€ 1,90 | SFR 2,20

HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · SEPT. – NOV. 2025

Vertrauen wagen

LEBEN
Was Künstliche Intelligenz mit uns macht

ZEICHEN DER ZEIT
Bindung macht uns glücklich/Angst

GESUND
Integrität – Ich bin mir selbst treu!

Anzeige

Mehr Infos und streamen auf
hopetv.de | jajesus.de

HopeTV

→ **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: MagentaTV, Freenet TV connect, GigaTV von Vodafone, waipu.tv, HD+ IP
CH: Swisscom blue TV M, L, XL, blue TV Air
D/AT/CH: Zattoo

→ **STREAMING BOXEN**
Apple TV, Fire TV, Roku

→ **WEB UND APP** hopetv.de
Hope Channel App
Podcasts für iOS und Android

HopePodcasts

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

HopeService

→ 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

Wahrheit? Nicht vorgesehen!?

Wenn ich nicht den Anspruch habe, die Wahrheit zu sagen, kann man mir auch keine Lüge vorwerfen. Dieses Prinzip scheint nicht nur bei manchen aktuellen Staatslenkern en vogue zu sein – es wirkt auch kaum als vertrauensbildende Maßnahme in die Gesellschaft hinein. Wem kann ich überhaupt noch vertrauen, wenn jeder nur auf sein eigenes Wohlergehen bedacht ist und Wahrheit wie Wahrhaftigkeit scheinbar nicht mehr zählen? Dem gegenüber steht eine tiefe Sehnsucht nach dem Wahren, Sicheren und Guten. Ich persönlich brauche solche sicheren Räume, gute Begegnungen – und Menschen, denen ich unbedingt vertrauen kann.

Es ist leicht, über gesellschaftliche Umbrüche oder technische Entwicklungen wie etwa Künstliche Intelligenz zu klagen und Bedenken zu äußern. Aber was können wir tatsächlich verändern?

Ich habe mir vorgenommen, mein Denken und Handeln kritisch zu hinterfragen – und für andere der Mensch zu sein, dem sie vertrauen können. Einer, bei dem sie Verlässlichkeit und Sicherheit erwarten dürfen. Genau dazu möchten auch die Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe ermutigen.

Viel Freude beim Lesen!

Jörg Varnholt
Chefredaktion, Hope Magazin

Inhalt

4 THEMA
Enttäuschtes Vertrauen!?

8 SENDUNG
Leben & Gesundheit

11 KINDER
Fribos Dachboden

12 LEBEN
Wahrheit im Wandel – Was Künstliche Intelligenz mit uns macht

16 ZEICHEN DER ZEIT
Bindung macht uns glücklich/Angst

20 KURSE
Twisted Reality

21 JESUS
Vertrauen, wenn der Sturm tobt

22 GESUND
Integrität – Ich bin mir selbst treu!

26 *MELINA* HAT'S AUSPROBIERT

28 LESEN
Schau nicht zurück

29 KOLUMNE
Vertrauen – und was davon bleibt

31 ÜBER UNS

Enttäuschtes Vertrauen!?

An den Brennpunkten des sozialen Miteinanders

„Da hast du dir jemand richtig zum Feind gemacht! Wenn er über dich spricht, lässt er kein gutes Haar an dir!“ erklärte mir ein wohlmeinender Freund und hatte keine Ahnung, wie sehr mich diese Worte aufwühlten. Ich war damals Mitte Zwanzig und hätte mir nie erträumt, dass jener Jemand schlecht über mich dachte. Denn ich hingegen hatte eine hohe Meinung von ihm, zudem begegnete er mir normal, ja sogar freundlich.

In mir keimte ein utopischer Entschluss auf: Ich wollte ab jetzt alle psychologischen Ratgeber verschlingen, derer ich handhab wurde, um zukünftig jede Kritik parieren zu können. So würde ich so schlau werden, von nun an alles richtig zu machen, damit mir niemand mehr etwas anhaben konnte und ich über jede Kritik erhaben sei. Auf die Idee, mit besagtem Jemand ein Gespräch zu suchen, kam ich nicht. Und meine Vorhaben scheiterten kläglich.

Jahrelang begleitete mich dieses unangenehme Wissen. Wenn ich dieser Person begegnete, war sie stets freundlich, ich aber wusste nach wie vor, dass sie schlecht über mich gedacht und geredet hatte. Vielleicht tat sie es immer noch? Rückblickend wurde mir bewusst, dass es keine gute Idee war, dass mir mehr als zwei Jahrzehnte lang der Mut fehlte, diese Sache anzusprechen. Denn es nährte ein grundsätzliches Vertrauensproblem in mir. Wenn ich diesem einen freundlichen Gesicht nicht trauen kann – kann ich dann überhaupt jemand vertrauen?

IM VERTRAUEN GESAGT – IM VERTRAUEN WEITERERZÄHLT

Oft erzählen mir Menschen, wie wichtig es ihnen ist, vertrauen zu können – und wie weh es tut, wenn sie feststellen, dass ihr Vertrauen enttäuscht wurde, weil „im Vertrauen“ gesagte Dinge weitergetragen oder hinter ihrem Rücken geredet wurde. Ich kann sie verstehen. Das tut weh. Mancher zieht sich dann verletzt in sein Schneckenhaus zurück. Allerdings wird er dort feststellen, dass das auch keine Lösung ist.

Manchmal erlebe ich, dass Menschen, die an Gott glauben, mit dem Hinweis zu trösten versuchen, dass Menschen

Anna Frank | gettyimages.de

immer enttäuschen würden, Gott aber nie, man solle sich also einfach an ihn halten, sich an ihm freuen. Hauptsache, man habe ihn und gut. Das ist sicher nicht falsch, aber machen wir Christen es uns da nicht ein wenig zu einfach?
Gott selbst hat damals im Paradies, nachdem er alles andere für gut befunden hatte, die Tatsache, dass Adam noch allein war, als nicht gut erklärt. „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei!“, sagte er und schuf Eva. So bekam Adam einerseits eine Frau, andererseits auch ein Gegenüber, einen und später weitere Menschen an seine Seite.

DER MENSCH BRAUCHT ANDERE MENSCHEN UM SICH

Menschen sind soziale Wesen. Um normal funktionieren zu können, brauchen wir andere, wir müssen miteinander reden, uns austauschen und am Leben anderer Anteil haben und sie in unser Leben, in unseren Alltag hineinnehmen. Diese Tatsache will Gott nicht ersetzen, dafür erklärt er sich nicht zuständig. Offenbar will er unsere sozialen Bedürfnisse nicht allein abdecken. Leider aber sind Menschen einander nicht nur Quelle von Freude, sondern auch von Leid. Das Leben könnte so schön sein, wenn es die anderen nicht gäbe, sagt ein launischer Spruch.
Kürzlich bin ich über einen Bibeltext gestolpert, der mich seither davor bewahrt, in Selbstmitleid zu versinken, wenn jemand mein Vertrauen missbraucht. Dieser Bibeltext machte mich auf einen blinden Fleck aufmerksam, der vermutlich nicht nur mich plagt. Im alttestamentlichen Buch Prediger oder Kohelet im Kapitel 7 Vers 21–22 (NLB) heißt es: *Kümmre dich nicht um die Gerüchte, die hinter deinem Rücken erzählt werden. Sonst musst du vielleicht irgendwann mitanhören, wie dein eigener Diener Schlechtes über dich redet. Denn du weißt genau, dass du selbst oft genug Schlechtes über andere verbreitet hast.*
Au weh, erwischt. In heutige Sprache übersetzt, höre ich folgenden Rat: „Reg dich nicht auf, du machst das doch genauso!“

ICH BIN TEIL DES PROBLEMS – UND TEIL DER LÖSUNG!

