

Adventist World

Die Gemeinde, zu
der ich gehören
möchte, ist ...

GESUND

MUTIG

SICHER

BEREIT FÜR JESUS

PROPHETISCH

CHRISTUSORIENTIERT



Adventist World

DU KANNST MITREDEN

In unserer neuen Serie beschäftigen wir uns mit Vorstellungen über die Gemeinde, zu der wir gehören wollen. Wir freuen uns auf deine Reaktionen über die Artikel zum jeweiligen Monatsthema. Nimm dir ein wenig Zeit, um unsere Facebookseite [facebook.com/AdventistWorldMagazine](https://www.facebook.com/AdventistWorldMagazine) zu „liken“ und einen Kommentar zu unseren Artikeln zu hinterlassen. Darüber hinaus freuen wir uns über deine Gedanken zu der Gemeinde, zu der du gehören möchtest, auf

www.facebook.com/AdventistChurchAroundTheWorld

Die Gemeinde, zu der ich gehören möchte, ist ...

GESUND

- 10 Sei ehrenwert
- 12 Gottes heilende Liebe In Aktion
- 14 Geistliche Gesundheit und vollständige Gesundheit

Wort und Botschaft

- 18 Unsere Zukunft liegt hinter uns
- 24 Das Gravitationszentrum
- 27 Fragen zur Bibel

Meine Kirche

- 16 Im Blickpunkt
- 22 Ellen White entdecken
- 26 Junge Adventisten

Gelebter Glaube

- 20 Auf einem Lehmofen kochen
- 28 Zeit für eine Geschichte
- 30 Glaube im Wachstum – Lesespaß für Kinder 

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

Nach Gottes Zukunft ausstrecken

VON BILL KNOTT

„Wenn wir von Glauben und Hoffnung und Mut sprechen, werden unsere Seelen gestärkt, und unsere Hoffnung und unser Mut und Glaube werden zunehmen. Lasst uns dieses große Geschenk der Sonne der Gerechtigkeit suchen, damit sie in unserem Leben für andere scheint.“¹

Mit dieser Ausgabe starten die Männer und Frauen, die jeden Monat *Adventist World* erarbeiten, eine neue Serie, die auf die Zukunft ausgerichtet ist, in die Gott sein Volk führt.

Die Serie trägt den Titel „Die Gemeinde, zu der ich gehören möchte“, und jeden Monat werden wir einen besonderen Aspekt der biblischen Botschaft hervorheben, der mit den Eigenschaften des Endzeitvolkes Gottes zu tun hat.

Die Kritiker, die Gottes Gemeinde für ihr Festhalten an den Lehren der Bibel, für ihre Herausforderungen und Kämpfe beim Ausleben der Werte des Evangeliums oder für ihre Schwachheit, die manchmal in ihrem Zeugnis für die Welt sichtbar wird, geißeln, sterben nicht aus. Aber wir glauben, dass diese Bewegung, und insbesondere diese Sonderserie, das Volk Gottes mit einer Botschaft der Hoffnung, des Wachstums und der Möglichkeiten ermutigen wird.

Dieser besondere Schwerpunkt beginnt dort, wo die meisten Menschen auf der Welt erstmals mit Siebenten-Tags-Adventisten in Berührung kommen. Seit über 150 Jahren ist die biblische Botschaft von einer gesunden Lebensweise ein charakteristisches Merkmal adventistischen Präsenz. In adventistischen Krankenhäusern werden jedes Jahr Millionen von Menschen behandelt und ermutigt. Millionen weiterer Menschen erfahren auf Seminaren, Kursen und anderen Veranstaltungen zum Thema Gesundheit in Adventgemeinden erstmals etwas über unseren Glauben. Unsere medizinischen Fachleute helfen bei der Gesundung von körperlichen Krankheiten, bilden Menschen in besseren Ernährungs- und Bewegungsmöglichkeiten aus und präsentieren eine Vision von ganzheitlicher Gesundheit als integralem Bestandteil von Gottes Plan zum Wohlergehen der Menschen.

Wie Ellen White es treffend beschrieb, ist die positive, lebensspendende Botschaft der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten über eine gesunde Lebensweise „der rechte Arm des Körpers“.² Sie Holt Männer und Frauen von heute bei ihren Bedürfnissen ab und macht sie mit einer Art und Weise der Nachfolge Jesu bekannt, die sie sowohl auf das ewige Leben vorbereitet als auch mehr Freude und tiefere Erfüllung im Alltag bringt.

Bete beim Lesen dieser Ausgabe von *Adventist World* dafür, dass du und deine Lieben vorangehen – als Mitglieder einer Kirche, die eine Botschaft der Ganzheitlichkeit und Wiederherstellung in Jesus Christus verbreitet.



¹ Ellen G. White, *Our Father Cares*, Review and Herald Publishing Association, Hagerstown, 1991, S. 229.
² Ellen G. White, *Advent Review and Sabbath Herald*, 20. Juni 1899.

Eine Gruppe von Pfadfindern und Pfadfinderleitern hilft am Eröffnungstag des ersten Camporees des mexikanischen Chiapas-Verbandes, am 17. April 2019 im Ebenezer Camp in Chiapas, Mexiko, beim Aufbau des Lagers. Das Camporee war mit mehr als 10.600 Teilnehmern das größte verbandsweite Camporee, das in diesem Jahr auf dem Gebiet der Inter-Amerikanischen Division stattfand.

Foto: Daniel Gallardo, Inter-Amerikanische Division



„Ich hoffe, dass vielen jungen Leuten bewusst ist, dass wir auf sie zählen.“

Ted N. C. Wilson, Präsident der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten, in einem Interview während der Übertragung des Global Youth Days 2019. Wilson betonte, dass junge Menschen nicht als selbstverständlich angesehen werden sollten und dass sie einen wichtigen Teil der Verkündigung der Botschaft Gottes für die Endzeit darstellen. Am diesjährigen Global Youth Day waren wieder Tausende von jungen Leuten weltweit aufgerufen, ihren Mitmenschen zu dienen. Das Motto des diesjährigen Global Youth Day lautete „Adopt“.

„Ja, diese Zahlen sind düster, alarmierend und sogar entmutigend. Aber ich versichere euch, dass es für die Menschen in diesen und anderen Ländern, die aufgrund der jüngsten Naturkatastrophen in eine schwere Notlage geraten sind, Hoffnung am Horizont gibt.“

Jonathan Duffy, Leiter der Adventistischen Entwicklungs- und Katastrophenhilfeorganisation ADRA, über die jüngsten Naturkatastrophen wie den Zyklon Idai, der als schwerster tropischer Wirbelsturm aller Zeiten auf der Südhalbkugel bezeichnet wird. Bisheriger Schadensermittlung zufolge kamen in den drei Ländern mehr als 1000 Menschen ums Leben, mehr als 161.000 Menschen suchten in Schutzräumen Zuflucht, mehr als 239.000 Häuser wurden zerstört, unzählige Felder und Tiere wurden unter den Wassermassen begraben, mehr als 3500 Schulen beschädigt. Über 4000 Fälle von Cholera wurden gemeldet, und allein in Mosambik kämpften fast 1,5 Millionen Menschen nach dem Zyklon ums Überleben.

33

neue Fahrräder mit Helmen, Handschuhen, Lichtern und Wasserflaschenhaltern wurden im Rahmen eines Projekts verteilt, das adventistische Gemeindeglieder auf der Karibikinsel Saba als Reaktion auf die jüngste Initiative der niederländischen Regierung zur Armutsbekämpfung vorgeschlagen haben.

Die 20 Gemeindeglieder der Adventgemeinde auf Saba, einem niederländischen Gebiet mit rund 2500 Einwohnern, übergaben die Fahrräder einer Gruppe von Kindern und Jugendlichen in Not.

600

adventistische Frauen aus dem Pazifikraum trafen sich in Tonga, um gegen Gewalt zu demonstrieren. In farbenfrohen Trachten schwenkten die Frauen Fahnen ihrer Nationen, trugen Banner und Poster und unterstützten mit ihrer Aktion EndItNow, eine globale Kampagne der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten zur Beendigung von Gewalt gegen Frauen.



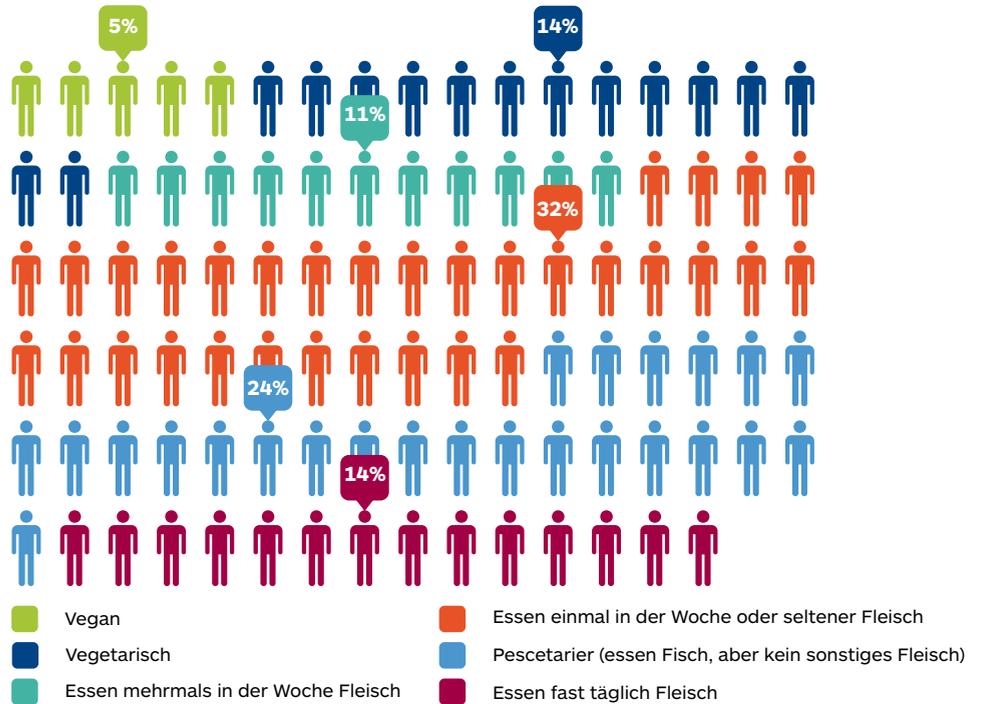
Foto: Adventist Record

„Wir sind gekommen, um Gott für die bemerkenswerten Dinge zu danken, die er durch Manoah für uns getan hat, der Mitgefühl zeigte, ohne auf Stammes-, Volks- oder Religionszugehörigkeit zu achten.“

Sylvester Dalong, Leiter einer Gruppe von mehr als 300, überwiegend jugendlichen Personen, die durch die Bemühungen von Yohanna Manoah, einem Gemeindeführer der Gada Biyu-Adventgemeinde, im öffentlichen Dienst des nigerianischen Bundesstaats Plateau angestellt wurde. Seinem Einsatz war es zu verdanken, dass arbeitslose Jugendliche einen Arbeitsplatz im öffentlichen Dienst des Landes fanden. Manoah erklärt, dass seine Initiative seiner Liebe zu Jesus und seinem Wunsch, der Menschheit zu dienen, entsprang.

Adventisten und ihre Ernährung

Weitere Einzelheiten über die Studie findest du unter bit.ly/AdventistDiet



Quelle: Weltweite Umfrage unter Gemeindegliedern 2018

GCMS 2018 Q46, n=63,756

„Ich hoffe, dass ich mit 40 noch Adventist sein werde. Was das nächste Jahr angeht, bin ich mir da nicht so sicher.“

Ein 18-jähriges Gemeindeglied einer Adventgemeinde in Schottland auf eine Frage des Vorstehers der Schottischen Missionsvereinigung, Paul Tompkins. Auf einer Tagung am Hauptsitz der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten im Frühjahr dieses Jahres (2019 Nurture and Retention Summit), rangen Tompkins und Hunderte von adventistischen Kirchenleitern mit der Frage, wie man Gemeindeglieder in der Gemeinde hält. In mehreren Vorträgen aus der ganzen Welt wurden sowohl die neuesten Forschungsergebnisse als auch praktische Ansätze zur Identifizierung und Behandlung von Gründen präsentiert, warum Mitglieder beschließen, die Gemeinschaft der Kirche zu verlassen. Eine der Schlussfolgerungen war, dass die Bleibewahrscheinlichkeit steigt, wenn sich Gemeindeglieder in irgendeiner Form missionarisch engagieren.

8000

Taufkleider wurden vor kurzem in einer adventistischen Verwaltungsregion in Brasilien für ehemalige Gemeindeglieder gekauft. Die Absicht dahinter ist, ehemalige Adventisten einzuladen, ihnen ein Taufkleid als Geschenk anzubieten und sie zu ermutigen, es mitzubringen, wenn sie sich für eine Wiedertaufe entschieden haben. Diese zurückgekehrten Gemeindeglieder sind dann eingeladen, ihre Taufkleider an andere ehemalige Gemeindeglieder weiterzugeben.

ADRA Kolumbien hilft Tausenden venezolanischen Migranten

Von Libna Stevens, Pressedienst der Interamerikanischen Division

Seit September 2018 unterstützt die Adventistische Entwicklungs- und Katastrophenhilfe ADRA in Kolumbien tausende Venezolaner, die die Grenze nach Ostkolumbien überschritten haben, um der wirtschaftlichen und politischen Instabilität in ihrer Heimat zu entkommen. Die bereitgestellte Hilfe entspricht ADRA Kolumbien zufolge einem Wert von über 2,5 Millionen US-Dollar und stellt das größte Projekt dar, das die adventistische Hilfsorganisation im Land je durchgeführt hat.

Jüngste Statistiken der Regierung gehen davon aus, dass in der letzten Zeit mehr als 1,1 Millionen Venezolaner nach Kolumbien ausgewandert sind; sie bilden inzwischen 30 Prozent der Bevölkerung in den an Venezuela angrenzenden Regionen. Etwa 23 Prozent dieser Migranten haben sich in der Hauptstadt Bogotá niedergelassen, 41 Prozent leben unter inakzeptablen, unsicheren Bedingungen, wie Gabriel Villarreal, Leiter von ADRA Kolumbien erklärte.

„Uns fiel der Zustrom von Menschen auf, und wir bemerkten, dass viele ohne entsprechende Unterlagen ins Land kamen und für einen bestimmten Zeitraum keinen Zugang zu medizinischer Versorgung in Kolumbien hatten. Also haben wir ein Projekt entwickelt, um tausenden Venezolanern kostenlose Gesundheitshilfe anzubieten“, sagte Villarreal.

Mitarbeiter und freiwillige Helfer von ADRA Kolumbien haben bereits tausende Migranten in der Stadt Bucaramanga medizinisch betreut. Bucaramanga liegt etwa 200 Kilometer von Cúcuta, dem wichtigsten Grenzübergang zwischen Venezuela und Kolumbien, entfernt. Die Hilfe umfasst kostenlose medizinische Untersuchungen, gegebenenfalls Labortests und Medikamente für Tausende von Familien in Bucaramanga und Medellín, der zweitgrößten Stadt Kolumbiens, etwa 390 km westlich von Bucaramanga.

Die Untersuchungen werden von der Belegschaft der beiden adventistischen Krankenhäuser in diesen Städten durchgeführt; bisher haben schätzungsweise 10.200 Personen von dem Angebot Gebrauch gemacht, 5000 in Medellín und 5200 in Bucaramanga.

