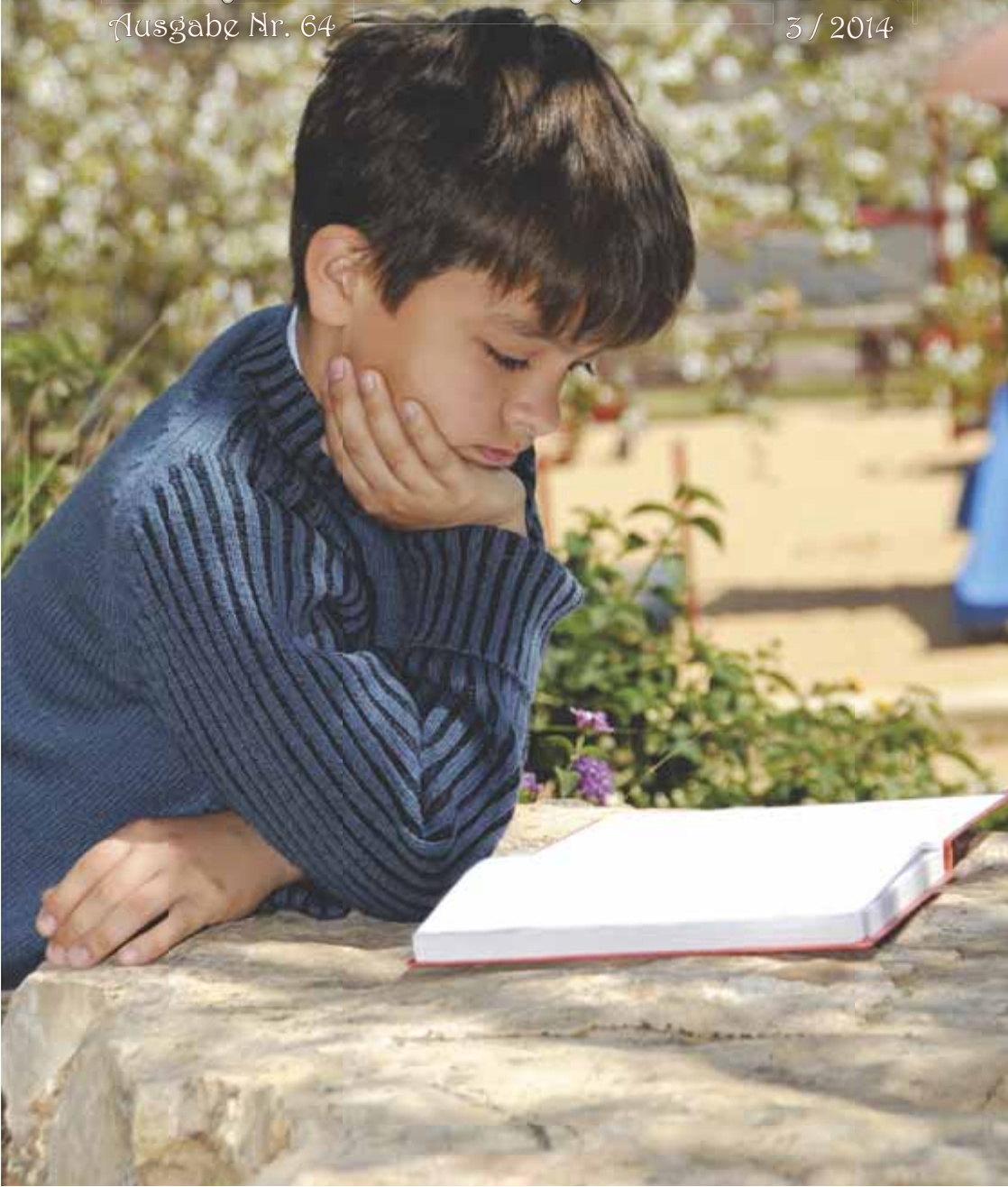


# Der Freund

Ausgabe Nr. 64

3 / 2014





# Der Freund

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

## Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 64

Quartal Juli - September 2014

- 3 Editorial
- 4 Schwierigkeiten überwinden
- 8 Die Prioritäten der christlichen Familie
- 10 Bis über die Wolken steigen
- 14 Bericht der Jugendfreizeit in Morsbach
- 16 Gib mir, mein Sohn, dein Herz
- 19 Gesundheit: Das größte Gebot
- 22 Kinderecke: Ratschläge für Kinder
- 24 Aktuelle Bilder

### Leitgedanke dieser Ausgabe:

„Wer demütig für Gott arbeitet und dem Ruf des Herrn gehorsam folgt, darf des himmlischen Beistandes sicher sein... Es ist geradezu wunderbar, wie stark, wie entschieden in seinen Anstrengungen und wie erfolgreich ein an sich schwacher Mensch durch den Glauben an die Kraft Gottes werden kann. Wer trotz geringer Kenntnisse anderen demütig von dem mitteilt, was er weiß, und zugleich sein Wissen systematisch weiterbildet, dem stehen alle Schätze des Himmels zur Verfügung. Je mehr Licht er vermitteln will, desto mehr empfängt er selbst; je stärker er sich müht, anderen aus Liebe das Wort Gottes zu erklären, desto klarer wird es ihm selbst.“

– Christi Gleichnisse, S. 254.

## 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](mailto:derfreund@sta-ref.de)  
Internet: [www.sta-ref.de](http://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!

### Spendenkonto:

Siebenten Tags Adventisten  
Reformationsbewegung e. V.

IBAN: DE46360100430096487439  
BIC: PBNKDEFF  
Postbank Essen

oder:

IBAN: DE96600100700017597702  
BIC: PBNKDEFF  
Postbank Stuttgart

EDITORIAL

~~PLAN A~~  
PLAN B

## EINE GEBRAUCHS- ANWEISUNG



Es gibt die Geschichte von einem Jungen, der von einer genialen Erfindung gehört hatte. Diese würde es ihm erlauben, bei Regen spazieren zu gehen, ohne nass zu werden.

Als es am darauffolgenden Tag hieß, dass es regnen werde, beschloss er zum Markt zu gehen, um ein Exemplar dieser neuen Erfindung zu kaufen. Dort kaufte er also einen Regenschirm, steckte ihn unter den Arm und ging zurück nach Hause. In der Zwischenzeit fing es wirklich an zu regnen, und er war bald durchnässt; das war ihm unheimlich peinlich. Diese Erfindung funktionierte einfach nicht. Als er deswegen den Schirm gerade wegwerfen wollten, öffnete dieser sich plötzlich durch eine Windböe, und er verstand, wie der Schirm zu gebrauchen war. Nun hatte er einen Nutzen davon, den er vorher nicht erkannte hatte.

So ist das auch mit dem Wort Gottes. Wenn wir eine Bibel kaufen, sie schön ins Bücherregal stellen und niemals öffnen, wird sie uns nicht helfen können. Wenn wir uns jedoch Zeit nehmen, sie öffnen und lesen, dann werden wir einen großen Nutzen davon haben.

Junge Menschen mögen sich fragen: „Warum soll ich im Wort Gottes lesen?“ Die Antwort ist einfach:

In einer Welt, die sich ständig verändert, ist es wichtig einen sicheren Grund zu haben; etwas, worauf wir uns heute, morgen und in Ewigkeit verlassen können. Das Wort Gottes gibt uns diese Gewissheit. Jesus selbst erklärt: „Himmel und Erde werden vergehen; aber meine Worte werden nicht vergehen.“ (Matthäus 24, 35.) Das ist ein Versprechen, und Gottes Verheißungen sind gewiss.

Gott möchte, dass wir die Bibel lesen, denn er weiß, dass wir die Wahrheit und ihren Rat brauchen. Bete zuerst, und wenn du die Bibel dann aufschlägst, suche nach Verheißungen, suche mit ihrer Hilfe Fehler zu vermeiden, suche nach Vorbildern, die du nachahmen kannst, und schaue nach Geboten, um ihnen zu gehorchen. Streiche dir Verse an, die für dich eine besondere Bedeutung haben, und bald wirst du mehr und mehr darin lesen wollen.

„Bindet die Heilige Schrift an eure Herzen. Sie wird euch ein Freund und Leiter in der Not sein.“ – *Counsels to Parents, Teachers, and Students*, S. 138. □

# SCHWIERIGKEITEN

## überwinden

Ein Studium aus der Bibel und dem Geist der Weissagung mit Anmerkungen von Pam Stemmler

Warum passieren „gerechten“ Menschen schlimme Dinge? Warum müssen gute Menschen leiden? Warum passieren überhaupt schlimme Dinge?

