

GUTE NACHRICHTEN

Antworten für heute und morgen



Tag des Glücks Und danach?

Angst und Depressionen: Wie kann man sie überwinden?
Glaube und Treue: Das Fundament für Beziehungen und Verantwortung

Von der Redaktion

Der Bund für den Lebensabschnitt?

Pressemeldungen zufolge werden zurzeit Forderungen nach einer Änderung des Grundgesetzes laut, um gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaften die gleichen Rechte einzuräumen, wie sie die Partner in der natürlichen Ehe genießen. Den Begriff „natürliche Ehe“ verstehen wir im Sinne des Schöpfers, wie die Bibel die Ehe definiert (vgl. dazu Matthäus 19,3-6 und Römer 1,26-27).

Wir sind überzeugt, dass die Verfasser des Grundgesetzes bei Artikel 6 die natürliche Definition der Ehe nach biblischem Muster im Sinn hatten. Vor sieben Jahren befand der Bundesgerichtshof, die im Volksmund als „Homo-Ehe“ bekannte Lebensgemeinschaft sei keine Ehe im Sinn des Grundgesetzes. Ohne verbindliche moralische Maßstäbe bedingt aber der Wandel der Zeit, dass an der ursprünglichen Bedeutung des Begriffs Ehe gerüttelt wird.

Die Definition der traditionellen Ehe entwickelt sich auch dahin gehend, dass sie nicht mehr „der Bund fürs Leben“ ist, sondern „der Bund für den Lebensabschnitt“. Dabei ist man zwar mit einem Partner verheiratet, der jedoch durch mehrfach aufeinanderfolgende Ehen gegen einen neuen Partner ausgetauscht werden kann – Scheidung, Wiederheirat, Scheidung, Wiederheirat usw. Die Boulevardpresse informiert uns regelmäßig über die sogenannten Promis, in deren Leben diese Variante praktiziert wird.

Wir lehnen diese Vorstellung von Ehe ab. Unsere Gesellschaft braucht starke Ehen, die auf Lebenszeit halten. Die Ehe ist das Bindemittel, das Familien zusammenhält – und letztendlich die Gesellschaft selbst. Man nennt die Ehe nicht umsonst den Baustein der Nation. Eine Nation voller zerrütteter Ehen und Familien ist eine zerrüttete Nation.

Geld, Macht und Einfluss machen nicht wirklich glücklich. Wahres Glück finden wir in positiven Beziehungen – zu unserem Schöpfer und unseren Mitmenschen. Unter zwischenmenschlichen Beziehungen sind Ehe und Familie die wichtigsten. Es überrascht daher nicht, wenn Studien wiederholt zeigen, dass Menschen in einer dauerhaften ehelichen Beziehung meist glücklicher sind als diejenigen, die eine Reihe kaputter Beziehungen hinter sich haben.

Das Vermögen von J. Paul Getty, der 1976 starb, wurde zur Zeit seines Todes mit zwei Milliarden US-Dollar geschätzt. Vor seinem Tod bezeichnete man ihn als den reichsten US-Amerikaner seiner Zeit. Manche Menschen hätten wohl nur zu gern mit ihm getauscht. Weniger bekannt ist, dass Getty fünfmal verheiratet war. Kurz vor seinem Tod meinte Getty, er hätte sein Vermögen gerne gegen eine erfolgreiche, glückliche Ehe getauscht.

Zurück zur „natürlichen Ehe“: Gibt es eine natürliche Ehe, so stellt sich die Frage nach der natürlichen Fortpflanzung. Ist die natürliche Fortpflanzung, für die Mann und Frau notwendig sind, eine evolutionäre Entwicklung? Oder wurde die menschliche Fortpflanzung von einem großen Designer geschaffen? Wenn die Fortsetzung unserer Existenz der Evolution zu verdanken ist, darf man fragen, warum es keine Anzeichen für eine Weiterentwicklung unter gleichgeschlechtlichen Paaren gibt, damit auch sie durch einen evolutionären Prozess Kinder bekommen können.

Die Antwort ist ganz einfach. Am Anfang schuf Gott Mann und Frau, „und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut“ (1. Mose 1,31).

— GN

GUTE NACHRICHTEN

JULI-AUGUST 2009

JAHRGANG 13, NR. 4

GUTE NACHRICHTEN erscheint alle zwei Monate. Der Herausgeber der Zeitschrift GUTE NACHRICHTEN, die Vereinte Kirche Gottes e. V., ist als Religionsgesellschaft beim Amtsgericht Siegburg, 53703 Siegburg, eingetragen [VR 2055] und arbeitet mit der United Church of God, an *International Association* (555 Technecenter Drive, Milford, OH 45150, USA) zusammen. **Unsere Anschrift:** Gute Nachrichten, Postfach 30 15 09, 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, Rainer Barth,
Roger Foster, Reinhard Habicht,
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:

Scott Ashley, Robert Berendt, Aaron Dean,
Bill Eddington, Roy Holladay, Paul Kieffer,
Clyde Kilough, Victor Kubik, Darris McNeely,
Melvin Rhodes, Richard Thompson, Robin Webber

© 2009 Vereinte Kirche Gottes e. V. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck jeglicher Art ohne Erlaubnis des Herausgebers ist untersagt.

Wenn nicht anders angegeben, stammen alle Fotos in dieser Publikation von PhotoDisc, Inc., © 1994-2006.

Wenn 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. Unsere Publikationen werden durch die Spenden der Mitglieder und Förderer der Vereinten Kirche Gottes finanziert. Spenden werden dankbar angenommen und sind in der Bundesrepublik Deutschland in gesetzlicher Höhe steuerlich abzugsfähig.

Zeitungskennzahl: G 45421

Unsere Bankverbindungen:

Für Deutschland:

Postbank Köln, BLZ 370 100 50, Kto. 53 20 35 - 507
IBAN / BIC: DE49 3701 0050 0532 0355 07 / PBNKDEFF

Für die Schweiz: PC 91-930384-6

Internet-Adresse:

Unter www.gutenachrichten.org finden Sie die aktuelle Ausgabe und ein Archiv unserer 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

Was macht man nach dem Jawort?

Die Ehe sollte die erfüllendste Erfahrung in diesem Leben sein. Die Forschung zeigt, dass verheiratete Paare länger leben als Alleinstehende. Da fast die Hälfte aller Ehen in westlichen Ländern scheitert, ist es wichtig zu wissen, was man tun sollte, nachdem man sein Jawort gegeben hat. 4



Seite 4

WEITERE ARTIKEL

1848, 1989, 2009 – Könnten wir eine weitere Revolution erleben?

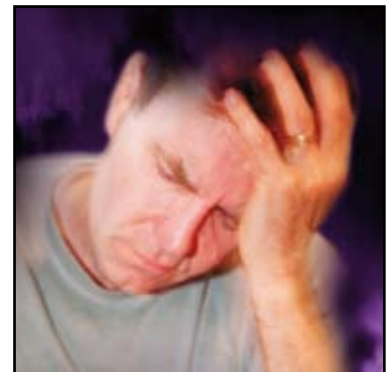
Über ein Jahrhundert lang galt 1848 als das berühmte Jahr der Revolutionen. Überall in Europa wurden Nationen von Demonstrationen und inneren Unruhen erschüttert, die letztendlich zum Zusammenbruch der alten Ordnung führten. Mehr als ein Jahrhundert verging, bevor sich das Gleiche mit dem Untergang von Russlands kommunistischem Imperium wiederholte. Könnte die gegenwärtigen ökonomischen Turbulenzen zu einer weiteren Revolution führen? 8



Seite 8

Angst und Depressionen: Wie kann man sie überwinden?

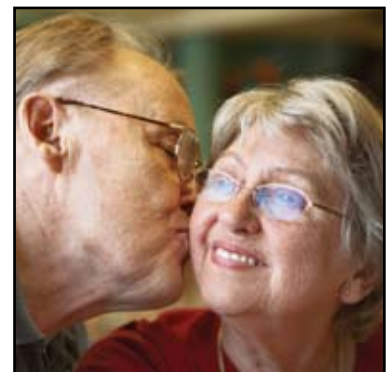
Fühlen Sie sich ängstlich und deprimiert? Angesichts der gegenwärtigen Finanzkrise und anderer schlechter Nachrichten ist es kein Wunder, dass solche Gefühle weitverbreitet sind. Was können Sie dagegen tun? Nutzen Sie unsere fünf Schlüssel als Hilfe! 11



Seite 11

Glaube und Treue: Das Fundament für Beziehungen und Verantwortung

Drücken sich Ihr Glaube und Ihr Vertrauen in Gott durch Ihre Lebensführung aus? Vertraut Gott Ihnen und kann er sich auf Sie verlassen? Kann Jesus Ihnen bei seiner Wiederkehr Treue in Ihrer Beziehung zu Gott und Ihren Mitmenschen bescheinigen? 14



Seite 14

Was macht man nach dem Jawort?

Von Jerold Aust

Die Ehe sollte die erfüllendste Erfahrung in diesem Leben sein. Die Forschung zeigt, dass verheiratete Paare länger leben als Alleinstehende. Da fast die Hälfte aller Ehen in westlichen Ländern scheitert, ist es wichtig zu wissen, was man tun sollte, nachdem man sein Jawort gegeben hat.



Als Frank und Karin einander kennenlernten, kannten sie plötzlich die Welt nicht mehr. Es war, als würden überall Glocken läuten, der Himmel war voller Sterne und die Welt voller Magie. Der Märchenprinz hatte gerade seine Prinzessin gefunden.

Zuerst dachte keiner von beiden ans Heiraten. Das war für sie kein Thema. Beide hatten das Ledigsein genossen, ein scheinbar sorgloses Leben. Karin war eine erfolgreiche Verwaltungsangestellte und Frank war dabei, eine höhere Schulbildung abzuschließen.

Zudem wollte es keiner von beiden mit der Ehe übereilen. Aber sie erlebten beide eine Flut von Gefühlen, die sie nie zuvor gekannt hatten. Diese Gefühle füreinander waren von großer und nie erlebter Anziehung. Sie fühlten sich in überwältigender Weise voneinander angezogen.

Frank und Karin versuchten nicht, ihre Gefühle voneinander zu verbergen. Sie wussten aber auch, dass die Ehe für beide einen großen Schritt bedeuten würde. Frank sah aus seiner Perspektive die enorme Verantwortung, in Zukunft für Karin und möglicherweise eine Familie sorgen zu müssen. Würde das für ihn ein zu großer Schritt sein?

Karin schien der Vorstellung von der Ehe eher zugeneigt zu sein. Sie reagierte immer ermutigend, wenn das Thema aufkam. Die beiden verbrachten viel Zeit bei ihren gemeinsamen Treffen damit, zu besprechen, mit welchen Herausforderungen sie sich in einer Ehe und bei der Vorbereitung auf eine Familie konfrontiert sehen würden.

Worauf konnten sie sich dabei stützen? Keiner von beiden konnte sich daran erinnern, dass ihre Eltern Zeit damit verbracht hätten, mit ihnen über solch eine große Verantwortung zu sprechen. Sie sagten sich aber, dass es Liebe auf den ersten Blick gewesen war, und diese Erkenntnis überschattete alle gegenteiligen Befürchtungen.

Jahre später, als sie nach ihren ehelichen Erfahrungen und Erwartungen gefragt wurden, stimmten beide zu, dass der Erfolg einer ehelichen Beziehung dem Einsatz und der Hingabe, die sie in ihre Ehe investierten, zu verdanken ist.

Alle Ehen nehmen ihren Anfang mit einem Cocktail

Heutzutage besuchen junge Männer und Frauen in der Hoffnung, den Mann oder die Frau ihrer Träume zu treffen, oft Bars und

Nachtclubs.

Das war nicht das Problem von Frank und Karin, obwohl sie beide Anteil an einem „Cocktail“ hatten, den sie, wie die meisten jungen Paare, nur wenig verstanden.

