



Nr. 6 November-Dezember 2000

# GUTE NACHRICHTEN

*Die Suche nach*  
**Frieden**

*Olympisches Ideal • Sieg über schlechte Laune  
Archäologie und Juda: Exil nach Babylon*

## Von der Redaktion

### Ist unsere Lieblingsfarbe schwarz?

In unserer Leserpost finden wir ab und zu die Frage, warum unsere Zeitschrift GUTE NACHRICHTEN heißt, wenn wir gelegentlich die negativen Trends und Meldungen unserer Gesellschaft behandeln. Oder anders gefragt: Ist unsere Lieblingsfarbe denn schwarz?

Die Frage ist berechtigt. Wir meinen jedoch, daß man die heutige Welt nicht einfach durch eine rosarote Brille sehen und so die Probleme unserer Zeit ignorieren kann. Wer Probleme lösen will, muß als erstes deren Existenz anerkennen.

In diesem Zusammenhang war das Beispiel der Teilnehmer beim Millenniumsgipfel der Vereinten Nationen interessant. Der Gipfel, der Anfang September in New York stattfand, ist Gegenstand unseres Leitartikels. Die Anwesenden trugen keine Scheuklappen; sie gaben die bittere Armut in den Entwicklungsländern, die für die Mehrheit der dort lebenden Menschen mangelnden Bildungsmöglichkeiten, die unzureichende medizinische Versorgung und mehr offen zu und beschlossen mit konkreten Zielvorgaben eine Verbesserung in diesen Bereichen. Diese Ziele sind positiv und lobenswert; werden sie umgesetzt, wird etlichen Menschen geholfen.

Andererseits fragten viele Beobachter, ob die UNO überhaupt in der Lage ist, die gesteckten Ziele zu erreichen. Wir stimmen mit Vorbehalt den vielen Staatsmännern der letzten Jahre zu, die die Schaffung einer Weltregierung für notwendig halten, um eine bessere Welt herbeiführen zu können. Die UNO ist freilich keine Weltregierung; sie hat ab und zu Mühe, den Jahresbeitrag ihres mit großem Abstand reichsten Mitglieds zu verbuchen und so die Fortsetzung ihrer Arbeit zu sichern.

Die vorgeschlagene Weltregierung allein wäre aber nicht die vollständige Lösung unserer Probleme. Probleme zu erkennen ist eine Sache, deren wahre Ursache zu erkennen und diese dann zu beheben eine ganz andere. Das Erkennen der Probleme und der gute Wille allein reichen nicht aus; es fehlt uns an dem notwendigen Durchsetzungsvermögen. Dabei denken wir fast unwillkürlich an ein Wort des biblischen Apostels Paulus: „Wollen habe ich wohl; aber das Gute vollbringen kann ich nicht.“

Als krasses Beispiel für dieses Unvermögen weisen wir auf die neuesten Unruhen zwischen israelischen Truppen und Palästinensern in dem Palästinensischen Autonomiegebiet hin. Die Unruhen brachen nur wenige Tage nach dem Ende des Millenniumsgipfels aus, an dem der Vorsitzende der Autonomiebehörde, Yassir Arafat, und der israelische Ministerpräsident, Ehud Barak, teilnahmen. Übrigens gehört der Gaza-Streifen zu den ärmsten Gebieten des Nahen Ostens; eine Umsetzung der Gipfelziele dort hätte bestimmt hohe Priorität.

Mit der Zeitschrift GUTE NACHRICHTEN weisen wir auf die Überzeugung der ersten Christen hin, die an eine zukünftige Weltregierung und auch an die Lebensweise, die diese Weltregierung lehren wird, glaubten. Diese Lebensweise kann man heute schon erleben. Sie schließt eine Veränderung unserer Gesinnung mit ein, so daß wir das wahre Christentum des Neuen Testaments, das nach Meinung des dänischen Philosophen Soren Kierkegaard heute nicht mehr existiert, mit Erfolg praktizieren und so den inneren Frieden erleben können, der für unsere Welt so wichtig wäre. Diese Art Problemlösung läßt uns die Zukunft alles andere als schwarz sehen.

— GN

# GUTE NACHRICHTEN

NOVEMBER-DEZEMBER 2000 JAHRGANG 4, Nr. 6

Die Zeitschrift *Gute Nachrichten* wird von der Vereinten Kirche Gottes e.V. zweimonatlich herausgegeben. Die Vereinte Kirche Gottes e.V. ist als Religionsgesellschaft beim Amtsgericht Siegburg, D-53703 Siegburg, eingetragen und ist mit der United Church of God, an *International Association* (5405 Dupont Circle, Suite A, Milford, OH 45150, USA) assoziiert. **Unsere Anschrift:** Gute Nachrichten, Postfach 30 15 09, D-53195 Bonn. **Telefon:** (0228) 9 45 46 36; **Fax:** (0228) 9 45 46 37; **E-Mail:** info@gutenachrichten.org

---

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Paul Kieffer

#### Grafische Gestaltung:

Scott Ashley, Shaun Venish

#### Beratende Redakteure:

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

---

#### Vorstand der Vereinten Kirche Gottes e.V.:

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, Victor Kubik, Les McCullough, Burk McNair, Mario Seiglie, Richard Thompson, Leon Walker, Donald Ward

---

© 2000 Vereinte Kirche Gottes e.V. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck jeglicher Art ohne Erlaubnis des Herausgebers ist untersagt.

Sofern nicht anders angegeben, stammen alle Fotos in dieser Publikation von PhotoDisc, Inc., © 1994, 1996.

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

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

**Postvertriebskennzeichen:** G 45421

#### Unsere Bankverbindung:

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

---

#### Internet-Adresse:

Die Vereinte Kirche Gottes e.V. unterhält ihre eigene Internet-Adresse im World Wide Web. Die Adresse <http://www.gutenachrichten.org> liefert Ihnen allgemeine Informationen über unsere Publikationen.

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

# Inhalt

## LEITARTIKEL

### Die Suche nach Frieden: Der UN-Millenniumsgipfel 2000

55 Jahre nach ihrer Gründung berief die UNO den diesjährigen Millenniumsgipfel ein, um über die Möglichkeiten der Schaffung einer besseren Welt zu beraten. Zusätzlich zu dem üblichen Herbsttreffen der Staats- bzw. Regierungschefs kamen auch religiöse Führer der großen Weltreligionen und kleinerer Glaubensrichtungen zusammen, um über den Weltfrieden zu beraten. Unser Leitartikel berichtet über das Treffen und hinterfragt die Erfolgsaussichten. .... 4



Seite 4

## WEITERE ARTIKEL

### Olympisches Ideal

Die diesjährigen Olympischen Spiele in Australien ließen viele Athleten und ihre Nationen auf Medaillen hoffen. Nach dem Ende der Spiele erinnern wir an Beispiele früherer Spiele, sowohl positive als auch negative. Daraus können wir Lektionen erkennen, die uns bei dem überaus wichtigeren „Spiel“ des Lebens helfen können. .... 8



Seite 8

### Archäologie und Juda: Exil nach Babylon

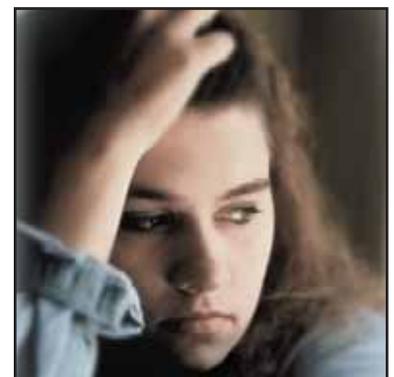
Im Laufe der Jahrhunderte nach der Aufteilung des davidischen Königreichs verhielt sich das Königreich Juda nicht viel anders als sein nördlicher Nachbar, das Haus Israel. Das gleiche Schicksal ereilte Juda wie Israel: die Eroberung durch eine ausländische Macht und die Verschleppung ins Exil. Was zeigt uns die Archäologie über das Exil Judas nach Babylon? .... 10



Seite 10

### Sieg über schlechte Laune

Wer kennt das nicht? Der Tagesanfang gestaltet sich nicht so positiv; das Wetter ist schlecht, man hat sich verspätet und schon bahnt sich eine schlechte Laune an. In diesem Beitrag, der an Jugendliche gerichtet ist, findet man hilfreiche Anregungen für den Sieg über eine schlechte Laune, welche auch für Erwachsene von Interesse sein dürften. .... 14



Seite 14

# Die Suche nach Frieden: Der UN-Millenniumsgipfel

Von Paul Kieffer  
und Jesmina Allaoua



*Mitarbeiter der UNO bedanken sich auf diese Weise bei der Stadt New York für die logistische Unterstützung während des Millenniumsgipfels im September 2000.*

**W**elche Aufgaben haben die höchste Priorität für die Vereinten Nationen im neuen 21. Jahrhundert? Anfang September versammelte sich die Generalversammlung der Weltorganisation, um diese Frage zu beantworten. Das diesjährige UN-Treffen stand besonders unter dem Zeichen des Millenniumsjahres 2000; der Gipfel sollte der UNO Gelegenheit geben, 55 Jahre nach ihrer Gründung, Bilanz über ihre bisherige Tätigkeit zu ziehen und eine zukunftsweisende Vision für unsere Welt festzulegen.

Nicht nur die Staats- und Regierungschefs der UN-Mitgliedsländer waren aufgerufen, zur Formulierung dieser Vision beizutragen; als Teil des Millenniumsgipfels kamen auch über 1000 Vertreter diverser Religionen Ende August am Hauptsitz der UNO in New York zusammen, um über die Förderung und Festigung des Weltfriedens zu beraten.

1997 wurde der Gipfel als größte Zusammenkunft politischer und religiöser Führungspersönlichkeiten aller Zeiten vom UN-Generalsekretär Kofi Annan angeregt. Auf der Tagesordnung sollte die Festlegung der Richtung stehen, die die Menschheit zu Beginn des neuen Millenniums einschlagen soll. Kofi Annan stellte dazu gegenüber der *Süddeutschen Zeitung* fest: „Ich hatte das Gefühl, daß das Millenniumsjahr mit seiner kraftvollen Symbolik der richtige Moment für die Staats- und Regierungschefs der Welt sein würde, sich zu treffen und Bilanz zu ziehen“ (6. September 2000).

