

Das Leben meistern



Wie können wir das Leben meistern?

Das Leben ist eines des Schwersten, sagt der Volksmund, viele Menschen erleben das am eigenen Leib. Die Bewältigung des Lebens ist ein Massenproblem, und dem entspricht ein riesiges Bücherangebot, auf dem Erfolgsgurus und ihre Verleger gute Geschäfte machen.

Viele suchen Rat in sogenannten Lebenshilfebüchern. Sie übersehen aber häufig, daß sie vielleicht bereits im Besitz des besten Erfolgsbuches sind, das jemals gedruckt wurde. Dieses Buch wurde schon in Hunderte von Sprachen übersetzt, und die Anzahl der bisher verteilten und verkauften Exemplare geht in die Millionen. Der Text selbst wurde vor Tausenden von Jahren verfaßt. Um welches Buch handelt es sich? Um die Bibel natürlich.

Die Bibel ist zwar stets ein Weltbestseller, doch gelesen wird sie nur allzu selten. In vielen Familien gilt sie immer noch als Pflichtbesitz, aber nicht unbedingt als Pflichtlektüre. Denn, so heißt es, wie soll schließlich ein Buch, das vor Tausenden von Jahren geschrieben wurde, für uns moderne Menschen von Bedeutung sein? Wir leben ja in einer ganz anderen Welt, die von Eile und technologischem Fortschritt geprägt ist. Für manche, die die Bibel gerne lesen würden, ist sie wiederum ein Buch mit sieben Siegeln, das allenfalls von Theologen verstanden werden kann.

So schwer zu verstehen aber ist die Bibel tatsächlich nicht, und wer sich die Zeit nimmt, sie zu studieren, findet darin zeitlose Wahrheiten. Er entdeckt Antworten auf die grundlegenden Fragen des Lebens, die sich jeder Generation stellen. Fragen wie: Wozu sind wir Menschen überhaupt da? Was kommt nach diesem Leben? Wie kann man die Probleme lösen, die uns seit Menschengedenken zu schaffen machen? Wie können wir miteinander in Frieden leben und ein erfülltes, sinnvolles Leben führen?

Die Bibel enthält eine Fülle praktischer Ratschläge von unserem Schöpfer, die uns helfen, die Fallgruben auf unserem Weg zu erkennen und zu meiden (Sprüche 14,12; 16,25). Sie zeigt auf, welche Lehren wir aus den Erfahrungen von Menschen ziehen können, die vor uns gelebt haben.

Die Bibel macht die Folgen unterschiedlicher Verhaltensweisen klar. Sie zeigt, daß manche zu wünschenswerten Ergebnissen führen, während andere Kummer und Leid nach sich ziehen — das Prinzip von *Ursache und Wirkung*. Sie erklärt, wie man glückliche Beziehungen — ob in Ehe und Familie oder auf Freundschaftsebene — haben kann; wie man Kinder richtig erzieht; wie man mit dem Einkommen auskommen kann; wie man im Beruf

erfolgreich wird; wie man sich gesund erhält, und vieles andere mehr. Sie erklärt, mit anderen Worten, wie man das Leben bewältigen kann.

Diese Broschüre zeigt eine Auslese an biblischen Ratschlägen zu diesen Themen. Bedenken Sie aber bitte, daß wir in einer Broschüre von diesem Umfang nur an der Oberfläche kratzen können. Will man die kostbaren Schätze der Bibel für sich ausschöpfen, muß man sich ein Leben lang damit beschäftigen. Diese Mühe lohnt sich allemal.

Die Theorie ist leichter als die Praxis

Nach der Bibel zu leben ist leichter gesagt als getan. Das Verstehen ist eine Sache, das Umsetzen eine ganz andere, denn unsere natürlichen Neigungen führen uns in eine Richtung, von der uns die Bibel abrät (siehe Römer 8,7). Wir leben in einer Welt, die von biblischen Werten wenig wissen will, und müssen oft genug gegen den Strom schwimmen, wenn wir nach biblischen Prinzipien leben wollen. Es ist nicht gerade ermutigend, wenn viele, die sich mit den Lippen zu Christus bekennen, keine Anstalten machen, nach seinen klaren Anweisungen zu leben.

Wir müssen ferner bedenken, daß uns das Leben auch übel mitspielen kann, wenn wir Gott gehorchen. „Denn schlechte Tage und schlimmes Geschick überfallen jeden“, heißt es in der Schrift (Prediger 9,11; Gute Nachricht Bibel). Es wird immer Umstände geben, auf die wir keinen Einfluß haben, die unser Leben aber sehr wohl beeinflussen können. Das kann sich zu unserem Vorteil, aber genauso gut zu unserem Nachteil auswirken. Unser eigenes Verhalten haben wir vielleicht in der Hand, aber nicht das Verhalten anderer Menschen, obwohl es unter Umständen für uns schwerwiegende Folgen haben kann.

Wir dürfen nicht erwarten, daß alles im Leben perfekt läuft, nur weil wir die Bibel als Leitfaden fürs Leben ansehen. Nach der Bibel selbst müssen wir durchaus mit Schwierigkeiten rechnen, wenn wir nach ihren Grundsätzen leben (2. Timotheus 3,12; 1. Petrus 2,20). Wir haben aber die Versicherung, „daß denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach seinem Beschluß berufen sind“ (Römer 8,28).

Lohnt es sich denn überhaupt?

Wenn uns eine gottgefällige Lebensführung soviel Ärger einhandeln kann, stellt sich vielleicht die Frage, ob es sich überhaupt lohnt, Gott zu gehorchen. Doch die Bibel versichert uns, daß „die Frömmigkeit ... zu allen Dingen nütze [ist] und ... die Verheißung *dieses und des zu-*

künftigen Lebens [hat]“ (1. Timotheus 4,8; alle Hervorhebungen durch uns).

Daß es sich wegen „des zukünftigen Lebens“ lohnt, ist meist bekannt. Daß es sich aber auch für „dieses Leben“ lohnen kann, dürfte vielen unbekannt sein. Die meisten Menschen verbinden mit dem Begriff einer frommen Lebensführung die Pflicht, auf alles Angenehme und Schöne zu verzichten. Das ist jedoch ein Mißverständnis. Die christliche Lebensweise ist keine Belastung, sondern ein Segen. Schließlich sandte Gott Jesus Christus zur Erde, um uns den Weg zum ewigen Leben freizumachen: „Denn also hat Gott die Welt geliebt, daß er seinen eingeborenen Sohn gab, damit alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben“ (Johannes 3,16).

Gott geht es zwar in erster Linie um unser ewiges Wohl, doch Christus kam auch, um uns zu zeigen, wie

wir hier und heute ein ausgefülltes, produktives Leben haben können. Obwohl eine gottgefällige Lebensführung mit Prüfungen und Leid verbunden sein kann (Johannes 16,33; Apostelgeschichte 14,22), hat uns Jesus bereits für dieses Leben greifbare Segnungen und im kommenden Zeitalter ewiges Leben versprochen (Markus 10,29-30). Befolgen wir die Anweisungen in Gottes Wort, werden wir schon jetzt Segnungen haben.

Wenn wir nun davon ausgehen können, daß sich Gottes Lebensweg lohnt, ist es wert, die Frage zu stellen, wie man diesen Weg geht. In dieser Broschüre gehen wir auf einige Bereiche ein, mit denen wir fast alle zu tun haben — Ehe, Kindererziehung, Gesundheit, Beruf, Finanzen —, und erklären, wie sich die biblischen Prinzipien in diesen Bereichen anwenden lassen. Lesen Sie weiter, um zu erfahren, wie auch Sie die Prinzipien anwenden können, die zum Erfolg im Leben führen.

Die Ehe: Fundament der Familie

„**W**er eine Ehefrau gefunden hat, der hat etwas Gutes gefunden und Wohlgefallen erlangt vom HERRN“, heißt es in Sprüche 18,22. Umgekehrt könnte man auch sagen, daß eine Frau, die einen liebevollen, verantwortungsbewußten Ehemann gefunden hat, ebenfalls gesegnet ist. Die Ehe ist das Fundament jeder Nation, ja jeder Hochkultur. Der Zusammenhalt eines Gemeinwesens hängt vom Zusammenhalt der Familie ab.

Von Anbeginn hat Gott uns gelehrt, daß „ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seinem Weibe anhangen [soll, damit sie] ein Fleisch [werden]“ (1. Mose 2,24). Der Ehebund sollte bestehen, „bis daß der Tod uns scheidet“, wie es in Trauungszeremonien heißt. Er sollte eine lebenslange Partnerschaft begründen (Römer 7,2-3), aus der gottgefällige Kinder hervorgehen (Maleachi 2,15), und den Eheleuten helfen, die Tiefe der liebevollen Beziehung zwischen Jesus Christus und den „Hausgenossen Gottes“, sprich seiner Kirche, zu verstehen (siehe Epheser 5,25-32; 2,19-22).

Eine glückliche Ehe ist mit der größte Segen im Leben. Nach Austausch des Ehegelübdes sollten die Ehepartner nach dem Willen Gottes ewig glücklich bleiben. Daher die Anweisung an den Ehemann: „Genieße das Leben mit deinem Weibe, das du liebhabst, solange du das eitle Leben hast, das dir Gott unter der Sonne gegeben hat; denn das ist dein Teil am Leben und bei deiner Mühe, mit der du dich mühest unter der Sonne“ (Prediger 9,9). Selbstverständlich gilt das umgekehrt genauso für die Ehefrau.

Die Scheidungsstatistik vieler Länder zeigt aber, daß es vielen Menschen nicht gelingt, das Leben mit dem Ehepartner zu genießen. Jeder möchte zwar eine glückliche Ehe führen, doch nur wenige sind bereit, den göttlichen Anweisungen zu folgen, deren Beachtung zu einer dauerhaften Liebesbeziehung führen würde.

Gott selbst hat die Ehe geschaffen, und es ist sein Wunsch, daß wir glücklich verheiratet sind (siehe 1. Mose 2,24). Wenn wir also das Eheglück anstreben, tun wir gut daran, auf Gott zu hören, denn er sollte schließlich wissen, wie es gemacht wird. Im Gegensatz zu vielen modernen Vorstellungen zeigen uns seine Grundsätze, wie wir Glück in der Ehe finden können.

Moderne Maßstäbe für den Umgang mit dem anderen Geschlecht

Bevor wir uns mit Gottes Maßstäben für den Umgang mit dem anderen Geschlecht befassen, wollen wir einen Blick auf die Maßstäbe unserer heutigen Gesellschaft werfen. Das wird uns helfen, den Kontrast klarer zu erkennen.

Unter Unverheirateten, die miteinander „gehen“ oder oft in „wilder Ehe“ leben, gilt der Geschlechtsverkehr als selbstverständlicher Ausdruck gegenseitiger Liebe. Meist gilt er sogar noch als Prüfstein dafür, ob man zueinander paßt. Wenn es aber zu keiner dauerhaften Beziehung kommt, was bei solchen Partnerschaften häufig der Fall ist, wird einfach der Partner gewechselt. Diese Praxis gilt als geeigneter Weg, den Gefährten fürs Leben zu finden.

Laut einer EMNID-Umfrage sprechen sich sieben von zehn Bundesbürgern für eine Ehe auf Probe aus. Nahezu

einhellige Zustimmung findet sie bei jüngeren Befragten (14- bis 19jährige: 91 Prozent; 20-24jährige: 83 Prozent). Zur Jahrtausendwende gab es fast zwei Millionen Partnerschaften ohne Tauschein in Deutschland.

Nach modernen Maßstäben gilt es als fair, einen potentiellen Geschlechtspartner zu informieren, wenn man Träger einer geschlechtlich übertragbaren Krankheit ist, damit sich der andere durch geeignete Maßnahmen schützen kann. Empfohlen wird „Safer Sex“, das heißt der Gebrauch von Präservativen als Schutz gegen Infektionen und ungewollte Schwangerschaften. Inzwischen ist es so weit gekommen, daß in einigen westlichen Ländern Verhütungsmittel in Schulen kostenfrei verteilt werden, ohne die Schüler mit peinlichen Fragen zu konfrontieren.



Das mag sich alles sinnvoll anhören, bleibt aber hinter Gottes Maßstäben weit zurück. Solche scheinbar vernünftigen Ansichten sind sogar die Ursache vieler unglücklicher und gescheiterter Beziehungen. Sehen wir nun, was Gott sagt.

Gottes Maßstäbe für den Umgang mit dem anderen Geschlecht

Geschichtliche Aufzeichnungen, wie die der altgriechischen Stadt Korinth, zeigen uns, daß die sexuellen Normen des ersten nachchristlichen Jahrhunderts im Römischen Reich, der technisch fortschrittlichsten Gesellschaft der damaligen Welt, nicht viel anders waren als die Normen der heutigen westlichen Welt. Das Denken war damals derart pervers, daß sogar der Geschlechtsverkehr mit Tempeldirnen als Gottesdienst galt.

Durch den Apostel Paulus erklärte Gott den Christen in Korinth einen besseren Weg: „Flieht die Hurerei! Alle Sünden, die der Mensch tut, bleiben außerhalb des Leibes; wer aber Hurerei treibt, der sündigt am eigenen Leibe. Oder wißt ihr nicht, daß euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und daß ihr nicht euch selbst gehört? Denn ihr seid teuer erkauft; darum preist Gott mit eurem Leibe“ (1. Korinther 6,18-20).

Durfte sich Paulus denn zu solchen Themen äußern, die in die Privatsphäre eines Menschen gehören? War das

nicht vielleicht ein wenig anmaßend? Nein. Paulus wußte, daß Gott den Geschlechtsverkehr nur innerhalb der Ehe billigt (siehe 1. Mose 2,24 und Hebräer 13,4), und fühlte sich verpflichtet, dies seinen Schutzbefohlenen zu sagen.

An anderer Stelle geht Paulus noch deutlicher auf den Umgang zwischen den Geschlechtern ein: „Denn das ist der Wille Gottes, eure Heiligung, daß ihr meidet die Unzucht und ein jeder von euch seine eigene Frau zu gewinnen suche in Heiligkeit und Ehrerbietung, nicht in gieriger Lust wie die Heiden, die von Gott nichts wissen. Niemand gehe zu weit und übervorteile seinen Bruder im Handel [oder: in diesen Dingen]; denn der Herr ist ein Richter über das alles, wie wir euch schon früher gesagt und bezeugt haben. Denn Gott hat uns nicht berufen zur Unreinheit, sondern zur Heiligung. Wer das nun verachtet, der verachtet nicht Menschen, sondern Gott, der seinen heiligen Geist in euch gibt“ (1. Thessalonicher 4,3-8).

Verabredungen, die ja zu einer Ehe führen können, sollten von gegenseitiger Achtung gekennzeichnet sein und nicht durch Geschlechtsverkehr abgewertet werden. Gott erwartet von uns, daß wir ohne sexuelle Erfahrungen in die Ehe gehen. Wenn wir das tun, zeigen wir ihm, unserem Körper, unserem Ehepartner und der göttlichen Einrichtung der Ehe Respekt.

Durch die Beachtung dieses göttlichen Prinzips ist die Wahrscheinlichkeit höher, daß man eine gute und dauerhafte Ehe haben wird. Das haben auch zwei Wissenschaftler bewiesen: „Durch eine Umfrage, an der 13 000 Erwachsene teilnahmen, sind zwei Soziologen an der Universität Wisconsin-Madison zu dem Schluß gekommen, daß Paare, die vor der Eheschließung zusammenlebten, mehr als andere zu Streit und Kommunikationsschwierigkeiten neigen. Sie zeigen auch eher als andere die Bereitschaft, sich scheiden zu lassen“ (*Journal of Marriage and the Family*, Band 54, 1992).

Der Umgang mit dem anderen Geschlecht vor der Ehe

Irgendwann im Leben eines jungen Menschen kommt der Zeitpunkt, an dem man sich wünscht, mit dem anderen Geschlecht auszugehen. Die Bibel macht zum Alter keine Angaben, aber die Kinder sollten gemeinsam mit den Eltern überlegen, ob sie für die Verabredung schon reif genug sind. Es ist auf jeden Fall klug, seinen Kindern göttliche Verhaltensmaßstäbe zu vermitteln und sie dazu anzuhalten, verantwortungsbewußt mit ihren natürlichen Trieben umzugehen.

In unserem angeblich so aufgeklärten Zeitalter mag diese Empfehlung altmodisch und streng erscheinen, aber es geht doch um die Sicherheit und das Wohl der jungen Menschen. Die meisten Bürger sind damit einverstanden, daß der Staat einem Mitglied der Gesellschaft erst ab einem gewissen Alter und nach dem Ablegen einer entsprechenden Prüfung erlaubt, ein Fahrzeug auf öffentlichen Straßen zu führen, weil das der Sicherheit aller dient.

Warum sollte es also streng erscheinen, wenn man fordert, daß heranwachsende Kinder von ihren Eltern auf den reifen, verantwortungsbewußten Umgang mit dem anderen Geschlecht vorbereitet werden? Verabredungen in der heutigen Zeit sind wirklich nicht ohne Risiko.

Ohne die richtige Anleitung geraten Jugendliche leicht auf eine Bahn, die von häufig wechselnden Geschlechtspartnern, sexuell übertragbaren Krankheiten, ungewollten Schwangerschaften und großen seelischen Schmerzen gekennzeichnet ist. Auch hier gilt der biblische Satz, daß ein Weg, der scheinbar zum Glück führt, genau in die entgegengesetzte Richtung gehen kann (Sprüche 14,12; 16,25). Es ist wichtig, offen mit seinen heranwachsenden Kindern über die biblischen Verhaltensprinzipien zu reden, um sie vor solchen Gefahren schützen zu können.

Viele Menschen finden gerade deswegen kein Glück in der Ehe, weil ihnen ihre Eltern diese vorbereitende Unterweisung versagt haben. Wenn wir unseren Kindern das Wissen um die Gefahren des unüberlegten Umgangs mit dem anderen Geschlecht vorenthalten, kann es vorkommen, daß uns eines Tages Kummer und Herzeleid treffen. Einer der größten Segen, die wir unseren Kindern schenken können, sind gründliche Kenntnisse der göttlichen Prinzipien für den Umgang mit dem anderen Geschlecht im allgemeinen und für die Ehe im besonderen.

Wie ist es aber nun mit Erwachsenen, die in Unkenntnis dieser Prinzipien geheiratet haben und vielleicht bereits wieder geschieden sind? Ist es für sie zu spät? Kann die Anwendung göttlicher Grundsätze auch ihnen noch etwas nützen? Und, wenn ja, gelten für sie die gleichen göttlichen Prinzipien wie für Heranwachsende?

Wie wir sehen werden, gelten Gottes Grundsätze für den Umgang mit dem anderen Geschlecht für jeden, unabhängig vom Alter. Ob Sie jung oder alt sind, es geht Ihnen besser, wenn Sie sie beachten. Setzen Sie sich aber darüber hinweg, werden Sie Schaden nehmen. Das Alter spielt da keine Rolle.

Der Erfolg einer Ehe hängt also wesentlich vom Verhalten der Partner vor der Ehe ab. Die Beziehung zwischen beiden beginnt ja nicht erst mit dem Eheversprechen, sondern bereits mit dem ersten Kennenlernen.

Wie Eltern ihren Kindern helfen können

Wie können engagierte Eltern ihre Kinder darin unterstützen, dem Druck zu widerstehen, den ihre Altersgenossen auf sie ausüben, um sie zu unmoralischem Verhalten bei Verabredungen zu veranlassen?

Wie bereits erwähnt, besteht der erste Schritt darin, den heranwachsenden Kindern göttliche Prinzipien für den Umgang mit dem anderen Geschlecht — wie auch mit anderen Menschen überhaupt — zu vermitteln. Viele Familien haben festgestellt, daß es gut ist, wenn Jugendliche sich in Gruppen statt in Paaren treffen. Damit sind sie nicht so sehr den Versuchungen ausgesetzt, die bei Verabredungen zu zweit gegeben sind.

Wegen ihrer altersbedingten mangelnden Reife und der Notwendigkeit, sich durch Schule und Ausbildung auf das Erwachsenenleben vorzubereiten, ist es für die meisten Jugendlichen noch zu früh, ans Heiraten zu denken. Deswegen ist es wichtig, sie vor Situationen zu bewahren, die zu einer überstürzten und verfrühten Eheschließung führen könnten. Wenn mehrere heranwachsende Jungen und Mädchen in einem ungefährlichen Rahmen gemeinsam Spaß haben, kann das eine feine Sache sein, die ihre Entwicklung fördert.

Verabredungen mit Blick auf Eheschließung

Wenn zwei reife Menschen miteinander ausgehen, weil sie sich gegenseitig als möglichen Partner betrachten, gibt es für sie vieles zu überlegen: Welche Wertvorstellungen hat der andere? Ist er gläubig? Praktiziert er die christliche Lebensweise? Was für einen Hintergrund hat er? Was sind seine Vorlieben? Was mag er nicht? Wie ist es um seinen Charakter und seine Persönlichkeit bestellt? Werden wir uns gut ergänzen? Können wir in Liebe und Achtung zusammenleben?

Heute fallen solche Fragen häufig unter den Tisch, weil der Schwerpunkt bei der Partnerwahl auf die Sexualität gelegt wird. Wenn aber ein Mann und eine Frau, die sich für einander interessieren, Gottes Enthaltensgebote beachten, haben sie den Kopf frei für andere wichtige Überlegungen.

Einen Ehepartner zu haben, der in Glaubens- und Moralfragen ähnlich denkt, ist besonders wichtig. Die Israeliten wandten sich immer wieder von Gott ab, wenn sie Ehen mit Andersgläubigen eingingen (4. Mose 25,1-3; Nehemia 13,23-26). Für uns ist es heute genauso wichtig, innerhalb der eigenen Glaubenspraxis zu heiraten.

Im Idealfall sollten Kinder ein Elternpaar haben, das gleiche Wertvorstellungen sowohl durch sein Vorbild als auch durch Unterweisung weitergibt. Denn wenn zwei Wertsysteme aufeinander prallen, kann das für die Kinder verwirrend sein. Für die Eheleute selbst kann fehlende Übereinstimmung Ärger stiften, auch wenn keine Kinder da sind. Nach bitterer Erfahrung bedauern viele, daß sie den Rat des Paulus — „Zieht nicht am fremden Joch mit den Ungläubigen“ (2. Korinther 6,14) — ausschlugen, als es um das Heiraten ging.

Wenn ein Mann und eine Frau ans Heiraten denken, tun sie gut daran, unabhängigen Rat einzuholen. Ein nüchterner Beobachter und Berater kann ihnen helfen, noch vor der Ehe ihre Stärken und Schwächen zu erkennen, damit sie eine vernünftige Entscheidung treffen können. Eine voreheliche Beratung ist eine gute Gelegenheit, ein Fundament für eine dauerhafte Beziehung zu legen.

Obwohl der Mann und die Frau die Entscheidung für oder gegen eine Eheschließung selbst treffen müssen, kann ihnen der Berater helfen, alles zu bedenken, was berücksichtigt werden sollte. Wenn es nach einer solchen Beratung zu einer Eheschließung kommt, kann es sein, daß Einsichten, die in der Beratung gewonnen wurden, zur Festigung des Eheverhältnisses beitragen.

Das Fundament einer Ehe

Gott hält Anweisungen für Eheleute bereit, die zu Frieden und Glück in ihrer Beziehung führen. Selbst wenn man sich vor der Ehe nicht an göttliche Prinzipien gehalten hat, wird die Beachtung von Gottes Regeln in der Ehe gute Früchte tragen.

Freilich ist es am besten, wenn man sämtliche Anweisungen Gottes befolgt. Sollten wir das bisher nicht getan haben, nimmt uns Gott gerne an, wenn wir uns von der Sünde abkehren und ihm gehorchen (Hesekiel 18,21; Apostelgeschichte 2,38; 26,18). (Wenn Sie mehr über den Sinn des menschlichen Lebens erfahren und Ihr Leben Gott anvertrauen möchten, bestellen Sie unsere kosten-

losen Broschüren *Das Geheimnis Ihrer Existenz* und *Der Weg zum ewigen Leben — unauffindbar?*.)

Obwohl eine gute Beziehung leichter aufzubauen ist, wenn beide Partner nach Gottes Gesetzen leben, sollen wir auch dann Gott gehorsam sein, wenn es unser Partner nicht ist (Jakobus 4,17). Selbst wenn nur ein Ehepartner Gott gehorcht, können beide von Gott gesegnet werden (1. Korinther 7,13-14).

