

AUGEN BLICK MAI

Die Zeitschrift mit den
guten Nachrichten

Silke Töpke

Mit Fehlern leben lernen

Seite 4

Eva-Maria Admiral

Wie mit der Angst vor
Fehlern umgehen

Seite 8

Anne Löwen

Volle Windeln

Seite 14

Mit Fehlern
umgehen

Wie ich mit meinen Fehlern umgehe



Ralf Tibusek



Fehler kennen wir alle noch aus der Schule. Rot angestrichen und am Rand korrigiert in den Klassenarbeiten. Und am Ende bewertet mit einer Note. „Tibusek mangelhaft.“

Oder aus dem Fußball: „... verfehlte Tibusek den Ball und der gegnerische Stürmer konnte ihn problemlos über die Torlinie drücken. – Ein böser Abwehrfehler.“

Beim Renovieren: „Schatz, die Farbe deckt eigentlich noch nicht richtig und die Tapete ist nicht ganz gerade geklebt ...“

Beim Autofahren: „... hat der Fahrzeugführer den Unfall durch unangemessene Geschwindigkeit verursacht ...“

In der Erziehung: „Ihr Kind stört den Unterricht. Und Hausaufgaben hat es jetzt dreimal nicht gemacht ...“

Auf der Arbeit: „Da müssen Sie aber noch einmal ran ...“

In der Beziehung: „Du hast wohl gar nicht gemerkt, dass Du mich verletzt hast ...“

Vielleicht ist das auch ein Fehler. Aber lange Zeit habe ich Fehler grundsätzlich persönlich genommen und bezog sie auf meine Person, nicht nur auf mein Tun. Ich habe Schuld. Ich habe etwas Schlechtes verursacht.

Und nicht selten war es nicht wieder in Ordnung zu bringen, sondern konnte – wenn überhaupt – nur notdürftig geflickt werden. Aber ein Schaden blieb. Und sei es nur an meiner Seele.

„Versuch und Irrtum“

Dabei gehören Fehler zum Leben. Kein Mensch ist perfekt. Und trotzdem werde ich schuldig. Anderen gegenüber, die unter meinen Fehlern leiden. Oder mir selbst gegenüber.

Fehlereinsicht ist dabei jedoch schon ein erster Schritt in die richtige Richtung. Es geht auch anders. Wer hat noch nie unter jemandem gelitten, der Fehler uneinsichtig immer nur beim Anderen gesehen hat, selbst „absolut perfekt“ war.

Dabei lernt der Mensch sehr viel aus Fehlern. „Try and error – Versuch und Irrtum“ ist der Weg zu neuen Erkenntnissen. Wie gehe ich also mit Fehlern um? Wer Angst vor Fehlern und Problemen hat, traut sich oft nicht, Risiken einzugehen und neue Wege zu gehen. „Fehler“, heißt eine alte Weisheit, „darf man machen. Aber nicht denselben zweimal.“

Das will ich lernen. Und auch von Gott, unserem Schöpfer. Wie sein Sohn Jesus Christus mit Menschen umgegangen ist, die Fehler gemacht haben. Wie er Menschen heil gemacht hat, die unter ihren Fehlern litten. Wie er Versöhnung geschaffen hat unter Verstrittenen. Wie er eine Hoffnung geweckt hat auf ein Leben, das nicht von Fehlern und deren Folgen geprägt ist.

Mit ganz herzlichen Grüßen

Ralf Tibusek
Redakteur

DIE SCHRIFT AN DER WAND



Ferien in Südfrankreich. Wir sind mit Kindern und Enkeln am Strand. Sie lassen ihre Drachen steigen. Philipp (9) hat die Schnur am Boden befestigt. Der Drachen steht ganz ruhig in der Luft. Er ist begeistert: „Guck mal, wie mein Drachen am Himmel steht! Wie von Gottes Hand getragen!“

Fast wehmütig denke ich: Stimmt! Ein wunderbarer Satz für einen Neunjährigen. Ich würde mich auch gern so getragen fühlen, spüren, dass Gottes Hand mich hält. Aber manchmal ist das Herz leer und Gott sehr verborgen.

Zurück ging es wieder durch die Weinberge zum Canal du Midi, wo unser Ferienhaus stand.

In einem der Weinfeldern ein kleiner dreckiger Schuppen für die Geräte. Beton und Wellblech. Jemand hatte mit dicken Pinselstrichen etwas auf die Wand gemalt. Ich las es im Vorbeifahren: „Jesus t’aime.“ Jesus liebt dich. Ich brauchte ein paar Sekunden, um zu begreifen, was ich da gelesen hatte: Jesus liebt dich! Mich mit meinem leeren Herzen? Ich brauchte nichts dringender als dies.

Ich wiederholte den Satz viele Male, um ihn nicht zu vergessen: heute nicht und morgen nicht.

Große Liebe

Ist das die Art, wie Gott auf unsere Sehnsucht antwortet? „Ich liebe dich!“ ist ja das Größte, was einem Menschen gesagt werden kann. Derjenige, der es an die graue Schuppenwand – mitten in einem Weinfeld – geschrieben hat, muss wohl für sich selber diesen Satz gehört haben und wollte sein Glück dann mit anderen teilen, ihnen sagen: Dich liebt er auch!

Als ich länger darüber nachdachte, fiel mir ein, dass es vor langer Zeit schon einmal eine „Schrift an der Wand“ gegeben hatte, damals, als der König Belsazar mit seinen

tausend Mächtigen bei einem herrlichen Mahl saß und – bereits volltrunken – aus den geraubten Gefäßen des Jerusalemer Tempels trank. Da erschien wie von Menschenhand eine Schrift auf der getünchten Wand. Blass vor Angst ließ er Daniel holen, denn Weise und Wahrsager konnten die Schrift nicht deuten. Das Urteil hieß: gewogen und zu leicht befunden. Sein Königreich war gezählt und beendet, gewogen und zu leicht befunden, es sollte zerteilt werden unter Meder und Perser. Belsazar wurde in derselben Nacht getötet.

Eine Schrift, die verurteilte und zum Tode führte.

Eine andere Schrift – viel unscheinbarer – die Leben schenkt, weil sie von Liebe spricht. Von unverdienter Liebe.

