

ZEICHEN DER ZEIT

AUSGABE III 2019

Europa in der Krise?



Was uns trotzdem hoffen lässt

Wissenswert

FORSCHUNG BESTÄTIGT:

LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Lee S. Berk, stellvertretender Dekan für Forschungsangelegenheiten der adventistischen *Loma Linda University School of Allied Health Professions*, in Loma Linda, Kalifornien/USA, meint es ernst mit dem Lachen. Er hat die Wirkung von Lachen auf den Körper seit 1988 untersucht. Berk ermutigt die Menschen, jeden Tag zu lachen. Lachen könne dazu führen, dass man sich in der Gegenwart wohler fühle, für die Zukunft eine gute Gesundheit aufbaue und gegen schädliche Folgen von Krankheiten aus der Vergangenheit angehe.

Das Lachen zu studieren, sei auch von der Bibel inspiriert worden, sagt Lee S. Berk. In Sprüche 17,22 steht: „Ein frohes Herz ist die beste Medizin, aber ein niedergeschlagener Geist lässt die Glieder verdorren.“ (Zürcher Bibel). Dies sei die biblische Ausdrucksweise für die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie, einem „interdisziplinären Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt“ (Wikipedia). Er sei durch seine Forschungen zum Schluss gekommen, dass Menschen, die ein fröhliches Lachen erlebten, biologische Veränderungen erfahren würden und positive Reaktionen des Immunsystems beeinflussen könnten, so Berk.

Seine Untersuchungen hätten weiterhin gezeigt, dass Lachen positiven Stress (Eustress) erzeuge und damit negativen Stress (Distress) verringere.

Die Dauer des Lachens sei nicht so wichtig wie der Grund dafür. Das heitere Lachen fördere im Gegensatz zu nervösem oder verlegenem Lachen das gute HDL-Cholesterin

und bewirke eine Kaskade von positiven physiologischen Veränderungen, die dem Glück förderlich seien. „Freude ist Dopamin, Serotonin, Endorphine“, sagte Berk.

APD/tl

ERNEUT ÜBER 38 MILLIONEN BIBELN VERBREITET

Zum zweiten Mal in Folge hat der Weltverband der Bibelgesellschaften (United Bible Societies, UBS) in einem Jahr mehr als 38 Millionen gedruckte und digitale Bibeln verbreitet. Wie die Deutsche Bibelgesellschaft berichtet, geht die Statistik aus dem „Global Scripture Distribution Report 2018“ hervor. Insgesamt haben die Bibelgesellschaften im vergangenen Jahr 354 Millionen Bibeln, Neue Testamente, Evangelien und biblische Schriften wie zum Beispiel Leselernhefte verbreitet.

Bei den bevorzugten Sprachen steht Spanisch mit 7,2 Millionen Bibeln an der Spitze vor Portugiesisch, Englisch, Chinesisch und Französisch. Insgesamt kann die vollständige Bibel in 692 Sprachen gelesen werden.

APD/tl

BITTE KEINE WERBUNG!

Wir freuen uns über jeden, der dieses Heft seinen Bekannten überreicht oder in der Nachbarschaft verteilt. Doch Sie helfen uns, wenn Sie dabei die Wünsche der Hausbewohner respektieren und nichts in die Briefkästen werfen, auf denen „Bitte keine Werbung!“ steht. In diesem Fall können Sie ja das Heft persönlich abgeben. Sicherlich wird es dann eher gelesen – und wir erhalten keine bösen Briefe.



Die Kunst des Loslassens

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Ich kann mich noch gut an den Tag erinnern, an dem ich Fahrradfahren gelernt habe, obwohl er Jahrzehnte zurückliegt. Bis dahin war ich auf dem Fahrrad mit Stützrädern unterwegs – eine eher kontraproduktive Methode, wie man inzwischen erkannt hat. Mein Vater montierte die Stützräder ab, ich setzte mich auf das Fahrrad und er hielt es am Gepäckträger fest, damit ich nicht umkippte, während wir eine Runde im Park drehten. Anfangs war es noch eine wackelige Angelegenheit, aber mit der Zeit fühlte ich mich sicherer und gewann an Fahrt. Irgendwann drehte ich mich um und bemerkte, dass ich mittlerweile ohne väterliche Hilfe fuhr. Vor Schreck wäre ich fast gestürzt, konnte mich aber aufrecht halten und den Rest der Wegstrecke allein bewältigen. Am Ende gratulierte mir mein Vater und wir freuten uns gemeinsam über den Erfolg. Die gewonnene Eigenständigkeit nutzte ich natürlich gleich, um ausgedehnte Erkundungsfahrten zu unternehmen.

Dieses Erlebnis fiel mir ein, als ich über hilfreiche Prinzipien der Kindererziehung nachdachte. Auch dort geht es häufig darum, Kinder bei ihrer Entwicklung zu unterstützen – und im rechten Moment loszulassen. Es gilt, diesen Zeitpunkt zu erspüren und dann eine mutige Entscheidung zu treffen. Hätte mich mein Vater zu früh losgelassen, wäre ich hingefallen; hätte er mich bis zum Ende festgehalten, wäre ich zwar ganz sicher heil geblieben, hätte aber nichts dazugelernt.

