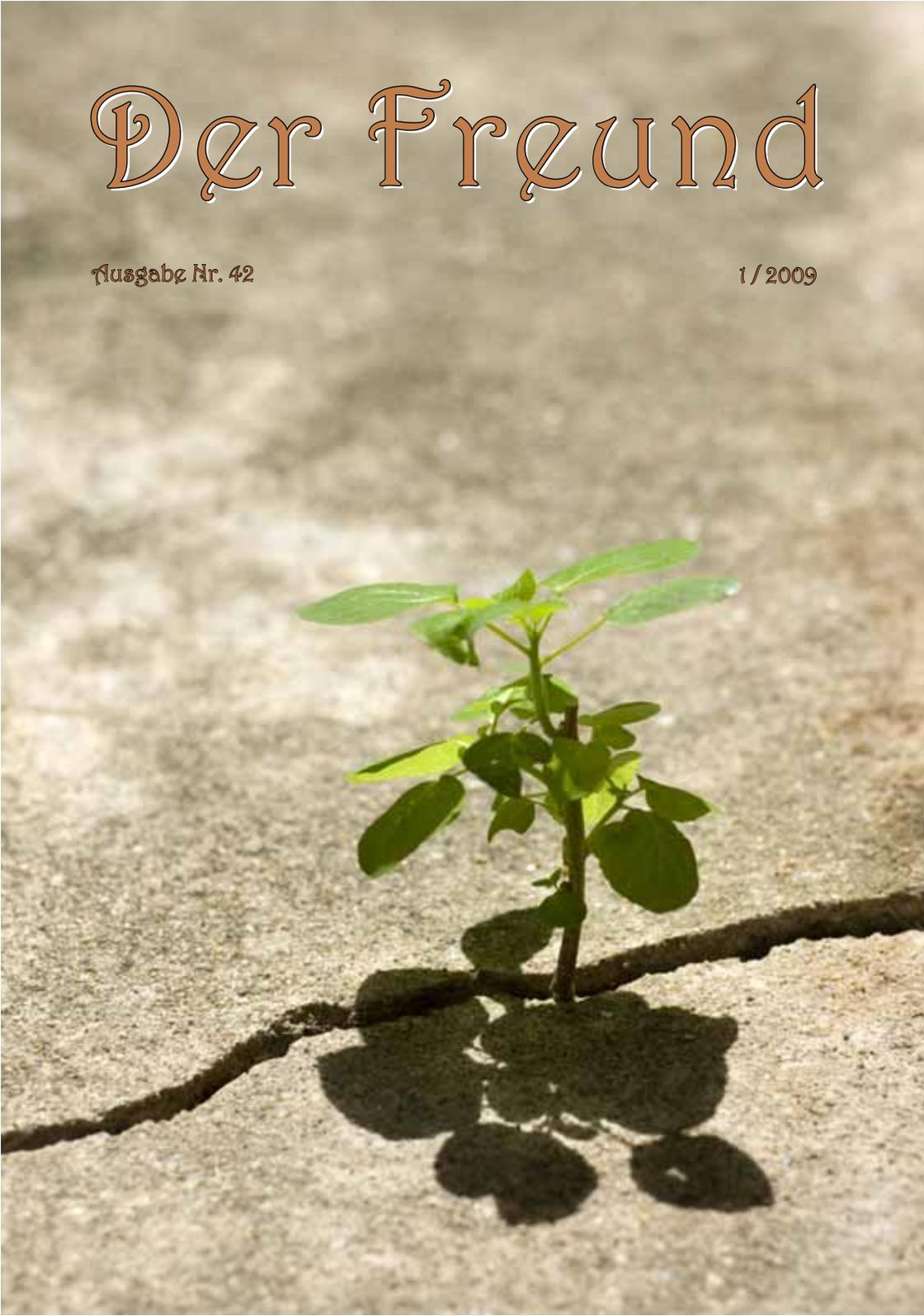


Der Freund

Ausgabe Nr. 42

1 / 2009



Der Freund

Jugendzeitschrift der Gemeinschaft der Siebenten Tags Adventisten Reformationsbewegung e. V.

Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 42

Quartal Januar - März 2009

- 3 Editorial
- 4 Gelegenheiten
- 8 Das Leben Christi
- 13 Kleine Kräuterkunde
- 14 Ratschläge an junge Eltern
- 16 Berichte von der Jugendfreizeit in München
- 19 Eine Minute
- 20 Gesundheit: Das Atmen
- 22 Kinderecke: Versprochen ist versprochen
- 24 Aktuelle Bilder

Leitgedanken dieser Ausgabe:

„Wenn wir unsere Sündhaftigkeit erkannt haben, dann lasst uns keine Zeit damit verlieren, uns selbst bessern zu wollen! Wie viele glauben, dass sie nicht gut genug seien, sich Christus zu nahen! Glaubst du, du könntest aus eigener Kraft besser werden? ‚Kann auch ein Mohr seine Haut wandeln oder ein Parder seine Flecken? So könnt ihr auch Gutes tun, die ihr des Bösen gewohnt seid.‘ (Jeremia 13, 23.) Unsere Hilfe steht einzig bei Gott. Wir dürfen nicht auf stärkeren Glauben, bessere Gelegenheiten oder heiligere Menschen warten; wir können nichts durch uns selbst erreichen. Wir müssen zu Christus kommen, wie wir sind.“
– Der Weg zu Christus, S. 21.

Der Freund

Zeitschrift der
Gemeinschaft der
Siebenten Tags Adventisten
Reformationsbewegung e. V.
Schloss Lindach
73527 Schwäbisch Gmünd

Tel: (07171) 10 40 67
Fax: (07171) 10 40 689
E-Mail: derfreund@sta-ref.de
Internet: www.sta-ref.de
Verantwortlich für den Inhalt:
H. Woywod, O. Nasui
Redaktion und Layout:
J. Mladenovic

BEZUG KOSTENLOS!

Wir freuen uns jedoch über
jede Spende!
Spendenkontonummer:
19807-603
Postbank Frankfurt/M
BLZ: 500 100 60

Bilder: Frontcover und S. 4, 6, 7, 8, 13, 14, 19 und 21 von istockphoto.com

Eine geistlich orientierte Vermögensanlage

Eigentlich lauten die Antworten fasst immer gleich, wenn man Jungenliche nach folgendem Vermögen fragt: Habt ihr Kraft? Ja. Besitzt ihr Energie? Ja, natürlich. Wie sieht es mit Talenten aus? Sind vorhanden. Geisteskräfte und Muskeln? Reichlich, prüfe mal. Glauben? Ääh...

Dann folgt oft eine Pause. Gar manches Mal haben wir großen Glauben an uns selbst, aber Glauben an Gott – da haperts manchmal. Aber ja, Gott hat alles geschaffen, er teilte das Rote Meer und ist allmächtig. Kann er aber wirklich meine schlechten Gewohnheiten ändern? Kann er sich um mich kümmern, wenn ich ihn als Führer aller meiner Pläne und Vorhaben mache? Kann er mein Leben wirklich interessant machen, wenn ich die Mission an erste Stelle setze, anstatt mich den neuesten elektronischen Errungenschaften zu widmen?

Heute hören wir viel über Vermögensanlagen. Im Bereich der Wirtschaft kann das, was investiert wird entweder zum Vermehren des Vermögens oder zum Ruin führen. Eine gute Anlage kann in der Zukunft gute, sehr gute oder spektakuläre Erfolge aufweisen. Andererseits ließe eine schlechte Wahl den Menschen ohne einen Cent zurück.