Das gefällt mir so an der Bibel, dass ich immer wieder Stellen finde, die mir helfen, mich bei meiner eigenen Nase zu packen und mich darin zu üben, Dinge umfassend zu durchdenken, statt einseitig zu werden.
Sich einzugestehen, dass ich selbst keinen Deut besser bin als andere, sondern ebenso verletze, wie ich verletzt werde, ist eine wichtige Erkenntnis. Ich bin Teil des Problems. Darin steckt eine zweite wichtige Erkenntnis: Ich bin auch Teil der Lösung. In seiner berühmten Predigt am Berg drückt Jesus es sinngemäß wie folgt aus (siehe Matthäus 7,12, eigene Übertragung): Geh so mit den anderen um, wie du wir wünschst, dass sie mit dir umgehen. Wenn ich mir also ein Lächeln wünsche, dann kann ich dich anlächeln – und wahrscheinlich lächelst du zurück. Ich kann dir eine Freude machen, ich kann dich ermutigen, ich kann dir etwas Nettes sagen.
Auch Vertrauen ist keine Einbahnstraße, ich kann damit anfangen, mich selbst vertrauenswürdig zu verhalten. Mahatma Ghandi hat das von Jesus ausgedrückte Prinzip so formuliert: Sei du die Veränderung, die du dir in der Welt wünschst.

WAS DENKE *ICH* ÜBER ANDERE?

Es waren wohl 25 Jahre vergangen, bis ich endlich beschloss, meinen Jemand auf die Sache anzusprechen. „Vor vielen Jahren,“ so erzählte ich „wurde mir gesagt, dass du dich sehr kritisch, ja feindlich über mich geäußert hast. Was war da los?“ Er sah mich mit einem wissenden Lächeln an und meinte, dass wäre damals der pure Neid gewesen, da ich mich sehr leichttat, Freundschaften zu Mädchen zu knüpfen, was ihm hingegen sehr schwergefallen sei. Endlich war es raus und es war gar nicht so schlimm. Das nächste Mal, so nahm ich mir fest vor, spreche ich solche Dinge früher an. Und ein weiterer Gedanke kam mir in diesem Zusammenhang in den Sinn: Vielleicht ist es gar nicht so wichtig, was andere über mich denken, sondern vielmehr das, was ich über andere denke?

OLIVER FICHTBERGER ist glücklich verheiratet und wohnt mit seiner Frau Berit im österreichischen Weinviertel. Die beiden haben drei erwachsende Kinder. Oliver betreut als Regionalleiter die Pastoren im Osten Österreichs und ist Ansprechpartner für Anliegen der adventistischen Kirchengemeinden in der Region.

Kemter | gettyimages.de

Leben & Gesundheit®

MEHR ALS NUR FIT BLEIBEN

Hope TV startet neue Art der Gesundheitssendung

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

Was braucht es für ein gesundes Leben? Einen fitten Körper? Eine bestimmte Ernährung? Bewegung? Ja, aber das ist längst nicht alles. Wer wirklich gesund leben will, braucht mehr: innere Balance, gute Beziehungen, Hoffnung und Sinn. Genau darum geht es in der neuen Sendereihe „Leben & Gesundheit" – seit Oktober jeden Dienstag um 20:45 Uhr auf Hope TV.

Es ist eine völlig neue Art der Gesundheitssendung. Basierend auf dem bewährten NewstartPlus-Konzept verbindet die Sendung zwölf wissenschaftlich fundierte Prinzipien für Körper, Geist und Seele. Dieser ganzheitliche Ansatz zeigt, wie echte Lebensqualität entsteht. „Leben & Gesundheit" ist damit mehr als nur eine Sendung mit Fitness- und Ernährungstipps – sie ist Ihr wöchentlicher Begleiter für ein erfülltes, ausgewogenes Leben.

GANZHEITLICH. PRAKTISCH. LEBENSNAH.

Was macht diese Sendung so besonders? Es ist die einzigartige Mischung aus fundiertem Wissen und echter Lebensnähe. Durch die Sendung führt Simon Knobloch: Medienmacher, 30 Jahre alt – und selbst kein klassischer Gesundheitsexperte. Als Familienvater, der selbst einen Burnout erlebt hat, stellt er genau die Fragen an seine Interviewgäste, die auch Sie beschäftigen – offen, direkt und ohne Fachjargon.

Es erwartet Sie eine halbe Stunde voller praktischer Impulse und konkreter Alltagshilfen. Dabei geht es um Fragen, die mitten aus dem Leben kommen – etwa: „Wie gehe ich mit Einsamkeit um?", „Wie finde ich ein gesundes Maß im Umgang mit digitalen Medien?", „Wie beeinflusst Vertrauen mein Immunsystem?" oder „Lässt sich Optimismus trainieren?" – verständlich erklärt und direkt anwendbar.

winyuu | gettyimages.de

LEBEN & GESUNDHEIT

- ab 7. Oktober,
  Dienstags, 20:45 Uhr auf Hope TV
- Anhören als Podcast auf **hopepodcasts.de**
  Streamen auf **hopetv.de,** über die Hope TV-App
  oder auf dem YouTube-Kanal „Hope TV-Deutsch“
- Neu ab Oktober: Erweitertes Online-Angebot
  des Gesundheitsmagazins Leben & Gesundheit
  auf **www.lug-mag.com**

Interaktive Elemente wie Schnellfragerunden, Gesundheitsplädoyers und ein Quiz machen jede Folge zu einem Erlebnis. Zuschauerfragen werden außerdem aufgegriffen und direkt von Experten beantwortet.

VON ERNÄHRUNG BIS VERTRAUEN – ZWÖLF LEBENSBEREICHE IM FOKUS

Die Sendung folgt den zwölf Prinzipien des NewstartPlus-Konzepts: Ernährung, Bewegung, Wasser, Sonne, Mäßigkeit, Luft, Ruhe, Vertrauen, Prioritäten, Optimismus, Integrität und Beziehungen. Jede Folge nimmt einen dieser Bereiche in den Fokus und zeigt, wie Sie ganzheitliche Gesundheit in Ihren Alltag integrieren können.

„Leben & Gesundheit“ ist der erste TV-Ableger des erfolgreichen gleichnamigen Printmagazins, das sich seit 1929 einer breiten Leserschaft erfreut. Das TV-Magazin „Leben und Gesundheit“ öffnet neue, moderne Perspektiven auf ganzheitliche Gesundheit.