Auch wenn Kinder erwachsen werden, ist Loslassen angesagt. Karina Galan schreibt ab Seite 4 aus der Perspektive einer jungen Erwachsenen, worauf sich Eltern und auch die flügge werdenden Kinder dabei einstellen sollten. Und Karsten Stank gibt ab Seite 11 hilfreiche Hinweise für Eltern, wenn sie ein Streit mit ihrem Teenager mal wieder auf die Palme gebracht hat.

Eine inspirierende Lektüre wünscht Ihnen
Ihr Thomas Lobitz

*Das Erwachsenwerden ist eine schwierige,
aber entscheidende Lebensaufgabe.*

Wenn Kinder erwachsen werden



© mikito tareisi – unsplash.com

Freiheit und Selbstständigkeit sind unverzichtbar

Wenn man das Elternnest verlässt, liegt vor einem eine neue und unerforschte Welt. Uns, der Generation Y, standen nach dem Schulabschluss viele Türen und somit eine breite Palette an Wahlmöglichkeiten offen: Studium, Ausbildung, Auslandsjahr, Praktikum, Jobben, etc. Eine derart große Auswahl kannten unsere Eltern nicht.

Meine Generation darf zwischen all diesen Optionen entscheiden und somit in ihrer Eigenständigkeit wachsen. Während manche Eltern ihre „Vöglein fliegen lassen“, gab es in anderen Familien Spannungen. Unsicherheit oder Angst davor, dass ihr Kind Fehler machen würde, mögen eine Rolle spielen, wenn manche Eltern ihren Kindern ihren eigenen Weg in die Zukunft versperren. Doch die heutige Generation Jugendlicher und junger Erwachsener ist offen für Neues und nimmt es in Kauf, das eine oder andere Mal auf die Nase zu fallen. Leider haben eben manche Eltern nicht verinnerlicht, dass man lieber mal fällt, als dass man gar nicht erst fliegt. Auf eigenen Füßen zu stehen ist die Art von Selbstständigkeit, die sich jedes Kind erträumt, und spätestens nach dem Verlassen des Elternhauses beginnt dieser Weg. Man ist jetzt sein eigener Herr. Eigenständig müssen wichtige Alltags- und auch Lebensentscheidungen getroffen werden.

VERTRAUEN GEWÄHRT FREIHEIT

Leider hinterlässt genau diese Freiheit bei vielen Eltern ein mulmiges Gefühl und sie schränken ihr Kind lieber ein. Die Erfahrung zeigt, dass sich der Weg dann meist in zwei Richtungen entwickeln kann. Im ersten Fall bricht das Kind irgendwann aus, die Beziehung zwischen Eltern und Kind zerbricht und kann nur schwer wiederhergestellt werden. Im zweiten Fall bleibt

das fast erwachsene Kind bei den Eltern, lebt nach deren Willen und respektiert alle ihre Wünsche. Dabei kann es jedoch tief unglücklich sein oder es führt hinter dem Rücken der Eltern ein anderes, geheimes Leben, in dem es alle Verbote ignoriert. Es ist sehr wichtig, dass von Anfang an ein Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kindern besteht.

Selbst wenn Eltern mit manchen Entscheidungen nicht einverstanden sind, ist es von größter Wichtigkeit ihrem jungen Erwachsenen diese Freiheiten zu gewähren und die nötige Unterstützung zu leisten. Denn nur so kann sich das Kind frei entfalten und die Gewissheit haben, dass es in Notsituationen stets auf die helfende Hand der Eltern zurückgreifen kann. Doch wenn kein Vertrauen vorhanden ist, werden dauerhaft Spannungen im Elternhaus zu spüren sein und das wünscht sich gewiss keine Familie.

HERAUSFORDERUNGEN FÜR DEN GLAUBEN

Beim Erwachsenwerden wird man ständig mit neuen Situationen konfrontiert, und jede Entscheidung nimmt Einfluss auf unser Leben. Der eigene Glaube spielt dabei durchaus eine wichtige Rolle. Vielleicht ist man mit dem Glauben an Gott aufgewachsen oder man hat ihn in seiner Teenagerzeit entdeckt. Es kann aber auch sein, dass ein Zufall oder die pure Neugier jemanden zu Gott führte und er sich entschieden



hat, mit ihm zu leben. Es mag leicht fallen, seinen Glauben in der heimatlichen Kirchengemeinde, in der vertrauten Umgebung und bei Menschen, die man schon lange kennt, zu zeigen und auszuleben. Doch wie verhält sich ein junger Erwachsener, wenn er komplett auf sich allein gestellt ist, beispielsweise in einer neuen Stadt, in die er zum Studieren gezogen ist? Die neue Umgebung und die unvertrauten Menschen können schnell einschüchternd wirken, da man nicht weiß, wie sie auf den eigenen Glauben reagieren werden. Es kann auch sein, dass man für derart viele Veränderungen noch nicht bereit ist.

