

# Die **GUTE NACHRICHT** über die Welt von morgen

## Grundsätze einer gesunden Lebensweise



# Die **GUTE NACHRICHT** über die Welt von morgen

AUGUST 1984

AUFLAGE: 35 000

JAHRGANG 10, Nr. 7

## Artikel:

Was glauben Kirchgänger — und warum?	1
Grundsätze einer gesunden Lebensweise, 2. Teil	3
Ministudium: Der Versöhnungstag in Gottes großem Plan	7
Der Weg zum geistlichen Wachstum — Fasten	9
Wahre Freundschaft geht bis zur Aufopferung des Lebens	12
Wie man Depression und Mutlosigkeit überwindet	14
Stets pünktlich	17
Machen Sie anderen das Gespräch leicht	18
Leserbeitrag	20

**ZU UNSEREM TITELBILD:** Naturgesetze regeln die physische Welt. Gesundheit resultiert aus der Harmonie mit diesen Gesetzen; andererseits bringt ein den Gesetzen entgegenstehendes Verhalten Krankheit. Unser zweiteiliger Artikel „Grundsätze einer gesunden Lebensweise“ wird auf Seite 3 in dieser Ausgabe fortgesetzt. Foto: Barry Stahl

*Die GUTE NACHRICHT über die Welt von morgen wird monatlich herausgegeben von Ambassador College. © 1984 Ambassador College. Alle Rechte vorbehalten. Printed in West Germany.*

Wichtig! Benachrichtigen Sie uns bitte sofort, wenn sich Ihre Adresse ändert. Erwähnen Sie sowohl Ihre alte Adresse, wenn möglich mit der Nummer Ihres Computeretiketts, als auch Ihre neue Adresse.

Für Deutschland:  
Ambassador College  
Postfach 1129  
D-5300 Bonn 1

Postscheckkonto:  
Köln 219000-509

Deutsche Bank AG,  
Bonn Konto 020/5195  
(BLZ 380 700 59)

Für Österreich:  
Ambassador College  
Postfach 4  
A-5027 Salzburg

Postsparkasse Wien  
Konto 1614.880

Creditanstalt-Bankverein  
Salzburg 95-04051/00

Für die Schweiz:  
Ambassador College  
Winzerhalde 18  
Postfach  
CH-8049 Zürich

Postscheckamt Zürich  
Konto 80/50435

Schweizerische  
Bankgesellschaft  
Zürich 212.070.01 E

## **Chefredakteur**

Herbert W. Armstrong

## **Chef vom Dienst**

Dexter H. Faulkner

## **Redaktion**

Norman L. Shoaf

## **Mitarbeitende Autoren**

Dibar K. Apartian

Jerold W. Aust

K. Neil Earle

John A. Halford

George M. Kackos

Ronald D. Kelly

James P. Lichtenstein

Graemme J. Marshall

L. Leroy Neff

Bernard W. Schnippert

Richard H. Sedliacik

Clayton D. Steep

Philip Stevens

Earl H. Williams

## **Grafische Gestaltung**

Greg S. Smith

Minette Collins Smith

## **Redaktionsassistentin**

Colleen M. Gus

## **HERAUSGEGEBEN VON AMBASSADOR COLLEGE**

## **Herausgeber**

Herbert W. Armstrong

## **Geschäftsführer**

L. Leroy Neff

## **Verlagsdirektion**

Ray L. Wright

## **Produktion und Vertrieb**

Roger G. Lippross

## **Regionaldirektor**

Frank Schnee

## **Internationale Ausgaben**

Holländisch: Bram de Bree

Französisch: Dibar K. Apartian

Spanisch: Donald Walls

Deutsch: John B. Karlson

# Was glauben Kirchgänger — und warum?

*Die Wahrheit ist ein wenig schockierend — aber erhellend!*

Von Herbert W. Armstrong

**N**ichts ist so erstaunlich wie die Wahrheit! Oft übertrifft sie an Merkwürdigkeit alle Dichtung.

Die meisten Menschen, die regelmäßig oder gelegentlich in die Kirche gehen, wären wirklich überrascht, wenn sie sich einmal tiefinnerlich fragen müßten: Warum gehe ich eigentlich in die Kirche? Welche Glaubenssätze vertrete ich — und warum vertrete ich sie?

## **Wissen Sie es?**

Schon als Kleinkind wurde ich mit in die Kirche genommen. Als Kind dann nicht nur in die Kirche, sondern auch in die Sonntagsschule. Es war eine Quäkerkirche. Bis zum Alter von achtzehn Jahren ging ich in die Kirche. Dann mehr ins Theater, zu Sport- und Tanzveranstaltungen.

Als wir verheiratet waren, glaubten meine Frau und ich, daß nun wieder Kirchenbesuch ratsam wäre. Aus den Kirchen in unserer Umgebung suchten wir uns eine aus, die in der Nähe lag, die „seriös“ war, mit modernen Baulichkeiten, freundlichem und stattlichem Pastor und Mitgliedern, die uns auch „außerkirchlich“ gefielen.

Aber warum sind wir da beigetreten? Warum wieder in die Kirche gegangen?

Wir fühlten uns eben verpflichtet — das war eigentlich alles. Haben wir über das „Warum“ nachgedacht?

Nein. Aber es gehörte sich so, es war so Sitte. Es zählte zu den gesellschaftlichen Konventionen.

Und diese übernehmen wir meist, ohne sie groß zu hinterfragen oder einmal kritisch zu prüfen. Ohne dem „Warum“ auf den Grund zu gehen.

## **Was haben wir geglaubt?**

Hatten wir eine festumrissene Religion? Aus der Rückschau muß ich sagen: Nein. Wie ist es bei Ihnen?

Was haben wir geglaubt? Nun, wir hatten keine tiefverwurzelten Überzeugungen. Wir glaubten natürlich an das, was man in der Kirche immer so sagte. An Himmel und Hölle — die ewig brennende Hölle. An die Unsterblichkeit der Seele. An Sonntag und Weihnachten und Neujahr und Ostern. Von klein auf hatte ich die Pastoren predigen hören über seltsame Dinge und Namen, die für mich keinerlei Inhalt hatten — „Pfungsten“, „Gnade“, „Antiochia“, „Heiligung“, „Rechtfertigung“, „tot in Übertretungen und Sünden“.

Daß all dies aus der Bibel stammte, wußte ich, aber ich sagte immer: Die Bibel kannst du doch nicht verstehen.

Was die Bibel betrifft — welches „Bibelbild“ hat der durchschnittliche Kirchgänger? Ich glaube, mein Fall war damals repräsentativ für viele. Die Bibel war „das gute Buch“. Ich betrachtete sie mit einer Art abergläubischer Scheu. Sie ging mir über den Begriff.

Natürlich glaubte ich, daß sich

unsere Kirche in ihren Lehren auf die Bibel stützte. Der Prediger verstand die Bibel. Aber den Prediger hatte ich von klein auf auch als eine Art „höheren“ Menschen sehen gelernt. Er war ein bißchen wie ein Heiliger, ohne Versuchung zu sündigen und weltlichen Freuden zu erliegen wie der Normalbürger. Ein Mensch wie aus einer anderen Welt.

Die Bibel: das war das Buch, auf das man beim Amtseid die Hand legte.

Betrachtete ich sie als „Wort Gottes“? Ja, ich glaube schon. Aber nie im konkreten, inhaltlichen Sinn, als Botschaft und Instruktion von Gott, als Seinsdeutung für den Menschen, als Erklärung, warum es ihn gibt, wohin es mit ihm geht, wie er leben soll, wie er zu Glück, Wohlergehen und höherer Lebenserfüllung gelangen kann.

„Religion“, das war etwas für den Sonntagmorgen — wenn die Verbote auch für den ganzen Sonntag galten. Sünde war es, am Sonntag ins Theater zu gehen, Sünde war es sonntags wie werktags, zu tanzen, zu rauchen, zu fluchen, zu trinken — auch werktags galt das Theater als „weltlich“ und war sündenverdächtig.

Religion? Verschwommene Vorstellungen hatte ich von Adam als erstem Menschen und vom „Sündenfall“, was immer das bedeutete. Als Resultat stellte ich mir das Leben als eine Art vorbestimmte Eisenbahnfahrt vor. Wegen Adam ist die Weiße am Gleisende so gestellt, daß wir alle in die Hölle fahren mußten. Man mußte davor „gerettet“ werden.

Andererseits hatte ich angeblich bereits als „Geburtsrecht“ die Mitgliedschaft in der Kirche, also war ich vielleicht schon „gerettet“ — große Gedanken machte ich mir darüber nicht.

Wird man „gerettet“, so wird die Weiche am Gleisende umgestellt, und statt in die Hölle fährt man in den Himmel, um „mit dem Herrn“ zu sein im himmlischen Haus, „im Jenseits, „am anderen Ufer“ und wie das sonst noch hieß. Jedenfalls war es „da oben“, und wenn einmal die Namensliste verlesen wurde, war ich dabei, glaubte ich.

Und welches Bild hatte ich von Gott — und von Christus — und vom Teufel? Gott war jemand, den man fürchtete und den man gnädig stimmen mußte — tat man das, konnte er die Dinge zu unseren Gunsten wenden. In Not und Todesgefahr konnte uns ein Gebet retten. Aber sonst hat Gott, davon bin ich im allgemeinen wohl ausgegangen, uns nicht viel Glück und Freude zudedacht — weltliche Genüsse betrachtete er mit Stirnrunzeln. Christus war da schon freundlicher, gütiger — er war unser Heiland.

Wirklich real waren weder Gott noch Christus für mich — sie blieben fern, fremd, schemenhaft.

Dies waren ja alles auch keine festen, konkreten Glaubensüberzeugungen, sondern nur verschwommene Vorstellungsbilder. Tief und genau darüber nachgedacht habe ich nicht. Ich habe sie einfach als gegeben hingenommen, in der Annahme, daß jeder daran glaubte. Mein Interesse richtete sich mehr auf Materielles, Naheliegenderes, Handgreifliches.

Wie gesagt: Religion war etwas für den Sonntag. Sie hatte keinen Bezug zum sonstigen Leben.

### **Beispiel für einen „Bibelchristen“**

Jahre danach lernten meine Frau und ich eine Frau kennen, die in gewisser Hinsicht „aus dem Rahmen fiel“.

Diese Frau hatte *wirklich* eine Religion. Täglich las und studierte sie die Bibel. Sie schien sie zu verstehen! Sie hatte feste Glaubensüberzeugungen und sagte, deren Quelle sei nicht Hörensagen in der Kirche, sondern die Bibel selbst gewesen. Sie

sagte, die Bibel habe Autorität und sei die einzige maßgebliche Quelle für Wahrheit.

Tatsächlich studierte sie die Bibel als Lebensrichtschnur — nicht nur am Sonntag, sondern jeden Tag. Und diese Frau war sehr glücklich in ihrer Religion. Sie betete viel, sie schien Gott zu „kennen“ und mit ihm sozusagen auf gutem Fuß zu stehen.

Sie war — gemessen am Bild des Normal-Kirchgängers, der sich nicht viel um die Lehren seiner Kirche kümmert — eine Ausnahmeerscheinung. Viele zentrale Lehren, die ich aus der Kirche kannte, lehnte sie ab: die Lehre von der unsterblichen Seele und vom „In den Himmel“- und „In die Hölle“-Kommen, und sie feierte seltsamerweise auch nicht Sonntag und Weihnachten und Neujahr und Ostern und den Valentinstag und Karneval. Das alles hielt sie für unbiblisch.

Diese Frau war ein „Bibelchrist“, jemand, der seine Glaubenssätze biblisch zu fundieren und zu untermauern sucht.

Einen Tag, bevor ich sie kennenlernte, hatte sie meine Frau gebeten, die Bibel aufzuschlagen und eine bestimmte Stelle zu lesen. Dann noch eine Stelle, und noch eine und noch eine. Meine Frau führte sich die Bibeltexte zu Gemüte und rief dann erstaunt: „So kenne ich das ja gar nicht. Hier steht ja genau das Gegenteil dessen, was ich immer gehört und geglaubt habe!“ Und meine Frau schenkte dem, was da in der Bibel stand, Glauben — ihre religiöse Überzeugung wandelte sich. In meinen Augen war das religiöser Fanatismus. Es machte mich wütend. Vorhaltungen nützten nichts. Sie hatte alle Antworten parat — aus der Bibel. Dies war der Vorfall, der mich herausforderte und mich gewissermaßen „aus Wut“ dazu brachte, zum erstenmal in meinem Leben richtig die Bibel zu lesen.

Ich sagte: „Du kannst mir doch nicht weismachen, daß all diese Kirchen unrecht haben. Ich weiß doch, daß sie ihre Lehren der Bibel entnehmen!“ Sechs Monate recherchierte ich daraufhin in fast Tag und Nacht dauernden Forschungen in der Bibel die Glaubenssätze meiner Kirche.

Und auch ich mußte mit Erstauen feststellen: Dort stand genau das Gegenteil.

Ich besorgte mir kirchliche Schriften, in denen die kirchlichen Glaubenssätze verteidigt wurden. Ich zog die Kommentare, die Lexika, die Bibelenzyklopädien heran. Ich prüfte die Ansichten der wissenschaftlichen Bibelkritik zu diesen Punkten. Ich tat mein Bestes, um die neuen Bibelüberzeugungen meiner Frau zu Fall zu bringen — aber, kein Zweifel, sie waren biblisch fundiert.

Ich studierte die Evolutionslehre, zweifelte fast an der Existenz Gottes, recherchierte in Naturwissenschaft und Philosophie und fand den Beweis, daß der all-intelligente persönliche Schöpfergott doch existiert. Dann stellte ich die Bibel auf die Probe, und anhand mehrerer unwiderleglicher Beweise erwies sie sich als die Offenbarung Gottes an die Menschheit, als autoritative „höchste Instanz“.

Endlich hatte ich nun die wahre Glaubensquelle gefunden: nachdem ich meinen Stolz heruntergeschluckt, meine Niederlage zugegeben, Demütigung hingenommen, bereit und den Christus der Bibel akzeptiert hatte, einen ganz anderen Christus, als ich ihn mir bisher vorgestellt hatte.

Welten liegen zwischen den in die Kirche gehenden „nominellen Christen“ und einem echten Bibelchristen! Ich kenne den Unterschied, denn ich bin beides gewesen!

