch E-Book-Reader) und setze deine Augen früh am Morgen hellem Licht aus. Dieser Tipp ist übrigens nicht neu.

„Mach es dir zur Gewohnheit, nicht nach neun Uhr aufzubleiben. Jedes Licht sollte ausgeschaltet werden. Die Nacht zum Tag zu machen, ist eine schlechte, gesundheitsschädliche Angewohnheit.“<sup>9</sup>

„Wie weit verbreitet ist die Gewohnheit, den Tag zur Nacht und die Nacht zum Tag zu machen. Viele ... schlafen am Morgen tief und fest, obwohl sie mit dem frühen Vogelgezwitscher aufstehen und sich rühren sollten, wenn die ganze Natur erwacht ist.“<sup>10</sup>

Wenn du in einer Region lebst, in der die Natur „spät aufsteht“ und kein helles Licht zur Verfügung steht, solltest du dir eine Lichttherapielampe (10.000 Lux) anschaffen und dich 20 Minuten lang in einem Abstand von 28 bis 38 Zentimeter davor setzen. Diese Art von Therapie hilft dir, deinen Tagesrhythmus mit der Realität in Einklang zu bringen und die mehr als sieben Stunden Schlaf zu bekommen, die Erwachsene jede Nacht brauchen, bevor sie zur Arbeit gehen.

Und bitte nicht vergessen, Öl zu wechseln! ☺

1 Ellen G. White, *Erziehung* (2020), S. 208.

2 *British Journal of Cancer*, März 2004, <https://doi.org/10.1038/sj.bjc.6601626>.

3 *Expert Reviews in Molecular Medicine*, Februar 2009, 11:e5, doi:10.1017/S1462399409000982.

4 *Aging and Disease* 3, Nr. 2 (April 2012): 194–225.

5 *Journal of Pineal Research* 32 (2002): 225–230.

6 *Free Radical Biology and Medicine* 28 (2000): 636–642.

7 *Archives of Toxicology* 75 (2001): 88–96.

8 *Comparative Biochemistry and Physiology, Part A: Molecular and Integrative Physiology* 135 (2003): 539–547.

9 Ellen G. White, *Daughters of God*, Review and Herald Pub. Assn., Hagerstown, Md., 1998, S. 177.

10 Ellen G. White, *Child Guidance*, Southern Pub. Assn., Nashville, 1954, S. 111.

**Roger Seheult** ist ein international anerkannter Arzt/Intensivmediziner und zertifizierter Schlafspezialist. Seine Leidenschaft ist es, die gute Nachricht über den Schlaf zu verbreiten und die Menschen zu ermutigen, ausreichend Schlaf in ihren gesunden Lebensstil einzubauen!

### Ausreichender Schlaf hat viele Vorteile

#### Reduziert:

- Stresslevel
- Diabetesrisiko
- Belastung durch Entzündungen
- Alzheimerisiko
- Fehler/Unfälle

#### Besser:

- Stimmung/psychische Gesundheit
- Gedächtnis
- Immunsystem
- Haut/Heilung

#### Verbessert:

- Gewichtsmanagement
- Herzgesundheit
- Konzentrationsfähigkeit/Fokussierung
- Energie/Produktivität

# Jesus kommt!

Sei dabei!



In diesem Monat versammelt sich die weltweite Glaubensfamilie der Siebenten-Tags-Adventisten vom 6. bis 11. Juni 2022 in St. Louis, im US-Bundesstaat Missouri, zu ihrer 61. Generalkonferenz-Vollversammlung. Ursprünglich sollte die Konferenz 2020 in Indianapolis, im US-Bundesstaat Indiana, stattfinden, musste aber aufgrund außergewöhnlicher Umstände im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie zweimal verschoben werden. Diese Vollversammlung ist insofern einzigartig, als die mehr als 2000 Delegierten, die über 20 Millionen Siebenten-Tags-Adventisten aus aller Welt vertreten, zum ersten Mal in hybrider Form zusammenkommen werden. Die Mehrheit der Delegierten wird vor Ort in St. Louis sein, während die Delegierten, die nicht vor Ort sein können, virtuell über elektronische Medien teilnehmen werden. Die Delegierten, die virtuell teilnehmen, haben die gleichen Rechte und Privilegien wie diejenigen, die vor Ort sind, einschließlich der Möglichkeit, das Wort zu ergreifen und abzustimmen.

Generalkonferenz-Vollversammlungen sind wichtige Geschäftstreffen, und die dort getroffenen Entscheidungen haben Auswirkungen auf die Weltkirche. Unter

anderem werden auf einer Generalkonferenz-Vollversammlung Präsident, Generalsekretär und Finanzvorstand der Generalkonferenz, die Leiter der verschiedenen Abteilungen und deren Stellvertreter auf Generalkonferenzebene sowie die Vorstände der weltweiten Divisionen der Generalkonferenz gewählt. Außerdem diskutieren und entscheiden die Delegierten über Themen wie die Verfassung und die Statuten der Kirche, unsere Glaubensüberzeugungen, die *Gemeindeordnung* der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten und andere Angelegenheiten, die der Exekutivausschuss der Generalkon-

ferenz in seiner Jahressitzung an die Vollversammlung überweist.

Neben den regulären Tagesordnungspunkten gibt es weitere Programmpunkte wie inspirierende Musik, Andachten und wunderbare Berichte, die zeigen, wie Gott durch seine Kirche in der ganzen Welt wirkt. Natürlich ist es auch eine besondere Zeit, um als weltweite Familie von Gläubigen zusammenzukommen und Gemeinschaft zu pflegen, und jeder ist herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Aus finanziellen Gründen ist die Generalkonferenz-Vollversammlung in diesem Jahr jedoch für sechs Tage angesetzt und nicht wie bisher üblich für zehn Tage.

#### **JESUS KOMMT WIEDER! SEI DABEI!**

Das Motto für die diesjährige Generalkonferenz-Vollversammlung könnte nicht aktueller sein: „Jesus kommt! Sei dabei!“

Wir leben am Ende der Zeit. Die weltweiten Zeichen sind bedrohlich, und Gott ruft uns auf, uns an der Verkündigung unserer von Gott gegebenen Botschaft zu beteiligen und die Welt für ihn zu erreichen.

Lasst uns nicht dem Teufel in die Falle gehen, indem wir die baldige Wiederkunft Christi in Frage stellen und uns damit dem uralten Einwand anschließen, der in 2. Petrus 3,3–4.9 aufgezeichnet ist: „Ihr sollt vor allem wissen, dass in den letzten Tagen Spötter kommen werden, die ihren Spott treiben, ihren eigenen Begierden nachgehen und sagen: Wo bleibt die Verheißung seines Kommens? Denn nachdem die Väter entschlafen sind, bleibt es alles, wie es von Anfang der Schöpfung gewesen ist... Der Herr verzögert nicht die Verheißung, wie es einige für eine Verzögerung halten; sondern er hat Geduld mit euch und will nicht, dass jemand verloren werde, sondern dass jedermann zur Buße finde.“

Jesus kommt tatsächlich bald! Er selbst hat in Offenbarung 22 dreimal gesagt: „Ich komme bald.“

#### **HERAUSFORDERUNGEN UND ENTSCHEIDENDE AUGENBLICKE**

Vor uns liegt eine Flut von Herausforderungen und entscheidenden Augenblicken im Zusammenhang mit der Welt nach Corona, bewaffneten Konflikten, politischen Krisen, Naturkatastrophen und vielem mehr, mit dem wir konfrontiert sind. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, was wir glauben, denn was wir glauben bestimmt, wie wir unseren Glauben ausleben und weitergeben. Deshalb ist es unbedingt notwendig, dass wir uns neu und verbindlich entschließen, Gottes Wort und den Ratschlägen des Geistes der Weissagung zu folgen und wirklich die bekehrende, erweckende Gegenwart des Heiligen Geistes zu suchen und ihn zu bitten, in und durch uns ein Werk zu tun, das nur er vollbringen kann. Wir müssen Gott um eine tiefere Hingabe bitten, und darum, dass unser Herz mit seinem Willen – für unser persönliches Leben, unsere Familien und unsere weltweite Kirche – übereinstimmt. Und wir müssen um die Ausgießung des Heiligen Geistes im Spätregen bitten, denn nur durch seine Kraft werden wir unseren Auftrag erfüllen können.

Liebe Brüder und Schwestern, Jesus kommt bald! Welch ein Tag wird das sein, wenn Jesus wiederkommt! Die Wiederkunft Christi wird der Höhepunkt des Werkes sein, das Gott vollbracht hat. Eines Tages werden wir vom Osten her eine kleine, dunkle Wolke am Himmel sehen, die etwa halb so groß ist wie die Faust eines Mannes. Sie wird immer größer und heller werden – die himmlische Welt wird für diesen Höhepunkt der Erdgeschichte geöffnet werden. Durch ein himmlisches Wunder werden ihn alle gleichzeitig sehen. Und dort, inmitten von Millionen von Engeln, wird er sitzen, auf den wir gewartet haben – nicht das demütige, zerbrochene Lamm, nicht der Hohepriester, sondern der König aller Könige und Herr aller Herren, Jesus Christus, unser Erlöser! Wir werden aufblicken und sagen: „Dies ist unser Gott, auf den wir gewartet haben.“

## **Wir müssen uns darüber im Klaren sein, was wir glauben, denn was wir glauben bestimmt, wie wir unseren Glauben ausleben und weitergeben.**

Christus wird herabblicken und sagen: „Gut gemacht, gute und treue Knechte, geht ein in die Freude eures Herrn“, und wir werden emporgehoben werden, um dem Herrn in der Luft zu begegnen und mit ihm nach Hause zu gehen, um für immer bei ihm zu sein!

