

Nr. 4 Juli-August 2013

# GUTE NACHRICHTEN

Antworten für heute und morgen



## **Abtreibung**

### **Das weltweite Massensterben**

**Rauchen oder Gesundheit: Entscheiden Sie selbst!**

**Wie steht es um Ihre emotionale Gesundheit? • Was hält uns von Christus ab?**

## Von der Redaktion

### Deutschlands Demografie und die Abtreibung

80,2 Millionen Menschen leben in Deutschland, so das Ende Mai bekannt gegebene Ergebnis der neuen Volkszählung. Das sind 1,5 Millionen Einwohner weniger als erwartet. Die Zahl mag deshalb eine Überraschung gewesen sein, andererseits bestätigt sie den bekannten längerfristigen Trend hinsichtlich der Demografie hierzulande: Deutschlands Bevölkerung schrumpft seit Jahrzehnten kontinuierlich.

2004 wies die Zeitschrift GEO auf das Ausmaß dieses Rückgangs hin: „Wir werden in den kommenden Jahrzehnten demografische Verwerfungen erleben, die sich nur mit den Folgen der großen Auswandererwellen des 19. Jahrhunderts vergleichen lassen . . . Fast 5,5 Millionen Einwohner hat Deutschland in den letzten 30 Jahren verloren – fast ebenso viele wie zwischen 1815 und 1914 nach Nordamerika ausgewandert sind. Denn seit 1972 sterben hierzulande mehr Menschen, als geboren werden – jede nachfolgende Kindergeneration ist um ein Drittel kleiner als die ihrer Eltern. Mit im Schnitt nur noch knapp 1,4 Kindern pro Frau zählt die Bundesrepublik heute zu den kinderärmsten Gesellschaften der Welt“ (5/2004).

In den neuen Bundesländern zeigt sich der Trend am stärksten. Nach der Wiedervereinigung war die Geburtenrate dort auf durchschnittlich 0,77 Kinder pro Frau zurückgegangen. „Das war weltweit die niedrigste Geburtenrate mit Ausnahme des Vatikan“, meinte Reiner Klingholz, Direktor des Berliner Instituts für Bevölkerung und Entwicklung, bei der Veröffentlichung eines Berichts im März 2006.

Wir werden regelmäßig an die Problematik dieser Entwicklung erinnert. Die demografische Pyramide Deutschlands steht langsam kopf, was besonders für die Finanzierung der gesetzlichen Rentenversicherung eine Herausforderung darstellt. Auch der derzeitige und für die Zukunft vorauszusehende Fachkräftemangel lässt sich zum Teil auf Deutschlands Bevölkerungsschwund zurückführen.

Welcher Zusammenhang besteht nun aber zwischen der demografischen Entwicklung der letzten Jahrzehnte und dem Thema Abtreibung? Wie bereits erwähnt, verlor Deutschland in dem Zeitraum 1974-2004 knapp 5,5 Millionen Einwohner. In den 27 Jahren von 1976 bis 2003 wurden in Deutschland (beide deutsche Staaten in der Zeit vor der Wiedervereinigung) 4,043 Millionen Abtreibungen durchgeführt (Quelle: Statistisches Bundesamt). Nicht enthalten in dieser Statistik ist die Dunkelziffer der Abtreibungen, die im Ausland (z. B. in Österreich bzw. in den Niederlanden) durchgeführt wurden.

Man muss kein Mathematiker sein, um zu erkennen, dass die demografische Entwicklung der letzten Jahrzehnte ohne die Abtreibung eine ganz andere hätte sein können! Die Abtreibung wird jedoch bei Diskussionen über die demografische Entwicklung nur selten thematisiert, obwohl ein Einfluss auf die Bevölkerungsentwicklung nicht auszuschließen ist.

Wie bei anderen Begriffen, die im Grundgesetz vorkommen bzw. vom Gesetzgeber behandelt werden – Ehe und Familie sind Beispiele –, zeugt die heutige Handhabung der Abtreibung von einem Wandel beim Begriff „Schutz des Lebens“. Wie sollen Christen diesen Wandel beurteilen? Unsere Antwort finden Sie in dem Leitartikel dieser Ausgabe, der dem Thema Abtreibung gewidmet ist.

— GN

# GUTE NACHRICHTEN

JULI-AUGUST 2013

JAHRGANG 17, NR. 4

GUTE NACHRICHTEN erscheint alle zwei Monate. Der Herausgeber der Zeitschrift GUTE NACHRICHTEN, die Vereinte Kirche Gottes e. V., ist als Religionsgesellschaft beim Amtsgericht Siegburg, 53703 Siegburg, eingetragen [VR 2055] und arbeitet mit der United Church of God, an *International Association* (555 Technecenter Drive, Milford, OH 45150, USA) zusammen. **Unsere Anschrift:** Gute Nachrichten, Postfach 30 15 09, 53195 Bonn. **Telefon:** (0228) 9 45 46 36; **Fax:** (0228) 9 45 46 37; **E-Mail:** info@gutenachrichten.org

---

Verantwortlich für den Inhalt:

Paul Kieffer

Grafische Gestaltung:

Scott Ashley, Paul Kieffer, Shaun Venish

Beratende Redakteure:

Jesmina Allaoua, Scott Ashley,  
Rainer Barth, Peter Eddington,  
Darris McNeely, John Ross Schroeder,  
Albert Wilhelm, Heinz Wilsberg

---

Vorstand der Vereinten Kirche Gottes e. V.:

Reinhard Habicht, Paul Kieffer, Rolf Marx,  
Kuno Pfeiffer, Ludwig Queckbörner,  
Alfred Riehle, Kurt Schmitz

Ältestenrat der United Church of God:

Carmelo Anastasi, Scott Ashley, Bill Bradford  
Roc Corbett, John Elliott, Darris McNeely,  
Mark Mickelson, Rainer Salomaa, Mario Seigle,  
Rex Sexton, Don Ward, Robin Webber

---

© 2013 Vereinte Kirche Gottes e. V. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck jeglicher Art ohne Erlaubnis des Herausgebers ist untersagt.

Wenn nicht anders angegeben, stammen alle Fotos in dieser Publikation von PhotoDisc, Inc., © 1994-2013.

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

**Abonnements:** GUTE NACHRICHTEN ist kostenlos erhältlich. Unsere Publikationen werden durch die Spenden der Mitglieder und Förderer der Vereinten Kirche Gottes finanziert. Spenden werden dankbar angenommen und sind in der Bundesrepublik Deutschland in gesetzlicher Höhe steuerlich abzugsfähig.

Zeitungskennzahl: G 45421

---

**Unsere Bankverbindungen:**

**Für Deutschland:**

Postbank Köln, BLZ 37010050, Kto.-Nr. 532035507  
IBAN / BIC: DE49 3701 0050 0532 0355 07 / PBNKDEFF

**Für die Schweiz:** PC 60-212011-2

---

**Internet-Adresse:**

Unter [www.gutenachrichten.org](http://www.gutenachrichten.org) finden Sie die aktuelle Ausgabe und ein Archiv unserer Publikationen.

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

# Inhalt

## LEITARTIKEL

### Abtreibung: Das weltweite Massensterben

Jedes Jahr werden weltweit 44 Millionen ungeborene Kinder abgetrieben. Im täglichen Durchschnitt sind das ca. 120 000 Menschenleben – in etwa die Bevölkerung der Stadt Pforzheim. Die Abtreibung ist in den meisten Ländern gesetzlich erlaubt bzw. als Recht geschützt. Wie soll man die Abtreibung aber aus der Sicht der Heiligen Schrift beurteilen? ..... 4



Seite 4

## WEITERE ARTIKEL

### Eine Lektion über das Leben von Maria

Wir lernen eine wichtige Lektion über das menschliche Leben, indem wir uns mit einer einzigartigen Schwangerschaft der Geschichte befassen – der der Jungfrau Maria, die Jesus zur Welt brachte. Manche Aspekte der modernen Debatte über die Abtreibung lassen sich in der Erzählung über Maria finden. .... 7



Seite 8

### Wie steht es um Ihre emotionale Gesundheit?

Manche Menschen, die sich um ihre Gesundheit Sorgen machen, fangen an, Sport zu treiben. Sie sollten sich aber auch Gedanken darüber machen, wie sie ihre emotionale Gesundheit verbessern können. .... 8



Seite 11

### Rauchen oder Gesundheit: Entscheiden Sie selbst!

Es ist bewiesen, dass Rauchen unserer Gesundheit schadet. Auch die Tabakkonzerne geben zu, dass Rauchen gesundheitsschädigend ist. Möchten Sie gerne mit dem Rauchen aufhören oder einem Angehörigen beim Aufhören helfen? ..... 11

### Was hält uns von Christus ab?

Wie oft kommt es im Leben vor, dass die Umstände oder bestimmte Leute ein Hindernis zwischen uns und einem Ziel sind? Kommt Ihnen das bekannt vor? Vielleicht sogar zu bekannt? Das Beispiel eines gläubigen Mannes und seiner entschlossenen Begleiter birgt eine wichtige Lektion für alle, die Jesu Christi Nachfolger sein wollen. .... 14



Seite 14



# Abtreibung

## DAS WELTWEITE MASSENSTERBEN

Jedes Jahr werden weltweit 44 Millionen Kinder abgetrieben. Im täglichen Durchschnitt sind das ca. 120 000 Menschenleben – in etwa die Bevölkerung der Stadt Pforzheim. Die Abtreibung ist in vielen Ländern gesetzlich erlaubt bzw. als Recht geschützt. Wie soll man die Abtreibung aber aus der Sicht der Heiligen Schrift beurteilen? *Von Darris McNeely*

**W**ussten Sie, dass in den letzten 32 Jahren weltweit schätzungsweise zwischen 1,2 und 1,3 Milliarden Kinder – ein Sechstel unserer Weltbevölkerung – abgetrieben wurden? Das sind achtmal mehr Tote durch Abtreibung als Kriegtote in den Kriegen des 20. Jahrhunderts.

Derzeit werden jährlich weltweit 44 Millionen Kinder abgetrieben. Oder anders gesehen: In etwas mehr als vierzehn Monaten werden weltweit genauso viele Kinder ab-

getrieben wie die Zahl der Toten im Zweiten Weltkrieg. Unangefochtener Spitzenreiter in der Jahresstatistik ist die Volksrepublik China mit dreizehn Millionen gemeldeten Abtreibungen.

