€ 1,90 | SFR 2,20

HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · MÄRZ – MAI 2026

Der Mensch ist nicht für die Arbeit da …

LEBEN
Lebe, als bräuchtest du keinen Urlaub

ZEICHEN DER ZEIT
Arbeit – Geschenk oder Bürde?

GESUND
Wenn Freude fliegt und Optimismus trägt

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

Montags Ruhetag!

Gerade heute habe ich auf meinem Weg zur Arbeit wieder dieses Schild an einem Laden gesehen. Nein, nicht klassisch sonntags oder samstags, sondern montags. Es scheint entgegen aller Forderungen nach mehr statt weniger Wochenarbeitszeit, doch angekommen zu sein, dass der Mensch kein reines Arbeitstier ist, sondern auch bewusste, klar geregelte Pausen braucht. Wie sehr sich die Ansprüche an die Berufswelt, aber auch an die eigene Lebensgestaltung der verschiedenen Generationen unterscheiden, und was dahintersteckt, könnte ganze Bücher füllen.
Und das ist nur die Spitze des Eisberges, denkt man beispielsweise daran, dass Arbeit für manche den eigenen Selbstwert festlegt und/oder dementsprechend verschiebt, wie es eben beruflich läuft. Auch dem Zuviel an Arbeit und sich bis ins Private ausbreitendem Stress entgegenzuwirken, ist für viele eine stete Herausforderung. Dass und wie KI nun seit einigen Jahren sehr viel stärker in ganze Arbeitsfelder und -prozesse eingreift, ist ein weiterer Aspekt, der uns Menschen noch viel an Denk-, Erkenntnis- und Bewältigungsstrategien abverlangen wird.
Weil es so ein spannendes, vielschichtiges Thema ist, wollen wir zumindest einige Facetten aus dem Kosmos namens Arbeit in dieser Ausgabe näher beleuchten und wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

Nicole Spöhr,
Chefredaktion, Hope Magazin

Inhalt

4 THEMA
Arbeit zwischen Sinn und Erschöpfung

9 KINDER
Fribos Dachboden

10 SENDUNG
Bibelkompass

12 LEBEN
Lebe, als bräuchtest du keinen Urlaub

16 ZEICHEN DER ZEIT
Arbeit – Geschenk oder Bürde?

19 KURSE
Start ins Leben

20 JESUS
Was nützt es, die ganze Welt zu gewinnen…?

22 GESUND
Wenn Freude fliegt und Optimismus trägt

26 *PIERRE* HAT'S AUSPROBIERT

28 LESEN
Lust auf lecker – das vegane Kochbuch

29 KOLUMNE
Ein verlassener Bolzplatz als Büro

31 ÜBER UNS

Arbeit zwischen Sinn und Erschöpfung

Warum sie uns erfüllt – und warum sie uns krankmachen kann

Erschöpfung ist längst kein Randphänomen mehr, sondern zum Grundrauschen unserer Arbeitswelt geworden. Volle Tage, dichte Termine, steigende Erwartungen – und zugleich das Gefühl, nie wirklich fertig zu sein. Denn Arbeit endet heute selten klar. Sie reicht in den Feierabend hinein, in Wochenenden, in Gedanken und Beziehungen. Selbst wenn der Laptop zugeklappt ist, arbeitet es innerlich weiter. Die Psychologie spricht von Dauerstress oder allostatischer Last – einer permanenten Alarmbereitschaft des Körpers, die eigentlich für Ausnahmesituationen gedacht ist, zunehmend aber zum Normalzustand wird. Die Folgen sind gut dokumentiert: Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, emotionale Abstumpfung, körperliche Beschwerden.

Diese Spannung ist nicht neu. In der Tradition unseres christlichen Abendlandes wird Arbeit ambivalent wahrgenommen: als Möglichkeit, die Welt mitzugestalten und Frucht hervorzubringen – und zugleich als Erfahrung von Mühe, Widerstand und Begrenzung. Arbeit nährt, aber sie erschöpft auch. Sie verspricht Sinn, fordert jedoch ihren Preis. Sinn und Erschöpfung liegen von Anfang an nahe beieinander. Gleichzeitig hat sich der Umgang mit dieser Überlastung in unserer Gegenwart verschoben. Die Verantwortung wird zunehmend dem Einzelnen übertragen. Resilienz, Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstoptimierung sollen helfen, gesund zu bleiben. Diese Strategien sind sinnvoll und wichtig. Sie greifen jedoch zu kurz, wenn sie verdecken, dass nicht nur Menschen überfordert sind, sondern häufig ebenso die Strukturen, in denen sie arbeiten. Wo Arbeitsbedingungen dauerhaft hohe Verfügbarkeit verlangen, Grenzen sich auflösen und Leistung dadurch moralisch wie existenziell aufladen, wird Erschöpfung beinahe zwangsläufig.

WELCHE ROLLE ALSO SOLL ARBEIT IN UNSEREM LEBEN ÜBERHAUPT SPIELEN?

Arbeit war lange mehr als bloßer Broterwerb. Sie versprach Sinn, Struktur und Zugehörigkeit. Wer arbeitete, war Teil der Gesellschaft. Wer sich anstrengte, durfte Anerkennung erwarten. Dieses Versprechen wirkt bis heute nach – auch dort, wo es längst brüchig geworden ist. Viele von uns sind mit der Vorstellung aufgewachsen, dass Fleiß eine Tugend sei und Leistung etwas über den Wert eines Menschen aussage. Auch in meiner eigenen Kindheit gehörte diese Haltung zur Leitkultur. Wer sich anstrengte, galt als „richtig“. Pausen hatten ihren Platz – aber erst nach getaner Arbeit. Diese inneren Bilder wirken fort. Sie prägen, wie wir arbeiten, wie wir uns selbst und andere beurteilen – und warum es uns so schwerfällt, rechtzeitig innezuhalten. Vielleicht liegt das eigentliche Problem nicht darin, dass wir zu wenig über Arbeit nachdenken, sondern dass wir sie zu selten grundsätzlich hinterfragen. Viele der inneren Antreiber, die uns heute erschöpfen, haben wir früh gelernt. Sie wurden Teil unseres Selbstverständnisses: arbeiten, leisten, durchhalten. Umso schwerer fällt es, innezuhalten und zu fragen, ob dieses Bild von Arbeit uns noch trägt. Was es braucht, ist keine weitere Optimierungsstrategie, sondern eine neue Orientierung. Keine schnellen Lösungen, sondern Leitgedanken, die helfen, Arbeit wieder in ein gesundes Verhältnis zum Leben zu setzen – eine Kultur, die Leistung ernst nimmt, aber Grenzen achtet; die Sinn ermöglicht, jedoch ohne Menschen zu überfordern.

SIEBEN PRINZIPIEN EINER GUTEN ARBEITSKULTUR

1. Arbeit dient dem Leben.
Erwerbsarbeit ist ein wichtiger Teil menschlicher Existenz, aber nicht ihr Sinnzentrum. Eine gute Arbeitskultur ordnet Arbeit dem Leben unter – nicht umgekehrt.