Dr. Pat Love, eine in den USA bekannte Ehe- bzw. Familientherapeutin und Beziehungsberaterin, kennt sich gut mit diesem „Liebescocktail“ aus. Sie hat selbst zwei Bücher geschrieben, die sich mit der ehelichen Beziehung befassen, und war an zwei weiteren als Mitautor beteiligt. In ihrem aufschlussreichen Buch *The Truth About Love* beschreibt Dr. Love das chemische Gebräu, das zwei Menschen zusammenbringt. Sie nennt es den „Liebescocktail“.

Zu Beginn der Beziehung eines Paares bestärkt dieser „Liebescocktail“ das Begehren eines Mannes und einer Frau, Zeit miteinander zu verbringen und eine intime Beziehung einzugehen. Er erhöht die Libido des Paares und vermittelt „den größten sexuellen Drang in den ersten Monaten der Intimität“ (2001, Seite 44).

Der Liebescocktail

Frank und Karin haben diesen Cocktail hemmungslos getrunken, ohne zu wissen, wie und

warum er wirkt. Dieser Liebescocktail, der auf natürliche Weise in unserem Körper erzeugt wird, beinhaltet drei hauptsächliche Chemikalien: Phenylethylamin (ein natürlich vorkommender, amphetaminartiger Neurotransmitter, der oft als PEA abgekürzt wird), Dopamin und Norepinephrin.

„PEA, auch als ‚Liebesmolekül‘ bekannt, wirkt gemeinsam mit Dopamin und Norepinephrin und löst unglaubliche Nebenwirkungen aus“, schreibt Dr. Love. „Die Symptome sind eine wunderbare positive Einstellung, vermehrte Energie, vermindertes Schlafbedürfnis und Appetitverlust. Eine erhöhte Konzentration von Dopamin im Gehirn geht mit Euphorie einher. Norepinephrin, das chemisch vom Dopamin abgeleitet ist, geht in der Regel mit Heiterkeit, maßloser Energie und anderen Stimulierungsreaktionen einher“ (Seite 29).

Dr. Love hat die Auswirkungen dieser mächtigen Mischung gründlich erforscht. Wir können viel von ihr lernen.

„Es ist eindeutig, dass das, was wir Verliebtsein nennen, auch als ein Berauschtsein bezeichnet werden könnte“, warnt sie. Vielleicht ist das ein Grund dafür, dass Liebe den Ruf hat, nicht rational zu sein. Dr. Love fährt fort: „Es bedarf einer starken chemischen Kraft, um die Amygdala zu überwinden. Das ist das Hemmungszentrum des Gehirns, das Sie an dieser Stelle vielleicht warnen will: ‚Das ist nicht sehr klug, Du könntest dabei Schaden erleiden!‘

Aber die Amygdala kann diesem hormonellen Wirbelsturm nicht widerstehen. Eine ausgewachsene Verliebttheit kennt keine Furcht. Forscher sind der Meinung, dass angesichts einer ausreichend intensiven Anziehung das neuronale Gitterwerk bei praktisch allen Menschen in natürlichen Amphetaminen mariniert wird. Die fieberhafte Aktivität der Neuronen von Liebenden macht sie furchtlos und auf unrealistische Weise optimistisch. Da braucht man sich also nicht zu wundern, dass sie alarmierende Eigenschaften der geliebten Person einfach abtun“ (ebenda).

Das hilft uns zu verstehen, warum Menschen manchmal hastig, ohne anscheinend zu begreifen, was vorgeht, eine Beziehung eingehen. Dieses chemische Gebräu bewirkt eine machtvolle Anziehung, die uns zu einer anderen Person hinzieht. Gewöhnlich wird das „sich verlieben“ genannt, als wäre das etwas, das uns einfach unfreiwillig überkommt. Und in vielerlei Hinsicht ist es auch so, wenn man bedenkt, dass ungefähr die Hälfte aller Ehen in

den fortschrittlichen Nationen scheitert – nicht zuletzt deshalb, weil so viele Paare die natürlichen Phasen, die ein Mann und eine Frau während ihrer Ehe durchlaufen, nicht verstehen.

Paare, die eine Eheschließung in Betracht ziehen, täten gut daran, sich mit Dr. Loves Forschungen auf diesem Gebiet vertraut zu machen. Diese Forschungen helfen uns dabei, den Unterschied zwischen Verliebtheit und echter Liebe zu verstehen und auch die Höhen und Tiefen, die die meisten Paare im Lauf ihrer Ehe durchleben.

Wie geht es dann weiter?

Dr. Love nennt diese erste Stufe der Liebe und Ehe zutreffend die Verliebtheitsstufe. Sie ist natürlich und notwendig. Gott hat uns Menschen so geschaffen, um Männer und Frauen zusammen zu bringen, damit sie ein glückliches Familienleben erfahren können und die menschliche Rasse fortführen.

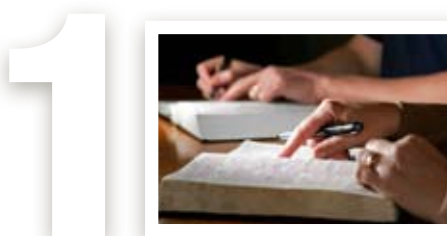
Sie nennt die zweite Stufe der Ehe die Stufe nach der Verzückung. Sie kann als das beschrieben werden, was geschieht, wenn die ursprüngliche Euphorie abklingt und ein Bewusstsein der Wirklichkeit einsetzt.

Danach kommt die Entdeckungsstufe, auf der die Paare einander wirklich kennenlernen und die Gelegenheit haben zu lernen, worum es bei echter Liebe wirklich geht.

Am Ende kommt dann die Verbindungsstufe, wo die Paare an den Punkt gelangen, wo sie wahre Liebe füreinander empfinden – ein Geben und eine tiefe Fürsorge für den Partner.

In ihrem Buch *The Truth About Love* weist sie auf den tragischen Fehler hin, den manche Paare machen, wenn sie denken, dass das Ende einer der normalen Phasen einer Beziehung auch das Ende der eigenen Liebe für den Partner darstellt. Das muss überhaupt nicht der Fall sein.

Hier sind also zehn Schlüssel für den Aufbau einer starken und dauerhaften Beziehung in der Ehe.



Stellen Sie Gott an die erste Stelle

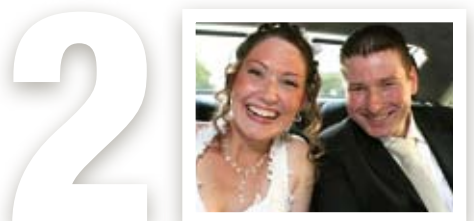
Wenn Ehepaare Gott in ihrer Ehe an die erste Stelle stellen, dann ist es sehr viel wahrschein-

Manche Ehepaare verwechseln das Ende einer normalen Phase in der Ehe mit dem Ende der Liebe.

licher, dass sie Freude, Zufriedenheit und Geborgenheit erleben. Das ist keine zu starke Vereinfachung. Gott in ihrer Ehe an die erste Stelle zu stellen bedeutet, dass Mann und Frau Gottes Anweisungen zur Entwicklung von guten Beziehungen lesen und befolgen und für seine Leitung und seinen Segen in ihrer Ehe beten. Es ist wichtig, dass beide Ehepartner das tun und nicht nur einer.

Demut und gegenseitiger Respekt sind wichtige Schlüssel für eine großartige Ehe. „Ordnet euch einander unter in der Furcht Christi“, sagt uns der Apostel Paulus (Epheser 5,22).

Paare können durchaus gelegentlich glückliche Augenblicke erleben, die auf menschlichen Freuden beruhen. Langfristiges Eheglück erwächst jedoch dadurch, dass man Gott an die erste Stelle stellt.



Flitterwochen sind keine wahre Liebe

Es besteht ein gewaltiger Unterschied zwischen der „Liebe“, die ein Paar spürt, wenn es miteinander ausgeht und dann das erste oder zweite Jahr gemeinsam erlebt, und der viel tieferen Liebe, die es hoffentlich später in ihrer Ehe erleben wird.

Die erste wird zum Großteil von dem starken und wirkungsvollen chemischen Cocktail ausgelöst, den wir weiter oben beschrieben haben. Die zweite, die einsetzt, nachdem die erste abgeklungen ist, ist das entscheidende Element, um eine Ehe stark zu erhalten.

Wenn die Verliebtheits- oder Flitterwochenstufe vorbei ist, dann ist die Bühne für wahre Liebe bereitet. Jetzt beginnt erst die eigentliche Aufgabe, bei der Ehepartner die ▶

Gelegenheit haben, an ihrer Ehe zu arbeiten und sich auf die Stärken des Partners zu konzentrieren, statt seine Schwächen zu betonen.

Der menschliche Körper ist nicht in der Lage, die hohe Energie der Verliebtheitsstufe aufrechtzuerhalten. Er muss sich wieder beruhigen und auf einen Normalzustand, auf die Realität des Lebens einpendeln. An dieser Stelle fängt dann die wahre Liebe an. So kann ein Paar an seiner Ehe arbeiten.

Was Dr. Love die Stufe nach der Verzückung nennt, ist kein anomales Erlebnis. Es stellt einfach nur die nächste natürliche Phase der Ehe dar. Manche Paare glauben dann, dass etwas mit ihrer Ehe nicht stimmt, während es sich in Wirklichkeit nur um eine normale Entwicklung im Leben des Menschen handelt. Gott hat die Partnerschaft und Ehe so entworfen, dass sie diese schrittweise Abfolge durchlaufen.

3



Lernen Sie sich und Ihren Partner kennen

Wenn die Flitterwochen allmählich abklingen – und irgendwann werden sie es –, hat das neu verheiratete Paar eine potenzielle Goldmine vor sich, die es zu ergründen gilt. Während der frühen Verliebtheits- oder Flitterwochenstufen einer Beziehung neigen die Ehepartner ganz natürlich dazu, das Beste vom anderen zu sehen. Aber wenn der Glanz der Neuheit erst einmal verblasst, fangen die Partner ganz natürlich damit an, die Fehler des anderen zu bemerken.

Wer klug ist, nutzt diese Entwicklung und konzentriert sich darauf, die Bedürfnisse des Partners zu erfüllen. Gary Chapman, Autor des Buches *The Five Love Languages* sowie anderer Bücher zum Thema Ehe und ein Beziehungstherapeut mit einer eigenen Rundfunksendung *A Growing Marriage*, bietet hier einige hilfreiche Hinweise.

Nicht alle Menschen erleben Liebe auf die gleiche Weise. Dr. Chapman listet fünf unterschiedliche Arten der Liebe auf, durch die Menschen das Gefühl vermittelt wird, geliebt zu werden – was er die fünf „Liebessprachen“ nennt. Wir wollen sie uns hier kurz ansehen:

- *Worte der Bestätigung* sind für manche Menschen besonders wichtig, wenn sie sich geliebt fühlen sollen.

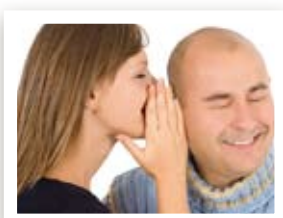
- *Qualitätszeit* miteinander zu verbringen ist von entscheidender Bedeutung für eine sichere und glückliche Ehe.

- Einige fühlen sich durch *den Erhalt eines Geschenks* besonders geliebt und geschätzt.

- *Dienstbereitschaft*, wie etwa die Übernahme einfacher häuslicher Aufgaben, ist ein weiterer Ausdruck von Liebe, den manche besonders anziehend finden.

- Und zuletzt kann *körperliche Berührung* für manche Beziehungen ausschlaggebend sein und Dinge wie Rückenmassagen, Händehalten und häufige Umarmungen mit einschließen.

4



Hören Sie gut zu

Menschen reden gerne. Wir würden viel lieber reden als zuzuhören. Aber das Zuhören ist aus mehreren guten Gründen von entscheidender Bedeutung, vor allem in der Ehe. Männer neigen zur Kommunikation, um bestimmte Ergebnisse zu erreichen. Frauen kommunizieren oft nur zum Gedankenaustausch.