1974 begann in der Bundesrepublik Deutschland die rechtliche Aufweichung des allgemeinen Abtreibungsverbots mit der Verabschiedung des Paragraphen 218a, der einen straffreien Schwangerschaftsabbruch in den ersten zwölf Wochen vorsah. Weniger als ein Jahr später wurde die Neuregelung vom

Bundesverfassungsgericht verworfen, doch in seiner Urteilsbegründung wies das Gericht auf die Möglichkeit hin, die Gesetzgebung verfassungskonform zu gestalten und damit straffreie Abtreibungen zu erlauben:

„Der Lebensschutz der Leibesfrucht genießt grundsätzlich für die gesamte Dauer der Schwangerschaft Vorrang vor dem Selbstbestimmungsrecht der Schwangeren und darf nicht für eine bestimmte Frist in Frage gestellt werden. Der Gesetzgeber kann die grundgesetzlich gebotene rechtliche Missbilligung des Schwangerschaftsabbruchs auch auf andere Weise zum Ausdruck bringen als mit dem Mittel der Strafdrohung . . . Es [steht] dem Gesetzgeber frei, andere außergewöhnliche Belastungen für die Schwangere, die ähnlich schwer wiegen, als unzumutbar zu werten und in diesen Fällen den Schwangerschaftsabbruch straffrei zu lassen“ (BVerfGE 39, 1).

Die Neufassung von Paragraph 218 im Jahr 1976 ist die Grundlage für straffreie Abtreibungen in Deutschland nach der Fristenlösung mit Indikations- bzw. Beratungspflicht. Man schätzt zurzeit, dass etwa vierzehn Prozent der Schwangerschaften in Deutschland durch Abtreibung beendet werden. 2012 waren das mehr als 106 000 gemeldete Abtreibungen. (Nicht enthalten in dieser Jahresstatistik sind Abtreibungen, die deutsche Frauen im Ausland – beispielsweise in Österreich oder den Niederlanden – durchführen lassen.)

Die Rechtslage in den USA ist anders als in Deutschland. 1973 befand dort der oberste Gerichtshof bei der Anhörung des berühmten Falls *Roe vs. Wade*, dass eine Frau bei der Ausübung ihres Rechts auf eine Privatsphäre die Entscheidung für eine Abtreibung selbst treffen darf – ohne Indikations- bzw. Beratungspflicht. Damit wurde die Abtreibung in den USA legalisiert.

In den 40 Jahren seit dem Richterspruch hat es in den USA mehr als 50 Millionen Abtreibungen gegeben. Die jährliche Zahl von mehr als einer Million Schwangerschaftsabbrüchen ist höher als die Gesamtzahl der Kriegstoten Amerikas in allen Kriegen ihrer 237-jährigen Geschichte.

Die Zahlen für das weltweite Massensterben durch Abtreibung sind ernüchternd. Wie sehen Sie zur Abtreibung? Ordnen Sie diese dem Grundrecht einer Frau zu, selbst über den eigenen Körper zu entscheiden? Beurteilen Sie die ethische Situation anders bei Vergewaltigung, Inzucht oder Lebensgefahr für die werdende Mutter? Oder lehnen Sie die Abtreibung, unter welchen Umständen auch immer, grundsätzlich ab? Woran sollen wir uns bei der Beurteilung dieses umstrittenen Themas orientieren?

### Es geht um mehr als die Gesetzgebung

Die gesellschaftliche Debatte zur Abtreibung wurde und wird emotional geführt. Manche sehen das Thema Schwangerschaftsabbruch als moralische bzw. ethische Frage. Hinsichtlich der Frage der Straffreiheit entscheiden der Gesetzgeber und die Gerichte, ob die Abtreibung mit dem verfassungsmäßig verbürgten Schutz des Lebens vereinbar ist.

Doch bei der Abtreibung geht es um viel mehr als nur die Gesetze und deren Auslegung. Gezeugtes Leben zu beenden ist nicht vordergründig eine politische oder rechtliche Frage. Es ist eine moralische bzw. ethische Frage, weil nur derjenige, *der das Leben schuf und alles Leben auf diesem Planeten erhält*, über Leben und Tod entscheiden darf.

Ist das Leben nicht von selbst entstanden, dann spricht der Schöpfer des Lebens das letzte Wort in dieser Angelegenheit. Sein Wort ist der ultimative „oberste Gerichtshof“, dessen Urteil in Fragen des Lebens entscheidend ist.

Jede Diskussion über die Abtreibung bzw. die Entfernung gezeugten Lebens aus dem Mutterleib muss aus der Perspektive des ursprünglichen Lebensspenders – des Schöpfers – geführt werden. Diese Perspektive finden wir in der Heiligen Schrift.

Was berichtet uns die Bibel über den Anfang menschlichen Lebens? In 1. Mose 2, Vers 7 lesen wir: „Da machte Gott der HERR den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.“ Im 6. Gebot verkündete der Schöpfer einen grundsätzlichen Schutz für menschliches Leben: „*Du sollst nicht töten*“ (2. Mose 20,13; alle Hervorhebungen durch uns).

Allein dem Lebensspender steht es zu, über menschliches Leben zu befinden.

### Und das Leben der Ungeborenen?

Bezieht sich das sechste Gebot auch auf die Ungeborenen? Das hängt davon ab, ob man das gezeugte Kind für menschlich bzw. für menschliches Leben hält. ▶

## Kindesopfer: Sind wir heute wirklich anders?

Von allen Ritualen antiker Religionen waren diejenigen am grausamsten, bei denen Säuglinge bzw. Kinder geopfert wurden. In den Ländern des Nahen Ostens und den an das Mittelmeer angrenzenden Gebieten starben Kinder durch Ritualmorde, oft durch Verbrennung, unter der Aufsicht einer Priesterschaft und mit der Billigung der Anbetenden.

Ein Kind wurde entweder auf ein offenes Feuer oder in eine brennende Spalte eines metallenen Götzen, der z. B. Baal oder Moloch darstellte, gesetzt. Das Ritual diente der Beschwichtigung eines Gottes oder als inbrünstige Bitte um eine gute Ernte bzw. um den Sieg über einen Feind. Solche Rituale waren keine Seltenheit in der antiken Welt.

Im nordafrikanischen Karthago entdeckten Archäologen einen Friedhof mit den Überresten tausender Kindesopfer. Die Knochen der dort beigesetzten Kinder wiesen Merkmale eines gewaltsamen Todes auf. Selbst die Bibel berichtet von einer Zeit in der Geschichte des Königreichs Juda, in der Kindesopfer stattfanden.

Heutige Nationen, die unter dem Deckmantel der Familienplanung oder Frauenrechte das moderne Kindesopfer praktizieren, sollen sich ein Beispiel an diesen antiken Kulturen nehmen. Sie sind alle von der Bildfläche verschwunden. Karthago wurde von den Römern zerstört. Die Römer säten dort Salz, damit der Ackerboden keinen Ertrag mehr produzieren konnte. Der Götzendienst nahm in Juda überhand, bis das Land von den Babyloniern erobert und dessen Bewohner in die Gefangenschaft nach Babylon verschleppt wurden.

Sind wir heute wirklich anders? Diese Völker der Antike opferten ihre Kinder, um einen falschen Gott zu beschwichtigen. Heute werden Kinder millionenfach abgetrieben, um dem modernen Gott der Selbsterfüllung bzw. -verwirklichung und der Bequemlichkeit zu dienen. Man mag an dieser Feststellung Anstoß nehmen, doch sie ist wahr.



Die Bibel befasst sich auch mit dem Schutz für das menschliche Leben im Mutterleib. Beispielsweise heißt es in 2. Mose 21, Vers 22: „Wenn Männer sich streiten und eine schwangere Frau stoßen, sodass eine Frühgeburt eintritt, aber sonst kein Schaden entsteht, so muss [dem Schuldigen] eine Geldstrafe auferlegt werden, wie sie der Ehemann der Frau festsetzt; und er soll sie auf richterliche Entscheidung hin geben“ (Schlachter-Bibel).

Was ist aber, wenn daraus ein Todesfall entsteht? „Wenn aber ein Schaden entsteht, so sollst du geben: Leben um Leben“ (Vers 23, ebenda). Mit anderen Worten: Führt die Verletzung der Frau zu deren Tod oder zum Tod des zu früh geborenen Kindes, wurde der Fall als Tötung geahndet. Demnach gilt das Leben des noch nicht geborenen Kindes im Mutterleib als dem Leben des bereits geborenen Menschen gleichwertig.

Eine weitere wichtige Aussage der Bibel in Bezug auf das Leben im Mutterleib finden wir in der Geschichte des Propheten Jeremia. In Jeremia 1, Vers 5 sagt Gott über ihn: „Ich kannte dich, ehe ich dich im Mutterleibe bereitete, und sonderte dich aus, ehe du von der Mutter geboren wurdest, und bestellte dich zum Propheten für die Völker.“ Wir haben auch das Beispiel von Johannes dem Täufer, der im Mutterleib seiner Mutter Elisabeth hüpfte, als Elisabeths Cousine Maria, die Jesus in ihrem Mutterleib trug, zu Besuch kam (Lukas 1,39-45).

Die Sichtweise, wonach ein ungeborenes Kind noch kein Mensch sei, ist eines der heimtückischsten Argumente der Befürworter der Abtreibung. Unser schonungsloses Urteil dazu lautet: *Damit will man bei einer Abtreibung die Möglichkeit eines Schuldbewusstseins eliminieren, dass man damit ein menschliches Leben beendet hat.*

Der Schöpfer allen Lebens sieht alle Aspekte des Lebens in seiner Schöpfung. Das Leben eines ungeborenen Kindes im Mutterleib entgeht ihm nicht. Wenn Gott das Kind im Mutterleib bereits kennt, sollten wir dieses Leben nicht respektieren und schützen?

### Das unglaubliche menschliche Potenzial

Wie wichtig ist das menschliche Leben für den Lebensspender, den Schöpfergott? *Es steht im Mittelpunkt seines großen Vorhabens für das gesamte Universum!* In den Psalmen schrieb der israelitische König David Folgendes dazu:

„Wenn ich sehe die Himmel, deiner Finger Werk, den Mond und die Sterne, die du bereitet hast: was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst? Du hast ihn wenig niedriger gemacht als Gott, mit Ehre und Herrlichkeit

hast du ihn gekrönt. Du hast ihn zum Herrn gemacht über deiner Hände Werk, alles hast du unter seine Füße getan“ (Psalm 8,4-7).