Ist der gläubige Partner ein gutes Vorbild an Gottgehorsam und Liebe, kann das den ungläubigen Partner motivieren, Gott ebenfalls zu gefallen (1. Petrus 3,1-4). Ein Mensch kann durch sein Vorbild viel bewegen.

Wir wollen uns nun einige Prinzipien für das Eheleben ansehen.

Ein lebenslanger Bund

Im ersten Teil des ersten Buches Mose sagt Gott: „Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Weib *anhangen*, und sie werden sein ein Fleisch“ (1. Mose 2,24). Wörtlicher heißt es: „seinem Weib ankleben“. Das bedeutet unter anderem, daß die Ehepartner miteinander geschlechtlich verkehren, aber auch, daß sie einander treu sein sollen.

Geschlechtsverkehr ohne Treue steht im Widerspruch zu diesem grundlegenden Prinzip einer erfolgreichen Ehe. Wenn ein Mann und eine Frau die Ehegelübde austauschen, gehen sie beide eine lebenslange Verpflichtung, einen feierlichen Bund voreinander und vor Gott (siehe Maleachi 2,14) ein.

Zum Wesen eines Bundes gehört, daß wir auch dann zu unserer Verpflichtung stehen, wenn uns nicht danach ist. Es ist eine ernste Angelegenheit. Denn Treue mit Ausnahmen ist keine Treue. Wer möchte schon jemanden heiraten, der nichts dabei findet, hin und wieder einen Seitensprung zu wagen?

Die Voraussetzung einer guten Partnerschaft ist die feste innere Verpflichtung, ohne Wenn und Aber treu zu bleiben. Wenn zwei Menschen sich verpflichten, Gott und seinen Anweisungen in der Ehe zu gehorchen, tun sie die ersten Schritte zu einer glücklichen, dauerhaften Beziehung.

Was ist Liebe?

Lieben und geliebt werden, was kann schöner sein? Nicht ohne Grund schwärmen Dichter aller Zeiten von der Macht und der Leidenschaft romantischer Liebe. Doch die Bibel offenbart, daß die Liebe, im weitesten Sinne des Wortes, eine Entscheidung ist. Wir entscheiden uns, einen anderen zu lieben.

Gott gebietet dem Ehemann, seine Frau zu lieben (Epheser 5,25. 28; Kolosser 3,19). Wir lesen nichts von einer Einschränkung, daß er es nur dann tun soll, wenn er sich danach aufgelegt fühlt. Die Annahme, die Liebe sei ein Gefühl, auf das man keinen Einfluß hat, hat zur Auflösung mancher Beziehung geführt, die ohne weiteres hätte gerettet werden können.

Der Apostel Paulus zeigt uns eine schöne Beschreibung der Liebe, die Gott von uns erwartet: „Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie bläht sich nicht auf, sie ver-

hält sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das Ihre, sie läßt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit; sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles. Die Liebe hört niemals auf ...“ (1. Korinther 13,4-8).

Die Liebe ist weitaus mehr als ein vages Gefühl oder körperliche Anziehung. Sie verlangt vielmehr eine bewußte Entscheidung und die Entschlossenheit, Zuneigung, Güte und Geduld, auch im Angesicht von Leiden, zu zeigen. Sie vergilt nicht Böses mit Bösem (Römer 12,17; 1. Thessalonicher 5,15). Wer diese Liebe zeigt, folgt dem Beispiel Gottes, der „gütig gegen die Undankbaren und Bösen ist“ (Lukas 6,35).



Gott erwartet, daß der Ehemann seiner Frau diese Art Liebe erweist. Das ist die Voraussetzung für eine Familienführung im Sinne Gottes (Epheser 5,23). Wenn ein Vater göttliche Liebe zeigt, profitiert seine ganze Familie davon. Seine Frau und seine Kinder fühlen sich geborgen. Wenn sie wissen, daß der Mann bzw. der Vater sie liebt und achtet, ist es für sie viel leichter, ihn als Oberhaupt der Familie zu respektieren.

Ein Mann muß aber bedenken, daß Gott ihm nur zum Wohl seiner Familie die Führungsrolle gibt. Er darf sie nicht zu selbstsüchtigen Zwecken mißbrauchen. Er muß auch verstehen, daß er selbst einer Autorität, nämlich der Autorität Gottes, unterstellt ist (1. Korinther 11,3).

Weil Ehemänner im allgemeinen Gottes Ansprüchen nicht entsprochen haben, wird häufig der Schluß gezogen, die Führungsrolle des Mannes sei eine böse und überholte Vorstellung. Das Problem liegt aber nicht am Familienkonzept Gottes, sondern an den Ehemännern, die nicht nach göttlichen Prinzipien leben. Wenn wir Gottes Anweisungen befolgen wollen, müssen wir auch sein Familienkonzept akzeptieren.

Gott erlegt dem Mann eine große Verantwortung auf. Er soll seine Frau und seine Kinder mit Güte und Liebe führen. Er darf nicht hart oder selbstsüchtig mit seiner Familie umgehen, sondern soll sich um ihr Wohl kümmern. Demut ist das Gegenteil von Überheblichkeit und ist ein wesentlicher Bestandteil eines göttlichen Führungsstils.

In einem Brief an Timotheus erklärt Paulus, daß Gottes Familienkonzept eine grundlegende biblische Lehre ist: „Du aber rede, wie sich’s ziemt nach der heilsamen Lehre. Den alten Männern sage, daß sie nüchtern seien, ehrbar, besonnen, gesund im Glauben, in der Liebe, in der Geduld; desgleichen den alten Frauen, daß sie sich verhalten, wie es sich für Heilige ziemt . . . Sie sollen aber Gutes lehren und die jungen Frauen anhalten, daß sie ihre Männer lieben, ihre Kinder lieben, besonnen seien, keusch, häuslich, gütig, und sich ihren Männern unterordnen, damit nicht das Wort Gottes verlästert werde“ (Titus 2,1-5).

Respekt: Schlüssel zu einer erfolgreichen Ehe

Gott hat dem Ehemann die Führung der Familie übertragen, erwartet aber, daß sich beide Ehepartner gegenseitig Achtung entgegenbringen und dem Beispiel der Liebe Christi folgen (Epheser 5,21).

Paulus beschreibt die Liebe des Ehemanns zu seiner Frau (Epheser 5,25-33), gibt aber auch der Frau konkrete Anweisungen: „Ihr Frauen, ordnet euch euren Männern unter wie dem Herrn. Denn der Mann ist das Haupt der Frau, wie auch Christus das Haupt der Gemeinde ist, die er als seinen Leib erlöst hat. Aber wie nun die Gemeinde sich Christus unterordnet, so sollen sich auch die Frauen ihren Männern unterordnen in allen Dingen“ (Epheser 5,22-24).

Diese Stelle lehrt uns, daß die Anerkennung der Führungsrolle des Mannes durch die Frau ein wesentlicher Aspekt in Gottes Familienkonzept ist. Das heißt aber keineswegs, daß sämtliche Entscheidungen vom Mann getroffen werden müssen. Eine Arbeitsteilung, die auf die jeweiligen Stärken und Vorlieben Rücksicht nimmt, kann sehr gut funktionieren. Bei sehr wichtigen Fragen sollte eine Aussprache und Beratung zwischen beiden Partnern stattfinden. Wenn dann der Mann eine Entscheidung trifft, sollte sie von allen Familienmitgliedern akzeptiert werden.

Es wird auch Situationen und Umstände geben, in denen der Mann seine eigenen Wünsche zurückstellen und sich für das entscheiden sollte, was seine Frau oder seine Kinder am liebsten tun möchten. Er darf nicht nur immer seine eigenen Interessen durchsetzen, nur weil er Entscheidungsgewalt hat. Solange dadurch keine göttlichen und eigenen Prinzipien verletzt werden, wird ein liebevoller Vater und Ehemann die Wünsche jedes Familienmitglieds in seine Überlegungen einbeziehen.

Kein Ehemann kann seine Familie richtig führen, wenn seine Frau seine gottgegebene Führungsrolle nicht anerkennt. Wenn sie sich nicht bewußt dafür entscheidet, die göttliche Ordnung zu achten, wird sie entweder die Führung für sich in Anspruch nehmen oder es wird zu Machtkämpfen kommen. Paulus fordert die Ehefrau auf, ihren Mann zu respektieren (Epheser 5,33). Die Einstellung beider Partner ist der Schlüssel zur Freude in der Ehe.

Respekt und Liebe beruhen auf einer bewußt getroffenen Entscheidung. Wir können einen Menschen wegen seiner guten Eigenschaften respektieren, oder ihn wegen Charaktereigenschaften, die uns stören, ablehnen. Das ist eine Entscheidung, die wir treffen. Bei einem möglichen Ehepartner überlegt man sich am besten vor der Eheschließung, wie man sich entscheiden möchte.

Ist man bereits verheiratet, so sollte man sich bemühen, den anderen zu respektieren. Es ist hilfreich, wenn man den anderen wegen seiner guten Eigenschaften lobt und nachsichtig mit seinen Unzulänglichkeiten umgeht. Benjamin Franklin meinte dazu durchaus humorvoll: „Mach die Augen vor der Ehe weit auf und nachher wieder halb zu.“

Konflikte und Kommunikation

Forscher haben festgestellt, daß die Kommunikation zwischen zwei Menschen die Qualität ihrer Beziehung widerspiegelt. Aufbauende, ermutigende Bemerkungen lassen auf ein gutes Verhältnis schließen, während Nörgeln und ständige Kritik Zeichen einer gestörten Beziehung sind. Den Umständen entsprechend können die Worte „Es tut mir leid“ genauso viel bedeuten wie „Ich liebe dich“.

Manche Eheberater befürworten eine offene, faire Auseinandersetzung bei wichtigen Meinungsverschiedenheiten. Man solle, so meinen sie, sich seinen Ärger von der Seele reden, ohne sich Gedanken über die Häufigkeit der Streitgespräche zu machen.

Es ist schon richtig, daß Offenheit gesund sein kann, doch spricht einiges gegen häufiges Streiten. Eine vor einigen Jahren mit 691 Paaren durchgeführte Studie ergab, daß häufiges Streiten die Wahrscheinlichkeit einer Scheidung erhöht, und zwar auch dann, wenn das Streiten sachlich und ruhig erfolgt (Richard Morin, „What’s Fair in Love and Fights?“, *Washington Post Weekly*, 7. Juni 1993, Seite 37). Konflikte verringern den gegenseitigen Respekt und führen leicht zu Groll. Ein einziges Streitgespräch kann dann zum Auslöser für eine Scheidung werden.

Wieviel Streit hält eine Beziehung aus? Es gibt eine Methode, mit deren Hilfe man feststellen kann, ob eine Ehe Bestand haben wird oder nicht. Mit ihr wird die Häufigkeit von positiven und negativen Bemerkungen abgewogen, welche beide Partner übereinander machen. Diese Methode soll eine 90prozentige Genauigkeit bei ihrer Vorhersage haben. Bei einer Untersuchung stellte sich nämlich heraus, daß Partner sich nicht trennten, wenn in der Anfangsphase ihrer Ehe weniger als fünf Prozent ihrer gegenseitigen Bemerkungen kritisch waren. Wurde die Schwelle von zehn Prozent überschritten, kam es später zur Scheidung (Joanni Schrof, *U.S. News & World Report*, 21. Februar 1994, Seite 66-69).

Zwischen Menschen, auch zwischen glücklich verheirateten Ehepartnern, gibt es immer wieder Meinungsverschiedenheiten. Daher ist es wichtig, Differenzen friedlich beizulegen, damit man den gegenseitigen Respekt nicht verliert. Dazu einige Hinweise:

- *Sich aussprechen.* Sich in Ruhe auszusprechen, ohne die Stimme zu erheben und harte Worte zu gebrauchen, ist hilfreich (siehe Sprüche 15,1). Probleme lassen sich nicht dadurch aus der Welt schaffen, daß man sie totschweigt. Wichtig ist, seine Meinung so vorzutragen, daß der andere sich nicht angegriffen fühlt.

Achten Sie die Andersartigkeit Ihres Ehepartners. Gott hat eine große Vielfalt an Persönlichkeiten geschaffen, und wir tun gut daran, die Ansichten anderer Menschen schätzen zu lernen. Zwei Menschen können Gottes Anweisungen durchaus unterschiedlich umsetzen (2. Petrus 3,9).

• *Eine Lösung suchen, die beiden Parteien gerecht wird.* Suchen Sie nach Problemlösungen, die für beide Parteien annehmbar sind (Philipper 2,4). Es ist viel besser, zwei Gewinner zu haben, als einen Gewinner und einen Verlierer. Wir sollten grundsätzlich zum Nachgeben bereit sein, es sei denn, wir übertreten damit ein Gebot Gottes (Matthäus 5,9; 1. Korinther 6,7).

Paulus hat das treffend ausgedrückt: „[Ein] jeder sehe nicht auf das Seine, sondern auch auf das, was dem andern dient. Seid so unter euch gesinnt, wie es auch der Gemeinschaft in Christus Jesus entspricht“ (Philipper 2,4-5).

• *Vergeben.* Jeder macht mal Fehler. Vergeben Sie Ihrem Ehepartner, damit Gott und er bereit sind, Ihnen ebenfalls zu vergeben (Matthäus 6,15; Lukas 6,37). Zeigen Sie sich von Ihrer besten Seite. Bitten Sie Gott, Ihnen die richtige Einstellung zu schenken (Psalm 51,12) und gehen Sie auf Ihren Partner in einem Geist der Liebe und der Vergebung zu. Ihre Haltung kann nämlich Ihre Handlungen bestimmen. Umgekehrt können unsere Handlungen manchmal unsere Haltung bestimmen. Entschließen Sie sich also, Ihren Partner mit Respekt zu behandeln.

• *Hilfe suchen.* Wenn Sie schon alles versucht haben, was Ihnen einfällt, und immer noch keine Lösung gefunden haben, ist es vielleicht an der Zeit, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es kann sein, daß sowohl Sie als auch Ihr Partner Fehler machen, die keinem von Ihnen bewußt sind. Reife Menschen scheuen sich nicht, Hilfe zu suchen, wenn sie diese brauchen (Sprüche 4,7; 11,14).

Der Wert von Zusammenarbeit

Gott möchte, daß Eheleute zusammenarbeiten, zusammenleben und zusammenwachsen. Er will keinen Krieg der Geschlechter, wie er von manchen modernen Philoso-

phen geschürt wird. Er will, daß Mann und Frau zusammenarbeiten: „Desgleichen, ihr Männer, wohnt vernünftig mit ihnen zusammen und gebt dem weiblichen Geschlecht als dem schwächeren seine Ehre. Denn auch die Frauen sind *Miterben* der Gnade des Lebens, und euer gemeinsames Gebet soll nicht behindert werden“ (1. Petrus 3,7).

Arbeiten Mann und Frau zusammen, können sie mehr erreichen, als jeder für sich. Ein großartiges Vorbild aus dem ersten Jahrhundert war das Ehepaar Aquila und Priszilla, die Gott und seinem Volk gemeinsam dienen. Sie arbeiteten mit dem Apostel Paulus als Zeltmacher in Korinth (Apostelgeschichte 18,2-3), reisten mit ihm nach Syrien (Vers 18), halfen dem Neuling Apollos, den Weg Gottes besser zu verstehen (Vers 24-26), und stellten der Gemeinde einen Versammlungsraum in ihrem Haus zur Verfügung (1. Korinther 16,19).

Priszilla und Aquila wurden geliebt und geachtet. Nicht umsonst stellte ihnen Paulus ein gutes Zeugnis aus: „Grüßt die Priska und den Aquila, meine Mitarbeiter in Christus Jesus, die für mein Leben ihren Hals hingehalten haben, denen nicht allein ich danke, sondern alle Gemeinden unter den Heiden“ (Römer 16,3-4). Dieses Paar hatte wohl Wichtigeres zu tun, als sich über Nebensächlichkeiten zu streiten. Sie waren ein lebendiges Beispiel von „Miterben der Gnade des Lebens“ (1. Petrus 3,7).

Wenn die Ehepartner ihre jeweils gottgegebene Rolle akzeptieren und erfüllen, lernen sie, Gott zu gehorchen. Eine liebevolle Ehebeziehung gibt uns auch Einblick in das Verhältnis zwischen Christus und der Kirche (Epheser 5,32). Wenn wir Gottes Ehegesetze anwenden, erleben wir nicht nur Glück in diesem Leben, sondern wir bekommen auch ein besseres Verständnis göttlicher Prinzipien, die in alle Ewigkeit Gültigkeit haben werden.

Kindererziehung: Auf gutes Fundament bauen

Zum Thema Kindererziehung wurden zahlreiche Ratgeber geschrieben. In den Buchhandlungen gibt es eine große Auswahl davon. Das Meinungsspektrum, wie man seine Kinder richtig erzieht, ist sehr breit. Bücher zu diesem Thema enthalten teilweise sich widersprechende Vorschläge. Wo finden wir solide Informationen, die uns bei dieser verantwortungsvollen Aufgabe unterstützen?

Die Bibel enthält viele Ratschläge zu diesem wichtigen Thema. Eltern tun gut daran, diese zu beherzigen. Wie sollen wir nun grundsätzlich vorgehen?

Das Allerwichtigste bei der Kindererziehung ist *unser Verhalten ihnen gegenüber*. Lieben wir sie wirklich? Er-

kennen unsere Kinder an unseren Worten und Taten, daß wir sie lieben? Bringen wir Opfer für sie? Nehmen wir uns genug Zeit für sie, um ihnen zu zeigen, wieviel sie uns bedeuten? Es gibt keinen Ersatz für die Zeit, die man mit seinen Kindern verbringt. Unsere Zeit ist unser Leben. Für unsere Kinder ist die Zeit, die wir mit ihnen verbringen, äußerst wichtig.

Ein Vater, der seine Kinder mit materiellen Gütern überschüttet, sich aber wenig Zeit für sie nimmt, ist Opfer eines grundlegenden Irrtums. Kinder sehen in der Zeit, die er mit der Arbeit verbringt, um für sie zu sorgen, keinen Beweis seiner Zuneigung zu ihnen. Sie können seine Abwesenheit so deuten, daß er ihre Gesellschaft nicht wünscht. Wir können unseren Kindern nichts Wertvolle-

res geben als Zeit, vor allem die Zeit, in der wir ihnen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.

Wenn in der Erziehung die Liebe als Fundament fehlt, werden unsere Bemühungen kaum die gewünschten Ergebnisse hervorbringen — reife, verantwortungsbewusste, liebevolle junge Männer und Frauen.

Worte und Taten hinterlassen bleibende Spuren

Alle Eltern sind manchmal frustriert über das Verhalten ihrer Kinder. Dann kann es leicht passieren, daß man dem Kind den Eindruck vermittelt, man habe es nicht lieb. Durch Zornesausbrüche und verletzende Bemerkungen erzeugen Eltern mitunter den Eindruck, die Kinder seien wertlos und verachtenswert.

Eltern müssen sorgfältig überlegen, wie ihre Worte und Taten auf die Kinder wirken. So kann es beispielsweise vorkommen, daß eine einzelne Handlung oder ein bestimmter Charakterzug des Kindes die Mutter stört. Reagiert sie entsprechend, so kann das Kind zu der Auffassung kommen, es sei ein durch und durch schlechter Mensch. Eltern müssen unbedingt darauf achten, ihren Zorn zu zügeln, wenn sie ein Kind zurechtweisen, und es ist wichtig, daß sie ganz deutlich klar machen, warum eine Strafe ausgeteilt wird.

An Eltern gerichtet sagt der Apostel Paulus folgendes: „Und ihr Väter, reizt eure Kinder nicht zum Zorn, sondern erzieht sie in der Zucht und Ermahnung des Herrn“ (Epheser 6,4). Es ist sehr wichtig, daß Kinder auch bei Zurechtweisung und Strafe keinen Zweifel daran haben, von den Eltern geliebt zu werden. Das bedeutet nicht, daß Eltern niemals zornig sein dürfen. Aber es muß klar sein, daß ihr Zorn nur einem bestimmten Verhalten, und nicht dem Kind als solchem, gilt. Zorn muß immer beherrscht und von kurzer Dauer sein. Auch Gott wird von Zeit zu Zeit zornig, doch verliert er nie seine Beherrschung. Seine Entrüstung und die darauf folgenden Strafen dienen stets einem gerechten Zweck.

Wenn die Kinder wissen, daß ihre Eltern sie lieben und sie zu ihrem eigenen Besten zurechtweisen, werden sie sich nicht so leicht zu Zorn und Rebellion hinreißen lassen.

Wenn eine Zurechtweisung dem Kind aber zu verstehen gibt, es sei ein Nichtsnutz, wird es dies ernst nehmen und gegebenenfalls aufsässig und rebellisch werden. Unter Umständen wird es sogar die Familie verlassen. Wenn die Eltern einem Kind sagen, daß es ein Nichtsnutz ist, wird das Kind sie ernst nehmen und sich diesem Bild entsprechend verhalten.

Es ist ebenso wenig hilfreich, wenn wir uns mit Kritik an unseren Kindern zurückhalten; wir müssen ihnen tätige Liebe zeigen. Das heißt unter anderem, daß wir sie loben sollen, wenn sie Lob verdienen. So erkennen sie, daß sie geliebt und geschätzt werden.

Die elterliche Lehraufgabe

Ein weiterer wichtiger Bestandteil richtiger Kindererziehung ist die ständige Unterweisung in den richtigen Werten und Verhaltensweisen. Gott selbst sagt dazu: „Und du sollst den HERRN, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner

Kraft. Und diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollst du zu Herzen nehmen und sollst sie deinen Kindern einschärfen und davon reden, wenn du in deinem Hause sitzt oder unterwegs bist, wenn du dich niederlegst oder aufstehst“ (5. Mose 6,5-7).

Damit ist nicht unbedingt ein Klassenunterricht wie in der Schule gemeint, obwohl dieser auch seinen Platz haben kann. Vielmehr geht es darum, den Kindern eine gottgefällige Lebensweise im Alltag beizubringen. Mit einem wöchentlichen Gottesdienstbesuch ist es nicht getan.

Kinder merken schnell, ob die Eltern nach ihren eigenen Maßstäben leben. Daher kann das elterliche Beispiel das allerwichtigste Lehrmittel sein. Eltern müssen sich selbst an die Prinzipien halten, die sie den Kindern beibringen wollen. Wenn ein Vater eine unanständige Sprache führt und seine Tochter tadelt, weil sie es ihm gleichtut, kann er nicht erwarten, daß sie viel auf seine Vorschriften gibt. Wenn er verantwortungslos lebt und seine Familie damit in Schwierigkeiten bringt, wie kann er erwarten, daß sich seine Kinder verantwortungsbewußt zeigen?



Unser Beispiel hat großen Einfluß auf unsere Kinder. Sie merken sehr schnell, wenn wir nicht nach unseren Maßstäben leben. Sie achten darauf, wie fair wir sind, wie genau wir uns vor Entscheidungen informieren, wie wir ihre Freunde behandeln, und wie höflich und respektvoll wir untereinander und mit anderen Menschen umgehen. Sie beobachten uns sorgfältig, um zu sehen, ob wir unseren eigenen Anforderungen entsprechen, vor allem dann, wenn wir über andere den Stab brechen.

Die Notwendigkeit von Disziplin

Zur Unterweisung gehört auch Disziplin; das kann gelegentlich Strafen notwendig machen. Welche Strafen sinnvoll und zulässig sind, ist in vielen Gesellschaften heftig umstritten. Manche Eltern sind für körperliche Züchtigung, andere streng dagegen. In einigen Ländern ist körperliche Züchtigung sogar per Gesetz verboten. Die Praxis an den Schulen spielt in diesem Streit auch eine große Rolle.

Es gibt mehrere Methoden, ein Kind zu maßregeln. Zum Beispiel: gesprochene Zurechtweisung; die Streichung von Privilegien und Freiheiten; das Auflegen von

zusätzlichen Aufgaben im Haushalt. Wie gut eine bestimmte Methode funktioniert, hängt von der Persönlichkeit des Kindes ab. Bei einem sensiblen Kind kann eine verbale Zurechtweisung schon ausreichen, für andere Kinder ist das nicht genug. Entscheidend ist das Ergebnis. Ein göttliches Prinzip ist, nur so viel Strafe auszuteilen wie nötig, um das erwünschte Ergebnis zu erzielen.

