€ 1,90 | SFR 2,20

HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · DEZ. 2025 – FEB. 2026

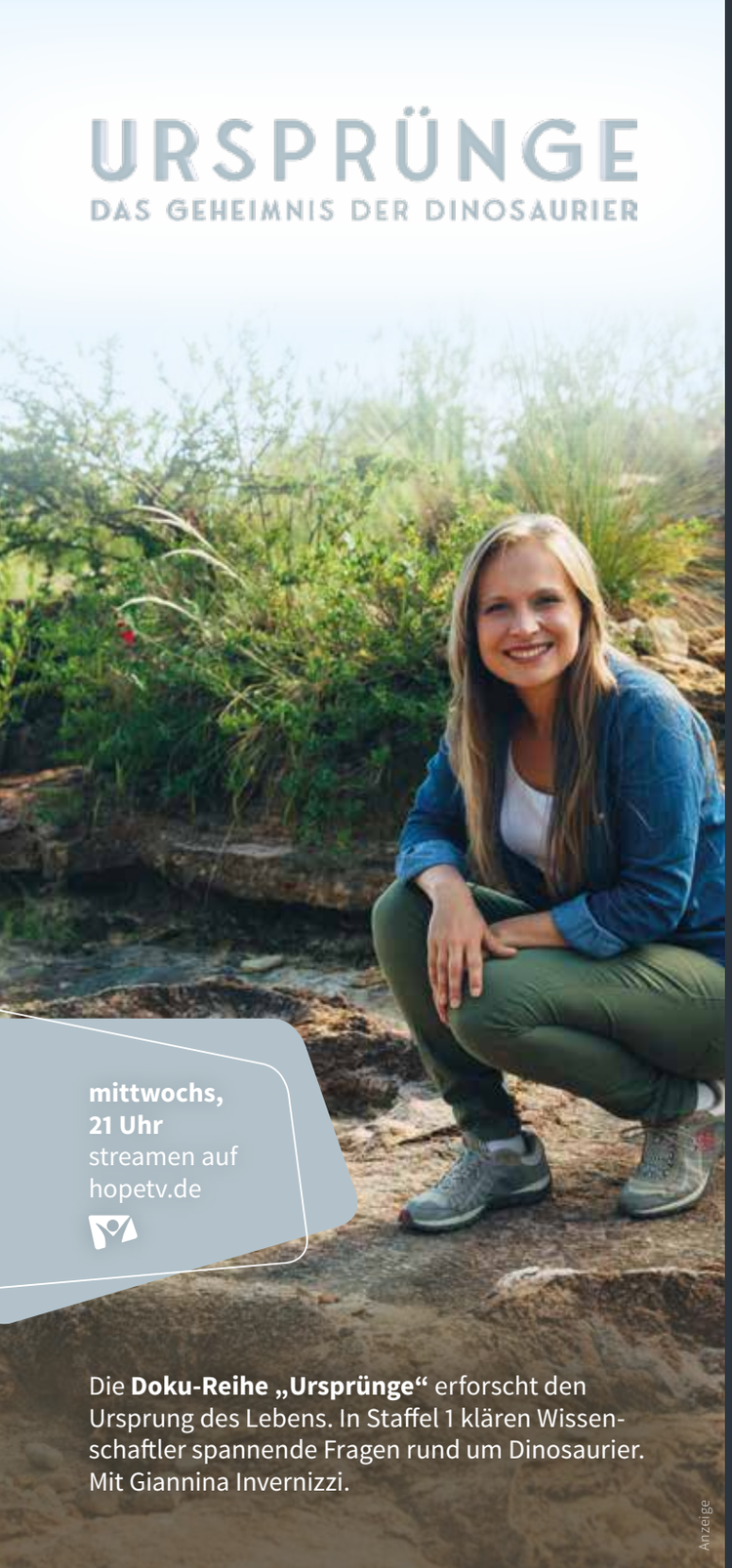
Frieden

Von unerfüllter Sehnsucht zu innerem Shalom

LEBEN
Wofür wünschst du dir momentan Frieden?

ZEICHEN DER ZEIT
Jesus versus Satan

GESUND
Kann man Glück essen?



Anzeige

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

Friede – Chance oder Utopie?

Ich träume von einer schönen, heilen Welt, vom liebevollen Miteinander, freundlichen Worten … Guten Morgen! Aufgewacht! In der Küche streiten die Kinder lautstark um den letzten Rest Schokocreme für ihr Brötchen. Dann stehe ich im überfüllten Zug, als sich ein Tourist noch mit seinem Koffer hineinzuzwängen versucht. Die Kommentare der anderen Reisenden gebe ich hier lieber nicht wieder. Ein wenig später schnauzt mich mein Kollege im Büro an: „Du bist schon wieder zu spät!“ Puh, diese „Begrüßung“ hat mir noch gefehlt. Die Nachrichten über all die Kriege und Krisen in der Welt hebe ich mir ohnehin für später auf.
Doch dann der Signalton des Handys: Ein Foto von meiner Freundin mit einem Smiley – sie wünscht mir einen schönen Tag. Jetzt atme ich tief durch. Doch, es gibt sie noch, die guten Nachrichten, den kleinen Frieden, das Alltagsglück. Wie kostbar!
Was Friede bedeutet, bemerkt man oft erst, wenn er fehlt. Ob er nun durch verbale Auseinandersetzungen oder Feuerwaffen und Panzer zerstört wird – der Schaden ist meist groß. Doch was meint „Friede“ eigentlich? Die Beiträge im aktuellen Hope Magazin bieten wertvolle Impulse, um darüber nachzudenken. Viel Freude damit!

Claudia Flieder,
Chefredaktion, Hope Magazin

Inhalt

4 THEMA
Von unerfüllter Sehnsucht zu innerem Shalom

8 SENDUNG
faktor c

11 KINDER
Fribos Dachboden

12 LEBEN
Wofür wünschst du dir momentan Frieden?

15 KURSE
Immanuel

16 ZEICHEN DER ZEIT
Jesus versus Satan

20 JESUS
Frieden, der heilt

22 GESUND
Wie Nahrung unsere Emotionen beeinflusst

26 *ANTJE & DIRK* HABEN'S AUSPROBIERT

28 LESEN
Das Sport Spinat & Sonnenbuch

29 KOLUMNE
Frieden – Geschenk und Verantwortung zugleich

31 ÜBER UNS

Von unerfüllter Sehnsucht zu innerem Shalom

Frieden fängt bei mir selbst an

Es ist spät. Die Stadt schläft, aber der Kopf ist hellwach. Gedanken rasen, das Herz ist unruhig, der Körper müde. Wieder eine Nacht, in der innerlich ein endloser Film abläuft: Szenen, die man gern vergessen würde. Dinge, die man gesagt hat. Entscheidungen, die man bereut. Und mittendrin die Frage: Warum fühlt sich das alles so schwer an?

Viele kennen dieses Gefühl. Es ist nicht laut, nicht dramatisch – aber es zieht sich durch den Alltag. Eine Art innerer Unfrieden, der sich nicht einfach wegscrollen lässt. Man funktioniert, lacht, postet – aber tief drinnen ist da etwas, das nicht zur Ruhe kommt. Eine Sehnsucht, die sich nicht abschalten lässt: die Sehnsucht nach Frieden. Nicht den großen Weltfrieden, sondern der ganz persönliche, stille Frieden im eigenen Inneren.

WEIHNACHTSZEIT, FRIEDLICHE ZEIT – ACH JA?

Gerade in der Weihnachtszeit wird viel über Frieden gesprochen. In Liedern, in Reden, auf Plakaten. „Friede auf Erden" steht auf Karten oder in Schaufenstern. Es gibt Lichter, Zeremonien, Traditionen. Alles wirkt warm, festlich, versöhnlich.

