

# Herold

## der Reformation



### *In dieser Ausgabe:*

- ◆ Sehnsucht nach der Gemeinde?
- ◆ Eine neue Welt nach COVID-19?
- ◆ Eltern und Kinder – Einigkeit in Verschiedenheit
- ◆ Jesus Christus, unsere Hilfe in Schwermut
- ◆ Der Neue Bund
- ◆ Wie stärke ich mein Immunsystem?



## INHALTSVERZEICHNIS:

**EDITORIAL** ..... 3

### GLAUBENSLEBEN:

Sehnsucht nach der Gemeinde?..... 4

Eine neue Welt nach COVID-19? ..... 6

Eltern und Kinder –

Einigkeit in Verschiedenheit ..... 8

Jesus Christus, unsere Hilfe in Schwermut.. 10

Pfingsten ..... 12

Der Neue Bund ..... 18

### JUGENDECKE

Bitte liken und kommentieren ..... 14

### KINDERECKE

Was wir glauben..... 16

Kinderkanal und Tierwelt ..... 16

Rätsel ..... 17

### GESUNDHEIT

Wie stärke ich mein Immunsystem?..... 21

### AKTUELLES

Online-Gottesdienste ..... 24

## Konferenztermine 2020

### Achtung Bekanntmachung:

**Herbstkonferenz der Nord- u. Süddt. Vereinigung**  
16. bis 18. Oktober 2020 in Oberbernards, Fulda

**Bei Redaktionsschluss war es nicht sicher, ob sie stattfinden kann!**



### IMPRESSUM:

**Herausgeber:** Gemeinschaft der Siebenten-Tags-  
Adventisten Reformationsbewegung e. V.  
Eisenbahnstr. 6 ▪ 65439 Flörsheim/M  
Tel.: 06145 / 93 277 14  
Internet: [www.sta-ref.de](http://www.sta-ref.de)  
E-Mail: [sta@sta-ref.de](mailto:sta@sta-ref.de)

### Verteilt durch:

Wegbereiter-Verlag  
Eisenbahnstr. 6 ▪ 65439 Flörsheim/M  
Tel.: 06145 / 93 277 15  
Internet: [www.wegbereiter-verlag.de](http://www.wegbereiter-verlag.de)  
E-Mail: [shop@wegbereiter-verlag.de](mailto:shop@wegbereiter-verlag.de)  
Verantwortliche Redakteure:  
F. Staudinger und M. Ponce  
Redaktion und Layout: J. Mladenovic

BEZUG KOSTENLOS! SPENDEN WILLKOMMEN!

### SPENDENKONTEN:

**Norddt. Vereinigung:** Gem. d. STA Ref. Beweg.  
IBAN: DE46 3601 0043 0096 4874 39  
BIC: PBNKDEFF • Postbank Essen

**Süddt. Vereinigung:** Gem. d. STA Ref. Beweg.  
IBAN: DE96 6001 0070 0017 5977 02  
BIC: PBNKDEFF • Postbank Stuttgart

Bilder: [istockphoto.com](http://istockphoto.com) auf den Seiten: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10,  
11, 14, 15, 16, 17, 21; [SermonView.com](http://SermonView.com) auf S. 12, 18.

von M. Ponce

Es besteht kein Zweifel daran, dass wir in dem Zeitalter der Kommunikation leben. Die Entwicklung neuer Technologien erleichtert es den Menschen, miteinander zu kommunizieren. Oftmals erfolgt die Kommunikation über große Entfernungen, sogar über andere Kontinente hinweg in Echtzeit und sogar mit dem Livebild der anderen Person.

Damit eine Kommunikation hergestellt werden kann, sind mindestens zwei Dinge erforderlich: Das Erste ist der Absender, der eine Nachricht sendet, und das andere ist der Empfänger, der die Nachricht empfängt.

Bei der aktuellen Technologie ist es wichtig, dass es eine gute „Funkverbindung“ gibt, die die Kommunikation überträgt. Aber manchmal gibt es Faktoren, die dazu führen, dass dieses „Signal“ verloren geht und die Kommunikation „ausfällt“. Wie reagieren die Menschen, wenn dieses Mittel versagt und es nicht möglich ist, miteinander zu kommunizieren? ... Oft ist es ein stressiger Moment, und manchmal reagieren wir mit Wut, weil wir erkennen, dass wir „offline“ sind.

Was könnten wir sagen, wenn wir dieselbe Situation auf die spirituelle Ebene übertragen würden? Es gibt einen Absender, der eine Nachricht sendet, das ist Jesus. In Offenbarung 3, 20 heißt es: „Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an. So jemand meine Stimme hören wird und die Tür auftun, zu dem werde ich eingehen und das Abendmahl mit ihm halten und er mit mir.“ Jesus versucht, die Verbindung herzustellen, er wartet auf die Antwort des Empfängers ... auf unsere Antwort.

Leider ist ein Problem mit der Funkverbindung aufgetreten. Was ist das Problem? Das Wort Gottes sagt uns in Jesaja 59,2: „Sondern eure Untugenden scheiden euch und euren Gott voneinander, und eure Sünden verbergen das Angesicht vor euch, dass ihr nicht gehört werdet.“ Jetzt könnten wir uns fragen, ob in diesem Fall unsere Stress- oder Wutreaktion dieselbe ist, weil wir keine Kommunikation vom Himmel empfangen können.

Jesus sagte in Johannes 1, 51: „Wahrlich, wahrlich ich sage euch: Von nun an werdet ihr den Himmel offen

sehen und die Engel Gottes hinauf- und herabfahren auf des Menschen Sohn.“ Was bedeuten diese Worte? Sie bedeuten, dass Jesus Christus das einzige Mittel ist, durch das die unterbrochene Kommunikation, die zwischen Himmel und Menschen, wiederhergestellt werden kann. Stellen wir uns vor, was für ein Vorrecht es für uns bedeutet, direkt mit dem Himmel zu kommunizieren. Eine Verbindung ohne Unterbrechungen, solange wir sie brauchen, zu der Zeit, die wir brauchen und kostenlos!

Dieses Kommunikationsmittel ist das Gebet und in dieser Hinsicht sagt uns der Geist der Weissagung: „Jedes von einem gläubigen und aufrichtigen Herzen emporgesandte Gebet wird von Gott gehört und beantwortet, und der Bittende empfängt in der Zeit des größten Bedürfnisses den Segen Gottes, der oftmals seine Erwartungen weit übertrifft. Nicht ein einziges Gebet eines echten Christen geht verloren, wenn es voller Vertrauen aus einem aufrichtigen Herzen emporsteigt.“

– Aus der Schatzkammer der Zeugnisse, Band 1, S. 19.

Liebe Geschwister, wir haben die effektivsten Kommunikationsmittel, die ein Mensch besitzen kann. Sie verbinden uns mit dem dritten Himmel, wo sich der Thron der Gnade befindet. Unser himmlischer Vater möchte, dass wir seinen Anruf entgegennehmen, dass wir die Tür unseres Herzens öffnen, damit er mit seinem Geist in uns wohnen kann. Wir haben auch den Dienst Jesu Christi, der es ermöglicht hat, dass die Kommunikation mit dem Vater effektiv und beständig bleibt. Nichts soll eine gute Kommunikation mit dem Himmel verhindern. Nichts hindere uns daran, zu beten, besonders in dieser Zeit, in der uns jeden Tag große Zeichen verkünden, dass die prophetische Erfüllung wahrhaftig ist und dass das Ende aller Dinge unmittelbar bevorsteht.

Lasst uns durch Gebet alle unsere Bedürfnisse und Dankbarkeit Jesus gegenüber mit Gewissheit zum Ausdruck bringen; dann werden wir zu seiner Zeit und auf überraschende Weise eine bessere Antwort bekommen als das, worum wir gebetet haben ... Es ist Zeit zu beten. □



# Sehnsucht...

„Ich freute mich über die, so mir sagten: Lasst uns ins Haus des Herrn gehen!“ (Psalm 122, 1.)

Wir erleben gerade Zeiten, wie sie unsere Generation bis heute so noch nicht erlebt hat. Vielleicht erinnern wir uns an die Erzählungen unserer Großeltern als wir noch Kinder waren, über die vielen Krankheiten welche die Menschen in der damaligen Zeit geplagt haben, wie zum Beispiel Pest, Typhus oder Skorbut und viele mehr. Ebenfalls erzählten sie uns von den Kriegen, die sie erlebt haben, über die Angst, das Leid und den Hunger, den sie aushalten mussten; über den Tod so vieler unschuldiger Menschen. Für uns waren all diese Erzählungen wie Horrorfilme, die wir uns kaum vorstellen mögen. Doch während sie uns von alledem erzählten, zögerten sie niemals, Gott für seinen Schutz und Segen zu danken, dafür, dass sie am Leben geblieben sind, dass sie ihr tägliches Brot hatten und ein Dach über den Kopf. Und nicht zuletzt erinnerten sie uns des Öfteren an Folgendes: „Unsere lieben Kinder, ihr wisst nicht, was all das bedeutet, denn ihr musstet so etwas nicht durchstehen. Aber vergesst nicht, es werden auf dieser Erde noch schwierigere Zeiten kommen als die, die wir erlebt haben.“

Ich kann mir vorstellen, dass diese Pandemie, welche wir gerade erleben, im Vergleich zu allen Ereignissen, welche unsere Großeltern

durchmachen mussten, für sie nicht so erschreckend ist wie für uns. Dieses Virus, welches unseren Planeten ergriffen hat, hat unter uns als Menschen Angst, Unsicherheit, Panik, Fehlinformationen und Sorgen um die Zukunft verursacht. Darüber hinaus hat dieser Zustand unter uns ein Gefühl des Bedauerns und Traurigkeit ausgelöst, da wir uns aufgrund der Sicherheitsmaßnahmen nicht mehr versammeln können und die Gemeinden geschlossen sind. Man hört immer mehr Stimmen der Geschwister, die sagen: „Wir bedauern, dass wir uns nicht versammeln können, und wir haben Sehnsucht nach der Gemeinde!“

## Hast du wirklich Sehnsucht nach der Gemeinde?

Mein lieber Freund, ich möchte dich bitten, dir diese Frage innerlich zu stellen und ehrlich zu beantworten: Hast du wirklich Sehnsucht nach der Gemeinde? Nach wem hast du Sehnsucht und warum? Hastest du diese Sehnsucht nach der Gemeinde auch vor dem Ausbruch dieser Pandemie?

Meine Lieben, lasst den Geist Gottes uns durch diese Frage prüfen, denn sie erfordern eine ehrliche und persönliche Antwort unsererseits: Fehlt uns die Gemeinde wirklich? Haben wir Sehnsucht

danach, uns in der Gemeinde mit Jesus und den heiligen Engeln zu treffen? Vermissen wir die Gebete, welche wir zusammen sprachen, und die Gebetskreise, welche wir besuchten? Fehlt uns das Wort Gottes, welches wir immer wieder gehört haben und welches für uns langweilig geworden war? Fehlen uns die ermahnenden Botschaften, welche uns aufrütteln sollten und welche immer seltener zu hören waren? Haben wir Sehnsucht nach den Liedern, welche wir in der Gemeinde oft auch gelangweilt gesungen haben? Vermissen wir die Chorlieder, welche wir gemeinsam sangen? Vermissen wir die Kinder, die unsere Gottesdienste mit ihren Beiträgen versüßten? Vermissen wir die Geschwister und die Freunde, welche unsere Gemeinde besuchten und die wir manchmal kaum beachteten? Oder vermissen wir vielleicht nur den Ort, welcher für uns ein Ort der Unterhaltung und Interaktion mit den Versammelten geworden ist?

Ich möchte, dass wir uns zum Abschluss der obigen Gedanken fragen: Wonach haben wir wirklich Sehnsucht?

## Eine traurige Feststellung

Es ist sehr bedauerlich, dass wir Menschen ein großes Problem



# nach der Gemeinde?

von O. Nasui

haben, mit dem wir oft konfrontiert sind, uns dessen aber nicht bewusst genug sind. Wisst ihr, was dieses Problem ist? Oftmals schätzen wir einige Dinge, die wir besitzen oder bekommen haben, erst dann, wenn wir sie nicht mehr haben. Wir lernen diese Dinge nur dann zu schätzen, wenn sie uns genommen werden. Wir schätzen eine Sache, solange sie für uns neu ist. Wir pflegen und nutzen sie, schätzen sie, und es dauert nicht lange, bis sie für uns an Bedeutung verliert und wir sie nicht mehr so sehr schätzen wie am Anfang. Was für uns am Anfang neu, wertvoll und interessant war, wird langsam zur Gewohnheit, zur Normalität und verliert unsere Wertschätzung. Das ist ein großer Mangel der menschlichen Natur! Ist es möglich, dass dieses Problem auch im geistlichen Bereich unseres Lebens zu spüren ist?

## Eine Lehre, die uns helfen könnte

In der Heiligen Schrift finden wir eines der traurigsten Erlebnisse des Volkes Israel: die babylonische Gefangenschaft. In Psalm 137, 1 lesen wir Folgendes: „An den Wassern zu Babel saßen wir und weinten, wenn wir an Zion gedachten.“ Der Psalm 137 beschreibt das Volk Israel im Land des Exils. Ihre Lobgesänge

hatten aufgehört, während die, die sie gefangen hielten, sie dazu aufforderten, Zionslieder zu singen und fröhlich zu sein. Die Herzen der Israeliten waren voller Traurigkeit, und sie weinten, wenn sie sich an die heilige Stadt und den Tempel erinnerten, der zur Ruine geworden war. Sie behielten in ihren Herzen viele schöne Erinnerungen an ihr Land und die Anbetungsstätte, die sie nun nicht mehr hatten.