Hast du dir jemals diese Fragen gestellt? Es gibt um uns herum Leute, die ganz offen Gottes Gebote missachten und sich sogar damit brüsten, und dennoch scheint ihnen im Leben nichts Schlechtes zuzustoßen. Ihnen geht es finanziell gut, sie haben ein schönes Haus, eine intakte Familie und sind sogar ziemlich gesund. Auf der anderen Seite kennst du vielleicht Familien, die sich bemühen, recht zu handeln, zusätzliche Mühen auf sich nehmen, um dem Wort Gottes zu gehorchen – und trotzdem geht bei ihnen vieles schief. Ihre Kinder sind ungehorsam, das Geld ist knapp, vielleicht steht es mit der Gesundheit nicht zum Besten, ein lieber Angehöriger stirbt, das Haus brennt durch ein Unglück ab. Dann lautet die Reaktion vieler, die zwar gedacht, aber nicht ausgesprochen wird: „Welche Sünde sie wohl zu verbergen haben?“

### Auch biblische Helden standen vor diesem Problem

Mit unserer Frage nach der Fairness oder Unfairness in dieser Welt stehen wir nicht alleine da. David und Jeremia hatten ähnliche Kämpfe. Auch sie riefen aus: „Warum geht es den Gottlosen so gut?“

Jeremia, der klagende Prophet, betete: „Herr, wenn ich gleich mit dir rechten wollte, so behältst du doch Recht; dennoch muss ich vom Recht mit dir reden. Warum geht's doch den Gottlosen so wohl und die Verächter haben alles die Fülle?“ (Jeremia 12, 1.)

David, der angenehme Sänger, gab zu: „Denn es verdross mich der Ruhmredigen, da ich sah, dass es den Gottlosen so wohl ging... Sie sind nicht in Unglück wie andere Leute und werden nicht wie andere Menschen geplagt... Sie achten alles für nichts und reden übel davon und reden und lästern hoch her. Was sie reden, das muss vom Himmel herab geredet sein; was sie sagen, das muss gelten auf Erden. Darum fällt ihnen ihr Pöbel zu und laufen ihnen zu

mit Haufen wie Wasser und sprechen: ‚Was sollte Gott nach jenen fragen? Was sollte der Höchste ihrer achten?‘ Siehe, das sind die Gottlosen; die sind glücklich in der Welt und werden reich.“ (Psalm 73, 3-12.)

In seiner Seelenqual ging David sogar noch weiter und fragte sich, warum er sich überhaupt bemühte, recht zu handeln: „Soll es denn umsonst sein, dass mein Herz unsträflich lebt und ich meine Hände in Unschuld wasche, ich bin geplagt täglich... Ich dachte ihm nach, dass ich's begreifen möchte; aber es war mir zu schwer.“ (Verse 13-16.)

Doch dann wurde ihm gezeigt, wie die Gottlosen enden werden. Darüber lesen wir in Vers 17-19: „Bis dass ich ging in das Heiligtum Gottes und merkte auf ihr Ende. Ja, du setzest sie aufs Schlüpfrige und stürzest sie zu Boden. Wie werden sie so plötzlich zunichte! Sie gehen unter und nehmen ein Ende mit Schrecken.“

### Joseph

Der Herr hat uns auch die Geschichte von Joseph gegeben. Joseph ist eins meiner liebsten Beispiele aus der Bibel. Warum? Weil ich darin einen jungen Mann sehe, der die Entscheidung getroffen hat, sein ganzes Leben lang seinen Schöpfer zu ehren, koste es, was es wolle. Anhand seiner Erfahrung sehen wir

einige Ergebnisse eines festen, treuen Entschlusses. Josephs Vorbild ist inspirierend; es gibt so viel, was wir daraus lernen können. Es ist eine Geschichte, die Hoffnung gibt; sie ermutigt uns, in Prüfungen standhaft zu bleiben und auf das ersehnte Ende zu warten, nämlich den Segen des Herrn. Die Erzählung beginnt in 1. Mose 30 und gibt dann in Kapitel 37-50 nähere Informationen.

Beginnen wir kurz mit der Vorgeschichte. Wenn wir verstehen, dass wir angeborene und erworbene Neigungen zum Bösen überwinden müssen, ist es hilfreich, ein wenig von Josephs Hintergrund zu studieren. Wir müssen dabei im Hinterkopf behalten, dass es auch angeborene und erworbene Neigungen zum Guten gibt. Das sollte all diejenigen ermutigen, die danach trachten, den Willen Gottes zu tun und als Vorbild zum Segen anderer zu wirken.

### Josephs Eltern

Joseph war ein Sohn Rahels, der großen Liebe Jakobs. Die Umstände, unter denen ihre Ehe zustande kam, waren alles andere als ideal. Dass Jakob von seinem Schwiegervater betrogen wurde und wegen dessen List zuerst ihre Schwester heiraten musste, war kein guter Anfang für eine Beziehung. Aber Jakob war sehr ausdauernd. Er wartete auf Rahel und arbeitete hart für sie. Auch



Rahel war geduldig. Obwohl sie kinderlos blieb, während ihre Schwester viele Kinder zur Welt brachte, wartete und betete sie, dass auch sie selbst Kinder bekommen würde. Schließlich wurden ihre Gebete erhört.

„Gott gedachte aber an Rahel und erhörte sie und machte sie fruchtbar. Da ward sie schwanger und gebar einen Sohn und sprach: Gott hat meine Schmach von mir genommen. Und hieß ihn Joseph und sprach: Der Herr wolle mir noch einen Sohn dazugeben! Da nun Rahel den Joseph geboren hatte, sprach Jakob zu Laban: Lass mich ziehen und reisen an meinen Ort in mein Land.“ (1. Mose 30, 22-25.)

Das Kind, das seine große Liebe Rahel zur Welt brachte, war Jakobs Beweggrund, zu seinem Ort zu ziehen. Es geht hier nicht um die Geschichte von Jakob und Rahel, aber wenn wir die Dynamik betrachten, die sich aus dem Betrug von Josephs Großvater Laban, den Morddrohungen gegen Jakob, die Josephs Onkel Esau ausstieß, und der Reise in eine neue Heimat ergaben, dann herrschte in Jakobs Familie eine angespannte Atmosphäre. Was würden wir tun, wenn wir mit ähnlichen Schwierigkeiten zu kämpfen hätten?

Jakob rang mit Gott im Gebet, bis er eine Änderung und Bekehrung erfahren hatte. Nun war er bereit, den Plan Gottes in einem anderen Land zu erfüllen. Jakob sah seine große Familie, seine schwere Verantwortung und seine Fehler. Er muss erkannt haben, dass er ungeheuer viel Hilfe von Gott benötigen würde, um aus seinen Fehlern etwas Gutes zu machen. Er war Vater von zwölf

Söhnen mit völlig verschiedenen Charakterzügen – einer davon war Joseph. Wir würden diese Familie heutzutage als religiös bezeichnen. Einige würden wohl sagen, dass Jakob die Erfahrung einer „Neugeburt“ mit dem Herrn gemacht hatte und in der Lage sein würde, seine ganze Familie zu Christus zu bringen.

Wenn wir uns anschauen, wo Jakob im Neuen Testament erwähnt wird, dann finden wir ihn in der Aufzählung der treuen Gläubigen in Hebräer 11 als Patriarchen und einen der Vorfahren unseres Herrn und Heilands Jesu Christi. Er muss also ein Mann von großem Glauben gewesen sein.

Er war ein Vater, der Gott liebte und diese Erfahrung an seine Söhne weitergeben wollte, ein Vater, der in Joseph etwas Besonderes sah; er war für Josephs Erziehung verantwortlich, nachdem Rahel gestorben und Joseph ohne leibliche Mutter zurückgeblieben war. Was für Voraussetzungen für einen jungen Mann! Kann aus so vielen Problemen überhaupt etwas Gutes kommen? Wie ist es mit uns? Lasst das Wort Gottes zu uns sprechen...

### **Eine Veränderung durch Christus**

„Im himmlischen Gerichtshof ist unser Fall in der Schwebe. Wir müssen dort Tag für Tag über unseren Wandel Rechenschaft ablegen. Jedermann wird entsprechend seinen Werken entlohnt. Gott hatte in alter Zeit keine Lust an Opfern und Brandopfern, es sei denn, die Gabe wurde in aufrichtiger Gesinnung

dargebracht... Durch alles Geld auf Erden können wir uns weder den Segen Gottes erkaufen noch uns eines einzigen Sieges versichern...

