Ausgabe 202 – Oktober 2026

AUGEN BLICK MAL

Die Zeitschrift mit den guten Nachrichten

John Eldredge
Das Ende der Normalität
Seite 4

Sara Langhirt
Der harte Weg, achtsam mit sich umzugehen
Seite 8

Armin Jans
Bin ich noch im Gleichgewicht?
Seite 10

Achtsam leben

Es hat uns erwischt...

Klaus Ehrenfeuchter

Dieses Jahr hatte es in sich mit Hitze, Dürre und Wasserknappheit. Wer ein wenig Bezug zur Landwirtschaft hat, konnte Maisäcker sehen, wo die Pflanzen nur halb so hoch wie sonst wuchsen, und wer nach den Körnern schaute, musste enttäuscht feststellen, dass in vielen Kolben die Körnerreife nicht stattgefunden hatte.

Apfelbäume im Garten warfen viele Früchte frühzeitig ab und viele Äpfel hatten Sonnenbrand, faulten oder wurden innen regelrecht gekocht.

Es hat uns erwischt mit der Missernte. Aber kein Problem, wir haben ja den Supermarkt, wo es alles immer reichlich gibt. Bei vielen Lebensmitteln ist das so, aber manchmal merkt man auch die Missernte im Kaufregal.

Kann man danken, wenn auf dem Acker der Erfolg ausbleibt?

Ja, ich kann für all die Jahre danken, wo es eine gute Ernte gab.

Ja, ich kann danken, dass es die meisten Produkte bei uns trotzdem zu kaufen gibt.

Ja, ich kann danken, dass ich Geld habe, um Lebensmittel kaufen zu können.

Und ich will ich dieses Jahr mehr achtsam essen.

Hilfreich kann es für Landwirte mit Hofladen sein, wenn man dieses Jahr bewusst bei ihnen einkauft, um zu zeigen, dass sie nicht vergessen sind und ihre wertvolle Arbeit beachtet wird.

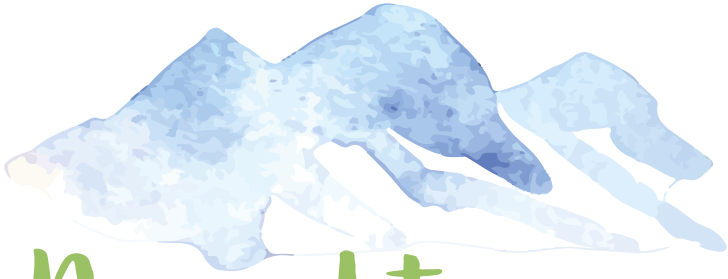
Wie wäre es, wenn wir einmal in der Woche bewusst und langsam essen. Und dann Gott danken und überlegen, wie wir jenen helfen können, die hungern müssen. Der Apostel Paulus gibt im Neuen Testament einen hilfreichen Tipp:

Seid nicht selbstsüchtig; strebt nicht danach, einen guten Eindruck auf andere zu machen, sondern seid bescheiden und achtet die anderen höher als euch selbst.

Denkt nicht nur an eure eigenen Angelegenheiten, sondern interessiert euch auch für die anderen und für das, was sie tun. Geht so miteinander um, wie Christus es euch vorgelebt hat. (Philipper 2,3-5)

Klaus Ehrenfeuchter
Herausgeber

Das Bibelzitat stammt aus der Übersetzung Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (www.brockhaus-verlag.de)



Die achtsame Heidi

Als kurz vor Weihnachten 1879 das Buch „Heidis Lehr- und Wanderjahre“ veröffentlicht wurde, hatte die Autorin Johanna Spyri vielleicht die erste Romanbiografie geschrieben, die sich um Achtsamkeit drehte. Dabei war dieses moderne Wort noch gar nicht bekannt. Schaut man sich jedoch die Geschichte an, dann merkt man: Durch das ganze Buch wird Achtsamkeit thematisiert: Im Verhältnis zwischen Peter und Heidi. Im Verhältnis des Alm-Öhi zu seinen Mitmenschen. Der Großmutter zu Klara und natürlich zwischen allen Protogonisten. Am Ende wird deutlich: Beziehung gelingt nur, wo Menschen achtsam miteinander umgehen.

Es gibt wohl kaum ein Buch, dass häufiger verfilmt wurde als dieser biografische Roman der Schweizerin Johanna Spyri. Sei es der Spielfilm von 2015 mit Bruno Ganz als Alm-Öhi, die legendäre schwarz-weiß-Verfilmung von 1952 oder das deutsche Projekt von 1965 mit Gustav Knuth in der Rolle des grantigen Almbewohners.

Und natürlich gibt es noch zahlreiche Zeichentrickserien. Selbst Japan ist hier in die Produktion mit eingestiegen. Als 2025 die aktuellste Produktion auf die Bildschirme kam, wusste Hauke Bartel, Bereichsleiter Fiction bei RTL Deutschland: „Heidi ist eine der bekanntesten und beliebtesten Figuren der Weltliteratur, die Generationen von Zuschauerinnen und Zuschauern begeistert hat.“

Sie war sogar schon Bestandteil einer Ausstellung im „MoMa“, dem Museum of Modern Art in New York.

> „Wenn man einen Kummer hat, den man keinem Menschen sagen kann, so klagt man ihn dem lieben Gott im Himmel …“

Die Autorin Spyri hat neben Heidis Lehr- und Wanderjahren noch rund fünfzig weitere Bücher geschrieben. Dabei ist die „Original-Heidi“ nicht unbedingt ein Kinderbuch. Dazu wurde es erst durch Kürzungen der Verlage, nachdem Buch und Geschichte „gemeinfrei“ wurden.

Rausgestrichen wurden dabei oft auch geistliche Gedanken und biblische Bezüge, die Spyri persönlich sehr wichtig waren und eigentlich den Roman tragen.

Als Heidi zum Beispiel voller Einsamkeit und Heimweh in Frankfurt ist, bekommt sie Trost von der Großmutter ihrer Freundin Klara: „Wenn man einen Kummer hat, den man keinem Menschen sagen kann, so klagt man ihn dem lieben Gott im Himmel und bittet ihn, dass er helfe, denn er kann allem Leid abhelfen, das uns drückt.“

Heidi nimmt es sich zu Herzen, probiert es aus – und die Lebensweisheit bestätigt sich.

