

MUTIG. ECHT. HIMMELWÄRTS.

# DRAN



**WAS SOCIAL MEDIA MIT  
DER STILLE GEMACHT HAT**

**TALK MIT CHRISTOPHER  
UND MICHAL SCHACHT: WIE  
TRAUERT MAN ZUSAMMEN?**

**MIT MINDFUL GAMING ZU  
MEHR ACHTSAMKEIT?**

**verkopft**

**SCM**

Bundes-Verlag

Ausgabe 2/2024  
Deutschland € 6,40  
Österreich € 6,40  
Schweiz CHF 9,70  
ZKZ 1023

# WEIL DIE WELT DICH BRAUCHT

## BACHELOR

- ▶ Religions-, Gemeindepädagogik & Soziale Arbeit
- ▶ Soziale Arbeit (berufsbegleitend)
- ▶ Soziale Arbeit für Erzieher\*innen (berufsbegleitend)
- ▶ Soziale Arbeit für Heilerziehungspfleger\*innen (berufsbegleitend)

## MASTER

- ▶ Transformationsstudien:  
Öffentliche Theologie & Soziale Arbeit (berufsbegleitend)

**Studieren ohne Abitur?**

**Geht!**

Mehr Infos unter  
[www.cvjm-hochschule.de](http://www.cvjm-hochschule.de)

## NA LOGO!

Als Gemeindekind hatte ich so einen Reflex, die Nase zu rümpfen und mich demonstrativ zurückzulehnen, wenn in der Schule ulkige Naturwissenschaftslehrkräfte von unseren Vorfahren, den Affen, referierten oder der Urknalltheorie Immunität gegen jeden Zweifel verliehen. Mir kam der Gedanke albern vor, ein winziges Teilchen hätte 180.000 Schmetterlingsarten hervorgebracht und die Komplexität des menschlichen Gehirns sei das Ergebnis einer Anpassungsstrategie, an der andere Tiere kein Interesse hatten. Warum fällt es Menschen so schwer den Gedanken an etwas Höheres zuzulassen? Warum lehnen sie so sehr ab, geschaffen zu sein? Ein andermal nahm ich das Naserümpfen bei einer Mitschülerin im Reli-Unterricht wahr. Sie schien für genauso albern zu halten, dass Gott einen Mann aus Dreck geformt habe, dann eine Frau aus seiner Rippe und neben Sonne, Mond und Sternen auch die 180.000 Schmetterlingsarten. In sieben Tagen. Touché. Was mir geholfen hat, Debatten über die Entstehung unserer Welt zuzulassen, war der Gedanke, dass ich das *Wie* nicht verstanden haben muss, solange ich das *Von wem* für mich klar habe. Ich kann mich entspannt nach Hinweisen und Parallelen ausstrecken, sie mit meinen Mitmenschen sowie meinem Schöpfer bequatschen und mich auf den Tag freuen, an dem ich alles begreifen werde. Was ich sage, wenn mich heute jemand fragt, ob sich Wissenschaft und Glaube gut ergänzen können: Na logo! Wie stehst du dazu?



„Wenn ich denke, ist das Gottesdienst.“ – Julia Garschagen, S.38

In dieser Ausgabe gehen wir nicht nur der Wissenschaftsfrage nach. Wir wollen auch wissen, wie Kopf, Bauch und Herz in der Bibel zusammenhängen, wie Gaming die Denkmuster unserer Generation erweitert und dem von vielen gefürchteten Gefühl „ich spüre Gott nicht!“ ein bisschen den Schrecken nehmen.

*Ann Sophie Bastolomäus*

Wir suchen kreative Köpfe und gute Schreiber. Als Volontär/in im SCM Bundes-Verlag kannst du das Redakteurs-Handwerk von der Pike auf lernen. Mehr Infos unter [bundes-verlag.net/volontariat](http://bundes-verlag.net/volontariat)

### AUCH WIEDER DABEI:

Die Real Life Guys und ihre Perspektive auf Freundschaft, Leid und Hoffnung im Angesicht von Trauer und Verlust. Denn diese Ausgabe ist Teil der Real Life Edition. In drei Heften begleiten wir den Film über das Leben und Sterben von Philipp Mickenbecker, denken die Themen weiter und schaffen Raum zum Reflektieren. Weitere Infos unter [www.dran.de](http://www.dran.de) // [www.dran.ch](http://www.dran.ch).