Unser himmlischer Vater sieht die Herzen der Menschen und kennt ihren Charakter besser als sie selbst. Er weiß von manchen, dass sie aufnahmefähig und begabt sind und dass diese Anlagen, in die richtige Bahn gelenkt, zu seiner Ehre und zum Wachstum seines Werkes dienen könnten. Er stellt diese Menschen auf die Probe und versetzt sie nach seiner weisen Vorsehung in die verschiedenartigsten Umstände und Situationen. Er prüft sie, damit sie entdecken möchten, was in ihrem Herzen ist. Ihre charakterlichen Schwächen, die sie selbst nicht erkannt haben, sollen ihnen angezeigt werden. Er gibt ihnen Gelegenheiten, diese Mängel zu berichtigen, die scharfen Kanten ihres Wesens zu glätten und sich für seinen Dienst vorzubereiten, damit sie fertig seien, wenn er sie zur Tat ruft. Dann können die Engel des Himmels ihr Wirken mit menschlichem Bemühen in dem Werk vereinen, das auf Erden ausgeführt werden muss...

Die Läuterung des Volkes Gottes kann ohne Leiden nicht vollendet werden. Gott gestattet dem Feuer der Trübsal, die Schlacke zu verzehren und das Wertlose vom Wertvollen zu trennen, damit das reine Metall hervorleuchte. Er lässt uns von einem Feuer ins andere geraten, um unseren wahren Wert zu prüfen. Wenn wir schon diese Prüfungen nicht ertragen können, was werden wir dann erst in der Zeit der Trübsal

tun? Wenn schon Glück oder Unglück die Falschheit, den Hochmut oder Egoismus in unserem Herzen aufdecken, was soll dann geschehen, wenn Gott jedes Menschen Werk im Feuer prüft und die Geheimnisse aller Herzen enthüllt? ...

Jesus überwacht diesen Läuterungsprozess. Er weiß, was notwendig ist, um das edle Metall so zu läutern, dass es den Glanz seiner gnadenreichen göttlichen Liebe widerstrahlt.

Gott zieht seine Kinder zu sich heran, indem er sie durch strenge, läuternde Anfechtungen hindurchführt, ihnen zeigt, wie schwach und unfähig sie sind, und sie lehrt, sich auf ihn als ihren alleinigen Helfer und Beschützer zu verlassen. Dann ist sein Ziel erreicht. Seine Kinder sind vorbereitet, in jedem Notfall sich nützlich zu machen, wichtige Vertrauensstellungen zu bekleiden und die großartigen Absichten auszuführen, für die ihnen ihre Kräfte verliehen wurden. Gott nimmt die Menschen auf Probe an; er prüft sie in jeder Weise, und so werden sie erzogen, belehrt und zubereitet. Jesus, unser Erlöser, der Stellvertreter und das Haupt des Menschen, ertrug diesen Läuterungsvorgang. Er litt mehr, als uns zu leiden jemals auferlegt werden kann. Er nahm unsere menschlichen Schwächen auf sich und wurde in allen Dingen versucht gleichwie wir. Nicht um seinetwillen, sondern um unserer Sünden willen litt er all dieses. Wir aber können nun, gestützt auf die Verdienste unseres Heilandes, in seinem Namen überwinden.“ – *Zeugnisse für die Gemeinde, Band 4, S. 96-98.* □

Die

# PRIORITÄTEN

der christlichen Familie

„Trachtet am ersten nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch solches alles zufallen.“ (Matthäus 6, 33.)

Wenn wir ein Ziel erreichen wollen, dann sind gewisse Schritte zu tun. Angenommen, wir wollen verreisen, dann stellen sich folgende Fragen:

1. Wohin wollen wir gehen?  
– ein Ziel
2. Wann wollen wir gehen?  
– Jahreszeit, Monat, Tag etc.
3. Wie kommen wir dorthin?  
– Karten und Beschreibungen

Unser christliches Leben ist auch nicht anders. Wir müssen sortieren, was uns wichtig ist und was nicht sein muss. Doch da fängt das Problem an. Einerseits wissen wir im Prinzip schon, was wichtig ist, aber wir wollen oft zweigleisig leben. Das ist aber nicht möglich und bringt uns in Gewissenskonflikte.

Irdisches Vergnügen (weil zeitlich begrenzt und oft schädlich für mich) bringt mir keine Erfüllung, genau so wenig wie Reichtum, Ansehen, Karriere, etc. Das sind alles irdische Werte, die vorübergehende Zufriedenheit schenken können, aber kein dauerhaftes Glück. Leider geht es uns oft so wie dem reichen Jüngling aus der Beschreibung im Matthäus-Evangelium:

„Und siehe, einer trat zu ihm und sprach: Guter Meister, was soll ich Gutes tun, dass ich das ewige Leben möge haben? Er aber sprach zu ihm: Was heißest du mich gut? Niemand ist gut denn der einige Gott. Willst du aber zum Leben eingehen, so halte die Gebote. Da sprach er zu ihm: Welche? Jesus aber sprach: ‚Du sollst nicht töten; du sollst nicht ehebrechen; du sollst nicht stehlen; du sollst nicht falsch Zeugnis geben; ehre Vater und Mutter;‘ und: ‚Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.‘ Da sprach der Jüngling zu ihm: Das habe ich alles gehalten von meiner Jugend auf; was fehlt mir noch? Jesus sprach zu ihm: Willst du vollkommen sein, so gehe hin, verkaufe, was du hast, und gib's den Armen, so wirst du einen Schatz im Himmel haben; und komm und folge mir nach! Da der Jüngling das Wort hörte, ging er betrübt von ihm, denn er hatte viele Güter.“ (Matthäus 19, 16-20.)

## Welche Prioritäten zählen?

### 1. Alles aus Liebe tun

Die erste Priorität ist, alles, was wir tun, aus Liebe zu tun. Der Jüngling hielt die Gebote, aber nicht aus

Liebe, sondern der Form halber, bzw. er wollte einen Vorteil, nämlich das ewige Leben, erhalten.

„Alles, was wir tun, muss aus Liebe zu Gott geschehen und im Einklang mit seinem Willen sein. – Christi Gleichnisse, S. 346 (Ausgabe von 1915).

### 2. Das Leben Jesu studieren

„Es würde für uns gut sein, täglich eine stille Stunde über das Leben Jesu nachzudenken. Wir sollten das ganze Erleben Jesu auf Erden in allen Einzelheiten, besonders aber die letzten Tage, an unserem inneren Auge vorüberziehen lassen. Wenn wir in dieser Weise bei dem Opfer verweilen, das er für uns gebracht hat, wird unser Vertrauen zu ihm wachsen, unsere Liebe zu ihm lebendiger werden, und am Ende werden wir tiefer mit seinem guten Geist erfüllt sein. Wenn wir gerettet werden wollen, müssen wir am Fuße des Kreuzes Reue und wahre Demut lernen.“ – Das Leben Jesu, S. 67.

### 3. Gott anbeten

„Der Gottlosen Opfer ist dem Herrn ein Gräuel; aber das Gebet der Frommen ist ihm angenehm.“ (Sprüche 15, 8.)

„Wie es einst vor alters die Patriarchen taten, so sollten alle, die Gott lieb zu haben bekennen, dem Herrn einen Altar errichten, wo sie auch immer ihr Zelt aufschlagen. Wenn es je eine Zeit gegeben hat, in der jedes Haus eine Gebetsstätte sein sollte, so ist es die heutige. Die Väter und Mütter sollten ihre Herzen in demütigem Flehen zu Gott erheben und für sich und ihre Kinder beten. Der Vater sollte als Hauspriester dem

Herrn ein Morgen- und Abendopfer bringen, bei dem Gattin und Kinder sich in Gebet und Danksagung vereinen. In solchem Hause wird der Heiland gern zu Gaste sein.“ – Ruf an die Jugend, S. 250.

### 4. Wachstum in Christus

„Der Apostel spricht: ‚Reichet dar in eurem Glauben Tugend und in der Tugend Erkenntnis und in der Erkenntnis Mäßigkeit und in der Mäßigkeit Geduld und in der Geduld Gottseligkeit.‘ (2. Petrus 1, 5. 6.) Hier ist ein Werk bezeichnet, das jeder unabhängig zu erfüllen hat, der sich ein Nachfolger Jesu Christi nennt, nämlich nach dem Gesetz des Wachstums zu leben.“ – Zeugnisse, Band 2, S. 355.

