



# Der Freund

Ausgabe Nr. 59

2 / 2013

# Der Freund

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

## Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 59

Quartal April - Juni 2013

- 3 Editorial
- 4 Beten, wie es Gott gefällt
- 7 Gottes Heilmittel gegen Schuld
- 13 Wer wird gesegnet?
- 16 Die Geschichte der Mode, Teil 4: Himmelsgewänder oder Hurenkleid
- 19 Ratschläge an junge Eltern
- 20 Gesundheit: Fasten statt Hungern
- 22 Kinderecke
- 24 Aktuelle Bilder

### Leitgedanke dieser Ausgabe:

„Das Gebet ist das Atmen der Seele. Es ist das Geheimnis der Kraft des Innenlebens. Kein anderes Gnadenmittel kann dessen Stelle einnehmen; es bewahrt die Gesundheit der Seele. Das Gebet bringt das Herz in unmittelbare Verbindung mit dem Lebensquell und stärkt die Sehnen und Muskeln christlicher Erfahrung. Wird das Gebet vernachlässigt oder hastig, dann und wann, wie es eben gelegen ist, verrichtet, so verliert man seinen Halt an Gott; die Lebenskraft der geistigen Fähigkeiten geht verloren, der religiösen Erfahrung mangeln Gesundheit und Stärke.“  
– Diener des Evangeliums, S. 226.

Achtung, wir haben neue Telefonnummern!

## Der Freund

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

Schloss Lindach  
73527 Schwäbisch Gmünd

Tel: (07171) 87 63 411  
Fax: (07171) 87 63 412  
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! Spendenkonten:

Gem. d. STA Ref.  
Konto: 96487439  
BLZ: 36010043  
Postbank Essen  
oder:  
Konto: 17597702  
BLZ: 60010070  
Postbank Stuttgart

Bilder: S. 1, 3, 4, 6, 13, 14, 15, 19, 20, 23 von istockphoto.com, S. 7, 8, 10, 12, 16, 17 von Youth Messenger.



EDITORIAL

## DIE GEWISSHEIT

Als die Feuerwehirsirenen in der ruhigen Wohnsiedlung aufheulten, erschrakten die Nachbarn. Was war passiert? Ein Nachbarhaus brannte lichterloh, obwohl die Bewohner erst zehn Minuten vorher weggefahren waren. Sicherlich hätten sie niemals erwartet, dass ihr Haus und alle ihre Habseligkeiten in Flammen standen. Wie immer waren sie beruhigt fortgefahren und hatten gar nicht darüber nachgedacht, dass so etwas geschehen würde. Jetzt aber, nach ihrer Heimkehr, standen sie vor den Überresten ihres einst so gemütlichen Heimes. Plötzlich und wider Erwarten veränderte sich nun ihr Leben schlagartig.

Wie ist es mit uns? Auch wir erwarten, dass alles immer gleichbleibend und ruhig verläuft. Doch alle Zeichen um uns herum sagen uns, dass sich die Dinge in der letzten Zeit in großer Eile entwickeln und sich vieles schnell verändern wird. Sind wir darauf vorbereitet? Erwarten wir, dass die Veränderung der Umstände, die Gott uns in seinem Wort vorhergesagt hat, schnell vonstatten geht? Oder werden sie uns überraschen?

Wir alle brauchen eine himmlische Versicherung gegen so etwas, oder besser gesagt, eine göttliche Zusicherung, dass unser Herz und Leben in Übereinstimmung mit

Gott sind. Es ist nicht genug, in der Gemeinde geboren zu sein oder gläubige Eltern zu haben. Es reicht auch nicht aus, regelmäßig in die Gemeinde zu gehen oder das „Richtige“ zu tun. Wir brauchen die Gewissheit eines engen Wandels mit Jesus und einer lebendigen Verbindung zu ihm. Wir müssen von Sünde und Schuld befreit werden. Wir brauchen einen Glauben, der sich am Herrn festhält, und Erfahrung in der Überwindung der Sünde.

Das ewige Leben muss unser Ziel sein, denn das Leben auf dieser Erde ist zu kurz und ungewiss: „Die ihr nicht wisset, was morgen sein wird. Denn was ist euer Leben? Ein Dampf ist's, der eine kleine Zeit währt, darnach aber verschwindet er.“ (Jakobus 4, 14.)

„Niemand sollte seine Sicherheit für die Ewigkeit im Ungewissen schweben lassen. Verharrt nicht in gefahrvoller Ungewissheit. Stellt euch die ernste Frage: Bin ich unter den Geretteten oder den Ungeretteten? Werde ich bestehen, oder werde ich nicht bestehen? Nur wer reine Hände und ein reines Herz hat, wird an jenem Tage bestehen.“ – Zeugnisse für Prediger, S. 382.

Das ist der Wille Gottes für uns alle. Wirst du deine Entscheidung treffen und bereit sein? Möge Gott dir dazu helfen! □



von Doriana Nasui

**A**n einem sonnigen Tag gingen zwei Jungen in einem Wald spazieren. Nach ein paar Stunden kamen sie zu einer Brücke, die sie überqueren mussten, die aber sehr wackelig und alt war. Da sie nur diesen Weg kannten und nicht woandersher gehen konnten, sagte der eine zu dem anderen: „Ich bete, damit Gott mir hilft, ohne Probleme über die Brücke zu gehen.“ Der andere war da aber schon vorausgegangen. Als er auf der anderen Seite war, ging auch der Junge, der gebetet hatte, los. In der Mitte der Brücke verlor er sein Gleichgewicht und fiel ins Wasser. Sofort kam ihm sein Freund zur Hilfe, und dem Jungen passierte nichts Schlimmes. Auf dem Weg nach Hause unterhielten sich die Jungen, und der Junge, der gebetet hatte, sagte zu seinem Freund: „Wie kann es sein, dass dir nichts passiert ist, obwohl du nicht gebetet hast?“ Lächelnd antwortete ihm sein Freund: „Ich habe schon

vorher zuhause gebetet, damit mich Gott unterwegs beschützt!“

Weshalb bete ich zu Gott? Wann und wie bete ich zu Gott? Komme ich dann zu ihm, wenn es mir im Leben schlecht geht, wenn ich eine schwierige Situation durchlebe und keinen Ausweg mehr sehe – dann erinnere ich mich daran, dass es doch einen Gott gibt, der mir helfen könnte, den ich aber wieder vergesse, sobald das Problem gelöst ist?

Jesus sagt uns: „Betet ohne Unterlass“, das heißt ununterbrochen. Das Gebet sollte für uns wie Sauerstoff sein, ohne den wir nicht leben können.

„Überall und zu allen Zeiten, in allen Kümernissen und Glaubensnöten, wenn der Ausblick dunkel erscheint und die Zukunft verwirrend und wir uns hilflos und allein fühlen, wird Gott den Tröster, den Heiligen Geist, senden als Antwort auf unsere Gebete. Die Verhältnis-

se mögen uns von allen Freunden trennen, nichts aber, kein besonderer Umstand, keine Entfernung, vermag uns von dem himmlischen Tröster zu scheiden. Wo immer wir sind, wo immer wir hingehen, er ist uns stets zur Seite, um uns zu stützen und zu kräftigen, um uns beizustehen und zu ermutigen.“ – *Das Leben Jesu*, S. 668.

„Du brauchst die Weisheit nicht am Ende der Erde zu suchen, denn Gott ist nahe. Weder deine jetzigen noch künftigen Fähigkeiten bringen dir Erfolg; er erwächst nur aus der Hilfe des Herrn. Wir sollten viel weniger darauf vertrauen, was Menschen tun können, und viel mehr darauf, was Gott für jede gläubige Seele tun will. Es verlangt ihn danach, dass du im Glauben die Hand nach ihm ausstreckst und Großes von ihm erwartest. Er möchte dir Verständnis für Zeitliches und Geistliches geben. Er kann den Verstand schärfen, er kann Takt und Gewandtheit schenken. Stelle deine Fähigkeiten dem Werke Gottes zur Verfügung und bitte den Herrn um Weisheit; er wird sie dir geben.“ – *Christi Gleichnisse*, S. 98.

### Viele Gebete sind falsch motiviert

Viele Gebete können letztlich von falschen Motiven geleitet werden, auch wenn sie ein frommes Mäntelchen tragen:

- Ich bete für einen anderen Menschen, weil ich den Verlust einer Beziehung oder Freundschaft fürchte.
- Ich bete um Erfolg für Gottes Sache, weil ich dabei eine wichtige

Rolle spiele und mein Einfluss dadurch gestärkt wird.

