



**GUTE  
NACHRICHTEN**  
Antworten für heute und morgen

Nr. 1 Januar-Februar 2004

# **Volkskrankheit Depression**

Könnten Sie nicht jede Woche einen Ruhetag brauchen?  
Das Vaterunser aus der Sicht einer Frau

## Von der Redaktion

### Ein Europa der „zwei Geschwindigkeiten“

Das Scheitern des EU-Gipfels Mitte Dezember in Brüssel zeigt, daß Europa in bezug auf seine gemeinsame Zukunft unterschiedlicher Meinung ist. Die monatelange Vorarbeit an der gemeinsamen europäischen Verfassung konnte die Differenzen nicht ausräumen, die letztendlich zu dem Abbruch der Brüsseler Verhandlungen führten.

Die feierliche Unterzeichnung der Beitrittsverträge der neuen EU-Mitglieder im vergangenen Frühjahr wurde als das Ende der Teilung Europas gefeiert. Europa mag nach dem 1. Mai 2004 zwar ohne künstliche Teilung sein — wie zur Zeit des Kalten Krieges —, aber einig ist es noch lange nicht. Soll das Europa der Zukunft weitgehend eine starke Freihandelszone mit beschränkten politischen Befugnissen sein? Oder ist eine vollständige politische Union zusätzlich zu der Handels- und Währungsunion das Ziel?

In seiner langen Geschichte war der europäische Kontinent oft geteilt. Durch das Unvermögen des Römischen Reiches, weite Teile Nordeuropas zu unterwerfen, existierte in der Kaiserzeit Roms eine Art Nord-Süd-Gefälle in Europa. Dieses Reich, das das südliche Europa lange Zeit unangefochten beherrschte, wurde selbst 395 n. Chr. geteilt, und zwar in eine West- und Ost-Hälfte.

Die Ausdehnung des Römischen Reiches geschah weitgehend durch Siege auf dem Schlachtfeld. Diese Erfahrung scheint für Europa in den letzten 1500 Jahren wegweisend gewesen zu sein. Bis zur Gründung der Europäischen Wirtschaftsgemeinschaft 1957 in Rom, aus der die heutige Europäische Union hervorgegangen ist, waren nämlich alle „gelungenen“ Bemühungen um die Einigung Europas von Militärgewalt und Unterwerfung begleitet. Aus dem Hitler-Regime, das fast ganz Europa unterjocht hatte, ging der sowjetische Ostblock hervor, in dem den Bürgern wahre demokratische Wahlen unbekannt waren.

Fast 60 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs gibt es nächstes Jahr ein geeintes *demokratisches* Europa. Alle 25 Länder, die nach dem 1. Mai zur Europäischen Union gehören, sind deshalb Mitglieder, *weil sie es selbst sein möchten*. Ihre Parlamente — oder in einigen Fällen das ganze Volk mittels eines Referendums — haben dem Beitritt zugestimmt.

Wie wird das Europa der Zukunft aussehen? Wird das „neue“ Europa den Führungsanspruch des „alten“ Europas akzeptieren? Wird man das Wirtschaftsgefälle innerhalb Europas überwinden? (Das „alte“ Europa hat trotz der allgemeinen Wirtschaftsflaute mit Abstand ein viel höheres BSP als das „neue“ Europa.) Wird Europa seine kulturelle Vergangenheit bewahren und einen klaren Gottesbezug in seiner Verfassung akzeptieren?

Die unterschiedlichen Ansichten auf einen Nenner zu bringen scheint wie ein Versuch zu sein, Öl und Wasser zu mischen. Oder „Ton und Eisen“, wie die Bibel die letzte Wiederbelebung des Römischen Reiches treffend beschreibt. Wir sind überzeugt, daß es ein Europa der „zwei Geschwindigkeiten“ oder ein „Kerneuropa“ — oder wie man es auch immer nennen möchte — geben wird.

Möchten Sie mehr darüber wissen? Wir bieten Ihnen dazu einen Sonderdruck mit dem Titel „Demokratische Diktatur“ an. Auf Anfrage senden wir Ihnen den Bericht gerne zu.

— GN

# GUTE NACHRICHTEN

JANUAR-FEBRUAR 2004      JAHRGANG 8, Nr. 1

Die Zeitschrift *Gute Nachrichten* wird von der Vereinten Kirche Gottes e.V. zweimonatlich herausgegeben. Die Vereinte Kirche Gottes e.V. ist als Religionsgesellschaft beim Amtsgericht Siegburg, D-53703 Siegburg, eingetragen und ist mit der United Church of God, an *International Association* (555 Technecenter Drive, Milford, OH 45150, USA) assoziiert. **Unsere Anschrift:** Gute Nachrichten, Postfach 30 15 09, D-53195 Bonn. **Telefon:** (0228) 9 45 46 36; **Fax:** (0228) 9 45 46 37; **E-Mail:** info@gutenachrichten.org

---

Verantwortlich für den Inhalt:

Paul Kieffer

Grafische Gestaltung:

Scott Ashley, Shaun Venish

Beratende Redakteure:

Jesmina Allaoua, John Bald, Roger Foster, Bruce Gore, Reinhard Habicht, Kai Peters, John Ross Schroeder, Richard Thompson, Lyle Welty, Albert Wilhelm, Heinz Wilsberg

---

Vorstand der Vereinten Kirche Gottes e.V.:

Hermann Göhring, Ernst Herzogenrath, Paul Kieffer, Rolf Marx, Ludwig Queckbörner, Alfred Riehle, Kurt Schmitz

Ältestenrat der United Church of God:

Aaron Dean, Robert Dick, Jim Franks, Doug Horchak, Clyde Kilough, Victor Kubik, Les McCullough, Joel Meeker, Mario Seiglie, Richard Thompson, Leon Walker, Anthony Wasilkoff

---

© 2004 Vereinte Kirche Gottes e.V. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck jeglicher Art ohne Erlaubnis des Herausgebers ist untersagt.

Sofern nicht anders angegeben, stammen alle Fotos in dieser Publikation von PhotoDisc, Inc., © 1994-2003.

Sofern nicht anders angegeben, stammen die Bibelzitate in dieser Publikation aus der revidierten Lutherbibel von 1984, © 1985 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart.

**Abonnements:** *Gute Nachrichten* ist kostenlos erhältlich. Die Herausgabe der Zeitschrift an Interessenten wird durch die Beiträge und Spenden der Mitglieder und Förderer der Vereinten Kirche Gottes ermöglicht. Spenden werden dankbar angenommen und sind in der Bundesrepublik Deutschland in gesetzlicher Höhe steuerlich abzugsfähig.

**Postvertriebskennzeichen:** G 45421

**Unsere Bankverbindung:**

Postbank Köln, BLZ 370 100 50, Kto. 53 20 35 - 507

---

**Internet-Adresse:**

Die Vereinte Kirche Gottes unterhält eine Internet-Adresse im World Wide Web. Unter der Web-Adresse [www.gutenachrichten.org](http://www.gutenachrichten.org) finden Sie ausführliche Informationen über unsere Publikationen.

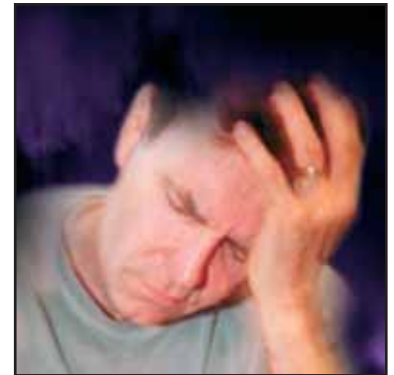
**Hinweis zum Datenschutz:** Um das Persönlichkeitsrecht unserer Abonnenten durch den Umgang mit ihren personenbezogenen Daten zu schützen, führen wir solche Daten in unserer eigenen EDV-Anlage ausschließlich für interne Zwecke. Um eine kostengünstige EDV-Bearbeitung zu ermöglichen, kann es vorkommen, daß die datentechnische Bearbeitung bzw. Verwaltung unserer Abonnentenliste in einem anderen Land als dem des Abonnenten erfolgt.

# Inhalt

## LEITARTIKEL

### Depressionen: Kein aussichtsloser Kampf

*In den westlichen Industrieländern sind Depressionen eine Volkskrankheit. Prominente bleiben davon nicht verschont, wie beispielsweise der britische Schauspieler Rowan Atkinson alias „Mr. Bean“, der zu Beginn des Jahres aufgrund einer schweren Depression klinisch behandelt wurde. In Deutschland schätzt man, daß jeder fünfte Bundesbürger während seines Lebens mit Depressionen zu tun haben wird. Eine gute Nachricht gibt es dennoch für alle, die darunter leiden: Der Kampf ist nicht aussichtslos.* ..... 4



Seite 4

## WEITERE ARTIKEL

### Die Apostelgeschichte: Geburtsstunde der Kirche

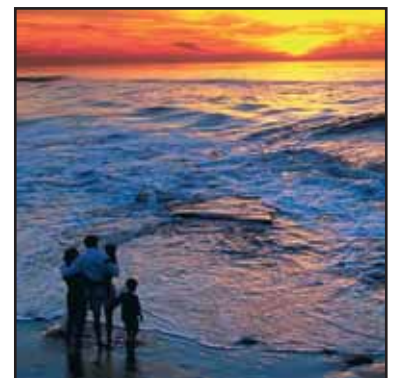
*In unserer Reihe über die Archäologie geht es in dieser Ausgabe um einen britischen Gelehrten, der sich vor einem Jahrhundert anschickte, die Apostelgeschichte als Sammlung von Legenden und Märchen zu beweisen. Nach einem Vierteljahrhundert sorgfältiger Recherche schockierte er die Gelehrtenwelt, als er seine Bekehrung zum Christentum bekanntgab. Dieser Entschluß erfolgte aufgrund der Genauigkeit der Berichte des Lukas, des Autors der Apostelgeschichte.* ..... 8



Seite 8

### Könnten Sie nicht jede Woche einen Ruhetag brauchen?

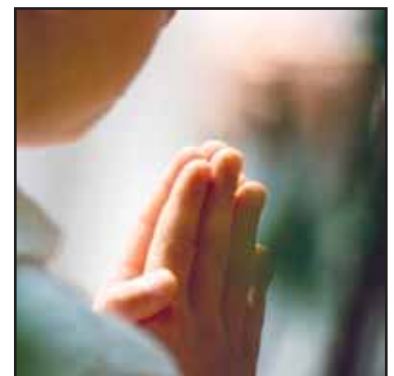
*Was zeigt uns der Wochenzyklus von sieben Tagen und der Rhythmus von Tag und Nacht? Birgt sich eine wichtige Botschaft in dieser natürlichen Ordnung für unser persönliches Wohlergehen? In der westlichen Welt bleibt vielen Menschen kaum Zeit übrig, um die Errungenschaften ihres materialistischen Strebens zu genießen.* ..... 12



Seite 12

### Das Vaterunser aus der Sicht einer Frau

*Fällt Ihnen das Beten manchmal schwer? Worüber soll man überhaupt beten? Wie soll man beten? Jesus gab seinen Nachfolgern ein Mustergebet, das ihnen beim Beten helfen soll. Was können wir daraus lernen? In unserem Artikel berichtet eine Frau über ihre Sichtweise zu dem bekanntesten christlichen Gebet.* ..... 14



Seite 14

# Depressionen:

## *Kein aussichtsloser Kampf*

*Depressionen sind eine Volkskrankheit. Was löst sie aus und welche Auswirkungen haben sie auf den Kranken? Am wichtigsten: Wie kann man einem depressiven Menschen helfen?*

Von Noel Hornor

Die Meldung Mitte November kam überraschend und löste bei einigen Kopfschütteln aus. Sebastian Deisler, ein in den letzten Jahren von Verletzungen geplagter junger Fußball-Profi des FC Bayern München, fehlt seinem Verein wohl wieder langfristig. Diesmal ist es aber keine Verletzung gewesen, die die Zwangspause herbeiführte, sondern *Depressionen*. Als Bayern-Trainer Ottmar Hitzfeld am 21. November den Zustand des Nationalspielers bestätigte, war der 23jährige Deisler bereits neun Tage in der psychiatrischen Abteilung des Münchner Max-Planck-Instituts in stationärer Behandlung.

