€ 1,90 | SFR 2,20

HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · JUNI–AUGUST 2021

Familien in der Zerreißprobe

LEBEN
Leben ohne Pornografie – Wege zu einer erfüllten Beziehung

KINDER
Fribos Dachboden
Dattelpralinen

GESUND
Gestalten Sie bewusst sinnstiftende Momente

Anzeige

ENTDECKE DIE **SCHÖNHEIT** UND **TIEFE** DER BIBEL

MASTERPIECE – TIPPS UND IMPULSE FÜR EIN RICHTIG FASZINIERENDES BIBELSTUDIUM. MIT DEM THEOLOGEN DR. CHRIS VOGEL.

NEU!

SEIT 2. APRIL 2021
JEDEN FREITAG
19:00 UHR AUF HopeTV

AUCH AUF YOUTUBE:
MASTERPIECE BIBEL

Masterpiece

HopeTV

- **SATELLIT** ASTRA (19,2° Ost)
  Frequenz: 11244 MHz hor.
  Symbolrate: 22.000 | FEC: 5/6
  Kennung: »Hope TV«
- **KABEL**
  Vodafone deutschlandweit und einige regionale Kabelnetze
- **DVB-T2** über simpliTV in Wien, Tirol und Vorarlberg
- **IP-TV**
  D: Freenet TV connect
  CH: Swisscom TV M, L,
  TV Air free, TV Air Mobile
- **STREAMING BOXEN**
  Apple TV, Fire TV, Roku
- **WEB UND APP** hopetv.de
  Hope Channel App
  Podcasts für iOS und Android

HopePodcasts

- **MEDIATHEK & APPS**
  - hopepodcasts.de
  - iTunes
  - Apple Podcasts
  - Spotify
  - und andere Podcast-Apps

HopeService

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

  Kostenlose Rufnummer
  aus Deutschland, Österreich
  und der Schweiz:
  0800/46 33 68 64

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

- **FOLGEN SIE HOPE TV AUF:**
  - Hope TV Menschen
  - Hope TV Bibel
  - Hope TV Natur & Gesundheit
  - Hope TV Kinder
  - Hope TV deutsch
  - hope_tv_deutsch

Netzwerk Familie

Wenn Sie mal kurz einen Moment innehalten und sich fragen: »Wer bin ich?« – wie würde Ihre Antwort lauten?
Während jemand antwortet: »Ich bin Chefarzt im Krankenhaus«, sagt eine andere: »Ich bin Umweltaktivistin«, oder: »Ich bin geschieden und Mutter von zwei Kindern«.
Wir haben die Möglichkeit, uns über unterschiedliche Parameter zu definieren. Beruf, Charakter, Aussehen, politische und gesellschaftliche Rollen und Familienverhältnisse – all das macht uns aus, aber wie wir diese Dinge bewerten und uns über sie definieren, das entscheidet jeder selbst.
Meist sind es Notsituationen, die uns plötzlich herausfordern, uns den existenziellen Fragen zu stellen. Worauf kommt es an? Was ist wirklich wichtig? Johann Wolfgang von Goethe sagte einmal: »Denn in Zeiten der Not bedarf man seiner Verwandten.« Familie ist dort, wo Leben beginnt und Liebe niemals endet, so wagt es der Volksmund zu definieren. Doch lässt sich das in Zeiten von Quarantäne, Ausgangssperren, Homeschooling und zahlreichen Einschränkungen ohne Widerspruch bestätigen? Gerade jetzt ist das »Netzwerk Familie« besonders herausgefordert und befindet sich in einer echten Zerreißprobe.
Diese Ausgabe möchte Ihnen Mut machen, konstruktive Wege zu gehen und Lösungen zu finden, um inmitten der Krise wieder neu zu entdecken, was wirklich zählt.

Nele Kunkel
Chefredaktion Hope Magazin

Inhalt

4 THEMA
Familien in der Zerreißprobe

8 SENDUNG
Beziehungskiste

11 KINDER
Fribos Dachboden
Dattelpralinen

12 LEBEN
Leben ohne Pornografie
Wege zu einer erfüllten Beziehung

16 BIBEL
Ist Paulus familienfeindlich?

18 JESUS
Auch Jesus hatte Familie ...

19 KURSE
Das Wort – die Bibel mit neuen Augen lesen

20 GESUND
Gestalten Sie bewusst sinnstiftende Momente

24 LESEN
Schmetterlinge statt Müll im Kopf – Medienkompass

25 KOLUMNE
Familie – oder das, was bleibt

26 ÜBER UNS

Frido – gettyimages.de

Familien in der Zerreißprobe

Ja, es stimmt, diese Pandemie ist anstrengend und wir alle wären froh, sie endlich bald zu überwinden.

DOCH, OBWOHL DAS eigene Eingeschränktsein stört, wenn man es sich genau überlegt, gibt es da immer noch Berufs- und Personengruppen, mit denen man wirklich nicht tauschen möchte: Intensivmediziner oder Gesundheitsminister zum Beispiel. Und wie steht es um die Mütter und Väter, die täglich mit Homeoffice und Homeschooling jonglieren? Ein Kleinkind und ein Schulkind betreuen und trotzdem das normale Arbeitspensum schaffen, nur eben von zuhause aus und mit nur einem Arbeitszimmer, dessen Schlüssel schon beim Einzug gefehlt hat. Das klingt nach einem Drahtseilakt, bei dem zwangsläufig etwas oder jemand auf der Strecke bleibt.

Schon ohne Pandemie stehen Familien von heute vor großen Herausforderungen. Sie sollen sowohl die Partnerschaft zwischen Mann und Frau sowie die Erziehung von Kindern und Jugendlichen neu erfinden, und das mit Werten und Zielen wie Gleichberechtigung und dem Wunsch, dass es die Kinder heute besser haben.

ELTERN GEBÜHRT ALLERGRÖSSTER RESPEKT

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul schreibt dazu: »Wir sind Zeugen von viel mehr als einem Generationenwechsel, in dem die Jungen etwas Neues wollen. Die Ehe ist nicht länger eine soziale oder moralische Notwendigkeit, sondern eine existenzielle und emotionale Wahl; wir sehen neue Familienformen und Formen des Zusammenlebens: die Geschlechterrollen befinden sich in der Auflösung, und mitten in diesem Ganzen sollen wir uns Kindern und Jugendlichen gegenüber verhalten, die einen ganz neuen Status, sowohl in der Familie als auch in der Gesellschaft bekommen haben. Ich habe den allergrößten Respekt vor den vielen Eltern, die den Mut haben, sich zur Unsicherheit zu bekennen und die die Energie dazu haben, sich in eine Entwicklung zu stürzen, die den meisten ansonsten sowohl den Mut als auch den langen Atem rauben kann.« (*Die kompetente Familie,* 2007, S.27)

Ich möchte die innerfamiliären Schwierigkeiten an einer typischen Familie aus dem Mittelstand aufzeigen: Herr und Frau M. kommen zur Paartherapie, weil sie nicht mehr wissen, wie und ob sie ihre Beziehung weiterführen können. Beide arbeiten in anspruchsvollen Berufen und haben ein gemeinsames fünfjähriges Kind. Die Eltern teilen sich sehr gleichberechtigt die Betreuung des Kindes und den Haushalt. Jedes zweite Wochenende kommen zwei Kinder aus der ersten Beziehung des Mannes dazu. Beide machen sich gegenseitig Vorwürfe; beide haben das Gefühl zu kurz zu kommen und zu viel Last zu tragen. Der Mann meint, dass er sich schon mehr einbringt als er schafft und keine Zeit für sich selbst bleibt. Die Frau hat ebenso das Gefühl, dass alles an ihr hängen bleibt und ihr alles zu viel ist. Beide rechnen sich gegenseitig vor, wie viel der andere für sich bekommt und wie viel einem selbst fehlt.

