

Adventist World

12/2024

**Gnade im
Überfluss**
Seite 10

**Der letzte
Schritt des
Glaubens**
Seite 22

Der Sabbat
Seite 24

Der weite Raum der Gnade



10 Gnade im Überfluss



Pilira Zapita

14 Extra Gnade



K'dee Crews

18 Im Blickpunkt

Ein Planet in Not

Ted N. C. Wilson

20 Ellen White entdecken

Ellen G. White und der Auftrag für die adventistische Mission

Theodore N. Levterov

22 Glaube in Aktion

Der letzte Schritt des Glaubens

Jarod Thomas

24 Fragen zur Bibel

Der Sabbat

25 Gesundheit & Wellness

Kraftaufbau ohne Fitnessstudio

26 Zeit für eine Geschichte

Die Weihnachtsstimme

30 Glaube im Wachstum

Weihnachten hinter Stacheldraht

Ladies und Gentlemen

Justin Kim

Vor Vergnügungslokalen, Wettbewerben oder beim Einsteigen in ein Flugzeug hört man in den meisten Teilen der Welt eine bestimmte englische Begrüßung oder deren Äquivalent: „Ladies and Gentlemen“. Diese Begrüßung gilt für alle und vermittelt ein Gefühl der Höflichkeit, des Anstands und der Zuverlässigkeit. Man kann über die Details der englischen Etymologie und Herkunft streiten und *gentle* mit dem Wort *genteel* in Verbindung bringen, das „vornehm“ und „aristokratisch“ bedeutet. Wie auch immer, beide Begriffe bedeuten, dass man freundlich, höflich und liebenswürdig ist.

In Philipper 4,5 wird Gottes Volk dazu aufgerufen, alle Menschen seine *epieikes* sehen zu lassen. In den verschiedenen Übersetzungen finden sich dafür unterschiedliche Begriffe, aber *epieikes* wird gewöhnlich mit Güte, Freundlichkeit oder Sanftmut übersetzt. Die Güte oder Sanftmut Christi soll allen bekannt werden. In Kolosser 3,19 ist die Rede davon, dass die Ehemänner sanft zu ihren Frauen sein sollen. In 1. Petrus 3,4 heißt es, dass die Ehefrauen einen sanften und stillen Geist haben sollen. Und Epheser 4,2 ermutigt indirekt alle – auch diejenigen, die nicht verheiratet sind – demütig, sanftmütig und geduldig zu sein und einander in Liebe zu ertragen.

Eine der bemerkenswertesten Beschreibungen der Sanftmut Jesu findet



sich in Jesaja 42,1–4: „Siehe, das ist mein Knecht, den ich halte, und mein Auserwählter, an dem meine Seele Wohlgefallen hat. Ich habe ihm meinen Geist gegeben; er wird das Recht unter die Heiden bringen. Er wird nicht schreien noch rufen, und seine Stimme wird man nicht hören auf den Gassen. Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen, und den glimmenden Docht wird er nicht auslösen. In Treue trägt er das Recht hinaus. Er selbst wird nicht verlöschen und nicht zerbrechen, bis er auf Erden das Recht aufrichtet; und die Inseln warten auf seine Weisung.“

Mit dominierenden, gebieterischen Merkmalen bringt der Messias den Heiden in Treue das Recht und richtet das Recht auf der Erde auf. Zwischen den Aussagen über das Recht finden sich zwei wertvolle Illustrationen von Sanftmut und Zurückhaltung.

Obwohl Jesus siegreich ist, schreit er nicht laut und erhebt seine Stimme nicht. Stattdessen verweist der Abschnitt auf ein Schilfrohr, das keinen hohen Wert und keinen Nutzen hat und leicht weggeworfen werden kann. Es ähnelt darin dem Docht: beide sind schwach, entbehrlich und überall leicht zu finden.

Geknickt zu sein deutet auf eine Beschädigung hin, die aber nicht irreparabel ist. Und glimmen deutet auf Glut hin, die kurz vor dem Verlöschen ist. Die kleinste Kraft könnte das Schilfrohr zerbrechen oder den Docht auslösen, aber Jesus tut es nicht. Diese Zeilen weisen auf den größten Gentleman hin, der zart, voller Erbarmen und sanft ist.

In Matthäus 11,29 heißt es: „Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.“ Christus ist das Vorbild für die Sanftmut und Gnade, die in jeder menschlichen Beziehung gebraucht wird. Jesus erwies die sanfteste Gnade nicht nur starken Bäumen, blühenden Pflanzen oder Sträuchern voller Früchte, sondern auch schwachen, zerbrochenen Schilfrohren und Dochten.

Möge Gottes Volk auf den Gentleman des Himmels schauen, um durch seine Gnade befähigt zu werden, hier auf der Erde Ladies und Gentlemen zu sein.

Alvina aus Odessa in der Ukraine ist dankbar für die Hilfe von ADRA. Der Krieg in der Ukraine hat sie, ihre Tochter und ihren Enkel zu Flüchtlingen in Tiraspol (Republik Moldau) gemacht.

Foto: Bunea Alina, PR und Kommunikationsmanagerin, ADRA Moldau



Kurznachrichten

„Die Adventistische Gesellschaft für die Forschung am Menschen (Adventist Human-Subject Research Association, AHSRA) in Asien ist ein Zentrum für adventistische Forscher ... in dem Forscher und Wissenschaftler aus ganz Asien in einen konstruktiven Dialog über die Forschung am Menschen treten. Hier wird unsere gemeinsame Verpflichtung verkörpert, adventistische Forscher zu unterstützen und das Werk unserer Kirche durch Forschung voranzubringen.“

Arceli Rosario, Präsident der Adventistischen Universität der Philippinen und Präsident des asiatischen Zweigs der Adventistischen Gesellschaft für die Forschung am Menschen, über den Zweck, den die Gesellschaft für die Kirche erfüllt. Durch die wissenschaftlichen Untersuchungen der Adventistischen Gesellschaft für die Forschung am Menschen kann unsere Kirche globale Forschungsstudien durchführen, die zur Entwicklung und Verbesserung von Projekten, Programmen, Diensten und Richtlinien der Kirche beitragen. Strategische Projekte der Weltkirche wie *I Will Go* und andere Projekte basieren nun auf Forschungsdaten.

Adventist Review Newsletter

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

www.adventistreview.org/newsletter-signup



Kümmert sich deine Gemeinde um dich?

Gemeindeglieder wurden gefragt, ob sie das Gefühl haben, dass sich andere Mitglieder ihrer Ortsgemeinde um sie kümmern.

- 26% Stimme voll und ganz zu
- 53% Stimme zu
- 14% Bin mir nicht sicher
- 4% Stimme nicht zu
- 3% Stimme ganz und gar nicht zu



Über den QR-Code kann man alle Ergebnisse der Umfrage abrufen



N=146.323

Quelle: Weltweite Befragung unter Adventisten 2022–23

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

„Wir sind ADRA Salomonen sehr dankbar, dass sie unser veraltetes Gebäude modernisiert und unseren Schülern Zugang zu sauberen, angemessenen Toiletten gegeben haben.“

Dennis Doro Narakana, stellvertretender Direktor der Titiana Community High School, über die erfolgreiche Fertigstellung und Übergabe der neuen Sanitäranlagen für zwei Schulen auf den Salomonen Anfang Oktober. Die Projekte wurden vollständig von ADRA Australien finanziert und von ADRA Salomonen im Rahmen des Projekts „Turn on the Tap“ durchgeführt. Im Rahmen des Projekts werden die Wasserversorgung, Abwasserentsorgung und Hygiene in Grund- und Sekundarschulen auf den Salomonen verbessert. Für die Durchführung wird mit lokalen Verantwortlichen, Bildungsbehörden und Unternehmen zusammengearbeitet, um für frisches Wasser, saubere Toiletten, preisgünstige Menstruationsprodukte und Hygieneerziehung zu sorgen.

„Die weltweite Veröffentlichung von *The Hopeful* ist ein wichtiger Meilenstein in unserer Mission, der Welt Hoffnung zu geben. Durch den Einsatz unserer eigenen KI-gestützten Übersetzungstechnik machen wir die inspirierende Geschichte mehr Menschen in mehr Sprachen zugänglich als je zuvor. Diese Bemühungen sind eine direkte Unterstützung unserer Vision für 2030, eine Milliarde Menschen mit der Botschaft der ewigen Hoffnung zu erreichen, und wir laden euch ein, euch uns anzuschließen und diese wirkungsvolle Botschaft in euren Gemeinden und darüber hinaus zu verbreiten.“

Vyacheslav Demyan, Präsident von Hope Channel International (HCI), über die weltweite Veröffentlichung von *The Hopeful* am 22. Oktober. Der Film soll eine Botschaft der Hoffnung und Heilung vermitteln und den Zuschauern eine wichtige Gelegenheit bieten, sich gedanklich mit der Geschichte der Adventhoffnung zu verbinden und sie zu verbreiten.



„Die Identität der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten wird nicht nur durch unsere Überzeugungen und unseren Auftrag geprägt, sondern auch dadurch, wie [wir] durch die visuellen und grafischen Elemente, die [uns] repräsentieren, wahrgenommen werden. Diese Elemente müssen auf allen Plattformen einheitlich sein und den Menschen ein klares und einheitliches Bild davon vermitteln, wer Adventisten sind.“

Rhoen Shane P. Catolico, Leiter der Abteilung für Kommunikation und öffentliche Angelegenheiten und Religionsfreiheit der Davao Mission auf den Philippinen. Insgesamt nahmen 152 Personen an der Veranstaltung teil. Die Gruppe bestand aus Personen, die leidenschaftlich gerne Geschichten schreiben, Videos und Illustrationen produzieren und ganz allgemein Inhalte für verschiedene Plattformen erstellen, die kontinuierlich Besucher anziehen. Die Kommunikationsveranstaltung stellte zahlreiche Möglichkeiten vor, die digitale Mission der Verbreitung des Evangeliums von Jesus mit verschiedenen kreativen Mitteln zu gestalten.

Mehr als 150

Botschafter der „10.000 Zehen Kampagne“ nahmen vom 27. bis 29. September an einer Konferenz zur Lebensstilmedizin in Fidschi teil. Die dreitägige Tagung konzentrierte sich auf die Themen Gesundheit, Wellness und Diabetesprävention und umfasste körperliche Aktivitäten, von Experten durchgeführte Schulungseinheiten und geistliche Betrachtungen zur Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens. Ein Ziel der Tagung war, adventistische Pastoren dafür zu gewinnen, eine führende Rolle als Gesundheitsbeauftragte zu übernehmen. Die Teilnehmer nahmen an praktischen Workshops zu natürlichen Behandlungsmethoden teil, darunter Safttherapie, Hydrotherapie, Umschläge, Kochen auf pflanzlicher Basis und Massagen.

„Fünfundneunzig Jahre – und seht nur, wie Gott eine Idee im Herzen eines jungen Predigers gesegnet hat! Das Werk begann so bescheiden – in einem Hühnerstall – und jetzt ist es auf der ganzen Welt verbreitet und wirkt in mehr als 70 Sprachen. Es ist zu einer wichtigen evangelistischen Einrichtung für die Kirche geworden.“

Shawn Boonstra, derzeitiger Sprecher/Direktor der Voice of Prophecy (VOP), über das 95-jährige Bestehen des Werkes, das am 19. Oktober 1929 damit begann, dass H. M. S. Richards Sr. regelmäßig biblische Botschaften über kalifornische Radiosender ausstrahlte. Schon bald sendete der junge Evangelist täglich sein Programm *The Tabernacle of the Air*, das 1937 in *The Voice of Prophecy* umbenannt wurde. Es konzentriert sich durch die Produktion hochwertiger Medienressourcen und Brückenveranstaltungen nach wie vor auf die Unterstützung der Evangelisation in Ortsgemeinden.



Foto: Hope Channel International

Aus aller Welt

Adventistische Naturkostfirma aus Korea baut weltweit Brunnen und Schulen

Jeanne Damasio, Adventist News Network und Adventist World

Ein Unternehmen der Siebententags-Adventisten in Südkorea, das gesunde Lebensmittel herstellt, berichtete kürzlich über seine Aktivitäten jenseits der Landesgrenzen. Der Bericht von Sahmyook Foods wurde am 14. Oktober während der Herbstsitzung der Generalkonferenz 2024 vorgestellt, die am Verwaltungssitz unserer Kirche in Silver Spring, Maryland, USA, stattfand.

SOZIALE VERANTWORTUNG

Sahmyook ist zu einem Beispiel dafür geworden, „wie man soziale Verantwortung in die Aktivitäten [der Kirche] einbeziehen kann“, so Soon Gi Kang, Vorsteher des Koreanischen Verbands.

Anschließend berichteten Führungskräfte des Unternehmens, wie ein Schwerpunkt missionarischer Arbeit auch außerhalb des traditionellen kirchlichen Rahmens umgesetzt werden kann. Minhyung Kim, internationaler Verkaufsleiter von Sahmyook, berichtete, dass die Unternehmensleitung der Meinung ist, dass die Bereitstellung nahrhafter Lebensmittel sich nicht nur auf den Körper positiv auswirkt, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden fördert. Ihr Hauptziel sei es, „die Gesundheit der Menschen weltweit zu verbessern“, da sie erkannt hätten, dass

körperliches Wohlbefinden ein Weg zu allgemeinem Wohlergehen, einschließlich geistlichem Wachstum, sein könne.

Als zweitgrößter Sojamilchproduzent Südkoreas betrachte das Unternehmen Ernährung nur als einen Aspekt seiner Arbeit, sagte Kim. Er erklärte, dass Unternehmen einen großen sozialen Einfluss haben können, wenn sie neben der Rentabilität auch den Dienst an der Gemeinschaft und die Bildung in den Vordergrund stellen. „Die meisten Unternehmen streben nach hohen Gewinnen, aber Sahmyook hat ein anderes Ziel, das uns antreibt“, so Kim. „Wir setzen uns für die Bildung in Südkorea ein und arbeiten daran, die Botschaft der ganzheitlichen Gesundheit zu verbreiten. Das ist unsere Mission.“

SAHMYOOK UND „I WILL GO“

Mit dieser Ausrichtung hat Sahmyook Foods sichergestellt, dass seine breit angelegte Mission mit dem strategischen Schwerpunkt der adventistischen Kirche „I Will Go“ übereinstimmt, insbesondere da das Unternehmen versucht, bedürftige Gruppen zu unterstützen.

Im Bildungsbereich fördert Sahmyook 27 Einrichtungen in ganz Südkorea, darunter Schulen, Universitäten und andere Bildungszentren. Indem Sahmyook

Sahmyook Foods hat eine weltweite Wirkung, die über den finanziellen Gewinn hinausgeht.

Foods seine Gewinne an diese Einrichtungen spendet, will das Unternehmen nach Angaben der Unternehmensleitung sich konkret dafür engagieren, den Zugang zur Bildung zu verbessern und die Bildungsqualität zu erhöhen.

MISSION LEBEN

Um eine Unternehmenskultur zu fördern, die mit den geistlichen Werten des Unternehmens im Einklang steht, ermutigt Sahmyook Foods seine Beschäftigten, ihre Arbeit nicht nur als Job, sondern als Berufung zu sehen - als Gelegenheit, die Welt positiv zu verändern.

„Unsere Angestellten verstehen, dass ihre Arbeit über die Produktion von Lebensmitteln hinausgeht“, sagt Kim. „Sie sind Teil einer größeren Mission: das Leben anderer zu verbessern und Hoffnung zu verbreiten. Dieses Ziel gibt unserem Team Energie und verleiht allem, was wir tun, einen Sinn.“

Derzeit engagieren sich laut Unternehmensleitung mehr als 350 Angestellte persönlich in gemeinnützigen Initiativen. In Südkorea beteiligen sie sich aktiv an lokalen Projekten wie Hausreparaturen für bedürftige Gruppen und Essensausgaben für Senioren. Auf internationaler Ebene reisen Freiwilligenteams von Sahmyook Foods in Länder wie Kambodscha, die Mongolei und Kenia, wo sie Projekte wie den Bau von Schulen, Zäunen, Brunnen und Toiletten in Angriff nehmen.

