€ 1,90 | SFR 2,20

HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · DEZ. – FEB. 2024/25

Gibt es ein Leben nach der Krise?

LEBEN
Wir schaffen das – wirklich?

KINDER
Freundschaft ist wichtig

GESUND
Denkst du noch oder grübelst du schon?

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: Freenet TV connect
  CH: Swisscom TV M, L,
  TV Air free, TV Air Mobile
- **STREAMING BOXEN**
  Apple TV, Fire TV, Roku
- **WEB UND APP** hopetv.de
  Hope Channel App
  Podcasts für iOS und Android

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

„Ihr habt doch überhaupt keine Ahnung –

Was fällt euch ein, mir euren Optimismus überzustülpen?!“ So beschreibt der Autor der LEBEN-Rubrik dieser Ausgabe eine mögliche Reaktion auf typische gut gemeinte Sprüche, wenn sich jemand in einer Krise befindet. Und ich kann mich da emotional gut anschließen – nein, die Krise oder Herausforderung ist manchmal so tiefgehend und schmerzhaft, dass man sie nicht so einfach oberflächlich wegwischen kann. Es braucht echte Auseinandersetzung; man muss sie ernstnehmen und man will darin von anderen ernst genommen werden.

Wie wir auf Krisen reagieren, ist von unserer Persönlichkeit, Erfahrung, Reife, vom Thema und auch davon abhängig, ob und wer mit betroffen ist. Manche müssen darüber reden, andere machen die Dinge erst einmal mit sich selbst aus – für manche klappt das nur mit der/dem engsten Vertrauten, andere brauchen die Distanz eines Fremden.

„Manche Lösungen werden mir zufallen, wenn ich aufhöre, krampfhaft an dem festzuhalten, was nicht funktioniert“, resümiert Hans-Otto Reling gegen Ende seines Artikels. Dieses Sich-Überwinden, aktiv gegen die Angst vor Veränderung, gegen das aushöhlende Weiter-So anzugehen, wünsche ich allen, die momentan in einer unentwirrbar scheinenden Krise stecken. Die Beiträge dieses Hope Magazins wollen dazu beitragen, neue Perspektiven zu gewinnen und zeigen, dass es immer lohnt, einen Ausweg zu suchen.

Nicole Spöhr,
Chefredaktion, Hope Magazin

Inhalt

4 THEMA
Gibt es ein Leben nach der Krise?

8 SENDUNG
Leben ist Jetzt: Die Real Life Guys

11 KINDER
Freundschaft ist wichtig

12 LEBEN
Wir schaffen das – wirklich?

16 GLAUBE AUF DEM PRÜFSTAND
Trotz Krisen nicht verzweifeln

19 KURSE
Ad Fontes – Die Reformatioren

20 JESUS
Sturmwolken am Horizont

22 GESUND
Denkst du noch oder grübelst du schon?

26 *JÖRG* HAT‘S AUSPROBIERT

28 LESEN
In Scherben

29 KOLUMNE
Es geht weiter

30 ÜBER UNS

Gibt es ein Leben nach der Krise?

Echte Gemeinschaft als Anker in Zeiten der Einsamkeit

„Krisen – bevor ich weiterrede: Kennen Sie das überhaupt? Vielleicht schwimmen Sie ja gerade ganz oben und es ist alles paletti? Genießen Sie es! Aber Andy Andrews lässt in seinem Buch *Die Begegnung* die Zentralfigur des Romans sagen: ‚Wissen Sie, jeder von uns steckt entweder in einer Krise, kommt aus einer Krise oder steuert geradewegs darauf zu.' Hat er Recht? Wo sind Sie dann? Mittendrin, davor oder danach?" Das waren die einleitenden Worte des Co-Moderators Matthias Müller in einer Folge der TV-Sendereihe *Glauben. Einfach* von Hope TV aus dem Jahr 2011.

Aber stimmt das wirklich? Ist die Krise tatsächlich so allgegenwärtig in unserem Leben und Glückseligkeit damit nur ein flüchtiger Moment?

Krisen sind ein unausweichlicher Teil des menschlichen Daseins. Sie können plötzlich und unerwartet auftreten, wie ein schwerer persönlicher Verlust, der Zusammenbruch einer Karriere oder eine globale Katastrophe, die das Leben, wie wir es kennen, auf den Kopf stellt. Krisen erschüttern unsere Welt, werfen uns aus der Bahn und stellen uns vor existenzielle Fragen: *Wie gehe ich damit um? Was kommt danach? Gibt es überhaupt ein Leben nach der Krise?*

In Zeiten der Krise geraten viele Menschen an den Rand ihrer Belastbarkeit. Die Bewältigung der Krise ist jedoch nicht nur eine Frage des äußeren Geschehens, sondern auch eine der inneren Haltung und der Unterstützung durch das soziale Umfeld. Eine häufig übersehene Gefahr in der Krise ist die Einsamkeit – ein Faktor, der Menschen in ihrer Verzweiflung noch tiefer in den Abgrund ziehen kann. Gleichzeitig kann der persönliche Glaube an Gott eine entscheidende Stärke sein, die nicht nur durch die Krise trägt, sondern den Weg zu einem Neuanfang ebnet.

KRISEN ALS WEGKREUZUNG IM LEBEN

Krisen bringen Verlust, Angst und Verwirrung mit sich. Es sind Momenten der Unsicherheit und des Schmerzes. Sie zerstören oft das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle, das wir uns im Alltag mühsam aufgebaut haben. Krisen werden oft zu Wendepunkten im Leben, die uns zwingen, Entscheidungen zu treffen: Wie gehe ich mit diesem neuen, unsicheren Zustand um? Wie finde ich inmitten der Verzweiflung Hoffnung? Während einige in Krisenzeiten Trost in ihrem Umfeld oder durch professionelle Hilfe finden, erleben andere eine besonders gefährliche Begleiterscheinung – die Einsamkeit.

EINSAMKEIT ALS VERSTÄRKER DER KRISE

Einsamkeit ist mehr als physisches Alleinsein. Sie kann auch dann auftreten, wenn Menschen von anderen umgeben sind, sich aber isoliert, unverstanden oder emotional verlassen fühlen. Besonders in Krisenzeiten ist diese Form der Einsamkeit eine gefährliche Verstärkung des ohnehin bereits belastenden Zustands. Menschen, die sich isoliert fühlen, haben oft das Gefühl, dass niemand ihre Notlage versteht oder dass es

Ildar Abulkhanov – gettyimages.de

keinen Sinn hat, ihre Gefühle zu teilen. Diese Isolation kann zu einer Vertiefung der Verzweiflung führen und die Bewältigung der Krise erheblich erschweren. Einsamkeit entzieht einem die Kraft, die in Krisenzeiten dringend benötigt wird. Gedanken der Hilflosigkeit, Wertlosigkeit und Hoffnungslosigkeit können sich einschleichen und das Bild der Realität verzerren.

DER GLAUBE AN GOTT ALS QUELLE DER STÄRKE

Der Glaube an Gott spielt für viele Menschen eine zentrale Rolle bei der Bewältigung von Krisen. Er bietet Hoffnung, Trost und innerer Stärke, die es ermöglicht, selbst in den dunkelsten Momenten des Lebens eine Perspektive zu bewahren. In einer Welt, die aus den Fugen geraten zu sein scheint, bietet der Glaube eine stabile Basis, auf die sich viele stützen.