Und doch: Für viele fühlt sich diese Zeit nicht friedlich an. Sie ist laut, voll, emotional aufgeladen. Familienkonflikte brechen auf, Einsamkeit wird spürbarer, Erwartungen steigen. Die äußere Inszenierung von Frieden steht im Kontrast zur inneren Realität.

Ein junger Mann erzählt, wie er jedes Jahr an Heiligabend in der Kirche sitzt – aus Tradition, aus Respekt. Die Worte über Frieden berühren ihn, aber sie erreichen ihn nicht. Weil er sich selbst nicht vergeben kann. Weil er sich fremd fühlt in seinem eigenen Leben. Weil die Sehnsucht nach echtem Frieden größer ist als das, was die Zeremonie bietet.

Manchmal liegt es an etwas Konkretem: ein Streit, der nicht geklärt wurde. Eine Freundschaft, die man hat schleifen lassen. Eine Entscheidung, die jemanden verletzt hat. Und manchmal ist es diffus – ein Gefühl, nicht genug zu sein, nicht richtig zu leben, irgendwie falsch abgebogen zu sein.

„HÄTTE ICH DOCH BLOSS …"

Schuldgefühle können leise sein, aber sie wirken stark. Sie machen schlaflos, ziehen Energie, lassen einen zweifeln. Und oft bleibt man damit allein, weil niemand wirklich darüber spricht. Die Sehnsucht nach innerem Frieden wird überlagert von Selbstvorwürfen, von Gedanken wie: „Hätte ich doch …", „Warum war ich so …", „Was, wenn ich es nie wieder gut machen kann?"

Viele versuchen, das wegzudrücken. Ablenkung hilft kurzfristig: Arbeit, Sport, Partys, Serien. Oder man redet sich ein, dass es „nicht so schlimm" war. Dass andere viel mehr auf dem Kerbholz haben. Dass man halt jung war, überfordert, im falschen Moment.

Aber tief drin weiß man: Das ist keine Lösung. Es beruhigt nur oberflächlich. Es heilt nichts. Die Sehnsucht nach Frieden bleibt – manchmal sogar stärker als vorher.

Popartic | gettyimages.de

Was stattdessen helfen kann, ist etwas, das im christlichen Denken einen großen Platz hat – und das auch ohne religiösen Background Sinn ergibt: Vergebung. Nicht als moralischer Akt, sondern als Befreiung. Nicht nur anderen gegenüber, sondern sich selbst. Sie lädt dazu ein, Schuld nicht zu verdrängen, sondern ihr ehrlich zu begegnen. Nicht mit Selbstverurteilung, sondern mit dem Mut zur Reue – und zur Vergebung. Der Begriff „Shalom“ im Hebräischen meint mehr als die Abwesenheit von Krieg. Er steht für Ganzheit, für ein Leben in Balance – mit sich selbst, mit anderen und mit dem Leben an sich.

JESUS ALS BEISPIEL – AUCH HEUTE NOCH

In der Bibel ist die Person Jesus zentral mit diesem Konstrukt verbunden. Er begegnet Menschen, die schuldig geworden sind: einer Frau, die ihren Mann betrogen hat, einem Mann, der versucht, so viel Geld wie möglich auf Kosten anderer zu scheffeln, einem Freund von Jesus, der ihn aus Angst verleugnet. Keiner dieser Menschen wird von Jesus abgewiesen. Keiner wird ignoriert, bestraft oder beschämt. Stattdessen: Annahme, Würde, ein neuer Anfang. Diese Haltung ist nicht naiv. Sie verharmlost Schuld nicht. Aber sie trennt zwischen Tat und Mensch. Sie sagt: Du bist mehr als dein Versagen. Du darfst neu beginnen.

Das ist kein religiös gefärbtes Konzept, sondern eine Haltung, die sagt: Du bist mehr als dein schlechtester Moment. Hör auf, dich selbst für immer zu verdammen und festzunageln. Du darfst loslassen und neu vertrauen lernen. Du kannst inneren Frieden finden.

Ein Typ erzählt, wie er nach einer ziemlich chaotischen Phase – Beziehung kaputt, Job verloren, Kontakt zu Freunden abgebrochen – irgendwann in einer Kirche saß. Nicht aus Glaubensgründen, sondern weil er einfach nicht mehr weiterwusste. Dort hörte er von der Idee, dass man nicht für immer an das gebunden ist, was schiefgelaufen ist. Das hat etwas verändert. Nicht sofort. Aber die Sehnsucht nach Frieden bekam zum ersten Mal eine Richtung. Frieden mit sich selbst ist nie nur privat. Er wirkt nach innen und außen. Er heilt. Er verbindet.

FRIEDEN, DER ANDERS FUNKTIONIERT

Es gibt einen Frieden, der nicht davon abhängt, ob alles perfekt läuft. Der nicht an Likes, Erfolg oder Kontrolle gebunden ist. Sondern, der von innen kommt – wenn man sich selbst ehrlich begegnet, sich Fehler eingesteht und trotzdem sagt: Ich bin okay, ich lerne, ich wachse.

Christen binden hier Jesus mit ein; er hat gezeigt, dass ein wertschätzender, liebevoller und ehrlicher Umgang mit sich selbst und mit anderen innere Zufriedenheit schafft. Jesus sagt von sich selbst: Ich bin gekommen, um Frieden auf Erden zu ermöglichen.

Dieser Frieden ist nicht laut. Er ist nicht spektakulär. Aber er ist echt. Und er stillt etwas, das sonst nichts stillen kann.

DER ANFANG LIEGT BEI DIR – GANZ LEISE

„Frieden fängt bei mir selbst an.“ Das klingt simpel, ist aber ziemlich tief. Es heißt: Nicht warten, bis alles passt. Nicht hoffen, dass sich die Umstände ändern. Sondern anfangen – mit einem ehrlichen Blick auf sich selbst. Mit dem Mut, sich nicht länger festzubinden. Mit dem Gedanken: Ich darf neu anfangen.

Ein Mensch, der mit sich selbst im Frieden lebt, strahlt etwas aus. Nicht Perfektion, sondern Echtheit. Nicht Kontrolle, sondern Gelassenheit. Dieser Frieden ist ansteckend. Er verändert Beziehungen, schafft Vertrauen und öffnet Räume für Begegnung.

Ein Mensch, der mit sich selbst im Frieden lebt, verändert seine Umgebung. Er muss nicht ständig recht haben, nicht glänzen, nicht kämpfen. Er hört zu, statt zu urteilen. Er begegnet anderen mit Offenheit, weil er sich selbst nicht mehr verteidigen muss.

Frieden mit sich selbst ist kein Ziel, das erreicht und abgeschlossen wird. Es ist ein Weg, der immer wieder neu beginnt – in jedem Moment, in jeder Entscheidung, in jeder Begegnung mit sich selbst. Und vielleicht – ganz leise – wächst daraus ein Frieden, der bleibt. Einer, der nicht nur beruhigt, sondern heilt. Einer, der die Sehnsucht nicht verdrängt, sondern erfüllt. Auch mitten im Lichterglanz und den leeren Worten der Weihnachtszeit. Ein Friede, der aus dem Inneren strahlt und auch andere erwärmt, weil die richtigen Lehren aus der alten, originalen Weihnachtsgeschichte einen Weg in unser Herz und Denken gefunden haben. Mir gefällt, wie es der Liederschreiber Manfred Siebald so trefflich formuliert hat: „Friede sei mit dir. Der tiefe Friede, den wir nicht verstehen, der wie ein Strom in unser Leben fließt, der Wunden heilen kann, die wir nicht sehen, weil es Gottes Frieden ist.“

GÜNTHER MAURER
Über 40 Jahre als Pastor, Seelsorger und Gesundheitsberater in der Schweiz und Österreich tätig. Seine aktive Pensionszeit verbringt er zusammen mit seiner Frau in Villach (Kärnten).

yanguolin | gettyimages.de

faktor c

CHRISTEN IN DER WIRTSCHAFT

Glaube und Wirtschaft – ein Widerspruch? Nicht für die Gäste von „faktor c“. Seit Oktober zeigt Hope TV mit der wöchentlichen Interviewreihe „faktor c – Christen in der Wirtschaft“, dass sich unternehmerische Verantwortung und gelebter Glaube ergänzen.

