

€ 1,90 | SFR 2,20



# HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · SEPT. – NOV. 2024



Lass uns reden -  
Warum gute Kommunikation  
kein Glücksspiel ist

LEBEN

Bitte, nach dir!

KOLUMNE

Die Wahl der Mittel

GESUND

Mäßigkeit lohnt sich

Sag Ja  
zu Jesus

19.-23. November 2024

täglich 20:15 Uhr



Fünf  
entscheidende  
**TV-Abende**  
über Jesus

Mit **Christian Badorrek**  
Pastor



Mehr Infos und  
streamen auf

hopetv.de | jajesus.de



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



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



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

→ **FOLGEN SIE HOPE TV AUF:**

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

## Maßhalten

**M**it dem Maßhalten ist das so eine Sache. Dieser schon recht altertümliche Begriff passt wohl nicht so in unsere Zeit. „Lebe intensiv!“ wäre da schon eher was. Immer wieder scheiden Menschen viel zu früh aus dem Leben, ohne einem Unglück zum Opfer gefallen zu sein. Sie wollten einfach zu viel und ihr Körper oder ihre Psyche hielten es nicht mehr aus. Es muss ja nicht gleich der Tod sein, sondern schon ein frühzeitiger „Verschleiß“ an Körper und Seele können das Leben beschwerlich machen. Um dem vorzubeugen, ist Maßhalten in allen Bereichen des Lebens eine Devise, die wesentlich zu Glück und Wohlbefinden beiträgt. Meist denkt man bei Maßhalten an Essen und Trinken. Aber es sind noch viel mehr Bereiche, in denen es ein ungutes Zuviel gibt. Alles, was uns permanent beschäftigt und uns Sorgen macht und auch der übermäßige Konsum von Negativinformationen können uns zerstören und tragen zur Ungemütlichkeit in unserem Lebensumfeld bei.



Es lohnt sich, immer wieder zur Stille zu kommen, seinem Körper und Geist eine Auszeit zu gönnen, darüber nachzudenken, was einem ganz persönlich gut tut, und wie man dazu beitragen kann, dass seine Liebsten – und vielleicht nicht nur die allein – davon profitieren.

Die Artikel dieser Ausgabe sollen auch dazu beitragen, die positiven Seiten des richtigen Maßes in seinem Leben zu entdecken und zu schätzen.

Ihr **Pierre Intering**,  
Chefredaktion, Hope Magazin

## Inhalt

- 4** THEMA  
Der Mensch – ein homo  
communicans
- 10** SENDUNG  
Gut drauf sein – aber wie?
- 13** KINDER  
Mit den Fingern sprechen
- 14** LEBEN  
Bitte, nach dir!
- 18** GLAUBE AUF DEM  
PRÜFSTAND  
Vom Herunterleiern und  
anderen No-Gos
- 20** JESUS  
Jesus und das Maßhalten
- 21** KURSE  
„Twisted Reality“
- 22** GESUND  
Mäßigkeit lohnt sich!
- 26** MARCEL HAT'S  
AUSPROBIERT  
die Meinung des  
Anderen stehen lassen
- 28** LESEN  
Der bessere Weg –  
Das Magazin
- 29** KOLUMNE  
Die Wahl der Mittel
- 30** ÜBER UNS

# Der Mensch – ein *homo communicans*

Warum gelingende Kommunikation ein

lebenslanger Prozess ist

*Wann genau wir anfangen, zu kommunizieren, lässt sich schwer sagen. Genau genommen ist schon der Zeugungsakt ein Vorgang der umfassenden Kommunikation. Wenn Eltern zärtlich über den Schwangerschaftsbauch streicheln und ein kleiner Fuß von innen zap-pelnd antwortet, dann ist das Kommunikation, auch ohne Worte.*

Neulich befragte ich ein Kind, welches Fach in der Schule es am liebsten mag: „Rechnen“ kam zur Antwort. Ich schielte zur Mutter: „Von wem du das wohl hast?“. Die Antwort des Kindes: „Natürlich von Frau Knopf, meiner Lehrerin.“ Mit diesem kleinen Beispiel lassen sich bereits mehrere wichtige Erkenntnisse gewinnen.

- Es gibt verbale (Worte und Sprache) und non-verbale Kommunikation (Gesten, Blicke, Körperhaltungen, Blickrichtungen, Berührungen etc.). Mein Schielen zur Mutter verlagerte auch die Kommunikation unstatthaft vom Kind zur Mutter. Ich hatte im sogenannten Sender-Empfänger-Modell den Empfänger ausgetauscht.

- Im bekannten Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz von Thun (vier Ohren)<sup>1</sup> war der Sender (ich) im Beziehungsmodus, das Kind aber im Sachmodus.

- Klar ist auch, dass der Anspruch, klar zu kommunizieren, hier auf die Herausforderung stößt, dass es unterschiedliche Entwicklungsstufen zu beachten gilt. Hier das sechsjährige Kind und zwei Erwachsene.

**KLARHEIT IST EIN NÄHERUNGSWERT**  
Wir alle sind schon von Missverständnissen in unangenehme Situationen gebracht

worden, denn klare Kommunikation ist leichter gesagt als getan. Was, wenn mein Gegenüber ein zweijähriges Kind ist oder jemand, der gerade seinen ersten Deutschkurs absolviert hat? Was, wenn in der Poesie oder auch Lyrik die Sprache zum Instrument wird, das nicht nur Informationen vermitteln soll, sondern eine Stimmung, ein Gefühl oder eine Ästhetik? Klare Kommunikation wird keine Weltliteratur hervorbringen.

## **EIN STÄNDIGER LERNPROZESS**

Dann stellt sich auch die Frage, mit wem ich überhaupt kommuniziere. Stehe ich vor einem Publikum oder vor einem Kind? Rede ich mit einem Freund oder einem Kunden? Ist mein Gegenüber gesund und klar oder dement und hinfällig? Kommuniziere ich vielleicht gerade mit mir selbst, meinen Gedanken und Gefühlen? Oder als höchste und damit ungreiflichste Form der Kommunikation: ist mein Gegenüber Gott, im Gebet oder in der Stille?

Jede Situation wird mich anders kommunikativ fordern bzw. von mir verlangen, dass ich mich, in einen ständig neuen Lernprozess gebe. Wer bewusst kommuniziert, wird diese Lernerfahrungen dankbar annehmen und seine Fähigkeiten auszubauen versuchen. Im Hintergrund wirken dabei unterschiedlichste Faktoren, die wir mitbringen: der kulturelle oder sprachliche Hintergrund,

<sup>1</sup> Es handelt sich um vier Arten, wie wir als Empfänger hören können: Sachohr, Beziehungsohr, Selbststoffbarungs-ohr, Appellohr.

der Bildungsstand, die Persönlichkeit, die Tagesform. All das bestimmt, ob ein kommunikativer Prozess leise und respektvoll oder laut und gewaltvoll abläuft. Kommunikation trägt also alle Eigenschaften in sich, die Menschsein ausmachen: sie kann uns zum Lachen bringen oder zum Weinen; sie kann aufbauen oder zerstören; sie kann uns liebevoll machen oder unbarmherzig.

Nach 30 Jahren als Ehepartnerin, Mutter und vielen Jahren als Familientherapeutin in der Jugendhilfe muss ich mich immer wieder diesen Lernprozessen stellen. Wo es nicht stattfindet, werden zerstörerische Verhaltens- und Kommunikationsmuster unfreiwillig an die nächste Generation durchgereicht. Der Fachbegriff für dieses Phänomen lautet „transgenerative Traumata“. Das Erschreckende daran ist also, dass es nicht nur um mein eigenes Wachstum oder meine Lernwilligkeit geht. Im Anschluss an den Satz, dass nicht zu kommunizieren nicht möglich ist, gilt auch hier: nichts weiterzugeben ist auch nicht möglich.

