

# adventisten & Adventist World heute

Die Zeitschrift der  
Siebenten-Tags-Adventisten

Warum wir  
Hirten lieben  
Seite 7

Ein Ort für  
Freudentränen  
Seite 20

Das Advent-  
Wohlfahrtswerk  
stellt sich neu auf  
Seite 22

## Heilsames Denken

ab Seite 8



# Impulse für Mission und Theologie

## Die Gesellschaft verstehen

Wie lässt sich die christliche Botschaft für die Menschen des 21. Jahrhunderts relevant präsentieren? Die gegenwärtige Bevölkerung ist besser erforscht als je eine andere zuvor. Einen sehr guten Beleg hierfür bieten die aufschlussreichen Studien des Heidelberger Sinus-Instituts®. Es gruppiert die Gesellschaft anhand ihrer Werteorientierung in zehn unterschiedliche Milieus und wird so zu einem nützlichen Hilfsmittel für jeden, der seine Mitmenschen besser verstehen möchte.

Dieses Buch behandelt u.a. diese Fragen:

- Wie passt der Glaube zu den verschiedenen Lebenswelten?
- Welche Milieus sind bevorzugt im Christentum vertreten und warum?
- Was sagt die Bibel zum Thema „Anpassung an andere Milieus um des Glaubens willen“?
- Welche kulturellen Sprachen gibt es gegenwärtig und welche davon sollten Adventisten in der Zukunft sprechen können?

## Prüfet aber alles ...

Die Aufsatzsammlung **Glauben heute** erscheint jährlich mit aktuellen Beiträgen zu theologischen und zeitbezogenen Themen. Sie hat das Ziel, Glaubens- und Wissensfragen zu vertiefen sowie theologische Diskussionen zu begleiten und anzustoßen. In der aktuellen Ausgabe geht es um folgende Themen:

- Sind Siebenten-Tags-Adventisten Pazifisten? (Holger Teubert)
- Die Rolle Ellen Whites bei der Bibelauslegung (Denis Kaiser)
- Zur Forschungsfreiheit an adventistischen Hochschulen (René Gehring)
- Amos und die soziale Verantwortung (Timo Grebe)
- Die Wirklichkeit der Wiederkunft Christi (Lothar Träder)



Ottmar Wander  
**Ich bin allen  
alles geworden**

Gesellschaftliche Milieus und ihre Relevanz für die Mission  
ca. 160 Seiten,  
Paperback, 14 x 21 cm  
22,00 Euro (18,00 Euro für  
Leserkreismitglieder),  
Art.-Nr. 1973.



Advent-Verlag  
Lüneburg (Hg.)  
**Glauben heute 2018**  
Theologische Impulse  
128 Seiten,  
Paperback, 14 x 21 cm  
10,00 Euro (8,00 Euro für  
Leserkreismitglieder),  
Art.-Nr. 1975.



## Bestellmöglichkeiten

- Am Büchertisch oder im Onlineshop: [www.advent-verlag.de](http://www.advent-verlag.de)
- Tel.: 0800 2383680, Fax: 04131 9835-500
- E-Mail: [bestellen@advent-verlag.de](mailto:bestellen@advent-verlag.de)

**Advent-Verlag | [www.advent-verlag.de](http://www.advent-verlag.de)**

 [www.facebook.com/adventverlag](https://www.facebook.com/adventverlag)

## Leserkreis- Mitglied werden

- bis zu 30 % Preisermäßigung
- automatische Lieferung sofort nach Erscheinen
- Jahrespräsent-Buch kostenlos für Leserkreis-Mitglieder

[www.advent-verlag.de/leserkreis](http://www.advent-verlag.de/leserkreis)



## Lebensqualität gewinnen

Wenn die Tage kürzer werden und die Sonne sich nicht mehr so oft und lange blicken lässt, schlägt das bei vielen Menschen auf das Gemüt. Viele richten sich auf ihre Winterdepression ein oder erwarten zumindest depressive Verstimmungen. Aber nicht nur die Jahreszeit und das Wetter sind ausschlaggebend für das seelische Befinden. Auch Lebensumstände, Krisen, Herausforderungen oder Stress können die Stimmung negativ beeinträchtigen. In diesem Monat haben wir uns deshalb dem Thema mentale Gesundheit gewidmet. Unter dem Motto „Lebenswert“ geht es in unserer aktuellen Ausgabe genau darum. Aber auch das aktuelle *Zeichen der Zeit* sowie verschiedene Sendungen im Hope Channel beschäftigen sich mit diesem Thema (s. Kurzmeldung auf S. 4).

Als Christen und Adventisten können wir dazu einen wichtigen Beitrag leisten. Im Thema des Monats gehen unsere Autoren darauf ein. So beschreibt Edgar Voltmer, dass es ganz normal ist, wenn Menschen Phasen erleben, in denen sie sich mutlos, enttäuscht, kraftlos oder frustriert fühlen. Zudem weist er auf den Glauben als wichtige Ressource für die psychische Gesundheit hin. Ruedi Brodbeck widmet seinen Artikel der heilenden Kraft der Vergebung, und in dem Beitrag von Hans-Otto Reling geht es um die Angst und die Angst vor der Angst, die alles lähmt. Er zeigt Wege auf, ihr zu begegnen und zu einem vertrauensvollen Leben zurückzukehren.

Als Christen und Adventisten können wir dazu einen wichtigen Beitrag leisten. Im Thema des Monats gehen unsere Autoren darauf ein. So beschreibt Edgar Voltmer, dass es ganz normal ist, wenn Menschen Phasen erleben, in denen sie sich mutlos, enttäuscht, kraftlos oder frustriert fühlen. Zudem weist er auf den Glauben als wichtige Ressource für die psychische Gesundheit hin. Ruedi Brodbeck widmet seinen Artikel der heilenden Kraft der Vergebung, und in dem Beitrag von Hans-Otto Reling geht es um die Angst und die Angst vor der Angst, die alles lähmt. Er zeigt Wege auf, ihr zu begegnen und zu einem vertrauensvollen Leben zurückzukehren.

Ein besonderes Augenmerk bei diesem Themenkreis liegt seit einiger Zeit auf der „Resilienz“, also der seelischen Widerstandskraft. Dies scheint ein gemeinsamer Nenner zu sein: Was lässt Menschen – trotz widriger Umstände und in Krisensituationen – stark bleiben und sich wieder aufrappeln? Die Entwicklung dieser inneren Stärke hängt von vielen Faktoren ab. Grundlagen werden schon in der Kindheit gelegt. Andere Verhaltens- und Denkmuster können aber auch später verändert oder angepasst werden.

Wichtig ist es, mentale Gesundheit nicht als einen weiteren Sport oder eine Hochleistungsdisziplin zu verstehen. Das würde weder dem Anliegen noch dem Menschen gerecht werden. Vielmehr geht es um Möglichkeiten und Wege, eine bessere Lebensqualität zu gewinnen.

*Jessica Schultka, Leiterin des Advent-Verlags  
schultka@advent-verlag.de*

### IMPRESSUM

adventisten heute | ISSN 2190-0825

Herausgeber: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten (117. Jahrgang)

Verlag: Advent-Verlag GmbH, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg,

E-Mail: info@advent-verlag.de,

Internet: www.advent-verlag.de; www.facebook.com/adventverlag

Redaktion: Thomas Lobitz (Chefredakteur, tl), Jessica Schultka (js),

Nicole Spöhr (nsp), Daniel Wildemann (dw). Adresse: siehe Verlag;

Tel. 04131 9835-521. E-Mail: info@adventisten-heute.de,

Internet: www.adventisten-heute.de

Formatanzeigen: oKae media, Martin Haase, Postfach 100403,

51404 Bergisch Gladbach, Tel. 02204 917075, Fax 02204 917072,

E-Mail: advertising@okae.org Internet: www.okae.org

Kleinanzeigen: Dorothee Schildt-Westphal, Tel. 04131 9835-521,

Fax 04131 9835-502, E-Mail: anzeigen@adventisten-heute.de

Bezug: Kostenlos bei Bezug über den Büchertisch der örtlichen

Adventgemeinde in Deutschland sowie online (zum Herunterladen,

Speichern und Drucken) im Internet: www.adventisten-heute.de

Gestaltung: Ingo Engel, München

Titelgestaltung: Julia Doliwa, STIMME DER HOFFNUNG

Produktion/Druck: Thiele & Schwarz GmbH, Kassel

Spendenkonto: Freikirche der STA, IBAN: DE14 6009 0100 0227 3850 04,

BIC: VOBAD533XXX, Verwendungszweck: Aheu-Finanzierung



Das Leben ist zuweilen ein Balanceakt. Wir können trotzdem mutig vorwärtsgehen.

© stock.asso - shutterstock

### aktuell | Report

- 4 STA-Kurzmeldungen / Chemnitz: Gemeinsam nach Lösungen suchen / Unser Pastor fährt AUDI – muss das sein?
- 5 Warnung vor hierarchischer Kirchenstruktur
- 6 **Report:** *Youngsta* sagt Danke!

### Kolumne

- 7 **Warum wir Hirten lieben** (Claudia Mohr)

### Thema des Monats: Heilsames Denken

- 8 **Auch schon resilient?** (Prof. Dr. Edgar Voltmer)
- 11 **Vergebung heilt** (Dr. med. Ruedi Brodbeck)
- 14 **Keiner mag die Angst ...** (Dr. Hans-Otto Reling)

### Adventgemeinde aktuell

- 16 Lesermeinungen

### Adventist World



Die weltweite Zeitschrift der Siebenten-Tags-Adventisten

### Freikirche aktuell

- 17 Wach und mutig
- 18 Ganzheitliche Gesundheit
- 20 Ein Ort für Freudentränen
- 22 Andere Zeiten erfordern andere Strukturen
- 24 Notizbrett: Termine / Gebet für missionarische Anliegen / Die „Generation Gelbe Songs“ im Ausnahmezustand
- 25 Alleinlebende – Außenseiter der Gemeinde?
- 26 Anzeigen
- 30 ADRA heute

## Kurznachrichten

### ■ Deutsche Adventisten spenden über 56 Millionen Euro

Rund 56,4 Millionen Euro spendeten die knapp 35.000 deutschen Siebenten-Tags-Adventisten im Jahr 2017 für den Unterhalt ihrer Freikirche. Gegenüber dem Vorjahr hat sich das erfasste Spendenaufkommen um rund 2,3 Millionen Euro erhöht. Jeder Adventist in Deutschland gab durchschnittlich 1643 Euro.

Die Steigerung hänge mit der wirtschaftlichen Lage in Deutschland zusammen, teilte der Finanzvorstand der Freikirche, Dieter Neef, mit. Er wies darauf hin, dass die Wirtschaftskraft in der Bundesrepublik unterschiedlich verteilt sei, wie das Spendenverhalten zeige: Während ein Adventist in Nord- und Ostdeutschland durchschnittlich 1364 Euro gab, waren es in Süddeutschland 1922 Euro pro Mitglied. Erfreulich sei dabei, dass auch in allen Kirchenkörperschaften in Ostdeutschland durchgehend eine Steigerungsrate von durchschnittlich 1,1 Prozent zu verzeichnen war, so Neef. Von den 56,4 Millionen Euro gingen rund 3,2 Millionen Euro in die Außenmission, knapp 11 Millionen Euro verblieben bei den Ortsgemeinden. (APD/tl)

### ■ Themenwoche „gesund“ beim Hope Channel

Vom 21.–27. Oktober läuft im Hope Channel jeweils um 20:15 Uhr die Serie „gesund“, moderiert von Gabi Pratz. Folgende Sendungen sind geplant:

21.10.: Verletzungen überwinden. Gast: Sozialpädagogin und Autorin Cornelia Mack.

22.10.: Angst verstehen & entmachten. Gast: Cornelia Mack.

23.10.: Hochsensible Menschen. Gast: Brigitte Küster, Leiterin des Institut für Hochsensibilität in der Schweiz.

24.10.: Sexueller Gewalt begegnen. Gast: Georgia Busch, Mitarbeiterin der Initiative „Gegen sexuelle Gewalt“, Gießen.

25.10.: Mit Trauer leben. Gast: Chris Paul, Leiterin des Trauerinstituts Deutschland.

27.10.: Thema: Die Trauer der anderen. Gast: Chris Paul. (SDH/tl)



## Gemeinsam nach Lösungen suchen

### Stellungnahme der BMV und der Adventgemeinde Chemnitz

Die Berlin-Mitteldeutsche Vereinigung (BMV) und die örtliche Adventgemeinde Chemnitz der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten haben zur tödlichen Messerattacke in Chemnitz Ende August und den darauf folgenden gewaltsamen Ausschreitungen Stellung genommen. Sie rufen dazu auf, Wege für ein friedliches Miteinander zu finden und Hass zu überwinden.

Die BMV trauere mit den Opfern und beklage den Tod eines jungen Menschen. „Wir verurteilen diese lebensverachtende Aggression und erwarten Aufklärung und Bestrafung der Täter. Gleichzeitig sind wir erschrocken über die Reaktion auf diese Tat, die den Riss, der durch unsere Gesellschaft geht, überdeutlich sichtbar macht.“

Die Freikirchenleitung erinnert an die friedliche Revolution in der DDR. Gravierende Veränderungen seien dort möglich geworden, da der Protest ganzheitlich angelegt gewesen sei, die Gesellschaft in ihrer Gesamtheit betroffen habe und die Folgen in den Blick genommen hätte. Der heutige Protest dagegen greife einen kleinen Ausschnitt auf und stilisiere ihn als Problemlösung für unsere heutigen gesellschaftlichen Herausforderungen hoch. Kritik und die Suche nach Lösungen müssten dagegen kreativ bleiben und sich darum bemühen, Mitmenschen zu integrieren anstatt auszuschließen.

Die Freikirchenleitung erinnert auch an die damaligen „runden Tische“ in den Städten und Gemeinden der früheren DDR. Solche „runden Tische“ könnten auch jetzt wieder hilfreich sein, um sich „mit dem Protest endlich inhaltlich auseinanderzusetzen“.

Die Stellungnahmen der BMV und der Adventgemeinde Chemnitz sind zu finden unter <https://bit.ly/2oplMJW> bzw. <https://bit.ly/2N0uAKt>. (Siehe auch Seite 17.)

### ■ Unser Pastor fährt AUDI – muss das sein?

Es wird sicherlich vielen von euch aufgefallen sein, dass in der letzten Zeit immer mehr unserer Pastoren und Angestellten der Freikirche mit AUDI-Fahrzeugen unterwegs sind. Da wir des Öfteren schon daraufhin angesprochen wurden, möchten wir an dieser Stelle einige Hintergrundinformationen dazu geben.

Wir haben seit etwas mehr als einem Jahr mit AUDI eine Großkundenvereinbarung, die es den Angestellten der Freikirche und den verbundenen Unternehmen ermöglicht, Fahrzeuge zu sehr günstigen Leasingkonditionen zu erhalten. Dies sind entweder 12- oder 24-Monatsleasingangebote, die bei auslaufenden Modellen, bei denen ein Modellwechsel ansteht, besonders günstig sind.

Die Leasingraten werden ausschließlich von den Nutzern getragen, es erfolgt keine Bezuschussung durch den Arbeitgeber. Bezieht man den Wertverlust für ein gekauftes Fahrzeug ein, so rechnet sich dieses Angebot durchaus. Die monatlichen Leasingraten liegen in der Regel unter dem Wertverlust eines „jungen“ Gebrauchtwagens.

Natürlich ist die Inanspruchnahme des Leasingprogramms auch an einige Bedingungen geknüpft. So muss neben der Anstellung in der Freikirche die überwiegende Nutzung des Fahrzeuges zu beruflichen Zwecken gegeben sein. In der Vergangenheit gab es auch schon ähnliche Angebote, so beispielsweise von VW oder OPEL.

*Dieter Neef, Finanzvorstand NDV & SDV*

## Warnung vor hierarchischer Kirchenstruktur

Freikirchenleiter in Deutschland nehmen Stellung zu Unity-Dokumenten

Die Präsidenten des Süd- und Norddeutschen Verbandes der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten, Werner Dullinger und Johannes Naether, warnen in einer Stellungnahme vor einer Entwicklung der weltweiten adventistischen Kirche „hin zu einer hierarchischen Kirchenstruktur“.

Anlass der Kritik ist die Veröffentlichung der Dokumente „Beachtung und Umsetzung von Beschlüssen der Vollversammlung und des Exekutivsausschusses der Generalkonferenz“ sowie „Aufgabenstellung des Konformitätsausschusses“ durch den Verwaltungsausschuss (ADCOM) der Generalkonferenz (Weltkirchenleitung) der Siebenten-Tags-Adventisten vom 17. Juli 2018 (siehe Septemerausgabe, S. 4). Beide Dokumente sollen dem im Oktober 2018 einmal im Jahr tagenden Exekutivsausschuss der Weltkirchenleitung zur Annahme vorgelegt werden. In ihnen wird ein kirchenrechtliches Verfahren beschrieben, wie die untergeordneten Kirchenleitungen (überregionale Verbände und regionale Vereinigungen) sowie deren Leiter zu behandeln sind, wenn sie sich nicht konform zu Beschlüssen der Weltkirchenleitung verhalten.

So wird unter anderem vorgeschlagen, dass der Verwaltungsausschuss eines Verbandes oder einer Vereinigung Regelverstöße von Amts wegen ausfindig machen und der jeweils nächsthöheren Dienststelle melden soll. Sollten abweichende Beschlüsse nicht rückgängig gemacht werden, könne der Leiter dieser Verwaltungseinheit Disziplinarmaßnahmen unterworfen werden, wie Verwarnung/Abmahnung, öffentliche Rüge, bis hin zum Ausschluss aus dem Exekutivsausschuss der Generalkonferenz, dem ein Verbandspräsident von Amts wegen angehört. Sogenannte Konformitätsausschüsse („Compliance Committees“) mit weitreichenden Vollmachten sollen bei Regelverstößen tätig werden.