Meine Lieben, dieses Bild erfüllt auch uns mit Bedauern und Traurigkeit und bringt uns dazu, dass wir verstehen, was es bedeutet, dass eine Sache, welche für uns sehr wertvoll war, von uns genommen oder sogar zerstört wird. Als ich die Geschichte der Israeliten gelesen habe, fragte ich mich: Hat dieses Volk die Stadt, den Tempel und den, der in ihrer Mitte wohnen wollte, wirklich geliebt? Persönlich denke ich, dass sie erst, als der Tempel von ihnen genommen und zerstört worden war, wirklich angefangen haben, ihn zu schätzen, und um ihn getrauert und geweint haben. Ihre Tränen und Reue kamen zu spät. Wir kennen die Geschichte – sie ist traurig, aber nun einmal Tatsache.

## Fazit

Meine lieben Geschwister und Freunde, ich weiß, dass wir alle

traurig sind und bedauern, dass unsere Gemeinden geschlossen sind. Ich wünsche mir, dass wir in diesen Umständen eines nicht vergessen: Es sind nur die Gebäude geschlossen. In Wirklichkeit ist die Gemeinde nicht geschlossen, weil Gottes Gemeinde aus dir und mir besteht. Die Verbindung zwischen Christus und seiner Gemeinde kann niemand unterbrechen; auch nicht die Verbindung zwischen uns als Geschwistern. Auch wenn wir für einige Zeit im Leibe getrennt sind, sind wir dennoch im Geiste verbunden. Heute haben wir trotz der bestehenden Umstände noch die Gnade und das Vorrecht, einander durch die Medien zu hören, zu sehen und das Wort Gottes miteinander zu teilen. Vielleicht werden wir danach auch noch einige Zeit haben, um die Freiheit zu genießen. Mein Wunsch und Gebet ist es, dass uns Gott mit seiner Gnade und Liebe erfüllt, dass wir ihn aus ganzem Herzen lieben, auch uns gegenseitig lieben und schätzen und nicht zuletzt die Anbetungsstätte schätzen, nach welcher wir in dieser Zeit viel Sehnsucht haben.

„Eins bitte ich vom Herrn, das hätte ich gerne: dass ich im Hause des Herrn bleiben möge mein Leben lang, zu schauen die schönen Gottesdienste des Herrn und seinen Tempel zu betrachten.“ (Psalm 27, 4.)

# Eine neue Welt



## nach COVID-19?

von A. Semencuk

Wir leben in aufregenden Zeiten. Vieles verändert sich, und nichts scheint so zu sein, wie es einmal gewesen ist. Viele Menschen haben Angst und fragen sich, was geschehen wird. Wird das neuartige Virus tatsächlich einen großen Teil der Bevölkerung auslöschen? Andererseits macht es auch nachdenklich, dass gerade in dieser Krise neue Gesetze erlassen und bestehende verändert werden, ohne dass die Öffentlichkeit darüber informiert oder gar aufgeklärt wird.

Die Menschen teilen sich in zwei Gruppen. Die eine Gruppe, die große Angst vor dem Virus hat, ist mit den Maßnahmen und den Gesetzesänderungen der Regierungen einverstanden und hinterfragt eben jene Maßnahmen nicht. Die andere Gruppe macht sich mehr Sorgen um die Maßnahmen der Regierung und darum, welche langfristigen Folgen die Einschränkung der bürgerlichen Freiheiten nach sich ziehen könnte.

Wenn man die aktuelle Berichterstattung der Medien beobachtet, dann fällt auf, dass die Politik in eine bestimmte Richtung geht und die Medien dies nicht wirklich hinterfragen. Es gibt einen Mainstream, und es sieht so aus, als ob die Massenmedien mit der Regierung Hand in Hand gehen.

Es gibt jedoch auch Wissenschaftler und Ärzte, die diese Maßnahmen hinterfragen. Da gibt es zum Beispiel den Lungenarzt und Epidemiologen Dr. Wolfgang Wodarg, den Wissenschaftler, Mediziner und Infektiologen Prof. Dr. Sucharit Bhakdi, den Immunologen und Toxikologen Prof. Dr. Stefan Hockertz, die aus ihrer Sicht die Krise und die Maßnahmen analysieren. Diese und weitere nicht genannte Personen haben ihre Meinung zur jetzigen Situation öffentlich kundgetan. Ungeachtet davon, ob diese Personen nun Recht haben oder nicht, ist es ihr gutes Recht ihre Meinung und Analyse als Experten kundzutun. Das besorgniserregende ist die Reaktion der Medien. Sehr schnell wurden diese Experten, die in diesem Gebiet ausgezeichnete Kompetenzen haben, als Verschwörungstheoretiker abgetan, diffamiert und mundtot gemacht. Warum? In der jetzigen Situation geben viele Experten ihre Meinung zur Lage ab. Man kann natürlich darüber diskutieren, welche Maßnahmen Sinn machen oder nicht. Aber ich frage mich: Warum greift man diese Personen auf so eine heftige Art an? Selbst wenn sie etwas Falsches gesagt haben, kann man mit sachlichen Argumenten die eine oder andere Sichtweise dar- bzw. widerlegen. Wieso greift

man diese Menschen so persönlich an? Das macht mich besonders nachdenklich. Wenn man sich die genauen Aussagen dieser Personen durchliest, dann merkt man, dass sie keinesfalls über „Verschwörungstheorien“ sprechen, sondern ganz einfach die jetzige Situation aus ihrer Sicht beschreiben und die Maßnahmen hinterfragen. Was genau haben sie also falsch gemacht?

Da fragt man sich, wie viel Meinungsfreiheit wir überhaupt noch haben. Es ist, wie man an diesen Beispielen sieht, unerwünscht, seine Meinung, wenn sie dem Kurs der Politik und den Mainstreammedien widerspricht, öffentlich kundzutun. Dies ist ein gutes Beispiel dafür, dass es momentan nur eine Coronapolitik gibt und Gegenargumente erst gar nicht zugelassen werden. Gleichzeitig baut der Staat immer weiter den Überwachungsapparat aus. Zum Beispiel wird in einigen Ländern mittlerweile das sogenannte „Handy-Tracking“ eingesetzt, um den Bürger zu überwachen. Hierzu fällt mir ein Zitat des ehemaligen Präsidenten des Bundesverfassungsgerichts ein, welcher Folgendes sagte: „Einen Staat, der mit der Erklärung, er wolle Straftaten verhindern, seine Bürger ständig überwacht, kann man als Polizeistaat bezeichnen.“ – Ernst Benda.

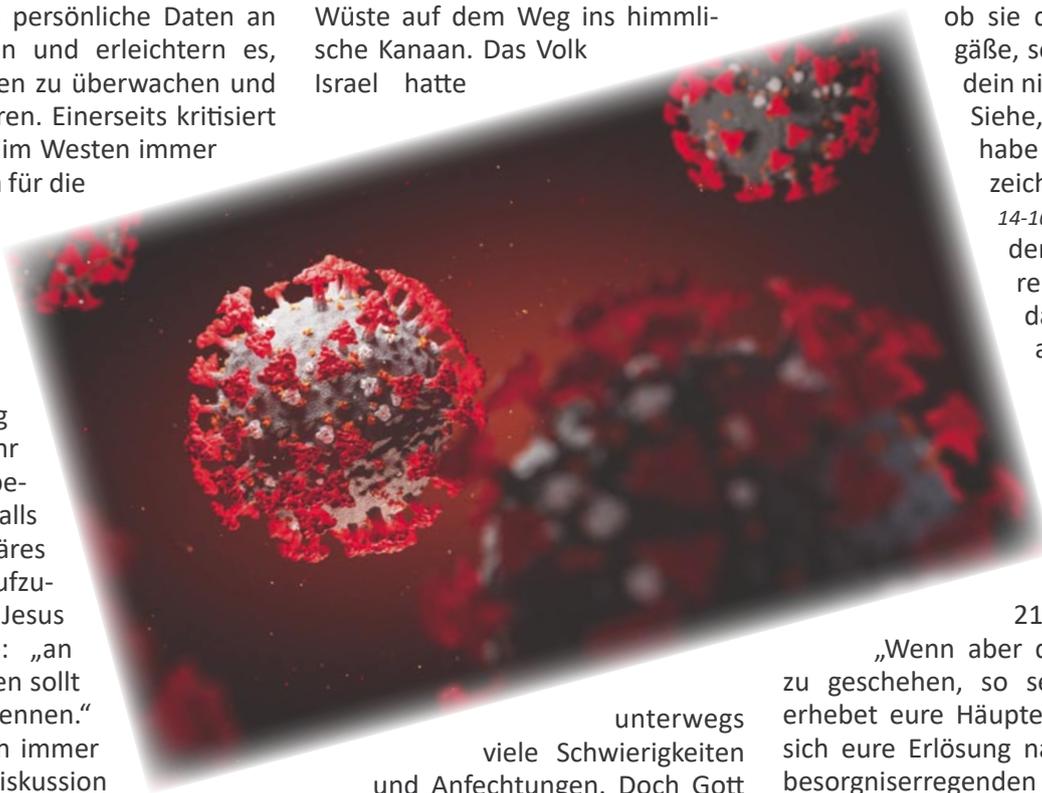
Man diskutiert auch über Möglichkeiten, das „Verbreiten von Falschaussagen im Internet zu verhindern“ – was nichts anderes als eine Zensur des Internets ist. „Die Zensur ist die jüngere von zwei schändlichen Schwestern, die ältere heißt Inquisition.“ – *Johann Nepomuk Nestroy.*

Berichte besagen, dass Behörden immer mehr mit Konzernen wie Google (Alphabet), Facebook etc. zusammenarbeiten. Diese Konzerne liefern persönliche Daten an die Behörden und erleichtern es, den Menschen zu überwachen und zu kontrollieren. Einerseits kritisiert man bei uns im Westen immer wieder China für die staatliche Kontrolle und eingeschränkte Meinungsfreiheit, aber gleichzeitig ist man sehr darum bemüht, ebenfalls ein totalitäres System aufzubauen. Wie Jesus schon sagte: „an ihren Früchten sollt ihr sie erkennen.“ Es rückt auch immer weiter die Diskussion über einen Impfwang in die Öffentlichkeit. Gerade in Krisenzeiten, in denen viele Menschen Angst haben und nicht von der Vernunft, sondern von der Angst geleitet werden, ist es leicht, die Menschen dahin zu bringen, neue Gesetze zu akzeptieren, die sie unter anderen Umständen nicht zugelassen hätten.

Immer mehr Stimmen rufen nach einer „Weltregierung“ bzw. „Weltordnung“, wie z. B. der Ex-Premierminister von Großbritannien, Gordon Brown. Auch der UN-Chef Antonio Guterres fordert die Länder zur „globalen Zusammenarbeit“ auf. Dies erinnert an ein Zitat von David Rockefeller aus dem Jahr 1994, er sagte damals: „Alles, was wir brauchen, ist eine richtig große Krise, und die Nationen werden die neue Weltordnung akzeptieren.“

All diese Ereignisse machen uns vielleicht Angst. Doch haben wir etwas zu befürchten? Hat uns nicht Jesus gewarnt, damit wir vorbereitet sind und keine Angst haben? „Dies habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (*Johannes 16, 33.*)

So wie das Volk Israel durch die Wüste zum verheißenen Land zog, so sind auch wir in der geistlichen Wüste auf dem Weg ins himmlische Kanaan. Das Volk Israel hatte



unterwegs viele Schwierigkeiten und Anfechtungen. Doch Gott hat sein Volk nicht im Stich gelassen. Zu jeder Zeit hat er sein Volk ermutigt, an ihn zu glauben. „Der Herr aber, der selber vor euch her geht, der wird mit dir sein und wird die Hand nicht abtun noch dich verlassen. Fürchte dich nicht und erschrick nicht.“ (*5. Mose 31, 8.*) Diese Verheißung gilt auch uns. Der Herr ist mitten unter seinem Volk, wir können ihn nicht jederzeit sehen, doch wir wissen, dass er uns auf unserer Reise zum himmlischen Kanaan begleitet.

„Wird der Herr sein Volk in dieser schweren Stunde vergessen? Vergaß er den treuen Noah, als die vorsintflutliche Welt von den Gerichten Gottes heimgesucht wurde? Vergaß er Lot, als Feuer vom Himmel herabfuhr, um die Städte der Ebene zu verzehren? Vergaß er den von Götzendienern umgebenen Joseph

in Ägypten? Vergaß er Elia, als der Eid Isebels ihn mit dem Schicksal der Baalspropheten bedrohte? Vergaß er Jeremia in der finsternen, schauerlichen Grube des Gefängnisses? Vergaß er die drei tapferen Jünglinge im Feuerofen oder Daniel in der Löwengrube? „Zion aber spricht: Der Herr hat mich verlassen, der Herr hat mein vergessen. Kann auch ein Weib ihres Kindleins vergessen, dass sie sich nicht erbarme über den

Sohn ihres Leibes? Und ob sie desselben vergäße, so will ich doch dein nicht vergessen. Siehe, in die Hände habe ich dich gezeichnet.“ (*Jesaja 49, 14-16.*) Der Herr der Heerscharen hat gesagt, dass „wer euch antastet, der tastet seinen Augapfel an.“ (*Sacharja 2, 12.*)“ – *Der große Kampf, S. 626. 627.*

In Lukas 21, 28 lesen wir:

„Wenn aber dieses anfängt zu geschehen, so sehet auf und erhebet eure Häupter, darum dass sich eure Erlösung naht.“ All diese besorgniserregenden Ereignisse sind für Gottes Volk ein Grund zur Freude. Denn wir gehen schon bald nach Hause.