IHRE EINLADUNG ZU EINEM ERFÜLLTEREN LEBEN

Diese Sendung ist für alle, die mehr wollen als nur das Minimum. Für Menschen, die nach Sinn, echter Gesundheit und Balance suchen. Für alle, die sich durch Mainstream-Gesundheitsformate nicht abgeholt fühlen und erkennen: Wahre Gesundheit umfasst mehr als nur den Körper.

Leben & Gesundheit schlägt eine Brücke zwischen Körper, Geist und Seele – und verbindet Lebensfreude mit gelebtem Glauben. Die Inhalte laden dazu ein, achtsam vorzubeugen, neue Perspektiven zu gewinnen und sich auf einen gesunden, erfüllten Lebensstil einzulassen.

Jeden Dienstag um 20:45 Uhr auf Hope TV, in der Mediathek auf hopetv.de, auf Youtube sowie als Podcast auf hopepodcasts.de

FRIBOs DACHBODEN

Hallihallo!
Ich bin aus dem Urlaub zurück. Es war eine schöne Zeit mit meiner Familie!

Aber etwas war gar nicht lustig. Mein Bruder Leo hat mit meinem Ball gespielt und dann hat er ihn versteckt. Das war echt gemein!! Du kannst dir vorstellen, wie sauer ich war. Am Abend wollte Leo sich den Ball noch einmal ausborgen, aber ich habe ihn nicht mehr hergegeben. Als ich schlafen ging, hatte ich ein komisches Gefühl. Misstrauen – das ist, wenn man jemandem nicht mehr vertraut. Hm, was kann man dagegen machen?
Ich bin zu Oma Liese gegangen und hab ihr die ganze Geschichte erzählt. Sie hat gesagt: „Lieber Fribo, geh zu Leo und sprich mit ihm. Wenn man miteinander redet, kann man viele Probleme lösen!“ Und dann haben wir über alles gesprochen und Leo hat sich entschuldigt. Mir ist es fribotastisch genial nach diesem Gespräch gegangen. Vertrauen ist soooo schön!!

Das wollte ich dir erzählen und jetzt sause ich zu Wilma. Sie hat mir nämlich verraten, dass sie ein tolle Bastelanleitung hat.

Viiiiiele Grüße
Dein Fribo

Viel Spaß beim Basteln!

KASTANIENFÜCHSE

Dafür brauchst du folgende Sachen:

- 2 Kastanien
- Filz in rot, weiß und schwarz
- Holzspiesschen
- roten und weißen Chenilledraht
- Federn
- außerdem: Schere, Flüssigkleber

Los geht’s!

1. Aus dem roten Filz schneidet ihr zwei Dreiecke für die Ohren und ein Oval für die Nase aus. Aus dem schwarzen Filz schneidet ihr einen Kreis als Nasenspitze aus. Aus dem weißen Filz schneidet ihr zwei Kreise für die Augen und zwei kleinere Dreiecke für die Ohren aus.
2. Klebt nun die Filzstücke auf eine Kastanie.
3. Dann steckt ihr die zwei Kastanien mit dem Holzstäbchen zusammen.
4. Für den Fuchsschwanz verdreht ein Stück roten Chenilledraht mit einem weißen. Bohrt an die Rückseite der unteren Kastanie ein Loch und befestigt darin den Schwanz und die Federn.

Viel Spaß!

WAHRHEIT IM WANDEL – Was Künstliche Intelligenz mit uns macht

Mein Schwager zeigte mir vor Kurzem ein millionenfach verbreitetes KI-Video, das die negative Seite dieser Entwicklung erschreckend auf den Punkt bringt: eine junge Frau, gefesselt in einem Keller, blickt in die Kamera und sagt: „Opa, mir geht's gut, das ist nur KI. Du musst niemandem Geld überweisen." Angedeutet wurde ein so genannter „Deepfake", das ist ein mithilfe künstlicher Intelligenz manipuliertes Video, in dem echte Personen scheinbar Dinge sagen oder tun, die sie nie gesagt oder getan haben[1].

Auch Fake-News begegnen mir immer öfter. Im Zeitalter von Trump & Co löst eine Falschaussage kaum noch Empörung aus, sondern gehört schon fast zum medialen Alltag. Das verdeutlichen auch Umfragen, laut denen sich jedes Jahr mehr Menschen sorgen, ob Medieninhalte im Internet echt sind oder gefälscht (derzeit 59%)[2]. Damit sinkt natürlich auch das Vertrauen in klassische Nachrichtendienste, ebenso wie deren Nutzung.[3]

Was also kann ich glauben, wenn sich alles fälschen lässt? Wir stehen an der Schwelle zu einer Welt, in der sich Wahrheit und Täuschung nicht mehr ohne Weiteres auseinanderhalten lassen. Selbst jene, die KI-Entwicklungen aktiv verfolgen, kommen kaum noch hinterher.

EINE WELT VOLLER ZWEIFEL?

Die Geschwindigkeit, mit der sich KI gerade entwickelt, fühlt sich manchmal an wie Science-Fiction. Schon jetzt reichen einfache Texteingaben auf dem Handy aus, um immer realistischere Videos, Stimmen und sogar gefälschte Persönlichkeiten zu erzeugen. Bis 2030, so lese ich, könnten hunderte Millionen täuschend echter Fälschungen online kursieren. Jedes Foto, jede Videoaufnahme könnte manipuliert sein. Wahlkämpfe könnten überflutet werden mit künstlich erzeugten Skandalen und selbst echte Enthüllungen würden womöglich nicht mehr geglaubt.

DIE ROLLE DER „GUTEN KI"

Dieses Szenario, in dem niemand mehr irgendetwas glauben kann, wäre nicht lebbar. Und genau aus diesem Grund ist zu erwarten, dass der Flut an KI-Fälschungen eine Gegenbewegung folgt: KI-gestützte Systeme, die echte Inhalte verifizieren und Fälschungen entlarven. Je mehr uns also „böse" KI bedroht, desto stärker werden wir uns auf „gute" KI als neuen Anker des Vertrauens verlassen müssen.

Wir stehen an der Schwelle zu einer Welt, in der sich Wahrheit und Täuschung nicht mehr ohne Weiteres auseinanderhalten lassen.

Im Jahr 2024 etwa nutzte bereits rund ein Drittel der Jugendlichen ChatGPT, das derzeit beliebteste KI-Tool, als primäre Suchmaschine[4]. Sam Altman, CEO von OpenAI, sagte kürzlich über diese Generation: „Sie treffen eigentlich keine Lebensentscheidungen mehr, ohne ChatGPT zu fragen."[5]

[1] Aktuell verdoppelt sich die Zahl neu auftauchender Deepfake-Videos etwa alle sechs Monate. 2023 wurden bereits rund 500.000 gefälschte Video- und Audioinhalte in sozialen Medien geteilt, bis 2025 könnten es über 8 Millionen sein.
[2] https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2024/dnr-executive-summary
[3] https://reporterzy.info/en/4736,decline-in-trust-in-media-analysis-of-the-reuters-digital-news-report-2024
[4] https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/online-research/online-nation/2024/online-nation-2024-report.pdf?v=386238
[5] https://qz.com/chatgpt-open-ai-sam-altman-genz-users-students-1851780458

Wenn ich ehrlich bin, ertappe ich mich selbst manchmal dabei, dass ich komplexe Fragen lieber der KI stelle, anstatt selbst lange zu suchen. Diese Abhängigkeit entsteht schleichend, aber sie ist nicht neu. Schon Buchdruck, Fotografie und digitale Bildbearbeitung haben unser Vertrauen in Medien erschüttert. Und auch damals musste jede Generation lernen, mit den Neuerungen zurechtzukommen und unterscheiden zu können, was glaubwürdig ist.