In ihrer Stellungnahme zu den beiden am 18. Juli veröffentlichten Dokumenten betonen Werner Dullinger und Johannes Naether, dass die Ortsgemeinden das Fundament der weltweiten Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten seien. Um eine Weltkirche zu führen, hätten sich die Adventisten daher ein repräsentatives System



Werner Dullinger (li.) und Johannes Naether sprechen sich gegen das vorgeschlagene Verfahren zur Herstellung von Einheit aus.

gegeben, um die Kirche als Organisation und als eine Gemeinschaft von Gläubigen zu leiten. „In der jüngsten Initiative der Weltkirchenleitung erkennen wir eine bedrohliche Entwicklung hin zu einer hierarchischen Kirchenstruktur, der wir uns entschieden entgegenstellen werden.“

Die Einheit der Kirche werde allein durch Jesus gewirkt und garantiert, nicht aber durch menschliche Anstrengungen. Aus vielerlei Gründen gebe es keine vollständige Entsprechung zwischen dieser in Gott bestehenden Einheit und einer konkreten kirchlichen Gestalt. Bei Jesus würden Einheit und Liebe, Vertrauen und Freiheit zusammengedacht, und nur so komme es zur Erkenntnis Gottes, des Erlösers. „Als Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten dürfen wir diesen Weg der Einheit in Vielfalt vertrauensvoll gehen“, sind Dullinger und Naether überzeugt. Als Fazit schreiben sie:

- Die Dokumente und die Arbeit der „Compliance Committees“ markieren einen Richtungswechsel im Grundverständnis von Kirchenleitung: An die Stelle von
- Vertrauen, Toleranz, Respekt, Konfliktfähigkeit und Dialog in der Kontroverse, treten Druck, Kontrolle, Überwachung und die Stigmatisierung von einzelnen Personen. Dadurch erhöht sich die Spal-

tungsdynamik einer Kirche signifikant, und verkehrt das Bemühen/Beten um Einheit ins Gegenteil.

- Die Dokumente und die Arbeit der „Compliance Committees“ fördern einen Geist
- des Misstrauens, des Kritisierens, des Bewertens und des Richtens. Das widerspricht ausdrücklich dem Geist des Evangeliums.
- Die öffentliche Stigmatisierung von Personen ist nicht hinnehmbar, weil sie
- Menschen in ihrer Würde beschädigt. Davon distanzieren wir uns ausdrücklich.
- Die in unserer Kirche vorhandenen Regeln reichen völlig aus, um bei Problemen oder Konflikten zu intervenieren. Die bestehenden Instrumente und Verfahren geben uns dafür einen breiten Spielraum.

„Im Rahmen unserer Mandate als Mitglieder des Generalkonferenz-Exekutivsausschusses werden wir uns dafür einsetzen, dass die in den Papieren vorgeschlagenen Regelungen abgelehnt werden.“

Die Stellungnahme der beiden deutschen Verbandspräsidenten und die Dokumente der Generalkonferenz sind im Internet zu finden unter: [www.adventisten.de/ueber-uns/dokumente-und-stellungnahmen](http://www.adventisten.de/ueber-uns/dokumente-und-stellungnahmen). (APD/tl)

# youngsta sagt Danke!

## Nach 60 Ausgaben wird die Zeitschrift der Adventjugend eingestellt



*Aktuelle und ehemalige Redaktionsmitglieder und Unterstützer trafen sich zur Youngsta-Abschlussparty in Berlin.*



**Elisabeth Schoft** ist seit elf Jahren Mitglied der Redaktion – seit sechs Jahren leitet sie Youngsta als Chefredakteurin.



**Ruben Grieco** hat Youngsta eng begleitet und leitet gemeinsam mit Bert Seefeldt die Adventjugend in Deutschland.

Eine Woche voller Strapazen liegt hinter ihnen. Sie sind müde vom Lernen, vom Gedanken an die To-do-Liste, die zu Hause auf Erledigung wartet oder von der mitunter langen Anreise. Aber sie haben den

Kopf voller Ideen. Sie haben Träume, Visionen und Hoffnungen für ihre Gemeinde und die weltweite Kirche, deren Teil sie sind!

Deshalb treffen sie sich vier Mal im Jahr: Um ihre freie Zeit in eine Zeitschrift zu investieren, die junge Menschen in ihrer Kirche dazu ermutigt, eine Beziehung mit Jesus einzugehen, die ihr Leben verändert. Sie arbeiten professionell und sind mutig genug, auch unbequeme Themen anzusprechen. Dabei erheben sie nicht den Anspruch, allgemeingültige Antworten zu haben. Vielmehr wollen sie junge Menschen dabei unterstützen, selbstständige und mündige Glaubensentscheidungen zu treffen.

In den vergangenen Jahren haben insgesamt 36 Redaktionsmitglieder und viele freie Mitarbeiter und Unterstützer an dieser Vision von *Youngsta* gearbeitet. Die Gründungs- und Redaktionsmitglieder stammten aus allen geografischen Ecken Deutschlands und arbeiteten trotz sehr unterschiedlicher inhaltlicher Blickwinkel an diesem ersten gesamtdeutschen Projekt, das 2003 gegründet wurde – über Vereinigungs- und Verbandsgrenzen hinaus. In diesem Jahr feiern wir 15 Jahre *Youngsta*. 60 Ausgaben sind in dieser Zeit erschienen.

Wir feiern zahllose gefahrene Kilometer, 60 Redaktionswochenenden, stundenlange zuweilen hitzige, aber immer freundschaftliche Diskussionen um Themen- und Artikelplanungen, 3420 gedruckte Seiten mit 1915 Artikeln. Wir feiern einen gemeinsamen Urlaub, unzählige entstandene Freundschaften und etliche viel zu kurze Nächte.

*Youngsta* hat sich den Themen und Fragen angenommen, die Jugendliche bewegen: Wie führe ich gute Beziehungen? Was ist Gottes Plan für

mein Leben? Welche Begabungen habe ich? Musik, Sport, Politik, adventistische Identität, wie lebe ich meinen Alltag als gläubiger junger Mensch? Diese und viele weitere Themen wurden aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Einige Artikel waren herausfordernd und riefen kritische Stimmen auf den Plan. Das war für uns nicht immer einfach, aber hat uns gut getan. Dankeschön dafür! Dankeschön nicht nur für Kritik, sondern auch für tatkräftige und mutige Unterstützung von den verschiedenen Seiten und Gremien!

### Der Abschluss einer Ära

*Youngsta* war seit jeher ein Projekt der Adventjugend Deutschland. Nun, nach 15 Jahren, wird dieses Projekt zum Ende des Jahres eingestellt. Es war eine schwere Entscheidung für ein solches Herzensprojekt, dass viele Mitarbeiter über zehn Jahre lang begleitet haben.

Über längere Zeit haben wir eine Veränderung im Lese- und Mediennutzungsverhalten der Jugendlichen und jungen Erwachsenen beobachtet, die sich auch in sinkenden Abonnentenzahlen niederschlägt. Auch der qualitativ hochwertige Relaunch des Heftes vor drei Jahren konnte diese Tendenz nicht aufhalten. Nach 60 Ausgaben wollen wir nun Platz schaffen für neue Ideen, Projekte und deren Verwirklichung. Denn auch für die Zukunft möchte die Adventjugend Sprachrohr sein, Orientierung ermöglichen, eine Plattform bieten, um sich auszudrücken und auch gehört zu werden. Daran arbeiten wir, sind auf Ideensuche und offen für Anregungen.

Die mutigen Stimmen der Adventjugend bleiben – auch, wenn es die Zeitschrift *Youngsta* nicht mehr geben wird. *Youngsta* war ein großes und aufwändiges ehrenamtliches Projekt, verbunden mit viel Koordination, Kontinuität, Kreativität und Engagement. 15 Jahre lang produzierten die ehrenamtlichen Jugendlichen in Eigenregie eine professionelle und inhaltlich wie optisch hochwertige Zeitschrift für die Freikirche. Das brauchte einen langen Atem und ein motiviertes Team von ehrenamtlichen Redaktionsmitgliedern, Schreibern, Lektoren, Gutachtern, Layoutern und Unterstützern. Ihnen gilt unser größter Dank! ■

# Warum wir Hirten lieben

## Vom englischen Hochland nach Palästina und zurück

Es gibt Bücher, deren Erfolgsgeschichte eine kleine Sensation ist. 2016 erschien das Buch *Mein Leben als Schäfer* von James Rebanks erstmals auf Deutsch und wurde ein Bestseller. Dabei ist der Inhalt völlig unspektakulär. Ein Mann erzählt von seinem Leben als Schäfer im englischen Hochland. Er schreibt ruhig und unaufgeregt von den Arbeitsabläufen während der Jahreszeiten: vom harten Kampf im rauen Winter, vom Lämmerwerfen im Frühling, dem sommerlichen Weiden auf den kahlen Bergen und von der Heuernte im Herbst. Der Leser gewinnt realistische Einblicke in das ländliche Leben. Dabei verliert sich die Schilderung nie in einer Idylle, sondern bleibt nüchtern.

### Die leise Ahnung von einem besseren Leben

Was macht das Buch dann zu einem Bestseller? Worin liegt das Erfolgsrezept? Der literarische Stil kann es nicht sein. Das Thema dieser biographischen Erzählung auch nicht, schließlich gibt es tausende Schäfer, auch hier in Deutschland. Vielmehr scheint es die Wirkung zu sein, die das Buch beim Leser erzeugt. Wir fühlen uns angesprochen, ganz tief in unserem Innern. Hier werden uralte Bilder hervorgehoben, die uns längst verloren gegangen schienen im Getöse der Moderne. Der entnervte Städter sieht vor seinem inneren Auge die urwüchsige Landschaft der englischen Hochebene, er schmeckt ein Stück ursprüngliches Leben, weit weg von Steckdosen. Er spürt den frischen Wind auf der büroweißen Haut und ahnt die tiefe Verwurzelung an einen Ort, der das Wort Heimat verdient hat. Alte Worte, die heute nicht mehr viel zu gelten scheinen, bekommen plötzlich wieder Bedeutung, wie Einfachheit, Zugehörigkeit und Heimat. Legt man das Buch aus der Hand, reibt man sich verwundert die Augen und fragt sich: Wo bin ich eigentlich?

### Der Schäfer in der Weltliteratur

Der Typus des Schäfers scheint die Menschen von jeher interessiert zu haben. Vom 16. bis ins 17. Jahrhundert gab es sogar eine ganze Prosaform, die Schäferroman genannt wurde. Auch der Schriftsteller von *Don Quijote*, Miguel de Cervantes, schrieb in seiner Frühzeit ein Buch über die schöne Schäferin *La Galatea*.

Das Motiv des Schäfers ist in der Weltliteratur jedoch noch viel älter. Rund 1000 Jahre v. Chr. schrieb König David den bekannten biblischen Psalm 23. Gott wird darin als guter Hirte und guter Gastgeber beschrieben. Von manchen wird dieser Psalm als eines der schönsten Werke im Alten Testament angesehen. Aber weshalb? Was macht den Psalm so populär? Spürt man dem nach, entdeckt man auch hier wieder ganz ähnliche Motive wie in dem Bestseller von Rebanks. Das Setting ist die ursprüngliche und raue Landschaft in Palästina, der Held ist der Hirte. Und wieder diese archetypischen Bilder: die grüne Aue, frisches Wasser, ein finsternes Tal. Trotz Schwierigkeiten schließt der Psalm versöhnlich. David hat schließlich seine Heimat gefunden im Hause des Herrn. Hier schwingt ein Stück Zukunft mit. Es ist wie ein kleiner Ausblick auf die neue Welt.

### Zu Hause daheim

Und genau hier liegt der entscheidende Unterschied: Rebanks beschreibt diese Welt mit all ihren Schönheiten und Herausforderungen. Davids Gebet führt weiter. Es weckt Sehnsucht nach mehr. Es geht ihm um die Ewigkeit. Er ist überzeugt, er wird allezeit in Gottes Nähe bleiben dürfen und nichts wird ihn je heimatlos machen. Er ist angekommen, egal wo er sich befindet.

Ich lege meine Bibel aus der Hand, reibe mir die Augen: Wo bin ich gerade? Nein, offensichtlich nicht in Palästina und auch nicht im englischen Hochland. Schade! Ich spiele kurz mit dem Gedanken mir ein Flugticket zu buchen. Aber besser nicht, sonst hätte ich ja nichts verstanden. Ich gestresster Vorstädter muss doch nicht aussteigen, um mein Glück zu finden. Ich muss keinen Urlaub in den Highlands machen, um etwas von diesem ursprünglichen Lebensgefühl spüren zu dürfen. Und ich muss den Bestseller *Mein Leben als Schäfer* nicht unbedingt gelesen haben, um mich besser zu fühlen. Psalm 23 jedoch schon! ■



© Biegun Wschdomi - unsplash.com

*Ein Bild, das Gefühle hervorruft und die Sehnsucht fliegen lässt ...*

*Wieder begrüßen wir eine neue Kolumnistin für Adventisten heute. Claudia Mohr nimmt die Stelle von Herbert Bodenmann ein, den wir in der Aprilausgabe verabschiedet haben. Sie schreibt gern und wird in ihren Texten häufig aktuelle Trends aufgreifen und sie im Licht der Bibel betrachten.*



**Claudia Mohr** arbeitet in der Abteilung Öffentlichkeitsarbeit der Freikirche in Deutschland. Sie wohnt mit Jens-Oliver und Töchtern Melody in Ostfildern.

# Auch schon resilient?



## Was uns hilft, schwierige Lebenslagen besser zu meistern



© Stephen Walker - unsplash.com

Sie hat es geschafft ...

**R**esilienz meint psychische Widerstandskraft, also die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Das Wichtigste vorweg:

1. Auch resiliente Menschen haben Phasen, in denen sie mutlos, verzweifelt und enttäuscht sind, sich kraftlos und frustriert fühlen und Rückschläge verkraften müssen. Was sie auszeichnet ist aber, dass sie nicht in diesen Phasen verharren, sondern nach Wegen zur Rückgewinnung eines positiven Lebensgefühls sowie befriedigender und sinnvoller Aktivitäten suchen.
2. Bei schweren psychischen Erkrankungen (z. B. schwerer Depression) kann die Kraft zu dieser konstruktiven Auseinandersetzung sehr bis vollständig

eingeschränkt sein. Alle, selbst noch so gut gemeinte Hinweise, Empfehlungen, Ratschläge und Aufrufe verstärken dann nur die Verzweiflung und werden nicht als hilfreich empfunden. In diesen Fällen sind keine Selbsthilferatgeber sondern dringend professionelle Unterstützung gefragt.

3. Auch wer nicht weiß, was Resilienz bedeutet, braucht sich (noch) keine Sorgen machen. Möglicherweise ist gerade die Tatsache, dass noch gar keine Veranlassung bestand, sich mit diesem Konzept zu beschäftigen, ein gutes Zeichen dafür, dass es bisher ganz gut gelungen ist, das eigene Leben – einschließlich der unvermeidlichen Belastungen und gelegentlichen „Täler“ des Erlebens und der Entwicklung – gut zu meistern und dabei den Kopf (mehr oder weniger) fröhlich über Wasser zu halten (oder zumindest immer wieder aufzutauchen).

### Immer mehr psychische Erkrankungen

Für einen bedeutenden Teil der Menschen in unserer Gesellschaft trifft das aber nicht mehr uneingeschränkt zu. Sie fühlen sich von ihrem Leben gestresst und überfordert. Einschlägigen Statistiken zufolge stehen psychische Erkrankungen mittlerweile an zweiter Stelle der Ursachen für Arbeitsunfähigkeit und sogar an erster Stelle der Ursachen für vorzeitiges Ausscheiden aus dem Berufsleben. Zu diesen Erkrankungen gehören die Depression als häufigste psychische Erkrankung unserer Gesellschaft und das Burn-out mit den Kernsymptomen der emotionalen Erschöpfung, der persönlichen Entfremdung und der Einschränkung der Leistungsfähigkeit. Die *Spiegel*-Redakteurin Christina Berndt schrieb in der Einleitung ihres Buches *Resilienz*: „Das Leben ist hart geworden im 21. Jahrhundert. Trotz allen Wohlstands, geringer körperlicher Belastung und allerlei technischer Errungenschaften, die das Leben eigentlich leichter machen sollen, fühlen sich die Menschen ständig unter Druck. Hoch sind die Anforderungen an Schnelligkeit und Akkuratess im Berufsalltag.“

Kein Wunder, dass sich Menschen nach Hilfe und Unterstützung sehnen. Die einschlägige Ratgeberliteratur ist mittlerweile kaum noch zu überblicken. Und oft ist der jeweils neueste Begriff, das neueste Konzept mit dem damit vermeintlich verbundenen Heilsversprechen das, was alle haben müssen. Das lässt sich durchaus auch auf den Begriff der Resilienz anwenden. Bemerkenswert ist beispielsweise, dass das 2013 erschienene Buch von Christina Berndt in weniger als einem Jahr bereits die 7. Auflage erfuhr und mittlerweile bei der 18. Auflage angekommen ist – was sicher auch als Symptom für das Belastungsempfinden in der Gesellschaft gedeutet werden kann.

### Eine Änderung der Blickrichtung bei der Forschung

Der Begriff Resilienz wurde ursprünglich von der Psychologin Emmy Werner geprägt, die eine Langzeituntersuchung an knapp 700 Kindern anstellte, die 1955 in Kauai (US-Bundesstaat Hawaii) geboren wurden. Etwa ein Drittel dieser Kinder fand sehr ungünstige Lebensbedingungen vor. Von besonderem Interesse war für Emmy Werner nicht so sehr die erwartungsgemäße Entwicklung von etwa zwei Drittel der Kinder aus diesen prekären Verhältnissen, denen es nicht gelang, sich daraus zu befreien. Stattdessen richtete sie ihr Augenmerk auf das Drittel der Kinder, die trotz der widrigen Startbedingungen ein erfolgreiches, gesellschaftlich integriertes, selbstständiges Leben führten und untersuchte, welche Faktoren dazu beigetragen haben könnten. Dabei wurde deutlich, dass neben günstigen Persönlichkeitseigenschaften der Kinder insbesondere warme, positive Beziehungen innerhalb der Familie und/

oder die Unterstützung durch ein wohlmeinendes Umfeld die wichtigsten Faktoren und Voraussetzungen dafür waren, ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen und die Fähigkeit zu entwickeln, mit angemessenen Mitteln auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren.

