

GUTE NACHRICHTEN

Antworten für heute und morgen



Der Fahrplan zum Frieden: Sackgasse Jerusalem

Die Prophezeiung auf dem Ölberg: Wurden Jesu Worte wahr?
Fit durchs Leben • Ein Plan fürs Leben

Von der Redaktion

Was kommt nach dem „Fahrplan zum Frieden“?

Im Frühjahr wurde der Text des Fahrplans zum Frieden im Nahen Osten veröffentlicht. So konnten alle — auch Israelis und Palästinenser, denen der Wortlaut vorher nicht bekannt war — nachlesen, wie sich das sogenannte Nahost-Quartett (die EU, Rußland, die USA und die Vereinten Nationen) den schrittweisen Verhandlungsweg zum endgültigen Frieden im Nahen Osten vorstellt.

Der letzte Teil des Fahrplans scheint uns sehr wichtig zu sein. Die für das Jahr 2005 vorgesehene endgültige Friedensvereinbarung soll „eine auf dem Verhandlungsweg erzielte Klärung des Status von Jerusalem“ enthalten, die die „politischen und religiösen Bedenken beider Seiten [Israelis und Palästinenser] berücksichtigt und die religiösen Interessen von Juden, Christen und Muslimen in aller Welt schützt“.

Aufgrund der Bedeutung Jerusalems für drei Weltreligionen überrascht es nicht, wenn auch der Vatikan sich für den Schutz der diversen religiösen Interessen in Jerusalem einsetzt. So betonte Papst Johannes Paulus II. vor drei Jahren den Standpunkt des Heiligen Stuhls, wonach „nur ein besonderer, durch internationale Garantien gesicherter Status die heiligsten Stätten in der heiligen Stadt wirksam bewahren und Glaubens- und Anbetungsfreiheit für alle Gläubigen, die in der dortigen Region und überall auf der Welt Jerusalem als Scheideweg des Friedens und der Koexistenz sehen, gewährleisten kann“ (*L'Osservatore Romano*, 26. Juli 2000).

In bezug auf die religiösen Stätten in Jerusalem scheinen sich auf den ersten Blick der zitierte Wortlaut des Fahrplans und der Standpunkt des Papstes zu ähneln. In Wirklichkeit erfüllt der Fahrplan nicht die Forderung des Vatikans nach „internationalen Garantien“. Das Nahost-Quartett verpflichtet sich, die Verhandlungen zwischen Israelis und Palästinensern zu „unterstützen“. Daß diese Unterstützung Zwang ausschließt, beweist der Text des Fahrplans selbst. Fortschritte hängen nämlich davon ab, „daß sich die Parteien guten Willens bemühen und allen dargelegten Verpflichtungen nachkommen“. Ist das nicht der Fall, „wird die Nichteinhaltung von Verpflichtungen Fortschritte behindern“.

Was geschieht, wenn der Fahrplan zum Frieden nicht eingehalten wird? Nur wenige Terroristen genügen, um den Fahrplan zu torpedieren. Sein Scheitern wird nicht nur die Zukunft der im Nahen Osten lebenden Menschen beeinflussen, sondern immer mehr auch uns in Europa betreffen.

In einer Analyse des Nahostkonfliktes kam der amerikanische Sicherheitsberater Dr. George Friedman zu dem Schluß, daß Frieden durch die freiwillige Mitwirkung von Israelis und Palästinensern nicht möglich ist. Entweder setzt eine neue Regionalmacht eine Beendigung der Feindseligkeiten durch und sorgt für Ordnung — wie einst das Osmanische Reich —, oder eine starke Macht von außerhalb der Region greift ein, um dem Nahen Osten ihre eigenen Friedensvorstellungen aufzudrücken.

Scheitert der Fahrplan zum Frieden, scheint tatsächlich nur die zweite Möglichkeit realistisch zu sein: das „direkte Eingreifen einer fremden Macht, um Ordnung wiederherzustellen“ („From Skopje to Jerusalem: The American Empire“, George Friedman, 21. August 2001). Wenn es dazu kommt — was wir für mehr als wahrscheinlich halten —, sollten Sie nicht überrascht sein, wenn der Vatikan als mit großem Abstand größte Konfession des Christentums ein Wort mitreden will.

— GN

GUTE NACHRICHTEN

SEPTEMBER-OKTOBER 2003 JAHRGANG 7, Nr. 5

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* (555 Technecenter Drive, 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, Ludwig Queckböner, Alfred Riehle, Kurt Schmitz

Ältestenrat der United Church of God:

Gary Antion, Aaron Dean, Robert Dick, Jim Franks, Doug Horchak, Clyde Kilough, Victor Kubik, Les McCullough, Joel Meeker, Mario Seigle, Richard Thompson, Leon Walker

© 2003 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., © 1994-2002.

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 unterhält eine Internet-Adresse im World Wide Web. Unter der Web-Adresse www.gutenachrichten.org finden Sie ausführliche 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

Der Fahrplan zum Frieden im Nahen Osten: Sackgasse Jerusalem

Vor Beginn des Irak-Kriegs meinte EU-Kommissionspräsident Romano Prodi in Brüssel: „Lassen Sie uns den Irak entwaffnen und die Nahostkrise ein für alle Mal lösen.“ Mit der Zustimmung Israels und der Palästinenser zum Fahrplan war die Hoffnung groß, daß man jetzt endlich Frieden im Nahen Osten haben wird. Die wohl strittigste Frage wird jedoch erst ganz zum Schluß des Fahrplans behandelt. **4**



Seite 4

WEITERE ARTIKEL

Die Prophezeiung auf dem Ölberg: Wurden Jesu Worte wahr?

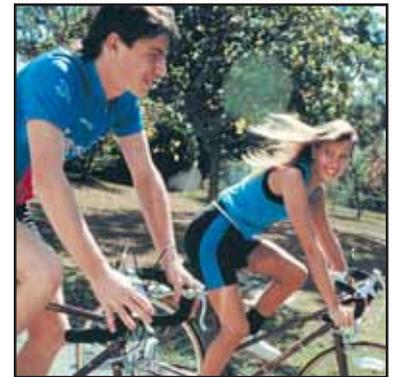
Im Matthäusevangelium, Kapitel 24, gab Jesus Christus seinen Jüngern eine detaillierte Prophezeiung über die Zukunft Judäas und Jerusalems. Seine Jünger interessierten sich für die Wiederherstellung des Reiches Israel als eigenständige Nation, wie sie es in der Zeit der Könige David und Salomo gewesen war. Nach fast 2000 Jahren sind Jesu Worte immer noch aktuell. **8**



Seite 8

Fit durchs Leben

Sind Sie fit? Bersten Sie vor lauter Kraft? Bekommen Sie jeden Morgen mit Schwung die Beine aus dem Bett? Stehen Sie mit dem Gefühl auf, „Das ist mein Tag! Ich könnte heute Bäume ausreißen!“? Wie kann man fit durchs Leben gehen? Wir geben Ihnen drei einfache Anregungen, von denen jeder profitieren kann. **11**



Seite 11

Ein Plan fürs Leben

Nach den Sommerferien haben manche Schulabgänger ihre Berufsausbildung angetreten, andere haben sich für ein Studium an der Universität eingeschrieben. Einige planen ein „soziales“ Jahr, doch es gibt immer wieder junge Menschen, die nach dem Ende ihrer Schulzeit nicht wissen, wie sie ihre Zukunft gestalten sollen. Wieviel Gedanken sollte man sich über seine eigene Karriere machen und wann sollte man damit anfangen? **14**



Seite 14

Der Fahrplan zum Frieden im Nahen Osten: Sackgasse Jerusalem

Von Paul Kieffer

Nach dem Irak-Krieg keimte abermals die Hoffnung auf einen dauerhaften Frieden im Nahen Osten. Die israelische Führung und der ehemalige palästinensische Premier, Machmud Abbas, hatten dem Fahrplan zum Frieden im Nahen Osten zugestimmt. Wie bei allen bisherigen Verhandlungen bleiben jedoch auch beim Fahrplan zum Frieden grundsätzliche Fragen unbeantwortet.

Es hatte so verheißungsvoll angefangen: mit einem „Waffenstillstand“ der palästinensischen Terrororganisationen und dem Verzicht der israelischen Regierung auf Vergeltungsschläge und die gezielte Tötung bekannter Terroristen. Vorübergehend abgelenkt durch den Irak-Krieg, hatte sich nach dem Einmarsch der Amerikaner in Bagdad die Aufmerksamkeit der Welt recht schnell wieder auf den Konflikt gerichtet, der schon lange ein Dauerbrenner in der Region ist: der Streit zwischen Israel und den Palästinensern. Diesmal schien die Zeit für echten Fortschritt wirklich reif zu sein.

Der „Fahrplan für den Frieden“ im Nahen Osten, auf den sich Amerika, die Europäische Union, Rußland und die Vereinten Nationen im vergangenen Herbst geeinigt hatten, sieht die Schaffung eines palästinensischen Staates bis 2005 und ein Ende der Feindseligkeiten vor. Ohne den Einfluß, den die USA auf Israel ausüben können, hat kein Friedensplan wirklich Aussichten auf Erfolg. Deshalb wurde mit großem Interesse die Bereitschaft der Amerikaner verfolgt, den Fahrplan für den Frieden voranzutreiben.

Die Zurückhaltung von George W. Bush in den ersten Monaten seiner Präsidentschaft, die von seinem Vorgänger Bill Clinton begonnene Arbeit als Nahost-Friedensvermittler fortzusetzen, ist nach den Anschlägen vom 11. September 2001 nunmehr der Erkenntnis gewichen, daß das Nahostproblem dem islamischen Fundamentalismus als fruchtbarer Nährboden dient. Mit der ersten Nahostreise seiner Amtszeit Anfang Juni und den Treffen mit arabischen Führern und Israels Ministerpräsident Scharon vollzog der amerikanische Präsident mit seinem persönlichen Engagement für den Frieden im Nahen Osten demonstrativ eine Kehrtwendung.

Es wurde sogar darüber spekuliert, daß Präsident Bush durch seinen gewaltsamen Sturz der irakischen Diktatur den israelischen Ministerpräsidenten Ariel Scharon praktisch an den Verhandlungstisch gezwungen hat. Mit Saddam Husseins Niedergang versiegte wohl die Hauptquelle zur Finanzierung der palästinensischen Terroristen und deren Hinterbliebene.

Darüber hinaus verschwand die aus der Sicht Israels von Saddams Militär ausgehende Bedrohung des jüdischen Staates.

