€ 1,90 | SFR 2,20

HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · JUNI – AUG. 2025

Das Leben – eine geniale Reise

LEBEN
Sechs Wochen Schweden

ZEICHEN DER ZEIT
Schluss mit der Rastlosigkeit!

GESUND
Meine Zeit und ich

Anzeige

auserlesen
MENSCHEN & GESCHICHTEN

Im Literatur-Talk spricht Tabitha Bühne mit Autoren über Bücher, die das Leben verändern. Ob Neuerscheinungen oder Klassiker – auserlesen bietet inspirierende Gespräche und wertvolle Lesetipps.

Dienstags, 20.15 Uhr auf Hope TV
auf **hopetv.de,** und als Podcast auf
hopepodcasts.de

HopeTV

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

Unterwegssein ändert die Perspektive

Just habe ich in meiner Mittagspause das Buchbranchenmagazin durchgeblättert, das wöchentlich auf meinem Schreibtisch landet und sich den unterschiedlichsten Schwerpunkten annimmt: in der aktuellen Ausgabe geht es ums Reisen. Schnell bin ich angesteckt zu schauen, zu welchen Ländern oder besonderen Orten es neue Reiseführer gibt und überlege, ob sich beispielsweise ein Trip zur Nazaré nach Portugal noch irgendwie in die Urlaubsplanung einbinden ließe.
Ja, Unterwegssein hat immer auch mit einem Perspektivwechsel zu tun, wenn etwa Anja Wildemann den Schwedenurlaub mit ihrer Familie aus dem Camper heraus erlebt oder Beate Härdter beim Pilgern peu à peu einen ganz anderen Blick auf den heimischen Kleiderschrank bekommt. Perspektiven können aber auch im Alltag wechseln, etwa wenn sich Kolumnistin Jessica Kaufmann neben ihrem Sohn auf der Treppe sitzend in die eigene Kindheit zurückversetzt fühlt.
Für die Sommermonate wünschen wir Ihnen einen bunt-anregenden Mix aus erholsamen Tagen, die zum Genießen und Reflektieren einladen, sowie abenteuerlichen Unternehmungen, die der Neugier und dem Entdeckergeist Raum geben.

Nicole Spöhr
Chefredaktion, Hope Magazin

Inhalt

4 THEMA
Das Leben – eine geniale Reise

8 SENDUNG
auserlesen

11 KINDER
Fribos Dachboden

12 LEBEN
Sechs Wochen Schweden

16 ZEICHEN DER ZEIT
Schluss mit der Rastlosigkeit!

19 KURSE
Unterwegs mit Paulus

20 JESUS
Wenn einer eine Reise tut …

22 GESUND
Meine Zeit und ich

26 *BEATE* HAT'S AUSPROBIERT

28 LESEN
Acht Einladungen, mit Jesus zu leben

29 KOLUMNE
Wie ich

30 ÜBER UNS

Das Leben – eine geniale Reise

Auf unserem Planeten Erde leben Milliarden von Menschen. Jeder ist einzigartig und besonders – und doch haben wir etwas Entscheidendes gemeinsam.

Wir alle befinden uns auf einer genialen Reise – der Lebensreise. Grund genug, darüber nachzudenken!

DIE REISE BEGINNT

Von dem Moment an, in dem wir gezeugt werden, beginnt unsere Lebensreise. Wir sind wie ein unbeschriebenes Blatt, das darauf wartet, mit Erfahrungen, Erinnerungen und Emotionen gefüllt zu werden. Die ersten Lebensjahre sind geprägt von der Entdeckung der Welt um uns herum. Wir lernen zu laufen, zu sprechen und die ersten sozialen Kontakte zu knüpfen. Diese frühen Stationen sind entscheidend, denn sie legen den Grundstein für unsere spätere Entwicklung.

VERSCHIEDENE STATIONEN

Im Laufe unseres Lebens durchlaufen wir zahlreiche Stationen. Jede Phase bringt ihre eigenen Herausforderungen und Freuden mit sich. Die Schulzeit ist eine wichtige Station, in der wir nicht nur Wissen erwerben, sondern auch Freundschaften schließen und unsere Identität entwickeln. Die Jugend ist oft eine Zeit des Suchens und Experimentierens, in der wir versuchen herauszufinden, wer wir sind und was wir im Leben erreichen möchten.

Im Erwachsenenleben stehen wir vor neuen Herausforderungen: Berufswahl, Familiengründung und die Balance zwischen Arbeit und Privatleben. Jede dieser Stationen ermöglicht uns neue Erkenntnisse und Erfahrungen, die uns helfen, zu wachsen und uns weiterzuentwickeln. Es ist wichtig, diese Stationen bewusst zu erleben und die Lektionen, die sie uns bieten, anzunehmen. Manche Erlebnisse bringen Schmerz und Leid mit sich. Auch diese Erfahrungen bewusst zu akzeptieren, ist ein wichtiger Teil des Lebens. Auf diese Weise können wir reifen und wachsen.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Eine Lebensreise ist niemals statisch. Wir sollten in Bewegung bleiben, sowohl physisch als auch emotional. Bewegung bedeutet nicht nur, körperlich aktiv zu sein, sondern auch, offen für Veränderungen und neue Erfahrungen zu bleiben. Das Leben hält ständig neue Herausforderungen und Möglichkeiten bereit, und es liegt an uns, sie zu ergreifen. Es ist wichtig, sich nicht von Ängsten oder Zweifeln zurückhalten zu lassen. Stattdessen können wir den Mut aufbringen, neue Wege zu gehen und uns auf das Unbekannte einzulassen. Oft sind es gerade die unerwarteten Wendungen, die unser Leben bereichern und uns neue Perspektiven eröffnen.

ZEIT FÜR PAUSEN

Auf unserer Lebensreise ist es ebenso wichtig, Pausen einzulegen. In der Hektik des Alltags vergessen wir oft, uns Zeit für uns selbst zu nehmen. Pausen sind notwendig, um unsere Batterien aufzuladen und unsere Gedanken zu sortieren. Sie bieten uns die Gelegenheit, innezuhalten und zu reflektieren, was wir erreicht haben und wo wir hinwollen. In diesen Momenten der Stille können wir uns mit unseren inneren Wünschen und Zielen auseinandersetzen. Pausen ermöglichen es uns, unsere Prioritäten neu zu bewerten und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren.

kupicoo | gettyimages.de

DIE BEGLEITER

Es gibt Menschen, die uns auf unserer Lebensreise begleiten, unterstützen und inspirieren. Diese Begleiter können Familie, Freunde, Mentoren oder sogar Fremde sein, die uns in entscheidenden Momenten begegnen. Jeder von ihnen spielt eine Rolle in unserem Leben und trägt dazu bei, dass wir wachsen und uns weiterentwickeln.

Familie ist oft die erste Station auf unserer Reise. Sie gibt uns Halt und Sicherheit, während wir die Welt erkunden. Die Werte und Überzeugungen, die wir von unseren Eltern und Geschwistern mit auf den Weg bekommen, prägen unsere Sicht auf das Leben. Freunde hingegen sind oft die Weggefährten, die uns in schwierigen Zeiten unterstützen und mit uns die schönen Momente teilen. Sie helfen uns, unsere Identität zu finden und uns selbst zu akzeptieren.