Zum Auftakt des Millenniumsgipfels läutete dreimal die UN-Friedensglocke, die 1954 der UNO von der UN-Assoziation Japans geschenkt und mit den von Kindern aus 60 Ländern gespendeten Pfennig-Münzen gegossen wurde. In seiner Eröffnungsansprache rief Annan aus: „Laßt uns die Friedensglocke laut, klar und treu unserem Gewissen läuten ... es soll unsere Entschlossenheit stärken, den nachfolgenden Generationen das zu geben, wofür die Vereinten Nationen vor 55 Jahren gegründet wurden: Freiheit von Not und Angst, und die Mittel, um unsere Zukunft auf diesem Planeten zu sichern.“

In diesem Zusammenhang war die Feststellung Annans bedeutend, daß diejenigen, die sich dem Frieden verschrieben haben und eine Vision für die Zukunft festlegen wollen, verpflichtet sind, die Vergangenheit und Gegenwart heranzuziehen. Damit wies er auf einen wesentlichen Aspekt der Gipfelzielsetzung hin: Bilanz über die bisherige Arbeit der UNO zu ziehen.

## Eine „Trümmerorganisation“

Die Geburtsstunde der Vereinten Nationen lag in den letzten Monaten des Zweiten Weltkriegs, des bis dahin schlimmsten Krieges in der Menschheitsgeschichte. Ende April 1945 kamen die Vertreter von 50 Ländern in San Francisco (USA) zusammen, um den Grundstein für eine neue Weltorganisation zu legen, deren Ziel die Gewährleistung der internationalen Sicherheit durch den Weltfrieden war. Über die Notwendigkeit der Schaffung der Organisation waren sich alle Anwesenden, angeführt von den Alliierten, einig. Zum Abschluß dieser „Konferenz der Vereinten Nationen über die Internationale Organisation“ wurde zwei Monate später am 26. Juni die Charta der UNO unterzeichnet, die dann am 24. Oktober 1945 in Kraft trat.

Das Versagen des Völkerbundes, der nach dem Ersten Weltkrieg ins Leben gerufen wurde und den Zweiten Weltkrieg nicht zu verhindern vermochte, wog schwer auf den Beratungen. Die Abscheu des Krieges drückt sich gleich zu Beginn der Präambel der UN-Charta aus: „Wir, die Völker der Vereinten Nationen, sind fest entschlossen, künftige Geschlechter vor der Geißel des Krieges zu bewahren, die zweimal zu unseren Lebzeiten unsagbares Leid über die Menschheit gebracht hat.“

Die UN-Gründer setzten sich das Ziel, „Bedingungen zu schaffen, unter denen Gerechtigkeit und die Achtung vor den Verpflichtungen aus Verträgen und anderen Quellen des Völkerrechts gewahrt werden können, den sozialen Fortschritt und einen besseren Lebensstandard in größerer Freiheit zu fördern ...“.

Zur Erreichung dieses lobenswerten Ziels verpflichteten sich die UN-Gründer u. a. dazu,



„daß Waffengewalt *nur noch im gemeinsamen Interesse angewendet wird*“ (Hervorhebung durch uns). „Wirksame Kollektivmaßnahmen“ sollten getroffen werden, um „Bedrohungen des Friedens zu verhüten und zu beseitigen“.

Nur wenige Wochen nach der Verabschiedung der UN-Charta ging der Zweite Weltkrieg zu Ende, aber erst nachdem die USA die ersten Atombomben gegen Japan eingesetzt hatten. Der Einsatz dieser neuen Waffen und der sich abzeichnende Kalte Krieg zwischen Ost und West ließen die Existenz der neuen Weltorganisation um so notwendiger erscheinen.

Heute, zehn Jahre nach dem Ende des Kalten Krieges, scheint die Gefahr eines Weltkriegs gering zu sein. Deshalb denkt man nicht mehr daran, wie bekannte Persönlichkeiten vor 50 Jahren, noch von den Schrecken des Krieges beeinflusst, vor der rasanten Entwicklung in der Waffenforschung eindringlich gewarnt haben. Man sollte dabei nicht vergessen, daß dieser neue Waffentyp in Hiroshima und Nagasaki *bereits eingesetzt worden war!*

Dr. George Kistiakowsky, der Direktor der Sprengstoffabteilung beim damaligen „Manhattan-Projekt“ der USA zur Entwicklung der Atombombe, äußerte seine Besorgnis wie folgt: „Angesichts der augenblicklichen geopolitischen Tendenzen und der Qualität der Politiker, mit denen die Menschheit belastet ist, wäre es ein Wunder, wenn nicht vor dem Ende dieses Jahrhunderts atomare Sprengköpfe explodieren würden, und ein nur kleineres Wunder wäre es, wenn das nicht zum nuklearen Holocaust führen würde.“ Der Oberbefehlshaber der Alliierten in Europa, General Dwight D. Eisenhower, vertrat die gleiche Ansicht: „Die Wissenschaften scheinen bereit, uns als ihr letztes Geschenk die Macht zu verleihen, das menschliche Leben auf diesem Planeten auszurotten.“

Nun, das angesprochene Jahrhundert ging zu Ende, und der von vielen befürchtete atomare Holocaust blieb aus. Daß es nicht dazu kam, ist weniger den Bemühungen der UNO als dem lange Zeit bestehenden atomaren „Gleichgewicht des Schreckens“ zuzuschreiben, das zwischen den beiden Supermächten existierte. Wer einen Einsatz von Kernwaffen zu riskieren be-

reit wäre, mußte mit einem vernichtenden Gegenschlag rechnen. Es lag also *im eigenen Interesse* der Kernwaffen besitzenden Länder, keine Atomwaffen einzusetzen.

### **Sind wir heute „besser“ als die Menschen vergangener Zeiten?**

Damit sind wir bei einem wesentlichen Schwachpunkt der UNO angelangt. Im ersten Artikel der UN-Charta wird das Selbstbestimmungsrecht der Völker bestätigt; die kollektive Mitwirkung bei der weltweiten Friedenssicherung hängt von der Bereitschaft jedes einzelnen Mitgliedsstaates ab, die Interessen der Staatengemeinschaft vor vermeintliche eigene Interessen zu stellen. Ohne die lobenswerte Zielsetzung der UNO schmälern zu wollen, die bei ihrer Gründung als „letzte Hoffnung auf den Frieden“ bezeichnet wurde, stellen wir fest, daß die UNO nur dann ihre Ziele erreichen kann, wenn die Völker der Nachkriegszeit im Gegensatz zu den Völkern vergangener Zeiten *von Natur aus* besser in der Lage wären, die eigenen Interessen hintenanzustellen, um dem Gemeinwohl der Menschheit zu dienen.

Die ersten 50 Jahre der UNO zeigen freilich, daß dies keineswegs der Fall ist. Nur ein paar Jahre nach der Verabschiedung der UN-Charta war der Kalte Krieg im vollen Gange. Wenn es dem Eigeninteresse zu dienen schien, setzten sich die Supermächte USA und Sowjetunion, wie z. B. in Vietnam oder in Afghanistan, über die Gewaltverzichtserklärung der UN-Charta hinweg. Da sie ständige Mitglieder des UN-Sicherheitsrates waren, konnten sie mit ihrem Vetorecht jede Resolution verhindern, die ihre Vorgehensweise verurteilte oder deren Einstellung sie verlangte.

Die beiden großen Militäreinsätze der UNO in Korea und Kuwait kamen durch ungewöhnliche Umstände zustande. Die Resolution des Sicherheitsrates, mit der das militärische Eingreifen der UNO als Antwort auf das Eindringen nordkoreanischer Truppen in Südkorea genehmigt wurde, konnte nur aus dem Grund ohne Veto verabschiedet werden, weil der sowjetische UN-Botschafter im Juni 1950 der Sitzung fernblieb und deshalb keine Stimme ab-

gab. Nach der Verabschiedung der Resolution konnten die westlichen Sicherheitsratsmitglieder sämtliche Vorlagen der Sowjetunion gegen den Koreaeinsatz mit ihrem Veto vereiteln.

Als die UNO 1990 grünes Licht für die Militäraktion gegen Saddam Hussein gab, befand sich die Sowjetunion im Auflösungsprozeß. Außerdem wollte niemand den Eindruck der Unterstützung für diesen „Staatenfeind Nr. 1“ erwecken; sein Überfall auf Kuwait wurde weltweit mit großer Empörung verurteilt.

Die Beteiligung der Mitgliedsstaaten an UN-Friedensmissionen unterliegt oft dem Prinzip des Eigeninteresses. Der Einsatz der USA in Korea und Kuwait diente eigenen politischen bzw. wirtschaftlichen Zielen. Das Ausbleiben eines gewaltsamen UN-Einsatzes in Bosnien-Herzegowina, um den abscheulichen „ethnischen Säuberungen“ ein jähes Ende zu setzen, wurde von einigen Beobachtern zynisch mit der Feststellung kommentiert, dort gäbe es kein Erdöl zu verteidigen.

Zur Vorbereitung des Gipfels veröffentlichte Generalsekretär Annan Anfang April 2000 seinen Bericht mit dem Titel „Wir, die Völker: Die Rolle der Vereinten Nationen im 21. Jahrhundert“. Zur Frage der Friedenssicherung stellte Annan fest, es gebe noch immer viel zu viele Nuklearwaffen, und der Handel mit konventionellen Waffen trage zur Verlängerung und Verhärtung von Konflikten bei, die ohnehin brutal geführt werden. Der Bericht zieht eine traurige Bilanz über die letzten 55 Jahre, in denen es mehr als 100 bewaffnete Konflikte an mehr als 70 Kriegsschauplätzen weltweit gab; dabei starben ca. 27 Millionen Menschen, von denen schätzungsweise 85 Prozent zur Zivilbevölkerung gehörten.

Wer nach 55 Jahren UNO Bilanz ziehen will, muß also nüchtern feststellen: Der UNO ist es nicht gelungen, die Menschheit „vor der Geißel des Krieges zu bewahren“ (zitiert aus der Präambel der UN-Charta).

### **Bessere Lebensbedingungen**

Der Millenniumsgipfel der Vereinten Nationen setzte sich nicht nur mit der Friedenssicherung auseinander, sondern untersuchte auch ►



die Lebensbedingungen der heutigen Menschheit. Vor 55 Jahren drückten nämlich die Gründer der UNO ihre Absicht aus, „einen besseren Lebensstandard“ bzw. „den wirtschaftlichen und sozialen Fortschritt aller Völker zu fördern“ (UN-Charta).

Der Bericht Annans zur Vorbereitung des Gipfels weist darauf hin, daß es immer noch Milliarden Menschen gibt, deren Leben nicht frei von Furcht und Not ist, trotz der beachtlichen technologischen Fortschritte, die in den vergangenen 50 Jahren aber hauptsächlich in den Industrieländern gemacht wurden. Für die Gesundheitsbelange von 90 Prozent der Weltbevölkerung werden z. B. jährlich nur zehn Prozent der Forschungsausgaben aufgewendet. Millionen Menschen in den Entwicklungsländern bleiben deshalb anfällig für chronische Leiden oder frühen Tod aufgrund von Krankheiten, die einfach zu verhüten wären, wie z. B. Lungenentzündung, Tuberkulose, Malaria oder etwas so scheinbar Unbedeutendes wie Durchfall. Das Ausmaß der Immunschwächekrankheit AIDS in Afrika droht, bis zum Ende dieses Jahrzehnts 40 Millionen Kinder ihrer Eltern zu berauben.