Ob man nun aus „Wut“ an ein unvoreingenommenes Bibelstudium geht wie ich, oder ob man nie in der Kirche gewesen und insofern unvorbelastet ist: Aus welchem Grund man auch die Bibel aufschlägt, man wird wenn man ehrlich ist, dort das finden, was ich gefunden habe. Ein Mensch, der auf einer einsamen Insel im Ozean geboren und aufgewachsen ist, der nie etwas von Religion gehört hat, würde — wenn er eine Bibel hätte und lesen könnte — kaum auf viele der Lehren kommen, die mir in der Kirche meiner Jugend beigebracht wurden; er würde in der Bibel sehen, was jeder sieht, der unvoreingenommen hineinschaut.

Was also stimmt nicht? Wenn die heutigen „aufgeklärten“ Kleriker und die Theologenseminare, wo junge Priester ausgebildet werden, mehr Zeit damit verbringen zu bestimmen, welche Teile der Bibel sie als Legen-

(Fortsetzung auf Seite 22)



# Grundsätze einer gesunden Lebensweise

## 2. Teil

*Millionen von Menschen leiden unter Krankheiten und Gebrechen, weil sie die Gesetze der Natur mißachten! Diese überaus nützlichen Grundsätze gesundheitlichen Wohlbefindens müssen Sie kennen und beherzigen.*



**D**er Gesundheitszustand des Durchschnittsbürgers westlicher Industrienationen ist beklagenswert!

Und die Reihe der Mitbürger „mit leichten Blessuren“ nimmt in unserer modernen Gesellschaft unaufhörlich zu.

Jede Wirkung hat jedoch eine Ursache. Gesundheit und Glück beruhen auf der Einhaltung der Naturgesetze der Gesundheit, während deren Mißachtung Krankheiten hervorruft.

Im vergangenen Monat untersuchten wir den schlechten Gesundheitszustand in den wohlhabenden westlichen Nationen. Wir stellten fest, daß die riesigen Summen, die alljährlich für medizinische Zwecke ausgegeben werden, nicht zu einer generellen Verbesserung der Gesundheitslage

geführt haben. Wir untersuchten sowohl den Ernährungs- als auch den Bewegungsbereich, da diese in engem Zusammenhang mit der Gesundheit stehen.

Neben Ernährung und Bewegung beeinflussen auch Ihre seelische Verfassung, Ihre Geisteshaltung sowie psychische Belastungen Ihre Gesundheit. Diese wichtigen Bereiche wollen wir einmal näher betrachten.

Psychosomatische Erkrankungen

— der Begriff beschwört Visionen von kurzfristig auftretenden Schmerzen herauf, die der Arzt nicht diagnostizieren kann.

Aber im Gegensatz zu dieser verbreiteten Vorstellung sind psychosomatische Erkrankungen nicht „bloße Einbildung“. Faktisch können Sie an einer psychosomatischen Erkrankung genauso sterben wie an jeder anderen. Und wie Untersuchungen zeigen,

kommt „jede andere Erkrankung“ in Wirklichkeit vielleicht sogar seltener vor.

### Gefühle und Ihre Gesundheit

Psychosomatische (oder wie ein Autor sie nannte: „gefühlsbedingte“) Erkrankungen machen mehr als 50 Prozent aller von Ärzten behandelten Fälle aus — und einige schätzen, daß nicht weniger als 90 Prozent aller Krankheiten durch ein gesundheits-

Fotos: G.A. Belluche Jr. und Barry Stahl

schädigendes Gefühlsleben herbeigeführt werden.

So sind denn auch gefühlsbedingte Erkrankungen keineswegs Phantasieprodukte von Hypochondern, sondern etwas, woran wir alle gelegentlich leiden.

Vor Tausenden von Jahren schrieb König Salomo: „Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt läßt das Gebein verdorren“ (Spr. 17, 22). Deutlich erkennt die Bibel die Verbindung zwischen dem, was in unserem Kopf vorgeht, und dem Gesundheitszustand unseres Körpers.

### Streß und Gesundheit

Wie aber kann uns das, was in unserem Kopf vorgeht, krank oder gesund machen? Wird ein Mensch, der verletzt oder geschwächt ist bzw. dessen Widerstandskraft gering ist, nicht krank, weil er mit einem Bazillus in Kontakt gekommen ist?

Das ist zum Teil richtig. Aber was setzt seine Widerstandskraft herab? Was schwächt seinen Körper derart, daß ihn Bazillen befallen können?

Wissenschaftler haben herausgefunden, daß *Streß*, d. h. Verschleißerscheinungen des Körpers infolge von Tätigkeiten jeglicher Art, durch starke Empfindungen und Gemütsbewegungen hervorgerufen werden kann.

Wie geht das vor sich? Experimente haben gezeigt, daß jede Gefühlsregung automatisch bestimmte physische Veränderungen in unserem Körper hervorruft.

Ein dramatisches Beispiel hierfür lieferte ein Mann, dessen Magen nach einem Unfall operativ geöffnet wurde. Damit wurde es Ärzten ermöglicht, die unter verschiedenen äußeren Bedingungen auftretenden Veränderungen zu beobachten. Mortimer Feinberg schreibt, daß sich bei diesem Mann, wenn er erregt war, der „Magen rot färbte und sich dort Stauungen bildeten; kurz darauf waren die Magenfalten dick und aufgedunsen. Die Säureproduktion schnellte jäh nach oben, und es setzten heftige Kontraktionen ein.“

Wie kommt es zu derart drastischen Veränderungen? Wissenschaftler erklären dies der Aussage von Feinberg zufolge so: „Immer wenn Sie sich in einer bedrohlichen

## Die Sprüche und die Psychosomatik

Das Buch der Sprüche enthält eine Fülle von Informationen über das Verhältnis zwischen Gefühlsleben und Gesundheit. Im folgenden lesen Sie aus den Sprüchen Salomos zu diesem Thema:

„Dünke dich nicht weise zu sein, sondern fürchte den Herrn . . . Das wird deinem Leibe heilsam sein und deine Gebeine erquicken“ (3, 7 - 8).

„Ein barmherziger Mann nützt auch sich selber; aber ein herzloser schneidet sich ins eigene Fleisch“ (11, 17).

„Wer unvorsichtig herausfährt mit Worten, sticht wie ein Schwert; aber die Zunge der Weisen bringt Heilung“ (12, 18).

„Sorge im Herzen bedrückt den Menschen; aber ein freundliches Wort erfreut ihn“ (12, 25).

„Hoffnung, die sich verzögert, ängstet das Herz; wenn aber kommt, was man begehrt, das ist ein Baum des Lebens“ (13, 12).

Situation befinden, stellt sich Ihr Körper darauf ein, zu fliehen oder zu kämpfen. In Gefahrenmomenten gerät alles in Bewegung.

Zunächst werden von Ihren Augen oder Ohren aufgenommene Impulse an die Hirnanhangdrüse weitergeleitet, die sich auf der Unterseite des Gehirns befindet. [Diese] gibt eine Substanz namens ACTH an den Blutkreislauf ab. ACTH regt die Nebennierendrüsen an, die sich oberhalb der Nieren befinden und die ihrerseits . . . Kortison absondern.

Dann gerät im Körper alles in Wallungen. Das Herz schlägt schneller. Die Magen- und Darmmuskulatur zieht sich zusammen und beschleunigt damit die Blutzirkulation. Die Atmung wird schneller. Sie sind bereit für den Gegner.“

Nachdem der Körper durch stark negative Gefühlsregungen überfordert wurde, bricht er schließlich an seiner schwächsten Stelle zusammen, und Krankheit ist die Folge.

Die Liste der direkt durch Gefühlsbelastungen hervorgerufenen Krankheiten scheint endlos zu sein. Alles von Erkältungen bis hin zu Krebs ist übermäßigem Streß durch seelische Belastungen zugeschrieben worden. Und dazwischen liegen ihrer Gefährlichkeit nach Krankheiten wie Arthritis, Asthma, Übermüdung, Heuschnupfen, Kopfschmerzen, überhöhter Cholesterinspiegel, Herzinfarkte und Kreislaufkrankungen sowie Bluthochdruck, Nesselfieber, Schlaflosigkeit und Geschwüre.

Ihr Gemüt kann Sie krank machen. Aber auch das Gegenteil ist richtig. So schrieb Salomo: „Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl“ (Spr. 17, 22). Und: „Ein gelassenes Herz ist des Leibes Leben“ (Spr. 14, 30).

So wie belastende Gefühle den Körper zu schwächen vermögen, können erhebende ihn stärken.

### Leben, Freiheit und ein hohes Alter

Wie können wir dieses Wissen in die Praxis umsetzen, um so länger zu leben und Krankheiten zu vermeiden?

Die Sprüche Salomos zeigen, daß eine positive seelische Grundhaltung viel zu einem langen und angenehmen Leben beitragen kann (siehe obigen Kasten).

Dr. Hans Selye, eine der führenden Kapazitäten auf dem Gebiet der Streßforschung, stellt dazu fest: „Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Arbeit, Streß und dem Alterwerden. Das Altern ist die Folge aller Streßsituationen, denen der Körper im Verlauf des Lebens ausgesetzt gewesen ist.“

Jede Belastungsperiode — besonders wenn sie auf enttäuschende, erfolglose Auseinandersetzungen zurückzuführen ist — hinterläßt einige irreparable chemische Schäden, die sich in ihrer Häufung als Zeichen der Gewebeeralterung bemerkbar machen. Erfolgreiches Handeln hingegen — wie anstrengend es auch sein mag — hinterläßt

„Ein gelassenes Herz ist des Leibes Leben; aber Eifersucht ist Eiter in den Gebeinen“ (14, 30).

„Besser ein Gericht Kraut mit Liebe als ein gemästeter Ochse mit Haß“ (15, 17).

„Ein freundliches Antlitz erfreut das Herz; eine gute Botschaft labt das Gebein“ (15, 30).

„Freundliche Reden sind Honigseim, trösten die Seele und erfrischen die Gebeine“ (16, 24).

„Besser ein trockener Bissen mit Frieden als ein Haus voll Geschlachtetem mit Streit“ (17, 1).

„Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt läßt das Gebein verdorren“ (17, 22).

„Wer ein mutiges Herz hat, weiß sich auch im Leiden zu halten; wenn aber der Mut daniederliegt, wer kann's tragen?“ (18, 14).

„Ein Mann, der seinen Zorn nicht zurückhalten kann, ist wie eine offene Stadt ohne Mauern“ (25, 28).

Bei Ihnen vergleichsweise wenige derartige Schäden. Es verleiht Ihnen ganz im Gegenteil das belebende Gefühl jugendlicher Kraft, und dies selbst im hohen Alter.

Arbeit zehrt hauptsächlich dann an Ihren Kräften, wenn sie mit enttäuschenden Mißerfolgen verbunden ist. Viele berühmte, hart arbeitende Menschen in fast jedem Bereich haben lange gelebt . . . und sind über 70, 80 oder sogar über 90 Jahre alt geworden. In ihrem Leben . . . taten sie immer das, woran sie Freude hatten.“

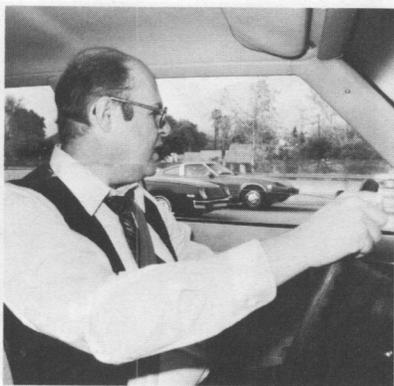
Schauen Sie, wie die Worte von Dr. Selye der Aufforderung im Buch des Predigers Salomo gleichen: „So geh hin und iß dein Brot mit Freuden, trink deinen Wein mit gutem Mut . . . Laß deine Kleider immer weiß sein und laß deinem Haupte Salbe nicht mangeln. Genieße das Leben mit deinem Weibe, das du lieb hast, solange du das eitle Leben hast . . . denn das ist dein Teil am Leben und bei deiner Mühe, mit der du dich mühest unter der Sonne. Alles, was dir vor die Hände kommt, es zu tun mit deiner Kraft, das tu“ (Pred. 9, 7 – 10).

Aber nur wenige von uns scheinen in der Lage zu sein, „mit ihrer Kraft“ etwas zu tun, woran sie wirklich Freude haben. Auch Dr. Selye räumt

dies ein und fügt hinzu: „Nur wenige gehören zu dieser Gruppe der kreativen Elite; ihr Erfolg, der Herausforderung durch den Streß zu begegnen, kann zugegebenermaßen nicht als Grundlage für allgemeingültige Verhaltensregeln dienen. Aber man kann durch harte Arbeit innerhalb des einem gesteckten, bescheideneren Rahmens ein langes und glückliches Leben führen, wenn man den richtigen Beruf gefunden hat und diesen einigermaßen erfolgreich ausübt.“

### Gesundheit und Hoffnung

Es ist wichtig, sein Leben mit



*Wird der Körper durch negative Gefühlsregungen übermäßig belastet, kann er den Dienst versagen. Aber so wie belastende Gefühle den Körper zu schwächen vermögen, können ihn erhebende stärken. (Fotos: G.A. Belluche jr. und Hal Finch)*

erfreulichen Tätigkeiten auszufüllen; um dies aber tun zu können, muß man sein Leben unter Kontrolle haben. Wenn das nicht der Fall ist, hat man bald mit Depressionen und Krankheiten zu kämpfen.

Dr. Martin E. P. Seligman stellte fest: „Ich glaube, daß Depressionen, die ‚Erkältungskrankheit‘ im Bereich der Psychopathologie, in Wahrheit

die Überzeugung von der eigenen Hilflosigkeit ist.“

Dies ist der Punkt, wo der Glaube — Vertrauen und Hoffnung — in Erscheinung tritt. Wenn sich jemand Worte, wie sie im Römerbrief 8, 28 – 31 zu lesen sind („Wir wissen aber, daß denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen . . . Ist Gott für uns, wer mag wider uns sein?“), zu eigen machen kann, ist es sehr viel unwahrscheinlicher, daß er depressiv oder krank wird bzw. an den Folgen seiner Hoffnungslosigkeit stirbt.

Die Bibel ist voll von Hinweisen darauf, wie man ein zuversichtliches, frohes und ruhiges Gemütsleben entwickeln und erhalten kann. Aber eine der besten Zusammenfassungen finden wir im ermutigenden Brief des Paulus an die Philipper:

„Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch! . . . Sorget nichts, sondern in allen Dingen lasset eure Bitten im Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kund werden! Und der Friede Gottes, welcher höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus! Weiter, liebe Brüder: Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was lieblich, was wohlklingend, ist etwa eine Tugend, ist etwa ein Lob, dem denket nach!“ (Phil. 4, 4 – 8)

Es gibt Gott den Schöpfer. Er

schuf den Menschen. So wie ein Automobilhersteller jedem neuen Fahrzeug eine Bedienungsanleitung beifügt, gab auch Gott uns eine Anleitung — die Bibel nämlich —, die uns sagt, wie wir leben sollen, und uns sogar Regeln gibt, deren Einhaltung Gesundheit und Vitalität verspricht.