„Es ist eine typische Depression“, meinte Bayern-Manager Uli Hoernes auf einer Pressekonferenz in München. „Es ist eine Veränderung des Nervenstoffwechsels, für die es eine Veranlagung gibt“ (*Spiegel Online*, 22. November 2003). Wer sich bei dieser Meldung gefragt hat, wie ein junger Mann, der dem Anschein nach allen Grund hat, sich auf eine positive Zukunft als Profi-Fußballer bei einem erfolgreichen Verein zu freuen, depressiv werden kann, erkennt wahrscheinlich die Natur und das häufige Auftreten der Volkskrankheit Depression.

Heute schätzt man, daß jeder fünfte Bundesbürger einmal während seines Lebens mit Depressionen zu tun haben wird. Darunter leiden Frauen doppelt so oft wie Männer. Nach einer Analyse der Techniker Krankenkasse (TK) verzeichneten deutsche Arbeitnehmer 2002 ca. 18 Millionen Fehltag aufgrund von Depressionen. Sie werden zwar bei Krankmeldungen nicht so oft gemeldet wie andere Erkrankungen, führen jedoch mit 51 Tagen im Durchschnitt zu einer verhältnismäßig langen Fehlzeit. Nach Angabe der TK stieg die Zahl von depressionsbedingten Krankmeldungen gegenüber dem Vorjahr um 5,9 Prozent; Tendenz gleichbleibend.

Depressionen sind in allen Kulturen und Gesellschaften gegenwärtig. Amerikanische Therapeuten nennen sie die „gewöhnliche Erkältung“ der Psychopathologie, da man sie so oft antrifft. Nach einem Bericht der Zeitschrift *Health* sollen fünf Prozent der US-Amerikaner unter Depressionen leiden, und einer von acht US-Bürgern soll bereits mit *Prozac*, einem häufig verschriebenen Antidepressivum, behandelt worden sein.

Depressionen haben schon lange ihren dunklen Schatten auf die Menschen geworfen. In der Antike nannte man sie Melancholie: „Aretaeus, ein aus Korinth stammender Arzt des 2. Jahrhunderts n. Chr., beschrieb seine melancholischen Patienten als ‚traurig, bestürzt und schlaflos ... Sie neigen aufgrund ihrer Ruhelosigkeit und des Schlafmangels zum Gewichtsverlust ... Im fortgeschrittenen Zustand beschwerten sie sich über tausend Nichtigkeiten und wünschen sich den Tod‘“ (Norman Wright, *An Answer to Depression*, Harvest House, Irvine, California, 1976, Seite 8).

Depressionen scheinen in bestimmten Umfeldern oder unter bestimmten Bedingungen häufiger aufzutreten. So berichtet die Techniker Krankenkasse über ein besonders hohes Risiko einer Erkrankung an Depressionen in den Städten Berlin und Hamburg, während in den neuen Bundesländern, Baden-Württemberg und Bayern ein Arbeitsausfall wegen Depression viel seltener vorkommt. Länder in Asien, die vom Lebensstil des Westens entscheidend beeinflusst werden, verzeichnen eine höhere Häufigkeit an Diagnosen auf Depression als ihre Nachbarn, wo der Einfluß der westlichen Kultur weniger stark ist.

### Wie wirken sich Depressionen aus?

In seinem Buch *The Last Lion*, einer Biographie des britischen Staatsmanns Winston Churchill, der selbst zeitweilig unter schweren Depressionen litt, beschreibt der amerikanische Historiker William Manchester das Leben eines depressiven Menschen: „Jeden Tag meißeilt er seinen Weg durch den Felsen der Zeit, um Abhilfe flehend“ (Dell Press, New York, 1983, Seite 23). Jeder Mensch erlebt zwar Gemütsschwankungen, aber Schwermut „ähneln der Traurigkeit des durchschnittlichen Menschen genauso wenig, wie ein Krebsgeschwür einem durch Erkältung hervorgerufenen Lippengeschwür ähnelt“ (ebenda).

**Der depressive Mensch fühlt sich einsam und hoffnungslos. Er wird von einer erstickenden Leere geplagt, und ganz gleich, wie er sich bemüht, aus seinem Loch herauszuklettern, rutscht er oft um so tiefer wieder hinein.**

Der Psychiater Kenneth Wells von der Universitätsklinik der UCLA meint, daß schwer Depressive öfter bettlägerig sind und der Arbeit fernbleiben als Menschen mit Magengeschwüren, Rückenschmerzen oder Lungenkrankheiten. Nach seiner Beobachtung sind die einzigen Krankheiten, die Menschen noch stärker einschränken, Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Zusätzlich zu den körperlichen Folgen der Depression verschiebt sich auch die geistige Perspektive des depressiven Menschen immer mehr zum Negativen hin, denn er sieht das Leben durch ein entstellendes Objektiv. Er meint, daß es ihm nie wieder gutgehen wird: „Hoffnungslosigkeit durchdringt alles, eine irrationale Vorstellung, daß sich nichts, ganz gleich wie sehr man sich darum bemüht, ändern oder verbessern lassen wird. Es kann nur noch schlimmer werden“ (David B. Cohen, *Out of the Blue*, W. W. Norton & Co., New

York, 1994, Seite 76). Die Überzeugung des depressiven Menschen, daß es in seinem Leben nie mehr wieder besser wird, wirkt wie ein Teufelskreis und verstärkt sein Krankheitsbild. Es ist daher kein Wunder, daß viele Depressive von Selbstmordgedanken geplagt werden.

Depressionen belasten nicht nur den Kranken selbst. Auch die Familie und der Freundeskreis werden in Mitleidenschaft gezogen. Ein depressiver Mensch kann zu Wutanfällen neigen, die für andere unberechenbar sind und daher wie ein Schock wirken. Besonders für Kinder ist die Belastung groß, wenn ein Elternteil — oder gar beide Eltern — depressiv sind. „Das Ausmaß der Erschöpfung und Schmerzen, die solche Familien durchmachen, läßt sich wahrscheinlich gar nicht quantifizieren“ (Dr. Demetri Papolos und Janice Papolos, *Overcoming Depression*, Harper Perennial, New York, 1992, Seite 249).

### Die Ursachen von Depressionen

Als Krankheit ist Depression so komplex, daß nicht einmal geschulte Therapeuten und Ärzte sie voll verstehen. Allgemein wird angenommen, daß es im Gehirn zu einer Störung beim Zusammenwirken chemischer Substanzen kommt, die für die Übermittlung von Nachrichten von einer Nervenzelle zur anderen verantwortlich sind. Einer dieser Botenstoffe, das Serotonin, dient offenbar der Kontrolle unserer Gemütslage.

Bei depressiven Menschen scheint nun diese chemische Substanz erheblich reduziert zu sein, so daß auch die Nachrichtenübertragung zwischen den Nervenzellen gebremst ist und depressive Symptome in Erscheinung treten. Unter normalen Umständen regulieren sich Schwankungen im Zusammenwirken dieser chemischen Substanzen von selbst. Doch offenbar lösen Depressionen ihrerseits eine nachhaltige Senkung des Serotoninspiegels aus, so daß der Betroffene noch depressiver wird.

In anderen Fällen sehen die Experten den Auslöser von Depressionen in psychologischen oder sozialen Faktoren begründet. Dazu gehören „genetische Übertragung, Persönlichkeitsmerkmale, Erlebnisse in der frühen Kindheit — besonders der Verlust einer Bezugsperson ... und aufreibende Entwicklungsphasen im Leben“ (*The New Harvard Guide to Psychiatry*, herausgegeben von Dr. Armand M. Nicholi, Harvard University Press, 1988, Seite 323).

Interessant ist die Beobachtung, daß die großen Übergangsphasen im Leben Depressionen auslösen können: der Wechsel von den Teenagerjahren zum frühen Erwachsenenalter, das Rentenalter am Ende des Arbeitslebens und der Verlust eines Partners. Der Tod eines lieben Menschen wird heute als häufigste Ursache für Depressionen angesehen. „Klinische Therapeuten haben in bedeutenden Verlusten schon lange einen Auslöser für Depressionen ausfindig gemacht“ (Papolos und Papolos, Seite 202). Dr. Manfred Wolfersdorfer, ärztlicher Direktor des Bezirks-

## Depression oder nur schlechte Laune?

**M**anchmal sind wir traurig. Wenn wir „nicht so gut drauf sind“, sagen wir vielleicht, daß wir deprimiert sind. Aber wahre Depression — klinische Depression — ist mehr als nur Traurigkeit oder schlechte Laune. Sie zeichnet sich durch schwerwiegende Symptome und biochemische Veränderungen aus.

Es gibt kürzere Phasen der Depression, die aus einer Enttäuschung resultieren. Hoffnungen werden zerschlagen und Frustration setzt ein. Diesen Zusammenhang erkannte man bereits vor ca. 3000 Jahren: „Hoffnung, die sich verzögert, ängstet das Herz“ (Sprüche 13,12). Wenn unsere Hoffnung unerfüllt bleibt und wir deshalb enttäuscht sind, hilft es allemal, einen klaren Kopf zu behalten, die Situation zu durchdenken und die Ursache für unsere Gefühlslage zu isolieren. So kann es uns gelingen, unsere Lage in ein positiveres Licht zu rücken.

Leider lassen einige Menschen ihre häufigen Enttäuschungen zu einer Lebensausrichtung werden. Solche Leute haben es schwer, optimistisch zu sein. Unbewußt kann ihr Verhaltensmuster im Kindesalter durch den Einfluß ähnlich negativer Eltern oder anderer Bezugspersonen entstanden sein. Nicht umsonst gibt es eine entsprechende Warnung des Apostels Paulus in der Bibel: „Ihr Väter, reizt eure Kinder nicht, damit sie nicht mutlos werden“ (Kolosser 3,21; Elberfelder Bibel).

Der klinische Therapeut Peter Breggin beschreibt die Gefühlslage eines depressiven Menschen wie folgt: „Viele Menschen leben ständig in einer sogenannten ‚leichten‘ Depression. Sie wirken apathisch, und für sie ist das Leben monoton, ohne etwas, worauf sie sich freuen können. Es gibt keine Hochs mehr, nichts, was die Sinne, das Herz oder den Verstand erfreut. Ihr Leben mag nicht total dunkel sein, aber grau ist es schon. Ohne Energie und unfähig, eine Lichtquelle zu entdecken, wird ihr Leben zu einer Tretmühle der Langeweile und Trostlosigkeit“ (*Talking Back to Prozac*, St. Martin Press, New York, 1994, Seite 201).

Nachfolgend einige Tips, wie man mit schlechter Laune fertig werden kann: **Ändern Sie Ihre Routine.** Probieren Sie ein neues Hobby oder eine neue Freizeitbeschäftigung aus. Neue Aktivitäten können die Lebensfreude erneuern und die Mutlosigkeit vertreiben. „Die Depression reagiert positiv auf eine Veränderung der Lebensumstände ... Sie wird vertrieben, wenn man sich verliebt, eine neue Freundschaft schließt, sich ein Haustier zulegt, eine neue Fertigkeit erlernt, eine Reise unternimmt oder sich im sozialen Bereich in der Nachbarschaft oder der Kommune betätigt“ (ebenda, Seite 204).

**Sich sozial zu betätigen** scheint besonderen therapeutischen Wert zu haben. In den USA berichteten 95 Prozent von 3000 Personen, die eine Testgruppe bildeten, über die positiven Impulse, die sie bei einem freiwilligen sozialen Engagement empfanden.

**Sport zu treiben** kann auch helfen. Regelmäßige körperliche Bewegung hat bekanntermaßen positive physiologische und psychologische Auswirkungen wie z. B. die Anregung zur Produktion von Endorphinen. Sie steigern das Empfinden des Wohlergehens, tragen zu einem größeren Selbstbewußtsein bei und helfen, die Neigung zur Depression zu mindern (Dr. Edmund J. Bourne, *The Anxiety & Phobia Workbook*, New Harbinger Publications, Oakland, 1995, Seite 91-92).

Es gilt, unsere Erfolge hervorzuheben, statt unsere Mißerfolge zu betonen. Ein Mißerfolg bedeutet nicht, daß wir ein Versager sind. Wir sollen sie als quasi Lehrgeld sehen, das uns in Zukunft zugute kommen wird. Für manche Menschen hingegen öffnet ein Mißerfolg die Tür zu Depressionen, weil sie sich für ihre Fehler selbst strafen. Statt dessen können wir von unseren Fehlern lernen und so ein potentiell Hindernis in ein Sprungbrett nach vorne umwandeln.