Unternehmerinnen, Führungskräfte und Selbstständige erzählen, wie sie ihren christlichen Glauben im Berufsalltag leben – ehrlich, herausfordernd und glaubwürdig.

FRAGEN, DIE IM ALLTAG TRAGEN

Jede Folge beleuchtet eine persönliche Geschichte: Wie treffe ich ethische Entscheidungen? Wie halte ich an Werten fest, auch unter Erfolgsdruck? Und wie kann mein Glaube in Krisenzeiten tragen? Das TV-Format bietet keine trockene Theorie, sondern echte Einblicke in gelebtes Christsein in der Geschäftswelt. Die Gäste sprechen offen über Zweifel und Mut sowie über die Kraft des Glaubens im unternehmerischen Handeln. Wer sich fragt, wie glaubwürdige Führung heute aussehen kann, findet hier Orientierung – ohne Floskeln, mit Erfahrungen aus dem Alltag.

MODERATION MIT DOPPELPERSPEKTIVE

Durch die Gespräche führt Michael vom Ende. Der gelernte Kaufmann, Theologe und Geschäftsführer von „faktor c – Christen in der Wirtschaft“ kennt sowohl die

FAKTOR C – CHRISTEN IN DER WIRTSCHAFT

Donnerstags, 21:00 Uhr auf Hope TV
Moderation: Michael vom Ende

Streamen auf **hopetv.de,** über die Hope TV-App oder auf dem YouTube-Kanal „Hope TV-Deutsch“
Anhören als Podcast auf **hopepodcasts.de**

Wirtschaft als auch das kirchliche Umfeld und begegnet seinen Gästen auf Augenhöhe. Mit dieser Doppelperspektive strukturiert er die Gespräche entlang der zentralen Fragen nach Verantwortung, Integrität und tragfähigen Entscheidungen. „faktor c“ steht für mehr als nur den Anfangsbuchstaben „Christus“ – es ist das Plus an Sinn, Verantwortung und Perspektive in der Wirtschaft. Der Titel verweist zugleich auf das besondere „Vitamin C“ der Wirtschaft, das Sinn und Werte ins Geschäftsleben trägt.

GÄSTE MIT KLAREN HALTUNGEN

Unter den Gästen finden sich starke Stimmen aus unterschiedlichen Kontexten: Prinz Constantin zu Salm-Salm, Unternehmer in Wein-, Finanz- und Holzwirtschaft, verbindet Glaube und Tradition und betont: „Du bist dort wichtig, wo du bist“ – sein biblisches Vorbild ist Nehemia. Ania und Stefan Lindner bringen Erfahrung aus internationalem Personalmanagement und Familienunternehmen zusammen: ihr Leitgedanke „Leben ist Beziehung“ prägt sowohl Ehe als auch Zusammenarbeit und verantwortliches Handeln. Friedrich Rominger blickt auf 35 Jahre Top-Management bei Continental zurück und berichtet, wie Gottes Führung den Schritt in Selbständigkeit und Ehrenamt geprägt hat – mit dem Anliegen, christliche Unternehmer und Führungskräfte zu stärken und zu verbinden. Unternehmerin Dorothee Schwertfeger beschreibt, wie sie in der Möbelbranche zwischen Generationen, Krisen und unterschiedlichen Meinungen navigiert – mit Wertschätzung, Zuhören und Fairness als Prinzipien für authentische Führung.

FÜR WEN – UND WO ZU SEHEN

Die Sendung richtet sich an alle, die sich fragen: Wie kann ich glaubwürdig führen – und dabei meinen Werten treu bleiben?

„faktor c – Christen in der Wirtschaft“ läuft donnerstags um 21:00 Uhr auf Hope TV. Streamen kann man die Sendung jederzeit auf hopetv.de, in der Hope TV-App und auf dem YouTube-Kanal „Hope TV-Deutsch“. Die Sendung gibt es auch als Podcast auf hopepodcasts.de und überall, wo es Podcasts gibt.

FRIBOS DACHBODEN

Halloooo!
Brrrr, ist mir kalt!! Ich sitze gerade auf meinem Dachboden und friere. Den Winter mag ich nicht so gerne. Wir Holzwürmer lieben die warmen Jahreszeiten. Was machst du im Winter? Eislaufen und Skifahren? Oder baust du lieber einen Schneemann und machst eine Schneeballschlacht? Das ist fribotastisch lustig! Bis jemand den Schneeball direkt ins Gesicht kriegt. So richtig mit voller Wucht – autsch! Da kann es schon mal Ärger geben oder vielleicht fließen sogar ein paar Tränen. Oder es kommt zu einem Streit. Wie schade! Ich liebe nämlich Frieden. Weißt du was? Wir fangen jetzt damit an. Wenn uns heute jemand ärgert, dann bleiben wir freundlich. Bist du einverstanden? Dann gleich losgelegt!

Dein Fribo

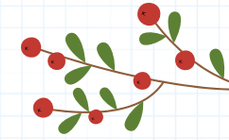
MINI-WAFFELN

Du benötigst folgende Zutaten & Hilfsmittel:

- 1 Packung Vanillezucker
- 125 g Butter
- 2 EL Milch
- 2 EL Zucker
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 2 Eier
- 350 g Mehl
- Puderzucker
- Waffeleisen
- erwachsenen Assistenten

1. Die Hefe mit dem Zucker und der Milch gut verrühren und auflösen. Diesen Vorteig kurz ruhen lassen.
2. Eier, Butter und Mehl hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
3. Den Hefeteig an einem warmen Ort ca. 1 h gehen lassen.
4. Den Teig noch einmal kräftig durchkneten und kleine Kugeln formen (ca. 2–3 cm).
5. Das Waffeleisen vorheizen und fetten.
6. Nun die Kugeln auf die Kreuzstellen des Waffeleisens legen und knusprig backen.
7. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Guten Appetit!



Wofür wünschst du dir momentan Frieden?

Ich wünsche mir Frieden für meine beste Freundin, die gerade eine schwere Zeit durchmacht, weil ich sie nicht gerne so fertig sehe. Ich wünsche mir einfach, dass sie wieder mit der Lebensfreude durch den Tag gehen kann, für die ich sie kenne.
Außerdem wünsche ich mir Frieden für meinen Bruder, der sich als Mitarbeiter bei einem Missionswerk auf Hawaii das Kreuzband gerissen hat. Für ihn ist die Situation jetzt sehr schwer und unverständlich und ich wünsche mir einfach, dass er seinen Frieden mit Gott und dieser Situation finden kann und darauf vertrauen darf, dass Gott einen guten Plan hat.