Die von Annan vorgelegte Bilanz auf diesem Gebiet kommentierte der Bonner *General-Anzeiger* folgendermaßen: „Grund zum Feiern hat die Weltorganisation gewiß nicht. Und sie sucht ihn in Wahrheit auch gar nicht. In New York wird erstmals offen die Erfolglosigkeit der Vereinten Nationen diskutiert. 1,3 Milliarden Menschen hungern. Aids droht zu einer Geißel der Menschheit zu werden“ (7. September 2000). In seiner Begrüßungsrede sagte Annan, keine Mutter auf der Welt könne verstehen, warum ihr Kind an Unterernährung oder einer verhütbaren Krankheit sterben sollte.

Aber der vielleicht alarmierendste Teil des Berichts befaßt sich mit der Umwelt. Neben der Freiheit von Not und Furcht, schreibt Annan, bedarf die Welt heute ganz dringend einer dritten Freiheit, die von den Gründern der Vereinten Nationen nicht vorausgeahnt werden konnte: „Die Freiheit künftiger Generationen, ihr Überleben auf diesem Planeten zu sichern ... Noch ist es uns nicht gelungen, dies zu gewährleisten“ (Annan, „Wir, die Völ-

ker“). Er führt im einzelnen die vielfachen Gefahren durch Klimawandel, Wasserknappheit, Bodenerosion und Zerstörung der Wälder, Fischfanggründe und Artenvielfalt auf und fordert eine „neue Ethik der Ressourcenverwaltung“.

In seinem Bericht listete der Generalsekretär nicht nur Mißstände auf, er legte auch einen Aktionsplan vor, nach dem die Vorteile der Globalisierung zur besseren Verteilung des Wohlstandes allen Menschen weltweit zugute kommen sollen. Kofi Annan ist der Auffassung, daß die Globalisierung eine außerordentlich starke Kraft darstellt, die für Staaten und Menschen sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich bringt: „Wenn wir die Verheißungen der Globalisierung verwirklichen und dabei ihre negativen Auswirkungen in den Griff bekommen wollen, dann müssen wir lernen, besser zu regieren und besser miteinander zu regieren.“

Kofi Annan ist nicht die einzige Persönlichkeit von Weltrang, die für die Linderung der Leiden in der Dritten Welt plädiert. Anfang November schockierte der Computermilliardär Bill Gates seine Zuhörer bei einer Tagung in Seattle (USA), als er seine Zweifel über den Einsatz des Computers als Hilfe für die Dritte Welt zum ersten Mal öffentlich zugab. Er meinte, „die ärmsten zwei Milliarden Menschen auf Erden brauchen keine Laptops, sondern eine ausreichende medizinische Versorgung ... Mütter [in der Dritten Welt] würden den Computer fragen: ‚Meine Kinder verhungern, was kannst du dagegen tun?‘ Sie werden nicht einfach da sitzen bleiben und im Internet surfen.“

Es ist eine Sache, Probleme zu erkennen, aber eine ganz andere, sie zu lösen. Am Ende des Millenniumsgipfels unterzeichneten die Teilnehmer eine Erklärung zur Stärkung der UN-Friedenseinsätze, zum Kampf gegen Analphabetentum, Hunger und Krankheit. Es wurden u. a. folgende Ziele verabschiedet:

- **Armut:** Bis zum Jahr 2015 soll der Anteil der ärmsten Menschen in der Weltbevölkerung, deren Einkommen unter einem US-Dollar pro Tag liegt (gegenwärtig 22 Prozent), halbiert werden.

- **Wasser:** Bis zum Jahr 2015 soll der Anteil

der Menschen, die keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser haben (gegenwärtig 20 Prozent), halbiert werden.

- **AIDS:** Bis zum Jahr 2015 soll die weitere Ausbreitung von Aids gestoppt und der Trend umgekehrt werden.

Für seinen Umriss zur Gipfelinitiative, den er in seinem Bericht zum Millenniumstreffen festgehalten hat, verdient Annan umfassende Unterstützung. Er listet nicht nur nüchtern Mißstände auf, sondern gibt auch konkrete Ziele zu deren Behebung vor, beispielsweise im Kampf gegen den Hunger. Aber der UN-Generalsekretär ist erfahren genug, um zu wissen, daß das Schicksal seiner Initiative nicht durch wohlfeile Festreden am Sitz der Vereinten Nationen entschieden wird. Dazu Annan selbst:

„Ich weiß, daß eine Erklärung für sich genommen nur von geringem Wert ist. Aber eine Erklärung, die feste Zusicherungen und präzise Zielvorgaben enthält und die von den Staats- und Regierungschefs aller Nationen feierlich angenommen wurde, kann für die Menschen der Welt als Maßstab zur Beurteilung der Leistungen der sie Regierenden sehr wertvoll sein. Ich hoffe, daß diese Erklärung nicht einfach nur als eine Feststellung von Grundsätzen aufgefaßt wird, sondern als Aktionsplan.“

Annan äußerte in seinem Bericht die feste Überzeugung, daß es nicht ausreichen würde, sich damit zu begnügen, den Fortschritt der vergangenen 50 Jahre zu wiederholen. „Die Völker der Welt sagen uns, daß unsere bisherigen Erfolge angesichts der Größe der vor uns stehenden Herausforderungen nicht ausreichen. Wir müssen mehr tun, wir müssen es besser machen!“

### Was sind die Erfolgsaussichten?

Vor dem Hintergrund mißlungener Einsätze und unerfüllter Absichten der UNO ist es verständlich, wenn die Reaktion auf das Treffen verhalten oder skeptisch war. „Wenn morgen mehr als 150 Staatsmänner aus der ganzen Welt zum Jahrtausendgipfel der Vereinten Nationen zusammentreffen, ist die Erwartungshaltung wie immer hoch ... Und wie so oft dürfte mit diplomatischer Eloquenz überdeckt werden, daß

Redner beim UN-Millenniumsgipfel (oben, von links): Fidel Castro (Kuba); Yoshiro Mori (Japan); Eduard Schewardnadse (Georgien); Alberto Fujimori (Peru); Ehud Barak (Israel); Bill Clinton (USA). Gruppenfoto der Teilnehmer beim UN-Millenniumsgipfel; alle Fotos oben mit freundlicher Genehmigung der UNO.



die UNO gerade im Bereich der friedenserhaltenden Mission in fast schon beängstigender Wirkungslosigkeit erstarrt ist oder erst dann tätig wird, wenn menschliches Leiden kaum noch steigerbar ist. Immer wieder haben sich UN-Kommissionen an Verbesserungskonzepten versucht, denen dann ein kurzes Leben beschieden war. Das liegt zum einen an der Organisationsstruktur der UNO und zum anderen daran, daß für neue Konzepte so gut wie nie eine breite politische Rückendeckung vorhanden gewesen ist, weil nationale Eigeninteressen oftmals dominierten“ (*Nürnberger Nachrichten*, 5. September 2000).

Wird man die lobenswerten Ziele des Generalsekretärs umsetzen können? Die Geschichte lehrt uns, daß dies sehr unwahrscheinlich ist. Es liegt nicht am Unvermögen des Menschen, die Probleme zu erkennen oder Ziele für deren Behebung zu formulieren. Statt dessen mangelt es an der Fähigkeit, die menschliche Natur im Interesse des Gemeinwohls zu bändigen. Vor fast 2000 Jahren drückte der Apostel Paulus es treffend aus: „Wollen habe ich wohl, *aber das Gute vollbringen kann ich nicht*“ (Römer 7,18; Hervorhebung durch uns).

Die bereits erwähnten nationalen Interessen bedeuten im konkreten Fall, daß nicht alle Staaten, deren Vertreter wohlklingende Reden beim Gipfel hielten, diplomatische Beziehungen zueinander unterhalten! Wie können Staaten je-

doch zusammenarbeiten, die auf diplomatischer Ebene nicht einmal miteinander reden?

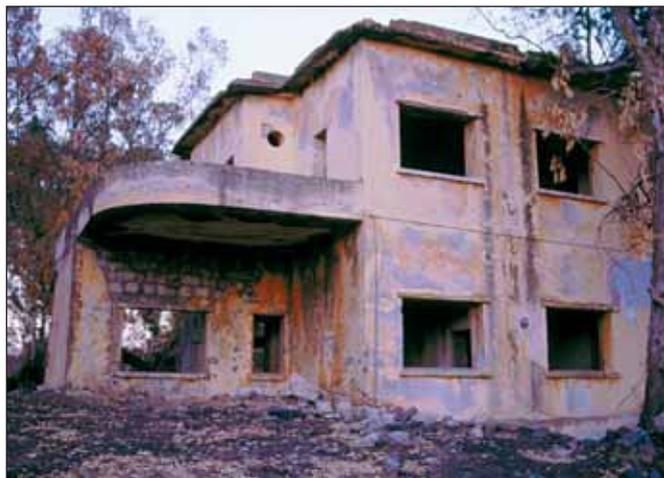
Nur wenige Tage nach dem Ende des UN-Gipfels brachen die noch anhaltenden Unruhen im Nahen Osten aus, denen bis jetzt mehr als 200 Menschen zum Opfer gefallen sind. Einer der unmittelbaren Auslöser für die Unruhen war ein Tumult in Jerusalem über den Zugang zum Tempelberg. Die Problematik würde nur verschlimmert, sollte Yassir Arafat — wie manche vermuten — einseitig die Unabhängigkeit Palästinas mit Ost-Jerusalem als Hauptstadt ausrufen. Die Kontroverse über den Zugang zum Tempelberg ist Anlaß, unseren Standpunkt in dieser Frage zu wiederholen: Ohne eine für beide Seiten akzeptable Regelung des Zugangs zu diesem Gelände wird es keinen dauerhaften Frieden zwischen Israelis und Palästinensern geben (*GUTE NACHRICHTEN*, Mai-Juni 1997).

