

€ 1,90 | SFR 2,20



# HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · JUNI - AUG. 2024



## Mentale Gesundheit Auch die Psyche braucht Sonne

### LEBEN

Der richtige Umgang  
mit Gefühlen

### KOLUMNE

Ich will mich jetzt  
aber ärgern!

### GESUND

Vom Pessimisten zum  
Optimisten



Entdecken Sie  
**Hope Angebote** vor Ort!



Räume der Begegnung.  
Kultur- und Freizeitangebote.  
Austausch über  
Lebensthemen:  
**hopecenter.eu**



Freizeit gestalten.  
Freunde finden.  
Glauben entdecken.  
**hopecamp.de**



Gemeinsam Glauben leben.  
Finde eine lebendige Kleingruppe  
und komme mit  
anderen Christen in Kontakt.  
**kleingruppe.de**



- **SATELLIT** ASTRA (19,2° Ost)  
Frequenz: 11244 MHz hor.  
Symbolrate: 22.000 | FEC: 5/6  
Kennung: »Hope TV«
- **KABEL**  
Vodafone deutschlandweit und  
einige regionale Kabelnetze
- **IP-TV**  
D: Freenet TV connect  
CH: Swisscom TV M, L,  
TV Air free, TV Air Mobile
- **STREAMING BOXEN**  
Apple TV, Fire TV, Roku
- **WEB UND APP** hope.tv.de  
Hope Channel App  
Podcasts für iOS und Android



- **MEDIATHEK & APPS**
- hopepodcasts.de
- iTunes
- Apple Podcasts
- Spotify  
und andere Podcast-Apps



- Sandwiesenstrasse 35  
D-64665 Alsbach-Hähnlein  
info@hopemedia.de
- Kostenlose Rufnummer  
aus Deutschland:  
0800/46 33 68 64
- Internationale Rufnummer:  
Tel. +49 (0) 6257 50 653 950

→ **FOLGEN SIE HOPE TV AUF:**

- Hope TV Deutsch
- Hope TV Deutsch
- Hope TV Deutsch
- Hope TV Kinder
- Hope TV – Die Mondschein Show
- Hope TV – Kleine Kräuterkunde
- Hope TV – ungeschminkt. family

## Und dann auch noch ein Editorial schreiben...



**D**er Tag beginnt sonnig, gut gelaunt komme ich ins Medienzentrum. Für meine Kochsendung heute Morgen war das Set noch nicht eingerichtet, weil jemand den Umbau verschwitzt hat – dann wird es wohl nichts mit einem pünktlichen Feierabend. Gleichzeitig meldet sich eine Kollegin aus dem Team krank und muss vertreten werden – infrage kommen nur zwei Personen und eine davon bin ich.

Dem voll geplanten Tag grätscht Unvorhergesehenes dazwischen und will mich zum Stolpern bringen. Das Dringende konkurriert mit dem Wichtigen. Stück für Stück ziehen Wolken über den fröhlichen Tagesanstieg. Jetzt liegt es an mir, wie ich damit umgehe. Gar nicht so leicht, alles in Einklang zu bringen, dabei wollte ich doch heute ganz geschmeidig das Editorial schreiben, dass Sie gerade lesen. Da wären „mentale Aufhellungen“ jetzt genau richtig. Was das ist und wie das geht, verrät Günter Maurer ab Seite 4. Oder doch besser gleich eine Mikroauszeit, um mal richtig abzuschalten? Anja hat's ausprobiert und schreibt darüber auf Seite 25.

Für mich haben sich heute dank eines guten Teams alle Herausforderungen gelöst und die Sonne kam wieder durch. Das wünsche ich Ihnen auch: Viele Aufhellungen und viel Freude beim Lesen des Hope Magazins.

**Jörg Varnholt,**  
Chefredaktion, Hope Magazin

## Inhalt

- 4** THEMA  
Mentale Aufhellungen
- 8** SENDUNG  
Gesundheit erleben
- 11** KINDER  
Optimismus oder:  
Alles wird gut!
- 12** LEBEN  
Der richtige Umgang mit  
Gefühlen
- 16** GLAUBE AUF DEM  
PRÜFSTAND  
Krankes Machtdenken
- 19** KURSE  
Daniel
- 20** JESUS  
Vom Warum zum Wozu
- 22** GESUND  
Vom Pessimisten zum  
Optimisten
- 26** ANJA HAT'S  
AUSPROBIERT  
Mikroauszeiten
- 28** LESEN  
Ständig unglücklich?
- 29** KOLUMNE  
Ich will mich jetzt  
aber ärgern!
- 30** ÜBER UNS



# Mentale Aufhellungen

Warum wir möglichst viele lichte Momente

in unserem Leben brauchen

Die Radionachrichten enden. Ich sitze am Schreibtisch, betäubt von der Flut negativer Meldungen, die nun mehrere Minuten lang auf mich eingepreselt sind: Kriege, Flüchtlinge, Aufruhr, Missbrauch, Korruption, Klimakatastrophen, Inflation ... Plötzlich entstehen auch in mir Bilder, die Betroffenheit, Erschrecken ja sogar Erstarrung auslösen. Aber das ist nicht ungewöhnlich. Es ist zutiefst menschlich. Ich spüre, dass ich diese Nachrichten nicht nur informativ gehört habe, sondern dass sie meine Seele und damit mich als ganzen Menschen belasten. Es fühlt sich so an, als wäre es in meinem Denkraum dunkler geworden, obwohl mich das Tageslicht durch das Fenster grüßt.

## ANGSTMOMENTE SIND VÖLLIG NORMAL ...

Kennst du das auch? Eine triste, nebelige Lebensstimmung, unabhängig vom Wetter außerhalb der eigenen Wohnung. Wir alle haben es schon erlebt, dass ein Telefonanruf die persönlichen Lichtverhältnisse im Leben von einer Minute zur anderen ändert. Wir erfahren von einem Unfall, einer schwerwiegenden Diagnose, einer Kündigung, einem Todesfall – und schon ist uns herum rabenschwarze Nacht, obwohl sich der Zeiger der Uhr kaum bewegt hat. Wie richtig ist doch der Gedanke, den ich irgendwo aufgeschnappt habe: „Die Geschichte eines Menschen ist immer auch die Geschichte seiner Ängste.“

## ... ABER STÄNDIG PROBLEME ZU WÄLZEN MACHT UNS KRANK

Es gibt Menschen, in deren Leben es zumeist stark bewölkt, grau und mit

entsprechender Sichteinschränkung zugeht. Das hat gar nichts mit dem Wetter zu tun und manchmal nicht einmal etwas mit realen Problemen. Diese Menschen haben sich aufgrund langanhaltender Herausforderungen einen Tunnelblick angewöhnt, der sie nichts anderes mehr erkennen lässt als dunkle Wolken, sprich Probleme. Sie finden keine mentalen Aufhellungen in ihren Lebensumständen. Und, was am traurigsten und schwierigsten ist, sie haben sogar die Hoffnung auf Änderung aufgegeben. Diese mentale Einstellung macht krank. Hilfe von außen ist schwierig, denn die persönliche Sichtweise hat sich nicht selten schon so verfestigt, dass sich der Blick kaum weiten lässt. Diese konzentrierte Betrachtungsweise vorhandener Probleme belastet auch das nahe Umfeld. In solchen Lebenssituationen ist Ermutigung wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um so manches aufzuarbeiten, um neu wieder Schönes und Aufhellendes zu lernen.