Darüber hinaus spielen Sahmyook Foods eine wichtige Rolle bei der Katastrophenhilfe in ganz Asien und auf anderen Kontinenten, indem es bei Naturkatastrophen Hilfe leistet, so die Geschäftsleitung. Das Unternehmen leistet Soforthilfe und langfristige Unterstützung für die betroffenen Gebiete und hilft den Bedürftigen unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrem Glauben. ©



Sahmyook Foods volunteers during a recent service initiative in Cambodia.

Foto: ADRA Kambodscha

Generalsekretär der Weltkirchenleitung ruft dazu auf, sich gemeinsam den Herausforderungen der Mission zu stellen

Marcos Paseggi, *Adventist World*



Erton Köhler, der Generalsekretär der Weltkirchenleitung, trägt den Mitgliedern des Exekutiv-ausschusses am 13. Oktober seinen Bericht vor.

Foto: Tor Tjeransen / Adventist Media Exchange (CC VON 4.0)

Der Bericht des Generalsekretärs auf der Herbstsitzung der Generalkonferenz am 13. Oktober in Silver Spring, Maryland, USA, war „eine wertvolle Gelegenheit, ein Bild unserer Kirche und ihrer weltweiten Mission zu vermitteln“, so Erton Köhler, Generalsekretär der Weltkirchenleitung. Er und sein Team berichteten über das Gemeindegewachstum, gingen aber auch über die Statistiken hinaus, um die Anfänge der adventistischen Mission zu beleuchten, den aktuellen Stand der Missionsarbeit zu diskutieren und einige der Chancen und Herausforderungen der Mission anzusprechen.

WAS DIE STATISTIKEN ZEIGEN

Nach der COVID-19-Pandemie gibt es wieder so viele Beitritte in die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten wie zuvor, so David Trim, Leiter des Büros für Archive, Statistik und Forschung der Generalkonferenz. Im Jahr 2023 traten mehr als 1.465.000 Personen der Kirche bei. „Tatsächlich war 2023 das Jahr mit der höchsten Zahl an Beitritten in der adventistischen Geschichte“, so Trim.

Gleichzeitig seien im Jahr 2023 mehr als 836.000 Mitglieder aus der Kirche ausgetreten (ohne Todesfälle), die

dritthöchste jemals registrierte Zahl. Derzeit liege der Anteil der Mitglieder, die die Kirche seit 1965 verlassen hätten, bei rund 43 Prozent, berichtete Trim.

Was das Verhältnis der adventistischen Mitglieder zur Weltbevölkerung betreffe, so kämen derzeit auf einen Adventisten 350 Menschen (im Vergleich zu 519 im Jahr 2000).

SCHRITTWEISES VERSTÄNDNIS

Köhler ging auf die Entstehung der adventistischen Mission ein und betonte, dass Kirchenleitung und Gemeindeglieder Mitte des 19. Jahrhunderts mehrere Phasen durchlaufen hätten, bis sie bereit gewesen seien, den Ruf zur weltweiten Mission anzunehmen. Er schilderte, wie die Kirchenleitung 1874 beschloss, J. N. Andrews als ersten offiziellen Missionar in die Schweiz zu entsenden.

Trotz spärlicher Mittel und fehlender Strukturen sei die Kirche im Glauben vorangegangen, betonte Köhler. „Keine Krise darf den Fortschritt der weltweiten Mission aufhalten. Gott ist der Inhaber der Kirche und der Mission. Er öffnet immer wieder Türen, damit seine Mission vorankommt“, so Köhler.

Erton Köhler über die gegenwärtigen missionarischen Möglichkeiten.

DIE MISSION VORANTREIBEN

Im letzten Teil seines Berichts ging Köhler auf „Mission Refocus“ ein, eine Initiative der Generalkonferenz, die mehr Mittel und Ressourcen in die weltweite Mission lenken will. Diese Fokussierung auf die Mission in bisher unerreichten Gebieten habe finanzielle Anpassungen auf allen Ebenen der Kirche erforderlich gemacht, zeige aber bereits greifbare Ergebnisse, so Köhler.

Diese Neuausrichtung habe neben vielen anderen Initiativen auch zur Wiedereröffnung der seit 2003 geschlossenen adventistischen Gemeinde in Bagdad im Irak geführt. Dies sei einer Familie zu verdanken, die in diese Region entsandt worden sei. „Mission Refocus ist kein Traum oder Projekt mehr, sondern Realität“, so Köhler.

DREI MISSIONSFENSTER

Anschließend ging Köhler auf die drei „Missionsfenster“ ein, die es in jeder Division gibt. Es sind dies das 10/40-Fenster (eine Region der Welt, in der die Mehrheit der Weltbevölkerung lebt, aber Christen eine Minderheit darstellen), das postchristliche Fenster und das großstädtische Fenster. „Vielleicht habt ihr keine 10/40-Fenster-Länder, aber ihr habt große, kaum erreichte oder unerreichte Gebiete und Volksgruppen“, sagte er zu den adventistischen Führungskräften.

„Es ist an der Zeit, all unsere Ressourcen neu zu ordnen und auf unsere Mission auszurichten“, sagte Köhler. „Und wenn wir uns den missionarischen Herausforderungen stellen, wird Gott uns die nötigen Mittel schicken. Das Geld muss der Mission folgen, nicht umgekehrt“, fügte er hinzu. „So können wir im Vertrauen auf den Inhaber der Mission mutig vorangehen.“ ©

Aus aller Welt

Adventisten in Kenia feiern 150 Jahre weltweite Mission

Benson Okech Ogayo, Kenya-Lake-Vereinigung und Adventist World

Die Kenya-Lake-Vereinigung der Siebenten-Tags-Adventisten ist eine Verwaltungsregion innerhalb des West-Kenia-Verbandes in der Ost-Zentralafrikanischen Division (ECD). Am 28. September feierte sie ein bemerkenswertes Jubiläum: 150 Jahre adventistische Weltmission und fast 120 Jahre adventistische Kirche in Kenia.

Diese besondere Sabbatveranstaltung fand in der Gendia-Grundschule statt, dem Ort, an dem 1906 der erste adventistische Missionar seine Reise durch Kenia begann. Dieser Ort, so die Anwesenden, schaffte eine Atmosphäre der Inspiration und Besinnung. Neben der Würdigung einer bedeutenden Vergangenheit habe die Veranstaltung die anhaltende Wirkung von Glauben, Engagement und sozialer Entwicklung vor Ort aufgezeigt, so die regionalen Kirchenleiter.

Ehregast war Emmanuel Pelote, Leiter der ECD-Kommunikationsabteilung, sowie Robert Muhune, stellvertretender ECD-Sekretär, und Japheth Ochorokodi, Sekretär des West-Kenia-Verbandes. Unter den Teilnehmern waren auch Vertreter aller adventistischen Einrichtungen innerhalb der Kenya-Lake-Vereinigung, darunter der Geschäftsführer des Kendu Adventist Hospital, Philip Gai, und Alvin Eliamani, Generaldirektor des

Africa Herald Verlags. Darüber hinaus nahmen Pastoren, Abteilungsleiter und Kirchenangestellte teil und trugen so zu einer vielfältigen Repräsentation in der Versammlung bei.

Das Programm, das wie ein traditioneller Gottesdienst gestaltet wurde, war lebendig und erbaulich und würdigte 150 Jahre engagierte adventistische Missionsarbeit in aller Welt. Ingalish Sati, Churchill Nyakinda und Polycarp Akoko erzählten die inspirierende Geschichte der damaligen Gendia-Missionsvereinigung und betonten, wie die ersten Missionare durch ihre Arbeit den Grundstein für die blühende Gemeinschaft in den Gemeinden legten, die es heute in dieser Region gibt. Gai ging auch auf die reiche Geschichte des Kendu Adventist Hospital ein, das früher als Gendia Hospital bekannt war, und betonte dessen wichtige Rolle für die Gesundheitsversorgung und die geistliche Mission in der Region.

Ochorokodi lobte die Kenya-Lake-Vereinigung „für ihr unerschütterliches Engagement in der Missionsarbeit“ und hob „die tiefgreifenden Auswirkungen ihrer Bemühungen“ hervor, „die Mission der Kirche voranzubringen und den geistlichen und sozialen Bedürfnissen der Menschen vor Ort gerecht zu werden“.

Die Veranstaltung fand an dem Ort statt, an dem die ersten Missionare im Land tätig waren.

Höhepunkt der Veranstaltung war nach Meinung der Anwesenden die fesselnde Predigt Pelotes. Leidenschaftlich erzählte er aus dem Leben von John N. Andrews und beschrieb die Herausforderungen und Triumphe des Missionars. „Geht darüber hinaus, nur Gemeindemitglieder zu sein, und nehmt eure Rolle als Missionare aktiv an“, ermutigte Pelote die Anwesenden. Er rief zu Demut und einem christuszentrierten Führungsstil auf und ermutigte alle, Jesus das Steuer ihres Lebens zu überlassen.

Die Veranstaltung am 28. September erinnerte an die verändernde Kraft des Glaubens und an die Bedeutung eines kontinuierlichen Engagements in der Missionsarbeit, die nach Aussage der regionalen Kirchenleiter wesentlich zu Bildung, Gesundheitsversorgung und geistlichem Wachstum in der Region beigetragen hat. „Wenn die Mission in dieser Region die Arbeit der Adventisten feiert, ist dies ein Zeugnis für das bleibende Erbe der frühen Wegbereiter und das anhaltende Engagement der adventistischen Gemeinschaft, die Menschen in dieser Region zu ermutigen und zu stärken“, so die Kirchenleiter.

Im Anschluss an Pelotes Botschaft griff Robert Muhune diese Thematik auf. Er rief die Anwesenden dazu auf, ihren Glauben zu vertiefen und zwischen bloßer Teilnahme und echter Nachfolge zu unterscheiden. Muhune ermutigte die Anwesenden, vorzutreten und zu geloben, ihr Leben zu verändern, indem sie sich auf den Weg des Glaubens begeben und Ablenkungen widerstehen, so die Kirchenleiter. „Dieser Aufruf zum Handeln unterstrich die Bedeutung der Veranstaltung, die nicht nur eine Feier war, sondern eine erneuerte Hingabe an die Mission der Kirche in den kommenden Jahren.“ ☺



ECD-Kommunikationsabteilungsleiter Emmanuel Pelote predigt bei der Gedenkveranstaltung im Westen Kenias.

Foto: Kenya-Lake-Vereinigung, West-Kenia Verband

Marcos Paseggi, *Adventist World*

Blickpunkt Mission



Foto: Tor Tjeransen / Adventist Media Exchange (CC VON 4.0)

Herausforderungen und Chancen beim Einsatz von Missionaren

Leiter von Adventist Mission beschreibt Schwerpunkt auf Arbeit in unerreichten Gebieten.

„Vor kurzem wurde Montgomery County in Maryland zum religiös vielfältigsten Bezirk der USA ernannt“, sagte Gary Krause, der Leiter von Adventist Mission, am 13. Oktober. In seiner Rede vor den Mitgliedern des Exekutivausschusses der Generalkonferenz (EXCOM) auf der Jahressitzung 2024 erinnerte Krause die Kirchenleiter daran, dass der Hauptverwaltungssitz der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten – dem Veranstaltungsort der jährlichen Geschäftssitzung in Silver Spring – innerhalb der Grenzen von Montgomery County liegt.

„Im Umkreis von etwa 20 Fahrminuten um dieses Gebäude gibt es mindestens zehn Hindu- oder Jain-Tempel ... und mindestens 13 Moscheen und islamische Zentren. Gleich hier in der Nähe befindet sich sogar ein internationaler muslimischer Fernsehsender.“

Krause erklärte weiter, dass die ethnische und religiöse Vielfalt aufgrund von Vertreibung, freiwilliger grenzüberschreitender Migration und Binnenmigration vom Land in die Stadt vielerorts erheblich zugenommen habe.

EINE LOGISCHE BEGRÜNDUNG FÜR DIE NEUAUSRICHTUNG DER MISSION

Laut Krause liefert die aktuelle Situation eine logische Begründung für die Neuausrichtung der Mission (Mission Refocus), der sich die Kirche der Siebenten-Tag-Adventisten heute im 10/40-Fenster (einer Region der Welt, in der der Großteil der Weltbevölkerung lebt, Christen aber eine Minderheit darstellen), im postchristlichen Fenster und im urbanen Fenster stellen muss. Fast jede Kirchenregion sei in irgendeiner Weise von diesen Fenstern betroffen, so Krause.

Die Fenster von Mission Refocus seien Herausforderungen, aber zugleich auch Chancen für die Mission, sagte Krause. Er nannte einige Zahlen zu Missionaren, die in Gebieten arbeiten, in denen es keine oder kaum eine adventistische Präsenz gibt, darunter 2500 Missionspioniere, 79 so genannte „Zeltmacher“ im 10/40-Fenster und 774 Freiwillige, die über die Organisation Adventist Volunteer Services ausgesandt werden.

Doch laut Krause gäbe es noch viel mehr zu tun. Als Beispiel führte er an, dass VividFaith, das Büro unserer Kirche, das potenzielle Freiwillige mit Freiwilligenstellen in der ganzen Welt zusammenbringt, eine Liste mit mehr als 17.000 Personen hat, die Interesse an einem Einsatz haben, aber weniger als 800 Einsatzmöglichkeiten für Freiwillige. „Stellt euch die Kreativität, die Jugend, die Energie und die Ideen vor,

die in dieser Zahl von mehr als 17.000 steckt. Stellt euch vor, was passieren könnte, wenn sie in den Dienst gestellt würden! Was sie in den Kirchengemeinden, Schulen, Kommunen, Evangelisationen, Gesundheitsinitiativen und mit Schwierigkeiten kämpfenden Einrichtungen in eurer Region der Welt bewirken könnten. Aber aus welchen Gründen auch immer nutzen wir diese Goldgrube junger, eifriger und williger Talente nicht“, beklagte Krause.

EINE SCHWERPUNKTVERLAGERUNG IN DER MISSION

Im Zusammenhang mit der Budgetanpassung der Divisionen der Weltkirche, um mehr Mittel für Missionare bereitzustellen, die in Gebieten arbeiten, in der es keine oder kaum eine adventistische Präsenz gibt, vermittelt die Weltkirche Namen von Missionaren, die bereit sind, sich den größten Herausforderungen zu stellen. Es gibt auch Divisionen, die um die Unterstützung anderer Divisionen bitten. „Acht sponsernde Divisionen und Verbände finanzieren Missionare und Missionsinitiativen in zehn anderen Divisionen und Verbänden“, berichtete Krause.

Einer der ersten Missionare, die im Rahmen von Mission Refocus eingesetzt wird, ist Robert Folkenberg III, der im November mit seiner Frau und seinen kleinen Töchtern von Kanada nach Dänemark gezogen ist, um sich in diesem säkularen, postchristlichen Fenster auf die Gründung von Gemeinden zu konzentrieren.

In den letzten viereinhalb Jahren war Folkenberg Gemeindegründer in Squamish, in der kanadischen Provinz British Columbia. Der Ort ist für sein hohes Maß an Säkularismus bekannt.

Folkenberg erklärte, dass er und seine Familie durch diese Erfahrung „von dem Potenzial und der Kraft der Gemeindegründung überaus begeistert“ seien und sagte weiter, dass sie erwarten, diese Erfahrung mit Gottes Hilfe im postchristlichen Kopenhagen wiederholen zu können. ©

Titelthema

Gnade im Überfluss

Gottes Gnade erkennen und widerspiegeln

VON PILIRA ZAPITA

In einem Interview wurde ich einmal gefragt: „Wenn du dich für *ein* Predigtthema entscheiden müsstest, welches wäre das?“ Darauf antwortete ich ohne zu zögern und mit Tränen in den Augen: „Gottes Gnade. Keine Frage. Gnade.“

Jahre vor diesem Interview wäre mir Gnade wahrscheinlich nicht so schnell als Antwort eingefallen. Gott hat in mir einen Paradigmenwechsel bewirkt, sodass heute die Gnade in meinem Leben im Vordergrund steht.