Der Autor des Hebräerbriefts zitiert diese Verse und ergänzt sie in Bezug auf die Bestimmung des menschlichen Lebens:

„Wenn er [Gott] ihm [dem Menschen] alles unter die Füße getan hat, so hat er nichts ausgenommen, was ihm nicht untertan wäre. Jetzt aber sehen wir noch nicht, dass ihm alles untertan ist. Den aber, der eine kleine Zeit niedriger gewesen ist als die Engel, Jesus, sehen wir durch das Leiden des Todes gekrönt mit Preis und Ehre; denn durch Gottes Gnade sollte er für alle den Tod schmecken“ (Hebräer 2,8-9).

Der nächste Vers erklärt, dass der Auftrag Jesu Christi zum Teil darin besteht, „viele Söhne zur Herrlichkeit“ zu führen. Wie sollen wir das verstehen?

Gottes Vorhaben für die Menschen besteht darin, seine göttliche Familie durch viele „Söhne und Töchter“ zu erweitern (2. Korinther 6,18). Der „Eintritt“ in diese Familie erfolgt durch eine Verwandlung von

## Wie wichtig ist das menschliche Leben für den Lebensspender, den Schöpfergott? Es steht im Mittelpunkt seines großen Vorhabens für das gesamte Universum!

materiellem Fleisch in verherrlichten Geist, und zwar mittels einer Auferstehung. Das ist der Grund, warum wir existieren. Die menschliche Fortpflanzung ist beispielhaft für den großartigen Prozess, bei dem die Menschenkinder Gottes in seine unsterbliche geistliche Familie hineingeboren werden können.

Durch die Abtreibung wird ein menschliches Leben frühzeitig beendet – ein Leben, für das Gott das Potenzial der Zugehörigkeit zu seiner Familie vorgesehen hat!

### Eine Kultur des Todes und der Selbsterhöhung

Die Diskussion darüber, ob das gezeugte Kind zu einem bestimmten Zeitpunkt in seiner Entwicklung im Mutterleib „lebensfähig“ ist, stellt den Gipfel des menschlichen Hochmuts dar. Die Rechte der Frau auf die Freiheit auszudehnen, ungeborenes Leben nach Lust und Laune zu beenden, und die Bemühungen unserer Regierungen, menschliches Leben so zu definieren, dass damit die Abtreibung begünstigt wird, sind ein moderner Turm zu Babel. Sie sind eine Beleidigung des Schöpfers und seines Wortes.

Eigentlich ist die Bewegung zur Liberalisierung und Legalisierung der Abtreibung eine moderne Form des Götzendienstes. Dabei wird

das Ich und die vermeintlichen Rechte des Ichs höher gewertet als der Schöpfer und das Leben, das er uns schenkt.

In der Abtreibung drückt sich unsere Kultur der Selbstvergöttlichung aus. Wir haben uns „wie Gott“ gemacht (1. Mose 3,5) und unterscheiden nach unserem Empfinden über gut und böse, richtig und falsch.

Wir entscheiden, dass ein ungeborenes Kind in einem bestimmten Entwicklungsstadium nichtlebensfähiges Gewebe ist, das wir entsorgen dürfen. Wir maßen uns das Recht an, das Leben eines im Mutterleib wachsenden Kindes zu beenden – ein Leben, dessen letztendliches Potenzial die ewige Existenz als Gottes Sohn oder Tochter ist.

Gott fordert Christen auf, sich von der babylonischen Kultur unserer Zeit zu befreien (Offenbarung 18,4). Wir sollen uns nicht von dem zunehmend gottlosen Zeitgeist unserer Gesellschaft beeinflussen lassen. Stattdessen sollen wir uns an dem Schöpfergott, dem großen Lebensspender, orientieren und das Leben, das er uns schenkt, als kostbares Geschenk

hoch schätzen. Deshalb sollte das Leben ungeborener Kinder geschützt werden.

Kennen Sie eine Frau, die sich mit dem Gedanken trägt, ein Kind abzutreiben? Lassen Sie sie diesen Artikel lesen.

Kennen Sie eine Person, die ein Kind abgetrieben hat und sich deshalb Vorwürfe macht? Solche Menschen können wir auf die Barmherzigkeit und Gnade Gottes hinweisen. Wir können uns an Gott wenden und unsere Perspektive grundlegend ändern. Anstelle der generationsabhängigen Situationsethik des Menschen können wir Gottes unabänderliche Maßstäbe für Moral anerkennen. Der Schöpfer des Lebens lässt sich finden und bietet allen Menschen die Chance zu einem neuen Start.

Gott möchte uns als Angehörigen seiner Familie das ewige Leben schenken. Das menschliche Leben dient diesem großen Vorhaben und ist deshalb unschätzbar kostbar. Christen dürfen deshalb keine Kompromisse mit dem menschlichen Leben eingehen!

Bei der Abtreibung ist es nicht anders als bei Gottes Aufforderung an die Israeliten von einst, als sie vor dem Eingang ins Gelobte Land standen. Gott legte ihnen die Wahl zwischen Leben und Tod vor. Was erwartete er von ihnen? *Sie sollten das Leben erwählen.* Gott, der sich nicht ändert, erwartet heute dasselbe von uns. **GN**

# Eine Lektion über das Leben von Maria

**W**ir lernen eine wichtige Lektion über das menschliche Leben (und das, was sie für die Abtreibung impliziert), indem wir uns mit der wichtigsten Schwangerschaft der Geschichte befassen – der der Jungfrau Maria, die Jesus Christus zur Welt brachte. Manche Aspekte der modernen Debatte über die Abtreibung lassen sich in der Erzählung über Maria finden.

Im neutestamentlichen Buch Lukas wird die Geburt Jesu Christi angekündigt: „Und im sechsten Monat wurde der Engel Gabriel von Gott gesandt in eine Stadt in Galiläa, die heißt Nazareth, zu einer Jungfrau, die vertraut war einem Mann mit Namen Josef vom Hause David; und die Jungfrau hieß Maria. Und der Engel kam zu ihr hinein und sprach: Sei gegrüßt, du Begnadete! Der Herr ist mit dir! . . .



„Fürchte dich nicht, Maria, du hast Gnade bei Gott gefunden! Siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn gebären, und du sollst ihm den Namen Jesus geben.“

Siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn gebären, und du sollst ihm den Namen Jesus geben . . . Da sprach Maria zu dem Engel: Wie soll das zugehen, da ich doch von keinem Mann weiß?“ (Lukas 1,26-34).

Diese Schwangerschaft war nicht geplant. Maria war eine junge Frau ohne sexuelle Erfahrung. Sie war mit Josef „vertraut“, was unserer heutigen Verlobung vor der Ehe ähnlich war. Josef und Maria hatten sich gegenseitig versprochen, aber die formelle Eheschließung hatte noch nicht stattgefunden. Damals hatte eine außereheliche Schwangerschaft lebenslange Konsequenzen. Maria wäre als unverheiratete Frau die Mutter eines ehelichen Kindes geworden und damit der Armut und Schande ausgesetzt gewesen. Die jüdische Gesellschaft des ersten Jahrhunderts unserer Zeitrechnung war weniger tolerant, als es bei uns heute der Fall ist. Die Versuchung, unter diesen Umständen eine Schwangerschaft vorzeitig zu beenden, wäre groß gewesen.

Wie reagierte ihr Verlobter Josef? Im Matthäusevangelium lesen wir, dass er sich mit dem Gedanken trug, „sie heimlich zu verlassen“. Er wollte die Verlobung auflösen, um die Schande einer außerehelichen Schwangerschaft von seiner Familie abzuwenden.

Doch nachdem ihm ein Engel im Traum erschienen war, akzeptierte er die Schwangerschaft als göttliches Eingreifen (Matthäus 1,18-25). Er mag nicht alle Details gewusst bzw. verstanden haben, dennoch fügte er sich in seine Rolle. Dadurch wurde sein Leben nachhaltig verändert. Er übernahm die Verantwortung für einen Sohn, der nicht sein biologisches Kind war. Seine Entscheidung war eine der edelsten, die ein Mann – ein wahrer Mann – treffen kann. Er stellte sich der Aufgabe der Vaterschaft.

Marias Entscheidung, die ungeplante Schwangerschaft zu akzeptieren, hat auch für die heutige Zeit Relevanz. Als sie erfuhr, dass ihr Leben durch diesen Umstand durcheinandergewirbelt werden sollte, fügte sie sich der neuen Entwicklung: „Siehe, ich bin des Herrn Magd; mir geschehe, wie du gesagt hast“ (Lukas 1,38).

„Mir geschehe“ – sie akzeptierte die neue, aber unerwartete Situation. Wie wäre es heute, wenn dies und nicht der Wunsch nach Bequemlichkeit die vorherrschende Sichtweise wäre?

Maria und Josef hatten eine gesunde Gottesfurcht und Respekt vor dem Leben, das uns der Schöpfer schenkt. Ihr Beispiel lehrt uns die *Unantastbarkeit* des menschlichen Lebens, die die Basis für jede Diskussion über die Abtreibung darstellt.

Bei Marias Schwangerschaft handelte es sich nicht um irgendein Leben, sondern um das Leben dessen, der „Sohn des Höchsten genannt werden“ sollte (Vers 32). Er war das Wort, das vor seiner Menschwerdung bei Gott und selbst Gott war (Johannes 1,1). Er war derjenige, der ein perfektes Leben führte und als Christus – der Messias – für die Sünden der Menschen gestorben ist.

Alles, was damit zusammenhing – Marias Empfängnis, Jesu Geburt, Leben und Tod – musste

genau so erfüllt werden, wie es in der Heiligen Schrift vorhergesagt worden war. Marias Schwangerschaft durfte daher nicht frühzeitig beendet werden. Sonst würde es für keinen Menschen die Hoffnung auf Errettung und ewiges Leben geben!

