

AUGEN BLICK MAI

Die Zeitschrift mit den
guten Nachrichten

Andreas Widhölzl
Sprung ins Leben

Seite 3

Veronika Arnbrosch

**Ein guter Tag,
neu anzufangen!**

Seite 8

Cornelia Mack

**Negative
Selbstbeurteilungen**

Seite 10



*DAS GUTE
BEHALTEN*

Das neue Jahr und die Zeit



Ernst Günter
Wenzler



Warum, Wann, Wo und Wozu in meinem Leben ist in Gottes Händen.“

Was für ein tröstlicher Gedanke. Mein kleines und verletzliches Leben ist immer und überall von den starken Händen Gottes gehalten. Den Händen, die alles erschaffen haben. Wer das weiß, kann gestrost leben.

Mehr oder weniger stehen wir alle in der Gefahr, am Gestern hängen zu bleiben. Entweder, weil wir dem Guten nachtrauern, oder weil wir uns über verpasste Möglichkeiten ärgern. Die andere Gefährdung ist, von der Zukunft zu träumen, oder aber uns vor ihr zu fürchten. Dabei ist das Heute doch die Zeit, die es zu gestalten und zu bewältigen gilt.

„Gestern ist vorbei, morgen ist noch nicht da, und heute hilft der Herr“, so hat es Hermann Bezzel, der langjährige Rektor der Neuendettelsauer Diakonissenanstalt, treffend formuliert. Das gilt zum Glück an jedem Tag des neuen Jahres.

Denn das Heute kann schnell zur Überforderung werden. Aber wenn ich weiß, dass Gott dabei ist, kann ich die Herausforderungen annehmen, die das Heute bringt. Mit meinem Herrn kann ich mich auch den „Riesen“ stellen, die mir heute begegnen und mir und anderen Angst einjagen wollen. Weil der Herr des Himmels mir heute hilft, kann ich gestrost sein. Heute – und auch morgen, wenn das Heute schon wieder gestern ist.

Herzliche Segenswünsche vom ganzen
Augenblick-mal-Team

Ernst Günter Wenzler

Herausgeber

Schon wieder sind 366 Tage vorbei, und aus 2024 ist 2025 geworden.

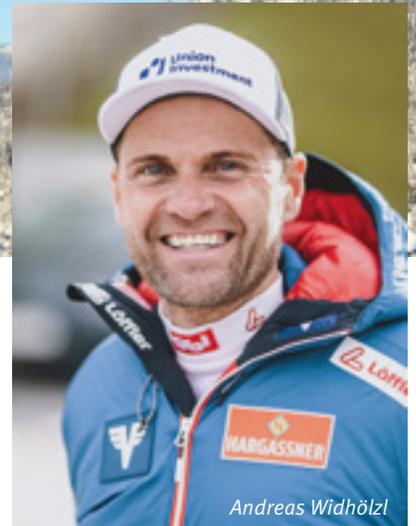
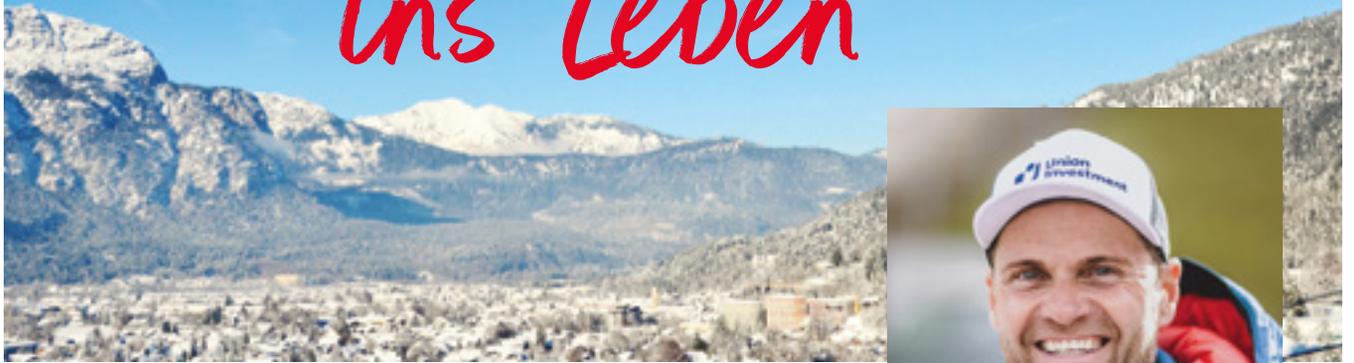
„Die Zeit fliegt dahin“, wusste schon der römische Staatsmann Marcus Tullius Cicero (106 – 43 v. Chr.). Der Humorist Wilhelm Busch nahm den Gedanken auf und dichtete: „Eins-zwei-drei, im Sauseschritt, läuft die Zeit, wir laufen mit.“

Wir können zwar die Uhr anhalten, aber nicht die Zeit. Doch innehalten können wir. Innehalten und uns an den wenden, der in der Ewigkeit daheim ist. An den, der uns Menschen Ewigkeit ins Herz gelegt hat. Und wir können es dem lebendigen Gott sagen: „In deine Hand befehle ich mich mit meinem ganzen Leben.“

Daraus erwächst das Wissen, das schon den biblischen König David vor mehr als 3000 Jahren getröstet hat. „Meine Zeit steht in deinen Händen.“

Der schottische Sprachwissenschaftler Dan Crawford wollte diese Aussage in die Luba-Sanga-Sprache (Zentralafrika) übersetzen. Das war enorm schwer, da „Zeit“ in der Sprache und Lebenswelt des Volkes keinen Begriff und keine Bedeutung hatte. Crawford übertrug die Aussage treffend in: „Alles

Sprung ins Leben



Andreas Widhözl

Die österreichischen Skispringer gelten diese Saison als große Favoriten. Kein Wunder. Der letzte Winter der ÖSV-Männer konnte kaum besser verlaufen: Weltcupgesamtsieg für Stefan Kraft, Skiflug-Weltcup-sieg für Daniel Huber, Nationencupsieg mit fast 50 Stockerlplätzen. Und fünf Österreicher unter den ersten 15 der Weltcup-Gesamtwertung.

Erfolgstrainer der Österreicher ist Andreas Widhözl. Zur neuen Saison weiß er: „Die Erwartungshaltung von außen ist hoch, aber auch die der Athleten.“

Widhözl, selbst als Springer Vierschanzentournee-Gewinner, mehrfacher Weltmeister und Olympiasieger, ist seit 2020 Cheftrainer.