Auch hier lassen sich zwei Tendenzen beobachten: Trotz der neuen, aufregenden Welt bleibt der junge Mensch sich, seinem Glauben und seinen Prinzipien treu. Er lässt sich auf alles Neue ein, bewahrt aber mit dem tief verwurzelten Glauben in ihm immer einen klaren Kopf.

Ein anderer hingegen verliert das Wesentliche – nämlich Jesus – aus den Augen, und kommt zu dem Schluss, auch ohne ihn gut zurechtzukommen. Die Gottesdienstbesuche, das Beten und Gespräche über Gott nehmen kontinuierlich ab. Er denkt, dass er alles im Leben aus eigener Kraft erreichen kann, egal welche Hindernisse das Leben bereithält. Doch wie lange hält dieses Gefühl bzw. dieser Entschluss an?

Aus vielen Büchern und Filmen kennen wir diese typische Szene: Wenn der Protagonist keinen Ausweg mehr sieht, fängt er an zu beten. Im wahren Leben ist es nicht wesentlich anders. Früher oder später kommt jeder von uns in eine schwierige Situation und dann – ob gläubig oder nicht – greift man schneller auf Gott zurück, als man denkt. Menschen kommen und gehen, auch die wirtschaftliche Lage ändert sich, deshalb muss man an etwas festhalten, das

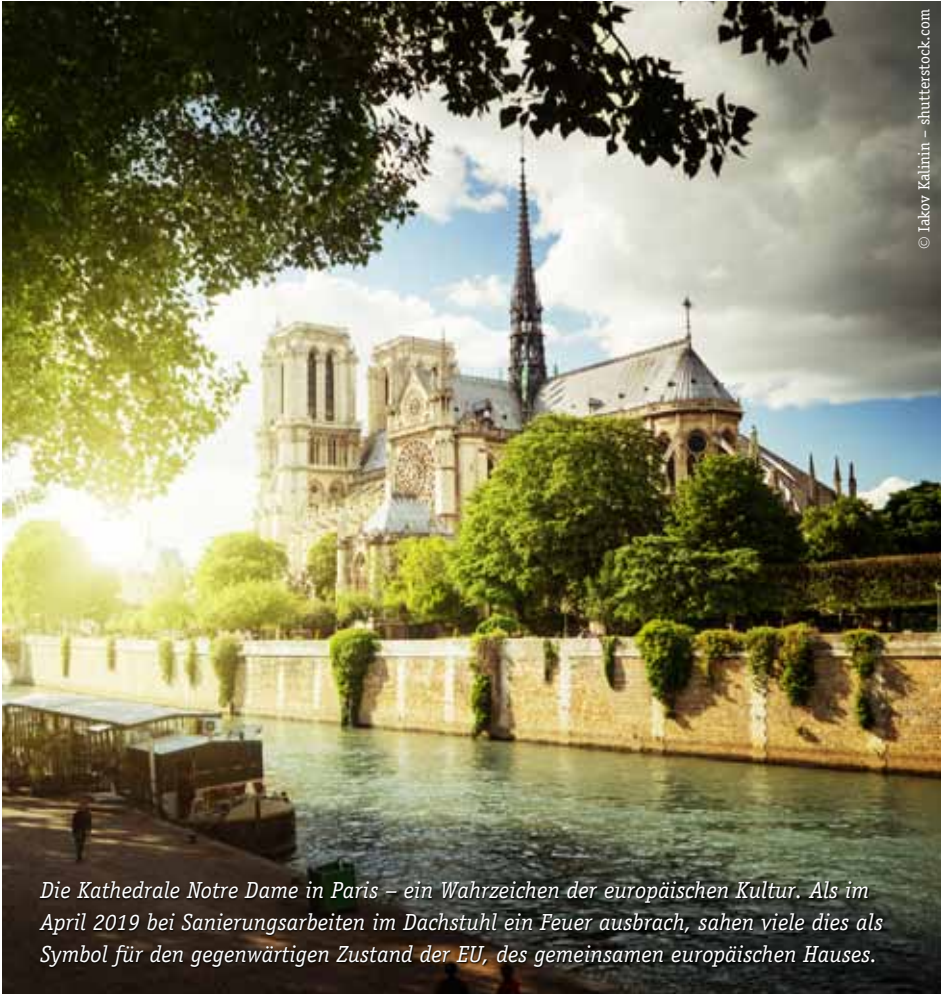
einem nicht weggenommen werden kann. Etwas Beständiges, das Sicherheit gibt und uns ein Leben lang begleitet. Für mich kann das nur der Glaube sein, den man nicht einfach nur übernommen, sondern sich selbstständig angeeignet hat. Denn im Prozess des Erwachsenwerdens verändern nicht nur wir uns, sondern auch unser Glaube. Dieser durchläuft genauso viele Erfahrungen wie wir.

REIF WERDEN ALS STÄNDIGER PROZESS

Erwachsen wird man nicht von heute auf morgen. Es ist nicht gleichzusetzen mit dem ersten eigenen Bankkonto, dem Bestehen der Führerscheinprüfung oder dem Auslandssemester. Man ist dann zwar selbstständig, das Erwachsenwerden ist jedoch ein Prozess, der unbemerkt und ganz selbstverständlich das ganze Leben durchzieht. Erwachsen und reif ist jener Mensch, der begreift wie die Welt funktioniert – und dieses Verständnis wächst nur dann, wenn man den selbst gewählten Weg geht. Wir treffen nicht nur Entscheidungen, sondern setzen uns auch Ziele, nach denen wir streben.