Im Gegensatz zu vielen Menschen, die nicht ihren Frieden in Jesus gefunden haben, haben wir die Gewissheit, dass Jesus mit uns ist und alles, was geschieht, uns zum Besten dient. „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach dem Vorsatz berufen sind.“ (*Römer 8, 28.*) Wir sind berufen, diese Hoffnung auch mit unseren Mitmenschen zu teilen, damit auch sie ihren Frieden in Jesus finden und keine Angst vor den Ereignissen der Zeit haben. Liebe Geschwister, jetzt ist die Zeit, umso lauter die Posaune zu blasen und das Evangelium zu verkündigen. „Und so die Posaune einen undeutlichen Ton gibt, wer wird sich zum Streit rüsten?“ (*1. Korinther 14, 8.*) □

# Eltern und Kinder -

## Einigkeit in Verschiedenheit

von V. Shamrey

**M**ein lieber Leser, meine liebe Leserin, heute möchte ich über einige Texte aus der Bibel nachdenken, die, um es in der biblischen Sprache zu sagen, „schwer zu verstehen“ (2. Petrus 3, 16) sind: Ihre Bedeutung wird nicht sofort beim ersten Lesen klar.

Es wird um christliche Familien gehen. Was genau ist aber so besonders an diesen Familien, und warum möchte ich mit Euch über dieses spezielle Thema sprechen?

Der Grund dafür steht in den folgenden Bibelversen:

„Ihr sollt nicht wähnen, dass ich gekommen sei, Frieden zu senden auf die Erde. Ich bin nicht gekommen, Frieden zu senden, sondern das Schwert ... Und des Menschen Feinde werden seine eigenen Hausgenossen sein.“ (Matthäus 10, 34-36.)

„Denn von nun an werden fünf in einem Hause uneins sein, drei wider zwei, und zwei wider drei.“ (Lukas 12, 51.)

Das steht in der Bibel? Warum sollte ich von den Menschen

getrennt werden, die ich liebe? Schließlich sind diese Menschen für uns unser ganzer, menschlicher Sinn und das Glück unseres Lebens auf dieser sündigen Erde.

Es war sehr schwer für mich, diese Verse zu verstehen und mich damit abzufinden. Aber eins nach dem anderen.

### Mein Leben ohne Jesus

Was sagt die Bibel über unser Leben ohne Christus?

„Darum gedenket daran, dass ihr, die ihr Heiden im Fleisch gewesen seid ... dass ihr zur selben Zeit waret ohne Christum, keine Hoffnung hattet und waret ohne Gott in der Welt.“ (Epheser 2, 11. 12.)

„Was hattet ihr nun zu der Zeit für Frucht? Welcher [Werke] ihr euch jetzt schämet.“ (Römer 6, 21.)

Und es ist wahr, ich schäme mich. Erst jetzt verstehe ich (und auch das wahrscheinlich noch nicht ganz), dass ich mein ganzes Leben hätte verbringen können, ohne

meinen Erlöser kennengelernt zu haben.

Aber unser Gott, „der Vater der Barmherzigkeit und der Gott allen Trostes“ (2. Korinther 1, 3), ging an mir nicht vorbei, sondern klopfte auch an mein Herz und half mir dabei, mich ihm zu öffnen!

Als junger Mann erkannte ich die Sinnlosigkeit meines Lebens ohne Christus, und ich beschloss, mein Leben ihm zu widmen, um ihm zumindest teilweise, auch nur in geringem Maße, für das Blut zu danken, das er für mich auf Golgatha vergossen hatte.

Der Apostel Paulus schreibt im Brief an die Kolosser: „... und dankset dem Vater ... welcher uns errettet hat von der Obrigkeit der Finsternis und hat uns versetzt in das Reich seines lieben Sohnes, an welchem wir haben die Erlösung durch sein Blut, die Vergebung der Sünden.“ (Kolosser, 1, 12-14.)

Ich fand Christus und wollte davon allen meinen Verwandten, die ich so sehr liebte, erzählen. Ich gab

mich Christus hin, ich hatte nichts mehr und er erwartete auch gar nichts mehr von mir. Ich habe meinen Erlöser gefunden, dessen Liebe mich erwärmt hat.

Jetzt war ich nicht mehr allein, denn in Wirklichkeit wurde ich von ihm gefunden, denn er war es, der über mich sagte: „Ich habe mein Schaf gefunden, das verloren war...“

### Sinnvolle Uneinigkeit

Damals zweifelte ich nicht einmal daran, dass meine Familie meine Freude mit mir teilen würde, wie es in den folgenden Worten der Bibel beschrieben ist:

„Seine Eltern ... sprachen: Wir wissen, dass dieser unser Sohn ist und dass er blind geboren ist; wie er aber nun sehend ist, wissen wir nicht; oder wer ihm hat seine Augen aufgetan, wissen wir auch nicht ...“  
(Johannes 9, 20. 21.)

Meine Enttäuschung könnt ihr euch vorstellen, als ich als „verrückt“ bezeichnet wurde und kein Verständnis bei den Menschen fand, die für mich meine Familie auf dieser Erde waren – meine Eltern, meine junge Ehefrau.

Genau zu diesem Zeitpunkt verstand ich die Worte, die ich zu Beginn vorgelesen habe: Damals war ich ein Sohn. Und trotz der Reaktion meiner Eltern konnte und wollte ich mich nicht von ihnen abwenden denn ich verstand, was mit mir passiert war: „Nun aber seid ihr, die ihr in Christo Jesu seid und weiland ferne gewesen, nahe geworden durch das Blut Christi.“ (Epheser 2, 13.)

Er siegte in mir. Und als das in mir passiert ist, dachte ich, dann kann das auch in anderen passieren, denen, für die ich jetzt bete. Und ich betete, las die Heilige Schrift und betete weiter. Und wenn mein Glaube schwach wurde, hörte ich seine Stimme in den Seiten der Heiligen Schrift: „Meine lieben Brüder ... So aber jemand unter euch Weisheit mangelt, der bitte Gott, der da gibt einfältig jedermann und rücket's niemand auf, so wird sie ihm gegeben werden. Er bitte aber im Glauben und zweifle nicht ...“ (Jakobus 1, 2-6.)

Es war keine einfache, aber dennoch eine sehr gesegnete Zeit,

für die ich Gott bis heute dankbar bin. Und er erhörte mich und wendete die Herzen meiner Verwandten und Angehörigen dem Hören der Wahrheit zu. Wenn auch nicht alle von ihnen Glieder der Gemeinde wurden, nahmen doch viele Christus auf ihre eigene Art und Weise in ihren Herzen an. Und ich bin fest davon überzeugt, dass der Same der Wahrheit auch zu gegebener Zeit wachsen und Früchte tragen wird, gemäß dem Willen unseres Herrn.

### Sinnlose Angst

Die Jahre vergingen, und nun sehe ich mich nicht mehr in der Rolle des Sohnes, sondern in der des Vaters.

Und wenn es zu einer Trennung in der Familie kommt, weil die Verheißung lautet: „Niemand kann zwei Herren dienen; entweder er wird den einen hassen und den andern lieben...“ (Matthäus 6, 24), dann lasst diese Trennung zu. Denn die Hauptsache ist, dass ich Gottes Vorsehung nicht störe und ihm nicht durch meinen ungeheiligten Charakter im Weg stehe.

Möge das Wort Gottes auf die Gedanken und Herzen unserer Kinder einwirken wie ein „zweischneidig Schwert“ (Hebräer 4, 12). Mögen sich sowohl unsere elterlichen Charaktere als auch die unserer Kinder ändern, und möge das Neue, was der Herr bereit ist, in uns zu vollbringen „nach seinem Wohlgefallen“ (Philipper 2, 13), so schnell wie möglich geschehen! Aber nicht von uns aus, sondern durch das Wirken des Heiligen Geistes.

Lasst uns freundlicher und unserm Erlöser immer ähnlicher werden, damit keiner unserer geliebten Herzens-Menschen, für die wir jetzt beten, für die Ewigkeit verloren ist! Und wenn es uns heute so scheint, als wären unsere Kinder dem Geistlichen gegenüber gleichgültig und als würden sie ihren eigenen Weg gehen, dann wollen wir doch nicht verzweifeln, sondern Gott noch mehr um seine Barmherzigkeit und Gnade bitten!

Hier möchte ich ein Zeugnis aus dem Geist der Weissagung zitieren: „Die Gerichte Gottes werden bald

auf die Erde ausgegossen werden. „Rette dich: es gilt dein Leben!“ (1. Mose 19, 17.) Die Jungen, die Leichtsinnigen und Vergnügungssüchtigen sehen diese Warnungen als müßiges Geschwätz an und wenden sich mit einem Scherz ab. Eltern sind geneigt zu denken, dass ihre Kinder in der Sache schon recht haben, und alle schlafen ruhig weiter.“ – *Zeugnisse, Band 5, S. 244.*

Möge Gott uns vor diesem „Laodizea-Zustand“ der Gleichgültigkeit bewahren. Lasst uns für unsere Lieben kämpfen, die uns am Herzen liegen, um sie dem Abgrund der Sünde und den Netzen des ewigen Todes zu entreißen.“ (Hebräer 12, 4.)

### Fazit

Durch den Propheten Jesaja gibt uns der Herr noch eine schöne Verheißung:

„Kann man auch einem Riesen den Raub nehmen? Oder kann man dem Gerechten seine Gefangenen losmachen? Denn so spricht der Herr: Nun sollen die Gefangenen dem Riesen genommen werden und der Raub des Starken los werden.“  
(Jesaja 49, 24. 25.)

Dies ist meine Hoffnung und mein Trost hier auf Erden. Möge es auch deine Hoffnung sein, lieber Leser, liebe Leserin, die ihr nach der Wahrheit sucht. Denn dann können wir, unabhängig von den Umständen unseres Lebens hier auf Erden, uns eines Tages mit unseren Verwandten die Freude der Erlösten teilen, die durch das Blut unseres lieben Herrn erlöst wurden.

„Ich [bin] der Herr, an welchem nicht zuschanden werden, die auf mich harren.“ (Jesaja 49, 23.)

Nun möchte ich unsere kurze Betrachtung mit den Worten des Apostels Paulus an die Hebräer beenden:

„Werfet euer Vertrauen nicht weg, welches eine große Belohnung hat. Geduld aber ist euch not, auf dass ihr den Willen Gottes tut und die Verheißung empfanget. Denn noch über eine kleine Weile, so wird kommen, der da kommen soll, und nicht verziehen. Der Gerechte aber wird des Glaubens leben ...“ (Hebräer 10, 35-39.) Amen! □



# JESUS CHRISTUS

von G. Laksa

## unsere Hilfe in Schwermut

Ein Auszug aus dem Zions-Liederbuch (Nr. 345) ermutigt uns mit folgenden Worten: „Mensch, wenn von deiner Last bedrückt, du wähnst, es sei ein schwer Gericht, und dieser Welt gern wärst entrückt, o wart' geduldig, murre nicht“.

Jeder kann in seinem Leben von dunklen Stunden der Schwermut berichten, wenn der ganze Mut zusammengebrochen ist. Aber der Heiland steht uns hilfsbereit zur Seite. Es gibt viele Gründe, die dazu führen können. Dahinter steckt immer der Teufel, der uns unseren Frieden und unsere Freude zunichte machen will.

Unsere gegenwärtige Krisensituation treibt Menschen an den Rand der Verzweiflung, weil die Existenz gefährdet ist. Es können auch Enttäuschungen sein oder wenn unsere eigenen Anstrengungen zu schwach sind und wir irgendwo hängen bleiben.

In Sprüche 17, 22 sagt Salomo: „Ein betrübter Mut vertrocknet das Gebein.“

Zwei Beispiele im Neuen Testament geben uns eine gute Belehrung und Ermutigung. Der Heiland kennt unsere schwachen Seiten und hat Verständnis mit unseren seelischen Nöten, und er ist stets hilfsbereit, wenn wir ihn suchen.

Thomas, der Jünger Jesu, hatte auch ein erdrückendes Problem. Jesus erschien seinen Jüngern zum ersten Mal nach seiner Auferstehung, als sie hinter verschlossenen Türen beisammen waren. Warum war Thomas nicht zu ihnen gegangen? Schwermut erfüllte ihn, wegen unerfüllter irdischer Wünsche, und auch Zweifel an den gehörten Berichten. Wieso nutzte Jesus die Gelegenheit, sich den Jüngern zu zeigen, da doch Thomas fehlte? Der Heiland kannte sein Innerstes und wollte ihn frei machen von den negativen Neigungen seines Herzens. Eine ganze Woche grübelte Thomas darüber: Sollte es wahr sein, dass Jesus lebt? Ich brauche sichere Beweise dafür: „Es ist vielleicht auch ungerecht von Jesus, sich allen Jüngern zu zeigen außer mir.“ Er war bis

ins Innerste verletzt. Wieder waren die Jünger versammelt, sicherlich am Sabbat, nun war Thomas unter ihnen. Ihr ganzes Thema war: Jesus lebt! Thomas sagte dabei: „Es sei denn, dass ich in seinen Händen sehe die Nägelmale und lege meinen Finger in die Nägelmale und lege meine Hand in seine Seite, will ich's nicht glauben.“ (Johannes 20, 25.) Jesus hörte seine Bitte und wollte seinen Kleinglauben und Zweifel heilen. Er trat wieder in der Jünger Kreis ein, wo Thomas auch dabei war. Zuerst wandte er sich zu Thomas und bat ihn: „Reiche deinen Finger her und siehe meine Hände, und reiche dein Hand her und lege sie in meine Seite, und sei nicht ungläubig, sondern gläubig!“ (Vers 26.) Die liebevollen, mitfühlenden Worte des Heilandes heilten Thomas' Herz im Nu. Überwältigt fiel er Jesu in Demut zu Füßen und rief: „Mein Herr und mein Gott!“ Thomas war von seinen negativen Neigungen des Herzens geheilt und ein eifriger Apostel für das Evangelium geworden.