Ein schrecklicher Unfall

Für ihn eine schwierige Position. Um das zu verstehen, muss man sich erinnern. Am 5. Februar 2001, einem Sonntag, sind Widhözl, Teamkollege Martin Höllwarth und Cheftrainer Alois Lipburger auf der Rückfahrt vom Weltcup-Springen im hessischen Willingen. Gegen 22.20 Uhr setzt Höllwarth fünf Kilometer vor der österreichischen Grenze zu einem Überholvorgang an. Beim Einscheren gerät der Pkw auf eine Eisplatte, rutscht in die Bö-

schung, überschlägt sich. Ein Baum stürzt auf den stehenden Wagen. Alois Lipburger verstirbt am Unfallort. Die beiden Nationalmannschaftmitglieder Widhözl und Höllwarth sind körperlich nur leicht verletzt. Doch mit dem Tod müssen beide recht allein umgehen. „Das war ein absolutes Tabuthema“, schreibt ein Sportjournalist später. Und: „Jeder aus dem Sprungteam musste seinen eigenen Weg finden.“

Auf der Suche

Widhözl stellte sich der Sinnfrage. Auch seine Frau, mit der er drei Kinder hat. Als seine Frau sich „immer mehr mit dem Thema ‚Glauben‘ auseinandersetzte“, war er anfangs sehr irritiert. „Sie redete davon, den Kindern Werte vermitteln zu wollen. Sie betete mit ihnen und sie fing an in der Bibel zu lesen. Allerdings erlebte ich, wie

meine ‚neue‘ Frau ausgeglichener und zufriedener war als bisher.“

Widhözl: „Ich glaubte weder an Gott noch an irgendetwas anderes.“

Doch die Lebensveränderung seiner Frau lässt Widhözl keine Ruhe. „Da musste also doch etwas dran sein?! So begann ich, mich zunehmend mit dem christlichen Glauben auseinanderzusetzen. Viele Menschen kreuzten zu der Zeit unseren Weg, die uns Antworten geben konnten und uns Schritt für Schritt weiterführten am Weg des Glaubens. Ich sehe das heute klar als eine Führung Gottes. Indem ich die Bibel las, Gespräche führte, vor allem jedoch durch meine eigene Veränderung wusste ich ganz klar: Es gibt für mich nun eine Wahrheit! Jesus Christus! Er ist der Sohn Gottes und mein Retter.“

Ralf Tibusek

Katerstimmung oder Neubeginn?



Der Dezember steckt oft voller Veranstaltungen, deren Höhepunkte Weihnachten und Silvester sind. Und dann? Kommen dann die Katerstimmung und der triste Alltag? Die Journalistin Erika Gitt gibt Tipps, wie ein guter Start ins neue Jahr gelingen kann.

Die fröhliche Sause zu Silvester ist vorbei, auch Weihnachten hat seinen Tribut gefordert. Nun sind die sozialen Batterien leer. Und nun? In den Alltag zurückstolpern?

Wie wäre es damit, nun die Besinnlichkeit nachzuholen, die man eigentlich der Adventszeit nachsagt, aber – mal ehrlich – so gut wie nie erreicht? Haben Sie es sich nicht redlich verdient, voller Zuversicht und Elan in das neue Jahr zu starten?

Die Bibel jedenfalls macht Mut dazu, sich auf Neues einzulassen. So steht etwa in Jesaja 43,19: *„Denn siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf, erkennt ihr's denn nicht? Ich mache einen Weg in der Wüste und Wasserströme in der Einöde.“*

Der Prophet spricht hier im Namen Gottes. Er verspricht nicht nur, Neues zu ermöglichen, sondern auch die Umstände dafür entsprechend zu schaffen. Ist das nicht eine wunderbare Einladung?

Das alte Jahr Revue passieren lassen

Tatsächlich kann ein guter Neustart nur gelingen, wenn Sie um die Erfolge und Niederlagen im vergangenen Jahr wissen. Höhen und Tiefen gehören

im Leben dazu. Diese anzunehmen, hilft Ihnen dabei, Erlebtes besser loszulassen. Dafür lohnt sich ein Blick zurück. Was lief schlecht oder weniger gut und bedarf einer Korrektur? Gab es vielleicht Angewohnheiten, Verhaltensweisen oder gar Beziehungen, die sich negativ auf Ihr Leben auswirkten? Haben Sie Enttäuschungen oder Verlust erlebt?

Doch bitte verlieren Sie bei der Reflektion das Gute nicht aus den Augen! Welche Erinnerungen lassen Sie rückblickend lächeln und erzeugen schöne Bilder vor Ihrem inneren Auge? Was haben Sie im vergangenen Jahr gelernt? Welche Angewohnheiten haben sich als gut und beständig erwiesen? Welche Beziehungen haben Ihnen gutgetan? Seien Sie ruhig stolz auf Ihre Erfolge. Die Bibel drückt es so aus: *„Vielmehr soll jeder sein eigenes Tun überprüfen! Dann kann er sich mit dem rühmen, was er selbst tut, und muss sich nicht mit anderen vergleichen.“* (Galater 6,4)

Geraderücken und Loslassen

Um etwas Neues zu beginnen, müssen Sie Altlasten loswerden. Ihr Jahresrückblick kann Ihnen dabei

helfen: Sind Sie jemandem noch etwas schuldig, zum Beispiel eine Erklärung oder Entschuldigung? Vielleicht brauchen Sie auch ein klärendes Gespräch mit sich selbst – oder Gott. Brauchen Sie von ihm für etwas Vergebung oder müssen Sie sich vielleicht selbst etwas verzeihen? – Nur Mut! Sie werden sehen, es macht den Neustart leichter!

Aber auch Dankbarkeit sollte hier seinen Platz finden: Wem könnten Sie ausdrücklich danken? Vielleicht Gott oder einem lieben Menschen in Ihrem Umfeld? Schon die Bibel ermutigt uns zu einer Haltung der Dankbarkeit. Auch unterschiedliche Studien beweisen die positiven Auswirkungen einer dankbaren Grundhaltung.