In der hypothetischen Gruppe, von der anfangs die Rede war, ist ein hohes Potential an „menschlichem Vermögen“ vorhanden. Wie wird es eingesetzt? Was nicht verwendet wird, wie z. B. die Muskeln oder das

Gehirn, verkümmert und ihre Fähigkeiten gehen schließlich verloren.

Jesus, der Vermögenste im Universum, weiß, wie man Fähigkeiten einbringt. Wir denken meistens daran, dass Jesus arm war. Sicher, aber er hat die Armut gewählt und das Risiko auf sich genommen, damit wir reich sein können. „Denn ihr wisset die Gnade unsers Herrn Jesu Christi, dass, ob er wohl reich ist, ward er doch arm um euretwillen, auf dass ihr durch seine Armut reich würdet.“ (2. Korinther 8, 9.)

Wir sollen aufmerksam sein und lernen, was es bedeutet, wenn der höchste Vermögensberater sagt: „Abermals ist gleich das Himmelreich einem verborgenen Schatz im Acker, welchen ein Mensch fand und verbarg ihn und ging hin vor Freuden über denselben und verkaufte alles, was er hatte, und kaufte den Acker. Abermals ist gleich das Himmelreich einem Kaufmann, der gute Perlen suchte. Und da er eine köstliche Perle fand, ging er hin und verkaufte alles, was er hatte, und kaufte sie.“ (Matthäus 13, 44-46.)

„Sammelt euch aber Schätze im Himmel, da sie weder Motten noch Rost fressen und da die Diebe nicht nachgraben noch stehlen. Denn wo euer Schatz ist, da ist auch euer Herz“ (Matthäus 6, 20. 21.)

Möge Gott Euch helfen, Euer geistliches Vermögen für ihn einzusetzen und reichlich Gewinn in dieser sowie der zukünftigen Welt zu erlangen. □



Gelegenheiten

von Vojislav Sarcevic

„Ach, dass mein Herr wäre bei dem Propheten zu Samaria!“- sagte eine kleine Dienerin zu ihrer Herrin – „der würde ihn von seinem Aussatz losmachen.“ (2. Könige 5, 3.)

Dieser einfache Satz hat etwas in Bewegung gesetzt, das mit einem Wunder geendet hat, zumindest, soweit es uns in der Bibel berichtet wird. Es ist aber durchaus möglich, dass es noch weitreichendere Auswirkungen hatte, nachdem der durch den Propheten Elisa von seinem Aussatz geheilte syrische Feldhauptmann schwor, nunmehr keinen anderen Göttern zu dienen, als dem Gott Israels.

Was ist geschehen? Von dem kleinen Mädchen wird uns nicht sehr viel berichtet; wir wissen nur

dass es sich in ihre Rolle als Hausdienerin in einem fremden Land nicht freiwillig begeben hat. Es wurde entführt und diese Erfahrung war sicher sehr schmerzlich. Alle seine Gedanken und Gefühle wurden uns nicht vermittelt, aber aus diesem kurzen Bericht lassen sich zumindest einige Rückschlüsse über seinen Charakter ziehen. Es hat sich offensichtlich nicht seinem Leid und seiner Trauer hingegeben, sondern ähnlich wie der junge Joseph einige Jahrhunderte vorher, an andere gedacht und ihre Nöte erkannte. So auch dieses Mädchen, das von ihrem Hausherrn Naeman, der an einer damals unheilbaren Krankheit gelitten hat und die noch zudem als ein Fluch und Zeichen der Missgunst Gottes

angesehen, entführt wurde. Und es wusste auch wahrscheinlich den einzigen Ort auf der ganzen Welt, wo ihm Hilfe zuteil werden konnte.

Sicherlich hat diese kleine Wohltäterin in ihrer Einfachheit spontan gehandelt, aber wenn wir dieses Ereignis im Nachhinein betrachten, kommen wir nicht umhin zu sagen, dass dies eine Gelegenheit war und sie hat sie genutzt, so gut sie konnte. An ihr haben sich die Worte erfüllt „...denn um eures Lebens willen hat mich Gott her gesandt.“ (1. Mose 45, 4.) Es war keine außerordentliche Tat, für die sie besondere Begabungen benötigte, aber sie hätte genauso gut schweigen können und so tun, als ob das eine Sache wäre, die sie nicht betrifft. Es war ihre Entscheidung; sie hatte die Wahl, Gutes zu tun oder es zu unterlassen. Auf diese Weise hat sie unbewusst die Absicht erfüllt, die Gott verfolgt hatte, seit er sich ein Volk als sein Eigen auserwählt hat. Sie hat an dem großen Werk teilgenommen, das ihrer ganzen Nation zugeordnet war und an deren Erfüllung das Volk Israel über die Jahrhunderte hinweg kläglich gescheitert war.

Dadurch, dass dieses kleine Mädchen seine Gelegenheit nicht ungenutzt verstreichen ließ, hat sich ihrem heidnischen Herrn die Gelegenheit seines Lebens geboten. Er hatte die einmalige Chance bekommen, seine schreckliche Krankheit für immer los zu werden. Aber er musste sie nutzen. Jetzt lag es an ihm, die Entscheidung zu treffen. Der Weg zur Heilung, der ihm von Gott durch den Propheten gezeigt wurde, hat seinen Erwartungen und

Vorstellungen nicht entsprochen und es schien ihm zu demütigend, den einfachen Worten des Gesandten Gottes zu gehorchen. Er war versucht, umzukehren und ohne geheilt zu werden den Heimweg anzutreten, nachdem er seinem Ziel so nahe gekommen war.

„Naëmans Glaube wurde auf die Probe gestellt; sein Stolz jedoch wollte sich behaupten. Schließlich siegte der Glaube, und der hochmütige Aramäer ließ seinen Stolz fahren und beugte sich demütig unter den Willen Gottes.“ – *Propheten und Könige*, S. 176.

Der heidnische Würdenträger hat sich durchgerungen, einem Gott zu gehorchen, den er bisher nicht gekannt hat und er wurde nicht nur körperlich geheilt, sondern auch geistlich neu geboren. So kehrte er in seine Heimat zurück. Wir können uns leicht vorstellen, was für ein Werk für die Sache Gottes ein so einflussreicher Mann zu tun imstande war.

„Als wir denn nun Zeit haben, so lasset uns Gutes tun an jedermann, allermeist aber an des Glaubens Genossen“, ruft uns Apostel Paulus in dem Brief an die Galater Kapitel 6 Vers 10 zu.

Nun, was sind die Gelegenheiten? Wo finden wir sie? Oder sie uns? Sollen wir warten bis wir auch irgendwo verschleppt werden wie die kleine Israelitin, damit wir endlich jemanden von der heilsamen Wahrheit, die wir haben, berichten können? Oder damit wir eine gute Tat vollbringen?

Jemand hat gesagt, dass die Gelegenheiten besondere Aufeinan-

dertreffen günstiger Umstände sind, mehr oder weniger außerordentlich oder auch ganz gewöhnlich. Und sie bieten sich einem jeden von uns, Tag für Tag. Du und ich haben uns mehrmals täglich zu entscheiden, entweder Gott oder unserem Ich zu dienen, den anderen ein Segen oder Fluch sein wollen, auf unsere Nächsten erhebend zu wirken oder sie tiefer zu ziehen, als sie sind.



Eines aber haben sie alle gemeinsam. Sie werden durch die weise Vorsehung unseres himmlischen Vaters auf unseren Weg gelegt, oft auch nur für kurze Zeit, und unser Erfolg hängt davon ab, wie bzw. ob wir sie nutzen. Und oft ist das auch eine Kettenreaktion; eine richtig ausgenutzte Gelegenheit öffnet den Weg für die nächste und eine versäumte schließt uns ungeahnte Möglichkeiten für immer aus.