Die Vorzeichen schienen also sehr erfolgversprechend zu sein. Es ist aber nicht das erste Mal, daß man meinte, jetzt könnte es bei der Suche nach Frieden richtig vorangehen.

Wiederholt sich die Geschichte?

Irgendwie erinnern die jetzigen Bemühungen um den Fahrplan zum Frieden an die Ereignisse nach dem Waffengang gegen Saddam Hussein in den ersten Wochen des Jahres 1991. Präsident Bill Clinton nutzte das Prestige seines Amtes und den durch den ersten Golfkrieg erstarkten Einfluß seines Landes, um maßgeblich zur Entstehung des Osloer Vertrags vor zehn Jahren beizutragen.

Zum Schluß der Osloer Verhandlungen appellierte der israelische Ministerpräsident Yitzhak Rabin vom Weißen Haus aus an die Palästinenser: „Es ist unser Schicksal, auf dem gleichen Boden im gleichen Land zusammen zu wohnen ... Wir hegen keinen Haß auf Sie, noch fordern wir Rache. Wie Sie sind wir Menschen, die Häuser bauen, Bäume pflanzen, lieben und neben Ihnen wohnen möchten — in Würde und Mitgefühl, als Mitmenschen, als freie Menschen ... Beten wir gemeinsam, daß der Tag kommen wird, an dem wir von unseren Waffen Abschied nehmen.“

Nur zwei Jahre später war Yitzhak Rabin tot. Sein Mörder war kein palästinensischer Terrorist, sondern ein israelischer Reservist, dem Rabins territoriale Konzessionen an die Palästinenser zu weit gingen. Ein ähnliches Schicksal erlebte Ägyptens Präsident Anwar el Sadat, als er 1981 von radikalisierten Soldaten des eigenen Heeres ermordet wurde.

Fünf Jahre nach Rabins Tod schien im Juli 2000 wieder eine Vereinbarung möglich zu sein. In den langwierigen Friedensgesprächen in Camp David, bei denen Bill Clinton erneut als Vermittler wirkte, hatte es ernsthafte Hindernisse gegeben, für deren Überwindung viel Zeit und ausführliche Gespräche notwendig waren. Der israelische Ministerpräsident Barak war dem Palästinenserpräsidenten Arafat sehr nahegekommen. Zum Schluß lehnte Arafat jedoch die letzte Friedensofferte der Barak-

Regierung ab. Presseberichten zufolge soll Arafat Präsident Clinton gesagt haben, würde er das Angebot annehmen, unterschriebe er damit sein eigenes Todesurteil.

Arafats Sorge um sein persönliches Wohlergehen soll sich auf seine Einsicht gegründet haben, er könnte in den Augen radikaler Palästinenser zu vielen Konzessionen zugestimmt haben. Stimmen die Meldungen von Juli 2000, so wäre Arafat nach seinen eigenen Worten derselbe Streitpunkt zum Ver-

setzung“ beendet werden. Die Resolution Nr. 242 vom 22. November 1967 verlangt einen „Rückzug israelischer Streitkräfte aus Gebieten, die während des jüngsten Konflikts [des Sechstagekriegs vom Juni 1967] besetzt wurden“.

Nach dem Fahrplan für den Frieden sollen in einer zweiten internationalen Konferenz Verhandlungen zur endgültigen Klärung des Status der Stadt Jerusalem und des Grenzverlaufs zwischen Israel und dem zukünftigen

viele intelligente Politiker zu der Empfehlung veranlaßt haben, daß man die Angelegenheit bei den gegenwärtigen, angeblich endgültigen Friedensverhandlungen ungeklärt lassen sollte“ (21. Mai 2000).

Ein vollständiger Rückzug Israels aus den im Juni 1967 besetzten Gebieten würde die Räumung Ost-Jerusalems bedeuten, was nur schwer vorstellbar ist. Ebenso schwer vorstellbar ist eine Lösung, bei der die Palästinenser auf Ost-Jerusalem als Hauptstadt ihres neuen Staates verzichten.

Den einen zu wenig, den anderen zu viel

Das Dilemma bei dem zukünftigen Status von Jerusalem und dem noch zu bestimmenden Grenzverlauf zwischen einem Palästinenserstaat und Israel ist, daß für manche Israelis eine auch nur teilweise Preisgabe der besetzten Gebiete bereits zu viel, während für manche Palästinenser selbst ein vollständiger Rückzug aus allen 1967 besetzten Gebieten noch zu wenig wäre.

Beispielsweise hoffen viele der seit 1948 Geflohenen immer noch auf eine Rückkehr in ihre frühere Heimat — oder die ihrer Eltern. Würden alle palästinensischen Flüchtlinge nach Israel zurückkehren dürfen, so wäre das Überleben des jüdischen Staates in Frage gestellt, und das nicht nur aus Sicherheitsgründen. Es ist daher kein Wunder, daß die israelische Regierung Verhandlungen über dieses Thema strikt ablehnt.

Für radikale Islamisten wie die Angehörigen der Hamas-Bewegung dürfte hingegen nicht Heimatverbundenheit, sondern Ideologie vordergründig sein. Die Hamas-Charta sieht Palästina als von Gott verfügt, unveräußerliches islamisches Eigentum: „Niemand darf es oder einen Teil davon aufgeben oder darauf oder auf einen Teil davon verzichten.“ Diese Sichtweise ist jedoch *absolut unvereinbar* mit der Überzeugung mancher Juden, die glauben, daß Gott ihnen das Land Palästina gegeben hat.

Ein jüdischer Immigrant aus Ohio, der heute mit seiner Familie in den besetzten Gebieten lebt, wurde kürzlich von einem großen US-amerikanischen Fernsehsender interviewt. Der Moderator fragte ihn, warum er glaube, daß Israel die Kontrolle über palästinensisches Gebiet behalten sollte. Seine Antwort war kurz und knapp: „Weil Gott uns das Land gab.“ Dieser Mann praktiziert den jüdischen Glauben nicht. Trotzdem hält er an der Vorstellung fest, daß die Juden ein göttliches Erbrecht auf ganz Palästina haben.

Für solche Siedler dürfte der Fahrplan zum Frieden ein Verrat sein. Zu Beginn der ersten Phase des Fahrplans soll Israel ►



„Nur ein besonderer, durch internationale Garantien gesicherter Status kann die heiligsten Stätten in der heiligen Stadt wirksam bewahren.“ — Papst Johannes Paul II.

hängnis geworden wie Yitzak Rabin: Wird zu viel Land verschenkt?

„Land gegen Frieden“ hat Grenzen

Das Prinzip „Land gegen Frieden“ diente als Grundsatz bei den Friedensverhandlungen zwischen Ägypten und Israel. Der Abschluß eines Friedensvertrags und die Aufnahme diplomatischer Beziehungen gelangen, weil Ägypten den Staat Israel anerkannte und sich zur Friedenserhaltung verpflichtete. Im Gegenzug räumte Israel ägyptisches Hoheitsgebiet, das es seit dem Sechstagekrieg des Jahres 1967 besetzt hatte.

Der neue Fahrplan für den Frieden ist den Bemühungen der 1990er Jahre insofern ähnlich, indem die Frage nach dem endgültigen Verlauf der Grenzen zwischen Israel und einem zukünftigen palästinensischen Staat erst in der letzten Phase des Fahrplans geregelt werden soll. Bis dahin gelten die Grenzen als „vorläufig“. Nach dem Fahrplan soll auf der Basis „Land gegen Frieden“ und den Resolutionen Nr. 242 bzw. 338 des UN-Sicherheitsrats die seit 1967 andauernde „Be-

gen palästinensischen Staat eingeleitet werden. Ein Abschluß dieser Verhandlungen ist für das Jahr 2005 vorgesehen.

Für Jerusalem avisiert der Fahrplan eine Lösung, „die die politischen und religiösen Bedenken beider Seiten berücksichtigt und die religiösen Interessen von Juden, Christen und Muslimen in aller Welt schützt. Sie verwirklicht die Vision, daß die zwei Staaten, nämlich Israel und ein souveränes, unabhängiges, demokratisches und lebensfähiges Palästina, in Frieden und Sicherheit zusammenleben.“

Bereits vor dem Scheitern der Verhandlungen in Camp David faßte ein Artikel in der *New York Times* die Problematik des gordischen Knotens Jerusalem folgendermaßen zusammen:

„Über Jerusalem reden israelische und palästinensische Führer in der Öffentlichkeit nur selten ohne Schwarz-Weiß-Szenarien. Einerseits ist es die ‚ewige, ungeteilte Hauptstadt‘ Israels, andererseits die zukünftige Hauptstadt des palästinensischen Staates — anscheinend unvereinbare Konzepte, die

die Siedlungsaußenposten abbauen, die seit März 2001 errichtet worden sind. Darüber hinaus sollte Israel, in Übereinstimmung mit dem Mitchell-Bericht, die Förderung der Siedlungsaktivität einstellen, einschließlich des natürlichen Wachstums bestehender Siedlungen. Ohne ein konsequentes Durchgreifen der israelischen Regierung wird diese Vorgabe wohl nie erfüllt werden. Allein in diesem Jahr schätzen einige den Zuwachs bei den Siedlungen auf ca. fünf Prozent.

Für Ariel Sharon wird die geforderte Zurückhaltung bei der Siedlungspolitik sowie so eine politische Herausforderung sein. Zu seiner Regierungskoalition gehören zwei konservative Parteien, die mit einem Austritt aus der Koalition für den Fall eines Siedlungsstopps gedroht haben.

Abraham und das „Gelobte Land“

Die Sichtweise des bereits zitierten jüdischen Immigranten, der mit seiner Familie in einer Siedlung in den besetzten Gebieten lebt, spiegelt die Denkweise mancher Christen wider. Danach versprach Gott durch einen Bund, Abraham das Land Kanaan zu geben. Weil Gott seine Versprechen immer hält, so meinen diese Christen, muß das Land Palästina an die Nachkommen Abrahams gehen, und zwar durch die Nachkommen Jakobs, ganz gleich wie ihre Einstellung oder ihr Verhalten ist.

Für sich allein genommen scheint diese Sichtweise ihre Berechtigung zu haben, in Wirklichkeit jedoch besteht ein großer Klärungsbedarf.