Zum ersten Mal übertragen wir Verantwortung auf ein nicht-menschliches System, das womöglich klüger sein wird als wir selbst.

Doch mit KI verändert sich nun etwas Grundsätzliches. Zum ersten Mal übertragen wir Verantwortung auf ein nicht-menschliches System, das womöglich klüger sein wird als wir selbst. Wir werden uns fragen müssen: Wem überlassen wir die Deutung der Wahrheit und was macht das mit uns?

Denn worauf wir unser Vertrauen gründen, prägt, wer wir sind. Und deshalb ist dieses Thema nicht nur gesellschaftlich relevant, sondern auch zutiefst spirituell.

WAHRHEIT FINDEN IN EINER WELT VOLLER ZWEIFEL

Die Frage nach der Wahrheit ist keine Erfindung des digitalen Zeitalters, sondern wird seit Menschen gedenken gestellt. Auch in der Bibel taucht sie auf. Beispielsweise als der römische Statthalter Pilatus rund um die Verurteilung und Kreuzigung von Jesus fragt: „Wahrheit? Was ist das überhaupt?“ (Johannes 18,38 Hfa). Es scheint als wäre es keine echte Frage, sondern eher eine sarkastische, resignierte Feststellung, so als hätte er schon aufgegeben zu glauben, dass Wahrheit überhaupt existiert. Das kommt mir bekannt vor. In einer Welt voller Deepfakes und Halbwahrheiten ist es verständlich, dass viele Menschen ähnlich ratlos sind.

Für mich als Christ ist Wahrheit keine Theorie, kein Algorithmus oder System, sondern sie begegnet mir in der Person Jesus. In seiner Art zu lieben, zu leben, zu vergeben. Das wurde für mich zum ersten Mal greifbar, als ich mit Mitte 20 zum ersten Mal im engeren Freundeskreis mit Christen zu tun hatte. Da war eine selbstlose Nächstenliebe, eine ehrliche Auseinandersetzung mit dem Leben, mit Schmerz, Hoffnung und Verantwortung. Das war für mich ein Moment, in dem Wahrheit sichtbar wurde, sodass ich begann, mich mit der Bibel auseinanderzusetzen.

your_photo | gettyimages.de

Dort finde ich in der Aussage „Prüft jedoch alles und behaltet das Gute.“ (1. Thessalonicher 5,21 Hfs) sogar eine Art Medienkompetenz, die dazu auffordert weder einfach blind alles zu glauben, noch zynisch zu werden und gar nichts mehr zu glauben. Unterscheiden, bewusst vertrauen und das Gute festhalten, wo ich es als solches ausmachen kann.

FÜRCHTE DICH NICHT

Vielleicht fühlen Sie sich nach all dem ein bisschen überfordert und fragen, wie Sie in dieser Welt voller Täuschung, Deepfakes und halber Wahrheiten überhaupt noch klar sehen sollen. Das ist verständlich, denn einfache Antworten gibt es nicht.

Oft erinnert mich gerade mein Glaube daran, dass es im Leben um mehr geht als das, was gerade meine ganze Aufmerksamkeit fordert. Das lässt mich kurz innehalten, einen Schritt zurücktreten und fragen: Was ist gerade dran? Was ist wirklich wichtig? Das macht einen Unterschied. Es schenkt Ruhe, wo andere nur Lärm sehen. Hoffnung, wo vieles bröckelt. Und Orientierung, wo alles unklar scheint.

SEBASTIAN WÖBER ist Medienmann in Österreich und der Schweiz. Seine Leidenschaft ist es, durch kreative Videoprojekte Brücken zu bauen. Besonders fasziniert ihn die Frage, wie Glauben auch in einer digitalen Welt lebendig und authentisch kommuniziert werden kann.

Bindung macht ~~glücklich~~ Angst uns

„Vielleicht bin ich einfach beziehungsunfähig.“ Max hatte auf einem Hügel geparkt, und ließ die Augen resigniert über die Landschaft schweifen. Am Horizont leuchtete die kleine Kapelle im Abendlicht, in der Alessja ihre Hochzeit hatte feiern wollen. Unglaublich, wie fremd er sich dieser Frau jetzt fühlte. Dabei war er so fasziniert von ihr gewesen.

Ja, es hatte so romantisch und hoffnungsvoll begonnen! Max hatte mit Hingabe um Alessja geworben; sie hatte ihm versichert, dass er der Richtige war. Und dann, irgendwann, während sie im IKEA die ersten gemeinsamen Möbel aussuchten, hatte er diesen Druck auf dem Kehlkopf gespürt. So als fehlte ihm die Luft zum Atmen. Dieses Gefühl war Max nicht unbekannt. Es hatte ihn schon damals mit Irene beschlichen. Und mit Conny.

Warum kam ihm immer die alarmierende Erkenntnis, dass er dabei war, sich zu verlieren, sobald eine Verbindung ernst wurde? Warum konnte er nur entweder in einer engen Beziehung oder er selbst sein?

PeopleImages | gettyimages.de

Mia

Mias Ehemann lebte seine Fluchttendenzen auf andere Weise aus. Äußerlich war er seit 26 Jahren verheiratet, innerlich aber hatte er sich schon lange zurückgezogen. Er lebte für seine Firma, ließ sich nur selten zu gemeinsamen Unternehmungen überreden, sprach nie über persönliche Dinge. Ja, er stritt nicht einmal mit seiner Frau.

Mia, die von einer dynamischen Zukunft geträumt hatte, war mittlerweile an das Nebeneinander gewöhnt. Nun sorgte sie brav für ihren Mann, hielt ihm den Rücken frei, ließ ihm seine Ruhe und sie vermied Spannungen. Ihre Sehnsucht nach Nähe hatte sie längst begraben.

Warum ertrug sie diese Kälte, ohne ihre Enttäuschung zu kommunizieren? Warum konnte sie sich selbst ohne ihn gar nicht mehr denken?

Angst

Es ist schockierend, zu erkennen: Beziehungen sollen eigentlich unser Lebensglück begründen – in Wirklichkeit machen sie uns aber auch gehörig Angst. Manchen von uns raubt das Empfinden von zu viel Nähe und Verpflichtung die Kontrolle über das Leben. Andere schickt die Möglichkeit, abgelehnt zu werden, in ein pausenloses sich Anpassen und sich zur Verfügung stellen. Wir alle haben Verhaltensweisen entwickelt, die, wenn wir genauer hinsehen, nicht von Liebe, sondern von Furcht angetrieben sind. Und wir leben sie aus, ob verheiratet oder nicht!