Kann man von der Religion eine Lösung erwarten? Im nachhinein wirken Kofi Annans Worte bei dem größten Friedensgipfel der führenden religiösen Führer aller Zeiten, die Ende August in New York zusammenkamen, fast prophetisch: „Die Religion war oft mit Nationalismus gepaart und schürte gewaltsame Konflikte und die Zwietracht unter diversen Gruppen.“ Im Kern gehe es, so Annan, um universelle Werte: gnädig und tolerant sein, Nächstenliebe üben. Das Problem habe nicht mit dem Glauben selbst, sondern mit den Gläubi-

gen zu tun. Der Widerhall der Worte des Paulus ist da unüberhörbar: „... *das Gute vollbringen kann ich nicht.*“

Aufrufe der letzten Wochen im Nahen Osten, es müsse Dschihad („heiliger Krieg“) gegen Israel geführt werden, zeigen uns, wie wenig der Mensch seit den Kreuzzügen und der Spanischen Inquisition gelernt hat. Aber Hoffnung gibt es wirklich! Der Präsident der Maldiven, Maumoon Abdul Gayoom, drückte es beim Millenniumsgipfel — wohl unbewußt — am Treffendsten aus: „Das Millennium bietet sich als Gelegenheit für einen Neuanfang an. Die Kluft zwischen Erwartung und Leistung muß beseitigt werden.“

In klaren Worten sagt die Bibel die Rückkehr Jesu Christi und seine tausendjährige Herrschaft auf Erden voraus — ein „Millennium“. In dieser Welt von morgen wird jeder Eigenbesitz genießen (Micha 4,4); die Kluft zwischen Arm und Reich wird verschwinden. Außerdem wird das Unvermögen des Menschen, seine lobenswerten Ziele bei dem Streben nach Frieden umzusetzen, durch eine grundlegende Veränderung seines Herzens beseitigt (Hesekiel 36,26). Die Zukunftsvision klingt utopisch, aber sie ist echt und stellt die wirkliche Hoffnung für unsere leidende Welt dar. Lesen Sie mehr darüber in unserer kostenlosen Broschüre *Das Reich Gottes — eine gute Nachricht*. Auf Anfrage senden wir sie Ihnen gerne zu. **GN**



**Dieses Haus in den Golan-Höhen** wurde durch Kriegseinwirkung unbewohnbar gemacht. Es steht als Erinnerung an den noch ungelösten Status der von Israel besetzten Gebiete.



**Der Tempelberg mit Jerusalem im Hintergrund** bleibt im Mittelpunkt der noch ungelösten Probleme, die ein endgültiges Friedensabkommen zwischen Israelis und Palästinensern verhindern.

# Olympisches Ideal

*Sport scheint Höchstleistungen, aber zugleich auch sehr schlechte Eigenschaften hervorzubringen. Viele Lektionen aus dem Sport gelten auch für andere Bereiche des Lebens.*

Von Graemme Marshall

**D**ie olympischen Spiele sind das größte sportliche Ereignis der Welt. Egal wie viele Siegestitel ein Athlet sammelt, eine Goldmedaille bei den Olympischen Spielen zu bekommen gilt als Höhepunkt der sportlichen Leistung. Inmitten aller sportlichen Höchstleistung ragen immer wieder Geschichten über wahre Sportlichkeit heraus.

## Die gute Seite der Spiele

Eines der größten Beispiele ist Emil Zatopek, der größte tschechische Langstreckenläufer, der eine seiner wertvollen Goldmedaillen verschenkte.

1952 gewann Zatopek bei den Spielen in Helsinki am selben Tag Gold, als seine Frau den Wettbewerb im Speerwurf gewann. Beide waren das erste und einzige Ehepaar, das je am selben Tag eine Goldmedaille in verschiedenen Disziplinen gewonnen hatte. Zatopek war der Held der Olympiade von 1952, Sieger der 10000 und 5000 m Strecken, als er sich dazu entschloß, den Marathon zu laufen, ein Rennen, das er nie zuvor gelaufen war. Während des Marathons fragte er einen anderen Läufer, ob sein Tempo in Ordnung sei. Die Antwort? Er sei zu langsam. Zatopek beschleunigte sein Tempo und gewann eine weitere Goldmedaille!

Der Athlet Ron Clarke träumte sein ganzes Leben vom olympischen Gold. Obwohl er 18 Weltrekorde erzielt hatte, hatte er während seiner Teilnahmen an den Olympischen Spielen nur eine Bronzemedaille gewonnen. Eines Tages, als er die Zatopeks besuchte, erhielt er eine kleine Schachtel mit der Bitte, sie erst auf dem Weg nach Hause zu öffnen.

Als Clarke die Schachtel öffnete, entdeckte er eine von Zatopeks Goldmedaillen. Es lag ein Zettel mit der folgenden Notiz bei: „Lieber Ron, ich habe vier Goldmedaillen gewonnen. Es ist nur richtig, daß du eine davon bekommst. Dein Freund Emil.“ Dies zeigt beispielhaft den Geist von Sportlichkeit — zu siegen, mit einer Bereitschaft, wenn nötig, auch zu teilen.



## Die dunkle Seite

Die dunkelste Seite des Sports kam bei den Olympischen Spielen von 1936 in Berlin zum Vorschein. Diese ersten Spiele, die je in Deutschland abgehalten wurden, wurden von dem Nazi-Regime zu einer gigantischen Propagandaveranstaltung mißbraucht. Der Versuch die Überlegenheit der „arischen Rasse“ gegenüber Athleten von anderen Teilen der Welt zu demonstrieren, wurde jedoch von Jesse Owens vereitelt, einem dunkelhäutigen Amerikaner, der der unbestrittene Star dieser Olympiade war.

1972 wurde die erwartungsvolle Freude wieder einmal zerstört, als elf Athleten, fünf Terroristen und ein Polizist bei dem Befreiungsversuch der entführten israelitischen Athleten ums Leben kamen. Einen Tag später, nach der Trauerfeier, wurde der Wettkampf fortgesetzt. Die olympische Fahne blieb auf Halbmast.

Olympische Ideale stehen oft im starken Kontrast zur Realität. Das olympische Motto *citius, altius, fortius* — schneller, höher, stärker — wird allzu oft von „nationalem Mißbrauch“ der Medaillen überschattet. Die Kommerzialisierung hat den Gedanken hinter den modernen Olympischen Spielen, den Baron Pierre de Coubertin ins Leben gerufen

hatte, überflügelt. Er formulierte 1908, was zum Bekenntnis der modernen Olympischen Spiele werden sollte und während jeder Eröffnungsfeier auf der Anzeigetafel geschrieben steht:

„Das wichtigste an den Olympischen Spielen ist nicht zu siegen, sondern teilzunehmen, genauso wie das wichtigste im Leben nicht der Triumph, sondern der Kampf ist. Es nicht so wichtig, gewonnen zu haben, sondern gut gekämpft zu haben.“

Leider sind die Olympischen Spiele viel zu sehr ein Spiegelbild der menschlichen Gesellschaft geworden, wobei der olympische Gedanke oft mißbraucht wird.

## Echte Sportlichkeit seltener?

Wie lange ist es her, daß man einen hochbezahlten Tennisspieler im Fernsehen dabei beobachten konnte, wie er seinen Ball wütend in die Menge schlug und sich mit dem Schiedsrichter stritt? Wie oft hört man von Athleten, die des Dopings überführt worden sind? Leider sehen wir solche Dinge viel zu oft. Sind Coubertins Ideale in Vergessenheit geraten?

Positive Beispiele geben uns Mut. Der Australier John Landy, der den Mittelstreckenlauf von 1952 bis 1956 dominierte und 1954 mit einem Weltrekord die magische vier Minuten Marke durchbrach, demonstrierte eine Einstellung zur Leichtathletik, die ihn zum Symbol all dessen machte, was für guten Sport steht.

Während eines Qualifikationsrennens für die Olympischen Spiele in Melbourne, 1956, fiel der Langstreckenläufer Ron Clarke. Landy, der sich selbst dafür verantwortlich machte, hörte sofort auf zu rennen, um nach Clarke zu schauen und sich zu entschuldigen. Er lief dann weiter, holte das Läuferfeld ein, ging in Führung und siegte. Die Verzögerung hatte ihn wahrscheinlich um einen weiteren Weltrekord gebracht.

Es sind die großartigen Athleten, die sich auch im Charakter und in der Menschlichkeit auszeichnen, die die höchste Klasse im Sport ausmachen. Leider werden diese Eigenschaften heute viel zu selten gezeigt.

## Kommt es nur auf den Sieg an?

Sportfans lieben den Sieger. Wir jubeln, wenn unsere Mannschaft es in das Finale der Weltmeisterschaften oder der Champions League schafft. Erfolgreiche Mannschaften stehen im Rampenlicht der Medien. Champagner und Schulterklopfen begleiten die Sieger.

Zum Sieg aber gehören oft nur ein Punkt, ein Tor oder der Bruchteil einer Sekunde. Viele glauben, daß gewinnen alles bedeutet. Der Sieg steht deshalb sehr oft vor der Gesundheit oder den Verletzungen eines Spielers. Einschüchterungsversuche oder gezielte Versuche, den Gegner zu verletzen, gehören immer öfter zum Spiel.

Niederlagen sind nicht selten deprimierend. Köpfe werden gesenkt, die Füße auf den Boden gestampft. Einige machen beim Verlieren nicht gerade eine gute Figur.

Warum führen sich einige Sportler so unsportlich auf?

Die Medien tragen wohl einiges dazu bei, indem sie die Mannschaften mit Schlagworten völlig zerreißen. Hinzu kommt die wachsende Respektlosigkeit gegenüber den Regeln. Spieler streiten mit Schieds- und Linienrichtern. Tumulte unter den Teams sind keine Seltenheit. Es ist daher kein Wunder, daß Kinder die erwachsenen Stars nachahmen und daß Gewalt auch schon im Jugendsport Einzug hält.

Glücklicherweise gibt es auch viele Offizielle und Sportler, die sich nicht an der Gewalt im Sport beteiligen und sich um einen besseren Sport bemühen. Die Motivation zu gewinnen ist aber zu stark, um die meisten Sportarten zu verändern.

Viele Spieler verlieren oft mehr, als daß sie gewinnen. Niederlagen sind häufige Besucher im Leben, und wir müssen mit ihnen zurechtkommen lernen. „Demütig im Sieg, ehrbar in der Niederlage“ ist ein gutes Ideal, welches wir aber nur selten im Sport sehen — oder im Leben.

Die eng miteinander verbundenen Charaktereigenschaften, die man im Sport und im Leben findet, haben sich seit der Zeit der frühen Christen nicht sehr geändert, als der Apostel Paulus vor über 1900 Jahren bei den Isthmischen Spielen in Korinth über das Training der Athleten nachdachte. Er leitete Parallelen vom Boxen und Laufen ab.