Lasst uns unser Leben, unsere Kräfte, unsere Talente, unsere Ressourcen und unsere Zeit ganz für die Vollendung von Gottes Werk einsetzen, damit wir nach Hause gehen können! Gott hat versprochen, uns seine Kraft zu geben, um sein Werk zu vollenden; er wird den Spätregen ausgießen, damit wir als vereinte Gemeinde die dreifache Engelsbotschaft verkünden und sein Werk vollenden.

Bist du bereit für die Mission? Bist du bereit, alles zu tun, was nötig ist, um Gottes Endzeitbotschaft den Abermillionen von suchenden Menschen zu verkünden? Bist du bereit, dich praktisch einzusetzen, wie zum Beispiel im umfassenden Gesundheitsdienst, und Menschen zu helfen, hier und in der Ewigkeit ein Leben in Fülle zu führen? Bist du bereit, Gott um Erweckung, Reformation und die Ausgießung des Heiligen Geistes im Spätregen anzuflehen und die biblische Wahrheit zu verkünden? Bist du bereit, in Gottes Mission voranzugehen? Wirst du dich angesichts unserer freudigen Erwartung der baldigen Wiederkunft Christi dieser großen Aufgabe weihen? Wenn ja, lade ich dich ein, dich jetzt im Gebet Gott zur Verfügung zu stellen. ☺

---

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





Glaubensüberzeugungen

*Die Wiederkunft Christi*

# Er ist nicht hier!

Bist du bereit, dich der Gruppe derer anzuschließen, die auf das warten, was ihnen noch fehlt?

**W**arum bin ich so zurückhaltend und ist es mir sogar peinlich, diese Worte auszusprechen?

Es scheint ein Tabu zu sein, sie in christlichen Kreisen zu äußern. Die Vorstellung, dass Gott gegenwärtig ist, hat sich durch Predigten, Glaubenszeugnisse und Lieder so sehr in unser Denken eingegraben, dass wir Probleme damit zu haben scheinen, anzuerkennen, dass Gott auch verborgen sein und schweigen kann.

Dennoch spreche ich regelmäßig mit gläubigen Menschen, die auch die Aussage „Er ist nicht hier“ als zutreffend empfinden. Ich sehe Jugendliche die Gemeinde verlassen, weil ihnen gesagt wird, dass Gottes Gegenwart in ihrem Leben erfahrbar sein sollte. Sie bemühen sich, Erwartungen zu erfüllen und erleben dennoch nur das Gegenteil: seine Abwesenheit. Gottes Schweigen und Verborgenheit werden als persönliche geistliche Niederlage erlebt. Wenn Gottes Gegenwart ein Zeichen seiner Gunst ist, aber nur seine Abwesenheit erfahren wird, warum sollte man dann weiter glauben, wenn er sich ohnehin abgewandt hat?

## **GOTTES VERBORGENHEIT IN DER HEILIGEN SCHRIFT**

Wenn ich die Propheten lese, stelle ich fest, dass sie mit ähnlichen Fragen rangen. Sie äußerten sich tatsächlich ziemlich offen über das Schweigen und die Verborgenheit Gottes. Falls dir das noch nicht aufgefallen ist, findest du einige Beispiele in Jesaja 45,15; 59,1–2; Hesekiel 39,21–24, 27–29; Daniel 8,13; Habakuk 1,2 oder Sacharja 7,11–14. Die Gründe für Gottes Schweigen und Verborgenheit sind komplex. In 5. Mose 31,17–18 heißt es, dass Gott sein Angesicht wegen der Sünden der Menschen verbergen kann. Doch die Söhne Korachs wehrten sich dagegen und beteuerten, dass sie nicht gesündigt und somit Gottes Schweigen und Verborgenheit nicht verdient hatten (Ps 44,18–20. 24–25).

Am Kreuz sprach Jesus selbst diese leidvollen Worte Davids: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ (Mt 27,46; vgl. Ps 22,2). In drei Evangelien ist dokumentiert, wie die Engel am leeren Grab versichern: „Er ist nicht hier.“ (Mt 28,6; Mk 16,6; Lk 24,5) Damit wird der Sieg Christi über den Tod zusammengefasst. Das können wir feiern.

Aber wie sieht es mit dem ersten Teil der Zusicherung der Engel aus, als sie bei der Himmelfahrt davon sprechen, dass er von uns genommen ist (Apg 1,11)? Jesus selbst sagte: „Hättet ihr mich lieb, so würdet ihr euch freuen, dass ich zum Vater gehe; denn der Vater ist größer als ich.“ (Joh 14,28) Und dann gibt es noch die schwer zu verstehende Aussage in Johannes 16,7: „Doch ich sage euch die Wahrheit: Es ist euch nützlich, dass ich weggehe, denn wenn ich nicht weggehe, wird der Beistand nicht zu euch kommen; wenn ich aber hingehe, werde ich ihn zu euch senden.“ (EB)

Ist es ein Vorteil, dass Christus weggeht? Gibt es in unserem Glauben auch Raum, um zu bekennen: „Er ist nicht hier“ und „Er ist weggenommen“? Welchen Raum haben wir für die Aussage, dass Gott schweigt und verborgen ist?

### WIE WIR WARTEN KÖNNEN

Die Verheißung, dass Jesus genauso konkret wiederkommen wird, wie er in den Himmel auffuhr, ist immer noch ein unerfülltes Versprechen. Nach 2000 Jahren ist die Frage berechtigt, wie lange wir noch warten müssen (vgl. Jes 6,11; Dan 8,13; 12,6; Hab 1,2; Sach 1,12; Offb 6,10). Die Christen sind im Laufe der Geschichte unterschiedlich mit dieser unerfüllten Verheißung umgegangen.

Die frühchristliche Bewegung entstand in dem Vakuum, das auf die Himmelfahrt Jesu folgte. Ihr explosionsartiges Wachstum wurde von einer intensiven Sehnsucht nach der Wiederkunft Christi angetrieben. Doch im Laufe der Jahrzehnte und Jahrhunderte etablierte sich die Kirche in dieser Welt. Der Fokus änderte sich. Die Kirche musste eine Erfahrung der Gegenwart Gottes vermitteln. Manche behaupteten, dass Jesus bereits unsichtbar zurückgekehrt sei und das Millennium begonnen habe. Den Menschen wurde gesagt, dass der Leib und das Blut Christi in Brot und Wein buchstäblich gegenwärtig seien. Gott war allgegenwärtig. Geistliche Übungen würden ein Bewusstsein seiner Gegenwart vermitteln. Die

Wiederkunft Christi wurde mit der Begegnung erklärt, die jeder nach dem Tod mit ihm durch eine unsterbliche Seele habe. Der Klerus und andere geistliche Führer konnten die Rolle Christi und des Heiligen Geistes im Leben der Gläubigen ersetzen. Ehrfurcht einflößende Rituale, hoch gehaltene Traditionen, anspruchsvolle Literatur, exquisite Architektur, Kunst und Musik – sie alle können die tiefste Sehnsucht unseres Herzens nicht erfüllen.

### WIR WARTEN IMMER NOCH

Die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten wurde in einer Zeit ins Leben gerufen, in der die intensive Sehnsucht nach der Wiederkunft Christi im Vordergrund der Ideen und Strömungen stand. Und ja, auch wir sind vielleicht von dem befriedigenden Bewusstsein verführt worden, durch Gebäude, Institutionen, die Zahl unserer Mitglieder oder die Wahrheit, die wir bekennen, in dieser Welt etabliert zu sein.

Doch es liegt Kraft in dem Bekenntnis: „Er ist nicht hier“ – aber er wird bald kommen. In der Geschichte lässt sich immer wieder große Stärke in der Liebe zu und der Sehnsucht nach dem Einen, der kommen wird, erkennen.

Das Gegenteil von Anwesenheit ist Abwesenheit. Doch mir scheint, dass die Bibel lieber davon spricht, dass Gott „mit“ und Christus „in“ uns ist. Die Autoren der Bibel haben es nie als einen Widerspruch angesehen, wenn sie schrieben, dass Gott verborgen ist und schweigt und zugleich „mit“ und „in“ uns ist. Es gibt keine Unvereinbarkeit zwischen den beiden. Dass Gott „mit“ und „in“ uns ist, ist nicht unbedingt gleichbedeutend mit der Art und Weise, wie wir uns angewöhnt haben, über seine Gegenwart zu sprechen. Dass Gott sich verbirgt, bedeutet nicht, dass er abwesend ist. Dass Gott schweigt, bedeutet nicht, dass er nicht existiert. Und zu bekennen, dass Gott manchmal verborgen ist und schweigt, schließt nicht aus, dass er auch Gebete erhört, handelt, kommuniziert und mit uns ist. Wir sind dankbar für diese Zeichen von ihm; die

**Dass Gott sich verbirgt, bedeutet nicht, dass er abwesend ist. Dass Gott schweigt, bedeutet nicht, dass er nicht existiert.**

wie leuchtende Sterne in den unendlichen Weiten sind, während wir uns nach dem Aufgang der Sonne sehnen.