Einerseits stimmt es, daß Abraham und seine Nachkommen das Land Kanaan als ewigen Besitz erhalten sollten: „Und ich will dir und deinem Geschlecht nach dir das Land geben, darin du ein Fremdling bist, das ganze Land Kanaan, zu ewigem Besitz, und will ihr Gott sein“ (1. Mose 17,8; alle Hervorhebungen durch uns). Durch den Gehorsam Abrahams ist Gottes Verheißung bedingungslos geworden. Gott ist deshalb verpflichtet, Abraham und seinen Nachkommen das Land Kanaan zu geben. Aber wann soll das geschehen?

Im Neuen Testament erfahren wir, daß Abraham, Isaak und Jakob starben, ohne das verheißene Land erhalten zu haben: „Diese alle sind gestorben im Glauben und haben das Verheißene nicht erlangt, sondern es nur von ferne gesehen und gegrüßt und haben bekannt, daß sie Gäste und Fremdlinge auf Erden sind“ (Hebräer 11,13). In der Tat lebten die Nachkommen Jakobs jahrzehntelang in Ägypten — nicht einmal Abrahams unmittelbare Nachkommen blieben in Kanaan, dem Gelobten Land!

Weiter erfahren wir, daß Abraham, Isaak und Jakob das verheißene Land *erst dann* zum ewigen Besitz erhalten werden, wenn sie, zusammen mit Christen, durch die Auferstehung wieder leben werden — bei der Wiederkehr Jesu Christi! „Diese alle haben durch den Glauben Gottes Zeugnis empfangen und doch nicht erlangt, was verheißene war, weil Gott etwas Besseres für uns vorgesehen hat; denn sie sollten nicht ohne uns vollendet werden“ (Hebräer 11,39-40).

Die Juden, die heute im Staat Israel leben, scheinen einen Besitzanspruch auf das Land Kanaan aufgrund der Verheißung an Abraham verfrüht geltend machen zu wollen. Gott macht seine Verheißung an Abraham erst dann wahr, wenn Abraham wieder lebt!

Haben die Juden einen Anspruch auf das „Gelobte Land“?

Ca. 400 Jahre nach Abrahams Tod führte Gott seine Nachkommen aus der Knechtschaft in Ägypten heraus und machte ihnen das Angebot einer besonderen Beziehung, die wir als den Alten Bund kennen. Im Gegensatz zu der Verheißung, die Gott Abraham gemacht hatte, war dieses Angebot an Israel an Bedingungen geknüpft: „*Werdet ihr nun meiner Stimme gehorchen* und meinen Bund halten, so sollt ihr mein Eigentum sein vor allen Völkern“ (2. Mose 19,5).

Was würde den Israeliten passieren, wenn sie die Verpflichtungen, die Gott ihnen auferlegte, nicht einhalten würden? Sie würden die Segnungen ihrer besonderen Beziehung zu Gott verlieren. *Dazu gehörte auch ihre Heimat, das Gelobte Land!*

Die meisten Christen sind sich nicht bewußt, daß die heutigen Juden nur einen kleinen Prozentsatz der Nachkommen des alten Volkes Israel ausmachen. Jakob (oder Israel) hatte zwölf Söhne. Jeder von ihnen wurde zum Vater eines Clans oder eines Stammes. Juda war einer dieser zwölf Söhne und ist der Vorfahre der heutigen Juden.

Im Laufe der Geschichte trennten sich zehn Stämme von der Nation Israel und gründeten einen eigenen Staat. Die Stämme, die sich getrennt hatten, behielten den nationalen Namen Israel bei. Die verbleibenden Stämme, die die Kontrolle über Jerusalem behielten, waren Juda, Benjamin und Levi. Am Ende wurden dann beide Nationen von benachbarten Mächten überwältigt und gefangengenommen, weil sie ihren Teil der Abmachung nicht eingehalten hatten — genauso wie Gott es vorausgesagt hatte.

Die Juden machen also nur einen kleinen Anteil der Nachkommen von ganz Israel aus. Von diesem Anteil stellen die in Israel lebenden Juden eigentlich nur eine Minderheit dar.

Es stimmt, daß Gott Israel versprochen hatte, es wieder in das Gelobte Land zurückzubringen — aber das Versprechen wurde ganz Israel gegeben, d. h. allen Stämmen, nicht nur einem der zwölf Stämme.

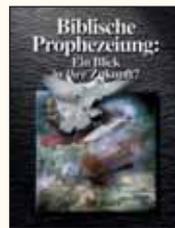
Es wird eine Zeit kommen, wenn alle der heutigen Nachkommen des alten Israels (weit mehr als nur die Juden) erkennen werden, daß sie die Verpflichtungen, die Gott ihnen auferlegt hat, nicht eingehalten haben. Sie werden erkennen, daß sie ihre Lebensweise grundlegend verändern müssen. Es geht nicht darum, nach menschlichen Maßstäben ein „gutes Volk“ zu sein. Es geht darum, den Willen Gottes zu tun.

In der Zwischenzeit wird der Nahostkonflikt weitergehen. Große rhetorische Worte werden ohne Wirkung widerhallen, Bomben weiter explodieren und leider noch viel mehr Blut fließen. Noch gewinnt der heutige Staat Israel seine Kriege. Nach der Bibel wird aber eine Zeit kommen, wenn Israel sie verlieren wird. Das wäre nicht möglich, wenn der heutige Staat Israel die Erfüllung der Prophezeiung wäre, wonach Gott das Volk Israel wieder ins Gelobte Land führen und dort beschützen wird.

Jesus Christus wird auf die Erde zurückkehren, um die Nachkommen Abrahams (alle zwölf Stämme Israels, nicht nur die Juden) zur geistlichen Reue zu führen und sie in das Abraham verheißene Land zu bringen: „Wenn du bis ans Ende des Himmels verstoßen wärest, so wird dich doch der HERR, dein Gott, von dort sammeln und dich von dort holen und wird dich in das Land bringen, das deine Väter besessen haben, und du wirst es einnehmen“ (5. Mose 30,4-5). Erst dann wird *ganz Israel* in der Lage sein, einen biblischen Anspruch auf das göttliche Erbe Palästina zu erheben. **GN**

Empfohlene Lektüre

Wie wird unsere Zukunft aussehen? Für manche Menschen bieten die Zukunftsvoraussagen der Bibel nur erschreckende Visionen von Leiden und Krieg, welche man kaum, wenn überhaupt, verstehen kann. Im Gegensatz zu solchen weit verbreiteten falschen Vorstellungen über die Bibel zeigt Ihnen unsere kostenlose Broschüre *Biblische Prophezeiung: Ein Blick in Ihre Zukunft?* die wahre Dimension biblischer Prophetie. Schreiben Sie uns, um Ihr kostenloses Exemplar zu erhalten.





Die Prophezeiung auf dem Ölberg: Wurden Jesu Worte wahr?

Im Matthäusevangelium, Kapitel 24, gab Jesus Christus seinen Jüngern eine detaillierte Prophezeiung über die Zukunft Judäas und Jerusalems. Bestätigt die Geschichte seine Vorhersage?

Von Bruce Gore

Zu Jesu Lebzeiten interessierten sich seine Jünger für die Wiederherstellung des Reiches Israel als eigenständige Nation, wie sie es in der Zeit der Könige David und Salomo gewesen war. Ihre Neugierde veranlaßte sie, Jesus nach dem Zeitpunkt dieser Wiederherstellung zu fragen. Nach fast 2000 Jahren ist Jesu Antwort auf ihre Frage immer noch aktuell.

Seit Jahrhunderten spekulieren gläubige Menschen über die „Endzeit“, die in der Bibel beschrieben wird. Solche Überlegungen sind nichts Neues, denn vor fast 2000 Jahren stellten auch die Jünger Jesu Christi Fragen zu diesem Thema. Einmal fragten sie ihn danach, als sie mit ihm vom gegenüberliegenden Ölberg aus auf den Tempel und das umliegende Gelände in Jerusalem schauten. In einer in Matthäus 24 niedergeschriebenen Prophezeiung sagte Jesus die Zukunft Judäas und Jerusalems im Detail voraus.

Zur Zeit Jesu war der Tempel das prominenteste Bauwerk in Jerusalem, das Reisende aus einiger Entfernung sehen konnten, wenn sie sich der an einem bekannten Kreuzweg der Antike gelegenen Stadt näherten. Einige Jahrzehnte früher hatte Herodes der Große einen grandiosen Plan zur Erweiterung des Tempels und zur Verschönerung

Jesu Jünger waren geschockt, als er ihnen erzählte, daß der massive Tempel Herodes' des Großen zerstört werden würde. Dieses Modell, das nach Augenzeugenberichten aus dem ersten Jahrhundert n. Chr. und anhand von archäologischen Funden nachgebaut wurde, vermittelt einen Eindruck des herodianischen Prachtbaus mit seinem Tempelplatz. Nur sieben Jahre nach seiner Fertigstellung wurde der Tempel von den Römern zerstört.

seiner unmittelbaren Umgebung gefaßt. Er ließ sogar 1000 Priester als Bauleute ausbilden, um so dem Vorwurf zu entgehen, er hätte „unreine Hände“ am Ausbau des Tempels mitarbeiten lassen. Mit der Umsetzung seines Plans wurde 19 v. Chr. begonnen, und das Projekt wurde erst 63 n. Chr. fertig, lange nach dem Tod von Herodes.

Jesus sagt die Zukunft voraus

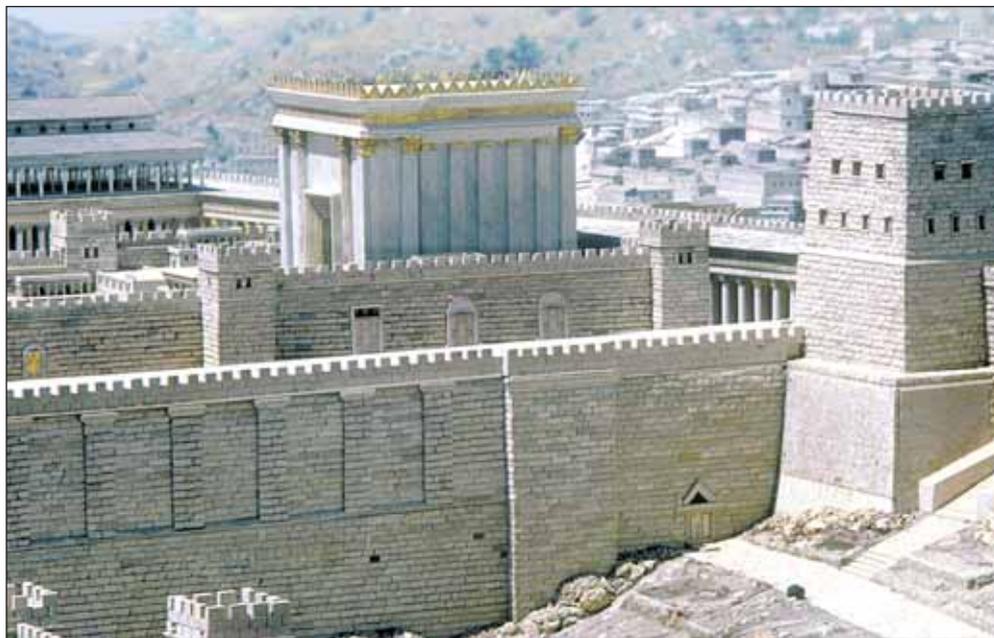
Durch maßgefertigte Marmor- und Kalksteinblöcke, die zum Teil bis zu 30 Tonnen

wogen, waren der Tempel und sein großangelegter, unterirdisch gestützter Platz mit den verschiedenen Vorhöfen eine architektonische Meisterleistung. Der Schock der Jünger Christi war daher verständlich, als er ihnen sagte: „Seht ihr nicht das alles? Wahrlich, ich sage euch: Es wird hier nicht ein Stein auf dem andern bleiben, der nicht zerbrochen werde“ (Matthäus 24,2).