In seinem Schreiben an die Korinther beschrieb Paulus das harte Training eines Läufers, seine Disziplin, seine Ausrichtung auf die Ziellinie als gleiche Voraussetzung für geistliche Anstrengungen. Der Apostel wies

darauf hin, daß ein Läufer durch seine Disziplin einen Lorbeerkrantz erhält, der aber bald verwelkt, ein ernsthafter Christ aber strebt nach der unvergänglichen Krone (1. Korinther 9,24-27).

*„Das wichtigste an den Olympischen Spielen ist nicht zu siegen, sondern teilzunehmen, genauso wie das wichtigste im Leben nicht der Triumph, sondern der Kampf ist.“*

Paulus ermutigte die frühen Christen, danach zu streben, das Rennen des Lebens zu gewinnen. Er wußte jedoch, daß es Rückschläge und kurzzeitige Niederlagen auf diesem Weg geben würde. Niederlagen heben den Charakter eines Sportlers hervor. Manche geben ihr Bestes, strahlen sogar, während sie den Kampf verlieren.

Gewöhnlich erleben wir mehr Niederlagen als Siege. Auf der Reise des Lebens ist Demut ein ständiger Kampf, weil eine Tugend nicht finanziell belohnt wird, noch erfährt sie öffentliche Anerkennung. Lieber möchte man die Trophäe haben, das Geld nehmen und den Champagner trinken. Ruhm wird den tröstlichen Worten bei einer Niederlage vorgezogen.

## Sportlichkeit im Spiel des Lebens

Viele der sportlichen Prinzipien gelten auch für das alltägliche Leben. Egal ob wir ein Teilnehmer oder nur ein Zuschauer sind, wir können die Prinzipien doch anwenden, indem wir Wutanfällen, Zorn und dem menschlichen Verlangen, zurückzuschlagen, nicht nachgeben.

Einige Athleten sind für ihren „Fair Play“ und ihre Selbstkontrolle bekannt. Viele Sportler arbeiten hart an dem Ausbau ihrer Fähigkeiten, um durch Talent und Können zu gewinnen. Zu gewinnen ist ein Ziel, nach dem es sich zu streben lohnt. Der Sieg bedeutet aber nur etwas, wenn man bei einer Niederlage den Kopf hochhalten kann.

Werden wir in der Zukunft eine Zunahme im unehrenhaften Verhalten zu erwarten haben? Das Grundbuch für menschliches Verhalten, die Bibel, sagt nichts gegenteiliges aus. Solange der Mensch sein Herz, seinen Verstand und seine Einstellung nicht ändert, werden sich auch seine Handlungen nicht verbessern. Seine Emotionen unter Kontrolle zu halten, erfordert einen starken Charakter, wenn man herausgefordert wird. Man braucht Charakter, um den Kopf hochzuhalten, wenn man Rückschläge und Niederlagen erfährt.

Zu gewinnen bringt viel Spaß, und von anderen fähigen Sportlern herausgefordert zu werden, kann das Beste aus einem hervorbringen. Der Wunsch zu siegen motiviert uns dazu, schneller zu arbeiten, schneller zu

rennen, schneller zu rudern oder schneller zu schwimmen. Zu siegen kann auch einen „Wettkampf“ mit den Hindernissen der Erde bedeuten, wie die Berge oder das Meer.

## Ein besserer Weg

Während die olympischen Mannschaften beim Einlauf während der Eröffnungsfeier ihre Landesflaggen tragen, soll die Abschluszeremonie die Einheit hervorheben.

Seit den Olympischen Spielen von 1956 in Melbourne laufen alle Athleten bei der Abschlusfeier als eine Mannschaft ein, vereint unter der olympischen Flagge. Die Idee für diese Neuerung war das Resultat des politischen Geschehens jener Tage.

Nur ein paar Tage vor den Spielen stand nämlich die ganze Welt in Aufruhr. Während die Mannschaften sich auf den Weg nach Australien machten, marschierten sowjetische Panzer und Truppen in Budapest ein, um den ungarischen Aufstand zu beenden.

Ein paar Tage nach der Eröffnungszeremonie schrieb der Olympiateilnehmer John Wing einen Brief an das Olympische Komitee. Er schlug einen anderen Einmarsch der Athleten zur Abschlusfeier vor: „Während des Einmarsches wird es nur eine Nation geben ... Was könnte man sich mehr wünschen, als daß die ganze Welt zu einer Nation vereint werden könnte.“

So wurde dieser Einmarsch zur Tradition für alle folgenden Olympischen Spiele — Athleten aus aller Welt verabschieden sich als eine Mannschaft, statt getrennt unter ihren eigenen Landesflaggen zu marschieren. Welch ein inspirierender Gedanke, wie Sport in der vorhergesagten Welt von morgen sein könnte!

Die meisten Sportlerkarrieren sind kurz, das Spiel des Lebens ist jedoch viel länger und wichtiger. Aus diesem Grund müssen wir Demut im Sieg, und Ehre in der Niederlage lernen. Wenn man fair und guten Mutes kämpfen kann, hat man eine gute Grundlage für das weitaus wichtigere Spiel des Lebens gewonnen. GN

# Archäologie und Juda: Exil nach Babylon

Von Mario Seiglie

In dieser Serie untersucht die Zeitschrift GUTE NACHRICHTEN archäologische Funde, die die geschichtlichen Berichte der Bibel bestätigen und erklären. Einige Artikel zuvor behandelten wir die Zeit des geteilten Reiches Israel, nachdem die Israeliten sich nach dem Tode Salomos in die Königreiche Israel und Juda aufgeteilt hatten. Zwei Artikel beschrieben die Geschichte des nördlichen Reiches Israel, und die letzte Folge enthielt die Schilderung der ersten Jahre des südlichen Reiches Juda.

Um 710 v. Chr. befand sich Juda in einer gefährlichen Lage. Ein Jahrzehnt zuvor waren Judas Verwandte aus dem Nordreich von Assyrien erobert worden. Die Assyrer besiedelten das Land neu mit dem eigenen Volk aus den entferntesten Teilen des assyrischen Reiches.

Das Gebiet Judas war zum größten Teil durch die assyrischen Armeen zerstört. Nur ein großes Wunder hatte die Bewohner Jerusalems vor dem gleichen Schicksal wie ihre nördlichen Verwandten gerettet.

In der Zwischenzeit begannen weitere Veränderungen die Region zu beunruhigen. Eine neue Weltmacht, Babylon, stieg im Osten auf. Konnte das kleine, geschwächte Königreich Juda seine schwierige Position zwischen den mächtigen und kriegerischen Völkern Assyrien, Babylon und Ägypten behaupten?

Die erstaunliche Geschichte von Judas Überleben ist eines der Themen des Alten Testaments.

## Hiskias fataler Fehler

Bald nach der wundersamen Befreiung Jerusalems von den Assyrern erkrankte Judas König Hiskia schwer. Nachdem Gott Hiskia gerettet hatte, entsandte ein babylonischer

Prinz Repräsentanten mit einer Botschaft und einem Glückwunschgeschenk zu dem Monarchen. „Zu dieser Zeit sandte Merodach-Baladan, der Sohn Baladans, der König von Babel, Brief und Geschenke an Hiskia; denn er hatte gehört, daß Hiskia krank gewesen war“ (2. Könige 20,12).

Die Antwort Hiskias auf das, was er naiv als nachbarlichen Akt der Güte und Versöhnung auffaßte, sollte sich am Ende als teuer erweisen. Der Prophet Jesaja sagte nämlich den Untergang Judas voraus: „Hiskia aber freute sich über die Boten [babylonische Botschafter] und zeigte ihnen das ganze Schatzhaus, Silber, Gold, Spezerei und das beste Öl und das Zeughaus und alles, was an Schätzen vorhanden war. Es war nichts in seinem Hause und in seiner ganzen Herrschaft, was ihnen Hiskia nicht gezeigt hätte. Da kam der Prophet Jesaja zum König Hiskia und sprach zu ihm: Was haben diese Leute gesagt? Und woher sind sie zu dir gekommen?“

Hiskia sprach: Sie sind aus fernen Landen zu mir gekommen, aus Babel ... Da sprach Jesaja zu Hiskia: Höre des HERRN Wort: Siehe, es kommt die Zeit, daß alles nach Babel weggeführt werden wird, was in deinem Hause ist und was deine Väter gesammelt haben bis auf diesen Tag, und es wird nichts übriggelassen werden“ (Verse 13-17).

Obwohl Hiskia sich als König gerecht und treu erwies, versuchte er törichterweise seine Besucher mit dem Wohlstand und den Waffen des Königreiches zu beeindrucken. Nach dem biblischen Bericht zog sich der Gott Judas von diesem Zeitpunkt an von Hiskia zurück, um „ihn zu prüfen, damit er alles erkannte, was in seinem Herzen war“ (2. Chronik 32,31; Elberfelder Bibel).

Hiskias gedankenlose Prahlerei vor den Vertretern einer zukünftigen ausländischen Großmacht schuf eine der Voraussetzungen für eine spätere babylonische Eroberung Judas und seiner reichen Hauptstadt Jerusalem.

## Manasse: Vasall der Assyrer

Nach dem Tod Hiskias erbte sein Sohn Manasse den Thron Judas. Es dauerte nicht lange, bis sich der junge König von dem gerechten Beispiel seines Vaters abwandte und sich als ungerechter Herrscher ent-



Den mächtigen assyrischen König Asarhaddon sieht man in diesem Relief auf die gefangengenommenen Herrscher von Ägypten und Tyrus herabblicken. An Seilen gebunden, die durch ihre Nasen führen, flehen die Gefangenen um Gnade. Der jüdische König Manasse erlebte ein ähnliches Schicksal, als er mit „ehernen Fesseln“ gebunden wurde.



**Unter Bewachung spielen Gefangene aus Juda auf der Harfe.** Diese Szene, ein Relief aus einem assyrischen Palast, ähnelt der Beschreibung in Psalm 137, Vers 1-3, die die Gefangenschaft der Juden in Babylon beschreibt: „An den Wassern zu Babel ... weinten [wir], wenn wir an Zion gedachten. Unsere Harfen hängten wir an die Weiden dort ... Denn die uns gefangenhielten, hießen uns dort singen ... Singet uns ein Lied von Zion!“

puppte. „Manasse war zwölf Jahre alt, als er König wurde; und er regierte fünfundfünfzig Jahre zu Jerusalem und tat, was dem HERRN mißfiel“ (2. Chronik 33,1-2).

„Aber Manasse verführte Juda und die Bewohner von Jerusalem, mehr Böses zu tun als die Nationen, die der HERR ... ausgetilgt hatte. Und der HERR redete zu Manasse und zu seinem Volk; aber sie achteten nicht darauf. Da ließ der HERR die Heerobersten des Königs von Assur über sie kommen. Und sie nahmen Manasse gefangen und banden ihn mit *ehernen* [eisernen] *Fesseln* und führten ihn nach Babel“ (Vers 9-11; Elberfelder Bibel; Hervorhebung durch uns).