## SONNENSTRAHLEN VERTEILEN

Mentale Aufheller sind „Vitamine“ und essenzielle „Lebensmittel“ für unsere körperliche und seelische Gesundheit. Das zu wissen ist schon mal gut, aber wie kann man den Teufelskreis negativen Denkens durchbrechen? Um wieder „seh- und handlungsfähig“ zu werden, müssen eigene Denkmuster reflektiert werden. Es ist nicht zu leugnen, dass einem das Leben manchmal schwere Brocken vor die Füße wirft. Scheinbar unüberwindbar. Und es ist auch eine Tatsache, dass manche Menschen von ihrer Veranlagung her leichter niedergestreckt werden als andere. Aber es gibt



vielerlei Arten von „Sonnenstrahlen“, zu denen wir nicht selten selbst beitragen können. Jedes Mal, wenn ich eine bestimmte alte Dame mit über 90 Jahren im Seniorenheim besuchte und die Tür öffnete, sagte sie: „Die Sonne geht auf.“ Sie freute sich sichtlich über meinen Besuch und ihr Tag wurde durch meine Anwesenheit und den Gedankenaustausch sogar dann sonnig, wenn es draußen regnete. Gleichzeitig erlebte ich es auch umgekehrt: Ihre dankbare Wertschätzung des Besuchs begleitete mich noch nach dem Abschied und erhellte meinen weiteren Alltag. „Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“ (Ernst Ferstl). Wer einen Menschen nicht nur sieht, sondern als wertvolles Gegenüber wahrnimmt, knipst in dessen Leben eine ganzheitliche Aufhellung an.

### POSITIVE AKZENTE SETZEN!

Es hat mit mentaler Selbstdisziplin zu tun, wenn ich täglich bewusst fokussiere, was in meinem Leben – vielleicht trotz Einschränkungen und Sorgen – gut ist. Eine liebe Freundin, die seit mehreren Jahren mit einer schwerwiegenden Krebsdiagnose lebt, ist für mich diesbezüglich ein Vorbild. Sie nutzt jede gute Gelegenheit zwischen den Chemothera-

pien, um mit ihrem Mann einen Kurzurlaub zu machen. Dabei plant und genießt sie jene „lichten“ Momente, die ihr trotz Krankheit geschenkt sind. Dieser FrohmUT kommt nicht von selbst, sondern wird von ihr bewusst gesucht und von Gott erbeten.

Niemand von uns wohnt gerne im finsternen Keller. Warum lassen wir dann aber unsere Seele oft in diesen dunklen Gewölbchen von Sorgen, Unversöhnlichkeit, Hoffnungslosigkeit hausen und setzen nicht unsere ganze Kreativität ein, um uns selbst und anderen mentale Aufheller zu schaffen bzw. zu schenken. Die Möglichkeiten sind zahlreich, um „Kerzen“ anzuzünden und nicht beim Klagen über die Dunkelheit stecken zu bleiben: Es bedarf nur der Entscheidung, dass ich mir selbst etwas Gutes tun will.

### PRAXISTIPPS

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um darüber nachzudenken, wie es Ihnen gelingen könnte, Ihr Leben heller zu machen und gut mit sich selbst umzugehen. Eine Art „Selbstfürsorge“ zu lernen und zu leben, ist heute das Gebot der Stunde. Stopfen Sie sich nicht mit jeder Nachrichtenmeldung oder den unzähligen und manchmal unseligen Social-Media-Angeboten voll. Seien Sie vielmehr mit allen gottgegebenen Sinnen den erweiterten An-

geboten auf der Spur, die das Leben mit Freude, Hoffnung und Zukunftsaussichten würzt.

### EINIGE BEISPIELE SOLLEN SIE DAZU ANREGEN:

- Musik ins Leben zu bringen, macht erwiesener Weise glücklich und gräbt so manches Mal verloren geglaubte Emotionen aus.

- Blumen am Balkon, im Garten, im Zimmer, am Krankenbett erfreuen das Auge.

- Ein bewusster Spaziergang über Wald und Feld mit allen Sinnen ist ein Loslassen von Belastungen – verbinden Sie diesen mit guten und entspannenden Atemübungen, sehen Sie sich richtig satt, lauschen Sie dem vielstimmigen Vogelorchester und lernen Sie, wieder bewusst darüber zu staunen, welche positive Auswirkungen dabei zu empfinden sind.

- Gestalten Sie eine Art „Redeplatz“, bei dem ein gegenseitiger ehrlicher, offener und wertschätzender Austausch gepflegt und gefördert und einander bewusst und ohne Wertung zugehört wird: über Freude und Ängste, über Verluste und Hoffnungen, über „Gott und die Welt“.

- Für gläubige Menschen ist das persönliche Gebet ein erhellendes und ermutigendes Erlebnis.

- Fragen Sie sich ehrlich: Was würde ich für mich selbst noch als Aufheller hinzufügen? Ist es ein Hobby? Die Beziehung zu Tieren? Die Entscheidung, eine langersehnte Reise durchzuführen? – Was hindert Sie daran, es in Ihren Alltag zu integrieren?

Lassen wir es nicht zu, dass wir an mentaler Mangelversorgung leiden. Es ist möglich, für sich selbst und andere wieder erhellende und leuchtende „Farbtupfer“ in den Alltag zu bringen. Das ermutigt uns im Alltag, denn wie der Mensch denkt, so „tickt“ er.

Einer der zutreffendsten Gedanken über „mentale Aufheller“ gilt auch heute: „Das Auge gibt dem Körper Licht. Wenn dein Auge gesund ist, wird dein ganzer Körper hell sein.“ (Matthäus 6,22)



**GÜNTHER MAURER,**  
Pastor i.R. | Seelsorger | Gesundheitsberater



# GESUNDHEIT ERLEBEN


DER GANZHEITLICHE GESUNDHEITSTALK AUF HOPE TV



KOSTBAR








**GESUNDHEIT ERLEBEN –  
DER GESUNDHEITSTALK**

- **Dienstags, 20.45 Uhr**
- auf Hope TV und in der Hope TV-Mediathek:  
hopetv.de
- Mehr Hope TV-Sendungen und das aktuelle,  
kostenlose Hope TV-Programmheft  
finden Sie auf **hopetv.de**



**K**ennen Sie das erleichternde Gefühl, wenn Sie nach einer Krankheit wieder zu Kräften gekommen sind und es nun genießen, gesund zu sein? Doch weshalb geht uns dieses leichtere Lebensgefühl in der Regel so schnell wieder verloren? Wenn wir Krankheiten deutlich spüren und beschreiben können, muss das doch auch für Gesundheit möglich sein?