Wir erlauben uns daher die Frage: Wann begann das menschliche Leben Jesu Christi? Wann entäußerte sich das Wort der Attribute seiner Existenz als geistliches Wesen (vgl. dazu Philipper 2,7)? War es erst bei seiner Geburt oder schon neun Monate zuvor, als Maria durch die Kraft des heiligen Geistes mit ihm schwanger wurde (Johannes 1,14; Matthäus 1,20). Es geschah bereits bei seiner Empfängnis.

Begreifen wir die Lektion über das Leben, die uns die Erfahrung Marias lehrt? Was wäre gewesen, wenn ihre Schwangerschaft frühzeitig beendet worden wäre? Das ist keine rein akademische Frage, sondern eine wichtige Überlegung zum Thema Abtreibung für alle, die sich zum Christentum bekennen.

GN

# Wie steht es um Ihre emotionale Gesundheit?

Menschen, die sich um ihre Gesundheit Sorgen machen, fangen an, Sport zu treiben. Sie sollten sich aber auch Gedanken darüber machen, wie sie ihre emotionale Gesundheit verbessern können. *Von Scott Hoefker*

**W**ie wichtig ist unser emotionales Wohlbefinden? Emotional gesunde Menschen haben ihre Emotionen und ihr Verhalten unter Kontrolle. Sie können die Herausforderungen des Lebens besser meistern. Sie neigen dazu, starke zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und erholen sich schneller von Rückschlägen.

Im Laufe der Jahre haben mir viele junge Erwachsene mitgeteilt, dass gutes Aussehen und Gesundheit wichtig sind. Sie wünschen sich aber mehr als nur körperliche Fitness. Sie wollen auch glücklich und emotional stabil sein.

Wir wissen, welchen Aufwand der Aufbau und der Erhalt von physischer Gesundheit erfordern. Geistige und emotionale Gesundheit erfordert die gleiche oder sogar mehr Mühe. Ihre emotionale Gesundheit zu verbessern ist lohnenswert, nützt allen Aspekten Ihres Lebens, verbessert Ihre Gemütslage, erhöht

Ihre Belastbarkeit und hilft Ihnen, das Leben besser zu genießen.

## Was ist geistige bzw. emotionale Gesundheit?

Geistige bzw. emotionale Gesundheit bezieht sich auf das allgemeine psychologische Wohlbefinden. Sie umfasst das Selbstwertgefühl, die Qualität unserer Beziehungen und die Fähigkeit, unsere Gefühle im Griff zu haben und mit Problemen umzugehen.

Gute emotionale Gesundheit ist nicht einfach nur die Abwesenheit von geistigen Gesundheitsproblemen. Sie ist viel mehr als nur ein Freisein von Depressionen, Angstzuständen und anderen psychologischen Problemen. *Geistiger und emotionaler Gesundheit liegen positive Eigenschaften zugrunde.*

Die Bibel beschreibt das wie folgt: „*Ein fröhlicher Mensch lebt gesund; wer aber ständig*

*niedergeschlagen ist, wird krank und kraftlos*“ (Sprüche 17,22; „*Hoffnung für alle*“-Übersetzung, alle Hervorhebungen durch uns).

Die Bibel betont auch die Notwendigkeit einer positiven Lebensperspektive: „*Richtet eure Gedanken auf das, was schon bei euren Mitmenschen als rechtschaffen, ehrbar und gerecht gilt, was rein, liebenswert und ansprechend ist, auf alles, was Tugend heißt und Lob verdient*“ (Philipper 4,8; Gute Nachricht Bibel).

In ähnlicher Weise ist sich lediglich „nicht schlecht zu fühlen“ *nicht das Gleiche* wie sich gut zu fühlen. Auch wenn manche Menschen nicht unter negativen Gefühlen zu leiden haben, müssen sie trotzdem etwas unternehmen, das dazu führt, dass sie sich gut fühlen, wenn sie emotionale Gesundheit erzielen wollen.

Die Jahre als Teenager und junge Erwachsene im Laufe der Pubertät im Umgang mit Sozial- und Gruppendruck beeinflussen die emotionale Gesundheit. Die Folgen sind manchmal verheerend, und einige wenige scheinen sich nie davon zu erholen; sie tragen emotionale Narben für den Rest ihres Lebens davon.

Es war nie der Wille Gottes, dass wir emotional krank bleiben oder kontinuierlich leiden. Einer der Apostel Christi hat das so formuliert:

## Körperliche und emotionale Gesundheit

**F**ür den Körper zu sorgen ist ein wichtiger Schritt hin zu geistiger und emotionaler Gesundheit. Gott hat Verbindungen zwischen dem menschlichen Körper und Geist geschaffen.

Wenn sich Ihre physische Gesundheit verbessert, dann erleben Sie auch größeres geistiges und emotionales Wohlbefinden. Forschungen haben gezeigt, dass körperliche Bewegung nicht nur unser Herz und unsere Lungen stärkt, sondern auch Endorphine freisetzt – machtvolle chemische Verbindungen, die uns Auftrieb geben und unsere emotionale und geistige Gesundheit auf positive Weise beeinflussen.

*Achten Sie auf genügend Schlaf.* Die meisten Menschen brauchen sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht, um optimal zu funktionieren.

*Treiben Sie Sport, um Stress abzubauen und Ihre Stimmung zu verbessern.* Körperliche Bewegung ist ein starkes Gegenmittel gegen Stress, Ängste und Depressionen. Die Treppe zu wählen statt den Fahrstuhl oder täglich einen kurzen Spaziergang zu machen kann hilfreich sein. Versuchen Sie es mit

30 Minuten oder länger an körperlicher Bewegung jeden Tag. Das Ergebnis wird bemerkenswert sein!

*Lernen Sie die Prinzipien guter Ernährung und wenden Sie sie an.* Je mehr Sie über das, was Sie essen, lernen und wie das Ihr Energieniveau und Ihre Stimmung beeinflusst, umso besser werden Sie sich fühlen.

*Gönnen Sie sich jeden Tag etwas Sonnenlicht.* Das Sonnenlicht wirkt sich erwiesenermaßen auf unsere Stimmung aus. Versuchen Sie jeden Tag mindestens zehn Minuten Sonnenlicht zu erhaschen. Das kann z. B. beim Sport, bei der Gartenarbeit oder bei einer sozialen Zusammenkunft geschehen.

*Vermeiden Sie Zigaretten und andere Suchtmittel.* Diese Stimulantien ermöglichen, dass wir uns für kurze Zeit gut fühlen, sie haben aber langfristige negative Konsequenzen für unsere Stimmung und unsere emotionale Gesundheit. Gottes Wort macht deutlich: „*Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist, der in euch wohnt? . . . Macht ihm also Ehre an eurem Leib!*“ (1. Korinther 6,19-20; Gute Nachricht Bibel).



„Mein Lieber, ich wünsche, dass es dir in allen Dingen gut gehe *und du gesund seist*, so wie es deiner Seele gut geht“ (3. Johannes 1,2).

Sehen wir uns also an, wie wir auf uns selbst emotional und geistig achthaben können.

### Positive Eigenschaften

Geistig und emotional gesunde Menschen entwickeln *positive* Eigenschaften:

- Ein Gefühl der Zufriedenheit.
- Ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Vergnügen, Ruhe und Aktivsein.
- Die Fähigkeit, gut mit Stress umzugehen und sich von Missgeschicken zu erholen.
- Lebensfreude – oft zu lachen und Spaß zu haben.
- Die Flexibilität, neue Dinge zu lernen und sich schnell an Wandel anzupassen.
- Ein Gefühl von Sinn und Zweck bei Aktivitäten und Beziehungen.
- Die Fähigkeit, befriedigende Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Diese Faktoren helfen Ihnen, am Leben durch produktive, bedeutsame Aktivitäten und solide Beziehungen in Fülle teilzuhaben.

Emotional und geistig gesund zu sein heißt nicht, dass Sie niemals schwierige Zeiten durchleben werden oder emotionale Herausforderungen erleben werden. Wir alle müssen mit Enttäuschungen, Verlusten und Veränderungen leben. Während das ein normaler Teil des Lebens ist, kann es doch Traurigkeit, Ängste und Stress bewirken.

### Belastbarkeit

Emotional gesunde Menschen erholen sich nach Widrigkeiten und Stress – das wird Belastbarkeit genannt. Solche Menschen können mit schwierigen Situationen umgehen und trotzdem eine positive Einstellung beibehalten. Sie bleiben in guten und schwierigen Zeiten fokussiert, flexibel und kreativ.

Während seines irdischen Wirkens musste Jesus Christus mit sehr viel Widrigkeiten und Stress umgehen. Er war aber trotzdem in der Lage, eine positive Perspektive beizubehalten. Das ist die ideale Einstellung, deshalb „habt diese Gesinnung in euch, die auch in Christus Jesus war“ (Philipper 2,5; Elberfelder Bibel). Das wird uns Widerstandskraft verleihen.

Einer der Schlüsselfaktoren im Hinblick auf Belastbarkeit ist die effektive Ausbalancierung von Stress und Emotionen. Die Fähigkeit, Ihre Emotionen zu erkennen und in angemessener Weise zum Ausdruck zu bringen, hilft Ihnen, Ängste, Depressionen und andere negative Stimmungszustände zu vermeiden.

Erhöhen Sie Ihre Belastbarkeit, indem Sie sich in schwierigen Zeiten an ein starkes Netzwerk vertrauenswürdiger Menschen

um Ermutigung und Unterstützung wenden – Familie und Gemeindemitglieder, Freunde und Ihr Pastor.

### Wie fühlen Sie sich?

Die Stärkung Ihrer geistigen und emotionalen Gesundheit erfordert auch Ihre Aufmerksamkeit gegenüber Ihren eigenen Bedürfnissen und Gefühlen. *Lassen Sie nicht zu, dass sich Stress und negative Emotionen aufstauen*. Versuchen Sie ein Gleichgewicht zwischen täglichen Pflichten und den Dingen, die Sie genießen, aufrechtzuerhalten.

Gehen Sie Aktivitäten nach, die auf natürliche Weise Endorphine freisetzen und zum Wohlfühl beitragen. Endorphine werden durch Sport und auch durch unsere guten Taten für andere freigesetzt. Anderen zu dienen und zu helfen, hilft auch uns.

Belegen Sie einen Weiterbildungskurs, besuchen Sie ein Museum, lernen Sie eine neue Sprache oder reisen Sie einfach an einen neuen Ort. Lernen und entdecken Sie Neues. Sehen Sie das als einen „intellektuellen Leckerbissen“ an.