Für Gläubige ist Gott nicht nur ein fernes, abstraktes Konzept, sondern eine präsente Kraft, die sie durch die schwierigen Zeiten trägt. Das Vertrauen darauf, dass Gott bei ihnen ist und ihre Sorgen kennt, vermittelt das Gefühl, nicht allein zu sein. Der Glaube schafft eine Brücke, die über die Einsamkeit hinwegführt, und gibt das Vertrauen, dass es auch in der Krise einen Sinn und Hoffnung gibt.

In der Bibel werden zahlreiche Geschichten beschrieben, die genau diesen Glauben an die göttliche Begleitung in schweren Zeiten stärken. Das Gebet ist für viele Menschen in Krisenzeiten eine wichtige spirituelle Praxis, durch die sie ihre Ängste, Zweifel und Hoffnungen ausdrücken können. Beten schafft Verbindung – nicht nur zu Gott, sondern auch zu seinem Inneren. Diese spirituelle Verbindung ermöglicht es, negative Gedanken zu beruhigen und den Glauben an ein besseres Morgen aufrechtzuerhalten.

HOFFNUNG UND SINNSUCHE IN KRISENZEITEN

Eine Krise wirft häufig die tiefsten existenziellen Fragen auf: *Warum passiert das? Hat mein Leiden einen tieferen Sinn? Was bringt die Zukunft?* Der persönliche Glaube an Gott bietet vielen Menschen Antworten auf diese Fragen, indem er ihnen einen Rahmen für Sinn und Zweck auch in den schwersten Zeiten gibt. Hoffnung ist in diesem Zusammenhang ein zentrales Element des Glaubens. Für viele Gläubige bedeutet der Glaube an Gott, dass Schmerz und Leid, die sie im Moment empfinden, nicht das Ende sind, sondern dass sie bewältigt und überwunden werden können. Diese Hoffnung auf eine bessere Zukunft verleiht dem Leben in der Krise einen tieferen Sinn und eine andere Richtung, weil sie eine höhere Macht einbezieht, die ein gewisses Loslassen und Abgeben ermöglicht.

GEMEINSCHAFT UND SOLIDARITÄT

Einsamkeit in Krisenzeiten ist oft das Ergebnis fehlender oder unzureichender sozialer Unterstützung. Echte Gemeinschaft spielt in diesen Zeiten eine zentrale Rolle, die Menschen nicht nur seelisch, sondern auch praktisch unterstützen. Menschen, die sich in ihrem Glauben verankert wissen, erfahren durch religiöse Gemeinschaft Solidarität und Trost sowie Netzwerke, die konkrete Hilfe leisten können. Für andere sind es der Sportverein, Büchertreff oder die regelmäßige Brettspielrunde mit Bekannten, die Ablenkung bieten und bei denen man auch mal Dampf ablassen darf.

In vielen Krisenmomenten wird die Gemeinschaft zum rettenden Anker. Das Gefühl der Verbundenheit hilft, die Einsamkeit zu lindern und gibt Menschen das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein, das sie durch die schwere Zeit trägt.

Zusammenhalt und Mitgefühl sind zentrale Werte, die in Krisenzeiten besonders wichtig werden. Bei Katastrophen wie beispielsweise der Überschwemmung im Ahrtal vor einigen Jahren ist dies immer wieder deutlich zu sehen: es wird geholfen, angepackt, fremde Helfer reisen an, man steht zusammen, nimmt sich auch mal in den Arm. Die Gemeinschaft kann Menschen auffangen, die Gefahr laufen, in der Krise in die Einsamkeit abzurutschen. Sie bietet einen Raum, in dem Ängste und Sorgen geteilt werden können und wo Menschen erfahren, dass sie nicht allein sind.

EIN NEUANFANG NACH DER KRISE

Ein Neuanfang nach der Krise ist nicht immer einfach und erfordert Geduld, Resilienz und die Bereitschaft, neue Wege gehen zu wollen. Krise ist also nicht automatisch das Ende, sondern kann als Übergang zu etwas Neuem begriffen werden. Gerade in der christlichen Tradition spielt die Idee von Erneuerung, von Vergebung eine zentrale Rolle.

Menschen, die ihren Glauben als Kraftquelle nutzen, die echte Gemeinschaft als wichtige Ressource entdeckt und erlebt haben, berichten oft, dass sie nach einer Krise eine neue Perspektive auf das Leben gewonnen haben. Sie haben gelernt, was wirklich zählt, haben ihre Werte neu gesetzt und sind gestärkt aus der Krise hervorgegangen.

PAULIN GIURGI,
ist Vorstand bei Hope Media, ist Sportliebhaber und begeisterter Zuhörer von Lebensgeschichten.

skynesher – gettyimages.de

LEBEN IST JETZT

Die REAL LIFE GUYS

MEHR ALS EIN KINOFILM: „LEBEN IST JETZT“ UND DIE BOTSCHAFT DER REAL LIFE GUYS

AM 16. JANUAR 2025 STARTET „LEBEN IST JETZT“ AUF DER GROSSEN LEINWAND – EIN FILM, DER BEWEGT UND GLAUBENSFRAGEN THEMATISIERT. FÜR HAUSKREISE UND JUGENDGRUPPEN GIBT ES DAZU BONUSMATERIAL, DAS ZUM WEITERDENKEN UND AUSTAUSCHEN EINLÄDT.

Kannst du dir vorstellen, mit einer Badewanne auf Rädern einen Hügel hinunterzurasen? Oder würdest du dich trauen, in einem U-Boot aus zwei Badewannen durch einen See zu tauchen? Für die meisten von uns wäre die Antwort wohl ein klares Nein! Aber Johannes und Philipp Mickenbecker sind nicht wie die meisten. Südlich von Darmstadt aufgewachsen, haben sie nach ihrem Abitur ein Jahr lang ihrer Kreativität freien Lauf gelassen. Sie haben verrückte Sachen gebaut und am Ende sogar eine Badewanne zum Fliegen gebracht.

ABENTEUERLUST MIT BOTSCHAFT: THE REAL LIFE GUYS AUF YOUTUBE

Durch die Videos dieser abenteuerlichen Aktionen wurden sie auf der Internet-Plattform YouTube ziemlich schnell ziemlich berühmt. Ihren Kanal nannten sie „The Real Life Guys“, was so viel wie „Die Jungs des echten Lebens“ bedeutet. Ihre Botschaft lautete: Rausgehen, echte Abenteuer in der Natur erleben! Anfang 2018 ereilte die Zwillinge dann ein schwerer Schicksalsschlag, durch den sie erkannten, dass das wahre Leben nicht auf diese Erde begrenzt ist. Im Glauben an Gott

LEBEN IST JETZT – DIE REAL LIFE GUYS

Kinostart: 16. Januar 2025
Bonusmaterial: kleingruppe.de
„Kinotour mit den Real Life Guys“
09. Januar 2025 – Darmstadt
11. Januar 2025 – Leipzig
12. Januar 2025 – München
13. Januar 2025 – Stuttgart
14. Januar 2025 – Köln
15. Januar 2025 – Hannover

finden die „Real Life Guys“ Hoffnung über den Tod hinaus.