In der Abteilung einer Firma, in der Trainingsmannschaft, im Freundeskreis oder in der Familie – Bindungen entstehen überall. Und überall lösen sie unsere typischen Muster aus: Die Teamleiterin kontrolliert ihre Kollegen, weil sie Angst hat, dass ihr Vertrauen ausgenutzt wird. Die Freundin geht im Urlaub nie Kompromisse ein, weil sie Angst hat, fremdbestimmt zu werden. Der Sportkamerad macht immer beißende Witze, weil er niemanden an seine wahren Gefühle heranlassen möchte.

Die Mutter muss dafür sorgen, dass es allen gut geht, weil sie sich sonst unnütz und unwichtig fühlt. Der Freund redet hinter dem Rücken über Probleme, die er sich nicht offen ansprechen traut, weil er Angst hat, abgelehnt zu werden …

Ideal

Gibt es denn überhaupt Beziehungen oder Freundschaften, die frei von solchen Angststrukturen sind und uns ausschließlich glücklich machen? Wie würde das denn aussehen?

Die Fachleute sprechen hier von einem Gleichgewicht zwischen Verbindung und Abgrenzung. Beide Partner sind in der Lage, sich zu VERBINDEN – sie können sich in das Gegenüber einfühlen, seine Schwächen akzeptieren, seine Bedürfnisse ernstnehmen, Kompromisse eingehen, und vertrauen. All das aber nicht ausschließlich und nicht maßlos – sonst würden sie sich selbst verlieren und in eine Abhängigkeit geraten.

VERBINDEN	&	ABGRENZEN
Einfühlungsvermögen		**Selbstverbundenheit**
Verständnis für Schwächen		Authentizität
Bedürfnisse erfüllen		Bedürfnisse äußern
Anpassung		**Eigenständigkeit**
Vertrauen		Kontrolle

Beide müssen deshalb gleichzeitig in der Lage sein, sich ABZUGRENZEN – sie sind auf gesunde Weise mit sich selbst verbunden, bleiben authentisch, äußern ihre Bedürfnisse, treffen eigenständig Entscheidungen und behalten die Kontrolle über ihr Leben. Dennoch lassen sie sich immer wieder bewusst auf ihr Gegenüber ein – sonst würde die Bindung verlorengehen.

Stellen Sie sich eine Beziehung vor, wo sich beide jederzeit selbstbewusst verbinden und liebevoll abgrenzen können. Das wäre fantastisch!

Die gute Nachricht

Solange Sie am Leben sind, ist es noch nicht zu spät, die beiden Fähigkeiten für glückliche Beziehungen (VERBINDEN und ABGRENZEN) weiterzuentwickeln.

Sind Sie eine Person, die gerne umgänglich ist, sich kümmert, sich lieber anpasst – aber sich richtig schwertut, anderen etwas zu sagen, was sie enttäuschen könnte (wie Mia)? Dann wäre es ein befreiender Schritt in ihrem Leben, ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und in Freundschaften Farbe zu bekennen. Sagen Sie in einem sicheren Rahmen, was Sie stört. Erfahren Sie, dass es möglich ist, verbunden zu bleiben, obwohl (oder gerade weil) Sie eine klare Linie aufzeigen.

Oder sind Sie ein Mensch, der mit beiden Beinen im Leben steht – aber bei Kontrolle von außen unruhig wird (wie Max)? Fühlen sie sich von den Erwartungen anderer eingeengt oder sogar ihren Wünschen ausgeliefert? Dann könnte es das Abenteuer ihres Lebens werden, sich in Menschen hineinzufühlen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und in einem sicheren Rahmen auf sie einzugehen. Erfahren Sie, dass es möglich ist, eigenständig zu bleiben, obwohl Sie sich bewusst anpassen.

Ich selbst finde mich in Max wieder. Und in Mia. Je nach Situation. Aber ich bin dabei, dazuzulernen, denn ich habe immer noch die feste Überzeugung:

BINDUNG macht uns ~~Angst.~~ glücklich!

JUDITH FOCKNER ist Theologin und Religionspädagogin. Mit ihrem Mann Sven und ihren beiden Söhnen lebt die gebürtige Wienerin zurzeit in Hessen.

Die Inspiration für diesen Artikel stammt zu großen Teilen aus „Ja, Nein, Vielleicht" von Stefanie Stahl.
www.stefaniestahl.de/buecher/ja-nein-vielleicht

PeopleImages | gettyimages.de

Mit dem Vertrauen ist es so eine Sache: schön, wenn man es kann – und bitter, wenn man anderen Menschen generell misstrauisch begegnet. Doch es stellt sich die Frage, ob es nicht klug wäre, in Begegnungen zuerst einmal gesunde Vorsicht walten zu lassen. Das betrifft ja nicht nur das menschliche Gegenüber, sondern genauso Trends unserer Zeit. Gerade im Bereich der (sozialen) Medien sollte man einiges kritisch hinterfragen, denn die Wirklichkeit wird dort oft verdreht oder zumindest einseitig dargestellt.

Darum geht es auch im Online-Kurs *Twisted Reality*. Fantasyfilme sind cool: Abenteuer, Action, Unterhaltung, Spannung, … Was haben Hollywood-Filme mit der Realität zu tun? Ist das alles nicht eher eine „verdrehte Wirklichkeit“? Wer sind die echten Superhelden und wer besiegt wen? *Twisted Reality* setzt sich mit diesen spannenden Fragen auseinander. Dieser multimediale Online-Kurs vergleicht mit Filmclips und spannenden Berichten „Original“ und „Kopie“ der Geschichte der Rettung der Erde.

WAS DICH IM BIBELKURS „TWISTED REALITY“ ERWARTET:

- Multimediale Kurseinheiten
- Spannende Themen mit Bezug auf Fantasy-Filme
- Einblick in die reale Welt der Bibel
- Lebensnahe Fragen und praktische Antworten
- Kursbetreuung durch kompetente Mitarbeiter*innen

HopeKurse

hopekurse.de (D) | hopekurse.at (A) | meine.hopekurse.de (CH)

VERTRAUEN, WENN DER STURM TOBT

Manchmal fühlt sich das Leben an wie ein Sturm: Pläne platzen, Beziehungen geraten ins Wanken, überhaupt scheint die ganze Welt plötzlich verrückt zu spielen. Alles droht in einem Chaos zu versinken. Genau in solche Momente hinein spricht eine kurze, alte, kraftvolle Geschichte aus der Bibel.

Jesus und seine Jünger waren unterwegs auf einem großen See, als ein schwerer Sturm aufkam. Die Wellen schlugen ins Boot, es drohte unterzugehen. Während die Jünger voller Angst kämpften, lag Jesus – man kann es kaum glauben – schlafend im Boot. Die Jünger weckten ihn und schrien: „Meister, kümmert es dich nicht, dass wir untergehen?“ (nachzulesen in Markus 4,35–41).

Jesus stand auf, sprach ein Wort – und der Sturm legte sich. Plötzlich war es still. Dann fragte er seine Jünger: „Warum seid ihr so ängstlich? Habt ihr immer noch keinen Glauben?“

Was für eine Szene! Die Jünger, viele davon erfahrene Fischer, die um die Gefahr wussten, kämpften um ihr Leben. Aber Jesus? Er schlief seelenruhig. Warum? Weil er wusste, dass selbst der stärkste Sturm ihm nicht überlegen war. Für ihn war das Vertrauen auf Gottes Macht wohl größer als die Angst vor den Wellen.

