

# HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · DEZ. – FEB. 2023/24



## Mensch braucht Mensch Auf ein Leben in vielfältigen Beziehungen angelegt

**LEBEN**

Die vier Ehekiller

**KINDER**

Energiekugeln

**GESUND**

Bewegung und Hirngesundheit



# DAS BIBEL QUIZ

**SAMSTAGS**  
**20:15 UHR**



Bewirb dich jetzt als Quizkandidat/in:  
**dasbiblequiz.tv**



- **SATELLIT** ASTRA (19,2° Ost)  
Frequenz: 11244 MHz hor.  
Symbolrate: 22.000 | FEC: 5/6  
Kennung: »Hope TV«
- **KABEL**  
Vodafone deutschlandweit und einige regionale Kabelnetze
- **IP-TV**  
D: Freenet TV connect  
CH: Swisscom TV M, L, TV Air free, TV Air Mobile
- **STREAMING BOXEN**  
Apple TV, Fire TV, Roku
- **WEB UND APP** hopetv.de  
Hope Channel App  
Podcasts für iOS und Android



- **MEDIATHEK & APPS**
- hopepodcasts.de
- iTunes
- Apple Podcasts
- Spotify
- und andere Podcast-Apps



- Sandwiesenstrasse 35  
D-64665 Alsbach-Hähnlein  
info@hopemedia.de
- Kostenlose Rufnummer aus Deutschland:  
0800/46 33 68 64
- Internationale Rufnummer:  
Tel. +49 (0) 6257 50 653 950

### → FOLGEN SIE HOPE TV AUF:

- Hope TV Deutsch
- Hope TV Deutsch
- Hope TV Deutsch
- Hope TV Deutsch
- Hope TV Kinder
- Hope TV – Die Mondschein Show
- Hope TV – Kleine Kräuterkunde
- Hope TV – ungeschminkt. family

## In Beziehung

**A**lle Bücher in meinem Regal sind schön nach Themen geordnet. Neben Religion, Glaube, Gesundheit, Wissenschaft und so manch anderem Bereich gibt es auch das Fach für Ehe, Familie und Erziehung. Es liegt auf der Hand, dass Beziehungen in Letzterem wohl eine übergeordnete Rolle spielen. Wenn ich mir aber über die anderen Themen Gedanken mache, muss ich feststellen, dass Beziehungen auch darin ihren besonderen Platz haben. Da geht es um die Kirchen, um Politik, um die Gesellschaft allgemein, aber auch einfach um Sachthemen und schließlich sogar um himmlische Dinge wie Gott, den Schöpfer.



Überall spielen Beziehungen direkt oder im weiteren Sinne eine wichtige Rolle. Sie entscheiden oft über Gelingen oder Scheitern. Das ist auch der Punkt, an dem Lebensberater, Psychologen und andere Experten ansetzen, um Probleme zu erkennen und Lösungen zu suchen – wie steht es um unsere Beziehungen? All die Beiträge in dieser Ausgabe des Hope Magazins sind Anregungen, Beziehungen – so vielfältig sie auch sind – zu pflegen und sie nicht, wie vielleicht so manches Buch, verstauben zu lassen. Viele Freude und Gewinn beim Lesen, wünscht Ihnen

**Pierre Interling,**  
Chefredaktion Hope Magazin

## Inhalt

- 4** THEMA  
Mensch braucht Mensch
- 8** SENDUNG  
InBindung
- 11** KINDER  
Energiekugeln
- 12** LEBEN  
Die vier Ehekiller
- 16** GLAUBE AUF DEM PRÜFSTAND  
Was ist der Mensch?
- 19** KURSE  
Vaterunser
- 20** JESUS  
Platz für alle
- 22** GESUND  
Bewegung und Hirngesundheit
- 26** CLAUDIA HAT'S AUSPROBIERT  
ein Jahr als Au-pair
- 28** LESEN  
Lieber Gott, ich muss dir was erzählen
- 29** KOLUMNE  
Toxisch, offen, polygam?!  
Wofür sind Beziehungen gut?
- 30** ÜBER UNS

# Mensch braucht Mensch

Auf ein Leben in vielfältigen

Beziehungen angelegt

Mein Mann behauptet, dass ich ein melancholischer Mensch sei. Ich widerspreche, aber ein bisschen hat er wohl Recht. Mir fallen Übergänge im Leben nicht so leicht, obwohl ich sie mag und auch brauche. Ich denke dann oft zurück, wie schön etwas war oder wie gut wir es hatten. Ich hänge zum Beispiel immer noch an Darmstadt Eberstadt - und dort sind wir vor zwei Jahren weggezogen! Mir fehlen die zwei süßen Cafés, die Streuobstwiesen und die weltbeste Kindergarten-Erzieherin (dass wir diese sowieso nicht für immer hätten, ist ein anderes Thema und spielt für meine Melancholie keine Rolle).

Aber etwas anderes macht mir noch zu schaffen: Ich denke an unsere Nachbarin Frau L., der wir regelmäßig den Flaschenkasten aus dem Keller hochtrugen. An unsere Hausgemeinschaft, mit der wir einmal im Jahr Sommerfest feierten. An meinen Kollegen, der im gleichen Viertel wohnte. An die Bekannten, die ich nach Babykursen und Kinderturnen ab und zu beim Einkaufen in Eberstadt traf. Die Worte, die man dann wechselt, sind nicht weltbewegend, aber sie beheimaten einen und geben das Gefühl von „Hier gehöre ich dazu“. All diese Kontakte muss man sich an einem neuen Ort neu aufbauen, auch wenn man nur 20 Kilometer weit weg gezogen ist. In meinem Alltag sind diese Menschen nicht mehr existent. Natürlich sind sie nicht meine engsten

Freunde oder Verwandten, und doch haben sie mein Leben bereichert.

## WIE VIELE KONTAKTE BRAUCHT EIN MENSCH?

Wenn du die Augen schließt und an die Menschen denkst, die du als Freundinnen oder Freunde bezeichnen würdest, wie viele kommen dir da in den Sinn?

Robin Dunbar, ein britischer Anthropologe fand in den 1990er-Jahren heraus, dass das Netz menschlicher Beziehungen einem bestimmten Muster folgt und maximal 150 Personen umfasst. Diese ging als "Dunbar-Zahl" in die Wissenschaftsgeschichte ein und schlüsselt sich so auf:

- Etwa 10 bis 15 Menschen würden die meisten ihre Freunde nennen. Auf sie können wir in allen Lebenslagen zählen. Die Besetzung ändert sich im Laufe der Jahre, die Zahl bleibt aber überraschend stabil.
- Drei bis fünf davon sind unsere engsten Vertrauten: diejenigen, mit denen wir mindestens einmal die Woche Kontakt haben und denen wir unsere Sorgen und Geheimnisse anvertrauen – etwa der beste Freund oder die Schwester.
- Der Kreis der guten Bekannten, die wir etwa zu einem runden Geburtstag einladen würden, beläuft sich auf rund 50.

• Mit insgesamt 150 Menschen haben wir irgendeine soziale Beziehung, die auf Vertrauen und gegenseitiger Unterstützung fußt – darunter Nachbarn und Kollegen.

• Alle anderen Kontakte ähneln eher lockeren Bekanntschaften und sind mit keinerlei Verpflichtungen verbunden, außer dass man sich vielleicht auf der Straße grüßt.<sup>1</sup>

Diese Zahl ist ein Durchschnittswert, es gibt individuelle Unterschiede. Auch Persönlichkeitsmerkmale wie Intro- oder Extrovertiertheit spielen eine Rolle. Kein Wunder, dass ich meine alten Nachbarn vermisse, sie waren ein fester Bestandteil meines Beziehungsnetzwerkes. Natürlich gibt es am neuen Ort auch nette Nachbarn und Kindergarten-Bekanntschaften, aber diese Kontakte aufzubauen braucht Zeit und innere Ressourcen.