Manchmal wollen beide Partner nur, dass man ihnen zuhört. Ihr ganzes Leben lang werden ihnen Ratschläge erteilt. Es gibt aber Zeiten, wenn es ausreicht, nur angehört zu werden – jemanden zu haben, der einem aufmerksam zuhört. Oft finden Menschen, wenn ihnen nur genügend Zeit eingeräumt wird, sich auszusprechen, dann von selbst den besten Weg, ihre Probleme zu lösen.

Männer sollten ihren Frauen zuhören und sie ihre Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen lassen; das ist für eine Ehe von unermesslichem Nutzen. Eine Frau sollte ihrem Mann zuhören, denn er braucht die Bestätigung, dass er in der Tat für seine Frau und seine Familie sorgt.

5



Würzen Sie Ihre Ehe mit Humor

Frank und Karin hatten manchmal Spaß da-

Männer reden oft, um ein Ergebnis zu erzielen. Frauen reden oft nur, um einen Gedankenaustausch mit anderen zu haben.

bei, sich gegenseitig aufzuziehen, weil sie sich selbst nicht zu ernst nehmen. Sie machten sich über einige ihrer Unzulänglichkeiten lustig.

Humor bringt viel Freude in eine Ehe; er ist wirklich ein Geschenk Gottes. Lachen reduziert Stress, stimuliert das Immunsystem, macht, dass man sich besser fühlt, und erhält die Beziehung stimulierend.

Ehepartner können gemeinsam über gute Witze lachen, sich zusammen Komödien ansehen und sich an humorvolle Zeiten in der Vergangenheit erinnern. Sie könnten es sich etwa zur Gewohnheit machen, beim gemeinsamen Essen etwas Lustiges zu erzählen.

Frank und Karin haben nie damit aufgehört, über sich selbst und miteinander auf unbeschwerte Weise zu lachen. Sie haben aber nicht aufeinander herumgehackt und Gemeinheiten als Humor verkleidet. Sie genossen auch humorvolle Zeiten mit anderen. Humor hat ihrer Beziehung zusätzlichen Schwung verliehen.

6



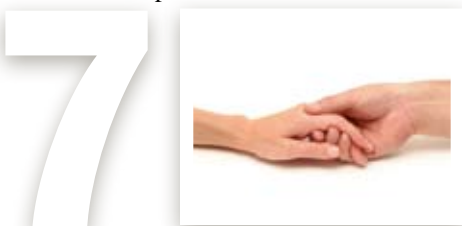
Seien Sie bereit, sich zu entschuldigen

Denken Sie daran: Wir alle machen Fehler. Und manchmal können diese Fehler unseren Ehepartner kränken. Wir sollten zugeben, wenn wir in einer bestimmten ehelichen Situation im Unrecht waren und nicht zögern, uns zu entschuldigen.

Nicht jeder, der sich entschuldigt, tut dies auf eine Weise, wie Sie oder ich es gerne hätten. Manchmal entschuldigt sich eine Person auf indirekte Weise, etwa, indem sie ihren Ärger im Zaum hält, sich so verhält, als hätte

überhaupt keine Auseinandersetzung stattgefunden, das Thema wechselt oder ein kleines Kompliment macht. Reife Ehepartner, die sich nicht davon bedroht fühlen, „Es tut mir leid“ zu sagen, sagen es einfach. Es gibt nur wenige Dinge, die einen solch heilenden Effekt auf eine Beziehung haben.

Weder das Leben noch die Ehe werden perfekt sein. Beides sind unvollendete Aufgaben. Wenn wir verstehen und akzeptieren können, dass unser Ehepartner nicht perfekt ist, genauso wie wir nicht perfekt sind, dann können wir auch erkennen, dass die Ehe einen fortlaufenden Arbeitsprozess darstellt.

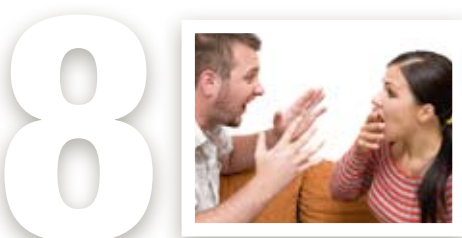


Versöhnen Sie sich immer schnell

Seien Sie nicht nachtragend. Wenn Sie jemandem etwas nachtragen, dann schaden Sie sich selbst am meisten. Die andere Person weiß vielleicht nicht einmal, dass Sie etwas nachtragen. Groll hindert uns an gesundem innerem Frieden.

Die beste Zeit, sich das Ziel zu setzen, Ihren Ehepartner zu verstehen und sich immer mit ihm zu versöhnen, ist in einer Zeit des Friedens, wenn es keinen Streit gibt. Wenn dann wieder eine Meinungsverschiedenheit aufkommt, sind Sie besser darauf vorbereitet zu verstehen, warum Ihr Ehepartner sich so verhält. Es wird viel leichter sein, sich zu versöhnen.

Versöhnen Sie sich immer mit Ihrem Ehepartner, und zwar schnell. Lassen Sie nicht zu, dass Ihre verletzten Gefühle Ihnen beiden den Frieden rauben, den Sie sich wünschen und brauchen.



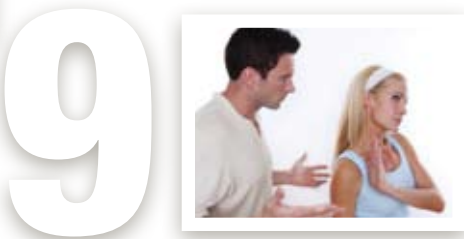
Respektieren Sie Ihren Ehepartner

Zu bestimmten Zeiten scheint es allzu leicht, den Ehepartner lächerlich zu machen.

Im frühen Stadium einer Beziehung ist man so sehr verliebt, dass man, selbst wenn man die Unzulänglichkeiten des Partners sieht, sie einfach herunterspielt.

Aber wenn die Flitterwochen vorbei sind, werden Sie viele Unzulänglichkeiten bei Ihrem Partner erkennen und im Gedächtnis behalten. In der Hitze des Streits wird dann oft noch einiges hinzugedichtet. Aber Sie sollten sich bewusst sein: Ihren Partner regelmäßig lächerlich zu machen wird Ihre Ehe untergraben und im Laufe der Zeit Ihre Beziehung vergiften.

Das ist ein sehr gefährlicher und unnötiger Weg. Ein kluges Paar wird das einräumen, wenn der Fall eintritt, darüber sprechen und beschließen, einander Respekt entgegenzubringen, statt sich gegenseitig zu verspotten. Schauen Sie auf die Stärken Ihres Partners und seien Sie großzügig mit Komplimenten über seine guten Eigenschaften.



„Immer“ und „nie“ nicht verwenden

Viele Ehemänner und Ehefrauen haben in der Hitze eines Streits die Worte „Du machst das *nie!*“ oder „Du machst das *immer!*“ ausgestoßen. Damit liegen sie sicherlich falsch, denn es stimmt einfach nicht, dass eine Person ohne Ausnahme in allen Situationen immer den gleichen Fehler macht. Und wenn es so wäre, wie würden Sie so etwas beweisen?

Vermeiden Sie Anschuldigungen wie „Du . . . immer“ oder „Du . . . nie“. Sie sind nicht zutreffend, und Ihr Partner wird sie nicht akzeptieren. Er wird nur stur – berechtigten – Widerstand leisten.



Stärken statt Schwächen betonen

Männer und Frauen sind unterschiedlich, und das aus gutem Grund. Gott sagt, dass ein

Mann und eine Frau ihre Eltern verlassen und miteinander eins werden sollten. Ein Mann braucht aus vielen Gründen seine Frau, und eine Frau braucht aus vielen Gründen ihren Mann. Einer der Gründe ist, dass sie sich gegenseitig ergänzen sollten. Gott hat den Mann und die Frau dafür vorgesehen, eins zu werden, um vereint doppelt so effektiv in diesem Leben zu sein (Prediger 4,9-12).

Ein Ehemann und eine Ehefrau sollten die Stärken des Partners betonen, nicht seine Schwächen. Vielleicht sagen Sie jetzt: „Aber mein Partner hat so viele Schwächen, dass diese irgendeine Stärke, die er haben mag, völlig in den Hintergrund treten lassen.“

Schönheit liegt im Auge des Betrachters. Ein Ehepartner, der so denkt, wird seine eigenen Schwächen nicht erkennen können. Konzentrieren Sie sich auf die Stärken Ihres Partners und handhaben Sie seine Schwächen auf konstruktive Weise.

Gottes Plan für die Ehe

Die Menschen sind dafür vorgesehen, Gottes Kinder zu werden. Hebräer 2, Vers 10 sagt uns, dass Gottes großer Plan für uns beinhaltet, „viele Söhne zur Herrlichkeit“ zu führen. Alle Menschen haben die gleiche Chance, buchstäbliche Kinder Gottes zu werden. Gott bereitet seine Familie auf eine herrliche Zukunft vor. In 2. Korinther 6, Vers 18 lesen wir: „Ich will euer Vater sein und ihr sollt meine Söhne und Töchter sein“ (Gute Nachricht Bibel).

Um uns auf diese wunderbare Zukunft vorzubereiten, erleben wir heute das Geschenk der Ehe und Familie. Eine starke, respektvolle und liebevolle Ehe in diesem Leben gibt uns einen Vorgeschmack auf die liebevolle und ewige Beziehung, die wir in der Zukunft mit dem Vater und Jesus Christus genießen werden. Und je mehr wir uns nach biblischen Prinzipien für die Ehe jetzt in diesem Leben richten, desto gesegneter werden wir sowohl jetzt als auch später sein.

Ein Nachwort

Franks und Karins Kenntnis von Gottes Plan für die Ehe hat ihnen in den vielen Jahren ihrer Ehe auf unermessliche Weise geholfen. Sie haben ihre Gedanken und Erfahrungen auch ihren Kindern vermittelt, die diese wiederum in ihren eigenen Ehen anwenden. Sie alle verstehen, was für ein großer Segen eine liebevolle Ehe sein kann.

Jetzt kennen Sie unsere zehn Vorschläge für die Ehe. Soweit es Ihnen möglich ist, wenden Sie sie in Ihrer Ehe an. Wir hoffen, sie werden Ihnen dabei helfen zu wissen, was Sie tun sollten, nachdem Sie Ihr Jawort gegeben haben.

Möge Gott Ihre Ehe segnen!

GN



1848, 1989, 2009 – Könnten wir eine weitere Revolution erleben?

Über ein Jahrhundert lang galt 1848 als das berühmte Jahr der Revolutionen. Überall in Europa wurden Nationen von Demonstrationen und inneren Unruhen erschüttert, die letztendlich zum Zusammenbruch der alten Ordnung führten. Mehr als ein Jahrhundert verging, bevor sich das Gleiche mit dem Untergang von Russlands kommunistischem Imperium wiederholte. Könnte sich in unserer gegenwärtigen Zeit der ökonomischen Turbulenzen ein weiteres Jahr der Revolutionen ereignen?

Das Londoner G-20-Gipfeltreffen der reichsten Nationen der Welt im April war von Demonstrationen Tausender gegen das ökonomische System begleitet, das durch die Krise auf dem Immobilienmarkt und die anschließende Finanzmarktkrise in großen Misskredit geraten ist.

Die andauernde Krise hat bereits zum Sturz von Regierungen in kleineren Nationen geführt, zuletzt in Island und Lettland. In Großbritannien und auf dem Balkan gab es Unruhen. Durch den Anstieg der Arbeitslosigkeit haben extremistische Bewegungen Zulauf bekommen, weil die Betroffenen „jüdische Bankiers“ für die Finanzkrise bzw. Immigranten für die Arbeitslosigkeit verantwortlich machen.