Disziplin: Gottes Beispiel beachten

Gott züchtigt Christen aus Liebe. So heißt es im Hebräerbrief: „Ihr ... habt bereits den Trost vergessen, der zu euch redet wie zu seinen Kindern: Mein Sohn, achte nicht gering die Erziehung des Herrn und verzage nicht, wenn du von ihm gestraft wirst. Denn wen der Herr lieb hat, den züchtigt er, und er schlägt jeden Sohn, den er annimmt. Es dient zu eurer Erziehung, wenn ihr dulden müßt. Wie mit seinen Kindern geht Gott mit euch um; denn wo ist ein Sohn, den der Vater nicht züchtigt? Seid ihr aber ohne



Züchtigung, die doch alle erfahren haben, so seid ihr Ausgestoßene und nicht Kinder. Wenn unsre leiblichen Väter uns gezüchtigt haben und wir sie doch geachtet haben, sollten wir uns dann nicht viel mehr unterordnen dem geistlichen Vater, damit wir leben? Denn jene haben uns gezüchtigt für wenige Tage nach ihrem Gutdünken, dieser aber tut es zu unserm Besten, damit wir an seiner Heiligkeit Anteil erlangen. Jede Züchtigung aber, wenn sie da ist, scheint uns nicht Freude, sondern Leid zu sein; danach aber bringt sie als Frucht denen, die dadurch geübt sind, Frieden und Gerechtigkeit“ (Hebräer 12,5-11).

In diesem Abschnitt des Hebräerbriefs wird Sprüche 3, Vers 11-12 zitiert. Darin wird die Bestrafung, die wir als seine Kinder von Gott erfahren, mit der aus Liebe motivierten Kindererziehung auf menschlicher Ebene verglichen. Daraus können wir wichtige Prinzipien der Kindererziehung ableiten, zum Beispiel:

- Gott straft uns aus Liebe;
 - Strafe bedeutet keine Ablehnung des Kindes, sondern fördert den Reifeprozess;
 - Strafe bewirkt Respekt;
 - Strafe bringt Gerechtigkeit und gute Früchte hervor.
- Den Wörtern „Erziehung“ und „Züchtigung“ in dieser

Passage liegt gleichermaßen das griechische Hauptwort *paideia*, dem Verb „züchtigen“ das verwandte Zeitwort *paideuo* zugrunde, von denen sich das deutsche Wort Pädagogik ableitet. Diese Begriffe umfassen alles, was zur Erziehung gehört, so auch unterweisen, bilden, zurechtweisen und strafen. Zur richtigen Kindererziehung gehören alle diese Elemente.

Bei der Wahl der Erziehungsmittel ist es für Eltern ratsam, die Gesetze des Landes zu berücksichtigen: „Jedermann sei untertan der Obrigkeit, die Gewalt über ihn hat. Denn es ist keine Obrigkeit außer von Gott; wo aber Obrigkeit ist, die ist von Gott angeordnet. Wer sich nun der Obrigkeit widersetzt, der widerstrebt der Anordnung Gottes; die ihr aber widerstreben, ziehen sich selbst das Urteil zu“ (Römer 13,1-2). Man muß sich darüber im klaren sein, daß in der Heiligen Schrift gutgeheißene Erziehungsmaßnahmen nach den jeweiligen Landesgesetzen verboten sein können.

Zwei Aspekte richtiger Erziehung

Eine andere Stelle, die wir bei der Kindererziehung berücksichtigen sollten, ist Sprüche 22, Vers 6: „Gewöhne einen Knaben an seinen Weg, so läßt er auch nicht davon, wenn er alt wird.“ Gute Erziehung lohnt sich demzufolge immer. Die Kinder halten meistens auch als Erwachsene an den ihnen vermittelten Werten und Maßstäben fest. Oft mögen die Aussichten darauf recht gering erscheinen, vor allem, wenn die Kinder in das Jugendalter kommen. Doch die Erfahrung lehrt, daß gute Erziehungsmethoden langfristig zum erwünschten Ergebnis führen, vorausgesetzt, man wendet sie immer konsequent an.

Was soll man darunter verstehen, einen Knaben an „seinen Weg“ zu gewöhnen? Bibelkundige sind darüber unterschiedlicher Meinung. Manches spricht für die Ansicht, in dem „Weg“ des Knaben könne man einen Hinweis auf die natürlichen Begabungen des Kindes sehen und die langfristigen Möglichkeiten, die sich ihm dadurch bieten. Es heißt auch, wohlgemerkt, „seinen Weg“, nicht „den Weg“, als ob es nur einen Weg für alle gäbe.

Vor diesem Hintergrund würden manche diesen Rat folgendermaßen übersetzen: „Erziehe ein Kind seinen natürlichen Begabungen und Neigungen gemäß.“ Kluge Eltern werden versuchen, die Talente und Interessen ihrer Kinder zu erkennen und sie so erziehen, daß sie sich voll entfalten können.

Ob diese Auslegung von Sprüche 22, Vers 6 die tatsächliche Bedeutung trifft, ist nicht sicher. Das Prinzip ist trotzdem gut. Wir sollen unseren Kindern helfen, ihre natürlichen Fähigkeiten zu entwickeln. Allzu oft geschieht es, daß ein Vater beispielsweise seinen Sohn unter Druck setzt, den Beruf zu ergreifen, den er selbst ausgeübt hat oder gerne ausgeübt hätte. Viele Eltern versuchen, durch ihre Kinder nach dem Erfolg zu streben, der ihnen selbst versagt blieb. Es ist aber weitaus sinnvoller, die Talente zu fördern, die Gott den Kindern geschenkt hat, und ihnen zu helfen, ihre gottgegebenen Möglichkeiten auszuschöpfen.

Segen und Verantwortung

Gottes Wort sagt deutlich, daß Kinder ein Geschenk Gottes und ein Segen sind. Vater oder Mutter eines Kin-

des zu sein ist vielleicht die verantwortungsvollste Aufgabe, die man in diesem Leben hat. Sie kann auch die größte Befriedigung bringen. Kindererziehung muß keine Einbahnstraße sein.

Wir können unseren Kindern vielleicht viel beibrin-

gen, doch auch sie können uns einiges vermitteln, zum Beispiel über Beziehungen. Wenn wir sie richtig erziehen, ist es durchaus möglich, daß sie es weiter bringen als wir. Wir sollten uns über jeden Fortschritt unserer Kinder freuen. Das Ergebnis wird uns Ehre verschaffen.

Glück im Familienleben

Es gibt kaum etwas, was mehr zu einem guten und glücklichen Leben beiträgt als ein mit Liebe erfülltes Familienleben. Was kann denn schöner sein, als wenn man sich freut, nach Hause zu kommen zu Ehefrau und Kindern? Selbst wenn man eine gute Arbeit hat, kann es eine große Leere geben, wenn das Familienleben nicht stimmt.

Familie, was ist das? Im weitesten Sinne umfaßt die Familie nicht nur den Ehepartner und die Kinder, sondern auch Eltern, Geschwister, Onkel, Tanten, Neffen, Nichten und viele weitere Verwandte. Wenn man zu allen Mitgliedern der Großfamilie gute Beziehungen hat, ist das ein wunderbarer Segen. Um festzustellen, wie man gute Familienbeziehungen erreicht, wollen wir uns zunächst einmal ansehen, wie die Einrichtung „Familie“ entstanden ist.

Kurz nachdem Gott den ersten Menschen, Adam, geschaffen hatte, sagte er: „Es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei; ich will ihm eine Gehilfin machen, die um ihn sei“ (1. Mose 2,18). Adam allein war unvollständig. Also hat Gott ihm Eva als Partnerin geschaffen. Es war nicht Gottes Absicht, daß Mann und Frau miteinander konkurrieren, sondern, daß sie sich ergänzen. Sie sollten als Eheleute zusammenarbeiten, Kinder zeugen und die Erde bevölkern.

Schlüssel zum Glück

Gott ist der Urheber der Familie. Er hat uns nicht im Ungewissen darüber gelassen, wie man Familienglück findet. Die Schlüssel zu diesem Glück gibt uns die Heilige Schrift. Wenn wir den biblischen Anweisungen folgen, gibt es weit weniger Familienstreit als sonst.

Ein uns von Gott gegebener Grundsatz ist, daß es sich bei der Ehe um einen lebenslangen Bund handelt. Jesus Christus hat auf eine Frage über Ehescheidung so geantwortet: „Habt ihr nicht gelesen: Der im Anfang den Menschen geschaffen hat, schuf sie als Mann und Frau und sprach: Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und an seiner Frau hängen, und die zwei werden ein Fleisch sein?“ (Matthäus 19,4-5). Jesus machte damit klar, daß Gott in der Ehe einen heiligen Bund zwischen einem Mann und einer Frau sieht (Maleachi 2,14), der nicht verletzt werden soll.

Glück stellt sich meistens dann ein, wenn wir etwas tun, wovon wir glauben, daß es wichtig ist. Das gilt auch im Familienleben. Gott hat die Familie geschaffen, damit wir vieles lernen und unser volles Potential als Mitglieder sei-

ner Familie erreichen können (2. Korinther 6,18; Hebräer 2,10-11; 1. Johannes 3,2).

Zu Gottes Anweisungen für das Familienleben gehört das fünfte Gebot: „Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, auf daß du lange lebest in dem Lande, das dir der HERR, dein Gott, geben wird“ (2. Mose 20,12).

Wir sollen unsere Eltern immer ehren. In unserer Jugend ist es angebracht, daß wir ihnen respektvollen Gehorsam entgegenbringen. Wenn die Eltern alt werden, ehren wir sie mit Besuchen, regelmäßiger Kommunikation, Respekt und dadurch, daß wir uns um die materiellen und seelischen Bedürfnisse kümmern.

Gott verheißt denen, die dieses Gebot halten, einen besonderen Segen: „... auf daß du lange lebest in dem Lande, das dir der HERR, dein Gott, geben wird.“ Der Apostel Paulus nennt diese Anweisung „das ... erste Gebot, das eine Verheißung hat“ (Epheser 6,2).

Ein weiterer Segen des Familienlebens sind Kinder: „Siehe, Kinder sind eine Gabe des HERRN, und Leibesfrucht ist ein Geschenk. Wie Pfeile in der Hand eines Starken, so sind die Söhne der Jugendzeit. Wohl dem, der seinen Köcher mit ihnen gefüllt hat!“ (Psalm 127,3-5).

Eltern, die nach der Geburt des ersten Kindes vor dem Wunder des Lebens Ehrfurcht empfinden; die Großmutter, die ihr erstes Enkelkind in den Armen hält; der Großvater, der im Garten mit seinem Enkel Ball spielt: Sie alle stellen fest, daß Kinder eine Freudenquelle sind, die uns von Gott geschenkt wird.

Es ist leicht zu vergessen, daß Kinder ein Segen von Gott sind. Allzu oft bilden wir uns ein, daß Freude nur dann zu haben ist, wenn wir an einem exotischen Platz Urlaub machen, besonders interessante Leute kennenlernen oder einem spektakulären Ereignis beiwohnen. Aber irgendwann wird uns klar, daß das Leben weitaus erfüllter ist, wenn wir die einfachen Dinge um uns herum wahrnehmen und schätzen lernen.

Das Glück beginnt zu Hause

Leider tendiert unsere moderne Lebensweise dahin, Familienmitglieder voneinander zu trennen. So leben die Enkelkinder manchmal weit von ihren Großeltern entfernt. Kinder und Jugendliche sind von Tanten, Onkeln, Vettern und Kusinen getrennt. Häufige Besuche und Anrufe können die Entfernungen überbrücken, doch das ist nicht immer genug.

Eine glückliche, stabile Großfamilie zu bauen erfordert viel Arbeit. Galater 6, Vers 7 erklärt uns, daß wir nur dann

ernten, wenn wir vorher säen. Wenn man ein gutes Familienleben haben will, muß man sich anstrengen. Aber das ist ja nicht anders, als wenn man Karriere machen, ein Haus bauen oder einen Acker pflügen will.

Will man reichlich ernten, muß man reichlich säen. Wenn wir bei der Errichtung eines Hauses schlampig arbeiten und minderwertiges Baumaterial verwenden, wird das Haus zum Schluß einen geringen Wert haben. Beim Familienleben ist es nicht anders. Wenn wir Sorgfalt und Mühe investieren, können wir den Segen guter Beziehungen ernten. Bringen wir aber nur wenig Zeit und Mühe für unser Familienleben auf, dürfen wir nicht allzu viel als Belohnung erwarten.

Wie nun können wir unser Familienleben optimal gestalten?

Zeit: ein kostbares Gut

Menschen können eine gute Beziehung nur dann herstellen, wenn sie Zeit miteinander verbringen. Leider ist es aber oft so, daß viele Aufgaben und Verpflichtungen unsere Familien auseinanderreißen. Manche Eltern finden kaum mehr als ein paar Minuten am Tag Zeit für ihre Ehepartner und Kinder.

Viele klagen über diesen Mangel an Zeit. Doch irgendwie finden wir alle immer genug Zeit für das, was wir selbst am liebsten machen.

Wie wichtig ist Ihnen Ihre Familie? Welchen Stellenwert nimmt sie ein? Vielleicht müssen Sie Ihre Prioritäten anders ordnen. Es kann sein, daß Sie für Ihre Familie *ein-fach Zeit vormerken müssen*.

Wenn Familienmitglieder in derselben Gegend wohnen und sich gleichermaßen verpflichtet haben, Gottes Gebote zu halten, haben sie eine besondere Gelegenheit, miteinander Gemeinschaft zu pflegen und Gott anzubeten. Im vierten Gebot heißt es: „Gedenke des Sabbattages, daß du ihn heiligest“ (2. Mose 20,8). Das Einhalten des Sabbatgebotes, das wie kaum ein anderes der Gebote Gottes mißachtet wird, verschafft einer Familie reichlich Gelegenheit, zusammenzukommen.

(Wenn Ihnen Zeit für das Nachdenken über göttliche Belange fehlt, sollten Sie mehr über Gottes Sabbat erfahren. Bestellen Sie dazu unsere kostenlose Broschüre *Der biblische Ruhetag — Samstag, Sonntag oder ...?*)

Das Sabbatgebot ist heute wichtiger als jemals zuvor, weil wir von so vielen Aufgaben in Beschlag genommen werden. Der Sabbat sollte ein Tag sein, an dem die Mitglieder einer Familie gemeinsam essen, vielleicht spazierengehen und vor allem Gott anbeten und verehren sollten.

Wenn Sie Zeit mit Ihren nächsten Verwandten am Sabbat verbringen, können sich die Beziehungen innerhalb der Familie vertiefen. Sie können Ihren Angehörigen die Werte Gottes nahebringen und den Zusammenhalt Ihrer Familie durch unvergängliche geistliche Prinzipien stärken.

Neben dem Sabbat gibt es andere Anlässe, bei denen die Familienmitglieder miteinander Zeit verbringen können, wie Ausflüge, Urlaubsreisen und Ferienaktivitäten. Solche Anlässe bieten den Eltern Gelegenheit, sich mit ihren Kindern über Gott und die Welt zu unterhalten und

etwas von ihren Ansichten über das Leben, von ihren Hoffnungen, Träumen und Enttäuschungen zu erfahren. Umgekehrt bieten sie auch den Kindern Gelegenheit, Fragen über das Leben an ihre Eltern zu richten. Eine mehrstündige Autofahrt kann eine Familie näher zusammenbringen, wenn man die Zeit zum Gespräch nutzt.

Gegenseitiger Halt

Jeder Mensch erlebt einmal Zeiten, in denen alles schiefgeht. Wenn das passiert, kann die Familie für Halt sorgen. „[Wenn] zwei beieinander liegen, wärmen sie sich; wie kann ein einzelner warm werden? Einer mag überwältigt werden, aber zwei können widerstehen, und eine dreifache Schnur reißt nicht leicht entzwei“ (Prediger 4,11-12). Wer kann bessere materielle, seelische und auch geistliche Unterstützung bieten als eine liebevolle Familie, die sich um einen Angehörigen in Nöten kümmert?

An die Gemeinde zu Thessalonich gewandt schrieb Paulus: „[Tröstet] die Kleinmütigen, tragt die Schwachen, seid geduldig gegen jedermann“ (1. Thessalonicher 5,14). Wenn Probleme aufkommen, ist die eigene Familie die erste Anlaufstelle. Wenn ein Familienmitglied krank oder arbeitslos wird, kann die Familie zumindest mit Ermutigung zur Seite stehen.

Als Jesus auf Erden predigte, ging er mit Leuten ins Gericht, die nichts für ihre eigenen Angehörigen taten. So hat er die Pharisäer gescholten, weil sie oft ihre bedürftigen Eltern vernachlässigten: „Wie fein hebt ihr Gottes Gebot auf, damit ihr eure Satzungen aufrichtet! Denn Mose hat gesagt, Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, und: Wer Vater oder Mutter flucht, der soll des Todes sterben. Ihr aber lehrt: Wenn einer zu Vater oder Mutter sagt: Korban — das heißt: Opfergabe soll sein, was dir von mir zusteht —, so laßt ihr ihn nichts mehr tun für seinen Vater oder seine Mutter“ (Markus 7,9-12). Er ließ keinen Zweifel daran, daß man sich um seine alternden Eltern kümmern soll.

Man kann Eltern beispielsweise dadurch unterstützen, daß man ihnen schreibt oder sie regelmäßig anruft. So kann man auch erfahren, ob Hilfe benötigt wird. Auf diese Weise kann man auch anderen Angehörigen helfen, wenn sie Hilfe brauchen.

Familientraditionen

Traditionen helfen Familien, zusammenzuwachsen und zusammenzuhalten. Wir haben bereits erwähnt, daß die Einhaltung des vierten Gebotes (in dem es um die Heiligung des Sabbats geht) zur Stärkung des Familienzusammenhalts beitragen kann. Neben dem Sabbat und den biblischen Festtagen können auch andere Anlässe, an denen man sich traditionsgemäß trifft — zum Beispiel Hochzeitstage —, Gelegenheit zur Vertiefung von Beziehungen bieten. (Wenn Sie die Bedeutung der biblischen Festtage verstehen möchten, bestellen Sie bitte unsere Broschüre mit dem Titel *Gottes Festtage — der Plan Gottes für die Menschen*.)

Jesus Christus ermuntert uns auch, außerhalb unserer eigenen Familie Gastfreundschaft zu zeigen: „Wenn du ein Mittags- oder Abendmahl machst, so lade weder deine Freunde noch deine Brüder noch deine Verwandten noch

reiche Nachbarn ein, damit sie dich nicht etwa wieder einladen und dir vergolten wird. Sondern wenn du ein Mahl machst, so lade Arme, Verkrüppelte, Lahme und Blinde ein, dann wirst du selig sein, denn sie haben nichts, um es dir zu vergelten; es wird dir aber vergolten werden bei der Auferstehung der Gerechten“ (Lukas 14,12-14).

Regeln sind notwendig

Unsere heutige Gesellschaft hat viele Maßstäbe und Traditionen abgeschafft, die ihr Zusammenleben einmal regelten. Doch zu welchem Ergebnis hat das geführt? Jungen Leuten fehlen die Richtlinien, die ihnen helfen könnten, zu reifen und verantwortungsbewußte Erwachsene zu werden.

Junge Menschen brauchen Grenzen und Regeln. Sie müssen wissen, was von ihnen erwartet wird. Denn „Rute und Tadel gibt Weisheit; aber ein Knabe, sich selbst überlassen, macht seiner Mutter Schande“ (Sprüche 29,15). Kinder und Jugendliche mögen nicht immer begeistert sein, wenn man sie mit Vorschriften und Zurechtweisungen belegt. Wenn sie aber älter sind, werden sie für die Weisheit der Eltern dankbar sein, die sie in die richtigen Bahnen lenkten.



Der Arzt Ross Campbell versteht die Wichtigkeit von Regeln im Leben von Jugendlichen. In seinem Buch *Teenager brauchen mehr Liebe* schreibt er: „Alle Teenager erkennen irgendwie in ihrem Bewußtsein, daß sie die Führung und Kontrolle ihrer Eltern brauchen. Sie wünschen sie. Ich habe so viele Teenager sagen hören, ihre Eltern liebten sie nicht, weil sie nicht streng oder fest genug seien. Und so viele Jugendliche drücken ihren Eltern ihre Dankbarkeit und Liebe aus, die ihre Fürsorge und ihr Interesse durch Führung und Kontrolle bewiesen haben“ (1981, Seite 73).

Regeln und Richtlinien sind gut für Kinder und Jugendliche. Sie zeigen ihnen klar, was von ihnen erwartet wird und definieren richtiges Verhalten.

Verantwortungsbewußte Eltern, die ihre Kinder lieben, werden sorgfältig überlegen, welche Vorschriften und Regeln sie für ihren Nachwuchs erlassen wollen. Campbell fragt: „Sollten Sie die Grenzen in einem fairen, breiten und vernünftigen Rahmen abstecken? Oder sollten Sie eher

streng sein? Es ist wichtig daran zu erkennen, daß der normale Jugendliche Ihre Grenzen oder Regeln testet ..., ganz gleich, wo Sie sie angesetzt haben ... Die Vernunft sagt einem also, daß man, da es in der Natur der meisten Jugendlichen liegt, Regeln in Frage zu stellen und/oder zu brechen, gleichgültig wie streng oder breit sie angelegt sind, am vernünftigsten handelt, wenn man die Regeln anfänglich ganz streng und restriktiv festlegt“ (ebenda, Seite 71).

Im Laufe der Zeit wird man die Zügel immer mehr lockern können, je nachdem, wieviel Reife und Verantwortungsbewußtsein die Jugendlichen zeigen.

Nach Aussage der Bibel haben auch die Kinder eine Aufgabe. Paulus schreibt: „Ihr Kinder, seid gehorsam euren Eltern in dem Herrn; denn das ist recht“ (Epheser 6,1). Im Idealfall werden die Jugendlichen von Eltern lernen, die ihnen Gottes Anweisungen beibringen.

Kinder und Jugendliche neigen natürlich dazu, feststellen zu wollen, was passiert, wenn sie die Regeln mißachten. Es wird auch Zeiten geben, zu denen sie sich einbilden, klüger zu sein als ihre Eltern. Dann sollten ihnen die Eltern erklären, warum es bestimmte Regeln gibt. Nehmen wir an, Ihr Sohn schnallt sich im Auto nicht an. Dann wäre es angebracht, ihm zu erklären, wozu der Sicherheitsgurt da ist: daß er im Falle eines Unfalls das Leben retten und schwere Verletzungen verhindern kann. Wenn man kleine Kinder an den Gebrauch des Gurtes gewöhnt, ist damit zu rechnen, daß sie sich freiwillig anschnallen, auch wenn sie älter sind.

Liebe: wichtigster Baustein der Familie

Der wichtigste Aspekt des Familienlebens ist die Liebe. Liebe bringt Toleranz und Versöhnungsbereitschaft mit sich und sorgt auch dafür, daß den schwächeren Angehörigen unter die Arme gegriffen wird.

Paulus beschreibt die Merkmale wahrer Liebe, des uneigennütigen Interesses am Wohl anderer, so: „Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie bläht sich nicht auf, sie verhält sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das Ihre, sie läßt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit; sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles“ (1. Korinther 13,4-7).

Die Liebe ist innerhalb der Familie besonders wichtig. Sie weist uns die Richtung, wenn wir nicht wissen, wie wir mit einem Angehörigen umgehen sollen. Sie verlangt auch Disziplin. Dazu gehören elterlicher Mut und Selbstdisziplin, Eigenschaften, die wir auch bei unseren Kindern sehen möchten. Gesellschaftliche Umbrüche rütteln an den Grundfesten der Familie. Manche Beobachter fragen sich, ob sie überhaupt Bestand haben wird. Dieser Grundbaustein der Gesellschaft wird von vielen Seiten bedroht und angegriffen.

Sie können etwas tun, um zu verhindern, daß Ihre Familie den gegenwärtigen gesellschaftlichen Entwicklungen zum Opfer fällt. Sie können sie sogar zu einer Zufluchtsstätte vor den Stürmen des Lebens machen. Sie müssen nur die biblischen Prinzipien des Familienlebens anwenden, von denen wir in diesem Kapitel eine Auswahl vorgestellt haben.

Die Wichtigkeit guter Freundschaft

„**W**er einsam ist, der hat es gut, weil keiner da, der ihm was tut. Ihn stört in seinem Lustrevier, kein Tier, kein Mensch und kein Klavier.“ So hat Wilhelm Busch der Meinung einer Minderheit humorvoll Ausdruck verliehen. Die meisten Menschen suchen jedoch Gemeinschaft und Gesellschaft. Beziehungen und Bekanntschaften sind ihnen wichtig. Sie haben den Wunsch, Freundschaften zu pflegen.

