

HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · DEZ./JAN. 2019/20

Licht der Welt

Was das Leben
hell macht

HOPE TV
refresh

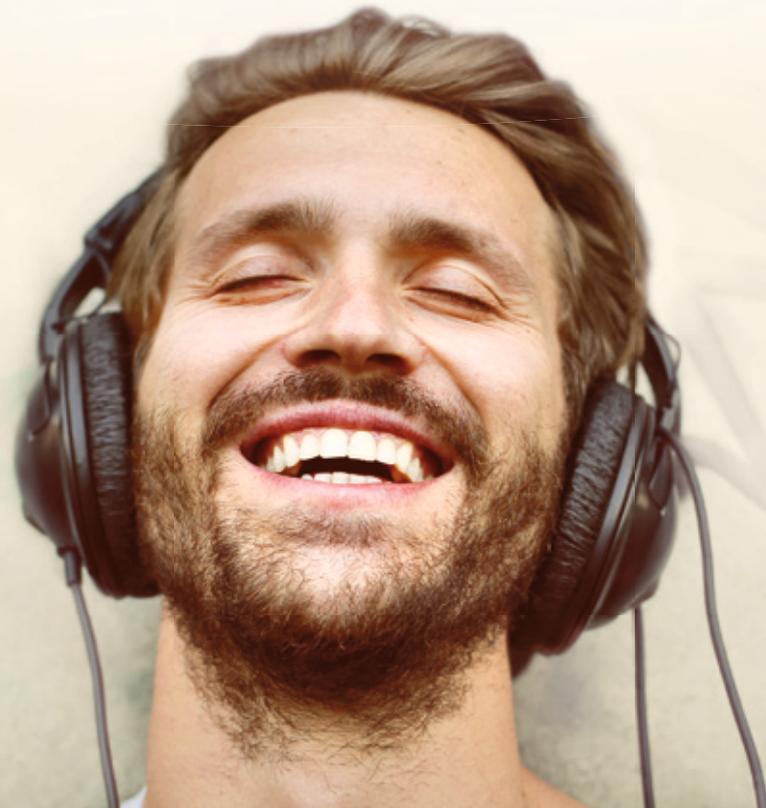
HOPE KIDS
Fribos Dachboden

GESUNDHEIT
Vertrauen



HopeHörbücherei

EINE STIMME DER HOFFNUNG FÜR
BLINDE UND SEHBEHINDERTE MENSCHEN



DAS HOPE MAGAZIN

JETZT AUCH ZUM HÖREN

www.hope-hoerbuecherei.de

Liebe Leserin, lieber Leser,



SCHON WIEDER WEIHNACHTEN? Ich weiß nicht, ob es nur mir so geht, aber das Jahr ist wieder mal rasend schnell vorbeigezogen. Die Uhren sind sicher nicht schneller als im letzten Jahr gegangen, aber gefühlt ist für mich das Jahr 2019 kürzer gewesen. Apropos gefühlt ... Inzwischen ist es ja schon normal, dass auch die »gefühlten« Temperaturgrade angegeben werden. Das ist gar nicht so schlecht, weil es ja nicht nur um eine korrekt gemessene Lufttemperatur geht, sondern z. B. auch die Windgeschwindigkeit und Luftfeuchtigkeit eine Rolle spielen. Diese Komponenten erzeugen u. a. die »gefühlte« Temperatur. Offensichtlich ist diese aber nicht bei allen Menschen gleich.

Gefühlsmäßig wird alles teurer, Krisen häufen sich, Spannungen nehmen zu, Unsicherheiten beängstigen und die sozialen Ungerechtigkeiten steigen immer weiter an. Jetzt könnten wir streiten und belegen, dass etliches davon überhaupt nicht stimmt. Was aber unbestreitbar ist, dass vielerorts »gefühlte« Endzeitstimmung herrscht. Dagegen können auch diverse gegenteilige Fakten nichts ausrichten. Gegen Gefühle sind wir ja scheinbar machtlos. Dummerweise beunruhigen uns aber die beängstigenden Umwelt- und Klimakatastrophen oder auch die politischen Unwägbarkeiten.

Gerade deshalb ist es wichtig, dass wir in dieser Weihnachtszeit zur Ruhe und Besinnung kommen und uns für uns selbst wie auch für unsere Lieben persönlich Zeit nehmen. Wenn wir uns dann besonders mit dem beschäftigen, dessen Geburt wir zu Weihnachten feiern, dann werden Fakten und unsere Gefühle immer mehr übereinstimmen – auch was die Vorstellung betrifft unserer persönlichen Zukunft und die unserer Welt betrifft. Jesus hat damals zu diesem Thema auch ganz interessante Aussagen gemacht. Diese sollten wir kennen.

Es grüßt sie herzlich
Ihr **Pierre Interling**

Inhalt

- 4** Licht der Welt
- 6** HOPE TV
Refresh
- 9** HOPE KIDS
Fribos Dachboden
Neue Kinderserie
- 10** LEBENSWERT
Endlich Friede
- 12** BIBELFRAGEN
- 14** INTERVIEW
mit Damaris Kofmehl
- 16** GESUNDHEIT
Vertrauen
- 20** LESENSWERT
Allmächtig? Ohnmächtig? Gerecht?
- 21** KOLUMNE
Wider das Vergessen
- 22** HOPE SERVICE
Leserbriefe
Spendenkonto
Impressum
- 23** HOPE KURSE
Immanuel

Licht der Welt

Was das
Leben hell macht

Endlich wusste jedes Kind, wie viele Tage es noch bis zum Heiligen Abend waren. Kein Fragen mehr: »Wie lange noch?« Anfang Dezember des Jahres 1839 hängte Diakon Johann Hinrich Wichern im Betsaal des Waisenhauses »Rauhes Haus«, in Hamburg, den ersten Adventkranz auf. Dieser hatte 20 kleine und vier große Kerzen, die auf einem Wagenrad befestigt waren. Neben der Tatsache, dass die Kinder nicht mehr so viel nach der verbleibenden Zeit bis Weihnachten fragten, gab es noch zwei weitere Effekte: die Kinder lernten zählen und der Kranz leuchtete immer heller und heller, da an jedem Tag eine weitere Kerze angezündet wurde.

Heute sind die Adventkränze meist mit vier Kerzen versehen – für jeden Adventssonntag eine. Eines ist aber geblieben: Das Licht wird immer stärker, je mehr Kerzen brennen.