Mentoren und Vorbilder können ebenfalls entscheidend sein. Sie bieten uns Orientierung und Inspiration, indem sie ihre Erfahrungen und Weisheiten mit uns teilen. Oft sind es diese Begegnungen, die uns dazu anregen, unsere Träume zu verfolgen und neue Ziele zu setzen. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, wer uns auf unserer Reise begleitet und wie wir diese Beziehungen pflegen können.

REFLEXION IST ANGESAGT!

Ein weiterer wichtiger Aspekt unserer Lebensreise ist die Reflexion. In der Hektik des Alltags neigen wir dazu, einfach weiterzumachen, ohne innezuhalten und über unsere Erfahrungen nachzudenken. Reflexion ermöglicht es uns, aus unseren Fehlern zu lernen, Erfolge zu feiern und unsere Ziele anzupassen. Regelmäßige Reflexion kann in Form von Tagebuchschreiben, Meditation oder einfach nur durch ruhige Momente der Selbstbesinnung erfolgen. Diese Praktiken helfen uns, Klarheit über unsere Gedanken und Gefühle zu gewinnen und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie ermöglichen es uns, unsere Lebensreise bewusst zu gestalten und nicht nur passiv zu erleben.

DIE ROLLE VON HERAUSFORDERUNGEN

Herausforderungen sind ein unvermeidlicher Teil jeder Lebensreise. Sie können uns aus der Bahn werfen, aber sie bieten auch die Möglichkeit, zu wachsen und stärker zu werden. Oft sind es die schwierigsten Zeiten, die uns die wertvollsten Lektionen lehren. Wir lernen, Resilienz zu entwickeln, unsere Grenzen zu erweitern und neue Perspektiven zu gewinnen. Wenn wir Herausforderungen nicht als Hindernisse, sondern als Chancen betrachten, werden wir davon profitieren. Indem wir uns den Schwierigkeiten stellen und sie annehmen, können wir unser volles Potenzial entfalten. Diese Erfahrungen formen unseren Charakter und helfen uns, die Menschen zu werden, die wir sein möchten.

MIT BLICK AUFS ZIEL

Die Frage nach dem Ziel unserer Lebensreise ist eine der grundlegendsten und zugleich herausforderndsten Fragen, die wir uns stellen können. Jeder Mensch hat seine eigenen Ziele und Träume, die ihn antreiben. Diese können sich im Laufe der Zeit ändern, je nach unseren Erfahrungen und Lebensumständen. Einige Menschen streben nach beruflichem Erfolg, während andere den Fokus auf persönliche Erfüllung oder zwischenmenschliche Beziehungen legen. Es ist wertvoll, ja sogar nötig, sich Zeit zu nehmen, um herauszufinden, was uns wirklich wichtig ist. Was sind unsere Leidenschaften? Was möchten wir im Leben erreichen? Indem wir uns mit diesen Fragen auseinandersetzen, können wir ein klareres Bild von unserem Lebensziel entwickeln. Es kann auch hilfreich sein, sich kleinere, erreichbare Ziele zu setzen, die uns auf dem Weg zu unserem größeren Lebensziel unterstützen. Diese Etappenziele geben uns Motivation und helfen uns, den Fortschritt zu messen.

DER WERT DES LEBENS

Das Leben ist wertvoll, und es liegt an uns, es in vollen Zügen zu leben. Oft vergessen wir in unserem hektischen Alltag, wie kostbar jeder Moment ist. Wir sind so beschäftigt mit dem Streben nach Erfolg und Anerkennung, dass wir die kleinen Dinge im Leben übersehen. Ein Lächeln, ein freundliches Wort oder ein Moment der Stille können uns daran erinnern, wie schön das Leben ist.

Sich Zeit zu nehmen, um innezuhalten und die Schönheit des Lebens zu schätzen, erfüllt unser Herz mit Freude und Dankbarkeit. Wir können uns bewusst machen, dass jeder Tag eine neue Gelegenheit bietet, das Leben zu genießen und zu gestalten. Indem wir die kleinen Freuden des Alltags wertschätzen, können wir ein erfülltes und glückliches Leben führen. Das Leben ist genial! Gute Fahrt auf dieser Reise!

CLAUDIA FLIEDER ist glücklich verheiratet, frischgebackene Oma und eine große Tierfreundin. Sie lebt in Wien und arbeitet bei Hope Kurse.

skynesher | gettyimages.de

BÜCHER HABEN DIE KRAFT, UNSER LEBEN ZU VERÄNDERN!

Tabitha Bühne, neue Moderatorin der Hope TV-Literatursendung, im Interview über Bücher als Lebenselixier, lesenswerte Wunder, biblische Weisheiten – welche Geschichten Mut machen, wachrütteln oder verwandeln – und wie selbst Lesemuffel auf ihre Kosten kommen.

Nach 13 Jahren *auserlesen* mit Moderator und Bestseller-Autor Titus Müller bist du das neue Gesicht der Hope TV-Sendung. Welche Rolle spielen Bücher in deinem Leben?

Als Tochter eines Buchhändlers habe ich viel Zeit zwischen Buchregalen verbracht und mein Vater war ein begnadeter Geschichtenerzähler. Wenn er uns aus Biografien, Romanen oder der Bibel vorlas, vergaß ich den Rest der Welt. Ich habe durch C. S. Lewis' Narnia-Geschichten Jesus von Herzen liebgewonnen, mich als Studentin durch *Die Brüder Karamasow* von Dostojewski für den Glauben entschieden und wenn ich zurückblicke, waren Bücher oft gute Ratgeber, Freunde und Mutmacher. Sie haben mich menschlich und beruflich weitergebracht und mir sogar den Mann fürs Leben beschert (eine echt verrückte Geschichte, kann man nachlesen). Gute Bücher können einen Tag oder ein ganzes Leben verändern. Deswegen möchte ich Menschen in jeder Lebensphase neue Lust auf Bücher machen! Lesen macht schlauer, stärker, glücklicher, gesünder, erfolgreicher und attraktiver.

Welches Buch hat dein Leben am meisten geprägt und inwiefern?

Das Buch aller Bücher – die Bibel. Sie ist kein verstaubtes Buch, sondern „meines Fußes beste Leuchte“. Sie zeigt, wer Gott ist, wer ich bin und worauf es ankommt, aber umfasst auch eine geniale Bandbreite an Weisheiten und Geschichten, dass man aus dem Staunen nie rauskommt.

AUSERLESEN –
MENSCHEN UND GESCHICHTEN
Der Literatur-Talk mit Tabitha Bühne

dienstags, 20:15 Uhr auf Hope TV,
streamen auf **hopetv.de**

Aktuelles Hope TV-Programmheft
kostenlos anfordern unter **hopetv.de**

Nach welchen Kriterien wählst du Bücher und Gäste aus?
Ich lade Autorinnen und Autoren ein, deren Bücher Menschen stärken, herausfordern, trösten oder inspirieren – mit Tiefgang, Relevanz und Herz. Verschiedene Genres wie Ratgeber, Romane, Lyrik oder Biografien gehören dazu. Gemeinsam ergeben sie einen großen Schatz.