Durch die gegenseitigen Vorwürfe hat das Paar eine Mauer aus Wut, Enttäuschung und Kränkung zwischen sich aufgebaut, so dass ihre ehemals positiven Gefühle von Wertschätzung und Liebe kaum mehr vorhanden sind. Gemeinsame Zeit findet seit der Geburt des Kindes nicht mehr statt, zuerst, weil keine Kraft dafür übrig war und dann wegen der Mauer.

Ihr gemeinsamer fünfjähriger Sohn wird auch immer fordernder. Sie bemühen sich sehr, es ihm recht zu machen, weil sie ein schlechtes Gewissen haben, ihm zu wenig Zeit zu schenken. Auch er bekommt nicht genug von dem, was er braucht, und spürt unterbewusst, dass sein »Nest« unsicher ist. Das beunruhigt ihn. Den zwei älteren

Kindern möchte sich der Vater alle zwei Wochen intensiv widmen. Das ist für seine Frau wieder ein Grund, sich noch mehr zurückgesetzt zu fühlen, weil diese Zeit ja auch nicht für sie zur Verfügung steht. Auch die Kinder werden unbewusst in den Konkurrenzkampf mit hineingezogen.

JEDER BLEIBT HUNGRIG

Mir kommt bei der Familie ein Bild in den Kopf: da sind fünf Personen, die alle ganz großen Hunger haben, aber das Essen reicht nicht. Sie streiten sich darum, wer wie viel bekommt und können sich nichts gönnen, weil jeder hungrig bleibt.
Wir stellen in den Gesprächen fest, dass niemandes Grundbedürfnisse erfüllt werden, nicht die des Paares, des gemeinsamen Kindes oder der Kinder des Mannes. Die beiden Erwachsenen haben als Kinder schon nicht genügend Liebe von ihren Eltern erfahren dürfen. So sind beide selbst noch »hungrige Kinder«, deren unerfüllte Bedürfnisse gestillt werden wollen. Das muss zu Enttäuschungen führen. Denn kein Partner kann die alten Bedürfnisse stillen, die jemandem als kleines Kind nicht erfüllt wurden. Da bleibt eine Lücke, ein Defizit. Dies ist nötig zu betrauern und dann die Verantwortung selbst in die Hand zu nehmen. Es gilt anzufangen, sich selbst mehr anzunehmen und selbst besser für sich zu sorgen. Das ist nicht einfach, aber möglich, Schritt für Schritt.
Als die beiden beginnen, selbst die Verantwortung für ihre Bedürfnisse zu übernehmen und sich nicht mehr zu beschuldigen, stellt sich Entlastung ein. Dabei wird es wichtig, dem anderen mitzuteilen, wie man empfindet und was man sich wünscht. Manche Wünsche kann der Partner erfüllen, andere nicht. Dann muss man überlegen, wie man für sich selbst sorgen kann. Wenn man nicht mehr erwartet, dass der Partner für sein eigens Glück zuständig ist, gibt es weniger Enttäuschung. Man kann den Partner so lassen, wie er ist, und muss ihn nicht mehr verändern. So kann jeder mehr zu sich finden und anfangen, sich selbst anzunehmen.

SICH SELBST LIEBEN, UM ANDERE LIEBEN ZU KÖNNEN

Die Mauer fängt an zu bröckeln. Langsam können wieder kleine Pflänzchen von positiven Gefühlen wachsen – positive Gefühle für sich selbst und für den Partner. Da wird die alte biblische Weisheit: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!« spürbar. Nur wenn ich mich geliebt fühle, mich selbst wertschätze, gut für mich sorge, kann ich auch den anderen, den Partner, das Kind

skynesher – gettyimages.de

lieben. Und ich darf mich lieben, weil Gott mich liebt. Es ist sehr hilfreich, an einen Gott glauben zu können, der mich liebt, so wie ich bin.
Stellen Sie sich die Frage: »Welches Bedürfnis kommt bei mir zu kurz?« und dann die Frage: »Was kann ich tun, dass dieses Bedürfnis einen Platz in meinem Alltag findet?« Dabei gilt: Jeder trägt für sich selbst die Verantwortung, nicht das Kind, nicht der Partner und nicht die Umstände. Keiner muss anders werden. Jeder darf dem anderen seine Gefühle und Wünsche mitteilen, aber keine Vorwürfe machen. Die Eltern haben die Verantwortung, dafür zu sorgen, dass die Bedürfnisse der Kinder gestillt werden. Die Erwachsenen können sagen, was sie wollen und was nicht wollen.

RAUS AUS ALTEN MUSTERN

Wenn wir uns mitteilen und uns authentisch mit unseren Gefühlen und Grenzen begegnen als eigenständige, unabhängige Persönlichkeiten, dann gibt es weniger Konflikte, bzw. sind sie eher zu lösen. Um das möglich zu machen, müssen auch manchmal die »Gespenster der Vergangenheit«, die uns hindern, dingfest gemacht werden. Das sind alte Verletzungen, alte eingeübte Muster, die wir gebraucht haben, um als Kinder möglichst viel Anerkennung bei unseren Eltern zu bekommen, oder Abhängigkeiten, um Defizite in unseren Beziehungen zu ersetzen. Vor allem unsere Kinder brauchen authentische Persönlichkeiten als Eltern, die klar zu ihren Werten, Gefühlen und Grenzen stehen können. Da kann Erziehung zur helfenden Beziehung werden.
Die Zerreißprobe der Familien hat nicht nur Ursachen in den heutigen Lebensbedingungen. Unsere persönliche Geschichte, die Verletzungen hinterlassen hat, die wir unbewusst in die Familie einbringen, sind ebenso herausfordernd. An den äußeren Umständen können wir oft wenig ändern, aber unsere Einstellung zum Leben und unsere Beziehungen können wir beeinflussen und daran arbeiten, dass sie gesund werden. Dann haben wir mehr Widerstandskraft gegenüber schwierigen äußeren Belastungen.

WAS SIND GRUNDBEDÜRFNISSE?

Essen, Schlafen, Geliebt werden, Anerkennung bekommen, Soziale Kontakte, Selbstbestimmung, Zeit für sich, Sicherheit, Geborgenheit. Wenn Grundbedürfnisse über längere Zeit nicht gestillt werden, entsteht Unzufriedenheit, Wut, Trauer, Angst, bis zu körperlichen und seelischen Erkrankungen.

WIE MERKT MAN DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE?

Unsere Gefühle sind wichtige Indikatoren dafür. Wenn man sie übergeht, geht es einem nicht gut. Wenn man sie lange übergeht, leiden Körper und Seele.

WIE KANN MAN DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE IN DER FAMILIE LEBEN?

Da gibt es auch die Bedürfnisse der anderen, die des Partners und der Kinder! Mann, Frau und Kind(er) sind alle gleich wichtig in der Familie und haben alle das Recht auf ihre Bedürfnisse. Sie sind gleichwürdig. Je mehr Bedürfnisse jedes Einzelnen in der Familie befriedigt werden, desto besser geht es der ganzen Familie und jedem Einzelnen.