### FREUNDSCHAFTEN WACHSEN

Oftmals muss man das Alte bewusst loslassen, um Platz für Neues zu schaffen. Diese Übergangszeiten nennt Heike Nagel, systemische Familientherapeutin, „die neutrale Zone“.<sup>2</sup> Wenn etwas zu Ende geht, beginnt etwas Neues – und während dieser Transition gibt es einen leeren Raum, der neu gefüllt werden will. In diesem Fall mit neuen Bekanntschaften,

Freunden und Gesprächen überm Gartenzaun. Die neutrale Zone fordert uns heraus, diesen Leerraum auszuhalten und sie braucht Zeit. Freundschaften kann man nicht machen, sie müssen wachsen. Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Das Gras wächst nicht schneller, wenn du daran ziehst.“

### BEZIEHUNGSPFLEGE KOSTET ZEIT

Apropos Zeit: Wer Beziehungen pflegen möchte, braucht Zeit. Es ist eine bewusste Entscheidung, ob ich mir die Zeit nehmen möchte, mit meiner Nachbarin zu plaudern. Es ist ein zeitliches Invest, alle zwei Wochen mit meiner besten Freundin zu telefonieren. Je nach Lebensphase kann der Alltag ganz schön vollgepackt sein mit sehr vielen Dingen, so dass für das Zwischenmenschliche nicht mehr wirklich viel Zeit bleibt.

Man könnte meinen: dann helfen Soziale Medien, denn darüber kann ich gleichzeitig mit vielen meiner Freunde und Bekannten in Kontakt bleiben.

### FAKT(OR) SOZIALE MEDIEN

Dass soziale Medien unsere Kontakte prägen, ist ein neuer Fakt(or) in der Beziehungsforschung. Via Facebook, Instagram & Co. können wir leichter Kontakt zu alten Schulfreunden halten, ausgewanderte Bekannte auf den neuesten Stand bringen und so unser soziales Netz insgesamt ausweiten. Dunbar selbst hat seine Zahl auf 180 Kontakte erweitert und nennt als Grund die Sozialen Medien. Dennoch „besteht ein wertvolles Netzwerk auch aus realen Menschen“, so Harriet Dohmeyer, Expertin und Beraterin für digitale Kommunikation.

Auch ich habe Freunde aus meiner Zeit des Auslandsstudiums in Schweden, die in Europa verstreut wohnen. Mit ihnen habe ich mehrmals im Jahr Kontakt, per WhatsApp oder Videotelefonie. Dennoch ist es etwas anderes, wenn wir uns besuchen und gemeinsam essen und reden können. Eine persönliche, direkte Begegnung ist durch nichts zu ersetzen. Deshalb versuchen wir uns mindestens einmal im Jahr zu sehen – das klappt auch noch mit Familienanhang erstaunlich gut und füllt meinen Freundschafts-Tank regelmäßig auf.

### LEBEN IST BEGEGNUNG

Was nun, wenn jemand sagt: „Ich brauche keine Menschen um mich herum. Ich bin am liebsten allein.“? Wenn Menschen enttäuscht oder missachtet wurden, ist das vielleicht ein logischer Schluss. Wer verletzt wurde, will sich schützen. Und dennoch lässt man eine wichtige Lebensressource brachliegen: Lebendige, stärkende Beziehungen. Der Mensch ist grundlegend auf ein Leben in vielfältigen Beziehungen angelegt.<sup>3</sup>

Gott ist, christlich gedacht als Vater, Sohn und Heiliger Geist, von sich aus ein Beziehungswesen. Und auch der Mensch ist konzipiert, ein Beziehungswesen zu sein. „Der Mensch wird am Du zum Ich“, sagt Philosoph Martin Buber. Der Mensch braucht andere Menschen, um Mensch sein zu können. Ist er alleine, verkümmert er. „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“



#### ANJA WILDEMANN,

ist Freundin & Nachbarin, Frau von Manuel, Redakteurin bei Hope TV, Moderatorin von „Beziehungskiste“ und Mama von zwei Töchtern. Wenn sie mit Freunden & Familie zusammen ist, wird ihr Herz voll.

<sup>3</sup> Jörg Bartel: Vielfältige Beziehungsformen in biblischer Perspektive: <https://unipub.uni-graz.at/oekf/content/titleinfo/2165256/fullpdf>; Zugriff am 7.10.2023

<sup>1</sup> Quelle: <https://www.quarks.de/gesellschaft/darum-haben-nicht-alle-menschen-in-deinem-leben-platz/>; Zugriff am 20.9.2023

<sup>2</sup> Heike Nagel: Übergangsweise. SCM Verlag, 2022.

# AHA-MOMENTE FÜR ELTERN

DER NEUE HOPE TV-ERZIEHUNGSTALK „INBINDUNG“ GIBT LEBENSVER-  
ÄNDERNDE ERKENNTNISSE UND PRAKTISCHE TIPPS FÜR ELTERN

Unsere Reise begann im ersten Pandemiejahr 2020. Wir – vier Pädagoginnen und Mütter – tauschten uns damals in einer einfachen WhatsApp-Gruppe über die Höhen und Tiefen unserer Elternschaft aus. Was uns verband, war der Wunsch, Eltern-Kind-Machtkämpfe zu überwinden und friedvolle Erziehungsmethoden zu entdecken, die sowohl von biblischen Prinzipien als auch von der modernen Entwicklungspsychologie unterstützt werden.

## ERZIEHEN WIE JESUS

Dabei hat uns stets die Frage umgetrieben: Wie würde Jesus Kinder erziehen? Die Antwort fanden wir im bindungsorientierten Erziehungsansatz und der Verknüpfung dieses Ansatzes mit unserem christlichen Glauben. Unsere Begeisterung führte zum Start des Podcast „inBindung“ im September 2020. Das enorme Feedback und die inspirierenden Geschichten unserer Hörerinnen und Hörer bestätigten uns in unserem Tun.

Mittlerweile verzeichnet der Podcast über eine halbe Million Aufrufe. Als Team von „inBindung“ bieten wir Online-Kurse, Fortbildungen und Beratungen an. Wir haben ein Buch geschrieben und biblische Affirmationskarten für Kinder auf den Markt gebracht. Dazu kommt nun eine TV-Sendung auf Hope TV.

## GLAUBE, WISSENSCHAFT, ERZIEHUNG

Als Team von „inBindung“ streben wir nicht nur danach, die Herzen unserer Kin-

der zu stärken und Leichtigkeit in unserer Elternschaft zu finden. Es geht uns auch darum, durch das Zusammenspiel von Glaube, Wissenschaft und Erziehung, einen Weg aufzuzeigen, wie Familien in tiefer Verbindung miteinander leben können.

## Unsere drei zentralen Werte sind:

- **Kinderherzen verstehen:** Wir möchten Kinder und ihre „Funktionsweise“ verstehen. Dazu nutzen wir aktuelle Erkenntnisse zur kindlichen Entwicklung aus der



**INBINDUNG – DER ERZIEHUNGSTALK**

- Ab 5. Dezember 2023
- Dienstags, 21:15 Uhr
- auf Hope TV, streamen auf [hopetv.de](http://hopetv.de)
- Moderation: Anna Born, Junita Horch, Sonja Eitzenberger, Julia Wanitschek
- Aktuelles Hope TV-Programmheft kostenlos anfordern unter [hopetv.de](http://hopetv.de)



Entwicklungspsychologie, Neurowissenschaft, Pädagogik usw.

• **Elternherzen erreichen:** Als Eltern wollen wir unser Handeln reflektieren und eine liebevolle Erziehungsweise annehmen. Dazu braucht es die Beschäftigung und das Hinterfragen eigener Glaubenssätze und Prägungen.