„LEBEN IST JETZT“ – EIN SPIELFILM VOLLER EMOTIONEN

Letztes Jahr wurde ein Dokumentarfilm veröffentlicht, der den tragischen Krebstod von Philipp begleitete. 2025 kommt ein Spielfilm in die Kinos, den Philipp seit 2018 bereits mitentwickelt hatte. „Leben ist Jetzt“ wurde für Paramount Pictures produziert und erzählt mit Leichtigkeit und Lebensfreude auch von den Anfängen der Real Life Guys, ohne die schweren Seiten des „Real Life“, des echten Lebens, unter den Tisch zu kehren. Herausgekommen ist ein Film, der unterhaltsam ist, aber auch Tiefgang hat und zu Herzen geht. Ein Film, der Menschen begeistert, egal ob sie gläubig sind oder nicht.

MEHR ALS NUR EIN GUTER FILM

Von Anfang an war es den Zwillingen ein Anliegen, dass der Film auch die Brücke ins echte Leben schlägt. Deswegen wurden im Film viele Freunde und Bekannte der Real Life Guys in kleinen Nebenrollen „versteckt“. Von ihnen gibt es kurze Videos, in denen sie darüber sprechen, was ihnen der Glaube an Jesus bedeutet und was sie von Philipp gelernt haben. Diese Videos werden als Bonusmaterial zum Film auf der Internetseite *kleingruppe.de* veröffentlicht. Dadurch kann jeder, der den Kinofilm sieht und mehr über den Glauben erfahren möchte, dort weitere Anregungen zum Nachdenken finden. Zu jedem der Videos wird ein Gesprächsleitfaden für Hauskreise oder Jugendgruppen angeboten, sodass man dort das Thema anhand der Bibel vertiefen kann. Außerdem bietet *kleingruppe.de* Menschen die Möglichkeit, in ihrer Umgebung nach einem Bibelkreis zu suchen. „Leben ist Jetzt“ ist ein Film für die ganze Familie, der unterhält und wichtige Fragen stellt. Wenn du spannende Geschichten magst, die unter die Haut gehen, dann geh am 16. Januar unbedingt ins Kino. Und wenn du Teil einer Kleingruppe bist, dann schau dir das Bonusmaterial auf *kleingruppe.de* an. Johannes und alle Real Life Guys hoffen, dass dieser Film für viele Menschen zum Segen werden wird.

FRIBOS DACHBODEN

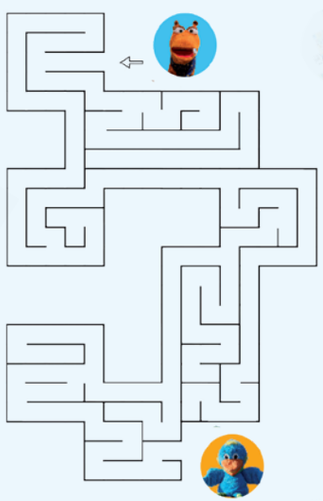
FREUNDSCHAFT IST WICHTIG

Hast du einen besten Freund oder eine beste Freundin? Jemanden, mit dem du spielen und dem du alles erzählen kannst?

Ich habe gelernt, dass Freunde richtig wichtig sind. Vor allem, wenn man mal schlechte Laune hat, oder Langeweile. Dann ist es richtig gut, wenn man jemanden anrufen oder sich mit jemandem treffen kann. Denn, ich weiß nicht, wie es dir geht, aber wenn ich mich mit meinen Freunden getroffen habe, geht's mir danach richtig gut!

Jetzt würde ich zum Beispiel richtig gern zu meiner Freundin Piip. Kannst du mir dabei helfen?

HILF FRIBO!



Fribotastisch! Man, haben Piip und ich immer einen Spaß.

Und weißt du, was auch richtig super ist? Jeder Freund und jede Freundin, die ich habe, helfen mir mit ganz unterschiedlichen Sachen! Wilma zum Beispiel zeigt mir immer großartige Dinge, die ich basteln kann und hilft mir kreativ zu sein! Und Dominik bringt mir immer ganz viele großartige Sachen über Gott und die Welt bei!

Jeder meiner Freunde kann andere Sachen besonders gut und das ist auch richtig gut so. Dadurch habe ich immer jemanden, zu dem ich gehen kann, wenn ich ein Problem habe .

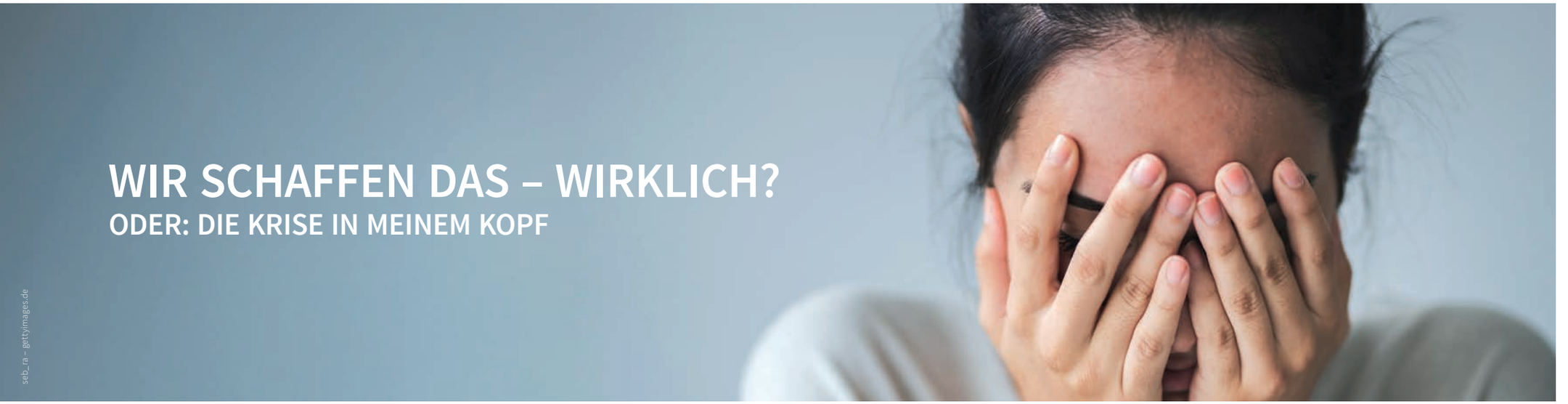
Wenn du noch mehr wissen willst, wie wichtig Freundschaft ist und was Vertrauen damit zu tun hat, dann schau auf meinem Dachboden vorbei!

Ich freu mich auf dich!

Dein Fribo

FRIBO AUF HOPE TV

Freundschaft & Vertrauen
Folge schauen auf:
hopetv.de/sendungen/fribos-dachboden/freundschaft-vertrauen



seb_ra – gettyimages.de

WIR SCHAFFEN DAS – WIRKLICH?

ODER: DIE KRISE IN MEINEM KOPF

„Wir schaffen das." Harmlose drei Worte. Eine Ermutigung. Das, was kommt, kann bewältigt werden. Angela Merkel, die ehemalige Bundeskanzlerin, prägte diese Worte, als sie in der Bundespressekonferenz am 15. August 2015 über die Herausforderungen des Flüchtlingsstromes sprach. Dieser kleine Satz hat viel Wirbel ausgelöst. Wie konnte das geschehen? Politische Analysen über diesen Satz gibt es zuhauf. Mir geht es um die Frage, was dieser Satz in uns persönlich bewirkt.