Hanna Ahrens

JESUS T'AIME
- JESUS LIEBT DICH

MIT FEHLERN LEBEN LERNEN

Der perfekte Start in den Tag: Mein Mann hat Frühstück gemacht. Auf dem Tisch stehen frische Brötchen, meine Lieblingsmarmelade, Kaffee und Orangensaft. Besser kann man den Tag gar nicht beginnen! Während ich frühstücke, beschließe ich, heute zu allen Menschen nett zu sein und vor allem eine liebevolle Ehefrau und eine geduldige Mutter. Danach entwickle ich große Pläne in meinem Kopf, was ich heute alles erledigen werde.

Nur kurze Zeit später schleichen wir nach dem Frühstück beide nur müde herum (gestern ist es spät geworden) und aus dem Rumschleichen wird ein Streit, bei dessen Höhepunkt ich irgendwann zur Spülmittelflasche greife, die ich nach ihm werfe. Als ich meiner Schwester am Telefon davon erzähle, fragt sie als Erstes: „Und – hast du ihn getroffen?“

Für alle, die das auch wissen wollen: Nein, habe ich nicht. Nur den Küchenschrank, aber leider war die Flasche offen ...

Während ich mich noch frage, wie man den ganzen grünen Glibber wieder von Decke und Schrank

bekommt, beginnt so eine Art Shitstorm in meinem Kopf loszubrechen. Kennst du das? So Stimmen im Kopf, die dich niederschreien und ausbuhnen: „Oh Mann, Silke, echt jetzt? Wie konntest du nur? Ich dachte, das hättest du längst hinter dir gelassen. Hast du nicht eben noch Andacht gelesen? Das kannst du dir ja eigentlich sparen! Ich dachte, du bist Christ, aber irgendwie verändert sich bei dir nichts. Immer noch derselbe Jähzorn wie vor 20 Jahren. Du bist wirklich ein von diesen hoffnungslosen Fällen. Wahrscheinlich wirst du dich niemals ändern. Und wer bitte schmeißt als Erwachsener mit Flaschen? Das ist voll Kindergarten! Und wie willst du jetzt den ganzen Glibber wegbekommen? Hättest du vorhermal darüber nachgedacht...“

Mein Mann versucht schließlich (mit so einem Krankenschwesternblick), mich zu einer Runde an der frischen Luft zu überreden. Aber ich flüchte stattdessen an meinen Schreibtisch, wo ich den Rest des Vormittages dumpf vor mich hin brütend herumsitze.

Was bin ich doch für ein elender Mensch

Aus meinem Gedankensumpf steigt schließlich Paulus an die Oberfläche: Paulus. Das ist meine Antwort, die ich gerne mit dir teile für den Fall, dass du auch einmal eine Spülmittelflasche nach jemandem schmeißen willst. Paulus sagt im Brief an die Römer: „Ich weiß, dass ich durch und durch verdorben bin, soweit es meine menschliche Natur betrifft. Denn immer wieder nehme ich mir das Gute vor, aber es gelingt mir nicht, es zu verwirklichen. Wenn ich Gutes tun will, tue ich es nicht. Und wenn ich versuche, das Böse zu vermeiden, tue ich es doch. Aber wenn ich tue, was ich nicht will, dann tue nicht ich es, sondern die Sünde in mir. Es ist anscheinend wie ein inneres Gesetz in meinem Leben, das ich, wenn ich das Gute will, unweigerlich das Böse tue. Ich liebe Gottes Gesetze von ganzem Herzen. Doch in mir wirkt ein anderes Gesetz, das gegen meine Vernunft kämpft. Dieses Gesetz gewinnt die Oberhand und macht



mich zum Sklaven der Sünde, die immer noch in mir ist. Was bin ich doch für ein elender Mensch!“

Ich bin so froh, dass es Paulus genauso geht wie mir und dass er es auch noch aufgeschrieben hat! Und jetzt? Müssen wir akzeptieren, dass wir zwar wissen, was gut ist, dass wir es an manchen Tagen aber einfach nicht schaffen, dieses Wissen in die Tat umzusetzen (egal wie sehr wir es wollen), weil sich unser altes Ich wie ein Zombie zurück an die Oberfläche kämpft? Ist unser altes Ich wie ein dunkler Schatten, der uns unser ganzes Leben begleitet...?

Glücklicherweise geht dieser Text noch weiter: „Wer wird mich von diesem Leben befreien? Gott sei Dank: Jesus Christus, unser Herr!“

**„Wer wird mich von diesem Leben befreien?
Gott sei Dank: Jesus Christus, unser Herr!“**

RÖMER 7,25

Jesus befreit uns! Er ist unser neuer Herr. Nicht mehr die Sünde. Also bin ich wirklich frei, wenn ich ihm mein altes Ich übergebe. Aber warum passieren mir dann solche Dinge wie mit der Spülmittelflasche? Bedeutet frei denn nicht, dass ich auch fehlerfrei sein müsste?

Nicht fallen!

Als ich Fahrrad fahren lernen sollte, war das eine echte Katastrophe. Dreiradfahren lernen war schon eine große Herausforderung gewesen – entweder lenkte ich oder ich trat in die Pedale, beides gleichzeitig

konnte ich einfach nicht. Aber Fahrradfahren war noch viel schwieriger und dauerte Monate. Von dem Moment an, als mein Vater die Stützräder abschraubte, lief er – immer die Hand an meinem Gepäckträger – hinter mir her.

Zwischendurch drehte ich mich ziemlich oft nach ihm um, und wenn er auch nur ein wenig seine Hand gelockert hatte, geriet ich mit Panik in den Augen ins Schwanken. Irgendwann ließ er los und irgendwann fuhr ich tatsächlich alleine, aber mein Vater verdreht noch heute die Augen, wenn er davon erzählt ...

Wenn wir in unserem Leben irgendwann auf unser Glaubensfahrrad steigen und losstrampeln, sind wir weder fehlerfrei noch können wir überhaupt Fahrrad fahren. Aber wir haben unseren Glauben und einen sehr liebevollen himmlischen Vater, der mit seiner Hand an unserem Gepäckträger unser ganzes Leben lang hinter uns herläuft. Manchmal lockert er seine Hand ein wenig, um zu sehen, ob wir etwas von dem verstanden haben, was er versucht hat, in unsere Herzen zu schreiben. Und hält uns wieder fest, wenn wir mit Panik in den Augen anfangen zu schwanken.

In Psalm 37,24 heißt es dazu: „Auch wenn er stolpert, wird er nicht fallen, denn der Herr hält ihn fest an der Hand.“

Wir sind Menschen, wir machen Fehler, wir stolpern durch unser Leben und verletzen dabei leider auch immer wieder andere Menschen. Wir kommen in einer Sache ein kleines Stück vorwärts.