Hebräer 11, 1 sagt: „Es ist aber der Glaube eine gewisse Zuversicht des, das man hofft, und ein Nichtzweifeln an dem, was man nicht sieht.“

Das andere Beispiel ist Maria. Sie war sehr früh zum Grabe gegangen. Als sie ins leere Grab blickte, eilte sie schnell, ganz erschüttert hinweg, um den Jüngern die Botschaft zu übermitteln. Die anderen Frauen kamen auch. Bedächtig verweilten sie dort am Grab, bis ein Engel ihnen die Botschaft von der Auferstehung Jesu verkündigte. Betrachten wir Maria, die zuerst am Grabe war. Bestürzt rannte sie schnell weg zu Petrus und Johannes. Die Engel konnten sich ihr nicht zeigen. Was ging in ihrem Herzen vor sich? Erschrecken, Kummer, Sorge, Augen voller Tränen. Was ist geschehen, wo ist der Leichnam? Zum zweiten Male ging Maria zum Grabe. Jetzt nahm sie sich etwas Zeit. Sie schaute wieder ins Grab, bis sie zwei Engel wahrnahm, die zu ihr sprachen: „Was weinst du? Sie spricht zu ihnen: Sie haben meinen Herrn weggenommen, und ich weiß nicht, wo sie ihn hingelegt haben.“ (Johannes 20, 13.) Sie wartete nicht, bis ihr die Engel die Antwort der Auferstehung gaben. Sie lief weg, sie musste sich kümmern, und die Augen voll Tränen und mit verschwommenem Blick, nahm sie eine männliche Gestalt wahr. Da dachte sie, es sei der Gärtner. „Herr, hast du ihn weggetragen, so sage mir, wo hast du ihn hingelegt?“ (Vers 15.) Ihr Herz hing so an Jesus. Sie wollte ihm selbst eine ehrenvolle Grabstätte suchen. Jesus kannte ihre Liebe und Sorge um ihn. So offenbarte er sich ihr mit seiner warmherzigen Stimme, die sie kannte. „Maria, was weinst du?“ Ihre erste freudige Reaktion war, dass sie zu seinen Füßen niederfiel und rief: „Rabbuni“, d. h. „Meister“. Kennen wir die Stimme des Heilandes, wenn er zu uns sagt: „Warum weinst du?“ Er bietet uns seine kostba-

ren Verheißungen an, damit wieder Freude und Hoffnung ins Herz einkehrt. Im Buch „Das Leben Jesu“ auf der Seite 796 lesen wir: „Wie groß aber hätte zur gleichen Zeit die Freude sein können, da der Heiland ja auferstanden war! Maria hatte weinend im Garten gestanden, als der Heiland sich bereits hinter ihr befand ... An wie viele Menschen könnten Jesu Worte gerichtet sein: ‚Was weinst du? Wen suchst du?‘ Er steht dicht hinter ihnen, aber ihre tränenverhangenen Augen bemerken ihn nicht; er spricht zu ihnen, aber sie verstehen ihn nicht. Dass sich doch diese gebeugten Häupter aufrichten, die verweinten Augen ihn sehen und die Ohren seine Stimme hören möchten! ... Trauert nicht wie solche, die ohne Hoffnung und Hilfe sind. Jesus lebt! ... Ergreift diese Hoffnung, und sie wird eure Seele wie ein sicherer und bewährter Anker festhalten! Glaube, und du wirst die Herrlichkeit Gottes sehen!“

„Das wunderbare Beispiel Christi, sein unvergleichliches Einfühlungsvermögen im Umgang mit Menschen, wenn er mit den Weinenden weinte und sich mit den Fröhlichen freute, muss den Charakter aller, die Christus ernsthaft nachfolgen, beeinflussen. Sie werden sich bemühen, durch freundliche Taten und Worte müden Füßen den Weg zu ebnen.“ – *Intellekt, Charakter und Persönlichkeit, Band 1, S. 283.*

„Während die Welt das Mitgefühl, die Gebete und den Beistand des Volkes Gottes braucht und sie Christus im Leben seiner Nachfolger erkennen muss, benötigt das Volk Gottes Gelegenheiten, die sein Mitgefühl erfordern, seine Gebete wirksam machen und es ein Wesen nach dem göttlichen Vorbild entwickeln lassen ... Die Verstandes- und Herzensbildung wird leichter erreicht, wenn wir ein so zartes Mitgefühl für andre empfinden, dass wir unsre Gaben und Vorzüge einsetzen, um ihre Nöte zu lindern ... Gute Werke erfordern ein Opfer von uns, aber gerade dieses Opfer wirkt erzieherisch. Diese Verpflichtungen bringen Konflikte mit unsern natürlichen Gefühlen und Neigungen mit sich. Wenn wir sie aber erfüllen, so gewinnen wir Sieg auf Sieg über unsre fehlerhaften Wesenszüge. Der Kampf geht ununterbrochen weiter, und so wachsen wir in der Gnade. Wir spiegeln dadurch das Bild Christi wider und sind bereit, einen Platz unter den Gesegneten im Reiche Gottes einzunehmen.“

– *Aus der Schatzkammer der Zeugnisse, Band 2, S. 447. 448.*

Jona 2, 8 sagt uns: „Da meine Seele bei mir verzagte, gedachte ich an den Herrn; und mein Gebet kam zu dir in deinen heiligen Tempel.“

So wollen wir uns in dieser Zeit der Ungewissheit nicht mit Schwermut belasten, sondern uns ganz auf Jesu Beistand verlassen. Amen! □



# Pfingsten

(Apostelgeschichte 2)

von R. Woywod



Es war ein besonderer Tag, die Schüler Jesu waren in einem Haus zusammengekommen, um Gott anzubeten.

Kurz zuvor hatte Jesus sie verlassen, er war zum Himmel aufgefahren. Doch bevor er vor ihren Augen aufgehoben wurde, sagte er zu ihnen: „Ihr werdet die Kraft empfangen, wenn der Heilige Geist auf euch kommen wird und werdet Zeugen für mich sein, in Jerusalem, in ganz Judäa, Samarien und bis an das Ende der Erde.“ (Apostelgeschichte 1, 8.)

Die Bibel berichtet, dass sie völlig einig waren, keiner fühlte sich besser als der andere. Neid, Eifersucht und das Streben nach Geltung waren verschwunden. Die Jünger und Jüngerinnen Jesu hatten sich in der Erwartung des versprochenen Trösters versammelt.

Die Vorstellung, dass diejenigen, die ihren Herrn und Meister ans Kreuz gebracht hatten, auch sie als seine Nachfolger gerne vernichten wollten, machte sie sehr ängstlich. Trotzdem befolgten sie die Anweisungen Jesu, der ihnen befohlen hatte, Jerusalem nicht zu verlassen, sondern auf die Verheißung des Vaters zu warten. (Apostelgeschichte 1, 4.)

Sie alle hatten nur einen Wunsch: die Kraft zu bekommen, die sie dringend brauchten, um das Evangelium des auferstandenen Heilands den Menschen zu bringen. Und plötzlich geschah es – ein mächtiges Brausen des Himmels, wie ein Rauschen eines starken Windes, erfüllte das ganze Haus. Und es erschienen ihnen Zungen, zerteilt wie vom Feuer und setzten sich auf jeden Einzelnen von ihnen. (Apostelgeschichte 2, 3.)

Es waren einfache Menschen, sie hatten keine höhere Bildung genossen; aber diese Kraft des Geistes machte sie fähig, die Wahrheit zu verkündigen.

## Das Wunder von Pfingsten

Nur durch das Wunder von Pfingsten bekamen sie Mut, und alle Ängste waren verschwunden. Der Tröster war gekommen. Wenn man über den Verlust getröstet wird, kann man wieder mutig weitergehen. Das haben auch die Jünger erfahren. Durch das Wirken des Heiligen Geistes konnte Petrus, einstmals Fischer, eine Predigt halten, die so mächtig war, dass die Zuhörer im Innersten berührt wurden.

Im Wort Gottes steht, dass die Hörer betroffen waren von der Botschaft des Evangeliums und sie fragten den Apostel: „Was sollen wir tun?“ (Apostelgeschichte 2, 37.)

Viele Menschen wurden gläubig, sie ließen sich taufen, teilten ihren Besitz und was sie hatten. Sie waren täglich zusammen im Gebet miteinander verbunden. Sie lobten Gott, und er führte täglich Menschen, die gerettet werden sollten, zur Gemeinde hinzu. (Apostelgeschichte 2, 47.)

## Der Regen

Der Frühregen, den Jesus Christus seinen Jüngern versprochen hatte, tröstete sie und gab ihnen Kraft. Furchtlos wurden jetzt das Leben und Wirken des Heilands verkündigt, auch seinen Opfertod und die herrliche Auferstehung und Himmelfahrt.

Die frohe Botschaft, dass Jesus Christus wiederkommen wird, ist auch eine Hoffnung für uns, die wir im 21. Jahrhundert leben. Viele Jahrhunderte haben wir die Auswirkungen der Pfingsttage erfahren. Auch wenn Satan die Gemeinde Gottes vernichten wollte, konnte er trotz der vielen Anschläge gegen

sie seinen Plan nicht durchführen. Gott hat immer seine Gemeinde geschützt und wird es auch bis zum Ende tun. Der mächtige Geist Gottes wirkt auch heute.

### Das Versprechen wird erweitert

Pfingsten wird sich wiederholen, aber mit größerer Kraft als zuvor. Bevor Jesus Christus als König und Befreier kommen wird, wird der Heilige Geist über Gottes Volk ausgegossen. In der Offenbarung Jesu sah Johannes einen Engel vom Himmel herabfahren, der hatte große Macht, und die Erde wurde erleuchtet. (*Offenbarung 18, 1.*)

Der Apostel Jakobus schreibt: „So seid nun geduldig bis zur Wiederkunft des Herrn. Der Landwirt wartet auf die köstliche Frucht der Erde und ist dabei geduldig, bis sie empfängt den Frühregen und Spätregen.“ (*Jakobus.5, 7.*)

„Durch eine Predigt am Pfingsttage wurden mehr bekehrt als während all der Jahre des Dienstes Christi. So mächtig wird Gott wirken, wenn Menschen sich der Herrschaft des Geistes übergeben.“ – *Bibelkommentar, S. 350.*

### Das Wirken des Geistes

Auf der ersten Seite der Bibel wird uns schon im Vers 2 über den Geist Gottes berichtet „Und die Erde war wüst und leer, und es war finster über der Tiefe, und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser.“ (*1. Mose 1, 2.*)

Wir finden im Wort Gottes, sowohl im Alten als auch im Neuen Testament, viele Beispiele dafür, dass Menschen mit dem Geist Gottes erfüllt wurden.

König David sagt im Psalm 51, 13: „Und nimm deinen Heiligen Geist nicht von mir.“ Alle Propheten Gottes sprachen das, was ihnen von dem Heiligen Geist eingegeben wurde. Auch Joel prophezeit die Ausgießung des Heiligen Geistes. (*siehe Joel 3, 1. 2.*)

### Im Neuen Testament

Durch die Kraft des Heiligen Geistes empfing Maria den Sohn

Gottes auf geheimnisvolle Weise. (*siehe Matthäus 1, 18-20.*)

Der Geist Gottes zeigte sich auch in verschiedenen Formen, etwa bei der Taufe Jesu als Taube. (*siehe Matthäus 3,16. 17.*)

An Pfingsten erschienen ihnen Zungen, zerteilt, wie von Feuer. (*siehe Apostelgeschichte 2, 3. 4.*) Durch die Kraft des Heiligen Geistes konnten die Gläubigen Wunder tun. Kranke heilen, Teufel austreiben und sogar Tote zum Leben auferwecken. Den Heiligen Geist kann man auch betrüben oder beleidigen. Die Sünde gegen den Heiligen Geist kann nicht vergeben werden. (*siehe Matthäus 12, 31. 32 und Markus 3, 28. 29.*) Deswegen sollen wir achtgeben, wachen und beten, dass wir nicht vom Bösen verführt werden und wir den Heiligen Geist betrüben.

### Der Spätregen

So wie die Jünger und die Gläubigen damals einmütig zusammen waren, so sollten die Kinder Gottes sich bemühen, um die Kraft des Geistes zu bitten, damit er zu uns kommt. Jesus sagt: „Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopf an, so wird euch geöffnet.“ (*Lukas 11, 9.*)

Wenn wir die Ereignisse in dieser Welt täglich hören und sehen, wissen wir, dass unsere Welt für den Untergang bestimmt ist. Der Mensch selbst zerstört die Erde, die Gott ihm anvertraut hat. Durch die Klimaerwärmung entstehen große Katastrophen, durch die Kriege entstehen Elend, Krankheit, Kriminalität, Völkerflucht und Chaos. Menschen werden durch das Böse getrieben, Korruption ist an der Tagesordnung. Lüge, Betrug, Machtgier, Neid, Intrigen: All das sind die Zeichen des moralischen Verfalls und der großen Ungerechtigkeit von heute.

### Unsere Bitte

Gott möchte, dass wir bitten. Wenn wir die Notwendigkeit sehen, Gottes Geist zu besitzen, um anderen Menschen zu helfen, dann sollen wir Gott um drei Dinge bitten: Durchblick, Kraft, Begeisterung.

**Durchblick:** Wir brauchen den Durchblick, in der Familie, im Beruf, in der Gemeinde. Wir brauchen den Durchblick, wie wir mit unseren Finanzen umgehen. Wie wir unsere Freizeit sinnvoll gestalten. Auch wie wir den Sabbat als Ruhetag richtig halten. Wir brauchen den Durchblick, um zu unterscheiden zwischen dem, was wir wollen, und dem, was der Herr von uns wünscht.

**Kraft:** Wir wünschen uns viel Kraft, wenn eine schwere Situation vor uns liegt. Kraft für den Tag, um Konflikte auszuhalten, Krankheit zu ertragen und zu überstehen, Ängste zu überwinden; Trost und Kraft brauchen wir in dunklen Stunden, wenn wir einen lieben Menschen im Todeskampf begleiten. Kraft braucht derjenige, der verlassen wird, wenn der Tod den Kampf gewonnen hat.