Wenn ich in mich selbst hineinhorche, ruft dieser Satz in mir eine zwiespältige Reaktion hervor. Einerseits empfinde ich ihn als positiven Zuspruch, der meiner Motivation einen Schub nach vorn gibt. Andererseits habe ich diesen Satz schon gehört und dachte: *Ihr habt doch überhaupt keine Ahnung – was fällt euch ein, mir euren Optimismus überzustülpen! Wenn ihr wüsstet, wie ausweglos und schwierig meine Lage ist, wenn ihr erkennen würdet, wie verzweifelt die Situation aussieht, dann würdet ihr nicht so leichtfertig daherreden.*

OBERFLÄCHLICHER OPTIMISMUS

Wie gehen wir mit Krisen um? Setzen wir uns die rosarote Brille auf und sagen: Wir schaffen das? Oder sind wir ehrlich und bestätigen, wie komplex und bedrückend manche Situationen sein können. Vielleicht haben wir uns im Nachkriegsdeutschland daran gewöhnt, dass im Groben und Ganzen alles bergauf geht und dass wir alle Unsicherheiten im Griff haben. Inzwischen scheint unsere Gesellschaft jedoch von einer Krise in die nächste zu rutschen. Eine Zeitung fragt pointiert: „Bleibt das jetzt so?" und fügt erklärend hinzu: „Krise als neue Normalität." [1] Hat ein neues Zeitalter begonnen oder war unsere Unbekümmertheit eine Täuschung?

Mit einem oberflächlichen, unredlichen Optimismus kommen wir nicht weiter, das ist klar. Und ein leichtfertiges: „Kopf hoch, es wird schon werden," kann mitunter mehr Schaden anrichten als weiterhelfen. Dabei bleibt die Frage: Was hilft wirklich in krisenhaften Zeiten – uns als Gesellschaft und jedem ganz persönlich? Gibt es nur die Alternative zwischen Selbsttäuschung und brutaler Ehrlichkeit, die im verzweifelten Krisenmodus versackt? Was ist wirklich hilfreich?

AUSWEGLOSIGKEIT

„Eine Krise entsteht, wenn die gewohnten Problemlösungsfähigkeiten einer Person nicht mehr ausreichen." (Gerald Caplan) Oder anders ausgedrückt: Eine Krise wird zu einer Krise, wenn sie größer erscheint, als meine Fähigkeit, sie zu lösen. Besonders gravierend wird es, wenn man auch bei vermehrter Anstrengung keine Lösung erreicht. Hinterher steckt man noch tiefer im Morast.

DIE KRISE IN MEINEM KOPF

Es kann hilfreich sein, die Krise ansich und meine innerliche Reaktion darauf zu unterscheiden. Diese innere Reaktion wäre dann die Krise in meinem Kopf. Als Beispiel: Wenn mein Auto nicht anspringt, ist das erst einmal eine „Krise" des Autos. Dem PKW ist es dabei gleichgültig, ob ich zu einem wichtigen auswertigen Termin muss, es fährt einfach nicht, das ist sein einziges Problem. Aber in meinem Kopf fängt es an zu arbeiten wie verrückt:

[1] Harvard Business Manager, 12/2021

Kichysan / gettyimages.de

Diese Besprechung ist die wichtigste des ganzen Jahres. Davon hängt meine gesamte berufliche Zukunft ab! Da muss ich hin. Ich bin verloren und stecke in der Falle.

Ja, dieser arme Mensch befindet sich wirklich in einer bemitleidenswerten Situation. Und in diesem Augenblick benötigt er sicher keine Belehrung darüber, was in seinem Kopf geschieht, sondern eher Beistand und Verständnis. Aber wenn wieder Ruhe eingekehrt ist, könnte es hilfreich sein zu fragen: Was ist da eigentlich geschehen? Solange ich sage: „Das Auto war schuld“, ist diese Frage einfach beantwortet. Zu einfach, wenn wir daran interessiert sind, aus der Krise zu lernen. Aufschlussreicher ist dagegen zu fragen: Was geschieht in mir, in meinem Kopf, in meinem Inneren?

» Manchmal hilft es, ungewöhnliche Ideen zu entwickeln und einfach mal um die Ecke zu denken. «

Der Vorteil dieser Betrachtungsweise liegt darin, dass ich dadurch die passive Rolle als Opfer der Krise verlasse. Damit soll nicht geschmälert werden, dass oft sehr belastende und beängstigende Ereignisse geschehen. (Ein defektes Auto ist bei all den gravierenden Krisen um uns herum eher ein kleines Problem). Dennoch hilft es mir nicht weiter, wenn ich die Dinge um mich herum als alleinige Ursache für meine inneren Krise ansehe, sondern frage: Was trage ich dazu bei, dass es überhaupt zu einer inneren Krise wird?

RUHE

Diese Art der Reflexion wird einfacher, wenn ich zur Ruhe gekommen bin: Erst einmal tief durchatmen, vielleicht ein Telefonat mit einem verständnisvollen Menschen, Entspannungsübungen, mit seinem inneren Selbst in Kontakt treten oder sich in einem Gebet für Gottes Beistand öffnen. Dann beginne ich, wieder klarer zu denken und verrenne mich nicht in sinnlosem Aktionismus.

WAS LIEGT IN MEINER HAND?

Wenn ich unterscheide, was äußere Krise und was innere Reaktion ist, kann ich eine weitere Unterscheidung vornehmen: Was liegt in meiner Hand und was nicht. Die berühmte „Mit-dem-Kopf-durch-die-Wand“-Methode scheitert nämlich genau an diesem Punkt. Ich habe einfach nicht die Fähigkeit, mit meinem Kopf die Wand zu durchbrechen. Und doch versuche ich es immer wieder. Mir einzugestehen, dass meine Vorstellung nicht weiterhilft, ist nicht einfach. Doch wenn ich bereit bin, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, werde ich auch andere Wege in Betracht ziehen können. Um im Bild zu bleiben: Es ist viel sinnvoller, nach einer Tür zu suchen, als sich eine Gehirnerschütterung zu holen.

NEUE WEGE AUSPROBIEREN

Sicher, wenn es so einfach wäre eine Tür in der Wand zu finden, hätte ich sie schon längst genutzt. Doch die „unbekannte“ Tür ist für mich noch verborgen. Aber ich habe bereits zwei Unterscheidungen vorgenommen, die mir eine solide Grundlage für das weitere Vorgehen schaffen: Ich schaue auf die innere Krise und nutze das, was in meiner Hand liegt. Jetzt kann ich mich tatsächlich auf den Weg machen, sinnvolle Lösungen zu finden. Ich bleibe nicht mehr bei den Dingen hängen, auf und über die ich sowieso keinen Einfluss habe.

Damit schaue ich mir an, warum ich nicht weiterkomme und beginne nach neuen Wegen zu suchen. Die Krise erscheint nun wie eine Einladung, Wege zu suchen, die weiterhelfen. Manchmal hilft es, ungewöhnliche Ideen zu entwickeln und einfach mal um die Ecke zu denken. Manche Lösungen werden mir zufallen, wenn ich aufhöre, krampfhaft an dem festzuhalten, was nicht funktioniert. Und manchmal finde ich nur eine halbe Lösung. Aber immerhin besser als keine.

Hier liegt nun die Chance in der Krise verborgen. Sie ermöglicht eine neue Sicht auf die Dinge, eine Neuorientierung. Dazu benötigt man manchmal auch externe Hilfe. Auf alle Fälle lohnt es sich, nicht auf die äußere Krise zu starren und sich zu beschweren, dass das Leben ist, wie es ist. Stattdessen können wir die Krise als Chance nutzen, um mehr über uns selbst zu erfahren. So können wir uns weiterentwickeln, verändern, neue Wege gehen und innerlich wachsen.