In Bucaramanga und Medellín werden dank der Organisation durch ADRA-Mitarbeiter jeweils etwa 500 bis 600 Personen pro Monat von den jeweiligen Teams aus medizinischen Fachkräften untersucht. Die Hilfe wird mit den Behörden vor Ort abgestimmt, die mithilfe venezolanische Migranten zu ermitteln, die die medizinische Versorgung benötigen, erklärte Villarreal.

„Viele Venezolaner kommen in Adventgemeinden, um Hilfe zu suchen; sie werden dann in Sozialzentren und Adventgemeinden in ihrer Nähe verwiesen, wo sie registriert werden, um kostenlose

In den letzten Wochen sind über 1,1 Millionen Menschen ins Land gekommen.

medizinische Untersuchungen zu erhalten“, so Villarreal.

Und er fügt hinzu, dass ADRA Kolumbien darüber hinaus durch eine Spende Sets mit den wichtigsten Hygieneartikeln sowie grundlegende Koch- und Wohnungsutensilien verteilt. „Als wir im Rahmen der Projektentwicklung Informationen sammelten, stellten wir fest, dass die Migranten aus Venezuela in Bucaramanga dringend die grundlegendsten Hygieneartikel benötigten. Sie schliefen in Parks und auf der Straße. Also wussten wir, dass wir die Hilfe ausweiten mussten.“

ADRA hat bereits 2500 Sets mit Hygieneartikeln, 2500 Kochausrüstungen – einschließlich Töpfen, Tellern und Geschirr – und 2500 Wohnausstattungen, die Matratzen und Bettwäsche einschließen, verteilt. Pro Monat wird eine Unterstützung von durchschnittlich 500 bis 600 Sets freigegeben, sagte Villarreal. Darüber hinaus werden die Empfänger der Sets persönlich und durch einen Handzettel über regelmäßiges Händewaschen, Familienplanung und vieles mehr informiert.

„Teile der Grenze zu Venezuela wurden kürzlich geschlossen, und der Zustrom ist teilweise zurückgegangen“, berichtete Villarreal. „Viele gehen immer noch viele Tage lang in der Kälte und legen viele Kilometer zurück, um nach Kolumbien zu gelangen, also wissen wir, dass es großen Bedarf für dieses Hilfsprojekt gibt.“

Villarreal erklärte weiter, dass ADRA vorhat, zu einer Verlängerung des Hilfsprojekts nach den ersten zwölf Monaten aufzurufen, die im August enden. „Wir wollen die Hilfe ausweiten und mehr Venezolanern helfen, die aus ihrer Heimat nach Kolumbien kommen“, so Villarreal.

ADRA Kolumbien hat durch Spendenaktionen im ganzen Land auch andere Projekte unterstützt, um Venezolanern bei der Migration nach Kolumbien zu helfen. ☺



Ein venezolanischer Vater aus Bucaramanga beim Ausfüllen eines Registrierungsformulars, durch das er und seine Familie medizinische Versorgung sowie Hygieneartikel und Kochutensilien erhalten können, die in einem besonderen Projekt von ADRA Kolumbien bereitgestellt werden.

Foto: ADRA Colombia

Finanzbericht der Kirche der STA im Zeichen von Dankbarkeit und Vertrauen

Von *Adventist World* und Adventist News Network

Der Finanzvorstand der Generalkonferenz (Weltkirchenleitung) der Siebenten-Tags-Adventisten, Juan Prestol-Puesán, betonte in seiner Präsentation des Finanzberichts 2018 vor den Mitgliedern des Exekutivausschusses der Kirche am 9. April 2019 die tiefe Dankbarkeit seines Teams gegenüber den Gemeindegliedern und Gott. Sein Bericht mit dem Titel „The 2018 Financial Story“ handelt vom Vertrauen in die seiner Überzeugung nach verlässliche Führung Gottes in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist.

„Der geprüfte Jahresabschluss zeigt die Segnungen, die wir erhalten haben, und die Führung durch den Herrn“, sagte Prestol-Puesán vor Kirchenleitern aus der ganzen Welt, die am Hauptsitz der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Silver Spring, im US-Bundesstaat Maryland, zur Frühjahrssitzung zusammengekommen waren, und fuhr fort: „Ich freue mich ... positive operative Ergebnisse für das Jahr 2018 berichten zu können.“

WIE IST ES DER KIRCHE 2018 ERGANGEN?

In einem Jahr, das von Schwankungen an den Finanzmärkten und der Schwäche einiger Leitwährungen geprägt war, konnte Prestol-Puesán dank einer Steigerung des weltweiten Zehnten und einer konsequenten Kontrolle der Ausgaben von einem guten Abschneiden der Finanzen des Hauptsitzes der Weltkirche berichten.

„Der Zehnte stieg um 3,6 Prozent oder 89 Millionen US-Dollar auf insgesamt 2,5 Milliarden US-Dollar“ [2,24 Mrd Euro], so Prestol-Puesán. „Darin enthalten ist eine Zehntensteigerung in der Nordamerikanischen Division um 55 Millionen Dollar auf insgesamt 1,077 Milliarden Dollar [knapp 1 Mrd Euro]“ Prestol-Puesán hob in seinem Bericht außerdem hervor, dass die Missionsga-



Foto: Adventist News Network

ben über 88 Millionen US-Dollar [78,5 Mio Euro] betragen und dass die Gaben, mit der die Gemeindeglieder ihre Ortsgemeinden unterstützen, in dieser Summe nicht enthalten sind.

Auf der anderen Seite konnten die Ausgaben der Generalkonferenz – das Geld, das für den Unterhalt der Weltkirchenleitung ausgegeben wird – das zweite Jahr in Folge gesenkt werden, wie Prestol-Puesán berichtete. Dazu gehören Einsparungen von mehr als 1,1 Millionen US-Dollar (1 Mio Euro) an Reisekosten.

Ray Wahlen, Unterschatzmeister der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten, erklärte den Mitgliedern des Exekutivausschusses und allen, die den Bericht online verfolgten, das Prozedere.

„Die Generalkonferenz arbeitet innerhalb einer Obergrenze von zwei Prozent des gesamten Bruttozehnten“, so Wahlen. „Im Jahr 2018 blieb der Hauptsitz der Weltkirche mit seinen Ausgaben 4 Millionen US-Dollar [3,6 Mio Euro] unter den budgetierten Ausgaben und mehr als 7,2 Millionen US-Dollar [6,4 Mio Euro] unter der zweiprozentigen Obergrenze.“

In Bezug auf die gesamten Verwaltungskosten stellte Wahlen fest, dass sie deutlich unter dem durch einen Beschluss festgelegten Maximum lagen. „Prozentual gesehen lagen die tatsächli-

Finanzvorstand der Weltkirchenleitung betont „Gottes anhaltenden Segen“.

chen Verwaltungskosten nur bei 85,64 Prozent der zulässigen Obergrenze“, erklärte Wahlen.

Alles in allem berichtete Prestol-Puesán, dass wöchentlich durchschnittlich 50 Millionen US-Dollar [44,6 Mio Euro] Zehnten und Missionsgaben gegeben wurden – ohne die Gaben für die Ortsgemeinden.

AUSBLICK AUF 2019 UND DARÜBER HINAUS

Die Finanzverantwortlichen der Kirche gehen davon aus, dass Währungsschwankungen auch 2019 und darüber hinaus die Finanzoperationen beeinflussen könnten. „Wir werden weiterhin unser Bestes tun, um die negativen Auswirkungen von Währungsschwankungen auf unser Ergebnis zu antizipieren und zu minimieren“, versicherte Prestol-Puesán. „Auch die Ausgaben und Zuweisungen werden sorgfältig geprüft werden.“ Abgesehen von Marktzyklen und Währungsschwankungen brachte Prestol-Puesán „ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit“ für die Treue der Gemeindeglieder und die Führung Gottes zum Ausdruck.

„Wir danken Gott für seinen Segen“, sagte er. „Und wir danken unseren Gemeindegliedern für ihre Großzügigkeit“, sagte er. ©

4.212.049

Gemeindeglieder gab es zum 31. März 2019 in der ECD.

5400

Moskitonetze wurden von einem Team adventistischer Gesundheitsexperten im Südsudan zur Bekämpfung von Malaria verteilt. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation ist Malaria im Südsudan die häufigste Todesursache. Die tödliche, durch Moskitos übertragene Krankheit macht 65 Prozent aller Krankheitsfälle aus, die landesweit in medizinischen Einrichtungen festgestellt werden. Jede Woche werden mehr als 77.500 Menschen infiziert, 220 überleben die Krankheit nicht, die meisten davon sind Kinder unter fünf Jahren.

„Obwohl wir ernststen Drohungen ausgesetzt waren, haben wir nicht aufgegeben. Wir haben in der Nähe unserer abgerissenen Kapelle weiter Gottesdienste gefeiert.“

Fidel Nimpagaritse, ein Ältester der Adventgemeinde im Lager für Binnenvertriebene in Baidoa, in Westsomalien. Eine Gruppe adventistischer Soldaten aus Burundi, die im Rahmen einer Friedensmission in Somalia stationiert waren, versammelte sich trotz Diskriminierung und Abriss der kleinen adventistischen Kapelle, die von einem Geistlichen einer anderen Glaubensgemeinschaft angeordnet worden war, weiterhin zu Gottesdiensten am Sabbat. Am Ende konnten mehrere Gegner in der Adventgemeinde getauft werden.

30.000

ist die ungefähre Zahl der Kirchenleiter, Regierungsbeamten, Verteidiger der Religionsfreiheit und adventistischen Gemeindeglieder, die an einem Fest der Religionsfreiheit unter dem Motto „Religionsfreiheit für alle“ teilnahmen. Die Veranstaltung fand im Amahoro National Stadium in Kigali, der Hauptstadt Ruandas, statt. Unter den Ehrengästen waren Judith Uwizeye, Ministerin im Büro des ruandischen Präsidenten, Johnston Busingye, ruandischer Justizminister, und David Maraga, Oberster Richter und Präsident des Obersten Gerichtshofs von Kenia, der Siebenten-Tags-Adventist ist. 🙏

„Wenn wir die Vergangenheit betrachten, müssen wir uns voller Hoffnung der Zukunft stellen. Die Zeit wird knapp, aber die Arbeit, die wir heute leisten, eröffnet einen neuen Weg, unsere Mission zu erfüllen.“

Blasious Ruguri, Präsident der Ost-Zentralafrikanischen Division, bei der Gründungsfeier einer neuen Missionsvereinigung, dem Central Tanzania Field (Zentraltansanisches Feld). Es gehört zum Südtansanischen Verband. Die Verantwortlichen berichteten, dass das neue Feld die Arbeit der Adventgemeinden in den tansanischen Regionen Dodoma und Iringa betreuen wird, zu dem auch der Bezirk Kiteto gehört. Im Zentraltansanischen Feld gibt es 21.000 getaufte Gemeindeglieder.



Foto: Abraham Bakari



Foto: Dose Juice

Wenn wir uns zu gesund ernähren, um gesund zu sein

Orthorexie verstehen: Wenn das übersteigerte Bemühen, gesund zu leben, schädlich sein kann.

Die 14-jährige Patientin, die vor mir saß, beharrte darauf, dass ihre Entscheidung, sich vegan zu ernähren, nichts damit zu tun hatte, dass sie in der Grundschule schikaniert und „pummelig“ genannt worden war.

Stattdessen nannte sie Gründe, die mit Tierrechten und ihrem Wunsch, „gesünder“ zu werden zu tun hatten.

Nichts an dieser glatten Einser-Schülerin mit schwerem Muskelschwund, skelettartigen Gliedmaßen und einem vorgewölbten Bauch, der auf ein Leberversagen schließen ließ, war gesund. Sie erinnerte mich an Bilder von Postern auf denen hungernde Kinder aus anderen Ländern abgebildet waren. Dieses US-amerikanische junge Mädchen war anders als alle anderen Patienten mit Essstörungen, mit denen ich es zu tun hatte.

Das ist fast zehn Jahre her. Seitdem habe ich im Essstörungsprogramm des Verhaltensmedizinischen Zentrums von Loma Linda mit einer Reihe von Patienten zu tun gehabt, die an Orthorexie litten, einer Essstörung, die in dem zwanghaften Wunsch besteht, sich gesund zu ernähren. Orthorexie

ist offiziell nicht als eigenständige Essstörung anerkannt. Ein Verständnis für Warnhinweise, Symptome und Folgen für die Gesundheit kann den auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit tätigen Fachkräften helfen, Betroffene besser zu behandeln.

Der Begriff Orthorexie wurde 1996 vom Arzt Steven Bratman geprägt, um die Besessenheit von gesunder Ernährung besser zu erklären. Mit der Zeit kann sich das übermäßige Achten auf die richtige Kost zu einer immer restriktiveren Ernährungsweise entwickeln. Patienten mit Orthorexie können nicht mehr mit anderen in Restaurants essen, werden beim Kauf von Lebensmitteln immer unflexibler und müssen bei der Zubereitung und beim Essen ihrer Mahlzeiten immer den gleichen strengen Mustern folgen. Sie verbringen eine beträchtliche Zeit damit, Lebensmittel, Konservierungsmittel oder Zusatzstoffe zu erkunden. Ihre Ernährung wird schließlich so eingeschränkt, dass ihre körperliche Gesundheit darunter leidet.

Es gibt Überschneidungen zwischen Orthorexie, Anorexie und der Zwangsstörung. Bis zu 30 Prozent der Patienten mit Anorexie leiden zugleich an einer Zwangsstörung. Eine aktuelle Studie mit Patienten mit Orthorexie zeigte eingeschränkte Fähigkeiten zur Verarbeitung von Informationen und Problemlösungen in neuropsychologischen Tests. Darüber hinaus litten Patienten mit Orthorexie ebenso wie Patienten mit Anorexie und Zwangsstörungen unter einer Beeinträchtigung

des Erinnerungs- und Planungsvermögens sowie der Fähigkeit die Aufmerksamkeit von einer Aufgabe zu einer anderen zu wechseln („Set-Shifting“). Im Zuge der Weiterentwicklung der Psychiatrie hoffen wir, die zugrunde liegenden neurobiologischen Ursachen der Orthorexie besser zu verstehen.

Menschen, die von dem Zwang besessen sind, gesund zu essen, neigen dazu, zwanghaft die Inhaltsstoffe von allem, was sie essen, zu überprüfen und sich übermäßig um die Gesundheitseffekte der Inhaltsstoffe zu sorgen, die sie konsumieren. Außerdem essen sie nichts, was sie nicht für „gesund“ oder „rein“ halten, und reagieren sichtlich beunruhigt, wenn keine gesunden Lebensmittel verfügbar sind.

Personen, die an Orthorexie leiden, schränken auch die Menge und Art der Lebensmittel ein, die sie zu sich nehmen, sodass es zu einer Mangelernährung kommen kann.

Zu den Warnzeichen für eine Orthorexie zählen Experten zufolge rigide Essgewohnheiten und extreme Inflexibilität in der Ernährung, ernste emotionale Schwierigkeiten, wenn die strengen Ernährungsregeln verletzt werden, sowie drastische Gewichtsabnahme.

Zu den möglichen gesundheitlichen Folgen der Erkrankung gehören dauerhafte Gesundheitsschäden wie Osteoporose, Nierenversagen oder Unfruchtbarkeit, ein geschwächtes Immunsystem und ernährungsbedingte Mangelerscheinungen sowie emotionale Instabilität und ein geringes Selbstwertgefühl.