2. Der Wert des Menschen übersteigt seine Leistung.
Würde ist nicht das Ergebnis von Produktivität. Der Wert eines Menschen hängt nicht an Tempo, Output oder permanenter Verfügbarkeit.

3. Arbeit braucht Beziehung und Resonanz.
Gute Arbeit geschieht nicht im luftleeren Raum. Menschen wollen in ihrer Arbeit als Personen gesehen werden, nicht nur als Funktionen. Anerkennung, Beziehung und Sinn sind zentrale Ressourcen.

4. Engagement braucht Grenzen.
Arbeit darf fordern und herausfordern, aber sie darf nicht vereinnahmen. Wo Arbeit alle Lebensbereiche besetzt, verliert sie ihre gute Kraft – und der Mensch seine Freiheit.

5. Erschöpfung ist ein Warnsignal, kein Versagen.
Eine gesunde Arbeitskultur nimmt Erschöpfung ernst und individualisiert sie

LL28 | gettyimages.de

nicht vorschnell. Sie fragt nach Bedingungen, nicht nur nach Belastbarkeit oder persönlicher Optimierung.

6. Selbstfürsorge braucht tragfähige Strukturen.
Achtsamkeit und Resilienz sind wichtig, ersetzen jedoch keine fairen Arbeitsbedingungen. Zeit ist Lebenszeit. Erfolg misst sich nicht nur an Effizienz, sondern am menschlichen Maß.

7. Arbeit braucht Unterbrechung – Pause, Ruhetag und Rhythmus.
Eine gute Arbeitskultur kennt Zeiten des Aufhörens. Pausen, Ruhezeiten und bewusste Unterbrechungen – vom Feierabend bis zum regelmäßigen Ruhetag oder Sabbatical – sind kein Luxus, sondern Ausdruck von Freiheit. Der Rhythmus von Arbeit und Ruhe schützt den Menschen davor, sich selbst zu verlieren, und bewahrt Arbeit davor, zur Last zu werden.

ARBEIT NEU EINORDNEN

Wie ordnen wir Arbeit in ein gutes Leben ein? Welche Rolle soll sie spielen – und welche nicht? Arbeit darf fordern. Sie darf Verantwortung verlangen, Sinn stiften und Menschen wachsen lassen. Doch sie verliert ihre gute Kraft dort, wo sie sich grenzenlos in private Zeiten, Beziehungen und innere Räume hinein ausbreitet – und den Menschen vereinnahmt. Wo Arbeit alles wird, wird sie am Ende zu viel, und anderes verliert an Bedeutung.
Der Sabbat als Ruhetag erinnert an eine Einsicht, die moderner ist, als sie zunächst klingt: Der Mensch ist nicht für die Arbeit da – die Arbeit ist für den Menschen da. Ruhe ist keine Belohnung für Leistung, sondern ein Recht, das aus der Würde des Menschen selbst erwächst. Der Rhythmus von Arbeit und Ruhe ist ein Schutzraum. Er setzt dort eine Grenze, wo Menschen dazu neigen, keine mehr zu ziehen.
Dieser Rhythmus widerspricht der Logik permanenter Verfügbarkeit. Er stellt sich gegen die Vorstellung, dass Wert aus ununterbrochener Produktivität entsteht. Der Sabbat sagt: Du darfst aufhören. Nicht, weil alles erledigt ist. Sondern weil du Mensch bist. Erst im bewussten Unterbrechen bleibt Arbeit menschlich – und der Mensch frei.
Eine gute Arbeitskultur zeigt sich also dort, wo Menschen aufatmen können. Wo Grenzen respektiert werden. Wo Arbeit eingebettet bleibt in Beziehungen, Gemeinschaft und ein Leben jenseits der Erwerbslogik.
Diese Leitgedanken beschreiben kein Idealbild, das sich einfach umsetzen ließe. Sie markieren einen Kontrast zu dem, was viele im Arbeitsalltag erleben. Denn Arbeitskulturen entstehen nicht nur aus Einsichten, sondern aus Gewohnheiten, Erwartungen und stillen Normen, die tief verankert sind. Wo Arbeit zur zentralen Quelle von Anerkennung und Selbstwert wird, fällt es schwer, Maß zu halten.

mf-guddyx | gettyimages.de

Oft hören Menschen erst dann auf, wenn Körper oder Seele es erzwingen. An dieser Stelle wird deutlich, warum individuelle Strategien allein nicht ausreichen. Selbstfürsorge und persönliche Grenzsetzung sind wichtig – dafür bedarf es jedoch eines tragfähigen Rhythmus', der Arbeit und Ruhe verbindet.

Vielleicht geht es am Ende nicht darum, weniger zu arbeiten, sondern anders zu arbeiten:
mit Maß statt Maßlosigkeit,
mit Unterbrechung statt Daueranspruch,
mit der Freiheit, nicht alles leisten zu müssen, um wertvoll zu sein.

Dort, wo Arbeit wieder Teil eines solchen Rhythmus' wird, kann sie das werden, was sie ursprünglich sein sollte: ein sinnvoller Beitrag zum Leben. Nicht dessen Ersatz. Nicht dessen Maßstab. Sondern ein Teil davon – begrenzt, getragen und eingebettet in etwas Größeres als sie selbst.

Als Pastor und Coach arbeitet **LORETHY STARCK** an der Schnittstelle von Theologie, Seelsorge und Bildungsarbeit. Er schätzt den interdisziplinären Dialog zwischen Theorie und gelebter Praxis, liebt Kunst und bekam beim Schreiben dieses Artikels überraschend große Lust auf Urlaub.

FÜNF LEITGEDANKEN, DIE MIR BEIM ARBEITEN HELFEN

1. Ich setze bewusste Enden.
Ich versuche, Arbeit nicht ausufern zu lassen. Ein klarer Feierabend oder das bewusste Beenden einer Aufgabe verändert viel. Nicht alles muss fertig sein, damit ich aufhören darf.

2. Ich nehme Unterbrechungen ernst.
Pausen sind für mich Teil der Arbeit. Ein kurzer Gang nach draußen, ein Moment ohne Bildschirm, ein paar bewusste Atemzüge – kleine Unterbrechungen holen mich zurück ins Maß.

3. Ich höre auf frühe Warnsignale.
Erschöpfung kommt selten plötzlich. Bei mir zeigt sie sich leise: Gereiztheit, innere Unruhe, das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Ich versuche, diese Signale ernst zu nehmen.

4. Ich denke Zeit als Lebenszeit.
Nicht jede Minute muss produktiv sein. Viele gute Gedanken entstehen beim Gehen oder unterwegs. Zeit ist für mich mehr als Arbeitszeit – sie ist Lebenszeit.