PASTOR DR. HANS-OTTO RELING, hat in Deutschland, England und den USA Theologie und Psychologie studiert. Auch nach seiner Pensionierung ist er weiterhin als Hospizseelsorger und als Ausbilder für ehrenamtliche Sterbebegleiter im Ambulanten Hospizdienst in Uelzen aktiv.

Trotz Krisen nicht verzweifeln

Spielball des Schicksals oder von Gott geliebt und geführt?

Dieses Volk hatte immer wieder mit Krisen zu kämpfen. Eine Hungersnot trieb es nach Ägypten, wo es viele gute Jahre erlebte. Doch dann wurde es über vierhundert Jahre lang versklavt und entrechtet. Die Befreiung aus der Sklaverei prägte seine Kultur und Religion mehr als alles andere. Sie wurde zur Grundlage seiner Identität und seines Verständnisses von Freiheit und Gerechtigkeit.
Dann wurde ein Teil des Volkes von den Assyrern verschleppt. Jahre später folgte der Rest des Volkes ins babylonische Exil. Seine Städte und Dörfer lagen in Trümmern. Die Rückkehr in die alte Heimat siebzig Jahre später wurde zum Symbol für die Wiederherstellung des Volkes und seines Glaubens. Diese Krise legte den Grundstein für die Entwicklung seiner Kultur, seiner Traditionen und seiner Identität bis zum heutigen Tag.
Dann kamen die Römer und unterdrückten das freiheitsliebende Volk erneut. Sie zerstörten seine Hauptstadt und seinen Tempel und vertrieben es schließlich für zweitausend Jahre aus seiner Heimat. In dieser Zeit wurden es immer wieder verfolgt, geschlagen, gedemütigt und zu Tode geprügelt.
Nachdem es endlich in seine alte Heimat zurückkehren durfte, ist dieses Volk bis heute immer wieder von Krieg und Terror bedroht. Frieden scheint für sie in weiter Ferne. – Die Juden.
Angesichts dieser Geschichte von Krisen und Not wäre es nur allzu verständlich, dass die Angehörigen dieses Volkes von Ängsten, Traumata und Depressionen geplagt werden. Aber dem ist nicht so. Neben Freiheit und Gerechtigkeit, neben dem Wunsch nach Frieden und Sicherheit ist die Freude am Leben ein Kennzeichen des jüdischen Glaubens. Das hat ihm geholfen, trotz aller Krisen mit Hoffnung und Optimismus in die Zukunft zu schauen.

Es geht uns nicht anders

Nun hat jede Gesellschaft und jedes Volk hat seine Krisen. Die aktuelle globale Krise beispielsweise hat viele Menschen in unserem Land verunsichert und verängstigt. Die Auswirkungen des Krieges in der Ukraine und der Pandemie auf die Gesundheit, die Wirtschaft und das soziale Leben sind spürbar.
Es müssen aber nicht immer Krieg, Not und Katastrophen sein. In einer stark leistungs- und erfolgsorientierten Gesellschaft leiden manche Menschen unter dem Druck, ständig erfolgreich sein und allen Erwartungen

stockcam – gettyimages.de

shaunl – gettyimages.de

gerecht werden zu müssen. Trotz Wohlstand und allgegenwärtiger sozialer Medien fühlen sich andere einsam und isoliert. Hinzu kommt, dass viele unter Arbeitsplatzunsicherheit leiden oder sich Sorgen machen, weil sie sich finanziell übernommen haben. Und weil es immer noch viele Vorurteile gegenüber psychischen Problemen gibt, trauen sich viele Menschen nicht, über ihre Probleme zu sprechen und suchen keine professionelle Hilfe. So wird ihr Leben zur Dauerkrise.

Krisen sind ein normaler Bestandteil des Lebens. Ob persönliche Krisen wie der Verlust eines geliebten Menschen oder globale Krisen – Krisen gehören zum Leben. Sie können uns herausfordern, verändern und wachsen lassen.

Wendepunkt und Chance?

Das Wort „Krise“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet ursprünglich „Beurteilung, Entscheidung“, aber auch „Wendepunkt“. In der Philosophie bedeutet es auch „Gefahr“ und „Chance“. Ob jemand an einer Krise zerbricht oder an ihr wächst, ob er sich durch sie bedroht fühlt oder sie als Chance begreift, ob sie zu einem Wendepunkt in seinem Leben wird, liegt offenbar an jedem selbst.

Die Juden haben den Mut nicht verloren, sondern hoffnungsvoll nach vorne geschaut. Deshalb sind sie aus ihren Krisen gestärkt hervorgegangen. Was ist ihr Geheimnis? Sie waren überzeugt, von Gott geschaffen und geführt zu sein. Auch wenn Tod und Leid ihr Leben bedrohten, fühlten sie sich in Gott geborgen, denn das ist nicht alles. Es gibt für sie eine Auferstehung zu einem neuen Leben, in dem alles Unglück und Elend dieser Welt keine Rolle mehr spielen wird. Das gibt ihnen die Kraft, nach jeder Krise neu anzufangen.

Diese Hoffnung haben Christen und Juden gemeinsam. Doch seit die meisten Menschen in unserer Gesellschaft den christlichen Glauben aufgegeben haben, bleibt ihnen nur dieses eine, kurze Leben. Mehr gibt es für sie nicht.

So können sie nur auf die Zeichen schauen, ob wir nicht langsam aus der gegenwärtigen Krise herauskommen: Die wirtschaftliche Lage ist zwar noch schwach und der Krieg in der Ukraine beeinflusst auch unser Leben. Aber es besteht die Hoffnung, dass wir in naher Zukunft zu einer gewissen Normalität zurückkehren können. – Doch wenn nicht?

Ob wir gestärkt aus der Krise hervorgehen, hängt also auch davon ab, wie wir die Welt sehen: Zufallsprodukt oder Geschöpf Gottes? Spielball des Schicksals oder von Gott geliebt und geführt? Sterben ohne einen Lichtblick oder Hoffnung auf ein Leben ohne Leid und Tod? Ob wir uns das Leben in der Krise nur schönreden, oder ob wir es optimistisch und hoffnungsvoll angehen, weil die Zukunft uns gehört, ist letztlich eine Frage des Glaubens. So kann eine Krise zu einem Wendepunkt in unserem Leben werden, zu einer Chance, neu anzufangen.

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

Haben auch Sie Gedanken dazu?
Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an
post@hopemagazin.net

Lerne auf einem Streifzug durch die Kirchengeschichte die fünf großen Reformatoren kennen und lasse dich von deren Glaubensmut inspirieren! Der Kurs führt dich in die Geschichte der Reformation ein und stellt dir das Leben jener Menschen vor, die für die Besinnung auf die Bibel prägend waren. Anhand der Biografie der Reformatoren beschäftigst du dich mit geschichtlichen Ereignissen und Entwicklungen. Abbildungen und Einblicke in historische Dokumente bereichern das Kursstudium.

Interessiert dich die Entwicklung des Christentums? Möchtest du mehr über das Wirken der Reformatoren wissen? Dann triffst du mit diesem Kurs die richtige Wahl.