#### WAS GUTE KOMMUNIKATION HINDERT

Intuitiv wissen wir vielleicht schon, was die Brocken sind, die auf dem Weg der Kommunikation den Durchgang versperren können. Hier sind ein paar der üblichen Verdächtigen:

- **Recht haben.** Wir alle kennen hitzige Debatten, ob im normalen Familien- und Ehealltag, oder bei politischen Diskussionen mit Freunden oder gar religiösen Themen wie der Wahl, ob ich mich für Android oder iOS entscheide. Die innere und natürliche Zielsetzung, mit dem nächsten Satz das schlagende Argument für den Etappensieg zu liefern, lässt mich gar nicht mehr zuhören. Da es um gewinnen und verlieren geht, nutze ich die Zeit zum Laden der nächsten kommunikativen Kanonensalve, während sich die Lippen des Gegenübers noch bewegen.

- **Angst.** Besonders die Schüchternen unter uns wissen, wie hinderlich es sein kann, wenn ich mich ständig fragen muss, wie meine Worte wirken könnten, welcher Eindruck durch meine Worte entsteht, ob ich – zum Beispiel beim Gespräch mit der Chefin – jetzt Nachteile in Kauf nehmen muss oder der reizbare Nachbar wieder in den Choleriker-Modus verfallen wird. Angst hemmt echte Kommunikation, weil Angst ein Hemmgefühl ist.

- **Fehlende Resonanzfähigkeit.** Im Englischen redet man davon „den Raum zu lesen“ (reading the room). Wie ausgeprägt sind meine Antennen für Stimmungen, Andeutungen oder unausgesprochene Gefühle? Für Schwingungen, die leise ertastet werden müssen? Wir kennen das aus Tatort-Folgen: das Kind, das Schlimmes erlebt hat und jetzt davon berichten soll. Der Polterkommissar mit

seiner Aufklärungsagenda kommt meist nicht weiter, die Kinderpsychologin versucht, in Resonanz zu gehen. Resonanz kann eine Gabe sein, sie darf aber auch gerne erlernt werden.

- **Fehlendes Interesse.** Schon jemals den Fehler gemacht, Männer auf ihr Hobby anzusprechen, um dann festzustellen, dass es Langweiligeres nicht gibt, als nun detailreiche Ausführungen über verschiedene Eisenbahnschienenbreiten über sich ergehen zu lassen? Vielleicht wäre es hier weise, einen diplomatischen Ausgang aus der Konversation zu suchen, mutig zu sagen: „Eigentlich interessiert mich, wie es dir gerade damit geht, dass ...“ Voraussetzung ist, dass es mich interessiert.

- **Zeit, bzw. der Mangel daran.** Zwischen Tür-und-Angel-Konversationen können gerade mal sachdienliche Hinweise liefern (Bring Brötchen mit!). Viel länger sollte die Liste aber auch nicht sein. Um tief(er)gehende Sachverhalte auszutauschen oder ein echtes Miteinander zu erleben, braucht es den Raum und die Zeit, die dafür geschaffen werden wollen.

- **Selbstdarstellung.** Erst im Laufe meines Lebens habe ich immer öfter nach Gesprächen festgestellt, dass ich zu einer Art Quizmaster mutiert war. Ich habe Interesse gezeigt und Fragen gestellt. Mit Begeisterung wurden diese beantwortet. Dann Stille, bis ich mir eine neue Frage ausdachte. Peinlich wurde es, wenn mir die Fragen ausgingen. Meine Gesprächs-

partnerin wähnte sich offenbar als Promi in einem Interview, bei dem ich durch mein Interesse und meine Fragen die Bühne bot. Erst nach einiger Zeit fiel mir auf: an mir bestand kein Interesse. Mir wurde keine Frage gestellt. Zum Beispiel ganz banal, wie es mir geht.

- **Bildungsunterschiede.** Sicherlich denkt man hier direkt an Schulbildung oder akademische Abschlüsse. Das alles wird sich sprachlich niederschlagen. Aber es geht auch um die Herzensbildung. Kommunikation ist dann auf einem guten Pfad, wenn beide Seiten das Gefühl echten Wohlwollens haben, das sich in ungeheucheltem Interesse ausdrückt.

Zu diesen subtilen Kommunikationskernern gesellen sich mittlerweile durch Internet und soziale Medien Phänomene menschlicher Niedertracht. Bewusste Lügen oder Desinformation missbrauchen die Empfänger für die eigenen Ziele. Wir werden manipulativ in einen Empörungs- oder Begierde-Modus versetzt, um entweder das Kreuz an der (meist falschen) Stelle zu machen oder das (meist unnötige) Produkt zu erwerben. Gelungene Kommunikation ist es aber erst dann, wenn ich auch im Nachgang finde, dass die Erfahrung und das Resultat für beide Seiten ein erfolgreicher Ausgang waren.

### DIE SICHERE BINDUNG

Wenn Kommunikation gelingt, dann führt sie immer zu einem Gefühl, dem wir ein Leben lang nachstreben: eine sichere Bindung. Kein Mensch ist eine Insel, dichtet John Donne, um damit das Gegenteil sagen zu wollen, nämlich: vitales Leben findet immer in sicheren Verbindungen statt. Zunächst mit Eltern. Schon Säuglinge sind in der Lage, den Gesichtsausdruck ihrer Bezugspersonen zu werten und einzuschätzen, ob sie gerade in Sicherheit sind oder bedroht werden. Umgekehrt merkt der Säugling seine Selbstwirksamkeit, wenn seine Kommunikation (zum Beispiel ein Muckeln oder Schreien) gehört und darauf eingegangen wird.

Kommunikation ist also eine wesentliche Zutat für das elementare Lebensgefühl der sicheren Bindung, des Angekommenseins und der Geborgenheit. Wir erleben diese Verbindung mit Menschen, mit der Natur oder mit Gott.

### DAS ZIEL VON KOMMUNIKATION

Man könnte meinen, der Zweck guter Kommunikation sei das Überleben. Wenn ich in der Lage bin, beim Bäcker zu sagen, was ich haben will, werde ich nicht verhungern. Das ist aber sehr kurz gegriffen. Zum Menschsein gehört das Streben danach, geliebt zu werden. Das setzt die eigene Liebesfähigkeit voraus. Lebensdienliche Kommunikation wird sich diesem Ziel verpflichtet fühlen und dafür auch die Mühe des Lernens in Kauf nehmen. Dieses Lernen sollte zu einem

bewussten Vorgang werden. Es beginnt zum Beispiel damit, dass ich mich frage, welchen guten Vorbildern ich nacheifern will, wer gute KommunikatorInnen für mich sind. Es beinhaltet, dass ich Gespräche noch einmal Revue passieren lasse (gerne auch mit einer dritten Person), um einzuschätzen, was mir auffiel. Es erfordert, dass ich für gute Kommunikation manchmal lernen muss, den Mund zu halten und wirklich zuzuhören, höchstens mal nachzufragen.

Dem tschechischen Langstreckenläufer und mehrfachen Olympiasieger Emil Zatopek verdanken wir den Sinnspruch „Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft.“ Der Mensch ist aber nicht nur aufrecht laufend (*homo erectus*) oder wissend (*homo sapiens*), sondern in erster Linie ein *homo communicans*, ein kommunizierendes Wesen. Das macht unsere Menschlichkeit aus. Gute Kommunikation ist gutes Leben. Daher beginnt das Johannesevangelium mit den Worten: Am Anfang war das Wort und fährt dann fort: Das Wort wurde Fleisch: Vitales, kraftvolles, glückspendendes Leben.