# INHALT

- 3 **EDITORIAL**
- 4 **INHALT**
- 6 **COVERSTORY**
- 7 **AUS DER REDAKTION**
- 8 **NEWS**
- 70 **MUSIK, BUCH, FILM**
- 76 **ANZEIGEN**
- 80 **IMPRESSUM**
- 81 **FRAGWÜTIG**
- 82 **VORSCHAU**

## REAL LIFE

- 12 **WELCHE WELTANSCHAUUNG VERTRITTS DU?**  
Macht den Test von Mr. Jugendarbeit und finde heraus, was du wirklich glaubst.
- 14 **„ES GIBT KEINE PERSON, MIT DER ICH LIEBER DURCH DIESE ZEIT GEGANGEN WÄRE“**  
Wie Christopher und Michal Schacht mit Philipps Tod umgegangen sind und was der Verlust für ihre Ehe bedeutet hat.
- 18 **LUKAS AUGUSTIN: „IN UNSERER GESELLSCHAFT WIRD DER TOD MEISTENS AUSGEBLENDET“**  
Was den Filmemacher der Real Life Doku dazu bewegt hat, die Kamera selbst an Philipp Mickenbeckers Sterbebett nicht auszuschalten.
- 21 **GADGETS, DIE BEIM TRAUERN HELFEN**  
Verlust und Trauer anzugehen kann viel Überwindung kosten. Um den Heilungsprozess zu navigieren, können diese digitalen Gadgets helfen.
- 22 **WENN GOTT ES NICHT IN ORDNUNG BRINGT**  
Philipp Mickenbecker bleibt vor allem für seinen unbändigen Glauben und sein festes Vertrauen in Gottes Plan trotz herausfordernder Umstände in Erinnerung. Was viele nicht wissen: Wie er den Glauben für sich entdeckt hat und wer ihm dabei ein Vorbild war.

„Ich würde sagen, dass ich die Kunst der Stille und der Zeit mit Gott verloren habe. Anders gesagt – ich möchte sie zurückgewinnen.“

56



## ZUSAMMEN SEIN

- 26 **GELBE KARTE**  
Ein Freund spricht mit Felix Padur ein klares Wörtchen, weil er die Freundschaft vernachlässigt hat. Er muss sich entscheiden, was ihm wirklich wichtig ist.
- 28 **MEIN ERSTES MAL**  
Achtung: Baum fällt!
- 30 **HOW TO FRIENDSHIP**  
Long-Distance-Freundschaften

## VERKOPFT

TITEL-  
THEMA

- 34 **BIBLE BITS**
- 36 **WARUM SIND WIR HIER?**  
Wenn dir die Frage nach dem Sinn des Lebens mal wieder über den Kopf wächst, ist es Zeit die Perspektive zu wechseln, um tausendmal Gehörtes wieder krass zu finden.
- 38 **HERZ UND HIRN**  
Warum Glaube für Julia Garschagen keine Flucht vor dem Verstand ist und Fragen stellen sowas wie Gottesdienst.

- 40 **MINDFUL GAMING**  
Wie der Trend das Denken einer ganzen Generation verändert und ob Videospiele dabei helfen können, Achtsamkeit zu üben, fragen wir Psychologe und Gamer Nicolas Hoberg von „Behind The Screens“.
- 43 **HÄTTEST DU GEDACHT...?**  
Facts über den menschlichen Körper, die den Verstand übersteigen.
- 44 **„GOTT, ICH SPÜRE DICH NICHT!“**  
Sara ist eigentlich ein Gefühlsmensch und leidenschaftliche Worshipperin im ICF Hamburg. Als sie den Bezug zur Gegenwart Gottes verliert, bekommt sie Panik. Was will Gott ihr damit nur sagen?
- 46 **DIE GEFEIERT SEELE UND DER GEDULDETE KÖRPER**  
Der Mensch ist ein Gesamtpaket und alles an ihm hat Daseinsberechtigung, davon ist Franziska Klein überzeugt. Sie will endlich aufräumen mit dem ewigen Hype um die Seele und der Abwertung ihrer Behausung, denn das tue die Bibel auch.

## VORWÄRTS KOMMEN

- 52 **VOM PRIVILEG EINEN KRANKEN VATER ZU HABEN**  
Twens, die daheim Sorgearbeit leisten, gibt es viele. Für die Gesellschaft sind sie trotzdem oft unsichtbar. Besonders im Fall von Generationsübergreifender Demenz braucht es mehr Unterstützung von außen.
- 56 **WAS SOCIAL MEDIA MIT DER STILLE GEMACHT HAT**  
Sem Dietterle über volle Wochen, in denen wir trotzdem am Handy hängen.
- 59 **HELDEN DES ALLTAGS**  
Benedikt Bösel gräbt die Agrarwirtschaft um und stößt dabei auf neuen Boden für Innovation und Nachhaltigkeit.
- 60 **DIY**  
DRAN Bibelregister zum Ausdrucken mit Tipps zum Bibellesen
- 64 **BLICK IN DIE SZENE**  
Nicht verpassen! Dein Kalender für den Frühling.
- 68 **WEIL WORSHIP KEINE REGELN BRAUCHT**  
Talk mit Sänger Jonathan Ogden aus Manchester

# Spring.

Bei SPRING findest Du Freunde fürs Leben. Und Antworten auf Deine Fragen.

6 Tage inspirierende Gottesdienste und Workshops mitten im Urlaubsgebiet. Mit Konzerten, Kleinhörsal und Gemeinschaft. Mit Spaß, Bewegung und eigenem Programm für alle Altersgruppen.



DANIELA JELE MAILÄNDER

# Next Level

GEMEINSAM WACHSEN,  
NEUES ENTDECKEN,  
GOTT ERLEBEN.