Viele Familien in der Welt sind nicht glücklich. Vielleicht sind auch manche Familien von bekenntlichen Christen nicht glücklich. Die Frage stellt sich: „Warum?“ Wollen sie nicht glücklich sein, wollen sie nicht gerettet werden? Ich zweifle nicht daran, aber sie haben wahrscheinlich ihre Prioritäten nicht richtig geordnet.

„Ein gut geführter christlicher Haushalt ist ein überzeugender Beweis von der Wirklichkeit des christlichen Glaubens, – ein Beweis, den der Ungläubige nicht entkräften kann. Jeder vermag zu erkennen, dass in solchem Hause ein göttlicher Einfluss in der Familie mit ihren Kindern wirksam ist und der Gott Abrahams unter ihnen weilt.“ – Ruf an die Jugend, S. 250.

Möge Gott uns helfen, unsere Prioritäten im Leben zu ordnen. Das Wichtigste zuerst – dann wird uns Gott segnen können. □

# Bis über die Wolken steigen

von Jonathan Tyler

wieder neue Bergwelt zu erkunden.  
Ich war verliebt.

## Anpassung an größere Höhen

Wenn ich zurückdenke, muss ich ein wenig über mich selbst lachen; denn wenn ich auf Reisen durch die Ebenen an der Küste oder die Prärie im Mittleren Westen kam, fragte ich mich, wie irgendjemand dort leben kann, wo es keine Berge gibt. Mein Interesse war so stark, dass ich begann, Bücher, Zeitschriften und Landkarten zu sammeln. Als ich zum ersten Mal Bilder von der Sierra und den Rocky Mountains sah, startete ich wie gebannt auf ihre Größe und Schönheit. Allerdings war ich sehr enttäuscht, als ich auf dem Weg nach Kalifornien erstmals durch die Rocky Mountains fuhr. Irgendwo auf etwa 2500 Metern Höhe wurde ich höhenkrank und konnte die Berge überhaupt nicht genießen. Mein Kopf tat so weh, dass ich einfach nur wieder nach unten wollte.

Zum Glück hatte ich die Gelegenheit, einen Sommer lang in Colora-

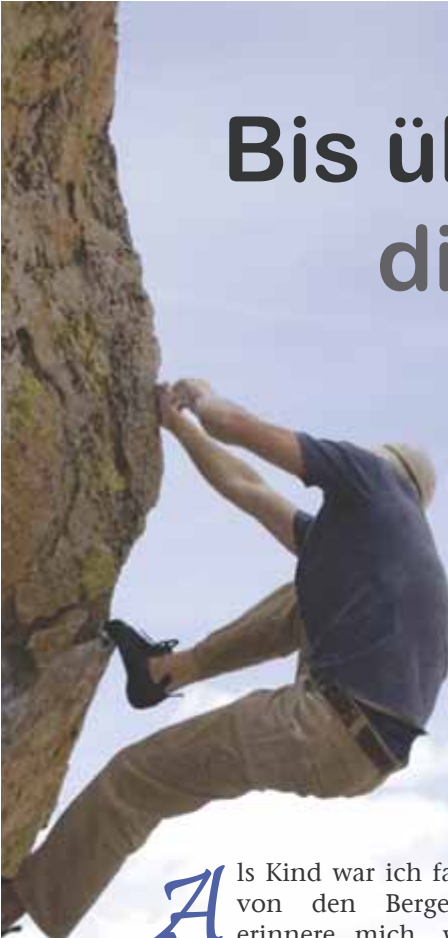
do zu arbeiten; so konnte ich mich ausreichend an die Höhe gewöhnen, dass ich auch die Rockies genießen konnte. Es dauerte etwa ein Jahr, bis mein Körper sich entsprechend angepasst hatte und ich in der körperlichen Verfassung war, wirklich mit dem Bergsteigen anzufangen. Aber selbst dann ging es über 3.000 Meter nur langsam voran. Oft war ich kurz davor aufzugeben – es schien, als würde ich mich niemals vollkommen anpassen. Ich fühlte mich völlig entkräftet und schnappte nach Luft. Manchmal fühlte es sich an, als könnte ich nicht einen Schritt mehr machen; aber schließlich siegte meine Liebe zu den Bergen, und nach zwei Jahren begann ich in über 4.000 Metern Höhe zu klettern. Die Aussicht und das Gefühl waren absolut unglaublich. Ich stand wortwörtlich auf dem Gipfel der Welt – es war hinreißend!

## Vorbereitung auf den Gipfel

Wenn ich an meine Erfahrungen beim Bergsteigen denke, finde ich viele Parallelen zum täglichen Leben. Vielleicht habt ihr schon mal jemanden von einer „Gipfelerfahrung“ in seinem Leben reden hören. Das Leben kann für uns sehr positive Erfahrungen dieser Art bereithalten, wenn wir uns quasi „wie auf dem Gipfel“ fühlen, und ein andermal finden wir uns tief unten in einem Tal wieder. Solche „Gipfelerfahrungen“ passieren aber in der Regel nicht einfach so. Für gewöhnlich erfordern sie Anstrengung und sorgfältige Planung, ähnlich wie das Besteigen eines echten Berges.

Was ist nötig, um einen Berg zu ersteigen? Vieles, wenn man es genau betrachtet. Zuerst ist viel Planung erforderlich. Man muss entscheiden, welche Berge den eigenen Fähigkeiten entsprechen, und dann muss man einen finden, den man in der Zeit bezwingen kann, die einem zur Verfügung steht. Man muss sich für eine Route entscheiden und Beschreibungen von Besteigungen lesen. Es ist von äußerster Wichtigkeit, das Wetter zu prüfen. Während eines Gewitters sollte man sich besser nicht oberhalb der Baumgrenze oder auf einem hervorstehenden Felsen befinden. Erfahrene Bergsteiger und die, die es werden wollen, versuchen den Gipfel vormittags zu erreichen, weil nachmittags das Unwetterisiko größer ist. Um das zu schaffen, muss man oft frühmorgens aufbrechen, wenn es noch dunkel ist. In großer Höhe können sich die Gegebenheiten schnell ändern: Stürme kommen wie aus dem Nichts, die Temperaturen können von mild und angenehm in bittere Eiseskälte umschlagen, und es ist in hohen Lagen auch nicht ungewöhnlich, dass es sogar im Sommer schneit.

An nächster Stelle nach der guten Planung steht die geeignete Ausrüstung. Nichts anderes kann einen Ausflug so schnell zum Scheitern verurteilen. Die Kleidung, die man zu Hause oder im Restaurant trägt, ist am Berg nicht zu gebrauchen; je nach Jahreszeit und Berg ist auch unterschiedliche Sicherheitsausrüstung vonnöten. Eine Erste-Hilfe-Ausbildung und eine entsprechende Ausrüstung sind in jedem Fall unverzichtbar.



Als Kind war ich fasziniert von den Bergen. Ich erinnere mich, wie wir im Auto unterwegs waren und ich voller Staunen auf die Bergrücken und Gipfel blickte und mir vorstellte, wie ich selbst dort oben stehen würde. Im Osten von Tennessee, wo ich aufgewachsen bin, gibt es so einige Berge; daher hatte ich eine Menge zu schauen. Als ich dann älter wurde und selbst zu klettern begann, wurde meine Faszination nur noch stärker. Immer wenn ich einen hohen Berg sah, überkam mich ein unglaublicher, ja beinahe unwiderstehlicher Drang hochzuklettern. Ich fing an, eigens Ausflüge zu planen, um die atemberaubende, Ehrfurcht gebietende und immer



Nach Planung und Ausrüstung kommen Essen und Wasser. Dieser „Treibstoff“ für den Körper ist wichtig, um zum Gipfel zu gelangen. Ohne die Energie, die für diese enorme Anstrengung nötig ist, kann man es nicht schaffen; und an Wasser geht durch die Atmung in großer Höhe etwa doppelt so viel verloren wie auf der Höhe des Meeresspiegels – man verbraucht also bereits eine Menge Wasser, nur indem man atmet. Einen Wasservorrat mitzunehmen und daran zu denken, ausreichend zu trinken, ist sehr wichtig. Empfohlen sind drei bis vier Liter am Tag.