Emmy Werner war dabei nicht die einzige, die in diese Richtung dachte und forschte. Auch das Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky oder der Ansatz der positiven Psychologie von Martin Seligmann wenden sich von einer pathogenetischen Sichtweise ab, die danach fragt, was Menschen krank macht, und erforschten stattdessen Ressourcen und Verhaltensweisen, die den Menschen helfen können, gesund zu bleiben.

Unter Berücksichtigung der verschiedenen Erkenntnisse und Konzepte stellt sich Resilienz und resilientes Verhalten heute als ein komplexes Zusammenspiel äußerer und innerer Bedingungen und Verarbeitungsprozesse dar. Dazu gehören intakte, als Unterstützung erlebte soziale Beziehungen und eine als sinnvoll erlebte, den eigenen Fähigkeiten entsprechende Beschäftigung. Persönliche Eigenschaften und Kompetenzen wie emotionale Stabilität, Kontaktfähigkeit und Humor sind ebenso von Bedeutung wie die Bereitschaft und Fähigkeit, auftretende Probleme wo nötig und möglich proaktiv anzugehen oder Begrenzungen zu akzeptieren und in das Leben zu integrieren. Eine angemessene Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen und ein Wechsel zwischen Phasen der motivierten Aktivität wie der entspannten Ruhe gehören ebenso dazu.

### Und Gott?

Nach dieser Vorstellung vieler psychologischer Fachbegriffe und Konzepte mag sich der eine oder andere jetzt vielleicht verwundert (oder ärgerlich) fragen: Ja, aber welche Rolle spielt das Vertrauen in Gottes Führung, der Glaube an seine heilende Kraft, der innere Friede in seiner Gegenwart? Und ist diese selbstzentrierte Nabelschau nicht gerade das Problem – oder zumindest ein Teil davon? Was ist stattdessen mit der Bedeutung des „Nächsten“ im Leben und Reden Jesu und anderer Schreiber in der Bibel?

### Buchempfehlung



**Julián Melgosa,  
Michelson Borges:**  
***Kraft der Hoffnung***

Advent-Verlag,  
Lüneburg,  
ca. 120 Seiten, 3 Euro,  
Art.-Nr. 7725  
Zu bestellen am  
Büchertisch oder über  
[www.advent-verlag.de](http://www.advent-verlag.de).

Dieses Buch gibt Anregungen und Hilfen für ein sinnvolles und erfolgreiches Leben. Es eignet sich hervorragend zum Weitergeben an alle, die nach innerem Frieden und Heilung suchen.

Das sind wichtige Einwände. Und tatsächlich ist der Verlust der geistlichen Dimension in unserer säkularen Gesellschaft möglicherweise ein wichtiger Faktor bei der Entstehung der eingangs beschriebenen Belastungsgefühle (die aber auch in der Gemeinde bei gläubigen Menschen auftreten können).

### Glauben stärkt die Resilienz

Es ist nicht verwunderlich, dass religiöse oder geistliche Begriffe in der psychologischen Literatur eher selten und wenn, dann oft in einem kritischen Zusammenhang auftauchen. Untersuchungen zeigen, dass der Anteil der nichtgläubigen Menschen in den wissenschaftlichen und therapeutischen Berufen höher ist, als in der Allgemeinbevölkerung. Und selbst wenn sie einen gewissen Zugang zum Glauben haben, galt es bis vor Kurzem in der Wissenschaft als karriereschädigend, wenn man sich ernsthaft und öffentlich mit positiven, das Wohlbefinden oder die Heilung fördernden Wirkungen von Religiosität und Spiritualität beschäftigte. Umso bemerkenswerter, dass es auch Ausnahmen gab, beispielsweise der bereits erwähnte Aaron Antonovsky, der die kritische Haltung gegenüber einer positiven Vorstellung von Gottes Unterstützung bei der Bewältigung von alltäglichen Herausforderungen eher als einen problematischen Auswuchs der amerikanischen „Do-it-yourself-Mentalität“ empfand und stattdessen ein solches Vertrauen in Gott als wertvolle Ressource ansah. Oder auch der Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung, der als Fazit seiner psychotherapeutischen Arbeit festhielt, dass keiner seiner Patienten wirklich gesund werden konnte, wenn er nicht die Werte, Vorstellungen und Verhaltensweisen in seinem Leben wiederfand, die auch im Zentrum der Weltreligionen stehen.

Dazu zählt, dass der Glaube Antwort auf die großen, existenziellen Fragen geben kann: Woher komme ich? Wofür lebe ich? Wohin gehe ich? Und mit der Suche nach der Antwort auf Wofür lebe ich? kommt zwangsläufig auch die Frage auf, welche Bedeutung dabei der „Nächste“ in meinem Leben hat. Soziale Einbindung und Unterstützung, die ich gebe oder empfangen, wird übereinstimmend in allen genannten Konzepten als ein wesentlicher Faktor für das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit genannt. Sich nicht nur um sich selbst zu drehen und die eigenen Belange zu berücksichtigen, sondern ganz bewusst auch die Bedürfnisse von Menschen in meinem Umfeld wahrzunehmen und sie im Rahmen meiner Möglichkeiten zu unterstützen, gehört zum religiösen Leben in einer Gemeinschaft dazu. Blickt man jedoch in manche Ortsgemeinden, ist es fraglich, ob dort tatsächlich die soziale Unterstützung überwiegt, oder ob bei dem konfliktbelasteten Umgang miteinander und der Tendenz zur Polarisierung in Randbereichen und

der Entwicklung von Extremen das Gemeindeleben sogar als soziale Belastung empfunden wird. Manch ein langjähriger Pastor oder Gemeindeleiter wird hier vielleicht zustimmend seufzen. Wegen einer zuweilen problematischen Wirklichkeit sollte aber nicht der Wert einer positiven Gemeinschaft und der sozialer Unterstützung an sich infrage gestellt, sondern stattdessen nach Wegen gesucht werden, genau diese wichtige Ressource zu stärken.

### Die Bedeutung des Sabbats

Das trifft auch auf die Ruhe zu. Die Gewohnheit der täglichen „Stillen Zeit“ im Studium von Gottes Wort und dem Gespräch mit ihm ist von großem Wert für die seelische Gesundheit. Eine ähnliche Praxis wird in der heute sehr populären, aber häufig buddhistisch geprägten Achtsamkeitsliteratur propagiert – Momente der Besinnung im Hier und Jetzt. Im christlichen Kontext nennt man das Andacht. Am Sabbat kann diese Besinnung und Begegnung sogar über einen ganzen Tag ausgedehnt und erlebt werden. Und viele werden aus eigener Erfahrung bestätigen können, dass diese regelmäßige Unterbrechung all dessen, was einen im Alltag in Atem hält, ganz wesentlich zum persönlichen Wohlbefinden, zur eigenen Gesundheit und zur Leistungsfähigkeit beigetragen hat.

Allerdings wird auch kaum jemandem die Gefährdung dieser Ressourcen verborgen geblieben sein. In der Hektik des Alltags ist es oft gerade diese stille Zeit der Andacht, die zuerst unter die Räder kommt. Und auch der Sabbat ist gefährdet. Entweder durch vieles, was sich an Alltagsdingen (z. B. Einkaufen, Fernsehen) in den Ruhetag geschlichen hat, oder – im anderen Extrem –, dass der Tag mit derart vielen mehr oder weniger „geistlichen“ Aktivitäten angefüllt ist, dass man sich am Abend fragt: War heute wirklich ein „Ruhe“-Tag?

Vergleicht man also die oben genannten Faktoren für Resilienz mit den Empfehlungen in der Bibel, ergibt sich eine hohe Übereinstimmung. Die Bibel lädt uns ein, klare Prioritäten in unserem Leben zu setzen und ein angemessenes Verhältnis von Arbeit und Ruhe zu praktizieren. Sie empfiehlt, sich mit guten und angenehmen Dingen zu beschäftigen und seine Persönlichkeit mit Gottes Unterstützung zu entwickeln. Sie ermutigt dazu, sich selbst und den Nächsten liebevoll anzunehmen und für sich und andere zu sorgen. Die Empfehlungen aus Gottes Wort können damit für Gläubige eine wertvolle Unterstützung resilienten Lebens darstellen. Die Herausforderung besteht darin, die beschriebenen Probleme in der praktischen Verwirklichung zu überwinden. (Weitere Literatur beim Verfasser erfragen.) ■

1 Christina Berndt, *Resilienz – Was uns stark macht gegen Stress, Depression und Burn-out*, München: dtv, 7. Auflage, 2018



**Professor Dr. Edgar Voltmer**  
lehrt Gesundheitswissenschaften im Fachbereich Christliches Sozialwesen der Theologischen Hochschule Friedensau.

# Vergebung heilt



## Ein Schlüssel zur erfolgreichen Vergangenheitsbewältigung



© Ümit Bulut - unsplash.com

**L**eben ist schwierig. Es gelingt nicht automatisch. Das Risiko, innerlich verletzt zu werden, ist sehr groß. Manchmal geschieht dies ohne Absicht, und trotzdem tut es weh. Ein Psychotherapeut hat diese Beobachtung folgendermaßen wiedergegeben: „Viele Patienten schleppen jahrelang nicht verheilte seelische Wunden mit sich herum, die ihnen von Verwandten oder Freunden meist ohne böse Absicht, eher in Gedankenlosigkeit oder Angst zugefügt wurden.“<sup>1</sup>

Es gehört zur Realität jedes Menschen, dass er verletzt oder gekränkt wird. Was kränkt, macht krank. Besitz, Ehre und Lust sind die drei klassischen Bereiche, wo Kränkung geschieht. Mit Kränkungen kann man unterschiedlich umgehen: Verdrängung, Abspaltung, Amnesie können z. B. die

Bedeutung der traumatischen Erfahrung für das eigene Leben verdecken. Seelische Verletzungen, mit denen wir nicht *bewusst* umgehen, beeinflussen uns *unbewusst*.

### Immer mehr junge Menschen mit psychischen Erkrankungen

Als sich Daniel S.<sup>2</sup>, Mitte 40, in meiner Sprechstunde meldete, fühlte er sich einem Infarkt seiner Seele nahe. Er fragte sich, ob er an einem Burn-out leide und hatte sich bereits darüber im Internet kundig gemacht. Schwer lasteten erlittene Verletzungen und Kränkungen am Arbeitsplatz und eine konfliktreiche Kindheit auf ihm. Die Abklärungen ergaben, dass er an einer mittelschweren Depression litt.

*Gott um Kraft bitten,  
den Groll loszulassen  
und vergeben zu können.*

### Buchempfehlung



**Lourdes E. Morales-Gudmundsson:**  
***Ich verzeihe dir, aber ...***,  
Advent-Verlag,  
Lüneburg,  
192 Seiten, 13,80 Euro,  
Art.-Nr. 1917  
Zu bestellen am Büchertisch oder unter  
[www.advent-verlag.de](http://www.advent-verlag.de).

Ein praktischer Ratgeber zu einem existenziellen Thema: Wie Vergeben seelische Verletzungen heilt, was die Bibel über das Vergeben lehrt und der Weg vom Grollen zum Vergeben.

Erkrankungen aus dem depressiven Formenkreis (man unterscheidet aufgrund der Dauer, der Symptomatik und der Häufigkeit des Auftretens verschiedene Diagnosen) treten zunehmend häufiger auf. In Deutschland sind etwa 10 Prozent der Wohnbevölkerung (8 Millionen) behandlungsbedürftig betroffen. Alarmierend ist die Zunahme der Erkrankung bei jüngeren Menschen, wo gemäß einer Umfrage in der Schweiz

bereits 36,6 Prozent der 15–34-Jährigen betroffen sind. Frauen erkranken generell etwas häufiger als Männer.

Depressionen werden heute meist mit Medikamenten, mit Psychotherapie oder mit einer Kombination derselben behandelt. Trotz deren fachgerechtem und oft langdauerndem Einsatz sind die Behandlungsergebnisse bisweilen unbefriedigend.

Das Manifestwerden einer Erkrankung ist meist die Folge des Zusammenwirkens körperlicher, seelischer, spiritueller und sozialer Ursachen. In der Fachliteratur werden über 100 verschiedene Ursachen (Risikofaktoren) von Depressionen beschrieben. Während die ethnische Zugehörigkeit, das Geschlecht und andere Erbanlagen sowie die Entwicklungsstände nicht beeinflussbar sind, hängen viele Ursachen mit unserer Gestaltung des Lebens zusammen.

Ein gesunder Lebensstil mit genügend körperlicher Aktivität und Aufenthalt im Tageslicht, ein guter Schlaf-Wach-Rhythmus, eine pflanzenbasierte Ernährung, Verzicht auf Abhängigkeiten jeder Art, Schutz vor Giften, tragfähige soziale Beziehungen, die korrekte Behandlung medizinischer Ursachen (Krankheiten) und die Abwesenheit von Schädigungen des Frontalhirns (beispielsweise durch Unfälle oder einen Schlaganfall) stellen leistungsfähige therapeutische Optionen dar.

### Die heilende Wirkung der Vergebung wird erforscht

Unvollständige Remissionen (Rückbildungen) und Rückfälle können Folge von nicht behandelten, also fortwirkenden Krankheitsursachen sein. Eine häufige nicht genügend beachtete Krankheitsursache ist Unvergebenheit (mangelnde Vergebungsbereitschaft) oder die fortdauernde schädigende Wirkung von in der Vergangenheit erlittenen Verletzungen.

David's Erfahrung, die er in Psalm 32 beschreibt, bestätigt, dass der Zusammenhang zwischen Sünde/Schuld (oder eben Unvergebenheit) und Krankheit (hier wohl eine Depression!) schon seit Jahrtausenden bekannt ist. Indem Jesus<sup>3</sup> einem Gelähmten zuerst Vergebung seiner Schuld zuspricht, bevor er ihn heilt, weist er auf die heilende Wirkung von Vergebung hin.

Im Vaterunser verknüpft Jesus die Bitte um Vergebung mit unserer Bereitschaft, ebenfalls zu vergeben. Wir sollen weder unsere eigene Schuld mit uns herumschleppen, noch anderen die Schuld nachtragen. Schuld begünstigt Krankheit nicht nur dort, wo wir schuldig geworden sind und als „Täter“ selbst der Vergebung bedürfen, sondern auch dort, wo andere an uns schuldig geworden sind und wir als „Opfer“ herausgefordert sind, zu vergeben.

Erst seit wenigen Jahrzehnten wird die heilende Wirkung von Vergebung wissenschaftlich erforscht. Nicht zu vergeben bedeutet, ärgerlich, wütend und verletzt zu bleiben. Dies setzt unseren Körper anhaltend einem erhöhten Stresspegel aus, was mit einem erhöhten Blutdruck, einer erhöhten Muskelspannung und anderen körperlichen Effekten sowie einem erhöhten Risiko für psychische Erkrankungen einhergeht. Unsere Gedanken und Gefühle werden durch Vergebung oder Nichtvergebung beeinflusst und sie beeinflussen ihrerseits verschiedene Körpersysteme wie Nerven, Hormone und das Immunsystem entweder in Richtung Gesundheit oder Krankheit.

Eine vor wenigen Jahren in den Vereinigten Staaten durchgeführte repräsentative Untersuchung<sup>4</sup> an über 43.000 Teilnehmenden hat ergeben, dass Menschen, die entweder sehr lange brauchen, um jemandem vergeben zu können, und/oder die gegenüber vielen Menschen nicht vergeben konnten, im letzten Jahr vor der Untersuchung deutlich häufiger wegen Krankheiten behandelt werden mussten. Herzkrankheiten wurden 1,5- bis zweimal so häufig beobachtet; psychische Störungen wie zum Beispiel Depressionen, Phobien, Angst- und Panikstörungen waren gar zwei- bis sechsmal so häufig.

Die heilende Wirkung von Vergebung wurde durch verschiedene Untersuchungen belegt.<sup>5</sup> Vergebung kann das allgemeine Wohlbefinden steigern, Schmerzen reduzieren, den Verlauf von Herzkrankheiten günstig beeinflussen, Symptome von posttraumatischen Belastungsstörungen reduzieren, den Erfolg bei Paartherapien verbessern und sterbenden Patienten helfen, mit Ärger umzugehen und damit ihre Hoffnung und Lebensqualität stärken. Vergebung ist dabei hilfreich für ältere und jüngere Menschen bei körperlichen, sozialen und seelischen Problemen. Die Wirkung ist unabhängig vom Geschlecht und wohl auch unabhängig von der vorliegenden Erkrankung.

### Wie Vergebung gelingt

Vergebung kann auf verschiedene Weise gelingen. Wenn ich Teilnehmer an meinen Vorträgen oder Seminaren nach ihren Erfahrungen mit Vergebung befrage, stelle ich immer wieder fest, dass praktisch jeder bereits erlebt hat, wie hilfreich, wohl-tuend und befreiend Vergebung ist. Allerdings entspricht es auch einer kollektiven Erfahrung, dass Vergebung manchmal sehr schwierig ist und trotz gutem Willen nicht richtig gelingen will. Was aber, wenn ich vergeben will, der Schmerz aber zu tief sitzt, um vergeben zu können? Was passiert, wenn ich gar nicht vergeben will, aber intuitiv weiß, dass ich ohne Vergebung nicht frei und heil werden kann? Muss ich dann für den Rest meines Lebens leiden?

In solchen Fällen ist es hilfreich, strukturiert<sup>1</sup> an den Vergebungsprozess heranzugehen. Es ist lohnenswert, sich Gedanken über seine Verletzung zu machen: Was ist genau passiert? Was hat dies bei mir hervorgerufen? Wie bin ich damit umgegangen? Manchmal ist der gewählte Umgang noch schädlicher als die Verletzung an sich. Welche Gefühle habe ich damals empfunden, als es geschah, welche empfinde ich jetzt, wenn ich daran denke?