**Begeisterung:** In dem Wort Begeisterung ist auch das Wort Geist enthalten. Wenn wir von etwas begeistert sind, fällt es uns sehr leicht, davon zu reden. Wenn wir begeistert sind, können wir andere Menschen begeistern. Wir sind erfüllt von dem, was wir erleben, können das aber nicht für uns allein behalten, wir müssen es anderen mitteilen. Gott will uns mit seinem Geist erfüllen, das ist das Zeichen, dass wir Gottes Kinder sind.

### Gottes Kinder dürfen um die Gabe seines Geistes bitten

Herr erfülle mich mit deinem Geist. Dass ich den Durchblick habe, zu unterscheiden, was richtig und was falsch ist. Auf dass ich die richtigen Entscheidungen treffe für mein Leben. Bitte gib mir die Kraft, stark zu sein auch im Leiden. Gib mir die Kraft, dass ich anderen Menschen helfen kann, dass ich sie zu dir führe, wenn sie schwach und hilflos sind. Herr, schenke mir Begeisterung für dich und deine Sache, dass ich andere begeistern kann von deinem Wort, von deiner großen Liebe, von deinen Verheißungen, deiner Treue und deiner Wahrheit. Herr, ich bitte dich um deinen Geist, ich danke dir. Amen!

(Siehe auch das Lied: „Heiliger Geist, du Gottesmacht“, Zions-Lieder Nr. 68.) □



# Bitte liken

von Philipp Mladenovic

# und kommentieren

Die Gesellschaft, in der wir heute leben, befindet sich in einem starken Wandel. Ob auf Facebook, Instagram oder sogar auf Amazon, überall werden wir aufgefordert, eine Bewertung oder einen Kommentar abzugeben. In anderen Fällen ist es das gut bekannte „Like“. Viele buchen keinen Urlaub mehr, ohne vorher die Bewertungen anderer Gäste zu lesen; andere wechseln ihren Arzt, weil ein Patient nicht zufrieden war und einen Kommentar dazu verfasst hat. Selbst bei der Auswahl eines Restaurants wird laut einer Studie von 2018 mehr auf gute Bewertungen geachtet als auf den eigentlichen Geschmack. Weiterhin vertrauen 90 % der Menschen auf die Bewertungen, die sie lesen.

Das Bewerten beginnt bereits mit dem Anfang des Lebens auf dieser Welt: Während einer Schwangerschaft wird über Ultraschall Maß genommen, nach der Geburt wird ein Baby vermessen, Körper und Gesundheit werden bewertet. Auch später nimmt der Zwang zur Bewertung nicht ab: In der Schule werden die Kinder und deren Arbeiten bewertet, im Studium die Leistung eines Moduls. Erbringt man nicht die er-

wünschte Leistung, fällt man durch. Und so zieht sich der rote Faden der Bewertung durch unser ganzes Leben bis ins hohe Alter.

Zu bewerten oder ein Urteil zu fällen ist laut Medizinern ein menschliches Bedürfnis. Alles, was wir erleben, versuchen wir einzuordnen und zu bewerten. Diese Eigenschaft ist auch nicht grundsätzlich schlecht: Sie hilft uns zum Beispiel bei einem Einkauf, gesunde Lebensmittel zu besorgen, weil wir sie bewerten. Problematisch wird es allerdings, wenn wir in unserem Leben alles und jeden bewerten und beurteilen. Eine Verwandte lädt ein Bild im Internet hoch, und schon werden wir gebeten, ein „Like“ zu geben und einen netten Kommentar zu schreiben.

Die Fragen, die wir uns dabei stellen sollten, sind folgende: Welchen Wert lege ich darauf, gesehen und positiv bewertet zu werden? Was bringt es mir persönlich, ob mein Bild im Internet 2 oder 600 Kommentare hat? Welchen Nutzen hat es überhaupt, sich ständig die Meinungen anderer anzuhören und mein Leben deswegen zu ändern? Ich denke, dass wir besonders als Christen einen klaren Standpunkt

in Bezug auf diese Bewertungsgesellschaft haben sollten, denn im Bewerten liegt auch die große Gefahr, einen Freund, Nachbarn, Bruder, Schwester oder Prediger zu verurteilen. Der Herr hat uns einige Ratschläge zum Richten und Bewerten gegeben. „Richtet nicht, auf dass ihr nicht gerichtet werdet. Denn mit welcherlei Gericht ihr richtet, werdet ihr gerichtet werden; und mit welcherlei Maß ihr messet, wird euch gemessen werden. Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und wirst nicht gewahr des Balkens in deinem Auge? Oder wie darfst du sagen zu deinem Bruder: Halt, ich will dir den Splitter aus deinem Auge ziehen, und siehe, ein Balken ist in deinem Auge?“ (Matthäus 7, 1-4.) Der Herr Jesus trennt die Verurteilung und die Bewertung klar voneinander. Während uns eine Bewertung oder besser eine Beurteilung hilft, zwischen Gut und Böse zu unterscheiden, werden wir gleichzeitig gewarnt, andere nicht zu verurteilen. „Einer ist der Gesetzgeber und Richter, der selig machen und verdammen kann. Wer aber bist du, dass du den Nächsten verurteilst?“ (Jakobus 4, 12.)

Der große Unterschied zwischen uns Menschen und Gott ist, dass nur der Herr allein in das Herz sehen und verstehen kann, welche Beweggründe uns beeinflussen, während wir Menschen im besten Fall nur ein grobes Verständnis von den Handlungen anderer haben. Dabei möchte ich folgende Gedanken von Schwester E. G. White mit euch teilen: „Wir unterscheiden uns in unseren Veranlagungen, unseren Gewohnheiten, und unserer Erziehung so sehr, dass auch die Art und Weise, Dinge zu bewerten, sehr verschieden ist. Jeder urteilt anders. Unser Verständnis der Wahrheit und unsere Vorstellungen in Bezug auf die Lebensgestaltung sind nicht in jeder Hinsicht gleich. Es gibt keine zwei Menschen, deren Erfahrung in jedem Punkt gleich ist.“ – *Ratschläge für die Sabbatschule*, S. 86. Hier ergeht ein klarer Appell an unsere Vernunft und Toleranz im Umgang mit allen Menschen.

Bedenkt zum einen, dass wir als Christen eine Vorbildfunktion haben

und deswegen jederzeit bereit für eine Korrektur oder eine negative Bewertung sein sollen. Denkt genau darüber nach, was euch gesagt wird. „Die Weissagung verachtet nicht; prüfet aber alles, und das Gute behaltet. Meidet allen bösen Schein.“ (1. Thessalonicher 5, 20-22.) Bedenkt aber auch zum anderen, dass wir uns im Bewerten oder Beurteilen anderer Menschen uns vor bösen Worten hüten und schlechte Meinungen meiden müssen. Erinnert euch an die Begebenheit aus Johannes 8, 1-11, in der uns berichtet wird, dass die Schriftgelehrten und Pharisäer eine Frau zu Jesus brachten, welche Ehebruch begangen hatte. Sie erwarteten von Jesus die Verurteilung der Frau und versuchten ihn. „Aber Jesus bückte sich nieder und schrieb mit dem Finger auf die Erde. Als sie nun anhielten, ihn zu fragen, richtete er sich auf und sprach zu ihnen: ‚Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein auf sie‘. Und bückte sich wieder nieder und schrieb auf die Erde. Da sie aber das hörten, gingen sie hinaus (von ihrem Gewissen überführt), einer nach dem andern, von den Ältesten bis zu den Geringsten; und Jesus ward gelassen allein und das Weib in der Mitte stehend.“ (Verse 6-9.)

Schwester White verdeutlicht diesen Gedanken noch weiter mit den folgenden Worten: „Wir können nicht im Herzen des anderen lesen. Da wir selber Fehler haben, kommt es uns nicht zu, über andere zu Gericht zu sitzen. Der vergängliche Mensch kann nur nach dem Äußeren urteilen. Menschen zu richten, kommt nur dem zu, der

die verborgenen Beweggründe jeder Handlung kennt und Rücksicht und Mitleid beim Einzelnen walten lässt.“ – *Das bessere Leben*, S. 103. (Das zitierte Kapitel 6 hat die Überschrift: „Nicht richten, sondern besser machen“. Ich empfehle euch, es einmal ganz zu lesen.)

Um zu unserer Ausgangssituation zurückzukommen: Was machen wir also mit allen menschlichen Bewertungen? Was ist mit meinen „Likes“ auf Facebook oder Instagram, den Kommentaren und Meinungen? Dazu möchte ich die Gegenfragen stellen. Was ist der Gewinn daraus? Ist all das nicht genauso vergänglich wie alle andere Ehre der Welt auch? Wollen wir nicht ewige Ehre im Himmel sammeln und eine gute Bewertung von Jesus bekommen? „Denn Gott hat seinen Sohn nicht gesandt in die Welt, dass er die Welt richte, sondern dass die Welt durch ihn selig werde.“ (Johannes 3, 17.)

Besonders in der heutigen Zeit sollten wir uns darauf konzentrieren, dass wir unseren Schatz im Himmel sammeln, und uns gegenseitig helfen, anstatt uns zu bewerten und zu kritisieren.

„Sammelt euch aber Schätze im Himmel, da sie weder Motten noch Rost fressen und da die Diebe nicht nachgraben noch stehlen. Denn wo euer Schatz ist, da ist auch euer Herz.“ (Matthäus 6, 20. 21.) Möchte der Herr uns helfen, dass wir hier auf dieser Erde ein gutes Beispiel für andere sein mögen, dass wir zur rechten Zeit das richtige Wort für andere haben und dass der Herr einmal unser Leben als „gut“ bewerten kann. □

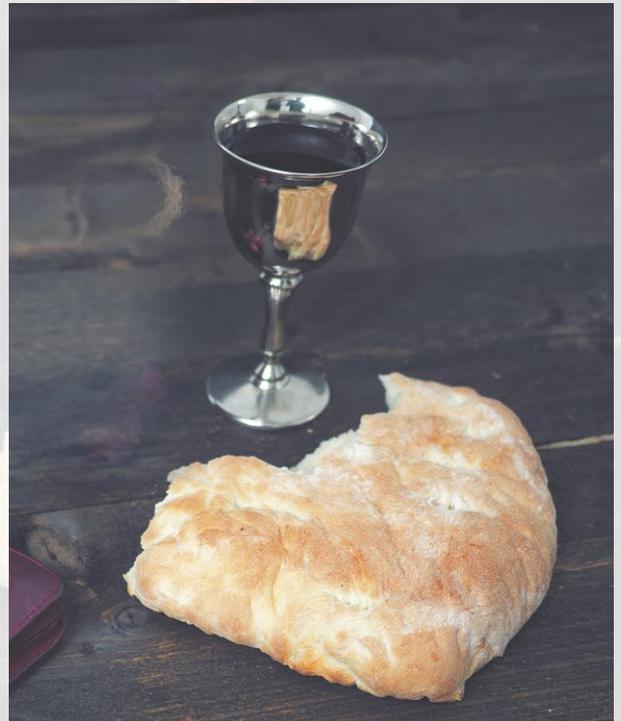


## Was wir glauben – für euch erklärt:

### Warum gibt es beim Abendmahl Brot und Traubensaft?

Wenn ihr beim Abendmahl schon einmal den Prediger beobachten konntet, habt ihr bemerkt, dass er ein dünnes Fladenbrot in kleine Stückchen bricht und auf einem Teller anrichtet. Warum wurden nicht einfach kleine Plätzchen für jeden gebacken und dann verteilt? Später folgt auch der Saft, der gemeinsam aus einem Becher getrunken wird. Schon seltsam, wo doch jeder einen Becher haben könnte. Wann hat Jesus eigentlich das Abendmahl gefeiert? Genau, am Passahfest, ein paar Stunden bevor er am Kreuz starb. An diesem Abend, als er mit seinen Jüngern zusammensaß, hat er versucht, ihnen zu erklären, was mit ihm geschehen würde und wie sie immer an sein Opfer am Kreuz erinnert werden sollten.

Er sagte zu ihnen, als er das Brot in Stücke teilte und jedem davon gab: „Nehmet, esset; das ist mein Leib.“ (Matthäus 26, 26.) Das gemeinsame Essen des Brotes soll also den Körper Jesu darstellen, der für uns gestorben ist. Dann nahm Jesus den Kelch und sprach weiter: „Trinket alle daraus, das ist mein Blut des neuen Testaments, welches vergossen wird für viele zur Vergebung der Sünden.“ (Matthäus 26, 28.) Paulus schreibt später an die Gemeinde in Korinth, dass sie das Abendmahl regelmäßig nehmen sollen, bis Jesus wiederkommt. (siehe 1. Korinther 11, 23-27.) Vor dem Abendmahl sollte außerdem jedes Gemeindeglied sich nochmal fragen, ob es seine Sünden bereut und sich mit seinen Nächsten versöhnt hat.



#### Youtube-Kanal für Kinder

Wenn du Spaß hast am Backen und Kochen, wenn du Interesse daran hast, wo unsere Nahrung herkommt, oder was man mit Dingen aus der Natur gestalten kann, dann habe ich für euch einen neuen Youtube-Kanal:



Bei **Happy Kids** zeigt euch Uschi Pausch in einzelnen Schritten z. B., wie ihr gesunde Leckereien herstellen könnt, einen Kräutergarten gestaltet oder aus Salzteig ein Kräuterschild basteln könnt. Fragt eure Eltern, ob ihr diesen Kanal abonnieren dürft.



#### Interessantes aus der Tierwelt

**Hast du gewusst, dass ...**

der Zitronenfalter, der einzige mitteleuropäische Schmetterling ist, der ungeschützt an einem Ast hängend oder im Laub versteckt den Winter überlebt?