**GUNDA MEIER,**  
arbeitet als systemische Familientherapeutin in der Kinder- und Jugendhilfe in Hamburg. Ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.





# Psychologisch

MENTALE GESUNDHEIT PRAXISNAH

## GUT DRAUF SEIN – ABER WIE?

IN DER HOPE TV-TALKSENDUNG „PSYCHOLOGISCH“ ENTDECKEN  
MARCEL WIELAND UND SEINE EXPERTEN WEGE ZU MEHR ZUFRIEDENHEIT  
UND ERFÜLLUNG IM LEBEN

Jeder möchte sich wohlfühlen und ausgeglichen sein. Persönliche Weiterentwicklung ist seit einigen Jahren ein großes gesellschaftliches Thema. Der Coaching-Markt boomt, und Menschen geben viel Geld aus, um das nächste „Level“ zu erreichen, sei es persönlich oder online. Die Entscheidung für das "beste Ich" ist ein weit verbreitetes Ziel. Doch wie

viel Optimierung ist sinnvoll? Wann wird aus Optimierung ein Wahn?

### WAS WIRKLICH ZÄHLT

Viele Menschen möchten einfach nur glücklich sein – glücklich mit sich selbst und ihrer Umwelt. Doch was bedeutet es, glücklich und zufrieden zu sein? Was braucht es, um glücklich zu sein? In Schule



**PSYCHOLOGISCH -  
MENTALE GESUNDHEIT PRAXISNAH**

• **Dienstags, 21.45 Uhr**  
• auf Hope TV und in der Hope TV-Mediathek:  
• [hopetv.de](http://hopetv.de)

• Mehr Hope TV-Sendungen und das aktuelle,  
• kostenlose Hope TV-Programmheft  
• finden Sie auf [hopetv.de](http://hopetv.de)



und Ausbildung wird viel Fachwissen vermittelt, aber die wirklich relevanten Themen für das eigene Leben und die persönliche Entwicklung kommen oft zu kurz. Ein Beispiel dafür ist die Fähigkeit, mit Stress umzugehen. In der Schule lernt man zwar Mathematik und Geschichte, aber selten, wie man effektiv Stress bewältigt oder gesunde Beziehungen pflegt. Diese Fähigkeiten sind jedoch entscheidend für ein erfülltes Leben. Ohne eine ganzheitliche Erziehung im Elternhaus oder das Glück engagierter Lehrer fehlt oft die Anleitung für praktische Lebensfragen und der Weg zum eigenen Glück bleibt unklar.

zu entwirren, wie ein durcheinandergera-  
tenes Wollknäuel. Vielfältige Themen und  
Fragestellungen werden behandelt, mit  
dem Ziel, dass Zuschauer Stück für Stück  
mehr Lebensglück entdecken.

**MENTALE GESUNDHEIT PRAXISNAH**

Entdecken Sie, wie Sie Ihr Leben Stück für  
Stück glücklicher und erfüllter gestalten  
können. Moderator Marcel Wieland und  
seine Experten freuen sich darauf, Ihnen  
hilfreiche Tipps und tiefgehende Einblicke  
in die Welt der psychischen und mentalen  
Gesundheit zu geben. Verpassen Sie nicht  
die Chance, Ihr „bestes Ich“ zu entdecken  
und zu leben.

**DEM GLÜCK AUF DER SPUR**

Hier setzt die Hope TV-Sendung *Psycholo-  
gisch* an. Moderator Marcel Wieland be-  
grüßt verschiedene Experten, um prak-  
tische Lebensfragen zu erörtern. Dieses  
„How-to-Format“ widmet sich der psychi-  
schen und mentalen Gesundheit und bie-  
tet konkrete Lebenshilfe für mehr Zufrie-  
denheit und Erfüllung. Die Sendung hilft  
dabei, das scheinbar Verworrene im Leben

# FRIBOS DACHBODEN

**MIT DEN FINGERN SPRECHEN**

Hast du dir schon mal Gedanken gemacht,  
wie das eigentlich geht, dass wir sprechen  
können? Woher wissen denn deine Zunge  
und deine Lippen, was sie tun sollen, wenn  
du ein Wort aussprechen möchtest? Über-  
lege mal, welche 5 Körperteile wir auf je-  
den Fall zum Sprechen brauchen. Schreibe  
sie in die leeren Zeilen. (Tipp: zwei Sachen  
habe ich dir bereits verraten 😊)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Ich bin mir sicher, dir sind auch noch mehr  
Dinge eingefallen. Stimmt's? Und jeder die-  
ser Körperteile weiß immer genau, was der  
andere macht. Toll, wie Gott das gemacht

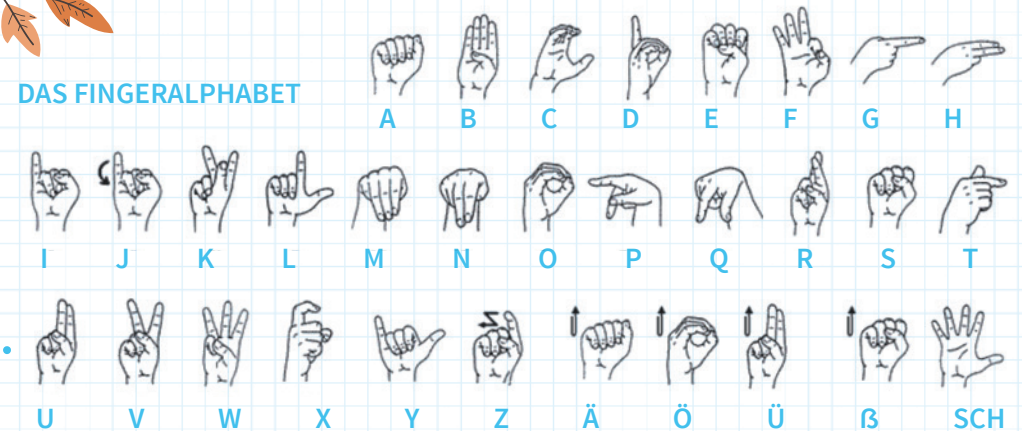
hat, dass alles in unserem Mund genau  
weiß, wie es sich bewegen soll!  
Stell dir aber nun aber mal vor, wie das  
wäre, wenn du sagen möchtest „Ich habe  
Hunger“, aber dein Mund macht keinen  
Mucks?! Was würdest du da machen? Es  
gibt Menschen, die leider nie mit ihrem  
Mund und ihrer Stimme sprechen lernen  
konnten. Für sie hat man sich stattdessen  
eine eigene spannende Sprache überlegt.  
Wir nennen sie Gebärdensprache. Dafür  
brauchen wir vor allem unsere Hände und  
Finger. Und damit kann man dann Buch-  
staben und Wörter zeigen und sich prima  
unterhalten. Ich finde das großartig!

Auf dieser Seite siehst du, welche Gebärde  
zu welchem Buchstaben passt. Man nennt  
das auch „Fingeralphabet“. Das hilft ge-  
hörlosen Menschen Namen oder Wörter  
zu buchstabieren. Probiere doch mal aus,  
ob du deinen Namen mit deinen Fingern  
sagen kannst. Das macht richtig Spaß!

Wir sehen uns auf meinem Dachboden!

Dein *Frigo*

**DAS FINGERALPHABET**



## BITTE, NACH DIR! DIE MUTTER ALLER KOMMUNIKATIONSWEISHEITEN



„Kommunikation“ ist ein seltsames Wort. Auf der einen Seite ist es fast schon so etwas wie ein Allerweltswort, das wir permanent irgendwo sehen, hören oder auch selbst verwenden. Wir kommunizieren permanent – damit ist es fast schon etwas Banales.