Freundschaft ist ein wesentlicher Bestandteil der göttlichen Lebensweise, und Gottes Wort hat uns darüber viel zu sagen. Gott selbst hebt das Verlangen nach Freundschaft und Beziehungen stark hervor. Jesus Christus, der eines Sinnes mit dem Vater ist, wird in der Bibel als Bräutigam bezeichnet, der mit der Braut, der Kirche Gottes, eine eheähnliche Verbindung eingeht. Das setzt natürlich ein inniges Verhältnis, eine tiefe Freundschaft voraus. Gottes Plan sieht die Gründung einer Familie vor, die sich durch gesunde, starke, enge Beziehungen auszeichnen wird.

Die Heilige Schrift bezeichnet Abraham und Mose als Freunde Gottes (2. Mose 33,11; Jakobus 2,23). Auch Jesus hatte enge Freunde. Die Jünger waren zwar seine engsten Gefährten, doch pflegte er auch Freundschaft mit anderen, zum Beispiel mit Zöllnern. Das hat ihm auch manches vernichtende Urteil eingebracht (Matthäus 11,19). Matthäus, einer der Zöllner, wurde sogar zum Jünger Christi (Matthäus 9,9-13).

Diese Beispiele zeigen, daß es in Gottes Augen in Ordnung ist, Freunde zu haben, die keine Christen sind. Johannes, ein weiterer Jünger und ein enger Freund von Jesus, weist aber auf eine Gefahr hin, deren wir uns dabei bewußt bleiben müssen: „Habt nicht lieb die Welt noch was in der Welt ist. Wenn jemand die Welt lieb hat, in dem ist nicht die Liebe des Vaters. Denn alles, was in der Welt ist, des Fleisches Lust und der Augen Lust und hoffärtiges Leben, ist nicht vom Vater, sondern von der Welt. Und die Welt vergeht mit ihrer Lust; wer aber den Willen Gottes tut, der bleibt in Ewigkeit“ (1. Johannes 2,15-17).

Wir müssen ausgeglichen bleiben. Wir sollen Menschen in der Welt — das heißt in der Gesellschaft — helfen, ohne selbst an ihrer Lebensweise teilzunehmen.

Unter den Jüngern scheint Johannes ein besonders enges Verhältnis zum Heiland gehabt zu haben. Kurz vor seinem Tod bat Jesus den Johannes, für seine Mutter Maria zu sorgen. Obwohl Jesus vielen ein Freund war, scheint er für Johannes eine besondere Zuneigung empfunden zu haben.

Johannes beschäftigt sich in seinen Briefen eingehend

mit dem Thema Liebe. Da Gott Liebe ist und der Sohn Gottes seinem Vater ähnlich ist (Hebräer 1,3), könnte das der Grund für die Seelenverwandtschaft von Jesus und Johannes gewesen sein. Christi enge Freundschaft mit Johannes hat ihn freilich nicht daran gehindert, anderen zu helfen und auch mit ihnen gute Beziehungen zu pflegen.

Die Erfahrung lehrt, daß man leistungsfähiger, ausgeglichener und vernünftiger sein kann, wenn man gute Freundschaften pflegt. Dies wird auch vom Wort Gottes bestätigt. Das Buch der Sprüche enthält beispielsweise viele Beobachtungen und Ratschläge zu diesem Thema. Dabei wird betont, Freundschaften aus richtigen Beweggründen aufrechtzuerhalten. So heißt es in Sprüche 19, Vers 4-6: „Reichtum macht viele Freunde; aber der Arme wird von seinem Freunde verlassen ... Viele schmeicheln dem Vornehmen; und wer Geschenke gibt, hat alle zu Freunden.“

König Salomo stellte fest, daß viele Leute Freundschaften aus eigennütigen Beweggründen eingehen. Sie wollen jemanden gewinnen, der etwas für sie tut. Doch ein wahrer Freund wird den anderen nicht ausnutzen, sondern sogar Opfer für ihn bringen. Er wird auch kein Schönwetterfreund sein, sondern stets zum anderen halten, selbst wenn es diesem schlecht geht (Sprüche 17,17).

Ein wahrer Freund fühlt sich an die Beziehung gebunden. Wie Jesus Christus sagt: „Niemand hat größere Liebe als die, daß er sein Leben läßt für seine Freunde“ (Johannes 15,13). Jesus hat das nicht nur gesagt, sondern auch vorgelebt. Seinem Vorbild zu folgen ist keine leichte Aufgabe.

Manche meinen, Freundschaft bedeute, den Mund zu halten, wenn man anderer Meinung ist oder wenn der andere etwas macht, was man selbst für bedenklich hält. Doch es kann durchaus sein, daß man einem Freund Vorhaltungen machen muß: „Die Schläge des Freundes meinen es gut; aber die Küsse des Hassers sind trügerisch“ (Sprüche 27,6).

Zur Freundschaft gehört, daß man sich gegenseitig erbaut (Sprüche 27,17). Durch Zusammenarbeit kann man viel mehr erreichen als durch Eigenbrötlerei. In diesem Sinn sind zwei besser als einer (Prediger 4,9-12).

Bei der göttlichen Lebensweise geht es nicht darum, von anderen unabhängig zu werden, sondern darum, sich gegenseitig zu helfen. Es geht um enge Beziehungen und eingespielte Zusammenarbeit mit dem Ziel, die Aufgaben zu erfüllen, die Gott uns gibt.

Wir täten alle gut daran, aus gottgefälligen Beweggründen heraus Freundschaften zu suchen, zu entwickeln und zu pflegen. Solche Beziehungen können uns helfen, bessere Menschen zu werden.

Der Weg zu beruflichem Erfolg

In den letzten Jahren hat die Welt allerlei Veränderungen erlebt, und in keinem Bereich scheint das mehr zuzutreffen als in Wirtschaft und Beruf. Vor nicht allzu langer Zeit konnte ein Arbeitnehmer noch damit rechnen, nach Abschluß seiner Ausbildung bis zum Erreichen des Rentenalters bei einem einzigen Arbeitgeber beschäftigt zu sein. Man ging praktisch eine Partnerschaft für das Leben ein.

Das ist inzwischen meist anders, die gegenseitige Treue gehört oft der Vergangenheit an. Heute muß man damit rechnen, den Arbeitgeber und auch die Art der Beschäftigung im Laufe eines Arbeitslebens mehrmals zu wechseln.

Vor dem Hintergrund eines immer schärfer werdenden Konkurrenzkampfes, der sich in häufigen Firmenzusammenschlüssen und -übernahmen sowie Pleiten niederschlägt, kann sich der einzelne Mitarbeiter nicht mehr auf Dienstjahre und Erfahrung verlassen. Entlassungen können heute jeden treffen, ohne Vorwarnung. In vielen westlichen Ländern sind schon ganze Berufszweige von der Bildfläche verschwunden. Sie wurden entweder durch Automatisierung „wegrationalisiert“ oder den Firmenstandorten im Ausland weitaus billigere Arbeitskräfte zur Verfügung.



Heute sind wir weit entfernt von der Zeit und dem Leben, so wie sie uns die Bibel beschreibt. Müssen wir diese aber deswegen als Ratgeber zum beruflichen Erfolg in unserer modernen Gesellschaft abschreiben?

Anpassungsfähigkeit

Einer der Schlüssel zum wirtschaftlichen Überleben ist Anpassungsfähigkeit. Durch technische Neuerungen gab es in den letzten Generationen eine immer rasantere Zunahme der Spezialisierung. Neue Berufszweige sind wie Pilze aus dem Boden geschossen und bisher ausgeübte Tätigkeiten sind ebenso schnell überholt worden.

Anpassungsfähigkeit war auch zu den biblischen Zeiten vor 2000 Jahren notwendig. Damals waren die meisten Menschen beruflich überwiegend selbständig und benötigten zum Überleben viele Fertigkeiten. Ersatz für beschädigte oder defekte Gegenstände konnte man nicht einfach in einem Geschäft kaufen. Sie stellten vieles selbst her und reparierten auch vieles von dem selbst, was sie brauchten. Um sich und ihre Familie zu ernähren, mußten sie somit vielseitig sein.

Die heutigen Verhältnisse sind ähnlich. Man muß sich vielseitig bilden und ausbilden, um in der heutigen Berufswelt, die von schnellen Veränderungen geprägt ist, zu überleben. Wer nicht dazulernt und sich der Entwicklung anpaßt, bleibt auf der Strecke.

Zeitlose Erfolgsprinzipien

Obwohl die Welt sich ständig verändert, gibt es in mancherlei Hinsicht nichts Neues unter der Sonne. Unsere Welt mag zwar ganz anders sein als zur damaligen Zeit, doch die Bibel enthält Lebensprinzipien, die heute genauso gültig sind wie vor zweitausend Jahren und mehr.

Das Buch der Sprüche ist besonders lehrreich. Es enthält Ratschläge für den Erfolg, die nicht nur für den Beruf gelten, sondern auf jedem Lebensbereich anwendbar sind. König Salomo umreißt die Zielsetzung des Buches folgendermaßen:

„Dies sind die Sprüche Salomos, des Sohnes Davids, des Königs von Israel, um zu lernen Weisheit und Zucht und zu verstehen verständige Rede, daß man annehme Zucht, die da klug macht, Gerechtigkeit, Recht und Redlichkeit; daß die Unverständigen klug werden und die Jünglinge vernünftig und besonnen. Wer weise ist, der höre zu und wachse an Weisheit, und wer verständig ist, der lasse sich raten“ (Sprüche 1,1-5).

Das Buch der Sprüche kann uns also Weisheit und Klugheit vermitteln. Es enthält zahlreiche, aus der Beobachtung des menschlichen Lebens und des Zusammenlebens gewonnene Prinzipien. Das Buch enthält Perlen der Weisheit, die sich im Laufe langer Zeiträume in der Praxis bewährt haben. Werfen wir nun einen Blick auf einige dieser Ratschläge, die mit beruflichem Erfolg — sowohl für Selbständige als auch für Arbeitnehmer — zu tun haben.

Eine winzige Lehrmeisterin

König Salomo hatte viele Talente. Er war nicht nur ein begabter Schriftsteller, Lehrer und Komponist, sondern auch ein Naturbeobachter. Seine dabei gewonnenen Erkenntnisse hielt er schriftlich fest (1. Könige 5,9-14). Eines der kleinsten Geschöpfe Gottes lehrte ihn eines der ersten Prinzipien, die es für Erfolg im Beruf und im Leben anzuwenden gilt: „Sieh dir die Ameise an, du Faulpelz!

Nimm dir ein Beispiel an ihr, damit du weise wirst“, rät er. „Sie hat keinen Aufseher und keinen Antreiber. Und doch sorgt sie im Sommer für ihre Nahrung und sammelt zur Erntezeit ihre Vorräte. Wie lange willst du noch liegen bleiben, du Faulpelz? Wann geruhst du endlich aufzustehen? Nur ein kurzes Nickerchen, sagst du, nur einen Moment die Augen zumachen und die Hände in den Schoß legen. Und während du das tust, kommt die Armut zu dir wie ein Landstreicher, und die Not überfällt dich wie ein Einbrecher“ (Sprüche 6,6-11; Gute Nachricht Bibel).

Salomo erklärt uns, daß wir von der kleinen Ameise viel über Erfolg im Leben lernen können. Zunächst einmal braucht die Ameise keinen Vorgesetzten. Sie weiß, was getan werden muß, und tut es. Jeder Vorgesetzte erkennt den Wert eines Mitarbeiters mit solch einer Einstellung, der sich einarbeitet und seine Aufgaben selbständig erledigt, ohne immer beaufsichtigt werden zu müssen. Leute, denen dauernd gesagt werden muß, was zu tun ist, bringen es meist nicht sehr weit. Sie zehren von Zeit und Kraft ihrer Vorgesetzten und zeigen keine Eigeninitiative.

Die von Salomo beschriebene Ameise erkennt instinktiv die Notwendigkeit, für die Zukunft und für Notzeiten zu sammeln, auch wenn Nahrung vorhanden ist.

Genauso sollten wir vorsorgen. Sind die Umstände günstig, sollten wir möglichst viel daraus machen, denn es können auch schlechte Tage kommen. Gute Gelegenheiten müssen wir beim Schopf packen, weil wir nicht wissen, ob sie wieder kommen.

Ohne Fleiß kein Preis

Die Lektion aus Salomos Beschreibung des Ameisen-daseins ist folgende: Will man erfolgreich sein, muß man sich anstrengen. Die Ameise scheint instinktiv zu wissen, daß ihr Wohlergehen von ihrem Fleiß abhängt. Viele Menschen erkennen anscheinend nicht, daß dieses Prinzip auch für sie gilt.

Kein Unternehmer hat Interesse daran, einen arbeits-scheuen und unzuverlässigen Arbeiter zu beschäftigen, denn er würde sich mit ihm mehr Ärger als Nutzen einhandeln. Salomo zeigt, daß Armut und Mangel das Ergebnis von Faulheit sind.

Interessanterweise deuten die Bemerkungen Salomos darauf hin, daß Armut und Mangel den Faulen überraschend treffen wie ein Räuber, der ohne Vorwarnung zuschlägt. Offensichtlich fehlt manchem Faulen die Fähigkeit, die Folgen seiner Haltung vorausszusehen. Vielleicht haben Sie selbst an Ihrem Arbeitsplatz erlebt, daß eine Kündigung einen unfähigen Mitarbeiter wie ein Blitz aus heiterem Himmel trifft. Salomo stellt fest, daß manche Leute sehr wenig Selbsterkenntnis und keinen Blick für die Wirklichkeit haben (Sprüche 26,16).

Salomo will uns dazu anhalten, aus allen Verhaltensweisen, die wir beobachten, zu lernen. Es geht darum, den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung zu erkennen, damit wir wissen, welcher Weg zum Erfolg und welcher zur Armut führt. „Ich ging am Acker des Faulen entlang und am Weinberg des Toren, und siehe, lauter Nesseln waren darauf, und er stand voll Disteln, und die Mauer war eingefallen. Als ich das sah, nahm ich's zu Herzen, ich schaute und lernte daraus: Noch ein wenig

schlafen und ein wenig schlummern und ein wenig die Hände zusammentun, daß du ruhest, so wird deine Armut kommen wie ein Räuber und dein Mangel wie ein gewappneter Mann“ (Sprüche 24,30-34).

Im Buch der Sprüche lesen wir immer wieder davon, daß jeder Erfolg Fleiß voraussetzt. „Wo man arbeitet, da ist Gewinn; wo man aber nur mit Worten umgeht, da ist Mangel“ (Sprüche 14,23).

Reden allein führt zu nichts. Gute Vorsätze allein bringen einen auch nicht weiter. „Der Faule begehrt und kriegt's doch nicht; aber die Fleißigen kriegen genug“ (Sprüche 13,4). Gute Vorsätze ohne Taten bringen keinen Erfolg. Doch Fleiß zahlt sich aus.

Salomo merkte an, daß Faule nie um Ausreden verlegen sind. „Der Faule spricht: Es ist ein Löwe draußen; ich könnte getötet werden auf der Gasse“ (Sprüche 22,13). Aber Ausreden sind natürlich kein Ersatz für die Erledigung einer Aufgabe.

Zum Fleiß gehören auch Unternehmungsgeist, Motivation, Begeisterung, Schaffensdrang und Voraussicht. „Die fleißige Hand wird herrschen; die aber lässig ist, muß Frondienst leisten“ (Sprüche 12,24). Nur solche, die ihre Arbeit mit Begeisterung und Eigenantrieb tun, werden befördert und mit höheren Aufgaben betraut.

Wenn Sie vorwärts kommen wollen, arbeiten Sie an diesen Eigenschaften! Wenn Sie in Ihrer jetzigen Stellung beweisen, daß Sie mehr Verantwortung tragen könnten, werden Sie möglicherweise irgendwann darum gebeten werden.

Niemand, der seiner Arbeit mit Desinteresse begegnet, darf erwarten, daß ihm mehr Verantwortung und entsprechende Gehaltserhöhungen angeboten werden. „Lässige Hand macht arm; aber der Fleißigen Hand macht reich“, sagt Salomo (Sprüche 10,4). Das schrieb Salomo vor 3000 Jahren, und dies hat bis heute Gültigkeit!

„Alles, was dir vor die Hände kommt, es zu tun mit deiner Kraft, das tu“, rät Salomo in seinem anderen biblischen Buch (Prediger 9,10). Ein kluger Ratschlag, in der Tat. Machen wir etwas aus den gegebenen Möglichkeiten, und es werden sich weitere Gelegenheiten bieten. Als König über Israel konnte Salomo sehen, wie weit es ein fleißiger, hochmotivierter Mitarbeiter bringen kann: „Siehst du einen Mann, behende in seinem Geschäft, der wird Königen dienen; geringen Leuten wird er nicht dienen“ (Sprüche 22,29).

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen

Salomos Rat für junge Menschen hat auch heute noch Bedeutung: „Richte erst draußen deine Arbeit aus und bearbeite deinen Acker; danach gründe dein Haus“, schreibt er (Sprüche 24,27). Das klingt ein wenig altmodisch, nicht wahr? Was hat das denn überhaupt mit uns zu tun?

Salomo faßt ein Erfolgsprinzip zusammen. In der Agrarwirtschaft seiner Zeit hing das Leben und Überleben der Menschen vom Zustand der Felder ab. War der Ertrag der Äcker gering, konnte das schlimme Folgen haben. Die oberste Priorität war also, die Felder so zu pflegen, daß jeder genug zu essen bekam.

Wenn Sie also ein junger Erwachsener sind, beherzigen Sie den Rat Salomos und bearbeiten Sie zuerst Ihren

„Acker“, d. h., unternehmen Sie Schritte, damit Sie selbst für Ihren Lebensunterhalt sorgen können! Erst danach sollen Sie Ihr „Haus“ gründen.

Arbeiten Sie also zunächst an Ihrer beruflichen Zukunft, die Ihnen ein gutes Einkommen sichert! Wenn Sie dann in der Lage sind, für sich und andere zu sorgen, können Sie an die Gründung einer Familie denken.

Heute bedeutet die Vorbereitung auf einen Beruf eine entsprechende Ausbildung. Um sich gute Verdienstmöglichkeiten zu sichern, kann man nichts Besseres tun, als sich eine gute Ausbildung anzueignen. Mit der zunehmenden Technisierung unserer Welt werden Ausbildung und Weiterbildung immer wichtiger.

Stabilität und Stärke durch Selbstdisziplin

Salomo zeigt auf, daß unser Erfolg wesentlich von Selbstdisziplin abhängt: „Ein Mann, der seinen Zorn nicht zurückhalten kann, ist wie eine offene Stadt ohne Mauern“ (Sprüche 25,28).

Wenn wir unser Leben in die gewünschten Bahnen lenken wollen, müssen wir Selbstdisziplin üben. Salomo verglich einen Menschen ohne Selbstdisziplin mit einer Stadt ohne Mauern. Zu Salomos Lebzeiten war eine Stadt ohne Mauern völlig schutzlos und konnte nicht über ihr eigenes Schicksal bestimmen. Wurde sie angegriffen, gab es nur drei Alternativen: Sie konnte sich ergeben, Tribut zahlen oder in einem Gemetzel untergehen.

Ähnlich ist es mit einem Menschen ohne Selbstdisziplin: Er kann nicht über das eigene Schicksal bestimmen, weil er nicht in der Lage ist, den Kurs zu halten, der zu Stabilität und Sicherheit führt. Er steht sich selbst im Wege, weil er ständig und impulsiv seine Meinung ändert.

Salomo ist nicht der einzige Verfasser biblischer Bü-

cher, der gute Ratschläge für beruflichen Erfolg bereithält. Auch Paulus zeigt uns, wie wir selbst bei widrigen Umständen vorwärtskommen können. Bei ihm geht es um die Einstellung, die ein Christ zur Arbeit und zu seinem Arbeitgeber haben soll (dieses Prinzip gilt sinngemäß auch für Nicht-Christen):

„Ihr Sklaven, seid gehorsam in allen Dingen euren irdischen Herren, nicht mit Dienst vor Augen, um den Menschen zu gefallen, sondern in Einfalt des Herzens und in der Furcht des Herrn. Alles, was ihr tut, das tut von Herzen als dem Herrn und nicht den Menschen“ (Kolosser 3,22-23; vgl. Epheser 6,5-8).

Sind Sie ein nützlicher Knecht?

Das wichtigste biblische Prinzip beruflichen Erfolges hat wohl Jesus Christus formuliert. Dabei geht es um den Unterschied zwischen einem nützlichen und einem nutzlosen Diener bzw. Mitarbeiter:

„Dankt [der Herr] etwa dem Knecht, daß er getan hat, was befohlen war?“ fragt Jesus. „So auch ihr! Wenn ihr alles getan habt, was euch befohlen ist, so sprecht: Wir sind unnütze Knechte; wir haben getan, was wir zu tun schuldig waren“ (Lukas 17,9-10).

Jesus geht nicht darauf ein, was einen Diener im einzelnen nützlich macht. Das ist auch nicht nötig. Die Bedeutung ist klar: Ein nützlicher Diener bzw. Arbeitnehmer tut mehr, als von ihm erwartet wird.

Vor dem Hintergrund wirtschaftlicher und finanzieller Instabilität dürfte das beste Rezept für Sicherheit und Fortkommen im Beruf die Beachtung von Paulus' Mahnung sein. Man sollte so arbeiten, als wäre Jesus Christus persönlich der Arbeitgeber. Wenn wir so handeln, werden wir nützliche Arbeitnehmer sein.

Finanzielle Sicherheit und innerer Frieden

Eine amerikanische Massenzeitschrift berichtete vor dem Anbruch unseres neuen Jahrtausends, daß manche Hollywoodstars, die jeweils ein Jahreseinkommen von über 35 Millionen US-Dollar haben, bis über beide Ohren in Schulden stecken. In einem anderen Zeitungsbericht war zu lesen, daß ein beliebter Musiker seine Finanzen neu ordnen mußte, weil seine persönlichen Ausgaben die Höhe von durchschnittlich 400.000 US-Dollar *pro Woche* erreicht hätten.

Viele Staaten der Welt, darunter auch solche mit einer sehr hohen Wirtschaftsleistung, leiden heute unter einer erdrückenden Schuldenlast, und immer mehr Familien sind nicht in der Lage, ihre Schulden abzuzahlen.

Es ist schon ironisch, daß in unserer materialistischen Gesellschaft, die damit beschäftigt ist, Reichtum zu vermehren, dieser Reichtum zu einer derartigen Belastung geworden ist. Man kann leicht erkennen, daß hier etwas nicht stimmt. Statt Sicherheit und Stabilität zu vermitteln, ist Geld zu einem Fluch geworden, der Streß und Sorgen auslöst. Menschen haben nämlich nicht gelernt, vernünftig damit umzugehen.

Materielles im Mittelpunkt

Wir leben in einer Welt, die sich nicht darum bemüht, den Schöpfer kennenzulernen, und erst recht kein Interesse an seinem Rat in finanziellen Angelegenheiten zeigt. Nur wenigen ist überhaupt bekannt, daß die Bibel zahl-

reiche Hinweise darüber enthält, wie man Reichtum erwerben und behalten kann. Gott will, daß es uns gutgeht (3. Johannes 2), und er zeigt uns auch, wie das möglich ist.

Die meisten Menschen glauben, ihr Leben — auch in finanzieller Hinsicht — ohne göttliche Führung erfolgreich gestalten zu können. Damit begehen sie einen großen Fehler, denn sie bringen sich um Gottes Gunst und Führung. Diese aber sind gerade die Schlüssel zu dem Erfolg, den sie anstreben.

Gott rät uns, unseren natürlichen Neigungen zu widerstehen und keinen allzu großen Wert auf Eigentum und Reichtum zu legen. Obwohl er um unsere physischen Bedürfnisse weiß, macht er uns klar, daß geistliche Werte und Ziele wichtiger und dauerhafter sind als alles, was man mit den Händen greifen kann. Unser oberstes Ziel sollte die Suche nach seinem Reich sein. Wenn wir uns darum bemühen, wird er uns all das geben, was wir zum Leben brauchen (Matthäus 6,19-34).