Jesu Feststellung ließ einige seiner Jünger die Fragen stellen: „Sage uns, wann wird das geschehen? und was wird das Zeichen sein für dein Kommen und für das Ende der Welt?“ (Vers 3).

In Matthäus 24, Markus 13 und Lukas 21 können wir Christi Vorhersage der Zukunft Jerusalems lesen. In der Tat ereignete sich viel von dem, was er seinen Jüngern beschrieb, in den 40 Jahren unmittelbar nach seiner Ankündigung.

Was genau sagte Jesus voraus? Welche Ereignisse fanden in den Jahrzehnten ▶



unmittelbar nach seinem Tode statt, und welche sind noch nicht in Erfüllung gegangen? Haben seine Worte mit den zukünftigen Geschehnissen zu tun, die vor seiner Wiederkunft stattfinden werden?

Falsche Propheten und Lehrer

Jesus begann seine Schilderung der Zukunft mit einer Warnung vor Verführung: „Seht zu, daß euch nicht jemand verführe“ (Matthäus 24,4). Diese Warnung war keine direkte Antwort auf die Fragen, die seine Jünger gestellt hatten.

Er fuhr fort: „Denn es werden viele kommen unter meinem Namen und sagen: Ich bin der Christus, und sie werden viele verführen“ (Vers 5). Daß sich viele auf Jesus berufen und sich als seine Vertreter ausgeben würden, sollte keine Seltenheit sein. Diese falschen Lehrer sollten „viele verführen“.

Kurze Zeit später warnte Jesus in seiner Vorhersage wieder vor dem Auftreten falscher Propheten — falscher religiöser Lehrer. „Und es werden sich viele falsche Propheten erheben und werden viele verführen“ (Vers 11).

Das Neue Testament berichtet von einigen der vielen falschen Lehrer und charismatischen Führer, die die allgemeine Unzufriedenheit der unter römischer Herrschaft lebenden Menschen zu ihrem eigenen Vorteil nutzen wollten.

In Apostelgeschichte 5, Verse 36-37 werden zwei Beispiele dieser Art erwähnt. Ein gewisser Theudas hatte eine Gefolgschaft von ungefähr 400 Männern, aber er „wurde erschlagen, und alle, die ihm folgten, wurden zerstreut und vernichtet“. Judas der Galiläer war ein weiterer Anführer, der einen Aufruhr anzettelte, aber „der ist auch umgekommen, und alle, die ihm folgten, wurden zerstreut“. Apostelgeschichte 8 beschreibt Simon, einen Zauberer mit einer großen Anhängerschaft. Er versuchte, den Aposteln die Kraft des Geistes Gottes abzukaufen. Petrus wies ihn aufgrund seiner falschen Geisteshaltung scharf zurecht.

In seinen Briefen an die Korinther, Thesalonicher und Galater warnte der Apostel Paulus vor falschen Lehrern. Gegen Ende des ersten Jahrhunderts unserer Zeitrechnung stellte der Apostel Johannes in einem Brief fest, daß „der Geist des Antichrists ... jetzt schon in der Welt“ war.

Die durch falsche Lehrer ausgelöste Verwirrung scheint ihren Höhepunkt unter den Juden in den 60er Jahren des ersten Jahrhunderts erreicht zu haben. Josephus, ein jüdischer Historiker jener Zeit, schrieb folgen-

des zu diesem Thema: „Die Verhältnisse Judäas wurden inzwischen von Tag zu Tag zerrütteter. Denn das Land war abermals voll von Räubern und von Betrügern, die das Volk irreleiteten“ (*Jüdische Altertümer*, 20. Buch, 8. Kapitel, 5. Abschnitt; Hervorhebung durch uns).

Jesus Christus warnte auch, daß „falsche Christusse und falsche Propheten aufstehen und große Zeichen und Wunder tun, so daß sie, wenn es möglich wäre, auch die Auserwählten verführen“ (Matthäus 24,24). Diese Verführer waren anders als diejenigen, die Jesus predigten, aber ihre eigenen Auslegungen seinen Lehren hinzufügten, indem einige dieser Scharlatane behaupteten, selbst der Messias zu sein. Geschichtlichen Aufzeichnungen zufolge sollen nicht weniger als 60 Personen im ersten Jahrhundert die Bezeichnung Messias für sich in Anspruch genommen haben.

Kriege und Kriegsgerüchte

Jesus setzte seine Vorhersage mit einer Beschreibung weiterer Trends fort: „Ihr werdet hören von Kriegen und Kriegesgeschrei; seht zu und erschreckt nicht. Denn das muß so geschehen; aber es ist noch nicht das Ende da“ (Vers 6). Die von Jesus vorausgesagte Entwicklung schien in der Mitte der 60er Jahre ihren vorläufigen Höhepunkt zu erreichen.

Bald nach dem Tode des in Judäa herrschenden Königs Agrippa (44 n. Chr.) begann die Unzufriedenheit unter den Juden zu wachsen, als ein korrupter römischer Verwalter nach dem anderen in der Region eingesetzt wurde. Als Bevollmächtigte des Kaisers erwiesen diese Verwalter den religiösen Praktiken der Juden keinen Respekt.

Das Einfordern eines hohen Tributs vom Gold der Tempelschatzkammer gab den Juden endgültig den Rest. Als sie gegen diese Entweihung ihres Tempels und ihrer Glaubensausübung protestierten, ließ Florus, der römische Statthalter in Judäa, seine Truppen den Protest gewaltsam beenden. In dem resultierenden Blutbad starben 3600 Juden in Jerusalem, und der Widerstand artete in offener Rebellion aus und verbreitete sich schnell. Jüdische Fraktionen stritten beim Aufstand um die Führungsrolle.

Zur damaligen Zeit fand der Krieg nicht nur in Judäa, sondern auch in anderen Teilen des Römischen Reiches statt. Josephus beschreibt die Situation so: „Aber nicht in Judäa allein tobte Aufruhr und Bürgerkrieg, sondern auch in Italien. Galba [der nach dem Selbstmord Neros Anspruch auf den Thron

des Kaisers erhob] nämlich war mitten auf dem Forum zu Rom ermordet worden. Zum Imperator wurde Otho ausgerufen, der indes mit seinem von den germanischen Legionen erwählten Nebenbuhler Vitellius im Kampfe lag. Bei Bedriacum in Gallien kam es zwischen Otho und den Heerführern des Vitellius, Valens und Caecinna, zur Schlacht, in welcher am ersten Tage Otho, am zweiten das Heer des Vitellius die Oberhand behielt. Nachdem viel Blut geflossen war, tötete Otho ... sich selbst“ (*Geschichte des Jüdischen Krieges*, 4. Buch, 9. Kapitel, 9. Abschnitt).

Genau so, wie Jesus es vorausgesagt hatte, wurde die Welt — das Römische Reich — von Krieg und Kriegsgerüchten erschüttert. „Denn das muß so geschehen“, fügte er hinzu, „aber es ist noch nicht das Ende“;



Die siegreichen römischen Legionäre erbeuteten die Tempelgeräte, darunter auch der siebenarmige Leuchter. Eine Nachbildung des Frieses von dem Triumphbogen des Titus, in Rom zur Feier des Siegs gebaut, findet man heute im Jerusalemer Davidsmuseum.

nach welchem seine Jünger ihn gefragt hatten (Vers 6). Jesus sagte nämlich weitere Ereignisse voraus.

Hungersnot, Seuchen und Erdbeben

Fast immer sind Lebensmittelknappheit und Seuchen eine Begleiterscheinung des Kriegs. Säen, Ernten und der normale Handel werden erschwert bzw. unterbrochen. In der Antike wurden bei Kriegen oft Städte belagert. Ihr Überleben hing von dem Haushalten mit den Nahrungsvorräten ab, die in-

nerhalb der Stadtmauern gelagert waren. Jesus beschrieb die Zustände, die das Resultat von Krieg und sozialer Unruhe sind.

„Denn es wird sich ein Volk gegen das andere erheben und ein Königreich gegen das andere; und *es werden Hungersnöte sein* und Erdbeben hier und dort. Das alles aber ist der Anfang der Wehen“ (Matthäus 24,7-8; Hervorhebung durch uns). Das römische Heer isolierte Jerusalem systematisch von seinem Umfeld, indem die umliegenden Städte und Dörfer nach und nach belagert und besetzt wurden.

Als Titus, der römische General, die Belagerung Jerusalems einleitete, ließ er einen 8 km langen Schutzwall rings um Jerusalem errichten, um das Entkommen der Einwohner und das Schmuggeln von Lebensmitteln zu verhindern. Langsam gingen die Vorräte

ihrer eigenen Landsleute als durch das Einwirken der römischen Soldaten umgekommen sind.

Das Greuelbild der Verwüstung

Im weiteren Verlauf seiner Prophezeiung beschrieb Jesus eine ominöse Entwicklung. „Wenn ihr nun sehen werdet das Greuelbild der Verwüstung stehen an der heiligen Stätte, wovon gesagt ist durch den Propheten Daniel, — wer das liest, der merke auf! —, alsdann fliehe auf die Berge, wer in Judäa ist“ (Matthäus 24,15-16). Ungefähr dreieinhalb Jahrhunderte nachdem Daniel seine Prophezeiung niederschrieb (Daniel 11,31; 12,11), drang das Heer von Antiochus Epiphanes 168 v. Chr. in Jerusalem ein, tötete viele Einwohner der Stadt und opferte Schweine auf dem Altar des Tempels.

birge, und wer in der Stadt ist, gehe hinaus, und wer auf dem Lande ist, komme nicht herein. Denn das sind die Tage der Vergeltung, daß erfüllt werde alles, was geschrieben ist“ (Lukas 21,20-22).