Zwei assyrische Berichte bestätigen die Unterwerfung Manasses unter die Assyrer. „Der Name ‚Menase, König von Juda‘ erscheint auf den Tonprismen des Asarhaddon ... und des Assurbanipal“, als einer von 22 Herrschern, die Assyrien Anerkennung gezollt hatten (*The New Bible Dictionary*, 1996, Seite 724).

Die biblische Erzählung, die beschreibt, wie der König Manasse mit „ehernen Fesseln“ (Vers 11) abgeführt wurde, bezieht sich auf Nasenringe, die dazu gebraucht wurden, um Gefangene an Stricken abzuführen (wie auf der gegenüberliegenden Seite abgebildet). Es war eine schmerzhaft und demütigende

Bestrafung für diejenigen, die sich den mächtigen Königen Assyriens widersetzen.

## Mächtige Hauptstadt eines mächtigen Reiches

Das assyrische Reich mit Ninive als Hauptstadt schien in dieser Zeit unbesiegbar zu sein. James Muir beschreibt dieses Reich zur Zeit des Propheten Nahum (668 v. Chr.) sehr genau:

„Die Ausdehnung Assyriens im westlichen Asien könnte mit einem Tintenfisch verglichen werden, dessen Fangarme vom Persischen Golf bis zum Nil reichten, und dessen Kopf Ninive war. Zu dieser Zeit wurde Ninive für eine der schönsten Städte der Welt gehalten. Drei seiner Könige hatten die Stadt erst kurze Zeit vorher mit dem Reichtum ihrer Eroberungen geschmückt und großartige Paläste gebaut. Sie bestanden aus Backsteinen, und an den Wänden der Paläste befanden sich kunstvoll angefertigte Bronzereliefs, die ihre großen Siege darstellten. Die großen Mauern, die die Stadt umgaben, maßen fünf Kilometer im Umfang“ (*Archaeology and the Scriptures*, 1965, Seite 182-183).

Trotz der Größe Ninives sagte Nahum nicht nur die Zerstörung dieser Stadt voraus, sondern auch, daß sie nie wieder aufgebaut

werden sollte. „Siehe, ich will an dich, spricht der HERR Zebaoth; ich will dir den Saum deines Gewandes aufdecken über dein Angesicht und will den Völkern deine Blöße und den Königreichen deine Schande zeigen. Ich will Unrat auf dich werfen und dich schänden und ein Schauspiel aus dir machen, daß alle, die dich sehen, vor dir fliehen und sagen sollen: Ninive ist verwüstet“ (Nahum 3,5-7).

Nach seiner Zerstörung 612 v. Chr. verschwand diese mächtige Metropole der antiken Welt. „Ninive verschwand so schnell“, berichtet ein Historiker, „daß der griechische General Xenophon, als er und seine zehntausend Soldaten auf seinem berühmten Erkundungszug des persischen Reiches über die Stätte marschierte, die Ruinen Ninives unter seinen Füßen nicht erkannte. Als Ninive in Brand gesetzt wurde, verbrannte alles, und was übriggeblieben war, wurde mit der Zeit zu einem künstlichen Grashügel“ (Arnold Brackman, *The Luck of Nineveh*, 1978, Seite 21).

Der griechische Schriftsteller Lukian von Samosata (120-180 n. Chr.) klagte: „Ninive ist spurlos untergegangen, und niemand weiß mehr, wo es einmal gestanden hat“ (Magnus Magnusson, *Archaeology and the Bible*, Simon & Schuster, New York, 1977, Seite 175). Wegen der völligen Unauffindbarkeit sichtbarer Überreste äußerten Forscher im 19. Jahrhundert Zweifel daran, daß Ninive oder sonstige Teile eines assyrischen Reiches jemals existiert und über andere Völker geherrscht hätten. Die ausschließliche Geschichtsquelle des letzten Jahrhunderts, die die einstige Existenz des assyrischen Reiches bezeugte, war die Bibel.

Dies änderte sich aber schlagartig, als „um die Mitte des 19. Jahrhunderts ... Aus- ten Henry Layard und Paul Emile Botta im nördlichen Irak die Überreste dreier assyrischer Städte [darunter auch Ninive] und Beweise für den riesigen Militärapparat, der einmal das Gebiet zwischen Tigris und Nil überrollt hatte, entdeckten. Dank der Archäologie wurde das assyrische Reich und seine überwältigende Macht schlagartig sichtbar“ (Magnusson, Seite 175). Die Skeptiker hatten nichts mehr zu sagen. Die Ausgrabungen von Ninive und anderen Städten der Gegend brachten eine atemberaubende Fülle von historischen Beweisen einschließlich „Zehntausender Tontafeln mit einer ▶

riesigen Menge an Informationen“ zutage (*The Interpreter's Dictionary of the Bible*, Abingdon Press, Nashville, 1962, Band 1, „Assyria and Babylon“, Seite 275).

Obwohl seine Prophezeiung zu seiner Zeit als fast unmöglich erschien, traf Nahums erstaunliche Vorhersage über Ninive genauso ein, wie er es vorausgesagt hatte. Nach zahlreichen Ausgrabungen an dieser historischen Stätte schmücken heute viele Schätze aus den dortigen Ruinen die Galerien großer Museen in den verschiedensten Ländern.

### Ein Schreiber hinterläßt einen Eindruck

Nach dem Niedergang Assyriens übernahm Babylon die Vorherrschaft in diesem Gebiet. Mit dem Aufstieg des Königs Nebukadnezar (605-562 v. Chr.) waren die Tage des Reiches Juda gezählt. Trotzdem sandte Gott treue Boten, um die Führenden der Nation zu warnen und zur Anbetung des einzig wahren Gottes zurückzukehren, bevor es zu spät war. Nehemia sagte später: „Und du hattest viele Jahre Geduld mit ihnen und warntest sie durch deinen Geist in deinen Propheten, aber sie nahmen's nicht zu Ohren. Darum hast du sie gegeben in die Hand der Völker in den Ländern“ (Nehemia 9,30).

Einer dieser Propheten war Jeremia, der miterlebte, wie die Babylonier Jerusalem bedrohten. Sein treuer Schreiber Baruch schrieb einige von Jeremias Prophezeiungen nieder. „Da rief Jeremia Baruch, den Sohn Nerijas.

Und Baruch schrieb auf eine Schriftrolle alle Worte des HERRN, die er zu Jeremia geredet hatte, wie Jeremia sie ihm sagte“ (Jeremia 36,4). Archäologen fanden kürzlich eine Toninschrift aus der Zeit Jeremias, die nicht nur Baruchs Namen trug, sondern auch allem Anschein nach seinen Fingerabdruck!

Tsvi Schneider, der 1991 als Bibliothekar des Institutes für Archäologie an der Hebräischen Universität arbeitete, schrieb über das Siegel mit Baruchs Namen: „Der erste und bekannteste biblische Name, der auf einer Bulle [ein Tonklumpen mit einem Siegelabdruck] gefunden wurde, ist Baruch, der Sohn Nerijas. Baruch war ein Schreiber, loyaler Freund und politischer Verbündeter des Propheten Jeremia. Die Inschrift besteht aus folgenden drei Zeilen: ‚Besitz des Berekhyahu / Sohn des Neriyahu / dem Schreiber‘. Die Bulle gibt Baruchs vollständigen Namen wieder ... Baruch, Sohn des Nerijas, der dem Siegelabdruck nach ein Schreiber war. Vier Abhandlungen im Buch Jeremia erwähnen Baruch, Sohn des Nerijas, der Schreiber“ (*Biblical Archaeological Review*, Juli-August 1991, Seite 27).

Der Bibliothekar Tsvi Schneider erklärt, daß die Namen von drei weiteren Personen aus der Zeit Jeremias, darunter auch Baruchs Bruder, auf anderen Tonbullen und Siegeln erscheinen. „Interessant ist, daß Kapitel 36 des Buches Jeremia auch die Namen von zwei weiteren Personen enthält, deren Siegelabdruck in noch erhaltenen Bullen gefunden wurden: ‚Yerahme'el, Sohn des Königs‘ und ‚Gemarjahu, Sohn des Schafan‘.“

Ferner wurde auch das Siegel von Baruchs Bruder Seraja gefunden. Serajas Name erscheint einige Male in Jeremia 51 (Vers 59-64). „Dieses Siegel besteht aus zwei Zeilen: ‚Besitz von Seriahu / Neriyah‘ ... Seraja war der Bruder Baruchs, Jeremias Schreiber. Seraja und Baruch waren Söhne Nerijas und Enkel Machsejas (Jeremia 32,12; 51,59)“ (*Biblical Archaeological Review*, Seite 30).

Diese erstaunlichen Entdeckungen bestätigen selbst kleinste Details der Bibel — alle vier Personen, die in dem Buch Jeremia erwähnt werden, haben wirklich als Menschen zur beschriebenen Zeit in Jerusalem gelebt.

### Der Fall Jerusalems

Der biblische Bericht von der Eroberung Jerusalems wird auch von babylonischen Aufzeichnungen bestätigt. Lassen Sie uns erst

die biblische Abhandlung lesen: „Und der HERR, der Gott ihrer Väter, ließ immer wieder gegen sie reden durch seine Boten; denn er hatte Mitleid mit seinem Volk und seiner Wohnung. Aber sie verspotteten die Boten Gottes und verachteten seine Worte und verhöhnten seine Propheten, bis der Grimm des HERRN über sein Volk wuchs und es kein Vergeben mehr gab. Da führte er gegen sie heran den König der Chaldäer [Babylonier] ... Und sie verbrannten das Haus Gottes [den Tempel] und rissen die Mauer Jerusalems ein, und alle ihre Burgtürme brannten sie mit Feuer aus, so daß alle ihre kostbaren Geräte zunichte wurden. Und er führte weg nach Babel alle, die das Schwert übriggelassen hatte, und sie wurden seine und seiner Söhne Knechte, bis das Königtum der Perser zur Herrschaft kam, damit erfüllt würde das Wort des HERRN durch den Mund Jeremias“ (2. Chronik 36,15-17. 19-21).

Jerusalem wurde eigentlich zweimal erobert, beim ersten Mal aber nicht zerstört. Später, im Jahre 587 v. Chr., fiel Jerusalem ein zweites Mal, als nach der Beschreibung der Bibel die Zerstörung erfolgte. Die Stadt wurde mit Fackeln angezündet, ihre Paläste und der Tempel verbrannt und ihre Mauern zerstört. Die Bibel beschreibt beide Niederlagen wahrheitsgetreu, enthält jedoch keine Angaben über deren erste Erstürmung.