• **Gott mit neuen Augen sehen:** In unserer Elternreise haben wir Gott ganz neu als liebevollen Vater und Heiler kennenlernen dürfen. Diesen Weg der Heilung wollen wir auch an andere weitergeben.

#### INBINDUNG – JETZT AUCH AUF HOPE TV

In unserer neuen, mit unserem Podcast gleichnamigen Sendung „inBindung“ bei Hope TV dürfen sich die Zuschauerinnen und Zuschauer auf Erziehungsthemen freuen, die verständlich und einfühlsam präsentiert werden. Ganz so, also würde

man mit Freundinnen bei einem gemütlichen Kaffeepausch diskutieren. Genau das ist unser Ansatz: Kein erhobener Zeigefinger, sondern Empathie, Verständnis und echter Austausch.

Egal, ob Sie Eltern eines Säuglings, eines Kleinkinds im sogenannten „Trotzalter“ oder eines herausfordernden Teenagers sind: Freuen Sie sich auf inspirierende Gespräche, lebensverändernde Erkenntnisse und praktische Tipps für den Alltag. Wir möchten, dass jede Episode ein Aha-Moment für die Zuschauer ist, der ihnen hilft, ihre Familienbande zu stärken und mehr Freude und Leichtigkeit in ihrer Elternschaft zu leben.

Autorinnen des Artikels und das Team von inBindung sind: Anna Born, Junita Horch, Sonja Eitzenberger, Julia Wanitschek

# FRIBOS DACHBODEN



Neulich war Dominik auf Dienstreise. Bei mir Zuhause war auch keiner, Wilma war weg, Carla war weg, Björn war weg und Lukas und Sophie waren im Urlaub.

Ich habe gut auf mich aufgepasst, Vitamine gegessen, geschlafen, war in der Sonne, bin durch den Wald gedüst, habe gespielt ...

aber dann habe ich mich irgendwie ein bisschen krank gefühlt. Ganz schlapp und traurig. Ich hatte auf nichts Lust und lag einfach im Bett.



Als Dominik endlich wieder da war, ging es mir plötzlich besser.

Und Dominik war sich sicher, dass es mir nicht gut ging, weil ich einsam war. Einsam? Das kann krank machen? Also ich wusste ja, dass zu viele Süßigkeiten nicht gut sind. Oder wenn man nur im dunklen Zimmer sitzt und sich zu wenig bewegt ... aber Einsamkeit ...

Das müssen wir uns mal genauer anschauen. Denn es soll uns ja gut gehen. Dir und mir. Und deshalb müssen wir zusammen entdecken, wie wir das anstellen und was wir dafür brauchen.

Wir sehen uns auf meinem Dachboden!

Dein *Fribo*



#### SENDETERMINE AUF HOPE TV

12.01. bis 16.02.24 – auf HopeTV oder auf meinem Kinderkanal HopeTV Kinder (es geht um: Freundschaft & Vertrauen; Ernährung; Bewegung & Ruhe; Wasser; Sonne & Luft; Optimismus).



Wiel  
Spaß beim  
Kochen!

## ENERGIEKUGELN

Du benötigst folgende Zutaten und Hilfsmittel:

- 1 reife Banane
- 100 g Haferflocken
- 50 g gemahlene Mandeln
- 30 g Kokosraspeln
- 2 EL Milch
- 2 EL Honig
- Etwas Zimt
- Eventuell Milch zum Verdünnen
- Einen erwachsenen Assistenten

Los geht's!

1. Zerdrücke die Banane in einer großen Schüssel.
2. Füge, bis auf die Kokosraspeln, alle Zutaten hinzu und verknete das Ganze zu einem festen Brei.
3. Ist der Brei zu fest oder krümelig, gib vorsichtig etwas mehr Milch hinzu.
4. Rolle nun aus dem Brei mit den Händen pralinengroße Kugeln.
5. Gib die Kokosraspeln in eine kleine Schüssel und wälze die Pralinen darin. Stelle sie noch mal kurz in den Kühlschrank, verzehre sie aber am besten so frisch wie möglich.

Guten Appetit!!



## DIE VIER EHEKILLER – Wie man sie erkennt und erfolgreich ausbremst

Wenn zwei Menschen sich verlieben, stürzen sie sich oft geradezu in eine Partnerschaft und treffen diese Entscheidung, ohne sich darüber Gedanken zu machen, wie bereit und vorbereitet sie sind, um den gemeinsamen Weg durchs Leben zu gehen. Wenn der Sturm der Hormone abflaut und sie von der nackten Alltagsrealität eingeholt werden, erleben sie einen allmählichen Prozess der Entfremdung. Und dann tauchen Gedanken auf, wie: Wir waren doch so verliebt! Wir waren wie Seelenverwandte! Er brachte mir regelmäßig Blumen! Sie war doch so interessiert an mir! ... Doch jetzt scheint alles anders zu sein. Langeweile hat sich eingestellt, Streit

bricht schon wegen Kleinigkeiten auf, es gibt kaum noch Interesse aneinander, oberflächliche Kommunikation ... Was lässt die Zufriedenheit partnerschaftlicher Beziehung abkühlen? Welches sind die so genannten Ehekiller?

Der amerikanische Psychologe und Beziehungsforscher John Gottman hat aufgrund seiner langjährigen Untersuchungen mit tausenden von Paaren ein regressives und destruktives Beziehungsmodell beschrieben, das eine Ehe „sicher“ in die Trennung/Scheidung führt: Er nannte es „die vier apokalyptischen Reiter“.

### 1. KRITIK

In allen Beziehungen gibt es Situationen, in denen man sich über seinen Partner beklagt, denn niemand ist perfekt. Wenn jedoch die Kommunikation des Paares zunehmend von destruktiver Kritik geprägt wird, dann wirkt dies langfristig negativ auf die Qualität der Beziehung. Es ist wichtig, den Unterschied zwischen einer Beschwerde, die konkret auf einen Vorfall abzielt und Kritik, die verallgemeinernd etwas über andere Situationen und über den Charakter des Partners aussagt, zu beachten. Typischerweise wird dabei die Kommunikation der Ich-Form durch die Du-Form ersetzt, was eine anklagende und destruktive Wirkung hervorruft.

### 2. RECHTFERTIGUNG

Unsere natürliche Reaktion auf Kritik ist die Rechtfertigung. Obwohl es verständlich ist, sich zu rechtfertigen, führt das nur selten zum erwarteten Ergebnis. Der angreifende Partner weicht nicht von seiner Position ab. Das liegt daran, dass Rechtfertigung in Wirklichkeit nur eine verdeckte Methode ist, den Partner zu beschuldigen. Eigentlich sagt man: „Das Problem liegt nicht bei mir, sondern bei dir.“ Darum lässt Rechtfertigung den Konflikt eskalieren.

### 3. VERACHTUNG

Nachdem das Ping-Pong-Spiel zwischen Kritik und Rechtfertigung wiederholt praktiziert wird, versinkt die Beziehung auf eine Ebene der destruktiven Abwärts-

spirale: die Verachtung. Sie wird von lange schwelenden, negativen Gedanken über den Partner genährt, die aus ihrer destruktiven Interaktion (Kritik & Rechtfertigung) entstanden sind. Man kann jetzt beobachten, dass dadurch die Art und Weise der Interaktion in der Beziehung eine ganz neue Färbung bekommt, die von Sarkasmus, Zynismus und abschätzigem Humor geprägt ist. Nicht umsonst wird dieser Reiter als der gefährlichste eingestuft. Dort, wo er auftritt, wirkt er extrem vergiftend auf die Beziehung, weil dadurch Abneigung, Geringschätzung und Missachtung ausgedrückt werden. Wenn der Partner auf diese Weise behandelt wird, kann und will er/sie gar nicht mehr konstruktiv an der Lösung des Problems mitwirken, sondern man befindet sich auf dem Weg in die nächste Eskalationsstufe.