Wir fallen in einer anderen wieder zurück. Vers 23 erklärt: „Von dem Herrn kommt es, wenn eines Mannes Schritte fest werden, und er hat Gefallen an seinem Wege.“

Von Gott kommt es, wenn ich sicher laufe. Es ist ein Geschenk. Er hält mich bei meinen ersten unsicheren Glaubensschritten, ich lerne stückweise von ihm, und wenn ich stolpere, hilft er mir wieder auf und wir gehen zusammen weiter.

Silke Töpke

**„Auch wenn er stolpert,
wird er nicht fallen,
denn der Herr hält ihn
fest an der Hand.“**

PSALM 37,24



NICHTS VERSCHWEIGEN

Die fehlerbehafteten Menschen der Bibel



„Die Fehler der Heiligen trösten mich mehr als ihre Tugenden“, bekannte Augustinus Aurelius. Ein interessantes Zitat von einem Mann, der selbst als Heiliger verehrt wird. Martin Luther machte eine ganz ähnliche Aussage. Er sagte, dass ihn nichts so sehr tröstet wie die Fehler der Heiligen.

Ich kann das gut verstehen. Ideale und anscheinend fehlerfreie Menschen können einem den Eindruck vermitteln, dass man selbst eher zu den hoffnungslosen Fällen gehört. Deshalb gefällt es mir, dass die Bibel ein realistisches Bild von den Menschen zeichnet, mit denen Gott Geschichte gemacht hat. Auch die Männer und Frauen, die als Vorbilder des Glaubens aufgeführt sind, hatten ihre Ecken und Kanten. Und manche von ihnen mehr als ein dunkles Geheimnis.

Von Abraham bis Petrus

Abraham, der Stammvater Israels, ist ein Musterbeispiel an Wagemut, Glauben, Gehorsam und Großzügigkeit. Im Bericht der Bibel wird aber auch nicht verschwiegen, dass er getrickt hat, um Gott nachzuhelfen. Und dass er aus Angst zur Lüge griff.



Die Prophetin **Mirjam** gehörte zu den drei zentralen Personen beim Auszug Israels aus der KZ-Herrschaft

Ägyptens. Nach dem Durchzug durch das Schilfmeer motivierte sie das ganze Volk Gott zu danken. Sie war vermutlich die erste Lobpreisleiterin, die mit einer Pauke den Takt angab. Mirjam war aber auch die, die aus Neid gegen Mose intrigierte und rebellierte. Und die nur wegen der Fürsprache ihres Bruders Mose von ihrem Aussatz befreit wurde.

David, der legendäre König in Jerusalem, galt als der Held Israels. Es sind begeisternde Geschichten, wie er schon als Teenager den Riesen Goliath besiegte, und wie er durch gerissene Schachzüge sich und seine Leute vor dem Untergang bewahrte. Der große Liedermacher war aber auch ein Ehebrecher und Mörder. Und das wird nicht verschwiegen.



Der Jesusjünger **Petrus** war ein mutiger Draufgänger. Hoch und heilig hatte er seinem Herrn versprochen: „Ich bin bereit, für Dich in den Tod zu gehen.“ Aber als es dann hart auf hart kam, verleugnete er seinen Herrn in kürzester Zeit dreimal.

Die Bibel zeigt die Frauen und Männer wie sie waren. Mit den hellen, aber auch mit den dunklen Seiten.

Und es ist kein Zufall, dass die Biografien in der Bibel ehrlich und nicht geschönt dargestellt sind.

Martin Luther war davon überzeugt, dass der Heilige Geist dafür gesorgt hat, dass auch die Fehler der Heiligen aufgeschrieben werden. Und das mit gutem Grund:

„Solche Fehler und Sünden der Heiligen werden dargelegt, damit diejenigen, die über ihre Sünde beunruhigt und verzweifelt sind, Trost finden, und diejenigen, die Stolz sind, Angst bekommen. Kein Mensch ist jemals so tief gefallen, als dass er nicht wieder aufstehen könnte. Auf der anderen Seite hat niemand einen so sicheren Stand, dass er nicht fallen kann. Wenn Petrus fiel, kann auch ich fallen. Wenn Petrus wieder aufstand, kann ich es auch.“

Wer auf dem Boden liegt, dem hilft Gott gern auf die Beine.



Martin Luther (1483 – 1546)

**WER AUF DEM BODEN LIEGT,
DEM HILFT GOTT GERN
AUF DIE BEINE.**

Die Zukunft der Menschen mit Vergangenheit

Die ehrlichen Berichte eignen sich nicht zur Heiligenverehrung. Aber auch nicht dazu, sich selbst ein Alibi zu geben. So nach dem Motto: Wenn schon die frommen Leute Dreck am Stecken haben, muss ich mich nicht für mein falsches Verhalten schämen.

**GOTT KOMMT AUCH MIT
UNVOLLKOMMENEN MENSCHEN
AN SEIN ZIEL.**

Aber die Geschichten der Bibel machen Mut, nicht aufzugeben. Was bin ich froh, dass Gott auch mit unvollkommenen Menschen an sein Ziel kommt. Seine

Barmherzigkeit gibt jeden Morgen neu die Gnade zum Neuanfang. Deshalb muss niemand verzweifeln. Auch nicht an sich selbst.

In „Eine Frau ohne Bedeutung“ von Oscar Wilde sagt Lord Illingworth: „Der einzige Unterschied zwischen dem Heiligen und dem Sünder ist der, dass jeder Heilige eine Vergangenheit hat und jeder Sünder eine Zukunft.“

Es stimmt: „Jeder Heilige hat eine Vergangenheit.“ Und wer damit zu Jesus Christus kommt, dessen Leben wird heil. Er ist der Heiland, der große Heilmacher. Gott sei Dank, dass auch die zweite Aussage stimmt: „Jeder Sünder hat eine Zukunft.“

Man muss sich nur an Jesus Christus wenden. Wie der Schwerverbrecher, der mit ihm gekreuzigt wurde. Menschlich gesprochen hatte der Mann überhaupt keine Zukunft mehr. Aber Jesus spricht ihm zu: „Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein.“

„Vertraue die Vergangenheit Gottes Gnade an, die Gegenwart seiner Liebe und die Zukunft seiner Fürsorge“, lautet der gute Rat des Augustinus Aurelius (354 – 430). Wer dieser Empfehlung folgt wird entdecken, wie diese Entscheidung das Leben verändert. Von dem Bischof von Hippo gibt es noch viele andere treffende Aussagen. Unter seinen Zitaten wird meist „Philosoph, Kirchenvater und Heiliger“ angegeben. Dass er davor Playboy, Lebenskünstler und Gottsucher zugleich war, wird meist verschwiegen. Obwohl er genau das in seinen Confessiones (Bekennnissen) offen beschreibt. Gottes Liebe hatte sein Leben verändert. Er beschreibt seine eigene Erfahrung so: „Denen, die Gott lieben, verwandelt er alles in Gutes, auch ihre Irrwege und Fehler lässt Gott ihnen zum Guten werden.“

Was für eine Perspektive.