ALIYAH (21)

Oft sind es Kleinigkeiten, die den persönlichen Frieden stören: Eine unbedachte Äußerung, eine falsche Vermutung, Unterstellung etc. Auch Missverständnisse können in der Verständigung zwischen zwei oder mehreren Menschen einiges durcheinanderwirbeln. Im Laufe der Zeit lernte ich, klarer zu kommunizieren, mit Erfolg. Doch ein Restrisiko bleibt. Gegenseitige Wertschätzung macht es möglich, störende Dinge zu klären und sich gegenseitig anzunehmen.
Den einzigartigen Frieden, den Jesus zugesagt hat, möchte ich empfangen und weitergeben, damit auch andere Menschen innerlich bereichert werden.

REINER (66)

Für meine Kinder (zwei Mädchen 6 und 8 Jahre) und ihre Zukunft. Sie beten immer wieder, dass Frieden auf der Welt herrschen soll, weil sie selbst Angst vor Krieg haben. Dass Kinder in diesem Alter überhaupt darüber nachdenken oder Angst vor Krieg haben, macht mich als Mutter traurig.
Unsere Kinder wachsen in einem sehr behüteten Umfeld auf. Sie kommen mit Krieg und Verzicht nicht wirklich in Berührung. Aber sie haben auf Reisen schon Armut gesehen und erlebt. Sie hören, was auf der Welt so los ist und erleben, wie Menschen miteinander umgehen. Das bewegt sie. Das macht ihnen Angst. Das weckt in ihnen die Sehnsucht nach dem Himmel, einem Ort, an dem Liebe herrscht.

JEANNETTE (41)

Am allerliebsten hätte ich gern den berühmten Weltfrieden! Klingt banal, wünschen sich die meisten, stimmt aber. Je älter ich werde, desto schlechter kann ich mit den Grausamkeiten dieser Welt umgehen. Ich finde es unerträglich, dass Menschen leiden müssen, egal wer und egal wo. Wenn ich zu lange darüber nachdenke, könnte ich glatt verzweifeln und bitte Gott, dem Ganzen möglichst jetzt ein Ende zu setzen.
Nicht ganz so weltumspannend, wünsche ich mir persönlich mehr Gelassenheit im Alltag – wenn ich das besser hinbekäme, hätte ich sicher mehr Frieden.

JUDITH (46)

jacoba | gettyimages.de

Manchmal bedeutet Frieden für mich, Dinge loszulassen – sogar das, was ich über alles liebe. Denn nur wenn ich mit mir selbst im Einklang bin, kann ich in meiner Familie, in meiner Gemeinde und im Alltag wirklich für andere da sein. Frieden fordert mich heraus, Grenzen zu akzeptieren, loszulassen, wenn ich merke, dass ich nichts mehr bewirken kann – und genau darin liegt seine größte Kraft.

KARINA (36)

Ich wünsche mir den Weltfrieden. Genau, Ukraine und Gaza reichen mir nicht. Ich will auch Frieden im Sudan, in Kolumbien und allen Ländern, wo Menschen zu Waffen greifen. Aber nur weil die Gewehre schweigen, ist ja noch lange nicht alles gut. Ich will auch kein Schlagen und Treten, keine Folter in irgendwelchen Gefängnissen. Eigentlich will ich auch keine verbale Gewalt. Weil das hier und jetzt nicht geht, wünsche ich mir dann eben den eigenen Egoismus zu überwinden, wo immer es geht und friedlich zu bleiben. Besonders im Gespräch mit Leuten, die eine andere politische Einstellung haben.

SVEN (48)

Ich wünsche mir inneren Frieden – für mich und meine Freunde, die gerade in schwierigen Zeiten stecken. Es wäre so schön, wenn die inneren Kämpfe endlich aufhören würden und ich zur Ruhe kommen könnte. Wenn ich inneren Frieden habe, kann ich auch anderen helfen; das habe ich schon erlebt. Vielleicht beginnt der Friede im Großen immer beim einzelnen Menschen. Dann sollten alle Menschen im Einklang mit sich und Gott leben! Ich glaube, auf diese Weise hätten wir auch ein friedliches Miteinander in der Gesellschaft.

ELISABETH (55)

Ich habe selbst immer wieder schmerzvolle Erfahrungen mit anderen Menschen gemacht und bin öfter verletzt und enttäuscht worden. Es war und ist mir ein Anliegen, infolgedessen nicht zu verbittern, sondern offen und positiv zu bleiben. Das bedeutet für mich Frieden. Und das wünsche ich auch anderen Menschen: dass sie nicht verbittern und/oder mit Enttäuschungen hadern, sondern Frieden in ihrem Leben finden.

GUDRUN (64)

ipopba | gettyimages.de

Der Name Immanuel bedeutet „Gott ist mit uns“ und ist ein Zeichen göttlicher Präsenz und Verheißung. Im Kurs erkunden Sie die Lebensgeschichten von sieben biblischen Personen und ihre Herausforderungen, die auch heute relevant sind. Sie erfahren dabei, wie diese Menschen mit Gottes Hilfe schwere Zeiten meisterten. Dadurch gewinnen Sie Hoffnung für Ihr eigenes Leben und entdecken die (zeitlosen) Zusagen Gottes. Die Texte über die Situation der Menschen zur Zeit der Bibel geben authentische Einblicke in das Leben mit Gott.

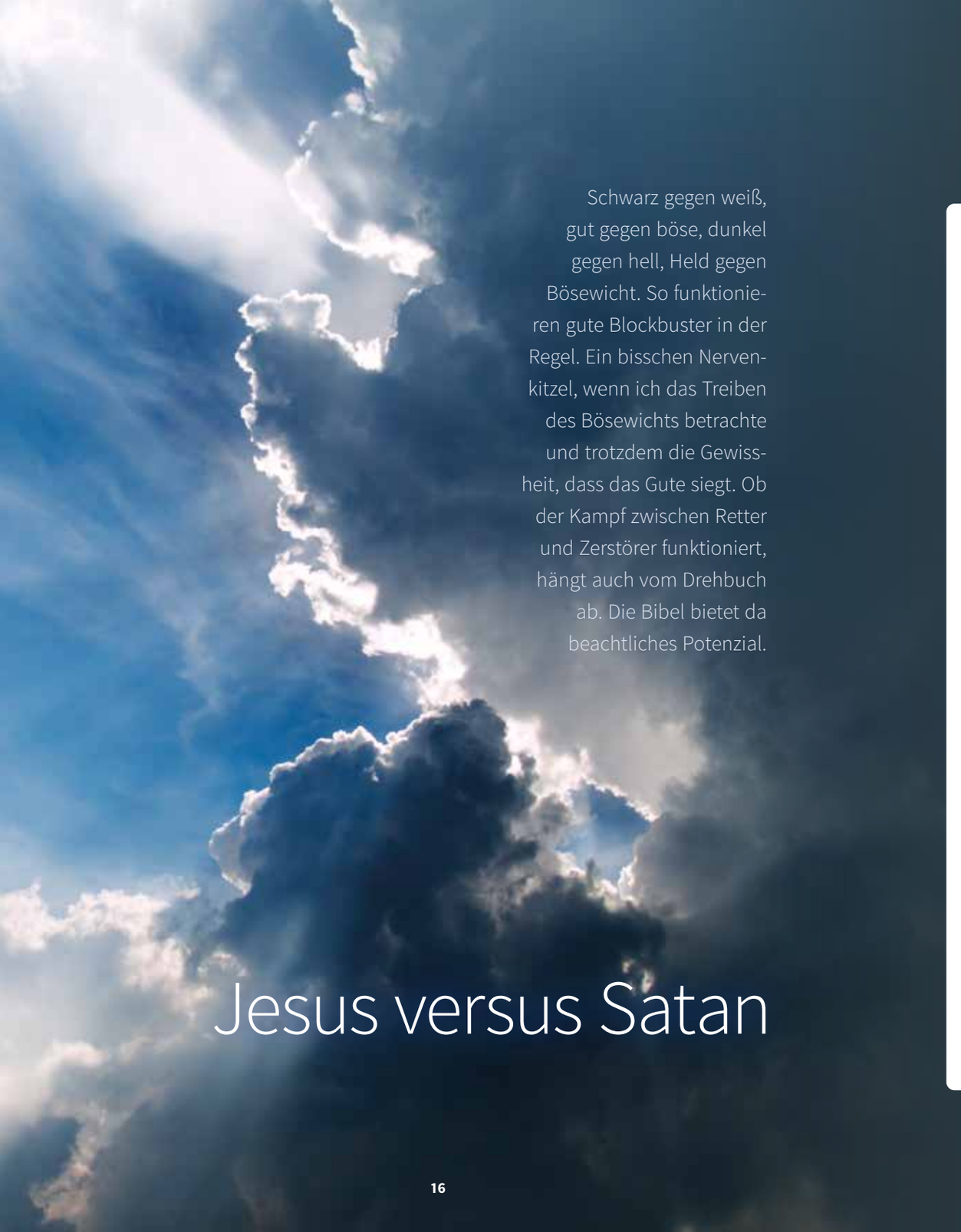
„Immanuel – den Himmel berühren“ ist ein passender Kurs für alle, die sich in die Bibel vertiefen möchten und auf der Suche nach Hoffnung für das eigene Leben sind. Diese Geschichten können für den persönlichen Alltag wertvolle Impulse schenken. Der Kurs bietet eine spannende Möglichkeit, den eigenen Glauben zu vertiefen und neue Perspektiven zu gewinnen.