Vergebung ist harte Arbeit. Vorschnelles Vergeben ist eher eine Art Selbstbetrug und nicht hilfreich. Ich muss zulassen, dass ich den Schmerz und vielleicht auch die Wut (erneut?) spüre. Allerdings bleibe ich nicht dort stehen.

Ich entscheide mich bewusst dagegen, dass mein Leben länger durch das Unrecht bestimmt wird, das mir angetan worden ist. Ich will frei werden von der negativen Bindung an den Verletzer/Täter. Ich will nicht mehr „Nach-tragen-müssen“, meine Lebenszeit und -kraft dem Täter widmen. Ich will loslassen können. *Aphiemi*, das griechische Wort, welches im Neuen Testament für Vergebung benutzt wird, bedeutet genau dies. Deswegen beschäftige ich mich bewusst mit dem Vergebungsprozess. Es gilt, mir Basiswissen über den Vergebungsprozess anzueignen, denn manchmal machen falsche Konzepte, falsche Vorstellungen von Vergebung das Vergeben schwer oder gar unmöglich. Was bedeutet Vergeben und was nicht?

Vergeben hat nichts zu tun mit Vergessen, mit Gutheißen einer schlechten Tat, mit Beschönigen oder Verneinen dessen, was passiert ist, mit der Erlaubnis, es wieder zu tun, mit Begnadigen oder Versöhnen. Vergeben ist nicht Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke.

### Ein Perspektivwechsel wird möglich

Vergebung betrifft den ganzen Menschen. Auf der Verstandesebene geht es darum, Schuld aufarbeiten, neu zu deuten und zwar im Bewusstsein eigener Schuld. Auch ich brauche Vergebung, auch

ich habe Fehler gemacht. Das, was der andere mir angetan hat, ist vielleicht sogar gering, im Vergleich zu meiner Lebensschuld. Dieses Relativieren hilft mir, auf mein vermeintliches Recht, Rache zu üben und meine Illusion, selbst Gerechtigkeit herstellen zu können, zu verzichten.

Auf der Gefühls-ebene geht es darum, Gefühle als Quelle von Informationen anzusehen, mich aber davon nicht überwältigen zu lassen. Ärger zeigt mir, dass etwas nicht stimmt, löst aber das Problem nicht. Er fordert mich auf, mich mit dem, was nicht stimmt zu beschäftigen. Die Ursachen des Ärgers liegen oft in Fehlbewertungen oder falschen, nicht durchsetzbaren Erwartungen meinerseits. Ein Perspektivenwechsel oder ein „Reframing“ (eine Umdeutung) sind hier hilfreiche Werkzeuge. Auf der Verhaltensebene geht es darum, dass ich mein Verhalten an meinen Zielen ausrichte. Ich will mich nicht durch das Verhalten anderer bestimmen lassen.

Nicht zuletzt die geistliche Ebene: Loslassen, Gott handeln lassen. Gerade bei sehr schweren Verletzungen ist dies oft sehr hilfreich.

Daniel S. hat sich neben der Optimierung seines Lebensstils und einer vorübergehenden medikamentösen Behandlung den Herausforderungen des Vergebungsprozesses gestellt. Er hat seine Depression überwunden. Er kann bestätigen, dass Vergebung ein praktischer Weg ist, die Schwierigkeiten des Lebens zu meistern, statt davon überwältigt zu werden. Er hat erfahren, dass Vergebung gestörte Beziehungen wieder heil werden lässt, sowohl in unserem Verhältnis zu Gott als auch zu unseren Mitmenschen und uns selbst. Vergebung ist der wohl effektivste Weg der Vergangenheitsbewältigung. ■

### Ellen White: Vergeben statt Groll hegen

„Wir dürfen nicht meinen, das Recht zu haben, einem anderen, der uns Unrecht getan hat, die Vergebung so lange vorzuenthalten, bis er sich bei uns entschuldigt hat. Zweifellos ist er aufgefordert, seinen Fehler demütig einzugestehen und zu bereuen; aber wir sollen eine barmherzige Einstellung gegenüber unseren Schuldnern hegen, ob sie nun ihr falsches Verhalten bekennen oder nicht. Auch wenn wir sehr verletzt worden sind, sollten wir keinen Groll hegen oder uns selbst bemitleiden. So, wie wir hoffen, dass Gott uns unsere Schuld vergibt, sollen wir auch den Menschen verzeihen, die uns Unrecht getan haben.“

*Ellen White, Das Gebet, Advent-Verlag, Lüneburg, S. 195*



**Dr. med. Ruedi Brodbeck**  
 Facharzt Allgemeine  
 Innere Medizin,  
 FA Psychosoziale und  
 Psychosomatische  
 Medizin, Diplom für  
 Biblische Theologie und  
 Pastoralarbeit, lebt und  
 arbeitet in der Schweiz.

1 Müller J., *Lebensängste und Begegnung mit Gott*, Stuttgart 1989, S. 70f

2 Name geändert.

3 Markus 2, 1ff.

4 Loren Toussaint, Alyssa Cheadle, "Unforgiveness and Lifetime Prevalence of Psychopathology: Findings from an Epidemiological Study of United States Adults" in: *Religion and Psychology*, ISBN 978-1-60741-066-9

5 Vgl. <http://www.llg.ch/news-facts/vergebungsforschung-beweist-vergebung-ist-lernbar/a/100/>

6 Vgl. z. B. die Vergebungseminare der Deutschen Vereins für Gesundheitspflege e. V. ([www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)), der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit ([www.llg.ch/veranstaltungen/gesundheits-seminar/vergeben-lernen-ihre-gesundheit-zuliebe/s/4/](http://www.llg.ch/veranstaltungen/gesundheits-seminar/vergeben-lernen-ihre-gesundheit-zuliebe/s/4/)) und der Lebensschule ([www.forum-lebensschule.eu/themen/vergeben](http://www.forum-lebensschule.eu/themen/vergeben)).

# Keiner mag die Angst ...

## Mit ihr leben, ohne sich davon bestimmen zu lassen



© Mubarriz Mehdi Zadeh - unsplash.com

*Sie kommt manchmal in gierigen Wellen – die Angst.*

**A**ls Kind hatte ich furchtbare Angst vor Hunden, nicht nur vor den großen. Ich fürchtete mich vor allem, was zu dieser Gattung gehörte, bellte und Zähne hatte. Sie könnten ja zu beißen und mich auffressen wollen. Das war nicht nach meinem Geschmack. Dann wurde mir der Tipp gegeben: „Du solltest keine Angst haben, denn die Hunde spüren es, wenn du ängstlich bist.“ Ja, prima – und wie macht man das? Jetzt hatte ich auch noch die Angst, dass meine Angst die Hunde erst recht anlockt.

Ach ja, die liebe Angst: Jeder kennt sie, jeder hat sie – aber keiner mag sie. Angst fühlt sich nicht gut an, wir wollen sie so schnell wie möglich loswerden. Sie lässt das Herz rasen, schnürt die Kehle zu, bringt uns zum Schwitzen oder zum Zittern oder zu allem gleichzeitig. Wer will das schon.

Sicher, Angst ist ein wichtiges Warnsignal, um uns vor Bedrohungen zu warnen und unser Überleben zu sichern. Doch zuweilen schränkt uns die Angst so stark ein, dass wir nicht die Fülle des Lebens erfahren, die uns ohne sie offen stünde. Genau genommen ist es nicht die Angst, die uns daran hindert etwas zu tun, sondern die Vorstellung, dass es besser wäre, der Angst auszuweichen. Wenn wir die angstvollen Situationen und Zeiten vermeiden, scheinen wir die Angst in Schach zu halten. Aber die „wunderbare“ Vermeidung kommt zurück um abzukassieren. Der Preis ist hoch: Der Lebenskreis wird enger.

Und seien wir ehrlich, es ist doch peinlich, wenn jemand mitbekommt, dass wir ein Angsthase sind. Wir sprechen nicht gern über unsere Angst, weder mit unseren Nachbarn, noch in der Gemeinde. Und wenn wir dann gesagt bekommen: „Du brauchst keine Angst zu haben“, dann ahnen wir, dass es tatsächlich das Beste ist, die Angst zu verstecken. Doch wenn jeder seine Angst versteckt, denken alle, die anderen haben keine Angst. Weit gefehlt! Wir sind nämlich Weltmeister im Angstverstecken, Angstverdrängen und Angstvermeiden. Ich lade dich ein, einen Moment innezuhalten und dich zu erinnern, welche Ängste du gut versteckt hast und einfach vermeidest.

### Ängstlich und doch getröstet

Was benötigen wir, um mit der Angst gut umgehen zu können? Jesus sagte: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost ...“ (Joh 16,33) Seine Botschaft lautet nicht: Reiß dich zusammen, sondern: werde getröstet. Er, der Sanftmütige, geht sanft mit unserer Angst um.

Welche Eigenschaften wünschen wir uns bei jemandem, der andere tröstet? Ein Tröster, so der biblische Begriff, ist jemand, der bei uns ist – ein Beistand, der uns verstehend begleitet. Genau das sagt die Bibel über Jesus, der als unser Hohepriester mitfühlt und versteht (Hbr 4,15). Dieser Jesus lädt uns ein: „Kommt her zu mir“ und schenkt uns die Gewissheit, dass er uns sanftmütig begegnet. (vgl. Mt 11,28–29) Trost hat sehr viel mit Annahme und Verstehen zu tun. Auf einen Tröster, der mit seinem Köfferchen ankommt und daraus Patentrezepte hervorzaubert, können wir verzichten. Doch wenn wir gesagt und gezeigt bekommen, dass wir angenommen sind – selbst mit unserer albernem Angst –, können wir uns öffnen und unsere Angst betrachten. Wir dürfen als Person existieren – und unsere Gefühle ebenso. Solch ein Trost tut wohl und ist heilsam.

Allerdings sind wir manchmal recht unbarmherzig mit uns selbst. Vielleicht ärgern wir uns über uns selbst oder verurteilen uns für unsere Angst. Es fällt uns dann schwer überhaupt zuzulassen, dass uns jemand annehmend, mitfühlend und verstehend begegnet. Dabei wäre dieser Trost so hilfreich. Es geht keineswegs darum, bemitleidet zu werden. Das Heilsame besteht darin, den Trost zu verinnerlichen und

Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln. Wir lernen nicht nur mit anderen Menschen sanft umzugehen, sondern ein sanfter Tröster für uns selbst zu werden. Wir lernen unsere eigene Angst anzunehmen.

Und was gewinnen wir, wenn wir uns und unsere Angst annehmen? Eine ganze Menge! Wir müssen unsere Energie nicht länger mit Kontroll- und Vermeidungsmaßnahmen verschwenden, um gegen die Angst anzukämpfen. Die Angst ist da – und sie darf da sein, so wie Jesus es feststellt: „In der Welt habt ihr Angst ...“ Das ist nun einmal so.

### Mut, einen Schritt weiterzugehen

Nun folgt die Ermutigung: „...seid getrost. Ich habe die Welt überwunden.“ Jesus bleibt nicht bei unserer Angst stehen, sondern geht mit uns einen Schritt weiter. Als unser Erlöser und Bruder hat er uns eine Tür geöffnet, mit der Angst umzugehen. Er gibt uns einen Grund dafür, dass die Angst nicht das letzte Wort haben muss.

Jesus zeigt auf, wie wir getrost und zuversichtlich mit der Angst leben können. Nicht der ist mutig, der ohne Angst etwas vollbringt, sondern jener, der trotz Angst weitergeht. Das möchte ich illustrieren. Stellt euch vor, zwei Mädchen, Inoa und Elina, sind zum Schwimmen ins Hallenbad gegangen. Sie haben sich vorgenommen, an diesem Tag das erste Mal vom Dreimeterbrett zu springen. Nun stehen sie an der Leiter des Sprungturms und spüren, wie ihr Herz vor lauter Aufregung und Angst pocht, ja geradezu hämmert. Das fühlt sich nicht gut an. Es ist so, als würde ihr Verstand nur eine Botschaft kennen: „Macht es ja nicht, das ist viel zu gefährlich!“ Sollen sie ihren Gedanken folgen und ihren Sprung auf nächste Woche, oder besser auf das nächste Jahr vertagen? Oder können sie etwas unternehmen, damit die Angst geringer wird? Sie könnten sich klarmachen, dass die zehn Springer vor ihnen alle wieder aufgetaucht sind, dass es einen Bademeister gibt, der im Notfall helfen würde. Die Angst mag durch diese Überzeugungsversuche etwas kleiner werden, aber dass sie dadurch ganz verschwindet, ist unwahrscheinlich. Elina entscheidet sich schließlich heute nicht zu springen. Sie ist erleichtert, denn sofort wird die Angst geringer. Das fühlt sich gut an. Inoa fasst sich ein Herz, geht die Treppe hinauf und – nach einem kurzen Zögern – springt sie. Sie war mutig, gewiss. Aber ihr Mut hatte die Angst nicht vertrieben. Sie ist mit Mut *und* mit Angst gesprungen. So konnte sie ihr Vorhaben verwirklichen. Sie hat es geschafft!

Ein simples Beispiel – aber diese Illustration kann uns helfen zu verstehen, dass wir trotz Angst Entscheidungen treffen können, die uns wichtig sind. Vielleicht sind wir vorsichtig und behutsam, vielleicht nehmen wir Hilfe von außen in Anspruch, aber dadurch werden Entscheidungen nicht länger von der Angst diktiert.

### Eine alte Weisheit in einem Choral

Im alten Choral „Jesu, meine Freude“ (*glaubehoffen-singen*, Nr. 442) wird diese Spannung bemerkenswert wiedergegeben. Hier geht es nicht vom Dreimeterbrett, sondern um das Leben selbst. In der zweiten Strophe heißt es: „Lass von Ungewittern / rings die Welt erzittern, / mir steht Jesus bei. / Ob's mit Macht / gleich blüzt und kracht, / ob gleich Sünd und Hölle schrecken, / Jesus will mich decken.“

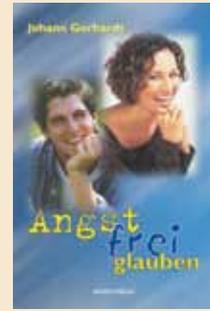
Johann Franck, der den Text dieses Chorals geschrieben hat, wurde 1618 geboren. Seine ersten drei Lebensjahrzehnte waren gekennzeichnet durch den 30-jährigen Krieg. Wenn jemand ein Recht hat, ein solches Lied zu schreiben, dann er. Er wusste von den Ungewittern, die die Welt erzittern ließen, er spürte am eigenen Leibe den Schrecken von Sünde und Hölle, von Krieg und Pest. Aber er vertraute dem „Dennoch“ des Glaubens. Deshalb konnte er schreiben: „Trotz der Furcht dazu.“ Ja, die Angst ist da, aber sie sollte sein Leben nicht bestimmen.

Doch Franck kommt zu dieser Schlussfolgerung nicht dadurch, dass er sich stark zusammengerissen und mit finsterner Miene den Ängsten des Lebens getrotzt hätte. Er wurde vielmehr getragen von der Geborgenheit und Annahme, die er in Gott erlebte. Über allem steht, dass ihn nichts von Jesus scheiden kann. So konnte er dichten: „Ich steh hier und singe in gar sicherer Ruh.“

Als Therapeutin schrieb Elisabeth Lukas: „Das Problem der Angst läuft auf einen Motivationswechsel hinaus. Nicht, was wir fürchten, soll uns in Bewegung setzen, sondern was wir lieben.“<sup>1</sup> Die Angst werden wir auf dieser Erde nicht beseitigen können. Jesus hat recht: In der Welt haben wir Angst. Aber diese Angst soll nicht der Antrieb unseres Lebens sein. Der Angst steht eine andere Gewissheit gegenüber, die Liebe Gottes, die unser Leben in Bewegung setzt: „Wer will uns scheiden von der Liebe Christi? Trübsal oder Angst ...?“ (Röm 8,35) Unsere Angst lässt sich nicht einfach in Luft auflösen, aber in der Gegenwart und im Trost eines liebenden Gottes verliert sie ihre bestimmende Macht. Die Liebe Gottes gilt, sie ist größer als unsere Angst. Diesem Versprechen dürfen wir vertrauen. ■

1 Elisabeth Lukas, *Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben: Die Höhenpsychologie* Viktor E. Frankl, Kösel-Verlag 2011

### Buchempfehlung



#### Johann Gerhardt: *Angstfrei glauben*

124 Seiten, 11,80 Euro  
(Book on Demand),  
Advent-Verlag,  
Lüneburg,  
Art.-Nr. 1866  
Zu bestellen am Büchertisch oder unter  
[www.advent-verlag.de](http://www.advent-verlag.de).

Bereits der Buchtitel ruft Emotionen hervor. Auch der Glaube kennt Spielarten der Angst, die nicht immer sofort erkennbar sind. Der Autor hilft, die Angst vor Gott zu entlarven, und nennt gute Argumente für einen vertrauensvollen Glauben.



**Dr. Hans-Otto Reling**  
*hat in Deutschland, England und den USA Theologie und Psychologie studiert. Derzeit ist er Pastor und Hospizseelsorger in Uelzen, Niedersachsen.*

## Darauf achten, wie Gott wirkt

(Adventisten heute 9/2018)

Zur Meldung „Einheit um welchen Preis“, S. 4: Wenn ich gegenwärtige Strömungen in unserer Weltkirchenleitung verfolge, dann erfüllt mich große Besorgnis. Offensichtlich wünscht sich die Generalkonferenz und – wie es heißt –, auch eine Mehrheit der Verbandspräsidenten, ein Verfahren gegen diejenigen, die nicht regelkonform handeln. Zu diesem Zweck wurden Dokumente von der Generalkonferenz erarbeitet, verworfen und sollen überarbeitet erneut zur Abstimmung vorgelegt werden, mit dem Ziel, auf diese Weise die Einheit der Weltkirche zu gewährleisten.