Der neue Gesundheitstalk „Gesundheit erleben“ auf Hope TV will genau das erreichen. Hier diskutiert eine Expertenrunde zu verschiedenen Gesundheits-Themen auf ganzheitliche Weise: medizinisch, geistig und seelisch. Die Zuschauer erwarten praktische, anwendbare Gesundheits-Tipps, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und jahrhundertalter Naturheilkunde beruhen. Themen der Sendung sind: Allergien, Stress, Wirbelsäule, Schilddrüse, Hormone, Immunsystem stärken, Fasten, Vertrauen schöpfen, Leichtigkeit erleben, Darmvorsorge oder Kopfschmerzen.

Es diskutieren Gesundheits- und Ernährungsberaterin Ruth Pfnennighaus und ihr Ehemann, ganzheitlich-systemischer Berater Dr. Dietmar Pfnennighaus sowie Aromatherapeutin und Kräuterfrau Anja Riedel und Dr. Bettina Wurm, Ärztin, Psychotherapeutin und Kunst- und Körpertherapeutin.

Freuen Sie sich auf eine Gesundheits-sendung, die über die bloße Symptombekämpfung hinaus zu einer neuen Haltung führen möchte, die die Verbesserung der Lebensqualität im Blick hat.

Der Gesundheitstalk „Gesundheit erleben“ läuft dienstags, 21.45 Uhr auf Hope TV. Alle Folgen können auch in der Hope TV-Mediathek auf hopetv.de angeschaut werden.



Marina Lohrbach – unsplash.de

# FRIBOS DACHBODEN

Fribos  
Buchtipps



## OPTIMISMUS ODER: ALLES WIRD GUT!

Optimismus hilft, ein gutes Leben zu haben. Optimismus – ein kompliziertes Wort für eine einfache Lebenseinstellung: „Alles wird gut!“ Doch auch wenn das einfach klingt, ist es manchmal nicht so leicht, optimistisch durchs Leben zu gehen.

Fribo hat auch schon einmal darüber nachgedacht, wann es einem Menschen gut geht. Und das kam so ... Dominik hat sich am großen Zeh verletzt und weiß nicht, ob er am Spendenlauf teilnehmen kann. Fribo ist entsetzt, weil das ganze Training umsonst war. Aber Dominik bleibt ganz ruhig und erzählt irgendwas von Optimismus. Da bleibt nur eins: Wie schnell und woher bekommt man diesen Optimismus? Nachzuschauen in der Hope-Mediathek!

[hopetv.de/sendungen/fribos-dachboden/optimismus](https://hopetv.de/sendungen/fribos-dachboden/optimismus)

Wir sehen uns auf meinem Dachboden!

Dein *Fribo*

## DER AUTOR

Dr. Holm Schneider, Jahrgang 1969, arbeitet als Professor für Kinderheilkunde am Universitätsklinikum Erlangen und setzt sich seit vielen Jahren für Kinder und Jugendliche mit genetischen Besonderheiten ein.

## TAVI UND DIE RIESENGROSSE ANGST

Angst ist ansteckend. Abstand halten oder eine Maske im Gesicht, wie während der Pandemie, schützen kaum vor ihr. Wo Angst wächst, da schrumpft die Freude. Das haben wir in den letzten Jahren erlebt. Ängste gibt es auch in anderen Situationen.

Kinder besitzen ein feines Gespür für die Ängste rings um sie. Dieses Buch lädt ein, mit ihnen darüber zu sprechen. Denn es nützt nichts, Angst zu verdrängen; sie gehört nun mal zum Leben dazu. Und nicht nur Angst ist ansteckend: Mut ist es auch!

Wie Tavi anderen half, in Zeiten der Angst ihren ganzen Mut zusammenzunehmen, um Freude und Gemeinschaft wiederzufinden, das wird hier anschaulich erzählt. Dieses Buch hilft Eltern, mit ihrem Kind über das Thema Angst ins Gespräch zu kommen.

## DAS BUCH

Titel: Tavi und die riesengroße Angst  
Autor: Holm Schneider  
Illustrationen: Emma Martschinke  
Verlag: Neufeld Verlag, 2023.

# DER RICHTIGE UMGANG MIT GEFÜHLEN – eine wesentliche Voraussetzung für ein gelungenes Leben



*Unsere psychische Befindlichkeit entscheidet maßgeblich über unsere Lebensqualität, sie bedingt unsere Leistungsfähigkeit, sie ermöglicht eine gelungene soziale Teilhabe und sie prägt unsere Spiritualität.*

Schaut man sich die einschlägigen Gesundheitsberichte des Bundes, der Krankenkassen oder des Robert-Koch-Instituts an, stellt man fest, dass seelische Belastungen mit immensen Einschränkungen im Leben stetig zunehmen. Für Andreas Storm – Vorstandsvorsitzender der Krankenkasse DAK – Gesundheit – ist der „Höchststand bei psychischen Erkrankungen ... besorgniserregend.“ Mittlerweile betrifft es auch zuneh-

mend junge Erwachsene, die in ihrem Job ausfallen.<sup>1</sup> Das Bundesministerium für Gesundheit rechnet allein in der EU mit 50 Millionen Menschen, die aufgrund psychischer Belastungen an Depressionen, Erschöpfung und Suchterkrankungen leiden.<sup>2</sup> Die Fehltagel am Arbeitsplatz und die Gefährdung der eigenen Leistungsfähigkeit sind nur ein Teil der Folgen. Genauso stark fallen der Verlust der eigenen Lebensqualität und die Belastung des sozialen Umfeldes ins Gewicht. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich uns im Alltag ein riesiges Angebot an Ratgebern aus allen denkbaren Ecken aufdrängt, in denen erklärt wird, wie wir psychisch gesund wer-

den oder wie wir unsere psychische Gesundheit erhalten.

» **Unsere psychische Befindlichkeit entscheidet maßgeblich über unsere Lebensqualität** «

Wenn ich an psychische Gesundheit denke, fällt mir zwischen den vielen Einflussfaktoren eins besonders auf: der richtige Umgang mit Gefühlen. Die einen sind ihren Gefühlen unreflektiert erlegen und andere wiederum spalten sie ab und verdrängen sie, doch Gefühle (bzw. Affekte) können, ja sollten vielmehr als wesentliche Botschaften unseres Unbe-

wussten verstanden werden. Gefühle sind Bedürfnisschicksale, die uns signalisieren, ob unsere Bedürfnisse gestillt wurden oder nicht.

Für eine gesunde psychische Entwicklung ist es daher unabdingbar, ein gutes Gefühlsmanagement (Affektregulation) zu entwickeln.

Folgende Fähigkeiten sind nach Julius Kuhl<sup>3</sup> hier zu berücksichtigen:

#### **A. SELBSTBERUHIGUNG:**

Die Selbstberuhigung ist die Fähigkeit, uns in widrigen und herausfordernden Umständen so zu beruhigen, dass wir angemessen reagieren. Selbstberuhigte

<sup>1</sup> [https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/psychreport-2023\\_32618](https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/psychreport-2023_32618)

<sup>2</sup> <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/gesundheits-und-wohlbefinden-am-arbeitsplatz>

<sup>3</sup> Prof. Dr. Julius Kuhl: Professor für differentielle Psychologie; J. Kuhl: A. Strehlau: Handlungspsychologische Grundlagen des Coaching, essentials: Springer Fachmedien Wiesbaden 2014.