Wie wichtig ein sauberer Abschluss und das Loslassen im Allgemeinen ist, weiß auch die Bibel. Unter anderem formuliert es der Apostel Paulus so: *„Eins aber sage ich: Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich aus nach dem, was da vorne ist.“* (Philipp 3,13)

Neu ausrichten

Nun, wo das alte Jahr ad acta gelegt ist, heißt es sich neu auszurichten. Welche – neuen oder verdrängten – Bedürfnisse spüren Sie in sich? Gibt es Werte, Angewohnheiten oder auch Menschen, denen Sie mehr Raum geben wollen? Haben Sie vielleicht schon einmal mit einem neuen Hobby geliebt-äugelt oder wollten Sie sich vielleicht schon lange in einem Ehrenamt betätigen? Eine tolle Idee!

Wenn Sie dabei Hilfe benötigen, können ein guter Freund oder Freundin sicher eine große Hilfe sein. Oder was halten Sie davon, auch Gott nach

seinem Plan für Ihr Leben zu fragen? Er verspricht: *„Denn wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, so will ich mich von euch finden lassen.“* (Jeremia 29,14a)

Wem könnten Sie ausdrücklich danken? Vielleicht Gott oder einem lieben Menschen in Ihrem Umfeld? Schon die Bibel ermutigt uns zu einer Haltung der Dankbarkeit.

Vorsätze formulieren

Wenn Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse identifiziert haben, geht es nun darum, sie in konkrete Form zu gießen: Viele sprechen hier von Vorsätzen. Aber Vorsicht: 36 Prozent der Menschen geben diese binnen einem Monat wieder auf. Tatsächlich möchte Gott Hilfestellung leisten, wenn er verspricht: *„Befehl dem Herrn deine Werke, so wird dein Vorhaben gelingen.“* (Sprüche 16,3)

Lassen Sie sich aber von Misserfolgen nicht entmutigen. Vorsätze beflügeln stets zum Guten, auch wenn sie nicht hundertprozentig umgesetzt werden.

Fühlen Sie sich eingeladen, nicht nur Vorsätze zu formulieren, sondern sich wirklich nach etwas Neuem auszustrecken. Wäre es nicht wunderbar, wenn Sie am Ende des Jahres 2025 wichtige Entwicklungen, Durchbrüche und Erfolge feiern dürfen? Vergessen Sie nicht: Gott möchte Sie dabei unterstützen! Lassen Sie sich darauf ein?

Erika Gitt



Prüfet alles und behaltet das Gute

Die Jahreslosung 2025



„Du bist von Gott geliebt!“ Etwa im Jahr 49 n. Chr. hörten die Menschen in Thessaloniki (Griechenland) zum ersten Mal die gute Nachricht des Evangeliums: „Der Schöpfer des Himmels und der Erde hat größtes Interesse an Dir. Er will Dein Leben heil machen und Dir Zukunft und Hoffnung geben. Jesus ist der Herr aller Herren. Er hat alle Macht, im Himmel und auf der Erde. Und er will auch Dein Herr sein.“

Zwar wurde das Stadtbild der reichen Hafenstadt von Tempeln bestimmt, in denen alle möglichen Götter verehrt wurden. Und es gab die unterschiedlichsten Kulte und Philosophien. Eine solche Botschaft hatte man aber noch nie gehört. Paulus und Silas, zwei Missionare der frühen Christenheit, verbreiteten diese gute Nachricht von Jesus, der den Tod besiegt hat und jedem Menschen Anschluss an Gottes Ewigkeit geben will. Viele Menschen glaubten

darin und vertrauten sich ihm an. Menschen aus ganz unterschiedlichen Lagern: Fromme Juden, denen Paulus in der Synagoge bewiesen hatte, dass Jesus der versprochene Retter Gottes ist. Eine große Menge Heiden, die enttäuscht wa-

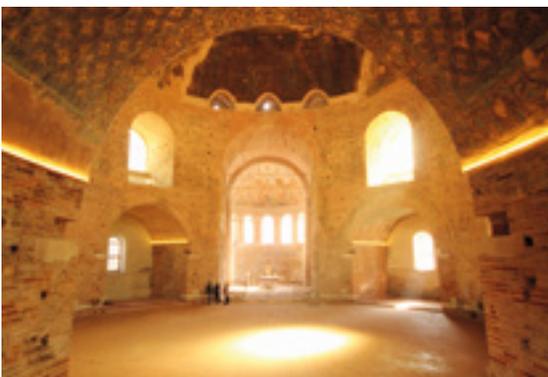
ren von Göttern, die ihnen keinen tragfähigen Halt boten. Dazu eine größere Anzahl von vornehmen und einflussreichen Frauen.

Neid und falsche Beschuldigungen

Dies führte zu Neid und Intrigen und einem regelrechten Volksaufstand. Die eifersüchtigen Rädelsführer benutzten einen gewaltbereiten Straßenmob für den Aufruhr. Den Missionaren wurde unterstellt, dass sie mit ihrer Botschaft den ganzen Erdkreis aufwiegelten. Weil sie verkündigten, dass Jesus der Herr ist, wurden ihnen staatsgefährdende Umtriebe vorgeworfen. Hals über Kopf mussten sie die Stadt verlassen.

Was wird aus den Christen?

Es wäre so wichtig gewesen, die neuen Christen im Glauben zu



Die Rotunde in Thessaloniki, Kuppelbau aus römischer Zeit

unterweisen und ihnen ein festes Glaubensfundament zu schaffen. Schließlich gab es so viele herausfordernde Fragen:

- Wie soll man leben in einer Welt, die nur nach Macht, Gewinn und Genuss strebt, und jeder sich selbst der Nächste ist?
- Wie kann man bestehen in einem Umfeld, das maßlos wurde, weil es maßstabslos und orientierungslos geworden ist?
- Welches Verhalten passt zu dem Gott, der jeden Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung und Besitz liebt?
- Was passt zu dem Heiland, der seinen Leuten nicht den Kopf, sondern die Füße gewaschen hat?
- Was passt zu dem Herrn, der sogar denen vergibt, die für seine Kreuzigung verantwortlich waren?
- Was gilt und zählt in einer Gemeinde mit Menschen, die so vielfältige und unterschiedliche Prägungen haben?
- Wie soll man mit Erfahrungen umgehen, die nicht in das eigene Frömmigkeitskonzept passen?