Licht gehört einfach zu Weihnachten dazu. Egal, ob in warmen Weißtönen, kaltem Weiß oder knallig bunt: es erhellt die Dunkelheit, die ja im Dezember schon sehr früh eintritt und morgens auch länger anhält. »Nachts sind alle Katzen grau«, sagt ein Sprichwort. Licht dagegen bringt Farbe ins Leben. Licht gibt auch Sicherheit. Nicht nur im Straßenverkehr, um besser gesehen zu werden. Licht gibt Sicherheit, weil wir dadurch klar und deutlich sehen. Wenn man sich im Dunkeln fürchtet, schaltet man das Licht ein und die Angst weicht. Licht gibt Hoffnung – das Dunkel ist bald vorüber. Und Licht spendet auch Wärme.

Doch obwohl für jeden Menschen Licht verfügbar ist und wir es auch nutzen, bleibt es doch manchmal in unserem Leben dun-

kel. Da scheint keine Sonne, da gibt es keine Freude, keine Wärme, keine Sicherheit und vielleicht sogar noch nicht einmal einen Hoffnungsschimmer am Horizont.

Als Jesus vor über 2000 Jahren geboren wurde, war es auch dunkel. Die Römer hatten das Land besetzt. Sie herrschten mit eiserner, unbarmherziger Macht. Da gab es wenig

Hoffnung auf Besserung der Lage. Und es war Nacht, als die Hirten auf dem Feld Besuch von den Engeln bekamen.

Licht leuchtete in der Dunkelheit.

Nicht nur, weil zuerst der eine Engel und später die Scharen der Engel von der himmlischen Herrlichkeit umgeben waren. Nein. Die Botschaft, die die Engel zu verkündigen hatten, leuchtete. Ja, sie strahlte ganz hell:

»Ich verkündige euch große Freude ... Denn euch ist heute ein Retter geboren, der ist Christus, der Herr, in Davids Stadt.« Lukas berichtete weiter

in seinem Evangelium, dass

die Freude der Engel

auch die Hirten erreichte und sie Gott lobten und priesen für die Sendung des Retters.

Der Prophet Jesaja hatte über Jesus, den kommenden Retter, Folgendes vorhergesagt: »Das Volk, das im Dunkel lebt, sieht ein großes Licht. Die im Lande der Finsternis wohnen, Licht leuchtet über ihnen.« Das wurde auf dem Feld bei den Hirten Realität. Der Retter war geboren! Licht in der Dunkelheit.

Zum Glück ist Jesus nicht das Kind in der Krippe geblieben. Er ist erwachsen geworden und hat uns gezeigt, wie Gott wirklich ist. In Johannes 8,12 sagt Jesus: »Ich bin das Licht der Welt; wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis wandeln, sondern wird das Licht des Lebens haben.« Jesus ist in diese Welt gekommen, um das Dunkel zu durchbrechen. Nicht nur das allgemeine Dunkel der Menschheit. Das Dunkel des Unfriedens, das Dunkel der Unversöhnlichkeit, das Dunkel der Lieblosigkeit, das Dunkel der Ungerechtigkeit. Er ist gekommen, um mein ganz persönliches Dunkel zu beenden. Er ist gekommen, um das Licht zu sein. Seine Geburt bringt Farbe in mein Leben, die wiederum mein Leben zum Positiven verändert. Für mich bedeutet das: ich brauche Jesus in meinem Leben. Er bringt das Licht in mein Leben.

»Ich bin das Licht der Welt«. Er möchte auch dein und mein Leben erhellen. Laden wir Jesus in unser Leben ein und folgen ihm nach, dann wird er auch bei uns die Dunkelheit vertreiben. Dann wird es hell. Nicht nur zu Weihnachten, sondern an jedem Tag des Lebens.



THOMAS THORMANN

ist Pastor, liest gerne gute Bücher und liebt es, mit anderen gemeinsam die Bibel zu entdecken.

REFRESH

NEUSTART FÜR DEIN LEBEN



»Und, wie geht's?« »Danke, ich bin ganz zufrieden mit meinem Leben!«
Wirklich? Sie sind ganz zufrieden mit ihrem Leben? Ist das schnelle Außer-Puste-Sein,

das anstrengende Treppenlaufen und die ständige Müdigkeit ein Grund für Sie, zufrieden zu sein?



MEDIATHEK

»refresh – Neustart für dein Leben«

Ab dem **1.1.2020** immer mittwochs um **20:15 Uhr** (letzte Folge am 4.3.20)

- Anmeldung für den Kurs unter www.hope-kurse.de
- Auch in der Mediathek auf www.hopetv.at und auf YouTube unter »Hope TV deutsch« verfügbar.
- **HOPE TV PROGRAMM**
Aktuelles Programmheft kostenlos anfordern unter www.hopetv.at/tv/service oder als PDF herunterladen.



Es ist interessant zu beobachten, wie schnell wir uns mit Umständen zufriedengeben, wenn eine Veränderung persönlichen Aufwand erfordert. Zu stark ist unser innerer Schweinehund und zu festgefahren sind die bequemen Gewohnheiten, denen wir über die letzten Jahre hinweg in unserem Leben Platz gegeben haben. Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Unbeweglichkeit und Übergewicht sind mittlerweile gesellschaftlich akzeptierte Volkskrankheiten.

Im Zuge des Castings für die neue Reality-Doku »refresh« habe ich Marina, Ullrich und Mehmet kennengelernt. Alle drei bestätigen mir, dass sie zwar ein paar Pfunde zu viel auf den Hüften haben, aber im Großen und Ganzen mit ihrem Leben zufrieden sind. Ich bin verwundert. Sind es nicht genau die drei, die mir auch von Bluthochdruck, fehlender Kondition beim Spielen mit dem Sohn und sogar von Schwindelanfällen erzählt haben?

Regelmäßiger Sport und eine gesunde Ernährung sind die Grundlage von »refresh«. Das zehnwöchige Kursprogramm führt die Teilnehmer an ihre körperlichen Grenzen, fordert sie heraus, radikale Entscheidungen zu treffen. Es geht darum, gesundheitliche Einschränkungen zu minimieren und Lebensqualität neu zu entdecken.

Marina, Ullrich und Mehmet haben den Schritt gewagt und sich auf ein zehnwöchiges Abenteuer

eingelassen, um Gewohnheiten aufzubrechen, den Alltag bewusst zu leben und körperlich und mental wieder fit zu werden. Sie haben gemeinsam gekocht, die Berge im schönen Vorarlberg erklimmen und regelmäßige Bewegung in den Alltag integriert. Wir haben die drei in dieser Zeit mit der Kamera begleitet, und das Ergebnis ist spannend.

