€ 1,90 | SFR 2,20

HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · JUN./JUL. 2020

Was wirklich zählt

Unser Wertesystem auf dem Prüfstand

LEBEN
»You'll never walk alone«
Gemeinsam sind wir stark

KINDER
Fribos Dachboden
Pfingstrosen basteln

GESUND
Die Krux mit dem
Selbstwertgefühl

Anzeige

HopeTV

HOFFNUNG
~~STIRBT~~
SIEGT
ZULETZT!

Jesus in jedes Zuhause

Teile deine Begeisterung
mit einer Dauerspende.

www.hopekabel.de

HopeTV

- **SATELLIT** ASTRA (19,2° Ost
  Frequenz: 11244 MHz hor.
  Symbolrate: 22.000 | FEC: 5/6
  Kennung: »Hope TV HD«
- **KABEL**
  Vodafone und einige regionale Kabelnetze
- **WEB UND APP**
  www.hopetv.de
- **DVB-T2** über simpliTV in Wien, Tirol und Vorarlberg
- **WISSCOM**

HopePodcasts

- **MEDIATHEK & APPS**
- www.hope-podcasts.de
- iTunes
- Apple Podcasts
- Spotify
- Antenna Pod für Android
- Podcast Go für Android*
- Podcast Addict für Android

*engl. Benutzerführung

HopeService

Sandwiesenstrasse 35
D-64665 Alsbach-Hähnlein
info@hopemedia.de

Kostenlose Rufnummern*:
0800/46 33 68 64
* kostenlos aus dem deutschen Telekom-Festnetz, mögl. Mobilfunkhöchstpreis: 0,42 €/min.
0800/0 311 312
* kostenlos innerhalb Österreichs
Internationale Rufnummer:
Tel. +49 (0) 6257 50 653 30

FOLGEN SIE HOPE TV AUF:

»Setz dich doch einen Moment!«

Die Welt befindet sich gerade im Ausnahmezustand – und ich im Home-Office, wie so viele andere auch. Seit drei Wochen lese, schreibe, korrigiere, konferiere und telefoniere ich von zu Hause aus. In meinem Beruf klappt das glücklicherweise recht gut. Doch weil das Thermometer gestern 22 Grad anzeigte, wollte ich den wenigen Kollegen im Verlag ein Eis vorbeibringen. Vielleicht war es auch nur ein Vorwand, um mal wieder ein paar andere Gesichter zu sehen als das eigene im Spiegel. »Ach, setz dich doch einen Moment zu mir«, sagte eine Kollegin und so plauderten wir eine Weile über die Dinge, die gerade so anders liefen als sonst, über virtuelle Chorproben und ewig lange Einkaufsschlangen. Ich spürte richtig, wie wir uns entspannten und den gemeinsamen Moment genossen.

Da fiel mir das Lied »Human Touch« von Bruce Springsteen ein. »Ich suche nicht nach Lob oder Mitleid«, heißt es dort, »Ich möchte einfach mit jemandem reden und ein bisschen menschliche Nähe.« Gemeinschaft haben – dass dieses Bedürfnis so grundlegend in uns Menschen verankert ist, merken wir in dieser Zeit des gebotenen Abstandhaltens besonders stark. Darum lasst uns Wege und Möglichkeiten finden und nutzen, um zusammenzukommen und (Mit-)Menschlichkeit zu zeigen. Diesen zutiefst christlichen Grundsatz hat auch Jesus stets vorgelebt.

Nicole Spöhr,
Chefredaktion Hope Magazin

Inhalt

4 THEMA
Was wirklich zählt

8 SENDUNG
Kiki, Timo, Gott & Du

11 KINDER
Fribos Dachboden
Pfingstrosen basteln

12 LEBEN
»You'll never walk alone«
Gemeinsam sind wir stark

16 BIBEL
Was sagt die Bibel, wie positives Miteinander gelingen kann?

18 JESUS
Kreativ werden wie Jesus

19 KURSE
Start in die Zukunft

20 GESUND
Die Krux mit dem Selbstwertgefühl

24 LESEN
Heilkräfte für Seele und Geist

25 KOLUMNE
#wirbleibenzuhause – aber bitte liebevoll!

26 POST
Leserbriefe
Impressum

Was wirklich zählt

Wie die Corona-Krise unser Wertesystem auf den Prüfstand stellt

ES BEGANN HARMLOS: Auf einem Wochenmarkt in der chinesischen Provinz Hubei nahe der Großstadt Wuhan wurden Fledermäuse und asiatische Schleichkatzen zum Kauf angeboten. Das Fleisch solcher Tiere gilt in manchen Gegenden als Delikatesse. Doch in deren Zellen schlummerte eine tödliche Gefahr: eine mikroskopisch kleine Hülle aus Eiweiß mit einem Strang Erbinformation (RNA) im Inneren – ein neuartiges Virus, das zur Gruppe der Corona-Viren gehört. Während der Zubereitung zum Verzehr sprang dieser Krankheitserreger vom Wildtier auf den Menschen über – und wanderte dann weiter von Mensch zu Mensch.

Dieses Szenario für den Beginn der Seuche, die Wochen und Monate später die Welt in Atem halten sollte, erscheint den meisten Epidemiologen als das Wahrscheinlichste. Das neuartige Corona-Virus ist hochansteckend, noch bevor erste Krankheitssymptome (Fieber, Husten) auftreten. Beim größeren Teil der Infizierten bleiben solche Symptome sogar ganz aus oder sind so schwach, dass man ihnen kaum Aufmerksamkeit schenkt. Aber genau diese vermeintliche Harmlosigkeit bewirkte, dass sich das Virus schnell und unbemerkt ausbreiten konnte. Bei schwerem Verlauf mussten Patienten sogar häufig künstlich beatmet werden. Wenn nun die Beatmungsgeräte nicht ausreichen oder nicht genügend Fachpersonal vorhanden ist, um sie zu bedienen, schnellt die Todesrate in die Höhe. So geschah es beispielsweise in Italien, Spanien, Frankreich und in Teilen der USA. Seitdem versuchen fast alle Länder der Welt, die Ausbreitung der Epidemie durch Ausgangsbeschränkungen, zeitweilige Schließung von Schulen, Geschäften und Restaurants sowie strenge Hygienevorschriften im öffentlichen Raum zu verlangsamen.

xijian – gettyimages.de

GEGEN UNSICHERHEIT HILFT ZUSAMMENHALT

Die Corona-Krise hat erneut gezeigt, wie Unsicherheit wirkt: Weil man die Wirkungsweise des neuartigen Corona-Virus nicht kannte (und noch immer über manches rätselt), wusste man nicht genau, wie man richtig handeln sollte. Anfangs waren die Maßnahmen zur Eindämmung der Virusverbreitung in Deutschland relativ moderat (Österreich ergriff schon früher drastischere Maßnahmen), später wurden sie strenger. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zögerte: Erst am 12. März erklärte sie den COVID-19-Ausbruch zur Pandemie.

Bereits einige Jahre zuvor gab es vereinzelte Warnungen, dass Viren das größte Risiko für die Welt seien und Virus-Pandemien Millionen Tote fordern würden. Solche Aussagen wurden aber weder von der Fachwelt, noch von der veröffentlichten Meinung sonderlich ernst genommen. Doch inzwischen sind aus manch vermeintlichen »Spinnern« gefragte Interviewpartner geworden.