ALIVE WORSHIP



JAN JAKOB

UND NOCH VIELE MEHR  
SIND DABEI! MEINSPRING.DE



ANA HOFFMEISTER

1.-6. April 2024  
in Willingen/Upland

Jetzt anmelden:  
[www.meinspring.de](http://www.meinspring.de)  
Tel. 036741 21210



In Partnerschaft mit: **SCM**  
Bundes-Verlag

SPRING gehört zu:  Evangelische Allianz Deutschland

# HINTER DEN KULISSEN

ZUM COVERBILD DIESER AUSGABE



## Sophia, wie ist das Foto entstanden?

Dieses Bild ist ein Shot aus einer Bilderreihe und entstanden als ich mir ein paar Linsenaufsätze bestellt und getestet habe. Um neue Techniken, Lichtsetzungen oder Kompositionen zu erlernen, habe ich immer viel ausprobiert, um zu wissen, was ich da tue. Außerdem – wer lässt sich besser fotografieren, als der eigene Partner. Inzwischen ist er mein Mann und Vater unserer Tochter.

## Liegt darin eine bestimmte Message für den/die Betrachter/in?

Es ist frei zu interpretieren und lädt dazu ein, selbst etwas darin zu finden.

## Bist du eher ein Kopf- oder ein Herzmensch?

Ehrlicherweise gebe ich zu, dass ich gerne ‚Herzmensch‘ sagen möchte, es aber nicht nur bin. Mein Kopf ist bei allem dabei, was genauso Vor- wie auch Nachteile haben kann. Ich entscheide aber schneller im Herzen und durchdenke es dann anschließend.

## Wie analytisch gehst du an so ein Shooting ran? Planst du vorher genau, welche Posen und Perspektiven du gern einfangen würdest?

Es kommt darauf an, was für ein Shooting ansteht. Geht es um eine Kampagne oder eine große Produktion, plane ich natürlich alles durch – bestimme Settings sowie Posen in Absprache und kann dann mit freiem Kopf die Arbeit erledigen. Nachdem alle geplanten Bilder entstanden sind, schieße ich oft noch verspieltere und freiere Bilder hinterher, die es dann ebenso oft in die Auswahl schaffen. Bei Sedcard Shootings oder themenbezogenen Shootings mache ich mir ein kleines Moodboard, um meine Ideen im Hinterkopf zu haben, lasse es dann aber frei laufen. Und bei Dokumentationen sowie privaten Shootings fotografiere ich nach dem Motto ‚go with the flow‘ und halte alles authentisch und ungestellt fest.

## Was schätzt du an abstrakter Fotografie?

Ich liebe es, wenn das menschliche Gehirn dazu angeregt wird, selbst zu interpretieren und das Bild Freiraum schafft. Es kann ein Spiegel der eigenen Seele sein.

## Mehr Bilder von Sophia Lasson findest du auf Instagram

@sophialasson\_com und auf ihrer Website

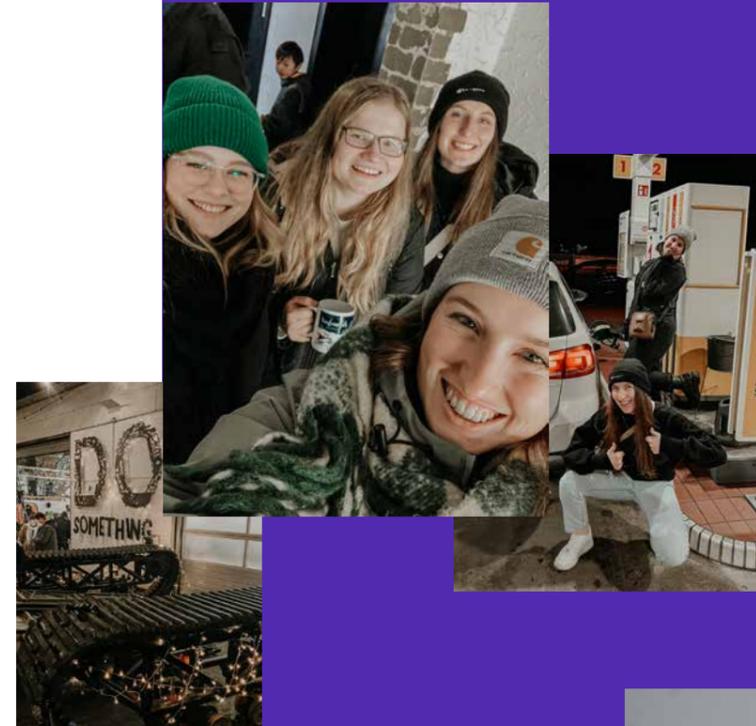
www.sophialasson.com

## MITGESTALTEN

Du fotografierst gerne und gut? Dann mache DRAN zu deinem Magazin. Wir bieten kreativen Köpfen eine Plattform zur Veröffentlichung. Schreib uns einfach eine Mail an info@dran.de und sei dabei!

# #TEAMWORK

WIE DIESE AUSGABE VON DRAN ENTSTANDEN IST?  
MIT PARTY-STIMMUNG UND GUTEM ESSEN!