Die Großmutter der Freundin bringt Heidi auch das Lesen bei. Begeistert von der Geschichte des „verlorenen Sohns“ liest sie die später auch dem Alm-Öhi vor.

Dem kommen die Tränen. Lange sitzt er an Heidis Bett, bis die eingeschlafen ist. Dann faltet er die Hände und betet: „Vater, ich habe gesündigt gegen den Himmel und vor dir und bin nicht mehr wert, dein Sohn zu heißen!“ Der Alm-Öhi besucht wieder die Gottesdienste in seinem Alpendorf, bittet die Menschen um Vergebung, denen er Leid angetan hat: Er ist wie ausgewechselt.

Ralph Kunz, Professor für Praktische Theologie an der Universität Zürich, schreibt:

„Die Geschichte des bekehrten Großvaters ist rührselig – in einem ganz qualifizierten Sinn. Selig, wer sich von dieser Geschichte rühren lässt.“

Andreas Benda

Bilder: Acento Creativo – stock.adobe.com

Das Ende der Normalität

Achtsamkeit lernen nach Corona

Das Durchhaltevermögen und die Kraft von Kamelen sind wahrlich beeindruckend. Sie können schwere Lasten viele Kilometer über den brennend heißen Wüstensand tragen. Wochenlang kommen sie ohne Wasser aus, während ihre menschlichen Begleiter schon nach wenigen Tagen ohne Wasser verdursten. Die Widerstandskraft von Kamelen ist legendär.

Doch Kamele haben auch eine Schwachstelle. Ihre bemerkenswerte Resilienz ist trügerisch, denn dahinter verbirgt sich eine eigenartige Verwundbarkeit. Zwar können die Tiere Tausende von Meilen mit scheinbar unendlicher Ausdauer bewältigen – doch dann brechen sie plötzlich, beinahe ohne Vorwarnung, zusammen.

Auch die menschliche Seele hat eine verborgene Schwachstelle.

Wie die Kamele besitzen wir eine erstaunliche Resilienz – die Fähigkeit, uns nach Katastrophen und Zeiten der Not wieder zu erholen. Wir sammeln immer wieder neue Kräfte – bis wir eines Tages entdecken, dass nichts mehr übrig ist. Unsere Seele sagt ganz einfach: *Ich kann nicht mehr; ich will das nicht noch einmal tun müssen*. Und dann brechen wir zusammen und verfallen in Mutlosigkeit, Depressionen oder einfach in eine innere Leere.

Eigentlich wollen wir nicht an diesen Punkt gelangen. Und doch ist die Zeit, in der wir leben, in vielerlei Hinsicht dazu geeignet, unsere Seele genau an diesen Punkt zu bringen. Einige von uns sind schon fast dort angelangt.

Globale Schadensleugnung

Als die Corona-Pandemie im Jahr 2020 begann, waren wir bereits von der Hektik des modernen Lebens ausgelaugt. Dann erlebten wir vollkommen unvorbereitet eine globale Katastrophe, wurden hineinkatapultiert in ein weltumspannendes Trauma, und Traumata fordern ihren Zoll – die lange Erfahrung von kleinen und großen Verlusten, all die riesigen Anspannungen, die einhergingen mit Maskenpflicht, Quarantäne, Impfstoffen, Schul und Geschäftsschließungen. Die Liste ließe sich immer weiter fortsetzen.

Im Augenblick befinden wir uns in einer Art globaler Leugnung dessen, was uns diese schweren Jahre (die ja noch nicht vorüber sind) tatsächlich gekostet haben. Wir möchten sie endlich hinter uns lassen, weswegen wir uns im Moment noch mit einem gewissen Gefühl der Erholung und Erleichterung zu trösten versuchen.

Doch seien wir gewarnt: Wir haben die psychologische Rechnung für all das, was wir durchgemacht haben, noch nicht bezahlt. Wenn ein Mensch einen Missbrauch überstanden hat, würden wir ihm nicht

einzureden versuchen, sein Trauma müsse jetzt vorüber sein, nachdem der Missbrauch aufgehört hat. Und doch herrscht bei uns zurzeit genau diese Mentalität, wenn wir das Trauma, das wir erlitten haben, leugnen.

Wir sollten mit unserer Seele jedoch freundlicher umgehen. Leugnen bringt keine Heilung, weswegen ich mir mehr Sorgen über das mache, was noch kommt, als über das, was hinter uns liegt. In unserem angegriffenen Zustand stehen uns noch einige der schweren Prüfungen bevor.

Außergewöhnliche Zeiten können spannend sein, aber sie sind auch eine große Herausforderung. Unsere Herzen brauchen Wegweisung und sie müssen sich auf das Kommende vorbereiten. Darum sollten wir die Kraft unserer Seele zu diesem Zeitpunkt realistisch einschätzen.

Sollten Sie schon vergessen haben, wie das während der Pandemie war, möchte ich Ihrem Gedächtnis ein wenig auf die Sprünge helfen: Die Welt wurde plötzlich von Todesangst ergriffen, der Furcht vor einem unsichtbaren und unvorhersehbaren Tod, hervorgerufen durch eine Seuche. Innerhalb weniger Wochen fanden wir uns in verschiedenen Formen der Quarantäne und des Lockdowns wieder. Schulen, Kirchen und Geschäfte schlossen ihre Türen. Die Wirtschaft geriet ins Taumeln. Alles, was ein von Freude erfülltes, normales Leben ausmacht, wurde uns von einem Augenblick zum anderen genommen und über viele Monate vorenthalten.

Machen wir uns einmal Folgendes klar: Jemand wird ganz plötzlich aus seinem normalen Leben herausgerissen und lebt von da an in Furcht vor Leid und Tod; er wird mit negativen Nachrichten bombardiert und ist in ständiger Ungewissheit, was seine Zukunft betrifft; es gibt keine Aussicht auf ein baldiges Ende dieses Zustands und alle menschlichen Gesichtszüge verschwinden hinter einer Maske. Ist das nicht genau die Art von Folter, die terroristische Regime einsetzen, um Gefangene seelisch und körperlich zu brechen?

Was Hoffnung macht

Glauben Sie mir, dies hat traumatische Auswirkungen und darum müssen wir einen Plan aufstellen, wie wir uns davon erholen und neue Widerstandskraft schöpfen können.

„Immerhin können wir wieder in unser normales Leben zurückkehren“, sagte mir ein Freund. Aber auch das ist nicht wahr. Ich weiß, wir wünschen uns, dass es wahr ist, aber längst sind neue Ereignisse geschehen, die eine Rückkehr in das normale Leben verhindern.