Weiterhin hat die Krise gezeigt, wie verletzlich unsere Art zu leben, unsere Gesellschaft und die globalisierte Wirtschaft ist. Gerade deren weltweite Verflechtung und Arbeitsteilung sollte den Wohlstand absichern. Ein hochinfektiöser Molekülhaufen legt nun ganze Kontinente lahm und stürzt die Wirtschaft reicher Länder in den Abgrund. Es offenbart sich, dass Solidarität der entscheidende Wert für das Zusammenleben ist. Überspitzt formuliert: Die Welt wird nicht durch Macht und Geld zusammengehalten, sondern durch gegenseitige Rücksichtnahme, Verzicht und Zusammenarbeit.

Wir konnten erleben, dass einige für ihre Nachbarn, die in Quarantäne sind, einkaufen gehen, andere haben sich als freiwillige Erntehelfer gemeldet, weil ausländische Arbeitskräfte zunächst nicht einreisen durften. Jugendliche haben für ältere Menschen Besorgungen erledigt, weil diese besser im Haus bleiben sollten. Solidarität mit den Schwächeren, Hilfsbereitschaft und selbstloser Einsatz haben geholfen, die Krise zu bewältigen.

Interessant ist auch, dass die wichtigsten Berufe für die Aufrechterhaltung der Versorgung die der Supermarktkassiererin, des Brummifahrers und der Pflegekraft waren – mäßig bis schlecht bezahlte Tätigkeiten mit teilweise schlechtem Image.

WAS BLEIBT?

Was wird nach der Corona-Krise bleiben? Was gewinnt die Oberhand? Werden wir durch diese Erfahrung »andere« Menschen sein? Werden wir unser Gesundheitswesen oder die Tätigkeiten von Lebensmittelverkäuferinnen und Paketboten mit anderen Augen sehen? Oder geht danach alles wieder seinen gewohnten Gang? Historiker stellten immer wieder fest, dass Krisen bestehende Tendenzen verstärkten und Entwicklungen beschleunigten. Wir erleben in der Corona-Zeit viel gegenseitige Unterstützung und Solidarität unter den Menschen. Und zugleich mehren sich die Anzeichen, dass es auch einen Trend zum Egoismus gibt, der sich nicht nur in Hamsterkäufen äußert, sondern auch in der bewussten Missachtung von Abstandsregeln, Diebstahl von Gesichtsmasken und Wucherpreisen für Desinfektionsmittel. Und auch in der Staatenwelt gibt es keine einheitliche Entwicklung: Sowohl verstärkte internationale Zusammenarbeit als auch nationale Egoismen sind zu beobachten. Einige Politiker preisen im Hinblick auf die bestmögliche Krisenbewältigung den autoritären Zentralstaat, andere die föderale Demokratie. Ärmere Länder wird die Pandemie wirtschaftlich stärker treffen als reiche, was den Bemühungen um eine Angleichung der weltweiten Lebensbedingungen einen Rückschlag versetzen dürfte. Manche Zukunftsforscher sagen ein neues Zeitalter der Solidarität voraus, andere prophezeien genau das Gegenteil. Beide berufen sich auf historische Beispiele.

Unstrittig wird die Corona-Krise den Trend zur Digitalisierung verstärken. Dadurch ist die Arbeit im Home-Office leichter möglich geworden und Besprechungen können unkompliziert als Videokonferenzen stattfinden. Diese Errungenschaften wird man gewiss auch nach der Krise beibehalten. Das wird unsere Arbeitswelt verändern und zumindest der Umwelt guttun, weil so manche Flugreise überflüssig werden kann.

WIR HABEN ES IN DER HAND

Letztlich liegt es an uns, welche Lehren wir aus dieser Krise ziehen. Hier hat mir eine Aussage von Stefan Dräger, dem Vorstandsvorsitzenden der Drägerwerke aus Lübeck, einem der weltweit größten Hersteller von Beatmungsgeräten besonders gefallen. In einem Interview mit der *WELT* vom 28. März sagte er: »Gesunder Menschenverstand und Nächstenliebe sind jetzt noch wichtiger als Ingenieurskunst und viel Geld. Nur mit solchen menschlichen Tugenden werden wir zu richtigen Entscheidungen kommen.«

Vor rund 2000 Jahren hat der frühchristliche Gelehrte Paulus diese Einsicht so auf den Punkt gebracht: »Denn das ganze Gesetz [alle Regeln der Bibel, die das Zusammenleben von Menschen betreffen] ist in einem einzigen Wort zusammengefasst in dem Gebot: ›Du sollst deine Mitmenschen lieben wie dich selbst.‹« (Galaterbrief 5,14 Neue Genfer Übersetzung) Und Jesus sagte in seiner Rede über die Endzeit und das Weltgericht: »Was ihr für einen der Geringsten meiner Brüder und Schwestern getan habt, das habt ihr für mich getan!« (Matthäusevangelium 25,40). Ganz am Ende, wenn Bilanz gezogen wird, zählen Mitmenschlichkeit, Nächstenliebe und der Einsatz für die Schwächeren – also Zusammenhalt und Gemeinsinn. Und in einer Krise, wie wir sie gegenwärtig erleben, merken wir, dass dies wahrhaftig so ist.

THOMAS LOBITZ
ist Zeitschriftenredakteur beim Advent-Verlag, Lüneburg. Er findet es spannend, aktuelle Entwicklungen zu beobachten und versucht sie aus christlicher Perspektive zu deuten.

Lacheev – gettyimages.de

In der Kinderandachtsserie »Kiki, Timo, Gott & Du« liest Nola aus ihrem Lieblingsbuch vor.

Kiki, Timo, Gott & Du

Mit Kindern die Welt zu entdecken und sie auf ihrer Entdeckungsreise zu begleiten, ist eine sehr wertvolle und besondere Aufgabe. Dabei geht es nicht nur darum, ihnen Wissen zu vermitteln, sondern auch Werte. Spielerisch und kindgerecht.

MEDIATHEK

»Kiki, Timo, Gott & Du« finden Sie in der Mediathek unter: www.hopetv.de/mediathek und im laufenden TV-Programm.

Täglich um 18:50 Uhr auf Hope TV
Täglich ab 6:00 Uhr auf YouTube »Hope TV Kinder«

HOPE TV PROGRAMM
Aktuelles Programmheft kostenlos anfordern unter **www.hopetv.de/tv/service** oder als PDF herunterladen.

Eine gute Möglichkeit, Werte zu vermitteln, ist die gemeinsame Familienandacht. Eine Geschichte lesen, singen, erzählen, was man erlebt hat und zusammen beten – in vielen Familien eine schöne und wichtige Tradition.

In der Kinderandachtsserie »Kiki, Timo, Gott & Du« liest Nola aus ihrem Lieblingsbuch vor. Nola ist eine junge, dynamische Frau, die Bücher liebt. Am allerliebsten liest sie Kindern Geschichten vor. Im Jahr 2020 liest sie täglich aus ihrem Lieblingsbuch »Familienzeit« vor.

Darin geht es um eine Familie mit vier Kindern und einem Hund – den Zwillingen Kiki und Timo, ihrem Bruder Maiky, ihrer Schwester Leonie und Hund Flocke. Natürlich sind da noch Mama, Papa, Oma, Opa, ihr sehr guter Freund, der Professor, Nachbarn, Freunde und die Kirchengemeinde. Gemeinsam erleben die Geschwister viele Abenteuer und erfahren in kleinen und großen Dingen, wie großartig Gott ist.