ANNELIES PLEP, Psychoanalytische Familien-, Paar- und Sozialtherapeutin, Gründerin und Leiterin des Familienzentrums Arche Noah in Penzberg, verheiratet, drei erwachsene Töchter und vier Enkelkinder

Beziehu
PARTNERSCHA

BEZIEHUNGSKISTE

PARTNERSCHAFT, BEZIEHUNG & FAMILIE

Wir alle leben in ganz verschiedenen Beziehungen. In der Herkunftsfamilie, der Partnerschaft, mit Kindern, Geschwistern, Verwandten, Freunden – jeder Mensch ist mit anderen Menschen verbunden. Diese Beziehungen können schmerzhaft oder erfüllend sein, sie können wachsen oder zerbrechen. Gesunde Beziehungen fangen bei mir selbst an. Dazu beobachte ich mich selbst: Wie reagiere ich in bestimmten Situationen, welche Muster wiederholen sich immer wieder oder wie wirkt sich meine Herkunftsfamilie auf meine eigene Ehe aus? Viele Fragen, die mir jeden Tag begegnen. Oft in alltäglichen Situationen, manchmal auch in tiefen Gesprächen. Manche Fragen, die mich bisher nie betroffen haben, werden auf einmal aktuell. Welche Werte ich meinem Kind weitergeben will zum Beispiel; diese Frage ist für mich erst seit anderthalb Jahren relevant. Die Frage, wer die Krümel vom Frühstückstisch wegräumt, beschäftigt meinen Mann und mich hingegen schon länger.

MEDIATHEK

»Beziehungskiste« finden Sie in der Mediathek unter hopetv.de/mediathek/episoden/ml/beziehungskiste, auf dem YouTube-Kanal »Hope TV Menschen« und im laufenden TV-Programm.

HOPE TV PROGRAMM

Aktuelles Programmheft kostenlos abonnieren unter **www.hopetv.de/tv/service** oder als PDF herunterladen.

Ob wir es sehen oder nicht – Beziehungen prägen unser Leben! Die schönsten und traurigsten Momente unseres Lebens haben oft mit Menschen zu tun. Es ist also Zeit, um über Beziehungen nachzudenken und darüber zu reden. Mithilfe meiner talentierten Kollegen kann ich in Deutschland, Österreich und der Schweiz unterwegs sein, um genau das zu tun. Es kommen Betroffene (z. B. Eltern, die ein Kind verloren haben) und auch Experten (z. B. Psychotherapeuten) zu Wort. Es ist eine persönliche, offene, ehrliche Serie, die der Realität ins Gesicht schaut, Mut macht und nicht an Hoffnung, Witz und Direktheit spart.

BEZIEHUNGEN SIND AUCH HERAUSFORDERUNGEN

Die Serie selbst heißt »Beziehungskiste«. Der Duden beschreibt eine Beziehungskiste als ein »mit allerlei Schwierigkeiten verbundenes Verhältnis zwischen den Partnern einer Beziehung«. Das soll nicht zu negativ klingen, aber ich glaube, Beziehungen – egal wie schön sie scheinen – sind auch immer mit Herausforderungen verbunden. In einer Beziehung trete ich in Kommunikation mit meinem Gegenüber und da wir verschiedene Menschen sind, bleiben eben Reibungspunkte nicht aus. Und das ist gut so! Denn an Herausforderungen kann ich wachsen und den anderen besser verstehen lernen, damit die »Kiste« zu einer tragfähigen Beziehung wachsen kann.

Für mich ist es ein Privileg, mich professionell mit diesen Fragen und meinen Gästen auseinanderzusetzen, denn es sind Themen, die mich wirklich beschäftigen: Wieviel Nähe zu meiner Schwiegerfamilie ist gesund? Wie schaffen mein Mann und ich es, Paar zu bleiben – und jeden Tag Eltern zu sein? Wie können wir Beruf und Familie vereinbaren? Als Redakteurin bei einem christlichen Sender möchte ich einen Beitrag zur gesellschaftlichen Diskussion rund um Partnerschaft & Familie liefern. Eine positive, ganzheitliche und werteorientiere Ausrichtung ist dabei die Grundlage meiner Gespräche.

Für wen ist »Beziehungskiste« gemacht? Für alle, die ihren Beziehungen mehr Tiefe und Qualität geben möchten; die Probleme angehen und beheben wollen; die für gut gelingende Beziehungen dankbar sind. Jeder von uns ist immer wieder aufgerufen, sich mit seinen persönlichen Beziehungen ganz konkret auseinanderzusetzen. Ein Leben lang.

ANJA WILDEMANN
Redakteurin bei Hope TV

FRIBOS DACHBODEN

Juhuuuuuu, da bin ich wieder. Zurück aus Norwegen von meinem Metamorphose-Camp. Das war richtig spannend und aufregend. Aber weißt du, was richtig doof ist? Ich wollte mich noch viel mehr verändern. Ich habe mir viele und lange Haare gewünscht, wuscheliges Fell … und was passiert? Ich bekomme sieben Sommersprossen und blaue Augen. Na ganz toll! Aber richtig genial sind meine neuen Fühler. Auf die bin ich sehr stolz, denn die hat auch Opa Frederick – und ich liebe meinen Opa!

Also du siehst: Es ist viel passiert und du musst unbedingt meine Sendungen anschauen. Wenn du eine verpasst hast, schau einfach auf meinem YouTube-Kanal »Hope TV Kinder« vorbei. Ich freue mich auf dich!

Dein Fribo

SENDETERMINE AUF HOPE TV

- **28. Mai, 18:00 Uhr: »Gottes bunte Welt«**
  mit Wilma, Andrea, Ralf, Dominik und mir
- **11. Juni, 18:00 Uhr: »David und Goliath«**
  mit Wilma, Dominik und mir
  25. Juni, 18:00 Uhr: »Beten«
  mit Wilma, Fritzi Fragezeichen, Dominik und mir
  02. Juli, 18:00 Uhr: »Hört Gott mein Gebet?«
  mit Carla, Andrea, Ralf, Dominik und mir

DATTELPRALINEN

Du benötigst folgende Zutaten und Hilfsmittel:

- 200 g entsteinte Datteln
- 100 g ganze Mandeln
- 200 g Kuvertüre (Vollmilch oder Zartbitter)
- Kokosraspeln oder gehackte Nüsse (Mandeln, Pistazien oder Haselnüsse)
- Pralinenkapseln
- Einen erwachsenen Assistenten

Und so geht's:

1. Falls die Datteln nicht entsteint sind, seitlich vorsichtig aufschneiden und den Kern entfernen.
2. An die Stelle des Kerns die Mandeln drücken. Je nach Größe der Datteln und Mandeln passen 1–3 Mandeln in jede Dattel.
3. Die Kuvertüre (im Wasserbad) schmelzen.
4. Jetzt die gefüllte Dattel mit einer Pinzette oder einer Gabel in die geschmolzene Schokolade geben und wenden, sodass sie ganz mit Schokolade überzogen wird.
5. Herausnehmen, auf Backpapier legen und etwas trocknen lassen.
6. Vor dem Festwerden mit gehackten Nüssen oder Kokosraspeln bestreuen – oder fällt euch noch was Leckeres ein?