Mittlerweile wird zunehmend über die Möglichkeit diskutiert, dass dies ein Jahr der Revolutionen werden könnte, das einem Vergleich mit 1848 und 1989 standhalten würde. Wenn Menschen alles verloren haben – ihren Arbeitsplatz, ihr Haus, ihre Ersparnisse fürs Alter und andere finanzielle Rücklagen –, dann haben sie nichts mehr zu verlieren. Die Geschichte lehrt uns, dass solche Zustände Revolutionen den Weg ebnen.

Das Jahr 1848 stellt einen wichtigen Wendepunkt in der europäischen Geschichte dar. Revolutionen gegen absolutistische Monarchen überrollten Europa. England und Russland waren die einzigen größeren Nationen, die diesem entgingen: England, weil sein politisches System bereits bedeutende Änderungen vorgenommen hatte, und Russland, weil schlechte Kommunikationsmöglichkeiten es Gruppen

erschwerten, gemeinsam ein revolutionäres Ziel zu verfolgen. (Russland sollte jedoch einige Generationen später seine Revolution erleben.)

Der französische politische Denker und Historiker Alexis de Tocqueville schrieb im 19. Jahrhundert in seinen Erinnerungen über die sozialen Unruhen von 1848: „Die Gesellschaft war in zwei Hälften geteilt: diejenigen, die nichts hatten, [waren] in gemeinsamem Neid vereint, und diejenigen, die etwas hatten, [waren] in gemeinsamem Schrecken vereint.“

Konflikt: „Habende“ gegen „Habenichtse“

Der Kampf zwischen den „Habenden“ und den „Habenichtsen“ ist universell, sowohl innerhalb der Nationen als auch unter den Nationen. Die G-20-Länder erzeugen 85 Prozent der weltweiten Produktion. Da die Welt fast 200 Länder umfasst, bedeutet das, dass Arme und Benachteiligte gegenüber den Reichen mit großem Abstand in der Überzahl sind.

Die meisten Dritte-Welt-Länder haben sich seit der Unabhängigkeit von den ehemaligen europäischen Kolonialmächten, die Mitglieder der G-20 sind, rückentwickelt. Ein wesentlicher Faktor bei diesem Rückfall ist die Korruption auf allen Regierungsebenen. Das Gefälle zwischen der reichen Elite und anderen Bürgern kommt in den sogenannten Entwicklungsländern besonders deutlich zum Vorschein.

Dabei ist das Gefälle zwischen den armen und reichen Nationen nicht das einzige

Reichtumsgefälle in der Welt. Die durch die Finanzkrise ausgelösten Enthüllungen zeigen, dass es auch innerhalb der westlichen Länder ein zunehmendes Gefälle zwischen der reichen Elite und dem Rest der Gesellschaft gibt.

Das ist aber nicht nur eine Krise der Banken oder des Immobilienmarktes – es ist eine Schuldenkrise. Und dabei geht es nicht nur um öffentliche Schulden.

Die Amerikaner alleine haben 2,5 Billionen US-Dollar an persönlichen Schulden angehäuft. Millionen von Menschen stehen am Rand ihrer Zahlungsfähigkeit. Wenn eine Person im Haushalt ihre Arbeitsstelle verliert, dann fehlt plötzlich das Geld, um alle Kredite zurückzuzahlen, was die finanzielle Krise verschärft, die sich ständig verschlimmert.

Bisher waren Zwangsvollstreckungen das hauptsächliche Problem. Nun sehen wir aber auch zunehmende Prognosen über eine Schuldenkrise durch Kreditkarten. Die Menschen sind einfach nicht mehr in der Lage, ihre Rechnungen zu bezahlen. Manchmal ist das auf ein schlechtes Haushalten mit den persönlichen Finanzen zurückzuführen. Mittlerweile ist aber zunehmend Arbeitslosigkeit der Grund.

In den letzten Jahrzehnten haben viele westliche Nationen Arbeitsplätze in der Fertigung an Niedriglohnländer in Asien verloren und sich auf den Dienstleistungsbereich als Ersatz für die verlorenen Arbeitsplätze gestützt. Dieses Verschwinden von Millionen von Arbeitsplätzen verursacht jetzt, zusammen mit einem Mangel an Produktionskapazität, große finanzielle Schwierigkeiten.

Eine heraufziehende Inflation als weitere Bedrohung

In dem verzweifelten Versuch, die Wirtschaft wieder anzukurbeln, haben die amerikanische, britische und australische Regierung jeweils umfangreiche Konjunkturprogramme angekündigt, die durch das Einschalten der Druckerpresse finanziert werden. Eines ihrer Ziele ist dabei, eine Deflation zu verhindern, aber das wahrscheinliche Ergebnis dieser Programme wird eine Inflation sein. Da mehr Geld im Umlauf ist, bedeutet das, dass jede

Geldnote weniger wert ist, wodurch Güter und Dienstleistungen teurer werden. Das bedeutet, dass die Menschen in ein oder zwei Jahren wahrscheinlich noch ärmer sein werden als zurzeit.

Eine Inflation von 25 Prozent stellt im Prinzip eine Einkommenssteuer von 25 Prozent dar. Die Inflation ist in gewisser Weise eine an-

rin, mehr zu produzieren. Die Produktion ist das, was die Kaufkraft erzeugt, nicht die Druckerpresse.

Dieser Mangel an Produktion ist ein Faktor, der zu der zunehmenden Ungleichheit in den westlichen Demokratien beiträgt. In der Gegend von Detroit haben zum Beispiel ziemlich hochbezahlte Fabrikarbeitsplätze zum

schaffen wird, um die kontinuierlich steigenden Gesundheitskosten tragen zu können?

Ungleichheit kann zu einer Revolution führen

Es gibt ein ökonomisches Gesetz, das als „die Regel der Ungleichheit“ bekannt und ein zuverlässiger Indikator für innere Unruhen und sogar eine Revolution ist und sich auf das zunehmende Gefälle zwischen den Habenden und den Habenichtsen bezieht. Tocqueville schrieb im 19. Jahrhundert im Hinblick auf die USA über dieses Problem.

„Für Tocqueville stellte die ‚allgemeine Gleichheit der Bedingungen‘, die ihm während seines Aufenthalts in den USA aufgefallen war, den grundlegenden Baustein für eine politische Demokratie dar; eine Veränderung hin zu allzu verzerrter sozialer und ökonomischer Ungleichheit würde seiner Meinung nach die demokratische Politik zwangsläufig gefährden“ (Terry Lynn Karl, „Economic Inequality and Democratic Instability“, *Journal of Democracy*, Januar 2000).

Die Revolutionen von 1848 richteten sich gegen die absoluten Monarchen, die Europa seit Jahrhunderten regiert hatten und sich nicht an die Industrialisierung und die Realität der aufsteigenden Klasse der Kaufleute angepasst hatten. Die Revolution von 1989 war dann wiederum eine gänzlich andere Sache.

Das war eine Revolution gegen den Kommunismus. Kommunistische Länder bezeichneten sich selbst als sozialistisch. Sozialisten glaubten, dass die Regierung alle Produktionsmittel kontrollieren sollte. Da alle angeblich gleich waren, wurde jeder als „Genosse“ bezeichnet.

Aber einige waren gleicher als andere! Die Masse der Bevölkerung war Zeuge der Privilegien, die diejenigen genossen, die die höchsten Regierungssämter einnahmen. Das führte zu Verbitterung, wirtschaftlicher Stagnation und letztendlich zur Revolution.

Die westlichen Nationen sollten sich das zu Herzen nehmen. Der Abstand zwischen Gehältern und Arbeitgeberleistungen im öffentlichen Dienst im Vergleich zu Gehältern und Arbeitgeberleistungen im Privatsektor nimmt zum Beispiel in den USA zu. Das *Wall Street Journal* hat schon vor einiger Zeit den Zeitpunkt betont, als das durchschnittliche Gehalt und die Arbeitgeberleistungen für Angestellte auf Bundesebene begannen, doppelt so hoch zu sein wie die im Privatsektor. Da die Regierung keinen Wohlstand schafft, ist es natürlich der Privatsektor, der diese höheren ▶



Die Revolutionen des Jahres 1848 richteten sich gegen den absoluten Herrschaftsanspruch von Monarchen, die sich der Industrialisierung und dem Aufstieg einer Mittelklasse nicht angepasst hatten.

dere Art von Besteuerung. Statt den Menschen Geld durch direkte Steuern wegzunehmen, rauben die Regierungen ihre Kaufkraft. Die Regierungen profitieren von dem Wertverfall der Währung, da damit auch das Ausmaß der Staatsverschuldung abnimmt.

Viele Menschen nehmen fälschlicherweise an, dass wir, wenn die Regierung die finanziellen Mittel dazu bereitstellt, durch entsprechende Mehrausgaben wieder zu Wohlstand gelangen können. Das Problem ist aber nicht ein Geldmangel, es ist ein Produktivitätsmangel. Wenn die Regierung einfach nur mehr Geld druckt, bedeutet das nicht, dass wir plötzlich mehr Dinge kaufen können. Stattdessen werden wir höhere Preise für die gleichen Dinge bezahlen müssen.

Der einzige Weg, mehr zu kaufen und den Lebensstandard zu erhöhen, besteht da-

der Aufstieg einer Mittelklasse geführt, die sich aus Menschen zusammensetzt, die keine akademische Bildung erhalten haben.

Heute erfordern gut bezahlte Arbeitsplätze in den Dienstleistungsbranchen normalerweise eine umfangreiche Ausbildung. Da diese Jobs aber nicht zur Schaffung von Wohlstand durch Produktion beitragen, lässt sich schwer nachvollziehen, wie Regierungen und die akademische Welt solche Arbeitsplätze langfristig ohne entsprechende Steuereinnahmen aus dem Produktionssektor, der stetig zu schrumpfen scheint, aufrechterhalten werden.

Das trifft auch auf Karrieren in medizinischen Berufszweigen zu. Die meisten erfordern Jahre an teurer Hochschulausbildung, am Ende schaffen sie aber keinen Wohlstand. Was bleibt dann am Ende übrig ohne den Wohlstand, der von einem starken Produktionssektor ge-

Regierungsgehälter und Arbeitgeberleistungen durch Steuern finanzieren muss!

Obwohl jede Generation gerne glaubt, dass sie eine Verbesserung der allgemeinen Lage herbeigeführt hat, zeigt die Geschichte, dass keine von Menschen entworfene Regierungsform es jemals geschafft hat, das Problem der wachsenden Ungleichheit unter Angehörigen derselben Gesellschaft zu lösen. Absolute Monarchie, Demokratie, Kommunismus und Sozialismus – sie alle haben in dieser Hinsicht versagt.

Es scheint, als hätten wir alles ausprobiert – alles außer dem biblischen Finanzsystem, das das zunehmende Ungleichheitsgefälle beenden und den Armen Hoffnung geben würde!

Die Welt braucht ein neues Finanzsystem

Das biblische Finanzsystem gründet sich auf einen Zyklus von 50 Jahren. Zu Beginn dieses Zyklus hatte jede Familie ihren eigenen Grundbesitz, auf dem sie leben und den sie bebauen konnte, um sich ihren Lebensunterhalt zu sichern.

Einige Familien handhabten diese Situation gut, andere nicht. Diejenigen, die sich in finanzielle Schwierigkeiten brachten, konnten ihr Land an andere verkaufen, die erfolgreicher gewesen waren. Die Verkäufer wurden zu Dienern der Käufer, die für sie sorgen mussten. Zu Beginn des fünfzigsten Jahres wurde das Land wieder an die ursprüngliche Familie zurückgegeben. Dadurch wurde sichergestellt, dass spätere Generationen nicht unter den Fehlern ihrer Vorfahren leiden mussten.

Das bedeutete, dass es keine superreichen Familiendynastien gab, die über Generationen hinweg große Vermögen und Macht anhäufen konnten. Es bedeutete auch, dass Familien, die ihr Land verkaufen mussten, es im fünfzigsten Jahr zurückerhalten würden. Das reduzierte die Not der Armen dadurch, dass sich ihre Armut nicht über Generationen erstreckte und sie sich auf einen Neubeginn freuen konnten.