»Langeweile hat sich eingestellt, Streit bricht schon wegen Kleinigkeiten auf«

### 4. RÜCKZUG/MAUERN

Stellen wir uns folgende Situation vor: Der Ehemann kommt müde von der Arbeit nach Hause und erlebt im Laufe des Abends eine Tsunamiwelle der Kritik. Nach einigen gescheiterten Versuchen, sie zu stoppen, verschanzt er sich hinter seiner Zeitung. Je weniger er antwortet, desto mehr schimpft sie. Wenn seine Grenze erreicht ist, steht er auf und verlässt das Zimmer. Der arme Mann!, könnten wir denken. Aber ein verantwortungsbewusstes Handeln seinerseits würde bedeuten,



mit seiner Frau ins Gespräch zu kommen und Schritte zur Lösung ihrer Probleme zu unternehmen. Dennoch zieht er sich meist lieber zurück, und indem er sich von ihr abwendet, geht er einem Streit aus dem Weg, aber ebenso seiner Ehe.

### DAS EMOTIONALE KONTO

Paare führen unbewusst so etwas wie ein emotionales Konto. Geht das Paar wie oben beschrieben miteinander um (erlebt also die „vier apokalyptischen Reiter“), dann sind sie dabei, ihr emotionales Konto auszuplündern. Die roten Zahlen

führen zu ansteigender Negativität und Unzufriedenheit.

Wo oder wann wird die Grenze überschritten? Nach John Gottman ist ein Paar bei einem Verhältnis von 5:1 (fünf positive zu einer negativen Interaktion) fähig, sich zu beruhigen und Kompromisse zu schließen. Wenn aber das Verhältnis nicht mehr stimmt, beobachtet man eine zunehmende Verschlechterung der Beziehung. Positives Verhalten, wie „Blumen zum Frauentag schenken“, wird nicht mehr mit Freude wahrgenommen, sondern damit abgetan, dass dies auch alle anderen Männer am Frauentag täten. Negatives Verhalten, das bei den glücklichen Paaren oft als Ausnahme entschuldigt wird, betrachtet man bei Paaren mit einem Interaktionsverhältnis unter 5:1 automatisch als böswillig: „Er kommt nur zu spät, weil er mich ärgern will!“ Die Negativität steigt an und durch die kognitive und emotionale Überflutung werden alle Lebensbereiche ins Unglück hineingezogen. Man distanziert und isoliert sich voneinander und beginnt, die Geschichte der Beziehung neu zu gestalten und zu überdenken. Das Paar befindet sich in einem negativen Zwangsprozess mit unabsehbaren Folgen für den Verlauf der Paarbeziehung.

**»Eine partnerschaftliche Beziehung ist äußerst instabil, denn sie benötigt immer zwei interessierte und beständige Personen.«**



### WEGE AUS DER KRISE

Die Krise zu überwinden ist möglich, fordert jedoch vollen Einsatz. Zuerst muss der eigene Lebensweg betrachtet werden. Unser Beziehungskonzept wird grundsätzlich in der Kindheit durch die Interaktion mit den Eltern angelegt und prägt die Art wie wir lieben, kommunizieren, streiten – also auch, wie wir uns in der Partnerschaft verhalten. Wenn destruktive Verhaltenselemente bei der Gestaltung der partnerschaftlichen Beziehung vorhanden sind, braucht man sich nicht wundern, dass sie nicht klappt. Außerdem können verletzend, traumatisierende Erlebnisse wie emotionale Manipulation, Traumata, Missbrauch usw. die Beziehungsfähigkeit der Partner beeinträchtigen. Darum sind hier beziehungsstärkende Elemente nötig, wie die Aufarbeitung des Verhältnisses zur Herkunftsfamilie, der Aufbau und die Stabilisierung der Vorstellung von sich selbst,

Trainieren sozialer Kompetenzen, sich über die eigenen Werte klarwerden u.v.m.

### DAS DRITTE VERBINDENDE

Eine partnerschaftliche Beziehung ist äußerst instabil, denn sie benötigt immer zwei interessierte und beständige Personen. Wenn einer aussteigt, zerbricht sie. So kommt das Paar in seinem Entwicklungsprozess an einen Punkt, wo es ein verbindendes Element benötigt: ein gemeinsam getragenes Projekt. Ein solches Projekt kann eine stabilisierende Wirkung für die Paarbeziehung haben, denn ihr Interesse wird dadurch auf die gemeinsame, verbindende Aufgabe fokussiert.



#### DANIEL HERZOG

verheiratet, zwei Töchter. Er studierte Ehe-, Familien- und Lebensberatung (M.A.) sowie Theologie (M.Th.). Tätigkeit als Pastor, pädagogische Fachkraft für verhaltensauffällige und benachteiligte Jugendliche, Psychosozialer Berater ([www.care4soul.ch](http://www.care4soul.ch)), Systemischer Therapeut (i. A.)



# Was ist der Mensch?

## Nicht nur Spielzeugfiguren ...

Nein, es geht bei dieser Frage nicht um typische Psalm-Texte, die Pastoren an den Anfang einer Trauerfeier stellen. Es geht auch nicht um die makabren Berechnungen, wieviel ein Mensch wert ist. Es geht mir vielmehr um die Frage, was ein Mensch für mich ist.

Nun, das kommt darauf an, ob er der Ordnungsamtmitarbeiter ist, der mir gerade ein Knöllchen verpasst, oder die Krankenschwester, die meinen durchgesuppten Verband wechselt; oder gar ein einsamer Tourist, der mir in Lappland über den Weg läuft. Ob ich ihn überhaupt wahrnehme. Oder ob er für mich einfach nur ein Idiot ist, der mir auf den Wecker geht.

## Nicht ohne meine Katze ... oder mein Auto!

Manche Menschen haben eine tiefere Beziehung zu ihrem Hund oder ihrer Katze als zu ihren Mitmenschen. Darüber mögen manche den Kopf schütteln, doch nun gut, man kann ohnehin nicht mit allen eine persönliche Beziehung haben. Dazu fehlt uns nicht nur die Zeit. Andere Menschen haben eine Beziehung zu ihrem Auto. Es ist zwar nur ein Gegenstand, der uns hilft, schnell und komfortabel an unsere Ziele zu gelangen – falls kein Stau den Weg versperrt. Doch manchen Autobesitzern steigen Tränen in die Augen oder ihnen schwillt der Hals, wenn ihr „heiliges Blechle“ durch eine Beule oder einen Kratzer entweicht

wurde. Ungesund wird diese Beziehung – meistens handelt es sich dabei um Männer – wenn sie ihrem Wagen mehr Zeit und Aufmerksamkeit schenken als ihrer Familie.

Auto, Handy, Kühlschrank und Computer sind nur leblose Dinge, Objekte oder Sachen. Sie haben keine Gefühle. Sie besitzen keinen frei denkenden Geist, auch wenn sie von KI gesteuert werden. Wir benutzen sie, schätzen sie, weil sie uns das Leben erleichtern und verbessern. Aber sie lieben? Das wäre krank.

## Nur Objekte

Zugegeben, auch unsere Mitmenschen sind häufig nur „Mittel“, um unsere Wünsche zu erfüllen, unsere Pläne zu verwirklichen oder unseren Aufgaben nachzukommen – egal, ob es um den Busfahrer, den Patienten, die Arbeitskollegin oder sogar den Ehepartner geht. Der Busfahrer soll uns nur sicher an unser Ziel bringen, mehr nicht. Keine persönliche Beziehung, manchmal sogar nicht einmal ein freundlicher Gruß. Der Patient ist vielleicht nur ein Mittel, um Geld für den Lebensunterhalt und ein bisschen Luxus zu verdienen. Die Arbeitskollegin soll lästige oder langweilige Aufgaben abnehmen. Und der Ehepartner ... nun ja.