MEIN WEG

Ich heiße Pilira und bin eine genesende Legalistin. Als Gott diesen gegenwärtigen Weg mit mir begann, hatte der Brief des Apostels Paulus an die Römer mein Leben bereits verändert. Diese Veränderung geschah völlig unerwartet.

Ich bin eine Adventistin der dritten Generation, aufgewachsen mit *Menschen in Gottes Hand* und *Meine Lieblingsgeschichten aus der Bibel*. Mein Großvater mütterlicherseits war adventistischer Pastor, und mein Vater wuchs bei seinem Onkel auf, der ebenfalls adventistischer Pastor war. Meine Eltern waren überzeugte Christen und Leiter in unserer Gemeinde, die Jesus und die Menschen liebten. Das zentrale Kunst-

werk in unserem Wohnzimmer war ein Porträt von Christus mit einer Dornenkrone, das uns trotz seines traurigen Ausdrucks beständig an die Wahrheit über die Liebe und den Opfertod Christi erinnerte. In unserem Esszimmer befand sich eine Tafel mit einem Text, der uns bei jeder Mahlzeit erinnerte: „Christus ist das Haupt dieses Hauses, der unsichtbare Gast bei jeder Mahlzeit, der stille Zuhörer bei jedem Gespräch.“¹ Da ich Worte schon immer geliebt habe, wurde ich nicht müde, sie zu lesen, und natürlich blieb ihr Einfluss auf mein Leben nicht ohne Wirkung. Leider sah ich darin aber nicht so sehr Christus als liebenden Begleiter und Freund, sondern eher in der Art: „Pass auf, was du sagst! Er hört zu!“ Alles in allem fühlte sich mein junges Herz seit meiner Kindheit zu Gott hingezogen. Ich liebte Jesus so sehr und wollte ihm wirklich gefallen.

Im Laufe der Jahre eignete ich mir viel Wissen über die Heilige Schrift an, aber ohne es zu merken, wurde ich dennoch in die Welt des Legalismus [der Gesetzlichkeit] mit seiner ausschließenden, kritischen, verurteilenden und „ich-bin-heiliger-als-du“-Haltung hineingezogen. Nicht, dass ich ein schrecklicher Mensch gewesen wäre. Ich dachte nur oft: „Wie

sehr muss Gott mich lieben, weil ich so eine gute junge Adventistin bin!“

Langsam begann Gott, mich mit meiner Selbstgerechtigkeit und meiner Verurteilung anderer Menschen zu konfrontieren, von denen ich dachte, sie seien nicht gut genug, weil sie nicht in jedem Punkt des Glaubens und wie sie ihn auslebten so waren wie ich. Diese stückweisen Anstöße der Gnade erreichten ihren Höhepunkt, als ein adventistischer Pastor und Lehrer von der Barraton-Universität in Kenia zu einer einwöchigen Vortragsreihe über den Römerbrief in unsere Gemeinde kam. Gleich am Anfang machte er uns deutlich: „Wenn ihr die Botschaft versteht, die ich euch bringe, wird euer Leben nie mehr dasselbe sein!“ Inzwischen erwachsen reagierte ich mit der Geringschätzung, die ich im Laufe der Jahre entwickelt hatte, und sagte zu meinem Mann: „Immer das Gleiche. Was kann er uns schon sagen, was wir noch nicht wissen?“ Ich hatte keine Ahnung, dass Gott gerade im Begriff war, das Fundament meiner Theologie zu erschüttern!

Als die Woche zu Ende war, begann ein neuer Abschnitt in meinem Leben – ein Abschnitt, in dem mir diese



Irgendwie war ich der Lüge aufgesessen, dass Gott mich wegen meiner Taten liebte, nun war es so lebensverändernd zu wissen, dass Gottes Gnade mich in Christus umarmt!

unglaubliche Realität, die man Gnade nennt, immer deutlicher wurde! Einige Monate lang weinte ich sehr und fragte Gott: „Wie konnte ich das übersehen?“ Später wurde mir bewusst, dass manche Literatur unserer Kirche und die Brille, mit der ich sie gelesen hatte – wie gut es auch immer gemeint gewesen sein mochte – die Tatsache verdeckten, dass die biblische Geschichte schreit: „Gott ist gnädig und liebt dich leidenschaftlich!“ Die Brille, die ich stattdessen benutzte, schrie: „Halte Gottes Gebote und er wird dich lieben. Wenn du nicht gut genug bist, um seine Gunst zu verdienen, wird er dich ablehnen!“ Irgendwie hatte ich verpasst, das Gesetz als Frucht der Beziehung zu Gott und Zeichen für die Gegenwart und Kraft des Heiligen Geistes zu sehen, und nicht als Mittel, um Gottes Anerkennung zu verdienen.

Diese Erfahrung öffnete mir die Augen für viele neue Realitäten, von denen ich nur einige nennen kann.

Erstens: Ich bin geliebt, angenommen und geborgen und habe die Gewissheit, in Christus gerettet zu sein. Irgendwie war ich der Lüge aufgesessen, dass Gott mich wegen meiner Taten liebte, nun war es so lebensverändernd zu wissen, dass Gottes Gnade mich in Christus umarmt!

Was für eine gewaltige Erleichterung war es, dass ich mir meinen Weg zu Gott nicht verdienen kann, und ich tauschte fröhlich Leistung gegen Gnade. Damit begann der lebenslange Prozess wahrer Jüngerschaft: Lernen, Verlernen und Umlernen, mit der Freude, Gott dabei zuzusehen, wie er zahlreiche Lügen entlarvte, die ich im Laufe der Jahre über ihn, mich selbst, andere Menschen, die Kirche und die Welt geglaubt hatte!

Als nächstes zog es mich zu den Abschiedsreden Christi in Johannes 13–17. Dass mein geistliches Leben nun nicht mehr von Werken, sondern von der Beziehung zu Jesus bestimmt war, weckte in mir den Hunger danach, in Christus zu bleiben und eins mit ihm zu sein. Es dauerte nicht lange, bis mir die Realität der Worte Christi bewusst wurde: „Ohne mich könnt ihr NICHTS tun.“ (Joh 15,5). Als Gottes Geist mich von Angesicht zu Angesicht mit meinem verletzlichen Innenleben konfrontierte, entdeckte ich, dass meine einzige Hoffnung darin bestand, mich darauf zu stützen, dass Christus allein genug ist. Die Gesetzlichkeit hatte mich unbeabsichtigt gelehrt, mich selbst und andere zu verurteilen, mich selbst und andere zu schämen, Schuldgefühle und Scham zu empfinden und das Gefühl zu

haben, dass ich nicht gut genug war und nie gut genug sein würde. Jesus begann, dies durch Vergebung, Hoffnung, Annahme, Wertschätzung, Sicherheit und Würde zu ersetzen, und machte mir klar, dass ich sicher sein kann, dass ER mir vergibt und mich reinigt (1 Joh 1,9) und das gute Werk, das er in mir begonnen hat, vollendet, (Phil 1,6) solange ich im Glauben zu Christus komme.

EINE UNERWARTETE FOLGE

Der Paradigmenwechsel, der eine unmerklich legalistische Religion durch ein beziehungsorientiertes geistliches Leben ersetzte, hatte abgesehen von den Folgen, die mich persönlich betrafen, auch noch Auswirkungen, die ich nicht erwartet hatte. Eine davon war, dass Gott in mir tiefes Erbarmen gegenüber den „Irrenden“ weckte. Etwas in mir veränderte sich, denn nun sah ich mich als jemand, der in der gleichen Lage war wie alle „Sünder“ (siehe Röm 3,23–24), insbesondere diejenigen, die von manchen mit Steinen beworfen werden, sei es durch Worte, Schweigen, Handlungen oder Unterlassungen. Ich war blind gewesen für das Ausmaß meiner Selbstgerechtigkeit und Ausgrenzung anderer. Gott begann, mir seine Brille zu geben, wenn

ich Menschen betrachtete, besonders jene, die schwierige Probleme haben, weil wir in einer sündigen, kaputten Welt leben. Ich begann, anders mit denen umzugehen, die ich – wenn auch unabsichtlich – gelernt hatte zu meiden und abzustempeln. Manche Leute dachten und denken immer noch, dass ich zu tolerant bin und Sünde gutheiße. Was sie nicht verstehen, ist, dass mein Herz dazu geführt wurde, hinter den Fehlern der Menschen ihren unschätzbaren Wert zu erkennen, der durch die Gebrochenheit des Lebens verdunkelt wird. Wir alle brauchen Gottes überschwängliche Gnade gleichermaßen, und wir können dieses einzigartige Geschenk so frei weitergeben, wie Gott es gibt und wir es empfangen.

WAS IST GNADE?

Einige Wörter und Begriffe, die mit dem hebräischen Substantiv *khen* und dem griechischen Wort *charis* verbunden sind, die beide oft mit Gnade übersetzt werden, sind „Gunst“, „Attraktivität“, „Freude“, „Freundlichkeit“, „entzückend“, „Gott streckt sich großzügig nach den Menschen aus ... und neigt sich ihnen zu, weil er sie segnen (ihnen nahe sein) will.“² Johannes schreibt über Jesus: „Denn aus seiner Fülle haben wir alle empfangen, eine Gnade nach der anderen, eine geistliche Segnung nach der anderen, ja, eine Gunst nach der anderen und eine Gabe nach der anderen.“ (Joh 1,16, AMPC).³ Das ist Gottes unbegrenzte, weitreichende, freie und heilsame Großzügigkeit, die sich über die Welt ergießt.

DER SKANDAL DER GNADE UND DAS PROBLEM DER UNGNADE

In einer Welt voller „Ungnade“, wie Philip Yancey es nennt,⁴ klingt die Vorstellung, etwas zu erhalten, ohne es zu verdienen, unvorstellbar, absurd und ungenießbar. Die Kultur unserer Welt, die von einem breiten Spektrum von Ideologien und Religionen geprägt ist, die verlangen, dass man sich durch Arbeit etwas verdient, findet

die Vorstellung und Realität eines Geschenks, das den Geber alles kostet und dem Empfänger umsonst gegeben wird, lächerlich und unmöglich. Die Leistungsorientiertheit scheint zur Natur vieler Kulturen und Religionen zu gehören und wird oft durch systemische Prozesse verinnerlicht, die diejenigen, die hart arbeiten, feiern und belohnen und diejenigen, die „offensichtlich“ nicht arbeiten, irgendwie bestrafen. Mit dieser Aussage möchte ich diese Art zu denken und zu handeln nicht kritisieren, sondern betonen, dass sie dem Leben so sehr innewohnt, dass es sehr schwierig wird, Gottes freies Geschenk der Gnade anzunehmen. Die Heilige Schrift lehrt jedoch ganz klar: „Denn aus Gnade seid ihr gerettet durch Glauben, und das nicht aus euch: Gottes Gabe ist es, nicht aus Werken, damit sich nicht jemand rühme.“ (Eph 2,8–9)

Es gibt zahlreiche Beispiele für Ungnade unter uns, von der persönlichen bis zur systemischen. Manche vertreten sogar die Ansicht, dass Ungnade besonders häufig unter denen anzutreffen ist, die den Anspruch erhaben, Christus nachzufolgen, denn wie die Geschichte zeigt, kann man angesichts der Überzeugung, dass Gott etwas gebilligt oder befohlen hat, fälschlicherweise meinen, dass hasserfüllte Spaltung und eine Leidenschaft, die sowohl metaphorisch als auch buchstäblich über Leichen geht, zu rechtfertigen ist. Dennoch argumentieren viele Theologen, dass die Gnade das beste Geschenk des Christentums an die Welt ist. Wie lässt sich das miteinander vereinbaren?

Wie auch immer sich Ungnade in uns manifestiert, es wird dadurch deutlich, wie sehr wir alle Gnade brauchen. Die Bibel erklärt, dass es keinen Gerechten gibt (Röm 3,10) und dass unser Herz uns über unseren wahren Zustand täuschen kann (Jer 17,9). Diese und viele andere Bibelstellen betonen, dass sich das Problem unserer sündigen Natur nicht einfach durch ein verändertes Verhalten lösen lässt. Allein Christi erlösende Gnade

und Gerechtigkeit reichen aus, um die inneren und äußeren Kämpfe zu sühnen, mit denen wir täglich kämpfen – gegen geistlichen Stolz, Voreingenommenheit, Zorn, Unversöhnlichkeit und das unterschwellige Gefühl, dass wir uns Gottes Anerkennung irgendwie verdienen müssen.

WIE SIEHT GNADE AUS?

Versuchen wir kurz, diese Frage zu beantworten, indem wir uns vor Augen führen, wie Jesus auf der Erde lebte, als Gott in Menschengestalt, der von der Gegenwart und der Kraft des Geistes Gottes durchdrungen war.

Unter den Fachleuten scheint Einigkeit darüber zu herrschen, dass die vier Evangelien unterschiedliche Gruppen von Gläubigen ansprechen und daher unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Ich denke jedoch, dass sie alle betonen und darin übereinstimmen, wie Jesus geliebt hat. Seine Liebe war radikal, bezog alle ein, war unkonventionell und zog die Ausgestoßenen, Ausgrenzten und Verachteten in seinen Kreis (siehe Mt 9,10–13; Mk 2,15–17; Lk 7,36–50; Joh 4,4–42): Sie fühlten sich in seiner Nähe wohl! Auch wenn einige Experten anmerken, dass er nicht auf „Politik“ im heutigen Sinne des Wortes ausgerichtet war, war das revolutionäre Leben Christi sehr politisch. Man muss sich nur ansehen, wie er mit den religiösen und politischen Mächten seiner Zeit in Konflikt geriet – es kostete ihn letztlich das Leben. Dieser gegen die gängige Kultur handelnde Christus, der in den Evangelien offenbart wird, war die Personifizierung von Gottes überreicher Gnade, und insgesamt zeigen die Evangelien, dass Jesus nicht die Irrenden, Kämpfenden und Außen-seiter am schärfsten zurechtweist, sondern diejenigen, die Verwalter der Gnade Gottes hätten sein sollen, ihn aber völlig falsch darstellten. Anstatt Beziehungen über Vorschriften, Barmherzigkeit über moralische Forderungen und eine liebevolle Gemeinschaft über eine richtende und ausgrenzende

Gemeinschaft zu stellen, hatten sie das Bild von Gott verzerrt. Jesus brachte die heilende Sicht von Gott, die wir alle kennen und erfahren müssen: Gott ist über alle Maßen gnädig und schließt jeden mit ein!

WIE KÖNNEN WIR DENN DANN KEINE GNADE ZEIGEN?

Zu Beginn meines Artikels habe ich berichtet, wie ich dazu kam, mir der Gnade Gottes bewusst zu werden. Das hat mein Leben verändert, mir Würde gegeben, ein beständiges Gefühl der Scham beseitigt und mich darin bestärkt, mein Leben aus der Position der unerschütterlichen Liebe Gottes heraus zu leben. Im Laufe der Jahre, in denen sich mein Wissen, mein Verständnis und meine Erfahrung von Gottes Gnade vertieft haben, wurde mir jedoch klar, wie wichtig die Gnade für mich immer sein wird. Ich merke, wie ungeduldig ich mit Menschen werden kann, die so sind, wie ich es früher war – legalistisch, ausgrenzend, voreingenommen und kritisch gegenüber denen, die Gottes verwandelnde Gnade am meisten brauchen. Während mir das Herz angesichts des schrecklichen Leids, der Ungerechtigkeit, der systembedingten Unterdrückung, des Schmerzes, der Verzweiflung, der Armut, der Sünde und des Bösen in seinen zahlreichen Erscheinungsformen immer mehr blutet, ist mir bewusst geworden, wie sehr ich Gnade brauche, damit ich mich auch denjenigen zuwenden kann, die noch auf dem Weg des Verlernens, des Lernens und des Umlernens sind und die es meiner Meinung nach besser wissen sollten. Da wir alle unterwegs sind, sind wir aufgefordert, ständig Gnade zu empfangen und zu geben.