Zwei Schreiben an die unerfahrenen Christen

In zwei Briefen an die Thessalonicher ermutigt Paulus die Glieder dieser jungen Gemeinde, die so vielen Einflüssen und Anfeindungen ausgesetzt ist. Neben lehrmäßigen Ausführungen schreibt er ihnen hilfreiche Praxistipps für das Alltagsleben eines Christen. Am Ende seines ersten Briefes erläutert er in 14 Anweisungen, was zum Leben

von Jesunachfolgern passt, und was nicht. Herausfordernde Sätze wie: „Wichtig ist, dass ihr alle miteinander in Frieden lebt“, oder: „Achtet darauf, dass niemand von euch Böses mit Bösem vergilt!“

Konkrete Anweisungen wie: „Weist die zurecht, die ihr Leben nicht ordnen. Baut die Mutlosen auf, helft den Schwachen und bringt für jeden Menschen Geduld und Nachsicht auf.“

Es kann uns nicht gleichgültig lassen, dass wir in einer Zeit leben, in der alles gleichgültig zu sein scheint. Heute ist es wichtiger denn je, dass wir nach dem Willen Gottes fragen.

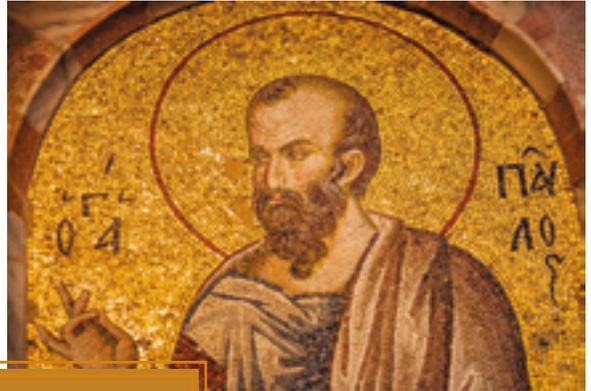
Der vorletzte dieser Hinweise wurde zur Jahreslosung für das Jahr 2025 ausgewählt. *Prüft alles und behaltet das Gute.* 1. Thessalonicher 5,21

Motto gibt Orientierung

In unserer Zeit von immer größer werdender Orientierungslosigkeit scheint mir die Anweisung der Jahreslosung ein notwendiges Kriterium für die unterschiedlichsten Bereiche zu sein.

„Prüft alles und behaltet das Gute“, und: „Meidet das Böse in jeder Gestalt.“ Es kann uns nicht gleichgültig

lassen, dass wir in einer Zeit leben, in der alles gleichgültig zu sein scheint. Heute ist es wichtiger denn je, dass wir nach dem Willen Gottes fragen und uns von den Vorgaben Gottes prägen und leiten lassen.



Mosaik des Apostel Paulus in der Chora-Kirche

Wie gut, dass wir mit der Bibel einen zuverlässigen Kompass haben. Gottes heilsame Ordnungen sind der ewig gültige Maßstab, an dem alles gemessen

werden kann. Sie sollen Maßstab für unser Leben und unser Handeln sein. Wir wollen uns nicht ängstlich und verbissen abgrenzen, aber bereit sein, alles gewissenhaft zu prüfen. Was nicht dem Willen Gottes entspricht, sollen wir fernhalten. Was sich als gut erweist, sollen wir festhalten.

Prüft alles und behaltet das Gute. Alles, was dem Glauben an den Gott der Bibel entspricht. Alles, was die Hoffnung fördert und alles, was aus Liebe geschieht.

Ernst Günter Wenzler





**Jeder Tag ist
ein guter Tag,
neu anzufangen!**



Angekommen in der mittleren Lebenshälfte merke ich als Mensch, aber auch als Pfarrerin einer sich weit erstreckenden großen Landgemeinde in Oberkärnten/Österreich mehr und mehr, was für mich in meinem Leben konstant ist und Bestand hat oder mir Halt gibt. Aber auch, was bei Belastung oder Beanspruchung von außen wie ein Kartenhaus zusammenfällt, zuweilen erwartet, manchmal auch völlig überraschend. Ich glaube: Das nennt man das Leben. Das Leben, das wir, das ich zu leben habe.

Und immer wieder ist dabei zu prüfen, wo ich es selbst lebe und wo ich vielmehr gelebt werde.

Ich nehme an mir selbst, aber auch als Seelsorgerin wahr, dass vermeintlich Beständiges so manches Mal exakt dann an Wert verliert, wenn ich daran den Maßstab Jesu anlege.

Während in unserer Gesellschaft selbst in Zeiten von Multikrisen und Kriegen oft nur das „Größer!“, „Schneller!“, „Höher!“, „Weiter!“, „Reicher!“, „ErfolgReicher!“, ... gilt, geht es Jesus allein um die Größe und Weite des Herzens. Er setzt auf menschliche Größe, die sich in der Zuwendung zum Mitmenschen zeigt und die dort zur Entfaltung kommt. Dass wir in diesem Sinne danach streben, „groß“ zu sein und „groß“ zu werden, das ist das Anliegen Jesu und eben die Messlatte, an der wir Christen uns und unseren Umgang miteinander zu prüfen haben!

Nach welchen Maßstäben handelt nun Jesus? Was für eine Ethik lebt er selbst?

Er hat kein geschlossenes ethisches System entfaltet, sondern an ganz konkreten, einleuchtenden

Einzelfällen jeweils einen grundsätzlichen Horizont eröffnet. Maßstab für das Handeln der Menschen nach seiner Ethik ist Gott als Schöpfer. Damit stellt Jesus das Gerechtigkeitsverständnis der Welt fundamental infrage. Gerecht ist ihm zufolge, wer kompromisslos gütig und barmherzig handelt. So handeln kann nur, wer wie Jesus sein Vertrauen ganz auf Gott, den er liebevoll Abba, mein Papa, nennt, und seine anbrechende Herrschaft setzt.

Während in unserer Gesellschaft oft nur das „Größer!“, „Schneller!“, „Höher!“, „Weiter!“, „Reicher!“, „ErfolgReicher!“, ... gilt, geht es Jesus allein um die Größe und Weite des Herzens.