Menschen geraten z. B. nicht in Fluchtreaktionen, sondern kennen ihre Ressourcen, um angemessen zu reagieren. Manche haben diese Besonnenheit mit in die Wiege gelegt bekommen, andere müssen dies lernen. Selbstannahme, Zeiten der Ruhe, genug Schlaf, kompetente Menschen, die uns begleiten, sind wichtige Voraussetzungen der Selbstberuhigung.

#### **B. SELBSTKONFRONTATION:**

Unser Gehirn lernt, wenn wir unsere Fehler und unser Scheitern in unsere Erfahrung integrieren. Nicht jeder ist erzogen worden, mit Fehlern transparent umzugehen. Wir verstecken sie vor anderen und oft genug vor uns selbst. Dennoch sind sie eine Lernquelle. In einem wohlwollenden Umfeld, entweder bereits vorhanden oder von uns selbst gestaltet, können wir unseren Grenzerfahrungen selbst begegnen und daran wachsen.

#### **C. SELBSTMOTIVATION:**

Was motiviert mich zum Handeln? Wofür schlägt mein „Herz“? Was bewegt mich wirklich im Leben? Sich selbst auf die Spur zu kommen und für sich selbst routiniert zu sorgen, ist die Voraussetzung, um in Aktion zu treten. Dafür brauchen wir Zeit, um uns selbst wahrzunehmen, Zeit, in der wir uns entspannt selbst reflektieren und uns spüren. Gegen unsere eigene Wahrheit zu leben, führt uns in eine Mangelsituation, die unserer Psyche schadet.

#### **D. SELBSTFOKUSSIERUNG:**

In der Beliebigkeit aller Angebote, denen wir ausgesetzt sind, brauchen wir einen Fokus, der unsere spontanen positiven

» **Selbstannahme, Zeiten der Ruhe, genug Schlaf, kompetente Menschen, die uns begleiten, sind wichtige Voraussetzungen der Selbstberuhigung.** «

Impulse auf angemessene Ziele bündelt – wie eine Einkaufsliste im Supermarkt. Sind wir hungrig und haben genug Geld dabei, kann ein Einkauf teuer werden. Vieles, was dann in un-

serem Wagen landet, sprengt den Rahmen unseres Verbrauchs: Wir kaufen viel mehr ein, als wir brauchen. So ist es auch im Leben. Uns zu fokussieren, hilft uns, aus der Beliebigkeit der Überangebote dasjenige zu wählen, was gut zu uns passt. So verlaufen wir uns nicht in der Wahllosigkeit.

Unsere Gefühle zu verstehen, ihnen Bedeutung zu geben und sie so zu regulieren, ist eine wesentliche Voraussetzung, um psychisch gesund zu bleiben. Wir lernen für uns zu sorgen und können so auch öffentlich wirksam unsere Position gut verhandeln, ohne gegen uns oder andere übergriffig zu werden.

Der unlängst verstorbene Hirnforscher Gerhard Roth<sup>4</sup> aus Bremen würde uns vermutlich deutlich machen, dass wir uns an vielen Stellen ein Geheimnis blei-

ben. So leicht lässt sich unser limbisches System nicht erreichen oder regulieren. Viele Erfahrungen, die wir körperlich gespeichert haben, sind uns unbewusst und verborgen. Gerade die vorgeburtliche und frühkindliche Phase ist mit Sprache und Verstand nicht erfassbar. Um so mehr ist wichtig, dass wir in der Stille und in wohlwollenden sozialen Kreisen den Raum bekommen, um uns authentisch zu spüren. So können wir unseren Bedürfnissen und deren Stille begegnen und genug Kraft bekommen, Selbstsorge zu betreiben.

Wir brauchen für uns selbst Zeit, Liebe, Geduld, Vergebung, Respekt und Wertschätzung, um unsere Gefühle zu würdigen und ihnen ausführlich zu begegnen, denn schließlich repräsentieren sie unsere inneren und intimsten Prozesse.

Die Fähigkeit der Selbstregulation, wenn wir Verstand und Gefühl im Miteinander erleben, hilft uns, in verschiedenen Situationen angemessen zu reagieren, das heißt, ohne uns von zu starken Gefühlen überwältigen zu lassen oder unsensibel zu sein. Diese Form der Selbstsorge hilft uns, hat einen tiefen positiven Einfluss auf unser soziales Umfeld und ist mitunter die Grundlage für ein gelungenes Leben.



**LORETHY STARCK,**  
Theologe und psychologischer Berater;  
liebt Katzen, weil sie selbstbestimmt sind.

<sup>4</sup> Weiterführend zum Thema Intuition: Optimale Entscheidungsstrategien- Hirnforschung und Change-Management. Dr. Dr. Gerhard Roth: <https://www.youtube.com/watch?v=x41WLN6w7Kg>



# Krankes Machtdenken

## Ein starker König auf schiefer Bahn

Er war ein stattlicher Mann, breitschultrig, einen Kopf größer als alle Männer im Land und ein wahrer Frauenschwarm. Er hatte einen scharfen Verstand, und was er anfasste, gelang ihm. Kein Wunder, dass er schon in jungen Jahren zum ersten König des Volkes Israel gewählt wurde!

Bis dahin waren die Menschen des Landes ein Spielball fremder Mächte. Sie wurden versklavt, verschleppt und ausgeplündert. Niemand wagte es, gegen Gewalt und Unrecht aufzustehen – bis das Maß voll war und den jungen König der Zorn packte. Er rief die Männer zu den Waffen, und alle folgten ihm. Sein Erfolg zeigte, dass er tatsächlich ein König war und das Recht hatte zu herrschen und zu regieren: Innerhalb weniger Stunden war das Heer der Angreifer dezimiert und in die Flucht geschlagen worden.

### Auf die schiefe Bahn geraten

Sein Name war Programm: „Saul“ hieß er, „der Auserwählte“ oder „Erbetene“. Nach diesem Sieg stellte niemand mehr seine Wahl zum König infrage. Alle waren überzeugt, dass er wirklich der von Gott Auserwählte war. Saul eilte von Sieg zu Sieg. Alle jubelten ihm zu und verehrten ihn. Vielleicht stieg ihm das allmählich

zu Kopf. Schließlich glaubte er, für das Volk Israel unersetzlich zu sein.

Macht kann süchtig machen. Sie kann selbst intelligente Menschen verwirren und zu Narren werden lassen. Sie weckt in Menschen das starke Verlangen nach Autorität oder Kontrolle über andere, sei es in zwischenmenschlichen Beziehungen, am Arbeitsplatz, in der Politik oder in anderen Lebensbereichen.

Das Streben nach Macht kann Menschen dazu verleiten, andere zu manipulieren, zu unterdrücken, zu missbrauchen und sogar zu ruinieren. Doch durch ungesundes und unangemessenes Verhalten schaden sie nicht nur ihren Mitmenschen, sondern letztlich auch sich selbst. Das alles merken sie meist nicht, denn Macht macht nicht nur süchtig, sondern auch blind.