Zuhause in North Carolina genieße ich die Schönheit der Natur. Ich habe festgestellt, dass es meinen Blutdruck senkt und mir hilft, Stress abzubauen, wenn ich einfach nur im Wald spazieren gehe. Das Gleiche gilt für einen Spaziergang im Park oder den Besuch einer Kunstgalerie, ebenso fürs Wandern, auf einer Bank zu sitzen oder eine entspannte Zeit am Strand.

### Erkennen Sie sich selbst

Weil wir alle unterschiedlich sind, werden wir nicht in gleichem Maße von bestimmten Dingen profitieren. Manche fühlen sich durch Entspannung und Verlangsamung wohler, andere brauchen mehr Aktivität, Trubel und geistige Stimulation, um sich besser zu fühlen. Finden Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und Ihnen Auftrieb geben.

Welche inneren und äußeren Faktoren auch immer Ihre geistige und emotionale Gesundheit geformt haben mögen, es ist nie zu spät Änderungen vorzunehmen, die Ihr psychologisches Wohlbefinden verbessern. Wirken Sie Ihren Risikofaktoren mit Schutzfaktoren entgegen. Beispiele sind eine starke Beziehung zu Gott, Ihrer Familie und Freunden, ein gesunder Lebensstil und effektive Strategien für den Umgang mit Stress und negativen Emotionen.

Der „wunderbare Ratgeber“ Jesus Christus will, dass Sie emotional und geistig auf sich achthaben (siehe Jesaja 9,6-7; Elberfelder Bibel). Ihre Bemühungen werden reichlich Früchte tragen! **GN**



## Entdecken Sie Geheimnisse des Lebens in unserem **kostenlosen** Fernlehrgang.

Unser Fernlehrgang zum besseren Verständnis der Bibel hat nicht nur mit der Bibel, sondern mit dem Leben schlechthin zu tun. Warum leben Sie? Was ist die Bestimmung Ihres Lebens? Welche Zukunft können Sie und Ihre Lieben erwarten?

Die Antworten auf diese und viele andere Fragen finden Sie in unserem kostenlosen Fernlehrgang (12 Lektionen). Die erste Lektion geht gleich zur Sache und behandelt die Frage „Ist die Bibel heute noch aktuell?“. Lassen Sie sich überraschen, wie lebendig und interessant die Bibel sein kann! Schreiben Sie uns, um die ersten vier Lektionen zu bestellen.

**Gute Nachrichten**  
Postfach 30 15 09  
53195 Bonn

Im Internet:  
[www.gutenachrichten.org](http://www.gutenachrichten.org)  
E-Mail:  
[info@gutenachrichten.org](mailto:info@gutenachrichten.org)

Der Herausgeber der Zeitschrift GUTE NACHRICHTEN veranstaltet einen Tag der offenen Tür für seine Leser.

# Tag der offenen Tür

## EINLADUNG

**W**ir laden Sie zu einem Gottesdienst der Vereinten Kirche Gottes ein. Weltweit finden ähnliche Veranstaltungen in Asien, Australien, Europa, Nord- und Südamerika und Südafrika statt.

Warum sollten Sie unsere Einladung annehmen? Weil wir Ihnen etwas mitteilen wollen, das Sie vermutlich auf diese Weise noch nicht gehört haben.

Mit unserer Einladung möchten wir Ihnen helfen, die wahren Glaubensinhalte der ersten Christen zu entdecken. Diese Perspektive ist den meisten Christen der großen Konfessionen unserer Zeit unbekannt.

Das Thema beim Gottesdienst und der anschließenden Gesprächsrunde ist den Herausforderungen gewidmet, die Christen in einer Gesellschaft erleben, die zunehmend gottlos geworden ist.

Erfahren Sie, welche Bedeutung die Botschaft Jesu für Ihre tägliche Lebensführung hat. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Die Teilnahme ist kostenlos und ohne jegliche Verpflichtung. Sie werden nicht aufgefordert, einer Organisation beizutreten, noch werden Sie um eine Spende gebeten.

### **Dormagen**

19. Oktober 2013  
„Haus für Horrem“  
Weilergasse 1B  
41540 Dormagen  
14.00 Uhr

### **Mörfelden-Walldorf**

26. Oktober 2013  
Bürgerhaus Mörfelden  
Westendstraße 60  
64546 Mörfelden-Walldorf  
12.00 Uhr

### **Salzburg**

2. November 2013  
Hilfswerk Salzburg  
Römerweg 3  
5110 Oberndorf  
11.00 Uhr

Termine in anderen Städten weltweit finden Sie hier: [www.kogbibleseminars.org](http://www.kogbibleseminars.org)

Lassen Sie sich überraschen! Entdecken Sie die vergessene Perspektive des ursprünglichen Christentums.

# Rauchen oder Gesundheit: Entscheiden Sie selbst!

Rauchen schadet unserer Gesundheit. Möchten Sie gerne mit dem Rauchen aufhören oder einem Angehörigen beim Aufhören helfen? *Von Don Hooser und Jesmina Allaoua*

„*Ich gebe auf! Ich schaff' es einfach nicht, mit dem Rauchen aufzuhören.*“

Immer wieder gehört der Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören, zu den guten Vorsätzen für die Zukunft – Vorsätze, die aber nicht umgesetzt werden.

Würden Sie nicht selbst gerne das Rauchen einstellen – für immer? Oder einem anderen beim Aufhören helfen? Möchten Sie Ihren Kindern helfen, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen? Oder möchten Sie das Problem, das verheerende Auswirkungen auf die Gesundheit hat, einfach nur besser verstehen?

Rauchen ist mehr als nur eine schlechte Angewohnheit. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Rauchen zur Sucht erklärt. Es ist eine chemische Sucht, die auch *psychologisch* und *gesellschaftlich* abhängig macht.

## Blauer Dunst in chemischer Analyse

„Zigaretten enthalten eine ganze Reihe von Substanzen, die sich in ihrer Suchtwirkung potenzieren“, erläutert Friedrich Wiebel vom GSF-Forschungszentrum für Umwelt und Gesundheit bei München. Insgesamt 4000 Substanzen konnten Forscher in Zigaretten identifizieren. Hier sind nur einige dieser Stoffe: Nikotin, Pyridin, Methylalkohol, Kohlenmonoxid, Formaldehyd, Benzpyren, Phenol, Aceton, Arsen und verschiedene Säuren.

Ammonium z. B. wirkt wie ein Beschleuniger für das Nikotin und katapultiert „den Glückmacher für die Gehirnsuppe“ in rasanter Geschwindigkeit in den Körper. „So wie Glutamat in der Suppe geschmacksverstärkend wirkt, verstärkt Nikotin positive Gefühle im Belohnungszentrum“, meint Wiebel. „Der Körper braucht diesen Flash immer wieder“ ([www.focus.de](http://www.focus.de); „Statistik und Studien: Die Chronik einer Sucht“).

Nikotin ist einer der am schnellsten wirkenden und stärksten Giftstoffe, die wir kennen. Schon eine Menge von etwa 0,1 g ist lebensgefährlich, etwa die Menge, die eine Zigarette enthält. Wenn man 0,5 g Nikotin direkt in die Blutbahn eines Menschen injizierte, hätte es dessen sofortigen Tod zur Folge.



**Rauchen ist mehr als nur eine schlechte Gewohnheit, die viel Geld kosten kann. Es ist eine chemische Sucht mit einer psychologischen und soziologischen Komponente.**

Die im Tabak enthaltenen Teere sind karzinogen, d. h. krebserzeugend. Sie entstehen bei der Erhitzung der Tabakblätter. Bläst man einen Mundvoll Tabakrauch durch ein weißes Tuch, so entsteht ein brauner übel riechender Fleck – ein Nachweis der Teerstoffe.

Ein Raucher, der täglich etwa anderthalb Päckchen Zigaretten verbraucht, inhaliert im Laufe eines Jahres knapp einen Liter Tabakteer in den Mund, Rachenraum und über den Kehlkopf in die Lungen. Auch Benzpyren und Arsen gehören zu den Krebs erzeugenden Stoffen. Ein Raucher, der am Tag ein Päckchen Zigaretten konsumiert, nimmt allein auf diesem Wege im Jahr 36 Milligramm Arsen auf. Das im Tabak enthaltene Arsen ist ein Rückstand des zur Schädlingsbekämpfung bei Tabakpflanzen verwendeten Bleiarсениats.

## Todesrauch

Es gibt natürlich Menschen, die ein Leben lang geraucht haben und trotzdem ein hohes Alter erreichen. Solche Beispiele werden gerne herangezogen, um sich selbst und anderen zu

versichern, dass Rauchen doch nicht so schädlich ist. Obwohl es diese Fälle gibt, dass einigen Menschen aufgrund ihrer guten Gene und ihres starken Immunsystems eine jahrelange Zigarettenabhängigkeit nicht viel anhaben kann, haben auch diese Menschen immerhin einen schlechten Atem, gelbe Zähne und eine graue Haut – um nicht das viele Geld zu erwärmen, das sich mit den Jahren in Rauch auflöst.

Raucher, die bis ins hohe Alter noch gesund bleiben, wird es in Zukunft immer seltener geben. In den Industrienationen steigt die Zahl der Chemikalien, die unsere Umwelt stark belasten, immer weiter an. Jede chemische Substanz, die in den Körper dringt, bedeutet eine zusätzliche körperliche Belastung. Und wenn eine oder mehrere chemische Substanzen sich miteinander verbinden und einen neuen Stoff bilden, können die Auswirkungen noch gefährlicher sein.

Viele Menschen sind aufgrund der chemischen Substanzen, die sie einnehmen, trinken, einatmen oder durch die Haut aufnehmen, enorm belastet. Der Tabakkonsum ist eine ▶

# Alarmierende Fakten über die Suchtgefahr des Rauchens

**W**ie leicht ist es, vom Tabakgenuss süchtig zu werden? Teenager unterschätzen viel zu häufig die süchtig machende Wirkung von Nikotin, zum Teil weil Tabak legal zu kaufen ist und als nicht so gefährlich angesehen wird wie illegale Drogen. Eine Studie, die von Dr. Joseph DiFranza von der „University of Massachusetts Medical School“ und einem internationalen Forscherteam durchgeführt wurde, hat gezeigt, wie gefährlich der Konsum von Tabak wirklich sein kann.