Es gibt aber auch Hoffnung, große Hoffnung sogar. Jesus Christus wusste, dass die Menschheit schwere Zeiten würde bewältigen müssen. Er hat uns gezeigt, wie wir solche Prüfungen durchstehen können, und darum ist jetzt ein guter Zeitpunkt, unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was er gesagt hat.

Der Schöpfer und Erlöser der Menschheit hat uns einen Weg zur Heilung und zur Stärkung unserer Widerstandskraft gewiesen. Wir wären töricht, wenn wir das ignorieren oder auf „später“ verschieben würden. Wir mögen von den kommenden Jahren Unterschiedliches erwarten, aber ich denke, dass wir uns über eines einig sind: Eine größere Resilienz für Herz und Seele wäre auf jeden Fall angebracht.

In diesen Zeiten brauchen wir keine Inspirationen und netten Geschichten. Wir brauchen einen Ratgeber zum Überleben, mit dessen Hilfe wir Herz und Seele stärken können. Wenn wir unseren Blick auf Jesus selbst ausrichten, dann steht für uns die übernatürliche Widerstandskraft bereit, die uns durch Christus geschenkt wird. Diese ist immer verfügbar – wir müssen sie nur in Anspruch nehmen.

John Eldredge

Der Schöpfer und Erlöser der Menschheit hat uns einen Weg zur Heilung und zur Stärkung unserer Widerstandskraft gewiesen. Wir wären töricht, wenn wir das ignorieren oder auf „später“ verschieben würden.

Bilder: stock.adobe.com

Wie wir unsere Seelen retten können

Kennen Sie die auflagenstärkste Zeitschrift in Deutschland? Die „Apotheken Umschau“. Mit einer Auflage von rund 4,59 Millionen Exemplaren erreicht sie monatlich über 14 Millionen Leser (IVW-Zahlen 1/2026).

Seit 1956 bietet die Zeitschrift fundierte, nützliche und leicht verständliche Informationen zu medizinischen Fragen. Man findet Hinweise auf Medikamente und Therapien, wie auch Artikel über seelische Gesundheit, Psyche und Lebenskrisen. Es geht um Lebensqualität und Lebensfreude.

Zielgruppe sind Verbraucher über 40 Jahren. Gelesen wird sie vor allem von älteren Menschen. Deshalb wird sie spöttisch als „Rentner-Bravo“ oder „Stützstrumpf der Nation“ bezeichnet. Aber es ist gut zu wissen, was man zur Gesundheitsvorsorge tun kann. Und noch wichtiger, dass man in der Krankheit Hilfe erfährt. Was man für die körperliche und psychische Gesundheit und gegen Krankheit tun kann, sollte man nutzen.

Gibt es überhaupt eine Seele?

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen“, lautet der wohl bekannteste Ausspruch der spanischen Mystikerin Teresa von Avila (1515-1582). Für sie ist der Körper nicht der Feind des Geistlichen, sondern der wertvolle Lebensraum des inneren Menschen. Ganz im Gegensatz zur damaligen kirchlichen Lehre. In ihr wurde der Körper wie in der antiken Philosophie oft als minderwertig und als Gefängnis der Seele betrachtet.

Der bedeutende deutsche Dichter Matthias Claudius (1740–1815) machte eine nachdenkenswerte Einschränkung: „Sorge für deinen Leib, doch nicht so, als wenn er deine Seele wäre.“

Was unser Leib ist, ist klar. Mit dem sind wir unser ganzes Leben lang unterwegs. Aber was ist unsere Seele? Gibt es sie überhaupt?

Auf diese Frage soll schon Friedrich II. (1194–1250) eine Antwort gesucht haben. Der Kaiser des Heiligen Römischen Reiches, König von Sizilien und König von Jerusalem bekam den Beinamen „stupor mundi“ („das Staunen der Welt“). Das lag an seinen vielfältigen Interessen: der Dichtkunst, Naturwissenschaft, Philosophie, Literatur, Architektur, Jagd, Falknerei und vielem mehr. In einem seiner „wissenschaftlichen“ Experimente soll ein zum Tode verurteilter Gefangener in ein luftdicht verschlossenes Fass eingesperrt

worden sein. Nach einiger Zeit wurde ein Loch in das Fass gebohrt, um zu sehen, wie die Seele durch die Öffnung entweicht.

Im Jahr 1902 wollte der amerikanische Arzt Duncan MacDougall beweisen, dass die Seele materiell und messbar ist. Dazu wurden spezielle Betten von sechs sterbenden Patienten auf präzise Industriewaagen gestellt. Alle Gewichtsverluste beim Übergang vom Leben zum Tod wie Schweiß, Urin, etc. wurden genau aufgezeichnet. Die Gewichtsdifferenz zwischen lebenden und toten Patienten betrug durchschnittlich 21 Gramm (zwischen 8 und 35 Gramm).

Lebendige Seelen

Kein Wunder, waren die Ergebnisse beider Experimente unbefriedigend. Als Gott dem Menschen bei der Schöpfung den Atem des Lebens einhauchte, „wurde der Mensch eine lebendige Seele“, heißt es in der Bibel. Wir *haben* nicht eine Seele, sondern *sind* eine lebendige Seele. Die Bibel beschreibt den Menschen zwar mit den Begriffen: Leib, Seele, Geist, um die verschiedenen Aspekte des Menschseins zu benennen. Diese sind nicht immer scharf getrennt. Denn der Mensch ist eine Einheit. Alles wirkt zusammen und wirkt sich aufeinander aus.