Die neue Sendung »refresh – Neustart für dein Leben« begleitet drei Menschen wie Sie und mich auf ihrem Weg zu einem bewussten und gesunden Leben. Angeleitet werden sie dabei von dem Fitnesscoach Dr. Martin Matyk und der Ernährungsberaterin Seline Vogel. Ganz bewusst wird dabei auf Superfoodtrends und das Fitnessstudio verzichtet, denn ein gesundes Leben muss in den Alltag integrierbar sein. Schalten Sie ein und verfolgen Sie ab dem 1.1.2020 jeden Mittwoch, um 20:15 Uhr, die Veränderungen und Fortschritte von Marina, Ullrich und Mehmet.

Gleichzeitig fordere ich Sie heraus! Parallel zur Ausstrahlung der Doku wird die Anmeldung für das kostenlose Kursprogramm freigeschaltet. Das Kursmaterial hilft Ihnen, parallel zur Sendung, Ihr eigenes Leben und Ihre Gewohnheiten unter die Lupe zu nehmen.

Simon Knobloch

Creative Producer, Regisseur von refresh

FRIBOS DACHBODEN

Dominik ist gemein. Ich darf nicht mehr in seine Werkstatt. Das ist eine neue Regel, die er einfach mal so erfunden hat. Und das nur, weil ich ein bisschen am Holz in seiner Werkstatt herumgeknabbert habe. Gemein, oder? Dabei kann ich doch nichts dafür, dass ich ein Holzwurm bin, der nun mal für sein Leben gerne Holz frisst. Außerdem sind Regeln doof. So richtig doof. Ich bin dafür, dass alle Regeln abgeschafft werden und jeder machen kann, was er will.

Aber dann sagt Dominik auf einmal, dass Gott Regeln erfunden hat. Was? Gott? Aber Gott ist doch cool. Der erfindet doch nicht einfach irgendwelche doofen Regeln. Und ihr kennt mich ja: Da bin ich auf einmal sehr, sehr neugierig und will mehr wissen.

Dafür muss man Mose kennenlernen. Mose ist bei einer Prinzessin aufgewachsen, muss dann aber Ägypten verlassen, später dann befreit er sein Volk aus Ägypten. Aber vorher gibt es einen brennenden Busch und den Stab, der zu einer Schlange wird, und dann kommen die Regeln – die zehn Gebote.

War dir das jetzt alles viel zu kurz? Kein Problem. Dominik erzählt uns die Geschichte von Mose gaaaaaaaanz ausführlich in vielen Sendungen. Die kannst du jederzeit in meiner Mediathek oder auf YouTube anschauen. Und natürlich nicht vergessen: Wir sehen uns auf meinem Dachboden!

Dein Fribos



AUF DEM HOPE TV

- **Vom 20. September bis 07. Februar,**
- **18:00 Uhr:** mit Wilma, Gabi, Melina, Björn, Ralf und Andrea und natürlich Dominik und mir



**FRIBOS
DACHBODEN**



NEUE KINDERSERIE AUF »HOPE TV«

»Hope TV« startet im neuen Jahr mit einer weiteren Serie für Kinder – genauer gesagt mit der Andachtsserie »Kiki, Timo, Gott & Du«. Jeden Tag verbringen wir Zeit mit der Familie von Kiki und Timo. Kiki und Timo sind Zwillinge und haben noch einen kleinen Bruder und eine große Schwester. Außerdem sind da noch Oma und Opa, der Professor und natürlich Mama und Papa sowie noch viele Freunde, die Kirche und die Nachbarn. In der Familie ist also immer etwas los.

Nola erzählt die Geschichten. Nola hat ein großes Herz für Kinder, liebt Bücher und stellt jeden Tag eine Geschichte aus ihrem Lieblingsbuch vor.

Naila Warning

Redakteurin für Kindersendungen auf »Hope TV«

FRIBO JETZT AUF YOUTUBE

Alle Folgen von »Fribos Dachboden« jetzt auf dem neuen Youtube-Kanal »Hope TV Kinder«

**GLEICH
ABONNIEREN!**
»Hope TV Kinder«



Endlich Friede

Das Leben

ist gut



berthel | gettyimages.de

Friede – woran denken Sie, wenn Sie dieses Wort hören? Vielleicht an das Ende von Krieg und Terror auf dieser Welt. An Versöhnung. An einen wunderbaren, schönen, harmonischen Zustand. Wenn uns als Kinder das Streiten in der Schule oder Freizeit zu viel geworden ist, haben wir einander die Hände entgegen-gestreckt und gerufen: »Friede!« Mit diesem Wort haben wir die Kämpfe beendet und gute Beziehungen wiederhergestellt. Wäre das nicht schön, wenn es auch auf der gesamten Erde so zuginge? Wenn verfeindete Menschen, Völker, Mächte aufeinander zu-gingen und einander die Hände reichten? Es gibt ein Volk im Urwald Brasiliens, das in seiner Sprache kein Wort für »Krieg« kennt. Friede steht an oberster Stelle.

Und bei uns? In unseren Beziehungen? Wie steht es mit mir? Habe ich Frieden auch als oberste Priorität in meinem Leben? Es ist so leicht, auf anderen herumzuhacken. Um noch einmal zu unserer Kindheit zurückzu-kehren: Wie oft haben wir uns bei den Eltern über den andern beschwert mit den Worten: »Der hat angefangen!« Niemand will schuld sein. Sündenböcke werden gesucht. Und Ausreden stehen an der Tagesordnung. Spielen wir auch die Opferrolle? Ja, es gibt Opfer, das ist wirklich so. Wie viele Menschen tragen Narben aus ihrer Kindheit – körperliche, aber vor allem auch seelische. Ich kenne das. Aber man kann schon in jungen Jahren mit der eigenen Geschichte und mit Menschen Frieden schließen. Ja, es ist möglich, sich mit dem Nächsten und der eigenen Geschichte zu versöhnen. Durch unsere schwierige Geschichte sind wir vielleicht

auch stärker geworden. Und ich bin dankbar für mein heutiges Leben: Ich habe Frieden in mir. Das habe nicht »ich« geschafft, da-bei hat mir mein Gott geholfen. »Mein« Gott ist der allmächtige Gott der Bibel, ist Jesus. Zu Weihnachten verkündigen auch dieses Jahr die Engel: »Friede in der Höhe und bei den Menschen.« Jesus ist unser Friede – ist mein Friede. Denken Sie bitte darüber nach! Wo haben Sie in Ihrem Leben den Frieden Gottes bitter nötig? Wenn Sie Gott darum bitten, bekommen Sie von ihm den Frieden geschenkt. Und dann fällt es Ihnen auch leichter, Frieden weiter zu schenken, indem Sie dem Anderen die Hand reichen.