Dieser Kurs ist als Print- und Online-Kurs verfügbar.
Kontakt unter: hopekurse.de (D), hopekurse.at (A), meine.hopekurse.de (CH)

WAS DICH IM KURS *AD FONTES – DIE REFORMATOREN* ERWARTET:

- Du lernst Leben und Werk großer Reformatoren kennen.
- Deine geschichtlichen Kenntnisse erweitern sich.
- Dein Glaube an die Bibel wird neu belebt.
- Du wirst darin bestärkt, deinen Glauben mutig zu vertreten.

HopeKurse
hopekurse.de

STURMWOLKEN AM HORIZONT

Eine bessere Zukunft ernten

SanderStock – gettyimages.de

Die industrielle Revolution, ein Wendepunkt der Geschichte, trieb die Menschheit mit atemberaubender Geschwindigkeit in eine neue Ära. Doch sie forderte auch ihren Preis. Soziale Ungleichheit, Armut und menschenunwürdige Arbeitsbedingungen prägten das Bild dieser Zeit. Großfabriken spuckten Rauch aus, Städte platzten aus allen Nähten und die Kluft zwischen Arm und Reich klaffte tief. Unzufriedenheit gärte, sodass sich Arbeiter zusammenschlossen, um ihre Rechte zu verteidigen und Reformbewegungen soziale Gerechtigkeit forderten.

Krisen künden den Bruch mit dem Gewohnten an. Ob im Job, in der Beziehung oder einfach im Gefühlschaos. Krisen sind wie Sturmwolken am Horizont unseres Lebens. Plötzlich ist alles anders. Was vorher sicher und vertraut war, gerät ins Wanken. Doch Krisen sind nicht nur Schicksalsschläge, denen wir hilflos ausgeliefert sind. Sie sind auch Wendepunkte, die uns herausfordern, neu zu denken und zu handeln.

Vor 2000 Jahren, als die Welt von Ungerechtigkeit, Unterdrückung und Armut geprägt war, betrat Jesus die Bühne der Geschichte. Nicht als mächtiger König oder Überbringer irdischer Schätze, sondern als einfacher Mensch, geboren in einem Stall. Seine Botschaft war radikal und voller Hoffnung: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst, vergib anderen, trachte nach dem Reich Gottes. Seine Worte und Taten waren wie ein Sturm, der die verstaubten Strukturen der Gesellschaft erschütterte. Er heilte Kranke, weckte Tote auf und forderte die Menschen heraus, ihr Leben neu auszurichten. Jesus kam nicht, um die äußeren Probleme der Welt zu lösen, sondern um etwas viel Größeres zu bewirken: Er kam, um uns Menschen zu zeigen, dass es wahre Liebe, wahre Gerechtigkeit und wahren Frieden gibt.

Krisen, ob global oder persönlich, zwingen uns, unsere Komfortzone zu verlassen und neue Wege zu gehen. Sie können Ängste und Zweifel hervorrufen, aber gleichzeitig bieten sie die Möglichkeit, alte Muster zu hinterfragen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Zu wissen und zu erleben, dass Jesus ansprechbar ist und durchs Leben begleitet, ist eine Hilfe, Krisen nicht einfach ausgesetzt zu sein, sondern den Samen der Hoffnung säen und eine bessere Zukunft ernten zu können.

MARKUS GRITSCHENBERGER,
lebt mit seiner Frau Tina und den beiden Töchtern Noemi (8) und Larina (10) in der Steiermark. Markus hat zu Hause einen Holzofen, an dem er gerne bei knisterndem Feuer verweilt und ein Buch liest, am liebsten dabei spannende Geschichten über Jesus.

Warum ist Grübeln eigentlich schlecht und wie kann man es stoppen?

DENKST DU NOCH
oder grübelst du schon?

Maria liegt wach – es sind schon wieder ihre Gedanken, die sie nicht schlafen lassen. Gedanken über das heutige Gespräch mit dem Chef, irgendwie hat er sie so ernst angeschaut. Es ist geplant, dass zwei Abteilungen zusammengelegt werden, vielleicht wird sie dann im Team nicht mehr gebraucht. Noch dazu hat sie ihre Prüfungsergebnisse bekommen, und leider hat es um zwei Punkte nicht gereicht. Und da war noch das Telefongespräch mit Tante Berta. Ihr geht es nicht so gut, und Maria hat das Gefühl, sich zu wenig um sie zu kümmern. Aber wann soll sie das denn auch noch unterbringen? Und überhaupt, eine gute Organisatorin war sie noch nie. Generell kommt es ihr so vor, als ob alles, was sie anpackt, nicht gelingen will. Eigentlich hat sie schon lange nichts mehr von ihrer besten Freundin gehört. Ob wohl etwas zwischen ihnen steht?
Auf einmal überkommt Maria ein tiefes Gefühl der Einsamkeit und der Hilflosigkeit. Ihre Gedanken drehen sich im Kreis, und

12 PRINZIPIEN
für ganzheitliche Gesundheit

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

MEHR INFOS UNTER: dvg-online.de/12-prinzipien

sie fühlt sich wie im Karussell – nur, dass die Fahrt weder lustig ist noch irgendwann zu Ende geht. Irgendwann schläft sie dann doch endlich ein … Kommt Ihnen das bekannt vor?
„HÄTTI, WARI, WÄRI!“ (zu Deutsch: „Hätte, Hätte, Fahrradkette“)
„Vielleicht sollte ich“ oder „Bin ich dafür gut genug?“ – damit beginnen oft die Grübeleien, und dann kann man nicht so schnell wieder damit aufhören. Warum ist Grübeln eigentlich schlecht und wie kann man es stoppen?
„Ich denke eben gern“, mögen Sie jetzt sagen. Ob das schon Grübeln ist? Dann machen Sie doch nächstes Mal, wenn Sie sich „beim Denken erwischen“ einen einfachen Test: Verfolgen Sie Ihre Gedanken zwei Minuten lang. Im Anschluss beantworten Sie die folgenden Fragen für sich:

- Habe ich etwas verstanden, was mir vorher nicht ganz klar war?
- Bin ich einer Lösung nähergekommen?
- Fühle ich mich jetzt wohler und glücklicher?

Wenn Sie die Fragen mit „Nein“ beantworten müssen, haben Sie wohl gegrübelt. Grübeln und Nachdenken muss unterschieden werden. Beim Grübeln geht es meist darum, über Dinge zu brüten, die schief gelaufen sind. Wir stellen uns unbeantwortbaren Fragen oder widmen unsere Aufmerksamkeit negativen Ereignissen oder Gefühlen der Vergangenheit sowie unseren Schwächen. Beim Nachdenken hingegen geht es häufig darum, wie wir etwas verändern oder eine Situation gut bewältigen könnten.
In unserer Nachbarschaft wohnen ganz herzallerliebste Ziegen, die wir gerne besuchen, um sie zu streicheln oder zu füttern. Dabei fällt mir immer wieder etwas Spannendes auf. Ganz aus dem Nichts würgt die eine oder andere Ziege, und auf einmal ist offensichtlich das Maul voll, und der Kauprozess wird ganz fleißig gestartet. „Ja, so wie die Kühe sind Ziegen eben Wiederkäuer“, mögen Sie jetzt sagen. Stimmt, und klinische Psychologen haben vor vielen Jahren für das Grübeln genau dieses Bild gewählt. Sie nennen es in der Fachsprache

Rumination – den biologischen Fachbegriff für das Wiederkäuen. Im Unterschied zu Kuh und zu Ziege werden Menschen beim Ruminieren traurig und fühlen sich ihren unkontrollierbar erscheinenden Gedanken ausgeliefert (Papageorgiou & Wells, 2003).