Da wird der Mensch zum Objekt, zur Sache, zum Gegenstand. Da wird er benutzt, gebraucht und danach nicht mehr beachtet. Er ist nur noch ein Es – kein



Du, kein Gegenüber. Kein Mensch, der geschätzt, geachtet und geliebt wird. Wir brauchen jedoch persönliche Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Gott hat uns darauf angelegt. Ohne den Austausch von Gedanken und Gefühlen, ohne Miteinander und persönliche Beziehungen können wir nicht wirklich glücklich sein.

### Der Wunsch-Erfüller-Gott

Wenn Gott uns auf persönliche Beziehungen angelegt hat, dann möchte er auch mit uns eine tiefe Gemeinschaft. Doch für viele Menschen ist Gott – vorausgesetzt sie glauben an ihn – nur ein Automaten-Gott. Gebet oben reinwerfen, Gebeterhörung unten rausnehmen. Und wehe, da kommt nicht sofort die gewünschte „Ware“. Dann sind wir sauer auf Gott, hadern mit ihm, kündigen ihm das Vertrauensverhältnis oder werfen unseren Glauben als unbrauchbaren Schrott achtlos auf den Sperrmüll. Gott ist also für manche Menschen auch nur so etwas wie ein Gegenstand. Vor Krebs, Demenz und Unfällen bewahren, von Krankheiten heilen, und wenn man mal was verbockt haben, soll er die Schuldgefühle abnehmen und vergeben. Und natürlich erwartet man von ihm, dass er am Ende ein ewiges Leben schenkt.

Mehr wollen manche nicht. Eine Beziehung mit Gott? Wofür? Ist dies überhaupt möglich? Gott ist doch weit weg. Wir können ihm nicht die Hand schütteln, nicht auf die Schulter klopfen oder in die Augen sehen.

Trotzdem ist eine persönliche Beziehung mit ihm möglich. Verliebte machen es

uns vor: Auch wenn tausende Kilometer sie trennen, sie lieben sich, sehnen sich von ganzem Herzen nach dem anderen und hoffen, schon bald mit ihm zusammen sein zu können – für immer. Genauso verhält es sich mit der Beziehung zu Gott.

### Keine Einbahnstraße

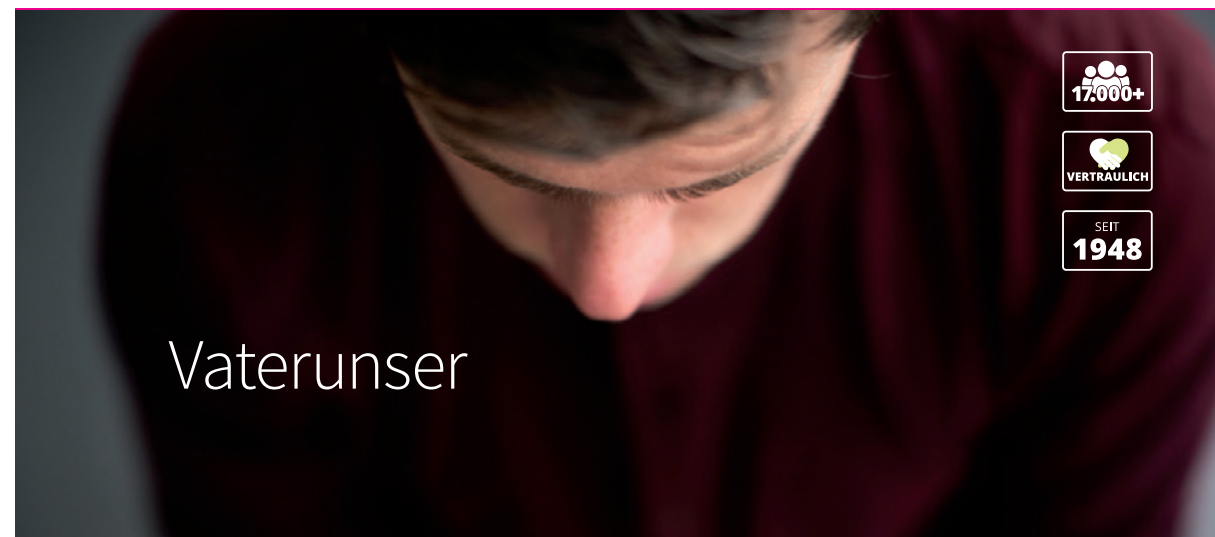
Die persönliche, von Liebe getragene Beziehung zu Gott ist keine Einbahnstraße. Er hat den ersten Schritt auf uns zu gemacht. Durch Jesus hat er gezeigt, wie sehr er uns liebt. Er hat alles getan, um unsere Liebe und unser Vertrauen zu gewinnen. Was kann man denn mehr geben als das eigene Leben?

Unsere Welt ist also für Gott kein Legoland, mit dem er sich die Zeit vertreibt, wenn er sonst nichts zu tun hat. Wir sind für ihn keine Spielzeugfiguren, die man achtlos in die Kiste wirft, wenn sie abgegriffen sind und nicht mehr den eigenen Vorstellungen entsprechen. Nein, Gott hat uns aus Liebe erschaffen, und aus Liebe zu uns möchte er eine tiefe persönliche Beziehung. Eine Beziehung, die auch in der Ewigkeit nicht versandet. Und er wünscht sich, dass wir Menschen uns ebenso gegenseitig wertschätzen und Zeit für einander haben.



**SIEGFRIED WITTMER,**  
Pastor i. R., ehem. Leiter des Internationalen Bibelstudien-Instituts

Haben auch Sie Gedanken dazu?  
Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an  
[post@hopemagazin.net](mailto:post@hopemagazin.net)



17.000+

VERTRAULICH

SEIT  
1948

## Vaterunser

Das Vaterunser ist wohl mit Abstand **der bekannteste Text der Christenheit**. Sogar Menschen anderer Religionen sind diese Zeilen bekannt. Selbst wenn sie es nicht verstehen sollten, begreifen sie doch, dass es wichtig ist.

Dennoch haben viele Christen Fragen zu dem Gebet: Handelt es sich beim Vaterunser nur um eine religiöse Formel, die rituell aufgesagt wird, weil es so Tradition ist? Sind die Worte, die gesprochen werden, bedeutungslos und leer?

Dieser Fernkurs zeigt Gedanken und Vorstellungen, die hinter diesem Gebet stehen. Denn der Text enthält, trotz seiner Kürze, enorm viel Substanz. Jeder einzelne Satz, jedes einzelne Wort hat eine Bedeutung im Glauben und vor Gott.

**Die Kurse können auch per Post verschickt werden. Kontakt unter: [hopekurse.de](http://hopekurse.de) (D), [hopekurse.at](http://hopekurse.at) (A), [meine.hopekurse.de](http://meine.hopekurse.de) (CH)**

### WAS SIE IM ONLINEKURS VATERUNSER ERWARTET:

- Neun Studieneinheiten
- Betrachten Sie das Vaterunser auf völlig neue Weise
- Lernen Sie in Ihrem eigenen Tempo
- Lassen Sie Ihre Fragen von einem erfahrenen Betreuer beantworten
- Finden Sie Ihren eigenen Weg zu Gott



hopekurse.de

# PLATZ FÜR ALLE

Wie Jesus anderen Menschen begegnet ist



Keiner mochte sie, die Zolleintreiber. Immerhin unterstützten sie die verhassten Römer. So auch Matthäus, der als Jude doch eigentlich einer von ihnen war. Als Jesus in seine Nähe kommt, geht dieser schnurstracks auf Matthäus zu: „Komm, folge mir!“ Man kann diese Begebenheit in Matthäus 9 nachlesen. Es war nicht das erste Mal, dass Jesus in Kapernaum Grenzen überschritt: er hatte bereits einen an Lepra Erkrankten geheilt und sogar berührt, machte den Diener eines römischen Hauptmanns gesund und kam den Kranken und Besessenen recht nah. Dass er einen Kranken dann sogar von seinen Sünden freisprach, brachte die Theologen des Ortes vollends auf die Palme.