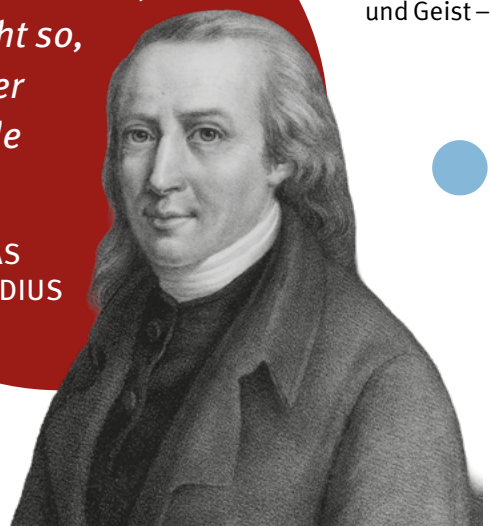
Von daher war es ganz zutreffend, wenn man das Wort „Seele“ im Mittelalter als Zählmaß für die Bevölkerung benutzte. Auch heute wird es noch gebraucht, wenn man umgangssprachlich von einem „150-Seelen-Dorf“ spricht. Dahinter steht die kirchliche Praxis, ab dem 16. Jahrhundert sogenannte „Seelenregister“ zu führen. Während die weltlichen Herren oft nur „Rauche“ (Haushalte mit einer Feuerstelle) bzw. steuerzahlende Haushaltsvorstände zählten, erfasste die Kirche in ihren Registern jeden einzelnen Menschen. Jede Seele, also auch Frauen, Kinder, Knechte und Mägde, die in weltlichen Listen nicht vorkamen. Denn es geht um das Seelenheil aller Menschen.

In besten Händen

Das internationale Notsignal SOS im Morsecode wurde 1906 offiziell eingeführt. Es besteht aus drei kurzen, drei langen und wieder drei kurzen Signalen, die ohne Pause zwischen den Buchstaben gesendet werden: •••▬▬▬•••, gesprochen: „Dididitdahdahdahdididit“. Die Bitte SOS – „Save our Souls –Rettet unsere Seelen“ hat im Morsecode, als Lichtzeichen und ausgeschrieben ungezählten Menschen Rettung gebracht.

„Sorge für deinen Leib, doch nicht so, als wenn er deine Seele wäre.“

MATTHIAS CLAUDIUS



Gut zu wissen, dass man auch in der größten Seelennot Gott um Rettung bitten kann. König David hat das schon vor 3000 Jahren erlebt: „Die Fesseln des Todes umfingen mich und die Ängste des Totenreichs trafen mich; ich kam in Drangsal und Kummer. Da rief ich den Namen des HERRN an: ‚Ach, HERR, errette meine Seele!‘“ Und dann erlebt er, dass sich Gott um sein ganzes Leben annimmt.

Das internationale Notsignal SOS im Morsecode wurde 1906 offiziell eingeführt. Es besteht aus drei kurzen, drei langen und wieder drei kurzen Signalen.

Bei Gott kann man nicht nur die Seele baumeln lassen. Bei ihm kann man alles loswerden, was schwer auf der Seele liegt. Jesus Christus kann sogar aus der ewigen Verlorenheit retten. Bei ihm ist unser ganzes Leben – Leib, Seele und Geist – in den besten Händen.

Ernst Günter Wenzler

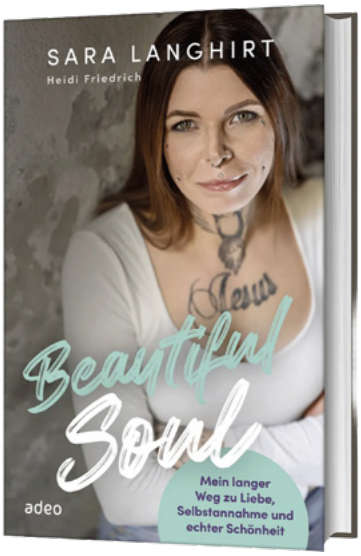
Bilder: stock.adobe.com

Der harte Weg, achtsam mit sich umzugehen

Der Versuch, das Lebensglück durch äußere Schönheit oder in Drogen zu finden, brachte Sara Langhirt (36) bis ans Ende ihrer Kräfte. Sie war kurz davor, ihrem Leben ein Ende zu setzen. Doch die SMS eines christlichen Freundes verändert alles.

Ein Porträt von Lydia Schubert

Den Namen ihres Retters trägt Sara Langhirt immer bei sich. „Jesus“ lautet der tätowierte Schriftzug. „Er ist mein Mittelpunkt“, sagt die junge Frau heute. Dabei drehte sich ihr Leben bereits zeitig um ganz andere Dinge, nämlich um Schönheit und Drogen.



Von ihrem zutiefst bewegenden Leben erzählt Sara Langhirt in dem Buch „Beautiful Soul“.

OP an Brüsten, Nase und Zähnen

Über Familie und Freunde kommt Langhirt bereits als Kind mit Alkohol und Marihuana in Kontakt. Mit 13 konsumiert sie zum ersten Mal auch selbst die Droge. Doch statt glücklich wird sie davon depressiv. Einen Neuanfang erhofft sie sich von ihrem Freund, von dem sie – gerade volljährig geworden – schwanger wird.

Doch als sich auch nach der Geburt der zweiten Tochter alles nur um Drogen dreht, stellt sich bei der jungen Frau Unzufriedenheit ein – mit sich, ihrem Leben und ihrem Körper. Kurzentschlossen bewirbt sie sich bei einem Fernsehsender, der sogenannte Makeover-Shows durchführt – und wird angenommen. Die Abmachung: Sie bekommt ein neues, „schöneres“ Äußeres verpasst – die Zuschauer vor dem Fernsehbildschirm sind immer dabei.

Insgesamt drei Operationen durchläuft Sara in den sechs Wochen, an Brüsten, Nase und Zähnen. „Ich bekam eine komplette Typveränderung.“

„Ich schmeiße mich vor eine S-Bahn“

Wieder daheim, kommt schnell die bittere Erkenntnis: Das war nur äußerlich – die Sehnsucht nach Sinn und Angenommensein ist nach wie vor da. Kurz nachdem 2015 Langhirts dritte Tochter zur Welt kommt, konsumiert sie erneut Drogen, diesmal auch härtere. Als zu Depressionen auch noch ein schlimmer Nierenschaden kommt, wächst ihr alles über den Kopf.

„Ich schmeiße mich vor eine S-Bahn“, denkt sie, als sie verzweifelt und von Schmerzattacken gequält im Krankenhaus liegt. Die Abschiedsbriefe sind bereits geschrieben. Doch zwischendurch bittet sie immer wieder auch Gott

um Hilfe – ohne wirklich daran zu glauben.