Aus der Lebensgeschichte eines römisch-katholischen Kollegen

Aufgewachsen in einer katholischen Familie erlernte er nach der Pflichtschulzeit im Alter von 15 Jahren den Beruf des Maschinenschlossers und war dann 31 Jahre lang als Lokführer beschäftigt. Er lebte, wie er mir erzählte, ein „weltliches Leben, ganz ohne Glaube“, ohne sein Leben groß zu hinterfragen oder es gar auf den Prüfstand zu stellen. Er trat im Alter von 18 Jahren beherzt und überzeugt aus der Kirche aus. Er war 27 Jahre lang (standesamtlich) verheiratet, hat ein Eigenheim gebaut und lebte 20 Jahre mit seiner

Familie, mit seinem Sohn und seiner Stieftochter. Ein einschneidendes Erlebnis war jedoch der Tod seines Vaters, als er Mitte 40 war. „Damals habe ich mir drei Sinnfragen gestellt: Woher kommen wir, wohin gehen wir und warum sind wir hier?“

Insgesamt zehn Jahre beschäftigt ihn daraufhin die Suche nach „der Wahrheit“: „Prüft alles und behaltet das Gute.“

Er stellt sein Leben radikal, im wahrsten Sinne des Wortes von der Wurzel her, auf den Prüfstand und hinterfragt es erbarmungs- und kompromisslos. 2003 pilgert er auf dem Jakobsweg, auf dem er sich selbst auch die Frage stellt, was denn er im Leben

„Prüft alles und behaltet das Gute. Nach drei Wochen Gehzeit habe ich das Berufungserlebnis gespürt.“

falsch mache: „Prüft alles und behaltet das Gute. Nach drei Wochen Gehzeit habe ich das Berufungserlebnis gespürt.“

Das war der Start in sein neues Leben, inklusive Wiedereintritt in die Kirche. Eine Wallfahrt nach Medjugorje hat dann ihr Weiteres dazu beigetragen und ihn in seiner Antwort auf seine Berufung bestärkt: Er, der damals bereits 54 Jahre alt war, machte daraufhin die Studienberechtigungsprüfung und ging ins Priesterseminar in Graz und begann somit mutig, aber auch demütig die achtjährige Priesterausbildung. Er schloss sein Theologiestudium an der Hochschule Heiligenkreuz ab. Es wurde für ihn eine lange Zeit der Prüfung mit vielen Höhen und Tiefen – Prüft alles und behaltet das Gute: „Das Theologiestudium ist eines der letzten wirklichen Abenteuer unserer Zeit. Es führt an die äußersten Grenzen des menschlichen Lebens: Auf den tiefsten Grund unserer Kraft und an den weitesten Hori-



zont unserer Sehnsucht.“ (Christian Bauer)

Mein Kollege wurde schließlich mit 60 Jahren zum Priester geweiht und arbeitet nun schon seit einigen Jahren als Priester und Seelsorger.

Mein Kollege sagt über seinen bisherigen Werdegang: „Ich habe mein Leben für mich persönlich und für meine Nächsten zum Positiven verändert.“

Was ich aus dieser Begegnung und durch meine enge Zusammenarbeit mit ihm gelernt habe? Sehr viel. Unendlich viel. Es ist nie zu spät, neu zu beginnen. Jeder Tag ist ein guter Tag, neu anzufangen. Und dabei das Gute, das sich ohne Zweifel im Vergangenen befindet, zu bewahren und zu behalten. „Prüft alles und behaltet das Gute.“

Veronika Arnbrosch
Evangelische Pfarrerin im Oberen Gail- und Lesachtal
in Oberkärnten/Österreich.

Text aus Christoph Morgner (Hrsg.),
Das Lesebuch zur Jahreslosung
2025.
Siehe S. 13.



NEGATIVE SELBSTBEURTEILUNGEN PRÜFEN

Ja, das kennen wir. Eigentlich prüfen wir doch den ganzen Tag lang. Bei mir fängt das schon morgens an beim Frühstück machen. Wenn ich Walnüsse für das Müsli knacke, muss ich immer genau prüfen, welche Nuss noch gut ist und welche lieber weggeworfen wird. Da kommt mir nebenher immer wieder das Märchen vom Aschenputtel ins Gedächtnis. Die Tauben helfen Aschenputtel, die guten von den schlechten Linsen zu trennen. „Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen ...“

Sortieren – Gutes behalten und Schlechtes entsorgen. Das gehört zu unseren täglichen Aufgaben – sei es beim Aufräumen oder beim Kochen, sei es bei der Gartenarbeit oder bei Gesprächen, beim Diskutieren und Entscheiden. Manchmal ist es auch ein größeres Vorhaben und gehört zu den Vorsätzen im neuen Jahr, Sachen auszusortieren, die man nicht mehr gebrauchen kann.

Was sollte entsorgt werden?

Oft erschließt es sich schnell, was wegmuss und was nicht. Aber manchmal fällt uns das auch richtig schwer. Und das hört ja bei den Gegenständen nicht

auf, sondern geht weiter – in unser persönliches Leben hinein: bei Haltungen und Meinungen wie auch jeden Tag beim Prüfen. Wie können wir dabei das „Gute“ behalten? Diese Frage gilt erst recht bei dem, was ich nicht nur über andere, sondern über mich selbst denke und empfinde. Wie



können wir unsere Grundbotschaften über uns selbst prüfen – und „das Gute behalten“?

Falsche Schuldzuweisungen

In Situationen von Versagen, Scheitern oder Beschämung schreiben manche sich häufig selbst die Schuld zu: „Das ist mir passiert, weil ich es nicht anders verdient habe.“

Oder: „Ich bin selbst schuld, das habe ich nun davon.“

Oder: „Das war ja klar, dass mir das nicht gelingen kann.“

Solche negativen Selbstbeurteilungen haben manche schon von klein auf zu hören bekommen und sich zu eigen gemacht. Es sind Erklärungen, die sie aus ihren Erfahrungen entwickelt haben, zum Beispiel aus Situationen der Ausgrenzung oder der Demütigung. Solche Erfahrungen werden dann zur Grundbotschaft, zum Lebensskript: So bin ich, das geschieht mir recht. Das geht dann so weit, dass die tiefste Schicht der Seele in der Begegnung mit Menschen immer wieder diese Botschaft hervorholt. Das ist das vertraute Muster. Und genau darum ist es wichtig, solche Botschaften zu prüfen und deren Wahrheitsgehalt zu hinterfragen.

Schon als Kind eine Außenseiterin

Eine Frau wohnte mit ihrer Familie als Zugezogene am Ortsrand. Sie hatte wenig Kontakt zu anderen Kindern. Und wenn sie mitspielen wollte, wurde sie schnell ausgegrenzt. Auch in der Schule war sie die „Fremde“. Immer wieder machte sie die Erfahrung, dass sie nicht dazuge-

hörte. Dieses Gefühl wurde mit der Zeit normal. So wundert es nicht, dass sie später, als sie eine Ausbildung machte, auch dort zur Außenseiterin wurde. Unbewusst strahlte sie – durch die vielen Vorerfahrungen – aus: Ich gehöre hier nicht dazu. Oder auch: Ich darf nicht dazugehören. Oder: Ich weiß nicht, wie es sich anfühlt dazuzugehören.