Es fällt mir schwer, darin ein Wirken des Heiligen Geistes zu erkennen. Wenn Jesus im hohepriesterlichen Gebet für das Einssein seiner Nachfolger betete, dann handelt es sich nach meiner Überzeugung nicht um eine Einheit der Verwaltung und Organisation. Es geht dabei überhaupt nicht um eine irgendwie geartete kirchliche Einheit, sondern um ein Einssein auf der persönlichen Ebene, um das Einssein in der Liebe zu Gott.

Die gegenwärtigen Spannungen in unserer Weltkirche haben sich leider in der Frage der Einheit bezüglich der Ordination von Pastorinnen hochgeschaukelt und anlässlich der Generalkonferenz in San Antonio einen Höhepunkt erreicht. Ich bin enttäuscht darüber, dass hier durch Verantwortliche bestimmte Fragen zum Wichtigsten gemacht werden, die für unsere Aufgabe als Adventisten in der Welt wahrlich zweitrangig sind. Ganz zu schweigen von den Zeitaufwendungen und den Kosten, die durch Beratungen dafür erforderlich waren.

Mit den vom GK- Prüfungsausschuss angedachten Verfahren nähern wir uns Praktiken, die in der Römisch-katholischen Kirche über Jahrhunderte üblich waren. Im Bibelgespräch haben wir kürzlich in unseren Gemeinden über Apostelgeschichte 15 nachgedacht, also darüber, wie Spannungen in der frühen Christengemeinde gelöst wurden. Und wie geschah es? Nachdem man lange diskutiert hatte, verwies Petrus auf Bibelworte aus dem Alten Testament.



Dann berichteten Paulus und Barnabas von den Wundern und außergewöhnlichen Dingen, die Gott unter den Nichtjuden getan hatte, und die ganze Gemeinde hörte aufmerksam zu. Danach erst ergriff Jakobus das Wort, dem schließlich alle zustimmten.

Ich hätte mir gewünscht, dass 2015 in San Antonio vor der Abstimmung auch berichtet worden wäre, wie Gott durch Pastorinnen zum Segen in seinem Werk gewirkt hat und immer noch wirkt – auch besonders im heutigen China. In meiner Lehrtätigkeit in Friedensau habe ich den Absolventen stets zu bedenken gegeben: Denkt daran, Gottes Werk auf dieser Erde wird durch Menschen gebaut und diese gebrauchen mitunter menschliche Mittel. Dennoch bleibt es Gottes Werk! Daran habe ich selber bis heute durch Gottes Gnade festgehalten, und das hat mir geholfen, selbst mit enttäuschenden Gegebenheiten fertig zu werden, die ich mitunter auch in unserer Kirche erleben muss.

*Dr. Manfred Böttcher, Friedensau*

## Mit selbstunterhaltenden Missionswerken zusammenarbeiten

(Adventisten heute 9/2018)

Mit Interesse las ich die verschiedenen Artikel über Mission und erwartete, was die Überschrift sagt: umdenken! Dieses Umdenken habe ich nicht wirklich gefunden. Mich erstaunt die Tatsache, dass unsere STA-Gemeinde in Deutschland sich den Luxus leistet, die selbstunterhaltenden Missionswerke zu ignorieren bzw. nicht mit ihnen zusammenzuarbeiten.

Es ist eine bekannte Tatsache, dass es viele Menschen gibt, die durch diese Missionswerke zur Adventgemeinde gefunden haben. Weshalb? Weil die Missionswerke die Botschaft über Jesus Christus und sein baldiges Kommen als dreifache Engelsbotschaft verkündigen – in den verschiedensten Formen und Gaben, die diese Missionswerke aufweisen.

Hunderte Menschen haben in den letzten Jahren Christus angenommen und sind heute getaufte Gemeindeglieder – weil sie z. B. im Internet eine solch tiefe Botschaft hörten, die sie zum wirklichen Umdenken

bewegte. Bekehrung kommt durch Predigt, die vom Heiligen Geist in der Wahrheit durchtränkt ist. Die Welt da draußen wartet nur auf die Adventbotschaft.

Nach über 27 Jahren in der Gemeindeleitung, 17 Jahre als Vorsitzender eines bekannten Missionswerkes, frage ich mich, wie lange es noch dauern wird, bis man erkennt, dass eine Zusammenarbeit zwischen Missionswerken und Pastoren nur positiv sein kann – und keine Bedrohung ist.

Wenn ich die Geschichte der ersten Jünger studiere, ja die von Jesus selbst, dann sehe ich sehr viele Parallelen zum selbstunterhaltenden Dienst. Selbst die Adventpioniere gingen gemeinsam und selbstständig im Sinne Gottes voran, aber sie waren sich einig in den Grundsätzen der Botschaft, und Gott konnte sie segnen. Zusammen geht besser als ausgrenzen – dies gilt natürlich für beide Seiten! Werden wir umdenken?

Ach ja, erst in diesem August sind wir bei Aufnahmen in einer Höhle der Waldensertäler einer Familie begegnet, die uns erstaunt fragte, was für ein Kamerteam dies denn sei? Als wir uns zu erkennen gaben, sprangen sie uns fast um den Hals, denn sie verriet uns, dass sie unsere Vorträge im Internet-TV gesehen hätten und seit kurzem alle getaufte Siebenten-Tags-Adventisten sind – und das in Frankreich! Gott sei die Ehre!

*Stan Sedlbauer, amazing discoveries*



*Leserbriefe sind willkommen. Bitte klar und zum Punkt schreiben. Die Redaktion stimmt nicht mit jeder geäußerten Meinung überein, veröffentlicht sie aber, um Aussprache zu ermöglichen und behält sich Kürzungen vor. Aus Platzgründen können nicht alle Leserbriefe veröffentlicht werden. Unsachliche und persönlich angreifende Leserbriefe werden nicht veröffentlicht. Wir beachten jeden Leserbrief, bestätigen aber nicht seinen Eingang.*

# Wach und mutig

## Offensiv Werte verkündigen, bekennen und leben

Die Schlagzeile der überregionalen Tageszeitung, die beim Bäcker auslag, war nicht zu übersehen: „Was ist bloß mit unserem Land passiert?“ In Anspielung auf die gewalttätigen Ausschreitungen Ende August in Chemnitz, kam in dieser Frage Ratlosigkeit, Bestürzung und auch eine gewisse Furcht zum Ausdruck. Aber es war noch mehr herauszuhören.

In Deutschland wird auf offener Straße ungeübt der Hitlergruß gezeigt, ein Nazi-Jargon über Flüchtlinge und Muslime ist wieder salonfähig geworden, vor laufender Kamera werden Menschen durch Straßen gehetzt und fast zu Tode geprügelt, Politiker der AfD geben unverhohlen zu, dass sie die Grenzen des Sagbaren und der Provokation weiter verschieben wollen, und Menschen sollen aus unserem Land „entsorgt“ werden. Es gibt Beispiele genug, dass Rassismus, Rechtsextremismus und Antisemitismus in unserem Land wieder gelebt werden. Und nicht nur bei irgendwelchen Spinnern, sondern bei einem beträchtlichen Teil der Bevölkerung. Es ist eine Schande!

Um bei der Schlagzeile anzuknüpfen: Was ist passiert? Wir haben (in Westdeutschland) seit über 70 Jahren Demokratie und Rechtsstaatlichkeit, wir zählen zu den reichsten Ländern der Welt und inzwischen haben mehr als 300.000 (!) Flüchtlinge eine Arbeit aufgenommen oder einen Ausbildungsplatz bekommen. Worüber sollen wir uns also beklagen?

Wir ahnen natürlich, dass es nicht nur um Fakten und positive Rahmenbedingungen geht. Unsere Gesellschaft verändert sich zum Teil rasant, Menschen haben andere Lebensstile, fremde Kulturen und Lebensweisen fordern uns heraus – einfach, weil sie da sind. Wir sind aufgefordert, uns damit auseinanderzusetzen und Stellung zu beziehen. Wir können das nur, wenn wir uns über unser eigenes Leben und das, was unser Leben sinnstiftend trägt, bewusst sind und wir gelernt haben, in einen Diskurs einzutreten. Dafür braucht der Einzelne eine werthaltige Grundlage, also einen Standpunkt, von dem aus das möglich ist. Das ist zum einen das Grundgesetz („Die Würde des Menschen ist unantastbar“, Art. 1,1), weil es bindend für jeden Bürger ist, zum anderen können religiöse Überzeugungen eine Rolle spielen.

Die bittere Wahrheit ist, dass wir in unserer Gesellschaft über Jahre hinweg eine Auflösung, nicht selten gar eine Verächtlichmachung biblischer Ethik erleben. Wir wollen uns als Kirche(n) keine Opferrolle zuschreiben, sondern es geht um die schlichte Feststellung, dass es Menschen und Institutionen braucht, die offensiv Werte verkündigen, bekennen und leben. Ein Musterbeispiel dafür war die „Barmer Erklärung“, die 1934 als theologisches Bekenntnis gegen den Nationalsozialismus verfasst wurde.

Paulus hat die Gläubigen zu einem „alternativen“ Verhalten ermutigt: „Schließlich, meine lieben Brüder und Schwestern, orientiert euch an dem, was wahrhaftig, vorbildlich und gerecht, was redlich und liebenswert ist und einen guten Ruf hat. Beschäftigt euch mit den Dingen, die auch bei euren Mitmenschen als Tugend gelten und Lob verdienen.“ (Phil 4,8 Hfa) Wirkt diese Aussage heute wie aus der Zeit gefallen? Gewiss nicht, ganz im Gegenteil, denn es geht nicht um eine schlichte Freundlichkeit, sondern um eine innere Seelenhygiene, um den bewussten Blick dafür, was der andere gerade braucht – besonders dann, wenn er/sie ein Flüchtling ist.

Diese Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema „Mentale Gesundheit“, und das hat sehr viel mit bewussten Entscheidungen zu tun, die das Miteinander fördern. In einem gewissen Sinn hat dieses Anliegen auch eine politische Dimension. Jesus nahm kein Blatt vor den Mund: „Was aus dem Inneren des Menschen kommt, das lässt ihn unrein werden. Denn aus dem Inneren, aus dem Herzen der Menschen, kommen die bösen Gedanken wie sexuelles Fehlverhalten, Diebstahl, Mord, Ehebruch, Habsucht, Bosheit, Betrugerei, ausschweifendes Leben, Neid, Verleumdung, Überheblichkeit und Unvernunft. All dieses Böse kommt von innen heraus und macht die Menschen vor Gott unrein.“ (Mk 7,20–23 Hfa) Unsere Zeit braucht Menschen mit einem wachen und mutigen Geist, die sich der Würde des Menschen verpflichtet wissen. ■



© Tobias Koch

*Johannes Naether (vorn) und Werner Dullinger rufen dazu auf, sich gegen die Auflösung biblischer Ethik in der Gesellschaft zu stemmen.*

*Johannes Naether, Präsident des Norddeutschen Verbandes der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten, Hannover*

*Werner Dullinger, Präsident des Süddeutschen Verbandes der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten, Ostfildern*

# Ganzheitliche Gesundheit

## Heil und Heilung – der beste Dienst an den Menschen



**W**ie hätte Jesu Dienst ausgesehen, wenn er den Menschen entweder nur gepredigt oder sie nur gesund gemacht hätte? Was wären die Früchte seines Wirkens gewesen?

Wenn wir den Dienst Jesu auf dieser Erde betrachten, können wir schnell erkennen, dass er sich hauptsächlich mit der Heilung der Kranken und der Hilfe für die Armen beschäftigt hat. Und wenn wir sein Leben näher betrachten, können wir den größten Arzt in Aktion sehen. Einige der Wunder, die Jesus während seiner Zeit auf Erden vollbracht hat, würde unsere Welt wegen ihrer sozialen und praktischen Auswirkungen bewundern, wenn sie wirklich hinsehen würde.

Jesus – der einen Aussätzigen berührt, der nach körperlicher Heilung sucht, aber seit Jahren geächtet wird, ohne dafür irgendeine Form von Zuneigung zu erhalten (Mt 8,1–4).

Jesus – der sich von einer blutenden Frau anfassen lässt, obwohl er dadurch nach damaliger Auffassung unrein wird.

Jesus – der die Frage nach deren Berührung öffentlich stellt, weil er weiß, dass sich dadurch das Denken der Menschen ringsum ändern wird, so dass die Frau ihren Platz in der Gesellschaft wiederfinden kann (Lk 8,43–48). Jesus berührt „unreine“ Menschen, weil er neben der Sehnsucht nach körperlicher Heilung die Sehnsucht nach Zuneigung, Annahme, Frieden, Vergebung und Geborgenheit erkennt.

Jesus ging nie dazu über, Kranke zu heilen und sie emotional wieder an ihren Platz in der Gesellschaft zurückzubringen, nur um sie zur „Gemeinde“ oder zur Taufe zu führen. Er hat anderen nicht Gutes getan, um ein verstecktes Ziel zu erreichen. Sein einziges Interesse galt der vollständigen Gesundheit der Person – und das schloss Heilung, Vergebung und das Teilen der Hoffnung auf das ewige Leben ein.

Diese tiefe und ehrliche Begegnung mit ihm veränderte die Menschen und brachte sie dazu, sich ein Leben jenseits des irdischen zu wünschen. Diese und viele andere Beispiele der Fürsorge Jesu für die Kranken zeigen, wie auch wir Menschen wirklich lieben und ihnen dienen können: indem wir uns um ihre körperlichen und emotio-

nen Bedürfnisse sorgen und ihnen die gute Nachricht von der Erlösung und Vergebung der Sünde überbringen.

Jesus gibt ein sehr klares Muster vor, wie die Arbeit mit Menschen geschehen soll. Er zeigt den Ton, in dem seine Nachfolger reden sollen. Er macht auch dir Mut, sein Botschafter in deiner Umgebung zu sein, bei deinen Nachbarn, Arbeitskollegen und Freunden.

Er zeigt dir, wie bedeutsam es ist, ihnen Zeit zu schenken, sie wahrnehmen und ihnen zuzuhören. Bitte ihn um Weisheit zu erkennen, was gerade „dran“ ist: Wegbegleitung, tatkräftige Hilfe, Trost oder etwas anderes.

Er wird dir offene Augen und ein liebevolles Herz schenken, so dass du ihnen wirklich helfen kannst und sie dir vertrauen. Dieses Vertrauen ermöglicht es, ihnen auch von deinem Leben mit Jesus zu erzählen. Mehr brauchst du nicht zu tun. Alles andere wird durch das Wirken des Heiligen Geistes in ihren Herzen geschehen.

Jesu Wirken war immer eine ausgewogene Verbindung zwischen körperlicher und geistiger Heilung. Er weiß, dass es genau das ist, was die Menschheit nicht nur damals brauchte, sondern auch heute.

Hätte Jesus die Menschen einfach nur körperlich gesund gemacht, wären sie später trotzdem gestorben, jedoch ohne die Gabe des ewigen Lebens zu empfangen. Hätte er nur zu ihnen gepredigt, hätten sie von der Gabe des ewigen Lebens gehört, würden aber weiterhin ein elendes Leben voller Leiden und Schmerzen führen.

Jesus hat auf praktische Weise gezeigt, dass die Wiederherstellung der Gesundheit sowohl die Heilung des Körpers und des Geistes als auch die Hoffnung auf ein ewiges Leben mit Gott meint.

Jesus sagte: „Mir ist gegeben alle Gewalt im Himmel und auf Erden. Darum gehet hin und lehret alle Völker: Taufet sie auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes und lehret sie halten alles, was ich euch befohlen habe. Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.“ (Mt 28,19–20)

*(Nach Liz Motta, etwas verändert)*

Jesus lädt dich ein, mit ihm zusammenzuarbeiten, um den Menschen um dich herum Heilung zu bringen. Er hat seine Einladung ausgesprochen und war uns auch in seiner Arbeitsweise ein Vorbild. Was wird deine Antwort sein?

### Was können wir als Gemeinde tun?

Einen gesunden Lebensstil zu fördern hat in unserer Freikirche eine lange Tradition. In den meisten Ländern der Welt hat unsere Kirche eine „Gesundheitsabteilung“. Die „Gesundheitsabteilung“ in Deutschland arbeitet unter dem Namen „Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V.“

Jede Ortsgemeinde ist einzigartig und ihre Mitglieder haben unterschiedliche Gaben. Was für eine Gemeinde perfekt ist, kann für eine andere Gemeinde nicht umsetzbar sein. Darum ist es wichtig, dass jede Gemeinde für sich entdeckt, welches ihre Stärken sind. Es gibt eine große Bandbreite wie zum Beispiel Gesundheits-Clubs, Lauftreffs, Kochkurse, Vorträge, Lebensschule. Damit solche Angebote angenommen werden und gut funktionieren, müssen sie regelmäßig stattfinden. Einmal im Monat wäre empfehlenswert, aber es könnte auch drei- bis viermal im Jahr sein.

Viel wichtiger ist die Nachhaltigkeit der Angebote. Lieber weniger und regelmäßig, als zu viel auf einmal und dann aufhören. Es muss auch nicht immer etwas Neues sein. Besser ist es, wenn eine Gemeinde für ein bestimmtes Angebot bekannt wird und dieses dann über mehrere Jahre fortführt. Hier zwei Beispiele:

### Leipzig

Angelika Schütt leitet seit 25 Jahren ein vegetarisches Vollwertkost-Restaurant in ihrer Adventgemeinde in Leipzig. Es kommen monatlich regelmäßig ca. 40 Personen. Zusätzlich gibt es seit 2002 einmal im Jahr, jeweils im Februar, einen großen „DVG-Tag“, wo ein Referat über ein Gesundheitsthema gehalten wird. Im Anschluss werden die Gäste (stets zwischen 120 und 200 Personen) mit einem vegetarischen Vollwertkost-Buffer verwöhnt.