Gegenwärtig lebe ich den Ruf Gottes in meinem Leben aus, mich gegen systemische Unterdrückung und soziale Ungerechtigkeiten auszusprechen, insbesondere durch den Blickwinkel von Gottes Geist des ganzheitlichen Lebens. Doch derselbe Geist, der mich

leidenschaftlich dafür eintreten lässt, wie wir als vor Gott verantwortliche Menschen miteinander umgehen, ruft mich auch dazu auf, denjenigen gegenüber Gnade walten zu lassen, deren Meinung ich leidenschaftlich ablehne. Gnade bedeutet nicht, dass Kritik nicht geäußert oder unausgesprochen gelassen werden sollte; sonst gäbe es die eindringlichen Stimmen der Propheten in der Bibel nicht, ebenso wenig wie die prophetische Stimme Jesu gegenüber den religiösen Führern seiner Zeit. Doch Gnade, die zwar vehement ein Korrektiv anbietet, fördert zugleich auch eine integrative, alle umfassende Liebe, was in einer Welt, die zunehmend durch Mächte und Systeme polarisiert ist, die den Hass gegen „den Anderen“ propagieren, ziemlich revolutionär ist. Wenn wir uns daran erinnern, dass niemand von uns jemals der Vollkommenheit Christi diesseits der Ewigkeit gleichkommen wird, werden wir Gottes Gnade, die Tatsache, dass Christus allein genügt, und den in uns wohnenden Heiligen Geist hoch- und festhalten. Und wenn wir versagen, werden Vergebung und Wiederherstellung niemals infrage gestellt, weil wir wissen, dass wir uns durch unsere Leistung niemals Gottes Liebe verdienen werden. Gott bleibt über alle Maßen liebevoll, gnädig, großzügig, treu und bereit, allen zu vergeben, die umkehren und seine Liebe annehmen. Diese von der Gnade durchdrungene Perspektive und nicht eine gesetzliche Sicht, die das unmögliche Ziel verfolgt, sich die Gnade zu verdienen, ist das, was ich für den Rest meines Lebens ausleben möchte! ☺

¹ Autor unbekannt.

² HELPS Word Studies, <https://biblehub.com/Greek/5485.htm>.

³ The Amplified Classic version.

⁴ Philip Yancey, *What's so Amazing About Grace?* Revidierte und aktualisierte Ausgabe, Zondervan, Grand Rapids, MI, 2023.

Pilira Zapita promoviert in Systematischer Theologie und arbeitet als Lehrassistentin am King's College London und ist außerdem als Gastdozentin am Newbold College tätig.

Wenn wir uns daran erinnern, dass niemand von uns jemals der Vollkommenheit Christi diesseits der Ewigkeit gleichkommen wird, werden wir Gottes Gnade, die Tatsache, dass Christus allein genügt, und den in uns wohnenden Heiligen Geist hoch- und festhalten.

Titelthema

Extra Gnade

Vom Umgang mit „schwierigen“ Menschen

VON K'DEE CREWS

Fällt dir auf die Frage „Wie gehst du mit schwierigen Menschen um?“ eine bestimmte Person ein? Ich vermute, dass es mindestens *eine* solche Person gibt. Der Umgang mit schwierigen Menschen ist ein unvermeidlicher Teil des Lebens. Daher kann jeder davon profitieren, wenn er sich mit diesem Thema beschäftigt. Überlege einmal, wie anders deine Beziehungen zu Hause, in deiner Kirchengemeinde oder am Arbeitsplatz wären, wenn du wüsstest, wie du mit schwierigen Menschen umgehen kannst.

Wenn wir über Beziehungen sprechen, ist es immer wichtig zu erkennen, dass man andere nicht ändern oder kontrollieren kann. Deshalb geht es in diesem Artikel um das, was *du* beeinflussen kannst. Dazu werden wir sieben praktische Schritte für den Umgang mit schwierigen Menschen betrachten.



1. SICH SELBST PRÜFEN

Der erste Schritt im Umgang mit schwierigen Menschen besteht darin, in den Spiegel zu schauen und sich zu fragen: „Bin *ich* die schwierige Person?“ Laut Pamela Meyer, Autorin und Expertin zum Thema Lügen, betrügen

wir uns 10-200 Mal am Tag selbst!¹ In Jeremia 17,9 lesen wir: „Überaus trügerisch ist das Herz [das Denken] und böse; wer kann es ergründen?“ (SLT) Eine häufige Form der Selbsttäuschung ist die Projektion. Projektion bedeutet, dass man glaubt, andere hätten negative Eigenschaften, die man selbst hat. Wir denken vielleicht, dass andere schwierig sind, weil wir unsere schwierige Art auf sie projizieren. Als Psychologin erlebe ich regelmäßig, dass meine Klienten projizieren. Sie schimpfen über den Ehepartner, Kinder, Arbeitskollegen, den Pastor oder sogar Kundenbetreuer, die sie für schwierig halten, während eindeutig sie selbst diejenigen sind, die schwierig sind.

Jesus beschreibt die Bedeutung der Selbstprüfung in Matthäus 7,3: „Was

siehst du aber den Splitter im Auge deines Bruders, und den Balken in deinem Auge bemerkst du nicht?“ (SLT). Direkter ausgedrückt: „Warum bezeichnest du deinen ‚Bruder‘ als ‚schwierig‘ und merkst nicht, dass *du* selbst ‚schwierig‘ bist?“ Jesus ermahnt seine Zuhörer dann in Vers 5: „Zieh zuerst den Balken aus deinem Auge, und dann wirst du klar sehen, um den Splitter aus dem Auge deines Bruders zu ziehen!“ (SLT) Arbeite *zuerst* an dem, was an dir selbst schwierig ist, dann kannst du das Schwierige an anderen erkennen und besser sehen, wie du mit ihnen umgehen kannst. Bete Psalm 139,23–24: „Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich's meine. Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin, und leite mich auf ewigem Wege.“



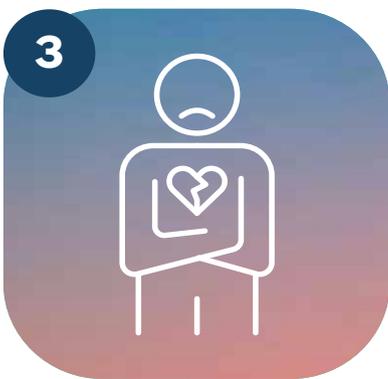
2. VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Menschen sagen oft: „Diese Person hat mich wütend gemacht“ oder „Die

anderen haben mich getriggert.“ Das ist nicht ganz richtig. Die anderen können beeinflussen, wie du dich fühlst, aber niemand kann dich *zwingen*, irgendetwas zu fühlen. Statt anderen die Schuld zu geben, solltest du die Verantwortung für deine Reaktion übernehmen und dich dann fragen: „Was triggert diese Person in *mir*?“ Die emotional reifsten Menschen sind diejenigen, die sich selbst kennen und die Verantwortung für sich übernehmen. Selbst wenn dein Urteil über die schwierige Person korrekt ist, gibt es Dinge, die *du* selbst bestimmen und ändern kannst.

Wenn du getriggert wirst, gib einer schwierigen Person keine Macht,

indem du reagierst. Schwierige Menschen sind ohne deine Reaktion machtlos. Als ich klein war, hat mein älterer Bruder meine ältere Schwester und mich gern gekitzelt. Weil meine Schwester immer besonders hysterisch reagierte, kitzelte er sie – du ahnst es schon – noch mehr. Als ich das beobachtete, stritt ich immer ab, dass ich kitschig war, wenn andere mich fragten, oder ich bemühte mich mit aller Kraft, nicht zu lachen oder mich zu winden, wenn ich gekitzelt wurde. Durch diese Weigerung zu reagieren, verloren andere die Macht über mich.



3. „SCHWIERIG“ NEU DEFINIEREN

Ein wesentlicher Schritt im Umgang mit schwierigen Menschen besteht darin, das Etikett „schwierig“, das du ihnen zugewiesen hast, zu entfernen. Menschen mit einem Etikett zu versehen, ist eine Form der Beurteilung, bei der eine Eigenschaft oder eine

Handlung einer Person dazu dient, die ganze Person zu definieren. Ein gängiges Etikett und Schlagwort ist heute „Narzisst“. Menschen können narzisstische Züge haben, aber jemanden als „Narzisst“ zu bezeichnen, stellt ihn so dar, als ob dies die Gesamtheit seiner Person wäre. Das ist eine Methode Satans, denn Etiketten verdammen andere, sich diesem Etikett entsprechend zu verhalten und können zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden. Das Gleiche gilt, wenn wir andere als „schwierig“ abstempeln. Sie könnten denken: „Ich wurde als ‚schwierig‘ abgestempelt, warum sollte ich mich also ändern?“

„Der HERR sieht nicht auf das, worauf der Mensch sieht; denn der Mensch sieht auf das, was vor Augen ist [das Schwierige], der HERR aber sieht

das Herz an [die tiefen Wunden und die Zerrissenheit]“ (1 Sam 16,7 SLT; vgl. 2 Kor 5,16). Anstelle einer „wir“ (die Nicht-Schwierigen) gegen „sie“ (die Schwierigen) Mentalität müssen wir erkennen, dass wir alle „schwierige“ Sünder sind, die die Herrlichkeit Gottes verloren haben (Röm 3,23), und dass wir die gleiche unverdiente Gnade, die wir empfangen haben, auch anderen weitergeben sollen. Lasst uns handeln wie Gott und das Etikett „schwierig“ abschaffen, und zwar ab sofort. Ab jetzt werden „schwierige Menschen“ in diesem Artikel als Menschen bezeichnet, die mehr Gnade brauchen. Sie sind „extra Gnade benötigende Menschen“ oder EGBs.



4. VERBINDUNG HERSTELLEN UND ZUHÖREN

Ein großer Segen bei meiner Arbeit als Psychologin ist es, den Geschichten der Menschen zuzuhören. Wenn ich hinter den Vorhang ihres Lebens blicke, weckt das in mir Empathie und Mitgefühl statt Verurteilung und Enttäuschung. Auch wenn wir vielleicht nicht jeden Tag die Gelegenheit haben, die Geschichten anderer Menschen zu hören, kann jeder eine Verbindung

mit anderen herstellen, ihnen Fragen stellen und zuhören. Verurteile nicht, sondern höre zu und sei geduldig. In Jakobus 1,19 heißt es: „Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.“

Von Bo Bennett, einem Autor, der zum Thema kritisches Denken schreibt, stammt die Aussage: „Wenn Sie viel Erfahrung im Umgang mit schwierigen Menschen haben wollen, dann sollten Sie Kinder bekommen.“²

Wie Kinder haben Menschen, die eine „Extraportion Gnade“ benötigen, in der Regel unterentwickelte emotionale und soziale Fähigkeiten. Vielleicht müssen wir diese Menschen mit neuen Augen sehen, als wertvolle Kinder, die unsere Liebe und Fürsorge brauchen, um sich weiterzuentwickeln.

Mit anderen eine Verbindung herzustellen und ihnen zuzuhören, schafft nicht nur Empathie für die Schwächen der Menschen, sondern auch die Möglichkeit, ihre Stärken zu erkennen. Jesus erkannte sowohl die Schwächen als auch die Stärken der Menschen. Er hatte Mitgefühl für ihre

Gebrochenheit und förderte gleichzeitig das Gute in ihnen. Jemand mag zwischenmenschliche Probleme haben und kann trotzdem auf andere Art und Weise begabt sein, die den Dienst für Jesus fördern kann. Im Leib Christi wird jeder gebraucht (1 Kor 12,12–27).



5. DIE SCHWIERIGKEIT DEFINIEREN

Wenn du Menschen zuhörst, anstatt ihnen ein Etikett umzuhängen, kannst du das Problem, das deine Beziehung

beeinträchtigt, besser definieren. Mehrere Dinge können zu problematischen Interaktionen beitragen. Jemand kann an einer körperlichen oder psychischen Störung leiden oder eine andere Persönlichkeit, einen anderen Lebensstil, einen anderen Glauben oder eine andere Kultur haben als du. Wenn du herausfindest, welche dieser Dinge die Ursache für die schwierige Interaktion sind, kannst du eine geeignete Lösung finden.

Lösungen sind von vielen Faktoren abhängig, Pauschallösungen gibt es nicht. Vieles hängt von deiner Beziehung zu dem extra Gnade benötigenden Menschen ab, ob es zum Beispiel ein Familienmitglied ist, ein

Mitglied deiner Kirchengemeinde, eine Autoritätsperson oder ein Fremder. Auch die Häufigkeit der Interaktionen und der Zweck der Beziehung sind zu berücksichtigen. Schließlich musst du überlegen, zu welchen Interaktionen der extra Gnade benötigende Mensch in der Lage ist. Ist er in der Lage, vorgegebene Grenzen einzuhalten? Allzu oft sind wir frustriert über extra Gnade benötigende Menschen, wenn sich herausstellt, dass sie nicht in der Lage sind, anders zu handeln. Lass dir von den Menschen zeigen, wer sie sind und was sie können, und richte dich mit deinen Erwartungen danach.



6. GRENZEN SETZEN

Grenzen sind für den Umgang mit extra Gnade benötigenden Menschen und für alle Beziehungen notwendig. Ein wichtiges Leitprinzip für Grenzen in der Bibel zeigt sich im Wesen Gottes, in dem ein Gleichgewicht von Gerechtigkeit und Barmherzigkeit herrscht (Ps 85,11; Micha 6,8; Mt 23,23). Im Umgang mit extra Gnade benötigenden

Menschen tendieren die meisten Christen dazu, zu viel Gnade zu geben (d. h. lockere oder gar keine Grenzen), bis sie an ihre Belastungsgrenze kommen („jetzt habe ich die Nase voll“) und dann ganz auf Gerechtigkeit umschwenken (d. h. starre Grenzen, die so weit gehen, dass sie die Person ganz aus ihrem Leben ausschließen). Das Gleichgewicht zwischen Gerechtigkeit und Barmherzigkeit hängt von der Person und der Situation ab. Lass dich beim Setzen von Grenzen vom Heiligen Geist leiten, nicht von deiner Voreingenommenheit.

Ebenso müssen auch wir ein Gleichgewicht zwischen Gerechtigkeit und Barmherzigkeit finden; wir müssen ein Gleichgewicht in der Fürsorge für andere *und* uns selbst finden. Der Leitsatz, den wir dazu in Gottes Wort finden, lautet, dass wir unseren Nächsten lieben sollen wie *uns selbst* (Mk 12,31).

Ohne regelmäßige und routinemäßige Selbstfürsorge sind Mitgefühlsmüdigkeit und Burnout unvermeidlich. Auch Jesus musste Grenzen setzen, um für sich selbst zu sorgen, als er zu seiner Zeit mit den extra Gnade benötigenden Menschen (z. B. streitsüchtige Jünger, anklagende Leiter oder bedürftige, gebrochene Menschen) umging. Jesus zog sich oft von der Menge in die Wüste (Lk 5,15–16), auf einen Berg (Mt 14,23) oder an einen einsamen Ort zurück (Mt 14,13; Mk 1,35). Er fand auch Erholung bei vertrauenswürdigen, guten Freunden, wie Ellen White schrieb: „Im Haus von Lazarus, in Bethanien, hatte Jesus oft die Ruhe gefunden, die seine müde menschliche Natur brauchte.“³ Grenzen zu setzen und zu vermitteln ist nur die halbe Miete. Die schwierigere Hälfte besteht darin, die Grenzen dann auch immer wieder durchzusetzen.⁴



7. RAT SUCHEN

Da es kein Patentrezept für den Umgang mit den vielen extra Gnade benötigenden Menschen gibt, denen du begegnen wirst, wirst du Unterstützung und Rat suchen müssen. Suche zunächst Rat bei Gott. Durch Gebet, Bibelstudium und Erfahrung kann der

Heilige Geist dich leiten. Zweitens: Suche Rat bei objektiven, vertrauenswürdigen Personen.

In der siebten Klasse vertraute mir meine beste Freundin ihre psychischen Probleme an, unter anderem, dass sie sich selbst verletzte und Selbstmordgedanken hatte. Ich musste ihr versprechen, dass ich es niemandem erzählen würde. Ihre Probleme belasteten mich so sehr, dass ich Anzeichen von Depressionen entwickelte.