Im Jahre 66 n. Chr. rebellierte ein Teil der Juden aufgrund der zunehmend unterdrückenden und korrupten Herrschaft der Römer. Cestius Gallus, Militärgouverneur in Syrien, leitete die zwölfte römische Legion, die den jüdischen Aufstand niederschlagen sollte. Er plünderte und brannte die Stadt Sebulon in Galiläa nieder und zog weiter nach Jerusalem.

Bemerkenswert war nach dem Bericht von Josephus, wie der römische Befehlshaber seine Belagerung Jerusalems vorzeitig beendete: „Cestius nämlich, der weder von der Verzweiflung der Belagerten noch von



Auf dem Ölberg (linke Abb.) stehend, sagte Jesus von Nazareth eine Reihe großer Umwälzungen voraus, die Jerusalem und seine Bewohner heimsuchen sollten. Heute dominiert immer noch der massive Tempelplatz (rechts), der

von Herodes dem Großen gebaut wurde, den Blick auf die Stadt vom Ölberg aus. Die Desaster, die Judäa heimsuchten, lassen uns Jesu Warnung vor ähnlichen Ereignissen in der Zeit vor seiner Wiederkehr besser verstehen.

in der Stadt zur Neige, und als erste verhungerten die Schwachen.

Ein Großteil des Leidens in Jerusalem erfolgte, als seine Bürger sich gegenseitig bekämpften, eine Konsequenz ihrer alptramartigen Situation. Jesus sagte auch diese Entwicklung voraus: „Dann werden viele abfallen und werden sich untereinander verraten und werden sich untereinander hassen ... Und weil die Ungerechtigkeit überhand nehmen wird, wird die Liebe in vielen erkalten“ (Matthäus 24,10. 12).

Josephus berichtete, daß die in Jerusalem streitenden Fraktionen sich gegenseitig die Getreidevorräte vernichteten, mit deren Hilfe sie sich jahrelang hätten ernähren können. Die Vernichtung ihrer Lebensmittelvorräte begünstigte die später einsetzende Hungersnot. Unter Historikern wird die Meinung vertreten, daß in den drei Jahren der Belagerung Jerusalems mehr Juden durch Untaten

Was war jedoch das Greuelbild der Verwüstung in den späten 60er Jahren des ersten Jahrhunderts? Der Historiker Josephus schrieb dazu: „Als ... der Tempel mit allen seinen Nebengebäuden in Flammen stand, brachten die Römer ihre Feldzeichen in die geweihten Räume, pflanzten sie gegenüber dem östlichen Tore auf, opferten ihnen selbst und begrüßten unter lauten Jubelrufen Titus als Imperator“ (Geschichte des Jüdischen Krieges, 6. Buch, 6. Kapitel, 1. Abschnitt). Wieder wurde ein grauenhaftes Opfer am Tempel dargebracht, der diesmal von den römischen Soldaten verwüstet wurde.

In seinem Parallelbericht über die Prophezeiung Jesu fügt der Evangelist Lukas ein weiteres wichtiges Detail hinzu: „Wenn ihr aber sehen werdet, daß Jerusalem von einem Heer belagert wird, dann erkennt, daß seine Verwüstung nahe herbeigekommen ist. Alsdann, wer in Judäa ist, der fliehe ins Ge-

der Stimmung des Volkes Kenntnis zu haben schien, ließ plötzlich seine Soldaten den Rückzug antreten ... und verließ unbegreiflicherweise die Stadt“ (Geschichte des Jüdischen Krieges, 2. Buch, 19. Kapitel, 7. Abschnitt).

Eusebius, der im vierten Jahrhundert lebte, berichtete, daß die Mitglieder der Kirche in Jerusalem in dieser Zeit ein Zeichen erhielten, „das durch Offenbarung denen in Jerusalem gegeben wurde, die ‚auserwählt‘ waren, wonach sie die verhängnisvolle Stadt verlassen und in Pella Zuflucht suchen sollten“ (F. F. Bruce, *New Testament History*, 1980, Seite 375). Pella lag jenseits des Jordans in einer relativ sicheren Gegend.

Zeichen am Himmel

In seinem Bericht zitiert Lukas Jesus wie folgt: „... und es werden geschehen große Erdbeben und hier und dort Hungersnöte ▶

und Seuchen; auch werden Schrecknisse und vom Himmel her große Zeichen geschehen“ (Lukas 21,11). Weiter heißt es bei Lukas: „Und es werden Zeichen geschehen an Sonne und Mond und Sternen, und auf Erden wird den Völkern bange sein, und sie werden verzagen vor dem Brausen und Wogen des Meeres“ (Vers 25).

61 n. Chr. suchte ein Erdbeben Phrygien in Kleinasien heim und richtete erhebliche Verwüstungen an. Ein oder zwei Jahre später zerstörte ein Erdbeben in der Nähe des Vesuvs in Italien die halbe Stadt Pompeji. (Siebzehn Jahre später wurde die Stadt bei einem Vulkanausbruch vollständig begraben.) Zwischen 66 und 70 n. Chr. gab es nach Josephus erschreckende Erscheinungen am Himmel in der Gegend in und um Jerusalem:

„Ein schwertähnliches Gestirn [stand] über der Stadt und ein Komet [blieb] ein ganzes Jahr lang am Himmel, und ferner, als gerade vor dem Aufstand und den ersten kriegerischen Bewegungen, da das Volk beim Fest der Ungesäuerten Brote am achten des Monats Xanthikos versammelt war, um die neunte Stunde ein so starkes Licht den Altar und den Tempel umstrahlte, daß man hätte glauben sollen, es sei heller Tag, eine Erscheinung, die fast eine halbe Stunde anhielt ... Wenige Tage nach dem Fest, am einundzwanzigsten des Monats Artemisios, zeigte sich eine gespensterhafte, kaum glaubliche Erscheinung.

Was ich erzählen will, könnte man für ein Märchen halten, wäre es nicht auch von Augenzeugen berichtet und von dem Unglück gefolgt worden, das nach derartigen Zeichen einzutreten pflegt. Vor Sonnenuntergang nämlich sah man über der ganzen Gegend in der Luft Wagen und bewaffnete Scharen durch die Wolken dahineilen und Städte umkreisen. Weiterhin vernahm man am sogenannten Pfingstfest ihrer Versicherung gemäß die Priester, als sie in der Nacht, wie ihr Dienst es mit sich brachte, in den inneren Vorhof traten, zuerst ein Getöse und Rauschen, und später auch den vielstimmigen Ruf: ‚Lasset uns von hinnen ziehen!‘“ (*Geschichte des Jüdischen Krieges*, 6. Buch, 5. Kapitel, 3. Abschnitt).

Bei Matthäus setzen wir unsere Lesung der prophetischen Worte Jesu fort: „Denn es wird dann eine große Bedrängnis sein, wie sie nicht gewesen ist vom Anfang der Welt bis jetzt und auch nicht wieder werden wird“ (Matthäus 24,21). Als nächstes folgte in der Tat eine große Bedrängnis. Im Spätsommer des Jahres 70 n. Chr. durchbrach das Heer des Titus die letzte noch verbliebene Stadtmauer Jerusalems. Der großartige Tempel,

der nur sieben Jahre zuvor fertiggestellt worden war, wurde verbrannt, als die Kriegsmaschinerie des Titus die heilige Stadt in einen Schutthaufen verwandelte.

Man schätzt, daß zwischen 600 000 und einer Million Männer, Frauen und Kinder in der Belagerung und anschließenden Eroberung Jerusalems starben. Die Überlebenden wurden gefangengenommen, und von ihnen starben viele als Teil der Unterhaltung der Zuschauer im römischen Circus zu Cäsarea.

Zukünftige Erfüllung

Viele Gelehrte erkennen das Prinzip der Dualität in den Prophezeiungen der Bibel. Das heißt, viele Prophezeiungen haben eine erste Erfüllung, der eine spätere, zweite Erfüllung folgt. Jesus selbst bestätigte dieses Prinzip, als er die Prophezeiung Daniels in bezug auf „das Greuelbild der Verwüstung“ erwähnte (Matthäus 24,15). Die Juden seiner Zeit verstanden sehr wohl, daß Antiochus Epiphanes den Tempel entweiht und damit die Prophezeiung Daniels ca. 200 Jahre vor Christus erfüllt hatte. Doch Jesus machte klar, daß Daniels Prophezeiung nochmals erfüllt werden sollte.

Die Ereignisse in der Zeit zwischen 66 und 70 n. Chr. sind ein Vorgeschmack dessen, was noch stattfinden muß. Wie lautete denn die Frage, die Jesu Jünger stellten? „Sage uns, wann wird das geschehen? und was wird das Zeichen sein für dein Kommen und für das Ende der Welt?“ (Vers 3). Jesu Wiederkehr fand nicht 70 n. Chr. statt.

Diese Tatsache beweist, daß die damaligen Ereignisse nicht die primäre Erfüllung seiner Prophezeiung sind. Die Jahrzehnte unmittelbar nach dem Tode Jesu leiteten nicht die Endzeit ein, die in der Wiederkehr Jesu gipfeln wird. Damals war die Zeit noch nicht reif für die Ereignisse, die zum Eingreifen Gottes in das Weltgeschehen führen werden. Was wird dieses Eingreifen auslösen?

Noch ist nicht alles erfüllt

Eine gründliche Untersuchung der Worte Christi ergibt, daß nicht alle seiner Prophezeiungen erfüllt wurden, noch konnten sie damals erfüllt werden. Jesus warnte uns, daß die Zeit unmittelbar vor seiner Rückkehr einmalig in der Geschichte sein wird. „Denn dann wird große Bedrängnis sein, wie sie von Anfang der Welt bis jetzt nicht gewesen ist und auch nie sein wird. Und wenn jene Tage nicht verkürzt würden, so würde kein Fleisch gerettet werden; aber um der Auserwählten willen werden jene Tage verkürzt werden“ (Vers 21-22; Elberfelder Bibel).