- Ich bitte, dass ich von einer Niederlage verschont bleibe, weil ich mich schäme zu versagen und ich mir die hämischen Kommentare der anderen ersparen möchte.

Unsere Gebete sollten nicht immer nur um uns kreisen, nicht nur um das, was wir haben wollen (vielleicht bestimmte Dinge von Gott). Wir sollten vielmehr Gott entscheiden lassen, denn er wird uns das geben, was am besten für uns ist.

### Beten, wie es Gott gefällt, ist beziehungsorientiert

Beten, wie es Gott gefällt, befreit mein Denken aus dem verhängnisvollen Strudel der Ichbezogenheit. Es lässt mich ehrlich werden vor mir selbst und vor Gott. Ich beginne, mich im Licht seiner Liebe und Heiligkeit neu zu sehen. Behutsam dringe ich vor zu dem, worum es beim Beten eigentlich geht: nicht um die Erfüllung meiner Wünsche, sondern um die Gemeinschaft mit dem lebensverändernden Gott. So zu beten erfüllt mein Leben mit dem Bewusstsein, dass *er* im Mittelpunkt steht. Ich denke und wünsche von *ihm* her. Beten, wie es Gott gefällt, hat Gott im Mittelpunkt meines Betens.

### Das Gebets-ABC

#### A = Alles bitten

Jesus Christus sagt: „Alles, was ihr bittet in eurem Gebet, glaubet nur, dass ihr's empfangen werdet, so wird's euch werden.“ (*Markus 11, 24.*)



*Wir sollten viel weniger darauf vertrauen, was Menschen tun können, und viel mehr darauf, was Gott für jede gläubige Seele tun will.*

### B = Bewusst glauben

Denn der Glaube ist „eine gewisse Zuversicht des, das man hofft, und ein Nichtzweifeln an dem, das man nicht sieht“ (Hebräer 11, 1). „Aber ohne Glauben ist's unmöglich, Gott zu gefallen.“ (Hebräer 11, 6.)

### C = Christus im Voraus danken

Johannes schreibt: „Und so wir wissen, dass er uns hört, was wir bitten, so wissen wir, dass wir die Bitte haben, die wir von ihm gebeten haben.“ (1. Johannes 5, 15.) – (Inspiriert vom Buch „Selmsucht nach Gott“)

Es gibt jedoch eine Garantie, dass wir alles bekommen werden, worum wir bitten. Gibt es mehr als „alles, was ihr bittet“? Diese Garantie folgt nach der Bedingung die der Heiland stellt: „So ihr in mir bleibet und meine Worte in euch bleiben...“ (Johannes 15, 7.) Das ist die erste Bedingung, damit ein Gebet erhört wird. Wenn wir in Jesus Christus bleiben, werden wir ihm immer ähnlicher. Wenn sein Wort in uns bleibt, werden all die Dinge, die wir mögen und wertschätzen, eins mit seinen Interessen und seinem Willen sein.

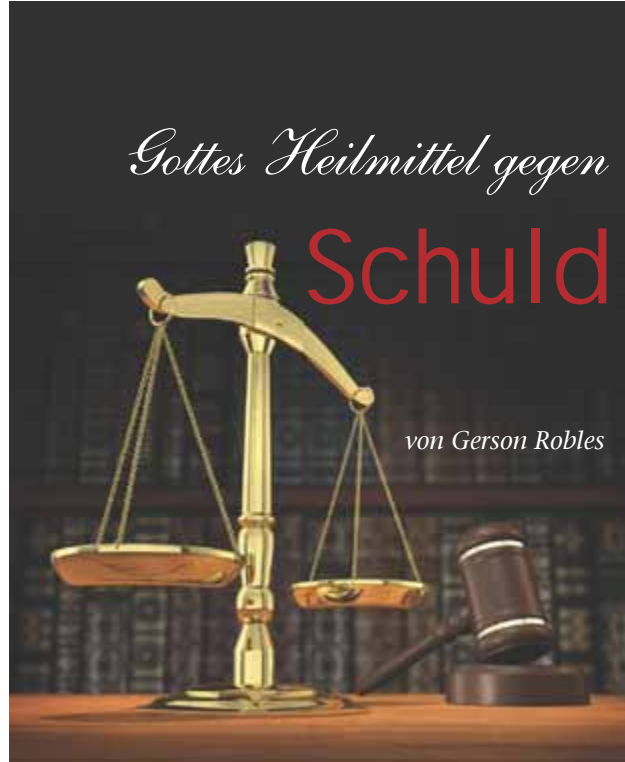
In Hebräer 11, 6 finden wir die Bedingung: „Denn wer zu Gott kommen will, der muss glauben...“

### Gott beantwortet unser Gebet

Wie kann Gott jemandes Gebete erhören, wenn der Betreffende nicht an Gott glaubt und nicht mit Glauben zu ihm kommt, damit ihm gegeben wird, worum er gebeten hat? Viele Christen ähneln denen in der nächsten Erzählung. Ein Seiltänzer hatte ein Seil über den Niagara-Wasserfall in Kanada gespannt. Nach dem er ihn einmal mit einer Schubkarre und dann mit einer Puppe überquert hatte, die so groß war wie ein Mensch, fragte er die Zuschauer, ob sie ihm glauben schenken würden, dass er es mit einem echten Menschen schaffen würde. Alle sagten, dass sie das glaubten, aber als er einen Freiwilligen aus der Menge suchte, wollte keiner es wagen. Sie setzten das, was sie glaubten, nicht um.

Wir sollten nie vergessen, dass es mit Gottes Hilfe möglich ist, eine neue Erfahrung in unserem Gebetsleben zu machen! Und bedenkt: Es ist immer zu früh, mit dem Beten aufzuhören! Und es ist nie zu spät, mit dem Beten zu beginnen!

„Und [wenn] mein Volk sich demütigt, das nach meinem Namen genannt ist, dass sie beten und mein Angesicht suchen und sich von ihren bösen Wegen bekehren werden, so will ich vom Himmel hören und ihre Sünde vergeben und ihr Land heilen.“ (2. Chronik 7, 14.) □



von Gerson Robles

Vor kurzem las ich eine Geschichte von einem kleinen Jungen namens Johnny. Er und seine Schwester waren auf dem Bauernhof ihrer Großeltern zu Besuch. Johnny bekam eine Steinschleuder, mit der er im Wald spielen durfte. Er übte im Wald, aber er konnte kein einziges Ziel treffen. Enttäuscht durch seine Fehlversuche ging er schließlich zum Abendessen nach Hause.

Auf dem Weg nach Hause sah er die Enten, die seine Oma auf dem Hof hatte. Aus einer Laune heraus nahm er seine Schleuder, spannte den Stein ein und traf unverhofft die Ente am Kopf, die gleich tot umfiel. Johnny war fassungslos, geschockt und gleichzeitig traurig. In seiner Panik versteckte er die tote Ente unter einem Holzstapel, doch seine Schwester Sally sah es. Sie hatte alles beobachtet, sagte aber nichts.

Nach dem Mittagessen am nächsten Tag sagte die Großmutter: „Sally, hilf mir bitte mit dem Geschirrspülen“. Aber Sally sagte: „Oma, Johnny hat mir gesagt, dass er dir in der Küche helfen will.“ Zu Johnny flüsterte sie nur: „Denk an die Ente!“ So half Johnny also der Großmutter beim Geschirr spülen. Später fragte der Großvater, ob sie zum Park gehen und spielen wollten, woraufhin die Großmutter sagte, dass sie Hilfe beim Abendessen brauchte. Sally lächelte nur und sagte: „Das geht schon in Ordnung, Johnny sagte mir nämlich, dass er dir sowieso helfen wollte.“ Sie flüsterte ihm wieder zu: „Denk an die Ente!“

Also ging Sally in den Park spielen und Johnny blieb, um zu helfen. Nachdem Johnny nun einige Tage lang auch die Arbeit seiner Schwester mit verrichtet hatte, langte es ihm. Er ging zur Großmutter und beichtete ihr, dass er die Ente getötet hatte. Großmutter kniete sich zu ihm nieder, drückte ihn fest und sagte: „Mein kleiner Liebling, ich weiß es. Ich stand gerade am Fenster, als es passierte, aber weil ich dich liebe, habe ich dir bereits vergeben. Ich habe mich nur gefragt, wie lange du es zulassen würdest, dass diese Schuld einen Sklaven aus dir macht.“ (Autor unbekannt.)