Gibt es ein Zitat, das dich begleitet?
Mehrere! Das Zitat von Jorge Bucay: „Kindern erzählt man Geschichten, damit sie einschlafen – Erwachsenen, damit sie aufwachen“ oder „Das Buch ist die Axt für das gefrorene Meer in uns“, von Franz Kafka. In der Bibel lese ich immer wieder gern Jesaja 32.

Du bist selbst Autorin. Welche Rolle spielt das Schreiben für dich?
Schreiben hilft mir, das Leben zu verstehen – und ich liebe es, Menschen in andere Welten mitzunehmen. Ich habe ein Kinderhörspiel *(Die kleine Pflaume Flodderich)* und ein Kinderbuch *(Speckkäfer Speckidu – eine Geschichte über Freundschaft)* veröffentlicht, aber auch Sachbücher wie *Mit Sari auf Safari – wie Indien mein Leben auf den Kopf stellte* oder *Ab morgen bin ich schön! Mein wilder Weg vom Selbstzweifel zur Selbstannahme* und arbeite gerade an einem neuen Buch. Als Autorin weiß ich, wie viel Herzblut in einem Buch steckt – das fließt natürlich auch in meine Gespräche in der Sendung ein.

Wie überzeugst du Menschen, die ungern lesen?
In jeder Sendung steckt etwas, das dich weiterbringt. Am Ende bist du klüger, fröhlicher, motivierter, handlungsfähiger oder sogar weiser.

Wie hat sich dein Leseverhalten verändert?
Digitale Medien rauben Zeit und machen mich oft eher müde als froh. Ein gutes Buch bringt mich wieder ins Gleichgewicht. Ich plane feste Lesezeiten ein – mindestens 20 Minuten am Tag, weil ich weiß, dass Körper, Geist und Seele davon enorm profitieren.

Was wünschst du dir für die Zuschauer von *auserlesen*?
Dass alle Zuschauer ein bisschen Hoffnung, Weisheit, Glaubensfreude, Kraft und Perspektiven – und wieder richtig Lust aufs Lesen und Leben bekommen!

FRIBOS DACHBODEN

Viel Spaß beim Basteln!

GENIESS DEN SOMMER!

Halloooo!
Diesmal schreibe ich dir nicht vom Dachboden, sondern von draußen; ich sitze gerade auf einem Baumstamm. Ja, du hast richtig gelesen: Ich bin nämlich in den Ferien, hurra!!! Im Wald ist es nicht so heiß, sondern schattig und angenehm. Ich höre gerade die Vögel zwitschern. Das finde ich fribotastisch schön! Und ruhig ist es hier – oh, hat da nicht gerade etwas geraschelt? Das ist bestimmt ein Waldtier, das ich nicht sehen kann, weil es im Laub herumwandert. Und nun kann ich mich endlich meiner Lieblingsmahlzeit widmen: frisches Buchenholz. Das schmeckt soooo lecker!! Ich versteh gar nicht, warum Menschen das nicht so gern essen. Die mögen im Sommer lieber Wassermelonen! Carla und Wilma trinken jetzt auch ganz viel Wasser. Das ist gesund, sagen sie. Ach ja, den Sommer in der Natur genießen ist doch wirklich schön. Aber genug geredet, ich muss zurück zu meinen 276 Geschwistern, die warten schon auf mich. Endlich habe ich Zeit für einen Besuch bei meiner Familie!! Wir spielen gleich etwas Lustiges zusammen. Und damit du auch ein selbstgemachtes Spielzeug hast, gebe ich dir Wilmas Bastelanleitung für einen Wurfball. Viel Spaß damit!

Dein Fribo

WURFBALL

Dafür brauchst du folgende Sachen:

- Baumwollstoff
- Stoffschere
- Softball (weichen Ball)
- Paketband

Los geht’s!

1. Schneide mit der Stoffschere ein Baumwollviereck (oder Kreis) aus. Je nachdem, wie lang der Schwanz deines Wurfballs sein soll, muss es größer oder kleiner sein.

2. Lege den Ball in die Mitte und packe ihn mit dem Stoff so ein, dass er nicht mehr zu sehen ist und ein schöner Schwanz entsteht. Mache ganz dicht an dem Ball einen Doppelknoten!

Nun ist dein Wurfball fertig! Viel Spaß beim Werfen!

TIPP:
Wenn du einen bunten Wurfball haben möchtest, bemale den Baumwollstoff vorher oder nehme ein altes Kleidungsstück, was nicht mehr gebraucht wird. Frage dazu bitte am besten deine Eltern.

Hejdå! SECHS WOCHEN SCHWEDEN

Fotos: Anja & Manuel Wildemann

Genau vor einem Jahr war ich mit meiner Familie in Schweden. Im Wohnwagen haben wir Südschweden erkundet, sind in eiskalten Seen getaucht und haben die leckersten Zimtschnecken gegessen.

Schweden ist das Land meiner Urlaubsträume, seit ich vor 20 Jahren für sechs Monate in Göteborg studiert habe. Als mein Mann Manuel und ich fünf Wochen Zeit haben, steht fest: wir wollen in den Norden! Die Eckdaten: Im Wohnwagen durch Südschweden. Auf gar keinen Fall Stress. Auf jeden Fall zur Astrid-Lindgren-Welt in Vimmerby. Den Wohnwagen leihen wir von Freunden. Am 12. Mai geht es los – fünf Wochen Freiheit. 7:30 Uhr legt die Fähre nach Trelleborg ab und es fühlt sich wirklich so an, als würde man sich selbst und sein Leben ein wenig zurücklassen.

STELLPLATZ NR. 40

Der erste Campingplatz in Urshult ist direkt ein Volltreffer. Wir stehen oberhalb eines Sees, besser gesagt, am südlichsten Teil von einem riesigen Wasserschutzgebiet, dem Åsnen. Wir nehmen uns vor, mit maximal einer Aktivität am Tag die Umgebung zu erkunden. So geht es in den nächsten Tagen in den Åsnens Nationalpark, nach Lunnabacka mit den blühenden Apfelbäumen und nach Tingsryd, die nächstgrößere Stadt. Dort will ich meinem liebsten Urlaubshobby frönen: Second-Hand-Shopping. Darunter fallen auch Flohmärkte, schwedisches Stichwort: Loppis. Im Sommer findet man sie überall an den Straßen, auch in kleinen Orten.

HIMMEL AUF ERDEN

Es ist unser erster Freitag in Schweden. Für schwedische Kinder und in diesem Fall auch unsere bedeutet das: Lösgodis. „Lösgodis“ sind unverpackte Süßigkeiten, die man im Supermarkt meist nahe der Kasse auf mehreren Regalmetern findet. Jeder darf seine eigene Godis-Tüte packen und für unsere Mädels ist das der Himmel auf Erden. Unser Highlight hingegen ist unsere Bootstour auf dem Åsnen: Wir leihen uns ein Motorboot und verbringen den Tag auf dem Wasser. Wir erkunden Mini-Inseln, versuchen Anlege-Manöver, die Große knotet das Boot fest und wirft den Anker. Manu ist glücklicher Skipper. Auf dem Rückweg entdecken wir eine Insel mit einer kleinen Sitzgruppe und beschließen für den Sonnenuntergang zurückzukehren.