### „Von allen guten Geistern verlassen“

Saul war schließlich davon überzeugt, dass nicht einmal Gottes Regeln und Anweisungen für ihn galten. Der Prophet Samuel verkündete ihm daraufhin, dass er nicht länger König sein könne. Saul bat zwar um Vergebung, aber er meinte es nicht ehrlich. Im Grunde wollte er nur seine Machtposition nicht verlieren.





So geht es vielen Mächtigen, wenn sie sich falsch oder ungebührlich verhalten haben. Wenn sie überhaupt Reue und Einsicht zeigen, sind ihre Entschuldigungen wie bei Saul oft nur Lippenbekenntnisse. Im Grunde geht es ihnen darum, ihren Thron, ihren Chefsessel oder ihren Posten nicht zu verlieren. Deshalb kämpfen sie mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln und oft mit harten Bandagen. Aber auch für sie hat das Konsequenzen.

Bald darauf wurde Saul depressiv. Voll dunkler Gedanken und Gefühle hockte er auf seinem Thron und starrte ins Leere. „Aber der Geist des HERRN wich von Saul, und ein böser Geist vom HERRN bedrängte ihn“, heißt es in der Bibel (1. Samuel 16,14). Die Aussage „ein böser Geist vom Herrn“ bedeutet nicht, dass Gott diese dunkle Stimmung geschickt, sondern dass er sie zugelassen hat.

Gottes Geist bewirkt Liebe, Freude, Frieden und viele andere positive Gefühle und Eigenschaften (Galater 5,22). Doch Saul wies ihn bewusst ab und musste sich nicht wundern, dass plötzlich Hass, Depression und Unfriede sein Leben bestimmten. Doch anstatt sich selbst, seine Überzeugungen sowie sein Verhalten in Frage zu stellen und umzudenken, stürzte er sich nur noch tiefer ins Verderben.

Er ließ unschuldige Menschen ermorden, weil sie angeblich seinem späteren Nachfolger David geholfen hatten. Auch wenn

er zeitweise Lichtblicke hatte und seine Schuld einsah, fiel er immer wieder in sein altes, krankes Machtdenken zurück. Das zerstörte schließlich sein Leben.

### Es geht auch anders

David, der Nachfolger Sauls auf dem Königsthron, hatte aus dem Schicksal seines Vorgängers gelernt. Auch er machte Fehler und überschritt manchmal die Grenzen seiner Macht, aber er ließ sich von Gott und seinen Mitmenschen korrigieren. David fragte sich oft, wo er stand und was er ändern musste.

Er erkannte, wie leicht seine Machtposition sein Verhalten, Denken und Fühlen beeinflussen konnte. Er setzte sich selbst Grenzen und überprüfte regelmäßig, ob er noch im Einklang mit seinen Werten und Prinzipien stand. Letztendlich wurde David ein erfolgreicher und beliebter König, weil er selbstkritisch war und sich von Gottes Geist leiten ließ.



**SIEGFRIED WITTMER,**  
Pastor i. R., ehem. Leiter des Internationalen Bibelstudien-Instituts

Haben auch Sie Gedanken dazu?  
Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an  
[post@hopemagazin.net](mailto:post@hopemagazin.net)



Björn Wyleich - gettyimages.de



Klimakrise, Energiekrise, Wirtschaftskrise, Pandemiekrise, Kriegs-Krisen. Man mag es schon gar nicht mehr hören. Doch es gibt Hoffnung.

In der Bibel gibt es ein kleines, geheimnisvolles Buch mit dem Namen Daniel. Darin wird gezeigt, dass Gott die Fäden dieser Welt trotz allem in der Hand hält. In Geschichten und Visionen rund um den Propheten Daniel wird deutlich, warum es auf dieser Erde eigentlich geht. Und dass Gott alles zu einem guten Ende führen wird.

Der Bibelfernkurs *Daniel – Geschichten und Visionen* hilft Ihnen, die Weissagungen und Visionen des Buches Daniel besser zu verstehen und hält zugleich wertvolle Einsichten und Prinzipien aus der Lebensgeschichte des Propheten Daniel bereit, die Sie berühren und herausfordern werden.

Jetzt den Onlinekurs *Daniel* auf [hopekurse.de](https://hopekurse.de) beginnen.

Die Kurse können auch per Post verschickt werden. Kontakt unter: [hopekurse.de](mailto:hopekurse.de) (D), [hopekurse.at](mailto:hopekurse.at) (A), [meine.hopekurse.de](mailto:meine.hopekurse.de) (CH)

#### DER DANIEL-ONLINEKURS:

- kostenlos & unverbindlich
- persönlich & vertraulich
- bibelorientiert & lebensnah
- ermutigend & inspirierend
- 14 Einheiten über Daniels Leben und Wirken
- Studienbegleiter beantworten alle Fragen, die sich rund um den Kurs ergeben



[hopekurse.de](https://hopekurse.de)



# VOM WARUM ZUM WOZU

## Hoffnungsvolle Lichtblicke

Sind Sie mental gesund oder krank? Wenn es nur so einfach wäre, aber es handelt sich eher um ein Spektrum, auf dem man sich bewegt. Gerade wenn es uns schlecht geht, kommt oft die Frage nach dem „Warum“: „Warum ist mir das geschehen? Was habe ich falsch gemacht?“

Zeitsprung in die Vergangenheit. Da ist Jesus mit seinen Jüngern unterwegs (Johannes 9,1-7). Sie kommen an jemandem vorbei, der von Geburt an blind war. Wie so oft, wird sich nicht dem betroffenen Menschen liebevoll zugewandt, sondern über ihn geredet. Die Jünger philosophieren, wer an der Blindheit schuld sei. Für sie müssen entweder er oder seine Eltern etwas Böses getan haben, dass Gott ihn mit Blindheit strafte. Absurd. Oder doch nicht? Wie oft stellen auch wir Theorien im Kopf auf, warum jemand körperlich oder gar psychisch nicht gesund ist. „Wenn sie nur dieses und jenes gemacht oder nicht gemacht hätte, dann ...“ Gerne wird ein sogenannter Tun-Ergehens-Zusammenhang hergestellt.

Doch Jesus lehnt die Theorie der Jünger als falsch ab. Die Frage des „Warum“ interessiert ihn gar nicht. Ein „Warum“ blickt zurück in die Vergangenheit. Jesus spricht stattdessen von einem „Wozu“. „Wozu“ blickt in die Zukunft. Die Situati-

on ist so, wie sie ist, also gilt es zu fragen, was wir nun damit machen. Im Fall des Blinden sieht Jesus eine Gelegenheit, Gutes zu tun und Gottes heilendes Wirken zu offenbaren. Er stellt sich als „Licht der Welt“ vor und heilt den Blinden, auf etwas umständliche und vielleicht auch unangenehme Art und Weise mit Spucke und Lehm. Der Blinde muss auch etwas tun, nämlich zum Teich gehen und sich waschen.