Ich erinnere mich noch daran, wie meine erste Orthorexiepatientin reagierte, als sie sah, wie sich ihre psychische Erkrankung auf ihre Gesundheit auswirkte. Als wir ihre Laborergebnisse gemeinsam besprachen, fing sie an zu weinen und sagte: „Ich wollte nie, dass das passiert. Ich wollte nur gesund sein.“

Wenn wir lernen, Zeichen einer Essstörung zu verstehen und richtig darauf zu reagieren, können wir den Menschen in unserem nahen Umfeld helfen, die mit dieser Krankheit zu kämpfen haben. ©

GESUND

Sei ehrenwert!

Für die Zukunft
unserer Kinder

Als Kind musste ich in der Schule die Zehn Gebote lernen. Wir sollten sie auswendig können und im Unterricht aufsagen. Von der Schule erhielten wir eine Kurzversion der Gebote, aber mein Vater ermutigte mich, die lange Fassung direkt aus der Bibel zu lernen. Ich war nie gut darin, Dinge wie ein Papagei auswendig aufzusagen, so bin ich mir nicht sicher, ob es mir gelang, ihnen gerecht zu werden. Ich wurde allerdings mit der biblischen Version vertraut. Damals dachte ich nicht viel über den Inhalt nach; die Gebote waren lediglich etwas, das ich lernen musste, und ich fand sie vernünftig.

Als Teenager merkte ich, dass sich eines der Gebote von den anderen abhob. In den ersten Geboten ging es um Gott, und in den letzten ging es um die Art und Weise, wie wir unsere Mitmenschen behandeln. Aber in der Mitte gab es ein Gebot, in dem es um ganz bestimmte Leute ging, nämlich um Eltern. Warum brauchte es ein ganzes Gebot über meine Eltern? Ich fand es auch etwas vage. Meine Eltern ehren? Nicht, dass ich etwas gegen sie hatte, aber warum war das Gebot so konkret und doch so vage? Was bedeutete das? Es war auch ein Gebot mit einer Verheißung, nämlich der Verheißung, lange zu leben. Warum?

NEUE EINSICHT

Jahre später, als ich mein Medizinstudium abgeschlossen hatte und als Assistenzarzt in der Psychiatrie arbeitete, wurde mir klar, wie viele Menschen nie ein gutes Verhältnis zu ihren Eltern hatten. Sie wurden nie geliebt oder hatten nie das Gefühl, auf jemanden zählen zu können. Sie konnten nie jemandem vertrauen. Durch die

Theorien von John Bowlby, Mary Ainsworth und anderen Psychoanalytikern lernte ich, dass die frühe Bindung, die wir an unsere Eltern haben, die Grundlage für alle späteren Beziehungen im Leben ist. Ob es um die liebevolle Beziehung zum Ehepartner geht oder unseren Umgang mit Lehrern, Arbeitgebern oder Autoritätspersonen – wenn die frühe Beziehung zu den Eltern gesund ist, ist es uns möglich, anderen zu vertrauen. Wir können dann dieses Vertrauen auf andere Beziehungen übertragen, und das ist sehr wichtig.

Aber die wichtigste Beziehung ist unsere Beziehung zu Gott.

Ich erinnere mich, wie ich zum ersten Mal das Buch *Patriarchen und Propheten* von Ellen White las. Dort schrieb sie über Henoch, wie die Geburt von Metuschelach ihn veränderte und ihn näher zu Gott brachte.¹ Er verstand

seine Beziehung zu Gott besser, als er sah, wie abhängig sein Kind von ihm war und wie sehr es ihm vertraute.

Als Eltern sind wir Gottes Repräsentanten für unsere Kinder. Wenn es ihre Verantwortung ist, uns zu ehren, ist es unsere Verantwortung, ehrenwert zu sein. Wir müssen sie so behandeln, dass wir uns als liebenswert erweisen und ihr Vertrauen in uns gefördert wird.

In dem Buch *Child Guidance* schrieb Ellen White:

„Gottes Art zu führen ist ein Beispiel dafür, wie Kinder erzogen werden sollen. Im Dienst für den Herrn gibt es keine Unterdrückung, und ebenso wenig hat es in der Familie oder Schule Unterdrückung zu geben ... Lasst Güte das Gesetz in Familie und Schule sein.“²

„Väter und Mütter, in der Familie sollt ihr zeigen wie Gott ist. Ihr sollt nicht durch einen Wortschwall Gehorsam verlangen, sondern auf eine freundliche, liebevolle Art und Weise. Ihr sollt so voller Mitgefühl sein, dass eure Kinder sich zu euch hingezogen fühlen.“³

Wir können nicht im Umgang mit unseren Kindern die Beherrschung verlieren oder sie ungerecht behandeln und dann erwarten, dass sie unserer Leitung folgen. (Obwohl wir nicht für alle ihre zukünftigen Entscheidungen verantwortlich sein können.)

AUFSCHLUSSREICHE STUDIEN

Es gibt jedoch noch einen weiteren wichtigen Aspekt zu berücksichtigen: die zukünftige Gesundheit unserer Kinder. Die vom amerikanischen Gesundheitsministerium (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) beim Gesundheitsunternehmen Kaiser in Auftrag gegebene Studie über schädliche Kindheitserfahrungen (Adverse Childhood Experiences Study)⁴, die erstmals Ende der 1990er Jahre veröffentlicht wurde, wies nach, dass sich unser Umfeld in unserer frühen Kindheit später sowohl auf unsere psychische als auch körperliche Gesundheit auswirkt. Die Studienergebnisse zeigen,

dass Vernachlässigung, Gewalt und dysfunktionale Familienverhältnisse zu verschiedenen chronischen Krankheiten führen können. Man nimmt an, dass frühe schädliche Erfahrungen zu einer Störung der Entwicklung des kindlichen Nervensystems führen, was soziale, emotionale und kognitive Beeinträchtigungen zur Folge haben kann. Daraus kann sich ergeben, dass sie ungesunde Verhaltensweisen an den Tag legen, was letztlich zur Entwicklung von Krankheiten und sogar zu einem frühen Tod führen kann.⁵

Studien wie diese sind wirklich ernüchternd.

Es gibt wahrscheinlich nur wenige Dinge, die sich so stark auf unsere Gesundheit im späteren Leben auswirken, wie die Art und Weise, wie wir im frühen Kindesalter behandelt wurden.

DIE ENTWICKLUNG DES GEHIRNS BRAUCHT ZEIT

Während ich diesen Artikel schreibe, feiern wir hier in Island den „ersten Tag des Sommers.“ Der Tag steht jedes Jahr im Kalender, und wir hoffen immer, dass es sonnig und warm wird. Leider ist das fast nie der Fall, denn es ist ja immer noch April – und wir leben schließlich in Island. Aber es ist auch die Zeit des Jahres, in der sich die Schafzüchter auf die Geburt der Lämmer vorbereiten. Jedes Mal, wenn ich das sehe, bin ich erstaunt, wie schnell die Lämmer auf eigenen Füßen stehen können, und dann dauert es nur wenige Monate, bis sie von ihrem Mutterschaf unabhängig sind. Bei uns Menschen ist das nicht so. Vor einigen Jahrzehnten dachten wir, die Entwicklung des menschlichen Gehirns sei bis zum Ende der Kindheit abgeschlossen. Das stimmt nicht. Jetzt wissen wir, dass sich das menschliche Gehirn im Laufe von etwa 25 Jahre entwickelt.⁶ In den ersten Jahren, geht diese Entwicklung schnell voran, dann pendelt sie sich ein bis das Gehirn im Teenageralter einen neuen Entwicklungsschub macht – wie der Rest des Körpers auch. In dieser

Zeit werden die Fähigkeit abstrakt zu denken und soziale Kompetenz entwickelt. In all diesen Jahren brauchen unsere Kinder uns (selbst wenn sie das vehement abstreiten!), und wir müssen so liebevoll wie nur möglich mit ihnen umgehen, denn wenn sie ihren Vater und ihre Mutter ehren, können sie lange in dem Land leben, das der Herr, ihr Gott, ihnen gibt (vgl. 2 Mo 20,12).

Ich bin kein perfekter Vater – mein Sohn kann euch das bestätigen. Keiner von uns ist ein perfekter Vater oder eine perfekte Mutter. Wir alle haben unsere Vergangenheit und Geschichten, die uns zusammen mit unseren Vorstellungen von uns selbst und anderen zu dem machen, was wir sind. Wir machen Fehler und brauchen Vergebung. Aber in unserem himmlischen Vater haben wir ein Vorbild. Die moderne Neurowissenschaft sagt uns, dass das Gehirn „vergebungsbereit“ ist; es ist plastisch, das heißt, es kann sich mit der Zeit anpassen, sowohl in negativer als auch in positiver Hinsicht. Weil das Gehirn so anpassungsfähig ist, können wir neue Dinge lernen.⁷ Das gibt mir Hoffnung.

Wenn du also Menschen kennenlernst, denen es schwer fällt zu vertrauen, kannst du „Vater“ oder „Mutter“ für sie sein und ihnen helfen, ihre Denkweise zu ändern, indem du liebst, und sie so zu unserem liebenden Vater im Himmel führst.

Sei ehrenwert. ☺

1 Ellen G. White, *Wie alles begann*, Wegweiser-Verlag, Wien, 2016, S. 67.

2 Ellen G. White, *Child Guidance*, Southern Publishing Association, Nashville, 1954, S. 259.

3 Ebenda.

4 CDC-Kaiser ACE Study, www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/acestudy/about.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fviolenceprevention%2Ffacestudy%2Fabout.html.

5 www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/acestudy/about.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fviolenceprevention%2Ffacestudy%2Fabout.html.

6 David Eagleman, *The Brain: The Story of You*, Kindle edition, Canongate Books, Edinburgh, 2015, S. 14.

7 Ebenda, S. 18.

Helgi Jónsson, M. D., ist Psychiater und Leiter der Gesundheitsabteilung der Trans-Europäischen Division der Siebenten-Tags-Adventisten. Er lebt mit seiner Familie in Island.

GESUND

Gottes heilende Liebe in Aktion

Foto: Joshua Cloete

Siebenten-Tags-Adventisten glauben, dass Gott aktiv wirkt, damit seine Kinder gesund und wohlauf sind. Wir wünschen uns, dass du ermutigt wirst, wenn du die folgenden Erfahrungen über das Wirken Gottes im Leben von vier einzigartigen Menschen liest.

Calvin Kim WASHINGTON, USA

Zahnarzt zu sein kann stressig sein! Das soll nicht heißen, dass ich meine Arbeit nicht liebe, aber ein Unternehmen zu führen und gleichzeitig immer wieder schwierige Fälle zu behandeln, kann leicht in Stress ausarten.

Deshalb gehe ich nach der Arbeit direkt joggen oder ins Fitnessstudio. Da dauert es nicht lange bis die Endorphine ausgeschüttet werden und der Stress abnimmt.

Manchen Leuten fällt es schwer, sich sportlich zu betätigen. Damit es Spaß macht, kann man sich zum Beispiel ein Ziel stecken oder sich eine persönliche Herausforderung vornehmen. So etwas hilft mir, mich zu motivieren. Im April hatte ich die Möglichkeit, den Boston Marathon zu laufen. Diesen Sommer werde ich den Mount Rainier besteigen.

Ich bin schon seit jeher überzeugt davon, dass die beste körperliche Betätigung die ist, die man am liebsten macht. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um ein Ironman-Rennen oder einen einfachen Spaziergang im Park handelt.

Meine Freunde und ich organisieren gerne Wanderungen oder andere Aktivitäten am Sabbatnachmittag für unsere Gemeinde. Diese einfachen Treffen helfen unserer Gemeinde zu wachsen, denn die Menschen sehnen sich nach Gemeinschaft. Jede Gemeinde braucht gesunde, aktive Gemeindeglieder, die andere einladen, sich an dem Spaß und der Gemeinschaft zu beteiligen.

Gesundheit und Fitness begeistern mich, deshalb fällt es mir sehr leicht, diese Dinge voranzubringen. Einen positiven Einfluss auf das Leben anderer zu haben, ist eine der größten Segnungen, die wir Christen empfangen. ©

Linda Spady IDAHO, USA

Meine Kindheit war in vielerlei Hinsicht von Lachen, Liebe und einem Bewusstsein der Güte Gottes erfüllt. Zugleich erlebte ich auch Dinge, die beängstigend und schmerzhaft waren und dazu führten, dass ich anfangs, mit Angstgefühlen zu kämpfen.

Um mit meiner Angst fertig zu werden, wurde ich zu einer Perfektionistin. Unbewusst meinte ich, dass ich geliebt werden würde, wenn ich alles richtig machen und den Menschen um mich herum gefallen würde. Ich hatte Versagensängste und lebte ständig in der Furcht, nicht gut genug zu sein.

Aber Gott hat mich von der Angst befreit, indem er mir half zu lernen, dass er mich liebt und schätzt, ganz egal was passiert. Gott liebt mich auch dann, wenn ich Fehler mache oder versage. Gott liebt mich auch dann, wenn mich jemand kritisiert. Gott liebt mich, auch wenn ich meine eigenen Erwartungen nicht erfüllen kann. Gott liebt mich nicht aufgrund meines Tuns, sondern weil er ist wie er ist. Ich bin sehr dankbar für Freunde und Familienangehörige, die mich immer wieder daran erinnern.

Unser Gott ist sanft und liebevoll. Er will uns helfen, uns nicht zu fürchten und uns mutig machen. Angst kann mächtig sein, aber Gott ist immer in unserer Nähe, um uns Ruhe und Gelassenheit zu geben und uns zu ermutigen. Ich bin dankbar für die Hoffnung, die ich durch seine Verheißungen habe, und für seine Gegenwart, die mir Frieden schenkt. ©

Foto: Bob Spady





Foto: Errone Kemp

Errone Kemp

NEW YORK, USA

Eine chronische Polyarthritits kann zu schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Ich erinnere mich noch daran, wie erschrocken ich war, als ich die Diagnose erhielt. Ich litt unter starker Müdigkeit und Gelenkschmerzen. Medikamente halfen ein wenig, aber Erschöpfung und Schmerzen blieben dennoch bestehen. Also beschloss ich, mit meiner Ernährung zu experimentieren, um zu sehen, ob das auch helfen könnte.

Ich fing an, mehr Obst, Gemüse und Bohnen zu essen und auf raffiniertes Getreide, Milchprodukte und Fisch zu verzichten. Fisch war das einzige Fleisch, das ich noch gegessen hatte, aber ich fand heraus, dass es meine Schmerzen um einiges schlimmer machte.

Plötzlich hatte ich wieder genug Energie, um zu lernen. Ich konnte gehen, ohne mich 60 Jahre älter zu fühlen als ich bin.

Mein Aufbaustudium kostet viel Zeit, und manchmal ist es schwierig, Mahlzeiten zuzubereiten oder im Voraus zu planen, wo ich essen gehe. Aber wenn ich mit Gott darüber spreche, was ich essen und wie ich vorausplanen soll, hilft er mir, Wege zu finden, meine Ernährung in meinen Zeitplan einzubauen.