Auf der anderen Seite ist der Begriff uneindeutig. Er hört sich irgendwie technisch und kompliziert an, wir assoziieren damit möglicherweise 100 verschiedene Dinge und uns ist bewusst, dass wir zwar alle „Dauerredner“ sind – doch kaum jemand würde von sich selbst behaupten, ein Kommunikationsprofi zu sein. Denn so viel wir auch theoretisch wissen, so wenig setzen wir davon manchmal in der zwischenmenschlichen Realität um.

Darin liegt wohl der Grund, dass zu den zigtausenden existierenden Publikationen immer neue Bücher und Artikel zum Thema erscheinen. Kommunikation ganz allgemein, in der Partnerschaft, mit den Kindern, im Unternehmen, „Wie rede ich mit meinem Hund“, im interkulturellen Kontext, die notwendigen kommunikativen Spielchen in der Politik und vieles mehr.

Gibt es überhaupt etwas Grundlegendes und Fundamentales, sozusagen, die endgültige Weisheit des Sprechens? Einige Weisheitssprüche kennen wir: „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ – klingt gut, ist es auch, aber nicht immer. So manche Frau wünscht sich inniglich, dass ihr Partner bereitwilliger von sei-

nem Leben erzählen würde. „Ein Mann ein Wort, eine Frau ein Wörterbuch“, ist wissenschaftlich nicht haltbar, und so nebenbei gesagt auch etwas sexistisch. Die indianische Weisheit: „Gehe hundert Schritte in den Mokassins eines anderen, damit du ihn verstehen kannst“ spricht den Bereich der Empathie an – auch gut, klingt aber etwas esoterisch. „Hättest du geschwiegen, würde man dich weiterhin für weise halten“ – der kommt sowohl in der Bibel als auch bei den Philosophen des 5. Jahrhunderts vor. Und hat sich in unserem Leben auch schon vielfach bewahrheitet.

Als Seelsorger, Paarberater, Mentor und Coach habe ich mir überlegt, welches Kommunikationszitat ich als „Mutter

aller Kommunikationsweisheiten“ definieren würde. Und ich habe für mich persönlich eines gefunden. Es sind sogar nur drei Wörter, also kurz und bündig: „Bitte, nach dir!“ Wie gefällt dir das? Klingt irgendwie vertraut, oder? Aber wohl nicht so sehr als Gesprächsprinzip, sondern viel mehr in einer Situation, bei der man entscheiden muss, wer zuerst durch eine geöffnete Tür hindurchschreitet. Ich verstehe diesen Satz jedoch als prinzipielle Sichtweise eines Menschen, der einen Grund hat zu sagen: „Du zuerst“. Dabei geht es nicht um eine Kommunikationstechnik, sondern viel mehr um eine ethische Grundeinstellung.

Wir kennen alle Gesprächssituationen, bei denen eine Person zuhört, ja sogar mit dem Kopf zustimmend nickt – scheinbar. Denn im Nachhinein betrachtet, war dieses

unterstützende Zuhören nichts anderes als Anlauf nehmen, um mit einem „Ja, aber“ mit großer Wortgewalt eine entgegengesetzte Meinung eloquent und wortreich entgegenzuschmettern. „Bitte, nach dir!“ bedeutet ganz etwas anderes. Es ist der ehrliche Wunsch, die Meinung meines Gegenüber so gut es geht zu erfassen. Denn wenn uns das gelingt, dann erfüllen wir in diesem Moment eine

» Uns ist bewusst, dass wir zwar alle „Dauerredner“ sind – doch kaum jemand würde von sich selbst behaupten, ein Kommunikationsprofi zu sein «





große Sehnsucht eines unserer Mitmenschen und Bundespartner.

Es geht uns allen so. Wir sehnen uns danach, verstanden zu werden. Die Welt ist ungerecht: Ich werde benachteiligt, nicht angehört, unterdrückt, nicht ernstgenommen, bewusst oder unbewusst falsch verstanden, meine Erfahrung einfach wegdiskutiert, meine Persönlichkeit unterschätzt, Halbwahrheiten verbreitet, ganze Lügen stehen gelassen. Dagegen wehre ich mich. Ich will gehört werden. Was ich denke, fühle und glaube ist wichtig! Und ich habe ein Recht darauf, dass andere mich richtig verstehen und wissen, wie ich es meine.

Dieses Bedürfnis spornt uns in unseren Gesprächen an, macht sie manchmal jedoch schwierig. Denn wenn in einer Unterhaltung alle Beteiligten damit beschäftigt sind, sich selbst sichtbar zu machen, dann bleibt kaum mehr Energie, das Gegenüber zu erkennen. Und genau deswegen ist es so wichtig, dass einer dem anderen den Vortritt lässt und sagt: „Zuerst will ich dich verstehen“. Das ist nicht nur höflich, sondern durchaus „eigennützig“.

Meinem Gesprächspartner den Vortritt zu lassen bedeutet, im Gespräch immer wieder nachzufragen, ob man es richtig verstanden hat. Das wird nicht immer sofort der Fall sein, aber das macht nichts. Denn das Gegenüber merkt, wenn jemand aufrichtig zuhört. Das Ganze gleicht ein wenig einem Tennisspiel. Jemand schießt mir (manchmal vielleicht sogar mit ziemlich viel Wucht) den Ball hinüber, ich retourniere den Ball, in dem ich mit eigenen Worten zurückfrage, ob eine Aussage so gemeint ist. Dann kommt der Ball wieder zurück, im Idealfall schon mit etwas weniger Schwung. Das wiederum bietet eine neue Gelegenheit, den Ball mit empathischem Schnitt versehen zurückzubefördern. So ein Tennisspiel kann durchaus länger dauern. Gerade bei emotionalen Themen, die sich vielleicht über längere Zeit auf-

**» Meinem Gesprächspartner den Vortritt zu lassen bedeutet, im Gespräch immer wieder nachzufragen, ob man es richtig verstanden hat. «**



gestaut haben und sehr komplex sind kann so ein Tennismatch über mehrere Sätze gehen. Aber irgendwann kommt dieser Moment, wenn mein Gegenüber mir zu erkennen gibt, "Ja, du hast mich verstanden" - und zur Ruhe kommt. Das bedeutet viel. Es meint, dass sie oder er sich wertgeschätzt fühlt, die eigene Meinung als wichtig klassifiziert wurde und man von einem anderen Menschen „erkannt“ wurde. Das ist gut. Man muss deswegen nicht einer Meinung sein. Doch allein dieses Wahrgenommenwerden meiner Einzigartigkeit ist eines der ganz starken Grundbedürfnisse von uns sozialen Wesen.

Jetzt noch einmal zur Andeutung, dass dieses Verhalten durchaus als eigennützig betrachtet werden kann: Wenn ich darin investiere, meinem Gegenüber alle Zeit der Welt zur Selbsterklärung zu geben, dann versetzt das meinen Gesprächspartner auch in die emotionale Stimmung, mir danach ganz und gar zuzuhören. Ganz einfach aus Dankbarkeit für den ihm entgegengebrachten Respekt und weil keine Energie mehr dafür verbraucht wird, sich auf die eigene Meinung zu konzentrieren. Das zu

verwirklichen ist ein einfaches Prinzip, aber die Umsetzung kann schwerer fallen als man denkt. Ich erinnere mich an ein Gespräch eines Ehepaares. Die Frau hatte die Aufgabe, mit eigenen Worten einen Wunsch an ihren Mann zu richten. Daraufhin hatte der Mann die Aufgabe, den Wunsch seiner Frau mit eigenen Worten wiederzugeben. Er musste diesem Wunsch nicht zustimmen und sich zu nichts bereiterklären. Bis die beiden Sätze – ihre Meinung & seine Wiederholung – Raum in der Wirklichkeit fanden, dauerte es eine halbe Stunde. Zu groß war seine Angst, etwas auszusprechen, was er selbst mit seiner eigenen Meinung zu diesem Zeitpunkt nicht in Übereinstimmung bringen wollte oder konnte.