Probleme der Vergangenheit zu vergessen ist ein wichtiger Schlüssel. Die Therapeutin Kathleen Powers meint dazu: „Ein Optimist hat die Fähigkeit, die Vergangenheit loszulassen, während ein Pessimist an allem festklammert. Es ist, als würde man beim Autofahren ständig in den Rückspiegel blicken. Die Straße nach hinten mag der Straße nach vorne ähnlich sein, aber in Wirklichkeit ist sie das bereits Erlebte“ (Knight-Ridder Nachrichtenagentur, 23. Februar 1996).

Die Anwendung dieser praktischen Tips kann uns eine große Hilfe sein, wenn wir durch die normalen Rückschläge im Leben enttäuscht werden.

## Wie hilft man depressiven Menschen?

**M**enschen, die mit Depressionen ringen, leben nicht in einem Vakuum. Ihre Freunde und Familien erleben ihre Schwermut mehr oder weniger mit. Leider haben viele, die bei ihrer Familie oder im Freundeskreis Hilfe gesucht haben, keine positiven Erfahrungen gemacht. Früher galten Depressive als verrückt oder von Dämonen besessen. Oder man hat sie einfach ignoriert, was vielleicht noch schlimmer war.

Familie und Freunde können jedoch eine entscheidende Quelle der Hilfe und Unterstützung sein. Was können Angehörige und Bekannte tun, um einem depressiv veranlagten Menschen zu helfen, sich besser zu fühlen?

- **Die Beziehung so normal wie möglich halten.** Das Empfinden der Einsamkeit ist eine häufige Begleiterscheinung von Depressionen. Der depressive Mensch braucht in dieser Situation die Bestätigung seiner Angehörigen und Freunde, indem sie sich bemühen, sich möglichst wie gewohnt zu verhalten.

- **Auf negative Gedanken in sachlicher Weise hinweisen**, ohne dabei kritisch oder ablehnend zu wirken. Ein unter Depressionen leidender Mensch ringt oft mit einem geringen Selbstwertgefühl. Berechtigte Kritikpunkte sollten daher immer sachlich und nicht als gegen die Person gerichtet vorgetragen werden.

- **Anerkennen, daß der Betroffene wirklich leidet.** Zum Empfinden des Alleinseins kann auch die Überzeugung beitragen, man würde mit seinem Leiden nicht richtig ernst genommen. Ein depressiver Mensch leidet wirklich! Depressionen lösen andauernde Gefühle der Traurigkeit, Angst oder Leere aus, und der depressive Mensch hat unter diesen Umständen oft keine Energie, die einfachsten Tätigkeiten zu bewältigen. Wer die Geduld verliert und dem Betroffenen sagt, er solle seine Depressionen „abschütteln“ und sein Leben in die Reihe bringen, fügt ihm noch Spott zum Schaden hinzu. Das gilt auch, wenn man der depressiven Person die Schuld für ihren Zustand gibt: Sie leidet in der Regel ohnehin unter — oft unbegründeten — Schuldgefühlen.

- **Zeigen, daß man für ihn Fürsorge, Achtung und Wertschätzung empfindet.** Dem Empfinden der Wertlosigkeit bzw. Hilflosigkeit wirkt man entgegen, wenn man dem depressiven Menschen durch Wort und Tat vermittelt, daß er trotz seiner Erkrankung einen unantastbaren Wert als Mensch hat.

- **Die depressive Person nach Möglichkeit zu guten Eßgewohnheiten und sportlicher Betätigung ermutigen.** Unregelmäßige und unausgewogene Eßgewohnheiten sowie mangelnde Bewegung können eine depressive Haltung begünstigen. Heute weiß man, daß unsere Ernährung unser psychisches Wohlbefinden beeinflussen kann. Beispielsweise haben Forscher eine Verbindung zwischen denaturierten Lebensmitteln mit hohem Zuckergehalt und depressiven Tendenzen festgestellt.

Freilich kann es schwierig sein, einen Menschen, dem die Motivation für manche Dinge im Leben ganz zu fehlen scheint, zu besseren Gewohnheiten zu animieren. Ein Vorschlag wäre, daß man mit dem depressiven Menschen gemeinsam ißt, so oft es geht, oder Sport treibt. So verbindet man eine positive Anregung auch mit Gesellschaft, die dem Depressiven oft fehlt oder von ihm als fehlend empfunden wird.

- **Der depressiven Person in ihrer Trauer beistehen.** Dr. Manfred Wolfersdorfer, ärztlicher Direktor des Bezirkskrankenhauses Bayreuth, weist auf den unbestreitbaren Zusammenhang zwischen Trauer und Depression hin: „Über 60 Prozent aller Depressionen entstehen aus unverarbeiteter Trauer“ (*Psychologie Heute*, Januar 2004, Seite 68). Wer einen Trauerfall erlebt, wird in der Regel bestimmte Trauerphasen durchmachen, die man durch Analyse vieler Trauerfallbeispiele beobachtet hat. Mehr Informationen dazu finden Sie in unserer kostenlosen Broschüre *Nach dem Tode — was dann?*.

- **Auf Äußerungen über Selbstmord achten.** Die frühere Vorstellung, wonach derjenige, der Selbstmordabsichten kundtut, diese nur als Drohung ausspricht, hat sich längst als falsch erwiesen. Selbstmordgedanken sind immer ernst zu nehmen.

In dem Bemühen, einem depressiven Menschen zu helfen, sollte man aber eines nicht versuchen: eine Psychoanalyse durchzuführen. Eine solche Behandlung sollte allein einem geschulten Fachmann vorbehalten bleiben. Manche wohlmeinende Freunde und Angehörigen haben mit ihren Ideen und Lösungen mehr Schaden angerichtet als Hilfe geleistet. Also: Verständnis zeigen — ja, psychoanalytisch tätig werden — nein!

krankenhauses Bayreuth, weist ebenfalls auf den unbestreitbaren Zusammenhang zwischen Trauer und Depressionen hin: „Über 60 Prozent aller Depressionen entstehen aus unverarbeiteter Trauer“ (*Psychologie Heute*, Januar 2004, Seite 68).

Zorn mag auch eine Ursache, aber genauso ein Symptom von Depressionen sein. Groll ist besonders gefährlich: „Wenn wir Groll hegen, werden wir eines Tages einer klinischen Depression verfallen“ (Dr. Frank B. Minirth und Dr. Paul D. Meier, *Happiness Is a Choice*, Baker Books, Grand Rapids, 1996, Seite 39). Einige Therapeuten sind sogar der Meinung, daß unverarbeiteter Zorn die chemische Ausgeglichenheit des Gehirns nachhaltig stören kann mit dem Resultat, daß das Unterscheidungsvermögen stark beeinträchtigt wird.

### Gute Nachrichten für Depressive

Die Mehrheit der Menschen, die unter Depressionen leidet, kann sich vollständig erholen. Man schätzt sogar, daß bis zu 80 Prozent der an Depressionen Erkrankten wieder gesund werden können. Es gibt genügend Beispiele von Menschen, die diesen Weg gegangen sind. Unter ihnen war der 26. Präsident der USA, Theodore Roosevelt.

Roosevelt überstand Lebenskrisen, die andere Menschen vollständig zerstört hätten. Als junger Ehemann erlebte er den Tod seiner Frau und seiner Mutter am gleichen Tag und im gleichen Haus. Beide waren krank geworden, und zunächst erschien ihre Krankheit nicht so ernst zu sein. Ihr Zustand verschlechterte sich jedoch schlagartig und führte zu ihrem Tod nur um wenige Stunden auseinander. Zwei Tage zuvor hatte Roosevelts kranke Frau eine Tochter geboren.

Einer seiner Freunde beschrieb Roosevelt in diesen Tagen als derart von Trauer befallen, „daß er gar nicht weiß, was er tut oder sagt“ (David McCullough, *Mornings on Horseback*, Touchstone, New York, 1981, Seite 285). Jahre später schrieb Roosevelt selbst dazu: „Als die Liebe meines Herzens starb, erlosch für immer ein Licht in meinem Leben“ (ebenda, Seite 288).

Was tat er? Er stürzte sich in Arbeit. Nur drei Tage nach dem Tod seiner Frau saß er wieder an seinem Schreibtisch als Landtagsabgeordneter. Seine Lebensphilosophie, geschmiedet durch diese Erfahrung, beschrieb er wie folgt: „Finstere Sorgen holen selten einen Reiter ein, dessen Geschwindigkeit schnell genug ist“ (ebenda, Seite 15).

Manchen wird Roosevelts Verhalten wie eine Flucht vor der Wirklichkeit erscheinen. Für depressive Menschen ist es besonders wichtig, den Kontakt mit Menschen zu suchen bzw. aufrechtzuerhalten. Die Psychologin Dorothy Rowe stellte dazu fest: „Man muß Menschen finden, denen man sich anvertrauen kann, und man muß der Versuchung widerstehen, alles für sich selbst zu behalten“ (*Depression: The Way Out of Your Prison*, Routledge, London, 1996, Seite 199).

Vor ca. 3000 Jahren erkannte schon der biblische König Salomo dieses wichtige Prinzip: „So ist's ja besser zu zweien als allein; denn sie haben guten Lohn für ihre Mühe. Fällt einer von ihnen, so hilft ihm sein Gesell auf. Weh dem, der allein ist, wenn er fällt! Dann ist kein anderer da, der ihm aufhilft“ (Prediger 4,9-10).

### Was kann der Depressive selbst tun?

Die Depression ist eine Erkrankung. Und medizinisch gesehen läßt sich eine Krankheit nicht einfach durch Zusammenreißen kurieren. Wenn depressive Symptome ungemindert mehrere Wochen andauern und keine Besserung in Sicht ist, müssen Sie in Erwägung ziehen, qualifizierte Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei kann es sein, daß man als Teil der Behandlung Antidepressiva verschreibt.

Viele Leute haben eine falsche Vorstellung von Antidepressiva und meinen, es handele sich um eine Art „Glücksspiel“ oder ein Beruhigungsmittel. In Wirklichkeit sind moderne Antidepressiva aber kein „Beruhigungsmittel“, sondern sollen lediglich den Serotoninspiegel erhöhen und so das natürliche Zusammenwirken chemischer Substanzen im Gehirn wieder ermöglichen.

Doch davon abgesehen gibt es vieles, womit sich Menschen, die unter Depressionen leiden, helfen können. Wenn Sie gerade eine depressive Phase durchmachen, haben Sie mehrere Möglichkeiten zur Selbsthilfe:

- Probieren Sie verschiedene Entspannungsmethoden aus. Lernen Sie, die Muskeln zu entspannen und tief einzusatmen. Es gibt viele Bücher, Tonbänder und Videos, in denen verschiedene Ansätze zur Entspannung vorgestellt werden. Sie werden die Erfahrung machen, daß die Fähigkeit, sich zu entspannen, auch Ihrem Schlaf zuträglich ist.

- Widerstehen Sie der Versuchung, Ihre Sorgen in Alkohol zu ertränken. Das mag als bequemere Ausweg aus seelischen Verstimmungen erscheinen, aber in Wirklichkeit verstärkt er Ihre Depressionen. Mit extremem Alkoholkonsum wächst auch die Gefahr, daß sich Ihre negativen Selbstgespräche intensivieren.

- Ändern Sie Ihre Denkgewohnheiten. Da gerade die Grundhaltung eines Menschen bei Depressionen eine wichtige Rolle spielt, kann dies der entscheidende Aspekt sein: Sie müssen lernen zu erkennen, wann Sie negativ denken. Bemühen Sie sich um eine realistischere und positive Sichtweise.

- Für Christen ist außerdem die Bibel eine unschätzbar wertvolle Bezugsquelle positiver, erhebender Wahrheiten, die zur Entwicklung angemessener Reaktionen auf negative Muster beitragen können. Selbst wenn Sie sich nicht lange auf bestimmte Stellen in der Heiligen Schrift konzentrieren können, sollten Sie ein paar gehaltvolle Worte der Ermutigung auswählen und versuchen, sich regelmäßig daran zu erinnern. Sie sollten wissen, daß Jesus Christus immer für Sie da ist, was immer Ihr Problem auch sein mag. **GN**

## Auch Christen erleiden Depressionen

Vielleicht haben Sie es nie so gesehen, aber einige der biblischen Helden hatten Anfälle von Depressionen. Ein Beispiel ist Elia. Gott hatte ihm geboten, König Ahab wegen Israels Götzendienst entgegenzutreten, und so forderte Elia 850 Propheten des Baal und der Aschera zu einem Wettstreit auf dem Gipfel des Karmel heraus (1. Könige 18,19).