Neben Alltagssituationen besteht die Sendung aus einem Bibeltext, einer Geschichte und einer Zusammenfassung. Am Ende gibt es oft auch einen Auftrag für die Kinder – z. B. das nächste Mal zu den Schwächeren in der Schulklasse zu stehen, kein Mobbing zuzulassen oder sich nach einem Streit schnell wieder zu vertragen. Thematisiert werden Dinge aus dem Lebensalltag der Kinder. Verschiedene Situationen in der Familie, der Schule, im Kindergarten, mit Freunden, beim Einkaufen oder in der Kirchengemeinde.

Ziel ist es, die Kinder in ihrer Entwicklung zu stärken und sie immer wieder daran zu erinnern: Gott ist da. In jeder Situation. Du kannst dich immer an ihn wenden, denn er hört dir zu. Und wenn er dein Problem nicht sofort löst, hilft er dir und gibt dir Kraft, alles zu meistern. Mit ihm an deiner Seite bist du stark und mutig. Gott ist bei dir.

Diese Sendereihe wurde hauptsächlich für Kinder im Alter von 4–8 Jahren produziert. Aber wie so oft: Geschichten hören alle gerne – sie funktionieren quasi generationsübergreifend. Deshalb können aus dieser täglichen Kurzandacht alle etwas mitnehmen – klein und GROSS.

Naila Warning
Redakteurin Hope TV, Bereich Kinder

FRIBOS DACHBODEN

Weißt du, warum wir Himmelfahrt und Pfingsten feiern? Also ich wusste das nicht. Deshalb habe ich dann mal Dominik gefragt, denn er muss so was ja wissen. Immerhin ist er ja schon groß.

Also hat er mir das erklärt. Vom Heiligen Geist und vielen verschiedenen Sprachen und einer Wolke, auf der Jesus in den Himmel gefahren ist. Das war richtig spannend. Und damit es auch für dich spannend bleibt, erzähle ich dir noch nicht alles.

Du musst also unbedingt einschalten – im Fernsehen, in der App, in der Mediathek oder auf meinem YouTube-Kanal »Hope TV Kinder«. Mich findest du überall.

Und besorg dir schon mal Wasserfarbe, Taschentücher, Draht und eine schöne Vase. Außerdem kannst du Mama und Papa schon mal sagen, dass ihr unbedingt Carlas fribotastische Pizzasterne nachbacken müsst. Fritzi und Melina sind auch dabei … also einschalten nicht vergessen.

Und nicht vergessen: ich lieeeeeeeebe Post. Schick mir also unbedingt Bilder von allem, was du nachkochst oder nachbastelst.

Wir sehen uns auf meinem Dachboden!

Dein Fribo

AUF HOPE TV

- **29. Mai, 18:00 Uhr, »Pfingsten«**
  mit Carla, Melina und natürlich Dominik und mir
- **3. Juni, 18:00 Uhr, »Himmelfahrt«**
  mit Wilma, Fritzi und natürlich Dominik und mir

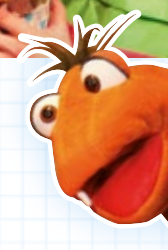
FRIBOS DACHBODEN

Mein ultimativer Zeitvertreib-Tipp gegen Corona-Langeweile:
Wilmas Bastelecke: www.fribos-dachboden.de/wilmas-bastelanleitungen
Carlas Rezeptbuch: www.fribos-dachboden.de/carlas-rezepte

Der ultimative Fribo-Händewasch-Song:
www.youtube.com/watch?v=gckxtiZ-_78

Viel Spaß beim Basteln

Pfingstrosen basteln aus einem Taschentuch



Dafür brauchst du folgende Sachen:

- Taschentücher • Wasserfarbe
- Schere • Blumendraht

Los geht's!

1. Mit einem Taschentuch kannst du zwei Blumen basteln. Schneide mit einer Schere ein Taschentuch einmal in der Mitte in zwei Hälften.
2. Falte eine Hälfte auseinander. Falte die Hälfte wie eine Ziehharmonika, bis du das ganze Stück komplett gefaltet hast. Halte die zusammengefaltete Ziehharmonika mit der Hand fest.
3. Biege einen Streifen Draht einmal um die Mitte herum. Schiebe das gefaltete Taschentuch mittig dazwischen und verdrehe die Drahtenden ineinander. Drehe die ganze Drahtlänge so zusammen, dass du einen schönen Blumenstiel erhältst.
4. Male die Ränder vom Taschentuch mit Wasserfarbe an. Achte darauf, dass du auch zwischen die einzelnen Lagen kommst und lass alles kurz trocknen.
5. Zupfe die einzelnen Lagen dann Lage für Lage auseinander (insgesamt 4).
6. Forme anschließend mit deinen Händen eine schöne Blumenblüte.

TIPP: Bastle gleich mehrere Blumen mit verschiedenen Farben oder male eine Blume bunt an. Statt Wasserfarbe kannst du auch Filzstifte nehmen. Wenn du willst, kannst du die Blumen mit Klarlack besprühen. Mit etwas Dekogras lässt sich dann ein schöner Blumenstrauß kreieren. Natürlich kannst du auch echte Pflanzenblätter verwenden.

Nateee127 - gettyimages.de

»YOU'LL NEVER WALK ALONE« –

Gemeinsam sind wir stark

»You'll never walk alone«, auf Deutsch »Du wirst niemals alleine gehen« – das ist die Fußballhymne des FC Liverpool seit den sechziger Jahren. Die Fans kennen sie in- und auswendig und können ein ganzes Stadion mit ihrem Gesang ausfüllen. »Gib niemals auf« lautet die Botschaft. »Halte deinen Kopf oben und fürchte dich nicht vor der Dunkelheit. Am Ende des Sturms ist ein goldener Himmel.« Das Lied wurde als Finale des 1945 uraufgeführten Broadway-Musicals Carousel von Richard Rodgers komponiert und von Oscar Hammerstein II getextet.

»Es gibt zwar keinen Fußballgott. Aber ich glaube, dass es Gott ist, der uns Menschen genauso liebt, wie wir sind, mit all unseren Macken.«
– Jürgen Klopp

Ursprünglich ist es einer schwangeren Frau zugeschrieben – als Ermutigung, um über den Tod ihres Mannes hinwegzukommen. Nachdem 1963 eine Coverversion der Liverpooler Band Gerry & the Pacemakers zum Nummer-Eins-Hit in den britischen Charts wurde, hat sich der Liverpooler Fan-Block – genannt »The Kop« – dieses Liedes angenommen. So wird vor jedem Spielbeginn im Liverpooler Stadion an der Anfield Road »You'll never walk alone« von den Zuschauern auf der Tribüne als Vereinshymne angestimmt.

Wir gehen mit euch durch dick und dünn

Auch in Deutschland und in vielen anderen Ländern weltweit wird diese Hymne von den Fans gesungen. Da sind dann im Stadion eine besondere Andacht und Hingabe zu spüren. Mit diesem Gänsehaut-Song wollen die Anhänger ihre besondere Verbundenheit zu ihrer Mannschaft zeigen und gleichzeitig ihrem Team den Rücken stärken. Gemäß dem Motto: Wir sind eine Gemeinschaft, wir geben alles für euch, wir stehen in guten und in schlechten Zeiten hinter euch und gehen mit euch durch dick und dünn.