UNSER WOHNWAGEN, DAS SCHNECKENHAUS

Wir haben uns bewusst fürs Wohnwagen-Reisen entschieden. Uns war es wichtig, dass die Kinder eine *Base* haben, einen Rückzugsort, etwas Stetiges – wenn wir schon selbst regelmäßig den Ort wechseln. Für uns eine gute Entscheidung, auch wenn man an den Reisetagen etwas Logistik hat: Grauwasser entsorgen, Markise einfahren, Sitzmöbel verstauen. An diesen Tagen planen wir nichts außer einpacken, reisen, auspacken.

BEI PIPPI, MICHEL UND RONJA

Nächster Stopp: die Astrid-Lindgren-Welt. Wir hatten viel gehört, aber wie schön und lohnenswert es wirklich werden würde, davon hatten wir keine Ahnung! Die Tickets sind teuer, aber wer die Möglichkeit hat, sollte es sich nicht entgehen lassen. Auf verschiedenen Bühnen werden den ganzen Tag Astrid-Lindgren-Stücke in Theaterqualität performt, davor und danach darf man die Bühnen betreten und Kulissen anfassen und überhaupt ist der gesamte Park extrem liebevoll und detailreich gestaltet.

HEJDÅ, SOMMERHAUS

Nachdem wir uns Gränna, die Insel Visingsö und Jönköping angeschaut haben, machen wir uns auf nach Gastorp nahe Mariestad, wo meine Freundin ihr Sommerhaus hat. Es ist der 27. Mai und der erste Regentag auf unserer Reise. Perfekt für Tee, selbstgemachten Rhabarber-Crumble und lange Gespräche. Die Kinder spielen, streiten und vertragen sich. „Så mysigt“, so gemütlich. Gemeinsam besichtigen wir Mariestad, werden in einem Sumpfgebiet beim Wandern von Mücken überfallen und gehen an den Strand – die Außentemperaturen erlauben es, aber egal wo: das Wasser ist und bleibt eiskalt.

STADTLUFT IN ÖREBRO

Weiter geht es nach Örebro, ein bisschen Stadtluft schnuppern. Auch hier sind kinderfreundliche Unternehmungen möglich: Paddeln mitten durch die Stadt oder der Besuch auf der Kinder-Insel „Stora Holmen“. Viele Spielplätze in Schweden sind einfach *next level:* so schön, liebevoll und trotzdem robust gestaltet, dass wir nicht glauben können, dass es öffentliche Anlagen sind. Kostenfrei und zugänglich für alle, selbstverständlich.

MUSEEN & ELCHE

Weiter geht es Richtung Westküste. Da wir im Schneckentempo unterwegs sind, ist der erste Zwischenstopp Karlsstad, am nördlichen Ende des Vänern-Sees. Hier ist das „Naturum Värmland“ einen Besuch wert. Mitten im Naturschutzgebiet liegt dieses Besucherzentrum, wo man alles über Flora und Fauna von Värmland lernen kann. Auch das „Värmlands Museum“ begeistert uns. Die Großen gehen in die aktuellen Ausstellungen, die Kinder in einen Spiel- und Kreativraum. Nie war ich entspannter im Museum. In Dalsland sehen wir endlich Elche – die Hoffnung, welche in der Natur zu entdecken, haben wir gar nicht. Also geht es direkt zu einer „Moose Farm“ und wir können Schwedens Nationaltier aus der Nähe betrachten.

AN DER WESTKÜSTE

Endlich sind wir im Schärengebiet in der Nähe von Smögen. Ein absoluter Touri-Ort, aber sehr sehenswert (die bunten Badehäuser!) und vor allem der Küstenspaziergang durch die Felsenlandschaft ist wunderschön und abenteuerlich.

Unser Stellplatz in Rörvik ist zwei Meter vom Wasser entfernt, die Kinder fischen Muscheln und Seeigel. Der Kescher war also eine gute Investition.

MIDSOMMAR-TRAUM

Mein absolutes Highlight dieser Reise und endlich erfüllter Wunsch nach 20 Jahren: Midsommar feiern in Schweden. Meine Freundin Karin lädt ein, Familie, Freunde – ein bunter Haufen. Es gibt ziemlich viel zu tun am Midsommar-Tag und man macht am besten einfach mit: Blumenkränze binden, die Dorfgemeinschaft treffen zum Tanzen und Singen, Kartoffeln & Hering essen, Erdbeertorte verspeisen, Tischlieder singen (es gibt ein eigenes Liederheft), Spiele spielen und ja, auch, etwas Familienstreit miterleben.

UNBEDINGT: AUF WIEDERSEHEN!

Unser persönliches Fazit: Diese Familienzeit hat uns allen gutgetan, das spüren wir noch Monate später im Alltag. Die Abwechslung von Orten und Menschen war für uns genau richtig, damit einem im Wohnwagen nicht die Decke auf den Kopf fällt. Wir hatten richtig viel Glück mit dem Wetter und waren, wann immer möglich, draußen – das macht was mit einem. Tage sind auch ohne Arbeit ausgefüllt. Die Kinder brauchen gar nicht so viel Spielzeug. Wir wollen wieder hin! Also, eine Reise-Empfehlung? Können wir aussprechen! Auch ohne Rundreise und mit weniger Zeit: Wer Natur mag, wird Schweden lieben. Wer Kinder hat, dem fällt die Kinderfreundlichkeit des Landes auf. Und wer Zimtschnecken liebt, ist hier sowieso genau richtig.

Dieser Text erschien in einer längeren Version zuerst im Familien-Magazin *Family*. **www.family.de**

Schweden-Infos: **www.schwedentipps.se**

ANJA WILDEMANN ist Redakteurin, Produzentin und Moderatorin bei Hope TV (www.hopetv.de). Verheiratet mit Manuel, zwei Töchter. Zimtschnecken backt sie immer mit Kardamom.

tMStudio Images | gettyimages.de

Schluss mit der Rastlosigkeit!

Kennst du das Gefühl, nie wirklich zur Ruhe zu kommen? Ständig erreichbar sein, immer beschäftigt mit dem nächsten To-do, getrieben vom Tempo unserer modernen Welt? Viele von uns sehnen sich nach echter Erholung, aber oft bleibt sie uns verwehrt.

Warum ist das so? In den 1950ern gab es weder die 5-Tage- und 40-Stunden-Woche noch einen Jahresurlaub von 4–6 Wochen. Seit damals gab es unzählige technische Entwicklungen, die uns helfen sollten, Zeit zu sparen. Warum merkt man davon so wenig? Oder pressen wir einfach immer mehr in unseren Tag?

Mehr als nur ein freier Tag

Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, einen alten Schatz neu zu entdecken: den Sabbat. Kein Sabbatical, sondern den wöchentlichen Ruhetag, der oft besonders mit dem Judentum in Verbindung gebracht wird, obwohl er ein allgemeines Menschheitsgut ist.