Egal, wo wir uns auf dem Spektrum von „gesund“ bis „krank“ befinden, und egal, wie wir dort hingekommen sind: Auch heute noch ist Jesus der hoffnungsvolle Lichtblick. Er hilft dabei, nicht im „Warum“ und in der Vergangenheit stecken zu bleiben, sondern nach vorne zu schauen und einen nächsten Schritt zu gehen. Der Weg hin zu stärkerer mentaler Gesundheit ist dabei wie beim Blinden auch manchmal umständlich und kann unangenehm sein. Doch Jesus hilft denen, die es für sich in Anspruch nehmen wollen, ein „Wozu“ zu finden, denn Gott gibt Zukunft und Hoffnung (Jesaja 29,11).



**RALF HARTMANN,**  
hatte selbst eine Angststörung.  
Er ist verantwortlich für Kirchenentwicklung  
in der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten  
in Berlin und Mitteldeutschland.





„Am Ende des Weges mag der Pessimist vielleicht Recht bekommen, aber unterwegs hat es der Optimist leichter.“

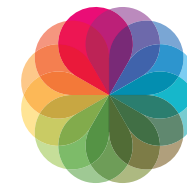
## VOM PESSIMISTEN ZUM OPTIMISTEN- geht das und wenn ja, wie?

Als geborener Pessimist erscheint es mir manchmal, als wäre ich der Einzige dieser Art, umgeben von lauter Optimisten. Nicht nur die Politiker, sondern auch alle anderen Persönlichkeiten, die im Licht der Öffentlichkeit stehen, bezeichnen sich bei Interviews und anderen Auftritten grundsätzlich als positiv denkend. Auch „Otilie- und Ottonormalverbraucher“, denen ich im Alltag begegne, sind selbstverständlich alle durch die Bank Optimisten. Oder geben zumindest vor, es

zu sein. Nun gut: Für sie ist dieser Artikel also uninteressant. Oder vielleicht doch nicht? Zumindest sollten sie über das nachdenken, was Klaus Kages formuliert hat: „Es ist keine Kunst, Optimist zu sein, sondern es zu bleiben.“ Vielleicht lesen sie dann doch weiter ...

### WIR GRAUSEHER

Wie auch immer: Ich oute mich hiermit als geborenen Pessimisten. Das war mir in meinen jungen Jahren zwar nicht so



### 12 PRINZIPIEN für ganzheitliche Gesundheit

	Ernährung		Mäßigkeit		Prioritäten
	Bewegung		Luft		Optimismus
	Wasser		Ruhe		Integrität
	Sonne und Natur		Vertrauen		Beziehungen

MEHR INFOS UNTER: [dvg-online.de/12-prinzipien](https://dvg-online.de/12-prinzipien)

bewusst, da hätte ich mich eher anders eingeschätzt. Vor allem aber der Vergleich mit meiner Frau, mit der ich seit 32 Jahren glücklich verheiratet bin, hat mir gezeigt, dass ich eher der „Halb-leer-Typ“ bin. Ganz offensichtlich bin ich so veranlagt. Immer wieder beurteile ich ein und dieselbe Situation ganz anders, als meine Frau es tut. Ich schätze Probleme in der Regel deutlich größer ein als sie. Ich mache mir grundsätzlich mehr Sorgen und das über Dinge, die zum Teil noch weit in der Zukunft liegen. Alle Pessimisten, die es vielleicht im Untergrund außer mir trotzdem noch gibt, wird die Frage interessieren, ob man an dieser Einstellung etwas ändern kann. Denn eines wissen auch wir „Grauseher“: „Für ein Optimum an Lebensfreude ist es optimal, ein Optimist zu sein.“ Lilli Kreßner

Aber was soll bzw. was kann man dagegen tun, wenn man nun einmal so veranlagt ist und es tief in einem drinnen sitzt? Aus einem Ackergaul kann man doch kein Rennpferd machen. Genauso, glaube ich,

wird aus einem geborenen Pessimisten niemals ein unverbesserlicher Optimist werden. Das bedeutet aber nicht, dass Pessimismus an sich unverbesserlich ist. Wir können sehr wohl lernen! Wir können unsere Denkmuster ändern, zumindest bis zu einem gewissen Grad. Wie weit wir auch immer dabei kommen mögen, es zahlt sich immer aus, da jedes Mehr an Lebensfreude, das wir dabei dazugewinnen, unser Leben bereichert. Otto Ernst verweist auf einen wichtigen Punkt, wenn er sagt: „Am Ende des Weges mag der Pessimist vielleicht Recht bekommen, aber unterwegs hat es der Optimist leichter.“

### WAS KANN HELFEN?

Bevor ich hier meine Erfahrungen mit Ihnen teile, muss ich noch etwas loswerden: Ich litt mehr als dreizehn Jahre lang an leichten bis mittelschweren Depressionen, die meine pessimistische Veranlagung natürlich zusätzlich verstärkten und mir Lösungen erschwert haben. Erst als ich bereit war, professionelle Hilfe zu suchen und diese auch fand, konnte ich



damit beginnen, Optimismus (wieder) zu erlernen. Das bedeutet natürlich nicht, dass jeder Pessimist gleichzeitig auch an Depressionen leidet, nein! Aber zumindest kann man sich diesbezüglich durchaus einmal hinterfragen.

Was ich Ihnen in Folge mitgeben möchte, ist das, was ich selbst erlebt habe. Dazu habe ich keinen Ratgeber gelesen, keinen Psychologen zu Rate gezogen, und sehe mich auch weder als das eine noch das andere. Ich habe schlicht und einfach für mich nachgedacht und einen neuen Weg beschritten. Dieser Weg ist noch nicht zu Ende, aber Fortschritte durfte ich schon erzielen. Bei Folgendem geht es also ganz bewusst nicht um Tipps, sondern um Erfahrungen.

### ERFAHRUNG 1 – „Der größte Killer der Dankbarkeit ist die Selbstverständlichkeit.“ HUBERT JOOST

Pessimisten, das liegt in ihrer Natur, sehen eben nur das Schwarze oder Graue. Farbe und das, was in ihrem Leben schön ist, betrachten sie leider oft als selbstverständlich. Und damit nehmen sie es gar nicht mehr wirklich wahr. Das wiederum hat zur Folge, dass nicht die Freude ungetrübt ist, sondern das Schwarze bzw.

Graue überwiegt. Ich habe daher gezielt begonnen, mir bewusst zu machen, was es an Buntem bzw. Schönem und Gutem in meinem Leben gibt, und dafür dankbar zu sein. Meine Erfahrung ist, dass sich das aber nicht nebenbei erledigen lässt. Man muss sich dafür bewusst Zeit nehmen. Als gläubiger Mensch nutze ich dafür das Gebet. Ich denke grundsätzlich zu Beginn meines Gebets darüber nach, zähle dann all die positiven Seiten meines Lebens auf und danke Gott dafür. Dann erst bitte ich um Hilfe für Probleme. Dies versuche ich jeden Tag zu tun.

Wenn Ihnen dieser Zugang fehlt, dann könnten Sie stattdessen einmal am Tag all das Gute, das es in Ihrem Leben gibt, auf einen Zettel schreiben. Meine Sicht auf das Leben und dessen Herausforderungen wurde dadurch eindeutig heller!