1887 gelang die Entschlüsselung verschiedener babylonischer Tafeln. Die Archäologen nennen sie *Die Babylonischen Chroniken*. Sie beinhalten die Daten der Regierungszeiten vieler babylonischer Könige. Weitere Zusammenstellungen, die 1956 entschlüsselt werden konnten, beinhalten Angaben über die Regierungszeit und Aktivitäten Nebukadnezars. Leider fehlt ein Nachweis, der die Jahre 594-557 v. Chr. bezeugen könnte. Bis auf diese einzige Lücke dokumentieren die Aufstellungen seine Herrschaft.

Der *Archaeological Commentary on the Bible* erklärt die Bedeutung der Feststellungen von 1956: „Bis 1956 war das Datum der ersten Eroberung Jerusalems durch die Babylonier nicht bekannt. In diesem Jahr gelang es jedoch, verschiedene Keilschriften auf Tontafeln zu entschlüsseln, die das genaue Jahr der ersten Eroberung — 597 v. Chr. — angaben“ (1979, Seite 143-144).

### Babylonisches Exil

Ebenso wie die Assyrer verschleppten



**Dieser Abdruck vom Siegel Baruchs, der dem Propheten Jeremia als Schreiber diente, ist ein dramatischer Beweis für die Existenz dieses biblischen Persönlichkeit. Ein Fingerabdruck auf der linken Seite könnte sogar von Baruch selbst stammen.**

auch die Babylonier besiegte Völker. Das diente der besseren Kontrolle der eingenommenen Gebiete. So wie ihr Schwestervolk im nördlichen Königreich Israel durch die Assyrer mehr als ein Jahrhundert zuvor in Gefangenschaft geraten war, erfolgte jetzt die Einnahme der Bewohner Judas durch Babylon.

Die Situation schien hoffnungslos. Juda war zerstört und die Babylonier hatten gewaltsam die meisten seiner Einwohner verschleppt. Trotz dieser Situation ermutigte Gott das Volk durch seine Propheten, die Hoffnung nicht aufzugeben, eines Tages in ihre Heimat zurückzukehren. Er sandte nicht nur Propheten nach Juda, sondern auch nach Babylon. Männer wie Daniel und Hesekiel, die beide in Babylon lebten, sprachen von der Wiederherstellung des Reiches Juda.

Gott sprach seinem Volk durch Jeremia Hoffnung zu: „So spricht der HERR der Heerscharen, der Gott Israels: An alle Weggeführten, die ich von Jerusalem nach Babel gefangen weggeführt habe: Baut Häuser und wohnt darin! Pflanzt Gärten und eßt ihre Früchte! Nehmt Frauen und zeugt Söhne und Töchter! ... damit ihr euch dort vermehrt und nicht vermindert! Und sucht den Frieden der Stadt, in die ich euch gefangen weggeführt habe, und betet für sie zum HERRN! Denn in ihrem Frieden werdet ihr Frieden haben ... Erst wenn siebzig Jahre für Babel voll sind, werde ich mich euer annehmen und mein gutes Wort, euch an diesen Ort zurückzubringen, an euch erfüllen“ (Jeremia 29,4-10; Elberfelder Bibel).

Nach diesen ermutigenden Worten gediehen die im Exil lebenden als Gemeinschaft in Babylon. Sie waren so erfolgreich, daß die Mehrheit sich nach den 70 vorhergesagten Jahren des Exils dafür entschied, zu bleiben. Diese Umstände förderten das Wachstum zweier großer jüdischer Enklaven in diesem Teil der Welt, eine in Babylon und die andere in Jerusalem.

Archäologische Zeugnisse demonstrieren die günstigen Bedingungen, die Gott dem Volk Juda in Babylon versprochen hatte. „Der Assyriologe E. F. Weidner macht sich nach 1933 an die Durchsicht der Tafeln und Scherben in den Kellerräumen des Kaiser-Friedrich-Museums ... Unter dem stumpfsinnigen Verwaltungskram findet Weidner mit einem Male unbezahlbar kostbare Notizen des antiken Amtsschimmels. In vier verschiedenen Quittungen über Lebensmittelausgaben,

u. a. ist auch ein herrliches Sesamöl aufgeführt, stößt er auf einen vertrauten biblischen Namen: ‚Ja’-u-kinu‘ ... Das ist Jojachin!

Ein Irrtum ist ausgeschlossen, denn Jojachin wird mit seinem vollen Rang ‚König des (Landes) Juda‘ bezeichnet ... Jojachin, abgesetzter König von Juda, hat samt seiner Familie und Gefolge im Palast Nebukadnezars in Babylon gelebt, so darf nach der Entdeckung von Weidner geschlußfolgert, der biblische Bericht im 2. Buch der Könige ergänzt werden: ‚Und sein Unterhalt, ein beständiger Unterhalt, wurde ihm vom König von Babel gegeben, soviel er täglich nötig hatte, bis zum Tag seines Todes, alle Tage seines Lebens‘ (Jeremia 52,34; Elberfelder Bibel)“ (Werner Keller, *Und die Bibel hat doch recht*, 1955, Seite 277-278).

## Die Bank Murashu & Söhne

Die Kaufleute unter der Bevölkerung Judas, die nach Babylon als ein geschlagenes Volk durch die Gefangenschaft gekommen waren, erhielten von den ebenso fleißigen Babyloniern ein beachtliches Maß an Freiheit. Die Historikerin Petra Eisele erklärt: „Obwohl nicht viel über das Leben der im Exil lebenden Juden in Babylon bekannt ist, weiß man doch soviel, daß ihre mißliche Lage nicht so schlecht war, wie ihre Sklaverei zur Zeit Moses in Ägypten. Sie lebten in Babylon nicht wie Gefangene oder Sklaven sondern als ‚halbfreies‘ Volk ... Nachdem die Perser Babylon im Jahr 539 v. Chr. eroberten und den Juden das Recht gaben, in

ihre Heimat zurückzukehren, nahm nur eine Minderheit dieser angeblich ‚armen Gefangenen‘ dieses großzügige Angebot an. Viele wollten die Bequemlichkeiten und Reichtümer, die sie in diesem ‚fremden‘ Land erworben hatten, nicht aufgeben und nicht die ungewisse Zukunft auf sich nehmen, die sie in ihrem ‚Heimatland‘ vorfinden würden.

Handelsdokumente auf Tontafeln aus dem fünften Jahrhundert v. Chr. zeigen, daß sich selbst nach dem Ende des Exils die babylonischen Banken immer noch fest in den Händen der Juden befanden. Die Firma Murashu & Söhne eines jüdischen Bankkaufmanns hatte sich stark im Immobiliengeschäft ausgebreitet. Das Hauptquartier dieses Unternehmens befand sich in der Nähe von Nippur und besaß ungefähr 200 Filialen im ganzen Land!“ (*Babylon*, Auszug aus Editorial EDAF, 1980, Seite 70).

Die aufstrebenden Zentren in Babylon und Jerusalem halfen dem jüdischen Volk, die Eroberungszüge der Perser, Griechen und Römer besser zu überleben. Einige Jahrhunderte später, zur neutestamentlichen Zeit, waren sie in Israel immer noch fest etabliert. Allen offensichtlichen Widerständen zum Trotz erfüllte sich Gottes Verheißung, daß die Bevölkerung Judas nicht in ihrer babylonischen Gefangenschaft bleiben sollte.

In zukünftigen Artikeln setzen wir unsere Reihe über Bibel und Archäologie fort. Wir werden sehen, wie die Archäologie viele Aussagen der Bibel über die Zeit nach dem Ende des Königreiches Juda bestätigt. **GN**

## Wissen Sie, welcher Tag Gottes Ruhetag ist?

Warum gebot Gott das Halten eines Ruhetags als eines der Zehn Gebote, und warum wird dieses Gebot heute von fast allen Menschen ignoriert? Viele Menschen betrachten den Sabbat als ein Überbleibsel aus der jüdischen Geschichte, das aber keine Geltung für Christen hat. Warum gibt es solche Verwirrung über dieses eine Gebot, während die meisten Menschen, darunter religiöse Führer und deren Kirchen, an den anderen neun kaum etwas auszusetzen haben?

Die Antworten auf diese Fragen finden Sie in unserer kostenlosen Broschüre *Der biblische Ruhetag — Samstag, Sonntag oder ...?*. Auf Anfrage senden wir Ihnen Ihr kostenloses Exemplar gerne zu.



**D**er Wecker reißt dich aus dem Schlaf. Du willst ins Badezimmer, nur um festzustellen, daß deine kleine Schwester schon vor dir hineingerannt ist. Als du endlich ins Bad darfst, bleiben dir nur noch zehn Minuten, um dich für die Schule fertigzumachen, aber es gibt kein heißes Was-

ser mehr. Beim Frühstück brennt der Toast an, die Milch ist sauer, und es gibt nichts anderes mehr zum Essen als altes Müsli.

Es gießt in Strömen, aber du kannst den Regenschirm nicht finden. So mußt du deine Schultasche als Regenschutz nehmen. An der Bushaltestelle fährt ein Lastwagen vorbei und spritzt dich von oben bis unten voll. Als du endlich in der Schule ankommst, rät dir die erste Person, die dir über den Weg läuft, fröhlich zu sein. Aber dir ist jetzt wirklich nicht nach Lachen zumute.

Kommt dir das bekannt vor? Warst du je ein Opfer schlechter Laune? Wir erleben alle Tage, an denen uns das Lächeln schwer fällt. Trübes Wetter, ein Streit mit einem deiner Freunde, Streß in der Schule, Meinungsverschiedenheiten mit den Eltern, eine schlechte Note in der Klassenarbeit — alle diese Dinge können uns in eine schlechte Stimmung versetzen.

In den meisten Fällen können wir uns von einer negativen Stimmung befreien, wenn wir es wirklich wollen. Aber manchmal tun wir es nicht, meint Dr. Jacqueline Persons, eine Professorin an der Universität von Kalifornien in San Francisco. „In Wirklichkeit genießen wir es sogar, in einer schlechten Stimmung zu sein“, sagt sie. „Manche Leute wollen eine schlechte Laune nicht aufgeben, weil sie der schlechtgelaunten Person eine gewisse Macht oder Kontrolle über eine Situation oder Person geben.“

Nehmen wir einmal an, du und deine beste Freundin hattet einen großen Streit, und sie sagt dir, daß sie nichts mehr mit dir unternehmen möchte. Vielleicht möchtest du es ihr heimzahlen, indem du jedem in der Schule zeigst, wie unglücklich du bist. Vielleicht weigerst du dich, etwas Schönes zu unternehmen, was dich in eine bessere Stimmung versetzen würde, weil du meinst, daß deine Freundin dann zu leicht davonkommen wird, daß du ihr dadurch zu verstehen gibst, daß es in Ordnung sei, dich so schlecht zu behandeln.