Die Hoffnung auf die Wiederkunft Christi erwächst nicht aus Unzufriedenheit, einem Wunsch oder einem Bedürfnis, sondern aus den Verheißungen, die Gott uns gegeben hat. Es sind die Verheißungen seiner Wiederkunft, die unsere Hoffnung ausmachen. Sollten wir uns als Gemeinschaft nicht lieber offen zum Schweigen und zur Verborgenheit Gottes bekennen, statt uns dafür zu schämen? Sollten wir Menschen, die auf der Suche sind, nicht in die Gemeinschaft derer aufnehmen, die sich nach dem sehnen, was ihnen noch fehlt, anstatt ihnen Probleme zu bereiten und sie zu vertreiben? Sollten wir nicht freimütiger verkünden: „Er ist nicht hier“ und „Er ist weggenommen“, um stärker von der Sehnsucht und der Hoffnung, dass er tatsächlich wiederkommen wird, ergriffen zu werden? Sollten wir nicht freimütig zugeben, dass uns das Wesentliche im Leben noch fehlt, dass wir noch im Exil leben? Unsere Herzen werden nie zur Ruhe kommen, solange wir nicht direkte Gemeinschaft mit Gott haben, uns in der Kühle des Tages mit ihm unterhalten und ihn von Angesicht zu Angesicht sehen können. An diesem Tag können wir endlich sagen:

„Siehe, das ist unser Gott, auf den wir hofften, dass er uns helfe. Das ist der HERR, auf den wir hofften; lasst uns jubeln und fröhlich sein über sein Heil.“ (Jes 25,9). ©

Mehr über das, was wir glauben, ist unter [www.adventisten.de/ueber-uns/unser-glaube/unsere-glaubenspunkte](http://www.adventisten.de/ueber-uns/unser-glaube/unsere-glaubenspunkte) zu lesen.

**Kenneth Bergland** ist Pastor der Gemeinden **Vesterålen** und **Harstad** in **Nordnorwegen**, wo er mit seiner Frau **Marianne** und seiner Tochter **Åsne** lebt.

Glaube in Aktion

# Heute entscheide ich mich zu vergeben

(Nun ja, vielleicht.)



Ich habe viele Jahre lang mit dem Vergeben – oder meinem Unvermögen zu vergeben – gerungen.

Es geht mir dabei nicht um die alltäglichen Kleinigkeiten: zum Beispiel, wenn mich jemand im Straßenverkehr schneidet, wenn jemand lange braucht, um auf eine dringende Frage per SMS zu antworten oder das Nachbarskind zu Unzeiten auf der Veranda Trompete übt. Nein, ich meine die wirklich großen Dinge. Die Verletzungen, die ohne Entschuldigung, ohne Eingeständnis oder Verantwortung zu übernehmen zugefügt wurden. Ich rang damit, mich für die Vergebung des Schmerzes zu entscheiden, der den Verlauf meines Lebens für immer veränderte.

Mein Pastor sagte, dass an Bitterkeit festhalten vergleichbar damit ist, Gift zu trinken und zu erwarten, dass mein Feind daran stirbt – aber ich konnte sie trotzdem nicht loslassen. Die Bibel sagt uns: „Befreit euch von Bitterkeit und Wut, von Ärger, harten Worten und übler Nachrede sowie jeder Art von Bosheit. Seid stattdessen freundlich und mitfühlend zueinander und vergebt euch gegenseitig, wie auch Gott euch durch Christus vergeben hat. (Eph 4,31–32 NLB) Wie ist das möglich, wenn die Verletzungen aus der Vergangenheit immer noch so weh tun?

### WIE KLEINE KINDER WERDEN

In meiner Familie und in der Sabbatschule habe ich von klein auf über Vergebung gelernt. Ich wiederum gebe diesen wichtigen Wert im Rahmen meiner Arbeit mit Kleinkindern in meiner Kindertagesstätte weiter. Wenn ein Kind zum Beispiel einem anderen ein Spielzeug wegnimmt, schreit das betroffene Kind laut und lässt sich, durch die Kränkung tief verletzt, dramatisch zu Boden fallen. Der Übeltäter wird unverzüglich auf sein Fehlverhalten aufmerksam gemacht und dazu gebracht, sich reumütig zu entschuldigen und das Spielzeug mit einer Umarmung zurückzugeben. Die hysterische Szene endet so schnell, wie sie begonnen hat, beide Kinder stapfen davon und spielen lachend miteinander, als wäre nichts geschehen. Das Spielzeug bleibt oft vergessen auf dem Boden liegen.

Wie können wir in unserer erwachsenen Welt wie diese kleinen Kinder werden? Wie kann Vergebung so einfach sein? Jesus erklärt es so: „Wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“ (Mt 18,3)

Auf die eine oder andere Weise kann wohl jeder nachempfinden, wie es ist, verletzt zu werden, und ich bin da sicher keine Ausnahme. Als ich noch solch ein unschuldiges Kind war, geschahen Dinge, die meine Vorstellung von Liebe auf den Kopf stellten. Ich hatte immer gelernt, zu vergeben und konnte nicht verstehen, warum ich den Schmerz nicht loslassen konnte. Viele Jahre lang

machte ich mir Vorwürfe. Ich war wütend – *sehr* wütend. In meiner Situation gab es keine Entschuldigung, keine Erklärung, keine Entschädigung oder Wiedergutmachung. Ich blieb mit dieser hässlichen Bitterkeit zurück und mit der Schuld, dass ich nicht in der Lage war, den Schmerz zu überwinden. Es tat also weiter weh.

Neben meiner Wut litt ich auch unter Depressionen; das verhärtete mein Herz und machte mich zu einem Menschen, den ich selbst nicht mochte. Es hinderte mich daran, Gott in der Weise zu dienen, für die er mich geschaffen hat.

Manche Leute sagen vielleicht: „Wenn du das Ganze Jesus übergeben hättest, hätte er deinen Schmerz heilen können.“ Das war nicht meine Erfahrung. „Gesagt“ zu bekommen, dass man vergeben soll, ist nicht gerade tröstlich und macht den Schmerz manchmal noch schlimmer. Solche Worte können dazu führen, dass man sich für seine unverarbeiteten Emotionen verurteilt fühlt.


Ich betete tatsächlich zu Gott und übergab ihm meinen Schmerz, aber es passierte nichts. Hadernd und grollend nahm ich ihn wieder zurück. Nach einer Weile übergab ich ihn Gott erneut und flehte ihn an, die Bitterkeit und Verzweiflung wegzunehmen. Aber jedes Mal, wenn ich mein Leid zum Himmel warf, kam es wie ein Bumerang zu mir zurück, noch dunkler und hoffnungsloser. Es musste sich etwas ändern.

### LEHREN AUS DEM VATERUNSER

Vor einigen Jahren hörte ich eine Predigt über das Vaterunser, in welcher der Pastor freundlich und klar das Geheimnis der Vergebung erklärte. Gott vergibt mir meine Sünden, je nachdem, wie ich denen vergebe, die gegen mich sündigen. Wenn ich mich dafür entscheide, nicht zu vergeben, entscheide ich mich dafür, dass mir nicht vergeben wird – so einfach ist das (s. Mt 6,14–15). Und meine Sünden werden nicht nach einem anderen Maßstab beurteilt als die Sünden anderer Menschen. Es war klar, dass ich das mit der Vergebung hinbekommen musste.

Jesus sagte auch, dass wir unsere Feinde lieben und für die beten sollten, die uns verletzen (s. Mt 5,44). Für die miesen Typen beten? Diese Menschen haben mich verletzt, aber jetzt frage ich mich, wie sie emotional so geschädigt wurden, und ich denke, dass sie vielleicht nicht einmal den Schaden erkennen, den sie angerichtet haben. Für sie zu beten, veränderte mein Herz allmählich, und meine Heilung begann. Möglicherweise würden auch ihre Herzen geheilt werden.

Ich hatte in der Vergangenheit bereits für diejenigen gebetet, die mich verletzt hatten (keine sehr schönen Gebete), aber jetzt begann ich ernsthaft, Gott zu bitten, sie zu heilen, ihre Augen und ihre Herzen zu öffnen, das ihnen von sündigen Generationen verabreichte



## Aber jedes Mal, wenn ich mein Leid zum Himmel warf, kam es wie ein Bumerang zu mir zurück, noch dunkler und hoffnungsloser. Es musste sich etwas ändern.

Gift wegzunehmen und ihnen ein neues Leben zu schenken. Und während ich für sie betete, wurde mein eigenes Herz langsam weicher. Anstatt Gott zu bitten, mir den Schmerz zu nehmen, bat ich ihn, mir zu helfen, den Menschen zu vergeben, die mich verletzt hatten. Mir zu helfen, zu verstehen, zu lernen und zu wachsen.

### DEN SCHMERZ ANERKENNEN

Wir können nicht verzeihen, was wir nicht anerkennen. Bevor Josef sich seinen Brüdern zu erkennen gab, die in seiner Jugend so grausam zu ihm gewesen waren, bat er seine Diener, den Raum zu verlassen. „Und er weinte laut, dass es die Ägypter und das Haus des Pharao hörten.“ (1 Mo 45,2) Dann offenbarte er seinen Brüdern seine Identität. Er stellte sich dem Schmerz, den sie verursacht hatten, und beschloss, ihnen zu vergeben.