In seiner Bergpredigt – nur kurze Zeit davor – hatte Jesus von Liebe gesprochen, den Zuhörern einen Gott gezeigt, der gnädig ist und wohlwollend, der für seine Kinder sorgt und der sich eine echte Beziehung mit den Menschen wünscht statt religiöser Pflichterfüllung. Jetzt hatte Jesus sich also einen einstigen Kollaborateur ins Team geholt, unfassbar. Nun saßen Matthäus und seine Kollegen neben Jesus beim Essen. Und diese Erfahrung sollte sie nachhaltig verändern. Es wird berichtet, dass sie Jesus anschließend nachfolgten.

Die Ausgestoßenen und Verachteten seiner Zeit bekamen bei Jesus eine neue Perspektive geschenkt, einen neuen Anfang, ein neues Leben. Statt Abgrenzung erlebten sie liebevolle Zuwendung. Und so wie es in der bekannten Geschichte vom Wanderer nicht der Sturm ist, dem es gelingt, dem Mann seinen Mantel ablegen zu lassen, sondern die Sonne mit der wärmenden Kraft ihrer Strahlen, so ist es bei Jesus eben auch die Wärme und Freundschaft, die die Herzen der Menschen erreicht und verändert. Den religiösen Leitern seiner Zeit sagt Jesus, dass Gott Barmherzigkeit und Gnade viel mehr gefallen als alle ihre Opfer im Tempel. Das Haus Gottes will und soll ein Ort der Heilung für jeden sein. Bei ihm haben alle Platz, die „mühselig und beladen sind“ (Matthäus 11,28), und „im Himmel ist Freude über jeden, der zu Gott findet“ (Lukas 15,7). Das sind gute Nachrichten für alle. Halleluja!



**MARC GUNNAR DILLNER,** ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. Er war bislang im Bereich Gemeindeaufbau tätig und ist seit Juli 2023 Schatzmeister in der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten.



Sportliche Aktivität steht u. a. mit besserer Denkfähigkeit in Zusammenhang.



**12 PRINZIPIEN**  
für ganzheitliche Gesundheit

-  **Ernährung**
-  **Mäßigkeit**
-  **Prioritäten**
-  **Bewegung**
-  **Luft**
-  **Optimismus**
-  **Wasser**
-  **Ruhe**
-  **Integrität**
-  **Sonne und Natur**
-  **Vertrauen**
-  **Beziehungen**

**MEHR INFOS UNTER:** [dvg-online.de/12-prinzipien](http://dvg-online.de/12-prinzipien)

nen. Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen ist dies jedoch ein Trugschluss – mit teilweise verheerenden Folgen für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer. Wir wollen uns deshalb aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse ansehen, die nahelegen, dass sportliche Aktivität mit besserer Denkfähigkeit, verbesserter Stimmung, Motivation und somit auch mit beruflichem Erfolg in Zusammenhang steht.

**BDNF – EIN WICHTIGER FAKTOR FÜR DIE REPARATUR UND NEUBILDUNG VON NERVENZELLEN**

Eine wesentliche neurophysiologische Rolle scheint hier der „Brain-Derived Neurotrophic Factor“ (BDNF = zu Deutsch: „vom Gehirn stammender, nervenbildender Faktor“) zu spielen. Dieser Wachstumsfaktor des Gehirns ist ein Protein (Eiweiß), das wesentlich an der Reparatur und dem Neuwachstum von Nervenzellen und deren Verbindungen untereinander (Synapsen) beteiligt ist.

Mittels Tierversuchen (Ernfors, Kucera, Lee, Loring, & Jaenisch, 1995) wissen wir heute, dass ein Individuum ohne diesen Wachstumsfaktor nicht lange überleben kann, weil viele Nerven gar nicht erst gebildet werden und Nervenverletzungen nicht heilen können.

Die höchsten Konzentrationen dieses Stoffes hat man im Gehirn im Hippocampus, in der Großhirnrinde und dem Vorderhirn nachweisen können, also in Regionen, die wesentlich für das Kurz- und Langzeitgedächtnis und das abstrakte Denken verantwortlich sind (Huang & Reichardt, 2001).

**BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT!**

Dass aber Sport nicht nur in geschädigten, sondern auch in gesunden Gehirnen junger Erwachsener einen positiven Effekt erzielt, wurde mit der Unterstützung von 58 Probanden nachgewiesen (Hwang et al., 2016). Diese wurden per Zufallsgenerator in zwei Gruppen zu je

# Bewegung und Hirngesundheit

## Wie verblüffend beides miteinander verknüpft ist

Viele Menschen trainieren ihren Körper. Aber wussten Sie, dass körperliches Training auch Ihr Hirn trainiert?

**IMMER BEWEGTER UND DOCH WENIGER BEWEGUNG**

Wir leben in einer Welt, die die kognitiven Fähigkeiten, also das analytische Denken, das Kurz- und Langzeitgedächtnis, immer mehr in den Vordergrund rückt. Das Ar-

beitsfeld in der industrialisierten Welt hat sich in den vergangenen Jahrzehnten immer mehr von körperlich anstrengenden Tätigkeiten hin zu sitzenden, körperlich inaktiven Beschäftigungen gewandelt. Die stetig steigende Informationsflut will bewältigt werden, sodass wir uns immer weniger Zeit für körperliche Aktivität nehmen. Ja, Sport wird als Privatvergnügen angesehen, ein Luxus, den wir uns erst nach erledigter Arbeit erlauben kön-



29 Personen eingeteilt. Gruppe A absolvierte einige neuropsychologische Aufmerksamkeitstests nach einer definierten sportlichen Aktivität, und es wurde der Serum-BDNF-Spiegel über zwei verschiedene Abnahmeorte (venös und arteriell) bestimmt, um die Herkunft des BDNF (Gehirn vs. übrigen Körper) ermitteln zu können. Die Kontrollgruppe B absolvierte die gleichen neuropsychologischen und laborchemischen Tests ohne die vorherige sportliche Aktivität. Die „Sport-Gruppe“ A zeigte im Vergleich

zur Kontrollgruppe B eine deutlich bessere Leistung in den durchgeführten neuropsychologischen Tests, und auch der BDNF-Spiegel schien mit der neuropsychologischen Leistung zu korrelieren, d. h., die Sport-Gruppe wies einen deutlich höheren BDNF-Spiegel als die Kontrollgruppe B auf. Die Herkunft des BDNF erfolgte dabei zu 70-80 % aus dem Gehirn. Diese Ergebnisse stützen die Erkenntnis, dass die Leistungsfähigkeit des präfrontalen Gehirns durch eine sportbedingte Erhöhung des BDNF-Spiegels positiv beeinflusst wird.

### SPORT ODER AKADEMISCHE LEISTUNGEN?

Insbesondere in jungen Jahren scheint Sport eine förderliche Wirkung auf die akademische Leistungsfähigkeit von Schülern zu haben (Trudeau & Shephard, 2008). Es konnte gezeigt werden, dass ein schulisches Angebot an körperlicher Aktivität innerhalb und außerhalb des Unterrichts, auch wenn es zeitlich zu Lasten von anderen „akademischen“ Fächern geht, nicht zu einer Abnahme der akademischen Leistungen, sondern eher zu einer durchschnittlichen Verbesserung der Leistungen in den anderen Fächern führte. Diese Erkenntnis soll besonders junge Eltern dazu ermutigen, ihre Sprösslinge eher an die frische Luft, auf den Spielplatz, in den Sportverein oder zu sonstigen sportlichen Betätigungen zu schicken, als sie mit vermeintlichen „Bildungsangeboten“ aus Fernsehen oder Internet alleine zu lassen. So könnte sich z. B. ein Fußball, Surfbrett oder Snowboard wesentlich besser auswirken als

ein eigener Laptop, wenngleich eine gute Ausbildung natürlich auch den verantwortungsvollen Umgang mit aktuellen Kommunikationsmitteln umfassen sollte.