Die Bibel ist die Grundlage allen

Wissens; zu ihrem Inhalt gehören viele vernünftige Gesundheitsregeln. Hier sind einige von ihnen:

### Gesundheitspflege und Hygiene

Das Alte Testament enthält viele die Gesundheit betreffenden Weisungen. Hätte man diese befolgt, wäre die Zahl derer, die weltweit Krankheiten zum Opfer fielen, erheblich niedriger gewesen. Bis zum Ende des 17. Jahrhunderts jedoch herrschten in den Städten im allgemeinen erbärmliche hygienische Zustände. Kot und Unrat sammelten sich oft in den Straßen an. Fliegen und anderes Ungeziefer, das sich im Dreck vermehrte, breitete sich rasch aus und übertrug Krankheiten an Millionen von Menschen.

Schon mehr als 1400 Jahre vor Christus verbreitete die Bibel die Vorschrift, Kot und Unrat zu vergraben (5. Mose 23, 13 – 14).

Dazu sagt der Geschichtsmediziner Arturo Castiglioni: „Die Vorschriften im 5. Buch Mose, in denen beschrieben wird, wie Soldaten die Ansteckungsgefahr... durch... Exkremente bannen sollen, indem sie den Kot mit Erde bedecken, stellen ein äußerst wichtiges Dokument der gesetzlichen Hygienebestimmungen dar.“

Castiglioni fährt fort: „Allem Anschein nach hat das Studium biblischer Texte den Beweis dafür erbracht, daß die alten semitischen Völker in Übereinstimmung mit den modernsten epidemiologischen Erkenntnissen den Krankheitsträgern, wie Ratte und Fliege, mehr Bedeutung beimaßen als dem infizierten Individuum.“

Dreitausend Jahre später, als die Beulenpest Europa heimsuchte, waren diese Erkenntnisse gemeinhin in Vergessenheit geraten. Einige machten schädliche Dämpfe in der Luft für die Seuche verantwortlich; andere meinten, sie sei durch eine Konjunktion von Mars, Jupiter und Saturn herbeigeführt worden; andere wiederum gaben den Juden die Schuld, viele auch Gott.

Bis etwa Ende des 18. Jahrhunderts erkannte die Welt im großen und ganzen nicht, welche Bedeutung sowohl der Hygiene als auch der Sauberkeit zukam, und dies, obwohl Gott Mose bereits 3500 Jahre zuvor mit den grundlegenden Prinzipien der Hygiene und Reinlichkeit vertraut gemacht hatte.

Die die Sauberkeit, Waschung und Reinigung betreffenden biblischen Gesetze spiegelten nicht allesamt nur Sitten und Gebräuche wider. Sie schützten das israelitische Lager vor den Gefahren ansteckender Krankheiten und tödlicher Seuchen.

Dr. D. T. Atkinson sagt dazu: „In der Bibel wurde *krankheitsvorbeugenden* Maßnahmen mehr Bedeutung beigemessen als der Behandlung körperlicher Leiden, und hierzu hat uns weder zuvor noch in der Zeit darauf kein Volk eine derartige Fülle von Gesetzen über Hygiene und Gesundheitspflege hinterlassen wie die Hebräer: Diese bedeutenden, von Generation zu Generation überlieferten Gesetze finden noch immer in hohem Maße Anwendung in jedem Land der Welt, das ausreichend aufgeklärt ist, um sie einhalten zu können.“

Man muß nur sorgfältig und aufmerksam das 3. Buch Mose lesen, um zu erkennen, daß die darin enthaltenen Ermahnungen Moses genaue-

gen Tage hat man diese Regeln nur geringfügig verbessert.“

Leider unterschätzen wir selbst in unserer modernen Welt manchmal sträflich die außerordentlich große Bedeutung von Gesundheitspflege und Hygiene bei der Bekämpfung und Verhütung von Krankheiten und deren Übertragung. Unsere modernen Großstädte werden mehr und mehr überbevölkert, verseucht, verschmutzt und verdreckt. Unsere Atemluft wird aufgrund ihrer Verpestung immer schlechter, und unser Wasser wird zunehmend verunreinigt.

### Die Ernährungsgesetze der Bibel

Die richtige Ernährung ist wichtig, um Krankheiten zu verhüten. Das 3. Buch Mose zählt im 11. Kapitel die Ernährungsgesetze auf, die Gott dem alten Israel gab. Unter anderem verbot er dem israelitischen Volk, Schweine- und Hasenfleisch sowie Schalentiere zu essen (3. Mose 11, 6 – 12).

Dr. Louis Lasagna schreibt dazu: „Viele dieser Gesetze klingen medizinisch gesehen plausibel... Das Verbot, Hasen- und Schweinefleisch zu essen, muß in Anbetracht der Tatsache, daß diese Tiere die Hasenpest bzw. die Trichinose übertragen können, die Zahl der Erkrankungen gesenkt haben.“



**Es ist wichtig, sein Leben mit erfreulichen Tätigkeiten auszufüllen; um dies aber tun zu können, muß man sein Leben unter Kontrolle haben. Wenn das nicht der Fall ist, hat man bald mit Depressionen und Krankheiten zu kämpfen.**  
(Foto: Hal Finch)

genommen die Grundlage der meisten heute geltenden Gesetze der Hygiene bilden. Wenn man das Buch schließt, muß man unabhängig von der geistlich-moralischen Überzeugung spüren, daß die daraus sprechende Weisheit hinsichtlich der Regeln zur Erhaltung der Gesundheit alle seinerzeit geltenden Vorschriften in den Schatten stellt. Und bis zum heuti-

Auch die Übertragung von Magen-Darminfektionen (wozu auch Typhus gehört) durch infizierte Schalentiere oder verseuchtes Wasser belegt die offenkundige Weisheit der Hebräer, vor dem Genuß dieser Meerestiere und unreinen Wassers zu warnen.“

Eine andere Vorschrift aus dem  
(Fortsetzung auf Seite 21)

## Der Versöhnungstag in Gottes großem Plan

In Zusammenarbeit mit der Redaktion des Bibel Fernlehrganges bringt *Die Gute Nachricht* jetzt allmonatlich kurze Bibelstudien zu bestimmten Themen, die für die Entwicklung künftiger Mitglieder der Gottfamilie von Belang sind. Bibelstudium ist eines der Mittel, durch das der Christ von Tag zu Tag erneuert wird (2. Kor. 4, 16); wir wollen uns erfrischen durch neue kostbare Wahrheit aus Gottes Wort!

— *Erarbeitet von Richard H. Sedlaciak*

Gottes Jahresfeste erinnern uns daran, wie er seinen großen Plan für die Menschheit verwirklicht, Schritt für Schritt.

Die ersten drei Feste — Passah, Tage der ungesäuerten Brote und Pfingsten — symbolisieren Ereignisse, die der ersten geistlichen „Ernte“ vorangehen: der Erst-Ernte geistgezeugter Menschen in die das Universum beherrschende Gottfamilie. Versinnbildlicht ist in diesen Tagen die Vorbereitung und Schulung und schließlich das „Einbringen“ der Erstlinge — jener wenigen, die Gott vor Christi zweitem Kommen beruft.

In den letzten vier Festen zeigt sich dann Gottes Heilsplan für die übrige Welt.

In der letzten Fortsetzung erfahren wir: Das vierte Fest — das Posaunenfest — symbolisiert die triumphale Wiederkehr Jesu Christi zur Rettung der Menschheit vor der Selbstausrottung und zur Errichtung der weltumspannenden Herrschaftsordnung Gottes. Bei Christi Wiederkunft werden dann auch die Erstlinge in die Gottfamilie hineingeboren, als Helfer Christi beim Regieren der Welt.

Und Satan — was wird mit ihm?

Antwort gibt das fünfte Fest: der Versöhnungstag. Er symbolisiert die Entthronung des Welt Herrschers Satan (2. Kor. 4, 4) durch Christus und seine Verbannung an einen Ort, weit entfernt von der Menschheit. Tausend Jahre wird er gebunden sein und die Nationen nicht mehr verblenden und den Menschen nicht mehr zur Sünde verführen können.

Nach Satans Entmachtung wird der Rest der

Menschheit mit Gott versöhnt, mit ihm „eins“ werden.

Die Symbolik dieses hohen Gottesfestes, des fünften in der Reihe, wollen wir nun näher aufschlüsseln.

1. Welcher Jahressabbat kommt nur neun Tage nach dem Posaunenfest? 3. Mose 23, 26 - 32; 16, 29 - 31. Ist dem Gottesvolk geboten, sich an diesem Tag vor dem Herrn zu versammeln? 3. Mose 23, 27.

2. Wie soll der Versöhnungstag begangen werden? Vers 32. Wie sollen wir an diesem Tag unseren Leib „kasteien“? (Jes. 58, 3; Esra 8, 21).

Von seinen Vorschriften her ist der Versöhnungstag ein „Ausnahmefest“. Ist es doch der einzige Tag im Jahr, an dem Gott uns zu fasten gebietet: keine Nahrung und kein Wasser (2. Mose 34, 28; Esther 4, 16) vierundzwanzig Stunden lang, vom Sonnenuntergang am neunten Tag des Monats bis zum Sonnenuntergang am zehnten („vom Abend an bis wieder zum Abend“, 3. Mose 23, 32).

Sinn des Fastens: „Demütigung“ des Menschen, engere Annäherung an Gott und seinen gerechten Weg (Jes. 58, 6 - 11). Das Fasten am Versöhnungsfest soll uns an den heilsnotwendigen Gemütszustand erinnern: Demut, göttlicher Ernst, aufrichtiges Suchen Gottes und seines Weges. Einen Gemütszustand, den die Welt erst durch die katastrophalen Ereignisse erreichen wird, die in der Wiederkehr Jesu Christi gipfeln.

3. Unterscheidet sich der Versöhnungstag auch insofern von den anderen Jahresfesten, als an ihm keinerlei Arbeit (auch nicht einfache Essenszubereitung) getan werden darf? 4. Mose 29, 7; 3. Mose 16, 29. Warum soll dieser Tag so streng begangen werden? 3. Mose 23, 28.

Versöhnung — das bedeutet Vereinigung, Vereinigung von Gott und Mensch. Aber dies Einswerden in jeder Hinsicht ist erst dann möglich, wenn Satan entmachtet, wenn er „gebunden“ ist.

Im 16. Kapitel des 3. Buchs Mose finden sich

# MINISTUDIUM

Gottes Anweisungen an die levitische Priesterschaft Israels über den Versöhnungstag. Die Aktivitäten dieses Tages seien kurz betrachtet, um ihren wichtigen Zusammenhang mit der Entmachtung Satans nach Christi Rückkehr zu beleuchten.

4. Sollte der aaronitische Hohepriester einmal im Jahr zur „Entsühnung“ ganz Israels ein besonderes Sündenopfer darbringen? 3. Mose 16, 32 – 34. Geschah das am Versöhnungstag? Vers 29 – 30.

5. Was sollte der Hohepriester vor dieser Entsühnung tun? 3. Mose 16, 5 – 8. Sollte einer der beiden Böcke in die Wüste geschickt werden? Vers 10. Wen symbolisierte dieser Bock? Vers 8.

Unser deutsches Wort „Sündenbock“ leitet sich von diesem Bock, im Hebräischen Asasel, ab. In Kommentaren wird er als Wüstendämon gedeutet. Gemeint ist niemand anderes als Satan! Und Satan wird seine eigene Schuld tragen!

6. Hat der Hohepriester als nächstes den Bock, auf den das Los des Herrn gefallen war, geschlachtet und für das ganze Volk als Sündopfer dargebracht? Vers 15 – 16. War es nicht Christus selbst, der für die Sünden der ganzen Menschheit getötet wurde und der dann das Amt unseres unbefleckten sündenlosen Hohenpriesters im Himmel antrat? Hebr. 2, 17; 6, 20; 7, 26. Hat der auferstandene Christus angefangen zu tun, was der aaronitische Hohepriester am Versöhnungstag sinnbildlich tat? 3. Mose 16, 15 – 19; Hebr. 9, 7 – 14.

Während des Jahres wurden Israels Sünden symbolisch auf die Stiftshütte und ihre Einrichtung übertragen. Einmal im Jahr wurde das Volk von der gewaltigen Last dieser Verschuldung „entsüht“, damit Gott weiter in Israel wohnen konnte, denn die Sünde trennt den Menschen von Gott, der heilig ist (Jes. 59, 2).

So können wir heute verstehen, daß der geschlachtete Bock „des Herrn“ den gekreuzigten Jesus symbolisierte. Der Hohepriester, der das Blut des geschlachteten Bocks hinter den Vorhang ins Allerheiligste zum Gnadenthron brachte (Sinnbild für den Thron Gottes), tat symbolisch und in prophetischer Vorausschau das Werk des auferstandenen Christus, der zur Rechten des Vaters im Himmel auffuhr, wo er als unser Hohepriester seit 1953 Jahren für uns Fürsprache leistet.

7. Hat der Hohepriester dann den lebendigen Asasel-Bock ergriffen? 3. Mose 16, 20. Hat er ihm sinnbildlich die Sünden des Volkes auf den

Kopf gelegt? Vers 21. Wessen Sünden waren das eigentlich? Joh. 8, 42 – 44.

Jesus hat unsere Schuld — unsere Sünden — auf sich genommen als unschuldiger Stellvertreter: als Opfer, um die Sündenstrafe abzubüßen, und diese Strafe heißt ewiger Tod (Röm. 6, 23). Eigentlicher Urheber dieser Sünden aber war Satan, der Teufel. Er steckt als treibende Kraft hinter den Sünden der Menschheit. Es werden also hier alle satans-inspirierten Sünden wieder symbolisch dem aufgeladen, der sie verursacht hat: Satan.

8. Sollte der Asasel-Bock am Leben bleiben? Vers 22. Wohin wurde er geschickt? Gleicher Vers.

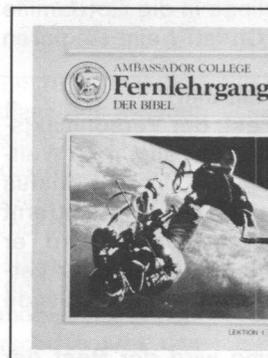
Satan, dargestellt von diesem Bock, ist ein Geistwesen und daher unsterblich. Um das zu versinnbildlichen, wurde der Bock am Leben gelassen. Aber er wurde fortgeschickt, weit weg von den Menschen.