Als meine Schwester das bemerkte, fragte sie mich, was los sei. Der Damm, den ich so lange aufrechterhalten hatte, brach, und mir liefen die Tränen über das Gesicht.

Die Antwort meiner Schwester werde ich nie vergessen: „K’dee, du bist nicht verantwortlich für die Kämpfe und das Leben deiner Freundin.“

Meine Schwester erkannte meinen Wunsch an, mich um meine Freundin zu kümmern, und vermittelte mir gleichzeitig, dass es okay ist, Grenzen zu setzen und mich um mich selbst zu kümmern.

Es war, als würde Jesus selbst zu mir sprechen und sagen: „Ich sehe dein mitfühlendes Herz, K’dee. Aber ich bin ihr Retter, nicht du. Übergib sie mir.“ Daraufhin erzählte ich einem vertrauenswürdigen Erwachsenen in der Schule von den Problemen meiner Freundin, und es fiel nicht nur eine große Last von meinen Schultern, sondern auch die Bedürfnisse meiner Freundin wurden besser erfüllt.

Gott ruft uns auf, anderen zu helfen, aber wir sind nicht für sie verantwortlich. Tu, was du kannst, und überlasse den Rest Gott und anderen.

Wie viel ein Gewinn wert ist wird davon bestimmt, wie viele Mühe du bereit bist auf dich zu nehmen, um ihn zu erringen.

EIN PERSÖNLICHES ZEUGNIS

Abschließend möchte ich eine persönliche Erfahrung berichten, die zeigt, wie wichtig es ist, Gottes Prinzipien anzuwenden, wenn es darum geht, nicht nur mit extra Gnade benötigenden Menschen umzugehen, sondern sie zu lieben.

In der High School wurde ich gemobbt und war oft allein. Obwohl es schwierige Jahre waren, haben sie einen empathischen Menschen aus mir gemacht und in mir den Wunsch geweckt, mich Außenseitern zuzuwenden. Während meines Studiums erlebte ich meine schwierigste Freundschaft mit einem extra Gnade benötigenden Menschen. Die örtliche Adventgemeinde hatte nichts dagegen, dass er zu verschiedenen geselligen Programmen kam, aber niemand wollte sich mit ihm anfreunden. Ich gebe zu, dass es sogar mir manchmal schwerfiel, diese Freundschaft zu pflegen. Eines Tages erzählte mir dieser Freund von seiner Kindheit. Er erzählte von der Vernachlässigung und dem Verlassenwerden, das er erlebt hatte, und wie er nun absichtlich andere testete, um zu sehen, ob sie ihn auch im Stich lassen würden. Er sagte: „K’dee, ich weiß, ich habe dich getestet und weggestoßen. Und irgendwie hast du mich nie verlassen. Durch deine Freundschaft habe ich Gottes bedingungslose Liebe besser verstanden. Du hast keine Ahnung, wie viel mir das bedeutet. Es tut mir leid, dass ich so schwierig bin. Ich weiß einfach nicht mehr, wie es geht, Leute nicht wegzustoßen.“

Freundschaften mit extra Gnade benötigenden Menschen sind nicht einfach, aber sie können äußerst lohnend sein. Ich schätze diesen lieben Freund immer noch und bin dankbar für das, was mich solche Beziehungen über Gott und seine Liebe zu uns gelehrt haben. Mein Mann sagt oft: „Wie viel ein Gewinn wert ist wird davon bestimmt, wie viele Mühe du bereit bist auf dich zu nehmen, um ihn zu erringen.“ Wir sind Gott so viel wert, dass er die Schmerzen des Kreuzes auf sich nahm. Die Heilung, die mein Freund erlebt, weil er durch mich Gottes Liebe erfährt, ist die Mühe einer schwierigen Freundschaft wert. Ich hoffe, du nimmst die Herausforderung an, extra Gnade benötigende Menschen zu lieben, dich um sie zu kümmern und zu ihrer Heilung beizutragen. Möge Gott dich mit der Geduld, dem Mitgefühl, der Gnade, der Gerechtigkeit und der Liebe segnen, die dich dazu befähigen, im Umgang mit und in der Liebe zu extra Gnade benötigenden Menschen erfolgreich zu sein! ☺

1 Pamela Meyer, *Liespotting: Proven Techniques to Detect Deception*, St. Martin's Press, New York, 2011.

2 Siehe Bo Bennett, *Year to Success: When it comes to Success, There are No Shortcuts*, Archieboy Holdings, Sudbury, MA, 2004.

3 Ellen G. White, *Daughters of God*, Review and Herald, Hagerstown, MD, 1998, S. 57. Weitere Einsichten zum Thema Selbstfürsorge finden sich in Ellen Whites Buch *Diener des Evangeliums*, S. 217–220.

4 Zum Thema Grenzen setzen siehe Henry Cloud und John Townsend, *Nein sagen ohne Schuldgefühle: Gesunde Grenzen setzen*, SCM Hänssler, 20. Auflage, 2024.

K’dee Crews, PhD, ist approbierte klinische Psychologin und klinische Leiterin bei Beautiful Minds Medical in Auburn, im US-Bundesstaat Kalifornien.

Im Blickpunkt

Ein Planet in Not

Niemand weiß genau, wie viele Planeten es im Universum gibt, aber Astronomen schätzen, dass es allein in unserer Galaxie, der Milchstraße, mehr als 100 *Milliarden* Planeten sind!¹ Dazu kommen laut Wissenschaftlern mindestens 100 *Milliarden* Galaxien im beobachtbaren Universum, so dass die Zahl der Planeten sogar in die *Billionen* gehen könnte! Diese Zahlen beruhen jedoch auf Beobachtungen lediglich eines kleinen Teils des Universums, sodass die tatsächliche Zahl der Planeten wahrscheinlich weitaus größer ist.² Es ist fantastisch: Astronomen schätzen, dass es neben den Planeten allein in der Milchstraße etwa 100 *Milliarden* Sterne und darüber hinaus etwa 200 *Milliarden Billionen* Sterne gibt.³

Irgendwo inmitten dieses funkelnden Universums kam Gott herab und schuf diesen winzigen Planeten, den wir „Erde“ nennen.

„Es werde Licht“, sagte er, „und es ward Licht“ (1 Mo 1,3) Nachdem er diese Welt mit Licht und Leben erfüllt hatte, krönte er die Schöpfung, indem er „den Menschen als sein Bild [schuf], als Bild Gottes schuf er ihn; als Mann und Frau schuf er sie“. (1 Mo 1,27 EB)

Alles war vollkommen – bis es nicht mehr vollkommen war. Unsere ersten Eltern stellten die Sünde über ihren Schöpfer und stürzten damit diesen Planeten in Leid und Kummer; den ersten und einzigen Planeten, der die Trennung erfährt, die Rebellion mit sich bringt.

GOTT ENTSCHIED SICH FÜR EXTRA GNADE

Angesichts der zahllosen bewohnten Welten, die seiner Herrschaft unterstehen, hätte Christus diesen einen, winzigen, rebellischen Planeten einfach sofort auslöschen können – aber das tat er nicht. Stattdessen entschied er sich, seinen schwierigen Geschöpfen besondere Gnade zu erweisen, indem er auf diesen undankbaren Planeten kam, um hier zu leben und zu sterben, damit wir eines Tages für immer mit ihm leben können.

So wurde der König des Universums eines Nachts, als die von ihm geschaffenen Sterne hoch über dem Himmel leuchteten, in einem Stall voller Tiere geboren und in eine Futterkrippe gelegt. Er kam nicht, um auf einem goldenen Thron zu regieren. Er war „verachtet und von den Menschen verlassen, ein Mann der Schmerzen und mit Leiden vertraut, wie einer, vor dem man das Gesicht verbirgt. Er war verachtet, und wir haben ihn nicht geachtet.“ (Jes 53,3 EB)

Während seines ganzen Lebens zeigte Christus Geduld, Mitgefühl, Liebe und besondere Gnade für alle. Selbst als er von denen, zu deren Rettung er gekommen war, grausam ans Kreuz genagelt wurde, kamen von seinen bebenden Lippen die Worte „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ (Lk 23,34)

Zwischen Himmel und Erde hängend, bestand eine der letzten Liebestaten Christi darin, am Kreuz zu bleiben, während alle Dämonen der Hölle um ihn herumschwirrten und ihn reizten, denen, die ihm ins Gesicht spuckten, seine unfassbare Gnade zu entziehen, und nach Hause zu seinem Vater zu gehen – aber er tat es nicht. Bis zum Ende zeigte Christus seine besondere Gnade und gab sein Leben hin, damit alle, die sich für ihn entscheiden, leben können.

IM ERLÖSUNGSPLAN VEREINT

Als Christus in den Himmel aufstieg, vergaß er diejenigen, zu deren Rettung er gekommen war, nicht. Vater und Sohn sind im Erlösungsplan vereint.

„Die Bibel zeigt uns Gott an seinem hohen und heiligen Ort weder untätig noch schweigend und einsam. Gott ist umgeben von tausendmal Tausend und zehntausendmal Zehntausend heiligen und intelligenten Wesen (vgl. Dan 7,10), die nur darauf warten, seinen Willen zu tun. Durch Kanäle, die wir nicht erkennen können, steht er mit jedem Teil seines Herrschaftsbereiches in reger Verbindung. Doch genau auf diesen kleinen Flecken Erde, bewohnt von den Menschen, zu deren Erlösung er seinen einzigen Sohn gab, richtet sich seine ganze Aufmerksamkeit und die des gesamten Himmels. Gott beugt sich von seinem Thron herab, um den Ruf der Unterdrückten zu hören. Auf jedes aufrichtige Gebet antwortet er: „Hier bin ich!“ Er richtet die Verzweifelten und Unterdrückten auf. In all unserem Leiden leidet er mit. In jeder Versuchung und in jeder Prüfung ist uns ‚der Engel seines Angesichts‘ nahe, um uns zu befreien (Jes 63,9b SLT).“⁴

EIN NEUES GEBOT

Welch eine unglaubliche Gnade! Aber das ist noch nicht alles. In der Nacht vor seinem Tod sagte Jesus zu seinen Jüngern: „Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr euch untereinander liebt, wie ich euch geliebt habe, damit auch ihr einander lieb habt. Daran wird jedermann erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt.“ (Joh 13,34–35)

Eine der wirkungsvollsten Arten, Liebe zu zeigen, besteht darin, anderen Gnade zu erweisen. Kennst du jemanden – einen Freund, ein Familienmitglied, einen

Während seines ganzen Lebens zeigte Christus Geduld, Mitgefühl, Liebe und besondere Gnade für alle.

Arbeitskollegen, jemanden in deiner Kirchengemeinde, einen Nachbarn, oder auch einen Fremden –, der heute besondere Gnade von dir braucht? Das kann manchmal schwierig sein, aber erinnern wir uns an die Verheißung unseres Herrn: „Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft wird in der Schwachheit vollkommen!“ (2 Kor 12,9 SLT)

Liebe Glaubensbrüder und -schwestern, zu Beginn eines neuen Jahres lade ich euch ein, gemeinsam mit mir die Gelegenheit zu nutzen, Gott um die extra Gnade zu bitten, die wir alle benötigen, und ihm zu erlauben, jeden von uns zu gebrauchen, um seine wunderbare Gnade auf einem Planeten auszubreiten, der sie so dringend braucht. ☺

¹ Big Think, „How Many Planets Are There in the Universe?“, *Big Think*, letzter Zugriff am 3. Oktober 2024. <https://bigthink.com/start-with-a-bang/planets-universe/>.

² NASA, „Billions and Billions of Planets.“ NASA Jet Propulsion Laboratory, letzter Zugriff am 3. Oktober 2024. <https://www.jpl.nasa.gov/news/billions-and-billions-of-planets/>.

³ „How Many Stars Are in the Universe?“ Abgerufen 3. Oktober, 2024. <https://bit.ly/HowManyStarsintheUniverse>

⁴ Ellen G. White, *Der Sieg der Liebe*, S. 340

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



Ellen White entdecken

Ellen G. White und der Auftrag für die adventistische Mission

Ein visionärer Entwurf für die globale Evangelisation

Wenn ein Wort den Adventismus beschreiben kann, dann ist es „Mission“. Die gesamte Adventbewegung wurde von dem inneren Drang angetrieben, die unmittelbar bevorstehende Wiederkunft Jesu zu verkünden. Dieser missionarische Geist inspirierte viele Milleriten dazu, ihr Hab und Gut zu verkaufen, um die frohe Botschaft von der baldigen Wiederkunft Jesu zu verbreiten. Sie waren überzeugt, dass, wenn Jesus schon in einigen Jahren wiederkommen würde, die Welt davon erfahren müsse.

Nach der großen Enttäuschung am 22. Oktober 1844 verlor die kleine Gruppe der sabbathhaltenden Adventisten die Begeisterung der Milleriten für die baldige Wiederkunft Jesu nicht, auch wenn viele Milleriten ihren Glauben aufgaben. Allmählich begriffen die Sabbathalter, dass diese Botschaft für die ganze Welt bestimmt war. Die dreifache Engelsbotschaft in Offenbarung 14, Gottes letzter Appell an seine Kinder auf der Erde, wurde zur treibenden Kraft für alles, was sie taten.

Ellen White, eine Schlüsselperson bei der Gründung der Bewegung, erwies sich als die einflussreichste Kraft bei der Entwicklung des missionarischen Auftrags der ersten Sabbathalter. Ihre visionäre Führung inspirierte die Kirche zu wirksamen Strategien zur weltweiten Verbreitung der dreifachen Engelsbotschaft. Die Folge war, dass sich die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten zu einer weltweiten Gemeinschaft von Gläubigen mit über 22 Millionen Mitgliedern entwickelt hat.

VON „ANTIMISSION“ ZU EINER GLOBALEN MISSIONARISCHEN VISION

Es mag überraschen, aber für die ersten sabbathhaltenden Adventisten hatte Mission unmittelbar nach der großen Enttäuschung keine Priorität. Sie vertraten die Lehre der „geschlossenen Tür“ der Milleriten, die besagte, dass nach dem 22. Oktober 1844 niemand mehr gerettet werden konnte. Dieser Glaube beruhte auf dem Gleichnis von den zehn Jungfrauen in Matthäus 25, bei

dem die Tür „geschlossen“ wurde, als der Bräutigam (Jesus) erschien, und einige draußen blieben. Miller erklärte, dass die geschlossene Tür „den Abschluss des Mittlerdienstes Christi und das Ende der Zeit des Evangeliums“¹ bedeutete. Diese Auffassung hielt sich mehrere Jahre lang.

Bis zu den frühen 1850er Jahren entwickelte sich das Missionsverständnis der sabbathhaltenden Adventisten von einer „geschlossenen Tür“ zu einer „offenen Tür“. James White schrieb im *Review und Herald*: „Wir lehren diese OFFENE TÜR und laden alle ein, die Ohren haben zu hören, zu kommen und Errettung durch Jesus Christus zu finden. ... Wenn man sagt, wir vertreten die OFFENE TÜR und den Siebenten-Tags-Sabbat, werden wir nicht widersprechen; denn das ist unser Glaube.“² Doch es war der prophetischen Führung Ellen Whites zu verdanken, dass die Kirche einen vierfachen missionarischen Auftrag erhielt, der zu einer Vorlage für ihre erfolgreiche Mission wurde, zu einem Entwurf, nach dem sich Siebenten-Tags-Adventisten heute noch richten.

ELLEN WHITE UND DER VIERFACHE AUFTRAG ZUR MISSION

Den ersten Auftrag bildete der Beginn des Verlagswerks. Im November 1848 hatte Ellen White in Dorchester, im US-Bundesstaat Massachusetts, eine Vision. Im Anschluss an die Vision drängte sie ihren Mann James: „Du musst beginnen, eine kleine Zeitschrift

← Das Western Health Reform Institut wurde 1866 in Battle Creek, im US-Bundesstaat Michigan eröffnet. Es gehört zum vierfachen adventistischen Missionsauftrag.

zu drucken und zu den Menschen zu senden.“ „Von diesem Anfang“, so sagte sie voraus, würden „Ströme des Lichts deutlich um die Welt“ gehen.³ Im Juli 1849 veröffentlichte James White das erste Exemplar der *Present Truth*. Ein Jahr später rief er den *Advent Review* ins Leben, der bald darauf mit der *Present Truth* zu *The Second Advent Review und Sabbath Herald* zusammengelegt wurde. Zu dieser Zeit waren Zeitschriften die modernste Form der Kommunikation. Folglich wurde der *Review und Herald* zu einem unverzichtbaren evangelistischen Werkzeug, um die „gegenwärtige Wahrheit“ zu verbreiten. Heute wird die Zeitung als *Adventist Review* weitergeführt, der von Millionen von Menschen in aller Welt gelesen wird und der Vision von den „Lichtströmen“ entspricht, die um die ganze Welt gehen.