Weihnachtsmarkt bei den Real Life Guys – Pommes, Crêpes, Kaffee von Cofymi, nette Gespräche und neue Bekanntschaften plus Feuerwerk waren die vier Stunden Autofahrt auf jeden Fall wert!

Wer sind wir? 2023 fiel die Planung der Weihnachtsfeier den Azubis zu. Dementsprechend gab es ein kreatives Verkleidungs-Motto: Eine Figur aus deinem Lieblings-Weihnachtsfilm. Welche das beim DRAN Team wohl sind?



Das neue Jahr hat mit der MEHR Konferenz gestartet. Auch für uns. DRAN war mit Volontärin Helena am SCM Bundes-Verlagsstand vertreten.



# NEWS.



## BONHOEFFERS LEBEN VERFILMT

ANGEL STUDIOS SITZT DRAN

Das Medienunternehmen „Angel Studios“, das auch die erfolgreiche Serie „The Chosen“ produziert, hat die Rechte am Thriller „Bonhoeffer“ erworben und bereits mit der Filmproduktion begonnen. Autor und Dramatiker Todd Komarnicki, auch Regisseur des Films, thematisiert den Mut und das Opfer von Dietrich Bonhoeffer, dem berühmten deutschen Theologen und Widerstandskämpfer. Der Film, geplant für November 2024, betont Bonhoeffers zeitlose Botschaft von Frieden und Mut. Die Hauptrolle des Bonhoeffer spielt Jonas Dassler. Angel Studios-Präsident Jordan Harmon betont die Relevanz von Bonhoeffers Leben in der heutigen Zeit. Bonhoeffer schrieb das weit bekannte Lied „Von guten Mächten“ in einer Gefängniszelle 1944 und wurde 1945 im KZ Flossenbürg hingerichtet.

## WIE RECHTS DENKT DIE GEN Z?

STUDIE: RECHTSEXTREME EINSTELLUNGEN UNTER JUNGEN ERWACHSENEN STEIGEN

Die Friedrich-Ebert-Stiftung untersucht alle zwei Jahre rechtsextreme Einstellungen in Deutschland. Laut der neuesten Studie haben 12 % der 18-34-Jährigen rechtsextreme Ansichten, was zum ersten Mal über dem Wert der 35-64-Jährigen (8 %) liegt.

Die Studie betont den Einfluss globaler Krisen, darunter Klimawandel, Corona-Pandemie, Kriege und steigende Inflation. Das führt zu Überforderung sowie Zweifeln an der Regierung und dem demokratischen System.

Um diesen Entwicklungen entgegenzuwirken, sollten die Probleme der Jugend in der Politik ernster genommen und umfassende Unterstützungsstrukturen bereitgestellt werden. Zudem sollte Medienkompetenz gefördert werden, um Fake News zu erkennen

## GOOD NEWS ...

Genug weltweite Katastrophenmeldungen. Hier kommt deine Portion hoffnungsfroher Neuigkeiten!

### UMWELTFREUNDLICH ESSEN

JUNGE ERWACHSENE LEGEN IMMER MEHR WERT AUF NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

Eine Studie der vivida bkk und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“ zeigt, dass über 80 % der 18-34-Jährigen in Deutschland Wert auf nachhaltige Ernährung legen. Von den Befragten kaufen 62 % saisonales Obst und Gemüse, während 59 % Lebensmittelreste verwerten. Die Studie hebt hervor, dass regionale und saisonale Produkte nicht nur umweltfreundlicher, sondern oft auch preiswerter sind. Trotz des Umweltbewusstseins greifen nur 36 % der Befragten zu Bio-Produkten, hauptsächlich aufgrund der höheren Kosten. Die Gesundheit steht für 93 % der jungen Erwachsenen im Mittelpunkt ihrer Ernährung, wobei 80 % angaben, durch eine ausgewogene Ernährung mehr Energie für den Alltag zu haben. 51 % der nachhaltigkeitsorientierten Jugendlichen haben ihren Fleischkonsum reduziert. Die Studie empfiehlt eine vielfältige Ernährung, wobei pflanzliche Lebensmittel den Hauptteil ausmachen sollen.

## SCHWEDEN VS. SCHWEIZ

KAMPAGNE GEGEN VERWECHSLUNG

Rund 120.000 Menschen googeln jedes Jahr die Frage: „Sind Schweden und die Schweiz dasselbe?“ Die schwedische Tourismusorganisation „VisitSweden“ startete nun eine Social-Media-Kampagne unter dem Motto „Willkommen in Schweden (nicht in der Schweiz)“. Humorvoll schlägt die Organisation Maßnahmen vor, um gegen die permanente Verwechslung der Länder vorzugehen – sogar US-Präsident Joe Biden hatte Schweden und die Schweiz in einer Nato-Rede verwechselt – und betont landschaftliche sowie kulturelle Unterschiede, wie die Ruhe in Schweden im Gegensatz zum Jodeln in der Schweiz. Die Schweiz antwortet ebenfalls mit einem Video – und fordert zum Schluss Österreich und Australien, die im Englischsprachigen auch oft verwechselt werden, ebenfalls zu Maßnahmen auf.