WAS SIE IM FERNKURS „IMMANUEL – DEN HIMMEL BERÜHREN“ ERWARTET:

- Studieren Sie den Kurs mit einem erfahrenen Studienbegleiter
- Sieben Studieneinheiten – Sie bestimmen das Tempo!
- Stellen Sie Ihre Fragen, persönlich und vertraulich
- Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu Gott
- Kostenlos und unverbindlich!

HopeKurse

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



Schwarz gegen weiß, gut gegen böse, dunkel gegen hell, Held gegen Bösewicht. So funktionieren gute Blockbuster in der Regel. Ein bisschen Nervenkitzel, wenn ich das Treiben des Bösewichts betrachte und trotzdem die Gewissheit, dass das Gute siegt. Ob der Kampf zwischen Retter und Zerstörer funktioniert, hängt auch vom Drehbuch ab. Die Bibel bietet da beachtliches Potenzial.

Jesus versus Satan

Der Böse

Nach einem paradiesischen Anfang der Weltgeschichte mischte sich die Schlange, die erste Verkörperung des Bösen, als Versucher und Zerstörer ins Geschehen ein. Den Menschen wurden die Augen geöffnet; sie erkannten plötzlich, dass es Gut und Böse gibt und nach und nach, welche Ausmaße das nach sich zog. Denn plötzlich mischten sich Misstrauen und Beschuldigungen in ihre Beziehungen, sowohl zu Gott, dem Schöpfer, als auch untereinander.

Danach taucht der Name Satan im Alten Testament 27 Mal auf. Er bedeutet Feind oder Widersacher. Im Neuen Testament wird er entweder als Teufel (griech. *diabolos,* 36 Mal) oder als Satan (37 Mal) bezeichnet. Andere Namen lauten: der Feind, der Böse, Ankläger, Drache, Verderber, die alte Schlange, der Versucher und noch einiges mehr.

Diese diffuse Namensgebung entspricht dem Wesen des Bösen. Denn sobald man den Namen von etwas weiß, kann man es begreifen. Genau dieses Benennen, Begreifen und Beherrschen widerstrebt dem Bösen. Es muss im Dunkeln, im Verborgenen bleiben, sonst könnte man es durchschauen und sich bewusst dagegen entscheiden. Stattdessen zeigt es sich immer nur in Auszügen und immer reizvoller, als es in Wirklichkeit ist. Macht, Erkenntnis, Schönheit. Die ganze Wahrheit, also die Schattenseiten und Abgründe, sieht man erst, wenn man vielleicht schon zu tief drinsteckt.

Was macht Satan so böse? Er zerstört, was dem Menschen guttut, in dem er Misstrauen sät und Menschen manipuliert, nach negativen Prinzipien zu handeln (bestimmt von Egoismus, Neid, Eifersucht, Machtstreben), um sie von Gott, vom Guten, von einem erfüllten Leben abzuhalten.

Der Gute

Jesus – der Gegentypus zu Satan. Der Held, der Retter, Erlöser. Sein Name kommt 905 Mal im Neuen Testament vor. Er wird in einem Stall in ärmlichen Verhältnissen geboren; das ist tatsächlich ein Element des Helden wie er im Buche steht. Aber Jesus ist mehr der Mahatma-Ghandi-Typ, mehr der friedenstiftende Gute als der strahlende Held auf dem Podest. Er ist mittendrin, begegnet den Menschen auf Augenhöhe und möchte ihr Leben positiv beeinflussen. Er baut sich kein bestimmtes Image auf, sucht den Applaus oder das Scheinwerferlicht; er handelt offen und transparent ohne Maske oder den Schutz der Nacht.

espion | gettyimages.de

Was macht ihn zum Helden?

1. Er stirbt am Ende.
Ja, für einen Kinofilm wäre das ein klassisches Motiv: sich selbst opfern zum Wohl oder Weiterbestehen der Gemeinschaft. Und dennoch: wer ist so sehr davon überzeugt, woran er glaubt, dass er dafür den Tod in Kauf nehmen würde?

2. Er ist ein Opfer, aber verhält sich nicht wie eins
Es gäbe viel zu sagen über Jesus als Opfer. Damit ist allerdings keine Beschimpfung gemeint, sondern, dass er sich tatsächlich für die Zukunft der Menschen hat umbringen lassen. Jesus ist das finale Opfer, derjenige, der alles wiedergutmacht und durch den wir eine Beziehung zu Gott aufbauen können. Er hat das unter widrigsten Umständen mit erhobenem Haupt und einer Würde getan, die ihresgleichen sucht.

3. Er hält sich an seine Prinzipien
… und die sind dem Menschen und Gott zugewandt. So jagt Jesus beispielsweise Leute aus dem Tempel, dem heiligen Ort, weil sie ihn mit ihren betrügerischen Geschäften entweiht und so andere abgehalten haben, zu Gott zu kommen. Er hält sich nicht immer an die gängigen Regeln, besonders wenn sie nur Formalien betreffen, und macht sich damit natürlich auch unbeliebt. Als er am Sabbat, dem heiligen Ruhetag, jemanden geheilt hat, gingen einige Leute an die Decke, weil das nicht ihrem Verständnis davon entsprach, was sich an diesem Tag gehört. Jesus aber zieht das dennoch durch, weil ihm Menschlichkeit viel wichtiger ist.

4. Er macht sich selbst klein
Eine der beeindruckendsten Szenen ist sein letztes Abendmahl, als er seinen Leuten die Füße wäscht, obwohl er der Lehrer, der Anführer, der Boss ist. Eigentlich müsste es umgekehrt sein, aber er lässt sich eben nicht die Füße küssen, sondern wäscht sie anderen. Er hat so viel innere Größe, dass er keine äußerliche oder formale Huldigung braucht und zeigt dadurch, dass anderen Gutes zu tun, und die eigenen Interessen mal zurückzustellen, viel eindrucksvoller und nachhaltiger ist.