Es ist auch wichtig, auf potenzielle Gefahren und Sicherheitsmaßnahmen zu achten. Außerdem muss man auf die Signale seines Körpers hören. Große Höhen können medizinische Symptome wie Lungen- oder Hirnödeme verursachen. Dabei handelt es sich im Grunde genommen um Wasser, das sich in Lunge und Gehirn bildet oder sammelt. Das sind ernst zu nehmende Beschwerden, die sogar zum Tod führen können. Es ist absolut unerlässlich, die entsprechenden Symptome zu kennen und zu wissen, wann man sich besser auf den Rückweg nach unten macht. Körperliche Symptome und medizinische Beschwerden, die mit der Höhe in Zusammenhang stehen, treten fast ausschließlich ab Höhen von etwa 2.500 Meter auf.

Wenn du also in guter körperlicher Verfassung bist, bist du bereit zum Bergsteigen. Aus Sicherheitsgründen ist es am besten, sich in einer Gruppe auf den Weg zu machen und eine Karte, einen Kompass und wenn möglich, ein GPS-Gerät

mitzunehmen. Auch ein Handy mit voll aufgeladenem Akku ist ratsam; am Gipfel hat man oft Empfang. Das kann wirklich praktisch sein, falls man Hilfe rufen muss; Der Akku verliert allerdings bei Kälte oft 20-40% Energie – und auf dem Gipfel kann es wirklich kalt sein.

Zu guter Letzt braucht man viel Entschlossenheit. Wenn die Augen nicht auf das Ziel gerichtet sind und man es nicht unbedingt erreichen will, wird man dort auch nicht ankommen.

### **Eine Parallele zum geistlichen Leben**

Was hat das Bergsteigen nun mit dem Leben zu tun?

Wenn man sich niemals durch das Tal gekämpft und sich abgemüht hat, um den Berg zu ersteigen, wird man die Erfahrung, auf dem Gipfel zu stehen, niemals so schätzen wie jemand, der die Anstrengung auf sich genommen hat. Jeder von uns hat seine Täler, die ihn nach unten ziehen und das Leben unfair erscheinen lassen, und jeder von uns hat seine Herausforderungen und Hindernisse, die er erklimmen und überwinden muss.

Fühlst du dich in deinem geistlichen Leben schwach und außer Form? Dann besteigst du wahrscheinlich deine geistlichen Berge nicht. Gott setzt niemals einen Berg vor uns, den wir nicht bezwingen könnten. Vielleicht gibt er dir erst etliche kleinere Hügel, an denen du deine geistliche Form trainieren kannst, aber irgendwann wirst du unweigerlich auf einen Berg treffen.

Was ist dein Berg im geistlichen Sinn? Jede Versuchung, jede Prüfung, jeder Kampf, der dich am Boden hält, ist dein geistlicher Berg. Fällt dir vielleicht gerade etwas Bestimmtes ein?

Vielleicht fragst du dich, ob der Kampf oder die Prüfung die Mühe wert war, ob sich all die Schwierigkeiten und Selbstverleugnung gelohnt haben, die Versuchung zu überwinden. Falls du wirklich meinen solltest, das sei nicht der Fall, dann hast du wahrscheinlich niemals gespürt, welche Freude und welchen Frieden eine Gipfelerfahrung mit sich bringt. Wer verliert schon gern? Das Leben macht keinen Spaß, wenn man ständig verliert. Zu gewinnen bedeutet jetzt nicht, reich oder berühmt zu werden, zu gewinnen heißt, dass du dich deinen Bergen stellst und sie erklimmst.

Was braucht man, um geistige Berge zu erklimmen? Mir fällt da wieder die Planung ein. Weißt du, womit du es zu tun hast? Öffne deinen Leitfaden, die Bibel, und lies etwas über deine Herausforderung. Schau nach, ob es dort irgendwelche Geschichten von Menschen gibt, die den gleichen Weg gegangen sind. Gibt es unterwegs gefährliche Klippen, die man meiden muss? Gibt es Felsen, über die man stolpern kann? Musst du geistlich besser in Form sein? Hast du alles, was du brauchst? Denk daran: „Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht, Christus.“ (Philipp 4, 13.) Ist Christus in deinem Herzen, um dir beizustehen? Du wirst auf deinem Weg Glauben und die richtige Kleidung brauchen. Dei-

ne eigene Kleidung reicht nicht aus. Du brauchst das Gewand der Gerechtigkeit Christi. Gebet und Andachten werden dich bei Kräften halten und dir die Stärke und Energie für den Aufstieg geben. Dein Erste-Hilfe-Koffer ist es, deine Schwächen zu kennen, zu wissen, was dich runterzieht – und vor allem mit den Leuten und Dingen umzugehen, die dich aufwärts ziehen. Wenn sich ernsthafte Beschwerden einstellen, zögere nicht, den Großen Arzt anzurufen.

Kein Berg ist „einfach“, wenn man nicht in Form ist, also gib nicht gleich auf. Es braucht Zeit, Kraft aufzubauen. Manche Berge erfordern mehr Kraft; dann musst du noch mehr beten und studieren, um die Stärke zu gewinnen, mit der du sie überwinden kannst. Jesus hat nie behauptet, es sei einfach, ein Christ zu sein. Er hat gesagt, dass der Weg zum Himmel steil und eng ist; aber die Belohnung für diejenigen, die bis zum Ende durchhalten, lohnt jede Mühe und vergeht niemals.

Versuche es niemals auf eigene Faust. Die Last ist zu schwer und der Weg zu schwierig, als dass du es alleine schaffen könntest. Geh auf Nummer sicher und nimm einen erfahrenen Führer mit. Jesus, unser Führer auf dem Weg, lädt dich und jeden anderen erschöpften Wanderer ein: „Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmet auf euch mein Joch und lernet von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“ (Matthäus 11, 28-30.) □

## Bericht von der Jugendfreizeit in Morsbach

vom 18.-21. April 2014



von Ferdinand Fleis

Es war mal wieder so weit. Die Jugendfreizeit in Morsbach fand vom 18.-21. April 2014 statt. Es war eine schöne Zeit mit einem vollen und aktiven Programm. Die Organisatoren waren Familie Grosz, die bereits einen Tag früher anreiste, um alles vorzubereiten und für uns alles einzukaufen. Dafür sind wir ihnen alle sehr dankbar.

Das Thema zum Sabbatanfang hielt Br. J. Grosz, und es lautete: „Die richtige Kommunikation“. Im Anschluss hatten wir eine Erfahrungs- und Musikstunde mit Schw. R. Liestak. Es war schön, neue Lieder aus den Liederbüchern zu singen, die wieder extra für die Freizeit neu angefertigt worden waren. Die

Lieder hatte Roberta für uns zusammengestellt.

Am Sabbatvormittag hatten wir unsere Sabbatschule mit den Lektionen. Br. Avram hat uns in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe musste eine Frage erarbeiten und später präsentieren. So sorgte er erfolgreich dafür, dass sich jeder von uns an der Lektion beteiligte und keiner das Problem hatte, sich melden zu müssen. Danach hatten wir eine interessante Predigt mit Br. Shamrey mit dem Thema „Ein Aufruf an die Jugend“. Br. Shamrey las uns Jugendlichen Zeugnisse von E. G. White vor und forderte uns auf, uns das Wichtigste aus dem jeweiligen Abschnitt zu merken. So wurde auch diese Stunde für uns ein großer Segen.

Am Nachmittag konnten wir einen schönen Spaziergang in der Natur machen. Wir gingen durch den Wald, und Br. Shamrey kam mit einigen Personen ins Gespräch, so dass er ihnen am Schluss noch einige Broschüren schenken konnte. Nach dem Abendessen hatten wir mit Amalie Schalbot ein Studium über das Thema „Falsche Kommunikation und ihre Folgen“. Sie zeigte uns durch einige Studien, wie sich Facebook und andere Chatprogramme durch falschen Gebrauch negativ auf uns auswirken. Zum Tagesabschluss hatten wir noch einen Spielabend in Verbindung mit sportlichen Aktivitäten. Bei der Morgenandacht am Sonntagfrüh sprach Br. Robert Bölöny über das Thema „Kommunikationsstörungen“. Er erklärte uns, dass z. B. die Radiowellen da sind, obwohl wir sie nicht sehen. Es liegt nicht am Sender, sondern am Empfänger, wenn wir nichts empfangen. Genauso ist es mit Gottes Signalen: Obwohl er sie uns sendet, empfangen wir sie manchmal nicht. Es liegt aber nicht am Sender, sondern an unserem gestörten Empfänger.