Diese Erfahrung von Josef half mir, das ganze Ausmaß der Traurigkeit zu spüren, das zu bewältigen ich mich so viele Jahre lang bemüht hatte. Wie Josef weinte ich hemmungslos, als ich die Szenen in meiner Erinnerung noch einmal durchlebte. Ich betrachtete sie genauer, ehrlicher und weniger hysterisch. Tatsache ist, dass schlimme Dinge passiert sind und dass das Leben durcheinandergeriet. Es war schwer, an die dunklen Orte zurückzukehren, aber als ich die Erinnerungen genauer untersuchte, begann ich langsam zu erkennen, dass meine Monster auch nur gebrochene Menschen waren, die in einer sündigen Welt lebten. Ich begann darüber nachzudenken, warum sie die Entscheidungen getroffen hatten, die sie getroffen hatten, und wie ihr eigenes Leben eine schreckliche Wendung genommen hatte, durch die solches Seelenleid verursacht worden war. Ich fühlte mich nicht mehr unglaublich verletzt und wütend, sondern empfand Mitleid und Anteilnahme.

Meine früheren rachsüchtigen Gebete verwandelten sich in mitfühlende Gebete. Wie konnte ich meine Momente des Leidens mit denen von Jesus vergleichen, wenn ich daran dachte, wie er gerade die Menschen liebte, die ihn ans Kreuz nagelten, und für sie um Vergebung bat? Und so gab ich meinen Wunsch nach Vergeltung auf. „Vergeltet niemandem Böses mit Bösem. Seid auf Gutes

bedacht gegenüber jedermann. Ist's möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden. Rächt euch nicht selbst, meine Lieben, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes; denn es steht geschrieben (5. Mose 32,35): „Die Rache ist mein; ich will vergelten, spricht der Herr.“ (Röm 12,17–19)

Ich spreche niemanden von der moralischen oder rechtlichen Verantwortung los. Jeder ist vor Gott und vor unseren Gesetzen für seine Entscheidungen verantwortlich. Und ich ermutige diejenigen, die missbraucht worden sind, professionelle Hilfe zu suchen. Es geht nicht darum, Kriminelle weiterhin in der Position zu belassen, einem weiteren unschuldigen Opfer zu schaden. Dreimal sagt uns die Bibel, was Gott über jemanden denkt, der Kinder verletzt, und wiederholt, dass es „besser [wäre], er würde mit einem schweren Mühlstein um den Hals ins Meer geworfen werden“. (Mt 18,6 NLB; s. a. Mk 9,42, Lk 17,2).

### EIN VERÄNDERTES LEBEN

Du fragst jetzt vielleicht: „Hat sich dein Leben verändert? Bist du völlig von deinem Zorn und deiner Bitterkeit geheilt? Hast du dich entschieden, ganz und gar zu vergeben?“ Die kurze Antwort lautet: Ja. Ich habe immer noch schlechte Erinnerungen, die von Zeit zu Zeit auftauchen, und ich werde daran erinnert, um Heilung und Verständnis zu beten. Aber ich kann mich jeden Tag dafür entscheiden, zu vergeben. Es geht um meine Freiheit. Vergebung bietet eine ungeheuer stärkende Freiheit.

Vergebung ist nicht Gerechtigkeit; sie ist nicht Versöhnung; und sie ist auch keine Garantie für ein glückliches Leben. Ich vertraue einfach mein Herz Gott an. Ich vertraue darauf, dass er alle winzigen Details kennt, die die gesamte Menschheit betreffen, und dass er alles mit unglaublicher Liebe und einem entschlossenen Urteil in Ordnung bringen wird.

Ich musste daran denken, dass Gott mir während dieses langen Prozesses ein wunderbares Geschenk gemacht hat. Es ist mir eine Ehre, denen zu helfen, die einsam und eingeschüchtert sind, die sehr schwierige Situationen durchgemacht haben. Ich kann ihnen erzählen, wie Gott mir geholfen hat, mich für Freiheit und Frieden zu entscheiden.

„Zuletzt, Brüder und Schwestern, freut euch, lasst euch zurechtbringen, lasst euch mahnen, habt einerlei Sinn, haltet Frieden! So wird der Gott der Liebe und des Friedens mit euch sein.“ (2 Kor 13,11) ©

---

**Michele Norfolk** ist ein Pseudonym.

Junge Adventisten

# Von der Hast zur Rast



**Der Sabbat ist eine wohltuende Erfahrung, bei der wir uns wieder mit unserem Schöpfer verbinden, mit unserer Identität, unserer Bestimmung und der Hoffnung, an der wir festhalten.**

Das Wichtigste an einer Verabredung ist nicht nur das, was man anzieht, wohin man geht oder welche besonderen Pläne man dafür schmiedet. Es ist einfach die Zeit, die man miteinander verbringt. Gott hat seine Liebe dadurch bewiesen, dass er sich einen ganzen Tag Zeit genommen hat, um Zeit mit uns zu verbringen. Für diejenigen unter uns, deren Liebenssprache „Zweisamkeit“ ist, nutzt Gott diesen Tag, um seine Liebe auszudrücken, und im Gegenzug können wir das Gleiche tun, wenn wir ganz bewusst Zeit mit ihm allein verbringen.

**D**er Sabbat ist ein Tag, auf den ich mich besonders freue. Nach einer Woche voller Arbeit und Betriebsamkeit beruhigt der Klang der Ruhe die Seele. Aber da ich aktiv in der Gemeinde mitarbeite, merke ich, dass der Sabbat der hektischste Tag der Woche sein kann. Chorproben, Besuche, Potlucks, Bibelstunden und Pfadfinder – die Liste von Dingen, um die man sich kümmern muss, scheint kein Ende zu nehmen. Wird der Sinn des Sabbats unter der Hektik der Betriebsamkeit begraben, führt das zu Ruhelosigkeit während der Woche.

An einem Sabbat hielt ich knapp vor dem Burnout inne und fragte mich: „Welche Bedeutung hat der Sabbat wirklich für mich?“ Er war sicher nicht dazu gedacht, alle Kräfte zu verzehren oder zu ermüden. Als ich alle möglichen Definitionen des Sabbats durchgegangen war, wurde mir wieder einmal klar, dass Sabbat eine Verabredung mit Gott ist. Gott hatte diesen Tag seit dem Anbeginn der Zeit, seit der Schöpfung, festgesetzt. Er kannte die Menschen mit ihren vollen Terminkalendern und schuf den Sabbat. „Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht“ (Mk 2,27), sagte Jesus – für dich und mich!

Wenn ich wertvolle Zeit mit jemandem verbringe, lasse ich mich nicht durch Benachrichtigungen auf Smartphone und Co, durch Gemeindeclatsch oder aktuelle Ereignisse in dieser Welt ablenken. Wertvolle Zeit ist Zeit, die man sich bewusst reserviert. In der Zeit, die ich mit Jesus verbringe, habe ich die Möglichkeit, ihm in die Augen zu sehen und seinen Willen und seine Absicht zu erkennen. Wenn ich seine Hände halte, fühle ich seine Narben und nehme sein Opfer an. Ich beginne ihm zu danken, und er nennt mich sein Kind. Und wenn ich meine Sorgen mit ihm teile, zeigt er mir eine ganz neue Zukunft, die auf mich wartet, mit ihm dort wo er ist. Der Sabbat ist eine wohltuende Erfahrung, bei der wir uns wieder mit unserem Schöpfer verbinden, mit unserer Identität, unserer Bestimmung und der Hoffnung, an der wir festhalten. Der Sabbat ist wahrlich eine Lust (vgl. Jes 58,13–14).

Den Sabbat zu erfahren bedeutet, von der Hast zur Rast zu gelangen. Der jüdische Theologe und Denker Abraham Heschel sagte treffend, dass der Sabbat „ein Aufstieg zum Gipfel“ ist. So wie Gott die sechs Tage der Schöpfung für gut, den siebten Tag aber für heilig erklärte, „kann man vom Guten zum Heiligen aufsteigen, indem man den Sabbat hält“.<sup>1</sup>

Eine Einladung für den Sabbat gilt uns allen. Jesus sagt: „Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.“ (Mt 11,28 EB) Ruhe für unsere rastlosen Herzen sind ein Vorgeschmack auf die Ruhe, die wir einmal im Himmel erfahren werden, wo es keine Schranken, Grenzen oder Sünde mehr geben wird, die uns von Gott trennen. Der Sabbat ist ein Vorgeschmack auf die Verbindung, die wir im Himmel mit Gott haben werden.