Die nächste Frage ist: Wie erkennen wir die uns gebotenen Gelegenheiten? Und da ist unsere persönliche Beziehung zu Gott gefragt. Darum dreht sich letztendlich alles

in unserem Leben. Davon hängt der wahre Erfolg ab. Wenn wir uns die Beispiele aus dem inspirierten Wort anschauen, sei es das kleine Mädchen in Naemans Haus, der junge Joseph, oder irgendjemand sonst, werden wir bei allen feststellen, dass sie gelernt haben täglich mit Gott im Glauben zu wandeln, seine leise Stimme zu erkennen und ihr zu gehorchen.

Die Gelegenheiten sind die Art und Weise wie Gott mit uns und an uns arbeitet. Er versucht uns nicht zu zwingen oder zu täuschen, sondern bietet uns die Möglichkeit, auf freiwilliger Basis mit ihm zusammenzuwirken. Dabei spielt unsere freie Entscheidung eine Schlüsselrolle, wie wir auch in unseren Beispielen gesehen haben. Diese Entscheidungen scheinen uns oft von geringer Tragweite zu sein, da es sich vielleicht meistens um Kleinigkeiten handelt. Aber diese Kleinigkeiten sind gerade das, was die Entwicklung unseres Charakters kontinuierlich beeinflusst und ihr eine bestimmte Richtung gibt. Ob wir das glauben oder nicht, von ihnen wird abhängen, wie die großen Entscheidungen in unserem Leben ausfallen werden.

Eine Gelegenheit ist oft nicht das, was wir uns „schon immer gewünscht haben“, denn „Gottes Gedanken sind nicht unsere Gedanken...“ Und so kommt es vor, dass unser Stolz bezwungen werden muss, bevor wir imstande sind, auf

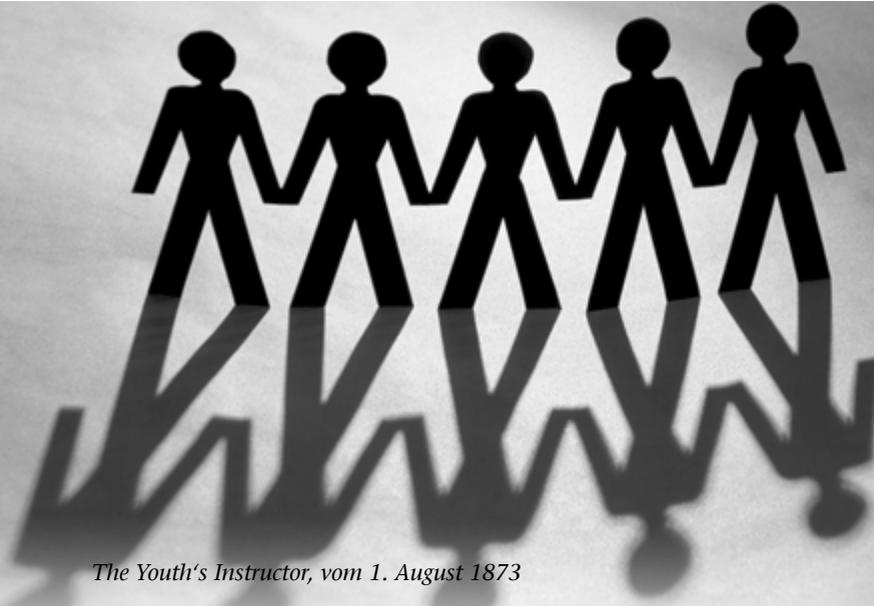
*Lasset uns Gutes tun an jedermann,
allermeist aber an des Glaubens Genossen.*

des Herrn Angebot einzugehen. Es erfordert Demut und Vertrauen, um die gebotene Gelegenheit wahrzunehmen. Das aber sind Erfahrungen, die für die Bildung unseres Charakters von unschätzbarem Wert sind.

Hast du dir schon ernsthaft Gedanken darüber gemacht, wo deine Gelegenheiten sind und wie du sie nutzt? Die Tatsache, diese Zeilen schreiben zu dürfen, werde ich als eine für mich, um darüber nachzudenken und es mit den anderen zu teilen. Nutzen wir die meisten Möglichkeiten, die sich uns bieten oder warten wir vielleicht auf etwas Großes, Außergewöhnliches – das vielleicht nie kommt, gerade weil wir die kleinen Gelegenheiten unbeachtet hinter uns gelassen haben. Lasst uns lernen, heute mit dem Herrn zu wandeln und zu erfragen, was er heute für uns bereithält. Vertrauen wir ihm, dass er uns gerade das geben möchte, was uns am Stärksten an ihn bindet und uns in der Charakterentwicklung weiterbringt.

Möge der Herr uns Demut schenken, damit wir imstande sind, seine Wege, statt unsere eigenen zu wählen. Möge unser Glaube den Sieg über den Stolz davontragen, wie es beim hochmütigen Naeman der Fall war und unser Leben dem Schöpfer aller Dinge einen ehrenvollen Dienst erweisen! □





The Youth's Instructor, vom 1. August 1873

Seine Rückkehr aus Jerusalem

„Und er ging mit ihnen hinab und kam nach Nazareth und war ihnen untertan.“ (Lukas 2, 51.) Jesus erhob den Anspruch, der Sohn des Ewigen zu sein. Er teilte Maria mit, dass er mit seines Vaters Werken beschäftigt sein müsse, und dass seine Verpflichtung dem himmlischen Vater gegenüber jeden anderen Anspruch überwog.

Sein erster Besuch im Tempel hatte ihm neue Anstöße gegeben. Für eine Weile verlor er alle irdischen Verpflichtungen aus den Augen, aber trotz der Erkenntnis seiner göttlichen Mission und seines Einsseins mit Gott widersetzte er sich der Autorität seiner Eltern nicht. Auf ihr Verlangen ging er gemeinsam mit ihnen als ein treuer, gehorsamer Sohn zurück und half ihnen in ihrem arbeitsreichen Leben. Er vergrub das Geheimnis seiner künftigen Mission in seinem Herzen und wartete ergeben darauf, dass die Zeit seines öf-

fentlichen Dienstes begänne, bevor er der Welt verkünden würde, dass er der Messias war. Er unterwarf sich der elterlichen Zucht noch achtzehn Jahre lang, nachdem er erkannt hatte, dass er der Sohn Gottes war; während dieser Zeit lebte er das einfache Leben eines gewöhnlichen Galiläers, indem er mit seinem Vater im Handwerk tätig war.

Liebe Kinder, um uns unsere Pflicht gegenüber unseren Eltern zu zeigen, durchlebte Jesus auch Kindheit und Jugend. Er legte sein hohes Wesen ab und wurde ein Kind, das die Pflichten eines Kindes erfüllte. Dreißig Jahre lang unterwarf er sich der Zucht seiner Eltern; dennoch war er der König der Herrlichkeit, die Majestät des Himmels.

Es ist üblich, dass kaum zwölfjährige Kinder selbst christlicher Eltern meinen, man müsse ihnen erlauben, ihren eigenen Wünschen zu folgen. Und die Eltern lassen sich bereitwillig von ihren Kindern führen, anstatt sie ihrerseits selbst

D
A
S

L
E
B
E
N

C
H
R
I
S
T
I

zu führen. Anstatt dass die Eltern wie einst Abraham ihrem Haus nach ihnen befehlen, befehlen ihre Kinder ihnen. Aus diesem Grund zeigen sich in vielen Jugendlichen selbstsüchtige oder nichtsnutzige Gewohnheiten. Sie sind eitel, stolz und starrköpfig.