Danach hatten wir unseren Ausflug: Kanufahren in Eichstätt, im Altmühlthal. Am Abend waren wir ziemlich erschöpft und freuten uns auf das leckere Abendessen, das uns Schw. Grosz, Schwester Brajovic und Natalia vorbereitet hatten. Die

Abendandacht hatten wir mit Br. Vladimir Brajovic. Später schauten wir uns einen Film über Helen Keller an. Er handelte von einer wahren Begebenheit, von einem Mädchen, das taubstumm und blind war. Obwohl es unmöglich schien, konnte sie am Ende doch über ihren Tastsinn kommunizieren. Nach Sport und Spiel gingen wir alle müde ins Bett. Am Montagfrüh hielt Schw. Jana Semencuk mit uns die Morgenandacht. Besonders schön war der Aufruf von ihr, dass jeder über den anderen einige positive Eigenschaften auf ein Blatt Papier schreiben sollte. So wurde jeder Name auf ein Blatt geschrieben, und später konnte jeder Jugendliche zu dem jeweiligen Namen einige positive Eigenschaften der entsprechenden Person schreiben. Nach dem Abschied frühstückten wir, und danach mussten wir alle unsere Zimmer reinigen und das Haus wieder säubern. Alle halfen fleißig mit. Dann kam auch schon die Zeit, uns zu trennen, und so fuhren wir einer nach dem anderen nach Hause. □







*The Youth's Instructor, 5. Januar 1887.*

von E. G. White

# „Gib mir, mein Sohn, dein Herz“

Das Herz gehört Jesus. Er hat einen unendlichen Preis für den Menschen bezahlt, und er vertritt uns als unser Anwalt vor dem Vater. Er bittet nicht als Bittsteller, sondern als ein Überwinder, der das seine beansprucht. Er kann auch den Geringssten retten, denn er lebt, um uns zu erlösen. Ein junges Herz ist ein kostbares Gut, die wertvollste Gabe, die man Gott geben kann. Alles, was du bist, alle Fähigkeiten, die du besitzt, sind von Gott anvertraute Gaben, die ihm freiwillig als heiliges Opfer zurückzugeben sind. Du kannst Gott jedoch nichts zurückgeben, was er dir nicht zuerst gegeben hat. Wenn du Gott also dein Herz schenkst, dann gibst du ihm eine Gabe, die er erkauft hat und die ihm gehört.

Es gibt viele, die die Zeit, die Zuneigung und die Kraft der Jugendlichen für sich beanspruchen. Satan beansprucht die Jugendlichen als sein Eigentum, und eine große Zahl

übergibt ihm die Fähigkeiten und Talente, die sie besitzen. Die Welt beansprucht das Herz, doch das gehört dem, der es erlöst hat. Wenn man es der Welt gibt, dann wird es von Sorge, Leid und enttäuschten Hoffnungen erfüllt. So wird es unrein und verdorben. Es wäre der schlimmste Raub, die Zuneigung und den Dienst des Herzens der Welt zu geben, denn sie gehören Gott. Du kannst keinen Gewinn davon haben, wenn du dein Herz der Suche nach Vergnügen hingibst. Der Feind aller Gerechtigkeit hat jede Art von Vergnügen und für alle Lebensumstände für die Jugend vorbereitet. Sie locken nicht nur in dicht bewohnten Städten, sondern in allen Ecken, die von Menschen bewohnt sind. Satan möchte sich die Jugend als Soldaten in seinen Reihen sichern. Der Erzfeind weiß ganz genau, womit er es zu tun hat, und er verwendet seine teuflische Weisheit, um den Jugendlichen Bräuche und Vergnügen nahezu

bringen, die ihre Zuneigung von Jesus abwenden sollen. Die verschiedenen gesellschaftlichen Vergnügungen waren der Untergang von Tausenden und Abertausenden, die ohne diese verlockenden Dinge ihre Eltern respektiert hätten und aufrecht, rein und edel in Absichten und Charakter und ansonsten gehorsame Kinder gewesen wären. Um von diesen faszinierenden Vergnügungen loszukommen, werden sie extreme Anstrengungen unternehmen müssen. Sie werden sich in ihrer ganzen Kraft erheben müssen, um durch Glauben an der göttlichen Kraft festzuhalten, um nur Christus zu gehören.

Die Belehrungen in der Geschichte des verlorenen Sohns sind für die Jugend gegeben. In seinem zügellosen Leben für die Vergnügungen und die sündigen Ausschweifungen verprasste er sein Erbteil. Er war ohne Freunde und in einem fremden Land, in Lumpen gehüllt, hungrig und wünschte das zu essen, was die Schweine fraßen. Seine letzte Hoffnung war es schließlich, reuig und in Demut zu seines Vaters Haus zurückzukehren, wo er willkommen geheißen wurde und der Vater ihm vergab und ihn wieder annahm. Viele Jugendlichen handeln so wie er, sie führen ein sorgloses, vergnügungssüchtiges, verschwenderisches Leben und vergessen die Quelle des lebendigen Wassers, die Quelle wahrer Freude, und heben sich löchrige Zisternen aus, die kein Wasser halten können.

Gott lädt alle Jugendlichen ein: „Gib mir, mein Sohn, dein Herz. Ich werde es rein erhalten und sein

Verlangen nach wahrer Freude stillen.“ Gott möchte die Jugendlichen glücklich sehen, und daher wünscht er sich, dass sie ihm ihre Herzen anvertrauen, so dass alle ihre gottgegebenen Kräfte in lebendigem und gesundem Zustand sein können. Sie haben Gottes Gabe des Lebens erhalten. Er lässt das Herz schlagen und gibt die Kraft dazu. Wahre Freude wird nicht eine einzige der Gaben Gottes zerstören. Indem wir nach Vergnügungen trachten, die unsere Nähe zu Gott verhindern, und gegen Gott sündigen, schwächen wir unseren eigenen Körper. Die Jugendlichen müssen bedenken, dass sie auf dieser Welt eine Prüfung zu bestehen haben, damit sich zeigt, ob sie bereit sind mit den Engeln zu leben.

Wenn dich deine Freunde auf die Pfade der Laster und Dummheit drängen wollen und alles um dich herum dich dazu verleitet, Gott zu vergessen und die Fähigkeiten zu zerstören, die dir Gott gegeben hat, oder alles Edle in dir auszulöschen, dann widerstehe! Denke daran, dass du Gottes Eigentum bist, mit einem hohen Preis durch Leiden und Kampf des Sohnes Gottes erkauft.

Gott sagt: „Gib mir, mein Sohn, dein Herz“. Wirst du dich weigern und ihm das vorenthalten, was nicht dein Verdienst ist, was eigentlich bereits ihm gehört? Du kannst dich nicht weigern, ohne deine eigene Seele zu vernichten. Er bittet um dein Herz; gib es ihm, es gehört ihm. Er bittet um deinen Verstand, übergib ihm alles, denn es ist dir nur geliehen. Er bittet um dein Geld, es gehört ihm, gib es ihm. Ihr „seid

# Das größte Gebot

von Abigail Duchaine

Gott möchte die Jugend glücklich sehen  
und daher wünscht er sich, dass sie  
ihm ihre Herzen anvertrauen.

nicht euer selbst; denn ihr seid teuer erkauft.“ Der Herr Jesus beansprucht deinen Dienst. Er liebt dich. Wenn du an seiner Liebe zweifelst, dann schau nach Golgatha. Das Licht, welches vom Kreuz scheint, zeigt dir die Größe der Liebe, die keine Sprache beschreiben kann. „Liebet ihr mich, so haltet meine Gebote.“ Durch eifriges Studium sollten wir uns mit den Geboten Gottes vertraut machen, und dann sollen wir beweisen, dass wir seine gehorsamen Kinder sind.

Die Güte Gottes umgibt dich jeden Augenblick. Es wäre dir hilfreich, wenn du darüber nachdenkst, wie und woher diese täglichen Segnungen kommen. Lass die kostbaren Segnungen Gottes Dankbarkeit in dir erwecken. Du kannst die Segnungen Gottes nicht zählen, diese immerwährende Güte, die dir entgegengebracht wird, denn sie sind so zahlreich wie die erquickenden Regentropfen. Wolken der Gnade schweben über dir und sind immer bereit, diese Tropfen auf dich fallen zu lassen. Wenn du die wertvolle Gabe der Erlösung annehmen willst, wirst du die täglichen Erquickungen sowie den Schutz und die Liebe Jesu spüren. Du wirst auf den Pfaden des Friedens wandeln.