Lernen, sich zu akzeptieren

Umso größer ist die Überraschung, als sie plötzlich die SMS eines Freundes auf ihrem Smartphone findet: „Jesus ändert nicht die Umstände, er ändert dich in den Umständen.“ Dieser Satz berührt die junge Frau ganz tief in ihrem Innersten. Sie fängt an, in der Bibel zu lesen, und nimmt Jesus als ihren Retter an. Ohne Therapie kommt sie von den Drogen los, auch die Nierenschmerzen klingen ab, ihrem Freund kann sie nach der Trennung vergeben. In einer christlichen Gemeinde in Olching (bei München) findet die junge Mutter eine neue Heimat, besucht einen Glaubenskurs und lässt sich 2016 taufen. Heute erzählt die 36-Jährige anderen jungen Frauen und Mädchen von ihrer Geschichte und bezeugt: „Jesus hat unseren Wert bestimmt, indem er ans Kreuz gegangen ist. Wenn er an erster Stelle steht, kann man sich so akzeptieren wie man ist.“

Sie hat gelernt, achtsam mit sich umzugehen.

Idea

Bilder: stock.adobe.com, adeo

Gesünder durch Gebet und Bibellesen

Jetzt bestätigt die Wissenschaft, was Christen seit langem klar war. Glaube, Gebet und Bibelstudium fördern die Gesundheit. Auch die Fürbitte anderer hat heilsame Folgen. Diese Erkenntnis haben nach Angaben des früheren US-Gesundheitsministers C. Everett Koop einen „radikalen Gesinnungswandel“ unter Ärzten und Krankenhauspersonal ausgelöst. „Während für sie in den 50er und 60er Jahren geistliche Gespräche ein absolutes Tabu waren, wird heute das Gebet in unseren Spitälern wieder als Heilmittel willkommen geheißen“, meint Koop, ein Kinderarzt.

Die Beweise für die medizinischen Folgen für Gebete häufen sich:

Randolph C. Byrd berichtete im „Southern Medical Journal“ (Medizinischem Journal der Südstaaten) von einem sensationellen Experiment: Er hatte 393 Herzpatienten in zwei Gruppen unterteilt. Für eine Gruppe – nicht aber für die andere – sprachen dann völlig fremde Menschen regelmäßig Fürbittegebete, ohne dass die kranken oder ihre Ärzte davon wussten. Das Ergebnis war, dass bei den Patienten, für die gebetet wurde, Herzstillstand, Herzanfälle und Lungenentzündung wesentlich seltener vorkamen als bei anderen. Sie mussten auch weniger Antibiotika und andere Medikamente einnehmen. Professor Byrd: „Der Glaube ist ein Antibiotikum.“

Kirchgang senkt Blutdruck

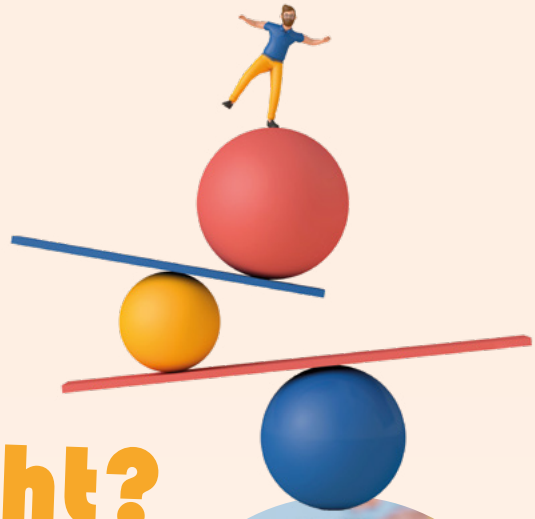
An der renommierten „Duke“-Universität im US-Bundesstaat North Carolina wurde nachgewiesen, dass bei älteren Menschen, die mindestens einmal in der Woche in die Kirche gehen, regelmäßig in der Bibel lesen und beten, das Risiko überhöhten Blutdrucks um 40 Prozent geringer ist als bei anderen. Dadurch verringert sich die Gefahr, einem Schlaganfall oder einem Infarkt zu erliegen.

„Uns wird immer bewusster, dass sich der Glaube ... sehr positiv auf die Gesundheit auswirken kann“, schreibt Professor Harold G. Koenig, einer der Autoren dieser Studie, in der Fachzeitschrift „International Journal of Psychiatry and Medicine“ (Internationales Journal für Psychiatrie und Medizin). An der Untersuchung nahmen 4 000 Menschen im Alter von über 65 Jahren teil. Koenig: Am stärksten wirkt sich religiöse Aktivität auf die Gesundheit der 65- bis 75jährigen und der Schwarzen generell aus.

Regelmäßige Gottesdienstbesucher verfügen über ein besseres Immunsystem. Die „Duke“-Forscher stellten fest, dass die Frommen höhere Interleukin-6-Werte haben als die Unfrommen. Interleukin-6 ist ein Protein des Immunsystems, es bekämpft vor allem altersbedingte Krankheiten. Für diese Untersuchung wurden 1.718 Erwachsene getestet.

Uwe Siemon-Netto

Bin ich noch im Gleichgewicht?



Armin Jans

„Ich würde gerne mal mit dir reden."

Mein Freund nahm mich auf die Seite und begann: „Du hast dich in den vergangenen Monaten negativ verändert."

Er schilderte einige Situationen, in denen ihm das aufgefallen wäre.

Und ich?

Ich konnte ihm jede dieser Situationen (meiner Meinung nach) plausibel erklären.

Ein paar Tage nach dem Kritikgespräch brach ich morgens zusammen. Ein Schwächeanfall. Es dauerte Monate, bis ich wieder ganz bei Kräften war.

Und irgendwann in diesen Monaten fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Mein Freund hatte in allen Punkten recht gehabt.

Ich war blind gewesen für die Wirklichkeit meines Lebens. Die Fülle meiner Arbeit hatte mich erdrückt – und ich selbst war mir dessen nicht bewusst gewesen. Andere hatten es wahrgenommen …

Damals habe ich gelernt, wie wichtig „Gleichgewicht" ist.

Nicht nur, weil Schwindelgefühl eine der körperlichen Auswirkungen und Kennzeichen meiner Überarbeitung war, sondern auch, weil ich buchstäblich das „Lebensgleichgewicht" verloren hatte.

Seither führe ich eine Art „Gleichgewichtsliste", die ich regelmäßig lese.

Sie beginnt mit der Frage „Bin ich noch im Gleichgewicht?"