### SPORT UND STIMMUNG

Viele Leistungssportler berichten über eine euphorisierende Wirkung des Sports, und auch in der Psychiatrie hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass Sport in der Behandlung suizidaler Gedanken und depressiver Stimmungen eine wichtige Rolle spielt (Abdollahi et al., 2017; Balchin, Linde, Blackhurst, Rauch & Schönbächler, 2016). Hierbei spielt eine Vielzahl von körpereigenen Glückshormonen (Endorphinen), von Botenstoffen (Neurotransmittern, Cytokinen) und Hormonen eine Rolle (Mikkelsen, Stojanovska, Polenakovic, Bosevski, & Apostolopoulos, 2017; Chaudhry & Bhimji, 2017). Durch Ausdauersport werden zum Beispiel die gleichen Rezeptoren aktiviert, deren euphorisierende Wirkung bei der Einnahme von Drogen gezielt angesprochen wird. Allerdings ist bei der endogenen (körpereigenen) Aktivierung dieser Rezeptoren eine krankmachende, körperliche Abhängigkeit nicht zu befürchten.

### PRAKTISCHE UMSETZUNG

Was also können wir nun praktisch tun, um unsere kognitive Leistungsfähigkeit und Stimmung zu verbessern?

Hier ist eine gute Nachricht zu verkünden: Es ist nicht erforderlich, ein Hochleistungssportler zu werden. Es hat sich herausgestellt, dass sportliche Betätigung

in bescheidenem Rahmen für die kurzfristige Hirnleistungssteigerung wesentlich vorteilhafter ist als Sport bis zur Erschöpfung. Zwei Autoren (Ratey & Loehr,



2011) empfehlen für die Hirngesundheit 8 bis 12 Minuten pro Tag schweißtreibende und atemraubende Aktivität (60 % der maximalen Herzfrequenz). Andere Autoren halten mindestens 30 Minuten Sport, z. B. zügiges Gehen, Joggen, Schwimmen, Rudern, Fahrradfahren, mindestens 3x pro Woche für zielführend. So könnte zum Beispiel der Arbeitsweg bei entsprechender Gestaltung diesen Bewegungsbedarf schon decken. Diese 30 Minuten pro Tag müssen auch nicht zwangsläufig am Stück absolviert werden – kleinere Einheiten von 15 – 20 Minuten würden leistungssenkende Ermüdungserscheinungen verhindern. Ein kleiner Verdauungsspaziergang nach dem Mittagessen kann so dem oft erlebten nachmittäglichen Leistungsknick positiv begegnen.



Aus der Gesundheitszeitschrift *Leben & Gesundheit*, mit freundlicher Genehmigung des Advent-Verlages Schweiz.

lug-mag.com



**DR. MED. DIRK WUNDERLICH,**  
Oberarzt Neurochirurgie Asklepios Klinikum Harburg, Hamburg

# EIN JAHR ALS AU-PAIR - *Claudia hat's ausprobiert*

Im Jahr 2012 bekam ich als 18-Jährige die Möglichkeit, ein Jahr als Au-pair in der fünfköpfigen Familie Nilsen in Norwegen zu arbeiten. Ich freute mich auf die vor mir liegenden Herausforderungen und dachte zu Beginn meiner Reise: Auf drei Kinder aufpassen? Was soll daran schwierig sein?

Das Besondere war, dass ich die Freiheit hatte zu wählen, ob ich als Familienmitglied oder als reguläre Arbeitskraft behandelt werden wollte. Ich entschied mich ohne zu zögern für die erstere Möglichkeit

und bereue dies bis heute nicht. Die Familie empfing mich herzlich und nahm mich in ihr Leben auf. Es war mehr als nur ein Job – es war eine Verbindung, die über die Zeit in Norwegen hinausreicht.

Das Betreuen von Lisa Madelen (4), Tobias André (6) und Camilla Eirin (12) gehörte zu meinen Hauptaufgaben. Ansonsten half ich im Haushalt, wo immer ich gebraucht wurde.

Die größte Herausforderung war jedoch die Woche, in der beide Elternteile gleichzeitig aus beruflichen Gründen verreisen mussten. Ich war verantwortlich für alle drei Kinder – rund um die Uhr. Das hieß unter anderem, Tobias und Camilla pünktlich zum Schulbus zu bringen, den Tag mit Lisa zu verbringen und nach der Schule mit Tobias Hausaufgaben zu erledigen. Letzteres war besonders schwierig, da ich anfangs kein Norwegisch verstand und Tobias noch nicht lesen konnte. Doch gemeinsam schafften wir es, diese Hürde zu überwinden. Weiterhin kochte ich Mittagessen, in der Hoffnung, dass die Kinder es mögen würden, brachte sie zum Geigenunterricht, bereitete das Abendessen vor und brachte sie ins Bett. Nach einem so langen Tag konnte es vorkommen, dass

ich beinahe mit den Kindern einschliefe, während ich ihnen Schlaflieder vorsang.

Insgesamt bin ich sehr froh über diese Erfahrung, die mir gezeigt hat, wie viel Verantwortung mit der Betreuung von Kindern einhergeht. Bis heute bin ich mit ihnen in gutem Kontakt und weiß, dass ihre Türen für mich immer offenstehen. Sie machten mich zu einem Familienmitglied und dafür bin ich unendlich dankbar. Norwegen wird für immer ein Teil meines Lebens und diese Familie für immer in meinem Herzen sein.



**CLAUDIA UNTERWIESER,** arbeitet als Kamerafrau und in der Programmakquise bei Hope Media. In ihrer Freizeit reist sie gerne, verbringt Zeit mit ihrer Hündin Sunny und ist ehrenamtlich im Hundeverein tätig.



# LIEBER GOTT, ICH MUSS DIR WAS ERZÄHLEN

**AUTORIN MIRJAM NIETZ VERANTWORTET DIESES AUSSERGEWÖHNLICHE ANDACHTSBUCH UND NIMMT KINDER UND ELTERN MIT AUF EINE REISE IN DEN ALLTAG VON FAMILIE ANDERS.** Tochter Anna Anders schreibt das ganze Jahr hindurch fleißig Tagebuch – adressiert an Gott – und teilt mit ihm ihre Erlebnisse, Gedanken und Gefühle. Auf kindlich-nahbare Weise greift sie so Fragen auf, die den christlichen Glauben betreffen und natürlich auch jede Menge, mit denen sich eine ganz normale 8-Jährige so beschäftigt.