9. Was geschieht mit Satan nach dem zweiten Kommen Christi? Offb. 20, 1 – 2. Wohin wird er geworfen? Vers 3. Siehe auch Offenbarung 18, 1 – 2.

Der „Abgrund“ symbolisiert sich in der Wüste, in die der Bock geschickt wurde. Satan und seinen Dämonen wird von Christus jede Möglichkeit genommen werden, die Menschheit noch zur Sünde zu verführen. Satan wird dem Menschen nicht mehr unterschwellig seine bösen Haltungen einflößen können (Eph. 2, 2).

Bei der Fesselung Satans durch einen Engel Gottes (symbolisch: der „Mann, der bereit steht“, 3. Mose 16, 21) wird der Geist Gottes die Verblendung des Menschen aufheben, wird ihn „aufgeschlossen“ machen.

Zum erstenmal wird die Menschheit dann den großen Heilsplan Gottes begreifen. Die Menschen werden bereuen und durch Christi Opfer Vergebung ihrer Sünden erlangen wollen. Erst dann wird der Mensch „eins“ mit Christus und dem Vater werden — wie im Versöhnungstag symbolisiert.



## BESTELLEN SIE DEN KOSTENLOSEN BIBELFERNLEHRGANG

Dieses Ministudium ist ein Beispiel für die Studienmethode einer monatlichen Lektion des Ambassador College Bibelfernlehrganges. Sie können diesen kostenlosen Fernlehrgang bei Ambassador College, Postfach 1129, D-5300 Bonn 1 bestellen.

# Der Weg zum geistlichen Wachstum — *Fasten*

*Fasten — ein oft vernachlässigtes Mittel, Gott näherzukommen.  
Es kann ein starkes geistliches „Werkzeug“ sein.  
Unser Artikel informiert, wie man es einsetzt.*

Von Robert J. Millman

Seit alters zählt das Fasten zu den Mitteln der Gottesverehrung.

Seit alters gibt es aber auch viele irreführende Auffassungen und falsche Ansichten über Sinn und Zweck des Fastens.

Die Heiden verbanden Fasten mit Kasteiung und Selbstverleugnung. Die Juden im ersten Jahrhundert machten es zum Ritual und zur öffentlichen „Schau“. Im modernen Christentum wird es meist als überflüssig erachtet und nicht mehr praktiziert.

Die Kirche Gottes aber weiß, daß Fasten auch heute noch wichtig ist, nicht nur am Versöhnungstag, sondern das ganze Jahr über.

Was ist Fasten? Laut biblischer Definition: völliger Verzicht auf Nahrung und Wasser für eine bestimmte Zeit (Jona 3, 5–7). Trinkkuren, Nulldiät zum Schlankwerden etc. mögen physischen Nutzen haben, sind aber zum Versöhnungstag und andere zum geistlichen Fasten festgesetzte Zeiten nicht



das Geeignete.

Zu beachten: Am Versöhnungstag gilt für jedermann das Fastengebot (3. Mose 23, 29). Unser Schöpfer weiß, daß es möglich ist, mindestens einen Tag ohne Nahrung und Wasser auszukommen.

## **Wozu fasten?**

Sowohl im Alten als auch im Neuen Testament gebietet Gott seinem

Volk zu fasten (3. Mose 23, 29; Matth. 6, 16–18). Er — als unser Schöpfer — sagt, Fasten sei gut für uns. Er muß es wissen! Er will, daß wir aus dem Fasten wertvolle geistliche Lehren ziehen.

„Was kann es mir geistlich schon nützen, lediglich ein paar Mahlzeiten zu überspringen?“ fragen Sie jetzt vielleicht.

Verstandesmäßig können wir vor Gott zugeben, daß wir schwach sind, sündhaft, seiner Kraft, Führung und Zurechtweisung bedürftig. Etwas im Gebet zu sagen, ist eines; es tiefinnerlich auch zu verstehen, ist ein anderes.

Hiob wußte das zu bezeugen, nach langer Prüfung: „Ich hatte von dir nur vom Hörensagen vernommen; aber nun hat mein Auge dich gesehen. Darum spreche ich mich schuldig und tue Buße [bereue] in Staub und Asche“ (Hiob 42, 5–6).

Wir können täglich knien und um die Kraft bitten, gottorientiert zu leben. Wir können um den Glauben bitten, auf Gott zu bauen, daß er unsere Probleme löst und uns hilft,

Foto: Hal Finch

ganz im Einklang mit seinem Gesetz zu handeln. Aber dann stehen wir auf, gehen unseres Weges und packen den Tag auf eine Weise an, die diesem Ideal nicht so ganz entspricht.

Wie kommt das?

Unser Verstand widersetzt sich der Anleitung Gottes (Röm. 8, 7). Auch wenn der Geist Gottes schon in uns gekommen ist, uns erleuchtet und Verstehen gibt, geht der innerliche Kampf noch weiter, wie Paulus in Römer 7, 16 – 18 so beredt zu sagen weiß.

Jeremia wußte um die menschliche „Begabung“ zur Selbstrechtfertigung und zum Selbstbetrug, als er, von Gott inspiriert, schrieb: „Arglistig ist das Herz, mehr als alles andere, und verschlagen ist es: wer kann es ergründen?“ (Jer. 17, 9, Menge-Übers.)

Gott versteht uns. Und wenn wir

ihm, seinem Willen gemäß, durch Fasten näherkommen, dann kann er uns helfen, uns auch selbst besser zu verstehen.

Beim Fasten schärft uns der Hunger ein, daß wir menschlich, allzumenschlich sind — daß all unsere Lebensfunktionen abhängen von Gottes guter Erde, von ihrem Ackerland, ihrem Regen. Ohne diese Unentbehrlichkeiten würden wir bald sterben und zu Staub zerfallen.

Wie „unbedeutend“ wir plötzlich dastehen, mit leichtem Schwindelgefühl und schlechtem Atem und Müdigkeit nach nur einem Tag Fasten! Wie demütigend, sich einzugestehen, daß wir ohne Nahrung aus der Erde rasch der Desorientierung anheimfallen.

Längere Zeit der Nahrung beraubt, verliert der Mensch die Fähigkeit zum logischen Denken. Ja, wir können im Gebet „theoretisch“

sagen, daß wir klein und unbedeutend sind; aber beim Fasten bekommen wir es „praktisch“ zu spüren.

### Die richtige Lebensperspektive

Wie können wir die gottgewollte Lebensperspektive wahren? Wie den Fallstrick der Selbstgerechtigkeit und der Selbstüberschätzung vermeiden?

David sagt, er habe sich durch Fasten demütig gemacht (Ps. 35, 13). Kann es uns nützen, dem Beispiel eines Mannes zu folgen, der, laut Bibel, ein Mann nach Gottes Herzen war (1. Sam. 13, 14)?

Die Situation ist ernst! Jakobus warnt und mahnt: „Gott widersteht den Hoffärtigen, aber den Demütigen gibt er Gnade.“ So seid nun Gott untertänig. Widerstehet dem Teufel, so flieht er von euch. Nahet euch zu Gott, so naht er sich zu euch“ (Jak. 4, 6 – 8).

## Richtlinien für effektives Fasten

• *Oft fasten.* Für den Gebrauch aller Werkzeuge — physischer wie geistlicher — gilt: Übung macht den Meister.

Der Apostel Paulus hat oft gefastet (2. Kor. 11, 27), und das sollten wir auch tun. Freilich nicht wie die Pharisäer, als festgesetzte Routineübung (Luk. 18, 9 – 14). Nicht auf die Häufigkeit oder den Zeitpunkt, sondern auf die innere Haltung beim Fasten kommt es an. Wenn wir oft fasten, gewöhnt sich der Körper besser daran, eine Zeitlang ohne Nahrung auszukommen.

• *Nicht ausschließlich „Notfasten“.* Sicherlich ist in Not- und Krisenzeiten auch Fasten angebracht; aber wenn wir nur in der Not zum Fasten greifen, heißt das, daß wir mehr daran interessiert sind, unsere Wünsche erfüllt zu bekommen, als uns Gott zu nähern.

• *Im Regelfall nur einen Tag lang fasten.* Für Fasten aus geistlichen Gründen ist ein Tag angemessen. Bei besonderen Gelegenheiten kann man es auch auf zwei, drei Tage ausdehnen.

Manche nehmen die Länge der Zeit als Gradmesser der Frömmigkeit. Sie berufen sich auf Mose, Elia und Jesus Christus, die vierzig Tage gefastet haben. Aber dies waren gewissermaßen Ausnahmefälle in Ausnahmesituationen. Derart extrem langes Fasten sollte man nicht versuchen. Bei jedem Fasten, das länger als drei Tage dauern soll, ist fachkundiger Rat heranzuziehen.

Gott interessiert unsere Haltung — nicht physische Rekordleistungen. Eine gute Idee: von Abend zu Abend fasten, wie das auch beim Versöhnungsfest vorgeschrieben ist (3. Mose 23, 32). Aber man kann das Fasten auch zu jeder anderen Zeit beginnen und enden lassen, je nach den Umständen.

• *Sich auf die Fastenzeit konzentrieren.* Die Fastenzeit sollte nur dem Fasten gewidmet sein, meist wird man sie aber mit den Alltagspflichten verbinden müssen.

Manchmal wird es nötig sein, am Fastentag zu arbeiten, aber wir sollten uns grundsätzlich bemühen, die Fastenzeit so frei wie möglich zu halten. Der Sabbat ist kein geeigneter Fastentag; denn eigentlich ist er ein Festtag und ein Tag der Freude (Vers 13). Manchmal wird dennoch nur der Sabbat zum Fasten übrigbleiben, oder ein zwei-, dreitägiges Fasten wird den Sabbat einschließen müssen.

• *Die Zeit gewinnbringend nutzen.* Die freigehaltene Zeit sollte nicht mit „irgend etwas“, sondern mit Bibellektüre, Meditation und Gebet gefüllt werden. Man denke an die grundsätzliche Sinngebung des Fastens: Belehrung durch Gott, Annäherung an Gott. Das Fasten soll keine „Bußübung“, kein Ausdauerstest sein, sondern dient der geistlichen Erneuerung.

Generalpastor Herbert W. Armstrong schreibt in seiner Autobiographie über

eine Dreiteilung des Fastens in Bibelstudium, Meditation und Gebet. Befolgung dieser Regel — erst Gott zu uns sprechen lassen durch Lektüre seines Wortes; dann darüber nachdenken, welchen Bezug das Gelesene zu unserem Leben hat; dann im Gebet zu Gott sprechen — gibt uns Hilfestellung dabei, uns Gott zu nähern und geistliche Einsicht und Erkenntnis zu gewinnen (Vers 8).

• *Einige physische Härten erwarten.* Hunger wird kommen, natürlich. Gleichzeitig nutzt der Körper die Fastenzeit zur Entgiftung und Entschlackung. Resultat kann sein: Mundgeruch, Benommenheit, auch Kopfschmerzen.

Schwere Kopfschmerzen beim Fasten können auf Entzugserscheinungen von Stimulantien zurückzuführen sein, die wir gern mißbrauchen — Kaffee, Tee, Limo-Getränke. Am Tag vor dem Fasten sollte man daher auf diese Getränke verzichten.

Reichliche Flüssigkeitsaufnahme am Tag davor unterstützt die Selbstreinigung des Körpers beim Fasten. Kurz vor und kurz nach dem Fasten nichts Schweres essen.

• *Auf die äußere Erscheinung achten.* Jesus gebietet, daß wir unser Fasten nicht publik machen (Matth. 6, 16 – 18). Wegen der körperlichen Wirkungen des Fastens rät es sich, die Zähne zu putzen. Das Mundausspülen nach dem Zähneputzen verstößt nicht gegen die Fastenvorschrift.

Wie sollen wir uns Gott nähern? „Werdet eures Elends inne und traget Leid und weinet; euer Lachen verkehre sich in Weinen und eure Freude in Traurigkeit. Demütiget euch vor dem Herrn, so wird er euch erhöhen“ (Vers 9 – 10).

Jakobus schreibt Fasten vor.

Vergleichen Sie den Gebrauch der Wörter *Leid tragen* (Matth. 9, 14 – 15), *weinen* (Sach. 7, 1 – 5) und *wehe tun* (Ps. 35, 13). Sie alle stehen mit Fasten in Zusammenhang.

Lesen Sie das vierte Kapitel von Jakobus und beachten Sie, wie Jakobus den Prozeß der Annäherung an Gott mit der Notwendigkeit zu fasten verbindet.

### Die richtige Einstellung beim Fasten

Gefastet wurde und wird aus vielen Gründen. Gott erkennt aber nur ein Motiv an: „Zerreiet eure Herzen und nicht eure Kleider und bekehret euch zu dem Herrn, eurem Gott!“ (Joel 2, 13). Unser Beweggrund beim Fasten muß sein, uns zu demütigen und uns noch stärker Gott zu unterwerfen.

Gott achtet den, der sein Herz darauf richtet, Gottes Willen zu erkunden und sich davon leiten zu lassen. Er achtet den, der sich darum bemüht, die gottgewollten Denk- und Lebensprinzipien besser zu verwirklichen (Jes. 66, 2).

Mig ist jedoch, zu fasten, damit Gott für uns „Partei ergreift“ oder in einem Streit „unsere“ Seite vertritt. Auch Fasten, nur um Gottes Aufmerksamkeit zu erringen, ist sinnlos (Jes. 58, 3 – 4).

Jesus erklärt den hohen Sinn des Fastens. In Matthäus 9, 14 – 15 lesen wir: „Da kamen die Jünger des Johannes zu ihm und sprachen: Warum fasten wir und die Pharisäer, und deine Jünger fasten nicht? Jesus sprach zu ihnen: Wie können die Hochzeitleute Leid tragen, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es wird aber die Zeit kommen, daß der Bräutigam von ihnen genommen wird; alsdann werden sie fasten.“

Solange er auf Erden lebte, hatte Jesu Jünger tagtäglich enge Fühlung mit ihm. Seine Lehre, seine Inspiration waren stets zur Hand.

Doch als er zum Himmel zurückgekehrt war, wurde es schwie-

riger für sie, mit seinem Denken in Einklang zu bleiben und seinen Willen für ihr tägliches Leben klar zu erkennen. Deshalb sagte Jesus voraus: Sie würden fasten müssen. Das Fasten gab ihnen die „Nähe“ und das klare Verständnis, das sie gehabt hatten, als er noch persönlich bei ihnen weilte.