„Wir haben angefangen, zu Hause vegetarisch zu kochen und haben gemerkt, dass man damit sehr lecker essen kann.“, erzählte Angelika. „Wir dachten, wenn wir so gut kochen können, warum laden wir nicht andere ein? Am Anfang stammten die Eingeladenen nur aus unserem Freundeskreis, aber mit der Zeit änderte sich das. Gegenwärtig kommen immer noch Gäste, die zum ersten Mal hier sind.“

Angelika findet es toll, sowohl Gastgeber zu sein, als auch andere für gesundes Essen zu motivieren. Sie genießt die Gemeinschaft mit anderen und freut sich, dass die Gäste etwas von Gott erfahren können. Es ist für sie eine Gelegenheit, bei der Menschen uns als Adventisten kennenlernen können. Sie findet es

sehr wichtig, während des Essens private Kontakte zu knüpfen und sie berichtet, dass schon viele Freundschaften daraus entstanden sind.

### Ostfildern

Dr. med. Dieter Achatz, bis Januar dieses Jahres 1. Vorsitzender der DVG-Ortsgruppe, berichtete uns: „1992 beendete ich meine Praxistätigkeit als Kinderarzt. Damals schrieb ich in *BWgung* (Mitteilungsblatt der Baden-Württembergischen Vereinigung): ‚Was macht ein Arzt im Ruhestand? Er treibt Sport und engagiert sich vermehrt in der Gemeinde.‘ Anfang 1993 gab es eine internationale Gartenbauausstellung (IGA) am Killesberg in Stuttgart. Dort wurde die Sportart „Walking“ vorgestellt. Das machen wir auch, dachte ich, und lud mit Ilse einige Freunde zum Walking in die Adventgemeinde Ostfildern ein, jeweils montags. Anfangs waren wir fünf Freunde, später durch Werbung im *Ostfildern Wochenblatt* bis zu 50 Walker (Protestanten, Katholiken, Kirchenferne). Seit zehn Jahren betreiben wir nach dem Walking zusätzlich Gymnastik mit Übungsleiter Rudolf Spieth, daran nehmen meist bis zu 20 Personen teil. Wir sind gesprächsbereit, ohne aufdringlich zu sein. Dies ist unsere stille Mission.“

Vielleicht inspirieren diese Beispiele auch andere Gemeindeglieder, sich in der Gesundheitsarbeit zu engagieren. Einige Ideen dazu befinden sich in der nebenstehenden Grafik.

Sara Salazar Winter,  
Geschäftsführerin des  
Deutschen Vereins für  
Gesundheitspflege e. V.  
mit Sitz in Ostfildern

**Was kann ich tun?**

**YouTube-Kanal-Videos & Facebook-Inhalte**

- Videos auf der Homepage der Gemeinde einbetten (Beispiel auf: [www.adventgemeinde-mannheim.de/kochvideos](http://www.adventgemeinde-mannheim.de/kochvideos))
- mit Freunden teilen!

**Gefällt mir**

**Vernetzung**

Mach dich auf unserer Landkarte sichtbar

**Gesundheits-Expo**

- Professioneller Auftritt
- Alle benötigten Materialien ausleihbar
- Druckvorlagen für Werbung

**Ausbildung Berater/in für ganzheitliche Gesundheit**

Ausbildungsstart: 28.-29.10.2018  
Duderstadt

**Kostenlos schnuppern!**  
Anmeldefrist 27.09.2018

**Gesundheits-Club gründen**

- Möglichkeit Lebenshilfe anzubieten und selber zu bekommen
- Vereinsgründung nicht notwendig
- Rechtliche Absicherung
- Einheitliches Erscheinungsbild
- Kostenlose Werbungsvorlagen
- Vernetzung durch Homepage
- Einladung für Veranstaltungen per Postleitzahl durch die DVG-Zentrale

**Spenden**

**Magazin abonnieren!**

**JETZT ANMELDEN!**  
3. Gesundheitskongress  
**29.5-2.6.2019**  
in Schwäbisch Gmünd  
Haus Schönblick

Mehr Informationen unter:  
[www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)  
[info@dvg-online.de](mailto:info@dvg-online.de)  
Telefon 0711 448 1950

# Ein Ort für Freudentränen



HopeCenter  
LOUNGE BEGEGNUNG LEBEN

## Mit einem Hope Center Menschen erreichen – Chance für Gemeinden

Ein Hope Center ist gemütlich und einladend eingerichtet. Auch von außen soll ein Hope Center eindeutig erkennbar sein, beispielsweise durch Fensterbeklebungen.

So hat sie sich den Urlaubstag nicht vorgestellt. Larissa, eine kanadische Studentin, ist als Touristin auf einer Besichtigungstour in einer Stadt in Hessen unterwegs. Dabei geschieht etwas Unerwartetes. Sie verläuft sich und findet sich vor einer Kirche wieder. Mit Kirche und Glauben hat sie seit dem Tod ihrer Mutter eher Schwierigkeiten.

Sie hat Fragen an Gott, aber schon lange nicht mehr gebetet.

Sie erzählt: „Ich setzte mich in die leere Kirche. Dies führte dazu, dass ich zu beten begann und mein Herz vor Gott ausschüttete. Ich begann heftig zu weinen. Ich bat Gott um ein Zeichen, dass es ihn wirklich gibt.“

Nach ihrem Kirchenbesuch tritt Larissa ihre Heimreise mit der Bahn an. Da passiert das nächste „Missgeschick“. Aufgrund der sehr ähnlich klingenden Bahnhofsnamen steigt sie eine Station zu früh aus – in Bensheim-Auerbach statt Bensheim Hauptbahnhof. Weil sie einige Zeit auf den nächsten Zug warten muss, will sie, müde und durstig, etwas zu trinken kaufen. Doch kein Getränkeautomat, kein Laden ist in Sichtweite. Als sie am Bahnhofsgebäude vorbeigeht, fällt ihr Stehtisch mit einem Krug Wasser und Gläsern auf. Sie blickt durch das dahinterliegende Fenster und sieht eine kleine Gruppe von Menschen, die in einer Art Wohnzimmer zu Abend essen. Sie nimmt all ihren Mut zusammen, und geht durch die offene Eingangstür: „Dürfte ich etwas zu trinken bekommen?“, fragt sie.

Die Gruppe lädt sie daraufhin ein, sich dazuzusetzen, man gibt ihr zu trinken und bietet ihr auch etwas zu Essen an. Im Gespräch erfährt Larissa, dass sie sich im Hope Center befindet, das von Christen in Bensheim unterhalten wird, um Menschen in der Umgebung zu begegnen und ihnen etwas Gutes zu tun. In dem Moment erinnert sie sich an ihr Gebet in der Kirche. „Ich fing an zu weinen und erzählte ihnen, wie ich gerade vor zwei Stunden Gott angefleht hatte, mir ein Zeichen zu geben“, schildert Larissa. „Ich wusste: Das war dieses Zeichen.“ Larissa hat nach Trinkwasser gesucht und viel mehr gefunden.

### Ein Beispiel aus Bremen

Frau G. wohnt in der Nähe von Bremen. Sie schaut regelmäßig den Hope Channel. Besonders die TV-Serie „Tierische Begegnungen“ hat es ihr angetan, weil sie ein großes Herz für Tiere hat. In diesem Zusammenhang schreibt sie den Hope Channel über Facebook an. Sie kommt daraufhin mit der Moderatorin der Serie, Gabi Pratz, in Kontakt.



1 © STIMME DER HOFFNUNG



2 © René Walter

Die beiden unterhalten sich immer wieder über Facebook und es kommen auch Fragen zu Glauben und Bibel auf. Die Fragen werden immer spezifischer, sodass sie an das Hope Bibelstudien-Institut weitergeleitet wird. Frau G. beginnt daraufhin zwei Glaubenskurse und stellt viele Fragen an ihren Studienbegleiter. In nur einem Jahr liest sie die ganze Bibel durch. Am 1. Juni 2017 eröffnet das Hope Center in Bremen. Alle Kursteilnehmer aus der Umgebung Bremens werden zur Eröffnung eingeladen. Sie kommt und bringt sogar eine Freundin mit. Bei der Eröffnung trifft sie auch andere Kursteilnehmer und Menschen aus der Umgebung. Im Hope Channel-Interview gibt sie an, dass sie sich sehr für die lokalen veganen Kochabende „Lust auf Lecker Live“ (in Anlehnung an die Hope Channel Kochsendung „Lust auf Lecker“) interessiert sowie für das Angebot der Lebensschule, das auch regelmäßig im Hope Center Bremen stattfindet.

### Lounge, Begegnung, Leben

Die Beispiele aus Bremen und Bensheim zeigen, worum es beim Hope Center geht: Wir möchten Menschen dort begegnen, wo sie sind – vorurteilsfrei und liebevoll. Damit sie erleben, was Jesus verspricht: Leben im Überfluss.

Unterstützt durch die Marke „Hope“ der STIMME DER HOFFNUNG hat die Freikirche der Siebententags-Adventisten in Deutschland im Jahr 2017 die ersten zwei Hope Center in Bremen und Hessen gestartet: Begegnungsorte, wo Menschen aus der unmittelbaren Umgebung zusammenkommen und wohin Hope Channel-Zuschauer, -Hörer und Glaubenskursteilnehmer eingeladen werden können.

Dafür steht auch der Untertitel „Lounge, Begegnung, Leben“. In gemütlicher Atmosphäre (Lounge) begegnen sich Gäste und erhalten Angebote rund um Kultur-, Gesundheits-, Freizeit- und Lebensthemen (Leben). „Für manche Menschen kann eine Kirchengemeinde eine Barriere darstellen. Hope Center sind im Unterschied dazu dort, wo die Menschen sind“, so der Gesamt-Projektleiter und Abteilungsleiter für Gemeindeaufbau und Evangelisation der Freikirche, Bernhard Bleil.

Kurz nach ihrem Erlebnis schreibt die kanadische Studentin Larissa auf der Facebook-Seite des Hope Center Bensheim: „Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie sehr mich eure Güte berührt hat und wieviel mir das bedeutet! Gottes Segen euch, und mögen noch viele durch eure Güte gesegnet werden. Das Hope Center ist eine unglaublich schöne Idee und sollte in ganz Deutschland sowie in Kanada und im Rest der Welt verbreitet werden. Danke! Ich vergieße jetzt Freudentränen.“

Wer Interesse hat, beim Hope Center-Pilotprojekt mitzumachen, um Menschen wie Larissa oder Frau G. zu begegnen, kann sich sehr gern an den



Mit solchen Plakaten wird zum Hope Center eingeladen.

Abteilungsleiter für Gemeindeaufbau und Evangelisation seiner Vereinigung wenden.

Näheres zum Konzept und praktische Beispiele aus den bestehenden Hope Centern gibt es auch beim nächsten Hope Center Impulstag: 28. Oktober 2018, 10–16 Uhr in Alsbach-Hähnlein, im Medienzentrum der STIMME DER HOFFNUNG. Bei Interesse einfach anmelden unter: [gemeindeaufbau@adventisten.de](mailto:gemeindeaufbau@adventisten.de). Für allgemeine Infos: [www.hope-center.eu](http://www.hope-center.eu).

*René Walter (STIMME DER HOFFNUNG),  
Bernhard Bleil (Abteilung Gemeindeaufbau  
und Evangelisation NDV/SDV)*

### Erste Schritte auf dem Weg zum Hope Center

1. Bete um deine persönliche Berufung und Vision, ein Hope Center zu eröffnen.
2. Tausche dich mit anderen über deine Vision/Idee aus und suche Beter und Unterstützer.
3. Finde dein Kernteam, das sich für eine gemeinsame Vision/Idee begeistern lässt. Finde Menschen, die sich persönlich einbringen wollen und mit denen du gemeinsam arbeiten, dich beraten und beten kannst.
4. Sucht als Kernteam schon Begegnungen zu Menschen, die an den Angeboten eines Hope Centers interessiert sein könnten und beginnt, eure Vision mit ihnen in kleinen praktischen Schritten auszuprobieren.
5. Beratet euch mit dem Pastor eurer Gemeinde und dem Abteilungsleiter für Gemeindeaufbau eurer Vereinigung.
6. Arbeitet das Bewerbungsformular gemeinsam mit eurem Team durch.
7. Wenn ihr ausreichend Mitarbeiter in eurem Team zur Verfügung habt und die Vereinigung euch den klaren Auftrag gegeben hat, kann die Suche nach einem Ort für das Hope Center beginnen.

# Anderere Zeiten erfordern andere Strukturen

## Das Advent-Wohlfahrtswerk stellt sich neu auf

**A**m 12. März 2018 haben die Mitglieder des Advent-Wohlfahrtswerk e.V. (im folgenden AWW) eine neue Satzung verabschiedet. In der 120-jährigen Vereinsgeschichte gab es zwar immer wieder Satzungsänderungen, weil sich ein Verein inhaltlich und organisatorisch den sich verändernden gesellschaftlichen und rechtlichen Bedingungen anpassen muss. Dennoch war es diesmal anders. Es ging nicht nur um „Kosmetik“, sondern um eine grundlegende Neuordnung der Organisations- und Leitungsstruktur des Vereins. Dieser Schritt war bereits in anderen adventistischen Organisationen (ADRA Deutschland, STIMME DER HOFFNUNG oder Krankenhaus Waldfriede) vollzogen worden.

### Warum war die Satzungsänderung nötig?

Bereits in der Septemбераusgabe 2017 von *Adventisten heute* wurde über den Rechtsform-Wechsel der AWW-Seniorenheime („Die Rechtsform wechselt, die Qualität bleibt“, S. 22f.) berichtet. Gleiches gilt auch für das AWW selbst, das sich heute deutlich stärker als bisher den kritischen Bewertungen der Finanz-

ämter und anderer Behörden konfrontiert sieht und zunehmend auch wirtschaftliche und marktpolitische Erfordernisse berücksichtigen muss.

Das aus der Mitte des 19. Jahrhunderts stammende Vereinsrecht war als Zusammenschluss von Personen mit bestimmten gemeinsamen Interessen und Zielen gedacht. Die Vereinsstruktur ist jedoch immer weniger geeignet, den Anforderungen von heute und vor allem den wirtschaftlichen Herausforderungen angemessen gerecht zu werden. So können ehrenamtlich arbeitende Vorstände in Vereinen mit mehreren Millionen Euro Umsatz im Jahr der auf ihnen liegende Verantwortung kaum noch gerecht werden, selbst wenn sie Geschäftsführer mit der Wahrnehmung des „operativen Geschäfts“ beauftragen.

### Was hat sich verändert?

Deshalb waren bereits in den genannten Institutionen der Freikirche und nun auch im AWW entsprechende Veränderungen mit den damit einhergehenden Satzungsänderungen nötig geworden. Der Vorstand wurde von sechs auf zwei Personen reduziert. Lothar Scheel wurde zum geschäftsführenden Vorsitzenden und Johannes Naether (Präsident des NDV) zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Als neues „Vereins-Organ“ wurde ein Aufsichtsrat gebildet. Ihm gehören sechs Personen mit Fachkompetenzen aus sozialwirtschaftlichen, theologischen, betriebswirtschaftlichen sowie juristischen Fachgebieten an.

In den Aufsichtsrat wurden gewählt: Werner Dullinger (Vorsitzender des Aufsichtsrates, Präsident des SDV), Dieter Neef (Stellvertretender Vorsitzender des Aufsichtsrates, Finanzvorstand NDV/SDV), Rolf Müller-Blom (Rechtsanwalt, Hannover), Dennis Meier (Vorsteher der Hansa-Vereinigung), Bernd Quoß (Geschäftsführer im Krankenhaus Waldfriede) und Jens Schulz (Leiter der Gnadauer Anstalten). Aufgabe des Aufsichtsrates ist es unter anderem, über wesentliche strategische Angelegenheiten zu befinden, den Vorstand zu wählen und dessen Arbeit zu überwachen. Die Vereinsmitglieder haben am 12. März außerdem die Verlegung des Vereinssitzes von Darmstadt nach Hannover beschlossen, wo sich bereits seit den 1990er Jahren die Bundesgeschäftsstelle als Verwaltungssitz befindet.

### Der Aufsichtsrat der AWW



Werner Dullinger



Dennis Meier



Rolf Müller-Blom



Dieter Neef



Bernd Quoß



Jens Schulz



### Einige Institutionen des AWW

- 1 Advent-Kinderhaus in Bad Aibling
- 2 Hospiz „Am Stadtwald“ in Uelzen
- 3 Seniorenheim Neandertal (NRW)
- 4 Seniorenheim Friedensau

### Auf welchen Gebieten ist das AWW tätig?

Ein Grund für diese Veränderungen ist das Wachstum des Sozialwerkes ist in den letzten Jahren. Das AWW unterhält derzeit

- fünf Kindertagesstätten; in Berlin, Fürth, München, Penzberg, Bad Aibling
- eine Heilpädagogische Tagesstätte in Neuburg
- eine Oberschule in Oranienburg (nördlich von Berlin)
- eine Einrichtung für wohnungslose Frauen in Leipzig
- eine Suchtberatungs- und Behandlungsstelle in Chemnitz.

Das AWW ist außerdem Gesellschafter folgender Institutionen:

- Seniorenheime Friedensau, Berlin-Steglitz, Uelzen und Neandertal
- Hospiz „Am Stadtwald“ in Uelzen (Niedersachsen) und Hospiz Friedensberg in Lauchhammer (südliches Land Brandenburg)
- Suchtklinik „Haus Niedersachsen“ in Oerrel (Niedersachsen)
- und ist an weiteren sozialen Einrichtungen und Vereinen beteiligt. Um das alles zu verwalten, sind geeignete Strukturen nötig, aber es braucht vor allem Menschen, die hier ihre Aufgabe sehen und die den fachlichen Anforderungen von heute gewachsen sind.

Etwa 700 Personen sind bundesweit in den verschiedenen sozialen Einrichtungen des AWW beschäftigt. Allein das AWW e.V. als Verein mit seinen etwa 110 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern benötigt jährlich etwa 3,5 Millionen Euro. Davon kommen ca. 94 Prozent aus öffentlichen Mitteln und etwa 6 Prozent aus Zuwendungen der Freikirche.