103 Andachten mit Illustrationen und passendem Bibeltext für Kinder von 5-99 Jahren zum Vorlesen und selbst lesen

*PS. Alle Zeichnungen im Buch wurden von Anouk, Mirjams Tochter, selbst gestaltet.*



**Hardcover, 272 Seiten**

**Format: 19 x 25 cm**

**Preis: 19,90 € (D) / 20,50 € (A) / 24,90 SFR (CH)**

**NÄHERE INFOS UND BESTELLMÖGLICHKEITEN:**

**Deutschland:**

advent-verlag.de

**per Mail an:**

bestellen@advent-verlag.de

**Österreich:**

topliffe-center.com

**per Mail an:**

bestellungen@topliffe-center.com

**Schweiz:**

advent-verlag.ch

**per Mail an:**

info@advent-verlag.ch

## Toxisch, offen, polygam?! Wofür sind Beziehungen gut?

**BEZIEHUNGEN SIND HEUTZUTAGE EINE SO UNSTETIGE WIE VIELFÄLTIGE SACHE, DENEN SCHEINBAR IMMER MEHR PERSONENGRUPPEN IMMER WENIGER WERT ZUKOMMEN LASSEN.** Dabei sind Beziehungen das, was uns am Leben hält: Das täglich freundliche Grüßen einer Arbeitskollegin, das Heimkommen zum Partner, ein erfrischendes Gespräch unter Freunden. Wir brauchen den sympathischen und aufmunternden Umgang mit unseren Mitmenschen im Alltag, damit wir nicht wie zu lang ungegossene Zimmerpflanzen eingehen. Dabei ist es egal, ob es um Liebesbeziehungen, Freundschaften oder unserer Familie geht. Das Glücksgefühl, das wir bekommen, wenn wir mit anderen Menschen angenehm in Kontakt treten können, lässt sich in nahezu jeder Art von Beziehung erreichen.

**WENN ES PROBLEMATISCH WIRD**

Doch was, wenn Beziehung genau das Gegenteil erreicht? Weil mich die umgebenden Menschen nur stressen und aufregen. Der Chef mir im Nacken sitzt oder die Schuld, die ich gegenüber meiner Familie noch offen habe. Oder der Streit mit meinem Partner mich belastet. All das kann Beziehung auch mit sich bringen, diese Negativ-Konzentration saugt mich aus und lässt mich hoffnungslos und pessimistisch werden. Kann ich diesen aus dem Weg gehen, tue ich das ohne Zögern. Vermeiden von Konflikten kann

dabei aber schädlicher sein als das Problem selbst. Was also tun? Auf das achten, was in jeder Beziehung das Wichtigste ist: Die Kommunikation, die Offenheit, das Mitgefühl mit dem Gegenüber. Ein gnädiges Ohr, obwohl man sich nur Vorwürfe anhören muss.



**GRENZEN ZIEHEN**

Aber auch hier sollte ich Grenzen ziehen: Ist eine Beziehung auf Dauer ungesund, ist die möglicherweise beste Lösung, getrennte Wege zu gehen. Denn was meine Freundschaften und Partnerschaften auszeichnen sollte, ist ein positiver Unterton, das Gefühl, geborgen zu sein. Die Sicherheit, dass man sagen kann, was man denkt, ohne Angst vor Verurteilung zu haben. Die Sicherheit, dass Probleme direkt kommuniziert werden, und wir herausfinden, was für uns gut und schön ist und Glück bedeutet. Die Sicherheit, dass wir gemeinsam durch dick und dünn gehen.

**KLARA TIESLER,**

... schenkt sich erstmal einen Tee ein und beschwert sich bei ihrer besten Freundin über die anstrengende Arbeit.



Jetzt auch im Abo!

4x im Jahr



**Ihr Begleiter für den Alltag –**  
mit Themen, die ins Leben sprechen,  
inspirieren und Hoffnung schenken.

Weitere Infos zum Hope Magazin sowie die kostenlose PDF-Ausgabe unter:  
[hopemagazin.info](http://hopemagazin.info)

Schreiben Sie uns unter: [post@hopemagazin.net](mailto:post@hopemagazin.net)

Hat Ihnen diese Ausgabe gefallen? Dann schließen Sie gleich ein Jahresabo ab!

**Jahresabo in Deutschland:** EUR 24,- | 4x pro Jahr je 5 Hefte  
direkt unter [advent-verlag.de](http://advent-verlag.de) oder per Tel. +49 41 31 98 35 02 bestellbar

**Jahresabo in Österreich:** EUR 24,- | 4x pro Jahr je 5 Hefte  
direkt unter [toplife-center.com](http://toplife-center.com) oder per Tel. +43 1 22 94 000 bestellbar

**Jahresabo in der Schweiz:** CHF 8,- | 4x pro Jahr je 1 Heft  
direkt unter [shop.advent-verlag.ch](http://shop.advent-verlag.ch) oder per Tel. +41 33 511 11 99 bestellbar

**DAS HOPE MAGAZIN** erscheint viermal im Jahr und entsteht durch eine Kooperation des Advent-Verlags in Lüneburg, dem TOP LIFE Wegweiser-Verlag in Wien und dem Medienzentrum Hope Media in Alsbach-Hähnlein, die sich hier kurz vorstellen.



### Über den TOP LIFE Wegweiser-Verlag

1948 gegründet, setzt sich das christliche Verlagshaus zum Ziel, Literatur und andere Medien zu den Themen Gesundheit, Familie und Glauben herauszugeben. Hinter TOP LIFE steht ein wegweisendes Konzept zu einem gesunden und glücklichen Leben. Weitere Infos unter: [toplife-center.com](http://toplife-center.com)



### Über Hope Media (eine Stimme der Hoffnung seit 1948)

Hope Media ist ein europäisches Medienzentrum. Es vereint den christlichen Fernsehsender Hope TV, Hope Kurse sowie Hope Podcasts und die Hope Hörbücherei. Ziel aller Angebote ist es, auf die Hoffnung – Hope – aufmerksam zu machen, die Jesus Christus den Menschen schenkt. Weitere Infos unter: [hopemedia.de](http://hopemedia.de)



### Über den Advent-Verlag

Das Herzstück des Verlags sind christliche Bücher, Zeitschriften und Studienmaterialien. So sorgt das Redaktionsteam z. B. für das jährliche Andachtsbuch und die monatliche Gemeindezeitschrift Adventisten heute. Weitere Infos unter: [advent-verlag.de](http://advent-verlag.de)

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland & Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Österreich • **Redaktion:** Pierre Intringer (Chefredaktion Österreich), Jörg Varnholt, Nicole Spöhr (Chefredaktion Deutschland) • **Layout:** Katharina Bornowski • **Produktion & Druck:** Strube Druck & Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg • **Bildnachweis:** Kenny Eliason – unsplash.com (Cover), Hope Media-Archiv (S. 8, 9, 10), Johannes Feldmann (S.11), Yevhenii Orlov – gettyimages.de (S. 18), Karikaturist, Albert Gruber (S. 29), Die Online-Version vom Hope Magazin lässt sich als PDF unter [hopemagazin.info](http://hopemagazin.info) herunterladen. Das Hope Magazin erscheint 4-mal pro Jahr in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz.

## Bestellcoupon

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und schicken ihn an:

Advent-Verlag GmbH  
Pulverweg 6, 21337 Lüneburg  
oder an: TOP LIFE Wegweiser-Verlag  
Prager Straße 287, 1210 Wien

Ja, ich möchte ein **Jahres-Abonnement für 24 Euro** abschließen und bin damit einverstanden, dass mir **4x im Jahr je 5 Hefte** des Hope Magazins zugesendet werden.



BITTE SCHREIBEN SIE IN DRUCKBUCHSTABEN.

VORNAME, NAME

STRASSE, HAUSNUMMER

PLZ, WOHNORT

LAND

TELEFON ODER E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

Ich bin einverstanden, dass meine Daten für die Bestellung und den Versand des Hope Magazins zweckgebunden gespeichert und weitergegeben werden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

### Unterstützen Sie das Hope Magazin!

Wir freuen uns über Ihre einmalige oder regelmäßige Spende. Herzlichen Dank.

Name **Hope Media Europe e. V.**  
IBAN **DE39 5088 0050 0171 8101 00**  
BIC **DRESDEFF508**  
Verwendungszweck **Hope Magazin**





Anzeige | Bild: AleksandraNakic - gettyimages.de



# Mehr Hoffnung sehen

Sat, Kabel, Web, App

Entdecke das neue TV-Programm!

Hope TV App



Laden im  
App Store

JETZT BEI  
Google Play

AM LEBEN  
INTERESSIERT

hopetv.de