Diese verschworene Gemeinschaft kann beliebig auf andere Sportarten und sogar auf das Leben allgemein übertragen werden. Fairness, Respekt, Miteinander, Fleiß, Ausdauer, Durchhaltevermögen, Ehrgeiz und Zielstrebigkeit sind gefragt. Elf Kicker setzen sich bedingungslos ein, um als Sieger das Spielfeld zu verlassen und am Saisonende jubelnd die Meisterschale oder den Pokal in die Höhe zu halten. Wie gut täte es uns allen, von diesen positiven Werten im Fußball zu lernen. Überall – in der Familie, in der Nachbarschaft, in der Freizeit, an den Arbeitsplätzen, Schulen und Universitäten, in Vereinen und Kirchengemeinden.

Das »Wunder von Bern«

»Elf Freunde müsst ihr sein« heißt ein Jugendbuch des Sportreporters Sammy Drechsel aus dem Jahr 1955. Der Fußballroman gilt als Klassiker des Genres. Dieses Zitat wird fälschlicherweise Sepp Herberger zugeschrieben. Der Bundestrainer der legendären Weltmeisterelf von 1954 wusste genau: Es bedarf mehr als elf Freunde, um erfolgreich zu sein und einen Titel zu gewinnen. Ihm gelang es, aus vielen Individualisten mit unterschiedlichen Charakteren und Anlagen eine schlagkräftige Einheit zu formen. Dazu gesellte sich taktisches Vermögen und eine gewisse Schlitzohrigkeit. Die Auswahl des Deutschen Fußball-Bundes ging in der Vorrunde mit 3:8 gegen Ungarn unter. Im Endspiel drehte die Herberger-Mannschaft den Spieß um, triumphierte mit 3:2 und sorgte so für das »Wunder von Bern« beziehungsweise für ein allgemeines Aufatmen im gebeutelten Nachkriegsdeutschland. Und das mit 22 Amateuren, denn eine Bundesliga gab es noch

vm – gettyimages.de

Anfeuern, singen, jubeln – die Begeisterung für ihre Mannschaft macht die Fans zu einer eingeschworenen Gemeinschaft.

nicht, Profispieler daher ebenso wenig. Die WM-Teilnahme bedeutete für etliche Spieler vor allem Verdienstausfall, sie mussten teilweise unbezahlten Urlaub nehmen. Zehn Mark Tagesgeld waren ein schwaches Trostpflaster. Zusatzeinnahmen gab es nicht. Keiner hatte einen Werbevertrag, geschweige denn eine Schallplatte besungen. Der Starkult um Fußballer war noch nicht erfunden.

Hilfsbereitschaft und Verantwortung sind wichtige Werte

Die Zeiten und der Fußball haben sich gravierend geändert. Heute sind zahlreiche Profifußballer Millionäre. Aber eines ist geblieben: auch ein Weltklassetorhüter wie Manuel Neuer oder ein Toptorjäger wie Marco Reus können kein Spiel allein gewinnen. Auch sie sind auf ihre Nebenleute angewiesen und wissen: Gemeinsam sind wir stark! Diese Devise gilt auch für das »sonstige« Leben und ganz besonders für die Corona-Krise. Gemeinschaft, Solidarität, Hilfsbereitschaft und gegenseitige Verantwortung sind in den vergangenen Wochen zu wichtigen Werten geworden. Viele Fußballer und andere Sportcracks sind mit gutem Beispiel vorangegangen und haben schon zig Millionen Euro für Hilfsbedürftige gespendet.

»Der Fels meiner Stärke liegt in Gott.«

Einen besonderen Schutz hat Thilo Kehrer für sich gefunden. Der in Tübingen geborene Fußballer, seit August 2018 für Paris St. Germain im Einsatz, U21-Europameister und inzwischen auch A-Nationalspieler, ist Christ. In einem Interview hat er Folgendes über seinen Glauben gesagt: »Also, mein Glaubensleben sieht so aus, dass ich zu Hause sehr viel bete und bewusst Zeit mit Gott verbringe.« Auch bei Auswärtsfahrten im Bus spreche er mit Gott, denn er sei ja immer mit dabei. Er habe so ein Gefühl, dass Gott irgendwie über ihm schwebe und ihm seinen Weg weise. »Wenn ich mal Zweifel habe oder mich nicht gut fühle, erinnere ich mich daran, dass ich immer mit ihm reden kann, wirklich über alles. Wenn es mal ganz dunkel ist, scheint danach bald wieder die Sonne.« Auf seinem Rücken hat er ein Tattoo mit drei Bibelversen. Den ersten ließ er sich mit 18 Jahren auf sein Schulterblatt tätowieren: »Gott ist mein Heil und mein Segen und meine Zuversicht. Der Fels meiner Stärke liegt in Gott.« Auch das zweite und das dritte Tattoo sind auf Französisch. »Da steht, dass ich schätzen soll, dass ich gesund bin, dass ich eine Familie habe, die gesund ist, dass ich das machen kann, was ich will, dass ich meinen Traum leben kann, dass ich immer etwas zu essen habe, dass es mir gut geht und dass dies alles eine Gabe von Gott ist«, erzählt der Abwehrspieler.

Auch Jürgen Klopp vertraut dem Satz »You'll never walk alone«. Der deutsche Erfolgstrainer des FC Liverpool hat einmal gesagt: »Es gibt zwar keinen Fußballgott. Aber ich glaube, dass es Gott ist, der uns Menschen genauso liebt, wie wir sind, mit all unseren Macken. Und deswegen glaube ich, dass er auch den Fußball liebt. Nur: die Kiste müssen wir schon selber treffen.«

Horst Jenne

Die Bibel gefragt

Was sagt die Bibel über Gemeinschaft?

Der Mensch ist ein zutiefst soziales Wesen. Wir sind biologisch und psychologisch auf Beziehungen angelegt. Schon ganz am Anfang sagte Gott: »Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei« (1. Mose 2,18) – und das immerhin im Paradies, wo doch alles hervorragend und unbeschreiblich gut war.
Auch das Leben als Christ ist nicht als Alleingang gedacht, sondern wir sollen uns in einer Gemeinschaft von Gläubigen gegenseitig stärken und ermutigen. Paulus beschreibt das mit einem eindrücklichen Bild: Christus ist das Haupt und wir (gemeinsam) sind der Leib. Wir gehören zu ihm, aber auch zueinander. »Der menschliche Körper hat viele Glieder und Organe, doch nur gemeinsam machen die vielen Teile den einen Körper aus. So ist es auch bei Christus und seinem Leib« (1. Korinther 12,12). Kein Organ ist unwichtig, sondern wir erreichen unser volles Potenzial nur in der Zusammenarbeit aller »Körperteile«. Es gibt verschiedene Gaben und Talente. Manche sind auffällig wie das Predigen oder Musizieren und werden von allen gesehen. Andere Dienste finden im Hintergrund statt und werden scheinbar weniger geschätzt. Doch auch sie sind überaus wichtig für das Wachstum des Ganzen (1. Korinther 15,15–22).
Wir sollen aneinander Anteil nehmen. »Wenn eines leidet, leiden alle anderen mit, und wenn eines geehrt wird, freuen sich alle anderen mit« (1. Korinther 12,26). In der Gemeinschaft mit anderen erfahren wir Unterstützung und Korrektur, wir profitieren von den Erfahrungen der Alten und dem Schwung der Jungen, den Ideen der Kreativen und der Beständigkeit der Fleißigen. Wir spornen uns gegenseitig auf dem Weg des Glaubens an und können gemeinsam etwas in der Gesellschaft bewegen (Hebräer 10,24–25).
Glaube verbindet. Jesus sagte einmal: »Wer den Willen meines Vaters im Himmel erfüllt, ist mein Bruder und meine Schwester und meine Mutter!« (Matthäus 12,50). Wir gehören zu einer weltweiten Familie von Gläubigen, die den gleichen Vater im Himmel hat. Verbinden wir uns doch mit Gleichgesinnten, die Gott näherkommen wollen. Im Bibelkreis, einer Gebetsgruppe oder in einem sozialen Dienst für unsere Mitmenschen. Entdecken Sie das Potenzial von Gemeinschaft und Gemeinde!