### ERFAHRUNG 2 – „Ein Optimist umarmt im Winter einen Baum in der Hoffnung, er werde bald wieder blühen.“ OTTO BAUMGARTNER

Wenn ich in die Zukunft schaue, ob es der Tag ist, der vor mir liegt, oder die Woche oder das Jahr, und dann die Herausforderungen und Probleme betrachte, die sich vor mir aufzuhäufen scheinen, versuche ich mir als „Kontrastprogramm“ das vor Augen zu malen, worauf ich mich freue. In der Arbeit erwartet mich heute sehr viel Stress! Ja, aber das Wetter ist schön, ich werde also danach eine Radtour unternehmen. Und wenn ich nach Hause komme, darf ich meine Frau sehen. Ich werde uns etwas Gutes kochen und wir werden genüsslich zusammen essen. Da-

nach werden wir es uns gemütlich machen und eines unserer Brettspiele spielen. Oder ich spiele am Computer ANNO 1800 oder lese ein Buch. Oder wir sehen unseren Enkel Felix (an dem Tag, an dem ich diesen Artikel schreibe, bin ich seit zwei Tagen frischgebackener Großvater).

Das nächste Jahr wird in meiner Abteilung im Krankenhaus sehr hart, da ein Drittel der „Frauschaft“ wegen Schwangerschaft ausfallen wird. Ja, aber ich darf mich auch auf zwei Urlaube freuen, einen Radurlaub mit meinen Radfreunden in der Toskana, in Umbrien und den Marken, und den Familienurlaub in der Bretagne.

Vorfriede ist, so sagt man nicht umsonst, die schönste Freude. Ich muss mich aber bewusst dafür entscheiden, Tag für Tag. Dabei habe ich gemerkt, dass Probleme plötzlich einen optimistischeren Anstrich bekommen

### ERFAHRUNG 3 – „Oft muss es nur genügen, Optimist für andere zu sein.“ STEFAN SCHÜTZ

Das ist eine Erfahrung, die für mich noch in der Zukunft liegt. Normalerweise fällt es auch mir, dem geborenen, aber an sich arbeitenden Pessimisten, durchaus leichter, bei anderen und für andere optimistisch zu sein. Das heißt, sie zu ermutigen, wenn sie mir von ihren Problemen und Durchhängern erzählen. Nach dem Motto: „Das wird schon, weil ...“ In Zukunft möchte ich mich immer wieder daran erinnern, was ich anderen in einer ähnlichen Lebenslage gesagt habe, und



es dann für mich selbst anwenden. Quasi Wasser predigen und es auch selbst trinken.

### FAZIT – „Optimisten schreiten zur Tat, Pessimisten zur Ausrede.“

#### MARION GITZEL

Ich übe mich auch bezüglich dieses Artikels im Optimismus und freue mich darüber, dass er für Sie, liebe Pessimisten, keine vergeudete Zeit war, sondern weitergeholfen hat.

PS: Sieh mal einer an! Auch Sie, liebe Optimisten, haben den Artikel zu Ende gelesen! Was kann ich Ihnen denn in Ihren Alltag mitgeben? Vielleicht das: Haben Sie Verständnis für und Geduld mit uns Schwarzsehern. Wir bemühen uns. Und möglicherweise können Sie uns auch dabei helfen, aus Schwarz zumindest einmal Grau und irgendwann sogar Farbe zu machen.



**DR. MED. KARL-HEINZ OBERWINKLER,** Karl-Heinz ist seit 35 Jahren glücklich verheiratet, seit drei Jahren Opa und liebt den Radsport, das Reisen (vor allem nach Frankreich), Brettspiele und liest für sein Leben gern. Er arbeitet als Arzt und ist mit 60 Jahren immer noch überzeugter Christ.



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

lug-mag.com





# MIKROAUSZEITEN -

## *Anja hat's ausprobiert*

„Rammdösig“ (meint: unfähig, klar zu denken, sich fühlen, wie zu lange in der Sonne gelegen) – so fühlen wir uns alle in diesen Ferien. Warum? Die geplante Urlaubsfahrt ist wegen Krankheit geplatzt, könnte jetzt als Erklärung herhalten. Das wäre aber zu kurz gegriffen. Der eigentliche Grund ist, dass wir unsere sogenannten „Blümchenwochenenden“ vernachlässigt haben, und zwar schon

lange vor den Ferien. Das sind Wochenenden, an denen wir uns einmal im Monat Zeit für kleine „Aus“-Zeiten nehmen, Ausflüge machen, einfach mal woanders hinfahren, evtl. übernachten und in der Natur sind oder Aktionen mit Freunden planen. Ein rechtzeitiger Eintrag im Kalender, am besten schon zu Beginn des Jahres, machte es bisher möglich, solche Zeiten bewusst einzuplanen. Und dann

ist es uns, vermutlich im Vorweihnachts-trubel, passiert! Die Auszeiten wurden nicht eingetragen und sind verschwunden ... Was war das Resultat davon? Der Ausstieg aus dem Hamsterrad des Alltagswahnsinns gelang uns selbst an den Wochenenden nicht mehr ausreichend und die Kraftreserven schwanden Stück für Stück immer mehr. Nur ein kleiner Ausflug am letzten Wochenende brachte aber die Gewissheit: Ja, genau das hat uns gefehlt! Das einfach Sein-Dürfen, die Natur mit Muße entdecken und sich in derselben bewegen. Sich bewusst als Teil der Schöpfung wahrnehmen ohne die To-do-Liste im gedanklichen Gepäck. Das machte es uns wieder ganz deutlich: Wir sind geschaffen als Wesen, die auch Ruhezeiten benötigen, in

denen die täglichen Regeln der Selbstoptimierung einer rastlosen Leistungsgesellschaft einfach mal ausgeschaltet werden. Zeit nehmen zum Genießen und Bewundern. Wir dürfen ohne schlechtes Gewissen auch mal nur sein!

Unser Konzept dieser Mikroauszeiten hat sich so bewährt, dass wir es nicht mehr missen wollen und so schnell auch sicher nicht mehr einschlafen lassen! Und wir können jedem nur empfehlen, es selbst auszuprobieren.



**ANJA VARNHOLT,**

Als Ausgleich für das wilde Leben als Mutter und Lehrerin, genießt sie die Momente der Stille mit dem Hund im Wald.





# Ständig unglücklich? 12 Schritte aus der Sorgenfalle

**FINDEN SIE SICH ÖFTER IN EINER SPIRALE AN NEGATIVEN GEDANKEN UND SORGEN WIEDER, DABEI WOLLEN SIE EINFACH NUR GLÜCKLICH SEIN?**

Die Bibel sagt, alles hat seine Zeit – Glück, Freude, Schmerz und Sorge. Aber da gibt es manche Menschen, deren düstere Wolken niemals weiterziehen. Wie sehr sie sich auch bemühen – sie schaffen es nicht, dem Sumpf der Sorgen und Niedergeschlagenheit zu entkommen und mitunter scheint es, als würden sie das sogar brauchen. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Dann lassen Sie sich von Carol Cannon auf ihrem Weg zum Glücklichen mitnehmen!