Am Ende die fertigen Schoko-Datteln in Pralinenkapseln legen und genießen!

Leben ohne Pornografie

Wege zu einer erfüllten Beziehung

Das Internet. Überall und jederzeit verfügbar, bekommt man hier so ziemlich alles zu kaufen und zu sehen, was man will. Die Möglichkeiten scheinen grenzenlos, doch auch die Schattenseiten sind nur einen Mausklick entfernt. *Safersurfing* ist ein Verein, der auf Sucht fördernde Inhalte im Internet aufmerksam macht, über die Gefahren aufklärt und Hilfe bei Abhängigkeit anbietet. Einer ihrer Schwerpunkte ist Pornografie, denn immer mehr Menschen – Erwachsene und Jugendliche – geraten in diese Sucht, in Pornografieabhängigkeit. Obwohl die Zahlen bei beiden Geschlechtern stetig steigen, betrifft es Männer nach wie vor weit häufiger als Frauen.

Was kann ich als PartnerIn tun?

Wenn sie vom Pornografiekonsum ihres Partners erfahren, sehen sich viele Frauen mit einem Gefühlschaos aus Entsetzen, Wut und Scham konfrontiert. Sie fühlen sich belogen, betrogen und in ihrer Identität verletzt. Hier lautet unser erster Rat: Bleiben Sie nicht allein, holen Sie sich Unterstützung von mindestens einer Person, der Sie wirklich vertrauen. Das Thema und alles, was es in Ihnen auslösen wird, ist zu groß, um damit allein zu bleiben. Aus unserer Sicht und Erfahrung ist es wichtig, jemanden auszuwählen, der objektiv bleiben kann und Ihren Partner nicht von vorneherein verurteilt. Gibt es in Ihrem Umfeld keine Person, der Sie genügend Vertrauen entgegenbringen? Dann zögern Sie nicht, professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen: Seelsorger, Psychologen oder Psychotherapeuten können großartige Hilfe leisten.

Ich trage keine Schuld

Viele Frauen suchen die Schuld für den Pornokonsum des Partners bei sich selbst. Sie fragen sich, ob sie nicht schön, schlank oder gut genug sind oder einfach nicht oft genug Sex mit ihm haben. Solche Gedanken sind emotional enorm belastend und stehen jeder möglichen Lösung im Wege. Tatsache ist, dass Ihr Partner ein Lustproblem hat, für das er selbst die Verantwortung übernehmen muss. Ihr Partner ist verantwortlich für seine eigenen Entscheidungen. Bleiben Sie darüber hinaus bereit zum Gespräch und Austausch und vermeiden Sie es – wann immer es geht – eine verurteilende Rolle einzunehmen.

Vertrauen ja – Kontrolle nein

Herauszufinden, dass der eigene Partner Pornografie konsumiert, führt zu einem großen Vertrauensverlust und entzieht somit jeder Beziehung ihr Fundament. Diese Erschütterung kann dazu bewegen, die Kontrolle wieder zu erlangen und an sich reißen zu wollen, um so erneute Verletzungen zu vermeiden. Ein Blick auf den Internetverlauf, die Überwachung des Smartphones – der Wunsch nach Kontrolle scheint naheliegend und ist nachvollziehbar, doch steht er dem Wiederaufbau von Vertrauen geradezu im Wege. Gleichzeitig kann (freiwillige) Kontrolle von außen eine Stütze für den Betroffenen sein. Ein sogenannter Rechenschaftspartner kann unterstützen, begleiten und Objektivität vermitteln. Zerstörtes Vertrauen will wiederaufgebaut werden. Dies verlangt nach der ehrlichen Bereitschaft beider, den Weg der Versöhnung zu gehen und der stetigen Bemühung des Betroffenen zu zeigen, dass er auf dem Weg ist, seine Abhängigkeit dauerhaft hinter sich zu lassen.

Paartherapie – Geht's auch ohne?

»So schlimm ist es gar nicht!«, ist oft die Begründung für Untätigkeit. Doch Konflikte in der Paarbeziehung kosten Energie und sind enorm belastend. Passende Literatur oder Gespräche mit befreundeten Paaren können helfen. Doch wenn das Paar trotz allem nicht die gewünschte Besserung erlebt, dann ist eine Paarberatung oder Therapie ein wertvolles Werkzeug. Gespräche mit einem unparteiischen Außenstehenden, der darin geschult ist, Konflikte konstruktiv zu bearbeiten, können nützliche Methoden und Blickwinkel aufzeigen, die ein Paar gestärkt aus einem Konflikt heraustreten lassen. Seien Sie daher ermutigt, Zeit und auch finanzielle Mittel in diese Chance zu investieren, denn es geht um Ihre

E-Mails mit anzüglichen Inhalten flattern bei fast jedem immer mal ins Postfach. Ab in den Spamordner oder mal klicken?

persönliche Lebensqualität und die Qualität Ihrer Beziehung. Nicht selten treten neben dem Porno-Thema weitere Dinge zutage, die bearbeitet werden wollen.

Den Partner unterstützen

Ist die Entscheidung gefallen, der Beziehung, Ehe oder auch Familie eine zweite Chance geben zu wollen, gibt es mehrere Wege, den Partner zu unterstützen:

Die eigenen Kraftreserven wieder auffüllen. Erst dann werden Sie in der Lage und Verfassung sein, auch Kraft für Ihren Partner und seinen Kampf aufzubringen.

Geduld mit sich selbst und mit dem Partner. Was sich über Jahre angebahnt und aufgebaut hat, wird nicht innerhalb von Tagen aus der Welt sein. Der Weg kann sich hinziehen und sich immer wieder als Berg- und Talfahrt gestalten.

Grenzen definieren, Konsequenzen aussprechen. Ist Ihr Partner nicht bereit dazu, gemeinsam abgestimmte Grenzen einzuhalten oder notwendige Schritte zu setzen? Dann sind unter Umständen sinnvolle Konsequenzen zu setzen, um sich selbst zu schützen.

Im Gespräch ruhig und sachlich, aber bestimmt bleiben. Vom Du zum Ich! Trotz eines verständlicherweise emotional aufgeladenen Ambientes, sollte darauf geachtet werden, das Gesprächsklima ruhig und klar zu halten.

Den Kontakt zu vertrauenswürdigen Menschen suchen. Ein Umfeld, das stark parteiergreifend reagiert oder Ihren Partner verurteilt, wird keine Hilfe oder Unterstützung für Sie sein können.

Rückschläge erwarten, aber Standhaftigkeit und kleine Siege feiern. Alte Gewohnheiten abzulegen ist schwer und Rückschläge wahrscheinlich. Las-

Exzessives Computerspielen und Chatverläufe unter der Gürtellinie – keine Seltenheit bei Jugendlichen.

sen Sie es sich also nicht nehmen, auch kleinste Schritte und Erfolge gebührend wertzuschätzen!

Selbstreflexion und Kommunikation üben, Gefahren meiden. Kann unsere Krise Ausgangspunkt für eine qualitativ hochwertigere Beziehung sein? Wo können wir an festgefahrenen Gesprächsmustern arbeiten? Wo ist Selbstreflexion oder auch ein Loslassen von Altlasten notwendig?