Der zweite Auftrag war das Bestreben, eine offizielle Organisation zu gründen. Als sich immer mehr Menschen der Bewegung anschlossen, wurde die Notwendigkeit einer Organisation offensichtlich. In den 1860er-Jahren war es notwendig, sich zu organisieren, um Eigentum zu besitzen, theologische Fragen zu klären, Wanderprediger zu unterstützen und effektiver zu missionieren. Ellen White betonte die Notwendigkeit von „Ordnung“ und „System“ in Gottes Werk auf der Erde, um „die letzte große Botschaft der Barmherzigkeit an die Welt“ weiterzugeben.⁴ Am 21. Mai 1863 organisierte sich die Gruppe der sabbathhaltenden Adventisten in der Glaubensgemeinschaft der Siebenten-Tags-Adventisten, in deren Mittelpunkt die Mission stand.

Der dritte Auftrag war die Entwicklung des adventistischen Gesundheitswerks als praktisches Mittel zur Unterstützung der adventistischen Mission. In den frühen 1860er Jahren hatte Ellen White zwei Visionen, in denen Gesundheit und Lebensstil betont wurden. Ihre Vision von 1863 zeigte die Notwendigkeit einer Gesundheitsreform auf, während die Vision von 1865 dazu riet, die Gesundheit in die Mission

der Kirche zu integrieren. „Mir wurde gezeigt, dass die Gesundheitsreform ein Teil der dritten Engelsbotschaft ist und mit ihr ebenso eng verbunden ist wie der Arm und die Hand mit dem menschlichen Körper“, schrieb Ellen White.⁵ Darüber hinaus plädierte sie für den Aufbau von Gesundheitseinrichtungen, um Menschen ganzheitlich zu heilen – körperlich, seelisch und geistlich. Heute ist das adventistische Gesundheitswesen ein wichtiger Teil der Identität und des Auftrags der Kirche und das größte protestantische Gesundheitssystem der Welt.

Ellen Whites vierter Auftrag war ihr Eintreten für adventistische Bildung. Die Diskussion über ein adventistisches Bildungswesen begann mit dem Bedarf an ausgebildeten Missionaren. Als 1869 eine neu gegründete Gruppe von Adventisten in Europa um einen Geistlichen bat, erkannte die Kirche ihren Mangel an qualifiziertem Personal. Dies führte zur Gründung der Missionsgesellschaft, deren Ziel es war, die dritte Engelsbotschaft durch Missionare, Zeitschriften, Bücher und Traktate zu verbreiten.

Ellen White rief auch dazu auf, dass junge Menschen Fremdsprachen lernen und als Missionare arbeiten sollten. Im Jahr 1872 veröffentlichte sie ein Traktat mit dem Titel „Proper Education“, in dem sie für die Gründung adventistischer Schulen zur Ausbildung und Aussendung von Missionaren plädierte.⁶ 1874 wurde das Battle Creek College zur Vorbereitung von Missionaren gegründet. In einer Ankündigung im *Review* hieß es: „Es geht nicht darum, eine Show zu veranstalten oder uns einen Namen zu machen. Wir glauben, dass der Herr bald kommt, und das ist ein wichtiger Grund, warum sich unsere Leute darauf vorbereiten sollten, die Botschaft überall zu verkünden.“⁷

DIE AUSWIRKUNGEN DES VIERFACHEN MISSIONSAUFTRAGS

Die vierfache Methode der adventistischen Mission, die von Ellen White

initiiert wurde, spielte eine bedeutende Rolle für das Wachstum der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten. Das Verlagswerk, die offizielle Organisation, das Gesundheitswerk und die Bildung waren allesamt Aufträge für die Mission. Diese Säulen wurden zu einem Entwurf für die adventistische Missionsarbeit weltweit und führten zu einer globalen Bewegung der Siebenten-Tags-Adventisten.

Auch heute noch arbeitet die Kirche nach dem vierfachen Modell, denn die Mission ist nach wie vor von zentraler Bedeutung für ihre Vitalität. Es ist jedoch der missionarische Geist jedes einzelnen adventistischen Gemeindeglieds, der den entscheidenden Unterschied im Missionserfolg bewirken kann. Ellen White sagte: „Geht an die Arbeit, ob ihr Lust habt oder nicht. Bemüht euch persönlich darum, Menschen zu Jesus und zur Erkenntnis der Wahrheit zu führen. In dieser Arbeit werdet ihr ein Mittel zur Belebung und Kräftigung finden; sie wird euch erfrischen und stärken. Durch die Übung werden eure geistlichen Kräfte zunehmen, sodass ihr mit besserem Erfolg an eurem eigenen Heil arbeiten könnt.“⁸ Dieses beständige Engagement für die Mission hält die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten und ihre Mitglieder geistlich lebendig und aktiv in ihren weltweiten Missionsbemühungen. ☉

1 William Miller, *Evidence from Scripture and History of the Second Coming of Christ, about the Year 1843: Exhibited in a Course of Lectures*, Kemble und Hooper, Troy, 1836, S. 192; vgl. George R. Knight, *In Erwartung seines Kommens*, S. 42.

2 James White, „Call at the Harbinger Office“, *Review und Herald*, 17. Februar 1852, S. 95; vgl. George R. Knight, *In Erwartung seines Kommens*, S. 59.

3 Ellen G. White, *Life Sketches*, Pacific Press, Boise, ID, 1943, S. 125; vgl. George R. Knight a.a.O. S. 50.

4 Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, Pacific Press, Mountain View, CA, 1948, Bd. 1, S. 191.

5 Ebenda, S. 486.

6 Ebenda, Bd. 3, S. 131–160.

7 G. I. Butler, „What Use Shall We Make of Our School?“, *Review und Herald*, 21. Juli 1874, S. 45.

8 Ellen G. White, „The True Missionary Spirit“, *Review und Herald*, 10. Juli 1883, S. 433.

Theodore (Ted) N. Levterov ist ein stellvertretender Direktor des Ellen G. White Estate.

Glaube in Aktion

Der letzte Schritt des Glaubens

Eine Taufe, Zweifel und eine Wunderheilung

Das Licht auf dem Anrufbeantworter der Kirchengemeinde blinkte, und ich ging auf die andere Seite des Raumes, um ihn abzuhören. Es war ein Krankenhausseelsorger. Bei einer älteren Frau mit adventistischem Hintergrund war Lungenkrebs im Endstadium diagnostiziert worden. Sie hatte sich nie entschieden, ihr Leben in der Taufe Christus anzuvertrauen und wollte sichergehen, dass sie mit Gott im Reinen war, bevor die furchtbare Krankheit ihr das Leben nahm. Ich notierte Lindas Daten auf einen Zettel und bemühte mich mehrere Wochen lang, sie zu kontaktieren. Sie ging einfach nicht ans Telefon. Ich rief den Seelsorger und Lindas Tochter an und beide bekräftigten ihr Interesse. Dass es nicht möglich war, mit ihr zu sprechen, deutete jedoch auf etwas anderes hin.

Als ich an einem Sabbatnachmittag nach Hause fuhr, hatte ich den Eindruck, noch ein letztes Mal zu versuchen, Linda zu erreichen. Endlich ging sie an den Apparat.

„Sie sagen, Sie sind der katholische Priester?“ Sie hatte mich nicht verstanden.

„Nein, ich bin der Pastor der Adventgemeinde hier am Ort. Der Krankenhausseelsorger hat mich kontaktiert, und ich hoffe, dass wir uns über Ihren Wunsch unterhalten können, getauft zu werden, wenn Sie das immer noch wollen.“

Linda war mit ihrer Tochter zu Hause. Da ich den Kontakt nicht verlieren wollte, aß ich in aller Eile mein Mittagessen und fuhr zu ihr nach Hause.

Linda und ich sprachen über ihre Lebensgeschichte, ihre Beziehung zu Jesus und ihre Vergangenheit mit der Gemeinde. Sie erzählte von Freuden und von Dingen, die ihr leid taten. Meine Fragen musste ich ihr ins Ohr brüllen, denn Linda war schwerhörig. Ihr Telefon und ihr Fernseher waren auf die höchste Lautstärke gestellt, sodass der Wohnblock von ihrer Wohnung im vierten Stock bis in den Keller vibrierte.

Über einen Monat lang hatte ich versucht, sie zu erreichen, aber sie hatte meine Anrufe nicht hören können. Nach einer Stunde in ihrer kleinen Wohnung war ich heiser, aber zuversichtlich.

EINE VERSICHERUNGSPOLICE?

Lindas Zustand war so ernst, dass wir einen Gottesdienst zur Wochenmitte ansetzten, das Taufbecken füllten und ein einfaches Programm für sie und ihre Familie planten. An diesem Mittwoch hielt ich eine von Herzen kommende Predigt über Lukas 15 und den verlorenen Sohn und betonte, dass es nie zu spät ist, nach Hause zu kommen. Während ich sprach, beugte sich Linda zu ihrer Schwester hinüber und sagte laut: „Ich habe keine Ahnung, was er da sagt.“ Ich schloss meine Ausführungen ab, sprach ein Segensgebet für sie und wir machten uns bereit, ins Taufbecken zu gehen.

Ich hatte mein Bestes getan, um sie zu Jesus zu führen und sie auf die Taufe vorzubereiten, aber war sie wirklich aufrichtig? War dies für sie vielleicht nur eine billige Versicherungspolice, um ihre Sorgen bezüglich der Ewigkeit zu beruhigen? Die Fragen gingen mir nicht aus dem Kopf.

Linda war so schwach, dass sie den letzten Schritt ins Taufbecken nicht mehr machen konnte. Mit ihrem Einverständnis nahm ich sie so sanft wie möglich in meine Arme und ließ ihren gebrechlichen Körper ins Wasser hinab. Als ich sie getauft und wieder aus dem Wasser gehoben hatte, stand Linda still wie eine Statue, leicht gebeugt und mit geschlossenen Augen. „Linda... Linda, geht es dir gut? Linda, wie fühlst du dich?“ Die Menschen in den Kirchenbänken machten sich Sorgen. „Ich bin klatschnass!“, rief sie aus. Linda sprach das Offensichtliche aus, aber es war das erste Mal, dass ich das bei einer Taufe hörte! Nach den herzlichen Worten und den Fotos, die zur Erinnerung gemacht wurden, schloss ich das Gemeindezentrum ab und ging nach Hause. Wieder kamen mir Fragen in den Sinn.

Wir können nie ganz verstehen, was im Herzen eines Menschen vor sich geht, und wenn es sich um Situationen handelt, wie beim „Schächer am Kreuz“, wird die Sache noch komplizierter (siehe Lukas 23,39–43). Ich möchte anderen immer die besten Absichten unterstellen, ohne die Heiligkeit der Handlungen zu schmälern, die Jesus selbst uns vorgeschrieben hat. Es ist ein sensibles Gleichgewicht, das wir in gutem Glauben finden. Ich hoffe, dass ich das Richtige getan habe.

DIE ZWEIFEL WERDEN ZERSTREUT

Ein paar Tage später kontaktierte ich Lindas Tochter. „Hat es Ihnen schon jemand gesagt?“, fragte sie.

„Mir was gesagt? Ist alles in Ordnung?“ Da ich wusste, wie es um Linda bestellt war, nahm ich das Schlimmste an.

„Herr Thomas, unsere Mutter kann wieder hören!“

Am nächsten Tag besuchte ich Linda, um mich selbst davon zu überzeugen. Tatsächlich! Ich saß auf ihrer Couch, und wir unterhielten uns, ohne dass meine Stimme strapaziert wurde.

Seine Gnade war ausreichend – sowohl für Linda als auch für einen schwachen Prediger wie mich.

Der Fernseher war auf eine angemessene Lautstärke eingestellt. Das Telefon läutete, und sie nahm den Anruf entgegen. Sie konnte sich mit ihren Enkelkindern unterhalten und hörte vielleicht einige ihrer Stimmen zum ersten Mal.

„Linda“, bemerkte ich, „es ist unglaublich, dass Gott dir einen Teil deines Gehörs zurückgegeben hat.“

„Pastor“, erwiderte sie lächelnd, „Er hat mir nicht einen Teil meines Gehörs zurückgegeben. Er hat mir mein *ganzes* Gehör zurückgegeben!“

Trotz des Wunders, das sie erlebte, hatte Linda immer wieder Zweifel. Wie konnte sie sicher sein, dass Gott ihr ihre Sünden vergeben hatte? Ich schlug meine Bibel in Lukas 5 auf, und gemeinsam lasen wir die Geschichte vom gelähmten Mann, dessen Freunde keine Mühe scheuten, um ihn zu Jesus zu bringen. Voller Mitleid versicherte Jesus dem Mann, dass seine Sünden vergeben seien und wurde dafür von den Pharisäern der Gotteslästerung bezichtigt. Die Antwort, die Jesus ihnen gab, war genau das, was Linda und ich brauchten:

„Was ist leichter, zu sagen: Dir sind deine Sünden vergeben, oder zu sagen: Steh auf und geh umher? Damit ihr aber wisst, dass der Menschensohn Vollmacht hat auf Erden, Sünden zu vergeben – sprach er zu dem Gelähmten: Ich sage dir, steh auf, nimm dein Bett und geh heim!“ (Lk 5,23–24).

An diesem Nachmittag zerstreute Gott unser beider Zweifel – meine Zweifel an ihrer Aufrichtigkeit und daran, ob ich das Richtige getan hatte und ihre hinsichtlich der Verfehlungen in ihrer Vergangenheit. Gemeinsam beteten wir und priesen Gott mit feuchten Augen für seine Macht, sowohl körperlich als auch geistlich zu heilen. Wenige Wochen später hielt ich Lindas Beerdigung. Ja, es stimmt: unser guter, gnädiger Herr heilte ihre Ohren, nicht jedoch ihre vom jahrelangen Rauchen geschädigten Lungen. Anstatt ihre fortgeschrittene Krankheit rückgängig zu machen, ermöglichte er ihr, mit ihren Lieben Gespräche zu führen und sich von ihnen zu verabschieden.

Bei der Beerdigung hatte ich das Vorrecht, vor Lindas Familie, Freunden und dem Seelsorger zu stehen, der mich mit Linda in Kontakt gebracht hatte, aus Lukas 5 von der unglaublichen Liebe Jesu zu erzählen und davon, dass er immer noch die Macht hat, zu heilen und zu vergeben. Seine Gnade war ausreichend – sowohl für Linda als auch für einen schwachen Prediger wie mich. ☺

Jarod Thomas ist ein ordiniertes Pastor, der zwei Kirchen in einem Vorort von **Detroit, Michigan, USA**, dient.

Fragen zur Bibel

Der Sabbat

Zeit und Riten

F

Lehrt Kolosser 2,16, dass Christen den Siebenten-Tags-Sabbat nicht einhalten müssen?

A

Die meisten christlichen Gemeinschaften verwenden Kolosser 2,16, um zu argumentieren, dass das Sabbatgebot aufgehoben wurde. Diese Schlussfolgerung wird durch eine genaue Lesung von Kolosser 2,16 nicht gestützt.