Die Propheten des Baal schrien, sprangen um den Altar und verstümmelten sich selbst den ganzen Tag lang bis zur Erschöpfung, doch ihr Gott antwortete nicht. Gegen 18.00 Uhr hatte Elia sein Opfer und den Altar, den er gebaut hatte, mit Wasser durchtränkt, nicht nur einmal, sondern dreimal, und darum war der Graben voll Wasser. Dann versammelte er das Volk um sich, sprach ein kurzes, aber machtvoll Gebet und rief den Gott Israels an.

Plötzlich schoß wie ein Blitz Feuer aus dem Himmel herab und fuhr in den Altar; seine sengende Hitze trieb die umstehenden Zuschauer zurück. Laut knisternde, verzehrende Flammen setzten sofort das Opfer, das tropfnasse Holz, das Wasser im Graben und sogar die Altarsteine in Brand. Elia war begeistert. Welch ein Triumph!

Doch als Königin Isebel kurz darauf nach seinem Leben trachtete und einen Preis auf seinen Kopf aussetzte, geriet Elia in Panik. Obwohl Gott gerade ein unfaßbares Wunder durch ihn gewirkt hatte, rannte Elia um sein Leben. Entmutigt und deprimiert floh er in die Wüste.

Auch König David, einer der am meisten geliebten Helden der Bibel und ein Mann nach Gottes Herzen (Apostelgeschichte 13,22), fiel in dieses tiefe Loch der Verzweiflung: „Herr, wie lange willst du mich so ganz vergessen? Wie lange verbirgst du dein Antlitz vor mir? Wie lange soll ich sorgen in meiner Seele und mich ängstigen in meinem Herzen täglich? Wie lange soll sich mein Feind über mich erheben?“ (Psalm 13,1-3).

Man kann Davids Schmerz und Enttäuschung über Gott empfinden, wenn er seine Not hinausschreit. Man könnte meinen, weil von diesen Menschen in der Bibel berichtet wird, daß Gott ihnen den Vorteil gegeben hätte, geistlicher zu sein, als wir es je sein können. Doch sie waren Menschen, die Gefühle und Emotionen erlebten wie Sie und ich.

Was diese Menschen durchmachten, wurde als wahres Beispiel für uns heute aufgezeichnet (1. Korinther 10,11). Sie hatten ihre Momente der Enttäuschung und Angst, aber Gott liebte sie trotzdem und war gütig zu ihnen. Gott schaut auch liebevoll auf uns (Hebräer 13,8). Er sagt, daß er jemanden, der auf ihn vertraut, nie verlassen wird (Vers 5). Und weil Gott bis ins kleinste Detail weiß, was wir jeden Tag durchmachen, weiß er, daß wir auch von Menschen Hilfe und Beistand brauchen (Hebräer 10,24-25).

Welche Perspektive kann einem Christen helfen, der unter Depression leidet? Ermutigung ist eine der Geistesgaben, die der Apostel Paulus in Römer 12, Vers 8 erwähnt. Dieses Wort wird in verschiedenen Bibeln auch mit Ermahnung und Unterstützung wiedergegeben und heißt auf griechisch *parakletes*. Damit ist generell jemand gemeint, der herbeigerufen wird, um zu helfen, oder der mitgeht. Als Jesus Christus im Garten Gethsemane betete, wünschte und brauchte er dringend den Beistand seiner Jünger (Markus 14,32-42).

Jemanden zu finden, der uns beisteht, der unsere besonderen Umstände versteht, ist ein wichtiges Bedürfnis des Menschen. Wir brauchen Freunde, Familie und Berater, müssen vielleicht sogar ärztliche Hilfe suchen. Aber es gibt noch jemanden, an den wir uns wenden müssen. Wir brauchen Hilfe und Führung von Gott. Die letzte Antwort bei unserer Suche nach Heilung liegt bei Gott. Er ist der einzige, der volle Erlösung von dieser verheerenden Krankheit schenken kann.

Wenn Sie depressiv sind, können Sie vielleicht nur schwer glauben, daß Gott für Sie da ist. Sie haben vielleicht das Gefühl, daß Ihre Gebete ins Leere gehen. Vielleicht haben Sie sogar das Gefühl, daß Sie Gott gleichgültig sind. Doch er sorgt sich sehr wohl um Sie.

In seiner tiefsten Verzweiflung (1. Könige 19,9-18) erkannte Elia, daß Gott ihm immer nahe war. Auch David hatte in seinem Leben einige Phasen unglaublicher Niedergeschlagenheit, aber er besaß den festen Glauben, daß Gott ihm schließlich heraushelfen würde (Psalm 40,1-3).

Wer wir auch sind — Gott kann in uns allen Wunder wirken, wenn wir versuchen, nach seinem Willen zu leben.

# Die Apostelgeschichte: Geburtsstunde der Kirche

Von Mario Seiglie

In vergangenen Ausgaben der Zeitschrift GUTE NACHRICHTEN wurde bereits berichtet, wie Archäologen viele Entdeckungen gemacht haben, die unser Verständnis der vier Evangelien erhellen und bestätigen. Als nächstes untersuchen wir den anschließenden Abschnitt des Neuen Testaments, nämlich das Buch der Apostelgeschichte.

Die Apostelgeschichte ist eine Fortsetzung des Lukasevangeliums. In seiner ersten Schrift behandelte Lukas das Leben Jesu; in der zweiten beschrieb er die frühe Geschichte der Kirche, die Jesus gründete. Das Nachschlagewerk *Expositor's Bible Commentary* schreibt hierzu: „Apostelgeschichte ist der Name, der dem zweiten Teil eines zweiteiligen Werkes gegeben wurde, von dem man ausgeht, daß es von Lukas geschrieben wurde, einem Begleiter des Apostels Paulus. Ursprünglich waren die zwei Bände als zwei Teile einer vollständigen Schrift erschienen“ (Richard Longenecker, 1981, Band 9, Seite 207).

Lukas erklärt Theophilus, dem er dieses Werk widmete, den Zweck seiner ersten Schrift: „Den ersten Bericht habe ich gegeben, lieber Theophilus, von all dem, was Jesus von Anfang an tat und lehrte bis zu dem Tag, an dem er aufgenommen wurde“ (Apostelgeschichte 1,1-2). Der Begriff erster Bericht in Vers 1 ist das griechische Wort *proton logos*. Es bezieht sich auf die erste Papyrusrolle eines größeren Werkes, das im Griechischen *tomos* genannt wird.

In der zweiten Schriftrolle berichtet Lukas über Ereignisse, die stattfanden, nachdem Jesus sich von den Jüngern verabschiedet hatte und in den Himmel aufgefahren war (Lukas 24,51). Sie beinhaltet ungefähr die ersten 30 Jahre der Kirchengeschichte.

## Ein Gelehrter attackiert die Apostelgeschichte

Vor ungefähr einem Jahrhundert konzentrierte sich der britische Gelehrte William Ramsay auf das Buch der Apostelgeschichte, um aufzuzeigen, daß es voller geographischer und archäologischer Irrtümer ist. Schließlich hatten einige Gelehrte seiner Zeit, ausgerüstet mit den Werkzeugen der Literaturkritik und Archäologie, viele Fehler in anderen klassischen Werken aufgedeckt. Bevor er in den Nahen Osten

und nach Kleinasien aufbrach, um zu beweisen, daß es sich bei Lukas' geschichtlichen Berichten zum größten Teil um Mythen handelte, bereitete sich der Gelehrte sorgfältig vor, indem er Archäologie und Geographie studierte.

Seine Reise nahm ein anderes Ende, als er es erwartet hatte. Nachdem er ein Vierteljahrhundert lang sehr sorgfältig die Reisen der Apostel nach den Berichten der Apostelgeschichte in den Regionen der heutigen Staaten Israel und Türkei untersucht hatte, brachte dieser berühmte Ungläubige die intellektuelle Welt ins Wanken, als er seine Bekehrung zum Christentum bekanntgab. Ramsay gab zu, daß sein radikaler Sinneswandel zum großen Teil auf seine Überraschung über die Genauigkeit der Erzählungen von Lukas in der Apostelgeschichte zurückzuführen war.

Nachdem er einige Jahrzehnte lang die geschichtlichen und geographischen Details erforscht hatte, die in dem Buch erwähnt werden, kam Ramsay zu folgendem Schluß: „Lukas ist ein Historiker ersten Ranges; seine Aussagen sind nicht nur wahr, sondern er besaß auch einen echten Geschichtssinn ... Kurzum, dieser Autor sollte seinen Platz unter den größten Historikern einnehmen“ (*The Bearing of Recent Discovery on the Trustworthiness of the New Testament*, 1953, Seite 80).

Ramsay schrieb noch weitere Bücher über die Apostelgeschichte und die Paulusbriefe. Für seinen Beitrag zur Archäologie und Geographie wurde er später geadelt.

## Das Grab von König David

Als die christliche Kirche am Pfingsttag begann, an dem die ersten 120 Mitglieder den heiligen Geist empfangen, besuchten Tausende jüdischer Pilger Jerusalem, um den heiligen Festtag zu begehen (Apostelgeschichte 2,1-5).

An diesem Tag trug der Apostel Petrus, erfüllt vom Geist Gottes, der Menschenmenge eine bewegendere Predigt vor. Tausende hörten sie und bereuten ihre Sünden. Während er von der kürzlich stattgefundenen Auferstehung Jesu sprach, zitierte er einen der prophetischen Psalmen Davids: „Denn du wirst mich nicht dem Tod überlassen und nicht zugeben,

Zum Schluß seiner jahrzehntelangen Untersuchung der Apostelgeschichte kam Sir William Ramsay zu folgendem Schluß: „Lukas ist ein Historiker ersten Ranges; seine Aussagen sind nicht nur wahr, sondern er besaß auch einen echten Geschichtssinn ... Kurzum, dieser Autor sollte seinen Platz unter den größten Historikern einnehmen.“





**Einige Archäologen meinen, daß in der Gegend am südlichen Ende der Stadt Davids die Überreste der Gräber von den Königen Judas liegen. Das Grab in der Mitte oben könnte zu den Überresten der Grabstätte von König David gehören, welche Petrus in Apostelgeschichte 2, Vers 29 erwähnt. Leider wurden die Steine in dieser Gegend durch Gefechte stark beschädigt.**

daß dein Heiliger die Verwesung sehe“ (Apostelgeschichte 2,27; Psalm 16,10). Petrus fuhr fort: „Ihr Männer, liebe Brüder, laßt mich freimütig zu euch reden von dem Erzvater David. Er ist gestorben und begraben, und *sein Grab ist bei uns bis auf diesen Tag*“ (Apostelgeschichte 2,29; Hervorhebung durch uns). Petrus, der in Jerusalem sprach, konnte auf die nahegelegenen Gräber der Könige Israels zeigen — insbesondere auf die Grabstätte Davids.

Obwohl es nicht zur israelitischen oder jüdischen Tradition gehörte, die Toten in Städten zu beerdigen, wurde bei den Königen eine Ausnahme gemacht. Die Bibel berichtet, daß „sich David zu seinen Vätern [legte] und in der Stadt Davids [begraben wurde]“ (1. Könige 2,10). Viele spätere Könige Israels wurden auch in Jerusalem beerdigt, obwohl sie nicht alle in den vorgesehenen Gräbern für Könige beigesetzt wurden. Der böse König Joram z. B. wurde „in der Stadt Davids, aber nicht in den Gräbern der Könige“ beerdigt (2. Chronik 21,20).

Einige Jahrhunderte später wurde das Areal, das an die Königsgräber angrenzte, während der Wiederherstellung Jerusalems unter der Herrschaft Nehemias restauriert. „Nach ihm besserte Nehemja, der Sohn Asbuchs, aus, ... bis zu der Stelle gegenüber den Gräbern Davids“ (Nehemia 3,16).