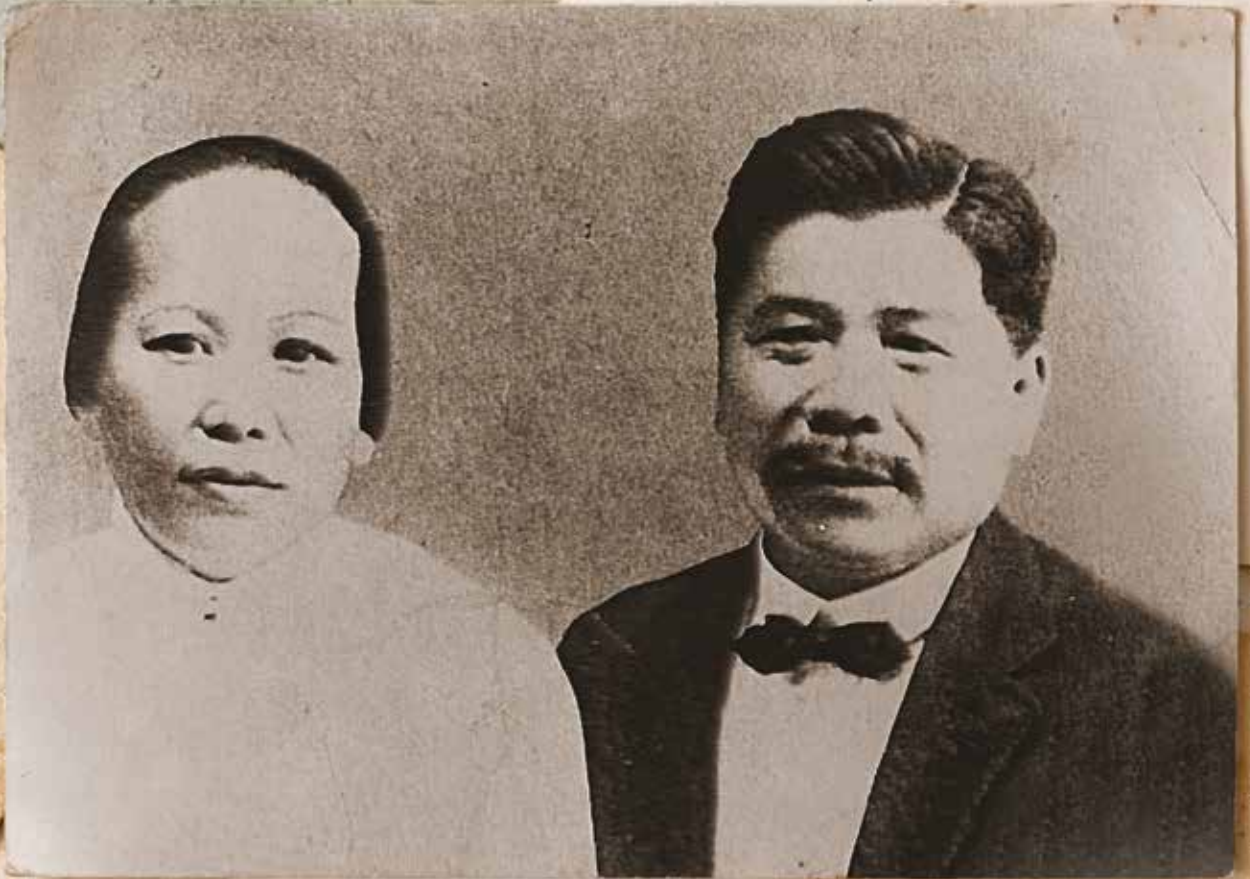
Du kannst regelmäßig in die Gemeinde gehen und dennoch nicht herausgefunden haben, was der Sabbat für dich bedeutet. Ich habe erfahren, dass es besser spät als nie ist. Lass dir diesen Segen nicht entgehen! ☺

<sup>1</sup> Abraham J. Heschel, *The Sabbath: Its Meaning for Modern Man*, Farrar, Straus, and Young, New York, 1951, S. 75.

**Beersheba Jacob** arbeitet als Personalkoordinatorin und Assistentin des Vizepräsidenten am Lowry Memorial College in **Bangalore, Indien**. Sie ist mit Andrew verheiratet.



Pastor Hong Zijie und seine Frau,  
vermutlich 1915 in Shantao aufgenommen.



Adventgeschichte

# Zijie Hong

Großzügiger  
adventistischer Pionier

*Anmerkung der Redaktion: Der folgende Artikel basiert auf zwei Einträgen des Autors in der Encyclopedia of Seventh-day Adventists. Unter [encyclopedia.adventist.org](https://encyclopedia.adventist.org), kannst du die Originalartikel über Ang Tau Kiet und J.N. Anderson lesen.*

**Z**ijie Hong (洪子杰), auch bekannt als Ang Tau Kiet, war der zweite einheimische Geistliche der Siebentags-Adventisten, der in China ordiniert wurde. Er leistete adventistische Pionierarbeit in den südostchinesischen Regionen Guangdong und Fujian.

Hong wurde 1864 in der Stadt Liaoyang, im Bezirk Baita (China) geboren. Bevor er sich zum Christentum bekehrte,

war er Bezirksbeamter in der Nähe von Shantou in der Provinz Guangdong. Als er sich der Baptistenkirche anschloss, wurde er zum Ältesten ordiniert und leitete eine unabhängige Gemeinde in der Stadt Chiao-on in Ost-Guangdong.<sup>1</sup>

Eines Tages lernte Hong einen Mann namens Guo Ziying kennen. Sie unterhielten sich, und im Laufe des Gesprächs wurde Hongs Interesse an der Adventbotschaft geweckt. Nach Angaben von Hongs Familie<sup>2</sup> hatte Guo von Timothy Zheng, einem Adventisten aus Singapur, etwas über den Sabbat gehört. Um mehr über den Sabbat zu erfahren, reiste Guo mit dem Schiff nach Shantao, um Jacob Nelson Anderson, einen adventistischen Missionar, zu besuchen.

## EIN KURZER HINTERGRUND

Als John N. Andrews 1874 nach Europa aufbrach, begann die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten aktiv nach Menschen zu suchen, die bereit waren, die Vertrautheit und den Komfort ihrer Heimat zu verlassen, um im Ausland zu dienen. Anderson und seine Frau Emma folgten diesem Aufruf. Nach einem Vorstellungsgespräch mit dem Ausschuss für Auslandsmission (Foreign Mission Board), berief die Generalkonferenz die Andersons im April 1901 zu den ersten offiziell beauftragten Missionaren in China.

Anfang 1903 wurden die Andersons eingeladen, Eric Pilquist in Henan, in Zentralchina, zu besuchen. Pilquist war ein Mitarbeiter der British and Foreign Bible Society. Er hatte die Adventbotschaft in Indien angenommen und warb in Henan aktiv für seinen Glauben. So taufte Anderson am 14. Februar 1903 die ersten sechs Chinesen, die sich zum Adventglauben bekehrt hatten. Am Tag darauf wurde mit diesen sechs ersten chinesischen Adventisten die erste Gemeinde der Siebenten-Tags-Adventisten auf dem chinesischen Festland gegründet.

Während seiner Reise nach Henan war Anderson so bewegt von der großen Not in China, dass er einen Brief mit einem Aufruf an den adventistischen Missionsausschuss (Adventist Mission Board) schrieb, der den Delegierten der Generalkonferenz-Vollversammlung im Jahr 1903 von William A. Spicer vorgelesen wurde.

Daraufhin trafen Ende 1903 vier Ärzte und zwei Krankenschwestern ein, um die Pilquists in Zentralchina zu unterstützen. Am Ende des Jahres waren zwölf ausländische Missionare in verschiedenen Teilen Chinas tätig, und die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten war gut etabliert.

## HONG NIMMT DEN SABBAT AN

Als sein Schiff in Shantao anlegte, ging Guo an Land, um sich umzusehen. Dort traf er Hong, und sie begannen über den Sabbat zu sprechen. Zunächst zeigte Hong kein Interesse. Als Baptist hatte er gelernt, dass der Sonntag der Sabbat sei, und er glaubte, dies anhand der Bibel beweisen zu können. Zu seiner Überraschung konnten jedoch weder er noch sein baptistischer Mentor einen biblischen Hinweis dafür finden, dass der Sonntag der Sabbat ist.

Nach einigen Nachforschungen erkannte Hong, dass der Samstag tatsächlich der in der Bibel erwähnte Sabbat ist. Er kündigte seine Stelle als Bezirksbeamter und begann, den Sabbat zu halten. Es war keine leichte Entscheidung, auf ein gutes Einkommen zu verzichten, und nur drei seiner sechs Kinder folgten seinem Beispiel.

Als er seiner Baptistengemeinde seine Entscheidung mitteilte, nahmen viele von ihnen wie Hong den Sabbat an. Interessanterweise trafen sie diese Entscheidung gerade am chinesischen Neujahrsfest, das in jenem Jahr auf einen Samstag fiel.<sup>3</sup> Ihr Kirchengebäude wurde zum ersten

## Hong verkaufte viel von seinem Eigentum. Einen Teil des Erlöses verteilte er an Arme, den Rest verwendete er für den Bau einer Schule.

Grundstück, das der Shantao-Mission der Siebenten-Tags-Adventisten gehörte.<sup>4</sup>

Hong gab nicht nur seinen gut bezahlten Posten als Bezirksbeamter auf, sondern verkaufte auch viel von seinem Eigentum. Einen Teil des Erlöses verteilte er an Arme, den Rest verwendete er für den Bau einer Schule. Er war als Leiter Feuer und Flamme und begann, die Adventbotschaft in diesem Teil der Provinz Guangdong zu verbreiten. Freundlich, aufrichtig und großzügig wie er war, gewann er viele Menschen für Christus.

Er eröffnete neue Missionsstationen, verteilte Literatur und stellte sogar auf eigene Kosten Menschen zur Verkündigung des Evangeliums an, bevor er von der Mission der Siebenten-Tags-Adventisten finanzielle Unterstützung für seine Arbeit erhielt. In einem Zeitraum von etwa 25 Jahren eröffnete er in sieben der zwölf Bezirke der Shantao-Mission Schulen und gründete Gemeinden.

Hong und Guo arbeiteten zusammen, um eine neue Missionsstation in Kityang zu gründen.<sup>5</sup> Im Jahr 1915 wurde Hong als zweiter chinesischer Staatsangehöriger nach Guo für den Pastorendienst in der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten ordiniert.<sup>6</sup> Neben seiner Tätigkeit als Evangelist diente Hong auch einige Jahre lang als Schatzmeister der Swatow-Mission der Siebenten-Tags-Adventisten.<sup>7</sup>

Im Jahr 1928 begann Hongs Gesundheitszustand sich zu verschlechtern, er war rechtsseitig gelähmt, 1936 starb Hong Jizie und wurde in seinem Heimatdorf Baita beigesetzt.<sup>8</sup> ©

1 *Seventh-day Adventist Encyclopedia*, 2. rev. Ausg. (1996), s.v. „Ang, Tau Kiet“.