Ich beantworte sie mir (meist im Gespräch mit vertrauten Menschen und mit Gott) anhand einer Liste von Gegensätzen. Die sieht so aus:

Bin ich noch im Gleichgewicht zwischen …

… *Ruhe und Arbeit?*
… *Einsamkeit und Gemeinschaft?*
… *Hören und Tun?*
… *Innen und Außen?*
… *Zuhören und Reden?*
… *Genießen und Fasten?*
… *Raum und Zeit?*
… *Entspannung und Anspannung?*
… *Träumen und Genügen?*
… *Kaufen und Spenden?*
… *Lesen und Nachdenken?*
… *Empfangen und Geben?*
… *Ja und Nein?*

Diese Liste ist im Lauf der Jahre länger geworden. Das liegt daran, dass ich immer neue „Gleichgewichtsstörungen" bei mir entdeckt habe. Aber diese Liste hilft mir, bewusst zu reflektieren und schneller wieder ins Lot und zur Ausgeglichenheit zu kommen.

Vielleicht wäre eine solche Liste ja auch etwas für Sie?!

Ich habe noch eine zweite Frage, wenn es um ein ausgeglichenes Leben geht.

Die Frage lautet:

„Verbinde ich die Gegensätze?"

Immer haben wir es im gelebten Leben mit Gegensätzen zu tun, die einander bedingen – und in deren Verhältnis uns ab und an das Gleichgewicht abhandenkommt.

Arbeit und Ruhe sind bekannterweise Gegensätze

… aber das eine ist ohne das andere zerstörend.

Beide blühen in der „Doppelbeziehung“.

So ist es auch mit Gemeinschaft und Allein-Sein

… zwei unterschiedliche Formen der Beziehung.

Und doch so essentiell wichtig füreinander.

Ebenso gilt das für alle anderen Gegensätze des Lebens: für Hören und Tun, für Innen und Außen, für Genießen und Fasten, für Zuhören und Reden, für Empfangen und Geben, für Ja-Sagen und Nein-Wagen, für Träumen und Genügen …

Unser Leben vollzieht sich doch in diesen Gegensätzen. Wir brauchen deshalb beide Pole – und wir müssen darauf achten, dass sie jeweils zu ihrer Zeit zum Zug und zum Blühen kommen.

„Im Gleichgewicht sein“ heißt also nicht „Entweder-oder“ (also zum Beispiel: entweder Hören oder Tun), sondern „Sowohl-als-auch“ (also: sowohl Hören, als auch Reden).

Es geht jeweils um das richtige Maß … zur jeweils passenden Zeit.

Und wie können wir das auf eine gute Art und Weise in unser Leben integrieren?

„Im Gleichgewicht sein“ heißt nicht „Entweder-oder“, sondern „Sowohl-als-auch“.

Ich bin der Überzeugung, dass wir dazu ein paar Grundsatzentscheidungen treffen müssen.

Um klarzumachen, was ich damit meine – hier vier meiner Grundsätze:

1. **Ich nehme mir mehrmals im Jahr Zeit, um mit Menschen, die mich lieben (oder mit Gott, der mich liebt) alle Lebensbereiche durchzusprechen, in denen ich in Gefahr bin, das Gleichgewicht zu verlieren.**
2. **Ich gehe davon aus, dass Menschen, die mich lieben (oder Gott, der mich liebt) recht haben, wenn sie mich auf bestimmte Lebensbereiche aufmerksam machen, in denen ich mich anscheinend negativ verändere.**
3. **Ich halte einen Tag pro Woche inne, um in der Schnelligkeit des Lebens meine Seele nachkommen zu lassen. Es ist ein schöner Gedanke aus der jüdischen Literatur, dass die „Krone der Schöpfung“ nicht der Mensch ist, sondern der Tag, an dem Gott ruhte. Aus meiner Erfahrung ist es gut, Gott auch hierin nachzueifern. Ein Tag pro Woche Auszeit. Außerdem will ich auch sonst den Rhythmus der Schöpfung in mein Leben integrieren: Tag und Nacht, Licht und Finsternis, Wachen und Ruhen, …**
4. **Ich will meinen Alltag mit Gewohnheiten durchziehen, die mich „erden“: morgens mit einem bewussten Gebet in den Tag starten, einmal am Tag ein paar Seiten in einem gehaltvollen Buch lesen, beim Betreten meines Büros kurz innenhalten, bevor ich an den Schreibtisch gehe, abends bewusst den Tag abschließen.**

Mir hilft das.
Ihnen vielleicht auch …?

Armin Jans

Bilder: stock.adobe.com; privat

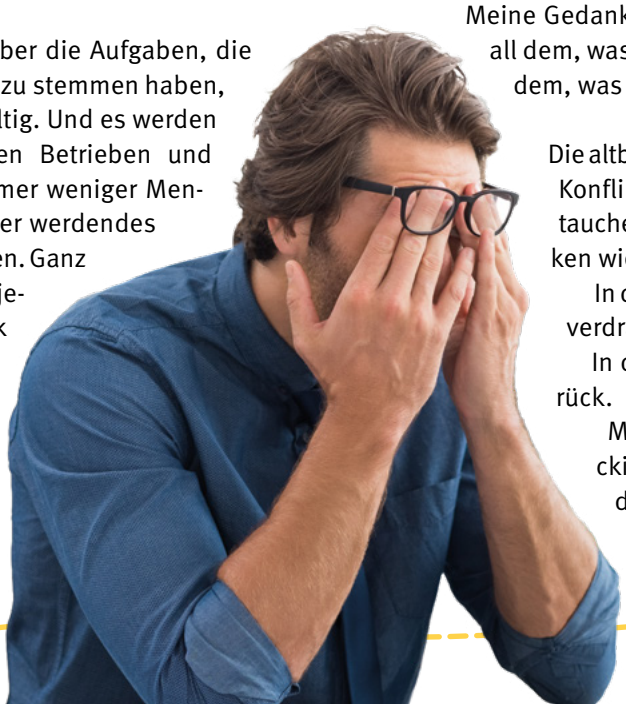
Dem Alltagsstress entfliehen

Hilfe! Ich habe so wahnsinnig viel zu tun! Meine Aufgaben im Kloster Triefenstein, als Liedermacher, bei Konzerten, bei Gottesdiensten, als Buchautor, in den sogenannten sozialen Medien und, und, und. Wie soll ich all das nur schaffen? Diese Frage stelle ich mir an manchen Tagen und in einigen Phasen des Jahres. Nicht nur theoretisch, sondern ganz konkret.

Bei Ihnen ist es vermutlich genauso. Oder ähnlich. Oder noch viel schlimmer. Eigentlich dürften wir uns doch kein Minütchen der Stille gönnen. Wir haben schließlich alle so furchtbar viel zu tun, oder? Wir kommen mit unseren Aufgaben und Projekten nicht nach. Die 24 Stunden pro Tag reichen dafür einfach nicht aus ..., oder?