Josephus, der jüdische Historiker des ersten Jahrhunderts n. Chr., berichtete, daß He-

rodes der Große das Grab Davids bei Nacht plünderte, nur um zu entdecken, daß schon ein anderer König das Grab bereits Jahre zuvor ausgeraubt hatte. Herodes war ca. zwei Jahrzehnte vor der Predigt von Petrus in das Grab eingedrungen (*Jüdische Altertümer*, XVI. Buch, Kapitel VII, Abschnitt 1). Davids Grab war gut bekannt, selbst dann noch, als Josephus seinen Bericht Jahrzehnte nach der Predigt von Petrus verfaßte.

A. T. Robertson schreibt hierzu: „Sein [Davids] Grab befand sich auf dem Berg Zion, wo die meisten Könige begraben waren. Es wird erzählt, daß die Grabstätte unter der Herrschaft des Kaisers Hadrian [117-138 n. Chr.] zur Ruine geworden war“ (*Word Pictures in the New Testament*).

Obwohl sich nicht alle Archäologen darüber einig sind, ob das große Grabstättenareal, das vor fast einem Jahrzehnt im Süden Jerusalems entdeckt wurde, die Stelle der Königsgräber Israels ist, stimmt dieser Ort mit den Berichten überein, die in der Bibel erwähnt werden, und hat auch die Zustimmung einiger berühmter Gelehrter gefunden.

Hershel Shanks, Herausgeber der Fachzeitschrift *Biblical Archaeology Review*, schreibt: „Die vermeintliche Grabstätte Davids ... befindet sich genau dort, wo man die Grabstätte erwarten würde, die in der Bibel erwähnt wird — im südlichen Teil der Stadt Davids, einer Gegend, die normalerweise für Bestattungen verboten war.

1913 bis 1914 grub der Franzose Raymond Weill diese Gegend aus und fand einige Gräber, die er von T1 bis T8 durchnummerierte ... Das schönste dieser Gräber war T1. Es war eine Art langer Tunnel oder künstlich ausgegrabene Höhle, die ungefähr 16 m lang, über 2,4 m breit und über 4 m hoch war ... Die Tatsache, daß einige der extravagantesten Gräber genau dort gefunden worden sind, wo die Bibel die Grabstätten von den Königen Judas, einschließlich des Königs Davids, angegeben hat, läßt ziemlich sicher die Vermutung zu, daß das schönste dieser Gräber (T1) König David gehört haben mag“ (*Biblical Archaeological Review*, 1995, Seite 64).

Die genaue Identifikation ist schwierig, weil diese Gegend in späteren Jahrhunderten stark geplündert worden ist. Nur Teile der Gräber sind übriggeblieben. Ganz gleich ob weitere Untersuchungen später einmal das Grab Davids genau identifizieren können oder nicht, können wir sicher sein, daß Petrus während seiner Predigt am Pfingsttag, als die neutestamentliche Kirche begann, auf eine Gegend in Jerusalem zeigte, die als die Grabstätte Davids bekannt war und von der man wußte, daß seine Überreste immer noch dort lagen.

David war offensichtlich nicht von den Toten auferstanden. Aber jetzt konnten Petrus und viele andere Zeugen bestätigen, daß es das Grab Jesu gewesen war, nicht Davids, das sich geöffnet hatte und aus dem Jesus zurück ins Leben gekommen war. So bestätigten sie, daß er der Messias war. Tausende jüdischer Zuhörer konnten diesen Beweis nicht widerlegen, der unter anderem dazu führte, daß viele Jesus sofort als Messias annahmen (Apostelgeschichte 2,41).

## Gamaliel der Weise

In den Tagen und Wochen nach der Predigt von Petrus erfuhren die Apostel eine starke Opposition und wurden ins Gefängnis geworfen. Bei der anschließenden Gerichtsverhandlung sprachen sich viele jüdische Beamte dafür aus, die Apostel zu töten, aber einer ihrer religiösen Führer verteidigte sie:

„Da stand aber im Hohen Rat ein Pharisäer auf mit Namen Gamaliel, ein Schriftgelehrter, vom ganzen Volk in Ehren gehalten ... Und er sprach zu ihnen: Ihr Männer von Israel, seht genau zu, was ihr mit diesen Menschen tun wollt ... Laßt ab von diesen ►

Menschen und laßt sie gehen! Ist dies Vorhaben oder dies Werk von Menschen, so wird's untergehen; ist es aber von Gott, so könnt ihr sie nicht vernichten — damit ihr nicht dasteht als solche, die gegen Gott streiten wollen. Da stimmten sie ihm zu und riefen die Apostel herein, ließen sie geißeln und geboten ihnen, sie sollten nicht mehr im Namen Jesu reden, und ließen sie gehen“ (Apostelgeschichte 5,34-40).

Dieser Gamaliel, der der Tötung der Apostel widersprach, war ein Lehrer von Paulus (Apostelgeschichte 22,3) und Enkelkind des Hillel, des Gründers einer großen Pharisäerschule, eines Hauptzweigs des Judentums.

Gamaliels Familienname wurde durch archäologische Funde bestätigt. An einem der Grabsteine in den Katakomben von Beth-Shearim in der Nähe des Galiläischen Meeres, in einem Abschnitt, der das Grab des Patriarchen genannt wird, fand man eine Inschrift in Hebräisch und Griechisch: „Dieses [Grab] gehört dem Rabbi Gamaliel.“ Der Gamaliel mit biblischem Ruhm war der erste einer berühmten Rabbinerfamilie, die seinen Namen trug. Dieses Grab gehörte einem seiner Nachkommen.

Auch der Historiker Josephus und einige Sprüche aus dem Talmud erwähnen Gamaliel und beschreiben ihn als einen wohlthätigen und intelligenten Mann. William Barclay fügt hinzu: „Er war ein gütiger Mann mit einer viel größeren Toleranz, als sie seine Nachfolger besaßen. Er war z. B. einer der wenigen Pharisäer, die die griechische Kultur nicht als Sünde ansahen. Er war einer der wenigen, denen der Titel ‚Rabbi‘ verliehen wurde. Man nannte ihn ‚Die Schönheit des Gesetzes‘. Als er starb, wurde gesagt: ‚Seit Rabbi Gamaliel gestorben ist, hat es keine Achtung mehr vor dem Gesetz gegeben; und Reinheit und Abstinenz sind zur selben Zeit ausgestorben‘“ (*The Daily Study Bible Commentary*, Bible Explorer Software). Wir sehen hier also eine weitere in der Bibel erwähnte Figur, die von außenstehenden Quellen bestätigt wird.

### Die Geschichte bestätigt eine weitere biblische Figur

Als sich das Evangelium in die Außenbezirke von Israel ausdehnte, kam Philippus nach Samaria, um das Wort Gottes zu predigen. Hier traf er einen Zauberer mit Namen Simon, der getauft war. Er wurde aber später

von Petrus und Johannes abgelehnt und scharf zurechtgewiesen, weil er versucht hatte, sich mit Bestechungsgeldern einen einflußreichen Führungsposten in der Kirche zu erkaufen (Apostelgeschichte 8,8-24).

Die Heilige Schrift erwähnt keine weiteren Einzelheiten über diesen zweifelhaften Charakter, der in der Geschichte als Simon Magnus bekannt wurde. Ein Jahrhundert nach seinem Tod erschienen aber Schriften, die seine späteren Tätigkeiten beschreiben, nachdem er von den Aposteln verstoßen worden war.

Justin der Märtyrer schrieb an die Römer: „Es gab einen Samariter, Simon, ein Eingeborener des Dorfes Gitto, der während der Regentschaft des Claudius Cäsar [41-54 n. Chr.] und in eurer königlichen Stadt Rom mächtige Zaubereien durch die Zauberkraft vollbrachte, die der Teufel in ihm bewirkte. Er wurde als ein Gott angesehen und von euch mit einer Statue als Gott geehrt. Diese Statue steht am Fluß Tiber, zwischen zwei Brücken, und trägt diese Inschrift in der Sprache Roms: ‚Simoni Deo Santo‘ [Für Simon den heiligen Gott]. Und fast alle Samariter und selbst ein paar andere Nationen verehren ihn“ (*The Ante-Nicene Fathers*, „The First Apology of Justin“, Seite 171).

1574 fand man bei Ausgrabungen ein Stück Marmor auf einer Insel im Tiber mit der Inschrift „Semoni Sanco Deo Fidio“. Einige interpretieren dies als Hinweis auf eine Sabiner-Gottheit, *Semo Sancus*. Wahrscheinlicher ist jedoch, daß es ein Teil der Statue war, die Justin der Märtyrer als die des Simon Magnus beschrieb.

Die Herausgeber des Buches *The Ante-Nicene Fathers* kommentieren hierzu: „Im allgemeinen wird angenommen, daß sich Justin darin geirrt hat, daß die Statue zu Ehren des Simon Magnus errichtet sei. Diese Annahme gründet sich auf die Tatsache, daß man im Jahr 1574 ein Marmorstück mit der Inschrift ‚Semoni Sanco Deo‘ auf einer Insel im Tiber gefunden hat, das wahrscheinlich zu dem Sockel einer Statue gehörte, die der Sabiner-Gottheit *Semo Sancus* errichtet worden war. Justin hat diese Inschrift angeblich mit der oben genannten verwechselt.“

Dies ist uns immer als sehr schwacher Beweis erschienen, für den man die sehr genaue Aussage Justins in Frage stellt; eine Aussage, die er wohl kaum in einer Apologie an Rom zu machen gewagt hätte, wo

jede Person die Genauigkeit seiner Aussage bewerten konnte. Wenn, wie angenommen, er einen Fehler gemacht hat, wäre dieser sofort aufgedeckt worden, und andere Autoren hätten die Geschichte nicht so oft wiederholt, wie sie es getan haben“ (ebenda, Fußnote, Seite 171).

Ob der Sockel der Statue nun dem Simon Magnus gewidmet war oder nicht, diese in der Bibel erwähnte Person wird auch in der Literatur des 2. und 3. Jahrhunderts bestätigt.

### Saulus in Damaskus

Nachdem das Evangelium Samarien erreicht hatte, dehnte es sich nördlich nach Damaskus aus, wo eine dramatische Bekehrung stattfand — nämlich die des Saulus, der spätere Apostel Paulus. Nachdem Saulus in Damaskus angekommen war, sprach Jesus in einer Vision zu Hananias, einem der dort lebenden Christen: „Der Herr sprach zu ihm: ‚Steh auf und geh in die Straße, die die Gerade heißt, und frage in dem Haus des Judas nach einem Mann mit Namen Saulus von Tarsus‘“ (Apostelgeschichte 9,11).

Die Straße mit dem Namen „Gerade“ war eine der Hauptstraßen Damaskus. Das Nachschlagewerk *The Expositor's Bible Commentary* erklärt: „Die Straße mit dem Namen ‚Gerade‘ war eine Ost-West-Straße, die immer noch einer der Hauptdurchgänge von Damaskus ist, die *Derb el-Mustaqim*. Auf jeder Seite standen Kolonnaden und an jedem Straßenende ein imposantes Tor ... [Sie] war im Altertum wahrscheinlich genauso bekannt wie heute die ‚Regent Street‘ in London oder ‚Michigan Avenue‘ in Chicago. Die Wegweisung enthielt nicht nur den Namen der Straße, sondern auch das Haus, wo Saulus gefunden werden konnte“ (Longenecker, Seite 373).

Als die Juden Saulus in Damaskus verfolgten, seilten ihn seine Freunde in einem Korb von der Stadtmauer ab (Apostelgeschichte 9,25). Archäologen haben Teile dieser alten Mauer entdeckt, die die Römer errichtet hatten. John McRay schreibt: „Ein Teil der römischen Mauer wurde ungefähr 305 m südlich des Osttors (Bab Sharqi) unter der Pauluskapelle und einem Fenster gefunden. Unter dem heutigen ottomanischen Torbogen war diese kleine Kapelle von griechischen Katholiken über ein Tor aus der römischen Zeit gebaut worden. In der Tradition wird dieser Ort mit der Flucht von Sau-



**Die Hafenstadt Cäsarea Maritima** wird in der Apostelgeschichte erwähnt. Von dem herrlichen Amphitheater aus, das teilweise restauriert worden ist, kann man auf das

Mittelmeer sehen. Ein gleichermaßen beeindruckendes Zwillingsaquädukt versorgte die Stadt mit frischem Trinkwasser aus den umliegenden Bergen.

lus in einem Korb, der durch ein Fenster in der Mauer herabgelassen wurde, verbunden (2. Korinther 11,33)“ (*Archaeology and the New Testament*, 1991, Seite 234).