Aus dem gleichen Grund sollten wir auch fasten. Es ist nur angemessen, daß der Versöhnungstag auch ein Fastentag ist: Er versinnbildlicht die Vereinigung, das Zusammenkommen aller Jünger mit Jesus in völliger Harmonie.

### Gott erhört uns, wenn wir fasten

Man irre sich nicht: Das Fasten ist etwas, von dem Gott Notiz nimmt und das er ernst nimmt. Er antwortet darauf!

Gott hört all unsere Gebete, aber das Fasten kommt ihm gewissermaßen besonders zu Ohren. Daniel fastete einundzwanzig Tage, ehe Gott ihn erhrte, aber es wurde ihm gesagt, seine Bitte sei sofort vom Beginn seines Fastens an erwogen (Dan. 9, 23). Das kann auch bei uns so sein, weil unser Fasten Gott zeigt, daß es uns ernst ist, ihn zu suchen.

Nehmen wir das Beispiel Ahabs. Viele Jahre gab der Prophet Elia vor Ahab und dem Reich Israel Zeugnis. Ahab blieb verstockt. Es hieß sogar: „Es war niemand, der sich so verkauft hätte, Unrecht zu tun vor dem Herrn, wie Ahab . . .“ (1. Kn. 21, 25).

Elias letzte Warnung und Prophezeiung, was mit Ahabs Haus geschehen würde, zeigte dann aber doch Wirkung. Ahab „zerriß . . . seine Kleider und legte ein hrenes Tuch um seinen Leib und fastete und schlief darin und ging bedrückt einher“ (Vers 27).

Durch das Fasten sah Gott, daß Ahab aufrichtige Reue zeigte. Die verheißene Strafe wurde aufgeschoben bis nach Ahabs Tod. Wenn Gott gegen Ahab gnädig war, wird er sicherlich auch reagieren, wenn Sie sich inständig und reumütig in Fasten und Gebet an ihn wenden.

Ahabs Zeitgenosse im südlichen Reich Juda war König Josaphat. Als ein feindlicher Einfall drohte, versuchte es Josaphat mit einem Mittel, das in den Annalen der Militrstrate-

gie einzig dasteht: „Josaphat aber fürchtete sich und richtete sein Angesicht darauf, den Herrn zu suchen; und er ließ in ganz Juda ein Fasten ausrufen. Und Juda kam zusammen, den Herrn zu suchen; auch aus allen Städten Judas kamen sie, den Herrn zu suchen“ (2. Chron. 20, 3 – 4).

Männer, Frauen, Kinder — alles fastete. Und sie wurden schnell erhört. Es wurde ihnen gesagt, sie sollten dem Feind entgegenziehen und darauf vertrauen, daß Gott ihre Sache in die Hand nahm (Vers 16 – 17).

Als Josaphat am nächsten Tag das Volk hinausfhrte, bot sich ihnen ein seltsamer Anblick. Die Feinde waren gegenseitig übereinander hergefallen, das ganze Heer lag tot auf der Erde. Welch spektakuläre Erhörung ihres Fastens!

Fasten zeigt Gott, daß wir — wie Josaphat — bereit sind, auf seine Kraft und nicht auf unser eigenes physisches Vermögen zu bauen: aus der Erkenntnis heraus, daß unser eigenes Vermögen sehr, sehr begrenzt ist.

### Grundorientierung: Gott

Fasten ist ein starkes Zeugnis für Gott, daß wir uns von unserem sündhaften, eitlen Weg abkehren und uns ihm „zum Opfer“ geben wollen (Röm. 12, 1). Fasten zeigt, daß wir uns aufrichtig um die Grundorientierung zu Gott und nicht zu den Dingen dieser Welt bemühen.

Paulus spricht vom Fasten als einer Zeit des Betens und der Enthaltbarkeit, in der sogar die ehelichen Beziehungen unterbrochen werden (1. Kor. 7, 5), um unseren Willen zu beweisen, uns von allem Physischen abzuwenden, hin zum Geistlichen.

Das ist die Einstellung, die von Gott erhört wird! Hier seine Verheißung geistlicher Segnungen: „Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird schnell voranschreiten, und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen . . . Und der Herr wird dich immerdar führen und dich sättigen in der Dürre und dein Gebein stärken. Und du wirst sein wie ein bewsserter Garten und wie eine Wasserquelle, der es nie an Wasser fehlt“ (Jes. 58, 8 u. 11). □

# Wahre Freundschaft geht bis zur Aufopferung des Lebens

*Das Verhalten eines Mädchens macht deutlich,  
was Gott unter Freundschaft versteht.*

Von Philip P. Stevens

**R**achel de Beers war ein kleines Mädchen, das im 19. Jahrhundert in Südafrika lebte.

Ihre Familie war arm, und Rachel hütete wie auch ihr jüngerer Bruder Jamie das häusliche Vieh.

Eines Tages bemerkten Rachel und Jamie, daß ein Kalb fehlte, und so begannen sie, nach ihm zu suchen.

Dabei gerieten sie immer weiter von den heimischen

Weiden ab. Bald wurde es dunkel, und sie fanden den Heimweg nicht mehr. Es war Winter, und es fing an zu schneien. Der Schneesturm erreichte während der Nacht seinen Höhepunkt und tobte bis zum nächsten Morgen.

## Ohne Gegenleistung

Es dauerte nicht lange, bis ein Suchtrupp die 12jährige Rachel und ihren 6jährigen Bruder fand.

Rachel war des Nachts auf einen großen Ameisenhaufen gestoßen und hatte ihn ausgehöhlt. Sie hatte ihre Kleider abgelegt, ihren Bruder darin eingewickelt und ihn in den ausgehöhlten Ameisenhaufen kriechen lassen. Dann hatte sie sich mit ihrem nackten Körper vor den Eingang gelegt, um Jamie warm zu halten.

Am folgenden Tag fand der Suchtrupp Jamie lebend im Ameisenhaufen, während Rachel noch immer vor dem Eingang lag.



Sie war im Schnee gestorben.

Rachel de Beers gab, ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten. Und sie gab alles, was sie besaß!

Ihr vorbildliches Verhalten erinnert an die Art von Liebe, die das neutestamentliche, griechische Wort *Agape* Gott selbst zuschreibt (1. Kor. 13, 13). *Agape*, die göttliche Liebe, zeichnet sich durch bedingungsloses, selbstloses Geben aus, mit anderen Worten durch die bewußte Entscheidung zu *geben, ohne auf eine Gegenleistung aus zu sein*.

Es ist die Art von Liebe, die wahre Christen ausstrahlen sollen!

Im täglichen Leben sind wir gewöhnlich von jenen am meisten beeindruckt, deren Handeln durch eben dieses deutlich bekundete Interesse am Wohl anderer bestimmt wird. Wenn wir darüber nachdenken, wen wir zu unseren wahren Freunden zählen, fallen uns in der Regel jene ein, die uns in Zeiten unterstützt haben, wo wir nicht in der Lage waren, ihnen ihre Hilfe zu vergelten.

Wenn Menschen wirklich eher zu *geben* bereit sind als zu *nehmen*, helfen sie anderen unabhängig davon, ob sie dafür entlohnt werden oder nicht.

### Die göttliche Liebe

Es ist menschlich gesehen einfach, denen zu geben, die auch uns geben. Unser christliches Denken und Handeln stellen wir erst dann unter Beweis, wenn wir auch unseren Feinden geben können. Die Krönung christlicher Liebe besteht darin, unseren Feinden zu helfen; denn das erfordert völlige Selbstlosigkeit.

Natürlich ist uns göttliche Liebe nicht angeboren oder von Natur aus mitgegeben. Wir müssen Gott deshalb immer wieder bitten, uns den Geist seiner Liebe einzugeben — wir müssen ihn bitten, unser *menschliches* Wesen durch *sein göttliches* zu ersetzen (2. Kor. 10, 5).

Und bedenken Sie:  
Wenn wir fest  
entschlossen

sind, mit seiner göttlichen Hilfe unsere Feinde zu lieben, fällt es uns viel leichter, auch jeden anderen zu lieben!

Indem wir uns für immer der uneingeschränkten Nächstenliebe verschreiben, ohne etwas dafür zu erwarten, wächst in uns das wahre Wesen Gottes (Röm. 12, 9 – 13).

Immerhin ist Liebe eine Gabe, die bestehen bleibt — für immer. Unser fleischliches Leben nicht (Jak. 4, 14). Wenn dieses Leben vorüber ist, wird uns nur unser geistlicher Charakter bleiben, den wir erwarben, indem wir anderen halfen, und nicht materielle Besitztümer, nach denen wir in diesem Leben vielleicht streben (1. Tim. 6, 17 – 19). Eben diese in uns fest verwurzelte göttliche Haltung und Natur wird uns für das ewige Leben im Reich Gottes bereit machen!

Gottes Liebe läßt nie nach, und so sollte es auch mit unserer Liebe sein. Wenn wir uns dem Weg des *Gebens* im Sinne Gottes voll und ganz verschreiben, können wir in dieser dem Wandel unterworfenen Welt echte Beständigkeit erfahren, weil nur diese Art des Gebens allein bestehen bleibt (1. Joh. 2, 17).

Wenn wir selbstlos anderen geben, sind wir glücklich, weil wir dann in unserer Lebensweise Gott folgen (Apg. 20, 35). Deshalb haben wir Anteil an den geistlichen Früchten seiner Göttlichkeit (Gal. 5, 22 – 23) und erfahren die innige Freude selbstloser Liebe und Gegenliebe.

### Ewig geltendes Prinzip des Gebens

Bei der Auferstehung werden wir als wahre Kinder Gottes wiedergeboren werden (1. Kor. 15, 52). Wir werden dann unsere vom Prinzip des Gebens geprägte Lebensweise unter Beweis gestellt haben und uns des ewigen Lebens an der Seite Gottes würdig gezeigt haben — wir werden in der Familie Gottes selbst ein aufregendes neues Leben führen und dort in sogar noch größerem Umfang dienen können (Offb. 3, 21; 5, 10; Matth. 25, 21). Wir werden dann Liebe sein, so wie Gott

Liebe ist (1. Joh. 4, 16).

Wenn wir bedingungslos anderen geben, handeln wir voll und ganz unserer Bestimmung entsprechend (1. Thess. 3, 12 – 13).

Deshalb sagt Gott: „Ein reiner und unbefleckter Gottesdienst . . . ist der: die Waisen und Witwen in ihrer Trübsal besuchen“ (Jak. 1, 27); denn jene können keine Gegenleistung erbringen. Gott sagt auch, wir sollten, wenn wir ein Essen geben, weniger begüterte Gäste einladen und nicht nur jene, die uns ihrerseits wieder einladen können (Luk. 14, 13 – 14).

Wir werden Gott gleich sein, wenn wir die Not anderer sehen und ihr abhelfen (1. Joh. 3, 17). Wir wachsen im Geist am meisten, wenn unsere Herzen bereit sind, Gottes großen Auftrag zu erfüllen, indem wir diese sterbende Welt warnen und ihr Hoffnung geben (Hes. 33, 6; Matth. 24, 14).

### „Niemand hat größere Liebe“

Wenn wir unser Leben ganz und gar der Aufgabe widmen, anderen zu geben, wird uns echte Freundschaft verbinden. Allerdings nicht die Art von „Freundschaft“, die das gottlose Treiben auf dieser Erde hinnimmt und mitmacht, sondern echte Zuneigung und Liebe, wie sie Gott offenbarte, als er Jesus, seinen eingebornen Sohn, gab, auf daß die Welt gerettet würde (Joh. 3, 16).

Wenn wir wirklich nur danach streben, anderen zu geben, kümmert es uns nicht, wenn andere ihrerseits uns nicht geben, und wir befürchten dann auch nicht, etwas zu verlieren (Mark. 8, 35 – 36). „ . . . die völlige Liebe treibt die Furcht aus“ heißt es im 1. Brief des Johannes 4, 18. Wenn wir uns durch göttliche Liebe leiten lassen, haben wir keine Angst mehr, selbst nicht davor, im übertragenen oder wörtlichen Sinn unser Leben zu opfern, und auch dann nicht, wenn wir dies für unsere Feinde tun.

Rachel de Beers opferte ihr Leben, ohne irgendeine Gegenleistung dafür zu erwarten. Sie war ein wahrer Freund. Wir können der Auferste-

(Fortsetzung auf Seite 22)



# Wie man Depression und Mutlosigkeit überwindet

*Auch in schweren Lebenskrisen müssen wir uns bemühen, auf dem Weg positiven christlichen Wachstums zu bleiben.*

Von Paul Krautmann und John Siston

**Ü**bermannt Sie manchmal die Mutlosigkeit? Fühlen Sie sich in schweren Zeiten niedergedrückt, depressiv?

Kennen Sie auch das: Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit?

Bei einer Meinungsumfrage gaben neulich 45 Prozent der Männer und 57 Prozent der Frauen zu, im vergan-

genen Jahr depressive Phasen gehabt zu haben. Nach Expertenschätzung leiden 80 Prozent der Amerikaner fallweise mehr oder weniger stark an Depression.

Es scheint also zu stimmen: Depression als Volksleiden. Wie kann man sie bekämpfen, wenn sie einen überfällt?

Der Spielraum der Depression reicht von gelegentlicher leichter

Verstimmung und Niedergeschlagenheit bis zu langen schweren Anfällen chronischer Verzweiflung. Manche Menschen erleben sie nur als seltene Anwandlung, andere gewissermaßen als „normale“ Alltagsqual.

## **Churchills Kampf**

Ein prominentes Beispiel: Winston Churchill, bekannt für seinen Opti-

Foto: Hal Finch

mismus in schwerer Zeit, litt an langen wiederkehrenden Depressionsphasen. Viele Umstände in seinem Leben haben beigetragen, daß es dazu kam.

Als Kind hatte Churchill wenig Kontakt zu seinen Eltern. Er wurde auf eine Internatsschule geschickt, wo er unglücklich war. Der Direktor traktierte ihn mit Prügelstrafen. Post von seinen Eltern bekam er nur selten; wenn sein Vater ihm schrieb, dann nur, um ihn zu tadeln.

Mit zwanzig Jahren war Churchill beim Militär. Im Ersten Weltkrieg plante er den Dardanellen-Feldzug, bei dem viele Männer ihr Leben verloren. Dies trug Churchill harte politische Kritik ein, er mußte von seinem Kommando zurücktreten. Später brachte ihm der Zweite Weltkrieg viele weitere verzweifelnde Momente.