Ernst Günter Wenzler



Augustinus Aurelius
(354 – 430 n. Chr.)



WIE MIT DER ANGST VOR FEHLERN UMGEHEN?



Während meiner gesamten Ausbildungszeit an der staatlichen Schauspielakademie war meine größte Angst: „Ich werde nie ein Engagement bekommen.“

Alle anderen in meinem Jahrgang waren Deutsche, hatten von Natur aus schon eine „härtere“ Aussprache, waren in meinen Augen hübscher, talentierter. Also spielte ich neben dem Vollzeit-Studium an der Hochschule auch noch am Theater. Abends bis 23 Uhr Vorstellung, am nächsten Tag wieder um 7.30 Uhr Fechtunterricht an der Akademie. So ging das fünf Jahre lang. Ich spielte, so viel mein Körper aushielt. Aus Angst.

Unbegründete Ängste

Als ich das Studium erfolgreich beendet hatte, ging die Angst weiter. Was mache ich, wenn ich keinen Job bekomme? Wer in den ersten zwei Jahren nach seiner Ausbildung kein Engagement bekommt, ist weg vom Fenster. Als ich dann im größten deutschsprachigen Theater, am Wiener Burgtheater, genommen wurde, hat mich das nicht beruhigt. Im Gegenteil: „Hier werde ich nicht lange bleiben. Ich schaffe es nicht, jeden Abend zweitausend Leute zu begeistern. Das kriege ich maximal ein Jahr hin.“

Meine Ängste waren unbegründet. Aber das Schlimme war: Es spielte keine Rolle! Wir können uns unser Leben lang Sorgen um etwas machen, das nie eintritt!

87 Prozent aller Ängste und Sorgen, die sich der Durchschnittsmensch im Lauf seines Lebens macht, sind unbegründet. Elementarerlebnisse wie Jobverlust, Trennung oder Tod eines nahen Angehörigen erleben wir vielleicht vier- bis fünfmal im Leben! Viermal in einer durchschnittlichen Lebenszeit von 84 Jahren! Den Rest der Zeit „bereiten“ wir uns durch unsere Ängste auf so ein eher seltenes Elementarereignis vor. Dabei übersehen wir die vielen kleinen, schönen Augenblicke, die es zu genießen gibt.

Wenn wir unser Gedankenkarussell nicht lenken und leiten, kann es uns, ohne dass wir tatsächlich in Gefahr wären, umbringen. Fachleute nennen das „toxic brain“.

Wir vergiften buchstäblich unser Gehirn mit unseren eigenen Gedanken. Wenn ein Mensch stirbt, der keinerlei organisches Leiden hat, nennen das Mediziner den somatischen Tod. Er ist durch seine Gedanken gestorben. Dabei wird oft das Beispiel des Mannes zitiert, der im Kühlhaus erfror, obwohl die Kühlung ausgeschaltet war.

Während unserer Grübeleien halten wir uns für klug, aufgeklärt und rational. Die große Frage „Was, wenn ...?“ wartet jeden Morgen auf uns. Es sind zutiefst menschliche Ängste.

Angst bringt uns schier um unseren Frieden. Jesus sagt: „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“

**„In der Welt habt ihr Angst;
aber seid getrost, ich habe
die Welt überwunden.“**

JESUS

Jesus wies uns darauf hin, dass wir Angst haben werden. Wer das Gegenteil behauptet, belügt sich selbst. Es geht also nicht darum, keine Angst mehr zu haben. Mit allem, was mich bewegt, darf ich zu Jesus kommen, ja, soll ich zu Jesus kommen. Gott bin ich dabei nicht lästig. Er hat immer Zeit für mich. In Psalm 103,8 heißt es: „Barmherzig und gnädig ist der Herr, geduldig und voll großer Gnade“.

Ich darf ihm mein Innerstes öffnen – auch den Ort, wo die Angst sitzt. Ich darf sie an Gott abgeben, denn ich will sie nicht behalten, nicht festhalten. Ich gebe ihr kein Sitz- und Stimmrecht. Ich darf die Angst hinausatmen, loslassen – Stück für Stück. Jesus nimmt sie auf sich, nimmt sie mir ab. Er hat die Angst der Welt getragen. Bei Gott muss ich nicht in Bedrängnis

„Barmherzig und gnädig ist
der Herr, geduldig und voll
großer Gnade.“

PSALM 103,8

bleiben – ich darf aufatmen. Ich darf mich in die Hände meines Erlösers fallen lassen. Wie geht das?

Die Angstausröser erkennen

Zuallererst müssen wir uns eingestehen, worum sich unsere Gedanken drehen. Nur wenn wir innehalten, merken wir unsere inneren Monologe. Wir führen den ganzen Tag fortwährend Selbstgespräche, die massive Auswirkungen auf unser Leben haben. Es gibt dazu mehrere entlarvende Experimente der Gehirnforschung, zum Beispiel folgendes: Den Probanden wurden Sätze vorgelegt, die sie vollenden mussten und die Wörter wie „Altersheim“, „krank“, „Schmerz“, „Gehstock“ etc. enthielten. Dann mussten sie für ein weiteres Experiment in einen anderen Raum am Ende des Ganges. Was die Probanden nicht wussten: In Wirklichkeit maß man lediglich, wie lange sie brauchten, um die fünf Meter den Gang hinunterzugehen. Am nächsten Tag dasselbe Experiment, nur andere Wörter, neutralere Sätze. Sie ahnen es schon: Die Probanden hatten ein wesentlich langsames Tempo, wenn sie vorher Sätze mit „alt“, „krank“ etc. kreieren mussten. Das Ganze nennt man heute den „Florida-Effekt“ (weil im Bundesstaat Florida die meisten Rentner wohnen). Wir glauben, wir sind nicht manipulierbar – doch schon fünf bis zehn Sätze unserer Gedanken prägen unser Verhalten. Wie viele Sätze denken wir pro Minute?