## TRENDS IM NETZ



### DISPO: RETRO DISPOSABLE CAMERA

Das Besondere an Dispo ist, dass es die Erfahrung einer Einwegkamera simuliert. Man macht ein Foto und muss dann eine Weile warten, bis es sich „entwickelt“ hat – ob es ein, zehn oder hunderte Fotos sind, die man tagsüber schießt, man sieht sie jeweils erst um 9 Uhr morgens. Dann kann man immer noch entscheiden, ob man das Foto mit seinen Freunden in der App teilt oder privat speichert. Der Entwicklungsprozess scheint unter der Gen Z einen Hype ausgelöst zu haben. Der Trend geht immer mehr in die Richtung, authentische Momente mit einem engen Kreis zu teilen, anstatt das perfekte Profil für alle sichtbar zu erstellen. Dispo bietet somit die Gelegenheit, Erinnerungen auf unterhaltsame und einzigartige Weise festzuhalten und Lieblingsmomente jederzeit und überall noch einmal zu rekapitulieren. Die App ist aktuell nur im App Store verfügbar.



## UMGEHÖRT

## BELIEVE

MEHR ALS JA UND AMEN

„Christlicher Glaube? So ein Schwachsinn!“ Das ist zumindest die Meinung vieler Menschen heutzutage. Fabienne Rapp lädt mit ihrem Podcast ein auf eine spannende Reise rund um Glauben, Bibel und Jesus. Du willst wissen, warum das Kreuz zum Symbol der Liebe wurde? Warum Jesus auch für dich gestorben ist? Und wieso die Bibel heute aktueller ist als jemals zuvor? Dann verspricht Fabienne Antworten. Denn Glauben ist viel mehr als Ja und Amen.

Sie lässt Menschen zu Wort kommen und ihre Geschichten erzählen. Wie sie mit ihnen ins Gespräch kommt? Sie stellt Fragen – auch unkonventionelle. Wie wichtig ist Gott innerhalb einer Beziehung? Depressionen und Christ sein – geht das überhaupt? Bodyshaming – Was sagt Gott zu dir persönlich?

Zwischendrin führt sie auch #SoloTalks, in denen sie aus ihrem eigenen Leben erzählt, was sie mit Gott erlebt und was sie beschäftigt, während sie auf der Missionsschule Unterweissach studiert.

Der Podcast ist auf allen gängigen Plattformen und auf Instagram unter @believe\_derpodcast zu finden.

# REAL LIFE

MACH DEN TEST UND FINDE DEINE WELTANSCHAUUNG // TALK MIT DEN SCHACHTS:  
ALS PAAR GEMEINSAM TRAUERN // FILMEMACHER LUKAS AUGUSTIN: DER TOD SOLL-  
TE KEIN TABU MEHR SEIN // GADGETS, DIE BEIM TRAUERN HELFEN // WIE PHILIPP  
MICKENBECKER ZUM GLAUBEN KAM



MAN TRÄGT DOCH EINE  
EIGENTÜMLICHE KAMERA IM KOPFE,  
IN DIE SICH MANCHE BILDER SO TIEF UND  
DEUTLICH EINÄTZEN, WÄHREND ANDERE  
KEINE SPUR ZURÜCKLASSEN.

BERTHA VON SUTTNER





**„ES GIBT KEINE PERSON, MIT DER ICH LIEBER DURCH DIESE ZEIT GEGANGEN WÄRE“**

**ÜBER DIE KRAFT UND HERAUSFORDERUNG VON TRAUER IN DER PARTNERSCHAFT**

**CHRISTOPHER UND MICHAL SCHACHT HATTEN JEWEILS EINE ANDERE BEZIEHUNG ZU IHREM GEMEINSAMEN FREUND PHILIPP MICKENBECKER UND JEDER SEINE EIGENE ART NACH DESSEN TOD ZU TRAUERN. DOCH ALS EhePAAR SIND SIE AUCH EINE EINHEIT. WIR HABEN SIE UNABHÄNGIG VONEINANDER GEFRAGT, WELCHE WEGE SIE GEFUNDEN HABEN.**

**Wie habt ihr jeweils einzeln und als Paar den Verlust von Philipp wahrgenommen?**

**Michal:** Wir hatten das Privileg einen gemeinsamen Freundeskreis zu haben. Das heißt, wir haben die gleiche Erfahrung gemacht, die gleichen Sachen mitbekommen, mehr oder weniger die gleichen Gefühle gehabt und mussten dem anderen nicht alles erklären. Gerade weil wir uns zum Ende hin um Vieles gekümmert haben, war es toll, dass wir jeweils nachvollziehen konnten, wie viel Platz das in unserem Leben eingenommen hat. Dafür bin ich sehr dankbar.