Meist freilich vermochte Churchill seine Depression erfolgreich zu bekämpfen.

„Er nannte die Depression seinen ‚schwarzen Hund‘ . . . Viele Schicksalsschläge mußte er in seinem Leben hinnehmen: Enttäuschungen, die auch einen Mann verbittert und mutlos hätten machen können, dem kein ‚schwarzer Hund‘ im Nacken saß. Doch sein zäher Wille, sein Stehvermögen und seine Courage ermöglichten es ihm bis ins hohe Alter, seinen Privatfeind zu besiegen, so wie er die Feinde des Landes besiegt hatte, das er so sehr liebte“ (*Churchill: The Man* von Anthony Storr, S. 207 u. 245).

Churchill: nur einer von vielen großen Menschen, die sich in Lebenskrisen mit Depression herum-schlagen mußten. In der Bibel stehen zahlreiche Fälle, wo Diener Gottes angesichts schwerer Prüfung den Mut sinken ließen. Ihre Lage brachte sie dazu, negativ zu denken. Sie waren versucht aufzugeben.

Hiob etwa fühlte sich von seinem Leiden so niedergedrückt, daß er es nicht mehr ertragen zu können glaubte und sterben wollte (Hiob 6, 1 – 4 u. 8 – 10).

Mose, dem Gott persönlich die Zehn Gebote gab, war ebenfalls einmal so mutlos, daß er Gott bat, ihn zu töten (4. Mose 11, 11 – 15).

Auch bei Elia war das der Fall. Auch er, durch den Gott viele große Dinge tat, litt, modern ausgedrückt, an

depressiven Phasen (1. Kön. 19, 4).

Wie ist es bei Ihnen? Wie bewältigen Sie Depressionen? Oben angeführte Menschen gingen zwar durch schwere Krisen, fanden aber dann die Kraft, gegen die Depression anzukämpfen und sie zu besiegen. Auch wir müssen lernen, lähmend-depressiven Anwandlungen entgegenzuarbeiten.

### Wo negative Gedanken herkommen

Wenn wir lähmend-depressive Gedanken überwinden wollen, müssen wir uns zunächst klarwerden, wo sie herkommen. Wir müssen erkennen, daß ihre Grundursache, ihr Grundurheber Satan heißt.

Satan kann Schwierigkeiten ausbeuten, die in unserem Leben entstehen. Sie oder ein Angehöriger werden krank. Sie kommen beruflich „in Druck“. Oder Sie werden sogar arbeitslos. Schwere Lebenskrisen kommen — auf die Dauer sind sie unvermeidlich.

Diese Prüfungen und Notzeiten

---

## Grundursache und Urheber negativer Gedanken ist Satan. Er kann Schwierigkeiten ausbeuten, die in unserem Leben entstehen. Prüfungen und Notzeiten kann Satan ausnutzen, um uns den Mut zu rauben.

---

kann Satan ausnutzen, um uns den Mut zu rauben.

Auch ohne aktuellen äußerlichen Anlaß kann Satan, der „Mächtige, der in der Luft herrscht“ (Eph. 2, 2), uns negative Gefühle und Stimmungen einimpfen. Und zwar auf ganz schlechende, unterschwellige Weise. Vielleicht so, daß Sie anfangen, an all die Dinge zu denken, die Sie nicht haben, aber gern haben möchten und sich nicht leisten können. Oder daß Ihre Persönlichkeit und Ihre Gesundheit nicht so „gut“ ist wie die Ihrer Freunde. Oder daß Sie sich manchmal einsam fühlen.

Langsam beginnen diese Dinge Ihr Denken zu beherrschen. Ehe Sie sich versehen, kann dann Depression einsetzen, und Sie wissen nicht, woher sie kommt.

Vor solchen Anwandlungen schützt

man sich am besten dadurch, daß man ständig bewußt auf der Hut davor ist. Und wenn es „schlimm kommt“, suchen wir den Beistand Gottes (Jak. 4, 7). Gott ist die Instanz, die uns hilft, solche Gedanken zu bekämpfen (2. Kor. 10, 4 – 5).

In Zeiten der Mutlosigkeit müssen wir auf Gottes Hilfe bauen. Das heißt: Wir müssen die Kraft des heiligen Geistes nutzen — Sinn, Haltung und Natur Gottes selbst. Wir müssen mit Gott wandeln.

### Mit Gott wandeln

Seien wir ehrlich: Depressive Gefühle kommen meist, weil wir weit von Gott entfernt sind. Wenn Gott nicht im Mittelpunkt unseres Lebens steht, sind wir anfälliger für negative Stimmungen. Diese Stimmungen kann Satan dann „ausbeuten“ und uns noch tiefer in Verzweiflung versinken lassen.

Die Lösung heißt natürlich: Immer mit Gott wandeln, besonders dann, wenn wir fühlen, daß Depression und Mutlosigkeit „im Anzuge“ sind. Je

näher wir Gott sind, desto stärker haben wir teil an seiner Kraft (2. Tim. 1, 7).

Wandeln mit Gott — was heißt das konkret? Hier sind sieben hilfreiche Wegweisungen, gottnah zu bleiben und Depression und Mutlosigkeit zu überwinden.

• Jeden Tag beten. Das Gebet ist eine ganz wichtige Stütze. Ohne Beten vermag die Umwelt unsere Haltung leichter zu erschüttern. Wir können aber die Welt und ihre Stimmungen überwinden (Joh. 16, 33), indem wir täglich das festigende und kräftigende „Werkzeug Gebet“ einsetzen.

• An Gottes Dasein und Nahe-Sein denken. Gott ist allgegenwärtig und weiß immer ganz genau, was in unserem Leben vorgeht (Ps. 139, 7; Hebr. 4, 13). Nichts auf Erden entgeht sei-

ner Aufmerksamkeit. Christus wußte das (Matth. 10, 24 – 30), und auch wir müssen uns dessen bewußt bleiben.

Bei Depressionen neigt man dazu, sich „von Gott und aller Welt verlassen“ vorzukommen. Doch wir können — und sollen — jederzeit Gottes Hilfe suchen (1. Thess. 5, 17).

• *Der Führung des heiligen Geistes folgen.* David war ein Mensch nach Gottes Herzen (Apg. 13, 22). Drohten ihm Lebensumstände zu überwältigen, suchte er rasch Gott. Er „eilte“, Gottes Gebote zu halten (Ps. 119, 60).

Wenn wir von Gott geführt werden, dann werden wir den Wunsch haben, ihn zu suchen. Je besser wir uns angewöhnen, sofort auf Einflüsse des göttlichen Geistes zu reagieren, desto rascher werden wir Gottes Gedanken in uns aufnehmen und Verzweiflung und Mutlosigkeit den Boden entziehen.

• *Täglich die Bibel studieren.* Sie enthält viele ermutigende, inspirie-

und Nöte erfüllen uns — nicht mehr die Gedanken Gottes.

Dabei verliert man rasch den richtigen „Rahmen“, die eigene kleine Welt schlägt gewissermaßen über einem zusammen. Dem muß man vorbeugen.

Ein ausgezeichnetes Mittel gegen Selbstmitleid heißt: den „gebenden“ Weg gehen lernen. Immer müssen wir nach Möglichkeiten suchen, anderen zu helfen, besonders aber dann, wenn wir merken, daß ungesunde Selbstkonzentration bei uns eingesetzt hat (Joh. 15, 13). Dagegen vielleicht: jemanden besuchen, der krank ist, jemanden aufheitern, der sich niedergeschlagen fühlt. Oder: einen ermutigenden Brief schreiben, jemanden zum Essen einladen, jemandem beim Umzug helfen, einer Witwe oder einer Waise zur Hand gehen.

Immer geht es darum, andere glücklich zu machen. Wenn man das tut, ist es sehr schwer, sich noch mutlos zu fühlen. Geben macht — das ist ein Naturgesetz — immer auch den

werden (2. Kor. 5, 10).

Jeden Tag haben Sie die Chance, ein bißchen Positives zu bewirken, sei es im Beruf, zu Hause, in der Familie, im Freundeskreis oder anderswo. Es gibt vieles, was Sie in Ihrer eigenen Einflußsphäre tun können.

• *An Gott festhalten, bedingungslos.* Das Christenleben ist nicht leicht. Jeder, den Gott beruft, hat Schwierigkeiten zu erwarten (Apg. 14, 22). Diese Schwierigkeiten und Probleme gehen manchmal über unsere Kraft. Dann müssen wir — wie schlimm die Dinge auch scheinen — an Gott festhalten und nicht loslassen.

Der Apostel Paulus hat auch in den allerschlimmsten Heimsuchungen auf Gott gebaut und sich nicht in Depression hineindrängen lassen. Den Korinthern schrieb er:

„Wir haben allenthalben Trübsal, aber wir ängsten uns nicht. Uns ist bange, aber wir verzagen nicht. Wir leiden Verfolgung, aber wir werden nicht verlassen. Wir werden unterdrückt, aber wir kommen nicht um... Darum werden wir nicht müde; sondern ob auch unser äußerlicher Mensch verfällt, so wird doch der innerliche von Tag zu Tag erneuert“ (2. Kor. 4, 8 – 9 u. 16).

Paulus hatte gewiß viele Gründe, der Mutlosigkeit zu verfallen. Seine Briefe und die Apostelgeschichte zeugen von den Nöten und Widrigkeiten, in die er geriet (2. Kor. 6, 8 – 10; 11, 23 – 33). Doch er ließ sich von den Umständen nicht „niederdrücken“.

Er hatte „gelernt, mir genügen zu lassen, wie ich's finde. Ich kann niedrig sein und kann hoch sein; mir ist alles und jedes vertraut; ich kann beides: satt sein und hungern, beides: übrig haben und Mangel leiden. Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht, Christus“ (Phil. 4, 11 – 13).

Solange wir an Gott festhalten, verläßt er uns nicht (2. Tim. 3, 11 – 12). Er hat versprochen, uns zu erretten (Ps. 34, 18).

Es muß nicht sein, daß Depression und Verzweiflung auf Ihnen lasten. Durch Anwendung obiger Prinzipien und durch Aufbau der richtigen positiven Geisteshaltungen können Sie zu einer glücklicheren, positiveren Einstellung kommen. Depressionen sind besiegbare. □

## Jeder Tag gibt uns Gelegenheit, Frucht zu tragen. Betrachten Sie das Leben nur als Jammertal, oder ergreifen Sie die Initiative und suchen soviel wie möglich zu erreichen im Dienst am Mitmenschen und am Werk Gottes?

rende Stellen. Sie enthält Glaubensvorbilder von Menschen, die vor nahezu unüberwindlichen Schwierigkeiten standen und doch obsiegten. Die Bibel zeigt uns die Größe Gottes und die ganze Grandiosität des Plans, den er für das Universum entworfen hat, aus seiner Liebe heraus.

Je mehr ein Christ dieses Buch liest, desto stärker geht göttliche „Gesinnung“ auf ihn über. Deshalb ist tägliches Bibelstudium so ausschlaggebend. Wir müssen die Bibel zur Grundlage unseres Verhaltens machen und zur Grundlage des gesunden, „erhebenden“ Denkens, das die Verzweiflung vertreibt.

• *Den Weg des Gebens praktizieren.* Oft setzt Depression auch ein, wenn wir uns übermäßig auf uns selber konzentrieren. Gedanken an unsere eigenen Probleme, Ängste

Geber glücklich. Das Wesentliche ist: Nicht dauernd an sich selbst denken.

• *Jeder Tag muß zählen.* Paulus fordert: „Kaufet die Zeit aus“ (Eph. 5, 16; Kol. 4, 5). Sinn dieser Wendung: Jede Möglichkeit nutzen, so gut es geht.

Wenn wir die Zügel schleifen lassen, lethargisch in unserer Lebenseinstellung werden, dann geben wir uns Zeit, darüber nachzubrühen, wieviel besser es uns doch gehen sollte.

Jeder Tag gibt uns Gelegenheit zu wachsen, zu dienen, Frucht zu tragen. Betrachten Sie das Leben nur als Jammertal, oder ergreifen Sie die Initiative und suchen soviel wie möglich zu erreichen im Dienst am Mitmenschen und am Werk Gottes? Von der Antwort darauf wird abhängen, wie Sie vor Gottes Richterstuhl beurteilt



# Stets pünktlich

Von Agnes Youngblood

**K**önnten Sie sich eine Flugesellschaft vorstellen, die Reklame damit macht, das unpünktlichste Unternehmen dieser Art in der Welt zu sein?

Obwohl wir uns alle hin und wieder mal verspäten, prahlen wir doch gewöhnlich nicht damit. So finden wir in Büchern über Rekorde denn auch keine Notiz über den unpünktlichsten Menschen der Welt.

Was ist so schlimm am Unpünktlichsein? Betrachten wir folgendes Beispiel:

## 15 vergeudete Stunden

Ihre Schulklasse will eine Klassenfahrt nach London oder Wien machen. Der Bus erscheint pünktlich und alle steigen ein. Man kann es kaum erwarten, seinen Platz einzunehmen, so freudig erregt ist man darüber, daß der Tag der Abreise da ist und daß es nun losgeht. Der Fahrer startet den Motor und schließt die Wagentür. Doch halt! Es sind ja nur 30 Mann an Bord! Einer fehlt ja.

Minuten vergehen. Protestraunen erhebt sich und geht durch die Sitzreihen. Der Fahrer schaut auf die Uhr, stellt den Motor wieder ab und steigt aus. Ein paar Schüler schimpfen und folgen ihm.

Endlich — nach einer halben Stunde — taucht der Zuspätkommer auf.

Dies Beispiel zeigt einen Grund, weshalb es so wichtig ist, pünktlich zu sein: Rücksichtnahme auf und Interesse an anderen Menschen. Wenn wir in dem Beispiel eine halbe Stunde mal dreißig (die Zahl der wartenden Schüler) nehmen, dann vergeudete der Zuspätkommer 15 Stunden von der Zeit anderer Menschen!

Oder nehmen wir den Fall eines jungen Mannes, der zu spät zu seiner Verabredung mit einem Mädchen kommt. Wie oft haben Mädchen schon auf das Erscheinen ihres Freundes, der sich, sagen wir mal, für 19.00 Uhr angemeldet hatte, warten müssen, um schließlich um 19.30 Uhr abgeholt zu werden? Und wie oft mußten Männer schon warten, bis ihre Freundin endlich mit dem Sitz ihrer Frisur fertig war?