## Wunderschönes Cäsarea

In der Zwischenzeit war Petrus in Jerusalem wieder ins Gefängnis geworfen und dieses Mal durch Herodes Agrippa, den Enkel von Herodes dem Großen, zum Tode verurteilt worden. Vor ein paar Jahrzehnten ist auch dieser Herrscher als eine historische Figur durch den Archäologen Benjamin Mazar bestätigt worden, als er Gewichte mit Herodes Agrippas Namen und Titel fand, die auf das fünfte Jahr seiner Herrschaft datieren.

Als Herodes Agrippa von der wundersamen Flucht Petrus' hörte, war er außer sich vor Wut. „Als aber Herodes ihn holen lassen wollte und ihn nicht fand, verhörte er die Wachen und ließ sie abführen. Dann zog er von Judäa hinab nach Cäsarea und blieb dort eine Zeit lang“ (Apostelgeschichte 12,19).

Cäsarea war eine imposante, künstlich angelegte Hafenstadt, die von Herodes dem Großen erbaut worden war. Der Name wurde zu Ehren des Augustus Cäsar gegeben. Die Römer machten Cäsarea zu ihrem Hauptquartier in Judäa. Herodes ließ sich dort auch einen herrlichen Palast errichten, wo er römische Beamte hofierte.

„In der Stadt standen viele typische Gebäude einer hellinistischen Stadt, wie z. B. ein Theater, Amphitheater, Hippodrom,

Aquädukt, Kolonnaden und ein imposanter Tempel, der Cäsar gewidmet war“ (*The Interpreter's Dictionary of the Bible*, 1962, Band 1, Seite 480). Die meisten Überreste dieser Gebäude wurden durch Archäologen gefunden, einschließlich einer Steinplakette, die Pontius Pilatus erwähnt.

„Ich gehörte von Anfang an zum Überwachungsteam bei den Ausgrabungen in Cäsarea von 1972 bis 1982“, schreibt John McKay. „Unsere Arbeit hat zum großen Teil die Eindrücke bestätigt, die Josephus in seinen Werken *Jüdische Altertümer* und *Geschichte des Jüdischen Krieges* von dem großen Umfang wiedergegeben hat, mit dem Herodes baute, um seine eigene Eitelkeit und die des Kaisers Augustus zu befriedigen“ (*Archaeology and the New Testament*, 1991, Seite 139-140).

## Tod des Herodes Agrippas

Die Bibel berichtet auch von dem unerwarteten Tod des Herodes Agrippas in Cäsarea. „Und an einem festgesetzten Tag legte Herodes das königliche Gewand an, setzte sich auf den Thron und hielt eine Rede ... Das Volk aber rief ihm zu: Das ist Gottes Stimme und nicht die eines Menschen! Als bald schlug ihn der Engel des Herrn, weil er Gott nicht die Ehre gab. Und von Würmern zerfressen, gab er den Geist auf“ (Apostelgeschichte 12,20-23).

Josephus hat weitere Einzelheiten in seinem Bericht über den Tod von Herodes

Agrippa festgehalten: „Am zweiten Tag begab sich Agrippa schon frühmorgens in einem Gewande, das mit wunderbarer Kunstfertigkeit ganz aus Silber gewirkt war, zum Theater. Hier nun leuchtete das Silber, das von den ersten Strahlen der Sonne getroffen wurde, in schimmerndem Glanze und blendete das Auge derart, daß man erschauernd sich abwenden mußte. Als bald riefen seine Schmeichler ihm von allen Seiten zu, nannten ihn Gott und sprachen: ‚Sei uns gnädig! Haben wir dich bisher nur als Mensch geachtet, so wollen wir in Zukunft ein überirdisches Wesen in dir verehren.‘ Der König machte ihnen daraus keinen Vorwurf und wies ihre gotteslästerischen Schmeicheleien nicht zurück ... Bald stellten sich auch heftige Schmerzen in seinem Leibe ein ... Noch fünf Tage lang ertrug er die Qual in seinen Eingeweiden, bis ihn dann endlich der Tod erlöste“ (*Jüdische Altertümer*, XIX, viii, 2).

Die Bibel und Josephus ergänzen sich. Josephus gab nicht den Ursprung der Bauchschmerzen an, aber die Bibel erwähnt, daß er von „Würmern“ herrührte. Dabei benutzte Lukas der Arzt das griechische Wort *skolekobrotos*. Das Wort bezieht sich auf Bandwürmer oder andere Darmwürmer, die großen Schmerz verursachen und sogar den Tod auslösen können, wie es hier der Fall war.

Unsere archäologische Entdeckungsreise durch den Bericht des Lukas in seiner Apostelgeschichte werden wir in der nächsten Ausgabe fortsetzen.

GN

# Könnten Sie nicht jede Woche **einen Ruhetag** brauchen?

Was zeigt uns der Wochenzyklus von sieben Tagen und der Rhythmus von Tag und Nacht? Birgt sich eine wichtige Botschaft in dieser natürlichen Ordnung für unser persönliches Wohlergehen?

Von Paul Kieffer und John Ross Schroeder

**U**nsere Gesellschaft hat in den letzten Jahrzehnten einen erstaunlichen Wandel erfahren. Es scheint, als lebe jeder sein Leben in einem rasanten Tempo, ständig hin und her hastend, um alles schaffen zu können. Technischer Fortschritt, der uns einst mehr Freizeit versprach, fordert uns ständig zum Mithalten heraus.

Mit welchem Resultat? Für viele Menschen in der westlichen Welt bleibt kaum Zeit übrig, um die Errungenschaften ihres materialistischen Strebens zu genießen. In einem Kommentar traf Celia Brayfield von der Londoner *Times* den Nagel auf den Kopf: „Dreißig Jahre der Habgier bescherten uns einen Luxus, den sich vergangene Generationen nicht hätten erträumen können. Uns fehlt jedoch die Freizeit, um ihn zu genießen.“

Brayfield warnte ihre Leser vor einer „Armut an Zeit“: „Wenn nicht das Bewußtsein unserer ‚Zeitarmut‘ wächst, werden wir einen Punkt erreichen, wo keine Veränderung mehr möglich ist. Wir sind jetzt schon vereinsamt, gestreßt und krank“ (24. April 2000).

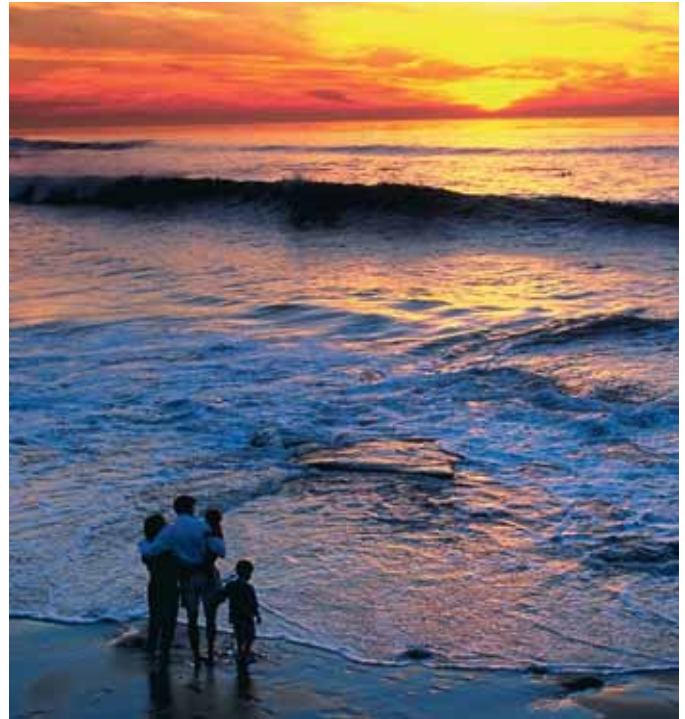
Eine übertriebene Einschätzung? Vielleicht. Unbestreitbar ist jedoch, daß unsere moderne Gesellschaft unter einem selbstaufgelegten Zeitdruck steht.

## „Natürliche“ Ruhepausen durch Technik beseitigt

Früher bedeutete der Einbruch der Dunkelheit das Ende vieler Betätigungen für den betreffenden Tag. Ohne Tageslicht konnte die Arbeit nicht fortgesetzt werden, die Nacht zwang zur Einhaltung einer „natürlichen“ Ruhepause. Mit der Erfindung der Glühbirne durch Thomas Edison gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurde die Nacht jedoch buchstäblich zum Tag gemacht. Doch diese wunderbare Erfindung hat nicht nur Gutes bewirkt: „Schätzungen zufolge schlafen wir heute um anderthalb Stunden pro Nacht weniger als noch vor hundert Jahren“ (*Newsweek*, 12. Januar 1998).

Für manche Arbeitnehmer sind acht Stunden Arbeit am Tag die Ausnahme, nicht die Regel. Die „freiwilligen“ Stunden über die normale Arbeitszeit hinaus, die mancher Arbeitgeber in Japan bei seinen Angestellten voraussetzt, werden durch schlafende Pendler in öffentlichen Verkehrsmitteln auf dem Weg zur oder von der Arbeit bezeugt. Zum Munterwerden verabreichen Getränkeautomaten auf den Bahnsteigen müden Bürokriegern eine „Jolt“-Cola, eine Limonade mit doppeltem Koffeingehalt („jolt“ heißt in diesem Sinne soviel wie „heftig wachrütteln“).

Das Tempo des modernen Lebens scheint jedoch seinen Tribut zu fordern. Fehlende Ruhe schwächt bekanntlich die Widerstandskraft des Körpers gegen Infektionen. Verschiedene Studien lassen darauf schließen, daß Schlafdefizite bei gesunden Menschen die Produktion von Schutzzellen reduzieren. „Experimente mit Freiwilligen haben gezeigt, daß das Immunsystem erheblich geschwächt wird, wenn man versucht, zwei oder drei Tage lang ohne Schlaf auszukommen“ (Dr. Paul Martin, *The Healing Mind*, 1997, Seite 70).



In regelmäßigen Abständen braucht jeder Mensch **eine vollständige Pause** von seiner alltäglichen Routine.

Die Auswirkungen einer gewohnheitsmäßigen Überbeanspruchung des Körpers beschränken sich nicht allein auf die körperliche Gesundheit. Psychologische und emotionale Belastungen gehen ebenfalls mit mangelnder Ruhe einher. Jonathan Scales, der als Forschungsreferent an dem Institut für „Health and Social Services“ in Großbritannien tätig ist, stellt fest, daß „lange Arbeitstage auf Dauer zur vermehrten Streßbelastung führen und dem emotionalen Wohlergehen abträglich sind“ (*Londoner Times* vom 25. Oktober 1999).

## Die 24-Stunden Gesellschaft

Mit der Unterteilung in Tag und Nacht gibt der natürliche Tagesablauf klare Arbeits- und Ruhezeiten vor. Unsere moderne Welt bewegt sich hingegen zunehmend in Richtung der 24-Stunden Gesellschaft, in der man zu jeder Tageszeit Tätigkeiten verrichten kann, die früher dem Tag vorbehalten waren. Das Kabel- und Satellitenfernsehen liefern uns Unterhaltung zu jeder Tageszeit, auf verschlüsselten Kanälen sogar auf Bestellung. Das Internet macht Einkäufe und Bankgeschäfte rund um die Uhr möglich.

In anderen westlichen Ländern — die USA sind wohl das auffälligste Beispiel — kann man auch im Laden zu jeder Tageszeit einkaufen, da es kein strenges Ladenschlußgesetz, sondern allein das wirtschaftliche Gesetz von Angebot und Nachfrage gibt.

Die Aufweichung von „geregelten“ Arbeits- und Ruhezeiten bringt soziale bzw. gesellschaftliche Veränderungen mit sich. War es vor einer Generation noch üblich, daß ein Familienvater zum Schluß seines Arbeitstages zu einer Zeit zu Hause war, zu der die Familie gemeinsam Abendbrot essen und sich über die Ereignisse des Tages unterhalten konnte, kommt es heute nicht selten vor, daß beide Partner berufstätig sind und sogar unterschiedliche Arbeitszeiten haben. In solchen Situationen sind die Kinder oft sich selbst überlassen, und die Beziehung zwischen Eltern und Kindern leidet darunter.