Schuld oder Gewissensbisse können uns dazu bringen, komische Dinge zu tun. Bevor wir aber mehr in dieses Thema einsteigen, müssen wir genau wissen, was Schuld ist.

### Was ist Schuld?

Unser Sinn für Schuld ist ein emotionales Warnsignal. Die War-

nung erfolgt, damit wir nicht etwas Falsches tun bzw. damit wir nicht versäumen, etwas Bestimmtes zu tun. Unser Rechtsbewusstsein wird hauptsächlich in der Kindheit geprägt und entwickelt sich das ganze Leben lang weiter. Diese moralischen Grundsätze machen unser Gewissen aus. Das Gefühl der Schuld resultiert aus dem Handeln entgegen unserer Überzeugung. In einem gewissen Sinn ist die Schuld ein Vergehen, also gleichermaßen ein Verbrechen. Es ist allerdings auch wahr, dass nicht alle, die nach dem Gesetz schuldig sind, wegen ihrer Verbrechen Gewissensbisse fühlen. Nach den irdischen Gesetzen wird die Schuld nicht nach Gefühlen festgelegt, sondern aufgrund der Übertretung der göltigen Gesetze. Das gleiche Prinzip gilt auch im Himmel. Apostel Paulus schrieb: „Aber die Sünde erkannte ich nicht, außer durchs Gesetz. Denn ich wusste nichts von der Lust, wo das Gesetz nicht hätte gesagt: ‚Lass dich nicht gelüsten!‘“ (Römer 7, 7.) „Wir wissen aber, dass, was das Gesetz sagt, das sagt es denen, die unter dem Gesetz sind, auf dass aller Mund verstopft werde und alle Welt Gott schuldig sei.“ (Römer 3, 19.)

Daher ist eins sicher: Wir leiden alle unter dem Gefühl der Schuld, und wir alle können berichten, wie schrecklich es ist. Aber wie wird man die Schuld los? Die Bibel zeigt uns zwei Wege auf, wie wir mit der Schuld und ihren unweigerlichen Folgen umgehen sollen. In den Augen Gottes gibt es zwei Arten, mit der Schuld umzugehen: „göttliche Traurigkeit“ und „Traurigkeit der Welt“.

„Denn göttliche Traurigkeit wirkt zur Seligkeit eine Reue, die niemand gereut; die Traurigkeit aber der Welt wirkt den Tod.“ (2. Korinther 7, 10.)

## Die Traurigkeit der Welt

Schuld oder die dazugehörigen Gefühle der Trauer werden hier „Traurigkeit der Welt“ genannt. Von ihr sagt die Bibel, dass sie zum Tod führt. Vor über 100 Jahren schrieb Ellen G. White: „Viele Krankheiten, an denen die Menschen leiden, sind die Folge geistiger Niedergeschlagenheit. Kummer, Angst, Unzufriedenheit, Reue [engl.: Zerknirschung], Schuld, Misstrauen, alle tragen dazu bei, die Lebenskräfte zu schwächen und Verfall und Tod herbeizuführen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 245.

Die heutige Wissenschaft kommt jetzt langsam dieser Aussage auf die Spur, wie sehr der Geist den Körper beeinflusst. Zahlreiche Studien werden in medizinischen Fachblättern veröffentlicht, die zeigen, wie Krankheit durch mentale Depressionen verursacht werden. Doch wie reagieren die Menschen auf Schuld?

Da die Schuldgefühle unangenehm sind, versuchen viele, die Gewissensbisse zu ignorieren und die Schuld zum Schweigen zu bringen. Die drei ersten Arten der Selbstberuhigung finden wir bereits im 1. Buch Mose niedergeschrieben. Dort lesen wir, was Adam und Eva taten, als sie gesündigt hatten.

## Eigenhändige Korrektur

„Und das Weib... nahm von der Frucht und aß und gab ihrem Mann auch davon, und er aß. Da wurden ihrer beiden Augen aufgetan, und sie wurden gewahr, dass sie nackt waren, und flochten Feigenblätter zusammen und machten sich Schürze.“ (1. Mose 3, 6. 7.)



Bei jeder Sünde verlieren wir etwas; Adam und Eva verloren ihre Unschuld. Ihr leuchtend weißes Kleid, welches ihre Unschuld symbolisierte, entschwand. Da standen sie nun also, jeder in seiner Nacktheit, und schämten sich. Sie schämten sich auch ihrer Nacktheit vor Gott! In der Bibel wird Nacktheit auch mit Scham gleichgesetzt (siehe Offenbarung 3, 18). Aufgrund ihres schlechten Gewissens versuchten sie nun, diesen Verlust durch eigene Verbesserung wieder gut zu machen. Aus Verzweiflung machten sie sich eine Art Kleid aus Feigenblättern, doch nichts dergleichen konnte den Stachel des verletzten Gewissens entfernen.

Viele versuchen heute auch wie Adam und Eva die Nacktheit ihrer Seele zu bedecken. Eine Art Scham treibt sie dazu, in die Gemeinde oder zum Missionieren zu gehen. Andere versuchen ihre Sünden durch Bibelstunden „aufzuwiegen“, oder sogar durch „schuldbewusste“ Gebete. Und trotzdem werden alle unsere gut gemeinten Versuche niemals den Verlust ausgleichen können.

## Vor der Realität verstecken

Adam und Eva fanden bald heraus, dass ihre Feigenblätter kein passender Ersatz waren. „Und sie hörten die Stimme Gottes des Herrn, der im Garten ging, da der Tag kühl geworden war. Und Adam versteckte sich mit seinem Weibe vor dem Angesicht Gottes des Herrn unter die Bäume im Garten.“ (1. Mose 3, 8.)

Das Verstecken vor der Realität stellt eine vorübergehende Erleichterung dar, aber die Realität verschwindet dadurch nicht. Als sich Adam und Eva vor Gott versteckten, taten sie es aus Scham und Furcht. „Und Gott der Herr rief Adam und sprach zu ihm: Wo

bist du? Und er sprach: Ich hörte deine Stimme im Garten und fürchtete mich; denn ich bin nackt, darum versteckte ich mich.“ (1. Mose 3, 9. 10.)

Auch heute versuchen Jung und Alt sich vor der Realität ihrer Schuld oder Schande zu verstecken, indem sie sich von anderen absondern. Die Furcht vor Tadel oder der Bloßstellung können aus Menschen Einsiedler machen, sogar in ihrem eigenen Heim.

Eine andere Art der Realität zu entfliehen ist das Betäuben des Verstandes. Da die Gewissensbisse spürbar sind, versuchen viele von uns diese Stimme zum Schweigen zu bringen. In der Welt gebrauchen die Menschen dann vielleicht Drogen oder Alkohol, andere wenden sich der Unsittlichkeit oder Unmoral zu. Es ist für uns einfach zu verstehen, dass diese Dinge die Schuld noch vergrößern, aber wie sind Christen in der Gefahr, sich vor der Realität zu verstecken?

In christlichen Kreisen benutzen wir sanftere Mittel, um ähnliche Resultate zu erzielen. Filme bringen eine gewisse Ablenkung, auch wenn diese nur so lange anhält, wie der Film dauert. Andere Dinge könnten Unmäßigkeit im Essen, Schlafen oder Musikhören sein.

Eine Frau, bei der ich gearbeitet habe, hat buchstäblich den ganzen Tag Musik gehört. Am Morgen weckte sie der Radiowecker. Sobald sie aufgestanden war, machte sie ihre Anlage an, um sich für die Arbeit fertigzumachen. Sie schwang sich dann ins Auto, um zur Arbeit zu fahren, und hörte dabei ihren Lieblingsradiosender. Während sie arbeitete, stopfte sie sich ihre Kopfhörer ins Ohr und hörte ihre Lieblingsmusik. Dann wiederholte sich auf dem Rückweg nach Hause das Gleiche wie auf dem Hinweg zur Arbeit. Zu Hause hörte sie wieder Radio, bis sie dann endlich



einschließ. Jeder Tag lief gleich ab. Sie lebte in ihrer eigenen „Musikwelt“.