**Christopher:** Man muss dazusagen: Was wir dabei gefühlt haben, war nicht nur Trauer, sondern im Gegenteil, auch sehr viel Dankbarkeit, so ein Erfüllt-sein von Schönheit, auch sehr viel Frieden und Freude. Es hat kein Gefühl dominiert. In einem Moment kamen einem die Tränen und im anderen war man wieder glücklich und hat gelacht und im wieder nächsten Moment gebetet und Danke gesagt, für so viel Schönheit, die man erleben durfte. Es war überhaupt nicht einseitig.

**Seid ihr denn ähnliche Trauer-Typen?**

**Michal:** Ich schreibe viel Tagebuch und habe auch Zeit allein gebraucht, also eher ein emotionaler Typ. Ich würde nicht sagen, Christopher stürzt sich in Arbeit, aber er hat einfach immer so viel Arbeit um sich herum. Ich kann ihm das häufig auch gar nicht so gut ansehen, wann er trauert und wann nicht. Das heißt aber nicht, dass er kein Herz hat, sondern dass er einfach so ein zuverlässiger Typ ist, der versucht das Beste aus der Situation zu machen.

**Christopher:** Jeder hat eine unterschiedliche Art und Weise zu trauern. Michal zieht sich in der Regel erstmal zurück, macht sich traurige Musik an, weint und gibt sich dem Gefühl dann so ein bisschen hin. Danach hat sie das Gefühl, dass sie wirklich trauern konnte. Wenn sie damit fertig ist, nehme ich sie in den Arm und wir tauschen uns aus. Ich persönlich mache mir keine Musik an oder so, aber bin im ersten Moment auch gern allein, um meine konkurrierenden Gefühle mit Gott zusammen zu reflektieren.

**Zur Beerdigung von Philipp kamen um die 500 Menschen. Wie ging es euch mit den Vorbereitungen für so eine große Veranstaltung direkt nach dem Verlust?**

**Christopher:** Ich hatte erstmal sehr wenig Zeit, seinen Tod zu verarbeiten. Philipp ist an einem Mittwoch gestorben. An dem Sonntag danach hatte ich einen Predigtendienst, zu dem der ganze Freundeskreis und alle Eltern kommen wollten. In der folgenden Woche war die eigentliche Beerdigung. Das heißt, wir hatten ungefähr eine Woche für die Vorbereitungen und das unter den Corona-Auflagen. Ich hatte am Vortag noch mit der Technik zu tun und vieles lief parallel als Michal mich anrief, um zum Rhein zu kommen. Alle unsere Freunde waren da für den Dreh des Real Life Musikvideos. Sie hatten Essen dabei, waren baden, haben gesungen, gelacht und gemeinsam verarbeitet. Sie wollte wissen, ob ich nicht dazukomme, aber ich wusste: Wenn ich jetzt gehe, haben wir morgen keinen Ton.

**Michal:** Christopher hat sich wirklich krass reingehängt für die Beerdigung. Ich zwar auch, aber ich hatte dann immer wieder Punkte, an denen ich gesagt hab: Ich zieh mich jetzt zurück oder mache nur was mit Freunden. Christopher war aber sehr zuverlässig, vor allem für andere. Da bin ich ihm auch sehr dankbar, auch wenn ich manchmal versucht habe, ihn zu Aktionen wie dem Baden dazuzuholen.

**Gab es denn auch Zeiten der gemeinsamen Verarbeitung?**

**Christopher:** Ja, gerade, was das langfristige Verarbeiten angeht, haben wir viel Zeit zusammen gehabt. Die haben wir nicht geplant, aber sobald freie Momente da waren und kein Termin

im Kalender stand, saßen wir abends zusammen auf dem Sofa und haben über alles geredet. Gemeinsam zu reflektieren, sich gegenseitig zu verstehen und am Ende gemeinsam darüber zu beten, hat uns schon sehr geholfen.

**Michal:** Und dadurch, dass wir als Freundeskreis so viel zusammen waren, haben wir auch viel gemeinsam verarbeitet. So haben wir nicht nur als Paar getrauert, sondern auch als Freunde und das war ein echtes Privileg.

#### Was ist das Gute daran, gemeinsam zu trauern – was das Herausfordernde?

**Christopher:** Mit deinem Partner hast du immer jemanden zum Reden, in den Arm nehmen und gemeinsam beten, weinen, lachen oder einfach sein. Es ist schon ein großer Vorteil, wenn man sich nicht einsam fühlt, sondern neben Gottes Nähe auch ganz stark, die von Personen, die man liebt, um einen weiß. Das Herausfordernde daran, wenn beide Personen trauern, ist, dass es häufig eine Extremsituation ist. Ich glaube, wenn man seelisch gerade viel trägt, kann sowohl die Art zu trauern als auch das, was man in dem Moment für sinnvoll hält, stark auseinandergehen.

#### Wie ist das, wenn einer gerade trauert und der andere nicht?

**Christopher:** Wenn einer Zeit braucht, um etwas zu verarbeiten, nehmen wir die uns auch füreinander. Das ist nicht immer einfach. Bei mir kommen häufig abends Gefühle hoch, über die ich gerne mit Michal reden oder beten würde. Sie geht gern früher schlafen als ich und ist abends nicht mehr so aufnahmefähig oder schläft schon, wenn die Sache für mich noch nicht abgeschlossen ist. Sie bemüht sich aber gegen die Müdigkeit anzukämpfen und für mich da zu sein. Das mache ich andersherum auch so.