Im Hamsterrad

Klar, ich übertreibe. Aber die Aufgaben, die viele Menschen heute zu stemmen haben, sind tatsächlich vielfältig. Und es werden immer mehr. In vielen Betrieben und Behörden müssen immer weniger Menschen ein immer größer werdendes Arbeitspensum schaffen. Ganz klar, dass da jede und jeder Beteiligte in Hektik gerät. Ganz zu schweigen von all unseren Aufgaben in der Familie. In der Nachbarschaft. Im Verein. In der Gemeinde.



Auch ich renne gelegentlich kopflos und sinnlos durchs Leben wie ein Hamster in seinem Rad. Ich rackere und rackere und kümmere mich nicht um den eigentlich dringend nötigen nächsten freien Tag. Mit zusammengebissenen Zähnen ziehe ich eisern durch. Es gibt ja so wahnsinnig viel zu tun. Ich werde überall gebraucht – jedenfalls bilde ich mir das ein. Gelegentlich bin ich dann sogar ein bisschen stolz auf mich und meine „großartige“ Leistung. Was für ein Unsinn!

Wenn ich mir in solchen Phasen doch endlich einmal Zeit nehme für ein paar Stunden Ruhe, Zeit zur Stille, Zeit eigentlich zur Begegnung mit Gott – dann melden sich statt eines wohlig-angenehmen Gefühls oft Zweifel in mir. Misstrauen. Unzufriedenheit. Ärger. Müdigkeit. Ich grüble und bin unzufrieden mit mir. Meine Gedanken hängen vor allem fest an all dem, was ich nicht geschafft habe. An dem, was mir misslungen ist.

Die altbekannten Themen, Probleme, Konflikte, Fehler und Versäumnisse tauchen ungefragt in meinen Gedanken wieder auf.

In der Hektik konnte ich sie noch verdrängen.

In der Stille melden sie sich zurück.

Mein Weg zur Stille wird oft blockiert durch innere Hindernisse, die ich nicht einfach umgehen kann.

Was hilft?

Was aber hilft mir dagegen?

Nur eins: Ablegen. Abgeben. Aussprechen. Probleme anschauen und erst einmal einfach stehen lassen. Fehler und Versäumnisse einsehen. Nach Möglichkeit aufarbeiten. Um Vergebung bitten. Vergeben. Innerlich vielleicht sogar einen Haken an die Angelegenheit machen. Mit Gottes Hilfe. Vertrauend auf ihn und seine Barmherzigkeit.

Vielleicht ist es ein guter Anfang einmal so schlicht zu beten, wie es unsere Schwestern und Brüder seit Jahrzehnten, Jahrhunderten, Jahrtausenden tun, überall in der Welt:

Herr, erbarme dich.
Kyrie eleison.
Erbarme dich

Wir suchen deine Nähe. Wir sehnen uns nach dir und spüren doch: Wir sind nicht offen dafür.
Wir sind noch so beschäftigt mit unsrer kleinen Welt.
Wir wollen bei dir lernen, was wirklich zählt.

Kyrie, Kyrie eleison.
Herr, erbarme dich.
Christe, Christe eleison.
Christus, erbarme dich.

Wir bringen unsre Lasten, den Hass, der uns verzehrt. Soviel in unserm Leben läuft noch verkehrt.
Was wir erreichen wollten, wir haben's nicht geschafft.
Wir bitten dich: Herr, schenke uns dazu Kraft!

Wir haben viel zu wenig nach deiner Sicht gefragt.
Wir haben kaum beachtet, was dein Wort sagt.
Wir bitten um Vergebung für Habgier, Lüge, Streit.
Dass wir so oft versagten, tut uns so leid.

Christoph Zehendner

Bilder: stock.adobe.com

BUCH DES MONATS

Wer Stille sucht, um über das eigene Leben zu reflektieren, der muss nicht erst ins Kloster gehen. Stille lässt sich auch im Alltag finden, davon ist Christoph Zehendner überzeugt. Der Journalist, Musiker und Autor begleitet die Leserinnen und Leser auf dem Weg in die Stille. Er gibt kurze, persönliche Impulse, regt an zur Reflektion und macht Mut, Erkenntnisse aus den Zeiten der Stille im Alltag umzusetzen, um so zu einem guten Rhythmus von Leben und Arbeiten zu finden. Die Gedanken und Liedtexte, die er zitiert, motivieren auch dazu, aus der Begegnung mit Gott und der Reflektion über Worte aus der Bibel das eigene Leben aktiv zu gestalten und achtsam mit sich selbst umzugehen.

Christoph Zehendner
In der Stille ankommen – aus der Stille aufbrechen
Leben und Arbeiten in einem gesunden Rhythmus
160 S., fest gebunden, ISBN 978-3-7655-3627-4, Brunnen Verlag, Gießen 2023, € 16,-

Francke ALPHA Buchhandlungen – mehr als Bücher –

Zu beziehen in jeder Buchhandlung oder bei

www.alpha-buch.de
Tel. 0371 5308488,
E-Mail: chemnitz@alpha-buch.de

UNS GEHT DAS FUTTER FÜR DIE KÜHE AUS

Am 26. Juni sitze ich in einer für mich sehr beeindruckenden Veranstaltung. Verschiedene Kirchengemeinden hatten zu einem Ernte-Bitt-Gottesdienst auf den Leimenäckerhof in Oberreichenbach-Kapfenhardt (Nordschwarzwald) eingeladen. Weit über 100 Besucherinnen und Besucher saßen auf den Bänken und feierten diesen besonderen Gottesdienst mit. In Süddeutschland gibt es diese Tradition, dass man nicht nur Erntedank feiert, sondern auch im Frühsommer an die Ernte denkt und Gott bittet, dass er wieder versorgt.

Dieses Bitten war dieses Jahr mehr als nötig.

Das Landwirteehepaar Carsten und Nadine Göz betreibt auf dem Hof eine schöpfungsbezogene Viehwirtschaft, wo sie von der Milch ihrer Kühe Käse und andere leckere Milchprodukte herstellen und verkaufen. Vor einigen Jahren waren sie auf einer Alm in der Schweiz, um die Kunst der Käseherstellung zu erlernen.