Das Leben ist gut. Es ist ein Geschenk Gottes, sowie der innere Friede auch ein Geschenk von ihm ist, unabhängig von unse- ren Lebensumständen. Friede kommt zu den Menschen, deren Herzen für Gott offen sind. Ich wünsche Ihnen Weihnachten an jedem Tag – dass Ihr Herz zur Ruhe kommt und im Frieden heil wird.

Herzlich, Ihre Claudia Flieder

PS: Sie können mir gerne schreiben, wenn Sie mir eine Rückmeldung auf diesen Artikel geben möchten, wenn ich Ihnen Zuspruch geben oder/und mit Ihnen bzw. für Sie beten kann: c.flieder@hope-kurse.at



CLAUDIA FLIEDER
Übersetzerin, Dolmetscherin und Autorin;
Mitarbeiterin des Hope Bibelstudien-Instituts

Die Bibel gefragt

Wann ist Jesus geboren?

Weihnachten ist traditionell das Fest, an dem viele Christen die Geburt Jesu feiern. Gleichzeitig weiß man heute, dass Jesus mit Sicherheit nicht am 24./25. Dezember geboren ist. Der Bibeltext berichtet: »Und es waren Hirten in derselben Gegend auf dem Felde, die hüteten des Nachts ihre Herde« (Lukas 2,8). Jerusalem liegt relativ hoch (ca. 800 Meter). Im Winter ist es dort kalt, es kann sogar Schnee liegen. Zu dieser Zeit übernachteten keine Hirten auf dem Feld. Jesus ist vermutlich im Frühling oder Herbst geboren.

In Verbindung mit den damaligen heidnischen Völkern liest man von einem Fest am 24./25. Dezember anlässlich der Winter-Sonnenwende. Als das Christentum sich im Römischen Reich durchgesetzt hatte, begann man, an dem obenstehenden Datum der Geburt Jesu zu gedenken. Es hätte aber auch jeder andere Tag sein können.

Ist die Weihnachtsfeier wegen dieses Ursprungs nun als heidnischer Götzendienst zu betrachten? Angesichts

des jährlichen Konsum-Rausches kann man vielleicht tatsächlich ein paar moderne »Götzen« erkennen. Abgesehen davon wäre es aber nicht richtig, Gläubige, die an Jesu Geburt gedenken, zu Sonnenanbetern zu erklären. Es ist schließlich nicht verboten, einen Tag zu wählen, um sich an bestimmte Ereignisse zu erinnern (egal, welche Bedeutung der Tag vorher gehabt hat). Warum nicht auch ein Tag im Dezember, der noch dazu astronomisch interessant ist?

Die Bibel gebietet keine Weihnachtsfeier, aber sie verbietet sie auch nicht. Somit scheint diese Frage eine freie Gewissensentscheidung jedes Einzelnen zu sein. Der 24./25. Dezember hat jedenfalls an sich keine besondere Heiligkeit. Ein Christ kann jeden Tag an Jesu Geburt gedenken. Genau so ist für uns auch jeden Tag Advent, wenn wir der Bibel glauben und auf Jesu Wiederkunft warten (Advent = Zeit des Wartens auf Jesu Ankunft). Weihnachten kann auf jeden Fall ein guter Anknüpfungspunkt sein, um auf den christlichen Glauben hinzuweisen und christliche Werte wie Nächstenliebe, Mitgefühl und Fürsorge hochleben zu lassen.

Welche Feste für Christen kennt die Bibel?

Viele Christen feiern heute Feiertage wie Weihnachten, Ostern, Himmelfahrt etc. Aber welche Feste sind wirklich von der Bibel her vorgeschrieben?

Zur Zeit der Bibel spielten religiöse Feste eine große Rolle. Mehrmals im Jahr kamen Israeliten zum Tempel, um Opfer zu bringen und an zeremoniellen Gottesdiensten teilzunehmen. In vielen Kapiteln des Alten Testaments wurden Details dieser Feste festgehalten. Sie hatten stets eine tiefe geistliche Bedeutung und lehrten Wahrheiten über Gott und die Erlösung. Außerdem gab es den wöchentlichen Sabbat. Gott hatte ihn eingesetzt, lange bevor es Israel gab, und ihn in den Zehn Geboten verankert. Die rituellen Opfer – Feste wiesen damals auf Jesus Christus, den vorhergesagten Messias, hin. Während des Passahfestes, 31 n. Chr., zu dem Zeitpunkt, als Jesus am Kreuz starb, zerriss der Vorhang im Tempel »von oben bis unten« (Matthäus 27,51). Gott selbst hatte dabei Hand angelegt. Dadurch wurde der Tempel entweiht! Durch Jesu Tod hatten die Opfer im Tempel keine Bedeutung mehr. 70 n. Chr. zerstörten die Römer den kompletten Tempel.

Die rituellen Opfer-Feste des Alten Testaments zu feiern, macht heute wenig Sinn. Im Neuen Testament werden für die Christen folgende Feste und bedeutungsvolle Handlungen angeordnet: Erstens die Taufe (siehe z. B. Matthäus 28,18–20). Zweitens das Abendmahl (Lukas 22,19–20). Jesus feierte es mit seinen Jüngern zur Zeit seines letzten Passahfestes hier auf Erden. Da das Neue Testament die heutige Gültigkeit der 10 Gebote bestätigt (z. B. Matthäus 5,17–19), ist die wöchentliche Sabbatfeier auch heute noch gültig.

Heutige traditionelle Feier- bzw. Festtage wie Ostern, Himmelfahrt und Pfingsten leiten sich vom Passahfest ab und passen auch terminlich ungefähr in diese Zeit. Weihnachten entstand später aus der Tradition, sich an die Geburt von Jesus zu erinnern. Keiner dieser Feiertage ist von der Bibel her direkt vorgeschrieben, sie sind aber auch nicht verboten und können dazu dienen, sich bewusst an damalige Ereignisse zu erinnern. Zusätzlich gibt es traditionell christliche Feiertage, die keinen biblischen Hintergrund haben, sondern sich nur auf kirchliche Traditionen gründen (z. B. Maria Himmelfahrt, Allerheiligen u. a.).