Das Leben Jesu zeigt allen Jugendlichen, dass ein Leben des Fleißes und des Gehorsams, der Bildung eines guten moralischen Charakters, fester Grundsätze, Standfestigkeit, tiefer Erkenntnis und hoher geistlicher Errungenschaften dienlich ist. Die meisten Jugendlichen heutzutage pflegen eine Liebe zu erregenden Vergnügungen, die hohen Errungenschaften des Geistes und körperlicher Tüchtigkeit im Wege stehen. Der Verstand wird nicht ruhig und gesund zum Denken bewahrt, sondern die meiste Zeit über in Erregung gehalten. Kurz gesagt, er wird durch die Vergnügungen, nach denen er verlangt, vergiftet. Dadurch wird er zu weitergehendem Gebrauch, zum Nachdenken und zum Studium untauglich.

Die jungen Leute, die ihren Eltern keinen Respekt erweisen und kein Verlangen verspüren, sich nützlich zu machen, können sich nicht wahren Vergnügens erfreuen. Sie gehorchen dem fünften Gebot nicht, und die Missbilligung Gottes ruht über ihnen. Ungehorsam gegenüber ihren Eltern und egoistische Vergnügungssucht lassen sie nicht, wie Jesus, stark im Geist sein, sodass sie sich durch Weisheit, moralische Stärke und die Gunst Gottes und der Menschen auszeichneten, sondern sie bewirken das Gegenteil. Die

Liebe zu nichtigen Vergnügungen schwächt die Spannung ihres Geistes und ihrer moralischen Werte, sodass viele Jugendliche nur wenig Selbstbeherrschung oder Grundsatztreue besitzen.

Das Leben Christi versichert für alle Zeit, dass ein Segen auf freudigen Gehorsam gegen die elterliche Zucht und auf einem Leben voller körperlicher und geistiger Geschäftigkeit liegt. Das fünfte Gebot ist für Kinder bindend, solange ihnen selbst und ihren Eltern Lebenszeit vergönnt ist.

Das Leben Christi war demütig und frei von aller gekünstelten Zurschaustellung. Er lebte größtenteils an der frischen Luft und trank vom reinen Wasser der Gebirgsbäche. Er erklimmte die steilen Bergpfade und stieg sie wieder hinab, um seine Arbeit aufzunehmen oder wieder nach Hause zurückzukehren, um sich dort zu erholen und zu stärken. Er erfreute sich an den fröhlichen Liedern der Singvögel, die mit ihren Tönen ihren Schöpfer priesen. Die Vögel, die natürlichen Blumen, die die Felder mit ihrer leuchtenden Schönheit bedeckten, die majestätischen Bäume und hohen Berge, die zerklüfteten Felsen und sanften Hügel besaßen für ihn allesamt einen besonderen Reiz. Sonne, Mond und Sterne waren ebenfalls Gegenstände seiner Aufmerksamkeit. Aus dem Buch seines Vaters in der belebten und unbelebten Natur erwarb er sich Erkenntnis. Die Olivenhaine waren sein Heiligtum fürs Gebet. Dort hielt er, fern von jedem menschlichen Auge, Gemeinschaft mit seinem himmlischen Vater. Durch seine Betrachtung und Ge-

Wie viele vergessen, dass Gottes Auge auf ihnen ruht.

meinschaft mit Gott wurden seine sittlichen Kräfte gestärkt.

„Und Jesus nahm zu an Weisheit, Alter und Gnade bei Gott und den Menschen.“ (Lukas 2, 52.) Die Einfachheit des Lebens Christi und seine Freiheit von Stolz und Eitelkeit verschafften ihm Gottes Gunst. Er trachtete nicht danach, Aufmerksamkeit zu erregen, indem er sich von anderen unterschied. Sein Leben zeichnete sich durch seine Grundsatztreue aus; dabei blieb er immer respektvoll und gehorsam. Er unterwarf sich allen Beschränkungen, die einem Kind auferlegt sind. Seine Freude bestand darin, seine Pflichten gegenüber seinen Eltern und der Gesellschaft zu erfüllen, ohne seine Grundsätze aufzugeben oder sich durch den unreinen Einfluss beflecken zu lassen, der ihn in Nazareth umgab.

Im Leben Christi sehen wir das einzig sichere Vorbild für alle Kinder und Jugendlichen. Wenn Kinder dazu neigen, sich gegen die Autorität ihrer Eltern aufzulehnen, werden sie durch das Leben ihres Erlösers verurteilt, der einmal selbst ein Kind war und seinen Eltern gehorchte. Welch großer Unterschied zeigt sich dazu im Wesen der Kinder von heute! Der Großteil der Kinder lebt nur dem eigenen Vergnügen und der Zurschaustellung. Einige bemühen sich, glänzende Ansprachen zu hal-

ten, um die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Sie achten sehr genau auf ihre Kleidung und verwenden viel Zeit und Geld auf ihre äußere Erscheinung, um Aufmerksamkeit zu bekommen, während sie weder Zeit für persönliches Gebet finden noch überhaupt Interesse daran haben. Sie vernachlässigen den inwendigen Schmuck, den Schmuck eines sanftmütigen und ruhigen Geistes, der doch, wie uns der Apostel sagt, in Gottes Augen großen Wert besitzt. Das Auge des Unendlichen erforscht das Herz und erkennt jeden Charakterfehler. Er beurteilt die Jugendlichen nicht nach ihrem Äußeren, sondern nach ihrer Herzensgüte, die sich nur durch Gebet und Wachsamkeit erringen lässt. Er folgt ihnen in ihr Heim, und er bemerkt wie sie sich gegenüber ihren Eltern und im Familienkreis verhalten. Wenn sie respektvoll, freundlich, teilnahmsvoll und wahrhaft höflich sind, wird Gott dies anerkennen, und ihr Charakter wird in den Büchern des Himmels als wertvoll eingetragen.

Liebe Kinder, das Leben Christi zeigt euch, dass liebender, freudiger Gehorsam gegen eure Eltern keineswegs ein Zeichen von Schwäche ist, sondern im Gegenteil jedem Mann und jeder Frau als etwas Edles gebührt. Ihr mögt vielleicht einen Weg einschlagen, der euch zu einem Fluch für eure Eltern und in eurem

Heim werden lässt. Durch euer pflichtvergessenes Verhalten könnt ihr euren Eltern, die euch lieb haben, ein ständiger Grund zur Sorge sein, oder aber ihr könnt für sie ein Segen sein. Das Leben Christi lehrt euch, liebe Kinder, dass in eurem ganzen Leben das Bemühen erkennbar sein sollte, eure Eltern glücklich zu machen. Es ist euer Vorrecht, ihr Trost und ihre Freude anstatt eine mühevoll Last zu sein.

Das erste der Zehn Gebote, dem eine Verheißung angefügt ist, ist das fünfte. Es lautet: „Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, auf dass du lange lebest in dem Lande, das dir der Herr, dein Gott, gibt.“ (2. Mose 20, 12.) Das Land, von dem hier die Rede ist, ist die Neue Erde, die von der Sünde und den Folgen des Fluchs gereinigt ist und den Heiligen des Allerhöchsten gegeben werden wird, die auf ewig darin wohnen werden. Kinder und Jugendliche, die ihre Zeit und ihr Geld dafür einsetzen, sich selbst durch äußerliche Zurschaustellung und gekünsteltes Benehmen zum Gegenstand der Aufmerksamkeit zu machen, gehen nicht in die richtige Richtung. Sie müssen wahre christliche Höflichkeit und Seelenadel entwickeln, indem sie Taten wahrer Güte vollbringen und gehorsam, liebevoll, sanftmütig und ihrem Erlöser ähnlich sind.