Ich halte hier keineswegs ein Plädoyer für positives Denken, aber sehr wohl dafür, sich die eigenen Gedankengänge bewusst zu machen. Bevor wir irgendetwas an unseren Gedanken ändern können, gilt es, sich diese bewusst zu machen. Und zwar am besten schonungslos.

Gedanken sind so subtil, dass die meisten Leute behaupten, sie würden nicht an Pizza denken, nachdem sie in der Werbung eine Pizza gesehen haben, obwohl das bewiesen ist. Wenn wir schon nicht zugeben, dass wir an Pizza denken, wie viel mehr bei Tabugedanken wie Ängsten und Sorgen? Wenn Sie Ihre Angst jetzt spüren, dann dürfen Sie mit Gott darüber sprechen. Nicht verdrängen, nicht so tun, als wäre sie nicht da, nicht schöner denken, als sie ist. Sie können sie jetzt genau so zu Gott bringen.

BUCH DES MONATS

In diesem praktischen Ratgeber beschäftigt sich die erfolgreiche Schauspielerin Eva-Maria Admiral einfühlsam und persönlich damit, wie man innere Heilung erfahren kann und neues Lebens-Glück findet. Wie ihr das gelungen ist, möchte sie mit anderen teilen: In 18 praktischen Übungen verbindet sie wertvolle Wahrheiten und hilfreiche Tipps mit ihren eigenen Erfahrungen. Das klare Ziel: loslassen üben, heilwerden und endlich befreit leben!



Eva Admiral

Es ist nie zu spät, befreit zu leben

154 S., Paperback, Klappenbroschur
zweifarbiger Innenteil, Brunnen Verlag, Gießen 2022
ISBN 978-3-7655-2136-2, € 16,-

Beten Sie: „Lieber Gott, nimm mir meine Angst. Lass mich nicht auf mein Problem sehen. Lass mich auf dich sehen. Lass mich diese Sache in deine Hand legen. Kämpfe du für mich. Lass mich an deiner Brust ruhen. Gib mir deinen Frieden.“

Stellen Sie sich vor, wie Sie alles, was Sie belastet, buchstäblich an ihn abgeben. Alles, was auf Ihren Schultern lastet, nehmen Sie und geben es in die Hand Gottes.



Eva-Maria Admiral



WIE BEKOMME ICH VERGEBUNG?

Weinend stand der Ehemann und mehrfache Familienvater vor mir: „Ich habe viele Fehler gemacht und meine Frau gibt mir keine Chance mehr. Sie zieht aus...!“

Seine Verzweiflung war groß. Er erzählte mir wie es dazu kam, wie er zu viel arbeitete und zu wenig Zeit für seine Frau und die Kinder hatte. Was tun? Ich bat ihn, all das, was er mir so gesagt hatte, jetzt auch noch im Gespräch Jesus Christus zu sagen. Er tat es und ich half ihm weiter, wenn er ins Stocken geriet. Ich ermutigte ihn so zu sprechen, wie es ihm in den Sinn kommt. Er hatte das mit dem Beten nicht so drauf, aber das war auch nicht wichtig. Gott will, dass wir ehrlich mit ihm sprechen, mit Worten, in Gedanken, stammelnd oder in ganzen Sätzen – egal! Und dann erlebte der Mann, dass ihm das Erleichterung gab. Ich sagte ihm zu, dass ihm Jesus seine Fehler vergeben hat. Die Beziehung zu seiner Frau war dadurch noch nicht geklärt, und es brauchte lange, bis seine Frau bereit war, ihm noch einmal eine Chance zu geben.

GOTT WILL, DASS WIR EHRlich MIT IHM SPRECHEN, MIT WORTEN, IN GEDANKEN, STAMMELND ODER IN GANZEN SÄTZEN – EGAL!

Kein Einzelfall

Ein prominenter Fall von Schuld und Vergebung wird in der Bibel beschrieben. Der israelitische König David hatte seine Nachbarsfrau beim Baden beobachtet und es kam zu einer Affäre zwischen den beiden. Die Frau wurde schwanger und David ordnete einen Meuchelmord an ihrem Mann, einem Elitesoldaten aus dem königlichen Heer, an. Die Sache konnte vertuscht werden, aber ein Seher, ein frommer Prophet, machte König David klar, dass Gott um die Sache wusste und sie nicht guthieß. Als dann noch das aus der Affäre gezeugte Kind starb, brach König David zusammen und schrieb ein beeindruckendes Lied, das in der Bibel

als Psalm 51 zu finden ist. Da heißt es: „Hab Erbarmen mit mir, Gott! Das entspricht doch deiner Güte. Vergib mir meine Vergehen! So groß ist deine Barmherzigkeit. Wasch mich rein von meiner Schuld, reinige mich von meiner Sünde! Denn meine Vergehen kenne ich genau, meine Sünde ist mir ständig bewusst. Dir allein habe ich mich widersetzt. Ich tat, was in deinen Augen böse ist... Schau nicht auf meine Sünden und vergib mir all meine Schuld! Erschaffe in mir, Gott, ein reines Herz und gib mir einen neuen, festen Geist! Schick mich nicht fort von deinem Angesicht! Nimm deinen heiligen Geist nicht weg von mir!“

»VERGIB MIR MEINE VERGEHEN! SO GROß IST DEINE BARMHERZIGKEIT. WASCH MICH REIN VON MEINER SCHULD, REINIGE MICH VON MEINER SÜNDE!«

PSALM 51,3-4

Drei weiterführende Schritte

Fehler machen wir alle. Schwere Fehler kennen einige von uns. Manchmal trägt Schuld mit sich rum und drückt sie ständig vor dem Einschlafen weg, wie man einen Luftballon ins Badewasser drücken will. Doch Schuld kommt halt immer wieder hoch... Mancher wacht nachts schweißgebadet auf, weil er wieder von der Schuld träumte.

Es gibt drei Schritte, die helfen Vergebung zu bekommen.

- Schritt 1: Du musst deinen Fehler bzw. deine Schuld einsehen.
- Schritt 2: Du musst deinen Fehler bzw. deine Schuld zugeben und vor Gott und dem Menschen aussprechen, an dem du schuldig wurdest.
- Schritt 3: Du musst Vergebung für dich annehmen.

Das fällt längst nicht allen leicht. Vor allem Menschen, die perfektionistisch ticken, brauchen oft lange, um eigene Fehler einzugestehen, zuzugeben und dann auch Vergebung anzunehmen.