Dieser Prozess nimmt seinen Lauf, wenn wir das Elternhaus verlassen und uns in die aufregende Welt, die vor uns liegt, stürzen. Wir stehen auf eigenen Beinen und sind in gewisser Weise auf uns allein gestellt. Wohin wir gehen, wie wir handeln oder was wir glauben, liegt ganz allein bei uns. Man lernt sehr schnell, dass jede Entscheidung Konsequenzen mit sich bringt, ob positive oder negative. Wie wir damit umgehen, ist ganz allein unsere Sache und niemand kann uns diese Aufgabe abnehmen. Wir entscheiden, ob wir an einem Punkt stehen bleiben oder immer weiter wachsen – zur Reife.

*Karina Galan,
schloss kürzlich erfolgreich ihr Studium
in Übersetzungswissenschaften ab*



Die Kathedrale Notre Dame in Paris – ein Wahrzeichen der europäischen Kultur. Als im April 2019 bei Sanierungsarbeiten im Dachstuhl ein Feuer ausbrach, sahen viele dies als Symbol für den gegenwärtigen Zustand der EU, des gemeinsamen europäischen Hauses.

Geht Europa in Flammen auf?

Die Bibel zeigt ein anderes Szenario

Als Mitte April die Kathedrale Notre Dame in Paris brannte, schien es, als rücke Europa für einen Moment zusammen. Tausende Menschen versammelten sich vor dem brennenden Kirchenbau – und schwiegen zunächst. Kein lautes Rufen, keine Panik, sondern stille, traurige Einkehr. Dann stimmten einige Menschen Lieder an, manche beteten. Die Erschütterung erfasste viele Menschen in anderen europäischen Ländern. Zahlreiche TV-Stationen brachten Sondersendungen.

Der Grund für diese Anteilnahme dürfte in der Symbolkraft des vom Feuer stark beschädigten Wahrzeichens liegen. Notre Dame steht für die europäische Kultur, für das christliche Abendland.

Vielleicht ahnte man, dass nicht nur diese imposante Kirche einsturzgefährdet ist, sondern auch das gemeinsame europäische Haus. Trotz zunehmender Säkularisierung wollen viele Europäer offenbar nicht ihre weltanschaulichen Wurzeln kappen, auf denen auch die Europäische Union (EU) aufgebaut ist: die Werte des Christentums und der Aufklärung. Beides ermöglichte schließlich die Durchsetzung von Menschenrechten und Demokratie – bei manchen Nationen früher, bei anderen später.

Doch die Ergebnisse der Europawahl zeigen: Der buchstäblich flammende Appell zur Bewahrung der europäischen Werte und Einheit wurde nur teilweise erhört. Die politische Landschaft ist zerklüftet, in vielen EU-Ländern gibt es kaum noch Volksparteien, die mehr als 30 Prozent der Wählerstimmen auf sich vereinigen können. Dafür gewinnen neue politische Strömungen an Einfluss, darunter auch solche, die einen Rückbau des gemeinsamen europäischen Hauses anstreben.

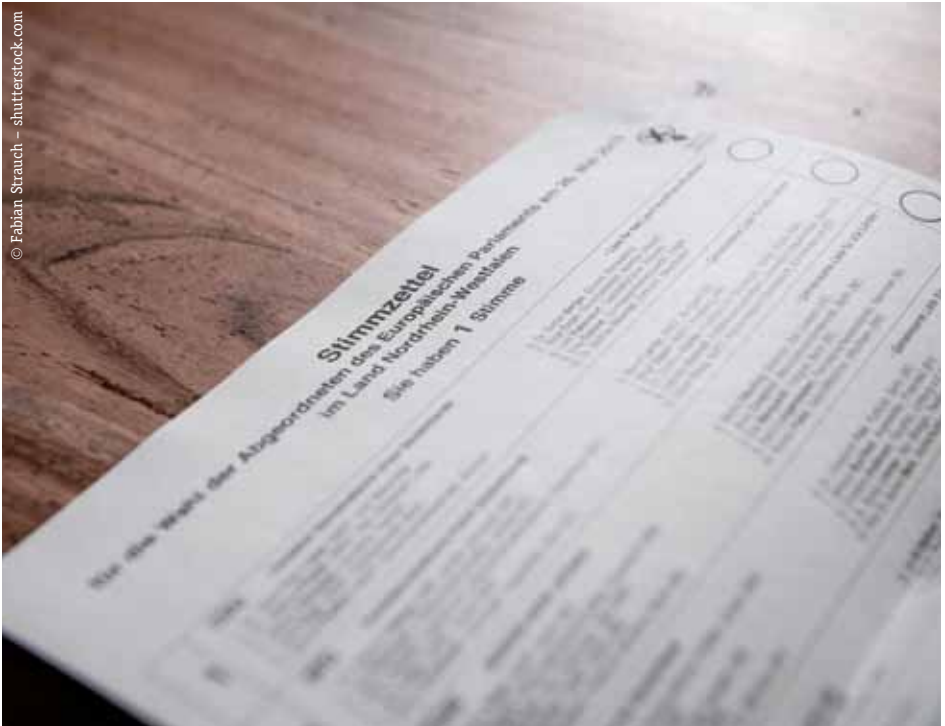
Die EU ist nur ein Beispiel dafür, dass politische Allianzen derzeit immer brüchiger bzw. handlungsunfähiger werden. Ist das Zeitalter der Bündnisse vorbei und kämpft wieder jeder für sich selbst? Was steht uns dann bevor? Wenn man doch in die Zukunft schauen könnte ...