Der Showdown

Als Jesus und Satan direkt aufeinandertreffen, sind die Voraussetzungen für Jesus denkbar schlecht, er hatte nämlich zuvor 40 Tage gefastet. Satan versucht nun, Jesus auf seine Seite zu ziehen, in dem er dessen vermeintliche Schwachpunkte ausnutzt. An drei Punkten probiert er es:

1. Satan schlägt Jesus vor, aus den umliegenden Steinen Brot zu machen, damit er etwas in den Magen bekommt.
Ziemlich offensichtlich dieser erste Vorstoß. Einer hat ewig nichts gegessen, natürlich versucht man, ihn damit zu ködern. Essen ist für uns Menschen etwas Existenzielles. Auch wenn sie lustig gemacht ist, aber an dem Snickers-Werbespruch „Du bist nicht du, wenn du hungrig bist!“ ist schon was dran – im Ernst.

2. Satan fordert Jesus auf, vom Tempel runterzuspringen, da er ja darauf vertrauen könne, dass Gott ihn beschützt und z. B. Engel schicken würde.
Das Perfide an den Versuchungen von Satan ist, dass sie inhaltlich wahr sind; Jesus hat die Macht, aus Steinen Brot zu machen und Gott würde ihm helfen. Aber die Motivation, diese Macht einzusetzen, ist entscheidend. Jesus würde diese Dinge für sich tun, aus Eigennutz und quasi just for fun – und das wiederum ist das Prinzip Satans. Jesus will seine Macht aber für die Menschen und für das Gute einsetzen, nicht, um nur mal zu testen, ob Gott reagiert.

3. Satan verspricht Jesus Macht, Reichtum und Anerkennung, wenn er ihn anbetet.
So wie Jesus bis zu dieser Begegnung gelebt hatte, wird ziemlich deutlich, dass genau diese drei Dinge, die oberflächlich gesehen einen typischen Herrscher ausmachen, nicht sein Ding sind. Jesus hat Nächstenliebe und einen friedvollen Umgang miteinander vorgelebt; er war bei den Menschen, hat ihre Probleme gesehen und geholfen, wie und wo er konnte. Es ging ihm nie um Prestige, sondern darum zu zeigen, wie Gott ist: pure Liebe. Und genau diese starke Verbindung zwischen Jesus und Gott, seinem Vater, würde zerbrechen, wenn er sich Satan anschließt und zum weltlichen Diktator wird. Das konnte er nicht tun.

Fazit

Achtung Spoiler: Im Kampf zwischen Gut und Böse, zwischen Jesus und dem Teufel, gewinnt Jesus. Aber nicht, in dem er die typischen Methoden anwendet, sich beliebt zu machen und Aufmerksamkeit zu bekommen. Auch nicht, in dem er durch körperliche Stärke zeigt, dass er die Nummer 1 ist. Jesus macht es anders, mit Liebe im Herzen – für Gott und für die Menschen. Wenn Neo im Film *Matrix* seinen Erzfeind Mr. Smith zwischenzeitig besiegt, ist das ein kurzer Moment der Freude, der Erleichterung, eine Bestätigung seiner Fähigkeiten und Identität. Doch dass er sich am Ende für den Frieden zwischen Menschen und Maschinen selbst opfert, ist ein viel beeindruckender und bedeutungsvollerer Sieg, weil hier die Wertschätzung und Liebe zum anderen – nicht zu sich selbst – an erster Stelle stehen. Das Gute tritt zwar oft leiser auf, ist aber letzten Endes stärker.

NICOLE SPÖHR mag die komplexen, problematischen Geschichten viel lieber als das stereotype Heldenepos, zumindest im Kino.

Dies ist eine gekürzte und leicht veränderte Version des ursprünglich 2018 im *present*-Magazin, Ausgabe 5 „Das Böse“, erschienenen Artikels.

espion | gettyimages.de

FRIEDEN, DER HEILT

Mein Weg zu innerer Ruhe und Kraft

Kennst du dieses Gefühl, innerlich ständig auf der Suche zu sein – ohne genau zu wissen, wonach?
Ich bin in einem christlichen Zuhause aufgewachsen. Mein Vater war Pastor, so kannte ich viele Worte über Gott. Später wurde ich selbst Pastor – nicht, weil ich alle Antworten hatte, sondern weil ich Menschen Hoffnung geben wollte. Und vielleicht auch mir selbst. Nach außen wirkte vieles geordnet. Doch tief in mir war etwas nicht im Einklang – wie ein leiser Ton, der nicht zur Melodie passt. Ich sprach häufig über Gott – aber kaum mit ihm. Ich wusste viel – doch innerlich blieb eine Unruhe.

Ich machte weiter. Ich war für andere da. Aber in den stillen Momenten spürte ich: Da fehlt etwas. Es war, als hätte ich ein altes Foto in der Tasche – von jemandem, den ich beschreiben konnte, aber nicht wirklich kannte.
Dann begegnete mir ein Wort, das ich kannte, aber nie erlebt hatte: Shalom. Ein Wort für Frieden – aber viel mehr. Shalom bedeutet: heil werden. Ganz werden. In Einklang leben – mit Gott, mit mir selbst, mit anderen.

Dieser Gedanke traf mich. Ich sehnte mich nach einem Frieden, der bleibt.
Ich begann, mit Jesus zu reden. Ihm zu vertrauen. Und etwas veränderte sich. Nicht plötzlich. Aber spürbar.
In Momenten der Überforderung fand ich Ruhe im Gebet. Wenn Schuld mich belastete, durfte ich sie bei ihm ablegen – und neu anfangen.

Und ich konnte annehmen, dass ich geliebt bin – nicht wegen meiner Leistung, sondern weil ich zu Jesus gehöre.
Jesus ordnete mein Inneres – nicht alles auf einmal, aber Schritt für Schritt.
In der Bibel spricht Jesus von „Kindern des Friedens“ (Lukas 10,6). Das sind Menschen, die offen sind für den Frieden, den Gott schenkt.

Ich habe verstanden: Das darf ich sein.
Vielleicht ist heute dein Moment. Ein einfaches Gebet kann der erste Schritt sein: „Jesus, ich sehne mich nach echtem Frieden. Ich öffne dir mein Herz. Zeig mir, was es heißt, ein Kind des Friedens zu sein.“

BERNHARD BLEIL ist in einer Pastorenfamilie aufgewachsen und war über 40 Jahre lang mit Freude als Pastor tätig. Auch im Ruhestand begleitet er Menschen, die auf der Suche nach Gott und innerem Frieden sind. Sein Herz schlägt für persönliche Begegnung und einen lebensnahen Glauben.

Nazar Rybak | gettyimages.de

vaaseenaa | gettyimages.de

Wer an einer langfristig glücklichen Stimmung, dem Erleben vieler positiver Emotionen und einer guten Funktion seines Gehirns interessiert ist, tut gut daran, sich für eine vorwiegend pflanzliche Ernährung zu entscheiden.

KANN MAN GLÜCK ESSEN?

Wie unsere Nahrung unsere Emotionen beeinflusst

Die meisten Menschen verbinden Essen mit Emotionen. Wir kennen dabei die Folgen von negativen Emotionen, wenn einem „vor Schreck das Essen im Hals stecken bleibt“, wenn Ärger, Wut oder Stress dazu führen, dass die Einen „keinen Bissen runter kriegen“, während andere „sich vollstopfen“. Viel angenehmer sind natürlich positive Erinnerungen an ein Festessen, an ein gemütliches Tête-à-tête im Restaurant am See oder auch nur an die einfache, aber stärkende Mahlzeit nach einer langen Bergwanderung.