Das fünfzigste Jahr wurde als Erlassjahr bezeichnet. Es war eine Zeit, zu der überall alle Schulden annulliert wurden. Wie sehr die Welt doch heute dieses biblische System braucht! Eine allgemeine Annullierung aller Schulden würde die globale Wirtschaft in die Lage versetzen, wieder in Bewegung zu kommen.

Wir lesen über das Erlassjahr in 3. Mose 25: „Am zehnten Tag des siebten Monats, am Versöhnungstag, sollt ihr im ganzen Land die Posaunen blasen lassen. Dieses 50. Jahr soll für euch heilig sein und ihr sollt im ganzen Land Befreiung für alle seine Bewohner ausrufen. Es soll ein Erlassjahr für euch sein, in

dem jeder von euch wieder seinen ererbten Landbesitz erhält und jeder wieder zu seiner Familie zurückkehren kann“ (Verse 9-10; „Neues Leben“-Übersetzung).

Dasselbe Kapitel verurteilt Wucher, das Erheben von Zinsen gegenüber Mitisraeliten. „Wenn einer deiner israelitischen Landsleute verarmt und nicht mehr für seinen Unterhalt aufkommen kann, dann sollst du ihn . . . unterstützen, damit er bei euch leben kann. Fordere keine Zinsen oder Aufschläge von ihm, sondern habe Ehrfurcht vor deinem Gott und lass deinen Landsmann bei dir leben. Verleih ihm dein Geld nicht gegen Zinsen und fordere deine Lebensmittel nicht mit einem Aufschlag zurück“ (Verse 35-37).

Hier wird angedeutet, dass es nur selten zu einer Geldverleihung kommen würde. Wenn sich aber jemand in schlimmer Not befand, dann würde der Geldgeber keine Zinsen verlangen. (Das basierte natürlich auf einer stabilen Währung ohne Inflation.) In unserer modernen Welt sind viele Menschen viel zu tief in willkürliche Schulden geraten. Die Finanzinstitute haben sich nicht geschaut, hohe Zinsen dafür zu verlangen, vor allem bei Kreditkartenschulden und den sogenannten „Zahltagsdarlehen“ (für die man in den USA gegen hohe Zinsen kurzfristige Kredite bekommen kann), die gewöhnlich die Armen am stärksten treffen.

Die Folge ist, dass Menschen jedes Jahr Tausende von Dollar, Pfund oder Euro durch Zinszahlungen an Banken und andere Kreditinstitute verlieren. Das ist Geld, das sie für andere Dinge verwenden und damit die allgemeine Wirtschaft ankurbeln könnten. Es ist also nicht verwunderlich, dass sich viel Ärger über die Bankiers angestaut hat, denen viele Menschen die Schuld an der jetzigen Krise geben. Die Öffentlichkeit in den USA war entsetzt, als die enormen Bonuszahlungen an Manager von Unternehmen im Finanzsektor bekannt wurden, die staatliche Finanzhilfen erhalten hatten.

Das biblische Erlassjahr zeigt einen deutlichen Unterschied zu der säkularen Welt auf, in der wir leben. Während der ganzen modernen Geschichte der westlichen Welt haben wir sich wiederholende Zyklen von Aufschwung und Krisen erlebt. Wir befinden uns jetzt in einer wirtschaftlichen Rezession, die manche bereits als eine weitere Depression bezeichnen – eine anhaltende, tiefe Rezession.

Das ist das Finanzsystem des Menschen. Das biblische Finanzsystem stellt sicher, dass es keine Rezessionen geben wird. Zur gleichen Zeit würde es aber auch keinen Wirtschaftsboom geben, wie dies in der jüngeren Geschichte mehrmals der Fall war.

Mancher Boom wird durch Gier angetrieben und verstärkt oft nur das zunehmende Einkommensgefälle. Ein solcher Boom tendiert dann auch dazu, „Wirtschaftsblasen“ zu erzeugen, die später platzen.

Vor einer Versammlung religiöser Führer wies der britische Premierminister Gordon Brown als Gastgeber des G-20-Gipfels vor Beginn der Konferenz in der Pauluskathedrale auf die moralische Dimension der gegenwärtigen Krise hin: „Ich glaube, dass die unkontrollierte Globalisierung unserer Finanzmärkte nicht nur nationale, sondern auch moralische Grenzen überschritten hat.“

Eine globale Machtverschiebung prophezeit

Die Bibel zeigt, dass das jetzige Finanzsystem noch eine Zeit lang andauern könnte, bevor wir Jesu Rückkehr und das Etablieren von Gottes Finanzsystem auf der ganzen Welt erleben werden. In der Tat beschreibt Offenbarung 17 und 18 den Aufstieg einer neuen wirtschaftlichen Supermacht, die sich aus zehn Führern oder Nationen, die in Europa ihren Sitz haben, zusammensetzen wird.

In diesem Zusammenhang ist es interessant, die große Kluft zu sehen, die zwischen den englischsprachigen Nationen der G-20-Gruppe und den Ländern in der Eurozone herrscht. Während die Englischsprachigen für mehr Staatsausgaben plädierten, traten die Länder der Eurozone, angeführt von Deutschland und Frankreich, dem entgegen. Ihr Zögern beim Schuldenmachen wird den Euro als die bevorzugte Ersatzwährung für den Dollar wahrscheinlich noch weiter stärken, während die USA, Großbritannien und Australien in eine Zeit der Inflation geraten.

Wie die Zukunft auch immer aussieht, es wird für die Europäer nicht leicht werden. Sie sehen sich mit einem Anstieg der Arbeitslosenzahlen konfrontiert. Einige Länder der Eurozone haben eine Geschichte der politischen Instabilität, die wieder auftreten und den europäischen Zusammenhalt gefährden könnte – was dann wiederum zu einer starken europäischen Zentralregierung, wie sie in der Bibel vorhergesagt ist, führen kann.

Ein Jahr der Revolutionen verbleibt sicherlich eine eindeutige Möglichkeit für die nahe Zukunft, nicht zuletzt in ganz Europa. Das könnte die politische Landschaft verändern und den Weg dafür ebnen, dass die neue politische und ökonomische Supermacht, die in der Bibel prophezeit ist, sich zusammenfindet. Es ist wichtig, dass Sie weiterhin GUTE NACHRICHTEN lesen, damit Sie über diese Trends, die die Welt neu definieren werden, auf dem Laufenden bleiben.

GN

Ängste und Depressionen: Wie kann man sie überwinden?

Von Noel Hornor

Ängstlich und deprimiert? Angesichts der Finanzkrise und anderer Nachrichten ist es kein Wunder, dass solche Gefühle weitverbreitet sind. Was können Sie dagegen tun? Nutzen Sie unsere fünf Schlüssel als Hilfe!

Die gegenwärtige finanzielle Krise fordert in vielerlei Weise ihren Tribut. Manche Menschen haben bereits ihren Arbeitsplatz verloren. Andere befürchten, dass auch sie ihren Job verlieren werden, wenn die Weltwirtschaft weiter in die Rezession abrutscht. Manche machen sich Sorgen, dass sie ihre Schulden nicht mehr bedienen können und daher finanziellen Schaden erleiden werden. Eine beträchtliche Zahl von Menschen befürchtet, dass die ökonomische Situation sich in einer Abwärtsspirale zu einer weiteren großen Depression bewegen wird.

All diese Sorgen und Ungewissheiten tragen zu weitverbreiteter Angst und Verzweiflung bei. Natürlich sind Furcht und Depressionen nichts Neues für uns Menschen. Sie sind eine fortlaufende Dynamik, die uns schon so lange begleitet, wie wir existieren.

Manche Ängste sind positiv. Furcht hält uns davon ab, unnötige Risiken einzugehen, die unsere Gesundheit oder unser Leben gefährden könnten. In diesem Sinne ist die richtige Gottesfurcht eine gesunde Furcht. Diese Furcht führt dazu, dass wir Gottes Gebote respektieren und befolgen, statt mit Spott und Ungehorsam darauf zu reagieren.

Wenn normale Ängste sich aber bis an einen Punkt entwickeln, wo sie sich störend auf einen gesunden Geisteszustand auswirken oder unsere Fähigkeit beeinträchtigen, effektiv in unserem Alltag zu funktionieren, dann werden sie zu Problemen. Wir wollen uns kurz das Ausmaß des Problems ansehen und einige Vorschläge machen, wie wir damit in unserem eigenen Leben umgehen können.

Ein weitverbreitetes Problem mit einer langen Vorgeschichte

Die Zahl der Menschen, die unter lähmenden Ängsten leiden, ist erstaunlich. Man schätzt, dass jedes Jahr einer von zehn Erwachsenen an einer Phobie leidet – einer Angst, die so extrem ist, dass sie die Fähigkeit zur norma-

len Lebensführung stört. Ein Beispiel dafür ist die *Hypsiphobie* – die Höhenangst. Eine Person, die unter einer extremen Form dieser Phobie leidet, fürchtet sich vielleicht sogar davor, ein hohes Gebäude zu betreten oder sich höher als in den ersten Stockwerken aufzuhalten. Bei einer Internetsuche zum Thema Phobien und Ängste stößt man schnell auf Listen mit Hunderten von Einträgen, die von *Ablutophobie* (die Angst vorm Waschen oder Baden) bis *Zoophobie* (Angst vor Tieren) reichen. Einige dieser Phobien sind relativ weitverbreitet, andere kommen nur sehr selten vor.

Weitaus mehr Menschen leiden unter Angst – einer ständigen furchtsamen Unruhe. Obwohl sie im Allgemeinen weniger intensiv als Phobien sind, können auch Angstzustände einen Punkt erreichen, wo sie sich lähmend auswirken. Allgemein gesprochen stellt jede Furcht, die nicht gottorientiert oder vernünftig ist, ein Hindernis dar, das uns von normalem Glück und Wohlbefinden abhält.

Ungesunde Angst begann, als die ersten Menschen, Adam und Eva, Gott gegenüber ungehorsam waren (1. Mose 3,10). Nachdem sie ungehorsam gewesen waren, begannen sie Angst vor Gott zu haben, während sie ihn zuvor als Freund gesehen hatten. Angst und Schrecken waren unter den Flüchen, die Gott seinem Volk, den Israeliten, vorhersagte, falls es ihm gegenüber ungehorsam sein würde (3. Mose 26,16-17).

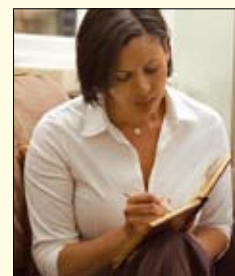
Depression – die Gefährtin der Angst

Genauso wie ungesunde Ängste gibt es auch Depressionen, seit der Mensch sich von den Geboten Gottes abgewandt hat. Als Kain und Abel Gott Opfer darbrachten, sah Gott „gnädig an Abel und sein Opfer, aber Kain und sein Opfer sah er nicht gnädig an“ (1. Mose 4,4-5). Während der biblische Bericht in 1. Mose nicht direkt sagt, warum Gott Kains Opfer nicht angenommen hat, deutet 1. Johannes 3, Vers 12 an, dass Gott es nicht annahm, weil es in Kains Leben Böses gab.

Kains Reaktion nach dieser Ablehnung ist interessant: „Da wurde Kain sehr wütend, und sein Angesicht senkte sich. Und der Herr sprach zu Kain: Warum bist du so wütend, und warum senkt sich dein Angesicht?“ (1. Mose 4,5-6; Schlachter-Bibel). Das erste Beispiel von Depression in der Bibel ereignete sich also im Zusammenhang mit Sünde.

Ängste und Depressionen gehen oft Hand in Hand. Der Psychologe und Autor Dr. Archibald Hart erläutert, dass „man selten auf Depression ohne irgendeine Art von Angst stößt, oder auf Angst ohne irgendeine Art von Depression. Es sind die zwei Seiten der gleichen Medaille. Es kommt nur darauf an, welche Seite mit dem Gesicht nach oben landet“ (*The Anxiety Cure*, 1999, Seite 170).