Die Schönheit des Geistes und Seelenreinheit, die sich im Antlitz offenbaren, werden eine größere Anziehungskraft besitzen und mehr Einfluss auf Herzen ausüben als irgendein äußerlicher Schmuck. Ich habe gesehen, wie das schönste

Gesicht durch den Geist der Unzufriedenheit, Reizbarkeit und Leidenschaft entstellt wurde, der sich darin widerspiegelte. Man konnte das Herz anhand des Gesichtes lesen. Das Fehlen des inwendigen Schmucks, nämlich eines sanftmütigen und ruhigen Geistes, spiegelte sich auf dem Angesicht wider.

Reichtum und Kleidung sind so gewöhnlich, dass sie, obgleich sie Neid erregen können, dennoch keinen Anspruch auf Respekt und Bewunderung begründen können. Ein gebildeter Geist, geschmückt mit der Anmut der Sanftmut und Demut, und ein reines und aufrichtiges Herz werden sich im Antlitz widerspiegeln und den Betrachter zu Liebe und Respekt veranlassen.

Wir lesen: „Jesus nahm zu an Weisheit, Alter und Gnade bei Gott und den Menschen.“ (Lukas 2, 52.) Sein von natürlicher Einfachheit geprägtes Leben begünstigte eine gute körperliche Entwicklung und die Entstehung eines gefestigten, makellosen Charakters. Wenn Kinder und Jugendliche diese Vorrechte erlangen möchten, müssen sie nur das Leben Christi nachahmen und es ihm gleich tun. Übergeben sie alles ihrem Erlöser? Überwinden sie ihren Stolz, ihre Selbstliebe und ihre Neigung zum Vergnügen und zur Zurschaustellung? Nehmen sie ihre Herzen in Zucht, und sind bereit, wie ihr Erlöser Schwierigkeiten und Entbehrung auf sich zu nehmen? Durch die Pflege ihres Verstandes können sie, wenn sie ihre Abhängigkeit von Gott erkennen, einen festen und wahrhaft schönen Charakter entwickeln. Die Furcht Gottes und

die Betrachtung der Herrlichkeit der Natur in den von ihm geschaffenen Werken lassen den Verstand niemals verkümmern, sondern werden jede einzelne Fähigkeit der Seele stärken.

Es ist das kostbare Vorrecht der Kinder und Jugendlichen, ihren Geist der Kontrolle des Geistes Gottes zu unterwerfen und verständige Christen zu werden. Ihre geistigen und moralischen Kräfte können in einem harmonischen Verhältnis zunehmen. Ihre Fähigkeit zu verstehen kann stark werden, ihr Gewissen rein und ihr Charakter liebenswert.

Viele Kinder und Jugendliche geben sich Gewohnheiten hin, in denen sie nicht beharren würden, wenn sie erfahren würden, dass dieses Jahr das letzte ihres Lebens ist. Wie viele vergessen, dass Gottes Auge auf ihnen ruht. Sie haben die Gewohnheit, in einer Weise zu reden, wie sie es nicht länger wagen würden, wenn sie sich bewusst wären, dass alles, was sie sagen, direkt von ihren Lippen in die Aufzeichnungen in den Himmelsbüchern wandert. Nichts wird gesagt, getan oder auch nur gedacht, das vor Gott verborgen bleiben könnte.

Meine lieben Kinder, wenn ihr in allem, was ihr tut, Glück und Frieden verspüren wollt, müsst ihr alles im Hinblick auf die Ehre Gottes tun. Wenn ihr Frieden in euren Herzen haben möchtet, müsst ihr ernstlich danach streben, das Leben Christi nachzuahmen. Dann werdet ihr keine gekünstelte Fröhlichkeit brauchen oder euer Vergnügen im Stolz und in den Lustbarkeiten dieser Welt suchen müssen. Indem ihr recht handelt, werdet ihr Heiterkeit

und Glück verspüren, die ihr niemals erfahren könnt, solange ihr Falsches tut. Jesus nahm die menschliche Natur an und durchlief Säuglingsalter, Kindheit und Jugend, damit er mit allen mitfühlen und allen Kindern und Jugendlichen ein Vorbild hinterlassen konnte. Er ist mit den Versuchungen und den Schwächen der Kinder bekannt. In seiner Liebe hat er für jede Seele, die ihm vertraut, einen Quell der Freude und des Glücks geöffnet. Wenn Kinder und Jugendliche danach trachten, Christus zu ehren und seinem Beispiel zu folgen, können sie wahrhaft glücklich sein. Sie können ihre Verpflichtung spüren, mit Jesus Christus im großen Feld der Seelenrettung zu arbeiten. Wenn die Jugendlichen ihre Verantwortung vor Gott wahrnehmen, werden sie über alles Gemeine, Eigennütziges und Unreine erhöht werden. Solch ein Leben hat wirkliche Bedeutung. Sie werden erkennen, dass sie etwas Großes und Herrliches haben, für das es sich zu leben lohnt. Dieses Bewusstsein wird einen Einfluss auf sie ausüben, der sie ernsthaft, freudig und unter allen Lasten, Enttäuschungen und Schwierigkeiten dieses Lebens stark machen wird, ebenso wie ihr göttliches Vorbild. Meine lieben Jugendlichen, ich bitte euch inständig, in Gedanken euer Verantwortungsbewusstsein vor Gott zu pflegen. Das Bewusstsein, dass ihr Dinge tut, die Gott gutheißen kann, werden euch in seiner Stärke Kraft verleihen; und indem ihr seinem Vorbild nachempfunden, könnt ihr wie er an Weisheit und Gnade vor Gott und den Menschen zunehmen. □

Kleine Kräuterkunde

von Uschi Pausch

Diesmal lernen wir über **Porree** aus der Familie der Lauchgewächse und **Portulak** aus der Familie der Portulakgewächse.

Der lateinische Begriff von Porree ist **Allium porrum**.

Lauch, auch Porree genannt, kommt aus dem Mittelmeer. Bereits im alten Ägypten war der Porree bekannt. Im 4. Buch Mose ist der Lauch erwähnt.

Lauch ist ein Teil des Suppengemüses, selbst ein Gemüse und ungekocht Bestandteil verschiedener Salate.

Lauch wirkt keimtötend und unterbindet im Darm unerwünschte Fäulnis- und Gärungsprozesse, kann aber auch zu verstärkten Blähungen führen. Porree reizt die Verdauungsorgane leicht und führt dadurch zu einer verstärkten Darmtätigkeit. Lauch ist Vitamin C-haltig und regt die Nierentätigkeit sowie den Appetit an.



Der lateinische Begriff von Portulak ist **Portulaca oleracea**.

Portulak sollte möglichst nicht mitgekocht werden (Vitaminverlust). Er wird für Salate (Kopf-, Tomaten-, Gurkensalat), Suppen (speziell Rahmsuppen), Soßen, als Gemüse mit Spinat, zu gedünsteten Tomaten, Paprikaschoten, Zwiebeln und Knoblauch und als Kapernersatz (eingelegte junge Knospen) verwendet.

Portulak enthält ätherisches Öl und ist sehr reich an Carotin und Vitamin C, weshalb er im Mittelalter als Skorbut-Heilmittel verwendet wurde. Es gab und gibt noch vielfältige Anwendungen: bei entzündeten Augen, Nieren- und Blasenleiden, Kopfschmerzen, Nervenleiden, als Blutstiller, als Mundwasser bei Zahnfleischentzündungen und im Mittelalter bei Ruhr und Fieber. □



Quelle: was-wir-essen.de



Ratschläge an junge Eltern

Auszüge aus dem Buch „Wie führe ich mein Kind?“

Wer ist tauglich?

