

SENDUNG Twisted Reality KINDER Fribos Dachboden **GESUND**

Wer nicht vom (alten) Weg abkommt, bleibt auf der Strecke!



Neustart für dein Leben

Schritte zu einem gesunden Lebensstil

Jeden Mittwoch



► Hope TV deutsch

www.refresh-kurs.de



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



HopePodcasts

→ MEDIATHEK & APPS

mww.hopetv.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@hopetv.de

Kostenlose Rufnummern*:



- * 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:







Hoffnung wirkt

offentlich regnet es heute nicht.« »Herr Doktor, besteht noch Hoffnung auf Heilung?« »Sie ist guter Hoffnung.« Wie oft verwenden wir im Alltag das Wort »Hoffnung«. Manchmal auch in der Kombination »hoffen und bangen«. Dabei ist Hoffnung keineswegs so banal, wie es den Anschein hat. Das Wort leitet sich vom mittelniederdeutschen hopen her, was soviel bedeutet wie »vor Erwartung hüpfen«. Damit verbunden ist eine positive Ausrichtung auf die Zukunft. Man ist optimistisch, dass Probleme überwunden werden können und es (wieder) aufwärts geht.

Ein Journalist schrieb einmal sinngemäß: Solange man noch Hoffnung hat, verändert man nichts. Welch ein Missverständnis! Das Gegenteil ist der Fall: Hoffnung ist der Treibstoff für Veränderungen, denn das Gegenteil von Hoffnung ist Resignation. Verzweifelte, resignierte Menschen haben aufgegeben. Wer hofft, packt an! Und Hoffnung schenkt beides: Kraft zum Durchhalten und zur Veränderung – je nachdem, was gerade angebracht ist. Ein Unternehmenscoach schärfte seinen Kunden ein: »Du kannst nur in dem Maß etwas bewirken, das dem Ausmaß deiner Hoffnung entspricht.«

Auch wir verbinden eine Hoffnung mit dem Hope Magazin: Dass es Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Impulse für ein Leben mit Zuversicht und neuen Perspektiven geben kann. Denn es will zeigen: Wir haben Grund zur Hoffnung!

Thomas Lobitz, Redakteur

Inhalt

THEMA »Denn die Dunkelheit ist

gewichen ...« - Hoffnung

SENDUNG

stiften

Twisted Reality

11 KINDER Fribos Dachboden Björns Buchtipp

12 LEBEN Interview mit Sylvia Renz

16 BIBEL Gibt es noch Hoffnung? Wie finde ich Ruhe in stressigen Zeiten?

18 JESUS Die Hoffnung siegt zuletzt

19 KURSE Tränen, Trost und Hoffnung

GESUND Wer nicht vom alten Weg abkommt ...

24 LESEN Meine Worte werden bleiben

KOLUMNE Hemd gegen Hose

26 POST Leserbriefe Spendenkonto Impressum

»Denn die Dunkelheit ist gewichen ...«

Hoffnung

stiften

Es war so kalt, dass selbst der Atem gefror und so verschneit, dass der Horizont kaum auszumachen war. Doch die Hunde rannten und zogen den Schlitten über das Eis. Auf ihm saß John Sperry. Er hatte in den 1950er-Jahren seine gesicherte Zukunft in England aufgegeben, um nun als Jäger, Schlittenführer und Pastor in einem Dorf nördlich des Polarkreises zu leben. Von hier aus unternahm er regelmäßige Routen auf Hundeschlitten, um die Botschaft von einem guten Gott in die barbarische Einöde der Inuit hinauszutragen.

Komfort war ein Fremdwort, genauso wie Baum, Schaf, Acker und Liebe. Allein die Ortsnamen erzählten endlose, leidvolle Geschichten: »Hungerbucht«, »Insel der Trostlosigkeit« und »Hafen der hohlen Wangen«. Hoffnung kannten sie nicht, nur das Schicksal. Und das war grausam, ebenso wie manche Riten und Gebräuche. Die unberechenbaren Geister waren überall und versetzten die Inuit in ständige Angst. Dunkelheit herrschte nicht nur im Winter.

VÖLLIG UNVERFROREN

Sperry kämpfte tapfer mit den Hunden, der Kälte und dem Tod, um den liebenden Gott im Polarkreis bekannt zu machen. Er arbeitete 19 Jahre lang an der »Eis-Front« und wurde später zum dritten Bischof der Arktis berufen. »Hat es sich gelohnt?«, fragt er sich in seinem Tagebuch. »Ich kann mir nach all diesen

Jahren Missionsarbeit unter den Eskimos nichts Sinnvolleres vorstellen, als ihnen zu zeigen, wie die Kenntnis des lebendigen Gottes sich in ihrem Leben auswirken kann. Die abgrundtiefe Angst, die finsteren Schatten weichen allmählich aus ihren Gesichtern, werden durch neue innere Freiheit ersetzt, die sie vorher nicht kannten. Ein Jäger sagte zu mir: »Bevor ihr gekommen seid, war der Weg dunkel und wir lebten in Angst. Aber jetzt haben wir keine Angst mehr, denn die Dunkelheit ist gewichen und alles ist hell, weil wir den Jesusweg gehen.« (Vollkommer, 2019, S. 210)

HELDENSTERBEN

Heute sehen wir die Welt natürlich nicht mehr so romantisch und verklärt wie damals im letzten Jahrhundert. Wir sind abgeklärt und natürlich auch aufgeklärt. Wir wissen zum Beispiel, das Wort »Eskimo« ist politisch nicht korrekt. Sperrys Welt ist längst getaut, die traditionelle Lebensweise der Inuit wird kaum noch aufrechterhalten. die Zivilisation hat sie längst eingeholt, samt Motorschlitten. Und wir glauben zu wissen, dass die Menschen in den Reservaten dort nicht mehr mit den bösen Geistern kämpfen, sondern eher mit Hochprozentigem und hohen Selbstmordraten. Da hilft auch kein Held auf dem Hundeschlitten mehr.

WELTUNTERGANG

Doch nicht nur die ursprüngliche Welt der Inuit geht unter. Auch unsere gerät zunehmend aus den Fugen. Die Kehrseite der Zivilisation hat auch uns längst eingeholt. Die Probleme ähneln sich. So haben wir zwar in der Regel keine Angst mehr vor bösen Geistern, doch generelle Angststörungen nehmen zu. Sie zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, so das Max-Planck-Institut für Psychiatrie. Statistisch ist also jeder vierte Bürger einmal im Leben davon betroffen. Keine psychische Störung wird in Deutschland häufiger diagnostiziert: Angst als Volkskrankheit Nummer 1.