Nach Amy Vanderbilts *Complete Book of Etiquette* (Alles über gute Sitten) läßt ein Mann von Bildung und Erziehung eine Dame nicht länger als fünf oder zehn Minuten warten. Sie fährt fort: „Doch es ist stets die bessere Manier, kurz vor dem verabredeten Zeitpunkt an Ort und Stelle zu sein.“

Interesse an den Belangen anderer ist jedoch nicht der einzige Grund, der einen zur Pünktlichkeit erziehen sollte. Pünktlichkeit bringt auch greifbare Vorteile. Ein anderer Bereich, in dem Pünktlichkeit besonders zählt, ist der des Arbeitsplatzes. Arbeitgeber halten nicht viel von Arbeitnehmern, die sich regelmäßig verspäten. Andererseits belohnen sie häufig diejenigen, die stets pünktlich sind.

Nun kennen Sie die Gründe, weshalb Sie immer pünktlich sein sollten. Aber wie man es *schafft*, pünktlich zu sein, ist eine andere Frage.

## Tips für Ihre Zeiteinteilung

Scheinbar gibt es zwei Arten von Zuspätkommern. Solche, die sich nur gelegentlich verspäten, und solche, die sich oft verspäten.

Der gelegentliche Zuspätkommer wird meistens durch eine unvorhergesehene Notsituation aufgehalten. Dies geschieht jedem einmal. Wer sich jedoch häufiger verspätet, mag einige der folgenden Tips beherzigen, die ihm helfen werden, pünktlich zu sein.

- Planen Sie Ihren Tagesablauf. Nehmen Sie sich zu Beginn eines jeden Tages ein wenig Zeit, um alle Termine dieses Tages zu notieren, und schreiben Sie sich die Anfangszeit jedes einzelnen Termins auf. Dadurch werden Sie nicht mehr so leicht von Ihren Verpflichtungen abschweifen.

- Studieren Sie sich einmal selbst. Stellen Sie fest, wie lange Sie sich morgens für die Schule fertigmachen müssen, und stehen Sie zeitig genug auf, um alles zu schaffen, was es morgens zu tun gilt.

- Vorausplanung. Machen Sie sich gedankliche Notizen darüber, welche Kleidung Sie für den nächsten Anlaß tragen wollen. Ist sie sauber? Ist sie gebügelt? Falls nicht, planen Sie Zeit ein für diese Dinge.

- Schließlich: Wenn Sie (Fortsetzung auf Seite 22)

Foto: G. A. Belluche Jr.



# Machen Sie anderen das Gespräch leicht

*Ob mit Ihrem Lieblingsstar oder dem Jungen oder Mädchen aus Ihrer Nachbarschaft — sich zu unterhalten muß gar nicht so schwer sein!*

Von Colleen Gus

**K**önnte er es sein? fragte sich Janine. Der Schauspieler aus ihrer Lieblingsfernsehserie? Er stand im Supermarkt gerade ganz in ihrer Nähe. Nur um Gurken und Ketchup von ihr entfernt. Er *war* es!

Nanu?! Er schien Janine anzublicken und sich auf sie

zuzubewegen. Vorbei am Ketchup und den Gurken. Es sah so aus, als wenn er etwas sagen wollte. „Entschuldigen Sie, Fräulein, ich bin hier fremd. Können Sie mir sagen, wo die Oliven stehen?“ Darum ringend, den Ausdruck des Entsetzens aus ihrem Gesicht fernzuhalten, gelang es Janine schließlich zu stottern: „Äh, da drüben —

neben dem scharfen Senf.“

Noch tags darauf in der Schule hätte Janine sich ohrfeigen können, weil sie die Gelegenheit verpatzt hatte, sich mit ihm zu unterhalten.

Im stillen sagte sie sich dann, beim nächsten Mal würde sie stehenbleiben und mehr sagen, koste es, was es wolle.

Wahrscheinlich können Sie nachempfinden, wie Janine sich fühlte. Fast jeder erinnert sich wohl an das

eine oder andere eigene unbehagliche Erlebnis beim Versuch, ein Gespräch zu führen. Nicht umsonst heißt es auch, Konversation sei eine vergessene Kunst.

Vergessen vielleicht, aber immer noch erforderlich. Hängen die Eindrücke, die andere Menschen von uns gewinnen, doch in hohem Maße von dem ab, was wir sagen. Man muß Konversation pflegen, um Freunde zu gewinnen.

Ein gutes Gesprächstalent bedeutet eine große Hilfe beim Knüpfen von Kontakten, bei der Bewerbung um eine Arbeitstelle und bei der erfolgreichen Einarbeitung in die neue Tätigkeit — besonders in solche, die viel Kontakt mit der Öffentlichkeit erfordern wie der der Serviererin oder des Platzanweisers. Eine gute Unterhaltung vermag eine langweilige Busfahrt oder das Warten in der „Kantinen“- oder „Mensaschlange“ in ein interessantes, erfreuliches Erlebnis zu verwandeln.

Warum ist es überhaupt so, daß es viele, wie Janine, schwer finden, ein Gespräch zu führen? Weil das Mit-einandersprechen eine Kunst ist, die uns nicht beigebracht wurde. Um Klarinette spielen oder einen Basketball treffsicher plazieren zu können, muß man zunächst ein paar Grundregeln lernen und dann üben, bis man es richtig kann. Die Kunst des Mit-einandersprechens eignet man sich auf die gleiche Art an.

Drei Grundregeln erfolgreicher Konversation werden hier behandelt. Erlernen Sie sie, dann befinden Sie sich auf dem Weg, zu einem gewandten Gesprächspartner zu werden.

### Jawohl, man mag Sie!

Jochen ist ein normaler Sechzehnjähriger. Zwar kein Supermann, aber er ist musikalisch, spielt gut Fußball und ist bei den meisten Leuten, die er kennt, gut angesehen.

Dennoch hat Jochen das bestimmte Gefühl, daß man eigentlich nicht gerne mit ihm spricht, daß er die Leute, mit denen er eine Unterhaltung beginnt, nur stört. Wenn er auf eine Party geht, schlägt er sich immer mit dem Gedanken herum: „Die da Versammelten haben ja schon genug Spaß; sie brauchen dich eigentlich gar nicht“.

Viele Leute aller Altersstufen plagen solche Zweifel bei Menschen, die

sie nicht gut genug kennen; Zweifel, die es ihnen schwermachen, über einen halbherzigen Versuch, ein interessanter Gesprächspartner zu sein, hinauszukommen.

Der Gedanke, man würde sich nicht gerne mit Ihnen unterhalten, hat einen großen Haken: *Er stimmt einfach nicht!*

Das erste Merkmal eines gesprächsgewandten Menschen ist sein Wissen um die Tatsache, daß die meisten Leute sich geschmeichelt fühlen, wenn man sie anspricht und Interesse an ihnen zeigt. Solange Jochen ordentlich und sauber auftritt, wird sich fast jeder Partygast gerne mit ihm unterhalten.

Wenn eine Schulbekanntschaft oder die Schwester eines Freundes Interesse an Ihnen zeigt und ein Gespräch mit Ihnen beginnt, werten Sie das nicht als ein Kompliment? So geht es jedem. Wie ist es mit dem älteren Ehepaar, das den Laden an der Ecke besitzt? Wie oft vergißt man doch, daß sich viele ältere Menschen gerne mit uns, die wir unser Leben praktisch gerade erst begonnen haben, unterhalten.

Oder die Eltern Ihrer Freunde. Sie mögen ein Gespräch mit Ihnen interessant und anregend finden.

Und wie sieht es mit Ihren männlichen und weiblichen Altersgenossen aus? Sie mögen feststellen, daß einige davon, mit denen Sie sich nur selten unterhalten, die gleichen Interessen wie Sie haben und sich darüber freuen würden, Sie zu ihrem Freundeskreis zählen zu dürfen. Wie können Sie wissen, daß sich das Mädchen neben Ihnen *nicht* ebenso für Ölmalerei begeistert wie Sie, wenn Sie nicht mit ihm sprechen?

Fürchten Sie sich nicht vor Gesprächsgruppen. Wenn Sie in eine Situation geraten, wo sich bereits eine ganze Gruppe unterhält, so lächeln Sie einfach, machen Sie einen interessierten Eindruck und gesellen Sie sich dazu. Steuern Sie ein paar Sätze bei, wo es angebracht ist, und Sie sind ein Teil der Gruppe.

### Machen Sie es anderen leicht

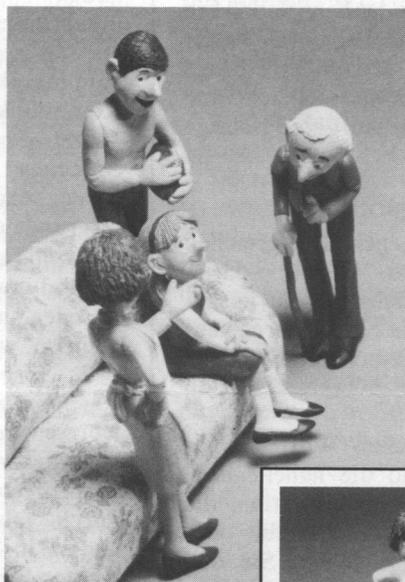
Das zweite, was Sie tun müssen, ist ganz einfach: Machen Sie es anderen leicht, sich mit Ihnen zu unterhalten.

Denken Sie mal an jemanden, mit dem Sie sich wirklich gerne unterhalten. Weshalb geht mit diesem Menschen alles so glatt ab?

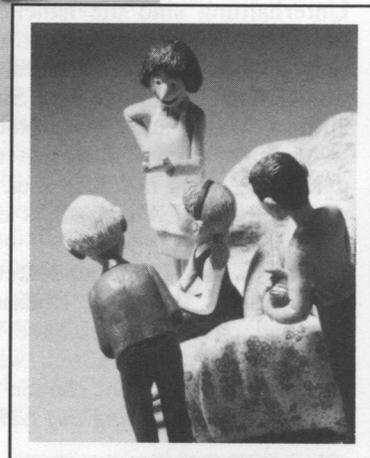
Wahrscheinlich, weil er Sie anblickt, wenn er mit Ihnen spricht. Er gebraucht manchmal Ihren Namen. Er zeigt Ihnen durch seinen Gesichtsausdruck, daß er Ihnen zuhört.

Vielleicht läßt er Sie auch wissen, daß er mehr von Ihnen hören möchte, indem er Ihnen Fragen stellt, die mehr als eine Ja- oder Nein-Antwort verlangen.

Schauen wir einmal, welchen Vorteil solche Fragen haben. Sagen wir mal, sie sind in einem Fahrradgeschäft und treffen dort Monika, ein Mädchen, das Sie gerne kennenlernen möchten. Sie schaut sich gerade einen Halbbrenner mit zwölf Gängen an. Sie gehen auf sie zu und sagen: „Tolles Rad, was?“



Ob jung oder alt, sich mit Leuten zu unterhalten, kann Spaß machen! Konversation muß keine vergessene Kunst sein, wenn Sie es lernen, es den Leuten leicht zu machen, sich mit Ihnen zu unterhalten. (Tonfiguren von Michael Jon Woodruff; Fotos: G.A. Belluche jr.)



Monika erwidert: „Ja, wie das von meinem Onkel. Er hat damit das ganze Land durchstreift.“

Jetzt befinden Sie sich an einer Gesprächsgabelung. Sie könnten so etwas sagen wie: „Mein Bruder hat auch so eins und ich spare, damit ich mir auch so eins kaufen kann.“ Aber das brächte Monika in keine gute Antwortsituation. Wenn sie kein solches Rad besitzt und nicht daran denken sollte, sich eins zu kaufen, könnte sie nun kaum noch etwas erwidern.

Wenn Sie jedoch auf das eingehen, was Monika Ihnen erzählte, dann könnten Sie fragen: „Wirklich? Macht dein Onkel immer noch solche Touren?“ Das wäre einerseits gut, denn es bände das Gespräch an das, was sie bereits erwähnte, doch führte es wahrscheinlich immer noch zu einer Ja- oder Nein-Antwort. Monika mag nur sagen „nein“ und weitergehen, weil sie denken könnte, Sie seien nicht daran interessiert, sich weiter mit ihr zu unterhalten.

Wenn Sie Monikas Interesse wirklich gewinnen möchten, dann schauen Sie sie an und sagen Sie: „Nein, wirklich? Das ganze Land? Was fand er so toll daran?“ Auf diese Weise geben Sie Monika das Signal, daß Sie wirklich hören möchten, was sie zu sagen hat. Sie wird dann Ihre Frage beantworten und *Ihnen* vielleicht eine stellen. Und schon läuft eine richtige Unterhaltung!

### Sorgen Sie vor

Die dritte Regel erfolgreichen Miteinanderredens besteht darin, sich mit Gesprächsthemen auszurüsten. Fragen wie „Wie war es heute?“ sind zu allgemein und reichen nur aus für den höflichen Beginn eines Gesprächs.

Nach anfänglichen Worten einer Unterhaltung sind die naheliegendsten Themen die der Situation, die man gerade zusammen erlebt, oder die andere Person. Wenn Sie den älteren Mann aus Ihrer Nachbarschaft auf einem Flohmarkt treffen, dann fragen Sie ihn doch mal, ob er dort schon mal Angelsachen erstanden hat.

Bücher und Filme sind stets von allgemeinem Interesse. Ebenso Lokal- und/oder Weltereignisse. Alles, was Sie sehen und hören, was des Nachdenkens wert ist, können Sie in

(Fortsetzung auf Seite 22)

# LESERBEITRAG

## Die Generationskluft

Von Lori Ross

„Mutti, es war nicht meine Schuld!“

„Vati, ich habe es nicht so gemeint!“

Wie oft ist Ihnen das schon passiert? Sie sagten oder taten etwas, was dann falsch verstanden wurde. Viele Leute haben so etwas schon erlebt.

Es gibt Möglichkeiten, solche Erfahrungen von vornherein zu vermeiden. Nachfolgend ein paar davon:

1. *Überlegen Sie stets gut, was Sie sagen wollen, bevor Sie es sagen.* Eltern-Kind-Beziehungen leiden gewöhnlich unter einem Mangel an gegenseitiger Kommunikation.

Kommunikation bedeutet nicht nur Sprechen und Zuhören, sondern Verständnis des Hintergrunds der anderen Person.

Explodieren Sie nicht, wenn jemand etwas sagt, das Sie beleidigt. Er oder sie meinte es vielleicht gar nicht so, wie Sie es aufgefaßt haben.