Luise Schneeweiß

Die Bibelzitate sind – falls nichts anderes vermerkt ist – der *Neues Leben* Bibel, © 2016 SCM Hänssler im SCM-Verlag, Holzgerlingen, entnommen.

Kann man »Auge um Auge, Zahn um Zahn« auch positiv deuten?

Jeder soll dem anderen helfen, seine Last zu tragen. Auf diese Weise erfüllt ihr das Gesetz, das Christus uns gegeben hat. Galater 6,2 (Hoffnung für alle)
Das im Volksmund bekannte Sprichwort »Wie du mir, so ich dir« hat häufig einen negativen Beigeschmack. Frei nach dem Motto: Das, was ein Mensch mir angetan, wo er mich beleidigt oder gekränkt hat, werde ich ihm zurückzahlen. Vergeltung und Rachegedanken kommen auf. Mit welchem Ziel? Dass ich mich am Ende gut fühle, Genugtuung spüre und mich als scheinbarer Sieger im Spiegel betrachten kann. Ist das der Umgang, den Gott für uns Menschen gewollt hat?
Ich möchte das eingangs erwähnte geflügelte Wort von der positiven Seite betrachten: Wie du mir (geholfen hast), so (helfe) ich dir! Wo mir Gutes widerfahren ist, wo ich Hilfe, Unterstützung und Verständnis erhalten habe, kann ich dies an meine Mitmenschen weitergeben. Eine freundliche Geste, eine helfende Hand, ein paar Minuten meiner kostbaren Zeit. Jesus hatte stets ein Gespür für die Sorgen und Nöte der Menschen, er hat ihnen die Sünden vergeben und sie ermutigt, ihre Freude zu teilen. Damals wie heute hat Jesus den Menschen zugehört, sogar die Kleinsten sind bei ihm willkommen.
Er hat uns erschaffen, damit wir unserem Nächsten Gutes tun und ihm die frohe Botschaft weitergeben.
Woher weiß ich, was meinen Nächsten bedrückt? Will ich es überhaupt wissen? Im Zeitalter der Selbstverwirklichung und Egozentrik sind Ausreden schnell parat: Warum soll gerade ich mich um die Last des anderen kümmern? Ich habe mein eigenes Päckchen zu tragen. Ein anderer wird sich finden. Seine/Ihre Not ist selbst verschuldet. Im Gespräch gebe ich mich mit einem Lächeln und einem schnellen »Mir geht es gut« zufrieden. Meine Pflicht ist erfüllt und ich wende mich weiter meinem Leben zu. Doch Gott hat es uns anders vorgelebt. So wie er uns unsere Sorgen abnimmt, können auch wir für unseren Nächsten da sein. In der Bibel steht, dass wir das Salz sein sollen, das in der faden Suppe den Unterschied macht. Jesus verweist außerdem auf das Gebot der Liebe: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Wer diese Liebe annimmt und lebt, erfährt ein Stück vom Himmel auf Erden. Plötzlich öffnen sich Türen und das Herz wird von wahrer Freude erfüllt. Mit dieser Freude und Gottes Hilfe ist es leichter, unserem Nächsten etwas Gutes zu tun.

Sabrina Rosner

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

HopeBibelstudien Institut

vadimguzhva – gettyimages.de

Kreativ werden wie Jesus

»SOCIAL DISTANCING« (Soziale bzw. räumliche Distanzierung) ist das Gebot der Stunde. Doch was kann man tun, um wenigstens teilweise zu verhindern, dass wir immer mehr in Einsamkeit und Isolation geraten? Allen voran sind es Künstler, deren Einfallsreichtum kaum Grenzen zu kennen scheint. Hobbymusiker und Weltstars finden immer wieder Mittel und Wege, um uns zu erreichen, Hoffnung zu vermitteln, Menschen zusammenzubringen, Freude und Begeisterung zu verbreiten. Ich staune!

Eine römische Straßenband hatte eine grandiose Idee: Menschen gehen auf ihre Balkone und musizieren gemeinsam! Die Idee verbreitete sich in allen möglichen Variationen in Windeseile um den Globus. Im britischen Cheshire beispielsweise gehen Menschen jeden Tag um 11 Uhr auf die Straßen und tanzen – in gebührendem Abstand – den »Social-distancing-Tanz«. Virtuelle Museumsbesuche, Konzertsäle und Opernhäuser, Hof- und Wohnzimmer-Konzerte, Stream Aid 2020 – es gibt fast nichts, was es nicht gibt. Selbstverständlich kann ein Besuch im Louvre an meinem Rechner die Atmosphäre in Paris nicht ersetzen. Aber es ist besser als gar nichts.

Auch im christlichen Kontext tut sich einiges. Kirchen werden kreativ, um ihre Mitglieder zu erreichen. Sie gestalten Gottesdienste per Video, streamen auf YouTube oder feiern sie im Autokino. Auch in diesem Zusammenhang kann Jesus Vorbild sein. Er war unglaublich aktiv, kreativ und unkonventionell, wenn es darum ging, Menschen dort zu erreichen, wo sie unterwegs waren. Er ist auf Feste gegangen (Hochzeit zu Kana) und hat mit ihnen gefeiert, er hat sie aber auch ganz persönlich im privaten Rahmen getroffen (Maria und Marta); er hat sowohl öffentlich gepredigt (Bergpredigt) als auch private Gespräche geführt (Nikodemus); er hat sich an gesellschaftliche Konventionen gehalten (Predigt in der Synagoge) und sich darüber hinweggesetzt (Samariterin am Jakobsbrunnen). Er hat immer einen Weg zum Herzen der Menschen gefunden, er hat ihnen vom Reich Gottes erzählt und es ihnen vorgelebt.

Wenn christliche Musiker wie z. B. Judy Bailey »Küchenkonzerte« rund um den Globus veranstalten, tun sie nichts anderes: Sie begegnen den Menschen dort, wo sie sich in der Corona-Krise aufhalten. Und sie bringen ihnen Hoffnung. So bleiben wir miteinander und mit Jesus verbunden – trotz social distancing.