Haben auch Sie Fragen zur Bibel?
Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an
info@hope-kurse.at



HopeBibelstudien
Institut

Interview mit Damaris Kofmehl

wertvoll

Das Gespräch führte Gabi Pratz.

Nach dem Tod ihres Mannes und anderen tiefen seelischen Verletzungen wurde Damaris Kofmehl eine verbitterte Frau. Doch Gott holte sie aus dieser Bitterkeit und heilte ihre Verletzungen. Im Gespräch mit Gabi Pratz erzählte Damaris Kofmehl, wie sie in dieser schwierigen Zeit Gott erlebte.

Damaris, du beschreibst 2017 als das schlimmste Jahr in deinem Leben, was ist passiert?

Ja, das ist wirklich das härteste Jahr in meinem Leben gewesen. Am 21. Mai 2017 ist ganz plötzlich mein Mann Dimitri im Alter von 44 Jahren gestorben. Ich habe ihn einfach tot im Bett gefunden. Er ist die Liebe meines Lebens gewesen. Als Ehepaar haben wir auch beruflich zusammengearbeitet. Direkt nach unserer Hochzeit haben wir gemeinsam entschieden, uns für Menschen am Rande der Gesellschaft einzusetzen. So ist nicht nur mein Mann gestorben, sondern auch mein Partner in vielen gemeinsamen Projekten. Ich und mein zweigeteiltes Herz – eine Katastrophe für mich. »Und jetzt?«, so meine Frage an Gott. Ich habe gewusst, es geht irgendwie weiter – aber wie?

Und wie ist es dann weitergegangen?

An unseren gemeinsamen Projekten habe ich weitergearbeitet. In der Trau-

erphase habe ich auch gute Tage oder manchmal auch Wochen erlebt, aber nicht gewusst, wie ich damit umgehen soll. »Genieße die guten Tage, die schlechten kommen von alleine!«, so der Rat meiner Mutter, die auch früh ihren Mann verloren hat. Dieser Rat ist eine Hilfe für mich gewesen, so habe ich mich in meiner Trauerzeit nicht in ein Schema pressen lassen. Im Nachhinein gesehen habe ich das erste Jahr nach dem Tod meines Mannes in einem Schockzustand gelebt und somit immer wieder eine große körperliche Kraftlosigkeit gespürt. Aber das war noch nicht alles ...

Was hast du noch in diesem Jahr erlebt?

Unabhängig vom Tod meines Mannes sind Dinge passiert, die mich sehr verletzt haben. Ich möchte keine Details erzählen, aber diese Verletzungen haben mein Herz tief getroffen. Der große Schmerz hat mich bitter werden lassen. Nein, das habe ich nicht gewollt – aber was sollte ich tun?

»Gott, gib mir eine Chance«, so mein Gebet, »in meinem Zustand kann ich nicht auf die Bühne!« Ich sollte in dieser Zeit nämlich auf eine Vortragstournee gehen. Schweren Herzens bin ich nach diesem Gebet in einen Gottesdienst gegangen – dort habe ich die ganze Zeit geweint und unter Tränen zu Gott gebetet: »Gott heile mich und gebrauche mich!« Nach dem Gottesdienst kam eine Frau auf mich zu, und ich erzählte ihr von meiner Trauer um Dimitri. Daraufhin nahm sie mich in den Arm und weinte mit mir. Sie sagte dabei kein Wort. Diese Anteilnahme hat mir viel von meiner Bitterkeit genommen! So ist Gott, er schickte mir einfach eine Frau.

Danach habe ich gewusst, dass ich bereit für die Bühne war. Als ich dann den Menschen von meiner Trauer erzählte, war es wie eine Therapie für mich. Auch hat Gott die Zuhörer gesegnet. Viele sind nach dem Vortrag zu mir gekommen und haben ihre eigenen Geschichten erzählt. So hat Gott meinen Schmerz in einen krassen Segen verwandelt!

Vielen Dank für das Gespräch.



»wertvoll«
mit Damaris Kofmehl

- **in der Mediathek unter www.hopetv.de**
- Weitere Interviews bei »wertvoll«
- immer donnerstags um 20:15 Uhr im TV, sowie jederzeit in der Mediathek und der App.



photobae - gettyimages.de



Vertrauen
Trust

Vertrauen

Ist es uns in die Wiege gelegt?

VERTRAUEN

Wir vertrauen jeden Tag, ohne darüber nachzudenken. Wir vertrauen darauf, dass die Brücke hält oder dass der Bäcker frische Semmeln gebacken hat. In diesen Bereichen fällt es uns nicht schwer – aber in anderen Bereichen?

Wenn wir im Leben einige böse Erfahrungen mit Menschen oder einer Sache gemacht haben, fällt es uns immer schwerer zu vertrauen. Menschen könnten ja das Vertrauen missbrauchen und uns somit enttäuschen. Wir werden misstrauisch, ängstlich und fangen an, alles

zu überprüfen. Und wir schlafen schlecht. Vertrauen wird wie folgt definiert: Es ist die feste Überzeugung von der Verlässlichkeit und Zuverlässigkeit einer Person oder einer Sache. Synonyme sind Glaube, Zutrauen, Zuversichtlichkeit.

NewSTARTPlus®

Gesundheit und Wohlbefinden hängen nicht einfach vom Zufall oder von den Genen ab. Sie gründen auf dem Zusammenwirken verschiedener Prinzipien. Die meisten davon können wir maßgeblich beeinflussen. **NewSTARTPlus**, ein bewährtes und ganzheitlich angelegtes Gesundheitskonzept, fasst sie anschaulich zusammen. Jeder einzelne Buchstabe

von **NewSTARTPlus** steht für ein Prinzip, das einen entscheidenden Einfluss auf Gesundheit, Glück und Lebensqualität hat. **NewSTARTPlus** entfaltet seine volle Kraft im Zusammenwirken von zwölf Prinzipien. In jeder Ausgabe beleuchtet das Hope Magazin eines davon. **NewSTARTPlus** lädt Sie ein, neu zu starten und das Plus für Ihr Leben zu entdecken!



Grafik: ©Advent-Verlag Zürich | Text: © Dr. med. Ruedi Brodbeck

WIE ENTSTEHT VERTRAUEN?