Ich fühle mich geliebt in dem Wissen, dass Gott sich um die kleinen Dinge kümmert und will, dass es mir gut geht. ©

Sarah de Almeida e Silva

TSCHAD, AFRIKA

Ich hatte große Angst davor, in den Tschad zu gehen. Ich hatte mehrere Missionsärzte erlebt – besonders in Afrika – die überarbeitet, einsam und entmutigt waren. Ich betete: „Gott, kannst du nicht jemand anderen schicken? Kümmerst du dich nicht auch um meine Bedürfnisse?“

Als ich schließlich Gottes Ruf gehorchte und Pläne machte, um im Bere Adventist Hospital zu arbeiten, dachte ich, ich sei dazu bestimmt, für den Rest meines Lebens elend, einsam und Single zu sein. Aber ich irrte mich.

Ich würde lügen, wenn ich behaupten würde, mein Dienst im Tschad sei leicht. Glühend heißes Wetter, ein Streik im Krankenhaus, als ich die einzige Ärztin war, und zahlreiche Malaria-Attacken – es gab viele Momente, in denen ich aufgeben wollte. Es tut weh, das ungeheure Leid vieler Menschen

um mich herum zu sehen: Kinder, die an Malaria sterben, weil sie zu spät behandelt werden, Mütter, die Neugeborene begraben, und Mädchen, die sexuell missbraucht werden und sich nicht einmal bewusst sind, dass ihnen Unrecht geschieht. Doch Gott hat mich in so vielfältiger Weise gestärkt und für mich gesorgt, dass ich es gar nicht aufzählen kann.

Ich wünschte, das Leben in der Mission wäre leichter. Es könnte einfacher werden, wenn mehr Menschen diesen Dienst wählen würden. Aber einstweilen bemühe ich mich nicht zu vergessen, dass ich lieber ein Instrument zur Heilung von Menschen sein möchte, als ein leichtes Leben zu haben.

Jesus gab sein Leben hin, um uns Heilung zu bringen. Gott verspricht in Jesaja 58, dass wir selbst Heilung finden werden, wenn wir unser Leben für andere hingeben. Ich habe in Afrika einen Vorgeschmack auf diese Heilung bekommen. Bis Gott mich an einen anderen Ort ruft, bleibe ich hier! ©



Foto: Joshua Pazvakawambwa

Geistliche Gesundheit und vollständige Gesundheit

Unser Schöpfer weiß ganz sicher, wie wir gesund bleiben können.

„Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei.“ (Joh 8,36)

Es ist möglich, dass eine stabile geistliche Gesundheit einen Menschen „wirklich frei“ machen kann – selbst von gesundheitlichen Problemen?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit so: „Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“¹

Gesundheit setzt sich zusammen aus körperlicher, emotionaler, sozialer, ökologischer und geistlicher Gesundheit. Auch wenn die geistliche Gesundheit in der von der WHO formulierten Definition nicht ausdrücklich erwähnt wird, hilft uns ein genauerer Blick auf die Beziehung zwischen geistlicher Gesundheit und den anderen Elementen der Gesundheit, zu erkennen, dass geistlich gesund zu sein ein integraler Bestandteil vollständiger Gesundheit ist.

GEISTLICHE GESUNDHEIT UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Oft definieren wir unseren Gesundheitszustand anhand unserer körperlichen Gesundheit. Krankheiten und Schmerzen werden manchmal als Beeinträchtigung unserer allgemeinen Gesundheit angesehen. Deshalb bemühen wir uns

sehr, ungesunde Gewohnheiten zu vermeiden. Aber eine Überbetonung der körperlichen Gesundheit kann dazu führen, dass man nicht versteht, wie unmittelbar sich geistliche Gesundheit auf die körperliche Gesundheit auswirkt, die man zu erhalten sucht.

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass bestimmte religiöse Gruppen im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung einer Gesellschaft länger und gesünder leben. Es wurde auch ein Zusammenhang zwischen gesunder Spiritualität und der Vermeidung bestimmter körperlicher Erkrankungen wie Bluthochdruck, Krebs, Alzheimer und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gezeigt.² Warum ist das so?

Drei Dinge wurden hervorgehoben: gesunde Verhaltensweisen, soziale Unterstützung und das Beachten geistlicher Disziplinen. Die Beachtung der Normen der eigenen Glaubensgemeinschaft und der Vorgaben eines gesunden Lebensstils wurde als besonders wichtig eingestuft. Angehörige von Konfessionen mit strengen Lebensstilrichtlinien, wie zum Beispiel die Siebenten-Tags-Adventisten, sind gesünder und leben länger.³ Das Einhalten geistlicher und/oder religiöser Normen führt zu direkten Verhaltensänderungen, zum Verzicht auf schädliche Substanzen, zu besseren Entscheidungen, was den Lebensstil angeht, und zu besserer körperlicher Gesundheit.

Ellen White betonte den Zusammenhang zwischen körperlicher und geistlicher Gesundheit mit folgender Aussage: „Niemand, der sich als gläubig bezeichnet, sollte der körperlichen Gesundheit gegenüber gleichgültig sein und sich einreden, dass Unmäßigkeit keine Sünde ist und sich nicht negativ auf das

geistliche Leben auswirkt. Zwischen der körperlichen und der moralischen Natur besteht eine enge Verbindung.⁴

GEISTLICHE GESUNDHEIT UND UMWELTGESUNDHEIT

Das Sprichwort „Sauberkeit kommt gleich nach Gottesfurcht“ steht zwar nicht in der Bibel, wird aber dennoch von vielen verwendet, um darauf hinzuweisen, dass Gott sich um unsere Umwelt und ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit sorgt. So gab Gott den Israeliten Anweisungen, wie sie während der Durchquerung der Wüste die Hygiene aufrechterhalten und Krankheiten vermeiden konnten und wies sie an, sich zu reinigen, bevor sie ihm in gottesdienstlichen Versammlungen begegneten.

Respekt vor einem übernatürlichen Wesen, dem ökologische Reinheit wichtig ist, bringt Menschen hervor, die eine direkte Beziehung zwischen sich selbst, Gott und der Umwelt sehen. Das führt immer zu einer besseren Umweltgesundheit und trägt zu einer gesteigerten geistlichen Gesundheit bei.

GEISTLICHE GESUNDHEIT UND SOZIALE GESUNDHEIT

Ellen White betonte die Bedeutung der sozialen Interaktion für unsere gesamte Gesundheit: „In der Gemeinschaft mit Christen entgeht uns viel, wenn wir nicht aneinander Anteil nehmen. Wer sich in sich selbst verschließt, füllt nicht den Platz aus, den Gott für ihn vorgesehen hat. Den zwischenmenschlichen Umgang angemessen zu pflegen, lässt unser Mitgefühl anderen gegenüber wachsen und dient unserer Entwicklung und Stärkung im Einsatz für Gott.“⁵

Wenn sich geistlich gesunde Menschen untereinander sozial unterstützen, trägt das erwiesenermaßen zu anderen gesundheitlichen Vorteilen bei.⁶ Umgekehrt stammen viele der heutigen sozialen Missstände aus einem Gefühl der Isolation und Einsamkeit. Viele fühlen sich verletztlich, als müssten sie das Leben ganz allein bewältigen. Wenn soziale Strukturen auseinander-

fallen, ist das geistliche Bewusstsein oft die einzige Basis, die bleibt.

Obwohl die Bibel von Gott als unserem höchsten Unterstützer spricht, wie zum Beispiel in der Aussage „Denn mein Vater und meine Mutter verlassen mich, aber der HERR nimmt mich auf“ (Ps 27,10), umgab sich auch Jesus mit Freunden, die er als „meine Mutter und meine Brüder“ bezeichnete (vgl. Mt 12,49).

GEISTLICHE GESUNDHEIT UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Mit dem Verstand kontrollieren wir alle unsere Entscheidungen und Handlungen. Psychische Gesundheit ist laut einer Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein „Zustand des Wohlbefindens, in dem das Individuum seine Fähigkeiten und Potentiale nutzen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und sinnstiftend arbeiten kann und instande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.“⁷

Zu den wichtigsten Störungen, die sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken, gehören laut WHO Depressionen, Stress, Drogenabhängigkeit, Essstörungen und Selbsttötung.

Harold Koenig, Professor für Psychiatrie und Verhaltensforschung, rezensierte mit einem Team systematisch die Ergebnisse der datenbasierten quantitativen Forschung zu Religion, Glaube und Gesundheit, die zwischen 1972 und 2010 nach einer Begutachtung durch Experten in Fachzeitschriften veröffentlicht worden waren. Dabei stellte sich heraus, dass der Glaube bei Selbstmordgefährdung, Angst, Depressionen und fast allen psychiatrischen Erkrankungen eine gegensteuernde Wirkung hat. Gläubige Menschen verfügen über positive Charaktereigenschaften, angemessene Selbstkontrolle, und erreichen unabhängig von der Konfession im Allgemeinen einen hohen Wert auf einer Glücksskala.⁸

Eine gute geistliche Gesundheit ermöglicht es uns zu glauben, was Jesus seinen Jüngern sagte, wie zum Beispiel: „Frieden lasse ich euch, meinen Frieden

gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.“ (Joh 14,27). Wenn wir solche Verheißungen für uns in Anspruch nehmen, können wir psychischen und emotionalen Frieden finden.

Gemeinschaft mit Gott zu haben, ist für unsere emotionale und geistliche Gesundheit von wesentlicher Bedeutung. Viele von uns verstehen nicht, wie das Gebet funktioniert oder wie wir seine Kraft nutzen können. Die meisten Menschen verstehen auch nicht hundertprozentig, wie man über das Telefon über Ozeane hinweg mit anderen in Verbindung treten kann, aber wir tun es dennoch. Genauso ist das Gebet ein wirksames Mittel, durch das wir die Verbindung mit unserem Vater im Himmel aufnehmen können und durch das er uns mit anderen in Verbindung bringen kann.

Angesichts unseres aktuellen Wissens über die Auswirkungen von Lebensstilentscheidungen wie zum Beispiel Ernährung, Lebenspartner, Medienkonsum oder körperliche Aktivität, wird uns bewusst, dass Adventisten durch die Bibel und das Schrifttum von Ellen White schon immer Zugang zu diesen Ratschlägen hatten. Alle, deren Glaubensstreue es ihnen erlaubt, die Verheißung Jesu in Anspruch zu nehmen, „Wenn ihr dies wisst – selig seid ihr, wenn ihr's tut“ (Joh 13,17), können sich durch Gehorsam seinem Wort gegenüber nicht nur geistlicher Gesundheit erfreuen, sondern ausgewogene Gesundheit in allen Bereichen des Lebens erwarten. ©

1 Verfassung der Weltgesundheitsorganisation, <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf>

2 Harold G. Koenig, „Religion, Spirituality, and Health: the Research and Clinical Implications“, *International Scholarly Research Notices* (2012).

3 Linda K. George, David B. Larson, Harold G. Koenig, and Michael E. McCullough, „Spirituality and Health: What We Know, What We Need to Know“, *Journal of Social and Clinical Psychology* 19, Nr. 1 (2000):102–116.

4 Ellen G. White, *Counsels on Health*, Pacific Press, Mountain View, Kalifornien, 1923, S. 67.

5 Ellen G. White, *Schritte zu Christus*, Advent-Verlag Lüneburg, 2017, S. 104.

6 George et al.

7 <http://www.hauptverband.at/cdscontent/load?contentid=10008.626555>.

8 Koenig.

Bangwato Sikwa-Ramabu ist Leiterin der Gesundheitsabteilung der Südlichen-Afrika-Indischer-Ozean Division.

Nach der Vorgehensweise Christi handeln

Eine großartige Gelegenheit

Seit über einem Jahrhundert sind Siebenten-Tags-Adventisten bekannt für eine gesunde Lebensweise und für die Betonung einer ganzheitlichen Gesundheit. Von biblischen Gesundheitsprinzipien und inspirierten Einsichten durch den Rat von Ellen White geleitet, fördern wir einen Lebensstil ohne Tabak, Alkohol, Drogen, Koffein und Fleischkonsum, und nutzen frische Luft, Sonnenlicht, Bewegung und Ruhe.

Heute sind viele dieser Gesundheitsprinzipien populär geworden, insbesondere eine pflanzliche Ernährung, wie ein aktueller Tweet der gemeinnützigen US-amerikanischen Organisation Produce for Better Health Foundation (Stiftung Obst und Gemüse für eine bessere Gesundheit) zeigt, die die Menschen auffordert, mehr Obst und Gemüse zu essen: „Wenn Sie wollen, dass Ihre Nahrung Sie glücklicher und gesünder macht und ganz allgemein ihr Wohlbefinden steigert, dann ernähren Sie sich pflanzlich.“ Die Website der Stiftung, fruitsandveggies.org, stellt Rezepte und Nährwertinformationen zur Verfügung und ermutigt die Menschen, sich „der Bewegung anzuschließen“.

In dem Run auf eine bessere Gesundheit gibt es immer mehr Wellnessprogramme, die Menschen ermutigen, einen gesunden Lebensstil zu pflegen und die viele Aspekte guter Gesundheit mit einbeziehen, die Adventisten seit einem Jahrhundert kennen.

Um Menschen zu erreichen und ihnen wirklich dauerhafte Gesundheit und Ganzheit zu bringen (Mt 9,35), sollten wir jedoch allein die Vorgehensweise Christi anwenden, die körperliche, seelische, soziale *und geistliche* Hilfe für Menschen umfasst. Menschen mit ihrer Gesundheit zu helfen, weist sie auf den großen Arzt hin, der völlige Wiederherstellung in allen Lebensbereichen bringt.

Im Buch *Auf den Spuren des großen Arztes* ist der folgende wichtige Abschnitt zu lesen:

„Überall aber gibt es Herzen, die nach etwas rufen, was ihnen fehlt. Sie sehnen sich nach einer Macht, die ihnen Herrschaft über die Sünde gibt, einer Macht, die sie von den Fesseln des Bösen befreit, einer Macht, die Gesundheit, Leben und Seelenfrieden verleiht. Viele von denen, die einmal die Kraft des Wortes Gottes kannten, haben dann in einer gottlosen Umgebung gelebt, und sehnen sich deshalb wieder nach der göttlichen Gegenwart ... Nötig ist ein großes Reformationswerk, und nur durch die Gnade Christi kann dieses Werk der körperlichen, geistigen und geistlichen Reformation durchgeführt werden. Allein die Vorgehensweise Christi wird wahren Erfolg bringen in dem Bemühen, Menschen zu erreichen. Der Heiland mischte sich unter sie, weil er ihr Bestes wollte. Er zeigte ihnen sein Mitgefühl, diente ihren Bedürfnissen und gewann ihr Vertrauen. Erst dann lud er sie ein: ‚Folgt mir nach.‘“¹

GANZHEITLICH ERSCHAFFEN

Welch ein Vorrecht ist es, in den Spuren Christi zu gehen, um dieser Welt Hoffnung und Heilung zu bringen! Wie hilfreich ist es zu erkennen, dass Gott uns ganzheitlich erschaffen hat – Körper, Seele und Geist – die gemeinsam eine ganzheitliche Einheit bilden.