GRÜBELN, UND DANN?

Grübeln ist wie das Reiten auf einem Schaukelpferd: Man ist beschäftigt, aber kommt nicht vom Fleck. Abgesehen davon, dass es keine Ergebnisse bringt, kann es unsere Gesundheit stark beeinträchtigen. Es gibt keine objektive Gradmessung, ab wann uns Grübeln schadet. Sobald man aber in seinem Alltag und beim Einschlafen dadurch beeinträchtigt wird, ist es an der Zeit, etwas zu unternehmen. Denn wer viel grübelt, neigt eher zu depressiven Verstimmungen, und so mancher Rückfall in die Depression hat mit dem Grübeln begonnen. Frauen sind häufiger betroffen, aber Grübeln per se ist nicht angeboren. Ob wir eine Tendenz zum Grübeln haben, hängt von vielen Faktoren ab, vor allem aber von gesammelten Erfahrungen und unserer Persönlichkeit. Maria zum Beispiel empfindet sich selbst als unsicheren Menschen, hat Veränderungen nicht so gern und gleichzeitig einen hohen Anspruch an sich selbst. Sie hat das Gefühl, dass sie nicht immer so viel Einfluss auf ihre Situation nehmen kann, wie sie es sich wünscht. Beim Grübeln hat sie – zumindest kurzfristig – das Gefühl, etwas zu unternehmen und sich mit ihrem Leben auseinanderzusetzen. Nach dem Grübeln jedoch spürt sie, wenn sie es sich eingesteht, dass es ihr leider schlechter geht als davor.

In Studien konnte man beobachten, dass der negative Effekt des Grübelns besonders stark ausfällt, wenn man bereits zuvor in einer gedrückten Stimmung war. Dann tritt eine zusätzliche Stimmungsverschlechterung ein, und zahlreiche Aufgaben konnten schlechter bewältigt werden. Eine Lösung für zwischenmenschliche Konflikte zu finden, war dann schwerer, die Konzentration war schlechter und beim Treffen von Entscheidungen gab es größere Schwierigkeiten. Sogar persönliche Erinnerungen fallen negativer aus, und es war schwerer, sich an spezifische Erlebnisse aus der Vergangenheit zu erinnern.

AUSSTEIGEN AUS DER GRÜBEL-SPIRALE

Jetzt haben wir genug übers Grübeln gegrübelt. Jetzt heißt es: Aussteigen! Zuerst ist es sicher hilfreich, zu wissen, dass Grübeln eine Denkgewohnheit ist und man Gewohnheiten ändern kann. Deshalb ist es sinnvoll, sich selbst erst einmal gut zu beobachten. Wann, in welchen Situationen und an welchem Ort grüble ich? Es hilft, sich das und auch den Inhalt der Grübeleien während einer Woche zu notieren. Dabei sollte man sich selbst nicht verurteilen. Bis jetzt gleicht das Grübeln eher einem Automatismus. Während dieser Woche wird man beobachten können, dass man immer früher bemerkt, wenn man grübelt. Immer wenn man dann spürt, dass man zu grübeln beginnt, kann man mit einigen praktischen Tipps diesen Automatismus unterbrechen lernen.

- Gedankenstopp – dies ist eine Methode aus der Verhaltenstherapie, die in diesem Fall dem Betätigen der Bremse vor einer Kreuzung gleichkommt. Sobald man den negativen Gedankenfluss bemerkt, sagt man innerlich oder laut „STOPP, ich grüble gerade und komme damit nicht weiter!“

- Direkt danach ist es ratsam, aktiv zu werden. Rufen Sie jemanden an, lesen Sie ein Buch oder machen Sie Sport. Ein kleiner Spaziergang um den Block kann auch Wunder wirken. Achten Sie dabei auf Kleinigkeiten wie das Singen der Vögel, einen Käfer, der Ihren Weg kreuzt, oder vielleicht blühen gerade schöne Blumen, die man bewundern kann?

- Nehmen Sie Ihr Leben aktiv in die Hand. Beim Abgewöhnen des Grübelns geht es nicht darum, den Problemen davonzulaufen, sondern um die negative Gedankenspirale zum Schutz Ihrer Gesundheit zu beenden. Drehen sich die Gedanken um einen Konflikt in Ihrer Familie, um Ihre Arbeit, um eine nichtbestandene Prüfung? Dann wandeln Sie die Grübeleien in eine Problemlösung um! Definieren Sie sowohl das Problem als auch das Ziel und suchen Sie nach Lösungsschritten in zeitlicher Abfolge. Suchen Sie nach Lösungen und planen Sie kleine Schritte, um die Lage zu verbessern. Das Gespräch mit einer vertrauten Person kann dabei helfen.

- Sie „erwischen“ sich trotzdem immer wieder beim Grübeln? Dann planen Sie regelmäßig ein Zeitfenster ein (das mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen beendet ist), stellen Sie sich einen Wecker und verschriftlichen Sie, was Ihnen durch den Kopf geht. Achten Sie darauf, in einer guten Stimmung zu sein. Denken Sie auch bewusst daran, was Sie bereits Positives erlebt und erreicht haben und wofür Sie dankbar sein können. Auf diese Weise können Sie die Grübel-Themen ordnen und Stück für Stück eine konstruktive Herangehensweise an Problemstellungen erlernen. Zeit, die man vorher mit negativem Grübeln verbracht hat, kann jetzt sinnvoll und positiv gefüllt werden.

Es kann helfen, sich bewusst zu machen, dass wir unseren Gedanken nicht machtlos ausgeliefert sind. Unser Gehirn ist wie ein großes Straßennetz. Je öfter ein Gedanke gedacht wird, umso mehr wird er vom kleinen Wiesen-Trampelpfad zur gut ausgebauten Autobahn. Wenn wir also bewusst unsere Gedanken lenken und mit gutem Inhalt füllen, wird es uns nach und nach leichter fallen, die Welt und uns selbst mit wohlwollenden und dankbaren Augen zu sehen.

JUDITH LEITNER ,
Psychologie BSc und in Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin, glücklich verheiratet und mit 2 Kindern gesegnete Mama

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

lug-mag.com

„WIR SCHENKEN UNS DIESES JAHR NICHTS ZU WEIHNACHTEN!“

Jörg hat's ausprobiert

Alle Jahre wieder erstickt ein Großteil unserer Kinder zu Weihnachten in einer Geschenkeflut – während es ehrlicherweise auch viele Eltern gibt, die sich das überhaupt nicht (mehr) leisten können.

Okay, bei den Kindern ist die Frage nach dem, was wir schenken, ja noch einfach, da sie im Vorfeld klare Vorstellungen äußern. Aber wie ist es bei uns Erwachsenen? Was schenke ich meinen Eltern, meinen Freunden, meinen Geschwistern, meinen ArbeitskollegInnen? Ich überlege kurz, was haben die mir denn das letzte Mal geschenkt? Ja, sie haben letztes Jahr eine Menge Geld für mich ausgegeben, aber der persönliche Gebrauchswert der Geschenke lag oft nahe bei Null. Schade eigentlich. Wenn es kein Gedöns war, waren es Gutscheine oder seit Neustem „Ich-schenke-dir-Zeit“-Gutscheine. Zack und wieder ist ein Jahr vorbei und die gut gedachten Scheine hängen immer noch an der Pinwand.