Bei all dieser Hektik überrascht es nicht, wenn über den fehlenden geistigen Tiefgang des modernen Menschen nachgedacht wird. Dazu meinte der amerikanische Schriftsteller Norman Cousins: „In Amerika haben wir alles, was wir brauchen, bis auf das wichtigste: *Zeit zum Nachdenken bzw. die Gewohnheit des Denkens* ... Unser Zeitalter wird sich wahrscheinlich nicht durch eine große Zahl von Denkern auszeichnen. Es ist nicht die Ära des nachdenklichen, sondern des eilenden, stürmischen und schubsenden Menschen“ (*Human Options*, 1981, Seite 28 bzw. 69, Hervorhebung durch uns).

Zur Erhaltung der eigenen körperlichen und geistigen Gesundheit und zur Pflege wichtiger zwischenmenschlicher Beziehungen brauchen wir alle in regelmäßigen Abständen eine Pause von unserer Alltagsroutine.

### Was wird aus der Sonntagsruhe?

Vor diesem Hintergrund ist die Gesetzgebung der letzten Jahre in der Bundesrepublik Deutschland interessant. Die Ladenöffnungszeiten am Sonntag wurden bekanntlich gelockert. Waren früher die Geschäfte sonntags nur dort geöffnet, wo Reisende anzutreffen waren — beispielsweise am Bahnhof —, so können heute Bäckereien zeitweise ihre beliebten Brötchen verkaufen, und in bestimmten Fällen kann sogar für ein ganzes Einkaufsgebiet ein „verkaufsoffener“ Sonntag ausgerufen werden.

Einigen ging diese Lockerung nicht weit genug, andere — wie Vertreter der großen Konfessionen — warnten vor einer Aushöhlung der Sonntagsruhe. Diese jahrzehntelange Tradition hatte in den letzten 150 Jahren jedoch weniger mit der Einhaltung eines der Zehn Gebote als mit dem Schutz der Arbeitnehmerschaft in einer Zeit der zunehmenden Industrialisierung zu tun.

Gesetze kann man ändern, und Traditionen können neuen Trends weichen. Derzeit scheint vielen Deutschen ein geruhsamer Sonntag immer noch wichtig zu sein. In einer Umfrage des Allensbacher Instituts für Demoskopie im Jahr 2002 meinten mehr als drei Viertel der befragten Bundesbürger, der Sonntag sei für sie ein „ganz besonderer, unverzichtbarer Tag“ bzw. „ein Tag der Erholung und Entspannung“. Nur 40 Prozent meinten hingegen, der Sonntag sei „ein Tag der Besinnung“, während der Sonntag für 57 Prozent der Umfrageteilnehmer ein Tag ist, an dem man machen kann, was man selbst will.

Daran erkennt man, daß dieser Tag eigentlich der eigenen Freizeitgestaltung gewidmet wird. Der Sonntag verliert also langsam aber sicher seine religiöse Bedeutung, selbst für Konfessionschristen. Nur 58 Prozent der befragten Katholiken sehen den Sonntag als den Tag der Woche, an dem Gott von seiner schöpferischen Tätigkeit geruht hat. Nur 38 Prozent der Katholiken unter 30 Jahren sehen diese Verknüpfung.

Gingen in den 1950er Jahren 50 Prozent der deutschen Katholiken sonntags zum Gottesdienst, so sind es heute nur noch sechzehn Prozent. Zwei Drittel der befragten Deutschen meinten sogar, sie würden so gut wie nie in die Kirche gehen (*Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung*, 30. November 2003).

In einer Gesellschaft, die auf anderen Gebieten die klaren moralischen Vorgaben der Bibel ablehnt und eigene Wege geht, wird sich die Sonntagsruhe ohne tiefgreifende religiöse Erneuerung nur dann behaupten, wenn sie als Tradition weiter akzeptiert wird. Wenn sich andere Vorstellungen durchsetzen oder der internationale Wettbewerb in unserer globalisierten Welt unwiderstehlich wird, kann man die Sonntagsruhe schon als Opfer auf dem Altar des vermeintlichen Fortschritts sehen.

Kann es sein, daß mehr als nur ein willkürliches Gebot hinter der biblischen Aufforderung steckt, jede Woche einen Ruhetag einzuhalten? Die biblische Schöpfungsgeschichte offenbart den siebten Tag der Woche — *Sams- tag*, nicht Sonntag — als Ruhetag, der nach den Worten Jesu Christi *für den Menschen* geschaffen wurde (Markus 2,27-28). Dieser Tag ist somit Teil des natürlichen Wochenzyklus von sieben Tagen, eine Pause, die der Schöpfer seinen Geschöpfen jede Woche schenkt.

Von allen Beziehungen, die unter der Hektik unserer Zeit leiden, ist die zu unserem Schöpfer die wichtigste. Der geringe Stellenwert, den unsere Gesellschaft dem Sabbat beimißt, spiegelt lediglich unsere Ablehnung gegen unseren Schöpfer wider. Sollten Sie sich nicht lieber alle sieben Tage eine wohlverdiente Pause gönnen, um ihn besser kennenzulernen? **GN**

## Ist der Sabbat „jüdisch“?

Erwähnt man den Sabbat, so denken die meisten Menschen wohl an die Juden. Und das aus gutem Grund: Die Juden wissen, daß der Sabbat der biblische Ruhetag am siebten Tag der Woche ist. Der Sabbat ist jedoch nicht „jüdisch“ bzw. allein für die Juden vorgesehen. Er wurde bereits bei der Schöpfung eingesetzt (1. Mose 2,2-3), ca. 2000 Jahre vor der Geburt Judas, des Stammvaters der Juden, und Gott nennt ihn „*meinen Sabbat*“ (2. Mose 31,13).

Jesus betonte, der Sabbat sei nicht um der Juden, sondern „um des Menschen willen gemacht“ (Markus 2,27-28; alle Hervorhebungen durch uns). Darüber hinaus waren die Juden nur ein Teil des Volkes Israel, dem Gott seinen Sabbat gab. Die anderen israelitischen Stämme bewahrten ihre Identität nicht, weil sie den Sabbat verwarfen.

Eigentlich war der Sabbat am siebten Tag der Woche der erste christliche Ruhetag. Jesus, seine Apostel und die ersten Christen hielten alle den Sabbat am siebten Tag der Woche. Später setzte sich die römische Staatskirche über die klaren Aussagen der Bibel hinweg und führte den Sonntag, den ersten Tag der Woche, als christlichen Ruhetag ein. Diejenigen, die dem biblischen Sabbat treu blieben, wurden sogar verfolgt.

Der natürlichen Gesinnung des Menschen sind die Dinge Gottes fremd (Römer 8,7). Dazu gehört auch der „Sabbat für den HERRN“ (3. Mose 23,3). Es ist daher verständlich, wenn der durchschnittliche Konfessionschrist eine Abneigung gegen den Sabbat empfindet. Im allgemeinen läßt sich auch der Antisemitismus wenigstens zum Teil aus diesem Grund erklären.

### Empfohlene Lektüre

Warum wird das Sabbatgebot heute von fast allen Menschen — auch bekennende Christen — ignoriert? Warum gibt es solche Verwirrung über dieses eine Gebot, während die meisten Menschen, darunter religiöse Führer und deren Kirchen, an den anderen neun kaum etwas auszusetzen haben? Unsere kostenlose Broschüre hilft Ihnen, den wahren Zweck und die Bedeutung des Gebots zu verstehen, das heute kaum Beachtung findet.



Gute Nachrichten  
Postfach 30 15 09  
D-53195 Bonn

# Das Vaterunser aus der Sicht einer Frau

Fällt es Ihnen schwer zu beten? Wie und worüber sollten wir beten? Was hatte Jesus Christus zu diesem Thema zu sagen? Was können wir von seinem Mustergebet lernen?

Von LeeAnn Luker

**D**as Vaterunser ist vielen Menschen bekannt. Sie selbst haben es vielleicht schon als Kind auswendig gelernt. Wie oft denken wir aber über die Bedeutung dieser Verse nach?

Das Gebet des Herrn beeindruckte mich wieder einmal sehr stark, als ich es vor kurzem las. Der Autor des Lukasevangeliums berichtet, daß Christus sich von seinen Jüngern entfernt hatte und für sich allein betete. Als er sein Gebet beendet hatte, kam einer der Jünger zu ihm und sagte: „Herr, lehre uns beten“ (Lukas 11,1).

Diesem Mann war das Beten nicht unbekannt, und doch erkannte er, daß Beten ein Lernprozeß ist. Er wollte sein Verständnis über das Gebet — sein Gespräch mit Gott — verbessern. Im Matthäusevangelium wird berichtet, wie Christus gleich zu Anfang erklärte, daß das Gebet eine private Angelegenheit ist. Es sollte nicht als Wettbewerb gesehen werden, wer am schönsten beten kann. Das Gebet ist eine persönliche Kommunikation mit Gott.

## „Unser Vater im Himmel“

Jesus erklärte, daß das Gebet eine Bedeutung zum Inhalt haben sollte; nur eine Aneinanderreihung von Worten ist nicht gemeint. Weiterhin sagte er: „Darum sollt ihr so beten: Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt“ (Vers 9).

In dem Mustergebet, das Jesus seinen Jüngern gab, fing er mit „*unser* Vater“ an — nicht „*mein* Vater“. Gott, der im Himmel wohnt, ist der Vater der *Menschheit* — der Vater aller Rassen, Völker und Nationen, von jedem Menschen, der je gelebt hat.

Es ist unmöglich für mich, ein Gebet mit „*unser* Vater“ zu beginnen und mich dann nur auf mich selbst zu konzentrieren. Indem wir „*unser* Vater“ beten, erkennen wir an, daß Gott der geistliche Vater unserer Familien und Freunde ist und auch der Vater jedes Menschen, mit dem wir vielleicht einen Streit haben. Wir alle sind Kinder Gottes.

Was stellen wir uns vor, wenn wir an Gott als unseren Vater denken? Mein eigener Vater war ein einfacher Mann, der in seinem Leben keinen großen Reichtum erworben hat. Er lehrte mich aber durch sein Beispiel die Prin-

zipien, die uns Christus lehrte, indem er uns den großen Gott als unseren Vater offenbarte.

Mein Vater zeigte, daß ein Vater jemand ist, der liebt, für einen sorgt, hilft, spielt, lacht, unterstützt, lehrt und wenn nötig ermahnt. Ob ich erfolgreich war oder nur versagt hatte, mein Vater ist immer für mich da gewesen.

Traurigerweise haben nicht alle solche Erfahrungen gemacht. Vielleicht hatten Sie selbst einen Vater, der Sie vernachlässigt oder mißhandelt hat. Möglicherweise sind Sie ohne Vater aufgewachsen. Ich kannte eine Frau, die nicht „*unser* Vater“ beten konnte, ohne in Tränen auszubrechen, weil ihr Vater sie so mißhandelt hatte. Was für eine Tragödie!

Mit der Zeit erkannte sie, daß es nicht dem Willen Jesu entspricht, wenn wir ein negatives Bild von Gott als unserem Vater haben. Sie bat ihn, ihr dabei zu helfen, ihre schmerzlichen Gefühle zu überwinden. Sie erinnerte sich dann an einen Mann aus ihrer Kindheit, der sie sehr geliebt und respektvoll behandelt hatte — ein verwandter Onkel. Wenn sie an das Wort *Onkel* dachte, fühlte sie sich geliebt und geehrt. „Onkel Gott“ wurde zu einem Konzept, das ihr half, den liebevollen Gott kennenzulernen, den Christus ihr offenbarte.

Obwohl Christus uns mit Gott bekannt macht und ihn als unseren Vater bezeichnet, benutzte er in seinem Mustergebet andere Begriffe über seinen himmlischen Vater, als er es bei irdischen Eltern getan hätte. Er machte sehr deutlich, daß Gott kein Mensch mit den Verfehlungen eines menschlichen Vaters ist. Christus verkündete einen Vater, der hoch oben wohnt, eine ewige Perspektive besitzt und dessen Vaterschaft von menschlichen Schwächen und egoistischem Verhalten unberührt ist.

Er verkündete einen Vater, der immer für uns da ist, der nie durch Zeit, Raum oder Tod von uns getrennt ist. Mein eigener Vater ist seit mehr als 30 Jahren tot. Obwohl ich heute eine Großmutter bin, brauche ich immer noch die Liebe und den Trost eines Vaters, und Gott stellt diese Liebe jeden Tag reichlich zur Verfügung. Wir sind nie zu alt, um eines Vaters zu bedürfen.