ERI DAN
kann sich sein Leben ohne Musik nicht vorstellen, ist glücklich verheiratet und feiert das Leben. Momentan ist er Abteilungsleiter für Kommunikation und Gemeindeaufbau in der Hansa-Region.

Rom Chek – shutterstock.com

Ben White – Unsplash

Start in die Zukunft

Was bringt uns der morgige Tag? Wie wird es mit mir weitergehen? Gehen meine Wünsche in Erfüllung? Oder wird mich ein Schicksalsschlag treffen? Solche Fragen beschäftigen viele Menschen. Dabei suchen sie Antworten oft bei zweifelhaften Ratgebern und in Horoskopen.

Die Bibel gibt uns Einblick in zukünftige Geschehnisse. Doch biblische Prophetie will nicht der Neugier des Menschen dienen, sondern eine solide Basis für ein christliches Leben vermitteln. Die Erfüllung von biblischen Prophezeiungen in der Vergangenheit stärkt den Glauben an Gott, der über der Zeit steht. Voraussagen über zukünftige Ereignisse zeigen, dass Gott diese Welt in seiner Hand hält und uns sicher durchs Leben führt. Der Kurs »Start in die Zukunft« bietet eine seriöse Einführung in biblische Prophetie.

Aus dem Themenkatalog:

- Wenn Gott redet
- Eine zweite Chance
- Ruinen bestätigen die Bibel
- Leben in der Endzeit
- Wenn alles neu wird

WAS SIE ERWARTET:

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

HopeBibelstudien Institut

www.hope-kurse.de

fizkes – shutterstock.com

Kann ich mich realistisch einschätzen oder unter- bzw. überschätze ich mich häufiger?

Die Krux mit dem Selbstwertgefühl

Wie das Selbstwertgefühl Beziehungen beeinflusst

Wer bin ich? Was kann ich? Was bin ich wert? Wie schätzen andere mich ein? Das Selbstwertgefühl hat einen großen Einfluss vor allem auf unsere Befindlichkeit und darauf, wie wir Beziehungen zu anderen gestalten und wie wir mit uns selbst umgehen.

ZWISCHEN HOCH- UND TIEFSTAPELN

Wir Menschen pendeln gerne zwischen etwas übertriebener Selbsterhöhung und schmerzhaften Selbstzweifeln hin und her, wir schwanken leicht zwischen hoch- und tiefstapeln. Zu viel und zu wenig Selbstwertgefühl über- bzw. unterschätzen die Realität. Nur – wie finden wir eine realistische Mitte? Viele kämpfen gegen Selbsteinschätzungen, die sich im Laufe ihrer Biografie oft zu den tiefen Überzeugungen eingebrannt haben, »nicht genug« oder »wertlos« zu sein oder einfach »weniger Wert zu haben als andere«.

12 PRINZIPIEN
für ganzheitliche Gesundheit

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

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

Entsprechend lassen sie sich von anderen abwertend behandeln oder gehen weniger fürsorglich oder wohlwollend mit sich selbst um und zweifeln an ihren Fähigkeiten. Auch eine zu stark ausgeprägte Achtung und Beachtung des eigenen Selbst kann zu Selbstüberschätzung, mangelnder Sympathie, mangelndem Verantwortungsgefühl bis hin zu aggressivem Einfordern von Beachtung führen, in dem das Geltungsbedürfnis zu Selbstsucht und Selbstgefälligkeit wird. Eine Welt, in der sich alles um mich selbst dreht, ist sehr klein und letztlich arm und eng. Das Gegenüber fühlt sich dabei nicht respektiert und zieht sich zurück.

Selbstwertschwache können sich oft fast nicht vorstellen, dass jemand sie wirklich lieben und wertschätzen kann.

WIE FRAUEN UND MÄNNER IHR SELBSTWERTGEFÜHL AUFBAUEN

Männer nähren ihr Selbstwertgefühl oft damit, sich mit anderen zu vergleichen. Es genügt ihnen auszuloten, ob sie besser sind als andere. Dann sind sie zufrieden mit sich selbst. Frauen hingegen brauchen viel mehr Feedbacks in Beziehungen. Für sie ist es wichtiger, anerkannt, akzeptiert und verstanden zu werden. Daraus ziehen Frauen Energie, die sie zufrieden macht.

Beide Strategien haben ihre Tücken und Grenzen. Wenn ich meinen Selbstwert daraus ziehe, attraktiver, erfolgreicher oder sportlicher als andere zu sein, werde ich mit zunehmendem Alter verunsichert. Misserfolg und Scheitern zu verarbeiten, wird schwieriger und bringt tiefe Selbstzweifel. Erfolge können kaum genossen werden, Scheinwerferlicht wird gemieden und das eigene Licht unter den Scheffel gestellt.

Den Selbstwert von Komplimenten oder Anerkennung anderer abhängig zu machen, bringt ebenfalls Nachteile. Menschen mit starken Selbstzweifeln sind unsicher. Sie sind auf stetige Bestätigung und Bestärkung angewiesen, die auch als fordernd erlebt werden kann. Dies belastet Partnerschaften und Freundschaften. Was passiert, wenn sich Freunde zurückziehen, wenn eine Beziehung zerbricht oder Konflikte entstehen? Selbstwertschwache können sich oft fast nicht vorstellen, dass jemand sie wirklich

lieben und wertschätzen kann. Sich auf Nähe einzulassen, birgt das erhöhte Risiko in sich, abgelehnt zu werden. Also gehen sie Kompromisse ein, die sich längerfristig negativ für sie auswirken, statt einen Konflikt zu riskieren.

WIE EIN POSITIVES SELBSTWERTGEFÜHL ENTSTEHT

Ein relativ stabiles Selbstwertgefühl erwächst aus einer sicheren Bindung zu Mutter, Vater und weiteren wichtigen Bezugspersonen, die dem Kind unbedingtes Mitgefühl und unbedingte Zuwendung geben. Frühe positive Erfahrungen sind die Basis für ein stabiles Selbstwertgefühl. Dieses beruht vor allem auf drei Erfahrungen:

- Ich werde geliebt, so wie ich bin, das heißt, ich muss mir Liebe und Zuwendung nicht über Leistung verdienen.
- Ich kann etwas. Hierzu sind ehrliche Feedbacks von Eltern oder wichtigen Bezugspersonen sehr wichtig, sowie die Förderung von Kompetenzen.
- Ich entwickle ein differenziertes Bewusstsein für Werte, die mir zeigen, was richtig oder falsch ist, was sich konstruktiv oder destruktiv auswirkt.

Und wie kann ich als Erwachsener ein positives Selbstwertgefühl entwickeln? Selbsteinreden, Selbstbekräftigungen, Vergleichen sowie die Ausschau auf Anerkennung können zwar etwas beitragen, haben jedoch ihre klaren Grenzen. Oft hilft es, Situationen aufmerksam und achtsam zu beobachten. Wie meinte der andere eine Aussage wirklich? Damit werden selbstabwertende Annahmen überprüft und zu neuen, realistischeren Einsichten geführt. Nicht alles ist persönlich gegen mich gerichtet. Gibt es Persönlichkeitsmerkmale, die negative Auswirkungen haben, geht es erst mal darum zu verstehen, was da bei mir abläuft, welche Geschichte diese Eigenschaft hat. Dann überlege ich, wie mit den damit verbunden Herausforderungen besser umgegangen werden kann. Vielleicht lohnt es sich, sich darin Unterstützung bei guten Freunden oder in einer Begleitung zu holen.