Vertrauen entsteht im Menschen schon sehr früh. Eigentlich schon bei der Zeugung, wenn Eltern dem ungeborenen Baby dieses mitgeben: »Du bist gewollt.« Da beginnt schon die vertrauensvolle Beziehung zwischen dem Kind und den Eltern. Der werdende Vater trägt dazu bei, indem er seiner schwangeren Frau Folgendes vermittelt: »Ich unterstütze dich, ich bin bei dir, du kannst mir vertrauen.«

Das Urvertrauen ist ein »Gefühl des Sich-Verlassen-Dürfens«

Entwicklungspsychologen wie z.B. Erikson (1963) wissen, dass die Bildung von Urvertrauen eine Grundvoraussetzung für die Entwicklung einer gesunden Persönlichkeit ist. Das Urvertrauen ist ein »Gefühl des Sich-Verlassen-Dürfens« und zeigt dem Neugeborenen: Wir geben dir Halt und Geborgenheit. Du bist gut, so wie du bist. Schon in den ersten Minuten und Stunden nach der Geburt ist es sehr wichtig, dass die erste Bindung möglich wird. Das Kind fühlt: Ich kann meinen Eltern vertrauen, sie meinen es gut mit mir und können mich versorgen. Sie können mich in jeder Hinsicht »stillen«, mir alles geben, was ich für meine Entwicklung brauche.



Flamingo Images - shutterstock.com

SICHERE BINDUNG:

- ▶ Das Kind lernt: Ich bin es wert, geliebt zu werden. Es entwickelt ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.
- ▶ Das Kind erfährt von seinen Eltern: »Ich vertraue dir.« Es wird dadurch fähig, andere zu lieben und Beziehungen einzugehen.
- ▶ Das Kind fühlt: Es lohnt sich zu leben. Damit kann es seiner Umwelt, dem Leben, vertrauen.

UNSICHERE BINDUNG:

Wenn z. B. das Neugeborene von der Mutter getrennt wird oder die Mutter selbst krank ist, dann geschieht Folgendes bei dem Baby:

- ▶ Ausschüttung von Stresshormonen
- ▶ Gehirnentwicklung ist verändert
- ▶ Mangelhafte Ausbildung von Vertrauen
- ▶ In weiterer Folge Beziehungs- und Bindungsprobleme sowie Depressionen, Ängste, Misstrauen gegenüber anderen Menschen und sich selbst

Gleichzeitig entsteht auch in der Mutter und im Vater ein starkes Bindungs- und Glücksgefühl. Das Bindungshormon (man könnte auch Vertrauenshormon sagen) Oxytocin wird ausgeschüttet. Es bringt nicht nur das Stillen in Gang, sondern wirkt auch stark vertrauensbildend und beziehungsstiftend, auch beim Vater. Ein kleines Kind vertraut seinen Eltern vorbehaltlos. Wenn es die Erfahrung macht, dass seine Bedürfnisse befriedigt werden, erweist sich ihm auch die Umwelt als zuverlässig und vertrauenswürdig.

VERTRAUEN UND GEHIRNENTWICKLUNG

Das Baby spiegelt sich in den wohlwollenden Augen der Eltern: Du bist geliebt, du bist in Ordnung, du bist wundervoll. Es fühlt sich dann auch genauso: geliebt. Die Gehirnentwicklung des Kindes wird durch die Interaktionen von Mutter, Vater und Kind beeinflusst – durch ihren Austausch, durch die Lernerfahrungen, die das Kind macht und durch das, was es dabei fühlt.

In der Gehirnforschung hat man die Spiegeldendriten entdeckt: Nachahmungs- oder Empathie- (Mitgefühls-) Neuronen. Wenn das Kind lächelt, werden bei der Mutter die gleichen Nervenzellen aktiviert, wie wenn sie selbst lächeln würde und umgekehrt. Nervenbahnen bilden sich umso stärker aus, je häufiger sie betätigt werden.



Der vollständige Artikel erschien in der Gesundheitszeitschrift **Leben & Gesundheit** Advent-Verlag Zürich

www.lug-mag.com



VERTRAUEN UND GESUNDHEIT

Menschen mit einem hohen Vertrauenspegel sind wesentlich weniger krank, sowohl körperlich als auch seelisch. Gesunde Beziehungen zu Menschen und ein gesundes Selbstvertrauen sind wichtige Grundlagen für ein gesundes Leben.

Werden dem Kind jedoch körperliche Nähe, Sicherheit, Geborgenheit oder Nahrung verweigert, entwickelt es Gefühle der Bedrohung und Ängste, da eine weitgehende Erfüllung dieser Bedürfnisse lebenswichtig ist. Es können dadurch Gefühle der Leere und der Verlassenheit das weitere Leben belasten. Statt Urvertrauen entsteht Urmissstrauen, welches das gesamte Leben beeinträchtigt und die Ursache für seelische und körperliche Krankheiten sein kann. Wenn ein Mensch nicht vertraut, kann er sich nicht einfach fallen lassen, sondern muss alles selbst kontrollieren, alles selbst im Griff haben. Depressionen, Ängste und körperliche Krankheiten bis hin zum Gefühl »Es ist alles sinnlos« können daraus entstehen. Die »alten Gespenster« wie stressreiche, unverarbeitete und verletzende Erfahrungen, die weit in die Kindheit zurückreichen, machen sich immer wieder bemerkbar, wenn ähnliche Erfahrungen im späteren Leben auftauchen und an die alten Wunden erinnern.

KANN MAN VERTRAUEN SPÄTER NOCH LERNEN?

Schwierig, aber nicht unmöglich! Es wird nötig sein, im Erwachsenenalter noch einmal zu dem verlassenen, nicht genügend emotional versorgten Kind »zurückzukehren«, die Not nachzuempfinden und Mitgefühl zu entwickeln. Ferner geht es darum, zu lernen, selbst die Verantwortung zu übernehmen und selbst die grundlegenden emotionalen Bedürfnisse

zu stillen. Auf diesem Weg können diese alten Wunden langsam verheilen. Darüber hinaus gibt es die spirituelle Komponente, die eine noch weitergehende Heilung bewirken kann:



GOTTVERTRAUEN

Gott kann Vertrauen, das zerstört oder gar nicht erst entstanden ist, heilen, weil er uns zuerst geliebt und gewollt hat. In der Bibel können wir nachlesen: »Im Anschauen seines Bildes werden wir verwandelt ...« (2. Korinther 3,18). Anders ausgedrückt: Wenn wir uns mit Gott, seinem Wesen, seinem Wort und seiner Schöpfung – der Natur und allem Geschaffenen – beschäftigen, werden wir ihn immer besser erkennen und dadurch selbst zum Guten hin verwandelt. Wir erfahren nach und nach Heilung! Auch hier rücken die Spiegelneuronen ins Blickfeld: Dadurch, dass wir uns mit Gott beschäftigen – ihn anschauen – wird sich nach und nach sein Vertrauen in uns spiegeln, so dass wir ihm auch immer mehr vertrauen können. Dann wird unsere Beziehungsstörung heilen.