Zur Zeit Christi war das Überleben der gesamten Menschheit durch die Unruhen in der römischen Provinz Judäa nie in Frage gestellt. Heute hingegen ist die Möglichkeit gegeben, daß alles Leben in einem katastrophalen Krieg ausgelöscht werden könnte. Vor 2000 Jahren konnte man sich, menschlich gesehen, unsere heutige Situation überhaupt nicht vorstellen. Daß Jesus die heutige Lage voraussagte, ist in sich ein Beweis für die göttliche Inspiration und die Zuverlässigkeit der Bibel!

Jesus Christus wußte, daß seine Kirche in der Zeit vor seiner Wiederkehr aktiv sein wird: „Und es wird gepredigt werden dies Evangelium vom Reich in der ganzen Welt zum Zeugnis für alle Völker, und dann wird das Ende kommen“ (Vers 14). Es dauerte nicht lange, bis die Kirche mit dem Predigen des Evangeliums begann. Zu Pfingsten, nur sieben Wochen nach der Auferstehung Jesu, war es soweit. Christus hatte ihnen nämlich gesagt, daß sie seine Zeugen sein sollten: „Ihr werdet die Kraft des heiligen Geistes empfangen, der auf euch kommen wird, und werdet meine Zeugen sein in Jerusalem und in ganz Judäa und Samarien und bis an das Ende der Erde“ (Apostelgeschichte 1,8).

Durch ihr Wirken wurden viele neue Bücher der Bibel geschrieben, die zusammen das Neue Testament umfassen. Viele Menschen hörten durch ihre Verkündigungsarbeit das Evangelium vom Reich Gottes, das Jesus selbst predigte. Es sind noch viel mehr Menschen, die in der vor uns liegenden Zeit dieselbe Botschaft hören werden!

Zum richtigen Zeitpunkt wird Gott seinen Sohn in Macht und Herrlichkeit wieder zur Erde senden, um das Reich Gottes auf der Erde zu etablieren. Mittels einer Vision durfte der alttestamentliche Prophet Daniel die „Krönung“ Jesu vor seinem himmlischen Vater beschreiben: „Ich sah in diesem Gesicht in der Nacht, und siehe, es kam einer mit den Wolken des Himmels wie eines Menschen Sohn und gelangte zu dem, der uralte war, und wurde vor ihm gebracht. Der gab ihm Macht, Ehre und Reich, daß ihm alle Völker und Leute aus so vielen verschiedenen Sprachen dienen sollten. Seine Macht ist ewig und vergeht nicht, und sein Reich hat kein Ende“ (Daniel 7,13-14).

Hunderte von Versen in der Bibel bestätigen diese wunderbare Zukunft. Dazu sagte Jesus: „Himmel und Erde werden vergehen; aber meine Worte werden nicht vergehen“ (Matthäus 24,35). Jedes einzelne Wort der Ölbergprophezeiung Jesu Christi wird in Erfüllung gehen!

GN

Tips für jedermann: Fit durchs Leben

Gute Gesundheit muß nicht teuer sein. Wir geben Ihnen drei einfache Anregungen, von denen jeder profitieren kann.

Von Rolf Marx

Sind Sie fit? Bersten Sie vor lauter Kraft? Bekommen Sie jeden Morgen mit Schwung die Beine aus dem Bett? Stehen Sie mit dem Gefühl auf, „Das ist mein Tag! Ich könnte heute Bäume ausreißen!“?

Das werden wohl die wenigsten Menschen beim Aufstehen sagen können. So habe ich in den letzten Monaten keine Mühen, keine Zeit und Kosten gescheut, denn ich habe *ihn* überall gesucht: in den Statistiken, im Internet, bei Vereinen. Ich habe sogar Passanten auf der Straße nach *ihm* gefragt, um *ihn* Ihnen in diesem Artikel vorzustellen.

Wen hatte ich gesucht? Den durchschnittlichen, untrainierten, schlaffen Bürger dieses Landes. Dann habe ich *ihn* gefunden. Er ist unspornlich, und die Gelenke machen schon Probleme. Er schnauft auch beim Treppensteigen, wenn es über mehrere Etagen geht. Erkennen Sie *ihn*?

Mit großer Wahrscheinlichkeit sehen Sie *ihn*, wie es bei mir persönlich der Fall ist, wenn Sie morgens in den Spiegel schauen!

Scherz beiseite: Sind Sie richtig fit? Wann ist man fit?

Was bedeutet es, „fit“ zu sein?

Das Wort *fit* kommt aus dem Englischen und bedeutet einfach „gut trainiert“. Diese Definition mag einige abschrecken, fallen einem doch Beispiele „gut trainierter“ Menschen ein wie der Bodybuilder Arnold Schwarzenegger, der Basketball-Profi Dirk Nowitzky oder der Radrennfahrer Jan Ullrich. Und es stimmt: Sie sind alle gut trainiert, aber für *ihr* Leben.

Die Frage in dem vorliegenden Artikel lautet hingegen: „Gehen Sie fit durchs Leben“ — durch *Ihr* Leben? „Fit durchs Leben“ ist eine sehr individuelle Frage, die sich an den Anforderungen unseres Tagesablaufs richtet:

„Fitness bestimmt sich nach Ihrem Tagesablauf von vierundzwanzig Stunden, wie Sie leben, arbeiten, sitzen, gehen, denken, essen und schlafen. Zweck ist es, Ihnen das Leben angenehmer machen zu helfen ... Das Ziel ist es, fit zu sein, für das, was man ist. Wenn Sie nicht Tennis spielen oder Ski laufen, dann



Daß der reichliche Verzehr von Obst und Gemüse gesundheitsfördernd ist, steht heute außer Frage. Man meint sogar, daß man damit das Krebsrisiko senken kann.

brauchen Sie wirklich nicht das gleiche Niveau an Fitness, das für einen Tennisspieler oder Skiläufer nötig ist ... Fitness bezieht sich direkt auf Ihre Fähigkeit, mit den Anforderungen Ihrer Umwelt fertig zu werden“ (*Fitness für Faule*, Laurence E. Morehouse und Leonard Gross, Rowohlt Verlag, Hamburg, 1980, Seite 24, 43-44).

Wie kann man unter diesem Gesichtspunkt besser fit durchs Leben gehen? In diesem kurzen Artikel geben wir Ihnen drei Anhaltspunkte, wo Sie in Ihrem eigenen Leben ansetzen können, um die Fitness zu erreichen, die Sie für Ihre tägliche Lebensführung brauchen.

Ernähre ich mich richtig?

Im Volksmund heißt es: Man ist, was man isst. In diesem Spruch spiegelt sich das wissenschaftliche Prinzip von *Ursache und Wirkung* wider. Das, was wir essen, hat einen großen Einfluß auf unser Wohlergehen, wie man leicht den Statistiken zur Volksgesundheit entnehmen kann.

So schätzt man, daß jedes Jahr in Deutschland mehr als 50 Milliarden Euro für die Be-

handlung ernährungsbeeinflusster Krankheiten aufgewendet werden. Dazu zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 u. v. a. m.

Am auffälligsten dürfte das Problem Übergewicht sein, wovon mehr als 50 Prozent aller Bundesbürger betroffen sind. Auch hier gilt das Prinzip *Ursache und Wirkung*, bedenkt man die mehr als 120 Gramm Nahrungsfett, die jeder Deutsche im Durchschnitt *täglich* konsumiert. 20 Prozent der übergewichtigen Deutschen müssen sogar ärztlich behandelt werden.

Fit durchs Leben fängt also mit richtiger Ernährung an. Bei den ca. 240 000 verschiedenen Lebensmitteln in den Regalen unserer Supermärkte und Lebensmittelgeschäfte könnte man sich jedoch bei der Auswahl der richtigen Nahrung überfordert fühlen.

Abwechslung mit Augenmaß

Die Entscheidung, wie man den täglichen Speiseplan gestalten soll, vereinfacht sich, wenn man zwei Grundregeln beachtet. Man sollte nach Möglichkeit naturbelassene Produkte bevorzugen und einen ausgewogenen Speiseplan anstreben, der alle Bestandteile aufweist, die der Körper für die Erhaltung und Wiedergewinnung der Gesundheit braucht.

Die nachfolgenden sechs Lebensmittelgruppen, zusammengestellt von Prof. Volker Pudёл, dem Leiter der ernährungspsychologischen Forschungsstelle an der Universität Göttingen, bieten einen ausgewogenen Ernährungsplan zur Förderung der täglichen Fitness (*Gesichertes Leben*, März-April 2003, Seite 5). Wenn Sie täglich aus jeder der sechs Lebensmittelgruppen etwas essen und die Lebensmittel inner- ▶

Positive Gefühle sind gesundheitsfördernd

Wenn negative Gefühle unser Immunsystem schwächen, können wir dann davon ausgehen, daß positive Gefühle unsere Abwehr stärken? Allerdings! Daß positive Gedanken und Gefühle gesundheitsfördernd sind, ist schon lange eine Volksweisheit. Vor etwa 3000 Jahren wurde nämlich folgende Einsicht notiert: „Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt läßt das Gebein verdorren“ (Sprüche 17,22).

Die Richtigkeit dieses Spruchs beweist sich in wissenschaftlichen Untersuchungen immer wieder. Positive Gefühle vermindern die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung und beschleunigen im Falle einer Erkrankung die Genesung. „Wissenschaftler haben solide Beweise dafür gefunden, daß sowohl unser soziales Umfeld als auch die innere Haltung unsere Genesungschancen bei Krebs beeinflussen können“ (Dr. Paul Martin, *The Healing Mind*, 1997, Seite 230).

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

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

Kampfbereitschaft als Reaktion auf eine Diagnose wird häufig als „Wille zum Leben“ bezeichnet. Dieser Wille läßt sich stärken. Ein Schlüssel dazu ist Engagement für eine Sache, die man für sehr wichtig hält. „Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Zeit haben erwiesen, daß starke persönliche Überzeugungen und Werte sich wohltuend auf fast jeden Aspekt des seelischen und körperlichen Lebens auswirken können“ (Dr. Kenneth H. Cooper, *It's Better To Believe*, 1995, Seite 3-4).

Eine positive Lebenshaltung fördert eine gute Gesundheit. In den Sprüchen heißt es: „Wer ein mutiges Herz hat, weiß sich auch im Leiden zu halten; wenn aber der Mut daniederliegt, wer kann's tragen?“ (Sprüche 18,14).

halb einer Gruppe immer wieder wechseln, erhalten Sie alle Nährstoffe, die Ihr Körper braucht. Die Bereiche 1 und 2 sollen zusammen etwa 50 Prozent des Nahrungsbedarfs am Tag decken, die Bereiche 3 und 4 ca. 35 Prozent, der Bereich 5 ca. 10 Prozent und der Bereich 6 die restlichen 5 Prozent.