Durch sein körpereigenes „Frostschutzmittel“ kann er bis zu minus 20

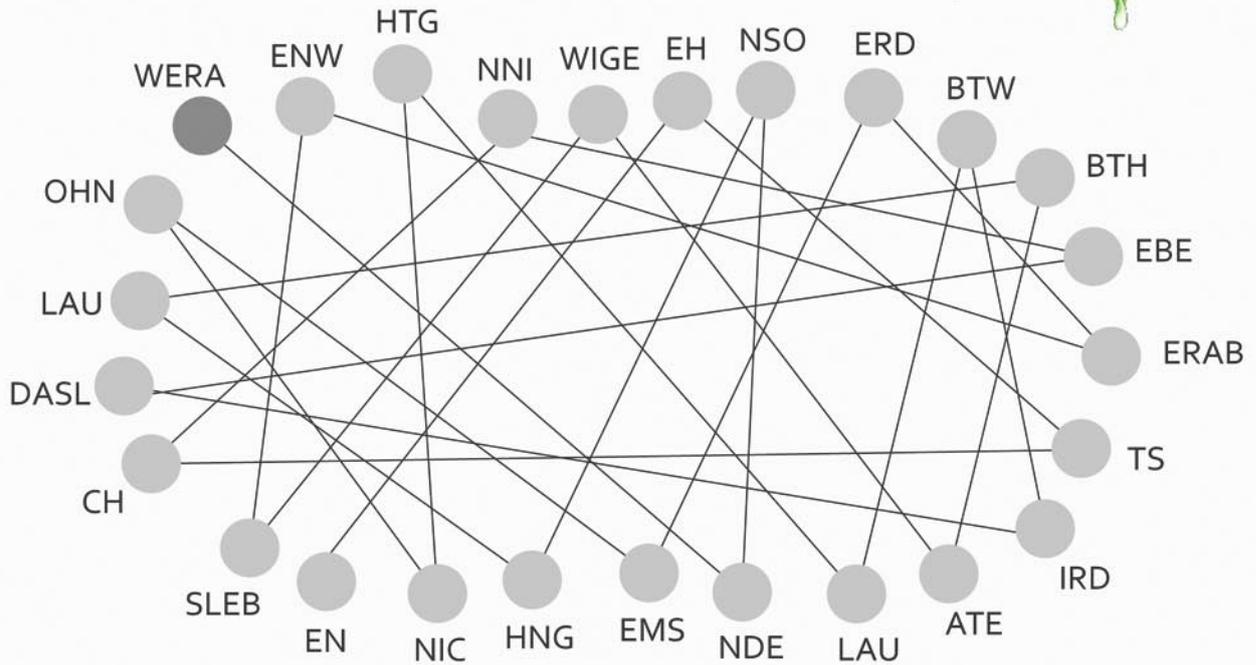
Grad gut aushalten. Dazu muss er im Herbst möglichst viel Wasser ausscheiden. Die Zuckeralkohole wie Glycerin und Sorbit sorgen dafür, dass sein kleiner Schmetterlingskörper dann nicht erfriert.

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen, manchmal schon im Februar, sieht man ihn dann bereits umherfliegen, im April legt das Weibchen Eier, und schon im Juni fliegen die Jungfalter dann aus.



# SPURTAFEL

Folge der Spur auf der Tafel und achte darauf, dass du sie nicht verlierst.



## WER IST GOTT?

### Möchtest du mehr von Gott wissen?

Die Bibel ist das Wort Gottes, deshalb kannst du hier am besten erfahren, wer Gott ist und was er getan hat. Lies die angegebenen Bibelverse und finde es heraus.

Gott ist der \_\_\_\_\_ der Enden der Erde. Jesaja 40, 28

Er ist ein \_\_\_\_\_, der die Menschen lieb hat. Johannes 16, 27

Er ist ein \_\_\_\_\_ und barmherziger Gott. Jona 4, 2

Er ist der Gott des \_\_\_\_\_, der uns tröstet in all unserer Not. 2. Korinther 1, 3-4

Er ist der Gott der \_\_\_\_\_, der uns Freude und Frieden geben möchte. Römer 15, 13

Er ist ein Gott der \_\_\_\_\_, der hält, was er verspricht. 5. Mose 32, 4

Und weil er die Menschen so \_\_\_\_\_ hat, hat er Jesus, seinen \_\_\_\_\_, in diese Welt gesandt, damit wir an ihn glauben und nicht verloren gehen. Johannes 3, 16

## Gott ist Liebe.



# DER NEUE BUND

„Da aber erschien die Freundlichkeit und Leutseligkeit Gottes, unseres Heilandes, nicht um der Werke willen der Gerechtigkeit, die wir getan hatten, sondern nach seiner Barmherzigkeit machte er uns selig durch das Bad der Wiedergeburt und Erneuerung des Heiligen Geistes.“ (Titus 3, 4. 5.)

von M. Stroia

Es ist beeindruckend, wie liebevoll Gott mit dem Menschen sogar nach dessen Sündenfall umgegangen ist. Nicht nur, dass Gott den Menschen nicht verwirft, sondern er kommt ihm sogar entgegen und versucht, ihn auf den richtigen Weg zu bringen. Er erklärt seine Bereitschaft dazu und ist so entgegenkommend, dass er wiederholte Male den Eintritt in ein Bundesverhältnis anbietet. So wird zuerst der Bund erwähnt, den Gott mit Noah vor der Sintflut geschlossen hat: „Aber mit dir will ich einen Bund aufrichten; und du sollst in den Kasten gehen mit deinen Söhnen, mit deinem Weibe und mit deiner Söhne Weibern.“ (1. Mose 6, 18.) Noah hatte das Vorrecht, als Partner Gottes in dieses Bündnisverhältnis einzutreten, und das hat ihm das Leben gerettet. Später hat Gott dem Abraham einen Bund angeboten, durch den er ihn zum Vater vieler Völker machen wollte: „Da fiel Abram auf sein Angesicht. Und Gott redete weiter mit ihm und sprach: Siehe, ich bin's und habe meinen Bund mit dir, und du sollst ein Vater vieler Völker werden.“ (1. Mose 17, 3. 4.)

Gottes Bund sollte auch für seine Nachkommen gelten, und das hat Gott dem Volk Israel bald nach dem Auszug aus Ägypten klargemacht, indem er verhiess, es als Volk seines Eigentums anzuerkennen, wenn es ihm gehorsam bleiben wür-

de: „Werdet ihr nun meiner Stimme gehorchen und meinen Bund halten, so sollt ihr mein Eigentum sein vor allen Völkern; denn die ganze Erde ist mein.“ (2. Mose 19, 5.)

Von den Vorteilen des Bundes begeistert und der eigenen Unfähigkeit nicht bewusst, versprochen die Israeliten sofort, die Bedingungen des Bundes einzuhalten: „Und nahm das Buch des Bundes und las es vor den Ohren des Volkes. Und da sie sprachen: Alles, was der Herr gesagt hat, das wollen wir tun und gehorchen!“ (2. Mose 24, 7.) Dieser Bund ist auch unter dem Namen Zehn Gebote bekannt: „Und er war allda bei dem Herrn vierzig Tage und vierzig Nächte und aß kein Brot und trank kein Wasser. Und er schrieb auf die Tafeln die Worte des Bundes, die Zehn Worte.“ (2. Mose 34, 28.) Das wird auch als „der erste Bund“ bekannt: „Und ich will über sie an meinen ersten Bund gedenken, da ich sie aus Ägyptenland führte vor den Augen der Heiden, dass ich ihr Gott wäre, ich, der Herr.“ (3. Mose 26, 45.) Der Grundsatz, nach dem dieser Bund funktionierte, war, dass der Mensch durch seinen Gehorsam überlebt: „Mose schreibt wohl von der Gerechtigkeit, die aus dem Gesetz kommt: ‚Welcher Mensch dies tut, der wird dadurch leben.‘“ (Römer 10, 5.)

Leider hat das nach diesem Prinzip nicht funktioniert, und es hätte auch nicht funktionieren können, sodass, als Bilanz gezogen

wurde, das Ergebnis folgendermaßen aussah: „Denn es ist hier kein Unterschied: sie sind allzumal Sünder und mangeln des Ruhmes, den sie bei Gott haben sollten.“ (Römer 3, 23.) Und es ist nur die Gnade Gottes, die dem durch seinen Ungehorsam verdammt Menschen in diesem trostlosen Zustand noch einen Funken Hoffnung verleiht: „Denn Gott hat alle beschlossen unter den Unglauben, auf dass er sich aller erbarme.“ (Römer 11, 32.) Das Ausmaß dieses Scheiterns ist vollkommen, sodass sogar die Ausnahme von der Regel fehlt: „Da ist nicht, der gerecht sei, auch nicht einer. Da ist nicht, der verständig sei; da ist nicht, der nach Gott frage. Sie sind alle abgewichen und allesamt untüchtig geworden. Da ist nicht, der Gutes tue, auch nicht einer!“ (Römer 3, 10-12.)

Der Apostel Paulus spricht von der Ohnmacht des ersten Bundes, die sich allerdings nicht seiner falschen Anwendung verdankt: „Denn so jenes, das erste, untadelig gewesen wäre, würde nicht Raum zu einem andern gesucht.“ (Hebräer 8, 7.) In diesem Sinne erwähnt er buchstäblich die Schwachheit und Nutzlosigkeit des ersten Bundes, der deswegen aufgehoben und ersetzt werden sollte: „Denn damit wird das vorige Gebot aufgehoben, darum dass es zu schwach und nicht nütze war (denn das Gesetz konnte nichts vollkommen machen); und wird eingeführt eine bessere Hoff-

*Jeder Versuch, ohne den Geist Gottes die Gebote aus eigener Kraft zu halten, ist von Anfang an zum Scheitern verurteilt*

nung, durch welche wir zu Gott nahen.“ (Hebräer 7, 18. 19.)

So überraschend das auch klingen mag, der erste Bund soll unfähig gewesen sein, etwas zur Vollkommenheit zu bringen – was zur Notwendigkeit eines zweiten, besseren Bundes geführt hat. Der Grund dafür war die Tatsache, dass der erste Bund auf einer Werksgerechtigkeit gegründet war: „Das Gesetz aber ist nicht des Glaubens; sondern ‚der Mensch, der es tut, wird dadurch leben.‘ Christus aber hat uns erlöst von dem Fluch des Gesetzes, da er ward ein Fluch für uns (denn es steht geschrieben: ‚Verflucht ist jedermann, der am Holz hängt!‘“ (Galater 3, 12. 13.) Worin bestand der Fluch des Gesetzes? Höchstwahrscheinlich auch in der Tatsache, dass der nicht wiedergeborene Mensch sich ein Leben lang quälen musste, entgegen seiner Natur und seinen Neigungen dem Gesetz Gehorsam zu leisten. Das bedeutete im Klartext, dass er nicht tun durfte, was er gerne getan hätte, und dass er das tun musste, wozu er nicht unbedingt geneigt war – also ein Leben führte, das vom ständigen innerlichen Konflikt geprägt war. „Ist nun die Vollkommenheit durch das levitische Priestertum geschehen (denn unter demselben hat das Volk das Gesetz empfangen), was ist denn weiter not zu sagen, dass ein anderer Priester aufkommen solle nach der Ordnung Melchisedeks und nicht nach der Ordnung Aarons? Denn wo das Priestertum verändert wird, da muss auch das Gesetz verändert werden.“ (Hebräer 7, 11. 12.)

Allerdings sollte diese Änderung weder am Inhalt des Gesetzes noch an seiner Verbindlichkeit stattfinden, sondern in der Beziehung des Menschen zum Gesetz und in der Motivation, aus der er heraus die Gebote beachten würde. Wenn im ersten Bund die Gebote sich außerhalb des Menschen befanden und dieser sich bemühte, diese ihm

fremde Vorgaben zu erfüllen – was ihn zu einem qualvollen Leben des innerlichen Zwiespalts führte, in dem er bei jedem Schritt sein Versagen erneut feststellen musste – kam Christus, um einer solchen Beziehung zum Gesetz ein Ende zu setzen: „Denn Christus ist des Gesetzes Ende; wer an den glaubt, der ist gerecht.“ (Römer 10, 4.)

Somit sollte das Gesetz uns ein Wegweiser zu Christus sein, denn er allein kann den Menschen aus diesem jämmerlichen Zustand befreien und ihn wirklich gerecht machen: „Also ist das Gesetz unser Zuchtmeister gewesen auf Christum, dass wir durch den Glauben gerecht würden.“ (Galater 3, 24.) Der Neue Bund, den Christus mit uns eingehen will, ist ein besserer Bund, für dessen Wirksamkeit und Funktionalität er persönlich haftet: „Also eines so viel besseren Testaments Ausrichter ist Jesus geworden.“ (Hebräer 7, 22.) Die Überlegenheit des Neuen Bundes spiegelt sich auch in der Überlegenheit des Dienstes Christi und der Verheißungen wider, auf die er gegründet ist: „Nun aber hat er ein besseres Amt erlangt, als der eines besseren Testaments Mittler ist, welches auch auf besseren Verheißungen steht.“ (Hebräer 8, 6.) Der Heiland hat den zweiten Bund mit seinem Blut besiegelt und hebt diese feierliche Tatsache hervor, indem er sagt: „Das ist mein Blut des neuen Testaments, welches vergossen wird für viele zur Vergebung der Sünden.“ (Matthäus 26, 28.)

Der neue Bund war auf dem Glauben gegründet und setzte eine völlige Identifikation mit den Geboten Gottes voraus, bevor deren Erfüllung angestrebt war: „Denn das ist das Testament, das ich machen will dem Hause Israel nach diesen Tagen, spricht der Herr: Ich will geben mein Gesetz in ihren Sinn, und in ihr Herz will ich es schreiben, und will ihr Gott sein, und sie sollen mein Volk sein.“ (Hebräer 8, 10.) Nun

ist das Gesetz nicht mehr außerhalb des Menschen, sondern ein grundlegender Bestandteil seiner Persönlichkeit, der sein ganzes Wesen prägt – was allerdings nur die Wiedergeburt aus dem Geiste Gottes bewirken kann: „... welcher auch uns tüchtig gemacht hat, das Amt zu führen des Neuen Testaments, nicht des Buchstaben, sondern des Geistes. Denn der Buchstabe tötet, aber der Geist macht lebendig.“ (2. Korinther 3, 6.) Von Gottes Geist getrieben zu wandeln, ist die einzig realistische Möglichkeit, die Anforderungen des Gesetzes Gottes zu erfüllen: „Ich sage aber: Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lüste des Fleisches nicht vollbringen. Denn das Fleisch gelüstet wider den Geist, und der Geist wider das Fleisch; dieselben sind widereinander, dass ihr nicht tut, was ihr wollt. Regiert euch aber der Geist, so seid ihr nicht unter dem Gesetz.“ (Galater 5, 16-18.)