ANNELIES PLEP,
Familien-, Paar- und Sozialtherapeutin

krisanapong detraphiphat – gettyimages.de

Allmächtig? Ohnmächtig? Gerecht?

Ein Dialog über Gott und sein Handeln

GERHARD PADDERATZ
Allmächtig? Ohnmächtig? Gerecht?

Buch
11 × 18 cm, Paperback
176 Seiten, EUR 3,00
Hörbuch
CD im Mp3-Format
241 Minuten, EUR 10,10

Erhältlich unter
www.toplife-center.com

Über die Autorin
GERHARD PADDERATZ HAT THEOLOGIE, GESCHICHTE UND KOMMUNIKATIONSWISSENSCHAFTEN STUDIERT. BIS 1985 WAR ER ALS PASTOR, DOZENT FÜR GESCHICHTE UND SOZIALWISSENSCHAFTEN, REDAKTEUR UND VERLAGSBERATER TÄTIG. HEUTE IST ER UNTERNEHMENSBERATER.

Warum lässt Gott das Leid zu, wenn er liebevoll und allmächtig ist? Konnte oder kann er nichts dagegen tun? Kann ich ihm vertrauen oder muss ich Angst vor ihm haben? Wie vereinbart es sich mit Gottes Gerechtigkeit, dass es guten Menschen schlecht und bösen Menschen gut geht? Was geschieht nach dem Tod? Gibt es ein ewiges Leben? Und wenn ja, wie kann ich es erlangen?

Für Gerhard Padderatz sind das die wirklich wichtigen Fragen des Lebens, weil die Antworten einen entscheidenden Einfluss auf das Lebensgefühl und den inneren Frieden haben. Er erörtert diese Themen über Gottes Handeln in einem Dialog mit seiner Sitznachbarin während eines Nachtflugs über den Atlantik. Das sehr tiefgehende und doch für den »Zuhörer« leicht verständliche Gespräch beantwortet viele Fragen, die sich fast jeder Mensch stellt. Die Art und Weise, wie die Themen präsentiert werden, ist ansprechend und spannend bis zu letzten Seite.



Wider das Vergessen

IM SOMMERURLAUB BESUCHTE ICH MIT MEINER FRAU DAS HOLOCAUST-MUSEUM IN WASHINGTON D. C. Aus meiner Schulzeit war mir das meiste bereits bekannt. Ja, wir hatten in der Schule mehrmals ausgiebig den 2. Weltkrieg und den damit verbundenen Massenmord an Juden thematisiert, auch zahlreiche Dokus angeschaut. Ja, ich habe an einer Exkursion in das Konzentrationslager Mauthausen teilgenommen. Ja, ich war sogar schon beim Mahnmahl in Berlin. Und ja, ich habe den kürzlich in Salzburg verstorbenen Marko Feingold, der drei KZs überlebt hat, persönlich getroffen. Habe ich alles durch. Vermutlich wurden Sie ähnlich intensiv mit dem Thema konfrontiert.

ABER JETZT REICHT'S DANN LANGSAM AUCH, ODER? Offenbar nicht: Es ist unfassbar, dass es heute noch – oder wieder – Menschen gibt, die trotz aller realen Fakten den Holocaust leugnen oder judenfeindliche Gedanken hegen, und sogar zu einem Attentat in einer Synagoge, wie kürzlich in Halle geschehen, fähig sind. Offenbar dürfen wir nach wie vor nicht müde werden, über den Holocaust zu sprechen, Antisemitismus zu thematisieren, die Absurdität und Schrecklichkeit eines solchen Gedankenguts hervorzuheben. Ich erinnere mich an »Onkel Adi« (sein Vorname war tatsächlich Adolf), einen Freund der Familie, der mir als Kind stolz seinen Wehrmarchausweis zeigte und seine hervorragende Eignung für den Militärdienst unterstrich. »Onkel Adi« leugnete bis ins Grab die Existenz von Konzentrationslagern. Ich wiederhole mich: Wir dürfen gegenwärtig und auch zukünftig nicht müde



werden, über diese Vergangenheit zu sprechen. Der österreichische Kanzler Bruno Kreisky (1911–1990) hat einen Satz geprägt, mit dem er einen Journalisten in Bezug auf die 30er Jahre maßregelte: »Lernen S' a bisserl Geschichte!« Ich würde das noch verdeutlichen: Lernen wir aus der Geschichte!

Das Beeindruckendste am Holocaust-Museum war die Möglichkeit, direkt vor Ort mit Überlebenden sprechen zu können. Das wird mir unvergessen bleiben. Und darum geht's: Nicht vergessen und aus der Vergangenheit lernen. Aber auch proaktiv auf der Hut sein. Melden wir uns zu Wort, wenn andere Gefahr laufen, aus Unwissenheit oder Dummheit, Fehler zu wiederholen! Denken Sie an Ihr Umfeld! Wo haben Sie menschenverachtende, rechtsradikale oder rassistische Tendenzen wahrgenommen? Wie haben Sie darauf reagiert? Wie möchten Sie zukünftig, im kommenden Jahr, am besten schon ab heute, auf Derartiges reagieren?



RENÉ WALTER
hat Kommunikationswissenschaft und Theologie studiert und ist bei Hope TV im Bereich Öffentlichkeitsarbeit tätig.