Wir Menschen neigen von Natur aus dazu, möglichst viel besitzen zu wollen. Daher fällt es vielen schwer, sich an Gottes Ratschläge zu halten. Doch wenn wir finanzielle Sicherheit, Stabilität und inneren Frieden erreichen wollen, müssen wir uns klar machen, daß Gott in unserem Leben an erster Stelle stehen muß. Schließlich ist er ja die Quelle all unserer Segnungen. Ungezügelter Habgier stürzt den einzelnen Menschen ebenso wie ganze Staaten in wirtschaftliche Not (1. Timotheus 6,10).

Das Wort Gottes warnt uns nachdrücklich vor Habgier. Etwas zu begehren, was uns nicht zusteht, wird schon im zehnten Gebot mißbilligt (2. Mose 20,17).

Der Prophet Jeremia ging mit den Bürgern des Reiches Juda ins Gericht, weil sie so habgierig waren (Jeremia 22,17). Auch Jesus Christus warnte vor den Gefahren, die mit Habgier verbunden sind (Lukas 12,15-34). In Hebräer 13, Vers 5 lesen wir: „Seid nicht geldgierig, und laßt euch genügen an dem, was da ist.“ Viele Menschen geben Geld

Eine Quelle *zeitlosen* Rates in Finanzangelegenheiten

Eine der besten Quellen zeitlosen Rates zum Umgang mit Geld ist das Buch Sprüche. Wir sollten zwar das ganze Buch eingehend studieren, um alle darin enthaltenen Perlen der Weisheit kennenzulernen, doch hier sind einige Goldstücke zum Thema Reichtum und Finanzen:

Sprüche 6,1-5: Bürgen Sie nicht für die Schulden anderer Menschen (siehe auch 11,15).

Sprüche 6,6-11: Seien Sie fleißig in Ihrer Arbeit. Sparen Sie, wann immer Sie dazu imstande sind. Benutzen Sie keine faulen Ausreden (siehe auch 10,4-5; 13,4; 18,9; 20,4; 22,13; 24,30-34; 26,13-16).

Sprüche 8,18: Es ist nicht Gottes Wille, daß wir arm sind.

Sprüche 11,1: Gott haßt Betrug und liebt Ehrlichkeit (siehe auch 13,11; 20,10. 23).

Sprüche 11,4: Rechtschaffenheit ist wichtiger als Reichtum (siehe auch Vers 28).

Sprüche 11,4: Vielseitiger Rat kann vor Unglück bewahren (siehe auch 13,18; 15,22).

Sprüche 11,24-26: Gott segnet den Großzügigen (siehe auch 25,21-22).

Sprüche 12,11: Arbeit sichert den Lebensunterhalt (siehe auch 28,19).

Sprüche 13,22: Ein guter Mensch hinterläßt seinen Nachkommen ein Erbe.

Sprüche 14,23: Untätigkeit bringt Verlust (siehe auch 19,15).

Sprüche 15,16-17: Bescheidenheit und Genügsamkeit, Gottesfurcht und

Familienliebe sind besser als Reichtum mit Haß, Zwietracht und Gottlosigkeit (siehe auch 16,8; 17,1; 19,1; 28,6).

Sprüche 15,27: Habgier und Käuflichkeit schaden.

Sprüche 16,16: Weisheit und Einsicht sind wichtiger als Reichtum.

Sprüche 18,10-11: Es ist besser auf Gott statt nur auf materiellen Besitz zu bauen.

Sprüche 19,17: Gott wird diejenigen segnen, die sich um die Bedürftigen kümmern (siehe auch 28,27; 29,7).

Sprüche 20,17: Betrug lohnt sich nicht.

Sprüche 21,5: Fleiß führt zu Wohlstand, Hast und Unüberlegtheit zur Armut.

Sprüche 21,6: Reichtum zu erschleichen wird einem zum Verhängnis.

Sprüche 21,17: Wer das Vergnügen liebt und verschwenderisch lebt, verhindert den Aufbau von Vermögen (siehe auch Vers 20).

Sprüche 22,1: Guter Ruf und Beliebtheit sind wertvoller als Geld.

Sprüche 22,4: Reichtum und Ehre kommen durch Demut und Gottesfurcht.

Sprüche 22,7: Schulden sind mit einem Freiheitsverlust verbunden. Das sollte man besonders dann bedenken, wenn man sich etwas Teures auf Pump kaufen will.

Sprüche 22,29: Arbeiten Sie an Ihrer beruflichen Qualifikation. Das wird zu besseren Verdienst- und Aufstiegsmöglichkeiten führen.

Sprüche 23,4-5: Seien Sie aber nicht so sehr auf Ihren Beruf fixiert, daß Sie andere wichtige Prioritäten wie Familienleben, Gesundheit und Ihr geistliches Wohl vernachlässigen.

Sprüche 24,27: Sorgen Sie zuerst für ein sicheres Einkommen, ehe Sie ein Haus bauen und eine Familie gründen.

Sprüche 27,23-27: Reichtum kann vergehen. Es lohnt sich, über die vorhandenen Mittel genau Buch zu führen, damit man weiß, wieviel man für die Bedürfnisse der Familie ausgeben kann und sich nicht übernimmt. Die Prinzipien des Haushaltens und der Finanzplanung sind in diesen Versen zusammengefaßt (siehe auch Vers 12).

Sprüche 28,8: Durch Wucher erworbener Reichtum hat keinen Bestand.

Sprüche 28,20. 22: Versuchen Sie nicht, schnell zu Reichtum zu kommen. (Indirekt warnen diese Verse gegen die Teilnahme an Lotterien und anderen Glücksspielen sowie gegen zwielichtige, fragwürdige und illegale Aktivitäten. Dem, der sich nicht warnen läßt, drohen u. U. Armut und Bestrafung.)

Sprüche 28,24: Zahlen Sie Ihre Schulden ab, vor allem, wenn Ihre Eltern die Gläubiger sind.

Sprüche 28,25: Wohlstand kommt eher durch Gottvertrauen, Habgier schafft Probleme.

Sprüche 30,8-9: Setzen Sie sich vernünftige wirtschaftliche Ziele. Meiden Sie die Extreme, damit Sie weder über Ihrem Reichtum Gott vergessen noch durch Ihre Armut zu Diebstahl verleitet werden.

aus, das sie eigentlich nicht haben. Dabei übersehen sie die Gefahren, die ihnen drohen, wenn sie ihren Wünschen und Sehnsüchten unkontrolliert nachgeben.

Die Quelle allen Reichtums

Viele vergessen — falls sie überhaupt jemals daran gedacht haben —, daß Gott uns die Fähigkeit gibt, Reichtum zu erwerben. Fleiß ist zwar eine der Voraussetzungen zum Erfolg. Wenn wir allerdings meinen, „Meine Kräfte und meiner Hände Stärke haben mir diesen Reichtum gewonnen“, dann sollten wir uns an die Mahnung Gottes erinnern: „[Gedenke] an den HERRN, deinen Gott; denn er ist's, der dir Kräfte gibt, Reichtum zu gewinnen“ (5. Mose 8,17-18).

1. Chronik 29, Vers 11-12 ermahnt uns diesbezüglich: „Dein, HERR, ist die Majestät und Gewalt, Herrlichkeit, Sieg und Hoheit. Denn alles, was im Himmel und auf Erden ist, das ist dein. Dein, HERR, ist das Reich, und du bist erhöht zum Haupt über alles. Reichtum und Ehre kommt von dir, du herrschest über alles. In deiner Hand steht Kraft und Macht, in deiner Hand steht es, jedermann groß und stark zu machen.“ Psalm 24, Vers 1 fügt hinzu: „Die Erde ist des HERRN und was darinnen ist, der Erdkreis und die darauf wohnen.“

Diese Bibelverse vermitteln die göttliche Sicht dieser Dinge, und wir müssen diese unbedingt begreifen. Unser Leben und unsere Talente kommen von Gott. Auch die Bodenschätze der Erde, aus der alle materiellen Güter hergestellt werden, verdanken wir unserem Schöpfer.

Sich Gott erkenntlich zeigen

Gott kann als Schöpfer, Lebensspender und Erhalter aller Lebewesen von den Menschen, die auf seiner Erde leben, eine Gegengabe erwarten. Vor Tausenden von Jahren führte er den Zehnten ein. Damit wurden zehn Prozent des Ertrages an die Priesterschaft Gottes abgeführt, um sich für die Segnungen Gottes erkenntlich zu zeigen. Der Zehnte ermöglicht auch die Verbreitung der Wahrheit Gottes.

Die alttestamentlichen Erzväter Abraham und Jakob haben den Zehnten entrichtet (1. Mose 14,18-20; 28,22). Gott hat dem ganzen Volk Israel den Zehnten zur Pflicht gemacht (3. Mose 27,30). Das Prinzip des Zehnten wurde auch von Jesus Christus bestätigt (Matthäus 23,23; Lukas 11,42).

Leute, die meinen, der Zehnte sei eine menschliche Erfindung zur Erschleichung von Reichtum, übersehen die Tatsache, daß dieser von Gott verordnet wurde. Er sollte zu einem überaus wichtigen geistlichen Zweck verwendet werden. Sie verkennen auch, daß die Bereitschaft, Gott den Zehnten zu geben, eine wesentliche Voraussetzung für persönliches Glück und finanziellen Erfolg ist.

Gott verspricht denen, die ihm gehorchen und sich ihm erkenntlich zeigen, materielle Segnungen (Sprüche 3, 1. 9-10). Durch den Propheten Maleachi läßt Gott uns wissen, daß wir ihn berauben, wenn wir ihm den Zehnten vorenthalten. Auf der anderen Seite verspricht er Segen, wenn wir ihn entrichten (Maleachi 3,7-12).

Gott schenkt uns „[alle] gute Gabe und alle vollkommene Gabe“ (Jakobus 1,17). Ihm zehn Prozent zurückzu-

geben und freiwillige Opfer zu leisten, die unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, sollte uns eine grundlegende finanzielle Verpflichtung sein. Wenn wir Gott den obersten Stellenwert auch bei unserer Finanzplanung einräumen, beweisen wir, daß wir unsere Prioritäten richtig ordnen und bereit sind, Gottes Anweisungen zu folgen. Das erste Zehntel unseres Ertrags ist Gott heilig (3. Mose 27,30). Es sollte nicht zur Befriedigung unserer Wünsche, sondern für göttliche Zwecke ausgegeben werden.

Was ist unsere oberste Priorität?

In Prediger 2, Vers 1-11 lesen wir von der Nutzlosigkeit der Jagd nach weltlichem Vergnügen, Wohlstand und Reichtum. Diese führen nicht zu bleibender Zufriedenheit: „Wer Geld liebt, wird vom Geld niemals satt, und wer Reichtum liebt, wird keinen Nutzen davon haben“ (Prediger 5,10).



Damit wird einmal mehr bestätigt, wie wichtig es ist, Gott und sein Reich an erste Stelle zu setzen. Nur so können wir ein erfülltes und zufriedenes Leben führen.

Jesus Christus sagt, daß wir uns nicht gleichzeitig an Gott und dem „Mammon“ — dem materiellen Reichtum — orientieren können (Matthäus 6,24). Wir müssen uns entweder für den einen oder den anderen entscheiden.

Damit wir diese beiden Möglichkeiten richtig gegeneinander abwägen können, hat Jesus ihren relativen Wert verglichen. Irdische Güter werden leicht vernichtet und gestohlen, während himmlische Güter von Bestand sind, weil sie weder verlorengehen noch gestohlen werden können (Vers 19-20). Später geht er noch näher auf dieses Thema ein und zeigt, daß eine übermäßige Konzentration auf die Sorgen dieses Lebens und die Verlockungen des Reichtums unsere Empfänglichkeit für das Wort Gottes ersticken und den geistlichen Reifeprozess abbrechen können (Matthäus 13,22).

In Matthäus 19, Vers 16-26 und Lukas 12, Vers 13-34 verdeutlicht er an weiteren Beispielen, wie wichtig es ist, materielle und weltliche Sorgen zurückzustellen und sich auf geistliche Prioritäten zu konzentrieren.

Pflichten dem Staat gegenüber

Das Wort Gottes enthält viele weitere Wahrheiten und Prinzipien, die mit Geld zu tun haben. Wir tun gut daran, uns an sie zu halten, weil sie uns göttliche Weisheiten und Ratschläge vermitteln.

Ein anderer Rat, der uns vor Schaden bewahren kann, ist die in Römer 13, Vers 1-7 festgehaltene Mahnung, unseren von der Regierung verordneten Pflichten nachzukommen. Wir sollen uns den Forderungen des Staates nicht widersetzen, es sei denn, sie verstoßen gegen Gottes Gesetz (siehe Apostelgeschichte 5,29). Christen sind nach der biblischen Lehre keineswegs von der Pflicht befreit, sich der staatlichen Autorität zu beugen.

Steuerhinterziehung kann schwere Strafen zur Folge haben, weil sie gegen geltende Gesetze des Staates verstößt. Jesus selbst ermahnt uns, Gott treu seinen Anteil zu geben, doch er sagt auch, daß wir ebenso unsere Steuern zahlen sollen (Matthäus 22,17-21). Bevor wir Geld ausgeben, sollten wir unsere Pflicht Gott und dem Staat gegenüber erfüllen.

Ein Schlüssel zur Zufriedenheit

Paulus ermahnt uns, Bedürftigen großzügig zu helfen (2. Korinther 9,6-15). Wir sollen arbeiten, damit wir auch den Notleidenden unterstützen können (Epheser 4,28).

Arbeiten, um anderen etwas abgeben zu können! Paulus eröffnet uns hier eine ungewöhnliche Sichtweise. Die meisten Menschen betrachten Arbeit und Geld als Mittel zur Befriedigung eigener Bedürfnisse und Wünsche, die von Eigennutz geprägt sein können.

Doch eine gottgefällige Haltung geht vom Geist des göttlichen Liebesgesetzes aus. Sie kümmert sich nicht nur um die eigenen Belange, sondern ist auch vom Interesse am Wohle anderer gekennzeichnet. Wenn wir überlegen, was wir mit unserem Geld und Gut tun wollen, sollten wir das bedenken.

Die Bereitschaft, Gott mit unserem finanziellen Segen zu ehren, ist ein wichtiger Schritt zur Erlangung persönlicher Zufriedenheit und finanzieller Sicherheit.

Die Worte von Paulus zeigen uns (Philipper 4,11), daß er sich häufig nach der Decke strecken mußte und lernte, in jeder Lage zufrieden zu sein, auch wenn er fast gar nichts hatte. Er erklärt: „Die Frömmigkeit aber ist ein großer Gewinn für den, der sich genügen läßt. Denn wir haben nichts in die Welt gebracht; darum werden wir auch nichts hinausbringen. Wenn wir aber Nahrung und Kleider haben, so wollen wir uns daran genügen lassen“ (1. Timotheus 6,6-8).

Das Verlangen nach ständiger Vermehrung des materiellen Besitzes birgt eine geistliche Gefahr in sich, wie Paulus feststellt: „Denn die reich werden wollen, die fallen in Versuchung und Verstrickung und in viele törichte und schädliche Begierden, welche die Menschen versinken lassen in Verderben und Verdammnis. Denn Geldgier ist eine Wurzel alles Übels; danach hat einige gelüftet, und sie sind vom Glauben abgeirrt und machen sich selbst viel Schmerzen. Aber du, Gottesmensch, fliehe das! Jage aber nach der Gerechtigkeit, der Frömmigkeit, dem Glauben, der Liebe, der Geduld, der Sanftmut! Kämpfe den guten Kampf des Glaubens; ergreife das ewige Leben ...“ (Vers 9-11).

Wegen des ständigen Drucks, kaufen und Wünsche

befriedigen zu müssen, fällt uns eine solche Sicht schwer. Doch je mehr wir uns genügen lassen, um so besser wird es uns gehen. Wir müssen uns auf das besinnen, was wir wirklich brauchen, und sollten uns nicht von der Werbung weismachen lassen, uns würde dies und jenes fehlen.

Statt dessen sollten wir unsere Wünsche in die richtige Richtung lenken. Jesus fordert uns auf, die wahren Schätze des Lebens zu suchen: „Sammelt euch aber Schätze im Himmel, wo sie weder Motten noch Rost fressen und wo die Diebe nicht einbrechen und stehlen. Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz“ (Matthäus 6,20-21).

Gott möchte, daß die Fürsorge für andere Menschen zur Motivation unserer Wünsche wird. Unsere Wünsche können aber nur dann in die richtige Richtung gelenkt werden, wenn unser Herz auf das Geben statt das Nehmen gerichtet ist. Wir müssen das Begehren durch Dienst und Liebe für andere Menschen ersetzen.

Verantwortung übernehmen

Paulus ermutigt Christen, fleißig zu sein und für das eigene Auskommen zu sorgen (1. Thessalonicher 4,11-12). Er hat uns ein Beispiel gegeben, für sich selbst zu sorgen und andere nicht auszunutzen (2. Thessalonicher 3,7-13).

Er gab den Gläubigen Anweisung, sich um die nächsten Angehörigen und vor allem die älteren Verwandten zu kümmern (1. Timotheus 5,8). Diejenigen, die Reichtum besitzen, sollen damit Gutes tun (1. Timotheus 6,17-19).

Da Gott einen jeden von uns nach dem, was wir tun, beurteilen wird (2. Timotheus 4,1; 1. Petrus 4,17), sollen wir uns an seine Vorschriften halten und Gutes tun. Keiner von uns weiß, was der morgige Tag bringt; also sollten wir sofort damit beginnen, das gerade Gelernte in die Tat umzusetzen (Jakobus 4,13-17; 5,1-5).

Wie wir gesehen haben, kann man sein Geld für gute oder fragwürdige Zwecke verwenden. Wichtig ist es, die Prioritäten richtig zu setzen und mit Geld gottgefällig umzugehen.

Obwohl es vernünftig ist, ein Sparguthaben zur Überbrückung schlechter Zeiten aufzubauen (manche Experten empfehlen mindestens ein Monatsgehalt als flüssige Reserve, ehe man andere Geldanlagen in Erwägung zieht), dürfen wir nicht so egoistisch und geldgierig werden, daß wir finanzielle Beiträge, die wir Gott und den Bedürftigen geben sollen, aus den Augen verlieren.

Wir dürfen ebensowenig vergessen, daß es viel leichter ist, Schulden zu machen als Schulden zu tilgen. Verschuldung, vor allem bei hohen Zinsen und Wertverlust der gekauften Dinge, macht uns anfällig für finanzielle Krisen. Es ist besser, alles möglichst bar zu bezahlen.

Eine Ausnahme ist unter Umständen der Erwerb eines Eigenheims. Dank steuerlicher Vorteile und des möglicherweise steigenden Wertes kann ein Immobilienkauf, der durch eine Hypothek finanziert wird, eine sinnvolle Investition sein. Doch er bedeutet eine große finanzielle Verpflichtung und muß im Einzelfall sorgfältig durchdacht werden.

Diese Darstellung biblischer Ratschläge zum Umgang mit Geld kann Ihnen helfen, Ihr Einkommen so zu verwalten, daß es Gott gefällt und Sie und Ihre Mitmenschen Nutzen davon haben.

Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben

Die letzten Jahrzehnte haben der westlichen Welt gewaltige Fortschritte im Gesundheitswesen gebracht. Lag im Jahre 1870 die durchschnittliche Lebenserwartung noch bei ca. 40 Jahren, beträgt sie heute schon etwa 80 Jahre (Carl Sagan, *The Demon Haunted World*, 1995, Seite 10). Mit anderen Worten: Ein Bürger der westlichen Welt kann heute damit rechnen, doppelt so lange zu leben wie noch vor 130 Jahren.

Seit dem Mittelalter haben Fortschritte in der Hygiene zur Verbesserung der Lebenserwartung beigetragen. In den letzten Jahrzehnten ermöglichten neue Erkenntnisse und Praktiken in der Medizin eine Verbesserung der Lebensqualität. Manchmal kann heute ein chirurgischer Eingriff sogar eine akute Todesgefahr bannen. Körperteile können ersetzt und Infektionen durch neue Medikamente geheilt werden.

Von dem Geld, das für die Gesundheitsversorgung ausgegeben wird, entfällt der weitaus größte Teil auf die Behandlung bereits bestehender Krankheiten. Wollen wir aber besser und länger leben, müssen wir unser Augenmerk mehr auf die Vorbeugung richten. Sonst ist der Lebensabend möglicherweise wegen der schwindenden Kraft des Immunsystems von weiteren Krankheiten gekennzeichnet. Das Immunsystem können wir durch die Befolgung grundlegender Gesundheitsprinzipien in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung stärken.

Es gibt genügend Belege dafür, daß wir durch einfache Maßnahmen unseren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und unser Leben verlängern können. Ändert sich unsere Lebensweise diesbezüglich, so verringert sich die Häufigkeit von tödlichen Herzinfarkten:

„Eine breit angelegte Studie, die eine Reduzierung der Häufigkeit herzinfarktbedingter Todesfälle seit 1963 feststellte, zeigte, daß diese Verbesserung mehr mit der Änderung von Eßgewohnheiten und Verzicht auf Tabakkonsum als mit neuen Behandlungsmethoden zu tun hatte“ (*The Wellness Encyclopedia*, 1991, Seite 1).

Wir wollen uns in diesem Beitrag sieben wichtige Gesundheitsprinzipien ansehen, die Ihnen zu einem gesünderen und längeren Leben verhelfen können. Diese Prinzipien werden durch umfangreiche Forschungen im Bereich Gesundheitsversorgung und ebenso durch die Bibel belegt. Bedenken Sie beim Lesen, daß Gott uns ein aktives, gesundes und erfülltes Leben wünscht (Johannes 10,10).

Man ist, was man ißt

Gut zu speisen ist eine der Freuden des Lebens, und von Gott auch so gewollt. Seine Schöpfung bietet eine große Vielfalt an nahrhaften, gesunden und wohlschmeckenden

Nahrungsmitteln. Wenn wir es aber mit dem Essen übertreiben, können wir davon krank werden. Der amerikanische Politiker, Schriftsteller und Naturforscher Benjamin Franklin (1706-1790) gab sich und anderen den Rat, daß wir essen sollen, um zu leben, und nicht umgekehrt. Im Bereich unserer Ernährungsgewohnheiten können wir am meisten für unsere Gesundheit tun.

Aus der Geschichte wissen wir, daß viele Ernährungsprobleme des Menschen mit armutsbedingtem Mangel zu tun haben. In der westlichen Welt ist das heute zum Glück kein großes Thema mehr. Ein wachsendes Problem aber stellt der zunehmende Verzehr denaturierter Nahrungsmit-



tel dar. Man ißt öfter im Restaurant, und zu Hause besteht das Kochen immer häufiger aus dem Aufwärmen von Fertiggerichten. Man schätzt, daß 70 Prozent der Deutschen keine frisch zubereitete Nahrung, sondern von der Lebensmittelindustrie zubereitete, fertige oder halbfertige Produkte essen. In den USA „gibt die Durchschnittsfamilie ungefähr die Hälfte des Essensgeldes für eine Mahlzeit außer Haus aus, und 45 Prozent der daheim eingenommenen Mahlzeiten bestehen vollständig aus Fertiggerichten“ (*The Economist*, 20. Dezember 1997).

Mit Fertiggerichten nimmt man jedoch Zutaten wie Fett und Salz im Übermaß zu sich. Kocht man selber, kann man das vermeiden! Wenn Fertiggerichte oft auf dem Speiseplan stehen, muß man mit „Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs rechnen“ (*Newsweek*, 1. Juni 1998).

Eine weitere Begleiterscheinung einer solchen Ernährung ist Übergewicht. „Jeder zweite Deutsche ist zu dick, jeder fünfte leidet sogar an krankhafter Fettsucht“, lautet die Auskunft der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG). Nach einer Umfrage in Großbritannien „ist ein Drittel der Bürger zwischen 16 und 24 Jahren übergewichtig“ (*The Independent*, 15. Dezember 1998).

Ernsthafte Erkrankungen können häufig auf Übergewicht zurückgeführt werden. „Eine 16jährige Studie an 115 000 Krankenschwestern, die in der renommierten medizinischen Fachzeitschrift *The New England Journal of Medicine* am 15. September 1995 veröffentlicht wurde, kam zu dem Schluß, daß selbst eine relativ bescheidene Gewichtszunahme von acht Kilogramm bei sonst gesunden Frauen das Risiko von Herzinfarkt, Herzversagen und Krebs wesentlich erhöht“ (Dr. med. Steven Jonas und Linda Konner, *Just the Weigh You Are*, 1997, Seite 18).