Diese kurze Geschichte passt auch genau in unsere Zeit: Inmitten von Chaos und Angst ist der Mensch nicht allein. Es gibt einen, der größer ist als jeder Sturm ist und dem man vertrauen kann. Vertrauen bedeutet nicht, den Sturm zu leugnen, ihn schön zu reden, sondern zu wissen, wer mit im Boot sitzt.

In der Unsicherheit des Lebens kann der Glaube an Jesus zu einem festen Anker werden. Kein magischer Schutz vor Problemen, aber eine innere Gewissheit: Ich bin nicht allein. Selbst im Sturm nicht.

Und manchmal verändert dieses Vertrauen nicht nur das Herz, sondern auch die Umstände. Wie bei den Jüngern damals. Ein Wort von Jesus – und der Sturm verstummt. Und eines zeigt sich auch im späteren Leben von Jesus: Am Ende wird alles gut, und wenn noch nicht alles gut ist, ist es noch nicht das Ende!

PIERRE INTERING, erlebte selbst so manche Stürme und schaut hoffnungsvoll in die Zukunft, in der alles gut wird.

HadelProductions | gettyimages.de

lechatnoir | gettyimages.de

Integrität ist das, was uns glaubwürdig macht. Stimmt mein Reden und Handeln mit meinen Werten überein?

INTEGRITÄT

Ich bin mir selbst treu!

Da sage ich an einem Abend zu meinem Mann, dass ich die Schwangerschaftspfunde loswerden möchte, um mich wohler zu fühlen. Und am nächsten Tag habe ich nach einem üppigen Mittagessen, bei dem ich mich überesse, so Lust auf Süßes, dass ich noch eine halbe Tafel Schokolade vernasche. Kennen Sie das?

Rein objektiv betrachtet, entspricht in diesem Fall das Reden nicht dem Handeln. Das eine ist der ausgesprochene Wunsch, sozusagen die Absichtserklärung, und das andere ist die Wirklichkeit. Das eine sage ich, das andere tue ich – und da ist leider keine Übereinstimmung erkennbar. Es geht mir aber auch gar nicht um das Thema „Abnehmen" – darüber sprechen andere gekonnter – sondern um das vorsichtige Herantasten an das große Thema der Integrität. Ich bin mir ziemlich sicher, dass die wenigsten das Wort Integrität im Alltag verwenden. Damit meint man die Übereinstimmung zwischen Werten, Reden und Handeln. Integrität ist das, was uns glaubwürdig macht. Persönliche Integrität wird definiert als die „fortwährend aufrechterhaltene Übereinstimmung des persönlichen Wertesystems und der persönlichen Ideale mit dem eigenen Reden und Handeln", kurz: die Treue zu sich selbst. Im Alltag nennen wir das häufig „authentisch sein". Das mag jetzt beim Wunsch abzunehmen und beim Essverhalten nicht sehr bedeutend (und nicht auf unser Wertesystem bezogen) sein, aber wenn wir dabei an weitere Beispiele denken, ist es immer das gleiche Prinzip:

- Ich schätze meine Arbeitskollegin Claudia … aber wenn meine anderen Kollegen schlecht über sie reden, dann bin ich dabei und mache mit.
- Ich würde nie etwas aus dem Supermarkt stehlen … aber sage bewusst nichts, wenn sich die Dame an der Kasse bei der Anzahl der Marmeladengläser zu meinen Gunsten verzählt.

Da ist immer dieses ABER … auf der einen Seite befinden sich mein Wunsch und mein Ideal und auf der anderen Seite steht mein Handeln, bei dem ich oft und im Moment gar nicht die Gelegenheit habe, es in Relation zu meinen Idealen zu sehen.

EIN AUFWÜHLENDES EXPERIMENT

Stanley Milgram hat 1961 ein Experiment durchgeführt, bei dem er untersuchen wollte, ob der blinde Gehorsam der Deutschen während des Nationalsozialismus sozialpsychologisch erklärt werden kann. In seinem Experiment sollten die Versuchspersonen einem „Schüler" (einem eingeweihten Schauspieler) Fragen stellen und diesen bei falschen Antworten mit Elektroschocks bestrafen.

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

Die Intensität des Schlages sollte nach jedem Fehler erhöht werden, wobei in Wirklichkeit keine Elektroschocks abgegeben wurden, was die Versuchspersonen jedoch nicht wussten.
Von den 40 Personen gingen 26 bis zur maximalen Spannung von 450 Volt, und nur 14 brachen das Experiment vorher ab, weil sie sich weigerten, dem „Schüler“ weitere Elektroschocks zuzufügen. Die 14 Personen wollten dem Schüler, „nur“ weil der Versuchsleiter es forderte, keine Schmerzen mehr bereiten.
Und was war mit den anderen 26? Waren das alles brutale Menschen, die nur darauf gewartet hatten, jemandem wehzutun – und das aus Überzeugung? Ganz im Gegenteil! Es waren Menschen wie Sie und ich, die in einer Situation gefangen waren, in der sie sich nicht trauten, Widerspruch zu leisten und entsprechend ihrer eigenen Überzeugung zu handeln. Natürlich wurden der ganze Ablauf und die Durchführung psychologisch sehr clever gestaltet, sodass bei den Teilnehmern ein immenser Druck aufgebaut wurde.
Das Experiment wurde viel kritisiert, besonders in ethischer Hinsicht, da die 40 Personen teils für ihr Leben traumatisiert waren. Traumatisiert weshalb? Weil sie am eigenen Leib erleben mussten, dass sie, als eigentlich friedfertige, freundliche und liebevolle Menschen, ganz entgegen ihren Werten und unter gewissen Umständen zu Menschen werden konnten, die fähig waren, andere zu quälen.

INTEGRITÄT, LOYALITÄT UND KORRUPTION

Aufwühlende Situationen begegnen uns auch im echten Leben. Da lebt man so vor sich hin und plötzlich steckt man in einer Lebenslage, in der man sich entscheiden muss, ob man zu seinen Werten steht – und das um jeden Preis. Da geht es gegebenenfalls um die Loyalität dem Vorgesetzten gegenüber oder um die Aussicht auf viel Geld. Da gibt es das Risiko, andere zu enttäuschen oder sogar zu verärgern.
Skandale zeichnen sich häufig dadurch aus, dass Geschäftsleute, Manager und Politiker mit ihrer Integrität Probleme bekommen. Wer korrupt handelt, kann nicht als integer bezeichnet werden. Loyalität und Integrität hingegen sind keine Gegensätze, können aber unter Umständen in Konflikt miteinander geraten. Hierbei ist entscheidend, was höher gewichtet wird. Man könnte sich zum Beispiel nach folgender Maxime entscheiden: „Ich bin loyal, aber nur so lange, wie ich auch integer sein kann.“ Ansonsten könnte es passieren, dass man der Wahrheit untreu wird, um loyal zu bleiben – z. B. dem Vorgesetzten gegenüber. Dabei muss man sich bewusst machen, dass man seine Vertrauenswürdigkeit in dem Moment verliert, in dem man seine Integrität aufgibt.