„Bitte, nach dir!“ – das ist ein großer Dienst an unserem Mitmenschen. Wenn wir uns immer wieder neu für diese Liebestat entscheiden, erleben wir, dass unsere zwischenmenschlichen Beziehungen enger und vertrauter werden.



**GERNOT KOPA,**  
Pastor mit Schwerpunkt Beziehungen, Ehe und Familie

# Vom Herunterleiern und anderen No-Gos

Ein paar Gedanken zu einem Thema, über das man

ganze Bücher schreiben könnte



stockkam - gettyimages.de

Viele deutsche Wörter und Begriffe stammen aus dem Griechischen (z. B. „Ball“) oder aus dem Lateinischen (z. B. „Keller“) sowie aus anderen Sprachen (z. B. „Sofa“ und „Kaffee“ aus dem Arabischen). „Beten“ ist dagegen ein altgermanisches Wort. Unsere Vorfahren verstanden darunter das Gespräch mit den Göttern. Wie ein solches Gespräch aussehen soll, darüber gibt es in allen Völkern unterschiedliche Vorstellungen. Auch die Christen sind sich in dieser Frage nicht einig, und manch einer weiß gar nicht, wie er mit Gott ins Gespräch kommen soll.

## Die Form

In Kirchen und zu besonderen Anlässen werden beispielsweise vorformulierte Gebete vorgetragen: Wohlklingende Worte, rhetorisch ansprechend formulierte Sätze, tief sinnige Gedanken mit Sprachbildern, die Emotionen wecken sollen. Unwillkürlich drängt sich der Verdacht auf, dass solche Gebete nicht an Gott gerichtet sind, sondern die Zuhörer beeindrucken sollen.

Kein Wunder, dass sich manche Christen scheuen, in der Öffentlichkeit zu beten. Mit solchen Sprachkunstwerken können

sie nicht mithalten. Und vor anderen wollen sie sich mit ihren einfachen Gebeten nicht blamieren. Deshalb schweigen sie lieber und überlassen das Beten den Wortgewandten.

Das ist nichts Neues. Schon zur Zeit Jesu gab es Menschen, die durch öffentliche Gebete ihre Frömmigkeit und Bildung demonstrieren wollten. Dabei ging es nicht mehr um das Gespräch mit Gott, den Gedankenaustausch mit ihm und die Klärung von Lebensfragen, sondern um die theatralische Darstellung der eigenen Person und der eigenen Leistungen.

Dann gibt es die Dauerbeter, deren Gebete kein Ende finden. Die ohne Punkt und Komma alles vor Gott bringen, was ihnen gerade in den Sinn kommt. Wenn sie endlich beim Amen angekommen sind, wagen die Wortkargen oft kein weiteres Gebet mehr. Was soll man auch noch bitten, wenn schon alles gesagt ist? Jesus hat uns doch abgeraten, viele Worte zu machen.

## Der Inhalt

Wenn Menschen mit Gott reden, sind sie oft nicht ehrlich. Sie beten zum Beispiel im Vaterunser: „Dein Wille geschehe!“

Aber meinen sie das wirklich? Wollen sie nicht vielmehr, dass Gott für sie alles so ordnet, wie sie es sich vorstellen? Wenn Gott dann ihr Gebet erhört und tatsächlich sein Wille geschieht, dann sind sie oft sauer oder deprimiert. Überhaupt, das Vaterunser. Es wird immer wieder gebetet, millionenfach, jeden Tag. Manchmal endlos aneinander gereiht, wie mit der Gebetsmühle heruntergeleiert. Warum eigentlich? Wollen wir Gott damit überreden, uns endlich zu erhören und das zu tun, was wir wollen oder uns zumindest wünschen?

Der Hit der Gruppe ABBA: „Gimme! Gimme! Gimme!“ aus dem Jahr 1979 bringt es auf den Punkt: „Gib mir! Gib mir! Gib mir!“ Da wird Gott zum Automaten degradiert, der immer perfekt funktionieren muss: Gebet einwerfen und sofort kommt die gewünschte „Ware“ heraus. Und wenn Gott nicht mitspielt, ist mancher sauer und deprimiert oder wirft seinen Glauben in die Tonne. Natürlich will Gott uns helfen, beistehen und ermutigen. Aber er ist weder ein Befehlsempfänger noch eine Zauberfee, die alle Wünsche erfüllt.

## Das Gespräch

Hat Jesus nicht genau erklärt, wie man mit Gott reden soll? Kein ständiges Herunterleiern der immer gleichen Worte, kein vorgeschriebener Text, keine heilige Formel, um Gott besser beeinflussen zu können! Das Vaterunser ist nur ein Mustergebet, das uns helfen soll, Gott unsere tiefsten Gedanken und Gefühle mitzuteilen.

Beten ist ein Gespräch mit unserem Vater! Er hat uns das Leben geschenkt. Er

möchte, dass es uns richtig gut geht. Und weil er uns so sehr liebt, will er, dass wir für immer bei ihm sein sollen! Er kennt uns besser, als wir uns selbst kennen. Er weiß, was wir uns wünschen, was uns beschäftigt und was für uns wichtig ist. Wir brauchen keine hochtrabenden Worte, keine frommen Formeln, keine endlosen Wiederholungen, wenn wir mit ihm im Gebet reden.

Ein gutes Gespräch braucht Offenheit, Ehrlichkeit und gegenseitigen Respekt. Wir sprechen mit Gott über alles, was uns bewegt: unsere Gedanken, Gefühle, Hoffnungen, Enttäuschungen, Wünsche und Ziele. Wir bitten ihn, uns durch sein Wort und seinen Heiligen Geist zu zeigen, was ihm wichtig ist und wie er bestimmte Dinge sieht. So kommen wir in den Austausch mit ihm und beginnen zu verstehen, wie er uns führen möchte – ein unglaubliches Erlebnis! Ein solches Beten wird unser Leben verändern – und zwar zum Positiven! Denn alles andere können wir getrost vergessen!



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

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



DIV559 - gettyimages.de

# JESUS UND DAS MASSHALTEN

## Über das optimale Maß

Die Mäßigung (das Maßhalten) gehört seit der Antike neben der Gerechtigkeit, Tapferkeit und Weisheit zu den sogenannten Kardinaltugenden. Für den Philosophen Aristoteles, der hierzu viel geschrieben hat, bedeutete „Maßhalten“ die Mitte zu finden, gewissermaßen ein idealer Ausgleich zwischen dem Übermaß und dem Mangel. Wie hält man das optimale Maß, wenn man bedenkt, dass die extremen Pole zu bestimmten Zeiten sehr unterschiedlich aussahen. Wie würde Jesus das richtige Maß definieren?

Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten, weil Jesus in der Regel kein Maximum oder Minimum nennt, ab dem man sich außerhalb der Mitte bewegt, sondern vielmehr Prinzipien, an denen sich seine Nachfolger orientieren und in ihrer Beziehung zu Gott ein gutes Maß finden sollen. Solche Art Aussagen von Jesus gibt es beispielsweise zum Thema Geld und Reichtum: „Es ist leichter, dass ein Kamel durch ein Nadelöhr gehe, als dass ein Reicher ins Reich Gottes komme“ (Markus 10,25). Oder: „Niemand kann zwei Herren dienen: Entweder er wird den einen hassen und den andern lieben, oder er wird an dem einen hängen und den andern verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mam-

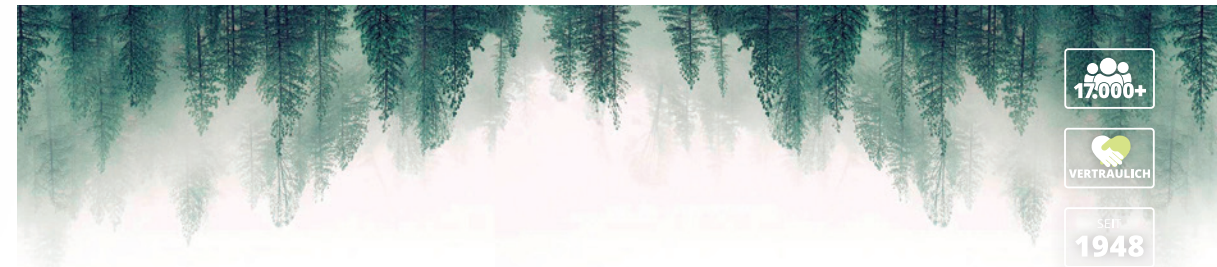
mon“ (Matthäus 6,24). Wie groß muss der Reichtum sein, dass man nicht mehr in das Reich Gottes kommt? Ab wann ist man in der Falle des Mammons? Jeder Einzelne ist hier herausgefordert, sich mit diesen Aussagen in ihrem Zusammenhang auseinanderzusetzen und nach Antworten zu suchen – und das immer wieder neu.

Ähnlich verhält es sich in Bezug auf das richtige Verständnis vom Dienen. „Da rief Jesus sie zu sich und sprach zu ihnen: Ihr wisst, die als Herrscher gelten, halten ihre Völker nieder, und ihre Mächtigen tun ihnen Gewalt an. Aber so ist es unter euch nicht; sondern wer groß sein will unter euch, der soll euer Diener sein“ (Markus 10,42–43). Auch hier stellt sich die Frage, wo ist das gute Maß zwischen herrschen, dienen, ausgenutzt werden? In einer Beziehung zu Jesus und in der Auseinandersetzung mit diesen Texten sind wir in unserer Zeit herausgefordert, das gute Maß zu suchen und zu halten.



**GENNADI GIESBRECHT,**  
Pastor und Theologe, zur Zeit Präsident der  
Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in  
Nordrhein-Westfalen.

Diy/13-gettyimages.de



17.000+

VERTRAULICH

1948

# HOLLYWOOD & DIE BIBEL

## twisted reality

Was haben Filme mit dem echten Leben gemeinsam? Ein spannender Kurs über richtige Helden und verdrehte Wirklichkeit.

Fantasyfilme sind cool: Abenteuer, Action, Unterhaltung, Spannung ... Doch ist das alles nicht eine „verdrehte Wirklichkeit“? Wer sind die echten Superhelden und wer besiegt wen? Dieser multimediale Online-Kurs vergleicht mittels Filmclips und spannenden Berichten „Original“ und „Kopie“ der Geschichte der Rettung der Erde.

Du bist neugierig und interessierst dich für Abenteuer und Helden? Du möchtest wissen, was sich hinter den Kulissen abspielt und wie die Erde gerettet werden kann? Und was Gott mit der Realität zu tun hat? Dann ist dieser Kurs ideal für dich!

Dieser Kurs ist nur online verfügbar.  
Kontakt unter: [hopekurse.de](https://hopekurse.de) (D),  
[hopekurse.at](https://hopekurse.at) (A), [meine.hopekurse.de](https://meine.hopekurse.de) (CH)

### WAS DICH IM ONLINEKURS „Twisted Reality“ ERWARTET:

- Spannende Filmclips
- Kritische Fragen
- Interessante Infos
- Nachdenken und selbst Antworten suchen



hopekurse.de



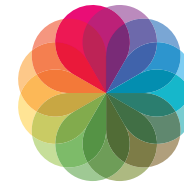
Mäßigkeit ist kein Maßregeln, sondern eine andere Art Lebensfreude, die sich lohnt.

# MÄSSIGKEIT LOHNT SICH!

## „Ich will alles – und am besten sofort.“ -Mentalität ablegen

In der Stadt traf ich neulich meinen Freund und fragte wie gewohnt, wie es ihm denn gehe. „Naja, es schwankt so zwischen Wohl und Übel, aber es passt schon – und selbst?“ Zufrieden schmunzelnd antwortete ich: „Also, ich liebe das Leben – und das Leben liebt mich!“ „Beneidenswert – wie geht denn so etwas?“, warf mein Gegenüber ein. „Das wird wohl an deinem maßvollen Lebensstil liegen – aussehen tust du jedenfalls gut! Sich immer zum Guten zwingen, ist für mich jedenfalls kein Thema. Ich will frei und

zwanglos sein, das Leben genießen, egal, ob gesund oder ungesund. Ich halte es da ganz mit dem Spruch von Giovanni Boccaccio: ‚Es ist besser zu genießen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat.‘“ Die Denkweise meines Freundes verwundet mich nicht – werden doch unsere Begehrlichkeiten und unser Konsumverhalten in allen Bereichen des Lebens durch die Medien immer unverschämter manipuliert. Maßvoll leben, Maß halten – alles nicht gerade Begriffe, die im Trend



### 12 PRINZIPIEN für ganzheitliche Gesundheit

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

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

liegen in einer Konsumgesellschaft. Der Mensch fusioniert sich dabei selbst mit seinem Ego und verpasst dadurch leider auch die Chance, das Leben in seiner harmonischen Fülle zu gewinnen!

#### DER NUTZEN DER MÄSSIGKEIT

Mäßigkeit aber ist eine ganz andere Art von Lebensfreude – und lohnt sich in vielerlei Hinsicht! Maßvoll leben ist der Weg, Körper, Seele und Geist so gesund zu erhalten, dass wir die größtmögliche Effektivität erreichen können. Ein unglaubliches Angebot, das uns allen offensteht! Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick auf das Gute daran wagen und erkennen, was wir dabei alles gewinnen können, denn das zahlt sich wirklich aus! Getärkte körperliche und geistige Kräfte, bessere Stoffwechselfunktionen, verbesserte Sinneswahrnehmungen, Achtsamkeit, Zufriedenheit, seelisch-geistige Balance, Entschleunigung, mehr Freizeit, Dankbarkeit, Genügsamkeit, Nachhaltigkeit, Gelassenheit, Schutz und Freiheit, gestärktes Immunsystem, Lebensfreude,

Lebensgenuss und damit hohe Lebensqualität, um nur einige Vorteile zu nennen. Einfach wunderbar!

#### DIE ERNÄHRUNG IST MASSGEBEND

Das Wunderwerk Mensch ist genial durchdacht und konstruiert. Es besteht aus ca. 100 Billionen mikroskopisch kleiner Einzelteile. Jede Körperzelle ist von unglaublicher Vielfalt und der ganze menschliche Organismus arbeitet in einer vollkommenen Harmonie, die fast über unseren Verstand hinausgeht. In gesundem Zustand können sich die Zellen auch ständig erneuern und sogar selbst reparieren. Tatsache ist, dass alle Körperzellen aus der Nahrung aufgebaut werden, die wir täglich zu uns nehmen. Das bedeutet: Ob mein Körper eine „Bruchbude“ oder ein „5-Sterne-Hotel“ ist, hängt in hohem Maß von meiner Ernährungsweise ab! Wenn also unser Maßhalten Erfolg haben soll, dann sollten wir am Esstisch damit beginnen. Bei einer maßvollen Nahrungsaufnahme und regelmäßigen Fastenzeiten sind die positiven Auswirkungen

nämlich verblüffend: Blutdrucksenkung, verminderter Ruhepuls, bessere Blutwerte, erhöhte Stressbelastbarkeit, geregelte Verdauung, Rückgang von Entzündungen und vieles mehr. Mäßigkeit wird hierbei zum unterstützenden Heilmittel!