EINE VERBLÜFFENDE ZUKUNFTSVISION

Bereits vor über 2500 Jahren deutete der hochrangige babylonisch-jüdische Staatsbeamte Daniel eine Vision des damaligen babylonischen Königs Nebukadnezar. Sie enthielt eine bemerkenswerte Vorhersage,

die für uns heute verblüffend aktuell ist. Das Alte Testament berichtet darüber in Daniel 2: „Im Mittelpunkt dieser Vision befand sich ein großes Standbild. Es war sehr groß und hatte einen ungewöhnlichen Glanz, und seine Erscheinung war Furcht erregend. Der Kopf des Standbildes war aus feinstem Gold, Brust und Arme aus Silber, der Bauch und die Hüften aus Bronze. Die Beine waren aus Eisen, die Füße dagegen bestanden zum einen Teil aus Eisen, zum anderen aus Ton. Während du noch in die Betrachtung versunken warst, löste sich auf übernatürliche Weise ein Stein aus einem Berg. Er schlug gegen die Füße des Standbildes, die ja aus Eisen und Ton bestanden, und zerschmetterte sie ... Der Stein aber, der die Vernichtung des Standbildes verursacht hatte, wurde zu einem großen Berg, der schließlich die ganze Erde ausfüllte.“ (Daniel 2,31–35 Neues Leben Bibel)

Praktischerweise lieferte Daniel die Deutung des Traumes gleich mit, als er zu Nebukadnezar sagte: „Du bist der goldene Kopf. Doch nach dir wird ein anderes Reich kommen, und es wird geringer sein als deines. Diesem wird ein drittes Königreich folgen, aus Bronze, und dieses wird über die ganze Welt herrschen. Danach kommt ein viertes Reich, so hart wie Eisen. Genauso, wie Eisen alles zerschmettert und zertrümmert, wird dieses Reich alle anderen Reiche zertrümmern und zermalmen. Die Füße und Zehen, die du gesehen hast, die teils aus Eisen und teils aus Ton waren, bedeuten, dass dieses Reich geteilt sein wird. Zum einen wird es etwas von der Härte des Eisens haben. Deshalb auch die Mischung von Ton und Eisen. Dass aber die Zehen der Füße teils aus Eisen und teils aus Ton waren, weist darauf hin, dass das Reich zwar zu einem Teil stark, zum anderen Teil aber zerbrechlich sein wird. Die Mischung aus



Das Europaparlament hat zwar nicht so viele Kompetenzen wie beispielsweise der Bundestag, aber das Wahlergebnis ist trotzdem ein wichtiges Signal dafür, wie es mit der EU weitergehen soll.

Eisen und Ton deutet aber auch darauf hin, dass die Reiche versuchen werden, durch Heirat Bündnisse zu schließen. Diesen wird allerdings kein dauerhafter Erfolg beschieden sein, sie werden nicht zueinander halten – genauso, wie sich auch Eisen und Ton nicht richtig mischen lassen.“ (Verse 28–42 Neues Leben Bibel)

Die Weltgeschichte gibt Hinweise, welche Reiche durch die verschiedenen Metalle symbolisiert werden können:

- Der goldene Kopf: Babylon.
- Arme aus Brust und Silber: Das Doppelreich Medo-Persien, das 538 v. Chr. Babylon einnahm.
- Bauch und Hüften aus Bronze (manche Bibelübersetzungen sprechen von Kup-

fer): Griechenland. Alexander der Große besiegte 331 v. Chr. in der Schlacht von Gaugamela den Perserkönig Darius III Codomanus.

- Auf das griechische Reich folgte das römische – die „Beine aus Eisen“. Der Westteil des Reiches ging 476 unter, als der Germanenführer Odoaker den 14-jährigen Kaiser Romulus Augustus absetzte. Der Ostteil bestand als Byzantinisches Reich fort, bis es 1453 von den Osmanen erobert wurde.

ZUSAMMENGEPRESSTES VEREINIGT SICH NICHT

Die Füße und Zehen symbolisieren ein Reich ganz neuen Typs: Es ist eine Mi-

schung aus Eisen und Ton – einem Nichtmetall.

So gibt es die „römische“ Art, politisch zu denken: ein Rechtsstaat, durchorganisiert, mit klaren Zuständigkeiten und einer Zentrale. Und es gibt den Ton, der erst gebrannt werden muss, um hart zu werden. Von Natur aus ist er weich, flexibel, anpassungsfähig. Während man Metalle miteinander verschmelzen kann, lassen sich Eisen und Ton nur zusammenpressen – und sind leicht wieder voneinander zu trennen.