Entsprechend reagierten die anderen auf sie. Später wunderte sie sich, dass sich dieses Muster auch im Berufsalltag durch ihr ganzes Leben zog. Immer wieder wurde sie gemobbt und ausgegrenzt.

Was bedeutet es in diesem Zusammenhang, solche Botschaften zu prüfen? Und das Gute zu behalten?

Sie stellte sich ihren Erfahrungen als Kind und Jugendliche und dem damit verbundenen Schmerz nochmals neu. Sie setzte einen Gegenpol mit Worten und Wertschätzungen Gottes, die sie aus der Bibel kannte. Sie stieg damit in diese alten Gefühls- und Verhaltensmuster ein und übte, ihnen zu widersprechen. Sie prüfte ihre Denkmuster von damals und fragte sich dann: Was hätte ich damals als Kind gebraucht? Was hätte mir geholfen? Wer hätte mir helfen können?

Sie stellte sich die damaligen Szenen nochmals vor und lernte neue Botschaften formulieren: Auch wenn ich fremd bin, bin ich wertvoll und kann lernen dazuzu-

gehören. Sie erlebte in Gedanken ganz bewusst die Szenen von damals nochmals neu und legte diese neuen Botschaften über die vorigen Erfahrungen.

Sie war damit ganz in der Botschaft der Bibel unterwegs. Gottes Zusagen an uns Menschen sind: Du bist wertvoll, du bist wunderbar erschaffen, du hast dieser Welt etwas Wichtiges zu bringen.



Gottes Zusagen an uns Menschen sind: Du bist wertvoll, du bist wunderbar erschaffen, du hast dieser Welt etwas Wichtiges zu bringen.

Alte Botschaften können durch neue ersetzt werden. Das geschieht dann, wenn Gottes Urteil und seine Botschaften mehr Macht bekommen als die alten Denkmuster und die damit verbundenen Gefühle. So können Menschen ein ganz neues Bewusstsein ihrer Identität und ihres Wertes entwickeln.

Die neuen guten Botschaften lauten dann: Ich bin in schlimmen Ereignissen nicht von Gott verlassen und vergessen. Im Gegenteil: Er vergisst mich *nicht* und bestraft mich nicht durch mein Schicksal. Auch in schwierigen Situationen kann er mir in besonderer Weise nahe sein und helfen.

Heil werden ist möglich

Das Erstaunliche geschah. Nachdem diese alten Erfahrungen der Verletzung in ihr nach und nach heil wurden, konnte sie auch in der Gegenwart Menschen anders als bisher begegnen. Die Vorsicht und die Angst, auch das Misstrauen anderen gegenüber, verschwanden mehr und mehr. Sie konnte mit mehr Sicherheit und Freude auf andere zugehen – eben mit diesem Grundgefühl: Ich gehöre hier dazu, ich habe etwas zu geben, ich kann etwas zum Miteinander beitragen.



Cornelia Mack
Arbeitet als Beraterin und Seelsorgerin
in Filderstadt bei Stuttgart



Mit der „Jahreslosung“ gegen die NS-Propaganda

Ein Bibelwort, das als Motto über das neue Jahr gestellt wird – das klingt heute nach einer frommen Übung. In den ersten Jahren der sogenannten „Jahreslosung“ war das aber auch ein sehr politisches Moment.

Die Idee zur Jahreslosung hatte der württembergische protestantische Theologe Otto Riethmüller. Der 1889 in Cannstatt geborene Pfarrer hegte anfangs gewisse Sympathien für die Anliegen der NS-Bewegung. Als er sich aber intensiver mit deren Handlungen und dann auch den Propagandaschriften beschäftigte, Dinge hinterfragte, wurde seine Position eindeutig. Christentum und Nationalsozialismus waren für ihn unvereinbar. Das jeweilige Menschenbild war zu gegensätzlich. Die erste Jahreslosung – für das Jahr 1930 – war neben dem christlichen Bekenntnis auch eine politische Erklärung: „Ich schäme mich des Evangeliums von Jesus Christus nicht“ (Römer 1,16).

Riethmüller wollte damit als Vorsitzender des evangelischen Reichsverbands weiblicher Jugend den Parolen der Nationalsozialisten ein deutliches Zeichen entgegensetzen.

Widerstand im 3.Reich

Als innerkirchlich ein „Arierparagraf“ eingeführt werden sollte, gehörte er zu den ersten Unterzeichnern einer Protesterklärung. Christentum und Nationalsozialismus waren für ihn, der sich zur „Bekennenden Kirche“ hielt, ein Gegensatz. In der von ihm geleiteten theologischen Ausbildungsstätte versteckte er von Anfang an Jüdinnen und rettete sie so mutmaßlich vor dem Tod.

Er selbst starb bereits am 19.11.1938.

Seine Idee der biblischen Jahreslosungen wurde schon 1934 von den evangelischen Kirchen in Deutschland übernommen. Die katholische Kirche schloss sich 1969 an. Seitdem wird die Jahreslosung von der Ökumenischen Arbeitsgemeinschaft für Bibellesen ausgewählt.

Ralf Tibusek

Mit Material der ÖAB, EKD, epd und Brunnen Archiv

Die Jahreslosungen in der NS-Zeit haben auch alle eine politische Komponente und sind eine deutliche Abgrenzung gegen die menschenverachtende Ideologie dieser Zeit. Hier eine Auswahl.



Otto Riethmüller

JAHRESLOSUNG 1933

Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Zucht.

2. TIM. 1, 7

JAHRESLOSUNG 1936

Einen anderen Grund kann niemand legen außer dem, der gelegt ist, welcher ist Jesus Christus.

1. KORINTHER 3,11

JAHRESLOSUNG 1937

Du aber gehe hin und verkündige das Reich Gottes!

LUKAS 9,60

JAHRESLOSUNG 1938

Jesus Christus gestern und heute und derselbe auch in Ewigkeit.

HEBRÄER 13,8

JAHRESLOSUNG 1941

Suchet den Herrn, so werdet ihr leben!

AMOS 5,6

JAHRESLOSUNG 1942

Also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, auf dass alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben.

JOHANNES 3,16

JAHRESLOSUNG 1945

Lasset uns aufsehen auf Jesum, den Anfänger und Vollender des Glaubens; welcher, da er wohl hätte mögen Freude haben, erduldet das Kreuz und achtete der Schande nicht und hat sich gesetzt zur Rechten auf den Stuhl Gottes.