Übrigens: „Gut gekaut ist halb verdaut!“ Jeder kennt diesen Spruch, aber fast keiner hält sich daran. Zeit nehmen, um sich die Nahrung auf der Zunge zergehen zu lassen, wahrzunehmen, auszukosten, zu genießen, schmecken und kauen – das gehört auch zur Mäßigkeit. Das Sättigungsgefühl wird wieder rechtzeitig wahrgenommen, man isst weniger und wird und bleibt länger satt. Auf diese Weise entwickelt sich auch kein Bäuchlein. Und: Zugunsten unserer Gesundheit zählt nicht nur das, was wir essen, sondern genauso auch das, was wir nicht essen!

### UNSER „WOHLSTANDSLEBEN“

Angesichts des Überangebotes an Konsummöglichkeiten ist der daraus entstehende Orientierungsstress ein täglicher nerviger Begleiter geworden. All die Freiheiten und Möglichkeiten werden zum Zwang, möglichst alles nutzen zu können und nichts zu versäumen. Immer beherrschender wird dadurch die Angst, vielleicht doch nicht das Richtige zu tun. Dazu ertrinken wir im Internet

und kämpfen uns täglich durch die sozialen Medien und die noch nie da gewesene Informationsflut – und das rund um die Uhr! Wir Menschen sind aber nicht für permanente „Höchstgeschwindigkeit“ und „Reizüberflutung“ erschaffen worden. Wir müssen zurückfinden zu einem ausgewogenen Lebensstil – zur Mäßigkeit – und dabei lernen, unser Leben zu entschleunigen.

Also raus aus der Tretmühle und rein ins echte Leben! Gemeint ist damit eine bewusste Rückkehr zu den Dingen, die wirklich wichtig sind. Es geht darum, einen gesunden Lebensrhythmus zu finden und dadurch qualitative Zeit zu gewinnen. Ein auf sich selbst Besinnen, um wahre Ruhe und wahres Glück zu erfahren. Denn: Menschen, die Zeit haben, sind meist zufriedener und glücklicher! Alle „menschlichen Dinge“ haben ihre Zeit und folgen einem Rhythmus. Alles hat eine Aktivitäts- und eine Ruhephase. Diese sollten einander in gesundheitsfördernden Abständen abwechseln.

### MASSGEBENDES HERZ

Eines der besten Vorbilder für ein maßvolles und ausbalanciertes Leben liefert uns unser Herz. Während des aus drei Phasen bestehenden Herzschlags arbeitet das Herz ein Drittel der Zeit und ruht zwei Drittel. Und genau deshalb erfüllt es ein Leben lang zuverlässig und meist fehlerfrei seine Aufgabe. Würden wir dem Beispiel unseres Herzens folgen, würden wir die 24 Stunden des Tages in drei Abschnitte einteilen: 8 Stunden Arbeit, 8 Stunden Schlaf und 8 Stunden für Tätigkeiten, die die Kräfte regenerieren. Durch diesen natürlichen und maßvollen

Lebensstil würden wir als Einzelperson und als Gesellschaft Unglaubliches gewinnen! Bereits eine geringe Dosis Entschleunigung und Achtsamkeit hilft uns, das Leben nicht mehr nur als Autobahn, sondern eher als eine Abfolge kleiner Glücksmomente wahrzunehmen. Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung und das Erleben des aktuellen Moments. Das heißt, wer maßvoll lebt und sich dankbar über das freuen kann, was er hat, konzentriert sich auf das Leben selbst und gewinnt dabei etwas enorm Wichtiges: Freiheit! Freiheit von Abhängigkeiten, Zwängen und Süchten. Freiheit von maßlosem Verlangen und dem Wunsch nach immer mehr. Freiheit, um sorgsamer, achtsamer und rücksichtsvoller mit sich, dem Mitmenschen und unserer Erde umzugehen.

### EIN HAUPTGEWINNER

Durch diesen natürlichen Lebensstil wird das Gehirn zum Hauptgewinner, denn maßvolles Leben bringt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Form. Forscher aus Kalifornien haben nachgewiesen, dass sich die Gehirnstruktur bei Menschen mit einer maßvollen, gesunden Lebensführung anatomisch (geringerer Abbau der Gehirnzellen) und funktionell (höhere geistige Kapazitäten) verbessert. Nichts Neues? Die Tatsache an sich vielleicht nicht. Das überraschende Detail ist allerdings, dass sich eine positive Veränderung bereits nach zwei Wochen einstellt!

### DER DAUERHAFT GEFÖRDETE

Stellt sich zum Schluss die Frage, wie wir unsere bisherigen Gewohnheiten verän-

dern und zu dauerhaften Gewinnern der Mäßigkeit werden können? Folgende fünf Schritte werden empfohlen:

1. Bewusste Entscheidung. Wer dauerhaft seine Gewohnheiten verändern will, muss einen Entschluss fassen und alles daran setzen, seine Willenskraft zu stärken.
2. Kenntnisse erwerben und anwenden. Es läuft darauf hinaus, dass wir bewusst tun, was Sinn macht (das Gute und Gesunde in Maßen zu genießen und sich von Schädigendem fernzuhalten) und nicht, was uns leichtfällt. Sich in der Mäßigkeit üben ist wie ein Trainingscamp für unsere Willenskraft.
3. Maßnahmen wiederholen. Vorsicht – hier drehen die meisten wieder um! Dranbleiben lautet die Devise, denn dann stellen sich ...
4. erste Erfolge ein und mit den Erfolgen steigt ...
5. die Motivation, weiterzumachen. Mit jeder Wiederholung gräbt sich der Ablauf in unsere Basalganglien (Kerngebiete des Endhirns, die unterhalb der Großhirnrinde liegen) ein und formt sich langsam zu neuen, guten Gewohnheiten.

Ja, Mäßigkeit lohnt sich! Das Leben in seiner Fülle ist es, was wir durch Maßhalten in allen Bereichen unseres Daseins gewinnen und genießen dürfen! Der ganze Mensch kann wieder die Harmonie von Körper, Seele und Geist erleben!



ALBERT GRUBER,  
Akad. Lehrer für Gesundheitsberufe



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

lug-mag.com



# DIE MEINUNG DES ANDEREN STEHEN LASSEN -

## *Marcel hat's ausprobiert*

Schon die Überschrift hat es in sich, oder? Wie leicht fällt es uns, die Meinung des anderen stehen zu lassen? Nicht nur privat, sondern auch beruflich kann das eine echte Herausforderung sein.

In meiner Rolle als Moderator bei Hope TV geht es nicht nur darum Gespräche zu leiten, sondern auch darum aktiv zuzuhören und den Meinungen der Gäste Raum zu geben. Dabei liegt die

eigentliche Spannung darin, die richtige Balance zu finden, zwischen dem unvoreingenommenen Stehenlassen der Meinungen der Gäste und dem Einbringen der eigenen Perspektive.

Für mich ist hier eine Frage zentral: Was ist echte Kommunikation? Beginnt sie nicht dort, wo man den Mut hat, wirklich zuzuhören und Meinungen Raum zu geben – auch und gerade dann, wenn

diese den eigenen Überzeugungen widersprechen? Ja, es erfordert Demut, sich bewusst zurückzunehmen, sich auf den anderen einzulassen und das Gegenüber versuchen zu verstehen.