Nadine und Carsten wollen Gott das ganze Jahr über in ihre Arbeit einbeziehen. Carsten Göz berichtet im Erntebittgottesdienst, dass die Hitze im Juni dazu führte, dass kein Gras mehr wuchs und sie Heu zufüttern mussten. Diese Situation hat sich dann in den Folgemonaten noch verschlimmert. Sie beten, dass es endlich wieder regnet und Gras wächst, dass gemäht und verfüttert werden kann.

Erntedank im Oktober

Am 18. Oktober 2026 werde ich nachmittags ab 14.30 Uhr mit der Liebenzeller Gemeinde Pforzheim einen Erntedankgottesdienst feiern. Anschließend gibt es Gelegenheit bei Kaffee und Kuchen sich über das vergangene Erntejahr auszutauschen.

Ein Erntedank-Gottesdienst fand vergangenes Jahr erstmalig auf dem Bauernhof statt. Carsten Göz hatte damals eine Erntekrone aus dem ersten geernteten Korn geflochten, die er an der Kapelle vom Hof befestigte. Die Kapelle wurde übrigens als Dank an Gott gebaut, weil er beim Bau des Hofes durchgeholfen und bewahrt hatte.

Ich bin gespannt, was dieses Jahr von den beiden berichtet werden kann und wofür sie Gott in diesem schweren Jahr trotzdem danken.

Für Christen ist es wichtig, dass sie Jesus Christus in den guten Zeiten des Lebens, aber auch in den schwierigen Lagen an ihrer Seite wissen. Gut, dass da einer ist, der durchhilft und immer wieder neue Zuversicht schenkt.

Klaus Ehrenfeuchter

Bilder: stock.adobe.com; Klaus Ehrenfeuchter

… und unsern kranken Nachbarn auch

zugesprochen

Matthias Claudius hat das bekannte Lied „Der Mond ist aufgegangen“ gedichtet. Im ersten Vers heißt es:

Der Mond ist aufgegangen,
die goldnen Sternlein prangen
am Himmel hell und klar;
der Wald steht schwarz und schweiget,
und aus den Wiesen steiget der weiße Nebel wunderbar.

Die beschriebene Idylle war dieses Jahr ganz anders. Der Wald ist zwar jetzt „schwarz und schweiget“ an manchen Orten. Aber das liegt an den Waldbränden, die über einige Gebiet fegten und eine schwarze Landschaft übrigließen. Und „weißer Nebel“, der über einige Bundesländer zog, stank gar nicht „wunderbar“ noch weit über 100 Kilometer vom Brandort nach Rauch und ließ die Feuerwehr zum Schließen der Fenster aufrufen.

Im letzten Vers seines Liedes vollführt Matthias Claudius eine interessante Wendung:

So legt euch denn, ihr Brüder,
in Gottes Namen nieder;
kalt ist der Abendhauch. Verschon uns, Gott, mit Strafen,
und lass uns ruhig schlafen!
Und unsern kranken Nachbarn auch!

Da können Menschen in der Geborgenheit von Gott ruhig schlafen. Und dabei denken sie nicht nur an sich, sondern an den kranken Nachbarn, der vielleicht keine ruhige Nacht hat.

Ein achtsames Handeln, das uns in unserer immer egoistischeren Gesellschaft helfen kann, uns neu in den alten, gültigen Werten der Bibel zu verankern.

Klaus Ehrenfeuchter

Bilder: stock.adobe.com

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

Layout, Satz:
Annika Mengel, Jonathan Maul,
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 € 8,- 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: kontakt@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 Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE77 5206 0410 0000 0022 08

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

Falls Sie AUGENBLICKmal …

Falls Sie **AUGENBLICK**mal 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 **AUGENBLICK**mal 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 **AUGENBLICK**mal abonnieren;
Jahresbezugspreis: € 8,- zzgl. Versandkosten.

Vorname, Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift

In der nächsten Ausgabe:

Mein Leben ordnen

AUS ALLER WELT

Bundestrainer Jürgen Klopp: „Der Glaube führt mich durchs Leben“

Wiesbaden (IDEA) – Der neue Fußball-Bundestrainer Jürgen Klopp (Wiesbaden) bezeichnet den christlichen Glauben als „absoluten Stabilisator“ seines Lebens. Das geht aus der neuen Biografie „Glaube. Liebe. Klopp. Jürgen Klopp und die Neuerfindung des Fußballs“ des Journalisten Michael Horeni hervor, die jetzt im Verlag C. Bertelsmann erschienen ist.

„Meine absolute Reißleine“

Klopp, der im Oktober 2024 vom Bundespräsidenten das Verdienstkreuz am Bande erhielt, hatte bei der Ehrung im Schloss Bellevue auf die Frage nach seiner Kraftquelle geantwortet: „Ich bin gläubiger Christ und habe eine fantastische Familie. Das ist die Basis für alles.“

Bei der Verleihung des Walther-Bensemann-Preises im Oktober 2025 nannte er drei Faktoren für seine Wirkung auf Menschen: „Den Glauben habe ich immer, auf meine Erziehung kann ich mich meistens verlassen, und mein gesunder Menschenverstand funktioniert tadellos.“

Jürgen Klopp (2022)

Foto: wikipedia.org – Von Steffen Prößdorf, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=120884933

In einem Video der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) zum Reformationsjubiläum 2017 hatte Klopp erklärt: „Der Glaube ist meine Grundfeste, mein absoluter Stabilisator. Der Glaube führt mich durchs Leben. Er ist meine absolute Reißleine, meine Leitlinie. Er ist für mich unendlich wichtig.“

Polizei Osnabrück

Taufgeschenk mit Geld entdeckt

Im Büchertauschschrank vor einer Kita hat jetzt eine Frau 300 Euro entdeckt. In dem beliebten Bestseller Adele Geras, „Wünsche für Dein Leben“ (Brunnen Verlag) fand sie beim Durchblättern einen Umschlag mit Glückwünschen zur Taufe in 2018 und Geld. Die ehrliche Finderin gab ihren Fund bei der Polizei ab, die den ursprünglichen Besitzer ausfindig machen konnte – eine Familie mit vier Kindern. Die Beamten durchforsteten dafür unter anderem Taufregister und andere Datensätze nach dem Adressaten der Karte: Hans. Schenker war eine entfernt wohnende Tante.

Foto: Brunnen Verlag

Die Polizei empfahl der glücklichen Mutter, künftig achtsamer mit Geschenken umzugehen.