Auch übergewichtige Männer sind gefährdet. „Bei Männern mit 30 Prozent Übergewicht ist das Risiko eines Herzinfarktes um 70 Prozent höher als bei Männern mit Normalgewicht“ (*The Wellness Encyclopedia*, Seite 23). Übergewicht kann auch den Blutdruck erhöhen.

Ein erwiesenes Mittel zur Vermeidung von Übergewicht ist eine fettarme Ernährung. „Bei einer von der Medizinischen Fakultät der Universität Harvard durchgeführten Studie wurden 141 Frauen im Alter zwischen 34 und 59 Jahren untersucht. Man stellte im wesentlichen fest, daß es ... [eine wechselseitige Beziehung] zwischen überschüssigem Gewicht und der Aufnahme von gesättigten Fetten [gibt]. Eine Studie an der Medizinischen Fakultät der Universität Stanford, bei der die Eßgewohnheiten von 155 fettleibigen Männern zwischen 30 und 59 Jahren untersucht wurden, kam zu einem ähnlichen Ergebnis“ (ebenda, Seite 32).

Ernährung und Krebs

Der amerikanischen Krebsgesellschaft zufolge sind etwa ein Drittel der jährlich 500 000 krebsbedingten Todesfälle in den Vereinigten Staaten auf falsche Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen. Auch hier scheinen fetthaltige Speisen der wichtigste Faktor zu sein. Darm-, Prostata-, Gebärmutter-schleimhaut- und sogar Lungenkrebs werden mit fetthaltiger Ernährung in Zusammenhang gebracht. Vermutet wird auch, daß übermäßiger Fleischkonsum die Wahrscheinlichkeit von Dickdarmkrebs erhöht. „Dickdarmkrebs kommt in den Industriestaaten, in denen viel Fleisch gegessen wird, zehnmal häufiger vor als in Gesellschaften, in denen ballaststoffreiche pflanzliche Nahrungsmittel im Vordergrund stehen“ (Sherwin B. Nuland, *How We Live*, 1997, Seite 132).

Eine Ernährung, die zu einem großen Teil aus Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten besteht, kann das Krebsrisiko senken. Diese Nahrungsmittel sind fettarm und gleichzeitig reich an Ballaststoffen. Sie enthalten auch viele lebenswichtige Vitamine und Mineralien.

Vor einigen Jahren führte das Nationale Krebsinstitut der USA (National Cancer Institute, NCI) ein „Fünfmal-am-Tag-Programm“ ein. Das Programm hatte zum Ziel, die Bevölkerung dazu zu bewegen, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Diese einfache Änderung der Eßgewohnheiten soll nach Auffassung des NCI zu einem wirksamen Rückgang neuer Krebsfälle führen.

Daß der reichliche Verzehr von Obst und Gemüse gesundheitsfördernd ist, steht heute außer Frage. „Die Wissenschaftler sind sich über viele Fragen uneins, doch alle stimmen darin überein, daß ein vermehrter Verzehr von Obst und Gemüse dem Auftreten von Kreislaufstörungen,

Krebs und anderen chronischen Krankheiten entgegenwirkt“ (*University of California at Berkeley Wellness Letter*, Februar 1995).

Eine gesunde Ernährung muß nicht fade sein: „Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte sollten bevorzugte Nahrungsmittel sein, weil sie nicht nur fettarm, sondern auch reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und komplexen Kohlehydraten sind. Aber auch Fleisch, Geflügel, Fisch und Milchprodukte enthalten viele wertvolle Nährstoffe; in Maßen genossen sind sie für eine ausgewogene Ernährung durchaus zu empfehlen“ (*The Wellness Encyclopedia of Food and Nutrition*, 1992, Seite 9).

Die in der Bibel erwähnten Ernährungsgewohnheiten passen gut zu dieser Feststellung: „Auf dem Speisezettel der Hebräer im biblischen Zeitalter standen Brot, Oliven, Öl, Buttermilch, Käse, Obst, Gemüse und — bei seltenen Anlässen — auch Fleisch“ (Fred H. Wight, *Manners and Customs of Bible Lands*, 1987, Seite 43).

Das Bibellexikon *The Bible Almanac* stellt ebenfalls fest: „Die Ernährung bestand zum großen Teil aus pflanzlichen Produkten ... Fleisch wurde meistens nur Fremden und geehrten Gästen angeboten. Getreide spielte eine wichtige Rolle in der Ernährung ... auch sehr beliebt waren Obst und Fisch“ (Packer, Tenney und White, Herausgeber, 1980, Seite 465).

Man kann sich gut vorstellen, daß die lange Lebenszeit biblischer Menschen etwas mit ihrer Ernährung zu tun hatte. Zu Zeiten Davids scheint eine Lebenserwartung von 70 Jahren normal gewesen zu sein (Psalm 90,10). Zahlreiche Menschen wurden damals viel älter. In unserer Zeit kletterte die Lebenserwartung erst wieder 1955 auf 70 Jahre (Sagan, Seite 10).

Die Bibel enthält ausführliche Listen von Landtieren, Vögeln und Fischen, die für den menschlichen Verzehr nicht geeignet sind (3. Mose 11,1-30; 5. Mose 14,3-20). Eine genaue Erklärung, warum wir sie nicht essen sollen, gibt uns Gott nicht. Verschiedene Studien haben jedoch gezeigt, daß zwischen bestimmten gesundheitlichen Problemen und dem Verzehr dieser Speisen ein Zusammenhang besteht. Es dürfte wohl selbstverständlich sein, daß man diese speziellen Speisen meiden sollte.

Gesundheit und Bewegung

Die Ergebnisse einer an 10 000 Männern und 3 000 Frauen durchgeführten Studie wurden in der Fachzeitschrift *Journal of the American Medical Association* veröffentlicht. Dort heißt es: „Es gibt konkrete Beweise dafür, daß körperlich Aktive länger leben ... Fitneß hilft Krankheiten zu vermeiden und zu überwinden“ (Kenneth H. Cooper, M.D., *It's Better To Believe*, 1995, Seite 211).

In einem Bericht der US-amerikanischen Regierung heißt es, daß „regelmäßige Bewegung das Risiko bestimmter gesundheitlicher Störungen vermindert. Dazu gehören Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Typ-II-Diabetes, Bluthochdruck und Darmkrebs. Andere Vorteile von regelmäßiger Bewegung sind: Milderung von Angst- und Depressionszuständen; stabilere Knochen, Muskeln und Gelenke; Vermeidung von Übergewicht“ (*Morbidity and Mortality Weekly Report*, 12. Juli 1996, Seite 591).

Bewegung muß nicht unbedingt sehr anstrengend sein.

Selbst eine mäßige körperliche Betätigung wie Gartenarbeit kann gesundheits- und fitneßfördernd sein.

Vor nicht allzu langer Zeit war Bewegung für die meisten Menschen ein natürlicher Bestandteil des Tagesablaufs. Viele Beschäftigungen waren mit körperlicher Anstrengung verbunden, und die meisten Familien bauten einen Gutteil ihrer Nahrung selbst an. Heute hat ein erheblicher Teil der Menschen eine sitzende Tätigkeit, und Nahrungsmittel besorgt man sich im Supermarkt.

Zwischen 1985 und 1990 nahm die Bewegungsfreudigkeit von Amerikanern im Alter von 20 bis 30 Jahren um 15 Prozent ab. Bei anderen Altersgruppen betrug der Rückgang ungefähr die Hälfte (*Wellness Letter*, Juli 1995). „Nach eigenen Angaben verschafft sich einer von vier Amerikanern niemals Bewegung, und weitere 40 Prozent der Bevölkerung nur selten“ (*The Economist*, 20. Dezember 1997).

Bei der Hektik des modernen Lebens ist es schwer, sich ausreichend zu bewegen, wenn man sich dafür nicht ausreichend Zeit nimmt. Je früher man damit beginnt, um so besser ist es. Allerdings ist es dafür auch nie zu spät, denn nach einer Untersuchung „geht ein guter Teil des im Alter zwischen 30 und 70 eintretenden körperlichen Funktionsverlustes auf einen Mangel an Bewegung zurück“ (*Wellness Letter*, Mai 1995). Mit zunehmendem Alter wird häufig eine Abnahme der Herz- und Lungenleistung beobachtet, aber selbst ein mäßiges Bewegungsprogramm kann diesen Prozeß verlangsamen, wenn nicht gar umkehren.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich gesundheitsfördernde Bewegung zu verschaffen. Laufen, Tanzen in Tanzschulen, Radfahren, Schwimmen und Übungen in Fitneßstudios oder auf Heimtrainern sind beliebte Methoden.

Preiswert und bequem

Die einfachste und billigste Lösung ist für viele das Gehen. Dazu braucht man nur ein Paar passender Schuhe. Flottes Gehen regt Herz und Kreislauf an, verbessert die Beweglichkeit und kann auch zu einem längeren Leben führen. „Eine Langzeitstudie an Tausenden von Absolventen der Universität Harvard legt die Vermutung nahe, daß regelmäßiges Gehen (durchschnittlich fünfzehn Kilometer pro Woche) das Leben wesentlich verlängern kann“ (*The Wellness Encyclopedia*, Seite 252).

Ist die körperliche Verfassung durch Alter oder Gebrechen geschwächt, so kann Spaziergehen positiv auf diese Probleme einwirken. Weil durch das Gehen die Knochen beansprucht werden, vermutet man, daß es zur Vorbeugung von Osteoporose bei Frauen nach den Wechseljahren beitragen könnte.

Ein weiterer Vorteil von Bewegung — vor allem wenn man gleichzeitig seinen Fettkonsum einschränkt — ist Gewichtsabnahme. „Nach den neuesten Forschungsergebnissen kann man seine Lebenserwartung durch Konditionstraining auch dann verbessern, wenn keine Gewichtsabnahme eintritt. In einer Studie wurden über 25 000 übergewichtige Männer auf ihre Kondition hin untersucht.

Zur Untersuchung gehörten ein Laufbandtest und eine Körperfettmessung. Bei einem acht Jahre später durchgeführten Test derselben Männer stellte sich heraus, daß die

mäßig oder gut Trainierten eine um 70 Prozent verminderte Sterblichkeit aufwiesen als die ohne Training ... Die Sterblichkeitsquote, so die Schlußfolgerung, hatte mehr mit dem Fitneßniveau als mit dem Gewicht zu tun“ (Jonas und Konner, Seite 41; alle Untersuchungen fanden unter Aufsicht des „Cooper Institute for Aerobics Research“ in Dallas, Texas statt).

Die Wichtigkeit des Schlafes

Ausreichender Schlaf ist eine wesentliche Voraussetzung für gute Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann viele Probleme nach sich ziehen. Laborversuche mit Ratten und Hunden haben gezeigt, daß die Tiere sterben, wenn sie lang genug am Schlafen gehindert werden. Wir werden zwar mit kurzfristigem Schlafmangel ohne ernste Störungen fertig, aber langfristiger Schlafmangel wirkt nachteilig auf Physis, Geist und Psyche ein.



Schlafmangel ist erst seit relativ kurzer Zeit weit verbreitet. Mit der Erfindung der Glühbirne durch Thomas Edison gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurde die Nacht buchstäblich zum Tag gemacht. Doch diese wunderbare Erfindung hat nicht nur Gutes bewirkt: „Schätzungen zufolge schlafen wir heute um anderthalb Stunden pro Nacht weniger als noch vor hundert Jahren“ (*Newsweek*, 12. Januar 1998).

Daß viele Menschen heute Schlafprobleme haben, verdeutlicht u. a. auch die Tatsache, daß die Zahl der Schlafkliniken in den USA von drei im Jahre 1977 auf 337 im Jahre 1997 angewachsen ist. Schlafmangel kann schwerwiegende Folgen haben. Der Tankerunfall der Exxon Valdez vor der Küste Alaskas, die Reaktorkatastrophen in den Atomkraftwerken von Tschernobyl und von Three Mile Island, sowie die Explosion der Raumfähre *Challenger* waren Katastrophen, für deren Ursache man die Übermüdung von Mitarbeitern mitverantwortlich gemacht hat.

Wie der Automobilclub von Deutschland (AvD) berichtet, ist „bei rund 85.000 schweren Unfällen jährlich ... der Sekundenschlaf die eigentliche Ursache. Etwa 1900 Menschen verlieren dabei ihr Leben“ (30. Juni 2001). Ein schläfriger Fahrer kann Situationen falsch beurteilen. Wer am Steuer einschläft, gefährdet sich und alle, die in seiner Nähe sind.

Chronischer Schlafmangel schwächt die Widerstandskraft des Körpers gegen Infektionen. Verschiedene Studien lassen darauf schließen, daß Schlafdefizite bei gesunden Menschen die Produktion von Schutzzellen reduzieren. „Experimente mit Freiwilligen haben gezeigt, daß das Immunsystem erheblich geschwächt wird, wenn man versucht, zwei oder drei Tage lang ohne Schlaf auszukommen“ (Dr. Paul Martin, *The Healing Mind*, 1997, Seite 70).

Für etwa 20 Millionen Deutsche bleibt „das allabendliche ‚Gute Nacht!‘ ein frommer Wunsch. Sie leiden unter Schlafstörungen“ (*MDR-Gesundheitsmagazin* vom 27. September 1999). Verschiedene einfache Maßnahmen helfen Schlafstörungen vorzubeugen. An erster Stelle steht regelmäßige körperliche Bewegung. Viele sitzende berufliche Tätigkeiten sind geistig anstrengend und ermüdend. Durch Bewegung kann man innere Spannungen abbauen



und für eine natürliche Müdigkeit sorgen, die den Körper auf das Schlafen einstellt. Es ist aber nicht zu empfehlen, direkt vor dem Schlafengehen schwer zu trainieren.

Möglicherweise wird man auch besser schlafen, wenn man den Konsum von Koffein, Nikotin und anderen Aufputschmitteln einschränkt. Koffein sollte man ab dem späten Nachmittag völlig meiden. Wer viel raucht, schläft meistens schlecht, weil Nikotin den Stoffwechsel beschleunigt (ebenda, Seite 422).

Wenn Sie bis spät in die Nacht arbeiten und sich gleich danach schlafen legen, müssen Sie mit einem unruhigen Schlaf rechnen. Versuchen Sie lieber, sich in der letzten Stunde vor dem Zubettgehen zu entspannen. Hilfreich können auch ein regelmäßiger Tagesablauf und ein warmes Bad vor dem Schlafen sein.

Die Naturwissenschaft hat keine Erklärung dafür, weshalb Schlaf notwendig ist. Manche Forscher vermuten, daß es etwas mit dem Wiederaufbau von abgebautem Gewebe zu tun hat. Während des Schlafens sondert der Körper nämlich ein Wachstumshormon ab, das möglicherweise diese Funktion hat.

Schlaf trägt zur Erholung des Geistes und des Körpers bei. Wollen wir uns wohl fühlen und leistungsfähig sein, müssen wir für ausreichenden Schlaf sorgen. Sonst verlieren wir die Fähigkeit, uns zu konzentrieren und schwieri-

ge Entscheidungen zu treffen. Achten Sie darauf, daß Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist genug Entspannung und Schlaf gönnen.

Verletzungen meiden

Die meisten gesundheitlichen Gefahren, denen wir begegnen, wirken allmählich auf uns ein. Bei Unfällen ist das anders. Wie gewissenhaft auch immer Sie auf die Pflege Ihrer Gesundheit achten, eine augenblickliche Unaufmerksamkeit kann ein plötzliches Unglück verursachen, das sämtliche Mühe wieder zunichte macht.

Für die meisten Menschen dürfte das Autofahren die gefährlichste Aktivität überhaupt sein. Seit Jahren gibt es jährlich mehr als zwei Millionen Verkehrsunfälle auf deutschen Straßen. Im Jahr 2000, so das Statistische Bundesamt wurden dabei rund 500 000 Personen verletzt, und 7 500 Menschen verloren ihr Leben.

Durch Vorsicht und eine defensive Fahrweise ließen sich die meisten Verkehrsunfälle verhindern: „Die Wahrscheinlichkeit, daß ein Raser tödlich verunglückt, ist 1000mal größer als die Wahrscheinlichkeit, daß ein vorsichtiger Fahrer bei einem Unfall ums Leben kommt“ (*Wellness Letter*, April 1990).

Sicherheitsgurte und Airbags schützen viele Autofahrer und Beifahrer vor schweren Verletzungen und meistens auch vor einem Unfalltod. In den Vereinigten Staaten ist es aber leider so, daß nur „69 Prozent aller Fahrer und erwachsenen Beifahrer den Gurt anlegen. In Australien, Kanada und den meisten europäischen Ländern sieht es damit besser aus“ (*Portland Oregonian*, 19. November 1998). Die Gurtmuffel auf deutschen Straßen machen zwar nur zehn Prozent aller Autofahrer aus, aber nach Schätzungen des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. sind 30 Prozent der getötenen Frontinsassen nicht angegurtet.

In Amerika „sind die meisten Gurtmuffel gerade solche Autofahrer, bei denen das Gurtanlegen am dringendsten geboten wäre. In der Regel sind es Männer unter 35, die überdurchschnittlich viele Unfälle verursachen und Verkehrsdelikte begehen“ (*Wellness Letter*, August 1995).

Erwachsene, die den Sicherheitsgurt nicht anlegen, gefährden auch Kinder. Viele Eltern und Erzieher, die sich selbst nicht anschnallen, achten auch nicht darauf, ob die Kinder in ihrer Obhut ausreichend gesichert sind. Oder die Kinder ahmen das Vorbild ihrer Eltern nach und ignorieren den Gurt. Von den 2 087 Kindern, die 1997 bei Zusammenstößen auf den Straßen Amerikas umkamen, „waren sechs von zehn nicht angeschnallt. Das gleiche galt auch für die über 100 000 Kinder, die wegen Verletzungen behandelt werden mußten“ (*Portland Oregonian*, 19. November 1998).

Obwohl die Folgen meistens nicht so schlimm sind wie bei Verkehrsunfällen, verletzen sich mehr Menschen im Haushalt als auf der Straße. „Es verunglücken mehr Menschen zu Hause als bei Verkehrs- und Arbeitsunfällen zusammen“ (*Parade*, 15. Februar 1998). Nach Schätzungen wären 90 Prozent dieser Unfälle vermeidbar gewesen. Die meisten der Unfälle sind Stürze von Leitern, und Verletzungen durch motorgetriebene Geräte oder Maschinen.

Besonders Kinder sind unfallgefährdet. Zu den häufigsten Unfällen, die Kinder zu Hause erleiden, gehören Vergiftungen, Ertrinken, Stürze und Brandverletzungen. Eltern sollten bedenken, daß bei Babys die meisten Ursachen des Ertrinkens Eimer, Badewannen und Toiletten sind.

Unfälle mit Spielzeug sind alltäglich. Kinder, bei denen die Feinmotorik noch nicht vollständig entwickelt ist, sind anfällig für Fahrradunfälle. Vor allem dann, wenn sie keinen Schutzhelm tragen, kann es Kopfverletzungen geben. Drei von vier Radlern, die auf der Straße sterben, erliegen schweren Kopfverletzungen.

Kleinkinder sollten wegen der Verletzungsgefahren ständig beaufsichtigt werden, doch das ist meistens nicht möglich. Langfristig ist es daher notwendig, sie sicherheitsbewußt zu erziehen.

Zu einem umfassenden Gesundheitsprogramm gehört auch die Unfallvermeidung. Ein kluger Mensch achtet auf Gefahren, während der Sorglose strauchelt oder in Schwierigkeiten gerät. „Der Kluge sieht das Unglück kommen und verbirgt sich; die Unverständigen laufen weiter und leiden Schaden“ (Sprüche 22,3).

Gefährliche Stoffe

Es würde den Rahmen dieser Broschüre sprengen, ausführlich auf den Drogenmißbrauch und seine Folgen einzugehen. Grundsätzlich ist zu sagen: Besitz und Einnahme bestimmter Stoffe sind gesetzlich verboten, weil dies Schaden für den einzelnen und für die Gesellschaft als Ganzes nach sich zieht.

Obwohl Besitz und Konsum von Tabak legal sind und der Anbau sowie der Handel der Tabakpflanze einträglich ist als jeder Getreideanbau, dürfte dieses Produkt für mehr gesundheitliche Schäden verantwortlich sein als jede andere Substanz. „Weltweit gehen schätzungsweise drei Millionen Todesfälle auf das Rauchen zurück ... Nach Prognosen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird sich diese Zahl bis zum Jahre 2020 auf zehn Millionen erhöhen“ (Carl Sagan, *Billions & Billions*, 1997, Seite 205).

Wenn es um vorzeitige Todesfälle geht, steht der Tabakkonsum als Ursache weit oben an der Spitze. „Von 1 000 beliebig ausgewählten jungen Rauchern kann man auf Grund vorliegender Versicherungsdaten mit hoher Wahrscheinlichkeit voraussagen, daß einer ermordet wird, sechs bei einem Verkehrsunfall ums Leben kommen und 250 vorzeitig an den Folgen des Rauchens sterben“ (Martin, Seite 59).

Tabak ist eine tödliche Substanz. Der Rauch „enthält über 4 000 Chemikalien, darunter Spuren bekannter Gifte wie Zyankali, Arsen und Formaldehyd. 43 als krebserzeugend bekannte Chemikalien sind im Tabakrauch“ (*Mayo Clinic Family Health Book*, 1996, Seite 317).

Wer Tabak konsumiert, ist anfälliger für viele Krankheiten. Dazu gehören verschiedene Krebsarten, Herz-Kreislauf-Störungen, sexuelle Fehlfunktionen und diverse Lungenkrankheiten. „Jedes Jahr sind in Deutschland mehr als 100 000 Todesfälle dem Tabakkonsum anzulasten“ (Robert-Koch-Institut, Berlin, „Das Rauchverhalten in Deutschland“, 1999).

Das Rauchen wirkt nicht nur lebensverkürzend, sondern mindert auch die Lebensqualität. Die Zigarettenwer-

bung versucht eine Verbindung zwischen dem Rauchen und sportlichen Aktivitäten an der frischen Luft herzustellen. Man sieht Raucher beim Skifahren, Wandern, Schwimmen, bei Ballspielen und Ähnlichem. Tatsächlich aber beeinträchtigt das Rauchen die Leistung von Lunge und Herz. Dadurch werden die sportlichen Möglichkeiten des Rauchers eingeschränkt und der Alterungsprozeß beschleunigt.

Raucher wirken älter, vor allem im Gesicht. „Die Wahrscheinlichkeit, daß man fünf Jahre älter aussieht, als man ist, ist bei Rauchern ausgeprägter als bei Nichtrauchern“ (*Wellness Letter*, April 1994). Vor einigen Jahren hat man in Amerika den Begriff „Rauchergesicht“ geprägt, um bestimmte Merkmale zusammenzufassen, die mit dem Rauchen einhergehen. So sind überhöhte Faltenbildung, Hautverfärbungen, vergilbte Zähne und eine Neigung zur Hagerkeit zu beobachten.

Früher galt Lungenkrebs als Männerkrankheit. Der Grund dafür war, daß weitaus mehr Männer als Frauen rauchten. Im Gegensatz dazu wird heute geschätzt, daß in Deutschland 46,7 Prozent der Männer und 39,6 Prozent der Frauen täglich zum Glimmstengel greifen (*FOCUS Online*, Januar 2002). In den USA sterben heute mehr Amerikanerinnen an Lungenkrebs als an Brustkrebs. Die Wahrscheinlichkeit, an Lungenkrebs zu sterben, ist bei Rauchern zehnmal höher als bei Nichtrauchern (*Wellness Letter*, April 1994).

In Großbritannien verhält es sich ähnlich: „In den kommenden beiden Jahrzehnten wird die Häufigkeit von Lungenkrebs bei Männern erheblich zurückgehen, sich aber bei Frauen verdoppeln. Eine mögliche Erklärung dafür ist, daß das Rauchen sich bei Frauen erst 20 bis 30 Jahre später etablierte als bei Männern. Heute hören mehr Männer als Frauen mit dem Rauchen auf“ (*Daily Mail*, 25. Juni 1997).

Rauchen erhöht das Risiko anderer Krebsarten, darunter Nieren- und Blasenkrebs. Professor Richard Peto, Oxford, der seit Jahren nach den Ursachen von Krebs forscht, erklärt: „Raucher atmen krebserzeugende Stoffe ein. Diese Stoffe breiten sich dann im ganzen Körper aus. Der gesamte Organismus schwimmt förmlich in krebserzeugenden Lösungsmitteln. Selbst der Urin ist krebserzeugend, und das wirkt sich nachteilig auf Nieren und Blase aus“ (*Sunday Times Magazine*, 1. Juni 1997).