Diese gemeinsam Reisenden machen vielen Menschen das Leben schwer. Es ist deshalb dringend notwendig, dass wir wissen, wie wir mit ihnen umgehen und sie überwinden können. Oft werden fachgerechte Therapie und medikamentöse Behandlung mit Erfolg eingesetzt. Wir werden uns hier aber fünf Werkzeuge und Techniken ansehen, die jedermann erfolgreich bei keinen oder nur geringen Kosten anwenden kann, um mit Ängsten und Depressionen umzugehen.



1. Führen Sie Tagebuch über Ihre Gefühle

Eine Methode, die viele Menschen als hilfreich empfunden haben, besteht im Aufzeichnen der eigenen Gefühle. Dr. Hart schreibt: „Wie können Sie Ihre Denkgewohnheiten ohne eine lebenslange Therapie ändern? Ein Weg besteht darin, dass Sie sich ein kleines Notizbuch zulegen und Ihre Überzeugungen niederschreiben, wann immer Sie auf sie stoßen“ (Seite 113).

Fehlgeleitete Gedanken über Lebensumstände oder darüber, wie andere uns gegenüber fühlen, können zu Depressionen und Angst führen. Vielleicht haben Sie das nie zuvor so gesehen, aber der Nutzen durch das Führen eines Tagebuches wird nicht nur von Gesundheitsexperten, sondern auch von der Bibel bestätigt!

►

Gottes Diener David litt gelegentlich, obwohl er ein Mann mit großem Mut und gesundem Verstand war, unter Depressionen und Ängsten. Er bezog sich zum Beispiel auf Depressionen, als er sagte: „Der HERR macht meine Finsternis licht“ (2. Samuel 22,29). In Psalm 22, Vers 2 brachte er Gedanken voller Depression und Angst lebhaft zum Ausdruck: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? Ich schreie, aber meine Hilfe ist ferne.“

David ist der Hauptverfasser der Psalmen. Durch diese bemerkenswerte Sammlung erfahren wir manches über Ereignisse in seinem Leben – wobei er oft starke Gefühle zum Ausdruck brachte. Fast ohne Ausnahme enden diese Schriften Davids in einer frohlockenden Weise. Er hat sich mit seinen Ängsten und Sorgen dadurch auseinandergesetzt, dass er sie niederschrieb und Gott sein Herz ausschüttete. Wir können seine Psalmen lesen und daraus Mut gewinnen. Wir können auch unsere eigenen Gefühle niederschreiben und sie Gott darlegen, damit er uns geistig wieder aufrichtet und ermutigt.



2. Reduzieren Sie Ihren Stress

Wir leben in einer schnelllebigen Welt mit einem Übermaß an Stress. Stress ist einer der Gründe für Ängste und Depressionen. Der Berater und Autor Rex Briggs schreibt:

„In dieser Art von Gesellschaft gibt es viel Druck von außen und nur wenig emotionale Unterstützung. Vielleicht ist das der Grund dafür, dass Angststörungen sich zu den am schnellsten zunehmenden psychiatrisch relevanten Zuständen entwickelt haben, bei denen die Menschen heute um Hilfe nachsuchen“ (*Transforming Anxiety, Transcending Shame*, 1999, Seite 39).

Manche Menschen sind in dieser Hinsicht besonders verletzlich, wie etwa diejenigen in Berufen, in denen sie anderen Fürsorge erweisen bzw. sie anderen emotionale und/oder physische Unterstützung zukommen lassen. Forschungen zeigen, dass solche Menschen dreimal häufiger unter Depressionen, Ängsten, Schlaflosigkeit und Stress leiden als Menschen, die keine fürsorglichen Aufgaben wahrnehmen. Mütter tragen eine schwere fürsorgliche Last, vor allem wenn es keinen helfenden Vater gibt. Sie können daher Opfer von Depressionen werden.

Unabhängig vom jeweiligen Beruf müssen diejenigen, die allzu großen Stress vermeiden

wollen, eine entsprechende Balance aufrechterhalten. Das schließt ausreichenden Schlaf und Ausgleichssport mit ein. Sport hat sich als Methode zur Stressreduzierung bewährt.

Vor nicht allzu langer Zeit waren Menschen noch in Berufen tätig, die körperliche Arbeit erforderten – oder sie mussten in vielen Fällen auf dem Weg zur Arbeit längere Strecken zu Fuß zurücklegen. Heute fahren die meisten Menschen entweder mit dem Auto zur Arbeit oder sie nutzen öffentliche Verkehrsmittel. Hinzu kommt, dass sie ihre Arbeit dann meist im Sitzen verrichten. Viele arbeiten auch nicht mehr körperlich zu Hause, wie das bei früheren Generationen noch der Fall war, sondern entspannen sich vor dem Fernseher, wenn sie von der Arbeit nach Hause kommen.

Eine Folge davon ist, dass zu viele Menschen keine körperlichen Tätigkeiten verrichten, die Stress abbauen können. Ein solcher Mangel an Bewegung trägt dann zu einem Mangel an erholsamem Schlaf bei, was wiederum die Stress-Spirale antreibt.

Ein einfaches Gegenmittel besteht darin, mit regelmäßigem Ausgleichssport einen Teil des Stresses, dem Sie sich ausgesetzt sehen, abzubauen. Forschungen haben nachgewiesen, dass Aktivitäten mit Gewichtsbelastung zum Stressabbau beitragen. Dazu gehört auch das einfache Gehen, das den meisten Menschen nicht schwer fallen dürfte.

Die Bibel wurde zu einer Zeit verfasst, in der die Menschen körperlich aktiv waren und keinen Ausgleichssport brauchten, wie das heute oft der Fall ist. Die Bibel erkennt aber an: „Körperliches Training hat einen gewissen Wert“ (1. Timotheus 4,8; „Neues Leben“-Übersetzung).



3. Gesunde Ernährung

Die meisten auf dem Gebiet psychischer Krankheit beruflich Tätigen wissen, dass einige Nahrungsmittel vorteilhaft sind, während

andere, vor allem wenn sie im Übermaß zu sich genommen werden, es nicht sind. Einige Nahrungsmittel steigern unsere natürlichen körpereigenen Beruhigungsmittel, während andere natürliche Aufputschmittel sind. Beide können für uns nützlich sein. Wir müssen uns dabei aber um Ausgeglichenheit bemühen.

Da die Bibel eine Anleitung des Schöpfers für uns Menschen ist, sollten wir uns zuerst an sie als allgemeine Leitlinie in Ernährungsfragen wenden. Die Bibel enthält Anleitung für die Israeliten darüber, was sie essen und meiden

sollten. Das Volk Israel hatte auch ein Umfeld, in dem sich eine gesunde, ausgeglichene Ernährung fast von selbst anbot.

„Die gewöhnliche Nahrung eines durchschnittlichen Hebräers bestand in biblischen Zeiten aus Brot, Oliven, Öl, Buttermilch und Käse von ihren Herden; Früchte und Gemüse aus ihren Obstgärten und Feldern; und bei seltener Gelegenheit auch Fleisch“ (Fred Wight, *Manners and Customs of Bible Lands*, 1987, Seite 43).

Das Nachschlagewerk *The Bible Almanac* sagt Ähnliches: „Gemüseprodukte stellten den Hauptanteil der Nahrung dar . . . Wenn Fleisch gereicht wurde, dann geschah das oft, um damit Fremde oder Ehrengäste zu bewirten. Getreide stellte einen wichtigen Teil der Ernährung dar . . . Früchte und Fisch waren ein besonders beliebter Teil der Ernährung“ (James Packer, Merrill Tenney und William White, Herausgeber, 1980, Seite 465).

Experten für psychische Gesundheit, die im Zusammenhang mit guter psychischer Gesundheit auch eine ausgeglichene Ernährung betonen, empfehlen eine Balance bei den Hauptnahrungsmitteln. Das schließt, wie oben beschrieben, Früchte und Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte und Protein mit ein.

Eine Person, die unter Ängsten leidet, sollte Aufputschmittel vermeiden – und dazu gehört auch Koffein. Wenn jemand unter Depressionen leidet und trotzdem alkoholische Getränke zu sich nehmen will, sollte er dies mit vorsichtiger Mäßigung tun. „Wein erfreut das Leben“ (Prediger 10,19), aber Alkohol hat auch eine hemmende Wirkung auf das zentrale Nervensystem. Übermäßiger Alkoholgenuß verstärkt Depressionen. „Der Wein macht Spötter, und starkes Getränk macht wild; wer davon taumelt, wird niemals weise“ (Sprüche 20,1).



4. Umgang mit anderen

Wie der englische Dichter John Donne vor einigen Jahrhunderten geschrieben hat: „Niemand ist eine Insel.“ Dieser kurze Satz bringt eine

einfache, aber äußerst wichtige Wahrheit zum Ausdruck: Es ist nicht gesund, allein zu sein.

Die Wahrheit ist, dass wir andere Menschen brauchen – besonders dann, wenn wir bestimmte Herausforderungen oder Krisen in unserem Leben durchmachen. Prediger 4, Verse 9-10 sagt uns: „So ist's ja besser zu zweien als allein . . . 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.“

Gottes Absicht war es, dass wir unsere Erlebnisse mit anderen teilen sollten. Es ist besonders wichtig, dass wir jemanden haben, mit dem wir unsere Last teilen können, wenn wir durch Ängste und Depressionen unter einer schweren Belastung leiden.

Wenn es niemanden gibt, der uns bei dieser Last hilft, dann kann es leicht vorkommen, dass wir sie für unüberwindbar halten. In Wahrheit ist aber keine Prüfung zu groß, wenn wir göttliche Hilfe und aufbauende Gemeinschaft mit anderen Christen und mit Gott haben (Philipper 4,13; 1. Johannes 1,3).

Andere Menschen können uns dabei helfen, die hoffnungsvollere Seite des Lebens auch dann zu sehen, wenn die Situation hoffnungslos erscheint. Humor ist ein wichtiges Hilfsmittel, das einen Ausgleich bei extremen Gedanken und Gefühlen schaffen kann und mit dem Ängste und Depressionen neutralisiert werden können. Es heißt ja nicht umsonst „Lachen ist die beste Medizin“. Humor ist eines der wichtigsten Gegenmittel bei Gemütskrankheiten. Eine Depression ist nicht nur ein geistiges Leiden. Sie schließt auch ein Ungleichgewicht an Endorphinen – den „guten“ Botenstoffen – im Gehirn mit ein, und Humor hilft, dass Endorphine ausgeschüttet werden.

Die Bibel hat vor langer Zeit die Wirksamkeit von Humor für die Linderung einer depressiven Einstellung zum Ausdruck gebracht: „Ein fröhliches Herz ist die beste Medizin“ (Sprüche 17,22; „Neues Leben“-Übersetzung).

Wo immer sich Christen versammeln, können sie sich gegenseitig durch einen synergistischen Effekt aufbauen, der damit vergleichbar ist, dass ein Messer das andere schärft (Sprüche 27,17). „Am Ende besteht die beste Garantie für ein langes und gesundes Leben vielleicht in guten Beziehungen zu anderen Menschen“ (Nancy Shute, *U.S. News and World Report*, 12. November 2008).



5. Kontakt mit Gott

Das Wichtigste, was Sie tun können, um Ängste und Depressionen zu bekämpfen und zu überwinden, besteht darin, dass Sie eine leb-

hafte Beziehung zu Gott entwickeln. Sowohl säkulare Forschungen als auch biblische Anleitungen bestätigen deren Wirksamkeit.

Es gab eine Zeit, zu der Psychologen meinten, der Glaube an Gott wäre dem psychologi-

schen Wohlbefinden abträglich. Forschungen haben aber gezeigt, dass das Gegenteil zutrifft: „Moderne Psychologen haben vorhergesagt, dass die Religion als Neurose entlarvt werden würde und die Menschen ihr entwachsen würden. Stattdessen konnte empirisch nachgewiesen werden, dass religiöse Hingabe ein entscheidender Bestandteil grundlegender geistiger Gesundheit ist“ (Patrick Glynn, *God: The Evidence*, 1999, Seite 19-20).