Eltern tun gut daran, sich zu fragen: „Wer ist hierzu tauglich?“ Gott allein bürgt für ihre Tauglichkeit, und wenn sie ihn aus dem Spiel lassen und seine Hilfe und seinen Rat gar nicht suchen, ist ihre Aufgabe wirklich unlösbar. Aber durch Gebet, durch Bibelstudium und durch ernstliche Bemühungen auf allen Gebieten können sie dieser edlen Pflicht gerecht werden und werden hundertfach für alle ihre aufgewandte Zeit und Mühe entschädigt. ...

Die Quelle der Weisheit steht zur Verfügung, von der sie alle notwendigen Erkenntnisse in dieser Richtung schöpfen können.

Manchmal möchte einem das Herz sinken, aber ein wacher Sinn für die Gefahren, die in Gegenwart und Zukunft das Glück ihrer Lieben bedrohen, wird christlich denkende Eltern dahin bringen, dass sie noch ernstlicher Hilfe erbitten von der Quelle der Kraft und aller Weisheit. Es sollte sie noch umsichtiger werden lassen, noch entschiedener, ruhiger und zugleich fester, während sie über diese Seelen wachen, für die sie Rechenschaft ablegen müssen.

Kindererziehung setzt voraus, dass man Gottes Willen kennt

Es gibt keine Entschuldigung für Eltern, die versäumen, sich eine klare Kenntnis des Willens Gottes zu verschaffen, wonach sie den Gesetzen seines Reiches gehorchen können. Nur so können sie ihre Kinder zum Himmel führen. Meine Brüder und Schwestern, eure Pflicht ist es, Gottes Forderungen zu verstehen.

Wie könnt ihr eure Kinder lehren, wenn ihr selbst nicht genau wisst, was recht und was unrecht ist und euch nicht darüber im Klaren seid, dass Gehorsam ewiges Leben und Ungehorsam ewigen Tod bedeutet? Es sollte zu unserer Lebensaufgabe werden, den Willen Gottes zu verstehen. Nur wenn wir das tun, können wir unsere Kinder richtig erziehen.

Gottes Handbuch steckt voller Anweisungen

Die Bibel ist voll von Anweisungen und sollte ihr Handbuch sein. Wenn sie ihre Kinder in Übereinstimmung mit ihren Vorschriften erziehen, werden sie nicht nur deren Füße auf den rechten Weg setzen, sondern sich selbst erziehen.

Die Aufgabe der Eltern ist ein wichtiges, ein feierliches Werk. Ihnen wurde eine große Verpflichtung übertragen. Aber wenn sie sorgfältig im Wort Gottes nachlesen, werden sie eine Fülle von Anweisungen und viele wunderbare Verheißungen darin finden, die ihnen gegeben wurden, damit sie ihre Aufgabe treu und gut erfüllen.

Regeln für Eltern und Kinder

Gott gab Regeln, um Eltern und Kinder zu leiten. Es darf den Kindern nicht nachgegeben werden, so dass sie meinen, sie könnten jederzeit ihren eigenen Wünschen folgen, ohne den Rat ihrer Eltern einzuholen.

Gott erwartet von den Eltern, dass sie ihre Kinder in Übereinstimmung mit den Grundsätzen seines Wortes erziehen. Glaube und Werke müssen sich ergänzen. Alles, was im Heim und in der Schule getan wird, soll anständig und ordentlich ausgeführt werden.

Zum Gesetz und Zeugnis

Die Aufgabe der Erziehung im Heim, wenn sie zustande bringen soll, was Gott vorgesehen hatte, erfordert, dass die Eltern eifrige Schiffforscher sind. Sie müssen vom großen Lehrer lernen. Täglich muss die Regel der Liebe und der Freundlichkeit auf ihren Lippen sein. Ihr Leben muss dieselbe Schönheit und Wahrhaftigkeit wiederstrahlen, die man im Leben ihres Vorbildes sehen konnte. Dann wird eine geheiligte Liebe die Herzen der Eltern und Kinder verbinden, und die Jugendlichen werden im Glauben gefestigt

und in der Liebe Gottes eingewurzelt aufwachsen.

Wenn der Wille Gottes und seine Art zu handeln auch der Wille und der Weg der Eltern wird, dann werden ihre Kinder lernen, Gott zu lieben, ihn zu ehren und ihm zu gehorchen. Satan wird über ihr Denken keine Kontrolle gewinnen können, denn sie wurden erzogen, das Wort Gottes als Wichtigstes zu betrachten, und sie werden jede Erfahrung, die sie machen, am Gesetz und am Zeugnis prüfen.

Der Leitsatz: Was sagt der Herr dazu?

Die Aufgabe der Eltern besteht darin, ihre Kinder in den Wegen des Herrn zu erziehen. Wir haben nicht zu entscheiden, welchen Kurs andere einschlagen sollten oder wie wir am bequemsten vorankommen, sondern zu überlegen: „Was sagt der Herr dazu?“

Weder Eltern noch Kinder können Frieden und Glück oder innere Ruhe auf einem falschen Wege finden. Aber wenn die Gottesfurcht in ihrem Herzen regiert und sie Jesus lieben, werden sie Freude und Frieden verspüren.

Eltern, legt das Wort Gottes dem Einen vor, der eure Herzen und jedes verborgene Ding lesen kann und fragt: „Was sagt die Schrift?“ Dies sollte der Leitsatz eures Lebens sein. Wer Liebe für andere empfindet, wird nicht ruhig sein können, wenn er sie in Gefahr sieht. Wir können sicher sein, dass nichts als die Wahrheit Gottes den Eltern die rechte Weisheit im Umgang mit Menschenseelen vermitteln und sie darin erhalten kann. □

Jugendfreizeit in München,

vom 19. - 21. September 2008

von Tamara Dijanic

„Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach dem Vorsatz berufen sind.“ (Römer 8, 28.)

Am Freitagabend begann die Jugendfreizeit mit dem Sabbatanfang und einem Studium von Br. Vladimir Brajovic.

Er redete über die Macht der Gewohnheiten in unserem Alltag und wie wir gute Gewohnheiten entwickeln können. Wir verstanden zuerst, wie Gewohnheiten in unserem Gehirn entstehen und wie tief sich eine Gewohnheit in unseren Gehirnzellen verankern kann. Um seine Energie zu sparen, entwickelt unser Gehirn automatische Handlungen (Gewohnheiten), die jeder von uns in seinem Alltag unbewusst wiederholt (wie z. B. Zähneputzen, Rasieren, Kämmen..), um damit seine Energie für kreative Tätigkeiten zu sparen. Genauso werden sie, wenn wir im Laufe der Zeit schlechte Gewohnheiten entwickeln, ein Teil unseres Charakters. Diese können wir nur mit Jesu Hilfe überwinden und ändern und zwar dadurch, dass wir diese schlechten Gewohnheiten durch gute ersetzen. Nur so können wir Sieger werden, wenn wir uns ernsthaft bemühen,

schlechte Gewohnheiten durch gute zu ersetzen.

„Ein unreiner Geist, der einen Menschen verlassen hat, wandert durch die Wüste und sucht einen Ort, wo er bleiben kann. Wenn er keinen findet, sagt er: Ich will in mein Haus zurückkehren, das ich verlassen habe. Und wenn er es bei seiner Rückkehr sauber und geschmückt antrifft, dann geht er und holt sieben andere Geister, die noch schlimmer sind als er selbst. Sie ziehen dort ein und lassen sich nieder. So wird es mit diesem Menschen am Ende schlimmer werden als vorher.“ (Lukas 11, 24-26.)