### Die Schuld weiterreichen

Das dritte, was Adam und Eva taten, um ihren Schuldgefühlen zu entfliehen, war, die Schuld auf den je-

weils anderen und dann auf Gott zu schieben. „Da sprach Adam: Das Weib, das du mir zugesellt hast, gab mir von dem Baum, und ich aß.“ (Vers 12.)

Da der Einfluss derjenigen, mit denen man am vertrautesten und engsten verbunden ist, am stärksten auf uns wirkt, braucht es auch nur einen Augenblick der Schwäche, um dem anderen nachzugeben. Es ist wahr, dass der starke Einfluss des anderen uns zur Schuld führen kann, aber wir können auch klar ersehen, dass Gott die Schwere der Prüfung nicht als Entschuldigung gelten lässt. Die Sünde ist unentschuldigbar.

### Sünde heiligen

Habt ihr den folgenden Satz schon mal gehört: „Ich habe es getan, aber Gott versteht mich“ oder „Ich bin ein Christ, und meine Beweggründe sind heilig“? Vielleicht habt ihr auch das gehört: „Gott kennt mein Herz“. All das wird benutzt, um die Sünde zu heiligen oder die Sünde heilig erscheinen zu lassen, indem man Gott ins Spiel bringt. Das sind alles Selbsttäuschungen, und auch wenn sie so aussehen, als ob sie die Schuld verringern würden, verlängern sie unsere Sündenliste nur zusätzlich.

### Vergleiche

Sich mit anderen zu vergleichen, ist eine fantastische Art, uns besser erscheinen zu lassen. Der Gedanke kommt uns gleich ins Gedächtnis: Ja, ich habe es gemacht, aber das macht doch jeder; oder: Ich bin nicht so schlecht wie andere. Jesus erzählte das Beispiel von einem Pharisäer, der sich mit einer Person verglich, die seiner Meinung nach schlechter als er war. Nach seiner eigenen Einschätzung, war er ja einer der ganz guten Sorte. Er sagte: „Ich danke dir, Gott, dass ich nicht bin wie die anderen Leute.“ (Lukas 18, 11.) Hier lag sein Problem. Anstatt sich an Jesus zu messen, bildete er sich seine Meinung über sich selbst, indem er sich mit den anderen verglich.

### Die Sünde klein machen

Alle oben genannten Punkte sind Versuche, die Schuld geringer zu machen. Es ist einfach für uns zu denken, dass unsere Sünden klein seien, wenn wir uns mit anderen vergleichen. Aber wir müssen verstehen, dass es bei Gott keine kleinen Sünden gibt, sondern nur Unterschiede in der Schwere der Schuld. Je mehr Licht und Erkenntnis wir haben, desto schuldiger sind wir, wenn wir das Gesetz übertreten.

Diese Traurigkeit kann schließlich nur an einen Ort führen. Leider werden alle Sünder den ewigen Tod erleiden. Gibt es gar keinen Ausweg? Was ist Gottes Heilmittel gegen Schuld?

### Göttliche Traurigkeit

Die Bibel sagt uns, dass „göttliche Traurigkeit wirkt zur Seligkeit eine Reue, die niemand gereut.“ Nun lasst uns kurz betrachten, wie Gott wünscht, dass wir mit Schuld umgehen.

### Erkenne und bekenne deine Schuld

Warum fühlst du dich schuldig? Ist es, weil du etwas getan oder etwas unterlassen hast? Ist es deswegen, weil du etwas gesagt hast? Oder hast du vielleicht angenommen, dass etwas falsch ist und jemand etwas Falsches gesagt hat? Was auch immer der Grund sein mag, du musst dir gegenüber ehrlich sein. Identifiziere den Grund deiner Schuld. Im kleinen Büchlein *Der Weg zu Christus* steht es ganz klar: „Solche, deren Herzen nicht in Erkenntnis ihrer Schuld vor Gott demütig geworden sind, haben noch nicht die erste Bedingung für die Annahme erfüllt.“ – *Der Weg zu Christus*, S. 26.

### Akzeptiere die Folgen

Wenn du dein Herz erforschst und den Grund deiner Schuld herausfindest, dann erkenne die Folgen und akzeptiere sie. Welchen Schaden hast du dir und anderen getan? Jede Handlung hat Folgen – das ist ein Naturgesetz. Wenn wir die Folgen unserer Handlungen nicht akzeptieren, dann sind wir uns selbst gegenüber nicht ehrlich.

### Erkenne, wie groß die Sünde ist

Die Bibel beschreibt die Sünde als ein Geheimnis (siehe 2. Thessalonicher 2, 7). Ellen G. White schrieb über die Sünde: „Wäre ihr Dasein [der Sünde] zu entschuldigen oder zu begründen, so hörte sie auf, Sünde zu sein.“ – *Der große Kampf*, S. 495.

Obwohl sie also ein Geheimnis ist und ihr Bestehen nicht zu erklären ist, so sollen wir aber trotzdem die Abscheulichkeit der Sünde bedenken. Beachtet diese Aussage: „Wir werden sie [die Sünde] nicht ablegen, bis wir

ihre Sündhaftigkeit erkannt haben. Eine wirkliche Veränderung in unserm Leben wird erst dann eintreten, wenn wir von Herzen der Sünde abgesagt haben.“ – *Der Weg zu Christus*, S. 14.

Wie können wir also die Sünde begreifen? Ellen G. White schreibt weiter darüber: „Nur im Licht des Kreuzes erkennen wir die außerordentliche Sündhaftigkeit der Sünde.“ – *Der Weg zu Christus*, S. 21.

Wie zeigt uns das Kreuz die grausige Natur der Sünde? Am Kreuz sehen wir den Hass Gottes auf die Sünde. Er verschonte seinen eingeborenen Sohn nicht vor dem grausigen Fluch der Sünde; vielmehr sehen wir durch das Kreuz das gnadenvolle Heilmittel für unsere Schuld bereitgestellt.

### Der Mann der Leiden

Gottes Heilmittel für unsere Schuld ist Jesus. Durch das Übertragen unserer Schuld auf ihn und durch sein Leiden für unsere Sünden hat er uns erlöst. Diese Handlung Jesu, dass er unsere Schuld auf sich nahm, verdient unsere höchste und feierlichste Aufmerksamkeit.

Als Jesus mit seinen Jüngern zum Garten Gethsemane ging, erfüllte er die Prophezeiung aus Jesaja 53. Beachtet bitte gut die folgenden Aussagen aus diesem Kapitel:

„Fürwahr, er trug unsere Krankheit und lud auf sich unsre Schmerzen.“ (Vers 4.)

„Aber der Herr warf unser aller Sünde auf ihn.“ (Vers 6.)

„Aber er ist um unsrer Missetat willen verwundet und um unsrer Sünde willen zerschlagen.“ (Vers 5.)

„Wie ein Lamm, das zur Schlachtbank geführt wird.“ (Vers 7.)

„Darum dass er sein Leben in den Tod gegeben hat und den Übeltätern gleich gerechnet ist.“ (Vers 12.)

Jesus war „der Allerverachtetste und Unwerteste, voller Schmerzen und Krankheit“ (Jesaja 53, 3), aber „der heilige Sohn Gottes hatte keine eigenen Sünden oder Schmerzen. Er trug die Schmerzen der anderen, denn auf ihn waren alle unsere Sünden gelegt worden.“ – *The Signs of the Times*, 14. August 1879.

„Und nahm zu sich Petrus und die zwei Söhne des Zebedäus und fing an zu trauern und zu zagen. Da sprach Jesus zu ihnen: Meine Seele ist betrübt bis an den Tod; bleibet hier und wachet mit mir!“ (Matthäus 26, 37.) Jesus litt die Folgen unserer Sünden „auf dass erfüllt würde, was gesagt ist durch den Propheten Jesaja, der da spricht: ‚Er hat unsere Schwachheiten auf sich genommen, und unsere Seuchen hat er getragen.‘“ (Matthäus 8, 17.)

Während er im Garten Gethsemane war, „betete [er] heftiger. Es ward aber sein Schweiß wie Blutstropfen, die fielen auf die Erde.“ (Lukas 22, 44.)