Als Christ weiß ich, dass Jesus Christus vergibt, wenn ich ihn ehrlich darum bitte.

Wie kann ich anderen vergeben?

Das ist nun noch die andere Seite der Medaille auf der „Vergebung“ steht. Ich darf nicht nur selbst auf Vergebung hoffen, sondern lernen, auch anderen zu vergeben, die an mir schuldig wurden und mich darum bitten.

Das fällt oft nicht leicht. Und es soll auch nicht leichtfertig geschehen. Ich sollte dem anderen sagen, was mich verletzt hat. Und jeder Mensch hat sein eigenes Tempo,

um vergeben zu können. Manchmal braucht der Prozess lange.

ICH DARF NICHT NUR SELBST AUF VERGEBUNG HOFFEN, SONDERN LERNEN, AUCH ANDEREN ZU VERGEBEN, DIE AN MIR SCHULDIG WURDEN UND MICH DARUM BITTEN.

Manchmal merkt man, dass einen das, worin ein anderer an einem schuldig wurde, innerlich so aufwühlt und in einem frisst, dass man verbittert werden kann.

Da kann es heilend wirken, wenn man vergibt, auch wenn der andere nicht einsichtig ist.

Es dient dann der eigenen Seelenhygiene.

Das schaffe ich nicht immer durch eigene Kraft. Da kann ich Jesus Christus bitten, dass er mir hilft, dass ich anderen vergeben kann.

Der andere, der nicht vergeben will, ist selbst dafür verantwortlich. Aber ich kann innerlich von Verletzungen heilen.

Ein schwerer Weg, aber ein sehr positiver Weg.

Habe den Mut, andere um Vergebung zu bitten. Und sei bereit anderen zu vergeben, damit dich nicht Groll innerlich zerfrisst.

Vergeben und vergessen?

„Was unsere Seele am schnellsten und am schlimmsten abnutzt, das ist Verzeihen ohne zu vergessen“, wusste der österreichische Arzt und Schriftsteller Arthur Schnitzler.

Kann man überhaupt vergessen, wenn man vergeben hat?

Man kann den Groll vergessen, aber es kann sein, dass man immer mal wieder daran erinnert wird, wo man konkret vergeben konnte. Da macht dann das Nicht-vergessen-Können dankbar.

Klaus Ehrenfeuchter

»WAS UNSERE SEELE AM SCHNELLSTEN UND AM SCHLIMMSTEN ABNUTZT, DAS IST VERZEIHEN OHNE ZU VERGESSEN«
ARTHUR SCHNITZLER



Wenn Kränkungen krank machen



Kränkungen verderben nicht nur die gute Laune, sie verunsichern uns. Das Selbstbewusstsein kippt. Mit dem inneren Gleichgewicht ist es vorbei. Auch wir selbst halten dann nicht mehr viel von uns. Dafür genügen manchmal ein falsches Wort, ein schiefer Blick oder ein ironisches Lächeln. Solche Kränkungen passieren unter Arbeitskollegen, in der

Nachbarschaft und – statistisch am häufigsten – in der Familie. Je nach Temperament und Tagesform reagieren wir aggressiv oder ziehen uns verletzt zurück.

Wie sehr Worte uns treffen können, sagt unsere Sprache sehr deutlich. Ich bin wie vor den Kopf geschlagen. Es treibt mir die Tränen in die Augen. Eine Kränkung schnürt mir die Kehle zu, macht mich sprachlos, die Stimme versagt, mir bleibt sogar die Spucke weg. Etwas macht mir das Herz schwer oder schlägt mir auf den Magen, es geht an die Nieren und zieht mir den Boden unter den Füßen weg.

Schon Hildegard von Bingen wusste: „Was kränkt, macht krank.“ Es trifft jeden an seinem Schwachpunkt: Herz, Magen oder Rücken.

Wie wir auf Kränkungen reagieren, hängt von unserer seelischen Befindlichkeit ab. Wenn wir ein gutes Selbstwertgefühl haben, können wir ganz sachlich überlegen, welche Reaktion sinnvoll wäre. Wir könnten zum Beispiel sagen, dass uns diese oder jene Bemerkung verletzt hat, dass wir ärgerlich sind und eine Entschuldigung erwarten. Das ist in jedem Fall besser, als in die Opferrolle zu fallen und sich stumm zurückzuziehen.

Bei Kränkungen in der Öffentlichkeit ist es wichtig, sofort zu reagieren und Dinge richtigzustellen. Vielleicht fällt mir eine schlagfertige Antwort ein oder ich kann mit Humor reagieren: „Weißt du was? Das Schlimme ist: Du hast recht! Ich sehe es ähnlich!“ Vielleicht machen solche Worte den Angreifer ja sprachlos.

Mir selbst hilft es, im Fall einer Kränkung zu überlegen: Warum sagt er oder sie das zu mir? Warum tut sie mir das an? Geht es ihr selbst nicht gut? Lässt sie ihren Ärger über etwas ganz anderes an mir aus? Das kann den Schmerz mildern. Vielleicht wird dadurch sogar ein Gespräch möglich.

Aber manchmal ziehe ich mich auch still zurück wie ein verwundetes Tier und lecke meine Wunden.

Ein bisschen Selbstmitleid ist ganz schön, wenn es nicht zu lange anhält. Ich habe dann das Bedürfnis, mir selbst etwas Gutes zu tun: ein heißer Kaffee, eine gute Schokolade, Musik oder – was mir am meisten hilft – mit anderen darüber zu sprechen. Vielleicht kommt dann heraus, dass ich durch mein Verhalten mit Schuld trage an der geschehenen Kränkung.

Es hilft, wenn ich mich frage: Bin ich vielleicht zu empfindlich und lege jedes Wort auf die Goldwaage? Oder mache ich aus einer Mücke einen Elefanten? Spiele ich die beleidigte Leberwurst und reagiere wie eine Mimose? Robuste Menschen haben es leichter, sie haben weniger Angst vor Zurückweisung, weil sie wissen: Was andere über uns reden, sagt mehr über sie selbst aus als über uns.

Was wirklich hilft, wäre wohl, sich eigene Fehler und Schwächen einzugestehen. Dann wären wir weniger verletzt, wenn andere uns darauf ansprechen. Wer selbst sehr angespannt und überfordert ist, empfindet schon kleine Bemerkungen als Kränkung.



Kränkungen innerhalb der Familie

In der Familie sind Vater-Sohn-Konflikte und Mutter-Tochter-Konflikte besonders häufig anzutreffen. Das Konkurrenzverhalten spielt eine Rolle dabei. Auch da ist es hilfreich, Verletzungen frühzeitig anzusprechen und nicht zu warten, bis einem der Kragen platzt.