Während ihrer Studie, die in der Septemberausgabe 2002 der Zeitschrift *Tobacco Control* veröffentlicht wurde, wurden 679 Schüler der 7. Klasse mehrmals in einem Zeitraum von 30 Monaten befragt. Von 332 Schülern, die Zigaretten oder andere Tabakprodukte probiert hatten, zeigten 40 Prozent Zeichen einer Sucht, wie z. B. Gereiztheit, die Unfähigkeit mit dem Rauchen aufzuhören und Schwierigkeiten, sich ohne Zigarette zu konzentrieren.

Viele von ihnen waren abhängig geworden, während sie nur ein paar Zigaretten am Tag geraucht hatten, einige hatten nur bis zu zwei Zigaretten in der Woche geraucht. „Einige Kinder waren

*innerhalb weniger Tage süchtig*“, berichtete Dr. DiFranza. Bisher war man davon ausgegangen, dass eine Suchtgefahr erst bei zehn oder mehr Zigaretten am Tag bestünde. Nach Angaben des Berichts probiert ein Kind im Durchschnitt von 11,7 Jahren zum ersten Mal eine Zigarette und fängt mit 12,8 Jahren an, regelmäßig zu rauchen. Weltweit rauchen 14 Prozent der 13- bis 15-jährigen, zwei Drittel davon möchten jedoch damit aufhören.

Eine wichtige Rolle spielt das passive Rauchen. 49 Prozent der Kinder weltweit leben mit einem Raucher zusammen, 60 Prozent werden wenigstens zeitweise am Tag dem Passivrauchen ausgesetzt. Studien haben gezeigt, dass Kinder leicht durch das Beispiel ihrer Eltern, Freunde, Lehrer, der Film- und Sportstars, die rauchen, sowie von der Tabakwerbung beeinflusst werden.

Die meisten Raucher wurden als Teenager nikotinsüchtig. Im Durchschnitt braucht eine Person, die als Jugendlicher das Rauchen angefangen hat, 18 Jahre, um damit für immer aufzuhören. Das zeigt, dass sich die Aufklärungskampagnen ganz besonders auf junge Menschen konzentrieren müssen.

der größten Belastungen überhaupt, mit fatalen gesundheitlichen Auswirkungen.

Nach Angaben der Deutschen Krebshilfe sterben in Deutschland jährlich schätzungsweise 140 000 Menschen an den Folgen des Rauchens, pro Tag sind das 380 Personen. Besonders betroffen sind Frauen, seit 2001 stieg die Zahl der Todesfälle um 36 Prozent an. Zählt man die jährlichen Todesopfer von Selbstmorden, Morden, Autounfällen, Alkoholsucht, Aids und illegalen Drogen zusammen, liegt die Summe immer noch niedriger als die Zahl der Rauchertoten. Und jedes Jahr gibt es neue Entdeckungen, die die tödliche Wirkung des Rauchens unterstreichen.

Es gilt als sicher, dass Tabakrauch nicht nur Lungen, Bronchien, Speiseröhre, Zunge und Lippen angreift, sondern indirekt auch den Krebs an Blase, Niere, Magen, Leber, Gebärmutter sowie Nase und Stimhöhle fördert. Wer raucht, reduziert seine Lebenserwartung durchschnittlich um sieben Jahre.

Auch die Gefahren des Passivrauchens sind dramatischer als bislang angenommen. Wer mit einem Raucher zusammenlebt, steigert sein Lungenkrebsrisiko um mindestens 20 Prozent. Einer amerikanischen Studie zufolge hat es sich als Illusion erwiesen, dass sogenannte Lightmarken weniger gesundheitsschädlich seien. Die krebsfördernde Wirkung ist offenbar fast genauso stark, zumal der Durchschnittsraucher beim Umstieg auf ein Produkt mit weniger Nikotin mehr Zigaretten raucht, um seinen Nikotinspiegel zu halten.

## Sucht beginnt in der Jugend

Warum rauchen Menschen überhaupt? Der Einstieg geschieht oftmals in einer Jugendclique. Wer dazu gehören will, muss mitmachen. Gerade jungen Leuten fällt es schwer, nein zu sagen. Ca. 12 Prozent der 12- bis 17-jährigen in

Deutschland rauchen. Dem Mikrozensus 2009 des Statistischen Bundesamts zufolge rauchen in Deutschland 25,7 Prozent der Frauen und Männer ab 15 Jahren.

Aus einer „Jugendsünde“ wird schnell ein Laster von Dauer: Drei von vier erwachsenen Rauchern geben an, vor dem 18. Lebensjahr mit dem Rauchen begonnen zu haben. Eine an 1307 Schülern durchgeführte Untersuchung in England gab Aufschluss über die Gründe, warum Jugendliche mit dem Qualmen anfangen, obwohl die Gefahren allgemein bekannt sind (Anzahl der Antworten in Klammern):

- um sich groß zu fühlen (244);
- um Erwachsene nachzuahmen (221);
- um anzugeben (215);
- um erwachsen zu erscheinen (198);
- weil Freunde es tun (124);
- um Eltern nachzuahmen (104).

325 Kinder rauchten also, weil sie das Beispiel älterer Menschen – Eltern und Erwachsene überhaupt – vor Augen hatten. Wer einmal das 20. Lebensjahr erreicht hat, ohne mit dem Rauchen anzufangen, der hat gute Chancen, sein Leben lang Nichtraucher zu bleiben.

Wer nicht will, dass seine Kinder rauchen, muss an das Beispiel denken, das er selbst gibt. Prof. Dr. Sabine von Kleist, Vorsitzende des Mildred-Scheel-Kreises, rät allen Eltern und Lehrern: „Eltern und Lehrer sind gefordert: Sie sollten ihre Vorbildfunktion ernst nehmen und einen *aktiven, zufriedenen Alltag als Nichtraucher vorleben*, anstatt nur wenig Erfolg versprechende Verbote auszusprechen“ ([www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)).

## Weitere Gründe fürs Rauchen

Viele Raucher geben an, dass Rauchen hilft, Stresssituationen zu bewältigen und die Nerven zu beruhigen. Geschieht das wirklich? Medizinische Untersuchungen zeigen, dass

das Gegenteil zutrifft: Rauchen entfesselt einen *Circulus vitiosus*: Es steigert die Unruhe und vermehrt damit die Spannungen. Die Behauptung, Rauchen beruhige die Nerven, ist daher eine der größten Selbsttäuschungen, die es je gegeben hat. Nervosität unter Rauchern ist deshalb weitverbreitet, weil Rauchen in Wirklichkeit den Spannungszustand verstärkt.

Das Bedürfnis nach einer Zigarette zeigt, dass man Sklave eines giftigen Produkts geworden ist. Es beweist eindeutig, dass die Gifte bereits ihr Werk begonnen haben. Je mehr der Mensch versucht, sich künstlich aufzuputzen, desto mehr ruiniert er seine Nerven.

Der Tabak kann das Verlangen des Zigaretten-süchtigen nach seinem Gift nur vorübergehend befriedigen. Sobald ein gewisser Zeitraum seit der letzten Zigarette vergangen ist, braucht der Körper seinen nächsten „Nikotinfix“. Man hat aber festgestellt, dass jemand, der schon eine Weile mit dem Rauchen aufgehört hat, weniger nervös ist als zu der Zeit, als er noch geraucht hat.

Wer sich nichts vormacht, stellt fest, dass aus zweierlei Gründen geraucht wird: In den meisten Fällen, weil andere Menschen, insbesondere die Eltern, auch rauchen. Und wenn ein Mensch erst einmal „an der Angel hängt“, wird er weiterauchen, aber nicht deshalb, weil das Rauchen entspannt oder beruhigt, sondern weil er psychisch, emotional und geistig süchtig geworden ist.

Ein Raucher braucht die Wirkung von Nikotin und Teer. Die Zigarette bestimmt sein Leben. Der Tabakkonsument organisiert sein gesamtes Leben rund um den Nikotin-Kick. Überall müssen Zigaretten griffbereit liegen.

## Erste Schritte zum Nichtrauchen

35 Prozent der Raucher versuchen durchschnittlich fünfmal pro Jahr, mit dem Rauchen

aufzuhören. Jedoch nur 4,4 Prozent sind nach einem Jahr noch Nichtraucher. Es gibt aber eine Hoffnung für alle Raucher, sich von der Geißel ihres Lebens endgültig zu befreien.

Zuerst muss man sich Klarheit darüber verschaffen, warum man eigentlich raucht. Es ist viel leichter etwas aufzugeben, wenn man versteht, wie schlecht es für einen selbst und andere ist. Das Angebot an Literatur über das Rauchen ist groß. Informationen gibt es in Mengen im Internet. Je mehr man darüber liest, desto deutlicher werden einem die Zusammenhänge.

Darüber hinaus fällt es vielen Menschen leichter, eine Sucht aufzugeben, wenn sie Unterstützung bekommen. Eine Anlaufstelle für Alkoholiker warb mit folgendem Plakat: „Wenn Sie keine Hilfe bei uns bekommen, suchen Sie bitte Hilfe bei anderen.“ Es gibt viele Institutionen und Hilfsgruppen, die einem helfen können, mit dem Rauchen aufzuhören.

Der größte Wert, sich über die Gefahren des Tabaks zu informieren, besteht vielleicht darin, dass die eigene Motivation, Nichtraucher zu werden, gestärkt wird. Je mehr Informationen man bekommt, desto mehr erkennt man die Realität und die Bedrohung des eigenen Lebens. Jeder Mensch kann frei entscheiden, was mit seinem Körper passiert.

Kein Mensch wird im Grunde genommen dazu gezwungen, Sklave der Zigarettenindustrie zu werden. Wir sollten die eigene Gesundheit hoch genug schätzen, um unseren Körper nicht freiwillig großen gesundheitlichen und in vielen Fällen tödlichen Gefahren auszusetzen. Sich darüber im Klaren zu werden, warum man mit dem Rauchen aufhören sollte, stärkt den Wunsch und die Entschlossenheit, es auch in die Tat umzusetzen. Ein Raucher braucht den Willen zum Aufhören.