Danach übte der Chor einige Lieder ein. Nachdem nun alle angekommen waren, wurden die Zimmer zugeteilt. Da es keinen Ort gab wo alle schlafen konnten, wurden die Gäste unter die Geschwister verteilt. Somit hatte am Sabbatmorgen jeder zu Hause seine Morgenandacht. Dann trafen wir uns zur Sabbatschule wieder, die wir zur Tageslektion getrennt durchnahmen. Eine Jugendgruppe, eine Kin-



dergruppe, eine rumänische Gruppe und eine deutsche Gruppe nahmen jeweils die Lektionen durch. Danach hörten wir eine interessante Predigt von Br. O. Nasui, der über ein wichtiges Thema, nämlich die Ignoranz der Jugend gegenüber ihren Eltern, redete. Es ist wichtig, dass man über Probleme, die im Alltag entstehen mit den Eltern redet, anstatt jeden Ratschlag zu ignorieren und zu denken, dass der eigene Weg der Beste ist. Wenn wir Ignoranz als Schlüssel zum Lösen der Probleme benutzen, werden wir nicht nur unsere Eltern verletzen, sondern auch selbst die Orientierung verlieren und unser Urteilsvermögen immer mehr schwächen, was unser geistliches Wachstum verzögern kann.

Hungrig gingen wir alle zum Mittagessen. Danach gab es Gelegenheit spazieren zu gehen oder sich einfach ein wenig auszuruhen.

Nach dem Spaziergang erwartete uns eine Jugendstunde, die Br. J. Grosz leitete. Der Chor und die Kinder brachten ihre Beiträge, es wurden Klavierstücke vorgespielt und sonstige Instrumentalstücke. Außer diesen Beiträgen wurden auch noch Geschichten erzählt. Zuletzt erklärte uns Schw. Abigail eine Übung, die wir mit ihr durchführen sollten. Sie teilte Blätter und Stifte aus und stellte uns Fragen, die wir auf unser Papier aufschreiben sollten. Als wir sie aufgeschrieben hatten, gab sie uns einige Minuten Zeit, um die Antworten darauf zu finden. So konnten wir auch sehen, welche Talente uns Gott gab, wie viel er uns geholfen und wie weit er uns im Leben gebracht hat. Es ist eine Voraussetzung für das geistliche Wachstum, dass wir unsere Fähigkeiten und unsere Erfolge in der Vergangenheit zuerst erkennen, um dieselben weiter entwickeln zu

können. Wir haben festgestellt, dass es überhaupt nicht so leicht ist, unsere eigenen Talente zum Ausdruck zu bringen. Manchmal konzentrieren wir uns viel mehr auf die negativen Dinge oder die Fehler, die wir in der Vergangenheit gemacht haben. Dieser Test war eine Ermutigung für alle mit der Feststellung, dass Gott jedem von uns ständig hilft und mehrere Gaben anvertraut hat.

Nach so einer aufregenden Jugendstunde gab es eine kurze Pause, bevor der Sabbatschluss begann. Als

Tag war ein Ausflug geplant. Erstmal wusste keiner, wohin es geht, aber kurz bevor wir losgefahren sind erfuhr wir, dass wir die Stadt München besichtigen wollen. Zusammen liefen wir durch die Stadt, bis wir am Marienplatz ankamen und dort zur vollen Stunde das Glockenspiel anging. Alle schauten dort hoch und waren fasziniert und glücklich. Nachdem es fertig war, gingen wir zur Peterskirche. Da mussten wir erstmal 299 Stufen steigen, bis wir einen wunderbaren Ausblick auf



Br. F. Staudinger mit uns den schönen Sabbat beendete, bereiteten wir uns auf einen Abendspaziergang vor. Wir fuhren einige Minuten mit dem Auto zu einem Park. Man konnte zwar nicht viel erkennen, aber es gab in dem Park einen See. Das Highlight dieses Abends war, dass wir noch einen Igel sahen. Nach der ersten Runde gingen ein paar Leute nach Hause und die anderen machten noch eine Runde. Am nächsten

ganz München hatten, den alle genossen. Anschließend besuchten wir noch die Frauenkirche und machten uns danach langsam auf den Weg zurück in die Gemeinde.

Dort erwartete uns schon das Mittagessen, worauf wir uns alle sehr freuten. Es waren nicht mehr viele Jugendliche da und nach dem Essen fuhren dann auch die meisten nach Hause. So erlebten wir ein sehr schönes Wochenende in München. □

Eine Minute der Zeit

Eine Minute – zu kurz, um ein Haus zu bauen, aber lang genug, um jemandem ein Lächeln zu schenken.

Fünf Minuten

Fünf Minuten – nicht lang genug, um einen Besuch abzustatten, aber lang genug, jemandem etwas Gutes zu tun.

Zehn Minuten

Zehn Minuten – keine lange Zeitperiode, aber mehr als genug, um jemanden einen Gefallen zu tun.

Eine Stunde

Eine Stunde – nicht ausreichend, um eine Weltreise zu machen, aber genug, um etwas Großes zu tun. Kriege wurden in einer Stunde gewonnen oder verloren, Leben gerettet oder vernichtet, Menschen glücklich oder unglücklich gemacht – alles innerhalb von sechzig Minuten.

Jede Stunde bedeutet uns allen viel. Es mag unsere letzte sein oder der Anfang von großer Freude. Es hängt alles davon ab, wie wir sie verbringen. Jede einzelne Minute ist ein Schatz und wir sollten sie gut hüten, denn sie ist die Währung des Lebens.

Das Atmen

von Abigail Siclovan

„Da bildete Gott der Herr den Menschen, Staub von der Erde, und blies den Odem des Lebens in seine Nase, und so wurde der Mensch eine lebendige Seele.“ (1. Mose 2, 7.)

Wir leben...

Szene: Eine alte ehrwürdige Dame steigt im Flughafen München auf die Rolltreppe, zwei Treppen hinter ihr steht ein Maler, der gerade seine Dienstzeit beendet hat. Plötzlich fällt die Frau wie tot um. Das Drama beginnt. Schnell leistet ein dahergelaufener Medizinstudent erste Hilfe: Ansprechen! Sie antwortet nicht, also SEHEN, HÖREN und FÜHLEN, ob sie noch atmet. ...

So und ähnlich wie in diesem kleinen Videoclip aus unserem Notfallkurs in der Uni, beginnen viele dramatische Reanimationsversuche. In Deutschland sind es durchschnittlich 48.000 pro Jahr. „So lange der Mensch atmet ist sein Kreislauf (noch) ok“, erklärte uns der Dozent im Notfallkurs „atmet er aber nicht mehr, dann folgt spätestens wenige Sekunden bis Minuten später der Kreislaufkollaps.“

Wir leben... denn wir atmen.

Das Atmen ist eine Voraussetzung des Lebens. „Da bildete Gott

der HERR den Menschen, Staub von der Erde, und blies den Odem des Lebens in seine Nase, und so wurde der Mensch eine lebendige Seele.“ (1. Mose 2, 7.)

Will man einen Menschen am Leben erhalten, so muss man ihn in der Intensivstation auch beatmen. Tiere, Fische, Pflanzen, alle Lebewesen atmen. Der Mensch: 0,5 Liter pro Atemzug, 12-15 Mal pro Minute und das 24 Stunden am Tag. Wenn wir nachrechnen, kommen wir auf 10.000 Liter pro Tag! Welche Qualität von Luft und wie wir atmen ist daher von höchster Wichtigkeit für den gesamten Körper.