Blut schwitzen ist ein seltenes medizinisches Ereignis, bekannt unter dem Namen „Hämaturie“. Es wird durch sehr starke geistige Anspannung oder Qual hervorgerufen. Was hat Jesus so sehr betrübt? „Christus war der Fürst der Leidenden; aber sein Schmerz entstand aus dem Bewusstsein von der Bösartigkeit der Sünde, aus dem Wissen, dass durch den Umgang mit dem Bösen die Menschen blind werden gegen dessen Abscheulichkeit.“ – *Das Leben Jesu*, S. 753.

Die geistigen Leiden wurden noch durch die Trennung von seinem Vater aufgrund der Sünde verstärkt. „Es war das Gefühl für die auf ihm ruhende Sündenlast, die den Zorn des Vaters auf ihn als den Stellvertreter der Menschen fallen ließ und die den Leidenskelch so bitter machte, dass sein Herz brach.“ – *Das Leben Jesu*, S. 753.

„Ein Schmerz, den kein Menschenherz nachempfinden kann, durchdrang sein Herz, da ihm in dieser Stunde der höchsten Not die göttliche Gegenwart entzogen war. Seine Seelenqual war so groß, dass er die körperlichen Schmerzen kaum wahrnahm.“ – *Das Leben Jesu*, S. 753.

„Aber nicht der Stich mit dem Speer und auch nicht die Schmerzen am Kreuz riefen den Tod Jesu hervor. Sein lauter Schrei im Augenblick des Sterbens (Matthäus 27, 50; Lukas 23, 46) sowie das Heraustreten von Wasser und Blut aus seiner Seite beweisen, dass er an gebrochenem Herzen starb. Seelenangst war die Ursache. Die Sünde der Welt hat ihn getötet.“ – *Das Leben Jesu*, S. 774.

Er ist unser Heilmittel. Gott hat uns seinen Sohn gegeben, um unsere Schuld zu tilgen. Wenn wir im Bewusstsein des Kreuzes unsere Schuld bekennen, wird tiefe Bekümmernis über die Sünde unsere Seele durchströmen, und Gott wird es uns geben, dass wir uns von ihr in Abscheu abwenden. Dann werden unsere Bekenntnisse treffend sein und wir werden alle Dinge vor Gott bekennen, derer wir schuldig sind.

Jesus hat allen Vergebung versprochen, die in echter Reue zu ihm kommen. Am Anfang dieses Artikels haben wir gelesen, dass Johnny zugelassen hatte, dass seine Schuldhaftigkeit ihn zum Sklaven machte. Wie wirst du, lieber Leser, mit deiner Schuld umgehen? □



# Wer wird gesegnet?

*The Youth's Instructor*,  
20. Oktober 1886.

Von E. G. White

ist alles andere als ehrenhaft, dem Teufel zu dienen, seinen Einflüsterungen zu gehorchen und seinem Rat zu folgen, der Welt zu dienen und sklavisch ihren Gebräuchen anzuhängen. Es ist kein würdiges Leben für einen Jugendlichen, dem Appetit zu dienen und selbstsüchtigen Vergnügungen nachzugehen; so wird niemand zu einem edlen Mann oder einer edlen Frau heranwachsen.

**W**ohl dem, der nicht wandelt im Rat der Gottlosen noch tritt auf den Weg der Sünder noch sitzt, da die Spötter sitzen.“ (Psalm 1, 1.) Wer den Segen Gottes hat, genießt ein großes Vorrecht. Wenn ihr den Herrn zu eurem Ratgeber erwählt, wird seine Gnade euch helfen, das zu tun, was ihm wohlgefällig ist. Dann sorgt dafür, dass ihr nicht Ungläubige zu euren Gefährten macht; diese werden euch dazu bringen, eben das zu tun, was Gott missfällt, sodass ihr Gottes Segen verlieren werdet. Die Ungläubigen dienen einem Herrn, dessen sie sich schämen sollten. Es

Ihr müsst sehr vorsichtig sein, wem ihr dient und wen ihr als euren Anführer wählt. Der, der sein kostbares Leben für euch hingegeben hat, weil er euch liebte und wollte, dass ihr glücklich seid, wird als Anführer immer auf euer Wohl bedacht sein. Er hat einen hohen Preis für euren Dienst bezahlt, und er besitzt das Recht, all eure Kräfte für sich zu beanspruchen. Wie köstlich ist der Dienst für den Herrn! Wie herrlich ist es, mit dem eins zu sein, auf den

## Ihr müsst sehr vorsichtig sein, wem ihr dient und wen ihr als euren Anführer wählt.

sich alle Vollkommenheit gründet, der die wahre Majestät des Himmels ist, der uns, obwohl wir gefallen waren, mehr liebte, als Worte es ausdrücken können! Für uns legte er sein königliches Gewand ab, stieg von seinem Thron im Himmel herab ließ sich dazu herab, seine Göttlichkeit in Demut zu kleiden, um einer von uns zu werden, nur ohne Sünde; sein Leben sollte für alle ein Beispiel zur Nachahmung sein, damit sie das kostbare Geschenk des ewigen Lebens erhalten könnten. Er hat jeden erdenklichen Beweis dafür geliefert, dass er euch liebt, indem er starb, um euch aus eurem sündigen Leben und vor der Bestrafung aller Sünder zu retten, die ihrem Sündenleben nicht durch Buße und Glauben an Jesus Christus absagen.

Gottlos sind diejenigen, die die Gebote Gottes weder lieben noch befolgen, sondern im Gegensatz dazu handeln. Vor solchen Ratgebern sollt ihr euch hüten; Satan benutzt diese Klasse von Menschen, um die Jugend in die Irre zu leiten. Ihre Ratschläge und Einflüsterungen lassen die Sünde leicht und die Gerechtigkeit lächerlich erscheinen. Sie mögen sich gut benehmen, und sie mögen sich durch Verstand auszeichnen, aber dadurch sind sie nur umso erfolgreicher darin, andere zu verführen. Von ihnen heißt es, dass sie auf den Weg der Sünder treten, wobei sie sie vom geraden Pfad der Pflicht und des Gehorsams gegen

Gottes Gebote abbringen, um sie auf den Weg des Ungehorsams zu leiten. Gäbe es nicht diese Menschen, die falsch handeln und andere in Versuchung führen, ebenfalls falsch zu handeln, dann hätten viele Sünder den Pfad der Pflicht und somit ein Leben der Reinheit und Frömmigkeit gewählt.

Wenn jemand Herz und Verstand denen öffnet, die ihnen zu irgendwelchen falschen Handlungen raten, dann wandelt er im Rat der Gottlosen; auf diese Weise wird er selbst zum Werkzeug Satans und führt andere in Versuchung, auf dem gleichen Weg zu wandeln. Er tritt auf den Weg der Sünder und lenkt ihre Schritte auf den falschen Pfad, der zum Verderben führt; im nächsten Schritt wird er erkennen, dass er selbst sitzt, wo die Spötter sitzen, ohne dass es ihm etwas ausmacht. Niemand kann diese Stellung einnehmen, ohne dass diese Punkte in den Büchern des Himmels verzeichnet werden: „Wandel im Rat der Gottlosen, Treten auf den Weg der Sünder, Sitzen bei den Spöttern“. Die Botschaft der Barmherzigkeit, der Liebe und des Friedens wird verachtet, und wer sich mit solchen verbindet, wird wie sie ein Verächter der Gnade Gottes. Es ist überraschend, wie weit der Einfluss eines einzigen ungläubigen Jugendlichen reichen kann und zu welcher Macht zum Bösen er in den Händen Satans wird, wie sehr man auf seine

Ratschläge hört, wie viel Trauer und Trübsal und Leiden er den Herzen von Vätern und Müttern, Brüdern und Schwestern zufügen kann und wie sehr er den Heiland betrüben kann, der alle Menschen so sehr schätzt, dass er sein Leben für sie gegeben hat!

Jede Seele, die diese Schritte auf dem Weg des Bösen macht, bringt die Engel Gottes zum Weinen. Aber einen gibt es, der sich freut: Der Teufel frohlockt, denn alle solche Arbeiter kann er als sein Eigentum beanspruchen. Er macht die Herzen von Eltern mit großem Vergnügen traurig, und es gefällt ihm, wenn sein Rivale Christus beleidigt wird. Genüsslich verspottet er die Engel, dass Christus für diese getäuschten, dem Untergang geweihten Seelen gestorben ist.