5. Ich übe den Ruhetag.
So gut es geht, halte ich mir einen Tag frei vom Müssen. Nicht perfekt, aber bewusst anders. Dieser Ruhetag erinnert mich daran, dass mein Wert nicht an Leistung hängt.

LL28 | gettyimages.de

FRIBOS DACHBODEN

Hallihallo!
Puh, jetzt muss ich erst mal den Staub abschütteln, damit ich besser sehen kann! Ich bin nämlich mitten in der Arbeit. Ja, richtig gelesen, Einzahn-Holzwürmer arbeiten auch – zuhause. Dominik und ich haben nämlich beschlossen, unseren Dachboden zu putzen. Mega anstrengend, sag ich dir. Aber zusammen macht's auch irgendwie Spaß. ;-) Dominik wischt gerade den Boden auf, während ich Staub wische. Bin schon ganz grau hinter den Ohren!! Aber es soll fribotastisch sauber werden, denn heute kommt Wilma zu uns zu Besuch!! Wenn alle zusammen anpacken, geht toll was weiter. Wilma wird staunen, wie bei uns alles glänzt!! Sie hat mir ein Experiment versprochen. Aufregend, einfach aufregend! Ich freue mich schon sehr auf ihren Besuch. Aber genug geschrieben, ich habe gerade Staub auf meiner Truhe entdeckt, der muss noch weg. Bis zum nächsten Mal auf meinem Dachboden!

Fröhliche Grüße
von deinem
Fribo

DER TROCKEN-ODER-NASS-VERSUCH

Dafür brauchst du folgende Sachen:

- 1 Glas
- Wasser
- 1 DIN A4 Blatt Papier
- Schüssel

Los geht's!

1. Fülle die Schüssel voll mit Wasser.
2. Stopfe das Papier so ins Glas, dass es feststeckt.
3. Führe das Glas mit der Öffnung nach unten in die Wasserschüssel. Achte darauf, dass du es ganz gerade hältst!

Und, bleibt das Papier trocken oder wird es nass?

Wie ist Gott wirklich? Was bedeutet Erlösung? Warum spricht die Bibel so klar über Schuld, Vergebung, Reue und einen Neuanfang – und was hat das mit meinem Leben heute zu tun? *Bibelkompass* greift diese Fragen auf und lädt zu einer vertieften, verständlichen Auseinandersetzung mit der Bibel ein.

PERSÖNLICH UND ALLTAGSNAH

Präsentiert wird die Sendung von Michael Dörnbrack, Pastor und Lehrer. Seine eigene Erfahrung prägt das Format: Die Bibel ist für ihn kein theoretisches Lehrbuch, sondern ein Wegweiser, der sein Leben verändert hat. Diese Überzeugung bestimmt auch den Ton der Sendung – ehrlich, zugänglich und ohne erhobenen Zeigefinger. Michael Dörnbrack spricht direkt in die Kamera und führt strukturiert durch zentrale biblische Themen. Dabei geht es um Grundlagen des Glaubens und um praktische wie vertiefende Fragen – von Gebet, Glaubenswachstum und Nachfolge im Alltag bis hin zu Ehe und Familie, Gemeinde und der Hoffnung über den Tod hinaus.

JESUS IM FOKUS

Im Zentrum von *Bibelkompass* steht Jesus Christus. Von Sendung zu Sendung wird sichtbar, wie sich die biblischen Texte auf ihn hin öffnen – und warum gerade das für eine persönliche Beziehung zu Gott entscheidend ist. Das Format richtet sich nicht nur an langjährige Bibelleser, sondern ebenso an Menschen, die neu einsteigen oder ihren Glauben vertiefen möchten.

MIT ONLINEKURS

Ergänzt wird das TV-Format durch den gleichnamigen Onlinekurs „Bibelkompass“ auf hopekurse.de. Dort können Inhalte vertieft, Bibeltexte selbst erschlossen und persönliche Schritte reflektiert werden.

Bibelkompass ist mehr als eine Bibelsendung. Es ist eine Einladung, sich neu auszurichten, Fragen zuzulassen und dem Kern des christlichen Glaubens näherzukommen – ruhig, fundiert und Woche für Woche.

BIBELKOMPASS

- Ab 5. April, sonntags, 20:15 Uhr
- Hope TV – auch im Stream auf **hopetv.de**
- Moderation: Michael Dörnbrack

Aktuelles Hope-TV-Programm
oder kostenloses Programmheft
auf **hopetv.de**

BIBEL KOM PASS

Lebe, als bräuchtest du keinen Urlaub

Morgens, 9 Uhr. Ich fahre meinen PC im Büro hoch und atme tief durch. Vor mir liegt ein neuer Arbeitstag, obwohl bereits ein halber Arbeitstag hinter mir liegt – nur von diesem halben Arbeitstag weiß fast niemand.

VON SCHAFEN UND ENTENSCHUHEN

Meine beiden Kinder hielten es für eine super Idee, um 5 Uhr auf den Beinen zu sein. Und auf den Beinen sind sie dann wortwörtlich. Da wird getanzt, geflitzt und leider auch mal geschubst. Zwischen den Bewegungseinheiten werden die beiden angezogen, was manchmal einem Ringkampf oder einer Schafschur mit einem Schaf auf Koffein ähnelt. Zwischendurch Frühstück machen, Kinder wieder an den Tisch manövrieren, verschüttete Milch aufwischen, Toniebox zum zehnten Mal ausmachen, „Warum hat das Kind schon wieder das scharfe Messer in der Hand?“, Brotdose befüllen. Nach dem *entspannten* Frühstück werden die Zähne geputzt (wieder Level Ringkampf). Nun wird diskutiert, warum Kindergarten eine gute Idee ist und alle nun arbeiten gehen, nein, keiner ist zu Hause. Ok, wir ziehen uns an. Ringkampf Nr. 3 geht los. Ich diskutiere mit dem Kleinkind, dass die Schuhe falschherum angezogen wurden. Keine Chance – dann geht es eben mit Entenfüßen los. Ist mir inzwischen egal. Auf dem Fußweg in den Kindergarten gibt es so viele spannende Sachen – auf der Mauer klettern, den Leuchtturm in Nachbarsgarten anschauen und zurückbellen, wenn der Hund bellt. Wir biegen in die Einfahrt des Kindergartens ein. Inzwischen klatschnass geschwitzt, gebe ich das Kind ab. Tür zu. Ab nach Hause, Sachen packen, los zur Arbeit. Im Auto habe ich meine Me-Time. Eine halbe Stunde für mich, niemand will etwas. Ich höre ein Hörbuch, telefoniere, drehe meine Lieblingsmusik auf Anschlag, oder genieße die Ruhe und bete. Angekommen bei der Arbeit, 9 Uhr. Nun beginnt der Arbeitstag.

GESCHÄFTSFÜHRUNG IN TEILZEIT? – JA, DAS GEHT.