Und wenn wir ehrlich sind, dann haben auch wir ein Alkoholproblem. In Deutschland sterben pro 100.000 Einwohner 16 an den Folgen von Alkohol, so der renommierte Alkoholforscher Prof. Dr. Helmut Seitz. Damit liegen wir mit einigen osteuropäischen Ländern an der Spitze, weit vor unseren Nachbarländern wie Italien, Spanien und Frankreich.

Unsere Selbstmordraten sind ebenso besorgniserregend. Es sterben mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Drogen, Morde und Aids zusammen. Zusätzlich werden mehr als 100.000 Suizidversuche pro Jahr unternommen. Am häufigsten

versuchen junge Frauen eine Selbsttötung, berichtet der Verein Pro Psychotherapie e. V. Die Dunkelziffer ist enorm hoch.

Auch unsere Traditionen verfallen zusehends. Dirndl gibt nur noch zum »Wasen«, Mundart stirbt aus, regionales Essen wird von McDonalds und Vapiano verdrängt. Die Familie wird kleiner, instabiler und diverser. Ebenso geht es den Parteien und Großkirchen. Das christliche Abendland vergisst seine geistesgeschichtlichen Wurzeln. 2018 war das Jahr mit den zweitmeisten Kirchenaustritten seit Ende des Zweiten Weltkriegs. Die leeren Kirchengebäude müssen verkauft werden und feiern dann evtl. einen Relaunch als Fitnessstudio, wie neulich in den Niederlanden.

»WIR SCHAFFEN DAS!«

Wir stecken in der Krise und probieren uns an verschiedenen Lösungen. Die reichen von wohlklingendem Optimismus (»Wir schaffen das!«), über nüchternes Versachlichen (»Houston, wir haben ein Problem!«) bis zum gepflegten Zynismus (»Man lebt nur zweimal.«). Neben der beliebten Vogel-Strauß-Taktik (»Ich bin dann mal weg!«) stehen neuerdings die Selbstüberschätzung (»Wir sind besser als ALDI anderen!«) ebenso wie grenzenloses Selbstbewusstsein (»Wir können alles. Außer Hochdeutsch.«) hoch im Kurs. Ganz bewährt sind auch der Pragmatismus (»Geh mir ein wenig aus der Sonne!«) und die Naivität (»Wo sind all die Blumen hin?«). Aktuell ist gerade bei der Jugend der Aktivismus besonders attraktiv (»Fridays for Future.«), der für eine bessere Zukunft kämpft.

Doch ist diese Welt wirklich noch zu retten? Schaffen Prominente wie Angela Merkel, Hape Kerkeling und Greta Thunberg das wirklich? Spätestens nach Tim Bendzkos Lied »Nur noch kurz die Welt retten« wissen wir, dass die Zeit der Helden längst vorbei ist und lächeln müde über den bloßen Versuch. Weltverbesserer landen gewöhnlich im Burnout, oder schlimmstenfalls in der Psychiatrie. Auch die Politik wird oft mehr vom Lobbyismus als von nachhaltiger Weltgestaltung geprägt.

LEBEN ZWISCHEN AUFKLÄRUNG UND ROMANTIK

Wir müssen uns deshalb ehrlich fragen: Wie sollen wir denn leben, angesichts der Krisen, wenn auch die Rollen »Held« und »Weltverbessererin« nicht wirklich taugen? Dazu muss man das Unausweichliche gelassen akzeptieren können, das Mögliche nach Kräften generieren und dabei ebenso abgeklärt wie romantisch denken – nämlich hoffnungsvoll. Wäre das nicht einen Versuch wert? Hoffnungsvoll leben, bedeutet nicht, ein unverbesserlicher Optimist zu sein oder den Kopf in den Sand zu stecken. Hoffnung bringt proportionale Verzerrungen des Selbstbildes wieder ins rechte Maß, treibt den Pragmatiker an und lässt den Naiven reifen. Und hoffnungsvolle Aktivisten sind sanftmütig und wissen um ihre Grenzen.

Vor allem als Christin möchte und kann ich hoffnungsvoll leben, denn Jesus hat eine Zukunft verheißen, die über den Horizont dieser Welt hinausgeht. Er wird einmal eine neue Welt schaffen ohne Hungerbuchten, Eiswüsten und ewige Dunkelheit: »Da wird dann kommen der Herr, mein Gott, und alle Heiligen mit ihm. Zu der Zeit wird weder Kälte noch Frost noch Eis sein. Und ... es wird nicht Tag und Nacht sein, und auch um den Abend wird es licht sein.« (Sacharja 14,5b–7)

Wir tun also gut daran, den »Jesusweg« zu gehen, der die Dunkelheit weichen lässt und uns hoffnungsvoll macht. Diese Lebenseinstellung hat Zukunft und Potenzial – für uns und andere. Wie Sperry können wir diese Hoffnung weitergeben. Dazu müssen wir nicht einmal bis ans Ende der Erde reisen. Heute und hier gilt es, Hoffnung zu spenden, mit Wort und Tat. Und selbst wenn es jetzt vielleicht hoffnungslos romantisch klingt: Wer Hoffnung stiftet, ist ein Held – egal ob mit oder ohne Hundeschlitten.



CLAUDIA MOHR ist ausgebildete Siebdruckerin Arbeitserzieherin, Gesundheitsberaterin, Sozialpädagogin und Pastorenfrau. Sie lebt mit ihrer Familie in Ortfildern bei Stuttnet.

Literatur: Nicola Vollkommer, Am Rande der gefrorenen Welt. Die Geschichte von John Sperry, Bischof der Arktis, SCM Hänssler, 2019





MEDIATHER

»Twisted Reality«Ab 20.02.20 um 21:15 Uhr

- Auch in der Mediathek auf
- www.hopetv.de und auf YouTube
- unter »Hope TV deutsch« verfügbar.

HOPE TV PROGRAMM

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



»Twisted Reality« ist eine neue Sendereihe auf Hope TV. Den Titel kann man übersetzen mit »Verdrehte Wirklichkeit«. In »Twisted Reality« geht es um Sadi, einen Jugendlichen mit einer schwierigen Familiengeschichte. In sieben Sendungen begleiten wir Sadi und erleben, wie er mit einer Katastrophe in seinem Leben umgeht. Außerdem lernen wir Fabian Looser-Grönroos kennen, der im Gespräch mit seinen Gästen Sadis Leben reflektiert und Texte aus der Bibel mit Aussagen aus Hollywoodfilmen vergleicht. Die Sendereihe ist gemacht für all jene, die auf der Suche nach lebensverändernden Antworten sind.