Leserbriefe

WAS SIE DENKEN, INTERESSIERT UNS! SCHREIBEN SIE UNS AN INFO@HOPE-MAGAZIN.AT

► Liebe Redaktion, die TV-Serie »Motivation Glauben« ist wunderbar. Stephan Freiburghaus hat eine so schöne Art und Gabe, das Wort Gottes zu erklären und weiter zu geben. Es bringt mir sehr viel Segen und ich stimme mit dem, was er sagt, völlig überein. Am Ende kann ich nur »Amen« sagen – so sei es! Herzlichen Dank dafür! Möge der Segen Gottes mit euch sein und in den Herzen der Zuschauer Gutes bewirken! (B. aus Voitsberg, Österreich)

► Es ist wunderbar, der Theologin Marjukka zuzuhören, wie spannend sie aus dem Alten Testament erzählt! Vielen Dank! (K. aus Wien, Österreich, zur Sendereihe »Wortschatz«)

► Lieber Boris, so eine spannende Evangeliums predigt von Jesus habe ich schon lange nicht mehr gehört. Vielen herzlichen Dank dafür! Jesus ist

wirklich der Sohn Gottes, des Höchsten, auch in meinem Leben. Ich durfte ihn auch in meinem Leben erleben, als er mich von Zwängen, Sünden, Schuld und einer Sucht befreit hat. Ich bin sehr dankbar für diese Predigt, auch für die Ermutigung, nicht aufzuhören, anderen von diesen Wundern in meinem Leben zu erzählen. Diese Predigt hat mir dieses wie-der bewusst gemacht und mir Freude geschenkt! Gott segne dich! Alles Gute! Mit lieben Grüßen! (R. aus Weng im Innkreis, Österreich, zur Sendereihe »Atem der Hoffnung«)

► Ich muss Ihnen sagen, ich freue mich die ganze Woche auf Mittwoch, 21.30 Uhr!!!! Cliff Goldstein ist das Beste, das ich je gehört habe!! ICH LIEBE DIESE SENDUNG!!!!!! Mit lieben Grüßen! (B. aus Graz, Österreich)



Sandwiesenstraße 35
D-64665 Alsbach-Hähnlein
info@hopetv.de

Kostenlose Rufnummern*:

0800/46 33 68 64

* kostenlos aus dem deutschen Telekom-Festnetz, mögl. Mobilfunkhöchstpreis: 0,42 €/min.

0800/0 311 312

* kostenlos innerhalb Österreichs

Internationale Rufnummer:
Tel. +49 (0) 6257 50 653 30



→ **SATELLIT ASTRA** (19,2° Ost
Frequenz: 11244 MHz hor.
Symbolrate: 22.000 | FEC: 5/6
Kennung: »Hope TV HD«

→ **KABEL**
Unitymedia und einige regionale Kabelnetze

→ **WEB und App**
www.hopetv.de

→ **DVB-T2** über simpliTV in Wien,
Tirol und Vorarlberg

→ **WISSCOM**

→ **FOLGEN SIE HOPE TV AUF:**



→ **MEDIATHEK & APPS**

www.hopetv.de

iTunes

Apple Podcasts

Spotify

Antenna Pod für Android

Podcast Go für Android*

Podcast Addict für Android

*engl. Benutzerführung



IMPRESSUM:

Herausgeber: Stimme der Hoffnung e. V., Medienzentrum der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten, Sandwiesenstraße 35, D-64665 Alsbach-Hähnlein, Tel. +49 (0) 6257 50 653 0, www.stimme-der-hoffnung.de, E-Mail: info@hope-magazin.at

Geschäftsführer: Klaus Popa • Redaktion: Marc Naumann (verantwortlich), Pierre Interling (Chefredaktion), Franz Mössner, Markus Gritschenberger (beauftragte Abteilung), Paulin Giurgi, Gabi Pratz, René Walter • Lektorat: Sabine Interling, Silvia Baumgartner, Johanna Kortus • Anzeigenmarketing: Birgit Kiepe, Tel.+49 (0) 6257 50 653 11, birgit.kiepe@stimme-der-hoffnung.de • Hinweis: Es gelten unsere Geschäftsbedingungen. Für alle unsere Produkte gilt das 14tägige Rückgabe- und Widerrufsrecht. Nachdruck einzelner Beiträge auf Anfrage möglich. Konzept & Design: Sarah Popa • Layout: Julia Klaushardt • Druck: Rötzer Druck GmbH, Eisenstadt Schutzgebühr 1,90 Euro (EUR); 2,20 Schweizer Franken (CHF). • Versand: Top Life Wegweiser-Verlag, 1210 Wien
Bildnachweis: Jasmina007 – gettyimages (Cover), Stimme-Archiv (S. 6,8,9), Johannes Feldmann (S. 9), Will Rode (S. 14)

Die Online-Version vom Hope Magazin lässt sich als PDF unter www.hope-magazin.at herunterladen. Das Hope Magazin erscheint 6-mal pro Jahr in Österreich.

den Himmel berühren
IMMANUEL

7 biblische Personen – was lernen wir aus ihren Geschichten?

17.000+

VERTRÄULICH

SEIT
1948

Manchmal fühlt man sich einsam, unverstanden, abgelehnt. Der Weg, den man geht, führt nicht an das gewünschte Ziel. Dann ist es gut, wenn man einen zuverlässigen Begleiter an der Seite hat, der den richtigen Weg kennt. Jemand, der erfahren ist, Hilfe leistet, Halt gibt. Und der ein gutes Ziel für uns ausgewählt hat. Jesus ist so ein zuverlässiger Begleiter. Er ist vom Himmel zu uns herabgekommen und Mensch geworden und hat allen geholfen, die ihn um Hilfe gebeten haben. Jesus lebt. Er ist auferstanden von den Toten und er geht auch heute mit uns durchs Leben. Egal, welche Höhen oder Tiefen uns begegnen, Jesus ist da.

Der Bibelfernkurs »Immanuel« begleitet in sieben Themen biblische Personen auf ihrem Lebensweg. Diese Menschen haben z. T. mit großen Schwierigkeiten zu kämpfen. Doch sie alle erle-

ben immer wieder, dass Jesus in ihrem Leben gegenwärtig ist. Diese Menschen erfahren, dass Jesus der »Gott-mit-uns« ist, wie sein Name »Immanuel« schon sagt (auf Deutsch übersetzt). Gott hat ein Ziel für sie, wie mit jedem von uns: Jesus wird wiederkommen und uns in die himmlische Heimat führen. Deswegen lautet der Untertitel des Kurses auch »den Himmel berühren«. Begeben Sie sich auf eine Reise durch die Bibel und entdecken Sie Gott in Ihrem Leben!

Aus den Themen:

- Das Ende der Reise
- Wenn es weh tut
- Stärker als der Tod
- Was wird aus uns?



WAS SIE ERWARTET

- Studieren Sie die Bibel mit kompetenter Begleitung
- 7 Studienanleitungen – Sie bestimmen das Tempo
- Stellen Sie Ihre Fragen
- Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu Gott
- Online oder per Post
- Kostenlos und unverbindlich



HopeBibelstudien
Institut

www.hope-kurse.at



HopeTV

AM LEBEN INTERESSIERT

Der christliche TV-Sender

Auch als App
erhältlich



Laden im
App Store



WWW.HOPETV.AT