Seit ich Kinder habe, sehe ich meine Arbeit anders. Sie ist für mich ein absoluter Luxus und eine großartige Möglichkeit, vom Alltag zu Hause abzuschalten. Ich kann mich konzentriert an den Schreibtisch setzen und arbeiten, ich kann in Besprechungen zu Ende reden, ohne ständig unterbrochen zu werden (zumindest meistens), ich kann einen Gedanken zu Ende denken.

Wir haben uns als Eltern bewusst entschieden, den Luxus der Teilzeit-Arbeit zu genießen, sodass unsere Kinder beide Elternteile im Alltag erleben. Während meiner Elternzeit habe ich oft von anderen Frauen gehört, dass der Mann keine Elternzeit nehmen könne, weil er ja viel mehr Geld verdiene, als sie es tun und sie so viel Verantwortung tragen, dass keine Teilzeitarbeit möglich ist.

Als Hauptverdienerin auf einen Teil des Gehaltes verzichten – ja, das ist ein finanzieller Einschnitt, aber es ist auch unser Luxus.

Vielleicht müssen Frauen diesen Weg erst gehen, damit Männer sich das ebenfalls trauen. Als Geschäftsführerin in Teilzeit – ja, das geht. Auch wenn es herausfordernd ist. Als Hauptverdienerin auf einen Teil des Gehaltes verzichten – ja, das ist ein finanzieller Einschnitt, aber es ist auch unser Luxus. Dass wir abends zusammen durchs Haus flitzen, die Brio-Bahn zu viert aufbauen, noch-

mal durchs Dorf stromern. Diese Zeit miteinander ist unser kleiner Urlaub im Alltag.

RUHEZEITEN EINBAUEN – EINE HERAUSFORDERUNG

Dafür fahren wir sonst kaum in den Urlaub, Teilzeitarbeit hat ihren Preis. Wir leben aber so, dass wir nicht ständig urlaubsreif sind. Nicht auf Anschlag leben und arbeiten, sondern Ruhezeiten in den Alltag einbauen, Arbeit und Alltag entspannt nebeneinander leben. Dabei ist es ehrlichweise oft ein Konflikt. Wenn ich dringende Abgabetermine habe, sieht es natürlich anders aus. Und auch an normalen Arbeitstagen fällt es mir manchmal schwer, den Laptop zuzuklappen und eine unbeantwortete Mail bis morgen warten zu lassen.

Dass wir abends zusammen durchs Haus flitzen, die Brio-Bahn zu viert aufbauen, nochmal durchs Dorf stromern. Diese Zeit miteinander ist unser kleiner Urlaub im Alltag.

Wir haben dieses Modell bewusst gewählt, aber manchmal schiele ich etwas neidisch auf die klassisch orientierten Lebensmodelle. Nicht, weil ich gerne zu Hause bleiben würde – ich wäre eine furchtbare Vollzeit-Mutter –, sondern weil es aus der Ferne für mich aussieht, als sei alles viel simpler strukturiert, alles klar geregelt. Jeder hat seine Aufgabe, seinen Ablauf, seinen festen Platz. Hier ist alles verhandelbar. Derjenige, der zu Hause ist, macht auch den Haushalt. Dabei setzen mein Mann und ich unterschiedliche Schwerpunkte und manchmal steht das Frühstück noch auf dem Tisch, wenn ich von der Arbeit komme. Aber die Kinder sind glücklich und zufrieden.

AUSBALANCIEREN ODER INTEGRIEREN?

Als ich mich gefragt habe, ob wir eher Team „Work-Life-Balance“ oder Team „Work-Life-Integration“ sind, merke ich, dass die Work-Life-Integration schon längst Praxis bei uns ist. So lassen sich Arzttermine der Kinder ohne extra Urlaub oder Krankschreibung erledigen. An manchen Tagen im Homeoffice zu arbeiten entlastet, weil man mal eben mit einspringen und aushelfen kann. Allerdings erfordert dieses Lebenskonzept eine manchmal minutengenaue Abstimmung, gute Kommunikation mit dem Partner, und die Fähigkeit, auch mal eine Grenze zu setzen. Denn wir brauchen Ausgleich, müssen mal den Kopf freikriegen, einen Pause-Knopf drücken dürfen. Das benötigt auch wieder Kraft. Während man bei der klassischen Arbeit einfach eine örtliche Trennung hat, geschieht die Trennung hier nur im Kopf und erfordert deshalb mehr Disziplin. Und es sollte nicht dem Ehepartner aufgebürdet werden, die Grenzen zu ziehen (ob nur als Ausrede oder ernstgemeint: „Ich mache jetzt Feierabend, sonst schimpft meine Frau wieder.“), sondern man sollte es eigenverantwortlich hinkriegen.

miniseries | gettyimages.de

SolStock | gettyimages.de

NEUER TREND: WORK-LIFE-SEPARATION

Übrigens gibt es noch einen neuen Trend: Work-Life-Separation. Bei diesem Modell wählt man zunehmend einfach strukturierte Berufe aus, bei denen man einen klaren Feierabend hat und dann nur noch privat agiert. Keine Gedanken, denen man nachhängt, nichts nach- oder vorzubereiten, keine Telefonate außerhalb. Die beiden Leben sind strikt voneinander getrennt. Vielleicht bin ich dafür in der falschen Generation. Mir gefällt der Ansatz, flexibel zu geben und zu nehmen. Ich genieße viel „Bewegungsfreiheit“ und Spielraum, habe aber auch kein Problem damit, am Abend oder auch am Wochenende zu arbeiten. Work-Life-Integration funktioniert nur so, es ist ein Geben und Nehmen. Und am Ende liegt es an jedem selbst zu entscheiden und vielleicht auch auszuprobieren, wie man am zufriedensten leben kann.

JESSICA KAUFMANN beschäftigt sich hauptberuflich mit Büchern, Zeitschriften und christlichem Content. Privat verbringt sie am liebsten Zeit mit ihrer Familie und draußen oder spielt Akkordeon.

Arbeit – Geschenk oder Bürde?

Eine christliche Spurensuche

Morgens um 6:17 Uhr sitzt Jana in einem dunkelgrauen Bus. Es riecht nach kaltem Metall. Sie wärmt die noch steifen Finger an einem Heißgetränk im Pappbecher. Die nächsten zehn Stunden werden eine ewig gleichförmige Mischung aus Zahlen, Meetings und dem unerbittlichen Summen der Lüftungsanlage im Büro sein. Die Arbeit als Firmenkundenbetreuerin ernährt ihre Familie, ja, aber das verlangt ihr auch viel Kraft ab. Für Jana ist Arbeit oft Zermürbung, ein notwendiges Übel, das das Leben auslaugt, anstatt ihm einen Sinn zu geben.