Es ist normal in einer Ehe unterschiedliche Zeitpunkte und Bedürfnisse zu haben. Wenn es deshalb zu Konflikten kommt, ist das überhaupt nicht weiter wild. Wenn man füreinander und vergebungsvoll ist, kann das die Beziehung stärken. In unserem Fall war es nicht nur leicht, aber auch schön und es gäbe keine Person, mit der ich lieber durch diese Zeit gegangen wäre als mit ihr.

#### Wie hat die gemeinsame Verlusterfahrung eure Beziehung geprägt?

**Michal:** Ich habe meinen Mann das erste Mal wegen Trauer weinen sehen. Diese Seite kannte ich von ihm gar nicht. Ich war zuerst ganz verwirrt und konnte es nicht einordnen. Sonst weint er eher aus Freude oder Rührung. Aber es war auch schön diese Seite von ihm kennenzulernen.

**Christopher:** Michal war schwanger als Philipp gestorben ist und das lag stark daran, dass er sie ermutigt hatte, diesen Schritt zu wagen. Ich war eigentlich schon länger ready für Kinder, aber Michal hielten die typischen Ängste zurück: Ist mein Leben dann vorbei? Können wir dann noch unsere Freundschaften leben? Wie machen wir das finanziell? Philipp hatte uns zugesprochen, dass Gott schon für uns sorgen wird. Er hat das auf eine so einfühlsame und gewinnende Art rübergebracht, dass Michal sich dann auch bereit gefühlt hat, das Thema anzugehen.

Am 29. Oktober, also ein paar Monate nachdem Philipp verstorben war, ist unsere Tochter Selah zur Welt gekommen und zwei



Jahre später, am Todestag von Philipp, unser Sohn Eli Zion Philipp. Philipps Eltern Peter und Sabine sind auch die Paten unserer Kinder geworden.

#### Welche Rolle spielt Jesus in eurer Ehe, wenn es um Verlust, Traurigkeit oder Ängste geht?

**Christopher:** Eine sehr große. Jesus als Fundament wird nicht wegbrechen. Im Gegensatz zu Aussehen oder materiellen Dingen. Natürlich kann man sich vom Glauben abwenden, aber solange wir an ihm festhalten und seine Zusage für uns da ist, können wir uns gewiss sein, dass wir ein Band haben, das hält und das jede Last tragen kann. Wenn wir unser Leben gemeinsam nach ihm ausrichten, bringt er uns auch in Schwierigkeiten immer wieder zusammen und sagt: Rede mit deinem Partner, liebe, ehre ihn oder sie, stelle deinen Partner über alles andere, denn du hast eine Verantwortung. Das ist eine ständige Aufgabe, an der man wächst und die einen zusammenschweißt.

#### Was hat euch Mut gemacht und beim Verarbeiten geholfen?

**Michal:** Das, was Philipp an Inspiration und Glaube hinterlassen hat. Wir haben viel Perspektive aus dieser Hoffnung geschöpft, die Philipp weitergeben wollte und es uns mit zum Auftrag gemacht, das weiterzuführen. Auch wie viel Beziehungen wert sind und für andere da zu sein. Dadurch konnte man den Blick auf das Positive lenken, was daraus wachsen darf.

**Christopher:** Was mir wichtig ist weiterzugeben: Diese Trauer ist vielleicht nicht übertragbar auf andere Verlustfälle, weil wir in den Wochen danach am prominentesten Hoffnung und Sehnsucht gefühlt haben. Dabei gewesen zu sein als Philipp aus dieser Welt gegangen ist, hat in uns selbst den Wunsch hervorgerufen, zu Jesus zu kommen. Diese Vorstellung, dass er Jesus gegenübersteht, ist einfach so gigantisch, dass ich denke: Wow, ich freue mich total auf diesen Moment. Das war nochmal sehr eindrücklich, mir mit Michal so einig darin zu sein, dieses Leben in voller Erwartung und Hoffnung auf Jesus hin zu leben und das hier trotzdem auskosten zu wollen.

#### Welche Tipps habt ihr für Paare, die gemeinsam oder parallel Verlust erleben?

**Michal:** Dass jeder seine Art haben darf zu trauern. Wenn das bedeutet, dass man wie ich mit Freunden baden geht, ist das okay. Man darf Lachen. Man darf Tanzen und wieder Freude empfinden. Man darf aber genauso weitermachen, statt sich Zeit allein zu nehmen und zu weinen. Wenn man reden möchte, sollte man das tun und wenn nicht, ist das auch völlig in Ordnung. Ich habe bestimmt mehr mit meinem Tagebuch ausgemacht als mit Christopher. Das klingt so als hätten wir eine komische Ehe oder würden nicht kommunizieren, aber so ist das nicht. Wir haben keine Geheimnisse voreinander, aber diese Intimität mit meiner Traurigkeit, die mag ich einfach lieber mit meinem Tagebuch, vor Gott und allein. Dass wir uns da keine Vorwürfe machen und trotzdem durch regelmäßiges Fragen, wie es uns geht oder tröstende Umarmungen einen Safe-Space kreieren, in dem man sich öffnen kann, finde ich sehr wichtig. ▽