1 Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Getreideprodukte: Täglich Ihrem Bedarf entsprechend verzehren. Vorschlag: Machen Sie Reis, Nudeln und Kartoffeln zum Hauptgericht anstatt zur Beilage.

2 Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Obst: „Eine gute Empfehlung ist ‚fünf am Tag‘“, so Prof. Pudol, „denn fünfmal buntes Gemüse oder Obst versorgen uns mit ‚pflanzlichen Schutzengeln‘, die gegen Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen schützen.“

3 Getränke: Der tägliche Bedarf wird auf mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit geschätzt. Gemeint sind z. B. Mineralwasser, Tees, Frucht- und Gemüsesäfte. *Achtung:* Alkoholische und koffeinhaltige Getränke entziehen den Körperzellen Flüssigkeit und erhöhen

zeit zum Raumzeitalter war von dem Wunsch geprägt, die Arbeit zu verringern. Fest steht, daß wir seit zweihundert Jahren als Fortschritt häufig solche Ideen und Erfindungen feiern, die die Notwendigkeit menschlichen Arbeitseinsatzes reduzieren. Die industrielle Revolution leistete ihren Teil dazu, daß Mus-



Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte sollen bevorzugte Nahrungsmittel sein, weil sie nicht nur fettarm, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralien sind.

den Flüssigkeitsbedarf. Außerdem enthalten Bier und Limonaden bedeutende Mengen an Kalorien.

4 Milch und Milchprodukte: Empfohlen werden täglich 0,25 Liter fettarme Milch, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch oder Quark und etwa drei Scheiben fettarmer Käse.

5 Fisch, Fleisch und Eier: Pro Woche reichen ein- bis zweimal Seefisch und etwa insgesamt 300 bis 600 Gramm fettarmes Fleisch, dazu maximal zwei bis drei Eier.

6 Fette und Öle: Hier genügen täglich etwa bis 40 g Streich- und Kochfette. Das sind etwa zwei Eßlöffel Butter, Margarine oder Pflanzenöl. Wichtig ist, daß man an die versteckten Fette denkt, also die Zutatenzusammenstellung auf Etiketten beachten. Ganz auf Fett zu verzichten wäre hingegen grundfalsch. Wir brauchen Fett für die fettlöslichen Vitamine und die speziellen Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst produzieren kann.

Bewegung und Gesundheit

Vielleicht werden Sie jetzt sagen: „Ich habe mich doch schon richtig ernährt, wozu brauche ich da noch sportliche Aktivitäten?“ Reicht eine gesunde Ernährung nicht? Nein, das reicht eben nicht!

Der menschliche Fortschritt von der Stein-

zeit immer mehr durch Maschinenkraft ersetzt worden ist. Deshalb messen wir unsere Lebensqualität daran, wie leicht unsere Arbeit ist, wieviel Freizeit wir haben und wie viele arbeitssparende Geräte uns zur Verfügung stehen.

Vor der industriellen Revolution hatten die meisten Menschen reichlich körperliche Bewegung, ob sie es wollten oder nicht. Heute dagegen kann man ihr allzu leicht aus dem Wege gehen. Die Folge ist, daß die Muskeln schwächer werden und verkümmern, weil sie so wenig gebraucht werden. Millionen Menschen haben nur einen Bruchteil der Körperkraft, die sie haben sollten, weil es ihnen an ausreichender Bewegung mangelt. Der Körperrumfang schwillt an, da der Stoffwechsel überschüssige Kalorien in Fettpolstern speichert, um den Körper auf eine Leistung vorzubereiten, zu der es niemals kommt.

Vielleicht werden künftige Anthropologen einmal auf den Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts zurückblicken und uns als „Sitzmenschen“ einstufen, weil das die vorherrschende Haltung unserer Zeit ist. Wir sitzen im Wagen oder Bus auf unserem Weg zur Arbeit, wo wir täglich acht Stunden am Schreibtisch sitzen. Dann setzen wir uns wieder, um nach Hause zu fahren, wo wir, nachdem wir uns zum Abendessen niedergesetzt haben,

mehrere Stunden vor dem Fernseher *sitzen*. Am Wochenende *sitzen* wir zur Erholung vor einer Theater- oder Kinobühne, um uns unterhalten zu lassen, oder wir bezahlen für das Vergnügen, auf einer Tribüne *sitzen* zu dürfen und bezahlten Profis dabei zuzusehen, wie sie sich die Bewegung verschaffen, die wir selbst so dringend brauchen!

Das soll nicht heißen, daß jeder ein Muskelprotz werden sollte. Bewegung muß nicht unbedingt besonders anstrengend sein. Selbst eine mäßige körperliche Betätigung wie Gartenarbeit kann gesundheits- und fitnessfördernd sein.

Bei der Hektik des modernen Lebens ist es schwer, sich ausreichend zu bewegen, wenn man sich dafür nicht ausreichend Zeit nimmt. Je früher man damit beginnt, desto besser ist es. Allerdings ist es dafür auch nie zu spät, denn nach einer Untersuchung „geht ein guter Teil des im Alter zwischen 30 und 70 eintretenden körperlichen Funktionsverlustes auf einen Mangel an Bewegung zurück“ (*Wellness Letter*, Mai 1995).

Mit zunehmendem Alter wird häufig eine Abnahme der Herz- und Lungenleistung beobachtet, aber selbst ein mäßiges Bewegungsprogramm kann diesen Prozeß verlangsamen, wenn nicht gar umkehren.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich gesundheitsfördernde Bewegung zu verschaffen. Laufen, Radfahren, Tanzen und Schwimmen sind beliebte Methoden.

Preiswert und bequem

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

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

Ein weiterer Vorteil von Bewegung — vor allem wenn man gleichzeitig seinen Fettkonsum einschränkt — ist Gewichtsabnahme. „Nach den neuesten Forschungsergebnissen kann man seine Lebenserwartung durch Kon-

ditionstraining auch dann verbessern, wenn keine Gewichtsabnahme eintritt. In einer Studie wurden über 25 000 übergewichtige Männer auf ihre Kondition hin untersucht.

Zur Untersuchung gehörten ein Laufbandtest und eine Körperfettmessung. Bei einem acht Jahre später durchgeführten Test derselben Männer stellte sich heraus, daß die mäßig oder gut Trainierten eine um 70 Prozent verminderte Sterblichkeit aufwiesen als die ohne Training ... Die Sterblichkeitsquote, so die Schlußfolgerung, hatte mehr mit dem Fitnesniveau als mit dem Gewicht zu tun“ (Dr. med. Steven Jonas und Linda Konner, *Just the Weigh You Are*, 1997, Seite 41; alle Untersuchungen fanden unter Aufsicht des „Cooper Institute for Aerobics Research“ in Dallas, Texas statt).

Die Ruhe nicht vergessen

Unser letzter Tip darf in unserer schnelllebigem Zeit nicht vergessen werden: Dem Körper den Schlaf und die Ruhepausen zu gönnen, die er braucht.

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

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

Schlafmangel kann schwerwiegende Folgen haben. Der Tankerunfall der Exxon Valdez vor der Küste Alaskas, die Reaktorkatastrophen in den Atomkraftwerken von Tschernobyl und von Three Mile Island sowie die Explosion der Raumfähre Challenger waren Katastrophen, für deren Ursache man die Übermüdung von Mitarbeitern mitverantwortlich gemacht hat.

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

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

Für etwa 20 Millionen Deutsche bleibt „das allabendliche ‚Gute Nacht!‘ ein frommer Wunsch. Sie leiden unter Schlafstörungen“ (MDR-Gesundheitsmagazin vom 27. September 1999). Verschiedene einfache Maßnahmen helfen, Schlafstörungen vorzubeugen. An erster Stelle steht regelmäßige körperliche Bewegung. Viele sitzende berufliche Tätigkeiten sind geistig anstrengend und ermüdend. Durch Bewegung kann man innere Spannungen abbauen und für eine natürliche Müdigkeit sorgen, die den Körper auf das Schlafen einstellt. Es ist aber nicht zu empfehlen, direkt vor dem Schlafengehen schwer zu trainieren.

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

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

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

Schlaf trägt zur Erholung des Geistes und des Körpers bei. Wollen wir uns wohl fühlen und leistungsfähig sein, müssen wir für ausreichenden Schlaf sorgen. Sonst verlieren wir die Fähigkeit, uns zu konzentrieren und schwierige Entscheidungen zu treffen. Achten Sie darauf, daß Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist genug Entspannung und Schlaf gönnen.

Mit Hilfe dieser Tips können Sie besser „fit durchs Leben“ gehen. Weitere Anregungen für gute Gesundheit finden Sie in unserer kostenlosen Broschüre *Das Leben meistern*, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zusenden. **GN**

Ein Plan fürs Leben

Erster
Teil

Den Plan aufstellen

Von Ken Treybig

Hast du eine Idee, was du im nächsten Jahr machen wirst? Was in zwei Jahren? Wo wirst du sein? Auf einem Gymnasium, auf einer Universität oder vielleicht in einer Berufsausbildung?

Was wird in fünf Jahren sein? Hast du je darüber nachgedacht, was du in zehn Jahren erleben möchtest? Welchen Beruf möchtest du dann ausüben?

Hast du dir je Gedanken gemacht, wie du deine Wünsche und Träume verwirklichen könntest? Auf welche Art möchtest du dein Geld verdienen? Welche Art der Arbeit möchtest du gerne in ein paar Jahren ausüben? Kannst du dir vorstellen, für einen Mindestlohn irgendwo am Fließband zu arbeiten? Oder möchtest du etwas tun, was dir mehr bedeutet, größere Herausforderungen an dich stellt und mehr Erfüllung bietet?

Es ist ganz normal, davon auszugehen, daß einem selbst immer nur das Beste passieren wird. Wenn es Zeit ist, eine Arbeitsstelle zu finden, möchte jeder gerne etwas Interessantes und Produktives tun. Es soll etwas sein, was einem das befriedigende Gefühl gibt, etwas zu schaffen.

Jeder hofft auf einen verständnisvollen Chef und nette Kollegen. Oder vielleicht träumst du sogar davon, eines Tages dein eigener Chef zu sein und deinen Arbeitsplatz und die Arbeitszeit selbst festlegen zu können.

Wer bestimmt?

Oft kommt es dann aber doch ganz anders. Viel zu viele lassen sich von Jahr zu Jahr einfach treiben. Einige haben Ziele und arbeiten daran, sie zu erreichen.