Der Volksmund behauptet „Hunger ist der beste Koch“ und bereits vor Jahrtausenden schrieb König Salomo in seinen Sprüchen: „Besser ein Gericht Kraut mit Liebe als ein gemästeter Ochse mit Hass“. Es ist seit Langem bekannt, dass sowohl die Begleitumstände, das Ambiente als auch Zubereitung und Präsentation des

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

Essens mit zu unserer unmittelbaren emotionalen Reaktion beitragen; darauf wird daher hier nicht näher eingegangen.

NUTRITIONAL PSYCHIATRY – EINE NEUE FACHRICHTUNG

Weniger bekannt ist, dass auch das, was wir essen, unsere Emotionen und unsere Lebensqualität längerfristig beeinflusst. Zwar sind diesbezüglich noch längst nicht alle Fragen geklärt, doch Erkenntnisse aus den in den letzten Jahren durchgeführten Studien haben zur Entwicklung einer neuen Therapierichtung geführt. Im englischsprachigen Raum wurde dafür der Begriff *Nutritional Psychiatry* geprägt. Wörtlich übersetzt bedeutet dieser Begriff „Ernährungspsychiatrie“, was für uns doch etwas sonderbar/merkwürdig klingt.

WENN ES AN GLÜCK MANGELT

Vereinfacht ausgedrückt kann man vier wesentliche Grundemotionen unterscheiden: Zufriedenheit und Glück, Angst und Furcht, Wut und Ärger sowie Depression und Traurigkeit. Glück im Sinne eines Zustandes, also glücklich sein, heißt erleben von möglichst vielen positiven Emotionen. Depressive Erkrankungen hingegen charakterisieren sich durch die verminderte Fähigkeit, Freude und Glück zu empfinden. Depressionen und andere seelische Erkrankungen werden zunehmend als multifaktoriell bedingte Erkrankungen verstanden. Diese Krankheiten entstehen erst durch das Zusammenwirken verschiedener körperlicher, seelischer, sozialer und spiritueller Faktoren.

VON MIKRONÄHRSTOFFEN ...

So ist es naheliegend, auch unsere Ernährungsweise auf ihre Auswirkungen auf unsere Emotionen zu untersuchen. Diesbezüglich gibt es verschiedene Forschungsansätze. Traditionellerweise hat man sich zuerst auf die Untersuchung der Wirkungen einzelner Mikronährstoffe wie Vitamine, Aminosäuren,

Fettsäuren, Mineralien oder Spurenelemente beschränkt. Dabei ergaben sich Hinweise darauf, dass vor allem bei Depressionen die Ergänzung oder zusätzliche Zufuhr von Vitamin D3, Omega-3 Fettsäuren, Folsäure, Methylfolat, SAMe (S-Adenosylmethionin), Zink, Vitamin C und Tryptophan eine gewisse Wirkung haben kann.

... ZU LEBENSMITTELN

In den letzten Jahren hat sich ein Wechsel der Forschungsstrategie ergeben. Zunehmend wird die Wirkung ganzer Lebensmittel untersucht, da man kaum Mikronährstoffe isoliert zu sich nimmt. Sowohl die Qualität unserer Nahrung als auch die Quantität spielen dabei eine Rolle. Was wir im Überfluss essen, wirkt sich genauso gewichtig und (schädlich) aus, wie das, wovon wir zu wenig haben. Zudem können sich verschiedene Stoffe in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken oder hemmen oder auch erst durch ihre Kombination eine Wirkung auslösen.
Verschiedene in den letzten Jahren durchgeführte große Studien weisen auf einen doppelten Zusammenhang hin: Ungesunde Ernährung steht in einer Beziehung zu vermehrt negativen und weniger positiven Emotionen, während gesunde Ernährung in Beziehung steht mit mehr positiven und weniger negativen Emotionen. Beide Zusammenhänge sind dabei unabhängig voneinander, was darauf hinweist, dass sie nicht bloß zufällig, sondern ursächlich sind.

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

WAS IST GESUND?

Als gesund herausgestellt haben sich hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel, wie sie z. B. in einer vegetarischen Kost oder in der mediterranen Ernährung (Mittelmeerdiät) enthalten sind. Diesen Ernährungsformen ist der reichliche Verzehr von Früchten, Gemüsen, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide und Nüssen und der darin enthaltenen Ballast- und sekundären Pflanzenstoffe gemeinsam. Auf verarbeitetes und rotes Fleisch, gesättigte Fette und raffinierte Produkte aber auch Emulgatoren und künstliche Süßstoffe – alles Produkte, die sich als ungesund herausgestellt haben – wird weitgehend verzichtet.

WIE WIRKT DIE ERNÄHRUNG?

Es werden heute verschiedene Wege diskutiert, wie gesunde Ernährung ihre Wirkung auf das Gehirn und die Emotionen entfaltet. Die Ernährung muss die Zufuhr der Grundstoffe abdecken, mit denen die notwendigen Botenstoffe hergestellt werden können. Zur Produktion von Serotonin, ein wichtiger Botenstoff, der bei Depressionen oft vermindert wirksam ist, ist beispielsweise die genügende Zufuhr der Aminosäure Tryptophan wichtig. Tryptophan kommt unter anderem in folgenden Lebensmitteln vor (in aufsteigender Reihenfolge): Hafer und Haferflocken, Gartenbohnen, Mandeln, Sesam, Sojabohnen, gerösteten Kürbiskernen und Tofu. Serotonin, das direkt in der Nahrung (z. B. Bananen, Schokolade) enthalten ist, kann leider die Bluthirnschranke nicht gut überwinden und deswegen keine Wirkung im Gehirn entfalten.

DIE NEURONALE PLASTIZITÄT

Nicht nur die Zusammensetzung der Nahrung spielt für deren Wirkung eine Rolle, sondern auch die Menge. Eine Überernährung, die zu Übergewicht führt, ist mit vermehrtem Auftreten von Depressionen und anderen Erkrankungen des Gehirns verbunden. Damit das Gehirn optimal funktionieren, also z. B. eine gute Stimmung bewahren, aber auch Neues lernen und sich an Altes erinnern kann, muss es sich seine Plastizität bewahren, also anpassungsfähig und veränderbar bleiben. Diese sogenannte neuronale Plastizität wird hauptsächlich über den wichtigen Wachstumsfaktor BDNF *(brain derived neurotrophic factor)* reguliert. BDNF ist wichtig, damit neue Nervenzellen entstehen, wachsen, ausreifen, Verästelungen bilden und Informationen von einer Zelle auf die andere übertragen. BDNF steuert auch die Regeneration von Nervenzellen und die Reparatur von kleinen Schäden, was für eine anhaltend gute Funktion notwendig ist.
Eine Einschränkung der Kalorienzufuhr (keine Zwischenmahlzeiten, 2–3 Mahlzeiten täglich, im Sinne eines periodischen Fastens, nach Möglichkeit Verzicht auf das Abendessen), eine pflanzliche Ernährung mit verminderter Zufuhr gesättigter Fette und eine Gewichtsreduktion können helfen, BDNF wiederum zu erhöhen und eine eingeschränkte neuronale Plastizität zu verbessern. Verstärkt wird dieser Effekt durch ein intensives körperliches Training, genügend Sonnenlicht und gute soziale Beziehungen.

DAS MIKROBIOM

Die Ernährung beeinflusst die Emotionen aber auch über ihre Auswirkungen auf die Darmflora. Die Zusammensetzung des sogenannten Darmmikrobioms beeinflusst die Funktion unserer Gene und unser Immunsystem. Ebenso hat sie Auswirkungen auf das Nerven- und Hormonsystem sowie auf den Stoffwechsel. Die Zusammensetzung der Darmflora ist abhängig von unserer Ernährung. Eine Überernährung oder Fehlernährung im westlichen Stil führt zu einer sogenannten Dysbiose, also einer ungünstigen Zusammensetzung der Darmflora mit negativen Auswirkungen auf die genannten Systeme, die Stimmung und generell die Gehirngesundheit.