Der Sabbat ist kein gewöhnlicher Ruhetag. Er wird von Gott selbst eingesetzt und praktiziert (1. Mose 2,2) und folgt einem stetigen 7-Tage-Rhythmus. Das zeigt, dass es um mehr als Erholung geht, die Gott ja gar nicht braucht. Der Sabbat ist ein bewusstes Innehalten, eine Einladung, sich auf das Wesentliche zu besinnen und neue Kraft zu schöpfen.

In unserer Zeit, in der Selbstoptimierung und Produktivität oft über alles gestellt werden, erscheint der Gedanke, so regelmäßig einen Tag lang „nichts zu leisten“, fast revolutionär. Und genau darin liegt seine Kraft. Der wöchentliche Sabbat erinnert daran, dass unser Wert nicht von unserer Leistung abhängt. Er ist ein Geschenk, das uns erlaubt, einfach zu sein – in Beziehung mit Gott, mit anderen Menschen und mit uns selbst.

Was der Sabbat bewirken kann

Ein bewusst gestalteter Sabbat kann wahre Wunder wirken. Regelmäßige Pausen reduzieren Stress, steigern das Wohlbefinden und erhöhen langfristig sogar die Produktivität. Doch der Sabbat geht tiefer als bloße Erholung: Er verändert unsere Perspektive auf das Leben.

Wenn wir wissen, dass es einen festgelegten Ruhetag gibt, auf den wir uns verlassen können, fällt es leichter, den Rest der Woche fokussiert zu gestalten. Wir arbeiten auf ein Ziel hin, wir freuen uns darauf, weil jede Woche einen Höhepunkt hat. Wir dürfen ohne schlechtes Gewissen die Arbeit ruhen lassen und Gott vertrauen, dennoch über die Runden zu kommen.

Der Sabbat bietet außerdem die Gelegenheit, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen – ohne Ablenkungen durch Arbeit oder digitale Medien. Statt uns im Alltagsstress zu verlieren, können wir den Blick für das öffnen, was wirklich zählt – Dankbarkeit, Gemeinschaft und Spiritualität. Der Sabbat öffnet auch den Blick für die Nöte meiner Mitmenschen, indem ich mir Zeit nehme, Kranke zu besuchen oder Einsame anzurufen.

Wie kann ein moderner Sabbat aussehen?

Hier sind einige Ideen, wie du den Sabbat in dein Leben integrieren kannst:

- **Technikfasten:** Schalte dein Handy aus oder verzichte auf bestimmte Apps und Social Media. Genieße die Welt um dich herum und lasse dich ganz auf analoge Beziehungen ein.
- **Gemeinsame Mahlzeiten:** Iss mit Familie oder Freunden, bewusst und in Ruhe. Das kann den Sabbat zu einem Fest machen.
- **Natur erleben:** Ein Spaziergang oder ein Tag in der Natur hilft, Abstand vom Alltag zu gewinnen und die Schönheit der Schöpfung zu genießen.
- **Zeit für Gott:** Nimm dir Zeit, um mit Gott zu reden. Lies in der Bibel. Besuche einen Gottesdienst oder einen Bibelkreis. Führe Tagebuch. Der Sabbat bietet Raum für geistliches Auftanken und Perspektivenwechsel.

Ein Geschenk, das darauf wartet, ausgepackt zu werden

Im ersten Moment mag es ungewohnt klingen, der Ruhe und den Beziehungen einen ganzen Tag zu widmen. Aber vielleicht ist genau das der Schlüssel zu mehr Ausgeglichenheit und Freude im Leben. Der Sabbat ist zwar ein altes, biblisches Konzept, aber gleichzeitig ein aktueller, zeitloser Schatz, der darauf wartet, neu entdeckt zu werden. Es mag Überwindung kosten, das Leben darauf umzustellen, aber es lohnt sich auf jeden Fall. Warum also nicht ausprobieren?

LUISE SCHNEEWEISS arbeitet als Betreuerin für Hope Kurse Österreich. Sie ist auch als Lehrerin für Violine und Religion an einem christlichen Gymnasium tätig.

MStudioImages | gettyimages.de

Auf Reisen erfährt man Interessantes über Land und Leute. Dem Apostel Paulus ging es nicht anders. Er war unterwegs, um die guten Botschaften der Bibel zu verbreiten. Begib dich auf eine faszinierende Reise mit dem Apostel Paulus und entdecke das Leben der ersten Christen. Begleite ihn durch Israel, Syrien, Jordanien, Kleinasien, Griechenland und Italien, während du historische und kulturelle Hintergründe erfährst.

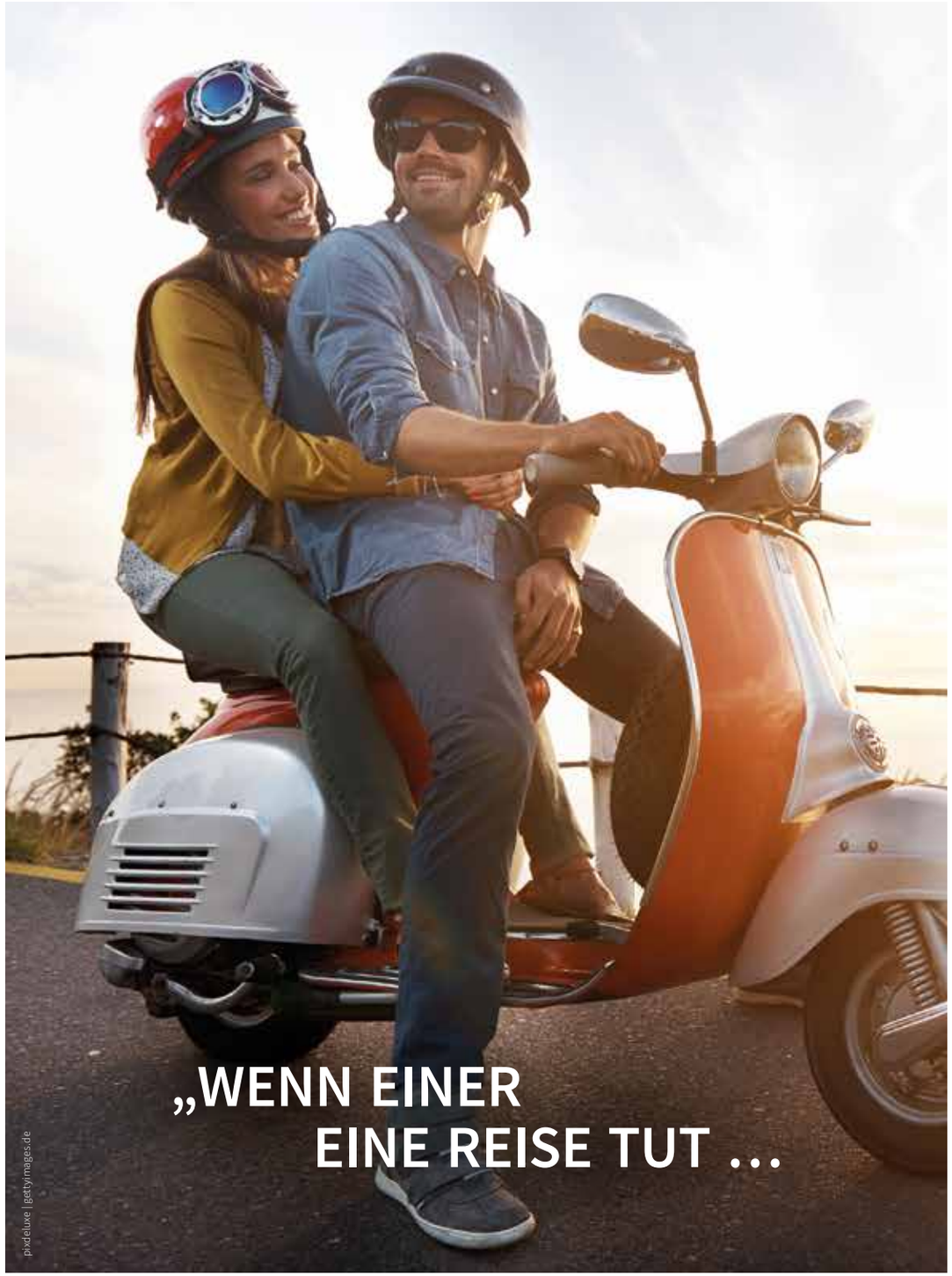
Dieser Kurs bietet dir eine tiefe Einsicht in die Theologie und das Leben der ersten Christen. Dadurch wird dein Glaube erfrischt und neu belebt!