Das lässt sich dadurch erklären, dass der in uns innewohnende Geist Gottes nicht unfruchtbar bleiben kann, sondern die „Frucht des Geistes“ erbringen wird – und dagegen gibt es kein Gesetz: „Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Gütigkeit, Glaube, Sanftmut, Keuschheit. Wider solche ist das Gesetz nicht.“ (Galater 5, 22. 23.)

Es ist ein interessantes Paradoxon, dass nicht nur die Heiden von den Christen zu lernen haben, sondern es sogar eine Kategorie von Heiden gibt, deren Zustand auch für die Christen erstrebenswert ist – nämlich diejenigen, die von ihrer Natur aus und in Einklang damit die Werke des Gesetzes verrichten: „Denn so die Heiden, die das Gesetz nicht haben, doch von Natur tun des Gesetzes Werk, sind dieselben, die weil sie das Gesetz nicht haben, sich selbst ein Gesetz“ (Römer 2, 14.) In diesen Zustand möchte Gott uns durch den neuen Bund bringen, dass sein Gesetz in uns innewohnt und unse-

re Handlungen und Verhalten bestimmt. Und es ist nur Gottes Geist, der dieses Wunder in uns verrichten kann. Jeder Versuch, ohne den Geist Gottes die Gebote aus eigener Kraft zu halten, ist von Anfang an zum Scheitern verurteilt: Denn wo ihr nach dem Fleisch lebet, so werdet ihr sterben müssen; wo ihr aber **durch den Geist** des Fleisches Geschäfte tötet, so werdet ihr leben.“ (Römer 8, 13.) Hier ist die Erklärung für den unglücklichen Zustand vieler Christen, die sich schon vielleicht schon ein Leben lang vergeblich darum bemühen, die Handlungen des Leibes zu töten – ohne zu verstehen, dass das allein „durch den Geist“ möglich ist!

Am Anfang des 8. Kapitels des Römerbriefs wird klargemacht, dass es einer nicht wiedergeborenen Person absolut unmöglich ist, die Forderungen der Gebote zu erfüllen. Weil „das Fleisch“ – d. h. die sündhafte menschliche Natur – das Gesetz kraftlos macht, und jedes Mal, wenn die beiden miteinander konfrontiert werden, trägt „das Fleisch“ den Sieg davon, und das Gesetz die Niederlage. Mit anderen Worten ist es einem unheiligen Menschen unmöglich, ein heiliges Gesetz zu erfüllen: „Denn was dem Gesetz unmöglich war (sintemal es durch das Fleisch geschwächt ward), das tat Gott und sandte seinen Sohn in der Gestalt des sündlichen Fleisches und der Sünde halben und verdammte die Sünde im Fleisch, auf dass die Gerechtigkeit, vom Gesetz erfordert, in uns erfüllt würde, die wir nun nicht nach dem Fleische wandeln, sondern nach dem Geist.“ (Römer 8, 3. 4.)

Es ist allein die Neugeburt durch den Geist Gottes, die den Menschen zum tadellosen Halten der Gebote befähigt: „Nun aber sind wir vom Gesetz los und ihm abgestorben, das uns gefangen hielt, also dass wir dienen sollen im neuen Wesen des Geistes und nicht im alten Wesen des Buchstabens.“ (Römer 7, 6.) Gottes Geist ist es, der die Gehorsamkeit verrichtet, und nicht der Mensch selbst – dessen einziges „Verdienst“ ist, dass er sich nicht gegen das Wirken des Heiligen Geistes in seinem Leben wehrt: „Und ich will euch ein

neues Herz und einen neuen Geist in euch geben und will das steinerne Herz aus eurem Fleische wegnehmen und euch ein fleischnes Herz geben; ich will meinen Geist in euch geben und will solche Leute aus euch machen, die in meinen Geboten wandeln und meine Rechte halten und darnach tun.“ (Hesekiel 36, 26. 27.)

Nicht weil bestimmte Buchstaben außerhalb seines Wesens, auf zwei steinerne Tafeln geschrieben wurden, ist der Mensch Gott gehorsam, sondern weil er sich mit Gottes Willen identifiziert und sein Charakter mit den Geboten Gottes völlig übereinstimmt, sodass er gar nicht anders kann. Es ist zwar dasselbe Dienen Gottes, aber diesmal aus einem ganz anderen Beweggrund. Es sind nicht mehr steinerne Tafeln, die den Willen Gottes eingepägt bewahren, sondern diesmal die Herzen der Menschen, das heißt: das Wesen ihrer Persönlichkeit: „Ihr seid unser Brief, in unser Herz geschrieben, der erkannt und gelesen wird von allen Menschen; die ihr offenbar geworden seid, dass ihr ein Brief Christi seid, durch unsern Dienst zubereitet, und geschrieben nicht mit Tinte, sondern mit dem Geist des lebendigen Gottes, nicht in steinerne Tafeln, sondern in fleischnen Tafeln des Herzens.“ (2. Korinther 3, 2. 3.)

Daher ist das Herz ausschlaggebend für den geistlichen Zustand des Einzelnen und bestimmt die Art und Weise, wie er von Gott gesehen wird: „Denn das ist nicht ein Jude, der auswendig ein Jude ist, auch ist das nicht eine Beschneidung, die auswendig am Fleisch geschieht; sondern das ist ein Jude, der's inwendig verborgen ist, und die Beschneidung des Herzens ist eine Beschneidung, die im Geist und nicht im Buchstaben geschieht. Eines solchen Lob ist nicht aus Menschen, sondern aus Gott.“ (Römer 2, 28. 29.)

Nach einer solchen Erfahrung, gibt es keinen Zwiespalt mehr in der Persönlichkeit des Gläubigen, er braucht sich nicht mehr zu zwingen und überwinden, um das Gesetz zu erfüllen, sondern das wird zu seiner Natur und er empfindet Freude und Erfüllung dabei, wie es auch bei dem

Heiland der Fall gewesen ist: „Deinen Willen, mein Gott, tue ich gern, und dein Gesetz habe ich in meinem Herzen.“ (Psalm 40, 9.)

Auf die Frage, wie man zu diesem Zustand kommt und wie das überhaupt machbar ist, antwortet der Heiland dem Nikodemus und auch uns: „Nikodemus antwortete und sprach zu ihm: Wie mag solches zugehen? Jesus antwortete und sprach zu ihm: ... Und wie Mose in der Wüste eine Schlange erhöht hat, also muss des Menschen Sohn erhöht werden.“ (Johannes 3, 9. 10. 14.) Durch das Anblicken der ehernen Schlange sollte der Sünder vor dem Tode gerettet werden, und der Blick des Glaubens sollte das Gift der Schlangen wirkungslos machen und die Heilung bringen.

Heutzutage würden diese Symbole dem wunderbaren Umwandlungsprozess entsprechen, den der Apostel Paulus so treffend beschrieben hat: „Nun aber spiegelt sich in uns allen des Herrn Klarheit mit aufgedecktem Angesicht, und wir werden verklärt in dasselbe Bild von einer Klarheit zu der andern, als vom Herrn, der der Geist ist.“ (2. Korinther 3, 18.)

Die geistliche und moralische Leistung, die eine Person so erreichen kann, übertrifft bei Weitem jedes menschliche Vorstellungsvermögen, und man kann es kaum fassen, wenn die Bibel sagt, dass wir dazu bestimmt sind, nicht weniger als „Teilhaber der göttlichen Natur“ zu werden. (2. Petrus 1, 4.)

Mit seinem Feingefühl bemerkt der Apostel Paulus bei manchen Gläubigen, dass sie schon seit einem Jahr den Schritt vom einfachen Tun zum Wollen geschafft haben: „Und meine Meinung hierin gebe ich; denn solches ist euch nützlich, die ihr angefangen habt vom vorigen Jahre her nicht allein das Tun, sondern auch das Wollen.“ (2. Korinther 8, 10.) Und das ist nur möglich, wenn das Geheimnis der Gottseligkeit von seinem Geist in uns verwirklicht wird: „... denen Gott gewollt hat kundtun, welcher da sei der herrliche Reichtum dieses Geheimnisses unter den Heiden, welches ist Christus in euch, der da ist die Hoffnung der Herrlichkeit.“ (Kolosser 1, 27.) □

Wie stärke ich

## mein Immunsystem?

von A. Schalbot

Anlässlich der großen medialen Informationsflut zu COVID-19 und der aktuell in der Gesellschaft vielfach diskutierten Vorsichtsmaßnahmen möchten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Wichtigkeit sowie die Notwendigkeit eines gut funktionierenden Immunsystems lenken. Gemeinsam wollen wir uns anschauen, wie wir unsere körpereigenen Abwehrkräfte mit den Mitteln der Natur unterstützen und stärken können.

### Grundlagen des Immunsystems

Das Wort „Immunsystem“ hat seinen Ursprung in dem lateinischen Wort *immunis*, das unter anderem „rein“ und „befreit“ bedeutet. Dies beschreibt die Funktion unsers Immunsystems sehr treffend. Es hat also die Aufgabe, unseren Körper vor den zahlreichen Fremdkörpern und schädlichen Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze) aus der Umwelt zu bewahren sowie angegriffene körpereigene Zellen und Gewebe wiederherzustellen oder gezielt abzubauen.

Neben den Keimen aus der Umwelt gibt es jedoch auch in uns schlummernde Mikroorganismen, die im Normalfall von einem gesunden Abwehrsystem in Schach gehalten werden. Jedoch warten diese Keime nur auf eine schwache Stunde unseres Abwehrsystems, um sich ungehindert vermehren und somit eine Infektion im Körper auslösen zu können. Deswegen ist es nicht ausreichend, Hygienemaßnahmen einzuhalten, sondern wir sollen aktiv darauf achten, unser Immunsystem durch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise fit zu halten. Nach dem Motto: „Man wird nicht krank, weil man sich ansteckt, sondern man steckt sich an, weil man krank ist.“

### Wie ist unser Immunsystem aufgebaut?

Unser Immunsystem besteht aus verschiedenen Organen, Gewebe und Zellen.

#### Organe & Gewebe:

- lymphatische Gewebe des Darms (wichtigstes Immunorgan)
- Lymphknoten mit den Lymphgefäßen
- Knochenmark
- Milz
- Thymus
- Mandeln

Zellen: weiße Blutkörperchen, von denen folgende Untergruppen die wichtigsten sind:

- Granulozyten
- Lymphozyten (bestehend aus B- und T-Zellen)
- Makrophagen (Fresszellen)

### Wie funktioniert unser Immunsystem?

Die vorderste Front der Abwehr bildet das *äußere Abwehrsystem*. Dieses besteht beispielsweise aus dem Säureschutzmantel der Haut sowie einer intakten Flora der Haut und Schleimhäute, welche die Ansiedlung anderer Keime erschweren. Zudem enthalten Tränen, Speichel und Schleim Substanzen, die Eindringlinge abwehren können.

Wem es jedoch trotzdem gelingt, diese erste Barriere zu überwinden, der stößt recht bald schon auf ein extrem effektives und komplexes *inneres Abwehrsystem*. Bereits im Mutterleib sowie über die Muttermilch wird uns eine Immunität verliehen (*angeborenes Immunsystem*). Mit der Zeit entwickelt man jedoch seine eigene Abwehrfähigkeit, indem man mit den unterschiedlichen Umweltkeimen in Berührung kommt (*erworbenes Immunsystem*).

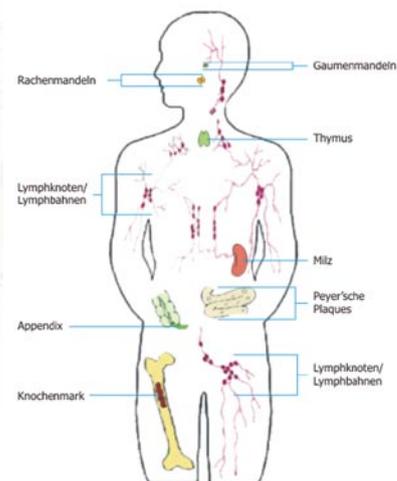


Abb. 1

Wie funktioniert nun das innere Abwehrsystem? Sobald ein schädlicher Eindringling in unseren Körper hineingelangt, wird dieser zunächst an bestimmten Merkmalen auf seiner Oberfläche (sogenannte Antigene) als „fremd“ erkannt. Daraufhin produziert eine Gruppe der weißen Blutkörperchen, auch B-Zellen genannt, neutralisierende Stoffe (Antikörper) gegen diese Merkmale, durch die sie unschädlich gemacht und gleichzeitig markiert werden. Die nun auf diese Weise markierten Eindringlinge können leicht von den Fresszellen (Makrophagen) erkannt und gefressen werden. (siehe Abb. 2)

Zudem gibt es eine andere Gruppe der weißen Blutkörperchen, welche die Fähigkeit haben sich an alle früheren Angreifer zu erinnern, sogenannte Gedächtniszellen. Bei einem erneuten Kontakt mit demselben Erreger können diese Zellen sich auch Jahre später an ihn erinnern und sofort eine spezifische Antikörperproduktion in Gang setzen. Bei der Bekämpfung der Eindringlinge werden die B-Zellen ferner von den T-Zellen unterstützt, die beispielsweise befallene Zellen oder Krebszellen direkt abtöten können.

Erst dieses komplexe, perfekt aufeinander abgestimmte Zusammenspiel unserer Abwehrkräfte kann den Körper wirksam gegen die unterschiedlichsten Krankheitserreger schützen.