Gott inspirierte die Aussage in 3. Johannes 2: „Mein Lieber, ich wünsche, dass es dir in allen Stücken gut gehe und du gesund seist, so wie es deiner Seele gut geht.“

Lange vor der aktuellen Förderung der Gesundheit des ganzen Menschen brachte Gott, der Schöpfer der Menschheit und alles Guten auf dieser Erde, seinen Wunsch zum Ausdruck, dass wir gesund sind und von der Kraft des Heiligen Geistes erweckt und reformiert werden. Er möchte, dass wir verstehen, dass wir komplexe Geschöpfe sind, erschaffen nach seinem Bild, durch seine Hand und seinen Atem. Unser großartiger Schöpfer möchte, dass wir uns in jeder Hinsicht größtmöglicher Gesundheit erfreuen und dass wir durch unsere Beziehung zu ihm und unseren liebevollen, fürsorglichen Dienst für andere gedeihen, ganz nach seinem in Matthäus 9,35–38 beschriebenen Vorbild:

„Und Jesus zog umher in alle Städte und Dörfer, lehrte in ihren Synagogen und predigte das Evangelium von dem Reich und heilte alle Krankheiten und alle Gebrechen. Und als er das Volk sah, jammerte es ihn; denn sie waren geängstet und zerstreut wie die Schafe, die keinen Hirten haben. Da sprach er zu seinen Jüngern: Die Ernte ist groß, aber wenige sind der Arbeiter. Darum bittet den Herrn der Ernte, dass er Arbeiter in seine Ernte sende.“

Christi Dienst soll auch unser Dienst sein. Er ruft jeden von uns auf, Teil der Beteiligung aller Gemeindeglieder (Total Member Involvement) zu sein: alle tun überall etwas für Jesus, jeder dort, wo er ist! Wir müssen die Menschen in den ländlichen Gebieten erreichen, und wir müssen die Menschen in den Städten erreichen. Heute leben mehr als 55 Prozent der Weltbevölkerung in Städten,

und bis 2050 werden schätzungsweise zwei Drittel der Weltbevölkerung in städtischen Ballungsgebieten leben.²

EINE GROSSARTIGE GELEGENHEIT

Überall um uns herum fragen die Menschen, was sie essen und trinken und wie sie leben sollen. Es ist die größte Gelegenheit in dieser entscheidenden Zeit der Weltgeschichte, sie auf den Weg des Lebens und der vollständigen Gesundheit hinzuweisen.

Gott hat den besten Gesundheitsplan, den es gibt – den ultimativen Plan, um uns körperlich, seelisch, sozial und geistlich wiederherzustellen. Er ruft uns auf, diesen Plan weiterzugeben und ihn durch liebevollen, freundlichen Umgang der ganzen Welt weiterzusagen, indem wir die Menschen auf den Einen hinweisen, der Leben im Überfluss geben kann.

Ellen White schrieb: „Die medizinische Missionsarbeit muss genauso eng mit der Arbeit der Prediger verbunden sein wie die Hand und der Arm mit dem Körper verbunden sind. Der Evangeliumsdienst wird benötigt, um der medizinischen Missionsarbeit Bedeutung und Stabilität zu geben; und das Predigtamt benötigt die medizinische Missionsarbeit, um die praktische Wirkung des Evangeliums zu demonstrieren.“³

Es kann allerdings eine Herausforderung sein, diese wunderbare, von Gott gegebene Gesundheitsbotschaft weiterzugeben, wenn wir selbst sie nicht praktizieren. Ellen White schrieb dazu: „Das Widerstreben bei der Verkündung der Prinzipien der Gesundheitsreform ist auf die mangelnde Bereitschaft zurückzuführen, sich selbst zu verleugnen. In unseren Großstädten muss die medizinische Missionsarbeit Hand in Hand mit der Evangeliumsverkündigung gehen. Sie wird der Wahrheit die Türen öffnen.“⁴

Das Evangelium und der umfassende Gesundheitsdienst weisen auf Christus, den großen Arzt hin, der uns eint und uns die Erweckung und Reformation bringt, die wir persönlich und gemeinsam so dringend brauchen.

Jesus sagte: „Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es in Überfluss haben“ (Joh 10,10 EB), und er lädt

Menschen mit ihrer Gesundheit zu helfen, weist sie auf den großen Arzt hin, der völlige Wiederherstellung in allen Lebensbereichen bringt.

uns ein, der Welt seine lebensspendende Botschaft weiterzugeben.

Der umfassende Gesundheitsdienst ist eng verbunden mit Gottes biblischer Botschaft der Wahrheit, mit der kostbaren Botschaft der Gerechtigkeit aus dem Glauben an Christus, mit der Verkündigung der dreifachen Engelsbotschaft und der Heiligkeit des biblischen Sabbats. Er ist verbunden mit der unglaublichen Heiligtumsbotschaft, die den Erlösungsprozess veranschaulicht, den wir ernstlich studieren und weitergeben müssen, denn gerade in diesem Augenblick tritt Christus als unser Hohepriester im Allerheiligsten des wahren himmlischen Heiligtums für uns ein.

Wir leben in der Zeit des Endes; ich bin fest davon überzeugt, dass Jesus bald wiederkommt. Mehr denn je müssen wir die Gesundheitsbotschaft in jeder erdenklichen Weise nutzen, um Menschen zum Fuß des Kreuzes des großen Arztes zu bringen. Wir sind gerufen, uns an Gottes mächtiger Bewegung zu beteiligen, die der Gesellschaft auf beispiellose Weise helfen wird, vollständige Gesundheit zu finden – körperlich, seelisch, sozial und geistlich. Wirst du heute seinem Ruf folgen?

Auf der Website <https://health.adventistchurch.com/comprehensive-health-ministry/> ist mehr über den umfassenden Gesundheitsdienst zu erfahren. ©

1 Ellen G. White, *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 106 (rev.).
2 www.un.org/development/desa/en/news/population/2018.revision-of-world-urbanization-prospects.html.

3 Ellen G. White, *Mission in den Großstädten*, S. 153.

4 Ellen G. White, *Manuskript 117*, 1901.

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.

Die meisten Psychologen sind sich einig, dass eine zu intensive Konzentration auf die Vergangenheit zu Depressionen führen; eine zu intensive Beschäftigung mit der Gegenwart Stress hervorrufen und ein zu intensives Ausgerichtetsein auf die Zukunft Angst verursachen kann. Ich finde es schwierig mir vorzustellen, dass ein Mensch alles drei gleichzeitig in einem Körper bewältigen kann!

Wir alle kennen Zukunftsängste, deshalb wollen wir uns mit einigen Unsicherheiten hinsichtlich der Zukunft beschäftigen, die oft Angst und Sorgen in uns hervorrufen.

Niemand weiß, wie das nächste Jahrzehnt, Jahrhundert oder Jahrtausend aussehen wird. Viele Autoren haben sich jedoch in ihren Werken die Zukunft vorgestellt und laden uns ein, durch die Zeit zu reisen. Lynn Lobash, Leiterin der Abteilung Leser-Dienste der New Yorker Stadtbibliothek, nannte einige Trends aus den elf wichtigsten Büchern über die Zukunft, darunter (1) syrische Flüchtlinge; (2) vom Krankenhaus zur Klinik zuhause; (3) Weltraumlifte und internetfähige Kontaktlinsen bis 2025; (4) bis in die 2030er Jahre werden wir soweit sein, dass wir Menschen auf den Mars bringen können.¹



Unsere
Zukunft liegt
hinter uns

EINE PERSPEKTIVE GEWINNEN

Angst und Sorgen trüben so oft unsere Perspektive, dass wir nicht mehr sehen können, wie unser treuer Gott vor uns steht, bereit und willens, uns zu führen und für uns zu kämpfen.

Stell dir vor, du stehst direkt vor deinem Haus, umgeben von dichtem Nebel. Der Nebel ist so dicht, dass du die andere Straßenseite nicht sehen kannst. Du schaust nach rechts, dann nach links, aber du kannst in keine Richtung weiter als zehn Meter sehen. Du bist ganz vom Nebel umgeben. Wie viel Wasser ist notwendig, um solch eine dichte Nebelbank zu erzeugen, die einen völlig von der Welt isoliert?

Nur 50–100 Milliliter – ein kleines Glas Wasser.

Das gesamte Wasservolumen in einer Nebelbank von 64 Metern Umfang und einem Meter Tiefe würde kein gewöhnliches Trinkglas füllen. Wie ist das möglich? Zuerst verdunstet Wasser, und der dabei entstehende Dunst kondensiert zu winzigen Tröpfchen, die die Luft durchdringen. Ein Trinkglas mit Wasser wird zu etwa 400 Milliarden winziger Tröpfchen, die sich in der Luft auflösen, wodurch ein undurchdringlicher Schleier entsteht, der kein Licht mehr durchlässt und einen vor Kälte zittern lässt.²

Genau das passiert, wenn wir schmerzliche oder schwierige Erfahrungen durchmachen oder wenn sich Sorgen und Ängste einschleichen.

Gibt es ein Wort der Ermutigung von Gott? Beim Hören einer Hörbibel fiel mir auf, dass es in der Bibel mindestens drei Stellen gibt, in denen Gottes Stimme von hinten vernommen wird:

„Und wenn ihr zur Rechten oder zur Linken gehen wollt, werden deine Ohren hinter dir das Wort hören: Dies ist der Weg; den geht!“ (Jes 30,21)

„Und der Geist hob mich empor; und ich hörte hinter mir den Schall eines starken Getöses, als sich die Herrlichkeit des HERRN von ihrer Stätte erhob.“ (Hes 3,12 EB)

„Ich wurde vom Geist ergriffen am Tag des Herrn und hörte hinter mir eine große Stimme wie von einer Posaune.“ (Offb 1,10)

FÜHRUNG VON HINTEN

Die Frage, die sich hier aufdrängt, lautet: Warum sollte Gott von hinten sprechen? Immerhin gilt es in manchen Kulturen geradezu als unhöflich, jemanden von hinten anzusprechen.

Im westlichen Denken liegt die Vergangenheit hinter uns und die Zukunft vor uns. Das jüdische Denken ebenso wie andere östliche Kulturen, sind jedoch ganz anders geprägt: Hier liegt die Vergangenheit, die wir ja bereits gesehen haben, vor uns, die Zukunft dagegen, die uns noch unbekannt ist, liegt hinter uns. Noch einmal: die Vergangenheit ist vorn, die Zukunft hinten.

Aus den Unsicherheiten der Zukunft, die Angst und Sorgen bereiten, spricht Gott und versichert uns, dass unsere Zukunft in seinen Händen liegt. Interessanterweise ist unsere Zukunft mit Gott Geschichte!

Der unmittelbare Kontext der drei oben genannten Verse zeigt deutlich, dass Jesaja, Hesekiel und Johannes sehr besorgt über die damalige Situation des Volkes Gottes waren. Äußerst schwierige Umstände und ein intensives Gefühl der Bedrängnis führten womöglich dazu, dass sie sich fragten, ob Gott noch alles unter Kontrolle hatte und was die Zukunft für sein Volk bereithielt. Alle drei brauchten dringend Führung und Ermutigung. In diesem Moment hörten sie die beruhigende Stimme Gottes von hinten – aus der Zukunft.

Wenn wir Gottes Stimme hinter uns hören, können wir mit Zuversicht vorangehen.

Gott ist immer bereit, uns seinen Geist zu geben, um uns in die richtige Richtung zu führen. Alle können seine Stimme von hinten hören, wenn sie darauf achten.

Mit Gott ist unsere Zukunft Geschichte!

Aber wie hören wir Gottes Stimme? Wann immer wir unsere Bibel aufschlagen, betreten wir einen Raum, in dem Gott zu uns spricht, persönlich, konkret, vertraut und mit Autorität. Aus eigener Erfahrung bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass der beste Weg Gottes Stimme zu hören darin besteht, dass man täglich die Bibel liest (oder hört), Verse auswendig lernt und darüber nachdenkt. Gott schult uns darin, seine Stimme durch sein geschriebenes Wort zu erkennen. Er gebraucht es, um unser geistliches Hörvermögen auf das Echte einzustimmen, damit wir eine Fälschung leicht erkennen können.

Um im Vertrauen darauf zu leben, dass wir ihn von hinten hören, müssen wir sein Wort beständig in unserem Herzen haben.

In unserem Leben gibt es nichts, was Gott überrascht. Selbst mitten in persönlichen Zerreißproben, Beziehungskrisen, finanziellen Belastungen, neuen Familiensituationen, beruflichen Enttäuschungen und einem chaotischen Weltgeschehen spricht Gott immer noch von hinten. Finde einfach heute deinen Platz, wo du in die Gegenwart Gottes eintreten kannst, indem du sein Wort öffnest, ihm persönlich zuhörst, auf das vertraust, was sein Wort sagt, und im Gebet darauf antwortest.☺

¹ Siehe www.businessinsider.com/books-everyone-should-read-about-the-future-2017-8.

² Siehe John David Mann „The Fog of Distress“, johndavidmann.com/2012/03/15/the-fog-of-distress/.

Hensley Mooroooven stammt aus Mauritius und ist nachgeordneter Sekretär bei der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten. Er lebt mit seiner Familie in **Columbia im US-Bundesstaat Maryland**.



← Fathima ist nach Uganda geflüchtet und kocht im Flüchtlingslager auf einem sicheren und effizienten Ofen.

Bei der Erstellung seines Herbstberichts 2017 schätzte das Hochkommissariat der Vereinten Nationen für Flüchtlinge (UNHCR), dass rund eine Million Flüchtlinge aus dem Südsudan nach Uganda geflohen sind; inzwischen sind es zwei Millionen, die Flüchtlingsbewegung wird jetzt als größte Flüchtlingskrise in Afrika und drittgrößte Flüchtlingskrise weltweit nach Syrien und Afghanistan bezeichnet.

EINE VERZWEIFELTE REISE

Noch einmal konnten Fathima und ihre Kinder alle Kraft zusammennehmen und weitergehen. Der Weg vor ihnen schien endlos, aber es war ein Weg in die Freiheit, weit weg von den Schwierigkeiten ihrer einstigen Heimat. Sie dachte sich: *Lieber lass ich meine Kinder ein Leben im Exil führen als dass ich zulasse, dass sie endlosem Leid ausgesetzt sind.*

Aus Tagen wurden Wochen, und endlich überquerte Fathima die Grenze nach Uganda, einem Nachbarland, wo sie bald auf ein Flüchtlingslager mit dem Namen Maaji II stieß. „Hier werden wir vorerst bleiben“, sagte Fathima zu ihren Kindern. „Kommt schnell, wir bauen uns eine Hütte aus Lehm.“

Es gab nur wenig zu essen, aber zum Glück stellte der UNHCR Fathima und den anderen Flüchtlingen eine Mahlzeit pro Tag zur Verfügung. Es war nicht viel, aber es wurde benötigt. „Ich muss Holz holen“, sagte Fathima zu ihrem ältesten Kind. „Bleib hier bei den anderen; ich muss in den Wald gehen und nach Holz suchen, um Feuer machen zu können.“

Es gibt zwar keine genauen Statistiken, doch Berichte deuten darauf hin, dass Frauen und Kinder, die in den Wald gehen, um Brennholz oder Holzkohle zum Kochen zu suchen, einer größeren Gefahr von Missbrauch und Übergriffen ausgesetzt sind als Männer. Ihnen bleibt jedoch kaum eine Wahl, wenn sie überleben wollen.

Die Flüchtlinge in der Siedlung waren es gewohnt, Holz aus dem Wald zu holen, doch schon bald zeigte die Adventistische Entwicklungs- und Katastro-

Glaube in Aktion

Auf einem Lehmofen kochen

Eine lebensrettende Veränderung

Kommt schon, Kinder – wir müssen weiter“, sagte Fathima¹. Ihre beiden Kinder, sieben und neun Jahre alt, stolpten hinter ihr her und bemühten sich, mit ihr Schritt zu halten.

„Ich bin müde, Mama“, jammerte das neunjährige Kind.