Das Rauchen unter jungen Menschen in Deutschland gibt Anlaß zu Sorge. In einer repräsentativen Studiengruppe rauchten 49 Prozent der Männer und 44 Prozent der Frauen unter den 18- bis 24-jährigen („Das Rauchverhalten in Deutschland“).

Die einzige bewährte Methode, den gesundheitlichen Gefahren zu begegnen, die mit dem Rauchen verbunden sind, besteht darin, daß man am besten sofort damit aufhört. Wenn Sie kein Raucher sind, fangen Sie gar nicht erst an. Das Rauchen bringt nur Nachteile mit sich, und zwar nicht nur für den Raucher selbst. Auch das Passivrauchen ist gefährlich, denn es erhöht die Wahrscheinlichkeit von Lungenerkrankungen, besonders bei Kindern.

Manche Raucher meinen, sich dadurch helfen zu können, daß sie zu Zigarren, zu einer Pfeife oder zu rauchlosem Tabak wechseln. Es mag zwar stimmen, daß sie auf

diese Weise die Einnahme von giftigen und krebserzeugenden Substanzen verringern, aber die gesundheitlichen Risiken des Rauchens lassen sich so nicht vollständig bannen. Tabak ist in jeder Form und Menge gesundheitsschädlich.

Für den Raucher gibt es aber auch eine gute Nachricht: Wer mit dem Rauchen aufhört, kann sich allmählich von bereits bestehenden Schäden erholen. Selbst bei ehemaligen, langjährigen Rauchern sinkt das Risiko eines Schlaganfalls innerhalb von fünf Jahren auf das Niveau von Nichtrauchern (*Wellness Letter*, September 1988). Ähnliches gilt für das Risiko eines Herzinfarktes bzw. einer Krebserkrankung (*Mayo Clinic Family Health Book*, Seite 324).

Aus biblischer Sicht ist das Rauchen abzulehnen, weil Gott uns nahelegt, Verhaltensweisen zu vermeiden, durch die unserem Körper geschadet wird. Aus der Sicht Gottes ist unser Körper der Tempel des heiligen Geistes (1. Korinther 6,19-20). Den eigenen Körper mit Tabakgift zu mißhandeln verstößt gegen dieses Prinzip.

Im ersten der Zehn Gebote warnt uns Gott davor, andere Götter vor ihm zu haben (2. Mose 20,3). Wir dürfen nichts zwischen ihm und uns stellen. Machen wir uns von Tabak oder irgendeinem anderen Gift abhängig, werden wir zu Sklaven (Römer 6,16) einer schädlichen, zerstörerischen Gewohnheit, die uns daran hindert, ihm von ganzem Herzen zu dienen (Matthäus 4,10).

Alkohol: Genuß und Mißbrauch

Im Gegensatz zum Rauchen ist der mäßige Konsum von Alkohol gesundheitlich weniger bedenklich. Unter Umständen kann er sogar gesundheitsfördernd sein. Während aber ein mäßiger Genuß unter anderem für die Herzkranzgefäße gut sein kann, ist übermäßiges Trinken für den Herzmuskel schädlich. Manche Forscher sind der Meinung, daß die Risiken den möglichen Nutzen übersteigen, vielleicht weil es so oft vorkommt, daß man beim Trinken die nötige Selbstbeherrschung fehlen läßt.

Manche Menschen sollten Alkohol grundsätzlich meiden. Bei Entziehungskuren wird dem Süchtigen völlige Enthaltensamkeit empfohlen. Enthaltensamkeit wird auch allen Frauen empfohlen, die schwanger sind oder schwanger werden wollen.

„Alkohol ist die Volksdroge Nummer 1 in Deutschland. Mehr als elf Millionen Menschen haben nach Schätzung der Bundesregierung ernsthafte Alkoholprobleme. Weitere 3,2 Millionen sind abhängig“, berichtet Suchtexperte Prof. Dr. Wilhelm Feuerlein vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München (FOCUS, Juni 2000). Nach einer vom Bundesgesundheitsministerium in Auftrag gegebene Untersuchung sterben in Deutschland direkt oder indirekt in Verbindung mit Alkohol jährlich 42000 Menschen.

Alkoholmißbrauch kann Gehirn, Nerven, Leber, Bauchspeicheldrüse und dem Herz-Kreislauf-System schaden. Er wird auch mit Krebs in Verbindung gebracht. „Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Krebs die zweithäufigste Todesursache unter Alkoholikern“ (*Mayo Clinic Family Health Book*, Seite 329).

In der Bibel ist der mäßige Genuß alkoholischer Getränke nicht verboten. Wein wird zum Beispiel als Quelle

der Freude (Psalm 104,15; Prediger 9,7) und Arznei (1. Timotheus 5,23) bezeichnet. Im Kulturkreis der Bibel wurde er häufig bei Hochzeiten gereicht. Als Jesus eine Hochzeit besuchte, sorgte er durch ein Wunder für neuen Wein, als der Vorrat aufgebraucht war (Johannes 2,1-10).

Die Bibel warnt aber eindringlich vor dem Mißbrauch des Alkohols (Sprüche 20,1; 23,1; Epheser 5,18). Ins Reich Gottes wird kein Trunkenbold Eingang finden (1. Korinther 6,10). Der Alkoholmißbrauch ist also sowohl für den Geist als auch für den Körper gefährlich.

Die Macht positiver Gedanken

Daß positive Gedanken und Gefühle gesundheitsfördernd sind, war schon lange eine Volksweisheit. Das änderte sich, als man Mitte des 19. Jahrhunderts durch wissenschaftliche Versuche einen deutlichen Zusammenhang zwischen Mikroorganismen und Infektionskrankheiten feststellte. Die Vorstellung, der Geisteszustand eines Menschen wirke sich auf seine körperliche Verfassung aus, wurde mehr oder weniger begraben. Seit einigen Jahrzehnten wird diese alte Weisheit bei den Medizinern wieder mehr beachtet.

Medizinischen Forschern fiel in den 50er Jahren auf, daß viele Herzpatienten gemeinsame Persönlichkeitszüge aufwiesen. Beispielsweise wollten sie andere ausstechen und waren stets in Eile. Der Begriff „Typ-A-Persönlichkeit“ war geboren. Leute mit einer Typ-A-Persönlichkeit galten als infarktgefährdet. Nach und nach wurde die Theorie der Typ-A-Persönlichkeit präzisiert. „Nach neuesten Studien sind bestimmte Aspekte der Typ-A-Persönlichkeit, wie Feindseligkeit und Zynismus, die wirklichen Risikofaktoren für einen Herzinfarkt, während Konkurrenzgeist und Ungeduld eine eher untergeordnete Rolle spielen“ (*Newsweek*, 17. Februar 1997).

Jüngste Studien haben Indizien dafür geliefert, daß negative Gefühle sich nicht nur auf die Herzleistung, sondern auch auf andere Körperfunktionen auswirken. Streß und negative Gefühlszustände, wie Angst und Depressionen, können uns, angefangen von einer Erkältung bis hin zu Krebs, anfällig machen.

Im *Harvard Men's Health Watch* heißt es: „In mehr als einem Dutzend Studien wurde der Frage nachgegangen, ob Streß die Anfälligkeit für Erkältungen erhöht. In sämtlichen Fällen lautete die Antwort „Ja““ (Januar 1999).

Inzwischen wurden konkrete Beweise dafür gesammelt, daß sowohl die Anfälligkeit für Krebs als auch die Fähigkeit, sich davon zu erholen, unter anderem von seelischen Faktoren abhängt. Man hat eine sogenannte „Typ-C-Persönlichkeit“ identifiziert, die für Krebs besonders anfällig sein soll. „Es herrscht mehr oder weniger Übereinstimmung darüber, daß bestimmte Verhaltensmuster Merkmale der Typ-C-Persönlichkeit sind“ (Martin, Seite 223).

Zu diesen Eigenschaften, von denen hier die Rede ist, gehören das In-sich-hineinfressen von Gefühlen, vor allem von Zorn, die Unfähigkeit zu vergeben, und eine von Hoffnungslosigkeit geprägte Lebenseinstellung. Gott schuf unseren Körper mit einem wunderbaren Immunsystem, das gesundheitsschädigende Bakterien und Viren abwehrt und das Wachstum von Krebszellen hemmt.

Streß und negative Gefühle greifen das Immunsystem an und schwächen unsere Fähigkeit, entstehende Krankheiten im Keim zu ersticken.

Positive Gefühle sind gesundheitsfördernd

Wenn negative Gefühle unser Immunsystem schwächen, können wir dann davon ausgehen, daß positive Gefühle unsere Abwehr stärken? Allerdings! Vor etwa 3000 Jahren wurde folgende, auch heute noch gültige Einsicht notiert: „Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt läßt das Gebein verdorren“ (Sprüche 17,22).

Die Richtigkeit dieses Spruchs beweist sich in wissenschaftlichen Untersuchungen immer wieder. Positive Gefühle vermindern die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung und beschleunigen im Falle einer Erkrankung die Genesung. „Wissenschaftler haben solide Beweise dafür gefunden, daß sowohl unser soziales Umfeld als auch die innere Haltung unsere Genesungschancen bei Krebs beeinflussen können“ (Martin, Seite 230).

In einer an der Universität London durchgeführten Studie wurde die psychologische Reaktion von Frauen untersucht, bei denen Brustkrebs diagnostiziert wurde. Fünf Jahre später konnte man feststellen, daß diejenigen Patientinnen, die auf die Diagnose mit Kampfbereitschaft reagiert hatten, höhere Überlebenschancen aufwiesen.

Nach weiteren fünfzehn Jahren „ging es den Frauen, die mit Kampfbereitschaft auf die Diagnose reagiert hatten, immer noch besser als den anderen: 45 Prozent von ihnen waren noch am Leben und zeigten keinen Tumorbefund mehr. Bei den Patientinnen, die ursprünglich mit stoischer Hinnahme, Hilflosigkeit oder Angst auf die Nachricht reagiert hatten, lebten nur noch 17 Prozent“ (ebenda).

Der Einfluß geistigen Stresses auf körperliche Gesundheit scheint sich auch in Tendenzen zu zeigen, die man in jüngerer Zeit in der ehemaligen Sowjetunion beobachten konnte. „Zwischen 1990 und 1994 ... ging die durchschnittliche Lebenserwartung russischer Männer und Frauen ... zurück.“ Die Behörden nannten viele mögliche Ursachen, wie „wirtschaftliche und gesellschaftliche Instabilität, hohen Tabak- und Alkoholkonsum, schlechte Ernährung und Depression“ (*The Journal of the American Medical Association*, 11. März 1998).

Kampfbereitschaft als Reaktion auf eine Diagnose wird häufig als „Wille zum Leben“ bezeichnet. Dieser Wille läßt sich stärken. Ein Schlüssel dazu ist Engagement für eine Sache, die man für sehr wichtig hält. „Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Zeit haben erwiesen, daß starke persönliche Überzeugungen und Werte sich wohltuend auf fast jeden Aspekt des seelischen und körperlichen Lebens auswirken können“ (Cooper, Seite 3-4). Ein weiser Umgang mit Streß und eine positive Lebenshaltung sind wichtige Voraussetzungen für gute Gesundheit. In den Sprüchen heißt es: „Wer ein mutiges Herz hat, weiß sich auch im Leiden zu halten; wenn aber der Mut daniederliegt, wer kann's tragen?“ (Sprüche 18,14).

Menschen, die andere Menschen brauchen

Vor langer Zeit wurde in der Bibel schriftlich festgehalten, daß „es ... nicht gut [ist], daß der Mensch allein sei“

(1. Mose 2,18). Aus Erfahrung wissen wir, daß das stimmt. Wir alle brauchen Gesellschaft und Gemeinschaft. Die meisten Menschen würden sich wohl der Meinung anschließen, daß wir andere Menschen für geistige und seelische Unterstützung brauchen. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, daß zwischenmenschliche Bindungen auch für unsere körperliche Verfassung wichtig sind. „Seit über 20 Jahren wurden immer mehr wissenschaftliche Beweise dafür gesammelt, daß starke zwischenmenschliche Bindungen sich positiv auf geistige und körperliche Gesundheit auswirken“ (Martin, Seite 151).

Im Gegensatz dazu kann eine isolierte Lebensführung gesundheitsgefährdend sein. „Sie wirkt sich in ähnlicher Weise auf Gesundheit und Sterblichkeit aus wie Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel. Die Ergebnisse wissenschaftlicher Forschungen deuten darauf hin, daß Kontaktarmut genauso gesundheitsgefährdend wie das Rauchen sein kann ... Eine sechsjährige Studie an 17 433 schwedischen Männern und Frauen ergab, daß die Sterblichkeitsrate der Kontaktarmen um 50 Prozent höher war als die Sterblichkeitsrate derjenigen, die viele soziale Kontakte unterhielten“ (ebenda, Seite 158-159).

Es ist traurig, daß gesellschaftliche Kräfte die Menschen oft eher auseinanderbringen, als sie zusammenzuführen. Zwischenmenschlichen Bindungen — in biblischer Sprache mit dem Begriff „Liebe“ umschrieben — werden nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Wir können dieser Entwicklung auf vielfältige Weise entgegenwirken. Wir können unsere Beziehungen zu anderen Menschen vertiefen, indem wir in der Ehe, bei der Kindererziehung und bei Freundschaften allgemein mehr Liebe zeigen. Wir können auch eine gute Nachbarschaft pflegen. Freiwillige Sozialarbeit hat sich als gutes Mittel bewährt, anderen und sich selber zu nützen.

Kirchliches Engagement kann ebenso gut für die Gesundheit sein. In einer Studie der Medizinischen Fakultät der Universität Texas wurde der Zusammenhang zwischen Sterblichkeit und religiösem oder sozialem Engagement der Patienten untersucht, die sich offenen Herzoperationen unterzogen. „Bei denen, die weder an kirchlichen Aktivitäten teilnahmen noch Kraft und Trost aus ihrem Glauben schöpften, war die Sterblichkeitsrate in den ersten sechs Monaten nach der Operation siebenmal höher als bei den anderen“ (Dr. med. Dean Ornish, *Love & Survival*, 1997, Seite 51). Die Pflege von Kontakten, sowohl mit Gott als auch mit dem Mitmenschen, hat sich als Gesundheitsprinzip bewährt.

Gesundheit ist Ihre eigene Verantwortung

Gesundheit ist ein großer Segen. Menschen, die gesund waren, es aber nicht mehr sind, wissen durch schmerzliche Erfahrung, daß ihnen einer der größten Schätze des Lebens versagt bleibt. Doch selbst wenn man krank ist, kann man durch Anwendung der in diesem Kapitel dargelegten Prinzipien eine Verbesserung erzielen.

Wer noch bei guter Gesundheit ist, kann viel tun, um sie sich zu erhalten, indem er vernünftig lebt. Wenn wir möglichst lang und gut leben wollen, müssen wir uns die Anwendung bewährter Gesundheitsprinzipien zur Gewohnheit machen.

Hat unser Leben einen höheren Sinn?

Unsere heutige Zeit ist von einem Paradox gekennzeichnet: Obwohl wir mehr Wissen und materiellen Besitz haben als jede Generation vor uns, leiden wir Mangel am richtigen Verständnis für den Sinn des Lebens. Oscar Handlin, Professor für Geschichte an der Universität Harvard, umschreibt die heutige Orientierungslosigkeit folgendermaßen: „Irgendwann, wohl in der Mitte des 20. Jahrhunderts, wurde Europäern und Amerikanern bewußt, daß sie das Gefühl für die Richtung, in die sie gehen sollten, verloren hatten ... Im Dunkel tappend suchte der westliche Mensch nach vertrauten Orientierungspunkten, doch vergebens“ („The Unmarked Way“, *American Scholar*, Sommer 1996, Seite 335).

Daß wir immer unsicherer werden, ist schon komisch. Wir verzeichnen bei Lebensqualität und Lebenserwartung fast überall eine Steigerung. Doch gerade in dieser Zeit, in der wir auf zahlreiche, eindrucksvolle Errungenschaften zurückblicken können, befinden wir uns in einer geistlichen Wüste.

Der Mensch findet keine Ruhe mehr. Ihn plagt der Eindruck, daß er ziellos durchs Leben treibt. Die Eheberater Muriel und Johannes James beschreiben es so: „Die Welt ist von einem Hunger durchdrungen. Es handelt sich um einen Hunger, mehr aus dem Leben zu gewinnen, mehr zum Leben beizutragen, ... und mehr Sinn im Leben zu finden“ (*Passion for Life*, 1991, Seite 7).

Ein Grund für diesen Hunger ist das Fehlen eines übertragenden Lebenszieles. Die Menschheit begreift nicht, daß Gott mit ihr arbeitet und einen Plan für sie hat. Innerer Friede stellt sich erst dann ein, wenn der Mensch erkennt, was Gott mit ihm im Sinn hat. In der Vergangenheit war der westliche Mensch überzeugt, „daß sich die Geschichte geradewegs von einem Anfang zu einem Ziel bewegt“. Die meisten Menschen waren sich sicher, daß „keine Füße ohne Ziel seien und kein Leben verschwendet werde“ (Handlin, Seite 336-337).

Mit den Begriffen „Schöpfung“ und „Leben“ waren konkrete Vorstellungen verbunden. Man ließ sich durch die Worte Jesu Christi trösten: „Nun aber sind auch eure Haare auf dem Haupt alle gezählt“ (Matthäus 10,30). Gott entging nichts, das war allen klar: „Kauft man nicht zwei Sperlinge für einen Groschen? Dennoch fällt keiner von ihnen auf die Erde ohne euren Vater“ (Vers 29).

Das Fundament ist erschüttert

Wie konnte es nun passieren, daß dieses Vertrauen des Menschen in Gott erschüttert wurde? Im neunzehnten Jahrhundert fand ein geistiger und geistlicher Umbruch statt: Die Worte Christi und die Bibel als Ganzes wurden zu einem Gegenstand wissenschaftlicher Skepsis. „Für

denkende Menschen war es nicht mehr selbstverständlich, die Bibel als obersten Maßstab in Glaubensfragen zu betrachten. Sie galt zwar immer noch als Informationsquelle, mußte sich aber auf dem Prüfstand bewähren“ (James Turner, *Without God, Without Creed*, 1985, Seite 150).

Der Glaube an die Bibel hatte der Menschheit eine Wegbeschreibung fürs Leben in die Hand gegeben. Die Heilige Schrift galt sozusagen als Bedienungsanleitung und Bestimmungsbeschreibung für den Menschen. Und darin stand zu lesen, daß Gott für jeden Menschen, der ihn liebt und ihm dient, ein Lebensziel hat.

Vor dem Umbruch des neunzehnten Jahrhunderts gab die Bibel dem Menschen eine zufriedenstellende, maßgebliche Antwort auf alle Lebensfragen.

Das damalige Ansehen der Bibel läßt sich aus einem Gespräch erkennen, das uns der schottische Bibelübersetzer James Moffatt (1870-1944) überliefert hat. Darin unterhielt sich der ebenfalls schottische Dichter Sir Walter Scott (1771-1832) eine Woche vor seinem Tod mit seinem Schwiegersohn, Lockhart, und bat diesen, ihm aus „dem Buch“ vorzulesen. Welches Buch er denn meine, fragte Lockhart. „Es gibt nur eines“, lautete die Antwort (Bruce Barton, *The Book Nobody Knows*, 1926, Seite 7).

Wollen wir den Sinn des Lebens verstehen, müssen wir uns wieder an die Bibel halten, denn nur sie zeigt uns den Weg zu einem erfolgreichen Leben.

Die beiden großen Prinzipien

Jesus Christus sagt uns, daß der Sinn des menschlichen Lebens darin besteht, zwei überragende Prinzipien zu erfüllen: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt“ und „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Matthäus 22,37. 39). Den Grund für unsere Existenz faßt Jesus in dem Wort *Liebe* zusammen. Unsere Liebe soll zuerst Gott und dann unseren Mitmenschen gelten. Die Liebe ist des Menschen Daseinsberechtigung und Lebenssinn.

Welche Liebe aber meint Jesus Christus? Denn wenn sie unseren Daseinszweck definiert, müssen wir unbedingt verstehen, was genau damit gemeint ist.

Die meisten Menschen würden die Liebe als ein romantisches Gefühl oder eine tiefe Verbundenheit mit jemandem oder etwas beschreiben. Oder sie würden die Liebe mit sexueller Anziehung gleichsetzen. In allen diesen Fällen ist die Liebe etwas Ichbezogenes. Sie ist ein Empfinden oder eine Anziehungskraft, die mit einem intensiven Gefühl verbunden ist. Doch mit Liebe meint Jesus Christus etwas weitaus Höheres.

Die Liebe, wie sie in der Bibel beschrieben wird, bedeutet, daß man sich in erster Linie um das Wohl *anderer*

sorgt. Auf einen einfachen Nenner gebracht, ist Liebe der Weg des *Gebens*, im Gegensatz zum Weg des *Nehmens* (Apostelgeschichte 20,35).

Jesus weist uns an, unsere Liebe erst unserem Schöpfer entgegenzubringen. Wir sollen bemüht sein, eigene Wünsche zurückzustellen, um ihm zu gefallen und zu dienen (Matthäus 6,24). Wir sollen ihn mit unserem ganzen Wesen lieben. Dann sollen wir unseren Mitmenschen Liebe zeigen.

Gottes Gesetz zeigt uns, wie wir den Weg der Liebe zu Gott (Johannes 14,15; 15,10; 1. Johannes 5,2-3) und zu anderen Menschen leben sollen. (Wenn Sie das Gesetz der Liebe und seine Anwendung im täglichen Leben besser verstehen möchten, bestellen Sie bitte Ihr kostenloses Exemplar unserer Broschüre *Die Zehn Gebote*.)

Wer seinen Lebenssinn darin sieht, seinen Mitmenschen Liebe und Fürsorge entgegenzubringen, ist auf dem bestem Wege, sein volles Potential auszuschöpfen, wie schon viele kluge Männer und Frauen vor uns erkannt haben. Nach seiner Dienstzeit als Premierminister Großbritanniens schrieb zum Beispiel Benjamin Disraeli: „Wir werden alle um der Liebe willen geboren ... Die Liebe ist sowohl Lebensprinzip als auch einziger Lebenssinn“ (Lewis C. Henry, *Best Quotations For All Occasions*, 1966, Seite 136).

Die Stimme der Geschichte

Der englische Historiker Arnold Toynbee hat Zivilisationen der Vergangenheit und Gegenwart gründlich untersucht. Durch sein mehrbändiges Werk *Menschheit und Mutter Erde: Die Geschichte der großen Zivilisationen* erlangte er Weltruhm. Nach dem Sinn des Lebens gefragt, erklärte er: „Ich selbst glaube, daß die Liebe in der Tat einen absoluten Wert besitzt, daß das menschliche Leben gerade aus ihr seinen Wert bezieht ... Nur die Liebe macht das Leben möglich; ja, nur sie macht es erträglich“ (*Surviving the Future*, 1971, Seite 1-2).

Weiter bemerkt er, daß „wahre Liebe die Ichbezogenheit überwindet, indem sie sich um andere Menschen kümmert und Ziele verfolgt, die jenseits des eigenen Tellerrands liegen ... Diese Liebe ... ist die einzig wahre Selbstverwirklichung“ (ebenda, Seite 3).

Diese Worte stehen in krassem Gegensatz zur modernen Philosophie der Selbstbeweihräucherung. In der heutigen Welt glauben viele Menschen, bei der Suche nach Selbstverwirklichung die persönliche Verantwortung hintanstellen zu dürfen. Nach den Worten des Schriftstellers und Rabbiners Harold Kushner „kommt eine umfassende Untersuchung geistiger Gesundheit in Amerika unter anderem zu dem Ergebnis, daß ‚die auf der Tiefenpsychologie beruhende Psychotherapie die einzige Behandlung ist, die den geistig Kranken dadurch zu heilen versucht, daß sie ihn von der Gesellschaft und seinen Mitmenschen trennt‘“ (*Who Needs God?*, 1989, Seite 93).