Und weiter: „Zudem vermelden Menschen, die sich in einem religiösen Glauben engagieren, ein wesentlich höheres Niveau an persönlichem Glück und psychologischem Wohlbefinden als ihre agnostischen oder atheistischen Mitmenschen“ (Seite 61-62).

Die Bibel ist im Grunde eine Gebrauchsanleitung, die uns sagt, wie wir unser Leben führen sollten. Viele Bibelstellen versichern uns, dass eine Beziehung zu Gott unser Leben bereichern wird: „Großen Frieden haben, die dein Gesetz lieben; sie werden nicht straucheln“ (Psalm 119,165). „Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit“ (2. Timotheus 1,7). Liebe ist eine der Eigenschaften von Gottes heiligem Geist und „die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus“ (1. Johannes 4,18).

Psalm 19 enthält mehrere Aussagen darüber, wie das Wort Gottes geistige Gesundheit fördert. Es erquickt die Seele (Vers 8), erfreut das Herz und erleuchtet die Augen (Vers 9).

Ein weiterer Bestandteil einer gesunden Beziehung zu Gott ist das Gebet. Jesus hat seine Jünger das Beten gelehrt (Matthäus 6,9-13). Jesus hat selbst regelmäßig zu seinem Vater gebetet, und in einem Fall betete er die ganze Nacht lang. Er betete teilweise deshalb, weil er die gleichen menschlichen Emotionen und Versuchungen erlebte, die auch wir alle durchmachen.

In der Nacht vor seinem Tod war Jesus niedergeschlagen: „Meine Seele ist betrübt bis an den Tod“ (Matthäus 26,38). Er stellte sich diesem Gefühl, indem er dreimal aus tiefem Herzen zu Gott betete. Durch das Gebet erhielt er Stärkung für die entsetzliche Qual, die in den kommenden Stunden auf ihn zukommen würde.

Das Gebet kann auch uns in Zeiten der Angst und Depression Stärke verleihen. Sowohl David als auch der Prophet Daniel sahen sich mit Todesgefahren konfrontiert, die sie durch das Gebet überwinden. Beide Männer hatten die Angewohnheit, dreimal am Tag zu beten. Das Neue Testament weist uns an: „Betet ohne Unterlass“ (1. Thessalonicher 5,17).

Ein weiteres Werkzeug für einen gesunden Verstand durch eine Beziehung mit Gott ist

das Meditieren. Meditieren bedeutet konzentriertes Denken. „Noch so viel Meditieren kann nicht auf magische Weise den Stress durch einen Arbeitsplatzverlust oder den Verlust eines geliebten Menschen aufheben. Aber es kann Menschen dabei helfen, mit der Situation umzugehen“ (Michelle Andrews, „How to Beat Stress and Anxiety Through Meditation“, *U.S. News and World Report*, 29. Dezember 2008).

Der Apostel Paulus hat Timotheus dazu gedrängt, über Gottes Wort zu meditieren: „Bis ich komme, achte auf das Vorlesen, auf das Ermahnen, auf das Lehren! . . . Bedenke dies sorgfältig; lebe darin“ (1. Timotheus 4,13-15; Elberfelder Bibel). Der Verfasser von Psalm 119 sagte, dass er über Gottes Gesetz nachsinnen würde (Vers 97).

Das Meditieren hilft uns dabei, uneinträgliche Gedanken durch wohltuende zu ersetzen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Leben mit Stress und Ängsten überladen ist, dann ist das Ende des Tages eine gute Zeit, um Ihr Denken zu überprüfen. Dr. Hart rät: „Dies ist . . . eine gute Zeit, einen ‚mentalen Abwasch‘ vorzunehmen, indem Sie die Ängste, die Ihr Denken trüben, überprüfen und diejenigen, die nicht wichtig sind, loswerden“ (Seite 204).

Trachtet zuerst nach Gottes Gerechtigkeit und seinem Reich

Sorgen sind eine Form von Angst, und zu viele Sorgen können sich zu einer Depression entwickeln. Jesus wusste, dass wir dazu neigen, uns Sorgen zu machen. Deshalb sagte er seinen Jüngern: „Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet“ (Matthäus 6,25). Dann fügte er hinzu: „Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft. Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen“ (Matthäus 6,32-33).

Die letztendliche Lösung für all die Nöte und Probleme der Menschheit besteht darin, dass Jesus Christus wiederkehrt, dass Gott sein Reich errichtet und dass die Menschheit die Gabe des ewigen Lebens empfängt. Aber Gott hat verheißen, denjenigen, die ihn suchen, die notwendigen Dinge des Lebens schon jetzt zu geben. Seine unverbrüchliche Verheißung ist, dass diejenigen, die sich in Reue und Gehorsam an ihn wenden, am Ende auf ewig in seinem unvergänglichen Reich leben werden.

Mögen wir alle Gott Glauben schenken, wenn er uns in Jesaja 41, Vers 10 sagt: „Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich halte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.“

GN



Glaube und Treue: Fundament für Beziehungen und Verantwortung

Können Sie Gott ganz vertrauen? Kann Gott sich auf Sie verlassen? Wäre es nicht schön, wenn Jesus Christus bei seiner Rückkehr sagen würde: „Recht so, du tüchtiger und treuer Knecht!“?

Von Don Hooser

Der bekannte Geysir „Old Faithful“ (zu Deutsch „Alter Treuer“) im amerikanischen Nationalpark Yellowstone verdient seinen Namen, weil er seit seiner Entdeckung 1870 zuverlässig alle 60 bis 90 Minuten eine Wasserfontäne in die Luft schießt.

Der lateinische Spruch *Semper fidelis* bedeutet „immer treu“. Gott ist immer treu! Wir können ihn beim Wort nehmen. Tun wir das auch? Inwiefern kann man sich auf Sie und mich verlassen?

„Viele reden von ihrer Treue; aber finde mal einen Menschen, auf den Verlass ist!“ (Sprüche 20,6; Gute Nachricht Bibel). Es wird immer schwieriger, jemanden zu finden, auf dessen Liebe bzw. Loyalität man sich verlassen kann. Viele Menschen sind wankelmütig und untreu.

Paulus' Aussage über das erbärmliche Verhalten „in den letzten Tagen“ (2. Timotheus 3,1) ist eine traurige Prophezeiung: Die Menschen „werden viel von sich halten“ und „Lästerer“, „lieblos“, „verleumderisch“ und „Verräter“ sein (Verse 2-4). Die Konsequenzen für die Gesellschaft sind fatal!

Glaube und Treue: Sie sind ein Grundstein für Beziehungen und Verantwortung. Fehlen sie, sind Ehen und Familien die Opfer. Immer weniger Menschen sind bereit, sich lebenslang zu binden. Und viele, die ihr Jawort (sogar „vor Gott“) geben, brechen dieses Versprechen später auf die eine oder andere Weise. Wenn jemand seinen Partner betrügt, urteilt Gott: „Du [hast] treulos gehandelt . . . , wo sie doch deine Gefährtin ist und die Frau deines Bundes“ (Maleachi 2,14-16; Elberfelder Bibel). Gott hasst diese Form der Untreue.

Gute Beziehungen werden auf dem Fundament von Glauben und Treue errichtet – auf gegenseitigem Vertrauen, das sich auf Zuverlässigkeit gründet. Eine gute Ehe wird zum großen Teil durch eine treue Frau und einen treuen Ehemann definiert. Ein *guter* Freund ist ein *wahrer* und *treuer* Freund: „Ein Freund steht allezeit zu dir, auch in Notzeiten hilft er dir wie ein Bruder“ (Sprüche 17,17; Gute Nachricht Bibel). Ein guter

Angestellter ist ein *zuverlässiger* und *fleißiger* Arbeitnehmer, dem man vertrauen kann.

Obwohl alle Menschen ab und zu unzuverlässig sind, können wir uns immer auf Gott verlassen. Seine Zuverlässigkeit hilft uns, uningeschränkten Glauben und vollständiges Vertrauen in ihn zu haben. Es ist wichtig, dass wir auf die Treue des himmlischen Vaters und Jesu mit tiefem und beständigem Glauben antworten, damit wir ihnen unser Bestes geben – unsere größte Loyalität, Treue, Ergebenheit und unseren bereitwilligen Gehorsam!

Entstanden durch den heiligen Geist

Gottes Messlatte des Glaubens und der Treue ist viel höher, als dass wir sie durch unsere eigene Kraft erreichen könnten. Um so treu wie der Schöpfergott werden zu können, müssen wir *seine Hilfe mit ganzem Herzen suchen!* Bitten Sie deshalb im *Gebet* um Glauben und Treue. *Lesen Sie die Bibel*, um mehr über göttliche Treue zu lernen (Römer 10,17) und um inspiriert zu werden, dem Beispiel Gottes zu folgen, so wie andere Christen es in früheren Zeiten getan haben. Suchen Sie die Gemeinschaft der „Kirche Gottes“, wo andere auch heute noch treu versuchen, Gott zu folgen (Apostelgeschichte 2,42; 20,28).

Um wirklich im Glauben zu leben, brauchen wir den *heiligen Geist* in uns (2. Timotheus 1,13-14).

Wie erhalten wir Gottes Geist? Bei der Gründung der neutestamentlichen Kirche zu Pfingsten im Jahr 31 n. Chr. hielt der Apostel Petrus eine bewegende Predigt. Zum Schluss seiner Predigt wies er seine ergriffenen Zuhörer an: „Tut Buße [*bereut*] und jeder von euch lasse sich *taufen* auf den Namen Jesu Christi zur Vergebung eurer Sünden, *so werdet ihr empfangen die Gabe des heiligen Geistes*“ (Apostelgeschichte 2,38; alle Hervorhebungen durch uns).

Der heilige Geist übermittelt dann die Natur Gottes, die sich in uns allmählich wie eine reife Frucht am Baum entwickelt.

Die „Frucht“, die durch Gottes Geist entsteht, besteht aus vielen wunderbaren Tugenden.

Der Apostel Paulus zählte die wichtigsten auf: „Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, *Treue*, Sanftmut, Keuschheit“ (Galater 5,22-23).

Einige Bibelübersetzungen geben bei dem Wort „Treue“ eine Fußnote an, die besagt, dass hier auch das Wort „Glaube“ eingesetzt werden kann. Dies stimmt mit der Art und Weise überein, wie das griechische Wort *pistis* an dieser Stelle normalerweise im Neuen Testament übersetzt wird, einschließlich zahlreicher Schriftstellen im Galaterbrief. Trotzdem benutzen die meisten Bibelübersetzungen in diesen Versen das Wort „Treue“.

Ein Grund dafür ist, dass Glaube, unser Glaube an Gott und Vertrauen in ihn, normalerweise als etwas gesehen wird, das aus uns selbst heraus kommt, anstatt ein Produkt des heiligen Geistes in uns zu sein. Es ist wahr, dass der Glaube an Gott durch Reue kommt – vor dem Empfang des heiligen Geistes. Allerdings wird der Glaube an anderen Stellen als eine Gabe des Geistes bezeichnet (1. Korinther 12,9).

Der Galaterbrief selbst sagt aus, dass wir den „Glauben Christi“ haben und danach leben müssen (Galater 2,16. 20). Offenbarung 14, Vers 12 erklärt, dass die wahren Nachfolger Gottes „die Gebote Gottes und den Glauben Jesu bewahren“ (Offenbarung 14,12; Elberfelder Bibel).

Wie bringen wir dies alles in Einklang? Die Antwort beinhaltet die verschiedenen Stufen des Glaubens. Unser anfänglicher Glaube an Gott entsteht vor dem Empfang seines heiligen Geistes. Doch selbst dieser anfängliche Glaube ist eine Antwort auf das, was der Schöpfergott uns im Leben zeigt, und auf die Hilfe, die er uns gibt, damit wir glauben können. Nach dem Empfang des heiligen Geistes wohnen Gott, der Vater, und Jesus Christus in dem Gläubigen und verändern dessen Charakter von innen heraus. Auch der Glaube des Gläubigen wächst durch das Wirken des heiligen Geistes.