Werden unsere Jugendlichen den Teufel erfreuen, indem sie sich nach dem Rat der Gottlosen richten? Oder werden sie ihrem Heiland gefällig sein, der sie liebt und sein Leben hingab, um sie von der Macht Satans zu erlösen und ihnen Frieden, Gerechtigkeit und den Himmel zu schenken? Den Kindern Gottes stehen grenzenlose Vorrechte frei: eine Verbindung mit Christus, der im ganzen Weltall und auf den ungefallenen Welten von jedem Herzen angebetet wird und dem jede Zunge Loblieder singt; die Kindschaft Gottes, dessen Namen sie tragen dürfen; die Aufnahme in

die Familie des Königs; die Zurechnung zum Banner Immanuels, des Königs aller Könige und Herren aller Herren. Seinem Wort gehorchen die intelligentesten Wesen; sein Wort leitet das Himmelsheer, mächtige Engel von überragender Stärke. „...Täter seines Wortes, gehorsam der Stimme seines Wortes!“ (Psalm 103, 20; Elberfelder Übersetzung.)

Der niedrigste Dienst, der für Christus getan wird, ist die größte Ehre, derer sich ein Mensch erfreuen kann. Reine und heilige Engel gehorchen seinem Wort. Sollen wir uns etwa täuschen und zum Dienst für Satan verleiten lassen? Sollen wir den Gehorsam gegen Christi Gebote verweigern? Sollte man nicht eher von uns sagen: „[Der treue Gläubige] hat Lust zum Gesetz des Herrn und redet von seinem Gesetz Tag und Nacht! Der ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit, und seine Blätter verwelken nicht; und was er macht, das gerät wohl.“ (Psalm 1, 2. 3.) Hier sehen wir den Segen Gottes, der dem Gehorsamen zuteil wird. Achtet aber auch auf das Urteil über den Ungehorsamen: „Aber so sind die Gottlosen nicht, sondern wie Spreu, die der Wind verstreut. Darum bleiben die Gottlosen nicht im Gericht noch die Sünder in der Gemeinde der Gerechten. Denn der Herr kennt den Weg der Gerechten; aber der Gottlosen Weg vergeht.“ (Psalm 1, 4-6.) □



Und der Drache ward zornig...“ Warum wurde der alte Teufel wütend? Nun ja, der Vers lautet weiter: „...über das Weib und ging hin zu streiten mit den übrigen von ihrem Samen, die da Gottes Gebote halten und haben das Zeugnis Jesu Christi.“ (*Offenbarung 12, 17.*) Es war also eine Frau, deretwegen er außer sich geriet? Dann sollten wir besser herausfinden, was das für eine Frau war.

Eine Frau ist in der Heiligen Schrift manchmal ein Symbol für Gottes Volk, wenn es als eine Braut dargestellt wird. Und ebenso sehr, wie der Teufel Christus hasst, hasst er mit Sicherheit auch seine schöne Braut – aber das Bild hat noch eine tiefere Bedeutung. Es muss noch etwas Besonderes an dieser Frau sein, das ihn noch mehr in Rage bringt. Zu Beginn des Kapitels steht eine Beschreibung dieser schönen Frau: „Und es erschien ein großes Zeichen im Himmel: ein Weib, mit der Sonne bekleidet, und der Mond unter ihren Füßen und auf ihrem Haupt eine Krone mit zwölf goldenen Sternen.“ (*Offenbarung 12, 1.*)

Das erste, was Johannes auffällt, ist ihre Kleidung. Er sagt nicht einfach „Und siehe, eine Frau“, sondern „ein Weib, mit der Sonne beklei-

det“. Mit anderen Worten: Sie war erstens bekleidet, und zweitens strahlte ihre Kleidung wie die Sonne.

In einer anderen Vision sieht Johannes eine andere Frau, aber dieses Mal bemerkt er als erstes, dass sie stolz und herrschsüchtig ist. „Und er brachte mich im Geist in die Wüste. Und ich sah ein Weib sitzen auf einem scharlachfarbenen Tier, das war voll Namen der Lästerung und hatte sieben Häupter und zehn Hörner.“ (*Offenbarung 17, 3.*)

Dass diese Frau auf dem Tier sitzen kann, lässt den Schluss zu, dass sie diese schreckliche Kreatur kontrollieren kann. Als nächstes erwähnt Johannes ihre Bekleidung. „Und das Weib war bekleidet mit Purpur und Scharlach und übergoldet mit Gold und edlen Steinen und Perlen und hatte einen goldenen Becher in der Hand, voll Gräuel und Unsauberkeit ihrer Hurerei.“ (*Vers 4.*)

Purpur und Scharlach waren damals die seltensten und teuersten Farben. Wir sehen hier also, dass die Frau wie eine Hure auftritt, gekleidet in teure Gewänder und mit jeder Menge Schmuck ausgestattet. Huren trugen ihre Beschäftigung im Römischen Reich und im Mittelalter durch aufreizende Kleidung zur Schau. Das gilt auch noch heute.

Wir können erkennen, dass diese „Babylon die Große“, die Mutter aller Huren, alles andere als sittsam war. Obwohl Johannes uns die genauen Details ihres Auftretens erspart, können wir uns zumindest eine Vorstellung davon machen, wenn wir uns mit der aufreizenden Kleidung zu seiner Zeit beschäftigen. Damals waren lange Schlitze, die manchmal bis zur Hüfte reichten, und ein bis aufs Allernötigste entblößter Oberkörper übliche Beispiele für eine aufreizende Erscheinung.

Damit wird uns der Unterschied zwischen diesen beiden Frauen etwas deutlicher. Eine gefällt dem Teufel, die andere macht ihn zornig. Die sittsame Frau, die Gottes Volk symbolisiert, zeigt mit ihrem strahlend weißen Gewand ihre Reinheit und Makellosigkeit. Die mit Scharlach und Juwelen herausgeputzte Hure stellt moralische Verdorbenheit dar.

Die sittsame Frau symbolisiert Gottes treues Volk von der Geburt Christi durch das finstere Zeitalter hindurch. Während dieser Zeit, als es schien, als habe der Teufel die ganze Welt unter Kontrolle, gab es nur wenige,

die durch den Glauben an das Opfer Christi sein reines Gewand der Gerechtigkeit trugen. Diese wenigen Seelen widerstanden der Verdorbenheit der großen Hure, die das Land überschwemmte und die Könige trunken machte. Ihr Kelch der Hurerei, in dem Wahrheit und Irrlehre gemischt waren, war für die Seele tödlich.

Nachdem das finstere Zeitalter zu Ende war und die Renaissance in voller Blüte stand, erfuhr auch die Mode eine Art Neugeburt. Alles was zählte, war Extravaganz; jeder versuchte seinen Nächsten zu übertreffen. Prachtige Kostüme in allen Spielarten prangten mit Spitzen und Pelzen. Frauenkleider, die nicht der bloßen Zurschaustellung dienten, waren oft weder sittsam noch gesund, selbst wenn man im Allgemeinen Kleider trug, die bis auf den Boden reichten. Was sie so unsittlich machte, war der große Ausschnitt und das tiefe Dekolleté sowie das Korsett, das die inneren Organe zusammenpresste und die Brust betonte.

Im krassen Gegensatz zur überall präsenten Zurschaustellung von Ausgefallenheiten standen die Puritaner. Diese folgten starken moralischen

oder Hurrenkleider?

Grundsätzen und zeichneten sich durch sehr einfache, bescheidene Kleidung aus; diese war nicht nur bequem, sondern auch praktisch. Die Puritaner gehörten zu den ersten Siedlern im heutigen Neu-England in Nordamerika. Der Grund für ihre mutige Unternehmung waren der Wunsch nach Freiheit von Verfolgung und die Gründung einer Gesellschaft mit hohen moralischen Standards. Zusammen mit den Quäkern und anderen konservativen Religionsgemeinschaften gründeten sie eine Nation mit edlen Grundsätzen und hohen moralischen Standards.

Reifröcke, die ihren Ursprung in der Renaissance haben, kamen bis ins späte 18. Jahrhundert nicht aus der Mode. Auch die Ansicht, dass die Kleider über den Boden schleifen sollen, befand sich da langsam auf dem Rückzug. Von da an gingen die Kleider in ihrer Länge allmählich nach oben. Im frühen 19. Jahrhundert reichten die Kleider noch etwa bis zu den Knöcheln, in den frühen 20-er Jahren nur noch bis zur Hälfte der Waden. Gegen Ende der 1920-er Jahre endeten die Röcke kurz unter dem Knie, bevor dann in den 60-er Jahren der Minirock aufkam. Da sich die Länge nun nicht weiter kürzen ließ, kamen etwa knielange Kleider wieder in Mode; dabei ist es mehr oder weniger bis heute geblieben.