2. *Sorgen Sie dafür, daß Ihre Erscheinung (Gesichtsausdruck, Körpersprache) Ihren Gesprächspartner nicht abstoßt.* Viele (ich eingeschlossen) haben sich schon durch falsche Körpersprache und Gestik in Schwierigkeiten gebracht. Achten Sie deshalb auf diese „Signale“, wenn Sie reden (oder zuhören).

3. *Klang der Stimme.* Sie mögen mit dem, was Sie von sich gegeben haben, ein Kompliment gemacht haben wollen, doch der Klang Ihrer Stimme mag als sarkastisch empfunden worden sein. (Beispiel: „Du siehst heute abend aber hübsch aus!“ kann bewundernd oder sarkastisch

gesagt werden.)

4. *Verhalten Sie sich stets respektvoll.* Dies gilt gegenüber jedem Gesprächspartner. Jeder Mensch verdient allgemeinen Respekt. Wo eine Eltern-Kind-Beziehung besteht, kommt noch Gottes Gebot „Ehre deine Eltern“ hinzu. Wenn Sie Ihre Eltern ehren (wobei es nicht bloß um allgemeinen Respekt, sondern um eine gute Einstellung — eine opfer-

und dienstbereite Einstellung und Liebe geht), wird Ihr Leben viel einfacher sein, weil Ihre Eltern dann keinen Widerstand, boshafte Bemerkungen oder andere Häßlichkeiten mehr von Ihnen erwarten. Sie werden dann auch stets Gottes Schutz und Segen genießen.

Die sogenannte Generationskluft ist in Wirklichkeit überhaupt keine Kluff, sondern ein (beiderseitiger) Mangel an Bereitschaft, richtig miteinander zu verkehren und sich zu bemühen, die Dinge vom Standpunkt des anderen zu sehen.

Wenn jemand Ihnen etwas Beleidigendes sagt, dann sagen Sie nicht: „Mit dem spreche ich nicht mehr!“ Tragen Sie Ihr Unbehagen vor die betreffende Person. Wenn Sie die Sache dann gemeinsam aus der Welt geschafft haben, ist eine engere Freundschaft entstanden.

Durch die Bemühungen und Zusammenarbeit von Eltern und Teenagern können Gräben zwischen den Generationen zugeschüttet und die Familienbände fester geknüpft werden. □

Anmerkung: Lori Ross wohnt in Wichita, Kansas, und ist fünfzehn Jahre alt.



## Gesunde Lebensweise

(Fortsetzung von Seite 6)

Alten Testament verbietet den Genuß tierischer Fette. Auch dieses Gesundheitsgesetz hat sich als nützlich erwiesen.

Der Herzspezialist Dr. Paul Dudley White, der US-Präsident Dwight Eisenhower behandelte, zitierte einst aus dem 3. Buch Mose 7, 23: „Ihr sollt kein Fett essen von Stieren, Schafen und Ziegen.“

Tierische Fette sind reich an Cholesterin, einem fetthaltigen Stoff, den der Körper in beschränktem Maße braucht. Er kann jedoch einige Herzleiden mitverursachen, wenn der Körper in bestimmten Fällen nicht in der Lage ist, das Cholesterin richtig zu verarbeiten.

Deshalb behauptet Dr. White: „Es ist denkbar, daß wir Ärzte in einigen Jahren vor dem amerikanischen Volk eben den Rat wiederholen, den Mose vor 3 000 Jahren auf Geheiß Gottes den Kindern Israels erteilte.“

Wenn Sie mehr Informationen über dieses Thema wünschen, fordern Sie bitte unsere kostenlose Broschüre „Ist jedes Fleisch von Tieren genießbar?“ an. Darin wird die Anwendbarkeit dieser Ernährungsgesetze auf unsere jetzige Generation untersucht.

### Die Bibel im Kampf gegen Geschlechtskrankheiten

Geschlechtskrankheiten gehören zu den sich am schnellsten verbreitenden ansteckenden Krankheiten in der modernen westlichen Welt. In den Vereinigten Staaten beispielsweise zieht sich alle 15 Sekunden jemand ein solches Leiden zu. Herpes macht Schlagzeilen und ist Ursache für die Leiden Tausender Menschen. Besonders unter Homosexuellen greift AIDS (Schwächung des Immunsystems) um sich.

Erkenntnissen der Gesundheitsbehörden zufolge werden Geschlechtskrankheiten durch sexuelle Beziehungen übertragen. Solange es häufig wechselnde Geschlechtsbeziehungen und sexuelle Freizügigkeit gibt, wird es zwangsläufig auch Geschlechtskrankheiten geben.

Aber die Lösung dieses schrecklichen, auf der ganzen Welt lastenden Fluches ist so einfach, wie sie alt ist:

„Fliehet die Unzucht! Alle Sünden, die der Mensch tut, sind außer seinem Leibe; wer aber Unzucht treibt, der sündigt an seinem eigenen Leibe“ (1. Kor. 6, 18).

Die zunehmende Verbreitung der Geschlechtskrankheiten schreit geradezu nach vorbeugenden Maßnahmen. Vor Tausenden von Jahren schützte der biblische Moralbegriff vor dieser Plage, die einen schädlichen Einfluß auf spätere Generationen haben kann. Es gibt nur ein sicheres, verläßliches Heilmittel gegen Geschlechtskrankheiten: ihre Verhütung.

Als Gott den Menschen schuf, sprach er: „Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seinem Weibe anhängen, und sie werden sein ein Fleisch“ (1. Mose 2, 24). Würde dieser eine biblische Grundsatz der im Glauben geführten, geschlechtlich normalen Einhe heutezutage befolgt, gäbe es keine Geschlechtskrankheiten mehr auf der Welt.

### Quarantänegesetze

Während des 14. Jahrhunderts suchte die Beulenpest Asien heim und dehnte sich über Rußland auf Persien, die Türkei, Nordafrika und Europa aus. In jenen Jahren kam vielleicht ein Drittel der europäischen Bevölkerung ums Leben.

Schonungslos befahl die Pest jede Stadt, jedes Dörfchen, jede Gemeinde. Millionen von Menschenleben fielen dem „Sensenmann“ zum Opfer. Wilde Panik griff um sich. Die Zahl der Todesopfer war so groß, daß die Leichen in riesige Gruben — Massengräber — geworfen wurden.

Der seinerzeit lebende jüdische Arzt Balavignus erkannte, daß die miserablen hygienischen Verhältnisse ein Hauptfaktor für die Verbreitung der Krankheit war und rief innerhalb der jüdischen Bevölkerung eine Säuberungsaktion ins Leben.

Folglich verschwanden die Ratten aus den jüdischen Ghettos und wanderten in die nichtjüdischen Stadtbezirke ab, was dazu führte, daß die Sterblichkeitsrate der in der Pest umgekommenen Juden im Vergleich zu der ihrer nichtjüdischen Nachbarn nur fünf Prozent betrug.

Bald erkannte die ganze Bevölke-

rung den Unterschied; anstatt aber die Hygienemaßnahmen der Juden zu übernehmen, begann das Volk, ihnen die Schuld für die Seuche zu geben und sie der Vergiftung von Brunnen zu bezichtigen!

Ein allgemeines Massaker setzte ein. Balavignus selbst, den man verfolgte und folterte, wurde schließlich zur Aussage gezwungen, er sei zusammen mit anderen für die Pest verantwortlich.

Lepra war eine weitere Seuche, die im Europa des Mittelalters weit verbreitet war. Im 15. und 16. Jahrhundert stieg die Zahl der Leprakranken in England, Schweden, Island und Norwegen alarmierend an. Als aber die Behörden begannen, die Aussätzigen von der gesunden Bevölkerung zu trennen, hatte man die Seuche wieder unter Kontrolle.

1856 wurde in Norwegen aufgrund der dort wütenden Lepra eine landesweite, strenge Quarantäne verordnet. „Neunzig Jahre später konnten die Gesundheitsbehörden berichten, daß die Zahl der Aussätzigen in Norwegen seit ihrer Trennung von der gesunden Bevölkerung auf fünf Prozent gesunken war. Ähnlich positive Berichte erreichen uns aus Finnland und Schweden, wo die Zwangsausgliederung ebenfalls eingeführt worden war“, schreibt Dr. Atkinson.

Woher kamen diese Quarantänegesetze?

Derselbe Autor erzählt es uns: „Es ist wirklich einzigartig, daß eine Beschreibung der Lepra, wie wir sie im 3. Buch Mose im 13. Kapitel finden, so lange vor unserer Zeit verfaßt werden konnte. Man muß bedenken, daß eine derart genaue Darstellung dieser furchtbaren Krankheit, wie sie die Bibel gibt, in der Literatur keines Landes innerhalb der folgenden 1 700 Jahre zu finden ist.“

Mit Bezug auf die biblischen Lepragesetze stellt Dr. Atkinson fest: „Die im 3. Buch Mose verankerten Gesundheitsgesetze bilden die Grundlage für die moderne Gesundheitslehre. Mose ordnete an, Leprakranke von Gesunden zu trennen, die von infizierten Juden verlassenem Behausungen vor dem erneuten Bezug zu untersuchen sowie von ansteckenden Krankheiten Geheilte nur nach vorheriger Untersuchung außer Landes gehen zu lassen. Die moderne Quarantäne geht auf diese

Gesundheitsvorschriften des Alten Testaments zurück.“

Ähnlich äußert sich Arturo Castiglioni: „Die Vorschriften zur Bekämpfung von Lepra im 3. Buch Mose 13 können als Vorbild der Gesundheitsgesetzgebung angesehen werden.“

Diese Beispiele zeugen von der Wirksamkeit der Regeln, die Gott vor Jahrtausenden aufstellte.

Genaugenommen ist die Bibel natürlich kein Gesundheitsbuch oder medizinisches Handbuch. Aber sie offenbart viele Gesundheitsgesetze, die die Menschheit erst nach Tausenden von Jahren wiederentdeckt hat.

Beschäftigen Sie sich mit diesen Gesetzen! Nehmen Sie Ihre Bibel zur Hand, und wenden Sie die Gesetze Gottes so an, wie sie von ihm offenbart wurden. Sie sind die Grundlage für ein glückliches, gesundes Leben. Ambassador College veröffentlicht eine Fülle kostenloser Broschüren über das persönliche Leben und biblische Themen. Weitere Informationen zu gesundheitspezifischen Themen geben Ihnen unsere kostenlos zu beziehenden Broschüren „Die sieben Gesetze zum Erfolg“ und „Die Wahrheit über Heilungen“.

— Dieser zweiteilige Artikel wurde von der Redaktion erarbeitet und zusammengestellt. □

## Freundschaft

(Fortsetzung von Seite 13)

hung auch freudig entgegensehen; um so mehr als wir dann Jesus Christus, unserem älteren Bruder, begegnen werden, der am Kreuz sein Leben ließ und dies allein aus göttlicher Liebe tat, ohne etwas dafür zu erwarten. Er ist unser bester und treuester Freund.

Wie Jesus selbst in Johannes 15, 13 sagte: „Niemand hat größere Liebe denn die, daß er sein Leben läßt für seine Freunde.“ □

## Pünktlich

(Fortsetzung von Seite 17)

feststellen sollten, daß Sie sich trotz aller Bemühungen verspäten werden, dann wäre es rücksichtsvoll, eben anzurufen und dies der anderen Person mitzuteilen.

Pünktlichkeit ist ein Erkennungszeichen eines rücksichtsvollen, organisierten Menschen. Sie führt zu vielerlei Vorteilen, nicht zuletzt zu dem der Anerkennung und Wertschätzung durch andere Menschen. □

## Gespräch

(Fortsetzung von Seite 20)

Ihr Reservoir an Gesprächsstoff aufnehmen.

Wenn ein Anlaß bevorsteht, bei dem Sie befürchten, nicht genügend Gesprächsstoff auf Lager zu haben, können Sie die Situation entschärfen, indem Sie sich schon im voraus fünf oder sechs Themen notieren, die Ihrer Meinung nach eine interessante Unterhaltung ergeben. Sie brauchen sich dazu keine seitenlangen maschinengetippten Fragelisten in die Tasche zu stecken oder Ihre Gesprächspartner auch nur wissen zu lassen, daß Sie sich etwas notiert haben. Aber ein wenig Vorplanung mag genau das sein, was Ihre Nervosität beseitigen und eine lebhaftere Unterhaltung fördern kann.

Die Verbesserung Ihrer Konversationsfähigkeit sollte ein ständiger Prozeß sein — einer, der Ihnen jetzt wie in der Zukunft Vorteile bringt. Denn Sie wissen nie, welche Gelegenheiten Ihnen noch durch Gespräche mit Leuten gegeben werden. Bleiben Sie also am Ball. Falls dann mal ein Millionär vor Ihrer Tür steht oder Sie einem Star im Supermarkt begegnen, werden Sie gerüstet sein! □

## Kirchgänger

(Fortsetzung von Seite 2)

de und welche als Wahrheit klassifizieren wollen; wenn laut einer Meinungsumfrage nur noch ein Prozent der Theologiestudenten an das „zweite Kommen“ Christi glaubt, das in der Bibel angekündigt und mehrfach bestätigt ist; wenn Theologen und Kleriker die Bibel „auslegen“ und ihren Sinn ins Gegenteil verdrehen, um ihre heidnischen Ansichten biblisch zu stützen; dann weiß man, was nicht stimmt.

Wenn Sie einmal Jeremia 23 und Hesekiel 13 und 34 lesen — Vorhersage heutiger Zustände —; wenn Sie Christi Worte aus Matthäus 24, 4 – 5 u. 11 u. 24 über massenverführende falsche Propheten lesen; wenn Sie die biblischen Voraussagen lesen, die ganze Welt werde verführt sein —, dann werden Sie beginnen zu verstehen.

Kein Zweifel, für jemanden, der aufgewachsen und verwurzelt ist in Bildungsinhalten, Religion, Sitten und Wegen dieser Welt, für den ist es sehr schwer einzusehen, daß unsere Welt nicht Gottes, sondern Satans Welt ist. Diese Erkenntnis kommt einen hart an, als Schock. Ich weiß es. Ich habe es selbst durchgemacht.

Die Bibel sollte niemals ausgelegt werden. Sie meint, was sie sagt, und sie sagt, was sie meint. Nimmt man sie, wie sie ist, ergibt sie Sinn.

Seien Sie kein geistlicher Feigling. Schauen Sie einmal selbst in die Bibel. Sie steckt voll Überraschungen, voll Wahrheit; sie weist uns den Weg zu positiver Ausgeglichenheit, Glück, Wohlergehen und Lebenserfüllung hier und jetzt und den Weg zum Heil und zum ewigen Leben.

Gottes Welt kommt bald — die friedvolle, glückliche Welt von morgen! □