Die AWW-Sammlungen jeweils im März (im Bereich des NDV) dienen überwiegend der Finanzie-

rung der sozialen Arbeit in den etwa 100 AWW-Helferkreisen mit ihren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern in Suppenküchen, Kleiderkammern, Nachbarschaftsprojekten, Suchtselbsthilfegruppen, Seniorenkreisen, Lernhilfen für Schülerinnen und Schüler, Beratungsstellen, Integrationsprojekten für Geflüchtete und manchem mehr.

### Es beginnt mit wenigen engagierten Menschen ...

Wer sich in unserer Gesellschaft Gehör verschaffen, etwas erreichen und dauerhaft bewirken will, kann das in der Regel nicht allein tun. Als einfacher Bürger braucht man andere Menschen, ein Team, eine Gruppe, einen Helferkreis, einen Verein oder eine andere Organisationsform, um etwas zu erreichen, das über die eigenen Möglichkeiten und die eigene Wirkungs- und Lebenszeit hinausgeht. So haben etliche der sogenannten „professionellen Einrichtungen“ als ehrenamtliche Initiativen begonnen. Jemand wollte nicht nur von seinem Glauben reden, sondern auch etwas tun. Er oder sie konnte andere überzeugen, sie für eine gute Sache begeistern und zum Mitmachen bewegen.

Selten nur gelingt einem sozialem „Startup-Unternehmen“ ein Blitzstart von 0 auf 100. Meist dauert es Jahre, manchmal auch Jahrzehnte, bis alles „rund läuft“. Alles hat jedoch mit einem oder einigen wenigen, engagierten Menschen begonnen. Ein solcher Mensch könntest vielleicht auch Du sein.

Weitere Informationen über die einzelnen Einrichtungen und Gesellschaften des AWW finden sich auf der AWW-Webseite [www.aww.info](http://www.aww.info).

Die neue Satzung kann auf der Webseite des AWW eingesehen oder heruntergeladen werden unter [www.aww.info/advent-wohlfahrtswerk/satzung](http://www.aww.info/advent-wohlfahrtswerk/satzung). ■



**Lothar Scheel**  
ist Geschäftsführender  
Vorsitzender des Advent-  
Wohlfahrtswerkes e. V.

## Termine

### OKTOBER 2018

- 5.–7.10. Frauenwochenende, Mühlenrahmede (NRW)
- 7.–14.10. Musicalprojekt „Bartimäus“, Schloss Noer (Adventjugend Hansa)
- 10.–17.10. Jahressitzung des GK-Exekutivausschusses
- 12.–14.10. RPI III, Freudenstadt (NDV/SDV)
- 19.–21.10. BWV-Familien-Ehe-Seminar 2018, Freudenstadt (BWV)
- 20.10. Bodenseekonferenz, Lindau (BWV)

### NOVEMBER 2018

- 4.11. Bibelstudientag, Hannover (NiB)
- 8.–11.11. Weiterbildung für Frauen, LevelPLUS, Mühlenrahmede (NDV/SDV)
- 10.11. Pfadfindersabbat (CPA)
- 11.11. Media-Day, Alsbach-Hähnlein (STIMME DER HOFFNUNG)
- 16.–18.11. Frauenwochenenden in Freudenstadt (BWV), Neustadt/W. (MRV) und Hatten-Sandkrug (NiB)
- 16.–18.11. RPI 6, Mühlenrahmede (NDV/SDV)
- 17.–24.11. Gebetswoche (GK)
- 23.–25.11. Männerwochenende, Mühlenrahmede (NRW)
- 30.11.–5.12. FiD-Ausschuss und Vereinssitzungen, Mühlenrahmede

### DEZEMBER 2018

- 9.12. Außerordentliche Landesversammlung Baden-Württembergische Vereinigung, Heilbronn
- 30.12.–1.1. SinglePlus-Silvesterfreizeit, Mücke

## Gebet für missionarische Anliegen

- Für die geistliche Gesundheit unserer Ortsgemeinden.
- Für die Single-Arbeit unserer Freikirche (siehe Bericht gegenüber).
- Für die Jahressitzung (Annual Council) des Generalkonferenz-Exekutivausschusses vom 10.–17.10.

## Demnächst in Adventisten heute:

**November** | Thema des Monats:  
Tod und Trauern

**Dezember** | Thema des Monats:  
Zusammenbleiben heute

## Die „Generation Gelbe Songs“ im Ausnahmezustand

### Vintage-Konzert mit Deep Persuasion und Sylvia Lawaty

Ein Wiedersehen nach 35 Jahren ist immer etwas Besonderes; und wenn es um fünf Musiker geht, die zwischen Australien und Schottland zerstreut leben, ist es schon etwas Außergewöhnliches. Wenn wir aber von einer Musikgruppe reden, die eine ganze Generation geprägt hat, pilgern sogar Hunderte aus allen Ecken der Bundesrepublik herbei, um dabei zu sein.

So war es in Darmstadt am 24. und 25. August, als die Musikgruppe Deep Persuasion zu einem Vintage-Konzert auf der Marienhöhe einlud. Neben den nach wie vor charmanten Briten stand Sylvia Lawaty (geborene Legrum) mit Liedern aus ihrer legendären Schallplatte *Gib nicht auf!* auf dem Programm, begleitet vom Musik-Allrounder Erhardt Dan (neuer Abteilungsleiter für Kommunikation und Gemeindeaufbau der Hansa-Vereinigung), vom dezenten Schlagzeugspieler Thomas Bürger (bekannt als Moderator des Hope Channel) und vom flippigen Bassisten Sylvain Romain. Gleichzeitig wurde die nächste Generation vorgestellt: Matthew Lombart und Sophie Romain – zwei Namen, die sich Musikliebhabende unbedingt merken sollten.

Die Gäste der „Generation Gelbe Songs“ kamen, um eine musikalische Verjüngungskur ersten Ranges zu erleben. Sowohl die Aula am Freitagabend als auch das Gemeindezentrum am Sabbat waren gut gefüllt. „Gott lädt uns ein zu seinem Fest, lässt uns geh'n!“, „Vater, ich danke dir“, „Du gibst das Leben, das sich wirklich lohnt“ und „Nicht durch Zufall steh ich hier“. Im Sinne einer Retro-Jugendstunde wurden die alten Lieder rauf und runter gesungen. Für uns, die in den letzten Jahrzehnten viel Gummi auf den Straßen unseres Planeten hinterlassen haben, haben die Songs der siebziger Jahre gewaltig an Tiefgang gewonnen.

Viele, die sich inzwischen von der Gemeinde distanziert haben, waren bei diesem nostalgischen Event dabei – ganz im Sinne der Veranstalter, denn es ging nicht nur um Musik, sondern auch um eine Wiederbelebung unseres Glaubenslebens, das sich „damals“ in der Phase der ersten Liebe befand.

Und so war das Treffen mit den Musikern und mit vielen alten Bekannten, bereichert von der Sabbatpredigt und den kurzen Kommentaren zwischen den Liedern auch eine intensive Begegnung mit Gott. Wer sich dieses einmalige Ereignis nicht entgehen ließ, wird noch lange davon zehren. Für die anderen bleiben die alten Schallplatten aus dem Schrank (die es mittlerweile als CDs gibt) und die Hoffnung auf eine Zugabe – aber hoffentlich nicht erst wieder in 35 Jahren. Lasst euch überraschen ...

Ein besonderer Dank gilt dem Schulzentrum Marienhöhe und allen, die das Programm organisiert und gestaltet haben.

Sylvain Romain



1 Älter geworden, aber kein bisschen leise: Deep Persuasion ganz seriös im Gottesdienst auf der Marienhöhe.  
2 Sylvia Lawaty mit Begleitband.

© alle Fotos: Karl Straßner

# Alleinlebende – Außenseiter in der Gemeinde?



## Wie die SinglePlus-Angebote sie unterstützen

**D**as betrifft mich nicht! Oder doch? Allein leben ist heute keine Seltenheit, weder in der Gesellschaft noch in unseren Gemeinden. Laut *Statista*, einem deutschen Online-Portal für Statistik, stieg in Deutschland die Anzahl der Single-Haushalte in den vergangenen 20 Jahren stetig an. Im Jahr 2016 wurden rund 16,8 Millionen Einzelpersonenhaushalte registriert. Der Anteil der männlichen Single-Haushalte beträgt 44 Prozent.

Bei Frauen und Männern gibt es unterschiedliche Gründe, weshalb sie allein leben. Bei manchen sind es zu hohe Erwartungen, die von einem potenziellen Partner nur schwer erfüllt werden können. Andere wiederum sind zu vorsichtig und schüchtern. Manche waren schon verheiratet, sind nun geschieden oder verwitwet. Und doch sind knapp 62 Prozent der Singles laut *Statista* mit ihrem Leben zufrieden.

Die Zahl der Alleinerziehenden stieg in den vergangenen Jahren ebenfalls. Im Jahr 2016 wurden ca. 2,7 Millionen Haushalte gezählt, in denen die Mutter oder der Vater mit einem oder mehreren Kindern leben.

Machen wir uns nichts vor, auch vor unserer Kirche macht diese Entwicklung nicht halt. Auch wir haben in allen Altersgruppen Frauen und Männer, die allein leben. Sie sind geschieden, verwitwet oder haben die richtige Partnerin oder den richtigen Partner noch nicht gefunden. Die Zahl der Alleinerziehenden steigt in unseren Gemeinden ebenfalls. Wie gehen wir damit als Kirche und in den Ortsgemeinden um? Wie geht es diesem Personenkreis in seiner Gemeinde?

Diese Fragen stelle ich ganz bewusst. Wir haben in unserer Kirche bereits seit vielen Jahren ein SinglePlus-Team, das diverse Angebote macht. Dieses Team setzt sich aus ehrenamtlichen Mitarbeitern und Angestellten der Kirche zusammen. Zu Silvester und an Pfingsten werden Frei-

zeiten für Alleinlebende veranstaltet. Unsere Teilnehmer kommen aus ganz Deutschland, Österreich, der Schweiz und sogar aus Norwegen und Dänemark. Es gibt auch unregelmäßig stattfindende Begegnungstage.

Die eingeladenen Referentinnen und Referenten sprechen über geistliche, theologische oder Themen des Alltags. Bei diesen Freizeiten gibt es jeweils ein besonderes Abendangebot, entweder ein Konzert, eine Autorenlesung, einen Bunten Abend oder, zu Silvester, nach Möglichkeit ein Gala-Dinner.

Bei diesen überregionalen Veranstaltungen zeigt die Wiedersehensfreude bei den Teilnehmenden, dass im Laufe der Zeit Freundschaften entstanden sind. Und so soll es auch sein, es ist eine Zeit mit Gleichgesinnten, und wer möchte, tauscht sich über persönliche Dinge aus.

In Gesprächen erfahren wir als Team, wie es unseren Teilnehmenden im Alltag geht, wie sie mit der Situation des Alleinlebens zurechtkommen und welche Erfahrungen sie in ihren Ortsgemeinden damit machen. Hier gibt es große Unterschiede. Manche erzählen, dass man sie als Sonderlinge abstempelt und sie nicht ernst nimmt, manche Gemeindeämter von ihnen fernhält oder gelegentlich Eifersucht eine Rolle spielt, wenn Verheiratete sie ausgrenzen, weil sie befürchten, sie würden sich in eine bestehende Ehe hineindrängen. Andere erleben hingegen, dass man sie in der Gemeinde annimmt, so wie sie sind. Dass man sie privat, bei Veranstaltungen und bei der Vergabe von Aufgaben und in der Gemeinde einbezieht. Die erste Gruppe leidet oft unter Traurigkeit und Einsamkeit deshalb noch einmal die Frage: Wie geht die Ortsgemeinde mit alleinleben-



© Tobias Friedel

Auf den SinglePlus-Freizeiten entstehen oft langjährige Freundschaften.

den Frauen und Männern um? Wie können wir besser verstehen, was sie beschäftigt, welche Sorgen und Nöte sie haben, wie sie ihr Leben gestalten? Wie kann man sie unterstützen, beispielsweise Alleinerziehenden eine Kinderbetreuung anbieten? Was bedeutet es, nach der bzw. dem Richtigen zu suchen und bislang nicht gefunden zu haben? Was macht es mit jemandem, wenn man das Suchen und Hoffen immer und immer wieder Gott im Gebet vorlegt und nichts passiert? Und das jahrelang!

Hierzu habe ich kürzlich einen lezenswerten, ermutigenden Artikel einer Suchenden gelesen.<sup>1</sup> Sie hat alle Phasen des Suchens durchlebt. Sie hat vor Gott geklagt und gehofft und kann nun von Herzen sagen: „Gott ist gut, ob ich heirate oder nicht. Ob sich mein Herzenswunsch erfüllt oder nicht. Und ich kann ihm vertrauen.“

Wir als SinglePlus-Team sind mit dir unterwegs. Ich lade dich ein, unsere Veranstaltungen zu besuchen. Du findest sie im Internet unter [www.sta-single-plus.de](http://www.sta-single-plus.de) oder im Veranstaltungskalender unter [www.adventisten.de/utility/events](http://www.adventisten.de/utility/events)

Angelika Pfaller,  
Leiterin der Abteilung Frauen  
im Nord- und Süddeutschen Verband

<sup>1</sup> <https://wholehearted.de/thema/how-not-to-be-single/>

# Ermutigung für mich und andere

Wer die Psalmen heute hört, liest oder singt, kann noch immer ihre ursprüngliche Kraft spüren. Als Gebete und Lieder von bewegten Menschen, bewegen sie auch heute. In diesem durchgängig bebilderten Band, lädt der Autor den Leser ein, sich neu von den großen Fragen, Hoffnungen und Sehnsüchten der Psalmen berühren zu lassen. Das Ergebnis dieser besonderen Lesart der Psalmen ist die vorliegende Sammlung von Gedichten, Gedanken und Gesprächen, die bereits lange vor Drucklegung dieses Bandes in der seelsorgerischen Praxis am Leben erprobt wurde.

Hans-Otto Reling  
**PsalmBerührungen**  
 Band 2

Softcover mit Klappbroschur,  
 160 Seiten, 18 x 18 cm,  
 Art.-Nr. 1969, 14,90 Euro



Neu – Band 2!

**Diesjähriges Geschenk für Leserkreismitglieder!**  
 (Ein Exemplar für jedes LK-Mitglied)

## Bestellmöglichkeiten

- Am Büchertisch oder im Onlineshop: [www.advent-verlag.de](http://www.advent-verlag.de)
- Tel.: 0800 2383680, Fax: 04131 9835-500
- E-Mail: [bestellen@advent-verlag.de](mailto:bestellen@advent-verlag.de)

**Advent-Verlag | [www.advent-verlag.de](http://www.advent-verlag.de)**

[www.facebook.com/adventverlag](https://www.facebook.com/adventverlag)

## Leserkreis-Mitglied werden

- bis zu 30% Preisermäßigung
- automatische Lieferung sofort nach Erscheinen
- Jahrespräsident-Buch kostenlos für Leserkreis-Mitglieder

[www.advent-verlag.de/leserkreis](http://www.advent-verlag.de/leserkreis)

30. Dezember 2018 - 1. Januar 2019  
 FREIZEITDORE FLENSUNGER HOF  
 Am Flemsunger Hof 11 | 55325 Mücke-Flensburgen

# Silvesterfreizeit

Single PLUS  
 für Gäste, Freunde, Frauen wie Männer herzlich willkommen

**Daniel**  
 staunend begegnen  
 Referent: Dr. Matthias Dorn

**Informationen**  
 Gabi Waldschmidt  
 E-Mail: [Gabi.Waldschmidt@adventisten.de](mailto:Gabi.Waldschmidt@adventisten.de)  
 Telefon: 0511 97 177 119 Telefax: 0511 97 177 199

**Anmeldung**  
 Anmeldeschluss 28. November 2018  
 Anmeldung [www.sta-single-plus.de](http://www.sta-single-plus.de)

Nach Anmeldeschluss werden alle wichtigen Daten mitgeteilt.

Adventistischer Wissenschaftlicher Arbeitskreis e.V.