Wenn wir uns die Welt anschauen, lässt es sich in Deutschland, Österreich und der Schweiz ganz gut leben. Unsere Länder sind keine Kriegsgebiete, wir sind nicht auf der Flucht und können unseren Glauben frei leben. Und trotzdem sind wir immer wieder auf der Suche: Nach Helden, nach Treue, nach Liebe, nach Neuanfang, Glück und Frieden. So wie Sadi, suchen auch viele von uns in Filmen Zuflucht. Wir tauchen ein in die Welt der Superhelden, in eine Welt, in der das Gute siegt und die Bösen ihre gerechte Strafe bekommen.

Doch Hollywood und das wahre Leben haben wenig gemeinsam. Für den Moment mag dieses Abtauchen gut tun. Aber wo bekomme ich langfristige Antworten auf meine Lebensfragen her? Wo finde ich echtes Glück und wahren Frieden? Hollywood, die Bibel und mein Alltag haben nur wenige Überschneidungspunkte. In meinem Leben gibt es keine Superhelden, die meine Probleme lösen, für Gerechtigkeit kämpfen und alle Hindernisse aus dem Weg räumen. Das Happy End in Filmen besteht häufig darin, dass die Welt und das Leben so weitergehen, wie wir es gewohnt sind. Es ist ein Ende nach unserem Geschmack. Das Happy End der Bibel ist ganz anders. Es beginnt mit Neuanfang und Veränderung im eigenen Leben – und schlussendlich für die ganze Welt.

In solchen Situationen ist es gut, den einzig wahren Superhelden an der Seite zu haben und mit ihm durch Dick und Dünn zu gehen – Gott. Begleite uns auf der Reise. Tauche ein in die Bibel, in die Filmwelt und in unsere alltäglichen Lebensfragen.

Wenn du live mitdiskutieren möchtest, kannst du das auf unserem YouTube-Kanal »Hope TV deutsch« sehr gerne machen. Wir freuen uns auf deine Gedanken!

Naila Warning

Redakteurin Hope TV

DIE THEMEN

10

- Das Ende Der Held Der Imperator
- Der Gegenspieler Die Rebellen
- Die Treuen
 Der Anfang

FRIBOS DACHBODEN

Weil Frau Buchmann umgezogen ist, brauche ich jetzt unbedingt eine andere Person, die Buchtipps für mich hat. Deshalb möchte Dominik, dass ich seinen Freund Björn kennenlerne. Björn liest gerne Bücher.

Aber was ist, wenn ich Björn nicht mag? Warum muss sich gerade dann so viel ändern, wenn man zufrieden ist und alles passt? Immer muss mir so etwas passieren. Und dann sagt Dominik plötzlich: »Nein, Fribo. Nicht nur in deinem Leben gibt es Veränderungen. Und es ist normal, dass man Veränderungen nicht immer mag, aber Veränderungen bringen auch neue Chancen.« Nach dem Satz war klar: Da hilft nur eine Bibelgeschichte.

Und weißt du, welche Dominik mir erzählt? Die von Mose. Häh? Mose? Warum denn Mose? Willst du das auch wissen? Dann musst du unbedingt dabei sein, wenn Dominik mir die Geschichte erzählt.

Wir sehen uns auf meinem Dachboden!





📍 mit Wilma, Björn und natürlich Dominik und mir





BJÖRNS BUCHTIPP

Kawasaki ist ein Koalabär. Koalabären leben eigentlich in Australien und brauchen viel Platz - sie sind also keine Haustiere, wie z. B. Hunde. Aber jetzt ist Kawasaki im Schrebergarten von Herrn Nussbaum gelandet. Herr Nussbaum lebt in Deutschland, mag Bücher, ist gerne alleine und nachts kocht er Marmelade ein. Aber jetzt muss er sich auf einmal um einen Koala kümmern. Und der Koala interessiert sich nicht für seine Bücher oder seine Marmelade. sondern für Eukalyptus. Aber wo soll Herr Nussbaum Eukalyptus her bekommen? Plötzlich hat er eine Idee. Er nimmt Kawasaki mit in den botanischen Garten - dort wächst nämlich Eukalyptus. Dummerweise haut Kawasaki ab. Gut, dass es Elli gibt die merkt, dass bei Herrn Nussbaum etwas nicht stimmt.

NEU SEIT JANUAR

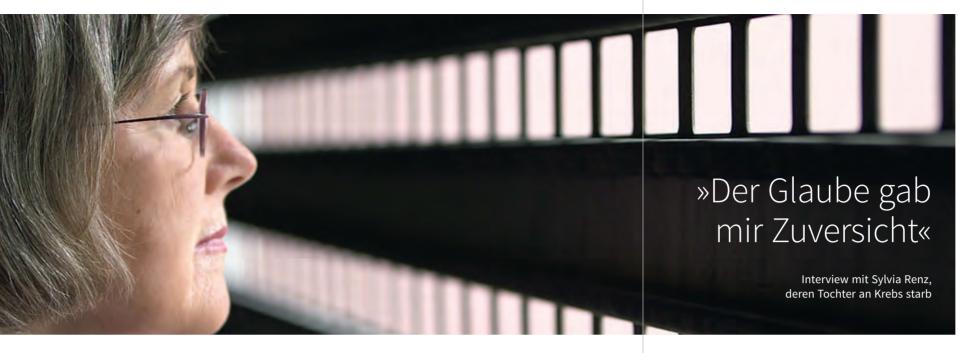
»Kiki, Timo, Gott & Du« – die Kinderandachtsserie auf Hope TV oder auf YouTube »Hope TV Kinder«

FRIBO JETZT AUF YOUTUBE

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

GLEICH
ABONNIEREN!
»Hope TV Kinder«

Youlube



Sylvia Renz, verheiratet mit Werner Renz, Mutter von drei Töchtern, ist eine christliche Autorin. Außerdem ist sie seit vielen Jahren in der Gemeindearbeit und Jugendseelsorge tätig und arbeitete bis zur Rente für das Hope Bibelstudien-Institut. Sylvia, im Hope TV hast du eine Sendereihe mit dem Titel »Tränen. Stationen meines Trauerwegs.« Der Hintergrund dieser Sendereihe ist ja sehr persönlich und schmerzvoll, denn ihr habt eure Tochter verloren. Hast du dich schon vor eurem Schicksalsschlag mit dem Thema Tod auseinandergesetzt? Kann man sich überhaupt auf so etwas vorbereiten?