HEBRÄER 12,2

„Prüft alles“ – Die Jahreslosung 2025 fordert uns auf, die Dinge nicht einfach hinzunehmen, sondern uns ein eigenes Urteil zu bilden: Auch bei großen Lebensvorbildern kritisch die Schattenseiten sehen. Eigene Lebenserfahrungen „prüfen“, um sie für sich einordnen zu können. Als Politiker Entscheidungen kritisch auf den Prüfstand zu stellen. Und nicht zuletzt: den eigenen Glauben prüfen – Was hat es mit Gott und der Bibel auf sich? Was trägt im Leben wirklich?

Die Geschichten sind so unterschiedlich wie die Lebenserfahrungen der Autorinnen und Autoren.

Bewegende Lebenszeugnisse und inspirierende Impulse zum Schmökern und Vorlesen lassen dieses Buch zum Begleiter durch das Jahr werden, das den eigenen Glauben stärkt, die Spiritualität vertieft und zum kritischen Nachdenken anregt.

Im Lesebuch zur ökumenischen Jahreslosung 2025, „Prüft alles und behaltet das Gute!“, erzählen rund 40 Autoren, bekannt aus Kirche und Gesellschaft, ihre persönliche Geschichte mit der Jahreslosung.



Christoph Morgner (Hrsg.)

Prüft alles und behaltet das Gute!

Das Lesebuch zur Jahreslosung 2025

208 Seiten, gebunden, € 12,-

ISBN 978-3-7655-3610-6, Brunnen Verlag, Gießen 2024

Zu beziehen in jeder Buchhandlung oder bei



www.alpha-buch.de

Tel. 06406 83 46 200,

E-Mail: bestell@alpha-buch.de

Licht in der Dunkelheit gefunden

Christen leben im Iran gefährlich. Es gilt mit der Scharia ein strenges islamisches Rechtssystem. Mostafa Baseri Salehi (47) musste deswegen seine Heimat verlassen.



Süddeutschland, eine Nacht im Jahr 2018. 15 Flüchtlinge werden in einem Wald ausgesetzt. Es ist kalt und regnet. Die Gruppe ist auf der Ladefläche eines LKW mitgefahren. Hier endet ihre Fahrt. Der Fahrer sagt, sie müssen alleine weiterkommen. Unter ihnen ist Mostafa Baseri Salehi. Der Iraner musste wegen seines christlichen Glaubens fliehen. Die Mullah-Polizei war ihm auf den Fersen gewesen. Mit dem Handy finden die Flüchtlinge heraus, dass sie sich in der Nähe von Nürnberg befinden. Sie laufen durch den Wald und suchen nach dem nächsten Ort. Zum Glück ist dort ein Bahnhof. Salehi fährt nach Essen, dort hat er einen Bekannten.

Licht und Freude im Herzen

Im Iran wuchs Salehi in einer muslimischen Familie in der Großstadt Shiraz auf. In seiner Nachbarschaft

lebte eine christliche Familie. „Ich habe gemerkt, dass sie anders waren. Sie waren sehr freundlich und warmherzig.“

Salehi dagegen war ein trauriger und verschlossener Junge. Denn er wurde missbraucht: „Eine tiefe Dunkelheit war in meinem Leben. Ich hatte keine Freude. Ein Tag war schlimmer als der andere.“

Er studierte persische Literatur. In seiner Studienzeit erinnerte er sich hin und wieder an die christliche Familie. Sie hatte ihm gesagt, dass Jesus Christus der Retter sei. Als er seelisch am Ende war, betete der damals 25-Jährige zu Jesus: „Ich will, dass du mein Retter bist. Bitte hilf mir.“ Von da an veränderte sich etwas in ihm. Er spürte Licht und Freude in seinem Herzen.

Weil er Christ geworden war, wandten sich seine Eltern von ihm ab: „Du bist nicht mehr unser Sohn“, sagten sie. Auch sein Schwager war Christ geworden. Die beiden Männer lernten weitere Christen kennen und gründeten einen kleinen Hauskreis. Bei den wöchentlichen Treffen mussten sie vorsichtig sein: Nie verabredeten sie sich über Handynachrichten. Zu hoch war die Gefahr, ins Visier der Religionswächter zu geraten. Im Iran drohen auf die Abwendung vom Islam Gefängnis oder sogar Tod.

Rückkehr ist lebensgefährlich

Nach dem Studium arbeitete Salehi als Radio- und Fernsehmoderator. Er war ein bekanntes Gesicht in seiner Region. Vor der Kamera behielt er den christlichen Glauben für sich, doch er konnte nicht über seine Kritik an der islamistischen Regierung schweigen. Deswegen verlor er seinen Job. Die Mullah-Polizei steckte ihn für sieben Tage in ein Gefängnis und peitschte ihn aus. Eines Tages rief ihn sein Nachbar an: Die Polizei durchsuche seine Wohnung. Salehi war sich sicher, sie würden die Kopien von Bibeltexten finden. Sein Leben war in Gefahr. Wohin sollte er gehen? Er floh in die Türkei und kam über Serbien und Rumänien nach Deutschland.

Mittlerweile arbeitet er als Maschinenbediener in Plettenberg in Nordrhein-Westfalen. In den Sozialen Medien spricht er über die Missstände im Iran. „Die Freiheit, die ich hier in Deutschland erlebe, wünsche ich mir auch für meine Heimat.“

Erika Weiss, idea



„Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege.“ So bezeugt es der Psalmbeter im großen Loblied auf Gottes Wort in Psalm 119,105. Und es stimmt: Gottes Wort weist uns den Weg, wo wir sonst im Dunkeln tappen. Es ist ein Licht auf unserem Lebensweg, das Orientierung, Trost und Mut schenkt.

Gottes Wort ist durch nichts zu ersetzen. „Vernunft ist auch ein

Licht und ein schönes Licht, aber den Weg und den Fuß, der da soll aus den Sünden und dem Tode gehen zur Gerechtigkeit und zum Leben, kann es nicht weisen noch treffen, sondern bleibt in Finsternis.“

So hat es Martin Luther ausgedrückt. Gottes Wort weist den Weg, bewahrt vor falschen Wegen und führt uns ans Ziel. Es gibt uns Kraft für den Weg und den Halt,

wenn es schwere Wege zu gehen gilt. Ohne Gottes Wort wüssten wir nicht, wie gut Gott ist, und auch nicht, wie sehr er uns liebt. Nun haben wir es schwarz auf weiß. Auch wenn Himmel und Erde vergeht, Gottes Wort bleibt.