In unserer Gesellschaft finden immer mehr Leute nichts dabei, andere im Stich zu lassen, wenn es dem eigenen Vorwärtkommen dient. Doch eine solche Haltung ist das Gegenteil wahrer Liebe und führt zu innerer Leere und Frustration. Wie es Kushner ausdrückt: „Wenn wir nur für uns selbst leben, erwartet uns nichts als Kummer

und Herzeleid. Ein ichbezogenes Leben ist ein unglückliches Leben. Selbstsucht ist ein Stolperstein auf dem Weg zum Glück“ (Dennis Wholey, *Are You Happy?*, Boston, 1986, Seite 17).

Nachdem er seinen Jüngern vorgeführt hatte, wie Liebe, Demut und Dienstbereitschaft aussehen, sagte Jesus Christus: „Wenn ihr dies wißt — selig seid ihr, wenn ihr's tut“ (Johannes 13,17).

Findet man im Reichtum den Sinn des Lebens?

Eine weitere Sackgasse, in der viele Leute Erfüllung suchen, ist der Materialismus. Sie unterliegen dem Irrtum, daß Zufriedenheit von der Anhäufung *materieller Dinge* kommt. Mit welchem Ergebnis? Eine Gesellschaft, in der zunehmender Wohlstand wichtiger ist als die Art unseres Umgangs mit anderen Menschen. Der allgemeinen Konjunktur und unserer eigenen wirtschaftlichen Lage wird mehr Aufmerksamkeit gewidmet als dem Wohlergehen unseres Nächsten, und sei er auch unser eigen Fleisch und Blut.

Mit Geld und Ansehen vor Augen sind viele Leute bereit, Ehe und Familie ihrer Karriere zu opfern. Doch allzu oft finden sie sich dann in einem ständigen Konkurrenzkampf, der jeder dauerhaften Bedeutung entbehrt. Die Tätigkeiten, von denen man sich Erfüllung verspricht, führen nur zu physischer, geistiger und seelischer Erschöpfung.

Wenn man die Armut der Vorgängergenerationen betrachtet, sieht man, daß die westliche Welt auf der Überholspur in Richtung materiellen Erfolges fährt. Und dennoch ist dieser Erfolg oft mit einem Gefühl der Leere verbunden. Für die Erfolgreichen kann das Leben wie eine schwindelerregende Achterbahnfahrt sein, die gleichzeitig für Aufregung und Desorientierung sorgt.

„Wir beeilen uns, unsere Mahlzeiten einzunehmen, um rechtzeitig zur Arbeit zu kommen; dann hetzen wir durch unseren Berufsalltag, um uns am Abend, am Wochenende und im Urlaub ‚erneuern‘ zu können. Dann hasten wir mit Gewalt, dem größtmöglichen Tempo und Lärm durch unsere Freizeitaktivitäten. Doch wozu? Um den milliardsten Hamburger in einem Fast-Food-Laden zu essen, wo auch die Mitarbeiter hetzen, um unsere ‚Lebensqualität‘ zu steigern?“ (Wendell Berry, *What Are People For?*, 1990, Seite 147).

Glück kann man nicht kaufen, und allein schon für die Erwartung, daß man es kann, zahlt unsere Gesellschaft einen hohen Preis.

Materialismus: Kein Ersatz für den Lebenssinn

Wie können wir dann Glück finden? Wir finden es dadurch, daß wir den höheren Sinn des Lebens entdecken, daß wir uns um andere kümmern und mit ihnen Zeit verbringen. „Glück besteht in der gegenseitigen, bedingungslosen Liebe, die zwischen uns und anderen lebendig ist“ (Wholey, Seite 11).

Jesus von Nazareth sagte: „Seht zu und hütet euch vor aller Habgier; denn niemand lebt davon, daß er viele Güter hat“ (Lukas 12,15). Das, worauf es im Leben wirklich ankommt, sind die Werte, die wir uns zu eigen machen;

Die *Liebe* als Lebensprinzip

Ein Leben ohne Liebe ist ein Leben ohne Sinn. Die Liebe ist eine unabdingbare Voraussetzung menschlicher Lebensfähigkeit. Im Jahre 1945 stellte der Psychologe René Spitz in einer bahnbrechenden Studie fest, daß Säuglinge aus Liebesmangel sterben können.

Die Studie wurde in einem Krankenhaus durchgeführt, wo „eine Gruppe von Kindern unter drei Jahren ausreichend ernährt und gekleidet wurde, aber aus Personalmangel kaum Zuwendung erhielt. Niemand sprach mit den Kindern, niemand trug sie herum, niemand war zärtlich zu ihnen. Die Folgen waren katastrophal: Binnen zwei Jahren war jedes dritte Kind verstorben und der Rest war geistig behindert ... Das Fazit lag auf der Hand: Zuwendung ist für den menschlichen Säugling ebenso lebensnotwendig wie Nahrung“ (James B. McKee, *Sociology: The Study Of Society*, 1981, Seite 79).

Daß der Mensch Liebe braucht, gilt vielen Experten als selbstverständlich. In einem Artikel mit dem Titel „Can't Do Without Love“ berichtete die amerikanische Wochenzeitschrift *U.S. News & World Report* von Biologen, die „wissen, daß die Liebe eine zentrale Rolle im menschlichen Dasein spielt ... Die Fähigkeit, Liebe zu empfinden, ... ist in unserer Biochemie angelegt und für das Wachsen und Gedeihen unserer Kinder von wesentlicher Bedeutung“ (17. Februar 1997, Seite 58).

Neuere Untersuchungen haben ergeben, daß sogar die Intelligenz von Kindern — und somit ihre Fähigkeit, sich bei vielen Aufgaben auszuzeichnen — in gewissem Maße von Zuwendung und Kommunikation abhängt.

„In letzter Zeit haben Wissenschaftler festgestellt, daß die Neuronenverbindungen, von denen die spätere Kreativität und Intelligenz abhängen, in den ersten drei Lebensjahren hergestellt werden ... Welche Verknüpfungen entstehen, entscheidet in erster Li-

nie der Umgang mit einem aufmerksamen Erwachsenen. Vom Sehen, Hören, Betasten und Riechen des Erwachsenen, und vor allem von seiner Sprache, die von Augenkontakt begleitet wird, hängt die Vielfalt der Verbindungen im Gehirn des Kindes ab ... Wer bis zum zweiten Lebensjahr das Spiel mit der Sprache verpaßt, wird seine Altersgenossen vielleicht niemals einholen können“ (*U.S. News & World Report*, 18. August 1997, Seite 92).

Was können wir daraus folgern? Nicht nur die seelische, sondern auch die geistige Entwicklung des Kindes hängt von liebevoller Zuwendung und Kommunikation ab. „Wenn sich liebevolle Erwachsene um Kleinkinder kümmern, werden diese zu lernfähigen und lernwilligen Kindern und Erwachsenen, die den Anforderungen des Lebens gewachsen sind“ (ebenda).

Kindern, denen Zuwendung versagt bleibt, haben es später schwer, sich in der Gesellschaft zu behaupten. Eine Voraussetzung des Lebenserfolges ist nämlich die Liebe der Eltern. „In allem, was für sie wichtig ist, sind Säuglinge auf ihre Eltern angewiesen: Nahrung, Nestwärme, Liebe, Vorbilder an Reife und Erfolg“ (Betty Hart und Todd R. Risely, *Meaningful Differences in the Everyday Experience of Young American Children*, 1995, Seite 181-182).

Es sind aber nicht nur Kinder, deren Wohl von der Liebe abhängt. Obwohl sie vielleicht nicht ganz so verletzlich sind wie Kinder, leiden auch Erwachsene, wenn sie zu wenig Liebe bekommen: „Das Fehlen von Liebe kann vernichtend sein: Häufig führt der Verlust des Ehepartners den vorzeitigen Tod eines älteren Menschen herbei“ (*U.S. News & World Report*, 17. Februar 1997, Seite 58).

„Abgebrochene und gestörte Bindungen zu anderen Personen können einen Menschen für Krankheiten anfälliger machen. Bei Alleinstehenden, getrennt Lebenden, Geschiedenen und

Verwitweten ist die Todesrate zwei- bis dreimal so hoch wie bei Verheirateten unter sonst gleichen Bedingungen. Wenn es um Einweisungen in psychiatrische Kliniken geht, sind fünf- bis zehnmal so viel alleinstehende wie verheiratete Patienten dabei“ (Robert Ornstein und David Sobel, *The Healing Brain*, 1987, Seite 119).

Auch das Immunsystem wird durch das soziale Netz gestärkt. Eine neunjährige Studie an 7000 Einwohnern des Landkreises Alameda in Kalifornien ergab, daß Bindungen zu anderen Menschen vor Krankheit und Tod schützen können: „Man fragte die Leute, ob sie verheiratet seien, wie viele Verwandte und enge Freunde sie hätten, und wie intensiv der Kontakt zu diesen Personen sei ... Bei denen, die noch nie verheiratet waren oder einen Ehepartner durch Tod oder Scheidung verloren hatten, oder nur wenige Verwandte und enge Freunde zählten und ein ungeselliges Leben führten, war die Todesrate zwei- bis fünfmal höher als bei Menschen mit einem intakten sozialen Umfeld. Diese Feststellung galt gleichermaßen für Männer und Frauen, für jung und alt, für arm und reich, für jede Rassen- und Volkszugehörigkeit“ (ebenda, Seite 122-123).

Mit der Unterstützung von Freunden kann man die Herausforderungen des Lebens leichter bewältigen, wie die Bibel schon seit über 3000 Jahren erklärt: „So ist's ja besser zu zweien als allein; denn sie haben guten Lohn für ihre Mühe. Fällt einer von ihnen, so hilft ihm sein Gesell auf. Weh dem, der allein ist, wenn er fällt! Dann ist kein anderer da, der ihm aufhilft“ (Prediger 4,9-10).

Die Bibel und viele Experten stimmen darin überein, daß Bindungslosigkeit das Leben beschwerlich macht. Im Gegensatz dazu wird das Leben durch das gegenseitige Geben und Nehmen in einer persönlichen Beziehung bereichert. Persönliche Beziehungen ermöglichen Sinn und Erfüllung im Leben.

der Charakter, den wir bilden; die Beziehungen, die wir entwickeln; und das, was wir zu diesen Beziehungen beitragen.

Viele Menschen gehen den Weg des geringsten Widerstandes und suchen eher etwas zu bekommen als etwas zu geben. Man könnte diese Haltung mit den Worten des in den USA beliebten Autoaufklebers zusammenfassen: „Gewonnen hat, wer mit den meisten Spielsachen stirbt.“

Auf die Dauer funktioniert diese Philosophie aber nicht. Vielmehr, wie uns Jesus erklärt, findet man mehr Glück im Geben als im Nehmen (Apostelgeschichte 20,35).

Derjenige, der wirklich gewinnt, wenn er stirbt, ist der, der Gottes Bestimmung für sein Leben gesucht und sich nach Kräften bemüht hat, sie auch zu erfüllen. „Denn das ist die Botschaft, die ihr gehört habt von Anfang an, daß wir uns untereinander lieben sollen“ (1. Johannes 3,11).

Wir sollen unseres Bruders Hüter sein. Wir haben eine Verpflichtung, füreinander dazusein und unser Leben folgendem Maßstab zu widmen: „Seid niemand etwas schuldig, außer, daß ihr euch untereinander liebt; denn wer den andern liebt, der hat das Gesetz erfüllt“ (Römer 13,8). Andere zu lieben ist der Weg zu großer Zufriedenheit.

Gott von ganzem Herzen lieben

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt“, sagt Jesus (Matthäus 22,37; vgl. 5. Mose 6,5; 10,12). Voraussetzung wahren Glücks und echter Erfüllung ist vor allem, daß man Gott liebt. Der Schöpfer des Universums, der uns das Leben schenkte, verdient unsere größte Liebe. „Denn in ihm leben, weben und sind wir ...“ (Apostelgeschichte 17,28).

Gott ist der größte Geber: „Alle gute Gabe und alle vollkommene Gabe kommt von oben herab, von dem Vater des Lichts ...“ (Jakobus 1,17). Die erste Pflicht jedes Menschen gilt Gott (Apostelgeschichte 5,29). Ihm schulden wir völlige Ergebenheit.

Gott sucht Menschen, die ihn anbeten wollen (Johannes 4,23). Er hat uns zu einem bestimmten Zweck geschaffen, nämlich, an seinem Leben Anteil zu haben, und hat unserem Leben dadurch einen hohen Sinn verliehen. Wo immer wir als einzelne Menschen wohnen, wir brauchen Gott in unserem persönlichen Leben, unabhängig davon, was die Gesellschaft macht.

Die Gottverbindung

Gottvertrauen gibt uns das Gefühl für einen Platz im großen Plan des Universums. Dieses Gottvertrauen brauchen wir, wenn wir leiden, was in diesem Leben immer wieder vorkommen wird. Wir können uns zwar materielle Besitztümer anhäufen, doch sie sind nutzlos, wenn wir leiden oder einen schweren Verlust verkraften müssen. Wie der britische Historiker Paul Johnson schreibt, „sehnt sich sogar der erklärte Atheist nach einem Gott, wenn er an chronischen Schmerzen oder an nicht enden wollender Not leidet ...“ (*The Quest for God*, 1996, Seite 3).

Wir brauchen den inneren Frieden und die Zuversicht, die durch die Verheißung einer ewigen Belohnung kommt. Gott verspricht denen, die an ihn glauben, ewiges Leben durch Jesus Christus (1. Johannes 5,12). Wenn uns aber nichts als ein ewiges Nichts bevorsteht, haben wir keinen Schutz gegen das schreckliche Gespenst des Todes.

Wenn es wirklich stimmen sollte, daß es kein Leben nach dem Tode gibt, müssen wir zugeben, daß das Leben wie ein Wind ist, der eine Zeitlang bläst und dann wieder verschwindet. Wenn es nach diesem Leben nichts mehr gibt, ist es um uns sehr schlecht bestellt (1. Korinther 15,19). Gott versichert uns aber, daß er etwas weit Größeres für uns vorgesehen hat.

Noch vor der Erschaffung unserer Ureltern hat Gott eine wunderbare Zukunft für uns geplant, wie uns Paulus erklärt: „... nach seinem Ratschluß und nach der Gnade, die uns gegeben ist in Christus Jesus vor der Zeit der Welt“ (2. Timotheus 1,9).

Unsere Zukunft — unser Daseinsgrund — war schon Teil des Ratschlusses Gottes, als er das Universum schuf

und die Himmelskörper formte, nach denen wir Menschen den Fluß der Zeit messen. Gottes Plan geht weit über die Erschaffung sterblicher Menschen hinaus. Gott ist dabei, eine „neue Kreatur“ zu gestalten (2. Korinther 5,17), womit seine eigenen geistlichen Söhne und Töchter — unsterbliche und unvergängliche Kinder, die an seinem eigenen Wesen teilhaben sollen — gemeint sind.

Inwiefern gibt es eine neue Kreatur? Paulus stellt dem „alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet“, den „neuen Menschen“ gegenüber, „der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit“ (Epheser 4,22-24).

Er beschreibt damit eine notwendige Umwandlung. Zuerst geht es um einen Gesinnungswandel, bei dem die Feindschaft gegen Gott abgebaut wird (Römer 8,7). In der Auferstehung kommt dann eine noch größere Umwandlung, bei der ein herrlicher, unsterblicher Geistkörper unseren physischen, sterblichen Körper ersetzt.

Früher gab der Glaube an die Bibel dem Menschen einen Wegweiser fürs Leben. Ohne diesen Wegweiser ist unser Leben orientierungslos, ohne verbindliche Werte und ausschließlich auf das Materielle gerichtet.

Paulus erklärt dieses Wunder mit folgenden Worten: „Siehe, ich sage euch ein Geheimnis: Wir werden nicht alle entschlafen, wir werden aber alle verwandelt werden; und das plötzlich, in einem Augenblick, zur Zeit der letzten Posaune. Denn es wird die Posaune erschallen, und die Toten werden auferstehen unverweslich, und wir werden verwandelt werden. Denn dies Verwesliche muß anziehen die Unverweslichkeit, und dies Sterbliche muß anziehen die Unsterblichkeit. Wenn aber dies Verwesliche anziehen wird die Unverweslichkeit und dies Sterbliche anziehen wird die Unsterblichkeit, dann wird erfüllt werden das Wort, das geschrieben steht: Der Tod ist verschlungen vom Sieg“ (1. Korinther 15,51-54).

Gott vollzieht diese Umwandlung durch die Kraft seines Geistes. In der Bibel wird die geistliche Umwandlung mit dem Begriff Heil umschrieben. Diejenigen, die das Heil empfangen, nennt Paulus Kinder Gottes. „Der Geist selbst gibt Zeugnis unserem Geist, daß wir Gottes Kinder sind. Sind wir aber Kinder, so sind wir auch Erben, nämlich Gottes Erben und Miterben Christi, wenn wir denn mit ihm leiden, damit wir auch mit zur Herrlichkeit erhoben werden“ (Römer 8,16-17).

Begreifen Sie die Tragweite dieser inspirierten Aussage von Paulus? Es wird hier erklärt, wozu wir existieren, wozu wir leben. Gott, wie uns die Schrift erklärt, gründet eine Familie: seine eigene Familie. Und er gibt uns Gelegenheit, Teil dieser Familie, der Gottfamilie, zu sein.

Der Kern des Planes Gottes

Die Familienbeziehung — daß wir zu Kindern Gottes werden — ist das Kernstück des großartigen Planes Gottes für die Menschheit. Wie wichtig jene geistliche Familie in den Augen Gottes ist, erkennt man an folgender Schriftstelle: „Denn es ziemte sich für den, um dessent-

willen alle Dinge sind und durch den alle Dinge sind, daß er den, der *viele Söhne zur Herrlichkeit geführt hat* [durch die Auferstehung], den Anfänger ihres Heils [Jesus Christus], durch Leiden vollendete. Denn weil sie alle von einem kommen, beide, der heilig [Christus] und die geheiligt werden [Menschen, mit denen Gott arbeitet], darum schämt er sich auch nicht, sie Brüder zu nennen“ (Hebräer 2,10-11).

Diejenigen, die wirklich bekehrt sind — die nach Reue und Taufe den Geist Gottes empfangen (Apostelgeschichte 2,38; Römer 8,9) — haben denselben geistlichen Vater und sind Mitglieder derselben Familie, *der Familie Gottes*. Im Hebräerbrief heißt es weiter: „... darum schämt er [Jesus] sich nicht, sie Brüder zu nennen, und spricht: Ich will deinen Namen verkündigen meinen Brüdern und mitten in der Gemeinde dir lobsingeln. Und wiederum: Ich will mein Vertrauen auf ihn setzen; und wiederum: Siehe, hier bin ich und die Kinder, die mir Gott gegeben hat“ (Hebräer 2,11-13).

Jesus schämt sich nicht, die Mitglieder seiner Kirche als seine Geschwister zu bezeichnen. So eng und persönlich sind nämlich die Beziehungen in dieser Familie.

Gott hat schon von Anfang an sein Vorhaben klar gemacht: „Und Gott sprach: Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei ... Und Gott schuf den Menschen *zu seinem Bilde*, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Weib“ (1. Mose 1,26-27).

Männer und Frauen sind dazu geschaffen worden, *Gott ähnlich zu sein*. Gott teilt uns mit: „[Ich will] euer Vater sein, und ihr sollt meine Söhne und Töchter sein, spricht der allmächtige Herr“ (2. Korinther 6,18).

Menschen, die in diese Familie aufgenommen werden, werden eines Tages verherrlichte Geistwesen wie der auferstandene Jesus Christus sein (Philipper 3,20-21). Der Apostel Johannes sagt klipp und klar, daß „*wir ihm gleich sein* [werden]“ (1. Johannes 3,2). Wir sollen zum Schluß in der Familie Gottes „wie die Sterne immer und ewiglich [leuchten]“ (Daniel 12,2-3).

Die Bestimmung des Menschen, wie sie von Jesus Christus und den Aposteln dargestellt wird, geht derart weit über alles Vertraute hinaus, daß die meisten Menschen sie nicht begreifen können, wenn sie anfangs davon erfahren. Obwohl sie eindeutig in der Bibel beschrieben

wird, lesen viele einfach darüber hinweg. Und doch ist diese Bestimmung, diese Zukunft, gerade der Grund, warum Gott den Menschen geschaffen hat. Deswegen wurden wir geboren, deswegen existieren wir. Gott ist dabei, jene unsterbliche Familie zu schaffen, und Sie können dazu gehören.

(Wenn Sie mehr über den Plan Gottes für die Menschheit wissen möchten, bestellen Sie bitte die Broschüren *Das Geheimnis Ihrer Existenz* und *Das Reich Gottes — eine gute Nachricht*.)

Ist Gottes Wort wahr?

In seinem gegenwärtigen Zustand, in dem er von Gottes Absichten nichts ahnt, ist der Mensch wie ein Schiff ohne Steuer, das vom Wind und Wetter getrieben wird. Menschliche Dogmen und Philosophien bieten keinen ausreichenden Schutz gegen die Ängste und Unsicherheiten, die das Leben mit sich bringt. Dabei steht die Heilige Schrift seit Jahrtausenden zur Verfügung. Die Bibel enthält nämlich Wissen über unsere Daseinsbestimmung, das der Mensch von sich aus nicht entdecken kann.

Dem Wort Gottes sind zwar viele Menschen auf unterschiedliche Weise begegnet, doch wie sie auch mit der Botschaft konfrontiert wurden, war das Ergebnis bisher immer gleich: Nur wenige reagierten darauf. Jesus stellte eine traurige Tatsache fest, die im Laufe der Geschichte immer wieder bestätigt wird: Von den vielen, die Gelegenheit bekommen, die Wahrheit Gottes zu erfahren, sind es nur wenige, die darauf eingehen und sich davon bekehren lassen (Matthäus 22,14).

Wir sollten jedoch nicht an Gott oder die Bibel glauben, nur weil das uns ein angenehmes Gefühl vermittelt. Vielmehr sollten wir uns an das, was die Schrift sagt, halten, weil es der Wahrheit entspricht. Die Glaubwürdigkeit der Bibel läßt sich beweisen. (Um sich davon zu überzeugen, bestellen Sie Ihr kostenloses Exemplar der Broschüre *Die Bibel — Wahrheit oder Legende?*.) In der Bibel verspricht Gott denen, die ihm dienen, eine Belohnung, die alles übersteigt, was dieses Leben zu bieten hat.

Sie können den Grund Ihres Daseins erkennen. Sie können sich „von [dem] nichtigen Wandel nach der Väter Weise“ (1. Petrus 1,18) abwenden und ein sinnvolles Leben führen. Sie können Ihr Leben wirklich meistern!

© 2002 Vereinte Kirche Gottes e. V. Alle Rechte vorbehalten. Sofern nicht anders angegeben, stammen die Bibelzitate in dieser Publikation aus der revidierten Lutherbibel von 1984. © 1985 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart. Diese Broschüre wird in Zusammenarbeit mit der United Church of God, an International Association (5405 Dupont Circle, Suite A, Milford, OH 45150, USA) als kostenloser Bildungsdienst herausgegeben.

Autoren: Scott Ashley, Wilbur Berg, Roger Foster, Noel Horner, Bill Jahns, Larry Neff, David Treybig
Beratende Redakteure: Jesmina Allaoua, John Bald, Paul Kieffer, Graemme Marshall, Burk McNair, Richard Thompson,
Leon Walker, Donald Ward, Lyle Welty, Heinz Wilsberg, Dean Wilson Grafische Gestaltung: Shaun Venish

Gute Nachrichten

Postfach 30 15 09

D-53195 Bonn

Tel.: (0228) 9 45 46 36

Fax: (0228) 9 45 46 37

E-Mail:

info@gutenachrichten.org

Internet:

<http://www.gutenachrichten.org>

Vorstand der Vereinten Kirche Gottes

Hermann Göhring, Ernst Herzogenrath,

Paul Kieffer, Rolf Marx,

Alfred Nachtsheim,

Alfred Riehle, Kurt Schmitz

Ältestenrat der United Church of God

Gary Antion, Aaron Dean,

Robert Dick, Roy Holladay,

John A. Jewell, Clyde Kilough,

Victor Kubik, Les McCullough,

Richard Thompson, Mario Seiglie,
Leon Walker, Donald Ward

Die Herausgabe dieser Publikation wird durch die Zehnten und Spenden der Mitglieder und Förderer der Vereinten Kirche Gottes ermöglicht. Spenden werden dankbar angenommen und sind in gesetzlicher Höhe in der Bundesrepublik Deutschland steuerabzugsfähig.

Unsere Bankverbindung:

Postbank Köln, BLZ 370 100 50

Konto-Nr. 53 20 35 - 507