Diese Beschreibung passt zur gegenwärtigen Weltlage. Allianzen aus verschiedenen Staaten (Eisen) sollen gebildet werden, aber damit diese dauerhaft halten, müssen sie verschmelzen. Das können sie aber nicht, weil sie ihre jeweilige Identität nicht aufgeben wollen. Also sucht man nach gemeinsamen Interessen, bei denen eine Zusammenarbeit möglich ist. Das klappt zeitweise – bis eines Tages die Interessengegensätze zu groß werden und das Gebilde auseinanderfällt. Tatsächlich gab es nach dem römischen Reich kein Weltreich oder globales Bündnis, das eine vergleichbare Haltbarkeit besaß. Und ob die vergangenen Krisen und gegenwärtigen Herausforderungen der EU (Euro-Krise, Flüchtlingskrise, Brexit, Klimawandel) die europäischen Nationen fester „zusammenpressen“ (um im Bild zu bleiben) oder voneinander lösen, ist noch nicht absehbar.

DAS FRIEDENSREICH KOMMT

Doch das ist nicht das Ende der Geschichte. Daniel deutet den Schluss des Traumes: „Aber in den Tagen der Herrschaft dieser Könige wird der Gott des Himmels ein Reich errichten, das für alle Ewigkeit Bestand hat. Kein anderes Volk wird je die Gewalt über dieses Reich an sich reißen können. Es wird alle jene Königreiche zer-

schmettern und vernichten, selbst aber für immer bestehen bleiben, wie du es auch in deinem Traum gesehen hast: Aus dem Berg brach ein Stein, ohne dass ein Mensch etwas damit zu tun gehabt hätte, und zermalmte das Eisen, die Bronze, den Ton, das Silber und das Gold. Ein großer Gott hat dem König gezeigt, was die Zukunft bringen wird. Der Traum sagt die Wahrheit, und seine Deutung ist zuverlässig.“ (Verse 44–45)

Gott schafft, was Menschen nicht vollbringen konnten. Der Schluss des Traums ist ein klarer Hinweis auf das Reich Gottes. Dieses hat mit dem Leben von Jesus Christus auf dieser Erde begonnen (vgl. Lukasevangelium 17,21). Durch die nachfolgenden Generationen von Christen breitete sich die Gute Nachricht über das liebevolle Wesen Gottes und die Erlösung durch Christus auf das Gebiet des damaligen römischen Reiches und viele weitere Länder aus.

Doch die Vision besagt, dass die endgültige Errichtung des Reiches Gottes noch bevorsteht, denn der Stein trifft zwar auf die Füße – also auf die Staatenwelt, in der wir uns seit dem Untergang des römischen Reiches befinden –, doch er wächst, zerstört alle irdischen Mächte und nimmt schließlich die ganze Welt in Besitz. Das geschieht, wenn Jesus ein zweites Mal auf diese Erde kommt, um „alles neu“ zu machen (Offenbarung 21,5). Er wird ein ewiges Reich aufrichten, das nach den obersten Prinzipien Gottes regiert werden wird: Liebe (Markusevangelium 12,30.31) und Frieden (Johannesevangelium 14,27). Und das Beste daran ist: Wir können schon jetzt Bürger dieses Reiches werden, wenn wir unser Leben Jesus Christus anvertrauen und nach seinen Prinzipien leben.

Thomas Lobitz



Lasse ich mich als Vater oder Mutter leicht auf die Palme bringen, oder erkenne ich die Chance, die in einer solchen Situation steckt?

Ich komme von meiner Palme

Wie wir uns als Eltern selbst beruhigen können, um für unsere Kinder hilfreich zu sein

Wenn wir uns damit beschäftigen, wie wir unsere Kinder hilfreich im Leben begleiten können, geht es uns häufig um die Frage, wie wir ihnen am besten helfen, sich zu entwickeln und zu verändern, damit sie gut zurechtkommen. Das führt nicht selten zu Konflikten in denen wir denken, unsere Kinder hätten noch viel (von uns) zu lernen.

Ich möchte den Fokus hier jedoch auf uns als Eltern legen. Wie können wir uns selbst verändern? Wie können wir bemerken und verstehen, was in Konflikt-

situationen in uns vor sich geht, um uns selbst zu verändern und unseren Kindern hilfreiche Begleiterinnen und Begleiter zu sein.

Nimm Jesus



**Du wartest
auf eine gute Nach-
richt für dein Leben?**

Nimm Jesus! Du findest alles über ihn in dem einzigartigen Buch – der Bibel! Jesus zu kennen ist unser größtes Glück! Die Studienbriefe **Start ins Leben** führen in die Welt der Bibel. Sie helfen dir, Jesus zu finden. Direkt bestellen – dein Leben wird sich positiv verändern.

Versuch's einfach!