„Unkaputtbar.“ Zuverlässig. Ewig gültig.

Ernst Günter Wenzler

Falls Sie AUGENBLICKmal ...

AUGENBLICKMAL

Die Zeitschrift mit den guten Nachrichten

Herausgeber:

Dr. Klaus Meiß
Brunnen Verlag GmbH,
Gottlieb-Daimler-Str. 22,
35398 Gießen

Klaus Ehrenfeuchter
Liebenzeller Gemeinschaftsverband e.V.,
Liobastraße 11,
75378 Bad Liebenzell

Ernst Günter Wenzler
Süddeutscher Gemeinschaftsverband e.V.,
Gänsäckerstraße 11,
73730 Esslingen

Redaktion:

Ralf Tibusek, Tel. 0641-6059-170
E-Mail: ralf.tibusek@brunnen-verlag.de
Klaus Ehrenfeuchter

Layout, Satz:

Jonathan Maul, Brunnen Verlag, Gießen

Titelbild: sebgsh /stock.adobe.com

Druck: Weiss Druck, Monschau

Erscheinungsweise: 12x im Jahr

Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn bis zum 31.10. keine anders lautende Mitteilung eingeht.

Bezugspreis

Jahresabonnement € 7,80 zzgl. Versand, Einzelpreis € 1,-

Bestellung/Zahlung:

Liebenzeller Gemeinschaftsverband,
Tel. 07052-40891-0, Fax: 07052 40891-19
E-Mail: info@lgv.org

Konto Sparkasse Pforzheim Calw
IBAN: DE 37 666 500 850 003 301 800

Süddeutscher Gemeinschaftsverband

Tel. 0711-54998430, Fax: 0711-54998455
E-Mail: zentrale@sv-web.de

Konto Evangelische Bank
IBAN: DE 03 520 604 100 000 415 014

Brunnen Verlag

Kundenbetreuung/Versand:
Tel. 0641-6059-0 · Fax: 0641-6059-100,
E-Mail: zeitschrift@brunnen-verlag.de

Konto Postbank Frankfurt
IBAN: DE 19 5001 0060 0018 2596 04

Schweiz:
SCM Bundes-Verlag (Schweiz)
Tel. 043 288 80 10 · Fax: 043 288 80 11

Falls Sie AUGENBLICKmal nur ab und zu in die Hand bekommen, es aber gerne regelmäßig lesen würden, können Sie die Zeitschrift abonnieren. Bei der für Sie günstigsten Adresse können Sie AUGENBLICKmal bestellen – und haben monatlich Ihr druckfrisches Exemplar.

Brunnen Verlag GmbH,

Gottlieb-Daimler-Str. 22, 35398 Gießen

Liebenzeller Gemeinschaftsverband e.V.,

Liobastraße 11, 75378 Bad Liebenzell

Süddeutscher Gemeinschaftsverband e.V.,

Gänsäckerstraße 11, 73730 Esslingen



COUPON

JA, ich möchte AUGENBLICKmal abonnieren;
Jahresbezugspreis: € 7,80 zzgl. Versandkosten.

Vorname, Name

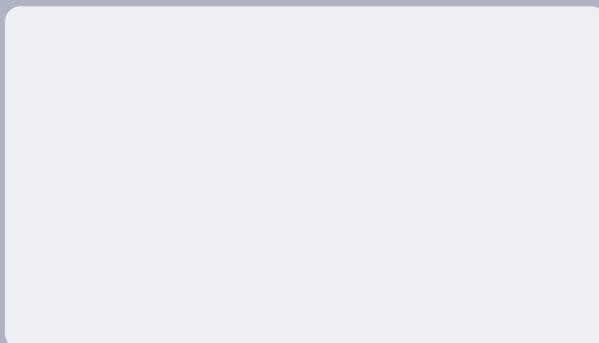
Straße/Nr.

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift

In der nächsten Ausgabe:

Träume leben



Nicole: Gott hat mir geholfen

Die Schlagersängerin Nicole erlebte, dass ihr christlicher Glaube ihr während ihrer Krebserkrankung sehr geholfen hat. Im Gespräch mit der Onlinezeitung „Blick.de“ meinte sie: „Ich habe mich beschützt gefühlt und diese Hand über mir gespürt. Ich hatte Gottvertrauen und wusste, er wird mir helfen, ich schaffe das. Und so war es auch, ich bin wieder gesund.“

Sie sieht sich nicht als „notorische Kirchgängerin“, aber am liebsten geht sie zur Andacht in die Kirche, wenn niemand drin ist. „Dann herrscht komplette Stille, ich kann meine Zwiegespräche mit Gott

führen und ihn bitten, im großen Urlaub die Hand über uns zu halten. Danach fühle ich mich beruhigter, bin entspannter.“

Einst Siegerin beim Eurovision Song Contest

Nicole Seibert, so ihr bürgerlicher Name, erlangte mit ihrem Sieg beim Eurovision Song Contest 1982 internationale Bekanntheit. Ihr Lied „Ein bisschen Frieden“ gilt bis heute als ihr erfolgreichster Titel.

IDEA



*Nicole Seibert
(2023)*

Arche-Gründer Bernd Siggelkow – Bambi fürs Lebenswerk

Pastor Bernd Siggelkow, Gründer und Vorstand der spendenfinanzierten Kinderstiftung „Die Arche“, hat jetzt in München den „goldenen“ Bambi für sein Lebenswerk erhalten.

Der gebürtige Hamburger eröffnete am 25. November 1995 in Berlin-Hellersdorf die erste Arche als Anlaufstelle für emotional und körperlich ausgehungerte Kinder. Heute besuchen bis zu 10.000 Kinder und Jugendliche die mittlerweile 34 Standorte in ganz Deutschland sowie in Polen und der Schweiz.

Siggelkow wuchs auf St. Pauli unter sehr schwierigen Bedingungen auf. Seine Mutter verließ von heu-

te auf morgen die Familie. Er und sein Bruder waren allein mit einer kranken Großmutter und einem überforderten Vater. Der studierte Theologe weiß, wie sich von unserer Gesellschaft ausgegrenzte Kinder und Jugendliche fühlen. Besonders in seiner Jugend schöpfte er viel Kraft aus dem Gedanken an Gott, von dem er damals beim Besuch der Heilsarmee das erst Mal hörte.

In der Arche finden Kinder und Jugendliche seit jeher Menschen, die an sie glauben, auch wenn das sonst niemand tut.

Klaus Ehrenfeuchter



Bernd Siggelkow