WAS DICH IM BIBELKURS „UNTERWEGS MIT PAULUS“ ERWARTET:

- 20 spannende Studieneinheiten
- Reise in die Welt der Urchristen
- Entdecke die Länder der Bibel
- Besprich deine Fragen mit Experten
- Kostenlos und unverbindlich

HopeKurse

Dieser Kurs ist als Print- und Online-Kurs verfügbar.
hopekurse.de (D) | hopekurse.at (A) | meine.hopekurse.de (CH)



„WENN EINER EINE REISE TUT …

pixdeluxe | gettyimages.de

… so kann er was erleben“, sagte einst Dichter und Journalist Matthias Claudius (1740–1815).

2024 verzeichnete das Statistische Bundesamt knapp über 496 Mio. Gästeübernachtungen in Deutschland, und die Tourismusanalyse für 2024 zeigt, dass 63% der Deutschen eine mindestens fünftägige Reise unternahmen. Reisen ist also offensichtlich sehr beliebt.

Claudius hat wohl recht, einer der Hauptgründe, warum man verreist, war und ist etwas zu erleben egal wo oder wie lange. Man braucht hin und wieder einen Tapetenwechsel. Man will mal raus aus dem Alltag und was Neues kennenlernen und natürlich auch entspannen und zur Ruhe kommen.

HORIZONTERWEITERUNG

So ein Kurztrip oder Jahresurlaub ist ja auch was Tolles: Wenn man es mal wagt, den eigenen Horizont zu erweitern, zu sehen, wie andere so leben, wie deren Umfeld aussieht. Da lernt man manches neu zu sehen, aus einer anderen Perspektive oder in einem anderen Licht. Vielleicht sind plötzlich manche ach so dringenden Dinge gar nicht mehr so wichtig, während anderes, das man fast gar nicht auf dem Schirm hatte, sich als gar nicht so unwichtig herauskristallisiert. Allerdings braucht man für einen richtigen Perspektivwechsel länger als nur einen 14-tägigen Aufenthalt. Um so richtig einzutauchen, muss man ein Teil der Gesellschaft werden und zwar nicht als Urlauber, sondern als Ansässiger. Das wurde mir besonders bewusst, als ich mit meiner Familie ein paar Jahre auf den Bermudas lebte.

JESUS MITTENDRIN

In der Bibel steht, dass Gott in der Person von Jesus Mensch wurde: „Das Wort (= Jesus) wurde Mensch und lebte unter uns.“ (Johannes 1,14, Hoffnung für alle) Gott begibt sich in das Umfeld der Menschen als einer von uns. Und das nicht nur für etwas Abwechslung, sondern langfristig. Über 30 Jahre lebte Jesus auf der Erde, nicht als Urlauber, sondern als Ansässiger. Gott nimmt einen Perspektivwechsel vor und identifiziert sich auf diese Weise mit uns Menschen, weil wir ihm am Herzen liegen. Und am Ende wohnt Gott bei den Menschen (Off 21,3). Nicht nur vorübergehend, sondern permanent.

STEFAN BURTON-SCHNÜLL
ist Pastor in Friedensau. Davor hat er in Großbritannien, den Bermudas und den USA gearbeitet. Er ist verheiratet mit Barbara, sie haben zwei erwachsene Kinder.

pixdeluxe | gettyimages.de

Zeit zum Leben – wird das irgendwann möglich?

MEINE ZEIT UND ICH

Zeit zum Leben finden

DREI WECKER, DREI LEBEN

Der Wecker klingelt. Es ist 6:00 Uhr. Ich wache mit einer langen To-do-Liste im Kopf auf und weiß: Sie wird nur noch länger, wenn ich liegen bleibe. Unterricht, Ausschüsse, Projektplanungen, E-Mails, Gespräche mit Lehrerkollegen, Schülern, Schulbehörde – und immer auch Unerwartetes. Ich leite ein kleines Gymnasium mit gerade einmal 90 Schülerinnen und Schülern. Es gibt nichts, was ich mehr bräuchte als Zeit. Am Ende eines solchen Tages falle ich nur noch ins Bett. Zeit zum Leben neben einem anspruchsvollen Beruf – ist das überhaupt möglich?

Zehn Jahre später ist es nicht mehr der Wecker, der mich weckt, sondern einer meiner Söhne – überzeugt, dass weder sein Bruder noch wir Eltern weiterschlafen sollten. Es ist 6:00 Uhr. Auf mich warten Kinderlieder, Windeln, Spielplätze, Bücher für Zweijährige, Stillen – und noch mehr Windeln. Nach einem turbulenten Tag mit Baby und Kleinkind falle ich wieder nur noch ins Bett.

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

Und die Nacht? Wird mehrfach unterbrochen. Ein Blick in den Spiegel und auf meine Wohnung verrät: Für vieles fehlt mir schlicht die Zeit. Zeit zum Leben mit kleinen Kindern – ist das überhaupt möglich?

„Die Zeit zum Leben findet man nicht neben, sondern bei dem, was man gerade tut."

Noch einmal zehn Jahre später frage ich mich, wie das mit der „Work-Life-Family-Balance" eigentlich gedacht war. Zurück in der Berufstätigkeit werden es immer mehr Bälle, die ich zu jonglieren versuche – aber meine Zeit lässt sich weder dehnen noch vermehren. Zeit zum Leben – wird das irgendwann möglich?

ZEIT ALS BEGRENZTES WERTVOLLES GUT

Drei völlig unterschiedliche Lebenssituationen – doch sie alle stellen mich vor dieselbe Frage: Wie gehe ich mit meiner Zeit um? Zeit ist begrenzt. Jeder Tag hat nur 24 Stunden, meine Energie ist endlich. Und während mein 50. Geburtstag näher rückt, wird mir immer bewusster: Auch meine Lebenszeit ist endlich. Ich weiß gar nicht, wie viel Zeit mir bleibt.