Aber wie sieht das in der Praxis aus? Wie reagiere ich, wenn Gäste in Sendungen Ansichten vertreten, die ich so nicht teilen kann? Dann verspüre ich ein Unwohlsein und würde am liebsten dem Gehörten gleich etwas entgegensetzen oder es sogar korrigieren. Wenn ich aber stattdessen innehalte, den Konflikt aushalte und mich bewusst für das Zuhören entscheide, geschieht etwas Besonderes: Ich verstehe mein Gegenüber tatsächlich besser!

Das heißt nicht, dass man zu allem „Ja und Amen“ sagen muss. Im Gegenteil,

auch als Moderator darf man etwas entgegenen und für sich selbst oder die Zuschauerenden einordnen.

Aber der Punkt ist, dass eine offene und zu verstehen suchende Haltung möglich macht, Polarisierung zu überwinden und Brücken zu bauen. Das finde ich in einer Zeit, in der die Gesellschaft zunehmend gespalten ist, immens wichtig.

In diesem Sinne ermutige ich Sie: Probieren Sie es aus und lassen Sie die Meinung des anderen stehen. Es lohnt sich – denn eine solche Haltung bereichert nicht nur die Gespräche, sondern auch das eigene Leben!



**MARCEL WIELAND,**  
Pastor, Moderator und immer für eine gute Diskussion zu haben. Er ist verheiratet und hat drei Kinder mit eigenen Meinungen.



## Der bessere Weg – Das Magazin

**ERINNERN SIE SICH AN DIE AUFREGUNG, ALS SIE ALS KIND ZUM ERSTEN MAL IN DIE GONDEL EINES RIESENRADS GESTIEGEN SIND?** Wie mit zunehmender Höhe immer mehr Details der Landschaft sichtbar und so ganz anders lebendig wurden? Faszinierend diese kleinen Wunderwerke, die ihre Besucher auf höchst eigene Art beinahe magisch anziehen. Aber egal wie schnell, wie hoch oder mit welcher Beleuchtung und Technik ausgestattet, eines haben alle gemeinsam: beim Fahren gelangt man wieder und wieder an dieselben Punkte. Und am Ende verlässt man das Riesenrad an der Stelle, an der man es betreten hat.

So mancher sieht sich in seinem Leben in solch einer Kreisbewegung, aber ganz ohne die positive Anziehungskraft. Immer wieder der gleiche Trott. Mit *Der bessere Weg zu einem neuen Leben* zeigt Ellen White eine Möglichkeit auf, dieses Muster zu durchbrechen. Natürlich sieht dieser „bessere Weg“ für jeden Menschen anders aus. Und dennoch gilt: Jeder dieser „besseren Wege“ führt Sie nicht im Kreis, sondern an das lohnendste Ziel, das Sie erreichen können.

Ellen White schrieb bereits 1892 das kleine Büchlein *Steps to Christ*. In mittlerweile 165 Sprachen übersetzt, ist das Interesse für diesen Bestseller bis heute ungebrochen. Neben mehreren überarbeiteten Ausgaben gibt es die deutsche Ausgabe *Der bessere Weg* seit einiger Zeit auch in besonderer Form – als Magazin.



**Magazin, 82 Seiten**

**Format: 20 x 26,5 cm**

**Preis: 3,50 € (D)/ 3,60 € (A)/  
6,00 CHF (CH)**

**NÄHERE INFOS UND  
BESTELLMÖGLICHKEITEN:**

**Deutschland:**

advent-verlag.de

**per Mail an:**

bestellen@advent-verlag.de

**Österreich:**

toplifecenter.com

**per Mail an:**

bestellungen@toplifecenter.com

**Schweiz:**

advent-verlag.ch

**per Mail an:**

info@advent-verlag.ch

## Die Wahl der Mittel

**MEIN RECHTER MITTELFINGER IST SEIT ETWAS MEHR ALS ZWEI WOCHEN DICK VERBUNDEN UND ZUSÄTZLICH MIT EINER FINGERSCHIENE VERSEHEN.**

Dem wirklich überflüssigen Umstand, sich den Finger eingeklemmt und den Nagel aufgerissen zu haben, verdanke ich nun, gelegentlich beglückwünscht zu werden, jetzt mal ganz ungeniert diesen Finger präsentieren zu dürfen. Und mir fielen da ein paar Situationen ein, in denen ich das fast reflexartig tue. Da gibt es beispielsweise dieses leidige „Der echte Norden“-Schild, das den Übertritt in das Bundesland Schleswig-Holstein kennzeichnet. Als gebürtige Mecklenburgerin kann ich nicht anders, als mich jedesmal aufs Neue darüber aufzuregen, was um alles in der Welt ...!?! Und vielleicht kennst du das Gefühl, jemandem gegenüber, der dich tief verletzt oder stark verärgert hat, folgenden Satz äußern zu wollen: „Nein, leider kann ich dir zur Begrüßung nicht die Hand geben, ich hab da was am rechten Mittelfinger. Schau mal.“

**DAS RICHTIGE MASS**

Ja, es geht wahnsinnig schnell, sich über – der eigenen Meinung nach – unmögliche Menschen, Gegenstände oder Situationen zu echauffieren – und dabei das richtige Maß aus den Augen zu verlieren. Die Stimme wird lauter, der Ton schärfer und die Worte expliziter. Und wenn man sich Gewaltstatistiken anschaut, wird dabei nicht selten die Grenze zwischen verbal



und nonverbal überschritten – es beginnt vielleicht mit dem Mittelfinger und endet...

Da ich ein gewisses Temperament, sprich Aggressionspotenzial in mir trage, ist mir der verwundete Mittelfinger eher Mahnung, weil er mir das Gefahrenpotenzial deutlich vor Augen führt. Ist es mir die flüchtige Genugtuung, den kurzen Adrenalinschub wert?

Auch wenn erschreckend viele Reaktionen und Prozesse unseres Körpers unbewusst ablaufen: wir wurden Gott sei Dank mit einer Spur Ratio ausgestattet, die uns hier in die Pflicht nimmt. Denn auf so Manches habe ich sehr wohl Einfluss und kann entscheiden, ob ich den Eskalationskurs oder doch den Pfad der friedlichen Koexistenz einschlage. Frohes Auseinandersetzen also bei der Wahl der richtigen Mittel.

**NICOLE SPÖHR,**

findet es immer wieder spannend zu sehen, was für gegensätzliche Eigenschaften Menschen so in sich tragen.

Jetzt auch im Abo!

4x im Jahr



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

Weitere Infos zum Hope Magazin sowie die kostenlose PDF-Ausgabe unter:  
[hopemagazin.info](http://hopemagazin.info)

Schreiben Sie uns unter: [post@hopemagazin.net](mailto:post@hopemagazin.net)

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

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

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

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

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



### Über den TOP LIFE Wegweiser-Verlag

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



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

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



### Über den Advent-Verlag

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

### IMPRESSUM

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

## Bestellcoupon

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und schicken ihn an:

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

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



BITTE SCHREIBEN SIE IN DRUCKBUCHSTABEN.

VORNAME, NAME

STRASSE, HAUSNUMMER

PLZ, WOHNORT

LAND

TELEFON ODER E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

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

### Unterstützen Sie das Hope Magazin!

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

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





HopeTV

# Mehr Hoffnung sehen

Sat, Kabel, Web, App

Entdecke das neue TV-Programm!

Hope TV App



Laden im  
App Store

JETZT BEI  
Google Play

AM LEBEN  
INTERESSIERT

hopetv.de

© 2018 Hope TV | Bild: Miroslav Petic / gettyimages.de