Ja, ich habe schon vor der Krebserkrankung unserer Tochter oft über das
Thema Tod nachgedacht. Ich habe viele
Erfahrungsberichte von anderen gelesen. Auch in seelsorgerlichen Gesprächen wurde ich häufig mit tiefer Trauer
konfrontiert. Ich denke schon, dass man
sich gedanklich auf Verluste vorbereiten kann. Zumindest sollte sich jeder
bewusst machen, dass man auch einen
geliebten Menschen verlieren kann und
wie wir dann mit einer solchen schmerzlichen Lücke weiterleben können, ganz
praktisch aber auch gedanklich.



Was hat dir in dieser schwierigen Trauerphase geholfen?

Mir half die Gewissheit, dass ich meine geliebte Tochter eines Tages wiedersehen werde. Dann tröstete mich der Gedanke, dass ihre entsetzlichen Schmerzen und Ängste nun ein Ende hatten. Sie »schläft«, doch Jesus wird ihr eines Tages einen neuen Körper geben, der nicht mehr vom Krebs zerfressen ist. Außerdem war mir klar, dass ich nicht die einzige Mutter bin, die ihr Kind verliert. Trauer, Tod und Verlust sind allgegenwärtig. Der Glaube an einen fürsorgenden Gott gab mir eine Portion Geduld und Zuversicht.

In einer deiner Sendungen erzählst du von einem Traum, der mich tief beeindruckte.

In meinem Traum war Berit noch am Leben. Sie hatte mich aus der Klinik angerufen und um eine warme Decke gebeten, ihr sei so kalt. Ich suchte ihr

eine besonders kuschelige Daunendecke heraus und wollte grad ins Auto steigen, als das Telefon klingelte. Ein langes Gespräch ... Dann läutete es an der Tür ... ein Besucher, der einfach nicht gehen wollte. Es wurde Abend, bis ich loskam. Der Eingang der Klinik war verschlossen, alles war dunkel und verrammelt. Ich umrundete das Haus und fand hinten eine kleine Pforte, die sich öffnen ließ. Als ich drin war, fiel mir auf, dass sämtliche Türen nur von außen zu öffnen waren, nicht von innen. Sie hatten keine Klinken. Auf den Gängen der Klinik brannte das Nachtlicht, ich irrte eine Weile durch das Gebäude, bis ich schließlich die richtige Station fand. Doch die Nachtschwester ließ mich nicht in das Zimmer meiner Tochter. Sie sagte: »Bitte stören Sie Berit nicht. Sie schläft schon. Sie können ietzt nicht mehr zu ihr.« Diese Bemerkung traf mich so tief, dass ich in Tränen ausbrach. Zu spät! Ich hatte mich von den Bedürfnissen der »Übernächsten« binden lassen und konnte meiner geliebten Tochter an diesem Tag nichts mehr Gutes tun.

An diesem Tag??? Plötzlich wurde mir klar: Nie mehr!!! Sie ist tot!!! Die Endgültigkeit wurde mir so richtig bewusst und dass jetzt das Leben zählt. Ich weinte lange, doch diese Tränen waren heilsam. Sie wuschen den Grauschleier weg, der sich über die Farben der Welt gelegt hatten. Sie spülten auch die »Ohrstöpsel« fort, so dass ich jetzt das Lied der Amsel wieder ungedämpft hören kann. Ich spürte den Schmerz über ihren Verlust wieder scharf und spitz,





Wenn man kaum oder vielleicht keinen Rückhalt durch Familie oder Freunde bekommt, wie kann man mit solchen Verlusten fertig werden?

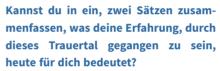
Die Familienangehörigen sind oft auch vom gleichen Verlust betroffen, sie können uns nicht wirklich trösten. Ich kann nur jedem Trauernden empfehlen, sich bei Seelsorgern auszusprechen. Sonst könnte auch der Hausarzt einige Sitzungen beim Trauer-Therapeuten verschreiben. Ein Trauercafé oder eine Selbsthilfegruppe hilft, weil man dort merkt, dass man verstanden wird und mit seinem Kummer nicht alleine ist.

doch ich fing an, mich wieder so richtig zu freuen, zu freuen über den Frühling, über die blühenden Bäume, zu freuen über die liebevolle Zuwendung von Freunden und Arbeitskollegen.

Weinen ist so wichtig! Auch die Nähe von Menschen, die mir gut sind, tröstet sehr. Wenn sie bereit zum Zuhören sind, wird die Last der Trauer ein bisschen leichter, der Schmerz etwas »stumpfer« und »flacher«.

Welche Rolle spielt in der Trauer der Glaube? Manche finden ja dadurch ihren Weg zu Gott, während andere aber durch das persönliche Leid an keinen Gott mehr glauben können. Warum ist das so? Wie ging es dir damit?

Manche Menschen zweifeln plötzlich an Gott, weil sie insgeheim dachten, ihr Glaube an einen liebevollen Vater im Himmel könnte ihnen diesen Schmerz ersparen. Das ist eine Illusion. Auch gläubige Menschen leiden und sterben schließlich. Weil mir das völlig klar war, fühlte ich mich durch die Krebserkrankung unserer Tochter nicht ganz so tief niedergeschmettert. Auch Berit fragte nie: »Warum ich?«, sie fragte: »Warum nicht ich, wenn es doch so viele andere trifft?« Sie hatte natürlich auch ihre emotionalen Tiefen, genau wie wir alle, aber wir fühlten uns immer wieder aufgefangen und »festgehalten«. Was auch immer uns passiert, es wird vorher von Gott »kontrolliert«. Er hat versprochen, uns niemals zu überfordern. Die Kraft, die wir zum Tragen der Last brauchen, die bekommen wir von ihm.



Heute vertraue ich Gott, meinem Schöpfer noch tiefer als vorher, weil ich gespürt habe, wie er mich stützt und trägt. Das hat mich verändert. Außerdem habe ich heute mehr Verständnis für Trauernde. Ich fand auch viel Trost bei Menschen in meiner Kirchengemeinde. Texte aus der Bibel wurden mir immer wieder zu »Botschaften« von Gott, von denen ich mich ganz persönlich angesprochen fühlte. Gott leidet mit und zählt unsere Tränen.