„Okay, wir ruhen uns aus“, sagte Fathima. Sie suchte einen flachen Felsen, auf dem sie sich hinsetzen konnten. Dabei hielt sie ihr Zweijähriges fest an sich gedrückt und vergewisserte sich, dass das Baby sicher an ihr festgebunden war. Erschöpft von der Hitze ließen sich ihre beiden anderen Kinder auf den Boden fallen und holten Luft.

Obwohl Fathima angespannt und voller Angst war, konnte sie nicht anders als lächeln, als sie ihre Kinder ansah. „Wir sind fast da, Kinder – fast da.“

Die 29-jährige Fathima war keine Bürgerin des Südsudan mehr, sondern ein Flüchtling. Sie war mit ihren drei Kindern auf der Flucht vor den Soldaten, die hinter Leuten wie ihr her waren, weil sie die Regierung ablehnten.

ERSCHÜTTERNDE STATISTIKEN

Viele Menschen sind aus dem Südsudan geflohen, seit im Dezember 2011 Unruhen zwischen kriegsführenden Volksgruppen ausbrachen und im Dezember 2013 wieder aufflammten. Nachrichten zufolge starben schätzungsweise über 383.000 Menschen durch den Bürgerkrieg, etwa die Hälfte davon verlor ihr Leben durch die Ausbreitung von Krankheiten und Hunger.

phenhilfsorganisation ADRA ihnen eine neuere, effizientere Art zu kochen.

EINE LÖSUNG FÜR DAS KOCHPROBLEM

ADRA erhielt vom UNHCR den Auftrag, auf der Grundlage einer Bedarfserhebung in der Siedlung Güter bereitzustellen, um die Flüchtlinge aus dem Südsudan zu unterstützen. Da Nahrung für die Flüchtlinge ein zentrales Gut war, versorgte ADRA sie mit einem Energiesparofen. Jerry Kiwanuka, der Umweltbeauftragte von ADRA Uganda, war einer der wichtigsten Helfer, der die Flüchtlinge in der Handhabung des neuen Ofens schulte.

„Offiziell heißt der Ofen ‚Lorena rocket energy-saving stove‘, aber in Uganda sprechen die Leute nur vom „Raketenlehmofen“, sagte Kiwanuka. „Der Ofen stößt im Vergleich zu einem herkömmlichen Ofen weniger Rauch aus, sodass man weniger Bäume fällen muss, um Brennholz oder Holzkohle zum Kochen zu bekommen.“

Der Ofen ist eine rechteckig Aufschüttung, die aus Erde und Wasser geformt wird. Er ist laut Kiwanuka so konzipiert, dass er für zwei Töpfe gleichzeitig verwendet werden kann und wird fest installiert. „Er wird in einer Küche oder im Freien an einem sorgfältig ausgewählten, gut geeigneten Ort gebaut“, erklärte Kiwanuka. „Deshalb werden 90 Prozent der Öfen von den Menschen in Uganda akzeptiert und genutzt.“

Ursprünglich kam die Idee für die Öfen 2004 vom ugandischen Ministerium für Energie und Mineralentwicklung und anderen ugandischen Partnern. Aber durch ADRA war die ugandische Regierung in der Lage, mehr benachteiligten Menschen zu helfen.

Der erste Einsatz des energiesparenden Ofens erfolgte 2006 in den ugandischen Distrikten Bushenyi und Rakai; und erst unlängst, am 7. Februar 2019, fand eine Schulung für Bewohner von Ost-Mokolo statt, bei der gezeigt wurde, wie solch ein Ofen gebaut wird und wie man darauf kocht. Dreißig



Personen, meist Frauen, nahmen an der Schulung teil.

Als man am Beispiel der ersten Vorführung sah, wie erfolgreich die Einführung des Ofens für die Gemeinschaft war, erhielten auch Flüchtlinge aus dem Südsudan, meist Frauen und Kinder, die Schulung.

ADRA arbeitet im Flüchtlingslager Maaji II, wo seit dem 25. August 2017 mehr als 18.000 Flüchtlinge leben.

HILFE FÜR FATHIMA

Kiwanuka traf Fathima in einer seiner Schulungsgruppen. Fathima erzählte ihm, wie sie nach Uganda kam. „Ich war gezwungen, mit meinen drei Kindern den Südsudan aufgrund der unerbittlichen Folter durch die Regierungstruppen zu verlassen. Sie dachten, wir würden Rebellen verstecken. Viele Menschen wurden gefoltert und verloren ihr Leben.“

Sie erzählte Kiwanuka, dass sie ihren Mann zurückließ, weil er sich um ihr Eigentum kümmern wollte, trotz der für ihn lebensbedrohlichen Situation. „Ich weiß nicht, ob er noch lebt“, sagte Fathima.

„Als ich mit meinen Kindern in Uganda ankam, kochte ich unser Essen auf einem traditionellen Dreisteinofen, der das Brennholz im Handumdrehen verbraucht, so ging mir immer viel zu

schnell mein Brennholz aus“, sagte sie. „Ich ging nicht gerne in den Wald, um Holz zu holen, aber ich hatte keine Wahl.“ Sie sagte, sie sei dankbar für den neuen Ofen.

„Ich sammle immer noch Brennholz aus den nahegelegenen Wäldern, aber ich muss es nicht mehr so oft tun“, ist Fathima froh. „Der Herd erfordert nicht viel manuelle Arbeit und verursacht beim Kochen nicht so viel Rauch. Ich bete allerdings, dass ich möglichst bald kein Brennholz mehr aus dem Wald holen muss.“

Die Flüchtlinge werden auch angeleitet, mit Holzkohlebriketts als Ersatz für Holzkohle und Brennholz zu kochen, um noch mehr Energie zu sparen.

„Wir arbeiten weiterhin mit Fathima und schulen andere, um sicherzustellen, dass sie ihr Essen kochen können und dass ihnen geholfen wird, umweltbewusster zu sein“, so Kiwanuka.

Seit ADRA in Uganda präsent ist, wurden mehr als 3200 Öfen für einheimische Dorfbewohner und Flüchtlinge gebaut. ©

1 Der Name wurde geändert.

Kimi-Roux James ist Kommunikationsspezialistin bei ADRA International für Marketing & Entwicklung. Mehr über ADRA findet sich unter adra.org.



Mit Lehm und Wasser wird dem energiesparenden Ofen der letzte Schliff gegeben, bevor er in Gebrauch genommen wird.

Ellen White entdecken

Ellen White damals und heute

Eine besondere
Botin für eine
prophetische
Bewegung

Während ihres 70-jährigen öffentlichen Dienstes wurde Ellen White von Gott vollmächtig und in beeindruckender Weise für die Entwicklung und Unterstützung der prophetischen Bewegung der Siebenten-Tags-Adventisten gebraucht.

Wir sollten zu Beginn beachten, dass der Geist der Weissagung lange vor Beginn des Dienstes von Ellen White existierte, und ihre Schriften der Bibel nie etwas hinzugefügt haben. Für sie war die Heilige Schrift die „maßgebliche, unfehlbare Offenbarung“¹ des Willens Gottes. Sie empfahl ihren Lesern „das Wort Gottes als die Richtschnur deines Glaubens und Handelns“², weil ihre „schriftlichen Zeugnisse nicht dazu dienen, neues Licht zu geben, sondern dem Herzen die bereits offenbarte Wahrheit eindringlich einzuschärfen.“³

Das zahlenmäßige Wachstum der Adventgemeinde im 19. Jahrhundert brachte viele Segnungen und Herausforderungen mit sich. Das Ringen um Orientierung zahlte sich aus, aber es war kein einfacher Weg. Gott benutzte seine Botin, um seine Gemeinde und ihre Arbeit auf allen Gebieten zu unterstützen und aufzubauen. Um es mit einem Bild zu sagen, das häufig von Uriah Smith verwendet wurde: Ellen White fungierte als Lotsin, die in einer gefährvollen Zeit Orientierung gab.⁴

In ihren beständigen Bemühungen, Christus zu erhöhen, schrieb Ellen White ihr kleines aber brillantes, meistübersetztes und meistgelesenes Buch *Steps to Christ* (1892) (*Der bessere Weg*), ein Meisterwerk über das Leben von Christus, *The Desire of Ages* (1898) (*Das Leben Jesu* bzw. *Der Sieg der Liebe*) und ein Buch über die bekanntesten Lehren von Jesus, *Christ's Object Lessons* (1900) (*Bilder vom Reiche Gottes*). Diese



Obwohl Ellen White vor mehr als 100 Jahren starb, schrieb sie sowohl für Menschen ihrer Zeit als auch für künftige Generationen.

Bücher halten die göttliche und ewige Natur des Erlösers hoch und zeigen ihn als aus sich selbst existierende „geoffenbarte Fülle der Gottheit“.⁵

Ihre oft wiederholte Verherrlichung Christi besagt ganz klar, wer Jesus war und ist: „Christus war Gott, im wesentlichen und allerhöchsten Sinne. Er war von Ewigkeit her bei Gott, Gott über alles, verherrlicht für immer und ewig.“⁶

Trotz mancher, die ihr zu ihrer Zeit kritisch begegneten und die ihr seither zweifelnd und skeptisch gegenüberstehen, hat Ellen White mit ihrem Leben, ihrem Wirken und ihrem Schrifttum die Aufmerksamkeit der Menschen auf Gott und sein Wort gelenkt. Ihr Vermächtnis und ihr prophetischer Beitrag für unsere Kirche haben Adventisten inspiriert und zu ausgewogenem Fortschritt in theologischer Beständigkeit, zu weltweitem zahlenmäßigen Wachstum und zur Mission an unerreichten Menschen motiviert. Darüber hinaus haben sie zur Gründung hochmoderner Gesundheitseinrichtungen und eines qualitativ hochwertigen Bildungswesens, zur Etablierung von Familien- und Jugendarbeit und eines Verlagswesens und

zur Unterstützung der Lebensqualität im Allgemeinen durch die Vorbereitung von Menschen auf die Begegnung mit Jesus Christus beigetragen.

EINE BOTIN FÜR HEUTIGE GENERATIONEN

Die Herausforderungen und Möglichkeiten unserer Zeit machen es nötig, dass Gott auch heute noch zu seinem Volk spricht. Sein Plan und sein Wunsch, uns mit seiner unveränderlichen Wahrheit zu retten, haben sich nicht geändert. Während sich die Methoden, die heutigen Generationen zu erreichen, geändert haben, spricht Gott die Menschen immer da an, wo sie sind, auf dem Level ihres Verständnisses und ihrer bisherigen Erkenntnis.

Gott hatte im Laufe der Geschichte immer Boten. Er hat seine irdischen Kinder nie ohne seine Unterstützung und Ausrüstung durch den Heiligen Geist zurückgelassen. Der Zweck und die Funktion der Propheten war schon immer, dass Gott sein Volk durch sie führte und ihm half, trotz unterschiedlicher Kulturen oder Weltanschauungen treu zu bleiben (Spr 29,18; Eph 4,13–14). Das galt für biblische Propheten, und es gilt auch für Ellen White, denn sie waren alle vom gleichen Geist inspiriert (2 Ptr 1,21).

Obwohl Ellen White vor mehr als 100 Jahren starb, schrieb sie sowohl für Menschen ihrer Zeit als auch für künftige Generationen. Sie war zuversichtlich: „Meine Schriften werden immer reden, und sie werden weiterwirken, solange die Zeit währt“⁷, weil sie die Leser auf Jesus hinweisen und sein Wort erheben.

Die Menschen zurzeit von Ellen White brauchten die Bibel, und deren Botschaft ist heute sogar noch notwendiger. Die grundlegende Wahrheit von Christus, wie sie in der Bibel offenbart und im Schrifttum von Ellen White bekräftigt wird, wird nie altmodisch werden; sie wird immer gegenwärtige Wahrheit sein (2 Ptr 1,12). Deshalb sollten alle

Gesellschaften und Volksgruppen die gute Nachricht Gottes empfangen (5 Mo 30,19–20; Hbr 3,13.15).

Der Gedanke, dass das Schrifttum von Ellen White durch zeitgenössische Alternativen verdrängt werden könnte, wird sich bei den Auserwählten Gottes, welche die biblisch fundierten und vom Geist der Weissagung unterstützten Lehren über Jesus Christus und seinen Erlösungsplan lesen und verkünden, nie durchsetzen. Für alle, die nach Sinn und Zweck in ihrem Leben suchen, finden sich im Schrifttum von Ellen White Antworten, besonders wenn man es im Blick auf den Deutungsrahmen des großen Kampfes liest. Alle, die die Anweisungen Gottes schätzen und vom Reichtum seiner Ratschläge lernen, profitieren nicht nur für ihr zukünftiges Leben mit ihm, sondern schon im Leben hier und jetzt.⁸

Trotz vieler sinnenstellenden Interpretationen und eines großen Maßes an Fehlkommunikation und Kritik im Zusammenhang mit Ellen White, steht ihr Schrifttum den heutigen Generationen zur Verfügung, weil Gott die Menschen *in sein Wort* führen will, damit er sein Wort *in sie* hineinbekommen kann. Die biblische Wahrheit erhebt unser Leben, unser Denken, unsere Entscheidungen, unsere Einstellung und unser Verhalten.

Und in dem Maße, wie wir in Christus wachsen, werden wir durch den Heiligen Geist und die Liebe des Vaters motiviert, das was wir lernen auszuleben und an andere weiterzugeben. ©

1 Ellen G. White, *Vom Schatten zum Licht*, S. 11.

2 Ellen G. White, *Frühe Schriften*, S. 68f.

3 Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, Pacific Press, Mountain View, Kalifornien, 1948, Bd. 2, S. 605.

4 Uriah Smith, „Do We Discard the Bible by Endorsing the Visions?“ *Review and Herald*, 13. Januar 1863.

5 Ellen G. White, *Evangelisation*, S. 558.

6 Ellen G. White, „The Word Made Flesh“, *Review and Herald*, 5. April 1906; 227; *Für die Gemeinde geschrieben*, Bd. 1, S. 261.

7 Ellen G. White, *Für die Gemeinde geschrieben*, S. 57f.

8 Ebenda, S. 41–44.

Anna M. Galeniece, D.Min., ist Dozentin an der Abteilung für Praktische Theologie am Theologischen Seminar der Andrews Universität in **Michigan (USA)**.

Das Gravi- tations- zentrum

Das völlig unerwartete, undenkbare und unumkehrbare geschah direkt vor ihren Augen. Schwer bewaffnete babylonische Soldaten, drangen getrieben von Zerstörungswut in die Tempelanlage und begannen kaltblütig, das Heiligtum niederzureißen. Dann legten sie ein Feuer, durch das der Salomonische Tempel im Jahr 586 vor Christus vollständig zerstört wurde.

In den vorangegangenen fünf Jahrhunderten war dieses von Gott veranlasste und kunstvoll errichtete Bauwerk das Gravitationszentrum für das jüdische Volk gewesen, der Pulsschlag seiner Religion, der Mittelpunkt seiner Wirtschaft und vor allem der Wohnsitz seines Gottes. Auf seinem Altar waren Tiere geopfert worden, Hohepriester waren in das Heilige und Allerheiligste eingetreten, Rituale waren vollzogen worden. Psalmen waren von Choristen und Gemeinden geschrieben und gesungen worden, und allmählich waren alle zu dem völlig törichten Schluss gekommen, dass der

Tempel unantastbar, unzerstörbar und vor jedem Angriff von außen gefeit war, eine Vorstellung, vor der der Prophet Jeremia eindringlich gewarnt hatte: „Verlasst euch nicht auf Lügenworte, wenn sie sagen: Hier ist des HERRN Tempel, hier ist des HERRN Tempel, hier ist des HERRN Tempel!“ (Jer 7,4) Der Ort, der mit der Gegenwart Gottes gleichgesetzt wurde, der den Erlösungsplan vorschattete und in jedem Winkel auf den kommenden Messias und seinen Dienst auf der Erde und im Himmel hinwies, war zu einem Talisman geworden, zu einem Maskottchen, einem vergötterten Glücksbringer. Aberglaube und Fanatismus herrschten. Sie wurden, zusammen mit den Tempelmauern, durch die Armee Nebukadnezars gestürzt.