## Einladung zur Herbsttagung 2018 vom 26. bis 28. Oktober

### „Familienbilder im Wandel“

**Referentin/Referenten u. a.:**  
**Prof. Dr. Karin Ulrich-Eschemann**  
 (Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg)  
**Prof. Dr. Andreas Bochmann**  
 (Theol. Hochschule Friedensau)

**Impulsreferate**  
 Referate, Diskussionen, Gespräche, Begegnung ...

Gottesdienst mit der Adventgemeinde Frankfurt am Main-Zentrum  
 Predigt: **Klaus Schmitz**

**Tagungsort**  
 Adventgemeinde Frankfurt am Main-Zentrum,  
 Eschenheimer Anlage 32, 60318 Frankfurt am Main

Vollständiges Tagungsprogramm und Anmeldemöglichkeit auf der Homepage: [www.awa-info.eu](http://www.awa-info.eu), E-Mail: [info@awa-info.eu](mailto:info@awa-info.eu)

Postalische Anforderung des Programms und der Anmeldeunterlagen:  
 AWA e.V., Gräfstr. 49, 60486 Frankfurt am Main



Weitere Stellenangebote aus der Freikirche und ihren Institutionen unter [www.adventisten.de/organisation/offene-stellen](http://www.adventisten.de/organisation/offene-stellen)

## ANZEIGEN-SCHLUSS

Ausgabe 12/18:  
19.10.2018

Ausgabe 01/19:  
16.11.2018

Ausgabe 02/19:  
14.12.2018

Ausgabe 03/19:  
18.01.2019

Anzeigenschaltung  
Online:

[www.advent-verlag.de/anzeigen](http://www.advent-verlag.de/anzeigen)

# SALVAL

FREUDE AM LEBEN



Verkauf von  
Barfußschuhen



10% Rabatt

Gutscheincode:  
**salvalsta**

[www.salval.de](http://www.salval.de)  
07633 - 9231700  
info@salval.de

## Anzeigen

**FeWo, direkt an der Ostsee**  
(Nähe Kiel), 2 Pers./1,5 Zi./Kü/  
Dusche, 40 €/Tag. **T. 0177 4151782**

Neues Buch von Simone Grünig –  
WORTE IM FARBENSPIEL –  
ISBN 978-3-7528-2104-8, 7,49 €,  
Simone.Gruenig@gmx.de

Hilfe bei der Organisationsent-  
wicklung und -planung **in der  
Altenpflege.** Tel. 08170 2869766

**Adv. Palliativdienst** sucht exam.  
Kranken- und Altenpfleger/in für  
onkologische u. palliative Versor-  
gung u. Intensivpflege. **www.mor-  
genroete.net, T. 05071 6679889**

**Sie, 43**, mit Kindern (17, 14 J.),  
1,67 m, 70 kg, freundlich, Fami-  
liensinn, **sucht gläubigen Mann  
fürs Leben.** Ludmila\_S75@gmx.de

**SIE, 57**, STA, gesch., sportlich,  
**sucht IHN**, bis 60 J., Raum Bonn,  
b. m. Bild an mauritius707gmx.de

**Gestandener STA sucht treue  
Partnerin** (ab 45) für eine unge-  
wöhnliche Beziehung (mit Jesus).  
gunterpriv@gmail.com

**Landhaus DIE ARCHE – Urlaub  
in der Natur der Mecklenburger  
Seenplatte.** Gute Atmosphäre,  
Wellness und Schwimmbad,  
exquisite vegetarische Küche.  
Auf Wunsch vielfältige Seminare  
und Kuren. **Tel. 039924 700-0,**  
**www.DieArche.de**

**Fe.Haus Gartow am See/Wendland.**  
39 €/Tag bis 5 Pers. 0172 3978460.  
**www.elbtal-urlaub.de**

**Glaubensbruder** (gesch.) wünscht  
sich nach Unfall **Hilfe im Haushalt  
und Pflege** von einer liebevollen  
gläubigen Schwester. Wohnmög-  
lichkeit vorhanden. Näheres unter  
**Tel. 0176 55574086**

**Sie, STA, 44 J.,** gesch., 4 Kinder,  
gläubig, **sucht Mann fürs Leben.**  
herdenpetra@gmail.com

**Der Förderverein Wachtelburg**  
sucht für sein Missionsprojekt in  
Werder ein Ehepaar. Wir bieten:  
2,5 Zimmer Wohnung, Freiraum bei  
der Einteilung der Arbeit, der Ge-  
staltung von Aktivitäten. **Kontakte:**  
Michael Schroeder 0173 2802056,  
Andreas Schulze 0173 2168896



**Israelreise** mit Elí Diez-Prida  
30. Mai bis 9. Juni 2019  
**für Erstreisende und Wiederkehrer**  
(u. a. vier Tage Jerusalem und Badetage im Roten Meer)

Flyer anfordern:  
E-Mail: [eli@diez-prida.de](mailto:eli@diez-prida.de) / Tel. 04131 395600  
[www.edp.reisen](http://www.edp.reisen)

Für Adventistisch Christliche Identität & Toleranz



## 24. Studientag

mit Dr. Hans-Otto Reling  
Pastor und Hospizseelsorger in Uelzen

### Die Wahrheit wird Euch freimachen

**13. Oktober 2018**

9.30 - 11.30 Gottesdienst mit Predigt; 12.00 Potluck  
14.00 - 17.30 Referate mit Diskussion

Adventgemeinde Stuttgart-Mitte, Firmhaberstr. 7, 70174 Stuttgart

[www.initiative-facit.de](http://www.initiative-facit.de)

Informationen unter:

# ROKI

**KIRCHENSPEZIALIST**  
MÖBEL FÜR  
KIRCHLICHE EINRICHTUNGEN



ROKI Kirchenspezialist

Tel.: (0800) 000 28 86

Mail: [info@kirchenspezialist.de](mailto:info@kirchenspezialist.de)

Internet: [www.kirchenspezialist.de](http://www.kirchenspezialist.de)



# Gott und du. Jeden Tag neu.

Unser Bestseller!



## Jahresbegleiter 2019

Für unterwegs, 64 Seiten, 9 x 15 cm,

Art.-Nr. 471, Preis: **3,50 €**

- Adressen: Dienststellen, Gemeinden, Institutionen
- Termine: Gemeindeveranstaltungen, Ferien, Jahreskalender 2019/20
- Inspiration für die Andacht: Ein Bibeltext für jeden Tag.
- Informationen: 28 Glaubensartikel der Siebenten-Tags-Adventisten, Sonnenuntergangszeiten



## Andachtsbuch 2019

Paperback, 11 x 15 cm,

ISBN 978-3-8150-0291-9

Art.-Nr. 291, Preis: **11,50 €**

- **Geistliche Impulse für jeden Tag.**
- **Zwei Seiten für jeden Tag des Jahres 2019.**
- **Auch ideal zum Verschenken geeignet!**



## Abreißkalender 2019

Einzelblätter mit Abreißperforation,

17 x 30 cm, Kalenderblock 11 x 15 cm,

ISBN 978-3-8150-0280-3

Art.-Nr. 280, Preis: **11,50 €**

## BESTELLCOUPON an deinem Büchertisch abgeben.

Ich bestelle:

Expl. **Abreißkalender**  
à € 11,50 (Art.-Nr. 280)

Expl. **Andachtsbuch**  
à € 11,50 (Art.-Nr. 291)

Expl. **Jahresbegleiter**  
à € 3,50 (Art.-Nr. 471)

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Wohnort



Die aktuelle Ausgabe ist jetzt online erhältlich:  
[www.present-magazin.de](http://www.present-magazin.de)



Diese  
Ausgabe: Das Böse

6,-

[www.present-magazin.de](http://www.present-magazin.de)

Thema der nächsten Ausgabe: Traumwelten

## present – das Magazin

Das Jahresabo für vier Ausgaben kostet **24 Euro**,  
 ein Einzelheft **6 Euro** inkl. Versand innerhalb Deutschlands.

**SCHREIB UNS:** [present@advent-verlag.de](mailto:present@advent-verlag.de)

**RUF UNS AN:** 0800 2383680

**BESTELL ONLINE:** [www.present-magazin.de](http://www.present-magazin.de)

Present ist ein Magazin, durch das wir mit Menschen von hier und heute in den Dialog über christliche Themen und Werte treten möchten. Es wird vom Advent-Verlag, Lüneburg, herausgegeben.

# AFRIKA

*im Fokus –*

BURKINA  
FASO

NIGERIA

**Nachhaltigkeit für alle**



WELTERNÄHRUNG  
ERNTEDANK  
ZERO HUNGER

## **„Unser tägliches Brot gib uns heute“**

» Die Bitte aus dem Matthäusevangelium 6,11 ist Ausdruck dafür, dass es nicht selbstverständlich ist, dass weltweit jeder Mensch genug Nahrung hat, um sich satt essen zu können. Die meisten Familien in den sogenannten Entwicklungsländern leben von den Ernten ihrer kleinbäuerlichen Felder. Sie arbeiten hart, um genug Nahrungsmittel zu produzieren, die jedes Familienmitglied ernährt und einen Erlös auf den Märkten ermöglicht. Die Ernten sind abhängig von vielen Faktoren: Gutes Wetter, fruchtbarer Boden, Frieden, gute Regierung, gutes Saatgut, Gesundheit und zuverlässige Arbeitskraft sind nur einige davon. Die Entwicklung eines Plan B hilft bei negativen Einflüssen und Krisen, wenn es zu wenig oder zu viel regnet, wenn Schädlinge die Feldfrüchte befallen oder andere Katastrophen drohen, die Ernten zu vernichten. **Wir haben die Verantwortung, die Schöpfung zu schützen und zu bewahren.** Wir sollen achtsam mit

der Natur umgehen. Das gilt auch für unsere Nutzpflanzen auf dem Feld und ebenso für unsere bereits erzeugten Nahrungsmittel. Im Oktober feiern wir Erntedank, um uns bewusst zu machen, wer die Quelle für alle guten Gaben ist, die wir durch die Ernten erhalten. Nahrungsmittel sind wertvoll. Mehr Bewusstsein im Kaufverhalten und in der Zubereitung der Mahlzeiten sind ein erster Schritt. Jeder von uns kann damit anfangen. Jeder von uns kann mit Verschwendung und sinnloser Vernichtung von Lebensmitteln aufhören. Unsere Einstellung und Taten sind wie Saatgut. Jedes Korn, das wir aussäen, bestimmt, wie die „Ernte“ aussehen wird. Das lässt sich auf verschiedene Bereiche des Lebens übertragen – auf Beziehungen, auf Engagement, auf das Teilen in Gerechtigkeit. Lasst uns gemeinsam Gutes säen, um Gutes zu ernten!

## Ernährung sichern und Wiederaufbau fördern – mit elektronischer Unterstützung

» Seit August 2017 unterstützt ADRA im Nordosten Nigerias Binnenvertriebene, Rückkehrer und aufnehmende Kommunen mit Bargeldmitteln. Kampfhandlungen zwischen nigerianischen Sicherheitskräften und bewaffneten Gruppen haben dort zu einer humanitären Krise geführt. Das bedeutet für die Menschen Hunger und eine mangelhafte Grundversorgung. Auch fehlt es an Schutz für die Zivilbevölkerung. Die Infrastruktur ist völlig zerstört. Während sich andere Bundesstaaten durch Hilfsmaßnahmen leicht erholen konnten, ist die Lage in Borno weiterhin prekär. Darum stellt ADRA über weitere dreizehn Monate den Zugang zu Nahrung und lebenswichtigen Gütern für über 1.600 Haushalte sicher. Durch Training und eVoucher (elektronische Gutscheine) können die Hilfeempfänger mit dem Wiederaufbau beginnen. Spezielle Trainings fördern Schutzmaßnahmen gegen geschlechterspezifische Gewalt. Eine Besonderheit des Projekts besteht in der Versorgung mit Lebensmitteln

und Hilfsgütern mittels elektronischem Bargeld. Dabei kann bei ausgewählten Händlern mit einer eSmart-Card (vergleichbar mit einer aufladbaren ec-Karte) Geld abgehoben werden. Im Gegensatz zur direkten Verteilung von Bargeld können die Begünstigten weniger leicht ausgeraubt werden und die Verteilung erfolgt dezentral und diskret. Diese Vorgehensweise führt zu einer größeren Transparenz und Wirksamkeit. Gleichzeitig wird die Rolle der lokalen Händler gestärkt, die eine weitere Einkommensmöglichkeit gewinnen und Teil der humanitären Hilfe in der Region werden. Ein weiterer Vorteil ist die Anpassung der Hilfe an individuelle Bedürfnisse und die Würde der Begünstigten kann gewahrt bleiben, wenn sie eine gewisse Entscheidungsfreiheit über ihre Versorgung behalten.

DIESES PROJEKT WIRD GEFÖRDERT VOM AUSWÄRTIGEN AMT.



## Am 16. Oktober ist Welternährungstag

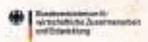
» Der „Welternährungstag“ ist auch als „Welthungertag“ bekannt! Er erinnert daran, dass täglich über 800 Mio. Menschen keine ausreichende Nahrung und sauberes Trinkwasser zur Verfügung haben. „Hunger ist einer der größten Skandale unserer Zeit, da die Erde alle Menschen ernähren könnte“, so Dr. Gerd Müller, Bundesminister für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. Nur mit der Investition in eine nachhaltige Landwirtschaft und in die ländlichen Regionen der sogenannten Entwicklungsländer lässt sich die Ernährung langfristig sichern.



## Nachhaltige Maßnahmen gegen Unterernährung für die ländliche Bevölkerung in Burkina Faso

» „Die Unterstützung von ADRA hat es ermöglicht, uns im Dorf besser zu organisieren und unsere landwirtschaftlichen Erträge zu steigern“, erzählt Abdoulaye Cisse. Er ist der Vorsitzende des Dorfkomitees in Senobani, einem Dorf ca. 200 km nordwestlich der Hauptstadt Ouagadougou. Bedingt durch ein hohes Bevölkerungswachstum, extreme Trockenzeiten und saisonale Überflutungen ist Burkina Faso auf Nahrungsmittelimporte angewiesen. Die Kosten dafür sind aufgrund der Binnenlage des Landes sehr hoch. Für die Ernährung der Bevölkerung und für die Bekämpfung der Armut spielt die eigene landwirtschaftliche Produktion eine große Rolle. In 25 Dörfern im Norden Burkina Fasos führt ADRA ein Projekt zur Ernährungssicherung durch. Dieses wird gemeinsam mit den Begünstigten geplant und durchgeführt, um eine nachhaltige Verbesserung zu erreichen. 200 Personen, davon mindestens 40 Frauen, erhalten Schulungen zu verbesserten Produktionstechniken in der Landwirtschaft und im Management der natürlichen Ressourcen. Durch Wissensvermittlung wird der Schutz der Böden und der Umwelt aktiviert. „Bis heute habe ich über 20 Personen in meiner Gemeinde ausgebildet“, berichtet Herr Cisse. Die Ausgebildeten wirken als Multiplikatoren und geben ihr Wissen an andere Kleinbäuerinnen und Kleinbauern weiter.

DIESES PROJEKT WIRD GEFÖRDERT VOM BUNDESMINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFTLICHE ZUSAMMENARBEIT UND ENTWICKLUNG.





## Unser Veranstaltungstipp: der „ADRA-Tag“

» Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von ADRA informieren im direkten Gespräch über die Arbeitsfelder in der Nothilfe und Entwicklungszusammenarbeit, über die Freiwilligendienste, die Paket-„Aktion Kinder helfen Kindern!“, die ADRAshops und vieles andere mehr. Blicke hinter die Kulissen der Hilfsorganisation und stelle uns Deine Fragen!

- Sabbat, 06.10.** ADRA-Tag in der Adventgemeinde Geldern
- Sabbat, 20.10.** ADRA-Tag in der Adventgemeinde Rosenheim
- Sabbat, 20.10.** ADRA-Tag in der Adventgemeinde Neustadt an der Weinstraße
- Sabbat, 27.10.** ADRA-Tag in der Adventgemeinde Herbolzheim

## ÜBERLEBENSRETTER IM KATASTROPHENFALL: Notfallnahrung

» Notfallnahrung besteht aus einem hoch-energetischen Mix (etwa 500 kcal pro 100g) verschiedener Zutaten wie Getreide, pflanzlichen Proteinen und Fetten sowie zugesetzten Vitaminen und Mineralstoffen. Manche Präparate enthalten auch andere hochkalorische Zusätze wie Nüsse oder Milchpulver. Komprimierte Riegel wie BP-5, aus denen man einen Brei anrührt, und Notfallkekse eignen sich gut zur Behandlung von moderater Unterernährung, auch bei Erwachsenen. Oft wird zur Notfallversorgung von Erwachsenen jedoch auf Mischungen aus Getreide/Reis, Hülsenfrüchten und Pflanzenfett zurückgegriffen, die regional eingekauft und an die Essgewohnheiten der lokalen Bevölkerung angepasst werden können.

Zur Versorgung schwer unterernährter Säuglinge und Kleinkinder im Jemen verwendet ADRA zum Beispiel speziell entwickelte Notfallnahrung. Die kleinen Patienten werden zunächst stationär im Krankenhaus mit den Präparaten F-75 (75 kcal pro 100ml) und F-100 (100 kcal pro 100ml) stabilisiert. Dies sind besonders nährstoffreiche Pulver, welche bei der Behandlung im Krankenhaus mit Wasser angerührt werden. Sind die Kleinkinder wieder etwas kräftiger, werden sie ambulant mit dem Präparat eeZeeRUSF weiterbehandelt. Dabei handelt es sich um eine verzehrfertige Paste, die Eltern ihren Kindern zuhause zufüttern können. Zu regelmäßigen Gewichtskontrollen kommen sie in die Klinik von ADRA.

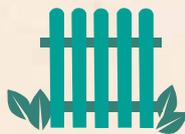
DAS PROJEKT IM JEMEN WIRD GEFÖRDERT VOM AUSWÄRTIGEN AMT.



## ADRA braucht Deine Unterstützung!

1 Tüte Brennstoff  
zum Kochen  
(Holzkohle,  
Briketts)

5 Euro (Nigeria)



Zaun für Gemüsegarten

39 Euro (Burkina Faso)

1 Warenkorb für  
1 Haushalt  
(7 Personen)  
für 1 Monat<sup>1</sup>

74 Euro (Nigeria)

1 Eselskarren

138 Euro (Burkina Faso)

1 Gemüse- und Obst-  
korb für 1 Haushalt<sup>2</sup>

8 Euro (Nigeria)



1 Gießkanne

10 Euro (Burkina Faso)



1 Schubkarre

46 Euro (Burkina Faso)

### ADRA-Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE87 6602 0500 0007 7040 00

BIC: BFS WDE 33 KRL

Bitte spende unter dem Stichwort: AFRIKA

1 Motorpumpe  
zur Bewässerung

214 Euro (Burkina Faso)

### IMPRESSUM

Herausgeber  
ADRA Deutschland e. V.  
Robert-Bosch-Str. 10  
64331 Weiterstadt

Telefon: 06151 8115-0  
Fax: 06151 8115-12  
E-Mail: info@adra.de  
Web: www.adra.de

V.i.S.d.P.  
Christian Molke

Redaktion  
Anja Kromrei  
Claudia Linke  
Lukas Driedger  
Nikolaus Kirchner

Schlussredaktion  
Christian Molke

Gestaltung  
A. Raßbach  
rasani.com



- 1 Reis, Bohnen, Mais, Öl, Zucker, Erdnüsse, Salz, Zwiebeln
- 2 entspricht: 4 Kilo Gemüse wie Tomaten, Kartoffeln, Kohl,  
1 Kilo Früchte, 0,5 Kilo Fleisch, 12 Eier, 1 Liter Essig