2 „Ang Tau Kiet“, in *Chinese SDA History*, Hrsg. Samuel Young, Chinese Union Mission of Seventh-day Adventists, Hong Kong, 2002, S. 513; mündliches Zeugnis von Chen Hong Zhengqing und Ni Chen Lelian, Hong Jizies Tochter und Enkeltochter.

3 Bruce Lo, „Ang Tau Kiet“, *Adventism in China*, [www.adventisminchina.org/individual-name/nationals/angtaukiet](http://www.adventisminchina.org/individual-name/nationals/angtaukiet), zugegriffen am 15. Juni 2016.

4 *Seventh-day Adventist Encyclopedia*, 2. rev. Ausg. (1996), s.v. „Ang, Tau Kiet“.

5 K. T. Khng, „The Spirit of the Pioneers“, *The China Division Reporter*, 1. März 1931.

6 *Seventh-day Adventist Encyclopedia*, 2. rev. Ausg. (1996), s.v. „Ang, Tau Kiet“.

7 „Ang Tau Kiet“, in *Chinese SDA History*, S. 513.

8 *Seventh-day Adventist Encyclopedia*, 2. rev. Ausg. (1996), s.v. „Ang, Tau Kiet“.

---

**Bruce W. Lo** arbeitet als Redakteur für die *Encyclopedia of Seventh-day Adventists* (ESDA) und ist dort zuständig für die Kirche in China.

# Ein kosmisches Umzugsunternehmen?

F

## Gab es vor der Sünde ein himmlisches Heiligtum?

A

Ich gehe davon aus, dass sich deine Frage auf das himmlische Heiligtum selbst bezieht, auf seine Beschaffenheit und seinen Zweck vor dem Eintritt der Sünde in das Universum. Die biblische Offenbarung gibt uns Informationen, die Licht auf deine Frage werfen und Gott selbst im Fokus haben.

### GOTT IST DER SCHÖPFER

Die Schöpfungslehre ist grundlegend für eine Theologie des himmlischen Heiligtums. Ich möchte hier drei Dinge über Gott und die Schöpfung erwähnen. Erstens war jedes Mitglied der Gottheit direkt an der Schöpfung beteiligt – der Heilige Geist (1 Mo 1,2), der Sohn (Joh 1,1–3) und der Vater (1 Mo 1,1; Hbr 11,3). Dieser eine Gott schuf das gesamte Universum, das Universum selbst und alles, was sich darin befindet. Folglich war Gott selbst nicht Teil der Schöpfung. Zweitens bedingt die Tatsache, dass der Schöpfer durch sein Wort schuf, eine Distanz zwischen dem Schöpfer und dem, was auf seinen Befehl hin entstanden ist. Er war nicht in der Schöpfung gefangen. Drittens existierte Gott selbst außerhalb des von ihm geschaffenen Universums. Da der Schöpfer als der transzendente Gott weit jenseits seiner Schöpfung ist, ist die Schöpfung nicht groß genug, um die Fülle des Göttlichen zu erfassen, wie es in 1 Könige 8,27 heißt: „Siehe, der Himmel und aller Himmel Himmel können dich nicht fassen.“

### GOTT IST DIE EINZIGE IM UNIVERSUM ANSÄSSIGE GOTTHEIT

Die Gottheit, die sich von Natur aus, ja sogar unabdingbar von ihrer Schöpfung unterscheidet, beschloss, in die Schöpfung einzutreten, um unter ihren Geschöpfen zu wohnen (vgl. 2 Chr 30,27). Dies war ein Herabkommen Gottes, eine herrliche Darstellung göttlicher Liebe zu allen Geschöpfen. Gott hat sich in unserem geschaffenen Raum niedergelassen, um seinen Kindern nahe und zugänglich zu sein. Im Augenblick der

Schöpfung ließ Gott sich herab und richtete seine Wohnung in der Schöpfung ein. Der Psalmist führt uns zurück zur Schöpfung, weist darauf hin, dass die Erde damals fest gegründet war, und fügt hinzu: „Dein Thron steht fest von alters her, von Ewigkeit her bist du.“ (Ps 93,2 EB) Gottes Herrschaft und Gegenwart in seinem Heiligtum ist von alters her – von Anfang an –, aber Gott selbst ist ewig. Jeremia drückte es noch deutlicher aus: „Aber die Stätte unseres Heiligtums ist der Thron der Herrlichkeit, erhaben von Anbeginn.“ (Jer 17,12; vgl. 1 Mo 1,1) Der Thron ist ein Metonym und bezeichnet im übertragenen Sinn Gottes Heiligtum und Gottes Herrschermacht (Ps 11,4; 103,19). Dieses Heiligtum wurde nicht von Menschenhand erbaut, sondern von Gott (Hbr 9,11). An diesem einzigartigen Ort beteten himmlische Wesen die residierende Gottheit an und dienten ihr (Ps 103,19–22). Als die Sünde ins Universum eingedrungen war, beschloss Gott, sich von seiner himmlischen Wohnung aus mit ihr auseinanderzusetzen (vgl. 1 Kön 8,30.32.38–39). Das Erlösungshandeln des Sohnes am Kreuz und im himmlischen Tempel würde den kosmischen Konflikt endgültig lösen. Die irdische Stiftshütte mit ihren Bestimmungen war ein Vorbild für das Werk Christi (Hbr 10,1).

### ZURÜCK ZUM ANFANG: DIE RESIDIERENDE GOTTHEIT

Was geschieht, wenn das kosmische Problem gelöst ist? Gott wird weiterhin die im Universum residierende Gottheit sein. Seine Nähe ist für die Erhaltung der Schöpfung unverzichtbar; sich selbst überlassen würde die Schöpfung, zusammenbrechen. Aber es gibt ein neues Kapitel in der kosmischen Geschichte der himmlischen Wohnstätte Gottes. Gott wird seine Wohnung auf einen kleinen Planeten verlegen, der fast am Rande der Milchstraße liegt und Erde heißt. Johannes beschrieb in der Offenbarung, wie er die himmlische Wohnung Gottes vom Himmel auf die neue Erde herabkommen sah und erklärte: „er wird bei ihnen wohnen, und sie werden seine Völker sein, und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein.“ (Offb 21,3) Warum zieht Gott auf die neue Erde? Vielleicht, weil sein Sohn ein Erdenbürger ist, denn er ist unser Bruder! ☺

---

Angel Manuel Rodríguez lebt nach einer Berufslaufbahn als Pastor, Professor und Theologe im Ruhestand.



# Psychische und körperliche Gesundheit

Schätzt unsere Kirche beides gleichermaßen?



**Meine Mutter ist 60 Jahre alt, leidet an Depressionen und Angstzuständen und hat eine familiäre Vorgeschichte von Herzkrankheiten. Wird sich Bewegung sowohl auf ihre psychische als auch auf ihre körperliche Gesundheit positiv auswirken? Legt die adventistische Kirche auf die psychische Gesundheit genauso viel Wert wie auf die körperliche Gesundheit?**

**J**a, ein vom Arzt deiner Mutter verordnetes, überwachtes Training wird ihr sicherlich helfen. Alle Menschen, die sich regelmäßig bewegen, verbessern ihre kardiovaskuläre Gesundheit. Die wirklich gute Nachricht ist, dass Menschen mit Angstzuständen oder Depressionen, die sich körperlich betätigen, sogar einen noch *größeren* kardiovaskulären Nutzen haben, weil Bewegung die erhöhte stressassoziierte neurobiologische Aktivität (SNA) senkt, die mit Angstzuständen und Depressionen einhergeht.<sup>1</sup>

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts wurde davon ausgegangen, dass psychische Erkrankungen die Hauptursache für Behinderungen werden würden. Das ist tatsächlich eingetreten und wurde durch die COVID-19-Pandemie in den letzten zwei Jahren als Folge von Lockdowns, Isolation, Tod, wirtschaftlicher Not, zunehmendem Suchtverhalten und dem Ringen, zur „neuen Normalität“ zu finden, noch verschärft.

Ja, die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten misst Fragen der psychischen Gesundheit Bedeutung zu und räumt ihnen eine hohe Priorität ein. Jesus ist der große Arzt und unser Vorbild. Die Heilungen, die Jesus vollbrachte, betrafen Körper, Seele und Geist. Er heilte körperliche Gebrechen, vergab Sünden und befreite von Schuld. Jesus erkannte die lebenswichtige Wechselwirkung von Körper, Seele und Geist.

Durch die Bibel und das Schrifttum von Ellen White ist die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten mit einem Verständnis von ganzheitlicher, mehrdimensionaler Gesundheit und Wohlbefinden gesegnet worden. Das schließt körperliche, psychische, geistliche, seelische, soziale und beziehungsbezogene Gesundheit ein – die Bereiche lassen sich nicht voneinander trennen.

Im Jahr 2020 rief UN-Generalsekretär António Guterres, zu globalen Maßnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit auf und erinnerte daran, dass dies einer der am meisten vernachlässigten Bereiche der Gesundheit ist.<sup>2</sup>

Eine gute psychische Gesundheit ermöglicht ein ganzheitlich gesundes Verhalten, das dazu beiträgt, dass wir sicher und gesund bleiben. Während der Pandemie wurden die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden ganzer Gesellschaften stark beeinträchtigt, sie müssen vordringlich gestärkt werden. Die Zahl der psychischen Probleme nimmt langfristig zu, und wir müssen darauf reagieren.