BIBELFERNKURS
mit 28 Bibelstudienbriefen **kostenlos**
und ohne Verpflichtung

HOPE BIBELSTUDIEN- INSTITUT

D-64665 Alsbach-Hähnlein
Sandwiesenstr. 35

CH-8046 Zürich, Postfach 7
A-1210 Wien, Prager Straße 287

www.bibelstudien-institut.de

Der berühmte Satz: „Du bringst mich auf die Palme!“ stimmt nicht. Meine Palmen stelle ich mir selbst auf und klettere auch selbst hoch. Neulich kam meine 17-jährige Tochter abends gegen 21:30 Uhr ins Wohnzimmer und teilte mir begeistert mit, sie hätte einen Gutschein eines bekannten Internet-Händlers gewonnen. Nun wollte sie sich bei mir vergewissern, dass sie die nächsten Schritte mit Bedacht ginge. Ich war sofort auf meiner Palme und befahl ihr in aufgeregtem Ton, nichts zu unternehmen, da es sich bestimmt um eine Phishing-Betrugsmail handele. Sie reagierte ziemlich schockiert, da sie für einen solchen Fall längst vorgesorgt hatte. Dies konnte ich jedoch mitten in meiner Aufregung gar nicht wahrnehmen. Ich war „außer mir“. Die Begegnung fand ihr Ende, indem meine Tochter weinend und sichtlich enttäuscht in ihr Zimmer floh.

ALTERNATIVEN ZUR „PALME“

Ich hatte in diesem Moment – mindestens – drei Möglichkeiten. Erstens hätte ich mich weiter unglaublich darüber ärgern können, dass sie das Risiko scheinbar nicht erkannte. Das hätte mich vielleicht an all jene Situationen erinnert, in denen ich ihr gegenüber im Recht war. Zweitens hätte ich an mir selbst verzweifeln können. Daran, dass es mir schon wieder nicht gelungen war, ruhig zu reagieren. So hätte ich mich in meine Selbstkritik zurückziehen können. Schließlich hätte ich auch die Chance nutzen und zu mir selbst sagen können: „Ich nehme die Situation, meine innere Lage und meine Reaktion an, so wie sie ist! Es ist jetzt, wie es ist. Ich kann das, was geschehen ist nicht ändern. Ich möchte allerdings das Potenzial, das in diesem Moment steckt, nutzen, um etwas zu lernen.“ Ich sitze also auf meiner Palme und denke und fühle nach.

In einem solchen Moment lasse ich mich auf das ein, was ich in mir finde. Wenn es mir gelingt, den Ärger, die Enttäuschung, Angst, Panik und den Stress in mir anzunehmen, ohne sofort zu bewerten oder vorschnell „wegzudrängen“, werden meine Vorstellungen, Ansprüche und Erwartungen weich.



Vlachsau Govorkov - shutterstock.com

Aus einer inneren Ruhe heraus gelingt es leichter, klar und präsent zu reagieren.

Was mir stattdessen beim Reflektieren hilft: Wenn ich mich ruhig hinsetze und ein paar Mal bewusst ein- und ausatme. So begeben sich mich auf den Weg hinunter von meiner Palme.

AUS EINER INNEREN RUHE HERAUS REAGIEREN

Annehmen heißt jedoch nicht, mich meinen Gefühlen und Gedanken auszuliefern. Ich kann sie vielmehr hinterfragen und beginnen, sie dem Moment, wie er sich gerade zeigt, anzugleichen, um meinem Kind besser helfen zu können. Ich spüre also, dass ich mich um mein Kind Sorge und werde aus einer inneren Ruhe heraus

klarer und präsenter reagieren, weil ich weiß, was ich meinem Kind geben will. Je klarer ich weiß, was ich fühle, denke und was ich will, desto klarer kann ich auch meinem Kind gegenüber sein. Diesen Augenblick wertvoller Zeit brauchen unsere Kinder von uns – gerade auch im vollen Alltag.

So klopfte ich, inzwischen von meiner Palme heruntergestiegen, einige Minuten später an die Zimmertür meiner Tochter. Ich sagte ihr, dass es mir leidtäte, ihr nicht zugehört zu haben und sie erklärte mir noch einmal, was sie von mir brauchte.

Karsten Stank, Pastor und Systemischer Familientherapeut



Lesenswert

Ellen G. White: Der bessere Weg zu einem neuen Leben (Magazin)



80 Seiten,
20 x 26,5 cm
3,50 Euro / 6.00 CHF,
Art.-Nr. 7724.
Zu bestellen unter
www.advent-verlag.de,
telefonisch unter
0800 2383680,

E-Mail: bestellen@advent-verlag.de;
Schweiz: www.advent-verlag.ch

Viele Menschen sehnen sich nach Geborgenheit und Liebe, Hoffnung, Halt und Frieden – kurz: nach einem besseren Leben. Die Frage nach Gott bewegt heute noch viele, die ihr Leben hinterfragen und nach einem Sinn über den Tod hinaus suchen. Ist Jesus Christus wirklich die Antwort auf dieses Fragen und Suchen?

Die Autorin gibt inspirierende und herausfordernde Antworten, biblisch fundiert, lebensnah und verständlich.