Daher haben meine Frau Anja und ich uns vor ein paar Jahren mit unseren Geschwistern darauf geeinigt: „Wir schenken uns nichts zu Weihnachten!“

Das Fazit der letzten Jahre war dann aber ernüchternd: Anja und ich haben es ganz gut geschafft, uns nichts zu schenken. Wir hatten aber auch leichtes Spiel, da wir beide nur wenige Tage vor Weihnachten Geburtstag haben und wir ja nur Weihnachtsgeschenke ausschließen wollten. Manches Jahr haben wir unser Credo auch selbst ausgehebelt, indem wir uns kurz vor Weihnachten zusammen etwas gekauft haben. Bei den Geschwistern hat es tatsächlich niemand geschafft, nichts zu schenken. Es fing erst harmlos mit selbstgemachten Dingen, wie Marmeladen, Kekstüten oder selbst gezogenen Kerzen an, die dann von Jahr zu Jahr größer wurden. Im letzten Jahr hatten unsere Geschwister dann wohl keine Zeit mehr kreativ zu sein und so hielten wir zwei profan eingekaufte Norwegen-Bild-Kalender in den Händen – sie hätten sich ja wenigstens absprechen können! Aber um ehrlich zu sein, haben wir den Honig unserer Bienen auch nicht selbst gemacht….

Vielleicht sollten wir das Konzept des Schenkens nochmal ganz neu überdenken und nicht die Geschenke, sondern die Empfänger in den Mittelpunkt stellen – oder sogar den Anlass?!

JÖRG VARNHOLT,
Hobbyimker, der sich über spontane Geschenke ohne Anlass sehr freut

In Scherben – Richie Halversen

RICHIE HALVERSEN HATTE DEN TIEFPUNKT ERREICHT. Sein Leben lag in Scherben. Von chemischen Substanzen abhängig, befand er sich in einer bedrohlichen Abwärtsspirale. Mittlerweile erreichten all die Lügen und gebrochenen Versprechen, die Diebstähle und Verhaftungen einen kritischen Punkt. Er wusste, dass dieser Entzug die letzte Chance war, die er bekommen würde. Und gerade in der schlimmsten Phase des Entzugs, hörte Richie zum ersten Mal seit Langem Gottes Stimme. „Richie, wenn du durch diese Tür gehst, stirbst du, aber wenn du mir dein Leben gibst, verspreche ich dir, dass du wieder leben wirst."

Sucht ist eine Krankheit, die nicht nur den Süchtigen selbst betrifft, sondern jeden, der ihn liebt. In den letzten Jahren ist in den USA eine Opioid-Epidemie entstanden, die zur häufigsten Todesursache von 18- bis 45-Jährigen wurde. Doch alle Statistiken der Welt haben nicht die gleiche Wirkung wie eine wahre Geschichte.

Richie Halversen ist Pastor, Evangelist und Gemeindegründer. Nachdem er jahrelang gegen die Drogensucht gekämpft hatte und vor Gottes Berufung für sein Leben davonlief, erlebte er eine tiefe Bekehrung. Nach Jahren der Genesung und Unterstützung derer, die wie er mit Sucht zu kämpfen hatten, nahm Richie Gottes Berufung in den pastoralen Dienst an. Derzeit ist er leitender Pastor der Bowman Hills Church in Cleveland, Tennessee. Seine Frau Brittney arbeitet im Dienst für Gott eng mit ihm zusammen. Sie haben vier Kinder: Kaleb, Haley, Tristen und Taylor.

Paperback, 152 Seiten
Format: 14 x 21cm
Preis: 20 € (D), 20,60 € (A), 22,90 CHF (CH)

NÄHERE INFOS UND BESTELLMÖGLICHKEITEN:

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

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

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

Es geht weiter

DIE GUT GEMEINTE ERMUTIGUNG „DAS LEBEN GEHT TROTZDEM WEITER" FINDE ICH ZWAR MANCHMAL – ETWAS DERB AUSGEDRÜCKT – BESCHEUERT, ABER LETZTENDLICH STIMMT ES (MEIST) DOCH.

Nicht nur einmal in meinem Leben war ich ziemlich mutlos. Denn rückblickend erlebte ich manches, was ich so nie haben wollte, aber nicht verhindern konnte. Vermutlich bin ich nicht der Einzige mit dieser Erfahrung.

WILDE AUTOS UND ESEL

Über manche Krisen, bei denen man am liebsten wie aus einem Albtraum aufwachen wollte, lächelt man heute und erzählt sie als Lehrbeispiel weiter – ob sie der andere hören möchte oder nicht. Dann gab es aber Situationen, über die man nicht reden und schon gar nicht schreiben möchte. Sie setzen einem selbst Jahre danach zu und erklären bestimmte Verhaltensmuster. Als etwa 12-jähriges Kind wurde ich von einem fahrenden Auto gestreift, das mich in den Graben schleuderte. Etwas später (oder war es früher?) hatte sich ein wild gewordenen Esel in meinen Oberschenkel verbissen und ließ erst los, als der Besitzer selbst auf ihn einschlug. Die Narben sieht man bis heute. Man trägt solche Verletzungen bisweilen sogar mit einem gewissen Stolz, weil man überlebt hat.

HOFFNUNG, DIE TRÄGT

Bei anderen Erlebnissen sieht man äußerlich zwar nichts, aber sie sind weitaus prägender, als man wahrhaben möchte. Sogenannte Niederlagen haben mich vorsichtiger werden lassen und sie sind tatsächlich – damals unvorstellbar – in einer gewissen Weise zu Siegen geworden. Was mir dabei entscheidend geholfen hat, war nicht das Vertrauen in meine Stärke, sondern das Bewusstsein, dass ich zwar selbst verwundbar bin und auch andere verletzen kann, aber es doch immer wieder jemanden gibt, der Kraft und einen Neuanfang schenkt. Damit meine ich nicht nur wohlgesonnene Menschen, sondern den, der dahintersteht, den, den ich als (himmlischen) Vater bezeichnen und anreden darf. Ja, es ist für manche „nur" ein Glaube an Gott, der mir aber tiefe Hoffnung gibt und der reale Auswirkungen auf mein Leben hat. Ich wünsch mir diese Hoffnung für alle, denn damit kann es weitergehen, auch wenn diese Welt früher oder später zugrunde gehen mag.

PIERRE INTERING,
schaut hoffnungsvoll nach vorne und erfreut sich an den vielen kleinen Dingen, die das Leben bereichern.

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, dem TOP LIFE Wegweiser-Verlag in Wien und dem Medienzentrum Hope Media in Alsbach-Hähnlein, die sich hier kurz vorstellen.

Über den **TOP LIFE Wegweiser-Verlag**

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

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:** Pierre Intering (Chefredaktion Österreich), Jörg Varnholt, Nicole Spöhr (Chefredaktion Deutschland) **Layout:** Katharina Bornowski • **Produktion & Druck:** Strube Druck & Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg • **Bildnachweis:** Titelbild Nathan Dumlao – unsplashs.com (Cover), Sven Fockner (S. 8 – 11), Karikaturist, Albert Gruber (S. 29), Die Online-Version vom Hope Magazin 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**

Hope TV App

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

AM LEBEN INTERESSIERT

hopetv.de