Besser, als sich gegenseitig Vorwürfe zu machen, ist es, klar zu sagen, was man sich voneinander wünscht. Das gilt auch für die Ehe. Wenn der Alltag kommt und die erste Begeisterung füreinander schon etwas abgekühlt ist, können Worte – schnell gesagt – großen Schaden anrichten.

Die Ehe ist ein Glück, das man hüten muss. Nicht ängstlich, aber liebevoll und sorgfältig. Es gilt, darauf zu achten, was der Partner braucht, damit beide zu ihrem Recht, vor allem zu ihrem Glück, kommen.

Achtlosigkeit verletzt. Verletzungen müssen angesprochen werden: „Es tut mir leid, dass ich dich gekränkt habe. Verzeih mir!“ Nichts ist schöner als eine Versöhnungsfeier. Da ist die Liebe dann ganz neu wieder da.

Verletzungen müssen angesprochen werden: „Es tut mir leid, dass ich dich gekränkt habe. Verzeih mir!“



Ein besonderes Thema in der Familie ist der Schwiegermutterkomplex. Es gibt bereits Selbsthilfegruppen für Schwiegertöchter, die ja oft den Kürzeren ziehen. Wichtig ist es, der Schwiegermutter gegenüber respektvoll und freundlich zu sein, aber auch klar seine Wünsche zu äußern und Grenzen zu ziehen – zum Beispiel bei Einmischungen in Ehe und Kindererziehung. Ein heißer Tipp für Schwiegermütter bleibt wohl immer der, Hilfe anzubieten, sich aber nicht aufzudrängen. Und: Loben ohne Ende! Toleranz und Geduld schaden nie.

Für den Umgang mit Kränkungen – innerhalb und außerhalb der Familien – raten uns Psychotherapeuten, den eigenen Bedürfnissen Raum zu geben. Wir müssen nicht immer nur perfekt funktionieren.

Vom Umgang mit Kränkungen aus christlicher Sicht

Wenn Jesus vom Umgang mit Kränkungen spricht, redet er nicht wie ein Blinder von der Farbe. Er, der selbst

verkannt, verachtet, verspottet, verfolgt, von seinen besten Freunden verlassen und schließlich zusammen mit Verbrechern gekreuzigt wurde, hat Gott gebeten: „Vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!“

Er hat uns gesagt, wie wir als gekränkte, seelisch verletzte Menschen uns verhalten sollen: „Seid barmherzig, wie euer Vater im Himmel barmherzig ist. Verzeiht, wie euch verziehen wird.“ Er geht noch einen Schritt weiter: „Segnet, die euch fluchen. Tut denen Gutes, die euch hassen. Bittet für die, die euch beleidigen und verfolgen.“

„Seid barmherzig, wie euer Vater im Himmel barmherzig ist. Verzeiht, wie euch verziehen wird.“

JESUS



„Menschen, für die ich bete, kann ich nicht mehr hassen“, hat Dietrich Bonhoeffer gesagt. Vom Hass befreit zu sein – welch ein Geschenk! Was immer andere von mir denken und zu mir oder über mich sagen: Ich und die anderen sind von Gott geliebte Menschen.

Das alte Lied von Paul Gerhardt fasst diese Glaubenserkenntnis in die Worte:

„Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt, der allertreusten Pflege des, der den Himmel lenkt. Der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn, der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.“

Hanna Ahrens

„Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt, der allertreusten Pflege des, der den Himmel lenkt. Der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn, der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.“

PAUL GERHARDT



VOLLE WINDELN



Ein neuer Morgen. Gut gelaunt nach einer Tasse Kaffee hole ich die Kids aus ihren Betten. Nichts ahnend öffne ich die Tür zum Kinderzimmer meiner zweijährigen Tochter. Im selben Augenblick überrollt mich eine riesige Duftwolke. Schnell gehe ich zu ihrem Bettchen und was sehe ich da? Meine Tochter steht. Hat sich den Schlafanzug halb ausgezogen und ... o Graus ... auch die Windel hängt nur noch halb an ihr – die volle Windel! Dazu zeigt sie mir mit großen Augen ihre verschmierten Händchen.

Natürlich nicht im Dreck sitzen lassen

Ein wundervoller Anblick, oder? Für mich trotzdem kein Grund, auf dem Absatz kehrzumachen. Denn glaubst du, ich habe sie in diesem Moment weniger lieb gehabt? Glaubst du, sie war für mich in diesem Augenblick weniger entzückend? Natürlich nicht. Sie war für mich genauso wunderschön und hinreißend wie auch sonst. Ich habe sie mit derselben Liebe geliebt wie immer.

Aber ich habe sie zu sehr lieb, um sie in ihrem Dreck zu lassen. Ich wollte ihr helfen. Sie aus ihrer ekligen Lage befreien.

Ich wollte lieber die Drecksarbeit tun und sie abwaschen, als sie so zu lassen.

Genauso ist Jesus. Er liebt uns zu sehr, als dass er uns in unserem Sündendreck allein lassen würde. Jesus machte lieber die „Drecksarbeit“ und starb einen grausamen Tod, um uns nicht weiter in unserem Gestank und Dreck zu lassen. Unvorstellbar, oder? Wie unermesslich groß muss seine Liebe zu uns sein!

Seine Vergebung ist das größte Geschenk, das ich jemals erhalten habe. Mir wurde alles, wirklich alles vergeben! Jesus hat liebevoll allen Schmutz von mir abgeklopft und abgewaschen. Obwohl der Dreck stinkend und eklig war. Nichts war zu abstoßend für ihn, als dass es ihn abgehalten hätte, sich mir zu nähern. All meine Rebellion, all meine Sünde und Schuld. All mein Egoismus. All die Verletzungen, die ich anderen zugefügt habe, wurden mir vergeben! All meine Fehler. Angefangen von der kleinsten nicht ganz wahren Ausschmückung in einer Erzählung bis hin zu den richtig dicken Dingen, die ich mir im Laufe meines Lebens schon geleistet habe.

*Jesus hat liebevoll allen
Schmutz von mir abgeklopft
und abgewaschen.*

Wir machen alle Fehler

Auch wenn wir uns das nicht gerne eingestehen: Wir machen Fehler und werden schuldig. Eigentlich wissen wir das alle ziemlich gut, obwohl wir darum bemüht sind, es zu verstecken. Gott kennt diese Fehler, die Sünde, an uns. Er kennt die zerstörerische Kraft, die die Sünde auf unser Leben hat. Sünde ist tödlich! Sie macht unser Leben kaputt und sie beleidigt und verhöhnt Gott! Sie trennt uns von ihm.