Zellschäden zu reparieren und die Aktivität der natürlichen Killerzellen zu steigern.<sup>2</sup> Man sollte nach Möglichkeit beide Lebensmittelgruppen in den täglichen Speiseplan integrieren.

Drogen verzichten  
- ausreichende Trinkmenge (1,5-2 Liter täglich)

## 2. Bewegung

Die Erkenntnis, dass insbesondere moderate Bewegung wie z. B. zügiges Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen (3 x 30 Min./Woche) die körperlichen Abwehrkräfte stärken, setzt sich immer mehr durch. In den Untersuchungen fand man heraus, dass sich nach nur wenigen Minuten körperlicher Aktivität die Immunzellen im Blut um fast 50 % erhöhten. Ferner konnte aufgezeigt werden, dass regelmäßige Bewegung dabei helfen kann, einen Abbau der Immunfunktion im Alter abzuwenden.<sup>1</sup>

Die körperliche Aktivität bringt zudem unser gesamtes Lymphsystem in Schwung und unterstützt die Ausscheidung von Stoffwechselabfallprodukten.

Mit dem Sport sollte man jedoch nicht übertreiben. Eine Überbelastung des Körpers, bei der man sich völlig verausgibt und an seine Belastungsgrenze stößt, bewirkt einen gegenteiligen Effekt. Weniger ist also mehr.

## 3. Frische Luft

Wer sich täglich an der frischen Luft bewegt, hat einen doppelten Nutzen. Durch die zunehmende Durchblutung des Körpers wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt, zelluläre Vorgänge werden optimiert und die Immunabwehr gestärkt.

Forscher fanden heraus, dass ein Waldspaziergang zusätzlich unsere Abwehrkräfte aktiviert, indem er die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Körper steigert. Dieser positive Effekt konnte sogar nach mehreren Tagen nachgewiesen werden.<sup>4</sup>

Es wäre ideal, wenn wir täglich mindestens 1 Stunde an der frischen Luft verbringen würden.

## 4. Sonnenschein

Sonnenlicht ist ein guter Freund unseres Immunsystems. Durch den Lichteinfall in unsere Augen (ohne Sonnenbrille!), wird die Produktion von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon, initiiert. Dies wiederum bewirkt nicht nur eine gute

Abb. 2



## Wie können wir unsere natürlichen Abwehrkräfte stärken?

Die Leistungsfähigkeit des Immunsystems entscheidet meist darüber, ob eine Krankheit überhaupt ausbricht und wie ihr Verlauf ist. Wenn unsere Abwehrkräfte fit sind, bemerken wir meist nichts von den vielen Abwehrvorgängen, die sich ständig in unserem Körper abspielen.

Durch die nachfolgenden **10 Maßnahmen** können wir unsere Widerstandskräfte steigern:

### 1. Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung bildet die Grundlage für ein gut funktionierendes Immunsystem. Für eine optimale Immunantwort muss der Körper mit allen hierfür benötigten Substanzen adäquat über die Nahrung versorgt werden.

Doch wie kann dies konkret erreicht werden? Eine vollwertige, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung mit viel frischem, möglichst unverarbeitetem Obst und Gemüse (mind. 5 Portionen am Tag) sowie Vollkornprodukten bildet die Basis einer gesunden Ernährung. Den Kreuzblütlergewächsen, wie Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl sowie überhaupt allen Kohlsorten, kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu. Forschungsergebnisse zeigen, dass sie Inhaltstoffe enthalten, welche die Abwehrkräfte des Verdauungssystems stärken.<sup>1</sup> Von den Früchten sind es insbesondere die Beeren, die die Fähigkeit besitzen,

Die Spurenelemente Zink und Kupfer sind zudem für ein intaktes Abwehrsystem notwendig. Sie sind Bestandteile zahlreicher Enzyme und verfügen über keimtötende und entzündungshemmende Eigenschaften. Der tägliche Bedarf lässt sich leicht mit Haferflocken, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchten decken.

Studien zufolge konnte auch bei Nährhefe (Hefeflocken) ein immunstimulierender Effekt nachgewiesen werden.

Eine überaus wichtige Rolle für die Funktionsfähigkeit unseres Immunsystems kommt auch dem Mikrobiom unseres Darmes zu, also der Gesamtheit der dort lebenden Mikroorganismen. Dort befindet sich nämlich der Großteil unserer Abwehrzellen. Für eine gesunde Darmflora empfiehlt sich zunächst ein „Heilfasten nach Buchinger über 1-2 Wochen. Das Fasten kann den Umstieg auf eine vollwertige Ernährung erleichtern. Eine mikrobiologische Therapie kann unterstützend wirken.“<sup>3</sup>

Die Ernährungsempfehlungen lassen sich so zusammenfassen:

- unverarbeitete Vollkornprodukte statt Weißmehlprodukte
- auf industriell verarbeiteten Zucker verzichten
- hoher Ballaststoffanteil
- häufiger Verzehr von Hülsenfrüchten
- pflanzliche Fette mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren z. B. Lein- und Hanfsamen, Walnüsse (frittierte und tierische Fette meiden)
- auf Gifte wie unnötige Medikamente, Nikotin, Alkohol und

Stimmung, sondern sorgt zusätzlich dafür, dass Melatonin, (Schlafhormon), produziert wird, welches für einen guten und entspannten Schlaf sorgt. Beides lässt unseren Stresslevel sinken und wirkt sich förderlich auf unsere natürlichen Widerstandskräfte aus.

Zudem wird unter dem Einfluss der Sonnenstrahlen die Vitamin-D-Produktion im Körper angeregt. Vitamin D aktiviert wichtige Zellen der Immunabwehr. Bei einem Vitamin-D-Mangel bleiben diese Zellen im Ruhezustand, und das Immunsystem ist deutlich weniger leistungsfähig.<sup>5</sup>

Hierfür ist es ausreichend, über die Sommermonate mit unbedecktem Gesicht und Armen (ohne Sonnencreme) zur Mittagszeit, zwischen 11-15 Uhr, für ca. 30 Min. an der Sonne zu sein. In den Wintermonaten ist in unseren Breitengraden, je nach Serumspiegel, eine Substitution in Erwägung zu ziehen.

## 5. Wassertherapie

Die Wassertherapie ist ein sehr wirksames Mittel, um den Körper „abzuhärten“. Bei der Abhärtung geht es darum, den Körper dosierten Reizen auszusetzen und ihn damit herauszufordern, auf diesen Reiz mit einer Anpassungsreaktion zu antworten. Durch dieses Training ist der Körper imstande, auf Temperaturschwankungen viel schneller und effektiver zu reagieren. Dies führt zur Regulierung der Durchblutung, Anregung der Resistenz- und Schutzmechanismen sowie zur vegetativen Stabilisierung mit einer geringeren Stress- und Infektanfälligkeit.<sup>3</sup>

Zur Abhärtung eignen sich insbesondere Arm- und Fußbäder, Güsse, Wassertreten und Saunieren.

## 6. Pflanzenheilkunde

Es gibt eine Reihe von pflanzlichen Immunmodulatoren, welche die Bereitschaft des Organismus zur Abwehrreaktion erhöhen und die zelluläre Abwehrmechanismen stimulieren.

Der bekannteste Vertreter ist der Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) z. B. als Presssaft. Er hat eine antivirale sowie eine entzündungshemmende und immunzellaktivierende Wirkung.

Er sollte zu Beginn eines Infektes für wenige Tage und nicht zur Vorbeugung eingenommen werden.

Auch die Zistrose (*Cistus incanus*) hat eine starke antivirale Wirkung, indem es das Eindringen des Virus in die Wirtszelle verhindert. Zu Beginn eines Infektes sollte mehrmals täglich 1 Tasse des Tees getrunken werden.

In den letzten Jahren hat auch Umckaloabo® (ein Geranienabkömmling) eine zunehmende Bekanntheit erlangt, weil es sowohl eine antivirale als auch eine antibakterielle Wirkung hat.

Holunder hat ebenfalls eine immunmodulierende Wirkung. Hierfür werden sowohl die Blüten als Tee als auch der selbst gemachte Holundermost (alkoholfrei) aus Holunderblütendolden (Frühjahrskur) verwendet.

## 7. Ausreichend Schlaf

Forschungsergebnisse zeigen, dass während des Schlafs die Zellregeneration des Immunsystems stattfindet sowie eine vermehrte Antikörperproduktion gefördert wird. Ebenfalls konnte aufgezeigt werden, dass bei Schlafmangel die Zahl unserer Abwehrzellen deutlich abnimmt. Guter Schlaf hilft also unserem Körper, sich gegen Infektionen besser zur Wehr setzen zu können.

Wie viel Schlaf letztendlich ausreichend ist, ist individuell verschieden. Die generelle Empfehlung lautet aber durchschnittlich 7 bis 8 Stunden.

## 8. Stressreduktion

Wenn wir eine Situation als stressig bewerten, produziert unser Körper Stresshormone (u. a. Cortisol). Kurzfristig ist das nicht weiter schlimm. Wer jedoch unter chronischem Stress steht, hat einen dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel, der die Infektabwehr des Körpers deutlich herabsetzt. Dadurch wird die Produktion der weißen Blutkörperchen verlangsamt und wir werden für allerlei akute und chronische Erkrankungen anfälliger.

Man sollte versuchen, die Stressfaktoren zu identifizieren und sie bewusst zu vermeiden. Es ist wichtig, sich täglich um ein gesundes Gleichgewicht zwischen An- und Entspan-

nung zu bemühen. Wir dürfen auch getrost unsere Sorgen ablegen, denn es steht geschrieben: „Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch!“ (1. Petrus 5, 7.)

## 9. Positive Lebenseinstellung

„Ein fröhliches Herz fördert die Genesung; aber ein niedergeschlagener Geist dörft das Gebein aus.“ (Sprüche 17, 22.)

Der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele. Diese beeinflussen sich wechselseitig und funktionieren als ein zusammenhängendes System. Studien zufolge hat eine positive Einstellung einen direkten Einfluss auf unsere Abwehrkräfte. Es konnte gezeigt werden, dass Glückshormone (Dopamin) die Anzahl der Fresszellen sowie der Antikörper im Blut steigern konnten.<sup>6</sup>

Als Christen können wir selbst in Schwierigkeiten stets darauf vertrauen, dass „denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen.“ (Römer 8, 28.)

## 10. Keine übertriebene Hygienemaßnahmen

Während vernünftige Hygienemaßnahmen zum Schutz vor Krankheitserregern wichtig sind, wirkt sich eine übertriebene Hygiene nachteilig auf unser Immunsystem aus. Studien zufolge begünstigt eine übertrieben saubere Umgebung bei Kindern beispielsweise Allergien und Asthma, weil das Immunsystem unterfordert ist und nicht trainiert werden kann. Eine gewisse Keimbelastung ist also zum gesunden Heranreifen unseres Immunsystems unabdingbar. □

### Quellenangaben:

Abb.1: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7f/Immun-Organe.png>

Abb.2: Liebau, Karl F., 1993, *Heilkräfte der Natur*, Stuttgart

1 Greger, M., 2015, *How not to die*, Kandern

2 Seeram NP, *Berry fruits for cancer prevention: Current status and future prospects*. *J Agric Food Chem.*, 2008; 56(3):630-5

3 Volger, F.; Brinkhaus, B. (Hrsg.), 2017, *Kursbuch Naturheilverfahren*, 2. Auflage, München

4 <https://www.lwf.bayern.de/wissenstransfer/waldpaedagogik/208428/index.php>

5 Kongsbak, M., Levring, T., Geisler, C., & Rode, M., *The Vitamin D Receptor and T Cell Function*. *Front Immunol.* 2013; 4: 148. Published online 2013 Jun 18. doi: 10.3389/fimmu.2013.00148

6 <https://www.hkk.de/themen/vorbeugen/positives-denken-staerkt-immunabwehr>

Sie bekommen den **Herold der Reformation** noch nicht regelmäßig? Oder Sie ziehen um? Dann schicken Sie uns bitte diesen Abschnitt ausgefüllt zurück. Der Bezug ist kostenfrei!

(Bitte senden an:)

Wegbereiter Verlag  
Eisenbahnstr. 6

D-65439 Flörsheim/M

(Bitte Zutreffendes ankreuzen bzw. ausfüllen:)

Ich/Wir möchte(n) den Herold der Reformation ab Quartal \_\_\_/2020 beziehen.

Meine/unsere Adresse hat sich geändert. Sie lautet jetzt wie folgt:

Name, Vorname .....

Straße + Nr.: .....

PLZ + Ort: .....

Telefon-Nr.: (für eventuelle Rückfragen) .....

## Online-Gottesdienste

Nach dem Verbot der Gottesdienste im März aufgrund der COVID-19-Pandemie fingen als Erstes die Geschwister in Österreich damit an, einen Online-Gottesdienst über das Programm Zoom und auf Youtube abzuhalten. Die Gemeinde Flörsheim eröffnete zwei Sabbate später ihre Zoom-Konferenzen, wo die Geschwister gemeinsam Lieder singen, die Sabbatschullektionen studieren und die Predigt verfolgen konnten.

Die Geschwister in Süddeutschland wurden mit Predigten über Youtube versorgt sowie zeitweise parallel durch Zoom-Konferenzen der Gemeinden Karlsruhe und Landshut.

Weltweit fingen immer mehr unserer Gemeinden an, ihre Gottesdienste über das Internet abzuhalten, was alle Beteiligten als Segen in dieser Zeit empfanden.



Auch wenn es kein Ersatz für einen Gottesdienst in einer Ortsgemeinde sein kann, so waren doch alle froh, wenigstens auf diese Weise miteinander verbunden zu sein und sich gegenseitig im Worte Gottes zu erbauen. Der Herr sei für seine Gnade gepriesen, auch weil wir ihm in dieser außergewöhnlichen Zeit näher kommen durften.