Beim Einatmen nehmen wir hauptsächlich unseren Energieproduzenten Sauerstoff auf, beim Ausatmen scheiden wir Kohlendioxid, den Abfall des Stoffwechsels, aus. Wenn dies nicht reibungslos funktioniert, leben wir nicht in vollen Zügen.

Das Leben in vollen Zügen genießen

Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Verstopfung

können alle durch unreine Atemluft und eine falsche Atemtechnik verursacht werden. Im Normalfall bedeutet dies, dass sowohl dein Zwerchfell, als auch die Zwischenrippen- und Halsmuskulatur zusammenwirken, um den Brustkorb zu dehnen. Der Unterdruck, der dann in der Lunge entsteht, bewirkt, dass durch eine Sogwirkung Luft in die Lunge hineingezogen wird.

Willst du das Leben in vollen Zügen genießen, dann nimm dir einige Augenblicke Zeit und mach mit:

Lege dich auf den Rücken und deine Hand unter den Bauchnabel. Atme nun so, wie du es immer tust. Spürst du wie deine Hand sich deutlich auf und ab bewegt? Das ist der Fall, wenn das Zwerchfell bei der Atemmechanik kräftig mitwirkt, so wie es sein sollte. Das Zwerchfell trennt die Brust- von den Bauchorganen und bewirkt eine Zunahme des Volumens in der Brust, so dass passiv Luft einströmt. Gleichzeitig werden die Bauchorgane bewegt und die Verdauung angeregt.

Wenn sich also der Bauch bewegt, überprüfe nun, ob die Rippenmuskeln genauso gut mitmachen. Lege nun hierzu eine Hand unter den Bauchnabel und eine auf die obere Seite der Brust, unterhalb des Halses. Es sollten sich beide Teile, sowohl Bauch, als auch Brust gleichstark beteiligen. Weder die Brust, noch der Bauch, sollte fast unbewegt bleiben. Beide Systeme arbeiten im Normalfall zusammen.

Krummes Sitzen oder Stehen, z. B. in „Entenhaltung“, wie F. X.



Mayr es nennt, wie es typisch ist bei einigen Frauen, die das Gesäß zu weit nach hinten strecken oder in „Großtrommelträger“-Haltung, bei Menschen mit großem Bauchvolumen haben unterschiedliche, negative Wirkungen auf die Atemmechanik. Entweder wird die Lunge eingequetscht, so dass das Zwerchfell kaum mehr Platz zur Bewegung nach unten hat oder das Zwerchfell wird so weit nach unten gezogen, dass eine zusätzliche Anspannung auch nicht mehr genügend zusätzlich nach „unten“ dehnt. Die Vordehnung ist also zu groß und nur noch die Rippenmuskulatur hilft effektiv, um das Volumen in die „Breite“ zu vergrößern (Volumen = Länge mal Breite mal Höhe).

Nun fehlt nur noch die frische Luft und weniger, aber dafür tiefere Luftzüge, damit die Lunge ganz gleichmäßig belüftet wird, damit du das Leben in vollen Zügen genießen kannst. All das kannst du durch bewusste Atem- und Bewegungsübungen verbessern.

Quellennachweis:

Reanimationsregister der DGAI: Jahrestagung AGN-NW 2005

Versprochen ist Versprochen

von J. Mladenovic

Elisabeth kam ganz aufgeregt nach der Schule nach Hause und hatte es sehr eilig. „Mama, Ruths Vater hat gesagt, dass er uns heute zum Park fährt. Wir treffen uns vorher alle bei Sarah und fahren dann gemeinsam. Darf ich mitgehen?“

„Ja, natürlich Liebes“, sagte ihre Mutter. „Aber hast du heute Nachmittag nichts anderes vor, oder etwas, was du noch tun müsstest?“

„Ich weiß es nicht, lass mich schauen.“ Elisabeth hatte eine besondere Methode, sich alles zu merken. Sie hatte eine Karte, auf die sie alles aufschrieb, was sie zu erledigen hatte. Als sie nun wieder zurück in die Küche kam, war ihr Gesicht nicht mehr so glücklich strahlend.

„Ich werde doch nicht mitgehen können“, stammelte sie. „Ich habe Schwester Elena versprochen, dass ich ihr heute Nachmittag das Silberbesteck polieren werde.“ Doch plötzlich änderte sich ihr Gesicht.

„Aber das kann ich ja auch morgen machen. In den Park kann ich nur heute gehen und nicht morgen.“ Ihre Mutter schaute sie nur an und sagte kein Wort.

„Das geht doch, Mutti, oder nicht?“, fragte sie doch noch nach.

„Kannst du das wirklich verschieben?“, fragte sie ihre Mutter.

„Ein Tag wird ja keinen großen Unterschied machen“, sagte Elisabeth.

„Wirklich nicht?“, hakte ihre Mutter noch einmal nach.

„Ich glaube nicht“, antwortete Elisabeth.

„Aber wir sind Christen, Elisabeth. Wenn wir etwas versprechen, dann halten wir es auch. Du kennst doch den Spruch: Versprochen ist versprochen und es wird nicht gebrochen.“

Elisabeth dachte einen Augenblick nach und sagte dann:

„Ich werde mein Versprechen auch nicht brechen, ich werde ja morgen hingehen. Ich werde es machen, nur eben nicht heute.“

Ihre Mutter drehte sich zu ihr um und sagte: „Du weißt, was du versprochen hast. Ich brauch dir nicht zu sagen, was richtig und was falsch ist, denn du triffst die Entscheidung. Nun gehe dann, sonst verpasst du sie noch.“

Elisabeth verabschiedete sich von ihrer Mutter mit einem Kuss und lief zu Sarah. Aber sie hörte ständig diese Worte: „Du hast es versprochen. Du bist eine Christin. Christen halten ihr Versprechen.“

Da machte sie auf einmal kehrt und lief stracks zum Haus von Schwester Elena. Als sie an die Tür klopfte, öffneten sie ihr und sagte: „Ich bin so froh, dass du kommst. Der Pre-

diger kommt heute Abend mit seiner Familie, um mich zu besuchen und ich habe keine Zeit, um das Silberbesteck zu polieren.“

Oh, wie fleißig half ihr Elisabeth jetzt erst recht. Als sie endlich mit allen Messern, Löffeln und Gabeln fertig war, glänzte das Besteck wie neu.

Als sie ihrer Mutter am Abend vom Nachmittag erzählte und wie sie gehandelt hatte, strahlte sie.

„Wenn du ein Christ sein möchtest, dann kannst du damit anfangen, indem du die Versprechen hältst, die du gemacht hast und natürlich auch alle Zeiten einhältst.“

„Ich bin so froh, dass du die richtige Entscheidung getroffen hast“, sagte ihre Mutter.

„Und ich wollte dir noch sagen, dass ich sehr glücklich über dich bin und Jesus ist es auch.“

Elisabeth schaute ihre Mutter an und sagte: „Und ich bin auch sehr glücklich.“

Wie ist es mit dir? Gibst du schnell ein Versprechen ab, das du dann nicht so genau einhältst? Oder bist du immer gewissenhaft und hältst was du versprichst?

Denke daran, dass Jesus genau darauf achtet, was du sagst und ob du es dann auch einhältst. Bitte Mutter und Vater mit dir zusammen daran zu arbeiten und gemeinsam für dich zu beten, damit du wie Elisabeth ganz genau bist in Worten wie in Taten. □



Bilder von der Jugendfreizeit in München