Die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten ist 2011 mit der ersten weltweiten adventistischen Konferenz zur psychischen Gesundheit aktiv geworden. Die

Bemühungen werden mit der COVID-19-Initiative für psychische Gesundheit<sup>3</sup> und dem bevorstehenden Start des Wellness-Programms für psychische Gesundheit ReMindEd fortgesetzt.<sup>4</sup> Wir entstigmatisieren psychische Probleme bewusst durch achtsame Formulierungen und offene Gespräche zu diesem Thema. Selbsthilfegruppen helfen, die Isolation zu bekämpfen und soziale Bindungen zu fördern, insbesondere für Menschen am Rande der Gesellschaft. Jüngere Erwachsene suchen Kontakt zu isolierten älteren Menschen, um die Einsamkeit zu mindern.

Wir neigen dazu, unser Hauptaugenmerk auf die messbaren Aspekte der Gesundheit zu richten: was wir essen und trinken. Dabei dürfen wir allerdings nicht vergessen, dass es ohne psychische Gesundheit keine Gesundheit gibt! Adventisten wissen das schon lange. Gestärkt durch den Heiligen Geist sollten wir es jetzt leben und lehren, und zwar in einer ganzheitlichen Weise, die Veränderungen bewirkt, auch in den Bereichen Ruhe, Bewegung, Vertrauen in Gott und einem bewussten Umgang mit psychischer Gesundheit und seelischem Wohlbefinden!

<sup>1</sup> Hadil Zureigat, Shady Abohashem, Simran Grewal, et al., „Cardiovascular benefit of exercise is greater in those with anxiety and depression“, American College of Cardiology, 2022, Session 1007–05.

<sup>2</sup> United Nations Secretary-General António Guterres on COVID-19 and the need for action on mental health, 2020, <https://youtu.be/XLJlqcfYfEM>.

<sup>3</sup> <https://youthalliveportal.org/mentalhealth>.

<sup>4</sup> <https://www.healthministries.com/gchealthresources/>.

**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.



# Die schwere schwarze Kiste



## Zeit für eine Geschichte

VON DICK DUERKSEN

**W**as ist in der Kiste?“ Vor dieser Frage fürchten sich alle Auslandsreisenden, vor allem, wenn sie von einem Zollbeamten kommt und er dabei auf ihren kostbarsten Besitz zeigt. Sie hören zu, gehen ihre sorgfältig geplante Antwort durch und antworten mit einem Lächeln.

„Das ist eine tragbare Zahnklinik, mit der wir in abgelegenen Gegenden Ihres Landes kostenlose Zahnbehandlungen durchführen wollen.“

„Eine was?“

Das ist die übliche Antwort. Niemand glaubt, dass man mit dem, was sich in dieser schwarzen Kiste befindet, einen schmerzenden Zahn behandeln kann.

„Machen Sie die Kiste bitte auf!“

Du bist auf diese Aufforderung vorbereitet, stellst die Schachtel vorsichtig mit der richtigen Seite nach oben hin, steckst den Schlüssel ins Schloss, drehst ihn nach rechts, hebst den Deckel an und wartest auf Worte des Erstaunens.

„Wirklich? Da sind alle Instrumente drin? Sogar ein Behandlungsstuhl? Kostenlose Zahnpflege? Wie kann das sein? Warum tun Sie das?“

Gespräche wie dieses haben Randy und Marta Meyer bereits mit Zollbeamten in Madagaskar, Sambia, der Mongolei, Peru,



Mikronesien und jetzt in Argentinien geführt. Sie führen diese Gespräche gern und beten oft dafür. Die Männer und Frauen, die an den Zollämtern der Flughäfen arbeiten, nehmen den Schutz ihres Landes, das Bemühen, keine unerlaubten Dinge ins Land zu lassen und das Erheben der richtigen Zölle auf die erlaubten Dinge, die die Menschen mitbringen, ernst.

\*\*\*

Da sich die Pandemie etwas beruhigt hat, haben Randy und Marta beschlossen, ihren Urlaub in diesem Jahr in Argentinien zu verbringen und dort ihren Sohn Manfred zu besuchen, der vor Jahren dorthin zog, um sein Wirtschaftsstudium an der River Plate Adventist University abzuschließen.

„Er verliebte sich in die Menschen und beschloss, für immer zu bleiben!“ lacht Marta. „Nach dem Abschluss seines Studiums sammelte er einige Erfahrungen als Geschäftsführer in einem Geschäft. Später beschloss er, sein eigenes Geschäft zu eröffnen, und er war sehr erfolgreich.“

Manfred ist viel mehr als nur ein erfolgreicher Ladenbesitzer. Er ist auch ein Evangelist, der gelernt hat, kostenlose Zahnkliniken zu nutzen, um das Evangelium von der Liebe Gottes zu verkünden. Als seine Eltern beschlossen, ihn in Argentinien zu besuchen, sagte er ihnen, sie sollten unbedingt eine der schweren schwarzen Kisten mitbringen, „wie wir sie in Afrika benutzt haben“.

„Manfred ist mit uns nach Afrika gereist, um den Menschen in Sambia und Malawi zu dienen, daher ist er mit unserer Missionsarbeit vertraut“, sagt Randy. „Was sich dort abspielt, ist wirklich erstaunlich. Die Klinik in Sambia hat jetzt drei Vollzeit-Zahnärzte. Einer kommt aus Frankreich, die anderen beiden von den Philippinen. Sie haben zwei der schweren schwarzen Kisten und arbeiten sechs Stunden am Tag in abgelegenen Dörfern unter Mangobäumen. Eines der besten Dinge ist die neue Stromversorgung über die Batterie ihres Land Rovers!“





Die sambischen Zahnkliniken werden vom Riverside Farm Institute betrieben. Jetzt, da der Land Rover für die Stromversorgung der zahnmedizinischen Ausrüstung ausgestattet ist, können die Zahnärzte mehrere tausend Patienten unter Mangobäumen behandeln, selbst in den entlegensten Regionen des Landes.

„Wir kümmern uns nicht nur um die Zähne“, meint Randy. „Wir halten auch Evangelisationen. Wir kommen hierher, weil unser Leben mit Gott uns dazu aufruft, ihm zu dienen, indem wir anderen dienen. Alle unsere Mitarbeiter – Zahnärzte, Assistenten, Fahrer, alle – müssen bedingungslos lieben können und anderen wirklich von Herzen gern dienen. Wir ziehen und plombieren nicht nur Zähne, sondern wir beten mit den Menschen, geben ihnen Bibeln und machen sie mit Jesus bekannt. Das bedeutet auch, dass wir demütig kommen müssen, damit wir die Liebe, die sie uns geben, freudig annehmen können, sei es, indem sie uns Obst oder Gemüse aus ihrem Garten schenken oder uns einfach aus Dankbarkeit umarmen.“

\*\*\*

Ein Gespräch mit Randy und Marta ist, als würde man selbst ein Missionsabenteuer erleben. Sie können Geschichten von Zahnkliniken in Madagaskar, aus der Mongolei, von neuen Freunden auf den Philippinen, über Wunder im Südpazifik oder geheilte Karies in Peru erzählen – und das sind nur einige Beispiele.

„Hier ist die Geschichte aus Argentinien“, sagen Marta und Randy gleichzeitig. „Manfred spielt mit einem Chirurgen Fußball, und eines Tages kamen sie auf unsere schweren schwarzen Kisten zu sprechen. Es stellte sich heraus, dass der Arzt sich für die Mission interessiert und uns helfen will, kostenlose Kliniken in Misiones, der entlegensten Provinz Argentinien, zu gründen.“

„An der River Plate Adventist University kann man Zahnmedizin studieren, und sie

wollen unbedingt mit uns zusammenarbeiten und die schwarzen Kisten nach Misiones bringen“, setzt Marta die Geschichte fort.

So schreibt Gott Geschichten. Jemand nimmt seine Herausforderung an, auf besondere Weise zu dienen, und dann verbindet er diese Person mit einer anderen, und noch einer, und noch einer, und es dauert nicht lange, bis der Bürgermeister eines winzigen Dorfes Zahnärzte willkommen heißt, die den Dorfbewohnern dienen.

„Ich weiß nicht, warum ich immer noch überrascht bin“, sagt Randy, „aber es fasziniert mich immer wieder, wie Gott diese Wunder tun kann. Er hat in Peru Wunder für uns getan, ebenso wie in der Mongolei und in Afrika. Und jetzt tut er es in Argentinien. Hier wird Gott sich wirklich ins Zeug legen müssen. Die Provinz Misiones liegt zwölf Autostunden von den Zahnärzten der River Plate Adventist University entfernt. Wir werden in den Dörfern viele neue Freunde finden müssen, und das Team wird weitere schwere schwarze Kisten mit tragbarer zahnmedizinischer Ausrüstung benötigen. Aber es ist eine große Hilfe, dass Manfred da ist und tatkräftig mithilft, um es umzusetzen.“

„So eine Kiste habe ich noch nie gesehen“, sagt der Zollbeamte am Flughafen in Argentinien. „Und ich habe noch nie Menschen getroffen, die bereit sind, in unserer Bevölkerung kostenlose Zahnbehandlungen anzubieten.“

Er lächelt, schließt die Kiste und schreibt einen sehr kleinen Betrag auf das Zollformular.