Vergebung wagen. Dieser letzte, wichtige Schritt ist erst dann möglich, wenn Sie selbst dazu bereit sind. Er kann weder erzwungen noch auferlegt werden. Wenn Sie soweit sind, werden Sie Ihrem Partner vergeben, sprich, ihm sein Verhalten weder in Gedanken noch Worten weiter vorwerfen. Ist Ihnen dies gelungen, können in der Folge Selbstheilung und Vertrauen in Angriff genommen und für sie beide wieder möglich werden.

SYMPTOME EINER SUCHT – AM BEISPIEL INTERNETSUCHT*:

1. Ich brauche immer mehr Zeit fürs Internet.
2. Ich kann die Zeit für das Internet nicht kontrollieren.
3. Ich werde reizbar ohne Internet.
4. Ich fliehe mit dem Internet vor den Problemen.
5. Ich belüge Freunde und Familie bzgl. meines Internetkonsums.
6. Ich habe Beziehungen oder Arbeitsmöglichkeiten wegen des Internetkonsums gefährdet.
7. Ich würde auch für Gebühren ins Internet gehen.
8. Ich kenne Entzugserscheinungen.
9. Ich bleibe länger online, als ich mir vorgenommen habe.

* (übertragen nach ICD 10/DSM IV)

BARBARA HRIBAR & KATHARINA MARSCHALL

Love Is More ist Teil des Vereins *Safersurfing* mit dem Ziel, Kinder, Jugendliche und Erwachsene vor Sucht fördernden Inhalten im Internet zu schützen. Unsere Mission ist es, auf die Gefahren von Pornografie hinzuweisen sowie Abhängigen und ihren Partner/-innen Unterstützung anzubieten. Dazu bieten wir Hilfestellung in Form von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in allen deutschsprachigen Ländern für Betroffene und ihre Partner/-innen an. Kontaktadressen sowie alle weiteren Informationen finden Sie auf unserer Website *www.safersurfing.org/loveismore* oder wenden Sie sich an uns per E-Mail unter *safer@safersurfing.org*.

Die Bibel gefragt

Warum wird die christliche Gemeinde in der Bibel auch als Familie Gottes bezeichnet?

Im Neuen Testament taucht häufig der Begriff »Gemeinde« auf (griechisch *ekklesia*). Damit ist sowohl eine Gruppe von Menschen gemeint, die an Jesus glaubt als auch die Versammlung der Christen, ob in der Hausgemeinde, einem größeren Gebiet oder die Gemeinschaft aller Christen weltweit und zu allen Zeiten (Eph 5,25, 1 Kor 12,28). Um das Wesen von »Gemeinde« zu verdeutlichen, nutzten die Schreiber des Neuen Testaments gern Vergleiche. Beispielsweise Gemeinde als menschlichen Körper, um zu verdeutlichen, dass sie ein lebendiger Organismus ist (1 Kor 12,12–31). Oder Gemeinde als Haus oder Tempel – ein gemeinsamer Bau, an dem viele mitwirken und in dem Jesus der wichtigste Stein ist. Und sie wird als eine Familie bezeichnet (z. B. in Eph 2,19 NLB). Gott wird in der Bibel auch »Vater« genannt, und alle, die zu Jesus gehören, sind »Gottes Kinder« (Joh 1,12).

Gemeinschaft in einer intakten Familie gilt – abgesehen von einer Paarbeziehung – als die innigste Form des Zusammenlebens. Sie dient als Metapher für die Art von Gemeinschaft, die Gott mit den Menschen anstrebt und die gläubige Menschen untereinander idealerweise pflegen. Somit ähneln die Eigenschaften und Aufgaben der Gemeinde denen einer Familie, z. B. Anteil nehmen am Leben der anderen Familienmitglieder, gegenseitige Fürsorge und Verantwortung. Von den ersten Christen wird berichtet, dass sie »ein Herz und eine Seele [waren]; sie betrachteten ihren Besitz nicht als ihr persönliches Eigentum und teilten alles, was sie hatten, miteinander.« (Apg 4,32 NLB) Annahme und Geborgenheit erlebt zu haben, ist das Fundament, auf dem sich eine mündige, starke Persönlichkeit entfalten kann. Doch familiäre Konflikte und Meinungsverschiedenheiten müssen nicht automatisch zur Entfremdung führen, wenn man bereit ist, aufeinander zuzugehen, sich selbst zu hinterfragen und einander zu vergeben. Mittelpunkt der Gemeinde – der Familie Gottes – ist Jesus Christus, der uns durch sein Leben gezeigt hat, wie Gott wirklich ist. Wenn sich die Gemeinde an ihm orientiert, wird das Gemeindefamilienleben gelingen.

THOMAS LOBITZ

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

Ilya Pavlov – unsplash.com

Ist Paulus familienfeindlich?

Wenn man in 1. Korinther 7 liest, wie Paulus Christen empfiehlt, alleinstehend zu leben und nicht zu heiraten, könnte man meinen, er wäre gegen Ehe und Familie, die doch sonst in der Bibel so hoch geschätzt werden. Beachten wir aber den Kontext, in welchem Paulus seine Briefe schrieb. In der griechisch-römischen Welt und im Judentum war Heiraten keine vage Option, sondern ein Muss. Jede/r wurde bereits im Jugendalter verheiratet. Wer allein lebte – Witwen, Geschiedene, Arme, Kranke –, genoss geringes Ansehen und war sozial nicht abgesichert.

Der christliche Glaube revolutioniert die damalige Kultur, indem er sagt: Es muss nicht jeder heiraten. Das Neue Testament präsentiert erstmals zwei gleichwertige Lebensentwürfe: die Ehe ODER das Alleinleben. Da gibt es Johannes den Täufer, Jesus oder auch Paulus, die das gesellschaftliche Schema durchbrechen. Auf einmal gibt es eine zweite Option, wie man sein Leben sinnvoll und gottgefällig gestalten kann!

Paulus hatte nichts gegen die Ehe, wie etliche weitere Texte in seinen Briefen zeigen. Er zeigt aber auf, dass auch das Singleleben Vorteile hat: Man ist ungebunden und dadurch flexibel. Für ihn als Apostel auf gefährlicher Mission war das wichtig. Wer allein lebt, wird sich seiner Abhängigkeit von Gott verstärkt bewusst und kann sich auf besondere Weise von Gott gebrauchen lassen.

Paulus baut auf das auf, was Jesus bereits zuvor gesagt hatte, als er den verwunderten Jüngern erklärte, dass es Menschen gibt, die um ihres Glaubens willen bewusst ledig bleiben (Matthäus 19,10–12). Das Vorbild von Jesus und Paulus zeigt, dass Singles keine Menschen zweiter Klasse sind, sondern einen wichtigen Platz in Gottes Reich haben.

In der Geschichte der Christenheit wurde das zölibatäre Leben zeitweise (fälschlicherweise) als Zeichen besonderer Heiligkeit verstanden. Heute passiert das Gegenteil: Ehe und Familie werden als das Nonplusultra betrachtet. Das Neue Testament zeigt uns, dass beide Lebensentwürfe gut sind und dass es angesichts der Ewigkeit letztlich gar nicht so wichtig ist, welchen Familienstand man hat (Matthäus 22,29–30; 1. Korinther 7,29–30).