Vor ihm können wir sie nicht verstecken. Aber das müssen wir auch nicht. Denn er geht anders mit unseren Fehlern und Unzulänglichkeiten um, als wir vielleicht

vermuten würden. Er schaut uns mit unseren Fehlern an und sagt uns trotzdem, wie sehr er uns liebt. Und das, obwohl wir durch sie dreckig und schuldig sind.

Aber er liebt uns zu sehr, um uns so dreckig zu lassen. Er möchte uns davon reinigen. Er möchte uns vollkommen reinwaschen und dann mit neuen wunderschönen Kleidern schmücken. Wir dürfen zu Jesus kommen und uns von ihm reinigen lassen. Wir dürfen zu ihm kommen und aus seinem Mund die liebevollsten Worte hören. Ein „Ich liebe dich trotzdem. Auch wenn du dich wieder so bekleckert hast“. Ein „Du bist einfach wunderschön und liebenswert, obwohl du so von der Ekelschmiere der Sünde eingehüllt bist“. Bei ihm hören wir ein „Trotzdem“, ein „Obwohl“. Weil er tiefer blickt. Weil er uns in unserer Not des Drecks und der Schuld sieht.

Jesus kam auf diese Welt und starb für unsere Schuld. Das ist die wunderbare Nachricht der Hoffnung und Freude. Durch seine Vergebung steht unser Schuldenberg nicht mehr zwischen uns und Gott. Der Weg für die Liebesbeziehung ist frei. Weil er der Retter ist. Der Retter aus Not, Schuld und tiefem Morast.

Ich darf bei Gott die Vergebung all meiner Schuld erleben. Und wie? Ich darf zu ihm kommen und sagen:

„Erlöse mich! Vergib mir meine Schuld! Mach mich sauber! Wasch du den Dreck der Schuld von mir ab! Mach mich frei!“

Er wird dieses Gebet immer erhören und erfüllen.

Wem dieser riesige Schuldenberg vergeben und weggenommen wurde, der kann sich wirklich freuen! Der ist wirklich frei und wirklich befreit! Und diese Befreiung durch Jesus Christus, den Sohn Gottes, zu erleben, ist einfach überwältigend schön. Vergebung und Frieden mit Gott sind das beste Geschenk, das man erhalten kann. Ich bin ihm auf ewig dankbar und stehe durch diese Gnade tief in seiner Schuld.

Wenn du dieses Glück, die Befreiung all deiner Schuld noch nicht erlebt hast, dann warte nicht! Was hindert dich? Es ist der Schlüssel zu wahrer Lebensfreude.

Anne Löwen

Ich darf zu Gott kommen und sagen: „Erlöse mich! Vergib mir meine Schuld! Mach mich sauber! Wasch du den Dreck der Schuld von mir ab!“

Falls Sie
AUGENBLICKmal ...

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

Liebneller Gemeinschaftsverband e.V.,
Liobastraße 11, 75378 Bad Liebenzell

Süddeutscher Gemeinschaftsverband e.V.,
Kreuznacher Straße 43c, 70372 Stuttgart



COUPON

JA, ich möchte AUGENBLICKmal abonnieren;
Jahresbezugspreis: € 6,90 zzgl. Versandkosten.

Vorname, Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift



AUGENBLICKMAL

Die Zeitschrift mit den
guten Nachrichten

Herausgeber:

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

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

Süddeutscher Gemeinschaftsverband e.V.,
Ernst Günter Wenzler,
Kreuznacher Straße 43c,
70372 Stuttgart

Redaktion:

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

Layout, Satz:

Annika Mengel, Brunnen Verlag, Gießen

Titelbild: 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 D: € 6,90
CH: CHF 9,20 jährlich zzgl. Versand,
Einzelpreis € 0,80

Bestellung/Zahlung:

Liebneller 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. 0641-6059-106 · 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

In der nächsten Ausgabe:

Wie mir beten helfen kann



Michelle Hunziker: Nach Fehler zurück zu Gott

Die italo-schweizer Fernsehmoderatorin Michelle Hunziker hat einen großen Fehler gemacht, berichtet sie in einem Interview mit dem Express. Als ihr Vater alkoholkrank wurde sei sie in eine persönliche Krise geraten und dadurch „ein perfektes Opfer“ für eine Sekte geworden. In der heutigen Zeit sei es einfach „sich selbst zu verlieren“. Nur mit Mühe habe sie sich aus den Fängen lösen können, weiß heute: „Leute, die euch wirklich lieb haben, verlangen kein Geld. Ein

echter Lifecoach ist ein Kind, ein Ehepartner, ein Freund oder ein Priester.“

Vor ihrer schlimmen Erfahrung hatte sie „ein schönes Verhältnis zu Gott. Ich habe ihn immer mit Liebe verbunden.“

Heute ist der christliche Glaube wieder ein wichtiger Fakt in ihrem Leben. Zum Glück habe sie „nie den Glauben an Gott verloren.“



Michelle Hunziker

Kate Forbes: Jüngste schottische Finanzministerin geht in Mutterschaftsurlaub

Kate Forbes (32) hat angekündigt, nach der Geburt ihres Kindes im Sommer 2022 in Mutterschaftsurlaub zu gehen. Die junge Politikerin, die in der eigenen Regierungspartei SNP als mögliche Nachfolgerin von First Minister Nicola Sturgeon gehandelt wird, ist die Karriere nicht das wichtigste. Von der BBC nach den wichtigsten Dingen in ihrem Leben gefragt, erklärte die 32-jährige Parlamentarierin: „Um es ganz klar zu sagen: Ich glaube an die Person Jesus Christus. Ich glaube, dass er für mich gestorben ist, dass er mich gerettet

hat und dass es meine Berufung ist, ihm zu dienen und ihn zu lieben und meinen Nächsten mit ganzem Herzen, ganzer Seele, ganzem Verstand und ganzer Kraft zu dienen und ihn zu lieben.“

Weiter hielt sie fest: „Das ist für mich das Wesentliche. Die Politik wird vergehen. Ich war ein Mensch, bevor ich Politikerin wurde, und dieser Mensch wird weiterhin glauben, dass ich nach dem Ebenbild Gottes geschaffen bin.“



Kate Forbes