„Die Zeit ist zugleich unser wertvollster und verderblichster Besitz."[1] Anders als vieles, das wir besitzen, kann man sie weder sparen noch lagern. Kein Mensch gewinnt durch Fleiß oder Planung auch nur einen Moment zusätzlicher Zeit zurück. Und nichts ersetzt verschwendete Zeit. Am Ende eines Lebens wissen wir: Zeit ist kostbarer als Geld.

Doch es ist nicht die Quantität, sondern die Qualität unserer Zeit, die über ein erfülltes Leben entscheidet. Wie also kann ich verhindern, dass meine Lebenszeit einfach verrinnt, während ich damit beschäftigt bin, mein Leben zu organisieren?

[1] John Randolph (US-amerikanischer Politiker, 1173-1833).

MUT ZUM MONOTASKING

Wer viel unter einen Hut bringen will, neigt zum Multitasking – E-Mails beim Arbeiten, Telefonate beim Kochen, Nachrichten beim Spielen mit den Kindern. Ich springe von einem Gedanken zum nächsten, mein Smartphone hilft mir dabei. Ich beginne hier etwas, dort etwas anderes – nichts wird fertig, und meine Tage fühlen sich an wie ein Puzzle, das kein Bild ergibt. Multitasking macht mich nicht schneller, nur ungenauer. Alles wird beiläufig – und damit belanglos.

Wie wäre es denn mit Monotasking? „Egal, was ich gerade tue, ich tue diese Sache ganz – hingegeben, mit aller Kraft und Aufmerksamkeit“, schreibt Hanna Schott.[2] „Ein jegliches hat seine Zeit“, sagt Salomo in der Bibel im Buch Prediger.[3] Deshalb habe ich nun einen kleinen Zettel bei mir, auf dem ich das notiere, was mir „nebenbei“ einfällt. So kann ich im Moment bleiben – und verpasse nicht, wie mein Sohn sich als Baby zum ersten Mal umdreht, als Zweijähriger seinen Duplo-Tieren die Welt erklärt oder mich als Zehnjähriger fragt, wie sich das anfühlt, verliebt zu sein.

MUT ZUM NEIN

Ich kann nicht alles schaffen – und muss das auch nicht. Vieles, was dringend scheint, ist nicht wirklich wichtig. Zeitgestaltung bedeutet auch Auswahl: Was ist es mir wirklich wert, meine Zeit dafür zu geben?

Meine Werte und Prioritäten helfen mir dabei, bewusst Nein zu sagen – zu anderen und zu mir selbst. Dinge, für die ich mich aus Überzeugung entscheide, werde ich später nicht bereuen.

MUT ZUR STILLE

Um zu erkennen, was wirklich zählt, brauche ich Stille – jene Momente, in denen nichts passiert. Keine Musik, kein Video, keine Nachricht. Als ich anfing, mir als Mutter diese Momente zu nehmen, schlief ich oft dabei ein oder wurde nervös. Doch inzwischen sind sie mir kostbar geworden. Stille hilft mir zu erkennen, ob ich gelebt werde – oder ob ich wirklich lebe.

MUT ZUM JETZT

Leben findet nur im Jetzt statt – nicht in der Erinnerung und nicht in der Planung. Weder das Wehmutgefühl, keine Jugendliche mehr zu unterrichten, noch das Sehnen nach mehr Zeit in einigen Jahren helfen mir, heute erfüllter zu leben.

Ein weiser Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz aller Aufgaben so glücklich sei. Er antwortete: „Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich liebe, dann liebe ich.“ Die Fragenden sagten: „Aber das tun wir doch auch!“ Er aber erwiderte: „Nein – wenn ihr sitzt, steht ihr schon. Wenn ihr steht, lauft ihr schon. Wenn ihr lauft, seid ihr schon am Ziel.“[4]

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

lug-mag.com

[2] Hanna Schott. Der Abschied vom Allesaufeinmal-Wahn. München 2013.
[3] Prediger 3, 1
[4] Quelle unbekannt.

MUT ZUR UNVOLLKOMMENHEIT

Es bleibt die Entscheidung, zufrieden zu sein, auch wenn nicht alles erledigt ist. Es wird immer etwas zu tun geben. Aber ich will nicht die Wäschehaufen und das Chaos sehen – sondern meine Kinder mittendrin beim Spielen.

Mein Leben ist nicht erst im Urlaub lebenswert. Nicht erst, wenn alle schlafen. Ich habe jetzt Zeit zum Leben. Ganz gleich, wie viele Mails noch unbeantwortet sind oder wie hoch sich die Aufgaben auf dem Schreibtisch stapeln.

Und wie ich vor zwanzig Jahren alles stehen und liegen ließ, wenn ein Jugendlicher an die Tür meines Büros klopfte, habe ich auch diesen Artikel unzählige Male unterbrochen – weil mein Jüngster mich am Ärmel gezupft hat, um mir zu sagen, dass er gerne kuscheln möchte, damit er besser einschlafen kann.

Die Zeit zum Leben findet man nicht neben, sondern bei dem, was man gerade tut.

„Leben findet immer nur in dem Moment statt, in dem ich mich gerade befinde.“

CORNELIA DELL’MOUR ist Ehefrau, Mama, Freundin, Bildungsbeauftragte, Projektleiterin, Studentin mit notorischem Zeitmangel und doch genug Zeit zum Leben.

PILGERN.

Beate hat's ausprobiert

Pilgern – das wollte ich ausprobieren. Nach einem kurzen Probepilgern in meiner Heimat startete ich im September 2019 von Porto nach Santiago de Compostela – 260 Kilometer machbar in zehn Tagen. Alles Nötige hatte ich genau durchdacht und in meinem Rucksack verstaut. Ich nahm mir etwas mehr Zeit, um Porto, Santiago und Finisterre – das „Ende der Welt" – zu sehen. Und tatsächlich: Ich habe es geschafft! Ohne größere Blessuren, aber mit vielen schönen Eindrücken und Emotionen.

Wie sieht ein Pilgertag aus?

Früh aufstehen, bei Hitze möglichst zeitig den Rucksack packen, irgendwann unterwegs frühstücken – mit leerem Magen läuft es sich besser. Eine Unterkunft suchen, duschen, Wäsche waschen, abends die Umgebung erkunden, essen gehen oder mit anderen Pilgern zusammensitzen und sich mit Händen und Füßen verständigen. Und das Tag für Tag. Jeden Abend ein anderes Bett, oft ein Zimmer mit bis zu zehn Pilgern – und die besondere Erfahrung unterschiedlicher Gerüche und Geräusche! Genau so wollte ich es erleben.