### Widersprüchliche Gefühle

Ganz gleich, um welches Thema es sich handelt, oft streiten widersprüchliche Gefühle in uns, was wir tun sollten. Einige Raucher

sagen vielleicht nach einem Jahr: „Oh, ich möchte mit diesem Laster aufhören!“ Ohne Zweifel wollen sie aufhören, aber sie sind sich nicht bewusst, dass sie gleichzeitig auch rauchen wollen.

Wenn Sie Raucher sind, zeigen Ihre Handlungen, welcher Wunsch in Ihnen stärker ist. Solange der Wunsch zu rauchen stärker ist als der Wunsch aufzuhören, werden Sie weiter rauchen. Wenn aber der Wunsch aufzuhören immer größer wird und die Balance des inneren Konflikts aus dem Gleichgewicht gerät, wird man aufhören. Deshalb ist die Motivation so wichtig. Informationen und Hilfe stehen überall zur Verfügung, wenn man danach sucht. Das eigentliche Problem ist das Fehlen einer eigenen starken Motivation, um der lieb gewonnenen Gewohnheit Einhalt zu gebieten!

Der Kampf wird letztendlich im Kopf entschieden. Auch wenn es manchmal Rückschläge gibt, sollte man nicht aufgeben, sondern den Kampf um die eigene Freiheit und Gesundheit solange führen, bis der Kampf gewonnen ist.

Wie beim Backen eines Kuchens erst alle Zutaten zusammen den Kuchen gelingen lassen, so sollte man sich ebenfalls alle für einen selbst erforderlichen Informationen und Ratschläge einholen, die es ja im Überfluss gibt, auch zum Teil kostenlos. So ist man dann ausreichend vorbereitet, um den Plan, mit dem Rauchen aufzuhören, erfolgreich zu bestehen. Dieser Artikel kann den ganzen Umfang an Informationen verständlicherweise nicht liefern.

### Das Prinzip der Nächstenliebe

Beim Rauchen geht es nicht nur um die eigene Gesundheit, die man leichtfertig aufs Spiel setzt, sondern auch um die Auswirkungen auf andere. Und gerade deshalb spielen bei mehr als 35 Prozent der Versuche, das Rauchen aufzugeben, familiäre Gründe eine Rolle. Denn

die Auswirkungen des Passivrauchens auf die Gesundheit sind heute gut bekannt. Zu den durch Passivrauchen verursachten Erkrankungen gehören Lungenkrebs, Herzerkrankungen und Atemwegserkrankungen. Kinder, die häufig Zigarettenrauch ausgesetzt sind, haben ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Asthma, einem plötzlichen Kindestod und Atemwegsinfektionen.

In vielen Kulturen ist das Prinzip der Nächstenliebe verankert. Jesus Christus ruft Christen auf, andere Menschen so zu behandeln, wie man selbst gern behandelt werden möchte (Matthäus 7,12). Möchten Sie, dass andere Menschen in Ihrer Gegenwart giftige Stoffe freisetzen, deren Dämpfe Sie einatmen müssen? Bestimmt nicht! Dann tun Sie es selbst nicht durch das Rauchen! Wir haben nicht nur die Verpflichtung, so gut wie möglich für unsere eigene Gesundheit zu sorgen, sondern auch darauf zu achten, dass wir anderen nicht schaden und ihnen kein Leid zufügen.

Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung listet zehn Regeln gegen den Krebs auf. Interessant ist, dass gleich in der ersten Regel auch auf den Umgang mit anderen hingewiesen wird: „Rauchen Sie nicht! Raucher sollten so schnell wie möglich mit dem Rauchen aufhören. *Rauchen Sie auch nicht in Anwesenheit anderer.* Wenn Sie Nichtraucher sind, bleiben Sie es“ ([www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)).

Zum Aufhören mit dem Rauchen ist es nie zu spät. Auch nach jahrzehntelangem Zigarettenmissbrauch besteht eine gute Chance, dass sich der Körper regeneriert.

Ihr Leben gehört Ihnen. Sie bestimmen, ob Sie das Rauchen aufgeben oder weiterhin dieses tödliche Kraut paffen wollen. Welche Entscheidung werden Sie treffen, da Sie jetzt wissen, wie sehr es Ihrer Gesundheit und womöglich der Gesundheit Ihrer Kinder schadet? Wenn Sie also noch nicht mit dem Rauchen angefangen haben, fangen Sie es bitte erst gar nicht an! Wenn Sie rauchen, hören Sie auf! **GN**

## Was passiert, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören?

**W**as kann der Raucher erwarten, der mit dem Rauchen Schluss macht? Nur 20 Minuten nach der letzten Zigarette beginnt eine Reihe von körperlichen Veränderungen, die zu einer wesentlich besseren gesundheitlichen Verfassung führen:

- **20 Minuten** nach der letzten Zigarette gleicht sich die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtrauchers an.
- **8 Stunden** nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht.
- **1 Tag** nach der letzten Zigarette wird das Herzinfarktrisiko kleiner.
- **2 Tage** nach der letzten Zigarette verfeinern sich der Geruchs- und Geschmackssinn.

- **3 Tage** nach der letzten Zigarette bessert sich die Atmung merklich.
- **3 Monate** nach der letzten Zigarette kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30 Prozent erhöhen.
- **1 Jahr** nach der letzten Zigarette ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so groß.
- **2 Jahre** nach der letzten Zigarette ist das Herzinfarktrisiko auf fast normale Werte abgesunken.
- **10 Jahre** nach der letzten Zigarette ist das Lungenkrebsrisiko fast gleich groß wie bei echten Nichtrauchern.
- **15 Jahre** nach der letzten Zigarette ist das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleich groß wie bei lebenslangen Nichtrauchern.

— Quelle: [www.rats-apotheke.bk.de](http://www.rats-apotheke.bk.de)



Folgt mir  
nach

# Was hält uns von Christus ab?

Das Beispiel eines gläubigen Mannes und seiner entschlossenen Begleiter birgt eine wichtige Lektion für uns bei der Nachfolge Jesu. *Von Robin Webber*

Jesu zu Füßen liegt. Was für ein dramatischer Augenblick! Und wie reagierte Jesus?

## „Deine Sünden sind dir vergeben“

**H**aben Sie schon mal ein Geräusch auf dem Dach oder dem Dachboden gehört und sich dabei gefragt, was es sein könnte? Man vermutet eine Katze, einen Marder, Vögel oder vielleicht ein Spielzeug, das Kinder versehentlich aufs Dach geschleudert haben. Manchmal ist das Geräusch so laut, dass man zum Handeln animiert wird – besonders dann, wenn man meint, da kommt gleich etwas durch die Decke!

Die Erinnerung an ein solches Erlebnis dient uns als Vorbereitung auf wichtige geistliche Lektionen bei der Befolgung der Aufforderung Jesu „Folgt mir nach!“. Denn vor 2000 Jahren in einem Haus am Galiläischen Meer gab es nicht nur ein Geräusch auf dem Dach, sondern das Dach wurde aufgedeckt, um Zugang zum Lehrer aus Nazareth zu ermöglichen! Die Geschichte enthält einen Hinweis auf einen wertvollen Durchbruch, der in unserem Leben heute möglich ist.

### Entschlossenheit ebnet den Weg

Wie oft kommt es im Leben vor, dass die Umstände oder bestimmte Leute ein Hindernis zwischen uns und einem Ziel sind? Kommt Ihnen das bekannt vor? Vielleicht sogar zu bekannt? Darum geht es in diesem Beitrag.

Die Nachricht breitete sich wie ein Lauffeuer in dem Dorf Kapernaum aus – dort, wo jeder wusste, was jeder andere machte. Der Rabbi aus Nazareth war auf Besuch und hielt sich in einem Haus auf (Markus 2,1).

Es war derselbe Wundertäter, der kürzlich einen Dämon aus einem Dorfbewohner ausgetrieben und andere geheilt hatte (Markus 1,21-45). Nun war er wieder da! Dieser Lehrer war etwas Besonderes, und keiner wollte sich die Gelegenheit entgehen lassen, ihn zu sehen. Die Menschen drängten sich in das Haus, in dem er lehrte, und blockierten damit den Zutritt zu dieser spontanen Versammlung (Markus 2,2).

Doch in dieser Geschichte geht es nicht um die vielen, die Jesus hören wollten, sondern um

einen Mann, der Jesu Hilfe brauchte, und seine Begleiter, die ihn zum Meister bringen wollten. Dank ihrer Entschlossenheit sollte nichts sie daran hindern.

In einer kleinen Gruppe, die sich dem Haus näherte, hielten vier Männer die Zipfel einer Schlafmatte fest, auf der sie einen Lahmen trugen. Aus eigener Kraft hätte er nicht kommen können. Vor dem Eingang des Hauses stießen sie jedoch auf eine menschliche Mauer, die ein Durch- bzw. Weiterkommen unmöglich machte. Man hätte dem Lahmen auch nicht aus Höflichkeit oder Rücksicht den Zutritt ins Haus gewährt, denn damals galt eine körperliche Behinderung bei den Juden als Strafe für begangene Sünden.

Für den Lahmen erscheint die Situation hoffnungslos. Er kann den Wundertäter nicht sehen, geschweige denn hören. Auf einmal wenden sich seine entschlossenen Freunde vom Eingang ab und suchen an der Seite des Hauses die Treppe, die zum Flachdach hinaufführt. Was haben sie vor?

Das Dach eines Hauses wurde damals als Ergänzung der verfügbaren Nutzfläche gesehen. Stufe für Stufe stieg die Gruppe hinauf, dabei den Lahmen vorsichtig balancierend. Oben angekommen klopfen sie das Dach ab, um die tragenden Balken zu orten. Dann gingen sie an die Arbeit des Lösens der mit pflanzlichen Fasern versehenen festen Tonschicht, die man festgedrückt und in der Sonne getrocknet hatte, um eine wasserdichte Oberfläche zu schaffen.

Wusste Jesus, dass Männer auf dem Dach waren? Hörte er ihre Fußtritte? Das wissen wir nicht, aber stellen Sie sich die Szene vor, was als Nächstes passierte, als die Decke im Haus zu bröckeln begann und der Putz und Staub auf die Menschen fielen – vielleicht sogar auf Jesu Gesicht, als er nach oben blickte, um zu sehen, was da vor sich ging.