ZEICHENDERZEIT

Herausgeber

Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten

Redaktion & Verlag

Jessica Schultka (js), Thomas Lobitz (tl),
Advent-Verlag GmbH
Pulverweg 6
21337 Lüneburg
Telefon 04131 9835-02
Fax 04131 9835-502
www.advent-verlag.de
E-Mail: info@advent-verlag.de

Gestaltung

Ingo Engel, München,
Redesign 2019: Designstudio Monoflosse

Produktion & Druck

Strube Druck & Medien OHG,
Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
Titelbild: © Wikimedia Commons

ZEICHENDERZEIT erscheint vierteljährlich und wird von aktiven Christen der örtlichen Adventgemeinden finanziert und kostenlos verteilt.

Auch Sie können die Verbreitung dieses Heftes durch Spenden auf folgende Konten unterstützen:

Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten,
Stichwort: ZEICHEN DER ZEIT,
KD-Bank, IBAN: DE69 3506 0190 1013 3980 18,
BIC: GENODE1DKD

Wir über uns

Die Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten ist aus der Erweckungsbewegung des 19. Jahrhunderts hervorgegangen. Einzige Glaubensgrundlage ist für sie die Bibel. Mitte ihres Glaubens und Lebens ist nicht ein Buch oder ein System von Lehren, sondern Jesus Christus, der lebendige und wiederkommende Sohn Gottes.

Gegenwärtig zählen die Siebenten-Tags-Adventisten 20 Millionen erwachsene Mitglieder in fast allen Ländern der Erde. In Deutschland sind es 35.000 Mitglieder, in der Schweiz 4.700, in Österreich 4.100.

Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten
Körperschaft des öffentlichen Rechts

- D-73760 Ostfildern, Senefelderstraße 15,
Tel. 0711 448190,
D-30519 Hannover, Hildesheimer Straße
426, Tel. 0511 97177-100
- CH-8046 Zürich, Wolfswinkel 36,
Tel. 044 3156500
- A-1210 Wien, Prager Straße 287,
Tel. 01 3199301

Das Original des Gemäldes von Rembrandt „Die Heimkehr des verlorenen Sohnes“, nach dem Gleichnis aus dem Lukasevangelium 15,11–32, hängt in der Eremitage in St. Petersburg.



Wenn Gottes Gnade aus Gemälden leuchtet

Rembrandt van Rijn – der „Menschen-Maler“

Picasso wurde einmal gefragt, wer nach seiner Meinung der bedeutendste Maler sei, der je gelebt hat. Seine Antwort: „Peter Paul Rubens, denn von seinen 2000 Gemälden sind über 6000 erhalten geblieben.“ Ein anderer niederländischer Maler ist mindestens ebenso bedeutend: Rembrandt Harmenszoon van Rijn.

Als Sohn eines wohlhabenden Müllers wird er als achtens von neun Kindern geboren. Der Vater will, dass er studiert, aber schon früh treibt es Rembrandt zur Malerei. Bei einem holländischen Meister geht er in die Lehre und lernt auch die italienische Malerei kennen.

Nach größeren Erfolgen als Portraitmaler sterben seine Frau Saskia und seine Mutter, an der er sehr hing. In dieser Zeit verliert er auch seinen Besitz. Grund ist seine große und kostspielige Sammelleidenschaft (Kostüme, ausgestopfte Tiere etc.). Durch diesen Verlust und den Sturz in die Armut verändert sich Rembrandt. Auf den Bildern dieser Zeit malt er nun häufig Personen und Szenen aus der Bibel. Ungeschönt, bewegend! In ihnen leuchtet ein geheimnisvolles Licht, seine Quelle ist verborgen, kann aber aus dem Kontext der Bilder erkannt werden.

ZEICHENDERZEIT

DAS LICHT EINES GNÄDIGEN GOTTES

Rembrandt will zeigen: Wo Gott die Lichtquelle ist, geht ein besonderer Glanz auf; der Mensch wird gerade im inneren und äußeren Elend in ein neues helles Licht getaucht. Auf einem seiner berühmtesten Bilder, der „Heimkehr des verlorenen Sohnes“ ist das besonders schön zu sehen. Der alte Vater trägt einen roten Mantel, genauso wie der ältere Sohn. Dieser sieht auf den jüngeren Bruder herab. Die Hände des älteren Bruders sind unter dem halboffenen Mantel zusammengeschoben und

halten einen Stab. Das Licht konzentriert sich auf dem Gesicht und den Händen des Vaters – und auf dem Heimkehrer, der regelrecht angestrahlt wird. Fast schon golden wirkt die zerlumpfte Gestalt. So rückt Rembrandt Menschen ins Licht eines gnädigen Gottes.

In seiner letzten Schaffensphase wenden sich viele Auftraggeber von Rembrandt ab, weil er die Menschen so malt, wie sie wirklich aussehen. 1669 stirbt er in Armut, aber seine Bilder leuchten weiter und regen uns an, stauend über den nachzudenken, der von sich sagte: „Ich bin das Licht der Welt!“

Burkhard Mayer lebt mit seiner Familie bei Lübeck und gestaltet Begegnungstage und Seminare mit Kirchengemeinden in Norddeutschland



ÜBERREICHT VON:

Oder wenden Sie sich an eine der auf Seite 14 genannten Adressen, wenn Sie Informationen wünschen.