Schau auf die herrlichen Dinge in Gottes Natur und lass dein Herz in Dankbarkeit zum Geber

emporblicken. Im Buch der Natur ist nützliches Studium für die Sinne verborgen. Sei nicht undankbar und rücksichtslos. Öffne die Augen deiner Wahrnehmung, Betrachte die wunderbare Harmonie in den Naturgesetzen Gottes und werde von Ehrfurcht vor deinem Schöpfer ergriffen, dem obersten Herrscher des Himmels und der Erde. Erblicke ihn mit den Augen des Glaubens, wie er sich zu dir niederbeugt und mitleidig sagt: „Gib mir, mein Sohn, dein Herz.“ Übergib dich Jesus; dann wirst du mit dankbarem Herzen sagen können: „Ich weiß, dass mein Erlöser lebt.“ Dein Glaube an Jesus wird dir Kraft geben, alles zu überwinden, und deinem Charakter Festigkeit verleihen. Deine Freude, dein Friede und Erfolg im Leben hängen von einem echten, vertrauensvollen Glauben an Gott ab. Dieser Glaube wird wahren Gehorsam gegenüber den Geboten Gottes hervorrufen. Deine Erkenntnis und dein Glaube an Gott sind die stärkste Kraft im Kampf gegen alle bösen Gewohnheiten und der Beweggrund alles Guten. Glaube an Jesus als den Sünden vergebenden Heiland, der sich wünscht, dass du in den himmlischen Wohnungen glücklich wirst, die er für dich vorbereitet hat. Er möchte, dass du in alle Ewigkeit in seiner Gegenwart lebst und die Krone der Herrlichkeit empfängst. □

## Welches ist das größte (Gesundheits-)Gebot?

Als ein Schriftgelehrter zu Jesus kam und ihn nach dem größten Gebot fragte, antwortete er: „Du sollst lieben Gott, deinen Herrn, von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüte.“ Dies ist das vornehmste und größte Gebot. Das andere aber ist ihm gleich; Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (*Matthäus 22, 37-39.*) Und Paulus schreibt: „Denn Liebe tut dem Nächsten nichts Böses; so ist nun die Liebe des Gesetzes Erfüllung.“ (*Römer 13, 10.*) Habe ich Liebe, so erfülle ich das Gesetz automatisch, denn das Gesetz ist der Ausdruck der praktischen Liebe.

Wenn nun die Liebe das gesamte Gesetz zusammenfasst, gibt es dann auch ein Gebot, das den Gesundheitsgesetzen zugrunde liegt? Im weiteren Sinne leitet die Liebe zu Gott uns dazu, ihm auch in den Gesundheitsgesetzen zu gehorchen. Aber wie äußert sich dieser Gehorsam?

Tatsächlich gibt es einen Grundsatz, der allen Handlungen zugrunde liegt, die in vollkommener Übereinstimmung mit den Gesetzen unseres Körpers stehen: die Mäßigkeit.

Mäßigkeit ist ein Ausdruck der Selbstdisziplin, die uns sowohl dazu antreibt, ungesunde Gewohnheiten abzulegen, als auch dazu, uns gesunde anzueignen. „Wahre Mäßigkeit lehrt uns, Schädliches zu meiden (engl.: auf Schädliches gänzlich zu verzichten)

und wohlüberlegt nur das zu verwenden, was der Gesundheit förderlich ist.“ – *Intellekt, Charakter und Persönlichkeit Band 1, S. 405.*

Petrus zeigte, dass die Mäßigkeit eine unverzichtbare Voraussetzung ist, um vollkommen zu werden. Der Prozess beginnt mit dem Glauben und endet bei der Liebe zu allen Menschen, die der höchste Ausdruck von charakterlicher Vollkommenheit ist. „So wendet allen euren Fleiß daran und reichet dar in eurem Glauben Tugend und in der Tugend Erkenntnis und in der Erkenntnis Mäßigkeit und in der Mäßigkeit Geduld und in der Geduld Gottseligkeit und in der Gottseligkeit brüderliche Liebe und in der brüderlichen Liebe allgemeine Liebe.“ (*2. Petrus 1, 5-7.*)

Überdenken wir die Gesundheitsgesetze im Licht der Mäßigkeit in unserem eigenen Leben:

### 1. Ernährung:

Auf welche Nahrung sollte ich verzichten? Ein Stück Schokolade hier und da schadet nicht, oder? Mäßigkeit bedeutet jedes Stück zu meiden, das an und für sich ungesund ist.

Ist gesundes Essen das einzige, das auf meinem Tisch zu finden ist? Wie sieht es mit gekochter und roher Nahrung aus? Ist es wohlüberlegt, wovon ich wie viel esse? Stehe ich oft mit einem Völlegefühl vom Essen auf?

### 2. Bewegung:

Bin ich schon zu einer „Couchkartoffel“ degeneriert, oder habe ich mir regelmäßige Zeiten für gesunde



körperliche Aktivität eingerichtet? Treibe ich vielleicht zu viel Sport (z. B. Leistungssport), bei dem ich mir Verletzungen zuziehen kann.

### 3. Wasser:

Trinke ich am liebsten Getränke, die raffinierte Zucker, Farbstoffe, Kohlensäure, Koffein oder Alkohol enthalten? Oder trinke ich reichlich frisches Wasser?

### 4. Sonnenschein:

Hocke ich gerne in meinem Zimmer vor dem Bildschirm, oder gehe ich lieber raus, um lebensspendende Energie vom Sonnenschein zu tanken? Versuche ich es dann vielleicht für ein ganzes Jahr auf einmal nachzuholen, bis meine bloßgelegten Körperpartien krebrot werden?

### 5. Frische Luft:

Atme ich tief reine, frische Luft oder den giftigen Qualm von Zigaretten oder verbrauchte Luft ein?

### 6. Ruhe/Erholung:

Ist meine „Erholung“ nur ein schlechter Zeitvertreib, eine Ablenkung? Erhole ich mich dabei wirklich, oder merke ich, dass ich danach nur noch müder bin und am nächsten Tag für nichts mehr zu gebrauchen bin? Arbeit ist eine an sich gute Sache; aber gönne ich mir auch mal eine Ruhepause?

### 7. Vertrauen auf Gott:

Umgebe ich mich mit Einflüssen, die mir Vertrauen oder permanent Zweifel und Misstrauen einflößen? Stärkt die Musik, die ich höre, meinen Glauben, oder werde ich danach depressiv? Bringen die Bücher, die ich lese, die Videos, die ich mir anschau, die Internetseiten, die ich anklicke, und die Gespräche, die ich mit meinen Freunden führe, mich näher zu Gott, oder fange ich an, mich dabei von ihm zu entfremden?

Wozu alle diese Fragen? Vor kur-

zem habe ich die Geschichte eines jungen Mannes gelesen. Er war 26 Jahre alt, als ein Gehirntumor diagnostiziert wurde. 8 Jahre lang kämpfte er gegen den Krebs. Eine der letzten Dinge, die er an eine ebenso junge Frau schrieb, bei der sich Hautkrebs entwickelt hatte: „Wow, was du durchmachen musstest, klingt so brutal. Wir alle nehmen so viele Dinge als selbstverständlich hin, bis wir krank sind oder Schmerzen haben; alles, was wir dann noch wollen, ist die Gesundheit zurückzugewinnen...“

Die Menschen essen minderwertige Nahrung, trinken, rauchen Zigaretten usw., als ob sie immer gesund bleiben würden. All das ändert sich, wenn das Leben in Gefahr ist...“

## Wie können wir es schaffen, in allem Mäßigkeit zu üben?

„Die guten Entschlüsse, die jemand in eigener Kraft fasst, helfen nichts. Alle Gelübde in der Welt werden die Macht böser Gewohnheiten nicht brechen. Niemals werden Menschen Mäßigkeit in allen Dingen üben.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 183. Wenn unsere eigenen Entschlüsse es nicht schaffen, was dann? Der Satz geht weiter: „bis ihre Herzen durch göttliche Gnade erneuert sind. Wir können uns selbst keinen Augenblick vor Sünde bewahren, sondern sind jeden Moment von Gott abhängig.“

Meine eigene Erfahrung wurde mir zur besten Veranschaulichung. In meiner Kindheit gab ich mein Herz Jesus. Nach einiger Zeit bemerkte ich, dass das Essen mein „geistlicher Indikator“ war. Ein Indikator ist in der Chemie eine Substanz, die durch eine Farbreaktion dazu führt, dass man herausfindet, welche Substanz sich in einem Glas be-

findet. Vereinfacht gesagt war es so: war mein Herz voll von Jesus, dann konnte ich (in Wirklichkeit Jesus in mir) den Versuchungen widerstehen, die mich zum Süßigkeitenschrank lockten. War mein Herz aber fern von Jesus und voll von all den anderen Dingen, die mich von ihm ablenkten, konnte ich der Versuchung höchstens ein- oder zweimal mit letzter Kraft widerstehen und fiel ihr dann wieder zum Opfer. Es waren verzweifelte Kämpfe, bei denen aber der Helfer fehlte. Das zeigte mir immer sehr verlässlich, in welcher Beziehung ich mich zu Jesus befand. Du kennst deine Schwäche, diese kann dir zum Indikator werden. Sei Gott dankbar, dass du Schwächen hast, die dir zeigen, wie sehr du von ihm abhängig bist. Versuche nicht, die Schwächen zu besiegen, sondern fülle dein Herz mit Jesus, jeden Tag, jede Stunde, und er wird dich zum Sieg stärken.