LUISE SCHNEEWEISS

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

HopeBibelstudien Institut

Auch Jesus hatte Familie …

Ich bin in einer großen Familie aufgewachsen, wir waren sechs Geschwister. Und das war gut so. Denn – und das sage ich mit einem Augenzwinkern – es wurde nie langweilig: ich hatte immer jemanden, mit dem ich mich streiten konnte. Geschwisterliebe, man rauft sich und verträgt sich wieder, beneidet sich und freut sich doch mit dem anderen, ärgert sich übereinander, aber steht füreinander ein, wenn es hart auf hart kommt. Auch Jesus hatte Brüder und Schwestern, vier davon sind sogar namentlich bekannt (vgl. Matthäus 13,55–56). Ob sie die Stiefgeschwister oder die leiblichen Geschwister waren, darüber gehen die Meinungen auseinander. Fakt ist, dass sie mit ihrem Bruder Jesus nicht so viel anfangen konnten, ja, sie hielten ihn sogar für verrückt (Markus 3,21) und wollten ihm Vorschriften machen, was er zu tun und zu lassen habe, »denn … (sie) glaubten nicht an ihn.« (Johannes 7,5). Von einem Menschen abgelehnt oder verachtet zu werden tut umso mehr weh, je näher man sich steht. Bei Leuten, die einen nicht kennen und vielleicht Vorurteile hegen, rechnet man eher mit solch einem Verhalten, aber bei der eigenen Familie? Daher kann ich mir vorstellen, dass es Jesus besonders geschmerzt haben muss, von seinen Geschwistern so verkannt und missverstanden zu werden. Aber er machte ihnen keinen Vorwurf, verurteilte oder beschimpfte sie. Im Gegenteil, er blieb langmütig und gütig, er ließ sich nicht erbittern, er rechnete das Böse nicht zu (vgl. die Beschreibung von Liebe in 1. Korinther 13,4–5). Er hat sich nicht von seiner Familie abgewandt, auch wenn er allen Grund dafür gehabt hätte. Weiterhin freundlich zu bleiben, wenn man beleidigt wird, nicht mit gleicher Münze heimzuzahlen, sondern dem anderen Gutes zuzusprechen und nicht auf sein Recht zu pochen, darin ist mir Jesus ein großes Vorbild geworden. Wenn wir diese Wesensart von Jesus in unsere Familien und allgemein in die Beziehung zu anderen Menschen einfließen lassen, werden Wunder möglich. Für die Geschwister von Jesus gab es übrigens ein Happy End. Nach seiner Auferstehung sind sie unter den Gläubigen zu finden (Apostelgeschichte 1,14) und Jakobus und Judas werden zu mutigen Leitern der ersten Gemeinde. Ihre Briefe sind sogar Teil des Neuen Testaments und haben so Generationen von Menschen den Glauben an Jesus gestärkt. Gott sei Dank, dass er sie nicht aufgegeben hat!

THOMAS KNIRR (54) verheiratet mit Marion, drei erwachsene Töchter. Freut sich an seiner Arbeit als Pastor in Baden-Württemberg. Entspannt am liebsten beim Joggen in der Natur.

Gabe Pierce – unsplash.com

Das Wort – die Bibel mit neuen Augen lesen

Die Bibel ist ein faszinierendes Buch und noch immer ein Bestseller. Darin geht es nicht um Märchen oder fromme Sprüche, sondern um zeitlose Botschaften Gottes an uns Menschen. Doch ist es heute noch möglich, diese alten Texte zu verstehen und ins eigene Leben zu integrieren?

Der multimediale Online-Kurs »Das Wort« ermöglicht es Ihnen, die Bibel mit neuen Augen zu lesen. Dadurch können Sie die Inhalte für sich selbst erschließen und anwenden. Sie lernen dabei wichtige Möglichkeiten kennen, wie Sie persönlich »Schätze« aus dem Wort Gottes heben können. Die einzelnen Kursthemen werden auf leicht verständliche Weise mit Videos, Texten und Fragen aufbereitet und sind in die Bereiche »Demut, Neugier, Weitblick, Einfühlsamkeit und Geduld« unterteilt. Auf diese Weise können Sie sich jeder Bibelstelle eingehend widmen. So gewinnen Sie einen frischen Blick auf das »Buch aller Bücher« und gelangen zu neuen, wertvollen Einsichten in Bezug auf die Bibel und Ihr eigenes Leben.

WAS SIE ERWARTET:

- Studieren Sie die Bibel mit kompetenter Begleitung
- 12 Themen – Sie bestimmen das Tempo
- Stellen Sie Ihre Fragen
- Entdecken Sie persönlich die Bibel
- Online-Studium: www.hopekurse.de
- Kostenlos und unverbindlich

HopeBibelstudien Institut

www.hopekurse.de

Nikada – gettyimages.de

Partner bringen die unterschiedliche Kultur der Ursprungsfamilie mit in die Beziehung.

Gestalten Sie bewusst sinnstiftende Momente

Manchmal lerne ich Paare kennen, die geschickt und aktiv ihr Leben nach außen gestalten und sehr wohl wissen, was sie wollen – und trotzdem spüre ich wenig Verbundenheit. Monika erzählt, dass ihr vor allem nach der Geburt der Kinder etwas Tiefes fehlte. Die individuelle Identität, die Freiheit und der gegenseitige Respekt sind für sie wichtige Werte. Trotzdem sehnt sie sich in der Ehe und in der Familie nach einem Gefühl der Verbundenheit, das über das Tägliche hinausgeht. Manchmal ist unser Alltag damit vollgestopft, heiße Kartoffeln aus dem Feuer zu holen. Und wir fragen uns: Ist das alles?

VON EINER SINNSTIFTENDEN BEZIEHUNGSKULTUR

Jede Familie und jede Partnerschaft steht vor der Herausforderung, eine eigene Kultur der Sinnhaftigkeit und der Verbundenheit zu entwickeln. Dabei bringen beide Partner die erlebte Kultur der unterschiedlichen Ur-

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

sprungsfamilien mit in die Beziehung. Wie jede Kultur entwickeln sich Rituale und vieles mehr erst nach und nach. Jeder hat seine Lebensphilosophie und seine individuelle Spiritualität, aus der ein Sinn entsteht.

Meist teilen wir einander zu wenig mit, welche Werte und Ziele uns wichtig sind und welche Bedeutung diese für uns haben.

Eine wichtige Grundlage dafür besteht darin sich über eigene Träume auszutauschen, einander daran Anteil zu gewähren und respektvoll damit umzugehen, auch wenn diese Träume einem nicht immer ganz entsprechen. Eine gemeinsame Kultur enthält Träume von beiden und ist flexibel genug, um verändert zu werden und sich weiterzuentwickeln.

Eine weitere wichtige Voraussetzung für die Entwicklung einer solchen Familienkultur ist es, eine Atmosphäre zu schaffen, in der alle ermutigt werden, ehrlich über ihre Überzeugungen und Werte zu reden. Damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich auch eine gemeinsame Kultur entwickeln kann.

Rolf kommt aus einer Familie, in der der Großvater durch den Krieg lange von seiner Familie getrennt war. Seine Großmutter hielt die Verbundenheit zu ihrem geliebten Mann aufrecht, bis er eines Tages aus dem Krieg zurückkehrte. Beide hatten sich in der Zwischenzeit verändert, aber sie hielten aneinander fest und fanden sich wieder – eine eindrückliche Geschichte, die Familienloyalität zeigt, auch wenn es beinahe etwas mythisch klingt. Monika kommt aus einer Bauernfamilie, die immer eine offene Tür für Menschen am Rande der Gesellschaft hatte. Oft wurden Kartoffeln aus der eigenen Ernte verschenkt, oder diese Leute lebten eine Zeit lang auf dem Hof und arbeiteten mit. Das war immer Teil der Familienkultur. Monika und Rolf erzählen einander immer wieder von ihren Familien und betonen deren positive Seiten wie Treue oder Großzügigkeit.