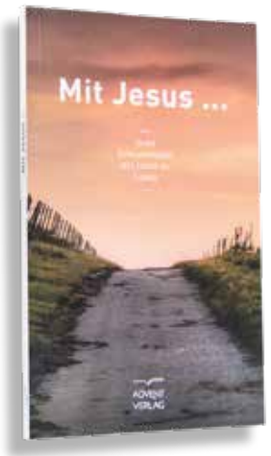
Unterwegs trifft man immer wieder Mitpilger. Jeder geht in seinem Tempo. Neben dem Rucksack trägt jeder auch ein Päckchen mit sich, das das Leben ihm gepackt hat – oft gefüllt mit den unterschiedlichsten Beweggründen fürs Pilgern. Auch mir liefen an meinem einzigen Regentag plötzlich die Tränen. Sie befreiten mich, ich konnte loslassen, mein Päckchen wurde leichter.

Am letzten Morgen …

… fragte ich mich, warum ich mir das eigentlich antue – jeden Tag in einem anderen Bett aufwachen, meine paar Sachen in den Rucksack stopfen, obwohl ich zu Hause doch mein eigenes Bett und alle Annehmlichkeiten habe. Doch daheim empfand ich es plötzlich erdrückend, vor dem vollen Kleiderschrank zu stehen und mich zu fragen: „Was ziehst du heute an?" Beim Pilgern gibt es nur zwei Outfits – heute das eine, morgen das andere, dann wieder im Wechsel. Und genau das macht das Pilgern so befreiend: dieser Minimalismus, sich auf das Wesentliche zu beschränken und tagsüber mit sich und seinen Gedanken unterwegs zu sein.

BEATE HÄRDTER arbeitet als MFA in der Universitäts-Augenklinik Erlangen. In ihrer Freizeit fährt sie gerne E-Bike und engagiert sich ehrenamtlich als Hospizbegleiterin.

Mit Jesus – Acht Einladungen, mit Jesus zu leben



Paperback, 132 Seiten
Format: 11 x 18 cm
Preis: 4,50 € (D), 4,70 € (A), 5,00 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

Wir stehen in einer Menschentraube eng beieinander am Ausgang. Das Fährschiff wird in Kürze anlegen. Da legt eine Frau neben mir los. Ohne Vorwarnung schüttet sie allen Frust über ihre Probleme und die damit verbundenen Enttäuschungen bei mir aus. Wir kennen uns nicht. Ich bin völlig überrumpelt. „Wie kann Gott so etwas zulassen! Wie können besonders fromme Menschen nur so herzlos reagieren!“, platzt es aus ihr heraus. Und dann folgt ein Klagelied über das Bodenpersonal Gottes, die Berufschristen. Plötzlich stockt der Redefluss, die Frau blickt mich prüfend an und sagt: „Na, hoffentlich sind Sie jetzt kein Pfarrer.“ – Situationskomik oder Situationstragik? Ich reagiere: „Doch, aber erzählen Sie ruhig weiter. Ich höre Ihnen aufmerksam zu.“
Manchmal drücken Probleme so sehr, dass man sich augenblicklich ausdrücken muss. Da weichen alle Hemmungen. Es muss raus aus uns, sonst platzen wir. Kennst du Situationen, in denen du den Eindruck hast, nichts geht mehr, es gibt nichts zu hoffen? Kennst du das Gefühl der Leere, der Ziel- und Richtungslosigkeit? Kennst du die drängende Frage, ob nicht doch der Glaube an uns selbst oder gar an Gott nur ein Flop ist?

Wer war dieser Jesus? Was hat ihn so besonders gemacht? Und warum reden Menschen heute noch von ihm? Die verschiedenen Autoren dieses Buches geben Einblicke in ihr ganz persönliches „mit Jesus“. Sie bleiben nicht bei einer biblischen Geschichte stehen, sondern erzählen vom Hier und Heute; davon, wie Jesus einen Unterschied in ihrem Leben gemacht hat. Es sind acht Einladungen, mit Jesus zu leben.

Wie ich

WEINEND SITZT ER auf der Treppe und weigert sich, weiterzugehen. Ich habe es eilig, möchte ihn einfach hochnehmen und runtertragen – doch er sträubt sich. Ein Kleinkind, überwältigt von seinen Gefühlen. Ein klassischer Wutanfall würden wir Erwachsenen sagen.
Und plötzlich bin ich selbst wieder dort. Dieselbe Treppe, aber vor mehr als 35 Jahren. Damals saß ich dort – trotzig, wütend, weil ich meine Hausschuhe nicht anziehen wollte. Die Konsequenz: kein Abendessen. Auch ich war überwältigt von meinen Gefühlen.
Dieser Moment, dieser Perspektivwechsel, ließ mich innehalten. Ich verstand, dass mein Sohn nicht einfach „bockig“ war. Für ihn fühlte es sich genauso groß und unüberwindbar an, wie es sich für mich damals angefühlt hatte. Also blieb ich kurz stehen, atmete durch – und ließ ihn in seinem Tempo weitergehen.

DIE PERSPEKTIVE ZU WECHSELN WIRKT WUNDER

Im Alltag, in vertrackten Situationen, sind es oft gerade diese kleinen Momente, in denen ein Perspektivwechsel Wunder wirkt. Er muss nicht immer der große Urlaub, das Sabbatical oder die Pilgerreise sein – auch wenn das alles wertvoll ist. Manchmal bedeutet Perspektivwechsel einfach, nicht von oben herab zu urteilen, sondern sich in die andere Person hineinzuversetzen. Das heißt auch: sich klein zu machen, verletzlich zu sein. Natürlich gelingt das nicht immer, besonders wenn es schnell gehen muss. Aber es ist ein Prozess, in dem wir wachsen können – Schritt für Schritt.
Ein Anfang kann sein, bewusst innezuhalten. Einmal tief durchatmen, bevor ich lospoltere oder sofort eine Lösung präsentiere. Einen Moment nachdenken, wie mein Verhalten auf den anderen wirkt. Oder mich auf Augenhöhe begeben, die Perspektive meines Gegenübers einnehmen.

SICH MAL RAUSNEHMEN

In vertrackten Situationen hilft es, sich mal komplett rauszunehmen, still sein, Atem holen. Bei meinem Sohn – der übrigens auf der Treppe öfter trödelt, als mir lieb ist – heißt das: Ich plane von vornherein ein paar Extra-Minuten ein. Manchmal klappt ein Wettrennen, manchmal hilft eine raffinierte Ablenkung („Guck mal, da unten wartet was Spannendes!“), und manchmal bleibt nur: mich daneben setzen und warten. Aus dieser Perspektive entdecke ich dann Spinnweben, die mal wieder entfernt werden müssten. Joa. Auch eine Erkenntnis.

JESSICA KAUFMANN, Verlagsleiterin im Advent-Verlag, hat sich in der Pandemiezeit autodidaktisch Akkordeon beigebracht und liebt abendliche Spaziergänge mit ihrer Familie.

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:** Claudia Flieder (Chefredaktion Österreich), Jörg Varnholt, Nicole Spöhr (Chefredaktion Deutschland) **Layout:** Sarah Popa • **Produktion & Druck:** Strube Druck & Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg • **Bildnachweis:** gettyimages: nazar_ab (Titelbild), Birgit Korber (S.26), MarioGuti (S. 27), naphtalina (S. 27), pixdeluxe(S. 32). Privat (S. 26, 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

Auch als App erhältlich

HopeTV

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

AM LEBEN INTERESSIERT

Der christliche Fernsehsender

Folge uns auf:

hopetv.de