ZUSAMMENFASSUNG UND SCHLUSSFOLGERUNGEN

Auch wenn das Zusammenspiel dieser verschiedenen Systeme teilweise sehr komplex und noch nicht vollständig geklärt ist, sind die Schlussfolgerungen doch ganz einfach: Wer an einer langfristig glücklichen Stimmung, dem Erleben vieler positiver Emotionen und einer guten Funktion seines Gehirns interessiert ist, tut gut daran, sich für eine vorwiegend pflanzliche Ernährung zu entscheiden.

DR. MED. RUEDI BRODBECK, verheiratet und mehrfacher Großvater. Als Facharzt, Psychosomatiker und Theologe ist er an ganzheitlicher Gesundheit interessiert und findet seinen persönlichen Ausgleich in saisongerechten Outdoor-Aktivitäten und Musik.

DAS FRIEDENSLICHT WEITERGEBEN.

Antje und Dirk haben's ausprobiert

In Bethlehem beginnt die spannende Reise einer Kerzenflamme durch halb Europa: Ein Kind entzündet es in der Geburtsgrotte Jesu. Dann wird das sogenannte Friedenslicht im Spezialbehälter nach Österreich geflogen. Von dort wird es von vielen Pfadfinderinnen und Pfadfindern mit dem Zug in ganz Europa weiterverteilt. Kerzen entzünden Kerzen. Bei Wind und Wetter muss darauf geachtet werden, dass es nicht ausgeht. Wenn wir das Licht am 24. Dezember in unserer Kirchengemeinde ausgeteilt bekommen, ist bereits ein Lichternetz über ganz Europa entstanden und der längste Teil der Reise erfolgreich geschafft. Man könnte denken, jetzt beginnt der einfache Teil, nämlich das Verteilen unter Freunden und Nachbarn.

Unsere Erfahrungen damit waren eher durchwachsen: Hochmotiviert wollten wir das Lichternetz in unserer direkten Umgebung weiterspannen und nicht nur die Laterne vor unserer Haustür illuminieren. Die erste Station war dabei die (nicht ganz so fromme) Familie, bei der wir traditionell nach dem Gottesdienst vorbeischauen. Sie fanden es nett, dass wir „eine Kerze" mitgebracht haben, aber den Sinn dahinter konnten sie nicht wirklich nachvollziehen. Am nächsten Tag haben wir das Friedenslicht unseren direkten Nachbarn angeboten, die es wohl eher uns zuliebe genommen haben, ohne die Intention des Lichtes zu verstehen. So wurde es denn schon am ersten Abend gleich wieder ausgelöscht.

Dann kam aber im letzten Jahr noch ein älteres Paar vorbei, das ein paar Häuser weiter wohnt. Wir sprachen mit ihnen über dies und das und am Ende auch über das Friedenslicht. Sie waren angetan von der Idee und kamen gleich mit einer Kerze zurück. In den folgenden Tagen leuchtete es dann auch von ihrem Balkon für alle, die vorübergingen.

So ist es wohl auch mit dem Frieden: Er wächst, wenn wir ihn teilen, auch wenn es nicht immer so einfach ist. Wir sind schon gespannt, wem wir das Licht dieses Jahr weitergeben können.

*Wer mehr über den Hintergrund und die Verteilung des Friedenslichts erfahren möchte: **www.friedenslicht.de**

ANTJE UND DIRK WEILER sind verheiratet und haben 4 Kinder. Sie wohnen in einem Vorort in Südhessen und sind für gutes Essen immer zu haben.

NEU IM ADVENT-VERLAG

Das Kindergesundheitsbuch ist da!

Hardcover, 88 Seiten, 23 x 29 cm, Advent-Verlag Lüneburg, Art.-Nr. 1434, Preis: 24,90 €

»Warum gehört Spinat auf den Teller, Bewegung in den Alltag und Sonne auf die Haut? Das Sport-, Spinat- & Sonnen-Buch zeigt allen neugierigen Entdeckerinnen und Entdeckern, wie man gesund, fit und fröhlich durchs Leben geht.«

Bestellmöglichkeiten:
DE advent-verlag.de | per Mail an: **bestellen@advent-verlag.de**
AT toplife-center.com | per Mail an: **bestellungen@toplife-center.com**
CH advent-verlag.ch | per Mail an: **info@advent-verlag.ch**

ADVENT VERLAG

Frieden – Geschenk und Verantwortung zugleich

IN UNSERER HEUTIGEN WELT ist es leicht zu vergessen, was Frieden ist. Das vage Konstrukt aus „Nie wieder Krieg!“ und Waffenruhe zwischen Weihnachten und Neujahr, die sich im Herzen warm und geborgen anfühlt, ist einigen entweder völlig unbekannt, oder zwischen den Unruhen der letzten Jahre abhanden gekommen. Es gibt keine schöne, ästhetische Definition von Frieden. Für den einen ist es ein langjährig kriegsfreies Europa, während andere schon friedvoll lächeln können, wenn ihre Kinder ihnen Fotos aus einem besseren Leben schicken.

Die Kraft, die es braucht, um Frieden aufrecht zu erhalten, ist oft missverständlich hoch geschätzt. Europa hat hart für den „Frieden“ gekämpft – von der unruhigen und aufwühlenden Industrialisierung, hin zu zwei fast direkt aufeinanderfolgenden Weltkriegen und einer politischen Spaltung, die im Kalten Krieg zu einer fast irreversiblen Vernichtung der Erde geführt hätte – Aufrüstung, Bewaffnung, Atomtechnik, Stille. Zum Abfeuern der Vernichtungswaffen kam es hier zum Glück nie, und darum bin ich viel zu selten dankbar. Dann kamen die 2000er, 9/11, Flüchtlingswellen aus Nordafrika und Westasien, Menschen, die sich hier, im friedvollen Europa eine friedvollere Zukunft mit Perspektive gewünscht haben. Für manche wird es wahr, für viele nicht.

Doch eine Chance auf Frieden war und ist es wert, Heimat und Familie hinter sich zu lassen und innerlich zu beten, dass man ein Dach über den Kopf und eine Mahlzeit bekommt. Viele von ihnen hätten nie vor der Entscheidung stehen müssen, hätte Frieden geherrscht.

Mein Frieden ist es, morgens die Jalousinen hochzuziehen und meinen Kaffee am offenen Fenster zu trinken, bevor ich mich für die Arbeit fertig mache. Manchmal auch, mit dicken Wintersocken im Herbst auf dem Balkon zu lesen und mich in einer Welt zu verlieren, die ich mir nicht realistisch denken muss. Mit Papa telefonieren, während eine Kerze auf meinem Schreibtisch leuchtet, oder abends früher ins Bett zu können, wenn ich müde bin.

Frieden ist Geschenk und Verantwortung zugleich. Sind wir bereit ihn anzunehmen und zu tragen?

KLARA TIESLER
„Wer zum Glück der Welt beitragen möchte, der sorge zunächst einmal für eine glückliche Atmosphäre in seinem eigenen Haus.“ *Albert Schweitzer*

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: Victoria Guzeeva (S. 11), kajakiki (S. 26), Solovyova (S. 26), ah fotobox (S. 26/27), baona (S. 27), svetikd (S. 27). unsplash.com: Daniel J Schwarz (Titelbild), s_charles (S. 15).

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

Was die **Welt jetzt braucht,** ist **Hoffnung.**

SAT | Kabel | Streaming | IPTV

hopetv.de