Viel häufiger als ihr lieb war, fand sich auch Carol in diesem Negativ-Kreislauf wieder. Ein dichtes Netz aus Bedenken und Sorgen hielt sie regelrecht gefangen und versperrte den Blick auf all das Gute, das in ihrem Leben passierte. Dank eines 12-Schritte-Programms schaffte sie es, ihr Denken, Fühlen und Stück für Stück ihr ganzes Leben in Richtung Zufriedenheit zu verändern.

Diese neue Perspektive möchte Carol Cannon an alle negativ Denkenden weitergeben. Lebensnah und gespickt mit vielen Beispielen benennt sie die Ursachen für Negativität, verdeutlicht die Last einer solchen Denkweise und zeigt anschaulich, wie der Ausstieg aus dieser Gefangenschaft gelingt.



**Paperback, 240 Seiten**  
**Format: 14 x 21 cm**  
**Preis: 20 € (D)/ 20,60 € (A)/ 23,90 CHF (CH)**

**NÄHERE INFOS UND BESTELLMÖGLICHKEITEN:**

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

**Österreich:**  
 toplife-center.com  
**per Mail an:**  
 bestellungen@toplife-center.com

**Schweiz:**  
 advent-verlag.ch  
**per Mail an:**  
 info@advent-verlag.ch

# Ich will mich jetzt aber ärgern!

**GERADE HABE ICH WIEDER EINEN NEUEN BEGRIFF GELERNT: TOXISCHE POSITIVITÄT.** Wie bitte? Ja, genau. Es soll ein Trend sein, der vor allem auf den sozialen Medien viele unter Druck setzt: denke positiv um jeden Preis. Damit kannst du dein Leben zum Guten verändern. Du musst nur fest genug dran glauben und es dir vorstellen können, dann passiert es auch. Obwohl es im Kern vielleicht richtig sein mag, wird dieser Ansatz Menschen in Krisen nicht helfen. Wer im Hamster-rad von Job, Ehrenamt und anderen Verantwortungen zu Hause steckt, wer mit seiner mentalen oder physischen Gesundheit zu kämpfen hat, vielleicht sogar eine depressive Episode durchlebt, wird seine Situation nicht einfach durch positives Denken verbessern. Und wenn ich ehrlich bin, möchte ich manches Mal negativ denken und meinem Ärger Luft machen! Ich will meine Gedanken nicht immer gleich ins Positive lenken. Denn vielleicht verdrängt man dadurch manches Mal auch die Probleme, die tatsächlich mal thematisiert und bearbeitet werden müssten.

Wer etwas für seine mentale Gesundheit tun möchte, dem sollte mehr einfallen, als nur positiv zu denken. Einige Faktoren für das eigene Wohlbefinden sind beispielsweise Achtsamkeit sich selbst gegenüber: ich achte mich mit meinen Bedürfnissen, nehme mich wichtig und



nehme meine eigenen Grenzen wahr. Ich lerne, nein zu sagen und gestalte mein Leben aktiv. Der ganze Lebensstil: Schlaf, Ernährung, Bewegung. Eigentlich Dinge, die viele von uns wissen. Soziales Engagement und Sozialleben. Ich kümmere mich nicht nur um mich, sondern lenke meinen Blick auch mal auf andere. Ich habe Freunde und pflege einen Freundeskreis. Konflikte nicht ausweichen, sondern sie bewusst bearbeiten. Kreativität. Offen bleiben für Neues. Ruhezeiten: wann und wie nutzt du Auszeiten für dich? Achtest du darauf, einen freien Tag, z. B. den Sabbat, zu halten?

Diese Faktoren sind so viel mehr als „nur“ positives Denken. Es sind konkrete Schritte, die jeder gehen kann. Und jetzt muss ich mich trotzdem kurz mal aufregen!

---

**JESSICA KAUFMANN,**  
 wohnt am Rande der Lüneburger Heide, leitet einen Verlag und genießt die Abwechslung zwischen Beruf und Familienzeit.



Jetzt auch im Abo!

4x im Jahr



**Ihr Begleiter für den Alltag –**  
mit Themen, die ins Leben sprechen,  
inspirieren und Hoffnung schenken.

Weitere Infos zum Hope Magazin sowie die kostenlose PDF-Ausgabe unter:  
hopemagazin.info

Schreiben Sie uns unter: post@hopemagazin.net

Hat Ihnen diese Ausgabe gefallen? Dann schließen Sie gleich ein Jahresabo ab!

**Jahresabo in Deutschland:** EUR 24,- | 4x pro Jahr je 5 Hefte  
direkt unter advent-verlag.de oder per Tel. +49 41 31 98 35 02 bestellbar

**Jahresabo in Österreich:** EUR 24,- | 4x pro Jahr je 5 Hefte  
direkt unter toplife-center.com oder per Tel. +43 1 22 94 000 bestellbar

**Jahresabo in der Schweiz:** CHF 8,- | 4x pro Jahr je 1 Heft  
direkt unter shop.advent-verlag.ch oder per Tel. +41 33 511 11 99 bestellbar

**DAS HOPE MAGAZIN** erscheint viermal im Jahr und entsteht durch eine Kooperation des Advent-Verlags in Lüneburg, dem TOP LIFE Wegweiser-Verlag in Wien und dem Medienzentrum Hope Media in Alsbach-Hähnlein, die sich hier kurz vorstellen.



### Über den TOP LIFE Wegweiser-Verlag

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



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

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



### Über den Advent-Verlag

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

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland & Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Österreich • **Redaktion:** Pierre Intring (Chefredaktion Österreich), Jörg Varnholt, Nicole Spöhr (Chefredaktion Deutschland) • **Layout:** Katharina Bornowski • **Produktion & Druck:** Strube Druck & Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg • **Bildnachweis:** Lyndon Stratford – gettyimages.de (Cover), Hope Media-Archiv (S. 8 – 11), Karikaturist, Albert Gruber (S. 29), Die Online-Version vom Hope Magazin lässt sich als PDF unter [hopemagazin.info](http://hopemagazin.info) herunterladen. Das Hope Magazin erscheint 4-mal pro Jahr in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz.

## Bestellcoupon

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und schicken ihn an:

Advent-Verlag GmbH  
Pulverweg 6, 21337 Lüneburg  
oder an: TOP LIFE Wegweiser-Verlag  
Prager Straße 287, 1210 Wien

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



BITTE SCHREIBEN SIE IN DRUCKBUCHSTABEN.

VORNAME, NAME

STRASSE, HAUSNUMMER

PLZ, WOHNORT

LAND

TELEFON ODER E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

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

### Unterstützen Sie das Hope Magazin!

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

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





HopeTV

Anzeige | Bild: Johnny Greig - gettyimages.de

# Mehr Hoffnung sehen

Sat, Kabel, Web, App

Entdecke das neue TV-Programm!

Hope TV App



Laden im  
App Store

GET IT ON  
Google Play

AM LEBEN  
INTERESSIERT

hopetv.de