Vielen Dank, Sylvia für das Gespräch. Ich wünsche dir in deiner Aufgabe, anderen Menschen auch in ihrer Trauer zur Seite zu stehen, viel Weisheit und Segen.

Das Gespräch führte Pierre Intering.





Die Bibel gefragt

Gibt es noch Hoffnung?

a liegt ein Brief auf meinem Schreibtisch, dessen Absender ich noch nicht kenne. Doch sobald ich ihn öffne, wird vor mir sozusagen ein Mensch sichtbar. Und es schwingt etwas Unausgesprochenes mit in den Zeilen: die Hoffnung auf Antworten. Seit fast einem Jahr arbeite ich jetzt für das Hope Bibelstudien-Institut und beantworte die Fragen von Teilnehmern zur Bibel. Was sind das für Fragen, die diese Menschen bewegen? Vordergründig und hauptsächlich kann sich bei uns jeder mit der Bibel beschäftigen und ihre Inhalte kennenlernen, klar. Das kann auch ganz sachlich, auf Basis von Fakten geschehen. Doch das ist es nicht allein. Meist steht eine persönliche Frage hinter diesem Bemühen, ein Antrieb, aus dem heraus ein Teilnehmer aktiv wird. Neugierde, Wissensdurst, die Frage nach dem Sinn des Lebens, nach der Existenz Gottes. Der Wunsch, Antworten zu finden - auch auf die persönlichsten Anliegen. Da ist alles dabei. Doch Hoffnung ist, so mein Eindruck, ein zentraler Punkt.

Oft begegnen mir Menschen, die von einer noch kleinen Hoffnung angetrieben werden: Kann es sein, dass es doch einen Gott gibt? Und wenn ja, wie steht er zu mir? Nimmt er mich wahr? Habe ich eine Bedeutung für ihn? Kann ich mit ihm in Kontakt treten? Und dann gibt es eine Gruppe von Menschen, die nach dem letzten Strohhalm greifen: Ist da jemand, der sich für mich interessiert? Ist mein Leben vielleicht doch etwas wert? Lohnt es sich weiterzumachen? Gibt es Hilfe für mich? Gibt es Hoffnung?

Die Bibel ermutigt dazu, genau an diesen Fragen dranzubleiben. In Sprüche 24,14 steht: »Ebenso suche die Weisheit für deine Seele! Wenn du sie gefunden hast, so gibt es Zukunft, und deine Hoffnung wird nicht vernichtet. Hoffnung und Zukunft gehören zusammen.« (Elberfelder Übersetzung) Und Gott selbst gibt ein großartiges Versprechen in Jeremia 29,11: »>Denn ich weiß genau, welche Pläne ich für euch gefasst habe, spricht der Herr. Mein Plan ist, euch Heil zu geben und kein Leid. Ich gebe euch Zukunft und Hoffnung.« (Neues Leben Bibel) Gott möchte uns beides geben! Das ist seine Haltung jedem Menschen gegenüber. Und wenn wir die Hand Gottes erfasst und uns Jesus Christus anvertraut haben, dann hält er Wunderbares für uns bereit.

Er antwortet mit Gnade, Trost, Stärkung und Liebe. Das ist genau das, was hinter der Hoffnung steht, was sogar über sie hinausgeht. Das, was wir uns in Wahrheit wünschen.

Katy Godina

Wie finde ich Ruhe in stressigen Zeiten?

Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken ... und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen. Matthäus 11,28.29

Wo ich mich auch umhöre - alle Welt hat Stress, Laut einer Studie immerhin jeder zweite Deutsche. Ziemlich viele Zeitschriften profitieren von diesem Trend und nennen sich »My Harmony« oder »emotion slow«. Hier gibt es dutzendweise Tipps, dem Alltagsstress auszuweichen und sein Leben radikal zu verändern. Doch ist das wirklich die Lösung, wenn eine Familie ihre Großstadtwohnung aufgibt, um sich mitten im Wald niederzulassen? Oder wenn ein gut bezahlter Manager seinen Job an den Nagel hängt, um Gärtner oder Gitarrenbauer zu werden?

Ich kann die Sehnsucht nach einem entspannteren Leben verstehen. Ab und zu möchte ich mir einfach die Ohren zuhalten und die Augen verschließen. Aber alles Verdrängen hilft nichts. Am Ende muss ich doch zurück in die raue Wirklichkeit.

Und in den Herausforderungen des Alltags vergesse ich oft, dass Gott mir Ruhe schenken will, dass er immer da und an meiner Seite ist. Ich bin mit meinen Gedanken oft ganz woanders. Eigentlich weiß ich auch, wie gut es tut, zu beten. Dass meine Seele beim Beten Ruhe findet. Es gibt in meinem Tagesablauf viele kleine Möglichkeiten mit Gott zu sprechen, ob beim Autofahren, beim Anstehen an einer Kasse oder im Wartezimmer. Ich bete oft auch darum, mir nicht immer zu viele Sorgen auf einmal zu machen, sondern nur das zu sehen, was gerade ansteht.

Ein vielbeschäftigter Rabbi wurde einmal gefragt, wie er immer so gelassen sein könne, wo er doch so viel zu tun habe. Er sagte: »Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich!« Da antworteten ihm die Zuhörer: »Aber das tun wir doch auch!« »Nein«, sagte er, »wenn ihr sitzt, dann esst ihr schon, wenn ihr esst, dann geht ihr schon wieder, ihr macht alles auf einmal!« Ich habe immer noch Stress, aber die kleinen Gebete zwischendurch helfen mir, entspannter und ganz bei der Sache zu sein. Sie rufen mir ins Gedächtnis: Du bist nicht allein!

Beate Strobel

Haben auch Sie Fragen zur Bibel?

Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an
post@hope-magazin.info



WIE SAGEN WIR SO SCHÖN: »DIE HOFF-NUNG STIRBT ZULETZT.« Das ist zwar nicht falsch, doch irgendwie riecht es ein bisschen nach billiger Vertröstung, wenn man nichts anderes mehr zu sagen hat. Hoffen kann man ja immer, egal auf was, ob begründet oder nicht. In unserem Sprachgebrauch ist die Hoffnung oft mit einer vagen Vermutung oder mit schlichtem Wunschdenken verknüpft: »Hoffentlich regnet es morgen nicht.« oder »Ich hoffe, diesmal gewinne ich im Lotto.« In der Bibel wird Hoffnung anders verstanden. Das griechische Wort elpis kann mit »freudige Erwartung« übersetzt werden. Das Grundgefühl ist hier ähnlich wie bei einem Kind, das sich am Weihnachtsabend auf die Bescherung freut. Die Geschenke liegen ja bereits unter dem Baum, sie sind gewiss. Die biblische Hoffnung nimmt das Gute, das kommt, bereits vorweg. Ja mehr noch, der Hoffende freut sich jetzt schon auf den Guten, der kommt, Jesus Christus. Die christliche Hoffnung knüpft sich an die Verheißung eines neuen, befreiten Lebens, mit Jesus an unserer Seite. Er hat den Bann des Todes gebrochen und somit unserer Hoffnung ei-

JESUS

nen festen Grund und Anknüpfungspunkt gegeben (1. Petrus 1,3). Unser Leben bekommt Perspektive und die Hoffnung wird zur Erwartung. Denn als Christen hoffen wir nicht grundlos, sondern gestützt auf Gottes Zusagen. Deshalb spricht der Apostel Paulus vom »Gott der Hoffnung«: »Der Gott der Hoffnung aber erfülle euch mit aller Freude und Frieden im Glauben, dass ihr immer reicher werdet an Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes.« (Römer 15,13). Gott selbst gibt in Jesus Anlass zur Hoffnung. Von ihm geht Freude und Friede aus und erfüllt das Leben des Glaubenden. Wer hofft, glaubt dem Versprechen Gottes, er rechnet mit seiner Nähe und seinem Beistand in jeder Lebenslage und lebt aus der Zuversicht, dass Gott sein gutes Wort wahr macht, Deshalb haben wir allen Grund zur Freude, denn die Hoffnung siegt zuletzt.



18

STEPHAN SIGG

Präsident der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in der Deutschschweiz



Lachen und weinen, feiern und trauern – beides gehört zum Leben. Das wissen wir und sind dennoch tief betroffen, geschockt, bestürzt und unendlich traurig, wenn wir einen Menschen verlieren. Viele Fragen tauchen dann auf: Warum gerade er/sie? Wie soll ich jetzt weiterleben (können)? Wer hilft mir, wer hört mir zu, wer nimmt mich in den Arm? Und: Wo ist eigentlich Gott?

Manches in unserem Leben verstehen wir nicht. Und wir beginnen an Gott zu zweifeln. Dieser Fernkurs möchte Wege aus der Trauer heraus aufzeigen, Wege des Vertrauens und der Heilung. Wir können an Gott glauben, der alle unsere Tränen abwischen wird und bei dem wir uns bergen dürfen. Er ist gut, auch wenn das Leben manchmal nicht gut ist. Dieser Kurs möchte helfen, in Zeiten der Trauer nicht alleine zu sein, sondern behutsam Trost zu finden.

Aus den Themen:

- · Das kann doch nicht wahr sein!
- Du fehlst mir so.
- Wer hört mir zu?
- Meine Trauer braucht ein Zuhause.

WAS SIE ERWARTET

- → Studieren Sie die Bibel mit kompetenter Begleitung
- → 10 Studienanleitungen Sie bestimmen das Tempo
- → Stellen Sie Ihre Fragen
- → Entdecken Sie Gottes Trost in Ihrem Leben
- Online-Kurs
- → Kostenlos und unverbindlich



www.hope-kurse.de



Wer nicht vom (alten) Weg abkommt, bleibt auf der Strecke!

Was Optimismus bewirkt

20

Wie kommt es, dass die einen schnell den Mut verlieren, während sich die anderen nicht unterkriegen lassen? Warum denken die einen beim schönen Spaziergang angesichts des dunkler werdenden Himmels schon an den nächsten Regen, während die anderen noch den Sonnenschein genießen? Der entscheidende Unterschied liegt nicht in der Anzahl der erlebten Krisen und Niederlagen, sondern in deren Bewertung. Welche Erklärungen geben Sie sich, wenn Sie Misserfolge erleben? Haben Sie einfach »Pech gehabt«, oder war das wieder typisch für Sie als »Pechvogel«? Davon werden auch Ihre Erwartungen über den Ausgang zukünftiger Situationen geprägt. Pessimisten gehen eher von einem schlechten Ausgang ihrer Zukunft aus, während Optimisten eher glauben, dass ihre Zukunft erfolgreich und positiv sein wird.



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

WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT DAS?

In einer wissenschaftlichen Studie schätzten 224 Erwachsene über einen Zeitraum von drei Jahren jährlich ihren Optimismus und Pessimismus ein. Alle hatten in ihrem Leben bereits erheblichen Stress erlebt. Zusätzlich wurden

Für unsere Gesundheit ist es demnach sehr entscheidend, Pessimismus abzubauen. negative Lebensereignisse, Depressionen, Stress, Ängste und andere Probleme erfragt. Was stellte man fest? 1. Menschen können optimistisch und pessimistisch zugleich sein,

indem sie in verschiedenen Lebensbereichen aufgrund ihrer bisherigen Erfahrungen sowohl positive als auch negative Konsequenzen erwarten. Dies ist mit zunehmendem Lebensalter häufiger der Fall. 2. Ein höherer Grad an Pessimismus war im Verlauf des kommenden Jahres mit häufigeren Ängsten, mit Stress und einem Mangel an körperlicher Gesundheit verbunden. Ein höherer Grad an Optimismus ließ in dieser Untersuchung keine Aussagen über künftige Entwicklungen zu. Für unsere Gesundheit ist es demnach sehr entscheidend, Pessimismus abzubauen.

WOHER KOMMT DIESE HALTUNG?

In der Kindheit lernen wir den Umgang mit Ängsten. Dabei ist eine enge Bezugsperson wichtig, die uns bei intensiven Angstgefühlen unterstützt und anhand ihrer Reaktion zeigt, was wirklich gefährlich ist, wie man darauf reagieren sollte und was nicht bedrohlich ist. Diese Erfahrung der Geborgenheit ist wesentlich, um im späteren Leben weniger Ängste zu haben und zuversichtlicher zu leben.

IST SIE VERÄNDERBAR?

Diese ängstliche Selbstbezogenheit können wir beeinflussen, indem wir bewusst Dinge erleben und tun, die uns ein Erfolgsgefühl vermitteln, beispielsweise einen Beruf ausüben, der uns Freude macht, den eigenen Garten pflegen oder ein Musikinstrument erlernen. Vor allem die Freude, Gutes zu tun, wirkt sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Vertrauensvolle Beziehungen im Erwachsenenalter ermöglichen die nachträgliche Erfahrung von Geborgenheit. Insbesondere eine spirituelle Lebensausrichtung im Vertrauen auf einen fürsorgenden, liebevollen Gott kann den Umgang mit unkontrollierbaren Ängsten verändern.