Plötzlich entsteht ein Loch in der Decke über der überraschten Menge und das Tageslicht strömt von oben herein. Das Loch wird noch größer, und dann wird ein Mann, auf einer Matte liegend, herabgelassen, sodass er

Jesu Zuhörer mögen dann den Staub von ihrer Kleidung entfernt haben, doch ihr großer Lehrer hatte etwas anderes im Sinn. Was er als Nächstes der erstaunten Menge verkündete, übertraf die Dramatik, die alle gerade erlebt hatten.

Jesu redete den vor ihm liegenden Lahmen mit „mein Sohn“ an (*teknon* im Griechischen). Es war ein freundlicher Willkommensgruß für den Mann, dem nur mit äußerster Anstrengung Zutritt zu Jesus verschafft worden war. Jesus fuhr fort: „Deine Sünden sind dir vergeben“ (Vers 5). Dabei gerieten einige der Zuhörer danklich in Aufruhr: „Wie redet der so? Er lästert Gott! Wer kann Sünden vergeben als Gott allein?“ (Vers 6).

Was Anlass zur Freude hätte sein sollen, wurde von den anwesenden Selbstgerechten anders empfunden. Anstelle von Freude witterten sie Gotteslästerung. Der Evangelist Markus, der das Geschehen für uns festgehalten hat, berichtete, dass Jesus ihre Gedanken erkannte (Vers 8).

Doch er ließ sich nicht davon beeinflussen. Ihm ging es vordergründig um einen sündigen Krüppel und seine Freunde, deren Glaube ihn beeindruckte (Vers 5).

Mit einer Frage wandte sich Jesus an die vorwurfsvollen Schriftgelehrten: „Was denkt ihr solches in euren Herzen? Was ist leichter, zu dem Gelähmten zu sagen: Dir sind deine Sünden vergeben, oder zu sagen: Steh auf, nimm dein Bett und geh umher? Damit ihr aber wisst, dass der Menschensohn Vollmacht hat, Sünden zu vergeben auf Erden – sprach er zu dem Gelähmten: Ich sage dir, steh auf, nimm dein Bett und geh heim!“ (Verse 9-11).

Jesu kraftvolle Worte dienten mehr als einem Zweck. Für die versammelten Zuhörer offenbarte seine Aussage seine göttliche Autorität zur Vergebung der Sünden, deren Wahrhaftigkeit durch die erfolgte Heilung bestätigt wurde. Wie hätte der Kranke überhaupt gehen können, wenn seine Sünden ihn weiterhin von Gott trennten? Damit widersprach Jesus der selbstgerechten Haltung sei-

ner Kritiker. Außerdem verhalf er dem Geheilten zu einem besseren Verständnis der Arbeitsweise Gottes.

Gott heilt nicht nur das Äußere am Menschen, sondern auch das Innere. Mit der Sündenvergebung ging Jesus weit über die Bitte um körperliche Heilung hinaus.

### Ein weises Herz erlangen

Stellen wir uns nun einige persönliche Fragen in dem Bemühen, ein weises Herz zu erlangen und Jesu Aufforderung „Folgt mir nach!“ besser zu verstehen.

Die wichtigste Frage lautet: Was hält uns von Christus ab?

Sind es die Menschen? Wenn wir es zulassen, können sie unseren Zugang zu Christus blockieren. Nur eine Person zwischen uns und ihm genügt, um eine scheinbar undurchdringliche Mauer zu sein – wenn wir es zulassen.

Eine wichtige Lektion in der Geschichte vom Krüppel ist, dass Jesus stets bereit ist, uns in dem Zustand, in dem wir uns gerade befinden, zu empfangen. Uns obliegt es, unser Bedürfnis nach seinem Eingreifen zu erkennen. Es gilt, dieses Bedürfnis stärker zu empfinden als unser menschliches Umfeld, das uns sonst daran hindern könnte, Jesus um Hilfe zu bitten.

Als Gott Jeremia zum Prophetenamt berief, forderte er ihn auf, keine Angst vor den Menschen zu haben (Jeremia 1,8). Warum? Weil wir bei unserem Dienst für Gott oft auf die Meinung von Menschen achten!

Angst vor den Menschen ist kein Ersatz für die Nähe zu Christus. Petrus wollte seinem Herrn nahe sein, auch wenn er sich dabei manchmal falsch verhielt. Man denke nur an diejenigen, die zuschauten, als er Jesus auf dem Wasser entgegengehen wollte und dann zu sinken begann. Oder der Blick seines Meisters, als Petrus in der Nacht der Festnahme Jesu ihn das dritte Mal verleugnete und damit Jesu Prophezeiung erfüllte. Trotz allem wusste Petrus, dass es keinen Ersatz für die Nähe zu Christus gibt.

Diese Geschichte schärft uns auch die Wichtigkeit von Freunden ein, die uns – und Gott – treu sind. Vergessen wir nicht, dass Jesus „ihren Glauben“ sah – den Glauben des Lahmen, aber auch den Glauben seiner Freunde.

Ich stelle mir den Gesichtsausdruck der vier Freunde vor, die, nachdem sie ihren Freund vor Jesu Füßen herabgelassen hatten, zu



Die Freunde des Lahmen waren einfallsreich, als sie das Dach aufdeckten, um ihn vor Christus herabzulassen.

Zeugen seiner Heilung wurden. Ihr Beispiel erinnert an die Worte Salomos in Prediger 4, Verse 9-12:

„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. Auch, 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.“

Wie sieht Ihr Freundeskreis derzeit aus? Sind Sie von Menschen umgeben, durch deren Einfluss Sie Christus näher kommen? Oder ist das Gegenteil der Fall?

Jesu Jünger sind nicht nur gläubige Menschen, sie sollen auch einfallsreich sein. Der Glaube spielt sich nicht in einem Hohlraum ab. Gott erwartet, dass wir das tun, wozu wir fähig sind. Das, was wir nicht schaffen können, nimmt er uns ab.

Christus war nur zu gern bereit, den bettlägerigen Lahmen zu heilen, aber der Lahme musste zu ihm kommen und war dabei auf die Hilfe seiner Freunde angewiesen. Der Glaube drückte sich in diesem Fall durch eine gemeinschaftliche Unternehmung aus!

### Das Unerwartete erwarten

Diese Geschichte ist auch eine Ermahnung für alle, die Jesu Aufforderung „Folgt mir nach!“ beherzigt haben, das Unerwartete von ihrem Herrn und Meister zu erwarten.

Was meine ich damit? Gewiss kam der Lahme zu Christus, um geheilt zu werden. Als er endlich vor Jesus angekommen war, war die erste Handlung Jesu aber die Sündenvergebung, nicht die Heilung. Dank der Heilung konnte der Geheilte aufstehen und gehen, aber dank der Sündenvergebung konnte er auch vor Gott aufrecht gehen.

Nachdem Jesus dem Mann vergeben und ihn geheilt hatte, sagte er zu ihm: „Steh auf, nimm dein Bett und geh heim!“ Jesus hat ihn nicht nur geheilt, er forderte ihn auch zum Handeln auf. Der Geheilte reagierte sofort auf Jesu Aufforderung, was auch eine Reaktion bei den im Haus Versammelten auslöste: „Und er stand auf, nahm sein Bett und ging alsbald hinaus vor aller Augen, sodass sie sich alle entsetzten und Gott priesen und sprachen: Wir haben so etwas noch nie gesehen“ (Markus 2,11-12).

Im 21. Jahrhundert hat Gott nicht mit dem Wirken von Wundern aufgehört. Nach wie vor vergibt er reumütigen Menschen ihre Sünden, und diejenigen heilen, die an ihn glauben, kann er immer noch.

Nun, was hält Sie von Christus ab?

Wie bei dem Lahmen und seinen Freunden vor so vielen Jahren in Kapernaum freut sich Christus heute über uns, wenn wir ihn im Glauben suchen. Wir dürfen Gott in seinem Vermögen niemals einschränken, noch darin, wie er uns gebrauchen kann, wenn wir Jesu Aufforderung „Folgt mir nach!“ beherzigen. Er kann uns in die Lage versetzen, ihm vor den Menschen die Ehre zu erweisen, die ihm zusteht.

Weise – und unbeirrbar – Männer und Frauen suchen ihn auch noch heute! **GN**

### Empfohlene Lektüre

Waren die Zehn Gebote nur als Vorschlag für die persönliche Lebensführung gedacht? Sind sie heute überhaupt anwendbar? In einer Welt, die die moralische Orientierung verloren hat, sind diese Fragen besonders aktuell. Unsere kostenlose Broschüre *Die Zehn Gebote* hilft Ihnen, den zeitlosen Maßstab besser zu verstehen, mit dessen Hilfe ein menschenwürdiges Zusammenleben möglich ist. Schreiben Sie uns, um Ihr kostenloses Exemplar zu erhalten.



**Gute Nachrichten**  
Postfach 30 15 09  
53195 Bonn  
[www.gutenachrichten.org](http://www.gutenachrichten.org)



# Bin ich Deine Mutter?

**S**timmt es, dass unsere nächsten Verwandten unter den Affen zu finden sind? Das ist jedenfalls die Sichtweise der Evolution. Darwins Theorie hat jedoch viel mehr als nur mit der Frage nach der Entstehung des Menschen zu tun. Wenn die Evolution stimmt, dann ist unser Leben eigentlich nur ein evolutionärer Zufall. Wir würden es einer Reihe glücklicher Umstände zu verdanken haben, ohne dass es einen transzendenten Sinn hätte. Ist dieses irdische Leben alles oder gibt es noch mehr? Können wir wirklich Antworten auf die wichtigen Fragen unseres Daseins finden, ohne zumindest bereit zu sein, die Frage nach der Existenz eines Schöpfers zu untersuchen?



Unsere Broschüre *Die alles entscheidende Frage: Gibt es einen Gott?* vergleicht die grundlegenden Aussagen der Evolution mit dem Schöpfungsbericht der Bibel und stellt die Frage, welche Erklärung glaubwürdiger ist. Schreiben Sie an die untenstehende Anschrift, um Ihr kostenloses Exemplar zu erhalten.

## GUTE NACHRICHTEN

Postfach 30 15 09  
53195 Bonn

**TELEFON:**

(0228) 9 45 46 36

**FAX:**

(0228) 9 45 46 37

**E-MAIL:**

[info@gutenachrichten.org](mailto:info@gutenachrichten.org)