Zur selben Zeit steht Martin, einige Straßen entfernt, in seiner kleinen Werkstatt. Der Duft von Zedernholz und Sägespäne ist für ihn verlockender als jedes Parfüm. Er ist Tischler. Als er den perfekt geschnittenen Zapfen in das passende Loch schlägt und diese Verbindung fest und sauber hält, spürt er eine tiefe Dankbarkeit. Er hat ein Stück Holz in etwas Dauerhaftes, Schönes verwandelt. Für Martin ist die Arbeit Erfüllung, ein Kanal, durch den seine Kreativität fließt und seine Hände einen greifbaren Wert in die Welt bringen.

Arbeit im Paradies: Ein kreativer Auftrag

Der Ursprung menschlicher Arbeit wird bereits in der Bibel im ersten Buch Mose beschrieben. Gleich zu Beginn erscheint Gott als handelnder Schöpfer, der die Welt ins Dasein ruft (1. Mose 1,1–15). Die Bibel berichtet, dass Gott sechs Tage aktiv war und am siebten Tag zur Ruhe kam. Diese Worte machen deutlich: Gott selbst war der erste Arbeitende auf der Erde; darum kann Arbeit auch durchaus etwas von seinem Tun widerspiegeln.
Gott wird u. a. in Psalm 25,8 als in seinem Wesen gut und vollkommen bezeichnet. Als er sein Schöpfungswerk betrachtet, nennt er es „sehr gut“ und vertraut dem Menschen im Paradies den Auftrag an, den Garten zu pflegen und zu gestalten. Arbeit ist ursprünglich als Geschenk gedacht – sinnstiftend, kreativ und erfüllend und besitzt an sich einen guten Charakter (Epheser 4,28). Von Anfang an ist sie Ausdruck von Würde und Teilhabe an der schöpferischen Genialität Gottes.

Der Bruch: Die Dornen und Disteln der Mühe

Doch die Welt veränderte sich. Nach dem Bruch zwischen Mensch und Gott wird Arbeit mühsam (1. Mose 3). An die Stelle natürlicher Freude tritt Anstrengung. Aus leichtfüßigem Gestalten wird ein harter Kampf gegen Widerstände. Wer arbeitet, weiß: Nicht alles gelingt. Mühe und Frust gehören dazu. Arbeit ist weiterhin gut gedacht, aber sie ist nicht mehr ungetrübt.

ferrantraite | gettyimages.de

Wozu arbeiten wir heute?

Viele suchen in ihrer beruflichen Tätigkeit Sinn, Anerkennung und Identität, doch Arbeit allein kann das nicht leisten. Ein erfülltes Leben braucht mehr. Der Arbeitsplatz kann jedoch ein Ort von Begegnung, Austausch, Produktivität und Segen sein. Das hängt auch mit unserer Haltung zusammen: nicht leergetrieben von stetem zu viel und zu schnell, sondern getragen vom Gedanken, dass unser Tun Sinn hat.

Der stille Beitrag im Schatten

Zurück zu Jana und Martin: Die Firmenkundenbetreuerin und der Tischler – ihre Arbeitswelten und was sie mit ihrer Arbeit verbinden, könnte kaum unterschiedlicher sein. Und doch berühren sie einander. Eines Abends sitzt Jana wieder vor ihrem Tabellen-Meer und prüft einen Firmenkredit für einen kleinen Handwerksbetrieb. Sie wägt Zahlen und Risiken ab und klickt schließlich auf „freigeben“. Für sie ist es nur eine kaum merkliche Handbewegung. Für die Werkstatt allerdings ein zukunftsträchtiger Durchbruch, der es ermöglicht, neue Maschinen zu kaufen und mutigere Aufträge annehmen zu können.

Mittlerweile sind einige Monate vergangen. Über Wochen hinweg hat Martin an einem maßgeschneiderten Schreibtisch aus seinem geliebten Zedernholz gearbeitet: glatt geschliffen und sehr elegant. Als der Tisch fertig ist, bringt er ihn in das Büro einer gewissen Firmenkundenbetreuerin – Jana wartet schon sehnsüchtig darauf. An diesem Morgen stellt sie ihren Laptop auf Martins Hand-Werk, streicht über das glatte, kühle Holz und hält inne: Der Tisch muffelt nicht nach Büroalltag, sondern verströmt den Duft eines ganzen Waldes. Für einen flüchtigen Moment durchbricht die Greifbarkeit dieses Tisches die Abstraktion ihrer Zahlenwelt – und etwas in ihr kommt zur Ruhe.

Jana weiß in diesem Augenblick nicht, dass sie die spürbare Aufwertung ihres Arbeitsalltags ihrem nächtlichen Mausklick verdankt. Martin weiß nicht, dass seine kreative Arbeit auf Prozessen ruht, die Jana jeden Tag auf Trab halten. Ihre Arbeiten tragen einander, ohne dass sie es bislang gemerkt haben. So wird sichtbar, was der christliche Glaube über Arbeit erzählt: Kein Beruf steht für sich allein. Alles ist miteinander verbunden. In Gottes Augen ist nicht nur das sichtbare, „schöne“ Werk wertvoll, sondern auch der stille Beitrag im Schatten – die Mail, der Antrag, die Prüfung. Die Kreativität des einen kann zur Stütze für den anderen werden. In diesem verborgenen Netz aus Entscheidungen, Routinen und Handgriffen spiegelt sich etwas von Gottes Schaffen und Fürsorge: Arbeit bleibt Geschenk und Bürde zugleich – und doch kann sie zum Segen werden, weit über das hinaus, was wir überblicken.

MARKUS GRITSCHENBERGER ist glücklich mit Tina verheiratet; zusammen haben sie zwei wunderbare Töchter. Wenn er nicht mit ihnen am Esstisch sitzt, arbeitet er sehr gern – am Schreibtisch, in der Werkstatt oder an Gedanken, die lange nach Feierabend nicht lockerlassen.

ferrantraite | gettyimages.de

Die Bibel besser kennenlernen und einen (neuen) Start ins Leben mit Gott machen!

Der kostenlose und unverbindliche Bibelkurs „Start ins Leben“ bietet mit 28 Themen (online oder Print) eine leicht verständliche und dabei doch genaue Einführung in die biblischen Grundaussagen. Jedes Heft behandelt ein eigenes Thema und stellt dazu passende Fragen zum persönlichen Nachdenken.

„Die Themen sind so gewinnbringend für mich. Habe große Freude damit!“ Frau V., Linz

„Die Arbeit mit der Bibel gibt mir ein Gefühl des inneren Friedens. Das Erarbeiten der Kursthemen erfüllt mich sehr und ich freue mich immer auf die nächsten Hefte!“ Frau F., Sollenau

„Der Kurs war für mich nicht nur ein Studium. Er hat mich Gott nähergebracht. Seit ich den Kurs mache, beschäftige ich mich intensiv mit Gott, dem Glauben und der Bibel. Das macht mir Freude. Dankeschön!“ Herr T., Schalchen

WAS SIE IM FERNKURS „START INS LEBEN“ ERWARTET:

- 28 spannende Studieneinheiten
- Die Themen der Bibel kennenlernen
- Fragen stellen, Antworten bekommen
- Begleitung durch Experten
- Kostenlos und unverbindlich
- Als Print- und Online-Kurs verfügbar

HopeKurse

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

WAS NÜTZT ES, DIE GANZE WELT ZU GEWINNEN … ?