Es braucht psychische Kraft, negative Gedanken zu unterbrechen und sich nicht in eine Abwärtsspirale verwickeln zu lassen, um Selbstabwertungen im Keim zu ersticken. Es ist also vielmehr eine indirekte Bewältigung in den täglichen Herausforderungen gefragt. Es kommt darauf an, dieses Gefühl wenigstens so gut in den Griff zu bekommen, dass man die Zeit, in der es auftritt, möglichst verkürzt. Ein Gedankenstopp kann helfen, aus der Spirale mit Grübeln, Selbstzweifel, Selbstkritik auszusteigen und dann seine Aufmerksamkeit auf etwas Gutes zu richten – z. B. positiven Erfahrungen nachzuspüren, die auch zum Leben gehören.

Auf einem College wurden zwei Selbstwertzweifler im Internat in einem Zimmer untergebracht. Einer der beiden bekam die Aufgabe, sich bewusst vorzunehmen, den Mitbewohner in seinen Herausforderungen zu unterstützen, zu ermutigen und zu helfen. Sehr bald unterstützten beide einander. In kurzer Zeit verbesserte sich das Selbstwertgefühl beider Jugendlichen deutlich. Aktives Helfen erwies sich als starke Medizin gegen Selbstzweifel.

ABSCHLIEßEND möchte ich noch etwas mit diesen Geldnoten illustrieren. Welche Note hat mehr Wert?

Ob die Note frisch von der Presse kommt oder zusammengeknüllt wurde – sie haben den gleichen Wert. Die zusammengedrückte Note hat sogar mehr Entfaltungsmöglichkeiten. Auf den Selbstwert übertragen heißt das: Auch wenn Sie sich in ihrem Selbstwertgefühl zusammengedrückt vorkommen – der Wert als Mensch bleibt gleich.

AUSWIRKUNGEN DES SELBSTWERTGEFÜHLS[1]:

HOHES SELBSTWERTGEFÜHL	GERINGES SELBSTWERTGEFÜHL
Die Freude ist mein Motor.	Die Angst ist mein Motor.
Ich kann mich über Erreichtes freuen.	Ich kann mich über Erfolg nicht freuen.
Es ist auch mal genug.	Es ist nie genug.
Fehler machen ist menschlich.	Fehler sind eine Demütigung.
Ich passe in dieses Leben.	Es stimmt etwas nicht mit meinem Leben.
Ich bin im Einklang mit dem Leben.	Ich passe als Person nicht in dieses Leben.
Ich schätze mich selbst realistisch ein.	Ich über- und unterschätze mich häufig
Ich bin offen für Veränderungen.	Veränderungen sind etwas Beängstigendes.
Ich traue meiner Intuition.	Ich traue meiner Intuition nicht.
Ich halte Schwierigkeiten stand.	Ich gebe auf.
Ich habe Ambitionen.	Ich habe kaum Ambitionen.
Ich traue mich.	Ich misstraue mir.
Ich habe öfter Erfolg.	Ich scheitere häufiger.
Ich möchte mich zum Ausdruck bringen.	Ich muss mich beweisen.
Ich möchte meine Möglichkeiten leben.	Ich muss mich rechtfertigen.
Ich kommuniziere offen und ehrlich.	Ich kommuniziere unklar und ausweichend.
Ich pflege fruchtbare Beziehungen.	Ich verstricke mich in Beziehungen.
Ich begegne andern mit Wohlwollen.	Ich empfinde andere als Bedrohung.
Andere begegnen mir respektvoll.	Andere begegnen mir mit wenig Respekt.
Ich möchte Glück erfahren.	Ich möchte Leid vermeiden.
Ich empfinde persönliches Glück.	Ich fühle mich tendenziell unglücklich.

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

www.lug-mag.com

DANIEL ZWIKER
eidg. anerk. Psychotherapeut & Theologe, Siloah Gümligen, www.danielzwiker.ch, Institut für Paardynamik, www.paardynamik.ch

[1]Branden, N. (2007) *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst.* München: Pieper Verlag GmbH.

Irina Fischer/Marco Sciseti – shutterstock.com

Ein Praxishandbuch
Heilkräfte für Seele und Geist

336 Seiten
Format: 20,5 × 26,5 cm
durchgehend vierfarbig illustriert,
Preis: 59 Euro/69,00 SFR

NÄHERE INFOS UND BESTELLMÖGLICHKEITEN:

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

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

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

IN DIESEM WERTVOLLEN HANDBUCH BESCHÄFTIGT SICH DR. MELGOSA MIT VIELEN PROBLEMEN, DIE JEDEN BETREFFEN KÖNNEN. Sie werden wissenschaftlich und doch für den Laien leicht verständlich von einem anerkannten Kommunikationsexperten analysiert. Selbsthilfetechniken, professionelle psychotherapeutische Strategien und eine Vielzahl an natürlichen Behandlungsmethoden helfen Betroffenen aber auch Angehörigen dabei, mit herausfordernden Situationen richtig umzugehen. Dabei wird großer Wert auf ganzheitliche seelische Gesundheit gelegt.
Die praktischen Hilfestellungen hinsichtlich eines besseren Lebens umfassen auch zwischenmenschliche Probleme. Die Fähigkeiten, mit Krisen umzugehen und sie zu bewältigen, sollen gestärkt werden. Dazu stellt Dr. Melgosa die wesentlichen therapeutischen Techniken verschiedener Schulen vor. Aussagekräftige Fotos und Grafiken veranschaulichen das Beschriebene und sind zentraler Bestandteil des Werkes.

»Ob der Leser mit den Inhalten der Verhaltensforschung vertraut ist oder nicht, ich glaube, dass dieses Buch für jeden eine Bereicherung darstellt. Es wird zwar nicht in der Lage sein, seine Leser vor allem Schmerz zu bewahren, aber es kann sicherlich verhindern, dass negative Gedanken Geist und Seele vereinnahmen.« (José Luis Pinillos, Königlich-Spanische Akademie, Madrid)

AUTOREN: JULIÁN MELGOSA ist Doktor der Psychologie und ehemaliger Präsident der AIIAS (Philippinen), ehemaliger Professor der Open University (Großbritannien) und Dekan der Fakultät für Erziehung und Psychologie an der Walla Walla University (Washington State, USA).

#wirbleibenzuhause – aber bitte liebevoll!