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

lug-mag.com

ICH WÄRE GERN MUTIG ...

Zur Geburt unseres Sohnes vor einiger Zeit haben wir liebevolle Glückwunschkarten erhalten. Auf einer von ihnen war folgender Wunsch zu lesen: „Wir wünschen dir Mut auf deinem Weg, Mut zum Hören und zum Stillwerden, damit du dir treu bist, wenn du sprichst und wenn du handelst.“ Bingo! Genau das ist es, dachte ich mir. Das ist Integrität, das ist Verlässlichkeit, Ehrlichkeit und Vertrauenswürdigkeit. Es ist all das Positive, das wir an Menschen schätzen, und es sind jene guten Eigenschaften, mit denen sich jeder gerne beschrieben wüsste.
Bei anderen fällt uns ein Mangel an Integrität schnell auf. Wie steht es aber um uns selbst? In unserer schnelllebigen Welt braucht es tatsächlich Mut, still zu werden und still zu bleiben. Sich Zeit zum Nachdenken zu gönnen. Wo stehe ich? Welche Werte habe ich und hätte ich gerne? Welche Werte bestimmen mein Leben? Bin ich mir selbst treu? Stimmt mein Reden mit meinen Einstellungen, Idealen und meinem Handeln überein?

... MEINER WERTE BEWUSST ...

Wenn wir darüber nachdenken, welche Werte uns wichtig sind, können wir damit beginnen, zu beobachten und zu analysieren, welche Verhaltensweisen wir bei anderen schätzen und auf welchen Werten und Prinzipien diese beruhen. Oft kann man durch Vorbilder herausfinden, was einem selbst wichtig ist. Auch wenn man darüber nachdenkt, was man den Kindern (unabhängig davon, ob man welche hat oder nicht) durch die Erziehung auf ihren Lebensweg mitgeben will. Das gibt Aufschluss darüber, auf welche Ideale wir Wert legen. Unser Wertesystem kann auf mehreren Beinen stehen: Politisch, humanistisch oder religiös begründete Haltungen fließen darin ein. In unserer christlich geprägten Kultur vermitteln die biblischen Zehn Gebote eine klare Orientierung. Sie geben Verhaltensgrundsätze vor wie die Wahrheitsliebe, die Rücksicht auf das Eigentum anderer und den gesunden Respekt vor älteren Menschen. Auch die so bekannte „goldene Regel“ : „Was ihr von anderen erwartet, das tut ebenso auch ihnen“, findet sich in der Bibel.

... UND INTEGER!

Wenn wir uns unserer Ideale bewusst sind, gilt es, Unstimmigkeiten mit unserem Handeln zu entdecken und zu beseitigen. Dabei hat wohl jeder seine eigenen kleinen und großen Baustellen ... Integrität steigert unsere Glaubwürdigkeit und unsere Zufriedenheit, damit wir am Abend in den Spiegel schauen können, im Bewusstsein, uns selbst treu gewesen zu sein.
Mit einem Augenzwinkern zusammengefasst kann das für mich bedeuten, dass ich mir einen gesunden Plan zum Abnehmen zurechtlege und nicht nur davon rede, abnehmen zu wollen. Deshalb werde ich jetzt diesen Artikel beenden und zur Tat schreiten.
Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall viel Freude und wahre Erfüllung beim Entdecken von Werten. Leben Sie integer!

JUDITH LEITNER, Psychologie BSc und in Ausbildung zum Dipl. Lebens- und Sozialberater, Glücklich verheiratete und mit zwei Kindern gesegnete Mama

ANGST ÜBERWINDEN.

Melina hat's ausprobiert

Seit ich denken kann, mache ich Musik. Ich habe gesungen, bevor ich sprechen konnte. Doch eine Sache hat mich immer dabei ausgebremst, meine Leidenschaft und Gabe zur Musik voll auszukosten: Die Angst. Ich hatte Angst davor zu versagen, nicht gut genug zu sein, die Zuhörer zu enttäuschen oder einfach Fehler zu machen. Ich fing mit 15 Jahren an, eigene Lieder zu schreiben, in unserem Hobbykeller aufzunehmen und zu produzieren. Diese Aufnahmen zeigte ich dann meiner Familie, denn live vorzusingen, war mein Angstgegner.

Die Stimme brach

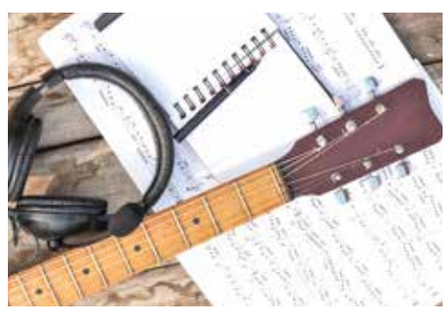
Und dann passierte es. Ich begann, Probleme mit meiner Stimme zu bekommen, da ich in meiner Arbeit mit Kindern zu laut reden musste. Ich konnte beim Singen einfach nicht mehr das aus mir herausholen, was sonst möglich war. Die Stimme brach und war nicht mehr stabil und sicher. Ich musste zur Logopädie, um zu lernen, gesund zu sprechen und durfte ein Jahr lang nicht mehr singen. Es war, als ob Gott mir sagte: „Ich habe dir deine Stimme gegeben. Es ist ein Geschenk; du bist für mehr bestimmt, als nur für dich zu singen. Aber wenn du sie nicht nutzen willst, dann kann ich sie dir auch wieder nehmen". Ich konnte nicht mehr singen, nicht mehr mitsingen, alles war weg. In diesem Jahr beobachtete ich, wie andere ihre musikalische Gabe einsetzten und zum Beispiel im Gottesdienst vorsangen. Dabei merkte ich, dass man dafür nicht perfekt sein muss. Und das hat meine Einstellung verändert. Plötzlich wollte ich mein Talent fürs Singen unbedingt nutzen. So versprach ich Gott, nicht mehr Nein zu sagen, wenn ich in Zukunft gefragt werde, ob ich etwas singen könnte.

Mein Moment war gekommen

Doch als ich nach einem Jahr meine Stimme wieder nutzen durfte, bot ich aus zu wenig Selbstsicherheit und zu viel angelernter Demut heraus, nirgends von selbst an, etwas Musikalisches beizutragen. Bis die Pandemie kam. Hope Media produzierte Live-Gottesdienste mit Livemusik. Als ich nach einigen Gruppenauftritten für ein Solo angefragt wurde, wusste ich, dass mein Moment gekommen war. Ich wollte Gott beweisen, dass ich mein Versprechen hielt, die Gabe nicht mehr zu verstecken. Ich schlief wochenlang schlecht und überlegte, was ich singen sollte. Schließlich entschied ich mich für „Licht", ein Lied, das ich gerade geschrieben hatte. Und dieser Sprung ins kalte Wasser veränderte mein Leben. Gott öffnete plötzlich all die Türen, auf die ich so lange gewartet hatte. Ich gründete mit zwei Kollegen die christliche Musikplattform „Lighthouse Records" und produzierte mit ihnen sechs meiner Songs.