WIE SIEHT DAS PRAKTISCH AUS?

1. Verändern Sie Ihren Umgang mit Misserfolg. Anstatt bei Niederlagen auf das zu schauen, was nicht in Ihrer Macht liegt, suchen Sie dort nach Ursachen, wo Sie selbst irgendeinen Einfluss haben, damit Sie in Zukunft etwas daran ändern können. Wo liegen Ihre Fähigkeiten und Stärken? Wo haben Sie diese schon erfolgreich in der Vergangenheit eingesetzt? Denken Sie mehr an das, was Sie können, als an das, was Sie nicht können, statt »Ich kann das nicht« – »Ich probiere das, ich gebe mir eine Chance.« Stellen Sie sich vor, wie es sein wird, wenn Sie durchhalten und Ihr Ziel erreichen. Dadurch werden Hoffnung und Vorfreude geweckt.

2. Achten Sie auf Ihre Worte.

Wie reden Sie? Wie oft gebrauchen Sie Worte wie »Ich muss« oder »Ich muss noch schnell ...«? Wie wirkt sich das auf Sie aus? Spüren Sie den Druck? Schon kleine sprachliche Veränderungen können die Art der Lebensführung

beeinflussen. Probieren Sie es stattdessen mit »Ich will« oder »Ich werde ...«. Ähnlich ist es mit eigentlich, würde, hätte, könnte oder »Man sollte«. Spüren Sie die Unsicherheit? Streichen Sie diese Wörter und nutzen Sie »Ich möchte/Ich nehme mir vor«. Beschäftigen Sie sich mehr mit dem, was Sie nicht wollen, als mit dem, was Sie wollen? Sind Ihre Ziele Vermeidungsziele, die auch ein Toter erreichen könnte? »Ich will nicht ärgerlich werden. Ich will nicht zu spät kommen ...«. Sie können stattdessen sagen: »Ich will ruhig bleiben. Ich will rechtzeitig da sein ...« Was geben Sie weiter? Versuchen Sie doch, auf die Nachfrage, wie es Ihnen geht, positiv zu antworten. Denn eine permanente Beschäftigung mit den eigenen Beschwerden verschlechtert Ihr Wohlbefinden und belastet auch Ihr Gegenüber. Achten Sie im Umgang mit anderen auf die Inhalte Ihrer Gespräche. Geht es nur um Unerfreuliches und Probleme, dann fragen Sie bewusst nach Erfreulichem und Positivem.

3. Achten Sie auf Ihre Gedanken.

Da Gedanken die Auslöser für unsere Gefühle und Taten, also letztlich unser Verhalten sind, ist es enorm wichtig, was wir in der jeweiligen Situation denken. Fragen Sie sich, ob der Gedanke den Tatsachen entspricht und Ihnen hilft, sich so zu fühlen und zu verhalten, wie Sie möchten. Wenn nein, ist es ein pessimistischer Gedanke. Finde ich einen anderen Gedanken, der näher an der Realität liegt? Wie würde das eine Person sehen, die gut mit den Herausforderungen des Lebens umgehen kann? Notieren Sie sich diese hilfreicheren Gedanken. Üben Sie diese realistischeren Gedanken in der Vorstellung, indem Sie sich einfach hinsetzen, sich die Lage, in der Sie

weniger pessimistisch sein möchten, vorstellen und sich dabei Ihre hilfreichen Gedanken vorsagen. Das erleichtert die Umsetzung im Alltag!

4. Verhalten Sie sich so, wie Sie möchten.

Nachdem Sie hilfreichere Gedanken gefunden haben, ist es wichtig, dass Sie sich diesen Gedanken entsprechend verhalten. Werden Sie aktiv, auch wenn Sie sich unsicher und ängstlich fühlen. Beim Handeln werden Sie erleben, dass sich Ihre Gedanken bewahrheiten. Dadurch werden Sie in Ihrer neuen Überzeugung bestärkt. Und je öfter Sie sich so verhalten, umso leichter wird es Ihnen im Laufe der Zeit fallen – bis sich eine Gewohnheit entwickelt.

5. Nutzen Sie Ihre Wahlmöglichkeit.

Auch wenn wir uns in herausfordernden Situationen befinden und äußerlich von anderen Menschen und Umständen abhängig sind, bleibt uns dennoch eine Freiheit: Innerlich bewusst unsere Einstellung zu wählen. Viktor Frankl hat das einmal so formuliert: »Wir, die wir im Konzentrationslager lebten, erinnern uns an Menschen, die anderen geholfen haben, die ihr letztes Stück Brot mit anderen teilten. Wenn es auch nicht viele waren, so sind diese wenigen Menschen doch der Beweis dafür, dass man einem Menschen alles nehmen kann bis auf eines, nämlich die letzte aller menschlichen Freiheiten, die Freiheit, in jeder Situation seine Einstellung zu wählen.«



DÖRTHE MEISELDipl. Psychologin



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

www.lug-mag.com





LESEN KOLUMNE

Meine Worte werden bleiben



NÄHERE INFOS:

272 Seiten
Format: 17 × 24 cm
Preis: 25,00 Euro

Erhältlich unter:

www.advent-verlag.de,

per Mail an:

bestellen@advent-verlag.de

oder telefonisch unter:

0800/2383680

In Österreich unter:

toplife-center.com,

Mail:

bestellungen@toplife-center.com

oder telefonisch:

01 229 4000

Preis: 25,70 Euro

»BEHANDLE ANDERE SO, WIE DU VON IHNEN BEHANDELT WERDEN MÖCHTEST.« Über 2000 Jahren alt, ist diese Verhaltensweise bis heute fest in vielen Menschen verankert. In Meine Worte werden bleiben finden sich dieses und weitere 99 Zitate von Jesus – in Wort und Bild. Denn das Außergewöhnliche an diesem etwas anderen Tagebuch ist, dass sich hier bereits jemand anderes angefangen hat, sich zu verewigen. Auf 100 Doppelseiten mit inspirierenden Bildern warten seine ermutigenden und herausfordernden Zitate darauf, entdeckt, durchdacht und mit dem eigenen Leben verknüpft zu werden. Auf den jeweils dazugehörigen Seiten gibt es genug Platz, um aufzuschreiben, was Ihnen dabei durch den Kopf geht.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN:

- ► Einhundert kurze Sätze, die Jesus gesprochen hat, ansprechend bebildert,
- ▶ Platz für Ihre Notizen dazu
- ► Fragen, die Ihnen bei der Reflexion helfen können.