Gemeinsam überlegen sie, wie sie diese Werte in ihrer Familie ausleben und ihren Kindern weitergeben können. Eine gut funktionierende und bereichernde Partnerschaft ist wesentlich mehr als nur das Umschiffen von Klippen.

RITUALE DER VERBUNDENHEIT

Wie leben Sie Rituale, die z. B. mit den Mahlzeiten verbunden sind? Darf nur einer reden? Wie gestalten Sie den Austausch am Esstisch? Oder welche Dinge feiern Sie als Familie? Sind diese Feste besondere Anlässe oder werden sie von allen gehasst? Wie feiern Sie Geburtstage, Kirchenfeste oder wenn einem Familienmitglied etwas Besonderes gelungen ist, wie z. B. die erfolgreich abgeschlossene Ausbildung oder das gemeisterte Studium? Wie feiern Sie Triumphe? Wie bauen Sie einander auf, wenn einer entmutigt ist? Wie verbringen Sie Ihre gemeinsame Freizeit?

Ich kenne Paare, die die verschiedensten Momente ihrer Beziehung feiern. Wenn die beiden von der Arbeit heimkehren, treffen sie sich in einem Café, trinken zusammen etwas und tauschen sich über den erlebten Tag aus. Ein anderes Paar genießt am Morgen nach dem Aufwachen eine Zeit des Austausches. Diese Paare wissen voneinander. Sie wissen, was sie stresst und was sie erfreut. Sie nehmen Anteil, dank gemeinsamer Rituale.

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

www.lug-mag.com

ROLLENVERTEILUNG

Welchen Platz und welche Rolle nimmt man in der Familie ein? Ist der Mann eher der Versorger und die Frau die Fürsorgliche? Für andere Paare mag die Gleichberechtigung insofern wichtig sein, als dass beide Geld

chewy – unsplash.com

verdienen und sich die Haushalts- und Familienpflichten gleich aufteilen. Sie unterstützen einander emotional und finanziell. Wenn die Vorstellungen beider zusammenpassen, erleichtert dies natürlich jedem, seine Rolle im gemeinsamen Leben zu finden. Wie fühlen Sie sich in der Rolle als Vater, Mutter, Tochter, Sohn? Wofür stehen Sie ein? Was möchten Sie weitergeben? Welchen Platz füllen Sie in der Gesellschaft und im Freundeskreis aus? Wie gestalten Sie Freundschaften? Welche Rolle spielt die Religion in Ihrem Leben? Wo erleben Sie sie? Wie verschaffen Sie dieser Dimension in Ihrem Alltag Raum?

ZIELE UND WERTE

Ziele zu erreichen, hilft uns, das Leben sinnvoll zu erfahren. Ziele können sehr konkret sein – wie z. B. ein Haus zu bauen. Sie können aber auch eine tiefere spirituelle Dimension in sich tragen – wie z. B. Kinder großzuziehen, aus selbst erlittener Ungerechtigkeit andere zu unterstützen oder ein nachhaltiges Projekt in der Ortsgemeinde aufzubauen.

Meist teilen wir einander zu wenig mit, welche Werte und Ziele uns wichtig sind und welche Bedeutung diese für uns haben. Manchmal sind wir uns unserer eigenen Ziele nicht recht bewusst. Ein Austausch über innere Werte schafft eine tiefe Verbundenheit!

GEMEINSAME SYMBOLE

Eine gemeinsame Sinngebung kann sich darin zeigen, dass Sie sich in Ihrer Wohnung mit Dingen umgeben, die die Werte und den Glauben widerspiegeln, die Sie miteinander teilen. Das kann eine Figur sein, die ein verlorenes Kind während der Schwangerschaft symbolisiert, oder ein Geschenk, das die Dankbarkeit ausdrückt, mit der Sie zusammen eine schwierige Situation durchgestanden haben. Oder einfach ein Gegenstand, der Sie beide an ein besonderes gemeinsames Erlebnis erinnert.

Ihre Ehe und Familie mit sinnstiftenden Elementen zu bereichern, ist ein lebenslanger Prozess, bei dem sich Formen und Inhalte verändern. Allerdings schaffen sie eine Verbundenheit, die über die »heißen Kartoffeln« im Alltag hinwegsehen kann.

DANIEL ZWIKER
M. A., Psychotherapeut ASP mit eigener Praxis,
danielzwiker.ch
Gümligen, Schweiz

Schmetterlinge statt Müll im Kopf

Paperback, 180 Seiten
Format: 13,5 x 21 cm
Preis: 14,99 Euro

IM BUCHHANDEL ERHÄLTLICH

MEDIENKOMPASS FÜR ELTERN UND ERZIEHER

»Reicht es heute noch, einem mediengewöhnten Kleinkind ein Plüschtier zu geben, um es auf einer Familienfeier ›ruhig zu halten‹? Reicht ein Bilderbuch oder eine Spielfigur noch aus, damit es sich selbst beschäftigt? Wie oft wird letztendlich doch zum Handy gegriffen, um das Kind darauf spielen zu lassen? Es ist so viel einfacher, da auf dem Display stetig viele bunte Farben und Lichteffekte zu sehen sind; es glitzert und leuchtet, kleine süße Wesen ›leben‹ darin. Doch was bewirken diese starken äußeren Reize im Hinblick auf die natürliche Fantasie des Kindes? Da diese bei den starken Reizen der elektronischen Geräte kaum noch benötigt wird, verkümmert sie. Medialisierte Kinder langweilen sich ständig. Auch das aktive Forschen und Erkunden der Welt wird durch die elektronischen Geräte verlernt.« (S. 85)

Gehören Sie auch zu denen, die nach praktischer Orientierung suchen, weil Sie sich Sorgen machen über den Umgang unserer Kinder mit den Medien, über mangelndes Sozialverhalten und fehlende Naturverbundenheit? Die Fragen zu diesem Thema treiben viele um, deshalb ist dieses Buch entstanden.

Der werteorientierte Medienkompass vermittelt leichtverständlich die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse über gesunden Medienumgang vom Baby- bis zum Jugendalter und liefert darüber hinaus praktische, alltäglich anwendbare Tipps und Alternativen. Das Besondere ist: Dieses Buch wurde aus der Perspektive einer Familie geschrieben. Der Medienwissenschaftler **DR. BOJAN GODINA,** die Beratungspsychologin **KATY GODINA** und die Erzieherin und Social-Media-Managerin **MELINA GODINA** schreiben hier aus unterschiedlichen Perspektiven: als Vater, Mutter, Kind und gleichzeitig als Experten ihrer Fachgebiete.

Familie – oder das, was bleibt

DU SITZT AUF DEM SOFA und blätterst wieder einmal durch das alte Familienalbum. Bei einigen Bildern musst du lachen. Was hattest du da für eine merkwürdige Jacke an – und – hatte Onkel Frank wirklich so lange Koteletten? Du lächelst und blätterst zur nächsten Seite. Du erkennst deinen ersten Teddy. Sogleich kommen warme Gefühle in dir auf. Ach, wie sehr hast du diesen Teddy geliebt! Das nächste Bild zeigt deinen Papa, der neben dir auf der Wiese sitzt, ein Fernglas in der Hand, eine Forschermütze auf dem Kopf und eine Wolldecke als Mantel umgelegt.