Beim Thema Jesus und Arbeit muss ich schmunzeln. Wieder werden Menschen hier klare Regeln und Aussagen à la „Gebt dem Kaiser, was des Kaisers ist“ erwarten – und wieder wird Jesus diese Erwartung nicht erfüllen. Gut, er ist gelernter Zimmermann, solide, aber dann doch drei Jahre lang als Wanderprediger durch die Gegend gezogen – ich bezweifle, dass man das noch als handwerkertypische Walz bezeichnen kann. Ein unkonventioneller Beruf, für manche fiele das eher unter Arbeitsverweigerung. Und diese „Gib dein geregeltes Leben auf und folge mir nach“-Haltung, mit der er eine kleine Gruppe Leute, seine Jünger, „rekrutiert“, das ist regelrecht anarchistisch. Worum also geht es Jesus, wie steht er zum Thema Arbeit?

In seinem Buch *Der vergessene Jesus* bringt es Pastor und Autor Martin Dreyer lebensnah und verständlich auf den Punkt: Jesus geht es immer um den Menschen und das meint, um das Herz. Auch beim Thema Arbeit. Wenn man seinen Selbstwert allein aus der beruflichen Tätigkeit zieht, bekommt sie einen so hohen Stellenwert, dass ihr alles untergeordnet wird. Wenn man sich zu sehr auf den Karriere-Modus fokussiert, verblasst alles andere, Beziehungen, Werte, eigene Bedürfnisse. „Für viele Karrieremenschen ist der Zustand des eigenen Herzens aber eher zweitrangig. Es geht um Prestige und Anerkennung, um Gewinnmaximierung und Zahlen. Diese Menschen möchten die Karriereleiter schnell hochlaufen. […] Und vergessen dabei, auf ihr Herz zu hören. Dabei ist das Herz das Kostbarste, das sie haben. Hier fängt alles an. Und hier hört auch alles auf. Das behauptet Jesus. Und ich glaube, er hat recht.“ (Martin Dreyer, *Der vergessene Jesus,* 2016, Gütersloher Verlagshaus, S.224)

Das ist, was Jesus in mehreren Situationen in der Bibel deutlich kritisiert; wenn der Mensch seine Menschlichkeit, sein Menschlichsein aufs Spiel setzt. Wenn man etwas an die oberste Stelle seines Lebens stellt, das nicht dorthin gehört – Arbeit, Geld, Macht, Geltungsbedürfnis etc. – dann macht uns das mindestens langfristig krank und kaputt. Es verstopft die Kommunikationskanäle zu unserem Umfeld, zu uns selbst, zu Gott. Doch wir wurden als Beziehungswesen geschaffen, das ist unser Element.

NICOLE SPÖHR wurde schon auf dem Schulzeugnis aufgefordert, ihr erfreuliches Engagement in Deutsch und Englisch doch bitte auch auf die anderen Fächer auszuweiten; die richtigen Prioritäten zu setzen, sind der langjährigen Rotstift-Queen und Advent-Verlags-Mitarbeiterin also Gott sei Dank nicht fremd.

pixdeluxe | gettyimages.de

Darwel | gettyimages.de

Freude ist wie Fliegen – sie erhebt uns, ohne dass wir genau wissen, wie. Sie trägt uns für einen Moment über den Alltag hinaus.

WENN FREUDE FLIEGT UND OPTIMISMUS TRÄGT …

Inmitten all der Dinge, die wir täglich tun, erledigen, aushalten und organisieren, verlieren wir manchmal den Blick für das, was uns wirklich trägt: die leisen, stärkenden Kräfte von innen. Freude und Optimismus sind solche Kräfte. Sie sind wie zwei Seiten einer Medaille – unterschiedlich in ihrer Natur, aber eng miteinander verbunden. Die eine leuchtet, die andere hält.

WENN DAS HERZ LÄCHELT

Es gibt Momente, da berührt etwas unser Herz – ganz leise, fast unscheinbar. Ein Augenblick der Stille, ein Blick aus dem Fenster, ein Lied aus vergangenen Zeiten, ein Kinderlachen, eine Umarmung, ein Lächeln, das warme Licht der Morgensonne, das Singen der Amsel, Barfußlaufen durchs Gras, der Duft frischer Kräuter – und plötzlich ist sie da: Freude. Nicht laut, nicht aufdringlich – sondern ein zarter Hauch. In einer Welt, in der alles schneller, lauter und perfekter werden soll, wirkt echte Freude fast wie ein Wunder. Sie erinnert daran, dass das Leben nicht nur aus To-do-Listen und Verpflichtungen besteht. Freude ist ein Gefühl – emotional und körperlich spürbar. Sie kommt oft dann, wenn wir sie am wenigsten erwarten, und verwandelt einen gewöhnlichen Augenblick in etwas Wunderbares. Man kann Freude erleben, ohne vorher darüber nachzudenken. Sie ist eher im Herz als im Kopf spürbar. Freude ist einfach da, wenn wir sie zulassen. Freude ist wie Fliegen – sie erhebt uns, ohne dass wir genau wissen, wie. Sie trägt uns für einen Moment über den Alltag hinaus.

DER MUT, HELL ZU SEHEN

Doch was geschieht, wenn das Leben schwer wird? Wenn die Freude sich nicht blicken lässt? Dann braucht es etwas anderes, das uns hält. Kennen Sie den Spruch: „Pessimisten stehen im Regen. Optimisten duschen unter den Wolken.“? Ich weiß nicht, von wem er stammt, aber er veranschaulicht auf bildhafte Weise eine wichtige Wahrheit: Optimistisch zu sein, ist keine Frage der äußeren Umstände – es ist eine Entscheidung. Die Lebenssituation ist gegeben – aber wie entscheide ich mich, sie zu betrachten?

Optimismus fragt nicht: „Wie fühle ich mich?“ Sondern: „Worauf richte ich meinen Blick?“ Echter Optimismus ist nicht oberflächlich. Er ignoriert die Probleme nicht, sondern begegnet ihnen mit einer inneren Haltung, die Erich Kästner treffend beschreibt: „Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden, kannst du etwas Schönes bauen.“
Wer optimistisch ist, schaut der Realität ins Gesicht – aber mit der Hoffnung im Gepäck.

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

FLIEGEN LERNEN – MITTEN IM LEBEN

An dieser Stelle möchte ich Ihnen von meinem 50. Geburtstag erzählen. Auf dem Geburtstagstisch lag unter anderem ein Briefumschlag meiner besten Freunde. Als ich ihn öffnete, entdeckte ich einen Gutschein für einen Tandem-Gleitschirmflug. Ich war sprachlos – bis dahin war ich noch nie mit einem Flugzeug geflogen, und nun gleich so etwas?