24



chen Sie sich ein Zitat oder ein Bild, das Ihnen gefällt und lassen Sie Worte und Bild auf sich wirken. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür. Wenn Sie mögen, halten Sie für sich schriftlich fest, was Ihnen dabei wichtig geworden ist. Entdecken Sie auch die anderen Teile Ihres Tagebuches. Vielleicht spricht Sie der eine oder andere der sechzehn Kurzbeiträge aus dem Leben von Jesus oder eines der vier Gebete von Hans-Otto Reling an. Falls Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Gedanken zusammenfassen wollen, warten acht, teils freie, teils thematisch gebundene Doppelseiten auf Sie.

Unsere Empfehlung für den Einstieg in Ihr Tagebuch: Su-

DAS WICHTIGSTE ABER IST, DASS SIE IHRE GANZ EIGE-NEN, PERSÖNLICHEN GEDANKEN IM TAGEBUCH FEST-HALTEN. LASSEN SIE SICH DABEI VON NICHTS UND NIE-MANDEM EINSCHRÄNKEN.

Hemd gegen Hose

MANCHE DINGE AUS DER KINDHEIT BLEIBEN GUT IM GEDÄCHTNIS, z.B. die Geschichte meiner wehrhaften Hemden. Egal wie ich sie in die Hose stopfte, es dauerte nicht lange, da waren sie schon wieder draußen. Vorne passte alles, aber hinten, dort wo ich es nicht sehen konnte, schlich es sich heimtückisch nach draußen. »Stopf dein Hemd in die Hose!« war eine Zeit lang der Satz, den ich damals wohl am meisten zu hören bekam. Und obwohl meine Mutter die Hemden hinten vorsorglich um 10 cm verlängerte, hingen sie zu ihrem Leidwesen jetzt nur noch weiter über die Hose! ...

ACH, WARUM BIN ICH NICHT SPÄTER GEBOREN. Hemd über Hose ist ja heute cool – genauso wie zerrissene Jeans, die meine Mutter damals mit aller Kunst wieder in Ordnung brachte. So verändert sich alles und zwar nicht nur das Tragen und Aussehen der Hemden und Hosen. Kaum etwas bleibt vor Veränderungen bewahrt. Das ist nun mal der Lauf der Dinge und der Fortschritt verlangt Anpassung. Also passen wir mal ...

Und damit man weiß, was in ist, gibt's die Modeschöpfer, die Trendsetter und findige Geschäftsleute, die uns liebend gern helfen, immer »in« zu sein. Wen's stört, der muss ja nicht mitmachen. Niemand schreibt mir vor, dass ich mein 20 Jahre altes Sakko nicht mehr tragen darf. Also passt doch alles. Na ja, solange es um solche Dinge wie Kunst, Kultur oder Freizeit geht, mag das ja durchaus ok sein. Auch was die Technik betrifft, können wir uns glücklich schätzen, nicht irgendwo im Mittelalter stecken geblieben zu sein. Wenn es aber um echte Werte geht, Eigenschaften, die es wert sind, so genannt zu



werden, dann hört der Spaß auf. Wenn Treue oder Ehrlichkeit eine ähnliche Halbwertzeit wie Produkte bekommen, wird es wohl kritisch. Wenn Hilfsbereitschaft und Zivilcourage zum alten Eisen geworfen werden, dann wird es ungemütlich und sogar gefährlich.

VERMUTLICH WAR ES FRÜHER GAR NICHT SO VIEL BESSER, denn so eine tolle Welt haben die Älteren den Jungen auch nicht unbedingt hinterlassen. Die Beständigkeit war nicht selten sogar ein Nachteil, nämlich dann, wenn man sie im Unrecht gepflegt hat. Also besteht noch Hoffnung auch in unserer schnelllebigen Zeit: Wenn wir Trends nicht blindlings hinterherlaufen, sondern hinterfragen und sie möglichst rasch verwerfen, wenn dabei unsere Menschlichkeit auf der Strecke bleibt.

Lassen wir unser Hemd also ruhig draußen hängen, aber tragen wir mit unserer Liebe und Freude zu einer friedlicheren Welt bei, und üben uns in Geduld darin (siehe Galater 5,22).

Meint Ihr Pierre Intering



25

PIERRE INTERING

Chefredakteur Österreich, liebt es zu schreiben und ist in seiner Freizeit passionierter Gitarrenspieler.

Leserbriefe

▶ Lieber Fribo! Ich finde deine Sendung suuuuuuuuuper toll und Dominik erzählt tolle Geschichten aus der Bibel! Und die Köchin macht super Rezepte. Schickst du mir bitte eine Autogramm-Karte von dir? Liebe Grüsse Elisa

MENZIKEN, SCHWEIZ

▶ Liebe Frau Pratz! Vielen herzlichen Dank für diese schöne Episode und auch andere Sendungen. die Sie mit sehr viel Herz, Gefühl und Neugierde moderieren! Vielen Dank

FRAU K. AUS WIEN

▶ Guten Morgen, herzlichen Dank für die vielfältigen Sendungen, die so erfrischend anders sind. Sie haben mich wieder zu meinen Wurzeln geführt, »ganz von selbst«. Es ist ein ganz anderes Fernsehen, die Ehrlichkeit trifft oft mitten ins Herz. Wohltuend, anregend und trötstend!

HERR G. AUS BIELEFELD

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

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

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen!





Über den TOP LIFE Wegweiser-Verlag



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

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, verund glücklichen Leben. tiefen und begleiten.

Wir schaffen Worte, die bleiben.

www.advent-verlag.de

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

www.toplife-center.com

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, Stimmérswiesen 3, D-34587 Felsberg • Bildnachweis: evgenyatamanenko – gettyimages (Cover), Pietro Fiore (S. 8,10), Johannes Feldmann (S. 11), Privat (S. 3.7.18.23.25), Stimme-Archiv (S. 12.14.15), Advent-Verlag-Archiv (S. 24.27)

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 **Hope**Magazin

erscheint ab Februar 2020 alle zwei Monate

Ihr Begleiter für den Alltag -

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

Weitere Infos zum Hope Magazin unter:

www.hope-magazin.info Schreiben Sie uns unter: post@hope-magazin.info



Hope Media und des TOP LIFE Wegweiser-Verlags Wien.