Auf der nächsten Seite entdeckst du deine Großeltern auf ihrem alten grünen Sofa. Weitere Bilder kommen dir in den Kopf. Ausflüge in den Zoo, Schokokuchen bis zum Umfallen und auch mal Tränen, wenn der Teller leer gegessen werden musste, der Bauch aber schon voll war. Das Foto daneben zeigt ein Gruppenbild der ganzen Familie während einer Feier. War es Opas 70. Geburtstag? Du gehst die Personen durch und hältst überrascht bei Tante Gerdi inne. Hatte sie damals wirklich so kurze Röcke an? Die strenge Tante Gerdi?! Auf der letzten Seite klebt eine Nahaufnahme deines Kindergesichtes. Die Wangen sind mit Krümeln verziert und auf deiner Wange prangt ein großer roter Klecks. Wie kann es sein, dass du so klein warst? Es kommt dir so vor, als sähest du einen völlig anderen Menschen auf diesem Bild.

FAMILIE PRÄGT UNSER SEIN

Du erinnerst dich gerne an deine Kindheit und empfindest tiefe Dankbarkeit für deine Eltern. Sie haben sich sooft es möglich war Zeit genommen, um mit dir zu spielen, dir die Welt zu erklären und für dich da zu sein. Deine Familie hat einen Großteil dazu beigetragen, dass du heute der Mensch bist, den du täglich im Spiegel siehst. Ein Mensch mit einem Rucksack voller Erinnerungen, guten und leider auch schmerzhaften.

Ob man nun eine kleine Familie hat, eine riesige Verwandtschaft, nur noch einen Elternteil oder Freunde, die zur Familie geworden sind, die Familie ist wichtig für uns. Am Ende kommt es darauf an, wie du die gemeinsame Zeit bewertest. Wurden schöne Erinnerungen geschaffen oder war die Zeit von zu viel Arbeit, Streitereien oder Abwesenheit geprägt? Wir dürfen uns immer wieder daran erinnern, wie wichtig es ist, Zeit miteinander zu verbringen, Wertschätzung zu zeigen und füreinander da zu sein. Gemeinsame Zeit ist ein kostbares Gut – unbezahlbar.

MELINA GODINA arbeitet bei Hope Media als Social Media Manager. In ihrer Freizeit macht sie eigene Musik, ist Westernreiterin und liebt das Landleben.

HopeMagazin

Jetzt auch im Abo!

4x im Jahr

Ihr Begleiter für den Alltag –

mit Themen, die ins Leben sprechen, inspirieren und Hoffnung schenken.

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

Hat Ihnen diese Ausgabe gefallen? Dann schließen Sie gleich ein Jahresabo ab!

Jahresabo in Deutschland: EUR 24,– | 4x pro Jahr je 5 Hefte
direkt unter www.advent-verlag.de oder per Tel. +49 41 31 98 35 02 bestellbar

Jahresabo in Österreich: EUR 24,– I 4x pro Jahr je 5 Hefte
direkt unter www.toplife-center.com oder per Tel. +43 1 22 94 000 bestellbar

Jahresabo in der Schweiz: CHF 8,– | 4x pro Jahr je 1 Heft
direkt unter www.shop.advent-verlag.ch oder per Tel. +41 33 511 11 99 bestellbar

DAS HOPE MAGAZIN erscheint viermal im Jahr und entsteht durch eine Kooperation des Advent-Verlags Lüneburg, dem TOP LIFE Wegweiser-Verlag in Wien und dem Medienzentrum Hope Media in Alsbach-Hähnlein, die sich hier kurz vorstellen.

Über den **TOP LIFE Wegweiser-Verlag**

1948 gegründet, setzt sich das christliche Verlagshaus zum Ziel, Literatur und andere Medien zu den Themen Gesundheit, Familie und Glauben herauszugeben. Hinter TOP LIFE steht ein wegweisendes Konzept zu einem gesunden und glücklichen Leben. Weitere Infos unter: **www.toplife-center.com**

Über **Hope Media** (eine Stimme der Hoffnung seit 1948)

Hope Media ist ein europäisches Medienzentrum. Es vereint den christlichen Fernsehsender Hope TV, das Hope Bibelstudien-Institut sowie Hope Podcasts und die Hope Hörbücherei. Ziel aller Angebote ist es, auf die Hoffnung – Hope – aufmerksam zu machen, die Jesus Christus den Menschen schenkt. Weitere Infos unter: **www.hopemedia.de**

Über den **Advent-Verlag**

Das Herzstück des Verlags sind christliche Bücher, Zeitschriften und Studienmaterialien. So sorgt das Redaktionsteam z. B. für das jährliche Andachtsbuch und die monatliche Gemeindezeitschrift Adventisten heute. Weitere Infos unter: **www.advent-verlag.de**

Bestellcoupon

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und schicken ihn an:

Advent-Verlag GmbH
Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

oder an: TOP LIFE Wegweiser-Verlag
Prager Straße 287, 1210 Wien

☐ Ja, ich möchte ein **Jahres-Abonnement für 24 Euro** abschließen und bin damit einverstanden, dass mir **4x im Jahr je 5 Hefte** des Hope Magazins zugesendet werden.

BITTE SCHREIBEN SIE IN DRUCKBUCHSTABEN.

VORNAME, NAME

STRASSE, HAUSNUMMER

PLZ, WOHNORT

LAND

TELEFON ODER E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

Ich bin einverstanden, dass meine Daten für die Bestellung und den Versand des Hope Magazins zweckgebunden gespeichert und weitergegeben werden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

IMPRESSUM

Herausgeber: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland & Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Österreich • **Redaktion:** Pierre Intering (Chefredaktion Österreich), Nele Kunkel, Nicole Spöhr (Chefredaktion Deutschland) **Layout:** Sarah Popa • **Produktion & Druck:** Strube Druck & Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg • **Bildnachweis:** ozgurcankaya – gettyimages.de (Cover), Hope Media Archiv (S. 3, 8, 10, 11, 19), tommaso79 – gettyimages.de (S. 13), damircudic – gettyimages.de (S. 14), CasarsaGuru – gettyimages.de (S. 15), Natalia Sobolivska (S. 23), privat (S. 7, 15, 18, 23).
Die Online-Version vom Hope Magazin lässt sich als PDF unter www.hopemagazin.info herunterladen. Das Hope Magazin erscheint 4-mal pro Jahr in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz.

Unterstützen Sie das Hope Magazin!

Wir freuen uns über Ihre einmalige oder regelmäßige Spende. Herzlichen Dank.

Name **Hope Media Europe e. V.**
IBAN **DE39 5088 0050 0171 8101 00**
BIC **DRESDEFF508**
Verwendungszweck **Hope Magazin**

Anzeige | Bild: pixelfit - gettyimages.de

HopeTV

AM LEBEN INTERESSIERT

Der christliche TV-Sender

seit 3. März deutschlandweit
im Kabelnetz von Vodafone

Hope im Kabel deutschlandweit.
Gemeinsam Hoffnung verbreiten.

Auch als App erhältlich

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play

HOPETV.DE