Viel zu oft aber schwimmen Menschen einfach mit dem Strom und lassen die Richtung, die ihr Leben nimmt, vom Zufall bestimmen. Wie ein Blatt, das von einem reißenden Fluß hin und her geschleudert wird, setzen sich viele dem Einfluß äußerer Kräfte aus.

Es stimmt, daß das Leben manche Wendung mit sich bringt. Manchmal wirken Kräfte, die wir nicht beeinflussen können, auf uns ein und drängen uns in die eine oder andere Richtung.

Manchmal verlangt das Leben von uns, Entscheidungen bezüglich unserer Zukunft zu treffen. Und gelegentlich scheint es, als ob wir nur eine sehr begrenzte Wahl hätten. Trotzdem haben wir eine Wahl.

Ein Blatt, das vom Fluß fortgetragen wird, hat keine Wahl. Es wird dorthin ge-



„Leute, die sich ein Glas Milch wünschen, sollten sich nicht auf einen Stuhl inmitten eines Feldes setzen, in der Hoffnung, daß die Kuh zu ihnen kommen wird.“

spült, wo die Strömung es hintreibt. Es bestimmt seinen Kurs nicht selbst.

Der Schöpfer des Universums und aller Menschen hat uns aber einen Verstand gegeben, damit wir ihn benutzen. Er hat uns die Fähigkeit gegeben, Entscheidungen zu treffen. Er weist uns sogar an, daß wir Entscheidungen treffen müssen (5. Mose 30,19).

Vor ein paar Jahren habe ich ein Buch gelesen mit dem Titel *If You Don't Know Where You're Going, You'll Probably End Up Somewhere Else* [„Wenn Sie nicht wissen, wo Sie hingehen, werden Sie bestimmt irgendwo anders ankommen“]. Der Titel enthält eine so einfache aber doch wichtige Aussage.

Bis heute denke ich sehr oft an diesen Titel, ganz besonders, wenn ich in dem Handbuch für die Menschen, der Bibel, Worte wie z. B. in Sprüche 22, Vers 3 lese, welche die Wichtigkeit der Vorausschau beschreiben:

„Der Kluge sieht das Unglück kommen und verbirgt sich; die Unverständigen laufen weiter und leiden Schaden.“

Nur wenn man über seinen nächsten Schritt hinausschaut, kann man verhindern, von den Ereignissen des Lebens hin und her gespült zu werden. Man braucht nicht blind auf eine Falle zu laufen. Durch Weitsicht werden die eigenen Chancen viel größer, von den Schwierigkeiten wegzusteuern, die auf einen warten könnten.

Um deine Fähigkeit der Weitsicht zu verbessern und um dich besser auf die Zukunft vorbereiten zu können, mußt du dir Gedanken darüber machen, wie du dein Leben gerne gestalten würdest. Es ist nicht falsch, von der Zukunft zu träumen und diesen Traum dann konsequent in die Tat umzusetzen.

Die Tore deiner Zukunft aufstoßen

Allerdings ist es unvermeidlich, daß wir irgendwann in unserem Leben an eine Stelle geraten, wo sich der Weg gabelt und wir eine Entscheidung treffen müssen.

Diese Gabelung ist wie eine Tür. Wenn man nicht die nötigen Fähigkeiten und die notwendige Ausbildung besitzt, die Tür zu öffnen, wird man in die weniger wünschenswerte Richtung gezwungen. Selbst wenn man wirklich gerne wissen möchte, was hinter einer bestimmten Tür liegt, bleibt die Tür

doch verschlossen. Deshalb ist es sehr wichtig, daß jeder auf seine persönlichen Stärken achtet und sie ausbaut.

Sie befähigen uns, durch eine bestimmte Tür zu gehen, wenn man davor steht. Diese Stärken bestehen aus Talent, Bildung und Erfahrung.

Das Mindeste, was du kennen solltest, sind deine Fähigkeiten: Was kannst du am besten oder mit welchen deiner Talente kannst du am ehesten erfolgreich sein? Eine Bestandsaufnahme dieser Art lohnt sich auf jeden Fall!

Ob du dann bestimmte Wege einschlagen kannst, wird zum größten Teil von dir selbst

Fähigkeiten, die dir helfen werden, Türen zu öffnen, wenn du vor Entscheidungen stehst.

Der entscheidende Unterschied zwischen träumen und planen besteht darin, daß das Planen dich über den Traum hinaus bringt. Zu planen bedeutet, für die Mittel zu arbeiten, die den Traum Wirklichkeit werden lassen.

Beispielsweise kann eine junge Person, die an der Fliegerei interessiert ist, vom Fliegen träumen. Sie kann sich vorstellen, wie es wohl sein würde, wie ein Vogel über den Wolken zu schweben. Sie kann von der Freiheit träumen, sich in jede mögliche Richtung bewegen zu können.

Dieser Traum wird allerdings nie in Er-

kommt immer mehr“ (Sprüche 13,11). Über einen Traum zu reden, ohne daran zu arbeiten, hilft nicht.

Einen Plan fürs Leben zu entwickeln ist die Mühe wert. Er wird dir dabei helfen, die nötige Bildung zu bekommen und Fertigkeiten zu entwickeln, die dir erlauben werden, mehr Kontrolle über deine Zukunft zu gewinnen. Mit dem Erwerb von Bildung und Fertigkeiten können bestimmt einige der Einschränkungen bezüglich deiner zukünftigen Entscheidungen aus dem Weg geräumt werden.

Es ist leicht, sich treiben zu lassen. Aber jeder, der diesen Weg wählt, ist wie ein Blatt, das den Strömungen eines Flusses ausgesetzt ist.

Diejenigen, die feste Pläne schmieden und sich darauf vorbereiten, werden sehen, daß sie eher einer Person gleichen, die ein Kanu mit einem Paddel auf dem Fluß steuert. Sie sind nicht auf die Gnade der Strömung angewiesen. Sie haben die Möglichkeit, die Richtung, in die sie gehen wollen, selbst zu bestimmen. Ja, es bedeutet Mühe, aber am Ende ist sie es wert.

Wo wirst du in ein paar Jahren sein? Die Antwort auf diese Frage hängt wesentlich von dir selbst ab. Es gibt ein altes Sprichwort, das besagt: „Du mußt das Leben nehmen, wie es kommt; aber du solltest versuchen, es so eintreten zu lassen, wie du es nehmen willst.“

Laß dich nicht treiben. Plane dein Leben, damit deine Träume und Wünsche Wirklichkeit werden. In der Fortsetzung dieser Reihe gehen wir näher darauf ein. **GN**



Diejenigen, die feste Pläne schmieden und sich vorbereiten, sind wie jemand, der den Paddel eines Kanus fest in der Hand hält. Solche Menschen sind der Gnade der Strömung nicht ausgesetzt.

und deinen Entscheidungen abhängen. Es kommt darauf an, ob du die nötigen Fähigkeiten besitzt. Das wiederum bedeutet, daß du die Initiative ergreifen mußt, sie zu entdecken und zu entwickeln.

Das Buch *Wenn Sie nicht wissen, wo Sie hingehen, werden Sie bestimmt irgendwo anders ankommen* kommt zu folgendem Schluß: „Leute, die sich ein Glas Milch wünschen, sollten sich nicht auf einen Stuhl inmitten eines Feldes setzen, in der Hoffnung, daß die Kuh zu ihnen kommen wird.“

Jeder muß Eigeninitiative ergreifen, um seine Chancen zum Erfolg im Leben zu verbessern. Darum ist Planung so wichtig.

Planen oder nur träumen?

Eine Planung dieser Art geht über das einfache Träumen hinaus. Vom Erfolg zu träumen ist ein Anfang, trägt aber wenig dazu bei, daß der Traum in Erfüllung geht. Einfach nur zu träumen entwickelt keine

füllung gehen, wenn nicht die nötigen Schritte unternommen werden. Es braucht nämlich eine gewisse Anstrengung, um einen Traum in die Kategorie eines Planes zu verwandeln. Solch ein Plan erfordert Nachforschungen, gefolgt von überlegten Handlungen. Man muß z. B. herausfinden, welche Schritte notwendig sind, um das Geld für den Flugunterricht oder für die Flugschule bekommen zu können.

Es ist Arbeit, aber sie ist es wert

Man darf sich nicht täuschen! Es bedeutet eine Menge Arbeit, sich richtig vorzubereiten. Das ist einer der Gründe, warum so viele Menschen es einfacher finden, zu träumen statt einen Plan fürs Leben zu schaffen und zu entwickeln.

Der Mann, den die Bibel den weisesten Mann aller Zeiten nennt, Israels König Salomo, faßte es so zusammen: „Hastig errafftes Gut zerrinnt; wer aber ruhig sammelt, be-

Empfohlene Lektüre

Vielen Menschen ist das Leben eine Herausforderung, für deren Bewältigung sie eine Anleitung gerne in Anspruch nehmen würden. Einige suchen Hilfe in sogenannten Lebenshilfebüchern. Sie übersehen dabei häufig, daß sie vielleicht bereits im Besitz des besten Erfolgsbuches sind, das jemals gedruckt wurde. Um welches Buch handelt es sich? Um die Bibel natürlich.

Unsere kostenlose Broschüre *Das Leben meistern* zeigt Ihnen eine Auslese an praktischen Ratschlägen aus der Bibel.

Gute Nachrichten
Postfach 30 15 09
D-53195 Bonn





Entdecken Sie den Weg, den nur wenige finden.

Wozu das ganze Gestrampel auf dieser Welt? Geboren werden, sterben, fröhlich sein, lieben, leiden, kämpfen und bekämpft werden, niederfallen und wieder aufstehen — ein Kreislauf, der sich ständig zu wiederholen scheint —, wenn's gut geht, 70-80 Jahre lang, und dann abtreten, und das war's dann? Ist es dann so, wie einige Philosophen sagen: „Der Weg ist das Ziel“? Ist das wirklich alles?



Ihr Leben hat einen großen Sinn! Für diejenigen, die den Weg finden, gibt es mehr als nur dieses Leben. Wollen Sie auch zu den wenigen Menschen gehören, die den scheinbar unauffindbaren Weg entdecken?

Der Mensch wurde zu einem großen Zweck geschaffen, aber nur wenige kennen den Weg dahin. Unsere Broschüre *Der Weg zum ewigen Leben — unauffindbar?* wird Ihnen helfen, diesen für Ihre eigene Zukunft wichtigen Weg zu verstehen. 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