Eine andere Begebenheit gerade vor kurzem zeigte mir wieder, dass Jesus alle Versuchungen für mich unter Kontrolle hat, wenn ich mich seiner Kontrolle übergebe. Ich wusste genau, dass es mir schaden würde, wenn ich etwas essen würde, aber ich wollte es unbedingt. Während ich innerlich kämpfte, übergab ich meinen Willen Jesus und bat ihn, mir diesen Wunsch wegzunehmen. Ich gab ihm Zeit, in mir zu wirken, und deshalb fing ich an, etwas anderes zu tun. Als ich dann nicht einmal fünf Minuten später wieder an das Essen dachte, war ich erstaunt, dass es mir gar nicht mehr wichtig war. Es fiel mir leicht, darauf zu verzichten.

Durch Übung können wir gute Gewohnheiten entwickeln. Aber wiederholter Gehorsam ist nur durch eine innige Verbundenheit zu Jesus möglich! Und er erinnert uns dann jedes Mal daran, wenn wir wieder dazu neigen

unmäßig zu sein. Wir sind „in jedem Moment von Gott abhängig.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 183.

## Unsere körpereigenen „Helfer“

Und doch hat unser Schöpfer uns auch körpereigene „Helfer“ geschickt, die uns, wenn wir auf sie hören, davor bewahren unmäßig zu handeln. Das Sättigungsgefühl, die Müdigkeit, die Erschöpfung, der Schmerz (z.B. Muskelkater oder ein „Brennen“ usw.), der Geruchssinn und selbst die beginnende schlechte Laune oder Gereiztheit setzen ein Signal: „Genug!“ Diese Signale erinnern uns jedes Mal daran, wann wir aufhören sollen. Nehmen wir sie ernst, können sie zu verlässlichen Helfern werden. Merken wir z. B., dass sich bereits ein leichtes Sättigungsgefühl einstellt, sollten wir sehr bald aufhören zu essen. Beginnen wir müde oder gereizt zu sein, ist es Zeit, die Arbeit zur Seite zu legen und sich auszuruhen. Oder aber die Müdigkeit stellt sich ein, weil wir zu wenig Bewegung an der frischen Luft haben. Ein Zuviel an Sport andererseits äußert sich im Muskelkater.

Sehr weise fasst ein Volksspruchwort zwei Eigenschaften als Schlüssel zu wahrer Gesundheit und zum Erfolg zusammen: „Mäßigkeit und Regelmäßigkeit“. Selbstdisziplin ist eine unverzichtbare Tugend, wenn wir gesund und glücklich sein wollen. Zurückstecken und verzichten, um später zu genießen. Bist du bereit, das Kreuz der Unannehmlichkeiten und des Verzichts auf dich zu nehmen, um die Krone eines gesunden und glücklichen Lebens zu gewinnen? „Nehmt auf euch mein Joch... denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht!“ (Matthäus 11, 29. 30.) □

## Ratschläge für Kinder

Auszüge aus dem Buch „Ein glückliches Heim“, S. 202. 203.

### Kinder sollen um Hilfe bitten

Kinder sollten um Gnade bitten, den Versuchungen widerstehen zu können, die auf sie zukommen. Diese Versuchungen bestehen darin, ihren eigenen Weg zu gehen und sich selbstsüchtig zu vergnügen. Wenn sie Christus darum bitten, ihnen bei ihrer Lebensaufgabe zu helfen, um treu, freundlich und gehorsam zu sein und ihre Verantwortungen in der Familie zu tragen, dann wird er ihr einfaches Gebet erhören.

Jesus möchte, dass die Kinder mit demselben Vertrauen zu ihm kommen wie zu ihren Eltern. Ebenso wie ein Kind seine Mutter oder seinen Vater um Brot bittet, wenn es hungrig ist, so möchte der Herr, dass ihr ihn um die Dinge bittet, die ihr benötigt...

Jesus kennt die Bedürfnisse der Kinder und hört gern ihre Gebete. Lasst die Kinder sich der Welt und allem verschließen, was ihre Gedanken von Gott abziehen will. Lasst sie fühlen, dass sie mit Gott allein

sind, sein Auge ins Innere des Herzens schaut, die Wünsche der Seele liest und dass sie mit Gott sprechen können...

Dann, Kinder, bittet Gott, dass er für euch jene Dinge tut, die ihr nicht selber tun könnt. Erzählt Jesus alles. Legt ihm die Geheimnisse eures Herzens offen dar, denn sein Auge durchforscht den innersten Winkel der Seele, und er liest in euren Gedanken wie in einem offenen Buch. Wenn ihr um Dinge gebeten habt, die für das Wohl eurer Seele notwendig sind, dann glaubt, dass ihr's erhaltet, und es wird euch gegeben.

### Erledigt eure häuslichen Pflichten fröhlich

Kinder und Jugendliche sollten Missionare im Heim sein, indem sie die Dinge tun, die nötig sind und von irgendwem getan werden müssen... Indem du die kleinen Dinge treu erledigst, die dir unbedeutend erscheinen, kannst beweisen, dass

du einen wirklichen Missionsgeist besitzt. Es ist die Bereitschaft, die Pflichten zu erfüllen, die dir vor die Hände kommen, um deine Mutter zu entlasten, die zeigt, ob du würdig bist, dass dir Größeres anvertraut werden kann. Du meinst, Geschirrspülen sei keine angenehme Aufgabe, doch auf das Vorrecht, von eben diesem Geschirr zu essen, willst du nicht verzichten. Meinst du, es wäre für deine Mutter angenehmer als für dich? Willst du die unangenehme Aufgabe deiner bekümmerten Mutter überlassen, während du die Dame spielst? Da muss gefegt werden, Bettvorleger müssen hochgenommen und ausgeklopft werden,

die Zimmer müssen aufgeräumt werden. Und während du diese Dinge nicht erledigst, ist es da folgerichtig, nach größerer Verantwortung zu verlangen? Hast du einmal bedacht, wie oft deine Mutter all diese häuslichen Pflichten erfüllt hat, während du dich mit Schularbeiten oder dem eigenen Vergnügen entschuldigst hast?

Viele Kinder erledigen ihre häuslichen Pflichten als wären es unangenehme Aufgaben, und ihre Mienen zeigen dies deutlich. Sie nörgeln und murren, und nichts wird bereitwillig getan. Dies ist Christus nicht ähnlich, es ist der Geist Satans, und wenn ihr diesen Geist pflegt, seid ihr ihm ähnlich. Ihr macht

euch unglücklich und werdet alle um euch herum unglücklich machen. Beschwert euch nicht darüber, wie viel ihr zu tun habt und wie wenig Zeit euch zum Vergnügen bleibt, sondern seid aufmerksam und pflichtbewusst. Wenn ihr eure Zeit mit nützlicher Arbeit zubringt, werdet ihr die Tür gegen Satans Versuchungen verschließen. Bedenkt, dass Jesus nicht zu seinem eigenen Vergnügen lebte; und ihr müsst sein wie er. Macht diese Angelegenheit zu einem der religiösen Grundsätze, und bittet Jesus, euch dabei zu helfen. Indem ihr euren Geist in diese Richtung übt, werdet ihr darauf vorbereitet, Lastenträger im Werk Gottes zu werden, so wie ihr in der Familie gesorgt habt. Ihr werdet einen guten Einfluss auf andere haben und könnt sie für den Dienst Christi gewinnen. □





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 \_\_\_/2014 beziehen.

Bitte an folgende Adresse schicken:

Name, Vorname.....

Straße + Nr.: .....

PLZ + Ort: .....

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



### *Jugendfreizeit in Morsbach vom 18. - 21. April 2014*