Bevor du eine schlechte Laune überwinden kannst, mußt du selbst wirklich eine gute Laune haben wollen. Mit diesem Ziel vor Augen folgen einige Vorschläge, wie man die schlechte Laune in den Griff bekommen kann:

#### Was du tun kannst

- **Regelmäßig Sport treiben.** Sportliche Aktivitäten können eine schlechte Laune am besten beenden. Joggen, Schwimmen, Radfahren, Fußball und Aerobic können leicht Spannungen abbauen.

„Eine moderate Sportausübung ist hier der Schlüssel“, rät Dr. Larry Christensen, ein Sportberater und Professor an der Texas A&M Universität.

Von **Becky Sweat**

# Sieg über schlechte

„Es ist nicht gut, bis zur völligen Erschöpfung Sport zu treiben, sondern nur so viel, bis man sich wieder energiegeladener fühlt. Wenn man sich bis zur völligen Erschöpfung verausgabt, erzielt man nur einen Gegeneffekt.“

• **Richtig schlafen und essen.** Wenn du schlecht gelaunt bist, könnte es auch sein, daß du nicht die richtige Menge Schlaf bekommst. Zu viel Schlaf kann dich träge machen, zu wenig Schlaf reizbar. Die meisten Teenager brauchen acht bis neun Stunden Schlaf pro Nacht, aber einige brauchen mehr, je nachdem, wie aktiv sie sind.

„Wenn man nicht genug Schlaf bekommt, ist man eher pessimistisch und müde, und man hat nicht die Geduld, um mit Problemen fertigzuwerden“, sagt Dr. Christensen. „Wenn man in der Nacht genügend Schlaf bekommen hat, meint man, alles bewältigen zu können, und man ist energiegeleierter und optimistischer.“

Die Ernährung spielt auch eine wichtige Rolle. Versuche Süßigkeiten und fetthaltiges Essen zu begrenzen. „Viele Teenager greifen sofort zu Süßigkeiten, wenn sie sich schlecht fühlen, was ihnen einen vorübergehenden Aufschwung geben kann, aber ihr Energiepegel fällt dann schnell wieder unter den vorherigen Stand“, sagt Dr. Christensen. Eine ausgewogene Diät ist auf lange Zeit gesehen die beste Ernährung.

### Sich anderen öffnen

• **Sich aussprechen.** Wenn man traurig ist, ist das Schlimmste, was man tun kann, alles für sich zu behalten. Statt dessen sollte man seine Gefühle mit einer Vertrauensperson teilen, einem Menschen, dem man vertraut. Ein Freund kann vielleicht nicht den Rat eines Experten geben, aber vielleicht kommst du von selbst auf eine Lösung, wenn du einfach nur redest. Oft braucht man nur jemanden, der zuhört, während man seine eigenen Gefühle ordnet.

Aber etwas durchzusprechen bedeutet nicht, nur zu jammern. „Wenn man herumgeht und sich über seine Situation bei allen Freunden beklagt und jammert: ‚Oh, ist mein Leben nicht fürchterlich?‘, ohne daß man etwas tut, um die Situation zu verbessern, wird man sich durch so ein Gerede nur noch schlechter fühlen“, sagt Dr. Persons.

Wenn man sich jemandem anvertraut, sollte man nicht zu jemandem gehen, der genauso traurig ist wie man selbst. Es ist bes-

ser mit jemandem zu sprechen, der sich in einer positiven Stimmung befindet. Wenn du jemanden kennst, der sich in einer ähnlichen Situation befand und sie gut bewältigt hat, versuche, mit dieser Person zu sprechen.

Versetze dich während des Gesprächs in eine Einstellung der Problembewältigung. Frage dich selbst: Gibt es etwas, was ich tun kann, um die Situation zu verbessern? Was kann ich tun, damit so etwas das nächste Mal nicht passiert?

Nehmen wir einmal an, du bekommst deine Biologiearbeit mit einer schlechten Note zurück. Vielleicht solltest du mit deinem Lehrer reden, um Nachhilfunterricht zu bekommen. Vielleicht mußt du auch mehr im Unterricht mitarbeiten, weniger Zeit mit Videospiele verbringen oder etwas mehr am Wochenende lernen.

### Die richtige Perspektive behalten

• **Nicht aus einer Mücke einen Elefanten machen.** Vielleicht ärgerst du dich darüber, beim letzten Fußballspiel ein Tor verpaßt zu haben. Denke nicht zu lange darüber nach. Fehler gehören zum Leben. Statt das Wenn und Aber zu beklagen, sollten wir aus unseren Fehlern lernen und nach vorne schauen.

Schaue nicht so sehr auf das Detail, sondern behalte das große Bild im Auge. Was am Anfang tragisch aussieht, ist oft gar kein Problem, wenn man alle Fakten kennt und die Dinge in die richtige Perspektive stellt. Man sollte sich die Frage stellen: Wie wichtig wird dies in einigen Monaten sein?

Außerdem ist es wichtig, negative Gedanken durch positive zu ersetzen. Statt zu denken: „Ich kann nichts richtig machen“, oder: „Mein Leben ist mies“, sollte man sich sagen: „Ich schaffe es“. Die Fehler gehören der Vergangenheit an und man wird das Leben wieder in den Griff bekommen.

Positiv zu denken bedeutet nicht, die Realität zu ignorieren, betont Dr. Christensen. „Es bedeutet zu erkennen, was passiert ist, und zuzugeben, daß es weh getan hat, und daß man sich wünscht, der Fehler wäre nie passiert. Man sieht aber ein, daß man jetzt in die Zukunft schauen und nach einer Lösung suchen muß, um die Situation zu beheben. Man muß seinen Teil dazu beitragen, daß es nicht wieder vorkommt.“

Es hilft auch, in einer ungünstigen Situation den Humor zu behalten. Wenn man einer mißlichen Lage einmal die lustige Seite abgewonnen hat, fühlt man sich gleich besser.

### Das Verhalten beeinflußt Gefühle

• **Richtig handeln.** Es hört sich vielleicht zu schön an, um wahr zu sein, aber sich

glücklich zu verhalten, kann einen wirklich glücklich machen, selbst wenn man es nicht ist. Untersuchungen haben herausgefunden, daß die Gefühle, wenn man sein Verhalten ändert, sich nach und nach in die gleiche Richtung verändern. Tausche also dein Stirnrunzeln gegen ein Lächeln ein.

„Einige Leute sagen mir manchmal: ‚Ich fühle mich nicht danach, auf eine Party zu gehen, wo ich keinen Spaß haben werde.‘ Aber wenn sie es schaffen, ihren Körper durch die Tür zu bekommen und auf die Party zu gehen, haben sie dann meistens doch viel Spaß und fühlen sich bedeutend besser“, erzählt Dr. Persons.

Es hilft sehr, sich eine fröhliche Umgebung zu verschaffen, die Vorhänge aufzuziehen und den Sonnenschein in das Zimmer zu lassen, aufmunternde Musik zu hören, einen lustigen Film zu sehen oder ein witziges Buch zu lesen. Steh auf, geh hinaus, tue etwas Konstruktives. Treffe dich mit Leuten, die gute Laune haben. Wenn sie lachen und eine tolle Zeit haben, wird es auch auf dich abfärben.

Nicole, 15, sagt, daß sie ihre Großmutter anruft oder eine ältere Nachbarin besucht, wenn sie traurig ist. „Meine Nachbarin und meine Großmutter leben allein, und ich weiß, daß sie sich einsam fühlen können“, erklärt Nicole. „Ich rede dann eine Weile mit ihnen und konzentriere mich dann lieber darauf, wie sie sich fühlen, statt auf meine eigenen Probleme. Sie sagen mir immer, wie froh sie sind, mich zu sehen. Ich versuche, sie aufzuheitern, aber gleichzeitig fühle ich mich auch viel besser.“

• **In schweren Fällen den Rat einer professionellen Hilfe suchen.** Wenn eine depressive Stimmung wochenlang anhält und die Leistung in der Schule oder den Umgang mit anderen gefährdet, dann ist es ratsam, professionelle Hilfe zu suchen.

Die meisten Leute können innerhalb weniger Stunden oder innerhalb eines Tages aus ihrer schlechten Stimmung herauskommen, aber einige bleiben deprimiert, auch wenn ihnen etwas Gutes widerfährt, sagt Dr. Christensen. „Sie meinen, da sie sich nun in dieser schlechten Stimmung befinden, gibt es auch nichts, was sie dagegen tun können. Man muß sich selbst fragen, ob es einen Grund dafür gibt, sich so schlecht zu fühlen. Wenn kein Grund vorhanden ist und man weiterhin deprimiert bleibt, braucht man Hilfe.“

Obwohl jeder einmal von Zeit zu Zeit niedergedrückt ist, dürfen schlechte Launen nicht zur Norm werden. Das nächste Mal, wenn dich eine schlechte Laune überfällt, sei bereit, sie anzugehen und sie zu kontrollieren, bevor sie dich kontrolliert. **GN**

# Laune!



# Würde Christus mitfeiern?

**W**ußten Sie, daß das Wort „Weihnachten“ nicht in der Bibel zu finden ist? Nicht nur das: Auch das Weihnachtsfest als christliche Feier wird nicht erwähnt. Jesus Christus feierte nicht seinen Geburtstag, noch gebot er seinen Nachfolgern, ihn zu feiern. Jesu Apostel und die ersten Christen kannten dieses Fest überhaupt nicht. In der zweiten Dezemberhälfte kann man fast jedes Jahr gut recherchierte Berichte in Tageszeitungen finden, welche auf den nichtbiblischen Ursprung von Weihnachten hinweisen. Weihnachten wurde als „christliches“ Fest erst etliche Jahrhunderte nach der Zeit Jesu und seiner Apostel eingeführt.

Welche Feste hielten Jesus, seine Apostel und die ersten Christen? Es waren die Feste, die Gott seinem Volk gegeben hatte; Feste, die heute von den meisten Christen ignoriert werden. Unsere Broschüre *Gottes Festtage — der Plan Gottes für die Menschen* erläutert ihre Bedeutung im Detail. Schreiben Sie an die untenstehende Anschrift, um Ihr kostenloses Exemplar zu erhalten.



## GUTE NACHRICHTEN

Postfach 30 15 09  
D-53195 Bonn

**TELEFON:**

(0228) 9 45 46 36

**FAX:**

(0228) 9 45 46 37

**E-MAIL:**

info@gutenachrichten.org