Durch diesen viel tieferen Glauben wird eine Person dahin geführt, Gott völlig zu vertrauen in Bezug auf den Segen, der darauf ruht, seinem Gesetz zu vertrauen. Dies führt zu einem Gehorsam vom Herzen heraus und einer ständi-

gen reuevollen Rückkehr zum Schöpfer, wenn man gesündigt hat. Dies ist *lebendiger Glaube*. Er kommt durch den heiligen Geist. (Fordern Sie unsere kostenlose Broschüre *Lebendiger Glaube* zum besseren Verständnis an.)

Nachdem wir dies geklärt haben, ist es vielleicht nicht so wichtig, ob das Wort „Glaube“ oder „Treue“ in Galater 5, Verse 22 bis 23 eingesetzt wird. Denn wenn wir lebendigen

gerecht ist, der ist auch im Großen ungerrecht“ (Lukas 16,10). Gott übersieht nie Verantwortungslosigkeit. Wir müssen selbst bei den kleinsten Pflichten unsere Zuverlässigkeit beweisen.

„Und wenn ihr mit dem fremden Gut nicht treu seid, wer wird euch geben, was euer ist?“ (Vers 12). Wir sollten mit fremdem Eigentum genauso vorsichtig – oder sogar noch vorsichtiger – umgehen wie mit unserem eigenen.

Im nächsten Abschnitt geht es um Sklaven bzw. verdingte Knechte. Die hier behandelten Prinzipien gelten auch heute für Arbeitnehmer:

„Ihr Sklaven und Sklavinnen, gehorcht in allem euren irdischen Herren und Herrinnen! Tut es nicht nur äußerlich, um euch bei ihnen einzuschmeicheln. Dient ihnen aufrichtig, als Menschen, die Christus als Herrn ernst nehmen. Alles, was ihr tut, tut von Herzen, als etwas, das ihr für den Herrn tut und nicht

unseres Rennens besitzen! Der größte Lohn für Beharrlichkeit ist ewiges Leben!

Jesus sagte: „Haltet in Treue durch, auch wenn es euch das Leben kostet. Dann werde ich euch als Siegespreis ewiges Leben schenken“ (Offenbarung 2,10). Wir dürfen nie aufgeben oder vom Ziel abweichen!

Im Matthäusevangelium, Kapitel 24 gab Christus seinen Jüngern erschreckende Prophezeiungen über das „Ende der Welt“ (Vers 3). In den Versen 9 bis 12 spricht er von Trübsal und Verfolgung. Doch in Vers 13 sagt er: „Wer aber beharrt bis ans Ende, der wird selig werden.“

Die Gläubigen, die, motiviert durch Glauben, Gott bis zum Ende ihres Lebens oder bis zu Jesu Rückkehr (was immer zuerst kommt) gehorcht haben und treu sein Werk getan haben, werden reich belohnt werden (Matthäus 24,44-46; vgl. auch Offenbarung 22,12).

Treue zu Gott und Christus

Was ist Gottes Wille und was ist sein Werk? Es beinhaltet den Hungrigen zu essen zu geben, den Durstigen zu trinken, Kleidung den, die sie brauchen, und sich um diejenigen zu kümmern, die krank oder im Gefängnis sind (Matthäus 25,31-46).

In Matthäus 25, Verse 14-30 erzählte Jesus das Gleichnis von den Talenten (ein „Talent“ war ein Geldmaß). Diese Geschichte verdeutlicht verschiedene wichtige Lektionen.

Der Schöpfer gibt jedem von uns unterschiedliche Fähigkeiten und Gelegenheiten. Er erwartet, dass wir sie in seinem Dienst voll ausschöpfen. Je nachdem wie sehr wir in unserem Leben geistlich gewachsen sind und wie viel wir gedient haben, werden wir großzügig belohnt werden. Ein „unnützer Knecht“, der seine Zeit verschwendet hat, anstatt Gott zu gehorchen, wird „böse und faul“ genannt und bestraft werden. Gott akzeptiert keine Ausreden – noch nicht einmal die Angst vorm Versagen.

Die Hauptlehre dieses Gleichnisses ist aber, dass Christus eines Tages wiederkehren wird, um seine treuen Nachfolger zu belohnen – diejenigen, die Gott glauben und danach leben. Jedem treuen Knecht wird der Herr sagen: „*Recht so, du tüchtiger und treuer Knecht, du bist über wenigem treu gewesen, ich will dich über viel setzen; geh hinein zu deines Herrn Freude! . . . Du bist über wenigem treu gewesen, ich will dich über viel setzen; geh hinein zu deines Herrn Freude!*“ (Matthäus 25,21. 23).

Mögen wir alle nach dem Glauben leben, den der heilige Geist in uns entwickelt, und damit die gewünschte Treue zeigen. Und am Ende hören wir hoffentlich alle Christi wunderbares Lob, dass er seinen treuen Nachfolgern bei seiner Rückkehr aussprechen wird. **GN**



Immer weniger Menschen sind bereit, sich lebenslang zu binden. Und viele Eheleute brechen später ihr vor Zeugen gegebenes Jawort.

Glauben haben, werden wir mit Treue antworten. Lebendiger Glaube ist ein Produkt des heiligen Geistes genauso wie Treue.

Gottes Geist ist die einzige Kraft, die uns dabei hilft, die bösen „Werke des Fleisches“ – unsere egoistische menschliche Natur – zu überwinden (Galater 5,19-21). Das Ergebnis dieser Selbstsucht sind hässliche Beispiele der Untreue, einschließlich des Ehebruchs (Untreue gegenüber dem Ehepartner), der Unzucht (Untreue gegenüber dem zukünftigen Partner), Götzendienst und Zauberei (Untreue und Betrug gegenüber Gott) und Mord (völliger Verrat an anderen). Möge Gott uns helfen, anders zu sein!

Treu in allen Dingen, groß und klein

Das Handbuch für die Menschheit, die Bibel, gibt uns viele Lehren über Treue. Diese zeigen, wie der Schöpfer unseren Charakter beurteilt.

„Wer im Geringsten treu ist, der ist auch im Großen treu; und wer im Geringsten un-

für Menschen. Seid euch bewusst, dass ihr dafür vom Herrn das ewige Leben als Lohn bekommt. Dient mit eurem Tun Christus, dem Herrn! Denn wer Unrecht tut, wird dafür die volle Strafe erhalten. Gott ist ein unparteiischer Richter“ (Kolosser 3,22-25; Gute Nachricht Bibel).

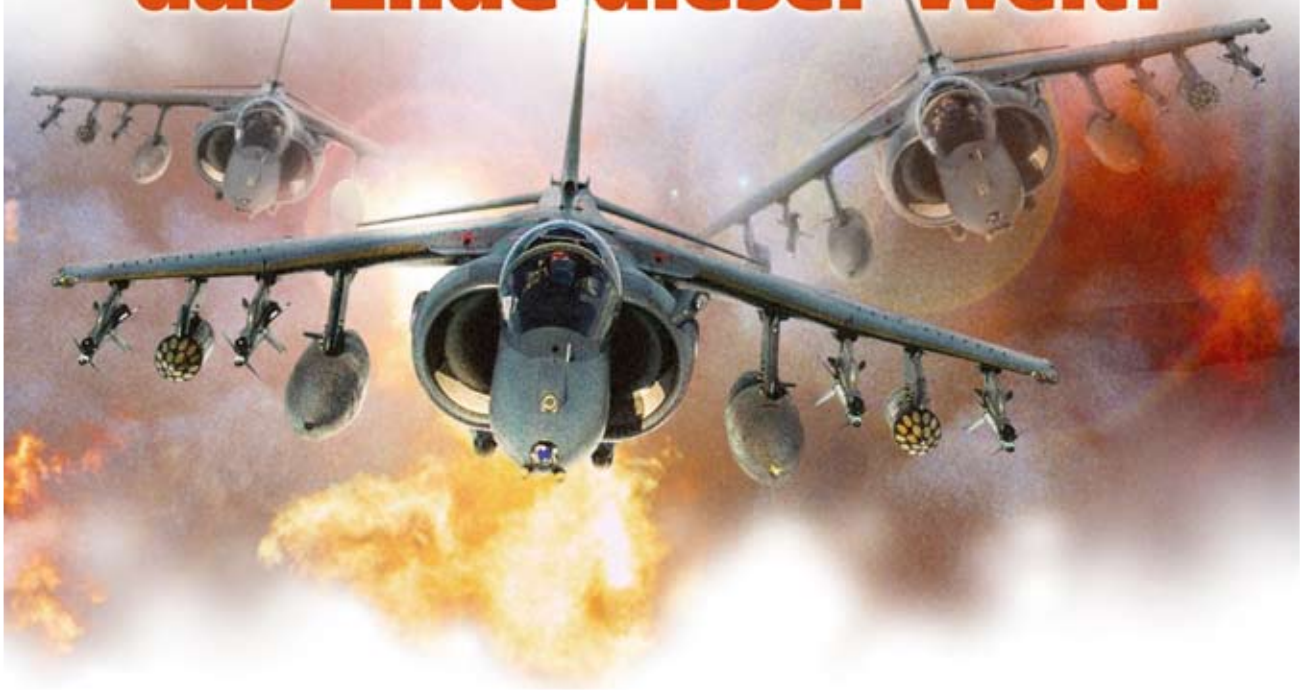
„Herren“ (Arbeitgeber, Vorgesetzte usw.) müssen ihr Verhalten gegenüber ihren Untergebenen auch gegenüber Gott verantworten (Kolosser 4,1; Epheser 6,9).

Treue beinhaltet Beharrlichkeit

Beharrlichkeit ist ein Schlüssel zum Erfolg bei allem, einschließlich eines Rennens. Als Paulus seinen zweiten Brief an Timotheus schrieb, befand er sich im Gefängnis und wartete auf seine sichere Hinrichtung. Trotzdem hatte er einen inneren Frieden, weil er wusste, dass er Gott treu gewesen war.

Paulus schrieb: „Ich habe den guten Kampf gekämpft, ich habe den Lauf vollendet, ich habe Glauben gehalten“ (2. Timotheus 4,7). Mögen wir alle dieselbe Zuversicht am Ende

Was sagt uns die Bibel über das Ende dieser Welt?



Seit Tausenden von Jahren haben sich die Menschen mit Vorhersagen über die Zukunft und das „Ende der Welt“ befasst. Unter den Prophezeiungen der Bibel, die diesem Thema gewidmet sind, fasziniert ein Buch die abendländische Welt mehr als jeder andere Teil der Bibel: die Apokalypse. Stehende Begriffe aus dem letzten Buch der Bibel wie „das große Babylon“ oder auch „Harmagedon“

haben das sprachliche Bewusstsein der westlichen Kultur geprägt. Unter den prophetischen Begriffen, die wir in der Offenbarung des Johannes finden, sind auch die apokalyptischen Reiter.

Sollen wir uns diese Reiter nur als Fabelwesen vorstellen – Gestalten, die immer wieder die Fantasie der Sciencefiction-Autoren angeregt haben? Können Sie sich vorstellen, dass die symbolische Bedeutung der vier Reiter der Apokalypse heute unmittelbar mit uns und unserer Zukunft zu tun hat?

Unser kostenloser Sonderdruck *Die apokalyptischen Reiter* vermittelt Ihnen einen überraschenden Einblick in die Symbolik der biblischen Prophetie und ihre Bedeutung für uns heute. Schreiben Sie an die untenstehende Anschrift, um Ihr kostenloses Exemplar zu erhalten.



CUTE NACHRICHTEN

Postfach 30 15 09
53195 Bonn

TELEFON:

(0228) 9 45 46 36

FAX:

(0228) 9 45 46 37

E-MAIL:

info@gutenachrichten.org