Zur Zeit der Weltkriege begannen Frauen, Hosen (ohne ein zusätzliches Kleid darüber) zu tragen, auch wenn sich diese Mode nicht sofort durchsetzte. Während Millionen von Männern im Krieg kämpften, gingen die Frauen in die Fabriken

und auf die Felder, um dort die Arbeit zu tun, die die Männer zurückgelassen hatten. Die neue Befreiung von gesellschaftlichen Einschränkungen ermutigte die Frauen, Hosen, ärmellose Kleider und kurze Haare zu tragen, was sie maskuliner aussehen ließ. Damit änderte sich alles ein für allemal.

In der heutigen Welt scheint die Mode Millionen von Menschen gefangen zu halten. Sowohl Männer als auch Frauen scheinen davon gleichermaßen betroffen. Sich nachlässig zu kleiden, ist natürlich auch nicht gut, aber ein ordentliches Aussehen ist ausreichend. Sinn und Zweck der Kleidung liegt darin, die Aufmerksamkeit anderer zu wecken und sie in Erstaunen zu versetzen. Ohne überhaupt an all das Geld zu denken, das für Mode nach dem letzten Schrei verschwendet wird, werden auch noch Tausende von Euro für Accessoires wie Uhren, Handtaschen, Ringe und anderen Schmuck ausgegeben. Was bringt die Leute dazu, so viel auszugeben, nur damit andere ihr Aussehen bewundern? Die Bibel selbst gibt uns die Antwort: „Und weil sich dein Herz erhebt, dass du so schön bist, und hast dich deine Klugheit lassen betrügen in deiner Pracht, darum will ich dich zu Boden stürzen und ein Schauspiel aus dir machen vor den Königen.“ (Hesekiel 28, 17.) Der Stolz auf das eigene Aussehen verursachte den Fall Luzifers; auch heute noch führt er viele Millionen auf Abwege und zur Anbetung des eigenen Ichs.

Mein Freund, wem gehört dein Herz? □



## Ratschläge an junge Eltern

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

### Regelmäßige Schlafenszeiten

Weit verbreitet ist die Unsitte, den Tag zur Nacht zu machen und die Nacht zum Tage. Viele Jugendliche schlafen bis spät in den Morgen hinein, wo sie mit dem Morgenlied der Vögel auf sein und fleißig arbeiten sollten, wenn die Natur erwacht.

Manche Jugendliche sind sehr gegen Ordnung und Disziplin eingestellt. Sie respektieren die Regeln des Hauses nicht, indem sie regelmäßig aufstehen. Sie liegen bei Tageslicht mehrere Stunden im Bett, wenn jedermann auf sein sollte. Sie verbrauchen nachts Licht, sind auf künstliches Licht angewiesen, anstatt das Licht, das die Natur zu passenden Stunden spendet, zu verwenden. Durch diese Handlungsweise versäumen sie nicht nur wertvolle Gelegenheiten, sondern verursachen noch zusätzliche Kosten. Aber fast in jedem Fall wird die Entschuldigung vorgebracht: „Ich werde mit meiner Arbeit nicht fertig; ich habe noch soviel zu tun; ich kann nicht so früh aufstehen!“ ... Die wertvollen Ordnungen werden

übertreten, und die Zeit, die morgens vergeudet wurde, bringt den ganzen Tag durcheinander. Unser Gott ist ein Gott der Ordnung. Er wünscht, dass seine Kinder gewillt sind, sich der Ordnung und seiner Disziplin zu unterwerfen. Würde es deshalb nicht besser sein mit der Gewohnheit, die Nacht zum Tage zu machen und die frischen Morgenstunden zur Nacht zu verwandeln, zu brechen? Wenn die Jugendlichen sich an Regelmäßigkeit und Ordnung gewöhnen könnten, würden sie ihre Gesundheit, geistigen Fähigkeiten, ihr Gedächtnis sowie ihren allgemeinen Zustand verbessern. ... Jeder hat die Pflicht, strikte Regeln in seinen Lebensgewohnheiten einzuhalten. Liebe Jugend, das dient zu eurem eigenen Besten, sowohl körperlich als auch moralisch. Wenn ihr morgens aufsteht, überdenkt soweit es möglich ist die Aufgaben, die ihr im Laufe des Tages erledigen müsst. Wenn nötig, schafft euch ein kleines Buch an, in dem ihr die Dinge notiert, die ihr tun müsst, und setzt euch selbst eine Zeit, in der ihr diese Aufgaben erfüllt. □



# FASTEN

statt

Hungern

Teil 2

von Abigail Siclovan

„Aller Augen warten auf dich, und du gibst ihnen ihre Speise zur rechten Zeit. Du tust deine Hand auf und sättigst alles, was lebt, mit Wohlgefallen.“

(Psalm 145, 15. 16.)

Beim letzten Artikel durften wir den Unterschied zwischen Fasten und Hungern feststellen: freiwillig vs. unfreiwillig, Wohlgefühl vs. bohrendes Gefühl in der Magengegend... Wir stellten auch fest, dass es viele Vorteile bietet: z. B. die Umstellung auf gesunde Lebensgewohnheiten, die dabei helfen sollen dauerhaft abzunehmen, gesund zu bleiben usw.

## Einige Arten von Heilfasten

- **Trockenfasten:** weder Wasser noch Nahrung wird eingenommen, nur in sehr begrenztem Zeitumfang möglich (sollte 1-3 Tage nicht überschreiten – danach viel trinken)

- **Wasserfasten:** mit gutem Quell- oder Mineralwasser (1,5 l für Normalgewichtige, 3 l für Übergewichtige pro Tag)

- **Nulldiät:** Wasserfasten mit Vitamin- und Mineralsalzeinnahme

- **Teefasten:** dreimal täglich zwei Tassen Tee und Wasser; Vorteil ge-

genüber dem Wasserfasten: basenreiche Getränke

- **Schleimfasten:** für Magen-Darm-Empfindliche, mit Hafer-, Reis- und Leinsamenschleim

- Folgende Fastenart, die ich persönlich, gegründet auf viele Erfahrungsberichte, für die sinnvollste und gesündeste halte, möchte ich im Folgenden etwas näher erläutern: das **Rohsaft-Fasten**. Im Jahr 2010 erregte ein Selbstversuch, der verfilmt wurde, großes Aufsehen. Unter regelmäßiger ärztlicher Kontrolle führte Joe Cross, der zum Zeitpunkt des Beginns übergewichtig war und unter einer Autoimmunerkrankung litt, sowie Diabetes und hohe Blutfettwerte hatte, eine 60-tägige Rohsaft-Fastenkur durch. Der Erfolg war spektakulär: Er nahm 45 kg auf sein Normalgewicht ab und wurde völlig gesund!

## Rohsaft-Fasten

Es besteht darin, drei- bis fünfmal täglich frisch gepressten Obst- oder

Gemüsesaft zu trinken, zwischen- durch viel Wasser.

## Die Vorteile

Man kann eine erheblich größere Menge von Früchten in ein Glas „packen“, als man sie allein durchs Essen zu sich nehmen könnte, ohne dabei Energie bei der Verdauung zu verlieren. Dies hat den Vorteil, dass man mit vielen Vitaminen und Elementen, die der Körper für die Erneuerung und den Aufbau von Zellen braucht, versorgt wird. Außerdem wird die Ausscheidung von Schadstoffen durch viel Wasserzufuhr und durch das „Verbrennen“ von Fettzellen erleichtert. Überschüssige Pfunde werden reduziert, da der Körper nun die eigenen Energiereserven verbraucht.

## Wie fasten?

Mit einem *Entlastungstag* beginnen, an dem „wenig und einfach“ gegessen werden soll, und wenn möglich: keinen Stress und Hektik. Fastentage: Beginn mit einer Darmentleerung, z.B. in Form eines Einlaufs oder mit abführenden Salzen. Es empfiehlt sich während der gesamten Zeit auf eine gute Tätigkeit des Darms zu achten, denn es ist eminent wichtig, dass die Abfallstoffe schnell durch einen gesunden Darm ausgeschieden werden, sonst könnten sie wieder in den Körper aufgenommen werden.