Mittlerweile gebe ich Konzerte mit einer tollen Band, die mich begleitet und veröffentliche regelmäßig eigene Songs, um Menschen zu ermutigen, zu erfreuen und Gott vielleicht ein kleines Stückchen näher zu bringen.

Es lohnt sich, seine Ängste zu überwinden. Ich habe es ausprobiert.

MELINA GODINA arbeitet hauptberuflich mit Jugendlichen. Nebenher macht sie eigene Musik, die sie auf Konzerten zeigt und auf sämtlichen Plattformen veröffentlicht.

Schau nicht zurück

Ein Leben voller Schicksalsschläge und unerschütterlichem Gottvertrauen

Glatteis. „Ein Engel muss dieses Auto stoppen!“, kreischte ich. Ungebremst schlitterte unser Fahrzeug die kurvenreiche Bergstraße hinab. Am Rande eines rutschigen Abhangs kamen wir zum Stehen. Auf dem Beifahrersitz schnappte meine Tochter Lori nach Luft, während ihr Blick über die schroffe Kante des eisigen Kliffs in die Tiefe glitt. Im Radio lief das Lied O Love That Will Not Let Me Go. *Die Worte trafen uns mitten in unsere pochenden Herzen. Still neigten wir die Köpfe in Dankbarkeit für Gottes Fürsorge. Sieht so nicht auch das Leben aus? Oft befinden wir uns am Rande eines Abgrunds, sehen uns konfrontiert mit Gefahren, Krankheiten, Tod, Konflikten, Misserfolgen, Kummer, ungerechten Umständen – und die Liste ließe sich noch fortführen. Als Christen tragen wir die geistliche DNA des allmächtigen Gottes, der der Anfänger und Vollender unseres Glaubens ist. Gerade dadurch, dass wir seine Liebe in schwierigen Zeiten annehmen, lernen wir ihn kennen und lieben.*

Schau nicht zurück ist die Lebensgeschichte von Marlyn Olsen Vistaunet. Als Missionarstochter in Mexiko geboren, erzählt sie ehrlich und bewegend von den harten Schicksalsschlägen, die sie durchlebte. Bereits als dreijähriges Mädchen wurde sie entführt und verlor wenig später den Bruder bei einem Hausbrand, bei dem auch die Eltern schwer verletzt wurden. Als Erwachsene kamen Drogen und sexuelle Gewalt hinzu. Doch Marlyn erlebte Gott als treuen Freund, der sie befreite und sie die Macht der Gnade spüren ließ. Trotz unserer Fehler ist er stets an unserer Seite, wenn wir lernen, ihm ganz zu vertrauen. Dessen ist sich Marlyn gewiss.

Paperback, 240 Seiten
Format: 14 x 21 cm
Preis: 17,90 € (D), 18,40 € (A), 22,90 CHF (CH)

NÄHERE INFOS UND BESTELLMÖGLICHKEITEN:

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

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

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

Vertrauen – und was davon bleibt

ALS KIND IST die Sache klar: Wenn irgendwas schiefgeht, ruft man nach Mama oder Papa. Punkt. Ob aufgeschürftes Knie oder dunkle Nacht – Eltern wissen alles, können alles, retten alles. So fühlt es sich jedenfalls an.

Mit den Jahren merken wir: Ganz so superheldenmäßig ist das alles doch nicht. Unsere Eltern sind plötzlich nicht mehr unfehlbar. Sie machen Fehler, treffen seltsame Entscheidungen – und manchmal sind sie einfach überfordert. Aus dem blinden Urvertrauen wird eine vorsichtige Beziehung mit Sicherheitsabstand. Nicht weil wir undankbar sind, sondern weil wir realistischer werden.

Und ganz ähnlich läuft es oft mit dem Vertrauen ins Leben – oder in etwas Höheres. Als Kind ist Gott (sofern man überhaupt von ihm gehört hat) irgendwie nett und ungefährlich. Doch dann kommt das echte Leben – und mit ihm die echten Fragen: Wenn es da wirklich jemanden gibt, der die Fäden in der Hand hält – warum fühlt es sich dann so oft an, als würde niemand antworten?

Vertrauen ist kein Dauerzustand. Es kann bröckeln, wachsen, sich verziehen oder wiederkommen. Und manchmal braucht es eine Pause. Aber vielleicht ist gerade das das Spannende: dass wir immer wieder neu einsteigen können. In Beziehungen. In Freundschaften. Und eben auch ins Vertrauen – vielleicht sogar ins Vertrauen auf Gott.

Nicht als Zauberlösung, sondern als Einladung: Was wäre, wenn da wirklich jemand ist, der bleibt – selbst wenn unser eigenes Vertrauen gerade auf Tauchstation ist? Kein Kontrollfreak, kein Erklärbär, aber jemand, der nicht geht, wenn's ungemütlich wird.

Vertrauen fängt selten groß an. Manchmal reicht ein kleiner Schritt. Oder ein leises „Vielleicht“. Der Rest wächst – mit der Zeit. Und mit dem Mut, es trotzdem nochmal zu versuchen.

ANNEGRET HARTLAPP ist verheiratet und hat zwei kleine Kinder. Sie ist als Kommunikationsbeauftragte der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Berlin und Mitteldeutschland tätig.

HopeMagazin

Jetzt auch im Abo!

4x im Jahr

Ihr Begleiter für den Alltag –

mit Themen, die ins Leben sprechen, inspirieren und Hoffnung schenken.

Weitere Infos zum Hope Magazin sowie die kostenlose PDF-Ausgabe unter:
hopemagazin.info
Schreiben Sie uns unter: post@hopemagazin.net

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

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

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

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

DAS HOPE MAGAZIN erscheint viermal im Jahr und entsteht durch eine Kooperation des Advent-Verlags in Lüneburg, der ABC Medien GmbH in Wien und dem Medienzentrum Hope Media in Alsbach-Hähnlein, die sich hier kurz vorstellen.

Über die **ABC Medien GmbH**

1948 gegründet, setzt sich das christliche Verlagshaus zum Ziel, Literatur und andere Medien zu den Themen Gesundheit, Familie und Glauben herauszugeben. Hinter der ABC Medien GmbH steht ein wegweisendes Konzept zu einem gesunden und glücklichen Leben. Weitere Infos unter: adventistbookcenter.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

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

IMPRESSUM

Herausgeber: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland & Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Österreich • **Redaktion:** Claudia Flieder (Chefredaktion Österreich), Jörg Varnholt, Nicole Spöhr (Chefredaktion Deutschland) **Layout & Satz:** Sarah Popa • **Produktion & Druck:** Strube Druck & Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg • **Bildnachweis:** gettyimages: Sanja Radin(Titelbild), MTStock Studio (S. 14), urbazon (S.26), Suman Bhaumik(S. 27), MaximFesenko (S. 27), NoSystem images (S. 27), SrdjanPav (S. 32). Privat (S. 26). Die Online-Version des Hope Magazins lässt sich als PDF unter **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**

Anzeige

HopeTV
Auch als App erhältlich
HopeTV
Laden im App Store
JETZT BEI Google Play
AM LEBEN INTERESSIERT
Der christliche Fernsehsender
Folge uns auf:
hopetv.de