Mein Erstaunen steigerte sich noch, als ich das Datum las: Der Flug sollte schon am nächsten Tag stattfinden. Meine Gefühle waren außer Rand und Band. Einerseits freute ich mich riesig, andererseits war ich aufgeregt und ängstlich. Ich sollte mich an einen Gleitschirm hängen und durch die Lüfte schweben? Unvorstellbar!

Am nächsten Tag lernte ich meinen Fluglehrer kennen, erfuhr etwas über ihn und seine Erfahrungen. Dann schnallte er mir einen großen Rucksack auf den Rücken – darin sei der Gleitschirm, erklärte er mir. Der Rucksack war schwer, und ich wunderte mich, dass mein Fluglehrer einen viel kleineren trug. Als ich ihn darauf ansprach, sagte er: „In deinem Rucksack ist der Gleitschirm. Du möchtest doch fliegen." – Ein Argument, das mich zum Nachdenken brachte.

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

lug-mag.com

Zunächst fuhren wir mit der Seilbahn auf den Berg. Von dort mussten wir noch ein gutes Stück laufen. Der unhandliche Rucksack machte das Gehen beschwerlich. Am Startplatz angekommen, durfte ich ihn endlich ablegen und er wurde ausgepackt. Zuerst sah ich unzählige dünne Schnüre, dann kam der Gleitschirm zum Vorschein. Mein Fluglehrer breitete alles aus, ordnete die Schnüre, kontrollierte sorgfältig – und dann begann die Einweisung.

Ich musste in den geöffneten und umgedrehten Rucksack steigen, der mich wie eine überdimensionale Hose umschloss. Die Startstellung war wichtig: Schrittstellung mit leicht nach vorn geneigtem Oberkörper, angewinkelte Arme. Mein Fluglehrer stand direkt hinter mir. Die Bereitschaft zum Fliegen bedeutete: Er würde den Wind prüfen und mich bei idealen Bedingungen fragen, ob ich bereit sei. Erst bei meinem Ja würde er rufen: „Lauf!" Außerdem erklärte er mir, dass ich das Tempo mit meinem Lauf angeben müsse, damit sich der Gleitschirm öffnet. „Na prima", dachte ich, „was habe ich mir da nur eingehandelt?"

Dann: Startstellung. Warten auf günstigen Wind. Plötzlich wie ein Paukenschlag: „Bist du bereit?" – „Ja." – „Lauf!" – Ich lief, aber zu langsam. Der Schirm öffnete sich nicht richtig. Nächstes Kommando: „Abbruch."

Also: Alles neu. Schnüre entwirren, Schirm auslegen, prüfen. Startstellung. Warten. Die Spannung stieg.

Wieder die Frage: „Bist du bereit?" – Ich: „Ja!" – Die Aufforderung: „Go, Go, Go, Go!" Ich rannte los und spürte sofort den riesigen Widerstand des Schirms. Er zog mich zurück. Für einen Moment wollte ich stehen bleiben – es war zu schwer. Doch dann kam mir die Frage wieder in den Sinn: „Bist du bereit?"

Ja, ich war bereit. Ich hatte mich entschieden. Also rannte ich weiter – und plötzlich … schwebte ich in der Luft.

Ich war sprachlos, überwältigt. Unter mir sah ich den Weg, den wir gelaufen waren. Schafe auf der Wiese. Kleine Menschen. Baumspitzen. Weite. Freiheit. All das, was vorher schwer war, war vergessen – ich konnte nur noch staunen.

NEUER BLICK

Dieser Flug begleitet mich bis heute. Immer, wenn ich feststecke, mich im Kreis drehe oder nur noch Dunkles sehe, erinnere ich mich daran: Ich kann mich für einen Perspektivwechsel entscheiden. Das hilft mir, neue Wege zu erkennen, die ich vorher nicht wahrgenommen habe. Es braucht Mut, ja. Und Vertrauen. Aber es lohnt sich.

Optimismus ist eine bewusste Denkweise, die davon ausgeht, dass Herausforderungen lösbar sind und dass Rückschläge vorübergehen. Man kann sich immer wieder neu entscheiden, sich nicht von den Schwierigkeiten überwältigen zu lassen, sondern den Blick zu heben.

Diese Entscheidung liegt bei Ihnen. Seien Sie mutig und machen Sie sich mit Ihrem Rucksack auf den Weg. Ja, er mag schwer sein und der Weg steinig – aber Sie werden die Welt neu und anders sehen.

ZWEI KRÄFTE, DIE TRAGEN

Freude und Optimismus sind nicht dasselbe – aber sie sind miteinander verwandt. Freude kommt und Optimismus bleibt – wenn wir ihn üben. Beide stärken unsere mentale Widerstandskraft und unser Immunsystem. Beide sind eng verbunden mit Dankbarkeit und wir wachsen durch sie. Beide verändern uns – denn wo Freude und Optimismus gelebt werden, wächst Vertrauen. Gemeinsam werden sie zu einem inneren Kompass, der uns durch jede Zeit trägt. Nicht immer mit Leichtigkeit – aber mit Tiefe. Mit Sinn. Und mit Hoffnung. Und genau das ist es, was wir brauchen, um in dieser Welt nicht nur zu bestehen, sondern sie auch ein kleines Stück heller zu machen.

KENNEN SIE IHRE KRAFTQUELLE

Ich persönlich habe eine Kraftquelle, aus der ich täglich schöpfen darf. Nicht nur an guten Tagen – sondern gerade dann, wenn das Leben laut oder schwierig wird. Diese Kraftquelle ist nicht sichtbar, nicht greifbar – und doch erlebe ich sie realer als alles andere: Es ist mein Gott. Ein Gott, der mich liebevoll anschaut, der mich kennt und versteht. Bei ihm darf ich so sein, wie ich bin – ehrlich, manchmal auch ratlos, aber nie allein. Er schenkt mir Frieden inmitten von Chaos, Hoffnung inmitten von Fragen und eine stille Freude, die bleibt. Seine Nähe lässt mich jeden Tag neu aufstehen – mit Vertrauen, mit einem Lächeln, mit dem Mut zum nächsten Schritt.

BETTINA WERNER, Physiotherapeutin und DVG-Gesundheitsberaterin. Bettina entdeckt die Welt gern mit allen Sinnen – sehen, hören, fühlen, schmecken, schnuppern. Sie begeistert, wie wunderbar Gott alles geschaffen hat und dass sie staunend erleben und genießen kann.

ENDLICH (?) RUHESTAND!

Pierre hat's ausprobiert

10, 9, 8, 7 … nein, es ging nicht um den Countdown zu Silvester, um das neue Jahr feierlich zu begrüßen, sondern um das Ende des Arbeitslebens und den Beginn eines neuen Lebensabschnittes. Ganz so dramatisch verlief es nicht, aber zugegeben, ich hab öfters auf die Countdown-App geschaut, wann es denn soweit ist, den Laptop zumindest beruflich für immer zuzuklappen. Klar, ich hab die Arbeit gern gemacht, sogar sehr gern … na ja, meistens, oft …
Doch nachdem mein Arbeitsleben bereits mit 15 Jahren begann, war ich doch langsam müde und der Körper reagierte zum Teil ganz schön heftig auf die einseitigen Belastungen.