Die eigentliche *Rohsaft-Kur* beinhaltet die Einnahme von frisch gepresstem oder entsaftetem Obst oder Gemüse. Man kann die Säfte einige

Tage später auch durch Dicksäfte, so genannte *Smoothies*, ersetzen.

Drei- bis maximal fünfmal täglich frisch pressen/entsaften/mixen und bis höchstens 15 Minuten später trinken. Es darf wie eine Mahlzeit genossen werden, indem man es „kaut“, also gut durch den Mund spült. Sehr wichtig ist es auch, dabei zusätzlich genügend Wasser zu trinken, wie an anderen Tagen auch: ca. 2-3 Liter.

Nach Ende der Rohsaftkur unbedingt ein *Fastenbrechen und Kostaufbau* durchführen. Diese Zeitperiode sollte ein Drittel der Zeit der Rohsaftkur betragen. Es sollte in Ruhe gegessen und gut gekaut werden.

In diesen Tagen ist nicht alles, was pflanzlich ist, zur Nahrung geeignet, wie z. B. gekochte Kartoffeln und Bohnen. Rohes Obst und Gemüse in nun ganzer Form sind besonders gut für diese Tage, auch gekochtes Gemüse.

Die *Nachfastenzeit* ist das, was eigentlich bleibt: haben wir uns Ziele gesetzt, so sollen sie nun dauerhaft eingeführt werden, z. B. der Verzicht auf ungesunde Nahrung und Suchtmittel, Essen nur noch in Maßen. Die Einführung dieser gesunden Gewohnheiten führt außer zu einem gesünderen Körper auch zu einem gesünderen Verstand, der nun geschärft ist, um lebenswichtige Fragen zu erörtern. Wie schön ist dann auch die stille Zeit mit dem himmlischen Vater, der sich uns in seiner Güte täglich mitteilen möchte! □

Quellenangabe:

Lütznert, „Wie neugeboren durch Fasten“, Grätze und Unzer-Verlag, 1995.

## Kleiner Unfall, große Wirkung

von E. G. White

### Meine Kindheit

Ich wurde am 26. November 1827 in Gorham, Maine, in den USA, geboren. Meine Eltern, Robert und Eunice Harmon, wohnten lange Jahre in diesem Staat. Schon in ihrer Jugend wurden sie ernste und gottgeweihte Glieder der Bischöflichen Methodistenkirche. In jener Kirche nahmen sie eine besondere Stellung ein und wirkten 40 Jahre lang für die Bekehrung von Sündern sowie für den Aufbau des Werkes Gottes. Während dieser Zeit hatten sie die Freude, alle ihre acht Kinder bekehrt und in der Herde Christi gesammelt zu sehen.

### Ein Unfall

Als ich noch ein Kind war, zogen meine Eltern von Gorham nach Portland, Maine. Hier hatte ich im Alter von neun Jahren einen Unfall, der mein ganzes Leben beeinflussen sollte. Zusammen mit meiner Zwillingsschwester und einer meiner Mitschülerinnen ging ich in der Stadt Portland über eine Wiese, als ein etwa dreizehnjähriges Mädchen, das über irgendeine Kleinigkeit zornig wurde, einen Stein warf, der mich an der Nase traf. Ich wurde

durch den Wurf bewusstlos und fiel zu Boden.

Als mein Bewusstsein wiederkehrte, befand ich mich in einem Kaufmannsladen. Ein freundlicher Herr bot sich an, mich in seiner Kutsche heimzubringen; aber ich sagte ihm, da ich meine Schwäche nicht erkannte, dass ich lieber zu Fuß gehen würde. Die Anwesenden bemerkten nicht, dass meine Verletzung sehr ernst war und ließen mich gehen; aber nachdem ich ein kleines Stück gegangen war, wurde mir schwindlig, und ich wurde fast ohnmächtig. Meine Zwillingsschwester und meine Mitschülerin trugen mich dann heim.

Weiter habe ich keine Erinnerung an irgendetwas bis einige Zeit nach dem Vorfall. Meine Mutter erzählte mir, dass ich drei Wochen lang in halber Betäubung dalag und nichts beachtete. Niemand außer ihr selbst hielt es für möglich, dass ich genesen würde; aus irgendeinem Grunde fühlte sie, dass ich am Leben bleiben würde. Als ich wieder zu Bewusstsein kam, schien es mir, als hätte ich geschlafen. Ich erinnerte mich nicht an den Vorfall und wusste nicht, was die Ursache meiner Krankheit war. Viele Wochen lag ich

in einer großen Wiege, die für mich gemacht worden war. Beinahe war ich zu einem Skelett abgemagert.

Zu dieser Zeit fing ich an, den Herrn zu bitten, mich auf den Tod vorzubereiten. Wenn christliche Freunde die Familie besuchten, so fragten sie meine Mutter, ob sie mit mir über das Sterben gesprochen habe. Ich hörte dies, und es regte mich zum Nachdenken an. Ich wünschte, eine Christin zu werden, und betete ernstlich um Vergebung meiner Sünden. Als Folge davon fühlte ich Frieden in Herz und Gemüt; ich liebte alle und wünschte, dass alle Vergebung ihrer Sünden haben und Jesum lieben möchten, wie ich ihn liebte.

Nur langsam kam ich wieder zu Kräften. Als ich wieder mit meinen jungen Freunden zusammen sein und spielen konnte, musste ich die bittere Erfahrung machen, dass wir nach unserer persönlichen Erscheinung von unseren Kameraden unterschiedlich behandelt wurden.

### Meine Ausbildung

Meine Gesundheit schien hoffnungslos beeinträchtigt. Zwei Jahre lang konnte ich nicht durch die Nase atmen; auch konnte ich nur wenig die Schule besuchen. Es schien mir unmöglich, zu studieren und das Erlernte zu behalten. Das Mädchen, das die Ursache meines Missgeschicks war, wurde von unserer Lehrerin angestellt, mir beim Schreiben und bei anderen Lektionen zu helfen. Es schien ihr immer aufrichtig Leid zu tun, dass sie mir



diese Verletzung zugefügt hatte, jedoch nahm ich mich in Acht, sie nicht daran zu erinnern. Sie war liebevoll und geduldig mit mir und schien traurig und ernst zu sein, als sie sah, wie ich unter ernstlichen Schwierigkeiten versuchte, doch etwas Schulbildung zu bekommen.

Mein Nervensystem war zerrüttet und meine Hand zitterte so, dass ich nur wenig Fortschritt im Schreiben machte und nicht weiter kommen konnte, als in großer Handschrift die einfachen Vorlagen abzuschreiben. Wenn ich meine Gedanken auf meine Studien richten wollte, so liefen mir die Buchstaben auf dem Papier zusammen, große Schweißtropfen standen mir auf der Stirn, und ich hatte ein Gefühl der Ohnmacht und des Schwindels. Dazu hatte ich einen schlimmen Husten, und mein ganzer Körper schien sehr geschwächt zu sein.

Meine Lehrer rieten mir, die Schule aufzugeben und meine Studien nicht weiter fortzusetzen, bis meine Gesundheit sich gebessert habe. Es war der schwerste Kampf meines jungen Lebens, meiner Schwäche nachzugeben und den Entschluss zu fassen, die Schularbeit samt der Hoffnung, eine Schulbildung zu bekommen, aufzugeben. □

Gefällt dir **Der Freund**? Möchtest Du jemandem eine Freude machen und ihn weiterempfehlen?  
Dann schicke uns bitte diesen Abschnitt ausgefüllt zurück. Der Bezug ist kostenfrei!

*(Bitte senden an:)*

Wegbereiter Verlag  
Schloss Lindach

D-73527 Schwäbisch Gmünd

*(Bitte Zutreffendes ankreuzen bzw. ausfüllen:)*

Ich/Wir möchte(n) **Der Freund** ab Quartal \_\_\_/2013 beziehen.

Bitte an folgende Adresse schicken:

Name, Vorname.....

Straße + Nr.: .....

PLZ + Ort: .....

Telefon-Nr.: *(für eventuelle Rückfragen)* .....



*Diese Schule in Ringa, Kenia, startete 2012 und betreut jetzt 35 Kinder in den Gemeinderäumen.*

*Es wurden Schulbänke angefertigt und Schulbücher durch die Spenden aus Deutschland gekauft und Lehrer eingestellt.*



*Die Schule stellt für die Gemeinde ein wichtiges Missionswerk dar.*