DAS HERZSTÜCK

Interessanterweise haben wir mitten in den Psalmen, die uns einen Überblick über israelitischen Glauben und biblische Theologie geben, neben den historischen Berichten über die Zerstörung Jerusalems und des Tempels in 2. Könige 25; 2. Chronik 36 und Jeremia 52 auch einen Bericht über diese tragischen Ereignisse in poetischer Form. Psalm 74 gibt den Lesern einen bewegenden und schmerzlich detaillierten Einblick in die Vernichtung des Heiligtums (Verse 1–11) und lässt sie mit den Schlüsselfragen „Warum“ und „Wie lange“ zurück (Verse 10–11). Das Thema des Heiligtums wird bereits in Psalm 73 eingeführt, wo es um die Frage nach der Gerechtigkeit Gottes (oder „Theodizee“) geht. Diese wichtige Frage, fast genau in der Mitte der Psalmen, wird in einem Vers in der Mitte des Gedichts (Ps 73,17) behandelt, das für das Verständnis des menschlichen Leides und der Gerechtigkeit Gottes entscheidend ist.

Das Heiligtum ist der Ort – sowohl geografisch als auch theologisch – wo diese Frage gelöst wird. Wenn man sich die zweite Hälfte von Psalm 74 anschaut, findet sich dort ein Gedicht über Gott als Richter, der am Ende

alles Unrecht gut machen und sein Volk befreien wird – selbst nach der Zerstörung des Tempels und dem babylonischen Exil. Dies geschieht zur „bestimmten Zeit“ (vgl. Ps 75,3), womit die Frage nach dem „wie lange“ und „warum“, die im vorherigen Psalm gestellt wurde, beantwortet wird. Die Richterszene in Psalms 75 schließt mit einem weiteren Bild aus dem Heiligtum ab, nämlich mit dem Abhauen der Hörner der Gottlosen (Ps 75,11 EB), das an das Abhauen der Hörner des Altars erinnert, das in Amos 3,14 vorhergesehen wird. Wir fragen uns: *Warum spielt das Heiligtum solch eine wichtige und zentrale Rolle in den Psalmen?*

Die Betonung des Heiligtums in Psalm 73–75 bildet einen strukturellen Mittelpunkt in den Psalmen, der auch dem theologischen Mittelpunkt der Psalmen entspricht (der übrigens gerade genau zwischen dem zweiten Buch [Ps 42–72] und dem dritten Buch [Ps 73–89] liegt). Gemeinsam mit dem Anfang und Ende der Psalmen, wo das Heiligtum ebenfalls eine wichtige Rolle spielt, liegt darin ein interessanter Hinweis.

DER RAHMEN

In Psalm 1,3 werden die Gerechten mit an Wasserbächen gepflanzten Bäumen verglichen, ein Bild, das eindeutig an die Heiligtumssprache im Alten Testament anknüpft und die Gerechten als im Tempel gepflanzt darstellt (vgl. 2 Mo 15,17; Jes 32,2; Ps 46,4; 65,9; 92,12–14; Jer 17,7–13; Hes 47,12).¹

In ähnlicher Weise finden wir auch am Ende der Psalmen zahlreiche Anklänge an die Heiligtumssprache. In Psalm 150,1–2 bilden zwei Halleluja-Rufe den Rahmen für einen zweifachen Hinweis auf den Ort, an dem das letzte Lob der Psalmen stattfinden wird. Das menschliche Lob wird emporgehoben in die himmlischen Höfe, in Gottes Heiligtum. Das hebräische Wort *godesh* kann sich zwar auch auf das irdische Heiligtum beziehen, doch mit dem Parallelismus „der Feste seiner Macht“ in Psalm 150,1 wird eine Formulierung

verwendet, die auf die Schöpfung hinweist (1 Mo 1,6) und damit wird eine kosmische und eschatologische Dimension des Lobpreises betont. Die „Machtatzen“ (Ps 150,2 EB) entsprechen der Vorstellung, dass Gottes historische Taten von der Schöpfung bis zur Neuschöpfung reichen.

In Psalm 150,3–5 gibt es eine interessante Reihung von Musikinstrumenten: zuerst werden Instrumente aufgezählt, die überwiegend im Kontext des Heiligtums zum Einsatz kamen („Posaunen ... Psalter und Harfen“; vgl. 3 Mo 25,9; 1 Chr 15,16), danach werden Instrumente genannt, die bei religiösen aber auch bei nichtreligiösen Anlässen verwendet wurden, insbesondere bei Sieges- oder Befreiungsfeiern („Tamburin, Streichinstrumente, Flöten und Becken“; vgl. 2 Mo 15,20; 1 Sam 18,6; 2 Sam 6,5). Der Reigen (s. a. Ps 149,3) kommt ebenfalls in Verbindung mit dem Ausdruck festlicher Freude vor, die herrscht, wenn die religiöse Prozession aus dem himmlischen Heiligtum heraus in die göttlichen Höfe eintritt. Dass die „Zimbeln“ zweimal erwähnt werden und beim zweiten Mal noch den besonderen Zusatz „klingend“ erhalten, verkündet einen akustischen Höhepunkt in der Schlussinfonie des Psalters, der in Vers 6 zur überwältigenden, universellen Aufforderung führt: „Alles, was Odem hat, lobe den HERRN!“ Das hebräische Wort *neshamah*, das auf Deutsch „blasen“ oder „atmen“ bedeutet, wird in erster Linie im Zusammenhang mit Menschen verwendet (vgl. 1 Mo 2,7), könnte aber auch auf den Rest der von Gott geschaffenen Wesen ausgedehnt werden (vgl. 1 Mo 7,22). Psalm 150 beschreibt eine himmlische Prozession, die aus dem himmlischen Heiligtum austritt und das Universum mit Lob erfüllt, eine Szene, die die letzten Momente des großen Kampfes nachbildet.² Das Heiligtum – sowohl das irdische als auch das himmlische – dient theologisch als Anfang, Mittelpunkt und Ende der Psalmen, indem es auf den Opfertod Christi am Kreuz und seinen Dienst im

himmlischen Heiligtum hinweist. Die Psalmisten kehrten in Freude und Leid, Lob und Trauer immer wieder in das Heiligtum zurück, um Trost, Neuorientierung und letztendlich Erlösung zu finden.³

Was bedeutet die Botschaft vom Heiligtum für Adventisten im 21. Jahrhundert? Ist es möglich, dass sie zu einem „Glücksbringer“ korrekter Lehre reduziert wurde, der uns vor Winden falscher Lehren schützt oder uns von allen anderen evangelikalen Christen unterscheidet? Oder ist sie vielleicht in der Versenkung einer alten Bibelstundenreihe oder Evangelisation verschwunden? Für die Autoren der Psalmen war sie der Mittelpunkt, um den sich alles drehte, weil sie ihnen die Geschichte von der Erlösung erzählte, deren Herzstück der Messias war. In diesem irdischen und himmlischen Heiligtum wurde Befreiung gefunden (Ps 25–34), Gebete wurden erhört (Ps 5), Gerechtigkeit wurde verkündet (Ps 11), Zweifel wurden genommen (Ps 73), Gemeinschaft wurde erlebt (Ps 120–134), Feste wurden gefeiert (Ps 23) und vieles mehr. Das gesamte Spektrum des Glaubenslebens spielte sich in seinem Areal ab. Die Botschaft vom Heiligtum hat im 21. Jahrhundert noch immer die gleiche Kraft. ☺

1 Dragoslava Santrac, „The Psalmists' Journey and the Sanctuary: A Study in the Sanctuary and the Shape of the Book of Psalms“, *JTS* 25, no. 1 (2014): 23–42. In ähnlicher Weise bezieht sich Psalm 2, der als zweites Tor in die Welt der Psalmen dient, durch die Erwähnung von Zion und dem heiligen Berg auf das Heiligtum (Ps 2,6).

2 Siehe Ellen G. White,

3 Siehe Richard M. Davidson, „The Heavenly Sanctuary in the Old Testament“, unveröffentlichtes Dokument, 1970, Zugriff unter http://works.bepress.com/richard_davidson/177.

Martin G. Klingbeil, D.Litt., ist Professor für Altes Testament und Altertumswissenschaft an der Southern Adventist University und lebt mit seiner Frau Thandi und ihren drei Söhnen im Teenageralter in **Ooltewah, im US-Bundesstaat Tennessee**.

Mehr über das, was wir glauben, ist unter www.adventisten.de/ueber-uns/unsere-glaube/ unsere-glaubenspunkte zu lesen.



Junge Adventisten

Ein Wahrheitssucher



Wa *Waheguru, waheguru*,¹ danke, Jesus.“ Diese Worte drangen an mein Ohr, als sich der Verkehr auf der Straße nach Manali, einer Bergstation im indischen Bundesstaat Himachal Pradesh, lichtete. Ich verstand die Bedeutung dieses Ausdrucks des Lobes nicht sofort, aber nach einigen Tagen half mir Gott, das wunderbare Wirken des Heiligen Geistes im Leben eines Freundes zu erkennen.

Eine Gruppe von Freunden aus Kindertagen hatte geplant, im Februar nach Manali und Shimla zu fahren. Die meisten von ihnen hatten gemeinsam eine adventistische Schule und später auch ein College für Ingenieurwesen in der südindischen Stadt Puducherry besucht. Ich traf zufällig einen aus der Gruppe, mit dem ich in der Mit-

telschule gut befreundet war, und fragte, ob ich mich ihnen anschließen könne, da ich auch geplant hatte, in dieser Zeit Nordindien zu besuchen. Als wir uns auf die viertägige Autofahrt von Chandigarh nach Kulu, Manali und Shimla machten, waren wir alle aufgeregt, denn wir freuten uns darauf, der Hitze in Chennai zu entkommen und den faszinierenden Schnee von Himachal zu erleben.

Am dritten Tag unserer Reise besuchten wir den berühmten Tara Devi Tempel, 11 Kilometer von Shimla entfernt. Es war eine lange Fahrt über steile Straßen mit scharfen Haarnadelkehren. Ich hatte mit Übelkeit zu kämpfen und bemühte mich, so gut ich konnte, nicht auf die Straße zu sehen.

Wir unterbrachen unsere Reise immer wieder, um Tempel oder Kirchen zu besichtigen, die auf dem Weg lagen. Der Abstecher zum Tara Devi Tempel war die Idee unseres Fahrers und verzögerte unsere Pläne für das Mittagessen. Schließlich kamen wir hungrig, müde und schwindelig an. Ich machte mich mit den Mutigen auf den Weg zum Tempel und fragte mich, warum dieser Ort so etwas Besonderes war. Wir stiegen ein paar Treppen hinauf und ließen unsere Schuhe vor dem Eingang stehen. Da es ein kalter Tag war, graute mir davor, ohne Schuhe zu gehen. In den nächsten Minuten waren meine Füße vor Kälte ganz taub, während ich die kunstvollen Holzschnitzereien des Tempels bewunderte. Dann gingen wir ins Freie, um vom Tempelhof aus den malerischen Blick auf den Himalaya zu genießen. Plötzlich wurden wir ganz still und ließen die atemberaubende Aussicht auf uns wirken.

Meine Freunde aßen eine Mahlzeit, die auf dem Tempelgelände serviert wurde. Während ich auf sie wartete, gingen mir die Fragen durch den Kopf, die

mir einer meiner Freunde gestellt hatte: „Wie können wir zu Gott kommen? Wer ist Gott? Was ist Erlösung?“ Jedes Jahr machen sich Millionen von Indern auf die Suche nach Gott, nach Wahrheit, Frieden und Wohlstand auf Pilgerreisen, bringen Opfer und legen Gelübde ab. Und hier war ich in persönlichem Kontakt mit einem Wahrheitssucher.

Am Vorabend hatte mein Jugendfreund, ein Sikh, der wusste, dass ich Religion studiert hatte, mich beim Abendessen gefragt: „Was ist Gott und wie können wir zu ihm kommen?“ Ich war nicht auf dieses Gespräch vorbereitet. Ich bin normalerweise gar nicht spontan. Unzählige Gedanken schossen mir in Sekundenbruchteilen durch den Kopf, aber ich musste einfach und prägnant sein. Ich betete schnell: „Herr, hilf mir, ein Zeuge für dich zu sein.“ Dann fragte ich, ob er meinte, *wer* Gott ist. Ich sagte, dass ich glaube, dass Gott ein persönliches Wesen ist, dass er uns erschaffen hat, uns liebt und uns Familie und Freunde gibt. Und Gott ist zu uns herabgekommen, indem er seinen Sohn Jesus sandte, der starb, um uns zu retten. Ich war erstaunt, wie Gott mir half, die Fragen des Freundes über Wahrheit, Erlösung und Meditation auf einfachste Weise zu beantworten.

Man konnte in seinen Augen sehen, dass er aufrichtig auf der Suche war. Es gab keine Anzeichen von Stolz oder Spott. Als er sich an den ersten Merkvers erinnerte, den er in der adventistischen Schule gelernt hatte, an die Geschichte von Jesus und daran, dass wir am Sabbat nicht gearbeitet hatten, wusste ich, dass Gott am Wirken war.

Damals, auf dem Berggipfel, im Innenhof des Tara Devi Tempels, betete ich, dass unser himmlischer Vater für meinen Freund Wirklichkeit werden möge. Ich bete immer wieder, dass Gott mich mit Menschen zusammenbringt, die Gott suchen. ©

¹ *Waheguru* bezeichnet im Sikhismus den mächtigen Gott. Wörtlich bedeutet es „wunderbarer Herr“.

Beersheba Jacob, hat vor kurzem ihr Studium am *Adventist International Institute of Advanced Studies* (AIAS) auf den Philippinen abgeschlossen, ist mit Andrews Jacob verheiratet und begeistert davon, Gott in **Indien** zu dienen.

Ein ritueller Akt der Anbetung

F

Was war der Zweck eines Brandopfers?

A

Die Bezeichnung „Brandopfer“ ist eine Übersetzung des hebräischen Wortes *Olah* („ein aufsteigendes Opfer“). Es weist darauf hin, dass das Opfer als Ganzes auf dem Altar verbrannt wurde, und der Rauch zu Gott im Himmel aufstieg. Das Brandopfer war zur Zeit der Patriarchen das am häufigsten dargebrachte Opfer (1 Mo 8,20; 22,7).

1. ANLASS UND ABLAUF

Jeder Israelit konnte dem Herrn als freiwilligen Akt der Anbetung ein Brandopfer bringen (3 Mo 1,2). Es konnte entweder im Zusammenhang mit einem Gelübde oder als freiwillige Gabe dargebracht werden (3 Mo 22,17–19). Im Zusammenhang mit einem Gelübde wurde dem Herrn ein Brandopfer dargebracht, nachdem ein Gelübde erfüllt worden war, um Dankbarkeit auszudrücken. Das Opfer als freiwillige Gabe war ein spontaner Ausdruck persönlicher Hingabe, Danksagung und Freude dem Herrn gegenüber. Es war jedoch auch für die täglichen Gottesdienste (4 Mo 28,3–8), den Sabbat (Verse 9–10) und die Neumondgottesdienste (Verse 11–14) sowie bei Festen (z.B. 4 Mo 28, 17–25; 3 Mo 23,10–14, 17–21; 16,3) vorgeschrieben. Brandopfer waren auch in Zusammenhang mit Reinigungszeremonien obligatorisch (3 Mo 12,6; 14,19; 15,13–15; 4 Mo 6,11,14; 15,22–26; 3 Mo 5,7–10).