„Willkommen in Argentinien“, sagt er mit einem breiten Lächeln. „Gott segne Sie und Ihre Arbeit.“

„Gott hat mich noch nie im Stich gelassen“, lächelt Randy. „Wir werden mehr Material und mehr Einheiten hierherbringen, damit die Menschen die Arbeit fortsetzen können. Es geht nicht darum, dass wir kommen und eine zweiwöchige Missionsreise machen. Es geht darum, dass wir kommen und etwas aufbauen, das vor Ort betrieben und über Jahre hinweg weitergeführt werden kann, selbst wenn wir nie wieder zurückkommen können.“ ©

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

## Adventist World

**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:** Bill Knott

**Internationaler Verlagsleiter:** Hong, Myung Kwan

**Koordinationsausschuss:** Si Young Kim (Vorsitz); Yukata Inada; Joel Tompkins; Hong, Myung Kwan; Han, Suk Hee; Lyu, Dong Jin

**Stellvertretende Chefredakteure / Direktoren Adventist Review Ministries:** Lael Caesar, Gerald Klingbeil, Greg Scott

**Redakteure in Silver Spring, Maryland, USA:** Sandra Blackmer, Wilona Karimabadi, 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:** Si Young Kim (Vorsitz); Bill Knott (Sekretär); Hong, Myung Kwan; Karnik Doukmetzian; Han, Suk Hee; Yukata Inada; Gerald A. Klingbeil; 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, 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, Maltersburgerstr. 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.

18. Jahrgang, Nr. 6





# Kinder als Missionare für Jesus

**H**at dir schon einmal jemand gesagt, dass du etwas nicht tun kannst, weil du zu jung oder zu klein bist? Manchmal ist das nur zu deinem Besten – um dich davor zu schützen, dich zu verletzen oder dich auf etwas einzulassen, für das du vielleicht noch nicht reif bist. Mit der Zeit wirst du wachsen, dazulernen und diese Dinge tun können (vorausgesetzt, es sind gute Dinge), ohne dass jemand etwas dagegen sagt. Aber wusstest du, dass Kinder genau wie Erwachsene unglaubliche Dinge für Jesus tun können? Kinder haben im Herzen von Jesus tatsächlich einen besonderen Platz. Wenn du in deinem Herzen den ausdrücklichen Wunsch hast, anderen von Jesus zu erzählen und dich an dem Auftrag zu beteiligen, den er uns gegeben hat, musst du

nicht warten, bis du erwachsen bist! Brauchst du ein paar Ideen und Anregungen? Wir stellen dir hier ein paar Kinder aus der ganzen Welt vor, die schon jetzt Großes für Jesus tun.

Joatham Tigley ist 8 Jahre alt, kommt von den Philippinen und predigt leidenschaftlich gern. Wann immer sich ihm die Gelegenheit bietet, nimmt er an einer Evangelisation teil und predigt. Als 2020 die Corona-Pandemie ausbrach, waren auch die Philippinen von einem Lockdown betroffen; es fanden keine großen Versammlungen oder Veranstaltungen statt. Aber als die Südasien-Pazifik-Division die erste digitale Evangelisation organisierte, wollte Joatham unbedingt dabei sein und das tun, was er liebt – predigen! In seiner Freizeit hat er gemeinsam mit seiner Schwester und mit

der Unterstützung ihrer Mutter ein eigenes Missionsprojekt. Joatham verkündet seinen Freunden und Nachbarn gern das Wort Gottes!

Joie Mattias ist 9 Jahre alt und kommt von den Philippinen. Sie ist voller Energie, wenn sie spricht und vielen, die ihr auf YouTube zusehen, Botschaften der Hoffnung weitergibt. Im Jahr 2021 half Joie der Abteilung Kinder der Südasien-Pazifik-Division, indem sie an Videoprogrammen zur Förderung wichtiger Initiativen wie Enditnow, Stop Child Abuse, Global Children's Day und Prayer for At-Risk Children teilnahm. Darüber hinaus sammelt sie Spenden, um Familien mit geringem Einkommen bei der Anschaffung von Schulmaterial für ihre Kinder zu unterstützen. Unter <https://www.facebook.com/dearjoie> kannst



Joatham  
Tigley



Joie  
Mattias



Rhoda  
Pau



Mia  
Allysandra

du Joies Projekte auf Facebook ansehen.

Rhoda Pau ist 13 Jahre alt und kommt aus Myanmar. Sie setzt ihre Talente ein, indem sie bei Evangelisationen und Kleingruppentreffen singt und predigt. Unter <https://www.facebook.com/RhodaPau/> kannst du mehr über Rhodas missionarische Aktivitäten erfahren.

Mia Allysandra ist 8 Jahre alt, kommt aus Malaysia und liebt es, biblische Geschichten zu erzählen. Mit ihrer Familie leitet sie ein Onlineprojekt mit dem Namen „Double Blessing Home Ministry“, bei dem sie jeden Sabbat die Sabbatschulgeschichten erzählt. Auf Mias YouTube-Kanal kannst du dich selbst überzeugen: <https://www.youtube.com/watch?v=5S3GRE-YJHI>.

Nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift oder benutze einen

Computer oder ein Tablet, um eine Liste der Talente oder Begabungen zu schreiben, die du deiner Meinung nach hast. Vielleicht kannst du gut singen, Geschichten erzählen, predigen, anderen helfen oder du bist künstlerisch begabt, um nur einige Beispiele zu nennen.

Überlege dir, wo deine Talente in deinem Wohnort oder Stadtteil eingesetzt werden könnten. Kannst du vielleicht in einem Seniorenheim singen? Gibt es Kinder in der Nachbarschaft, denen du Geschichten erzählen kannst? Gibt es in deinem Wohnort Kunstausstellungen, an denen du teilnehmen kannst?

Wie kannst du deine Gaben im Blick auf Jesus einsetzen, um anderen von ihm zu erzählen?

Überlege dir mit Hilfe deiner Eltern oder Erziehungsberechtigten einen Plan, was du tun wirst.

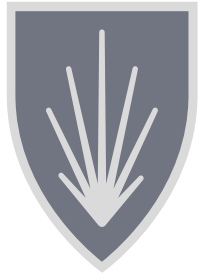


## Bibelschatz- kiste:

„Es wurden auch Kinder zu Jesus gebracht; er sollte sie segnen. Aber die Jünger wiesen sie barsch ab. Als Jesus das sah, war er ungehalten. ‚Lasst die Kinder zu mir kommen!‘, sagte er zu seinen Jüngern. ‚Hindert sie nicht daran! Denn gerade für solche wie sie ist das Reich Gottes. Ich sage euch: Wer das Reich Gottes nicht wie ein Kind annimmt, wird nicht hineinkommen.‘ Und er nahm die Kinder in die Arme, legte ihnen die Hände auf und segnete sie.“

**Markus 10,13–16  
(NGÜ)**

Vielleicht kannst du mit deinen Eltern oder Erziehungsberechtigten als Konto-Administrator einen eigenen YouTube-Kanal oder Seiten auf anderen Social-Media-Plattformen einrichten, um dort zu teilen, was du tust. So kann deine einzigartige Botschaft über Jesus schneller in die ganze Welt getragen werden, als du es dir vorstellen kannst! ☺

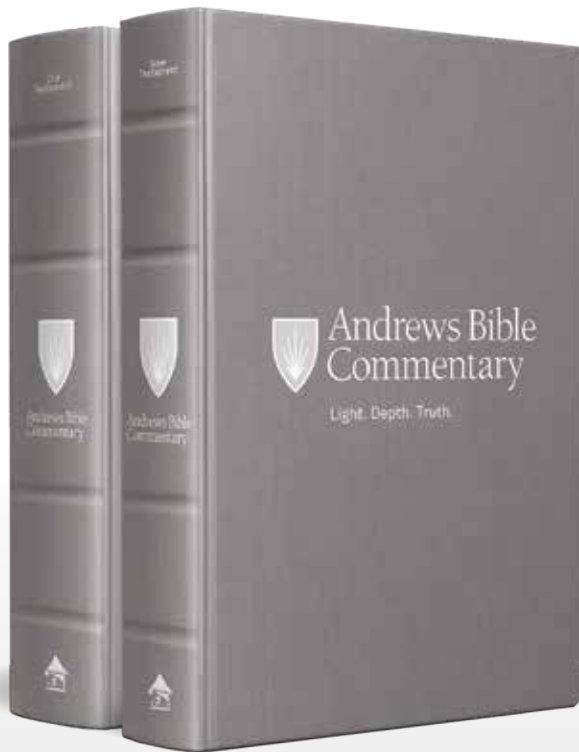


# Andrews Bible Commentary

---

***The Adventist standard for the next generation***

---



- Now complete in two rich and concise volumes
- 10 years in the making
- Written by 60 Adventist scholars
- Edited by Ángel Manuel Rodríguez, former director of the General Conference Biblical Research Institute

*"The Andrews Bible Commentary is a monumental work produced by outstanding theologians and scholars in a readable, inspirational style that is understandable for the average person. It reveals hidden gems of inspiration as well as deep theological insights. My preaching, teaching and writing will be much richer because of this valuable tool."*



**Mark Finley**, *world evangelist*

**AVAILABLE NOW**

**Adventist Book Center:**  
800-765-6955

**Andrews University Press:**  
800-467-6369 *or*  
[universitypress.andrews.edu](http://universitypress.andrews.edu)



**Andrews**  
University Press