Es ist schon ein anderes Leben, bestimmte Arbeiten ohne Druck abzuschließen und neue anzufangen, von denen man weiß, dass andere darauf warten. Nun will in der Früh nur noch die Gitarre gestimmt werden; statt auf den Terminkalender blickt man auf ein Notenblatt – das Leben bekommt einen ganz anderen Rhythmus. Hobbys, Gartenarbeiten und Reparaturen am Haus müssen nicht mehr in einem zeitlich sehr begrenzten Zeitfenster erledigt werden. Plötzlich hat man „alle Zeit der Welt".

Und das Allerschönste? Zeit für die Familie, die Frau, die schon erwachsenen Kinder und die Enkelkinder. Letztere kommen hereingestürmt wie kleine Wirbelwinde – laut, lustig, voller Ideen – und plötzlich ist kein Gedanke mehr übrig für alte berufliche Mails und unbedingt zu erledigende Arbeiten. Stattdessen gibt's Bauklötze, Vorlesebücher und das unbeschreibliche Gefühl, dass man für die Kleinen der größte Held ist, der alles weiß und alles kann – wie bei den eigenen Kindern damals. Das geht aber leider auch mal wieder viel zu schnell vorbei.

Zugegeben, nur zu tun, was man selbst gerade gerne möchte, wird mit der Zeit langweilig. Es macht auch Spaß, sich in Projekte mit anderen einzubringen, und damit man nicht alles verlernt, hab ich sogar wieder ein paar Stunden zu arbeiten begonnen. Ich schätze dieses Leben und es ist nicht selbstverständlich, diese Tage so erleben zu dürfen.

PIERRE INTERING hat in der Pension endlich Zeit für perfekte Layouts des Lebens – ganz ohne Deadline, aber mit viel Farbe und Humor.

Lust auf lecker

Das vegane Kochbuch zur TV-Sendung

Paperback, 160 Seiten
Format: 21 x 21 cm
Preis: 23,95 € (D & A)
26,90 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

Ohne schlechtes Gewissen genießen und sich selbst etwas Gutes tun – das kann jeder!

In diesem Buch verraten Anja Wildemann und Jörg Varnholt – die Verantwortlichen der Hope TV-Kochshow *Lust auf lecker* – ihre veganen Lieblingsrezepte, gut sortiert vom Start in den Tag mit Müsli oder Brot, über warme Sattmacher, Fingerfood & Burger bis hin zu Süßes & Snacks. Kürbiskernbrot, Meeres-Salat, Black Bean Burger & Co sind leicht nachzukochen und garantiert lecker.

Vegane Küche, die Spaß und Lust auf mehr macht!

Rezeptbeispiel:

Bircher Müsli

Der Klassiker. Wer es etwas fruchtiger mag, kann das Bircher Müsli gut mit dem Alnatura Bio Knusper-Müsli kombinieren.

ZUTATEN
für 2 Personen

4 EL zarte Haferflocken
250 ml Hafermilch
1 Zitrone
100 g Nuss-Kerne-Mischung
(z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Cashewkerne, Mandeln)
1 Apfel
2 EL Ahornsirup

Am Abend zuvor: Haferflocken mit der Hafermilch (oder anderen Pflanzenmilch) in einer Schüssel vermengen. Eine Zitronenhälfte auspressen und dazugeben. Alles über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen: Nüsse hacken und zusammen mit dem Saft der anderen Zitronenhälfte zu den Haferflocken-Mischungen dazugeben. Dann den Apfel mit einer Reibe zerkleinern und zügig unterrühren. Am Ende das Müsli mit Ahornsirup verfeinern.

Ein verlassener Bolzplatz als Büro

EIN RUCKSACK GEFÜLLT mit Arbeitssachen, ein Schaffell zum Sitzen und ab geht's ins Büro. Büro meint heute an diesem windstillen, sonnigen Tag im Januar einen verlassenen Bolzplatz irgendwo in den Bergen im Süden Portugals. Hier sitze ich auf dem sonnengebleichten roten Betonboden mit dem Fußballtor als Rückenlehne und dem Laptop auf dem Schoß; rings um mich herum liegen diverse Blätterstapel, Stifte, ein Kalender und ein Mobiltelefon. Ich schaue mich noch einmal um, lasse den Blick über den Spielfeldrand auf die vom Wind und Regen verformten Netze in den Toren schweifen und frage mich: Warum sitze ich hier an diesem maroden, menschenleeren Ort mit dem nagenden Gefühl, auf der Straße zu leben? Warum lebe ich momentan in einem Mercedes-Oldtimer-Van und fahre durch Europa auf der Suche nach einem Stück wilder Natur, um dieses gestalten und neu formen zu wollen? Warum suche ich Arbeit, wo andere Freizeit suchen? Was treibt mich immer wieder an?

HAUPTSACHE LEIDENSCHAFT

Ich bin Kommunikationsdesigner, aber liebe es genauso, irgendwo in einer Küche zu arbeiten, beim Reinigen zu helfen, Steine zu schleppen. Ja, ich liebe die Arbeit. Ich gehe mit Leidenschaft ans Werk. Wörter wie Freizeit, Feierabend oder Rente sind mir fremd. Ich will arbeiten, gut arbeiten, Freude an der Arbeit haben. Ich habe auch erlebt, dass Arbeit zur Qual wird. Meist dort, wo ich nicht mehr Mensch sein, sondern einfach nur funktionieren sollte, sodass ich mich nicht mehr mit dem Werk, Produkt oder der Dienstleistung verbunden fühlte. Schon in meiner Lehrzeit habe ich mich gegen so etwas aufgelehnt. Und vermutlich hat mich genau dieses Verlangen, selbst eingebunden zu sein, mitgestalten zu wollen, an diesen Ort heute gebracht.
Ich beginne wieder neu – den Kopf voller Ideen und fast nichts in der Rückhand doch mit unendlich viel Kraft und Zuversicht. Hier, auf diesem verlassenen Platz, spüre ich eine tiefe Gewissheit: Arbeit kann Erfüllung sein, Freiheit bedeuten, Leben schenken. Und diese Hoffnung trage ich in mir – für mich und für alle, die sich nach sinnvoller Arbeit sehnen. Ein neuer Anfang ist möglich. Immer.

MARIO REINEKING
Kommunikations- und Interiodesigner, lebt und arbeitet momentan auf den Straßen Europas, bei Freunden und bei Fremden.

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: mediaphotos (Titel), primo-piano (Titel), Pekic (S. 26), Jirattawut (S. 26), SrdjanPav (S. 26/27), kieferpix (S. 27), delihayat (S. 27).

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