INTERPRETATORISCHE ÜBERLEGUNGEN

Wenn wir an den Text herangehen, sollten wir mehrere Dinge im Auge behalten. Erstens lehrt die Bibel nirgendwo, dass das Sabbatgebot aufgehoben werden sollte. Im Gegenteil: Sowohl Jesaja als auch Jesus wiesen darauf hin, dass der Sabbat auch in Zukunft gehalten werden würde (Jes 66,23; Mt 24,20). Zweitens hielten Jesus und seine Jünger das Sabbatgebot (Mk 1,21; Lk 4,16; Apg 13,14; 16,13). Drittens spricht Paulus Kolosser 2,17 zufolge über Dinge, die ein Schatten dessen sind, was Christus in der Zukunft für uns tun würde. Der Sabbat wird in der Bibel nirgends als ein Typus für das Werk Christi beschrieben. Die Tatsache, dass er für die Menschheit eingesetzt wurde, bevor es Sünde in der Welt gab (1 Mo 2,2–3), schließt diese Möglichkeit aus.

MÖGLICHE LESARTEN

Experten sind auf verschiedene Auslegungen von Kolosser 2,16 gekommen, die das vierte Gebot des Dekalogs nicht in Frage stellen. Eine kurze Auflistung einiger der verschiedenen Möglichkeiten soll unseren Standpunkt verdeutlichen. Eine der gebräuchlichsten und vertretbarsten Auslegungen ist, dass sich der Begriff Sabbat auf die „rituellen Sabbate“ bezieht, die mit den Festen verbunden waren und vom wöchentlichen Sabbat unterschieden wurden (3 Mo 23,32). Andere argumentieren, dass der Begriff Sabbat mit „Woche“ übersetzt werden sollte, was sprachlich korrekt ist und das Wochenfest bezeichnet. Außerdem wurde angeführt, dass es beim Sabbat in Kolosser 2,16 um eine unsachgemäße und falsche Einhaltung des Sabbats unter heidnischen Einflüssen oder den mündlichen

jüdischen Traditionen über das Sabbathalten geht. Einige dieser Vorschläge sind besser als andere, aber der Punkt ist, dass es nicht korrekt ist zu behaupten, Kolosser 2,16 könne nur als eine Ablehnung des Sabbatgebots gelesen werden.

RITUELLE AKTIVITÄTEN WÄHREND DER HEILIGEN ZEITEN

Experten haben außerdem gezeigt, dass die Abfolge „Fest, Neumond oder Sabbat“ im Alten Testament die Opfer bezeichnet, die dem Herrn während dieser heiligen Zeiten dargebracht werden (z. B. 2 Chr 2,4; 8,12; Jes 1,13–14). Dies ist insbesondere in 4. Mose 28–29 der Fall, wo die kalendarischen Opfer nach der Zeit, zu der sie dargebracht werden sollten, aufgelistet sind: Opfer am Sabbat (4 Mo 28,9–10), Neumondopfer (4 Mo 28,11–15) und Opfer an den Festen (28,16–29,39). Das „Essen und Trinken“ in Kolosser 2,16 würde sich dann auf die rituelle Handlung des Opfernden beziehen, der Teile einiger Opfer verzehrt (3 Mo 7,15). Diese Interpretation wird durch die Verwendung des Griechischen *en merēi* unterstützt, das in Kolosser 2,16 verwendet und üblicherweise mit „hinsichtlich“ oder „in Bezug auf“ übersetzt wird, jedoch mit „im Rahmen von“ oder „als Teil von“ übersetzt werden sollte, was darauf hindeutet, dass sich der Text auf etwas bezieht, das während der heiligen Zeiten geschieht, und nicht auf die Zeiten selbst. Auf der Grundlage dieser Beobachtungen kann Kolosser 2,16 wie folgt übersetzt werden: „Darum lasst euch von niemandem richten im Essen und Trinken oder in irgendeinem anderen Teil eines Festes, Neumondes oder Sabbats, die ein Schatten künftiger Dinge sind, der Leib aber ist Christi.“ Diese Auslegung fügt sich sehr gut in Kolosser 2,16–17 ein, indem sie einen deutlichen Bezug zu den rituellen Handlungen herstellt, die während der heiligen Zeiten durchgeführt werden, und nicht auf die heiligen Zeiten selbst. Auch dass das Relativpronomen in Vers 17 im Plural steht („welche Dinge, diese Dinge“, s. z. B. NLB), würde demnach die rituellen Handlungen bezeichnen, die ein Schatten des Werkes Christi waren.¹ ©

¹ Für ein weiteres Studium siehe Ron du Preez, *Judging the Sabbath*, Andrews University Press, Berrien Springs, MI, 2008; Roy Gane, *Old Testament Law for Christians*, Baker Academics, Grand Rapids, MI, 2017 sowie Ekkehardt Mueller und Eike Mueller, Hrsg., *The Sabbath in the New Testament and in Theology*, Biblical Research Institute, Silvers Spring, MD, 2023.

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

Gesundheit & Wellness

Kraftaufbau ohne Fitnessstudio

Einfache Lösungen für einen bewegungsarmen Lebensstil



Ich habe einen sitzenden Bürojob und keinen Zugang zu einem Fitnessstudio. Wie kann ich meine Muskelkraft verbessern?

Eine optimale Muskelkraft ist für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung, insbesondere für Menschen mit einem sitzenden Lebensstil. Krafttraining – das sind Übungen, bei denen die Muskeln gegen einen Widerstand arbeiten müssen – ist eine der wirksamsten Methoden, um Kraft aufzubauen und zu erhalten. Die gute Nachricht ist, dass man für Krafttraining nicht unbedingt ein teures Fitnessstudio braucht. Mit ein paar einfachen Übungen, Disziplin und Konsequenz können auch diejenigen, die keinen Zugang zu einem Fitnessstudio haben, ihre Muskelkraft verbessern und von den zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen profitieren, die dies mit sich bringt. Menschen, die viel sitzen, haben ein höheres Risiko, muskuläre Dysbalance, eine schlechte Körperhaltung und Gelenkprobleme zu entwickeln. Krafttraining verbessert die Muskelkraft, was zu einer besseren Körperhaltung, größerer Flexibilität und besserer Unterstützung der Gelenke führt. Stärkere Muskeln tragen dazu bei, dass auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrannt werden, sodass es leichter ist, ein gesundes Gewicht zu halten.

Muskelkraft ist für den Erhalt der funktionellen Unabhängigkeit von entscheidender Bedeutung, besonders im Alter. Starke Muskeln tragen zu einem besseren Gleichgewicht, einem geringeren Sturzrisiko und einer besseren Fähigkeit bei, alltägliche Aufgaben wie das Tragen von Einkäufen, das Heben von Gegenständen oder auch das Treppensteigen zu bewältigen.

All jene, die keinen Zugang zu einem Fitnessstudio haben, können dennoch effektiv Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, mit Haushaltsgegenständen oder einfachen Geräten oder Gymnastikbändern durchführen. Bevor man mit einem Training beginnt, sollte der Hausarzt zurate gezogen werden, um Verletzungen oder eine Verschlimmerung von Vorerkrankungen zu vermeiden. Hier sind einige Möglichkeiten, die Muskelkraft zu Hause zu verbessern.

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht: Mit Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritten, Liegestützen und Planks lassen sich die wichtigsten Muskelgruppen trainieren, ohne dass Geräte benötigt werden. Diese Übungen nutzen das Gewicht des eigenen Körpers, um Widerstand zu erzeugen, wodurch mit der Zeit Kraft aufgebaut wird.

Widerstandsbänder: Die leichten, erschwinglichen Gymnastikbänder sind in verschiedenen Stärken erhältlich, sodass man sich mit zunehmender Kraft steigern kann. Die Bänder können für Bizepscurls, Beinpressen und Schulterheben verwendet werden.

Haushaltsgegenstände: Alltägliche Gegenstände wie Wasserflaschen, Bücher oder mit Gegenständen gefüllte Rucksäcke können als Gewichte dienen.

Isometrische Übungen: Bei diesen Übungen wird eine Position eine bestimmte Zeit lang gehalten, z. B. ein Wandsitz oder eine Plank-Übung. Isometrische Übungen eignen sich hervorragend, um die Ausdauer und Kraft der Muskeln zu verbessern, vor allem für Menschen, die gerade erst mit dem Training beginnen.

Einer der Schlüssel zur Verbesserung der Muskelkraft ist Beständigkeit. Strebe mindestens zwei bis drei Krafttrainingssitzungen pro Woche an. Erhöhe mit der Zeit die Intensität, indem du Wiederholungen, Sätze oder Widerstand steigert.

Neben den körperlichen Vorteilen verbessert Krafttraining auch die geistige Gesundheit, indem es Stress und Ängste abbaut, das Selbstvertrauen stärkt und die Stimmung verbessert. Regelmäßiges Krafttraining fördert einen besseren Schlaf, ein höheres Energieniveau und allgemeine Vitalität.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass man kein Fitnessstudio braucht, um Muskeln aufzubauen. Einfache, leicht umsetzbare Formen des Krafttrainings können sich tiefgreifend auf die Gesundheit auswirken. Und für die beste ganzheitliche Gesundheit – körperlich, geistig und geistlich – gilt: „Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“ (1 Ptr 5,7) ©

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

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



Zeit für eine
Geschichte

VON DICK DUERKSEN

Die Weihnachts- stimme





Seit Monaten freute sich Victor auf Weihnachten. Jeden Morgen schnitzte er eine Kerbe in den Baumstamm neben seinem Bett, um sich daran zu erinnern, dass er fast 12 Jahre alt war. „Mit zwölf Jahren wird man ein Mann“, hatte Pa ihm gesagt, und Victor war bereit, auch wenn es noch einen ganzen Monat bis zum großen Tag war! Sein Geburtstag stand bevor, und dann Weihnachten!

Victor war jeden Morgen vor Sonnenaufgang auf den Beinen und beeilte sich, die Aufgaben zu erledigen, die Mutter ihm aufgetragen hatte: Die Hühner füttern, Eier einsammeln, den Hund füttern, Feuerholz holen und mehr. Viel mehr. Er hatte jeden Tag nur ein paar Stunden, die wirklich ihm gehörten. Diese Zeit nutzte er, um mit seinem Hund Patch die Mesas (Tafelberge) von New Mexico zu erkunden.

Auf dem höchsten Tafelberg, den seine Freunde bei den Navajos und Zunis „El Morro“, *das Schloss*, nannten, befanden sich alte Ruinen. Oft kletterten sie durch einen schmalen Spalt auf den Tafelberg und erkundeten auf dem Weg zum Plateau die bröckelnden roten Sandsteinwände.

Er wusste, was er sich zu Weihnachten wünschte. Ma hatte ihm erlaubt, dass er ein echtes Pfeil-und-Bogen-Set haben durfte, das an der Rückwand von Old Tom's Handelsstation in dem kleinen Dorf Ramah hing. Er hatte es einmal in der Hand gehabt, als er mit Pa in die Stadt gefahren war.

An seinem Geburtstag schnitzte er die letzte Kerbe in den Baumstamm, tiefer als die anderen, und daneben noch eine „12“. „Jetzt bin ich ein Mann“, lächelte Victor fröhlich.

„Jetzt, wo du ein Mann bist, solltest du die Hausarbeiten noch schneller erledigen können“, lachte Ma. Dann reichte Pa ihm den Umschlag, den er seit mindestens einem Monat in seinem Arbeitsanzug versteckt hatte.

Darin befand sich ein dünnes Blatt Papier. Oben standen der Name und die Adresse seines Onkels in Albuquerque. Unten stand die Unterschrift seines Onkels. In der Mitte stand sein eigener Name, „Victor“, und die Worte „Zehn Dollar“.

„Ist das ein Scheck, Pa?“

„Ganz genau! Dein Onkel hat ihn mir vor ein paar Monaten geschickt und mir gesagt, ich solle ihn bis zu deinem Geburtstag aufbewahren. Er meinte, dass du bestimmt etwas finden würdest, was du dir damit kaufen kannst.“

Victor schob den Scheck in das spezielle Versteck, das er zwischen zwei Holzstämmen neben seinem Bett geschnitzt hatte. Er nahm ihn oft heraus und stellte sich vor, ihn gegen seinen neuen Bogen und seine Pfeile einzutauschen.



Er wusste,
was er sich zu
Weihnachten
wünschte.

Es fiel Victor sehr schwer, bis zum 12. Dezember zu warten, dem Tag, an dem Pa das nächste Mal nach Ramah fahren würde. Als es endlich so weit war, beeilte er sich, gleich morgens die Pferde vor den Wagen zu spannen, zwei große Decken auf den Sitz zu legen und zwanzig Jutesäcke aus Segeltuch auf der Ladefläche des Wagens zu befestigen. Ma hatte ihnen eine lange Einkaufsliste mitgegeben, aber alles, woran Victor denken konnte, waren sein Bogen mit Pfeilen und die „Zehn Dollar“ in seiner Tasche.

Die Straße nach Ramah war gerade breit genug, dass der Wagen zwischen den Kiefern hindurchrumpeln konnte. Victor musste oft abspringen, um dicke Äste aus dem Weg zu räumen. Seine Arme schmerzten, er hatte Splitter in den Händen, und er war einfach nur müde, als sie ihr Nachtlager aufschlugen.

Als sie in dem kleinen Dorf Ramah ankamen, kümmerte sich Victor um die Pferde und beeilte sich, zu Pa in den Handelsposten zu kommen.

Pa war nicht da, und Old Tom war auch nicht da. Beide Männer waren draußen und schauten in den Himmel.

EIN STURM ZIEHT AUF

„So etwas habe ich seit dem großen Schneesturm vor ein paar Jahren nicht mehr gesehen“, meinte Old Tom. „Du fährst besser nach Hause, bevor der Wind deinen Wagen voll Schnee bläst.“ Old Tom rief seiner Frau zu, die gerade mit Mas Einkaufsliste fertig war. „Mabel, komm her und sieh dir den Himmel an! Da braut sich ein Schneesturm zusammen!“

Old Tom hatte recht. Der südliche Himmel wurde langsam von einer Wolke bedeckt, die weit mehr als nur einen guten Regen versprach, und ein eisiger Wind rüttelte am Wagen.

Victor war so sehr damit beschäftigt, prall gefüllte Jutesäcke auf dem Wagen zu verstauen, dass er sogar vergaß, nach Bogen und Pfeilen zu schauen. Jedes Mal, wenn er langsamer wurde, reichten ihm Pa oder Old Tom wieder etwas, das auf den Wagen geladen werden musste.

Victor band die Pferde los, während Pa sich von Old Tom verabschiedete. Dann schnalzte Pa mit den Zügeln auf den Pferderücken, und sie fuhren aus der Stadt. Victor fiel sein 10-Dollar-Scheck erst wieder ein, als sie zur ersten Reihe von Kiefern außerhalb der Stadt kamen.

Zu spät, dachte er. *Dann muss ich wohl bis nächstes Jahr warten.*

„Ich wünschte, wir könnten in Ramah warten, bis der Sturm vorbei ist, mein Sohn“, sagte Pa. „Aber Ma ist allein mit deiner Schwester, und sie braucht die Sachen im Wagen.“

Victor dachte einen Moment darüber nach und trieb die Pferde zu mehr Tempo an. Mit dem Sonnenuntergang wehte der Sturm die ersten Schneeflocken heran, und bald war der Wagen nur noch ein weißer Hügel, der zwischen den Bäumen hindurchrumpelte. Der gefrierende Schnee fiel immer dichter und verbarg den Weg unter seiner eisigen Decke. Victor rief den Pferden Ermutigung zu und träumte von Mamas Holzofen.

Die Pferde schienen den Weg zu kennen, also ließ Victor die Zügel locker. Nur hin und wieder zog er sie auf den Weg zurück.

Als ein Blitz die Dunkelheit erhellte, sah er mit Schrecken, dass die Pferde die ganze Zeit in einem sehr großen Kreis gegangen waren. Sie kreuzten gerade die Spuren, die der Wagen vor etwa einer Stunde gezogen hatte.

Victor wandte sich zu Pa und wollte sagen, dass sie in Schwierigkeiten steckten, aber Pa war eingeschlafen und erfror langsam auf dem Wagensitz neben ihm.