## „Geheiligt sei dein Name“

Gottes Name steht für seinen Charakter. Er

ist heilig, wie Jesus in seinem Mustergebet anerkennt, weil Gott selbst heilig ist. Wir heiligen seinen Namen, indem wir seinen vollkommenen Charakter erkennen und ihm erlauben, diesen Charakter in uns zu schaffen.

Dieser Vater hat seinen Namen nie beschmutzt, was unendlichen Respekt, Ehre und Anerkennung verdient. Gottes Name soll mit Stolz getragen werden, nicht mit Beschämung. Wir können unseren Kopf aufrecht halten, wenn wir den Namen dieses Vaters tragen. Wir sind die Söhne und Töchter Gottes und sein Name ist jetzt unser eigener. Diesen Namen zu tragen ist sowohl ein Privileg als auch eine riesengroße Verantwortung, deren wir uns ständig bewußt sein müssen und weshalb wir unseren Lebenswandel dem Willen Gottes entsprechend gestalten müssen.

## „Dein Reich komme“

Täglich liegen die Beweise auf der Hand, daß der Mensch nicht in der Lage ist, sich selbst zu regieren. Auf jeder Ebene gibt es Probleme — zwischen den Nationen und Kulturen, sogar in den Familien. Das Leben kann sehr entmutigend sein. Mit diesen wenigen Worten jedoch weist Christus uns an, uns auf die Zeit zu konzentrieren, die in Offenbarung 11, Vers 15 erwähnt wird, wenn „die Reiche der Welt unseres Herrn und seines Christus geworden [sind], und er regieren [wird] von Ewigkeit zu Ewigkeit“.

Das Kommen von Gottes Reich ist sicher. Jesus Christus ermutigt uns, sich auf die Realität dieses Ereignisses zu konzentrieren. Ganz gleich welche Umstände zu irgendeiner Zeit im Leben eines Christen existiert haben, hat es doch immer die Hoffnung und das Versprechen in diesen Worten gegeben, daß für die Nachfolger Gottes etwas Größeres kommen wird: das Reich Gottes.

Christus beabsichtigte nicht, daß es bei einem nebulösen Wunschenken bleiben sollte. Er gab uns die Anweisung, für das Kommen des Reiches Gottes zu beten.

## „Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden“

Als christliche Frau habe ich erkannt, daß nichts in meinem Leben geschieht, es sei denn, Gott, der Vater, läßt es zu.

Es ist nicht einfach für uns zu akzeptieren, daß denen, die Gott gehorchen, „alle Dinge zum Besten dienen“ (Römer 8,28). Sich Gottes perfektem Willen unterzuordnen und nicht auf dem eigenen Willen zu bestehen ist keine leichte Aufgabe in unserem Leben.

Viel zu oft sehe ich, was rund um den Erdball geschieht, höre die Worte, die um mich herum gesprochen werden, und vergesse dabei, daß mein Leben in den Händen von jemandem liegt, der viel mächtiger ist als ich. Viel größere Kräfte für ein unvorstellbar großes Ziel sind am Wirken — ein Ziel, das wir in unserer begrenzten Vorstellungskraft kaum begreifen können.

Einige Jahre sind in meinem Leben sehr schmerzlich gewesen, voller Prüfungen und Situationen, die ich nicht im entferntesten erwartet hatte. Manchmal ist es sehr schwierig gewesen zu sagen: „Dein Wille geschehe.“ Ich wollte nicht, daß die Dinge so abließen, wie es zu jener Zeit geschah. Aber indem ich darum bat, daß Gottes Wille geschehe, erinnerte ich mich immer daran, wie ich mich seinem Willen auch unterordnen und die Geschehnisse akzeptieren mußte, die ich nicht ändern konnte.

### „Unser tägliches Brot gib uns heute“

Nachdem er unser Herz und unseren Sinn auf ein viel größeres Bild gerichtet hat, weist Christus uns an, für uns selbst zu beten — *und für andere*. Er sagte nicht: „Gib mir mein Brot.“ Wir werden daran erinnert, unseren Blick über uns *hinaus* zu richten. Indem wir um die Erfüllung unserer eigenen Bedürfnisse bitten, sollen wir ebenfalls an die Bedürfnisse unserer Mitmenschen denken und daran, was wir tun können, um diese zu erfüllen.

Viele von uns haben nur begrenzte finanzielle Mittel, um anderen helfen zu können, aber uns sind keine Grenzen gesetzt, für sie zu beten. Wenn wir für andere und ihre Nöte oder Bedürfnisse beten, geben wir sie in die Hand des Allmächtigen, dessen Macht, Weisheit und Reichtum unendlich ist.

Im Gebet werde ich an die Zuversicht und das Vertrauen des Apostels Paulus erinnert, der in seinem Brief an die Philipper schrieb: „Mein Gott aber wird all eurem Mangel abhelfen nach seinem Reichtum in Herrlichkeit in Christus Jesus“ (Philipper 4,19).

Gott erfüllt nicht immer alle meine Bedürfnisse — oder die anderer — auf die Weise oder zu der Zeit, wie ich sie erfüllt haben möchte, aber ich habe gelernt, ihm vollständig darin zu vertrauen, mir alles zu geben, was ich wirklich benötige.

### „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern“

Es gibt vielleicht keinen Vers in der Heiligen Schrift, mit dem ich mehr gekämpft habe, als mit dem Satz „vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern“. Doch selbst in schwierigen Zeiten habe ich immer wieder dazu gelernt.

In der Parallelstelle des Mustergebetes in Lukas Kapitel 11 steht: „Vergib uns unsre Sünden“ (Vers 4). Es ist interessant zu sehen, daß der Begriff „Schuld“ gebraucht wird, denn dies ist völlig gerechtfertigt.

Wir alle haben andere verletzt, auf irgendeine Weise, durch unsere Worte oder Handlungen — und *schulden* ihnen deshalb Gerechtigkeit und Wiedergutmachung.

Viel zu oft trage ich ein großes Buch bei mir, in dem die Schulden stehen, *die andere mir gegenüber haben*. Und ich vergesse die Bücher, in denen *mein Name* steht.

Bevor ich Gott bitten kann, die Schulden zu vergeben, die ich bei anderen habe — auch bei *Gott* —, muß ich die Namen in dem Buch löschen, das ich mit mir herumtrage.

Das bedeutet nicht, daß Gott die Namen dieser Menschen aus seinem Buch gelöscht hat, aber das ist eine Sache zwischen ihnen und ihm. Ich muß jedoch die Schulden loslassen und sie einfach als Angelegenheit zwischen der anderen Person und Gott belassen.

Noch einmal: Sobald Christus uns anweist, für die Vergebung „unserer Schuld“ zu bitten, erinnert er uns daran, über uns selbst hinaus zu schauen, was eine enorme Herausforderung für die meisten Menschen ist, die ihr Bestes geben, Gott zu gehorchen.

Die Person, der ich schwer vergeben kann, hat vielleicht dasselbe Problem. Wenn ich aber für diese Person bete, ist es viel leichter für mich, ihren Namen aus meinem Buch zu streichen.

### „Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen“

Die Bibel versichert uns, daß Gott uns nicht in Versuchung führt (Jakobus 1,13). Warum sollten wir also beten „Und führe uns nicht in Versuchung“?

Es geht hier darum, daß man durch eine Zeit der *Prüfung* geführt wird — eine Zeit extremer Schwierigkeiten —, um zu bestimmen, wem unsere Loyalität gilt und wo unsere Prioritäten letztendlich liegen.

Wenn wir uns von Gott entfernen, kann er bestimmte Situationen im Leben zulassen und unserem Feind, Satan dem Teufel, erlauben,

uns so zu prüfen, daß wir wieder daran erinnert werden, wie sehr wir Gott brauchen.

Durch die Bitte „Führe uns nicht in Versuchung“ — oder eine schwere Zeit der Prüfung — könnten wir auch zu Gott sagen: „Hilf uns, unsere Lektionen *jetzt* zu lernen, damit wir nicht durch eine Zeit der großen Trauer und Schwierigkeiten gehen müssen, um sie zu begreifen.“

Natürlich erfordert dies unsere Befreiung von der Macht und dem Einfluß Satans. Er ist immer darauf aus, uns daran zu hindern, Gottes Wegen zu folgen. Deshalb beten wir, von ihm befreit zu werden — von seinen Verführungen und mächtigen Einflüssen, die uns in der Vergangenheit viel zu negativ geformt haben.

Glücklicherweise können wir uns durch die Kraft Gottes und durch die Nähe von dem Einfluß des „Bösen“ loslösen. Wir werden daran erinnert, daß wir heute erleben können, was in Zukunft das Geschenk an die ganze Menschheit sein wird — die Errettung von den Fesseln unseres Widersachers.

### „Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit“

Manchmal werde ich sehr müde, und der Gedanke an die Macht und Herrlichkeit Gottes erscheint wie ein Märchen — zu gut, um wahr zu sein. In dem Elend dieser Welt ist es oft schwer, Gottes Macht und Herrlichkeit zu erkennen.

Ab und zu passiert jedoch etwas, das uns einen winzigen Einblick gibt. Es ist, als ob man durch ein Kaleidoskop schaut und für einen kurzen Augenblick in der Zukunft etwas so Schönes sehen kann, daß es einem den Atem verschlägt.

Christus erinnert uns daran, jeden Tag durch das Kaleidoskop zu sehen, um über das Elend des Hier und Jetzt hinweg zu schauen. Er möchte, daß wir an dieser Zukunftsvision festhalten und daran glauben. Eine bessere Zeit wird definitiv kommen!

### „Amen“

So sei es! Jesus beendete sein Mustergebet mit einem Wort, das sehr leicht von unseren Lippen kommt und über das wir so selten nachdenken.

Es ist eine formelle Endung, eine Vervollständigung. Wir haben das Privileg, vor dem Thron des großen Schöpfers des Universums zu erscheinen, um unser Herz auszuschütten. Wir können unserem himmlischen Vater sagen: „Laß es so sein.“

Amen.

GN

# Was wissen Sie über Himmel und Hölle?

*Unser Quiz testet Ihr Wissen!*

Sind die nachfolgenden vier Aussagen richtig oder falsch?

- 1 Die Bibel lehrt, daß die Gerechten nach dem Tod im Himmel sind.
- 2 Die Bibel lehrt, daß die Bösen in einem immer brennenden Höllenfeuer leiden müssen.
- 3 Die Bibel lehrt, daß unsere unsterbliche Seele nach dem Tod entweder in den Himmel oder in die Hölle „fährt“.
- 4 Die Bibel lehrt, daß die treuen Diener Gottes wie z. B. Noah, Abraham, Josef, Mose und David bereits im Himmel sind.

Die richtige Antwort auf alle vier Fragen ist *falsch*. Wenn Sie im Religionsunterricht etwas anderes gelernt haben, sollten Sie nicht überrascht sein. Das abgewandelte Christentum unserer Zeit lehrt manches, was dem Begründer der christlichen Religion, Jesus Christus, seinen Aposteln und den ersten Christen unbekannt war.

Überlegen Sie: Kann man die Vorstellung eines barmherzigen Gottes überhaupt mit dem Konzept der Hölle vereinbaren, in der die Menschen ewig gequält werden? Diese Lehre hat manche Menschen von dem Glauben an Gott abgebracht, darunter auch Charles Darwin, allgemein als „Vater“ der Evolutionstheorie anerkannt. Darwin nannte die Lehre von der Hölle als Ort der ewigen Pein, wie sie von dem Christentum seiner Zeit dargestellt wurde, „eine zu verdammende Doktrin“. Doch in Wirklichkeit lehrt die Bibel diese „zu verdammende Doktrin“ nicht!

In unserer kostenlosen Broschüre *Himmel oder Hölle: Was lehrt die Bibel wirklich?* erfahren Sie, was wirklich nach dem Tod geschieht. Die Wahrheit der Bibel ist für alle Menschen ermutigend, ja inspirierend! Schreiben Sie uns an die untenstehende Adresse, um Ihr kostenloses Exemplar zu bestellen.



**CUTE  
NACHRICHTEN**

Postfach 30 15 09  
D-53195 Bonn

**TELEFON:**

(0228) 9 45 46 36

**FAX:**

(0228) 9 45 46 37

**E-MAIL:**

info@gutenachrichten.org