WÄHREND ICH DIES SCHREIBE, BEGINNT DIE CORONA-KRISE GERADE. »Soziale Distanz« wurde nun verordnet. Noch ist es aushaltbar. Ich erlebe das Heimbüro als willkommene Abwechslung. Im Pyjama arbeiten – wie herrlich! Während Videokonferenzen aufs Klo gehen (Bild und Ton ausgestellt) - wie praktisch! Außer es fehlt Klopapier, weil der Nachbar alles weggekauft hat. (Sorry für den 985. Klopapierwitz!) Nein, im Ernst: für mich ist zuhause sein toll! Meine Frau und ich sehen uns endlich mal den ganzen Tag lang – Jippie!
Leider hat es nicht jeder so schön. Besonders Singles merken es nun deutlich: Soziale Distanz ist etwas zutiefst Unmenschliches. Sie ist gegen unsere Natur, denn wir sind soziale Wesen, die liebevolle Nähe brauchen. Erst Beziehungen und Gemeinschaft machen uns wirklich zu Menschen. Wir sind aufeinander angewiesen. So beschreibt uns sogar die Bibel!
Daher ist es von höchster Priorität während dieses weltweiten »Sozialexperiments« die möglichen Beziehungen intensiv zu pflegen. Für Familien und Paare ist das herausfordernd. Manche überlegen, ob es nach der »Heimquarantäne« einen neuen Babyboom (Stichwort »Coronials«) geben wird oder eher die Scheidungsrate nach oben geht. Es wird sich zeigen, wie ernsthaft und tragfähig unsere Beziehungen wirklich sind.
Egal ob Single- oder Mehrpersonenhaushalt, ob mit oder ohne Corona: Wir können Beziehungen nur gut pflegen, wenn wir uns selbst geliebt fühlen. Leider ist das keine Selbstverständlichkeit. Daher schenkt Jesus Christus, der uns Menschen erschaffen hat, jedem seine Liebe. Er demonstrierte die Reinform dieser Liebe als er, der Schöpfer, für seine Geschöpfe am Kreuz starb. Diese Liebe ist gänzlich auf das Wohl des anderen ausgelegt. Sie lehnt niemanden ab. Sie kennt keine Bedingungen. Sie nimmt jeden exakt so an, wie er oder sie ist. Sie opfert sich für andere auf. Sogar bis zur Selbstaufgabe.

DIESE LIEBE SCHENKT UNS JESUS. Schenken wir sie weiter! Suchen wir das Beste für den anderen. Lasst uns für einander da sein. Werden wir kreativ bei der Beziehungspflege. Gerade in Zeiten der sozialen Distanz.

RENÉ WALTER
hat Kommunikationswissenschaft und Theologie studiert und ist beim *Hope Channel* im Bereich Öffentlichkeitsarbeit tätig.

Leserbriefe

▸ Liebe Mitarbeiter des Hope-Magazins, Euer interessantes Magazin habe ich mit Freude gelesen. In einer Zeit, wo wir unser Leben stark einschränken müssen, bringt Ihr angenehme Abwechslung mit interessanten Beiträgen. Dafür danke ich Euch ganz herzlich. Macht weiter so! **HERR K. AUS GROSSRÖHRSDORF**

▸ Ich bin ganz am Anfang und freue mich sehr auf neue Impulse, damit ich die Bibel besser verstehen kann! Vielen Dank dafür! **FRAU S. AUS GOTTENHEIM**

▸ Aus meiner Sicht ist das Hope-Magazin tatsächlich ein sehr gelungenes Heft. Die Artikel verbreiten wirklich eine gewisse Hoffnung und weisen auf eine nicht aufdringliche Weise und doch deutlich auf Gott als unseren realen Schöpfer und Freund hin. [...] Ich sehe hier ein Magazin, das Menschen von heute mit Gott in Berührung bringt, ohne sie zu überfahren oder übervorsichtig zu sein. **HERR M. AUS FICHTENBERG**

Hat Sie dieser eine Artikel in dieser Ausgabe auch so sehr … begeistert/aufgeregt/herausgefordert/zum Nachdenken gebracht?

DANN SCHREIBEN SIE ES UNS:
POST@HOPE-MAGAZIN.INFO

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen!

Über den **Advent-Verlag**

Seit 1895 ist der Advent-Verlag Lüneburg der offizielle Verlag der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland. Mit unseren Publikationen bieten wir den Lesern Orientierung in Sinn- und Lebensfragen und sprechen sie ganzheitlich und generationsübergreifend an. Wir wollen dazu anregen, über Gott nachzudenken und den biblischen Glauben authentisch im Alltag zu leben, indem wir ihn nachhaltig fördern, vertiefen und begleiten.
Wir schaffen Worte, die bleiben.

www.advent-verlag.de

Über den **TOP LIFE Wegweiser-Verlag**

Der TOP LIFE Wegweiser-Verlag ist der Verlag der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Österreich und befindet sich in Wien. Das christliche Verlagshaus, das 1948 gegründet wurde, setzte sich von Anfang an zum Ziel, Literatur und div. andere Medien zu den Themen Gesundheit, Familie und Glauben herauszugeben. Hinter TOP LIFE steht ein wegweisendes Konzept zu einem gesunden und glücklichen Leben.

www.toplife-center.com

Über **Hope Media** (STIMME DER HOFFNUNG e.V.)

Hope Media ist das Europäische Medienzentrum der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten mit Sitz in Alsbach-Hähnlein. Als erster christlicher, privater Radioanbieter in Deutschland ging Hope Media bereits 1948 auf Sendung – seit 1972 als selbständiger Verein. Hope Media bietet die Hope Hörbücherei, das Hope Bibelstudien-Institut, den christlichen Fernsehsender Hope TV sowie Hope Podcasts an. Das Ziel war von Anfang an, auf die Hoffnung – Hope – aufmerksam zu machen, die Jesus Christus den Menschen schenkt.

www.hopemedia.de

IMPRESSUM:
Herausgeber: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland & Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Österreich
Redaktion: Pierre Intering (Chefredaktion Österreich), Nicole Spöhr (Chefredaktion Deutschland), Paulin Giurgi, Markus Gritschenberger, Thomas Lobitz, Marc Naumann
Layout: Julia Klaushardt • **Produktion & Druck:** Strube Druck & Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg • **Bildnachweis:** wundervisuals – gettyimages.de (Cover), Gerald Foerster (S. 8, 10), Johannes Feldmann (S. 11), Thomas Vollmer (S. 11), TOP LIFE Wegweiser-Verlag-Archiv (S. 24), Advent-Verlag-Archiv (S. 27)
Die Online-Version vom Hope Magazin lässt sich als PDF unter www.hope-magazin.info herunterladen. Das Hope Magazin erscheint 6-mal pro Jahr in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz.

Spendenkonto

Unterstützen Sie das Hope Magazin mit Ihrer einmaligen oder regelmäßigen Spende! Herzlichen Dank.

Name **STIMME DER HOFFNUNG e. V.**
IBAN **DE39 5088 0050 0171 8101 00**
BIC **DRESDEFF508**
Stichwort **Hope Magazin**

Das neue
HopeMagazin

erscheint alle
zwei Monate

Ihr Begleiter für den Alltag –
mit Themen, die ins Leben sprechen,
inspirieren und Hoffnung schenken.

Weitere Infos zum Hope Magazin sowie die kostenlose PDF-Ausgabe unter:
www.hope-magazin.info
Schreiben Sie uns unter: post@hope-magazin.info

v.l.n.r. Paulin Giurgi (HopeMedia), Nicole Spöhr (Advent-Verlag Lüneburg), Marc Naumann (HopeMedia), Thomas Lobitz (Advent-Verlag Lüneburg), Pierre Intering (TOP LIFE Wegweiser-Verlag Wien)

Eine Kooperation des Advent-Verlags Lüneburg,
Hope Media und des TOP LIFE Wegweiser-Verlags Wien.

ADVENT VERLAG · HopeMedia · Top Life Center

HopeTV
AM LEBEN INTERESSIERT
Anzeige | Bild: Liderina - gettyimages.de
Der christliche TV-Sender
Auch als App erhältlich
Laden im App Store
JETZT BEI Google Play
WWW.HOPETV.DE