Die Prozedur des Brandopfers sah vor, dass die Person, die das Opfer brachte, eine Hand auf den Kopf des Tieres legte (3 Mo 1,4), es schlachtete (Vers 5), in Stücke schnitt (Vers 6) und die Eingeweide und Schenkel wusch (Vers 9). Der Priester sprengte das Blut an den Altar (Vers 5) und legte das Opfer darauf (Vers 8). Das Fell erhielt der diensthabende Priester (3 Mo 7,8), aber der Rest des Tieres wurde vollständig auf dem Altar verbrannt. Das Opfertier war ein männliches Lamm, ein Widder oder ein Rind. In einigen Fällen war auch eine Turteltaube oder eine Taube möglich.

2. DER ZWECK

Das Brandopfer wurde von Gott stellvertretend für denjenigen angenommen, der das Opfer brachte, „um Sühnung für ihn zu erwirken“ (3 Mo 1,3–4 EB). Anders gesagt: die Annahme des Einzelnen wurde durch die Annahme des Opfers durch den Herrn als Sühnmittel entschieden. Durch das Auflegen der Hände übertrugen die Sünder ihre eigenen Unvollkommenheiten symbolisch auf das fehlerfreie Opfer (Vers 3; *tamim*, „ganz“, „vollständig“; „ohne Fehler“). Das Opfer fungierte als Ersatz für die Person, die es brachte.

In 1. Samuel 7,1–10 und 13,12 ist das Brandopfer mit dem Gedanken verbunden, Gott zu „besänftigen“, ein Begriff, der oft im Zusammenhang mit Gottes Zorn oder Missfallen verwendet wird (z.B. 2 Mo 32,11; 1 Kön 13,6; 2 Kön 13,4). Menschen, die Gott besänftigten, suchten seine Gunst oder Annahme (z.B. Sach 8,21–22), und der Herr erwies ihnen Gunst und Gnade (Mal 1,9; Ps 119,58). Der Kontext hier ist die Versöhnung, in dem Sinne, dass Gott selbst seinen Missfallen beiseitelegt und reuige Sünder annimmt.

Das Brandopfer war ein Akt mit dem derjenige, der das Opfer brachte, Anbetung, Dankbarkeit, Freude und völlige Hingabe Gott gegenüber zum Ausdruck brachte. Und da die Menschen immer auf Vergebung angewiesen sind, wenn sie sich Gott nahen, diente es auch als Mittel zur Sühne beziehungsweise Versöhnung. Dieses Opfer sprach viele geistliche Bedürfnisse der Israeliten an.

Da Gott uns heute durch das Sühneopfer Christi annimmt, können wir ihm freudig und dankbar unser ganzes Leben als geistliches Opfer darbringen (Röm 12,1). ©

Angel Manuel Rodriguez ist im Ruhestand nachdem er als Pastor, Professor und Theologe gewirkt hat.



Ein Burrito



Zeit für eine Geschichte

VON DICK DUERKSEN

„Gott hat seinen Engeln befohlen, dich zu beschützen, wohin du auch gehst.“ (Ps 91,11 GNB)

Pastor Luis war in eine Stadt gefahren, die ein paar Stunden von seinem Wohnort entfernt lag. Er hatte nicht vor, lange zu bleiben und wollte als erstes seinem Lieblings-Donutladen einen Besuch abstatten.

Er parkte unter einer Straßenlaterne und ging eine Gasse hinunter in Richtung Donuts; beim Gedanken an seine Lieblingsdonuts lief ihm schon das Wasser im Mund zusammen.

Die Gasse war dunkel, aber Pastor Luis gehört zu den Christen, für die es nicht ungewöhnlich ist, in dunklen Gassen neue Freunde kennenzulernen. Er hat nie das Gefühl, nicht sicher zu sein, denn er folgt der Führung des Heiligen Geistes.

Pastor Luis sagt: „Ich bete oft, dass Gott mich Menschen treffen lässt, die er für eine Begegnung vorbereitet hat. Wenn du mit Gott gehst, sind selbst dunkle Gassen nicht gefährlich. Du musst nur sicher sein, dass du Jesus folgst, anstatt ihm voranzulaufen.“

Auf halbem Weg die Gasse hinunter sah Pastor Luis einen Obdachlosen, der sich an die Mauerreste eines verfallenen Gebäudes lehnte. Der Mann trug eine schlecht sitzende Jacke, die ihn kaum vor der Kälte schützte, und eine Kappe, die er sich zum Schutz vor dem Wind tief ins Gesicht gezogen hatte.

Seine schmutzigen, abgetragenen Schuhe erfüllten ihren Zweck auch nicht mehr.

Der Mann war offensichtlich krank. Ein hässlicher Tumor wuchs aus seinem Bauch und hing heraus wie der Rumpf eines Babyelefanten. Es sah fürchterlich aus; Pastor Luis konnte nicht anders, er musste zu dem Mann gehen und ihn ansprechen.

„Ist mit Ihnen alles in Ordnung?“ fragte Pastor Luis.

„Ja, mir geht's gut“, antwortete der Mann.

„Nein, es geht Ihnen nicht gut. Sie sehen krank aus. Wie kann ich Ihnen helfen?“

„Es geht mir wirklich gut“, meinte der Mann, zog sich aber nicht zurück, sondern blieb am Gebäude gelehnt, als wollte er das Gespräch nicht abbrechen.

„Aber Sie sind nicht gesund, stimmt's?“

„Nein. Nicht wirklich. Ich bin gestern aus dem Krankenhaus gekommen, aber es wird schon alles wieder gut. Danke, dass Sie gefragt haben.“

„Haben Sie Hunger? Kann ich Ihnen etwas zu essen bringen?“

Pastor Luis fühlte sich schuldig, weil es ihm nicht gelang, jemandem zu helfen, der offensichtlich etwas Freundlichkeit und Güte und vielleicht auch ein großes Sandwich gebrauchen konnte.

„Nein. Ich will nicht Ihre Zeit stehlen. Sie wollten ja gerade irgendwo hin.“

„Nein“, antwortete Pastor Luis. „Ich bin es, der Sie belästigt, vielleicht stehle ich sogar Ihre Zeit“

„Sie sind sehr freundlich“, sagte der Obdachlose. „Ich esse später etwas. Nett von Ihnen, dass Sie mit mir reden.“

„Okay, hey, da drüben sind ein paar Essensstände, gleich da oben an der Ecke“, probierte Pastor Luis es noch einmal. „Kommen Sie, gehen Sie mit mir zum Abendessen. Einer der Stände hat fantastisches mexikanisches Essen. Die Burritos sind dort besonders gut.“

Der Mann zögert noch kurz, dann willigte er ein und ging mit Pastor Luis zum Essensstand. Unterwegs unterhielten sich die beiden Männer noch ein wenig über den Gesundheitszustand des Obdachlosen und über seinen Krankenhausaufenthalt. Sie tauschten keine Namen aus.

Schließlich traten sie aus der dunklen Gasse heraus und kamen zum Essensstand mit dem mexikanischen Essen.

„Was hätten Sie gern?“ fragte Pastor Luis. „Suchen Sie sich etwas aus. Ich zahle.“

Wieder lehnte der Mann ab und sagte, dass er im Augenblick wirklich nichts brauche. Aber Pastor Luis blieb hartnäckig.

„Kommen Sie“, redete er ihm zu. „Bestellen Sie etwas, auf das Sie heute Abend Appetit haben.“

„Okay. Bestellen Sie mir einen riesigen Burrito“, lächelte der Mann dankbar. „Das wird reichen.“

Sofort bestellte Pastor Luis mehrere Burritos, ein paar Toasts und etwas zu trinken.

Während sie auf das Essen warteten unterhielten sie sich weiter, sprachen über die kalte Gasse, den kommenden Regen, die Notwendigkeit von Schmerzmedikamenten und andere Dinge, über die Freunde sprechen.

Plötzlich wurde ihr Gespräch von Lärm unterbrochen. Weiter unten auf der Straße, ganz in der Nähe des Donutladens, spielte sich ein lauter Tumult ab. Sie sahen mehrere große Motorräder beim Donutladen vorfahren, die Lenker ragten in den Himmel wie die gebogenen Hörner wütender Afrikanischer Büffel, die Motoren brüllten wie wütende Tiger, und schwarzgekleidete Biker fuchtelten mit ihren Schrotflinten in Richtung einer Gruppe von Passanten. Alle stürzten ausein-

„Kommen Sie, gehen Sie mit mir zum Abendessen. Einer der Stände hat fantastisches mexikanisches Essen.“

ander, flüchteten in den Donutladen, rannten auf die Gasse zu und übertönten mit ihrem Geschrei noch den Motorenlärm der Biker.

Pastor Luis und sein hungriger Freund sahen entsetzt zu, wie das Chaos zu einem Tornado des Terrors wurde. Fenster zerbarsten, Autoalarmanlagen gingen los, Donuts fielen auf verlassene Grills und verbrannten.

Nach einigen Augenblicken war der Spuk vorbei, und die Biker fuhren mit aufheulenden Motoren weiter zu ihrem nächsten Ziel.

„Ihr Essen ist fertig“, sagte der Koch vom Essensstand.

Pastor Luis drehte sich langsam um. Ihm wurde bewusst: Wenn er nicht angehalten hätte, um mit dem Obdachlosen zu sprechen, wäre er gerade in dem Moment im Donutladen gewesen, als die Biker auftauchten. Er wäre mitten in dem gefährlichen Geschehen gewesen. Vielleicht hätte er es nicht überlebt.

„Ein Burrito. Machen Sie drei Burritos für meinen neuen Freund daraus. Einen Toast und ein Getränk. Einverstanden?“

Der Obdachlose nahm das Essen dankbar an, verstaute die Burritos in seinen Manteltaschen, wandte sich seinem neuen Freund zu und sagte: „Danke für die Burritos, Pastor Luis.“ Dann ging er seines Weges und verschwand bald in der dunklen Gasse.

Pastor Luis stand wie angewurzelt in der Gasse neben dem Essensstand.

Ich weiß nicht, wie der Mann heißt, dachte er bei sich. Ich habe mich auch nicht bei ihm vorgestellt. Es ist unmöglich, dass er weiß, wer ich bin. Woher kannte er meinen Namen?

Der Lärm der Biker, die das Donutgeschäft heimgesucht hatten, wurde inzwischen von Sirenen ersetzt, als Polizei- und Feuerwehrautos und Krankenwagen eintrafen. Aber alles, was Pastor Luis hören konnte, war die Stimme eines sehr kranken, lächelnden Obdachlosen.

„Danke für die Burritos, Pastor Luis.“ ☺

Dick Duerksen ist Pastor und Geschichten-erzähler in **Portland, im US-Bundesstaat Oregon**. Er ist auf der ganzen Welt als „reisender Bestäuber mit den Pollen der Gnade Gottes“ bekannt.

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: Chun, Pyung Duk

Koordinationsausschuss: Si Young Kim (Vorsitz); Yukata Inada; German Lust; Chun, Pyung Duk; 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, Steven Chavez, Costin Jordache, Wilona Karimabadi

Redakteure in Seoul, Korea: Chun, Pyung Duk; 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); Chun, Pyung Duk; Karnik Doukmetzian; Han, Suk Hee; Yukata Inada; German Lust; Ray Wahlen; Ex-Offizio: Juan Prestol-Puesán; G.T. Ng; 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, Mattersburgerstr. 25, A-7000 Eisenstadt

Autoren: Wir freuen uns über Beiträge. Unsere Anschrift 12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD 20904-6600, USA. Fax: +1 (301) 680-6638; E-Mail: worldeditor@gc.adventist.org; Webseite: 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 2019

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

15. Jahrgang, Nr. 7

31 Tage Wellness

Tu dir jeden Tag
etwas Gutes!



JULI 2019

SONNTAG

MONTAG



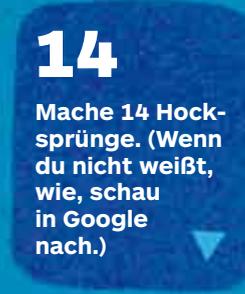
1

Iss heute
ein grünes
Gemüse.



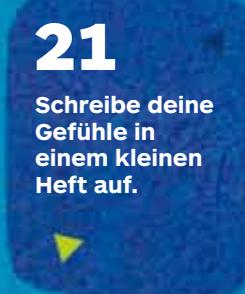
8

Mache acht
Situps.



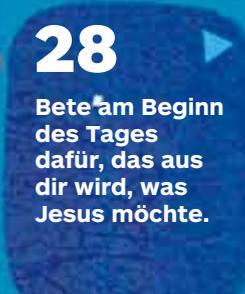
15

Lies heute
15 Minuten in
deiner Bibel.



22

Probiere heute
ein Obst, das
du noch nicht
kennst.



29

Achte heute
darauf, dass du
ein nahrhaftes,
herzhaftes
Frühstück isst.

DIENSTAG

2

Geh 20 Minuten spazieren. (Nimm bitte einen Erwachsenen mit.)



MITTWOCH

3

Iss heute ein rotes Obst.



DONNERSTAG

4

Achte darauf, heute Nacht mindestens acht Stunden zu schlafen.



FREITAG

5

Mach jemandem eine Freude. (Das ist gut für dein Herz.)

SABBAT

6

Genieße den heutigen Ruhetag!



9

Gehe heute Abend nicht später als 21 Uhr schlafen!

10

Vergiss heute nicht, viel Wasser zu trinken.



11

Lerne, wie man einen Salat zubereitet (wenn du es nicht schon weißt).



12

Iss heute Wassermelone.



13

Genieße den heutigen Ruhetag!



16

Probiere heute ein Gemüse, das du noch nicht kennst.



17

Lerne, wie man Wassereis aus Fruchtsaft selberrmachen kann.



18

Vergiss nicht, Wasser zu trinken!



19

Nimm dir heute Zeit, deine Muskeln zu dehnen.



20

Genieße den heutigen Ruhetag!

23

Spiele heute für eine halbe Stunde im Freien (wenn das Wetter es erlaubt).



24

Wenn du nicht Basketball spielst, probiere es aus, wenn du es spielst, hab Spaß dabei!

25

Lies in einem Andachtsbuch für Kinder, bevor du in den Tag startest.



26

Schreibe 26 Dinge auf, für die du dankbar bist.



27

Genieße den heutigen Ruhetag!



30

Mache heute 30 Minuten lang einen Sport, der dir gefällt.



31

Lass dir einen Obstsalat mit deinen Lieblingsobstsorten schmecken!



Bibel-schatz-kiste:



„Oder habt ihr etwa vergessen, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den euch Gott gegeben hat? Ihr gehört also nicht mehr euch selbst. Gott hat euch freigekauft, damit ihr ihm gehört; lebt deshalb so, dass ihr mit eurem Körper Gott Ehre bereitet.“

(1. Korinther 6,19–20 Hoffnung für alle)

AR AUDIO

Let those
who have
ears, **listen!**



ARAudio.org
Audio on Demand