Adventist World

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

Chefredakteur / Direktor Adventist Review Ministries: Justin Kim

Internationaler Verlagsleiter: Hong, Myung Kwan

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

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

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

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

Technische Koordination: Merle Poirier

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

Finanzmanagerin: Kimberly Brown

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

Layout und Design: Types & Symbols

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

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

Layoutanpassung der deutschsprachigen Ausgabe: Ingo Engel, München

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

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

Autoren: Wir freuen uns über Beiträge. Unsere Anschrift: 12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD 20904-6600, USA. Fax: +1 (301) 680-6638; E-Mail: worldeditor@gc.adventist.org; 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 2024

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

20. Jahrgang, Nr. 12

„Gott“, rief Victor laut, „bitte weck Pa auf!“

Victor kannte sich mit Schneestürmen aus, und er kannte Gott. Seine Lieblingsbibelstelle war der 23. Psalm, und obwohl darin weder von Schnee noch von Schneestürmen die Rede war oder davon, dass Pa schlief, zitierte Victor die Stelle, in der es darum ging, dass der Hirte bei einem ist, wenn man mit dem Wagen durch das finstere Tal fährt.

Mitten im Psalm forderte eine Stimme Victor auf, anzuhalten und ein Feuer zu machen. *Das wird Pa aufwecken*, sagte die Stimme.

Die Pferde, die nun genauso verwirrt waren wie Victor, waren froh, dass sie anhalten konnten.

DENK AN DEN SCHECK

Victors Freunde bei den Navajos und Zunis hatten ihm einmal gezeigt, wie man unter den Ästen der Pinyon-Kiefern trockene Zweige zum Feuermachen findet. „Da gibt es immer trockene Äste, du musst nur Streichhölzer dabei haben“, hatten sie ihm gesagt.

Victor wickelte eine weitere Decke um Pa und sprang vom Wagen, um unter einer Pinyon-Kiefer neben dem Weg nach trockenen Ästen zu suchen.

Der Wind zerrte an ihm, als er trockene Äste für ein kleines Feuer aufschichtete. Doch als er in seiner Tasche nach Streichhölzern griff, war sie leer!

Versuch es in Pas Taschen, sagte die Stimme.

Tief in der rechten Tasche von Pas Mantel fand Victor drei Streichhölzer. Eines war in der Mitte zerbrochen.

Okay, dachte Victor, *ich habe Holz und Streichhölzer*. „Wo kann ich jetzt trockenes Papier finden, um das Feuer anzufachen?“

Die Stimme sprach wieder.

Hast du nicht einen 10-Dollar-Scheck?

„Nein. Nicht den Scheck!“ rief Victor in den wirbelnden Schnee. „Das ist mein Weihnachtsgeschenk!“

Ist der Scheck trocken?

Victor vergrub seine Hand in der Tasche und dachte, dass er seinen Bogen mit den Pfeilen vielleicht nie bekommen würde. Dann sah er, dass Pa auf dem Sitz zusammengesackt war.

„Vergiss Bogen und Pfeile“, sagte Victor zu der Stimme. „Hilf mir, das Feuer zu entfachen, um Pa zu retten.“

Er griff tief in die Tasche und fühlte das trockene Papier seines Weihnachtsgeschenks. Jetzt konnte er das Feuer entfachen.

Das erste Streichholz flammte auf und erlosch, bevor er eine Ecke des Schecks anzünden konnte. Das zweite Streichholz war aufgeweicht und abgenutzt. Das dritte Streichholz war das halbe, und Victor rieb es vorsichtig an der Sohle seines Stiefels. Es flammte leuchtend orange auf und begann schnell, den Scheck zu verschlingen. Victor steckte das brennende Papier in die Zweige und rief der Stimme zu.

„Hilf mir, Pa zu holen!“

Es war harte Arbeit, aber bald kauerten Pa und Victor dicht neben dem heißen Feuer zusammen.

„Wo sind wir?“ fragte Pa schläfrig.

„Ich weiß es nicht.“

„Gott weiß es.“ Victor konnte Pas dünne Stimme kaum verstehen. „Frag ihn.“

„Selbst wenn ich im Tal des Todesschatens gehe, bist du bei mir“, umschrieb Victor den Vers so laut wie möglich und hoffte, dass Gott nahe genug war, um ihn zu hören.

Geh zu den Bäumen auf deiner rechten Seite, sagte die Stimme.

Victor stand auf, klopfte Pa auf die Schulter, zog seinen Hut tief ins Gesicht und ging auf die Bäume zu.

Genau in diesem Moment riss die Wolkendecke auf und das Licht des Vollmonds kam zum Vorschein. Das Ganze dauerte nur ein paar Sekunden, gerade lange genug, dass Victor die gegabelte Spitze einer alten, vom Blitz getroffenen Ponderosa-Kiefer sehen konnte. Victor kannte den Baum. Er stand direkt vor der Grenze zu ihrem eigenen Grundstück! Wenn er zu diesem Baum gelangen und dann zehn Schritte in Richtung El Morro gehen könnte, würde er auf ihren eigenen Drahtzaun stoßen. Von dort aus war es noch etwa eine Meile bis nach Hause!

Victor lief zum Feuer zurück und rief: „Pa, Gott hat uns das beste Weihnachtsgeschenk überhaupt gemacht. Wir gehen nach Hause!“ ☺

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

Weihnachten hinter Stacheldraht

Freude mitten in Not

Anmerkung der Redaktion: Diese Geschichte erschien erstmals im Youth's Instructor vom 22. Dezember 1953 und war für eine amerikanische Leserschaft geschrieben. Sie wurde gekürzt, inhaltlich bearbeitet und für eine internationale Leserschaft angepasst.

„Ist es nicht wunderschön, Papa?“ Millies Stimme überschlug sich vor Aufregung, als sie auf die Dekoration in ihrem kleinen Zimmer zeigte. Es war Weihnachten, und Millie bemühte sich, etwas Fröhlichkeit in ihre sonst so triste Umgebung zu bringen. Papa nickte lächelnd. Er war stolz auf seine Tochter und gleichzeitig war sein Herz schwer vor Kummer. In diesem Jahr waren sie in einem Gefangenenlager weit weg von zu Hause, weit weg von allem, was einmal normal schien.

Es war mehr als vier Jahre her, dass Millie, ihr älterer Bruder Dick und ihre Eltern ihre Heimat verlassen hatten, um als Missionare auf den Philippinen zu arbeiten. Sie waren noch nicht einmal ein Jahr dort, als der Krieg ausbrach. Die ersten Bomben fielen, und plötzlich wurde ihre Mission zu einem Albtraum. Die Familie wurde auseinandergerissen – Papa kam in ein Gefangenenlager, Millie, Dick und Mutter in ein anderes. Vier lange, schreckliche

Monate lang waren sie getrennt. Doch schließlich gelang es Papa, die Behörden davon zu überzeugen, sie in Manila wieder zusammenzuführen, und seitdem waren sie zusammen.

Zusammen – aber inhaftiert.

Ihr derzeitiges Zuhause war ein Lager in Manila, wo sie mit etwa dreißig anderen Missionaren lebten. Die Lebensmittel waren knapp, überall lauerte Gefahr, und die Last des Krieges lag jeden Tag schwer auf ihnen. Doch irgendwie ging das Leben weiter. Millie, Dick und die anderen Kinder taten ihr Bestes, um Freude an kleinen Dingen zu finden. Eines Tages kam Millie mit leuchtenden Augen in ihre winzige Wohnung gerannt.

„Mutter, hast du einen Magneten?“, fragte sie eifrig.

„Ja, ich glaube schon, Liebes. Aber wozu brauchst du ihn?“ fragte die Mutter.

„Alle Kinder benutzen sie, um Nägel zu finden“, erklärte Millie. „Dick holt ein paar Bretter aus einer leeren Kaserne und sagt, dass Papa damit einen Tisch und Stühle bauen kann. Ist das nicht einfach super, Mama?“

Mutter lächelte und reichte ihr den Magneten. „Das ist eine wunderbare Idee, Millie. Warum fängst du nicht gleich hier zwischen den Dielen an zu suchen?“

Die Kinder beschäftigten sich mit ihren kleinen Projekten, während

Papa daran arbeitete, ihr Quartier so gemütlich wie möglich zu gestalten. Er baute grobe Möbel für ihr Zimmer und errichtete sogar eine kleine Kochhütte direkt vor der Baracke. Es war schön, einen Ort zu haben, an dem sie besondere Lebensmittel zubereiten konnten, auch wenn solche Funde selten waren. Meistens ernährten sie sich von einem dünnen Brei aus Reis und allem Grünzeug, das sie auftreiben konnten.

Je näher Weihnachten rückte, desto hoffnungsvoller wurde die Stimmung im Lager. Es war nicht mehr die festliche Zeit, die sie vor dem Krieg gekannt hatten, aber alle waren entschlossen, den Tag zu etwas Besonderem zu machen.

Mutter hatte von den Mahlzeiten kleine Reste von Reis Lugao (eine Art klebriger Reisbrei) aufgehoben. Nach und nach bekam sie genug zusammen, um eine kleine Leckerei zu backen – eine Art Kuchen. Sie fügte einen Esslöffel kostbaren Zucker, ein paar Kokosraspeln, etwas Limettensaft und eine Prise Salz hinzu. Es war nicht viel, aber in ihrer momentanen Situation war es ein Festmahl.

Einfach, aber kostbar

Am Weihnachtsmorgen wachte die Familie mit einer Mischung aus Vorfreude und Hunger auf. Die Lageraufseher schienen die Weihnachts-

VON ROMILDA GUTHRIE HUMMEL



stimmung zu spüren und gewährten den Gefangenen eine kurze Pause von ihrer üblichen Routine.

„Wann gibt es Essen?“ fragte Dick zum hundertsten Mal. Sein Gürtel saß enger als vor dem Krieg, nicht weil er gewachsen war, sondern weil er abgenommen hatte. Der Gedanke an ein besonderes Essen beschäftigte ihn mehr als alle Geschenke.

Schließlich versammelte sich die Familie um ihren rauen Holztisch. Auf jedem Teller lag eine kleine Portion Reisbrei, der so dünn war, dass er fast in den Salat aus Wildkräutern hineinlief. Die Suppe, die aus ein paar Mungbohnen, Wasser und etwas Knoblauch bestand, war kaum sättigend, aber sie genossen jeden Tropfen.

Nach dem Essen brachte Mutter den „Kuchen“. Er war klein, kaum genug für vier Personen, aber sie ließen sich jedes Stück schmecken. Sie aßen ihn langsam und ließen sich jeden Krümel auf der Zunge zergehen. Als sie das Geschirr abgewaschen hatten, wandten sie sich den Geschenken zu, die in einer Ecke des Raumes warteten. Sie waren klein und einfach, aber über alle Maßen wertvoll.

Mutter überreichte Papa das erste Geschenk – einen Kalender, an dem sie wochenlang gearbeitet hatte. Der Hauptteil war aus einem alten Hemd

gestaltet, auf das eine Nachbarin ein Bild gemalt hatte. Die Ränder hatte sie mit roter und blauer Zackenlitze umnäht. Papa hielt es in seinen Händen und spürte die Liebe und Mühe, die in jedem Stich steckte. Er betete im Stillen, dass sie frei sein würden, bevor das Jahr auf dem Kalender verstrichen war.

Als nächstes kam Dicks Geschenk für Mutter. Gemeinsam mit Papa hatte er heimlich einen Wischmopp mit einem Stiel aus Holzresten hergestellt. Mutters Augen füllten sich mit Tränen, als sie die beiden umarmte. „Jetzt werde ich mir beim Schrubben des Bodens keine Splitter mehr holen“, sagte sie und konnte vor Rührung kaum sprechen.

Als nächstes erhielt Millie ihr Geschenk – einen kleinen Pandabären, den Mutter in mühevoller Kleinarbeit aus Stoffresten genäht hatte. Seine Augen waren aus Knöpfen von einem alten Schuh, und er war mit Baumwolle von Mutters Schlafmatte gestopft. Millie umarmte den Bären fest und spürte die Wärme der Liebe, die ihre Mutter in jeden Stich eingearbeitet hatte.

Schließlich war Dick an der Reihe. Mit eifrigen Händen packte er sein Geschenk aus, und sein Gesicht strahlte vor Freude. Es war ein Baseball – genau das, was er sich gewünscht hatte. Papa hatte ihn bei

einem Mitgefangenen eingetauscht, und obwohl er abgenutzt und abgewetzt war, war er für Dick perfekt.

Aber da war noch ein weiteres Geschenk. Ein kleines, in Seidenpapier eingewickelt Päckchen.

„Es ist für Papa“, sagte Millie schüchtern.

Papa öffnete es vorsichtig und enthüllte einen einzelnen Zuckerwürfel. Tränen stiegen ihm in die Augen, als er sein kleines Mädchen ansah. Er erinnerte sich daran, wie eine freundliche Frau ihn Millie vor Tagen geschenkt hatte. Er hätte nie gedacht, dass sie das kostbare Stück Zucker für ihn aufbewahren würde.

„Danke, mein Schatz“, sagte Papa mit bewegter Stimme. „Aber den werden wir uns teilen.“

Sie teilten den Zuckerwürfel in vier kleine Stücke und genossen ihre Weihnachtssüßigkeit. Es war nicht viel, aber es war genug.

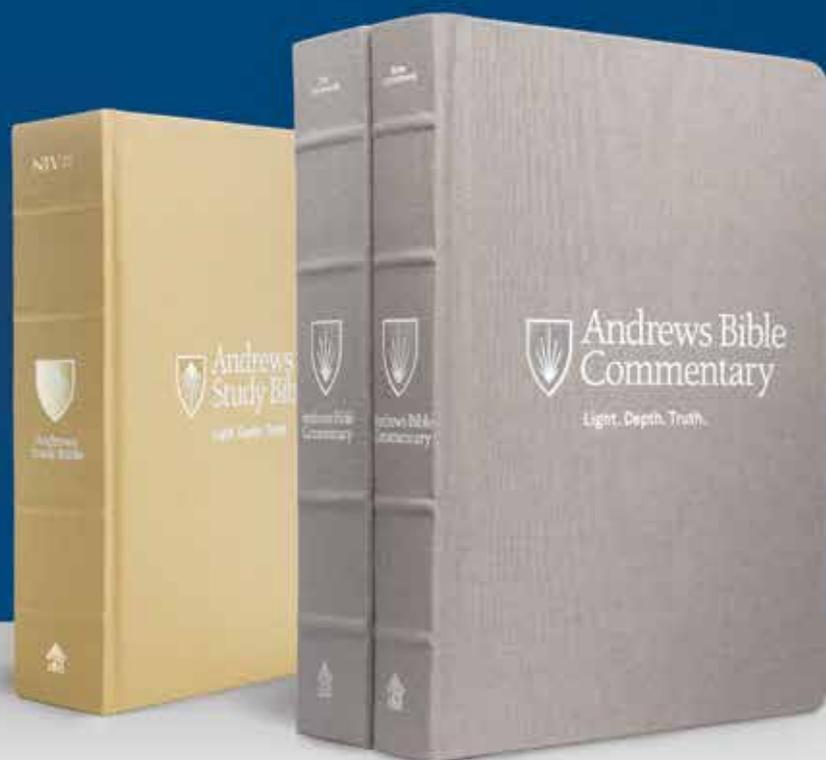
Und so machten sie dieses Weihnachtsfest mit einem Würfelzucker, einem Baseball, einem Wischmopp, einem Pandabären und einem Kalender zum schönsten Fest, an das sie sich erinnern konnten. ©

Als **Romilda Guthrie Hummel** diese Geschichte 1953 schrieb, war sie 16 Jahre alt und ging auf die San Diego Academy in Kalifornien.



Andrews Bible Commentary

The Adventist standard for the next generation



The *Andrews Bible Commentary* is the perfect companion to the *Andrews Study Bible*.

Enthusiastic readers say ...

*"This commentary set is great!
I absolutely love it!"*

*"The commentary is an easy read.
I'm enjoying reading it cover to cover."*

*"These commentaries are such a great
resource for going deeper into God's
word. Reading through portions of
the Old Testament has helped me
see more clearly the heart of God."*

The accessible
commentary by the
scholars of the church for
the people of the church

ORDER YOUR COPY TODAY!

Adventist Book Center: 800-765-6955

Andrews University Press: 800-467-6369
or universitypress.andrews.edu

 **Andrews**
University Press