Fragen: Sara Buczkowski

IN UNSERER  
GESELLSCHAFT  
WIRD DER TOD  
MEISTENS

# AUSGEBLENDET

LUKAS AUGUSTIN IST EINER DER BEIDEN FILMEMACHER DER REAL LIFE DOKU. WAS IHN DAZU BEWEGT HAT, EINEN FILM ÜBER PHILLIP MICKENBECKER ZU DREHEN UND WARUM ER DIE KAMERA SELBST AN SEINEM STERBEBETT DRAUFHÄLT, ERZÄHLT ER IM INTERVIEW.

## Wieso hast du diesen Film gemacht?

Ich selbst habe meine Mutter vor genau 20 Jahren an Krebs verloren. Diese Erfahrung und Auseinandersetzung mit Krankheit, Tod, Glaube und Hoffnung hat mich sehr geprägt. Schon bevor ich Philipp kannte, wollte ich einen Menschen dokumentarisch begleiten, der einen starken Glauben hat und in eine existenzielle Krise gerät, in der sich dieser Glaube bewähren muss. Dann habe ich die Talkshow gesehen, die wir auch im Film zitieren, in der Philipp das erste Mal seine erneute Erkrankung publik macht. Ich kannte die Real Life Guys damals nicht und habe durch einen Freund seinen Kontakt bekommen. Philipp war ein YouTube-Star und sein Buch ein Bestseller. Deshalb bekam er sehr viele Anfragen und war in vielen Talkshows zu sehen. Ich wusste, ich muss irgendwie auf mich aufmerksam machen. Ich habe ihm eine Videobotschaft geschickt und ihm gesagt, ich würde ihn

gerne begleiten, egal, wie seine Geschichte ausgeht – ob er geheilt wird oder stirbt.

**Im Film gibt es eine Szene, wo ihr in der Dominikanischen Republik wart, und da hast du mit ihm auf dem Sofa gesessen. Ihr habt zusammen aus der Bibel gelesen. Wie kam es zu dieser Situation?**

An dem Vormittag waren wir in einem Gottesdienst und da ging es ihm eigentlich noch gut. Später hatte er total Schmerzen und wir haben den ganzen Nachmittag bei ihm im Zimmer verbracht und auch gar nicht viel gedreht. Und dann hatte er gerade wieder so einen Schmerzanflug, es war für ihn nicht auszuhalten. Dann meinte er: Lass uns Psalm 13 lesen. Das ist ein Klagepsalm, wo der Psalmist sich mit seinem Leid, mit seinen Schmerzen an Gott wendet und fragt: Wo bist du, Gott? Hast du mich vergessen? Es war so ein



starker Moment. Da er selber nicht mehr die Kraft hatte weiterzulesen, hat er mir das Handy in die Hand gedrückt und ich habe weitergelesen.

**Ganz im Gegensatz zu vielen anderen Dokus kommt der ganze Film ohne viel Musik aus, auch ohne Kommentare aus dem Off. Wieso?**

Ich glaube, dass Geschichten immer dann am stärksten sind, wenn sie so puristisch wie möglich erzählt werden und das gedrehte Material für sich spricht. Musik kann auch zu viel oder gar manipulativ sein, gerade wenn das Rohmaterial von sich aus schon sehr emotional ist. Das andere ist: Ich glaube auch an Gott, aber mir war wichtig, dass Alexander Zehrer und ich als Autoren dieses Films eher Chronisten sind. Wir wollten dem Film nicht unsere persönliche Wertung durch einen Kommentar überstülpen, sondern die Geschichte und die authentischen Momenten von Philipp, für sich sprechen lassen. Ob das gelungen ist oder nicht, müssen die Zuschauer entscheiden.

**Kann man den Tod so zeigen? Darf man das?**

Ich glaube, in unserer Gesellschaft wird der Tod oft ausgeblendet und verdrängt. Wir haben für alles Fachkräfte: Ältere Menschen werden ins Altersheim zu Pflegern gebracht, mit unheilbaren Krankheiten geht man ins Krankenhaus zum Arzt und das ist auch gut. Doch ich glaube, es ist heutzutage eine Seltenheit, dass Menschen wirklich im Familienumfeld, zu Hause oder im Kreis der Freunde sterben können. Und ich finde, im Film sieht man einen Tod, der gut ist. Philipp war ein Mensch, der wirklich mit sich, mit der Welt, mit Gott und seinen Freunden im Reinen war. Als ich in diesen

Raum kam, war da eine krasse Atmosphäre. Ich schaltete die Kamera aus, als ich sah, dass Philipp verblutete. Doch als Philipp sah, dass die Kamera nicht mehr läuft bat er mich: „Lukas, lass die Kamera laufen, dreh weiter.“ Das war einer seiner letzten Sätze, seine letzte Bitte.

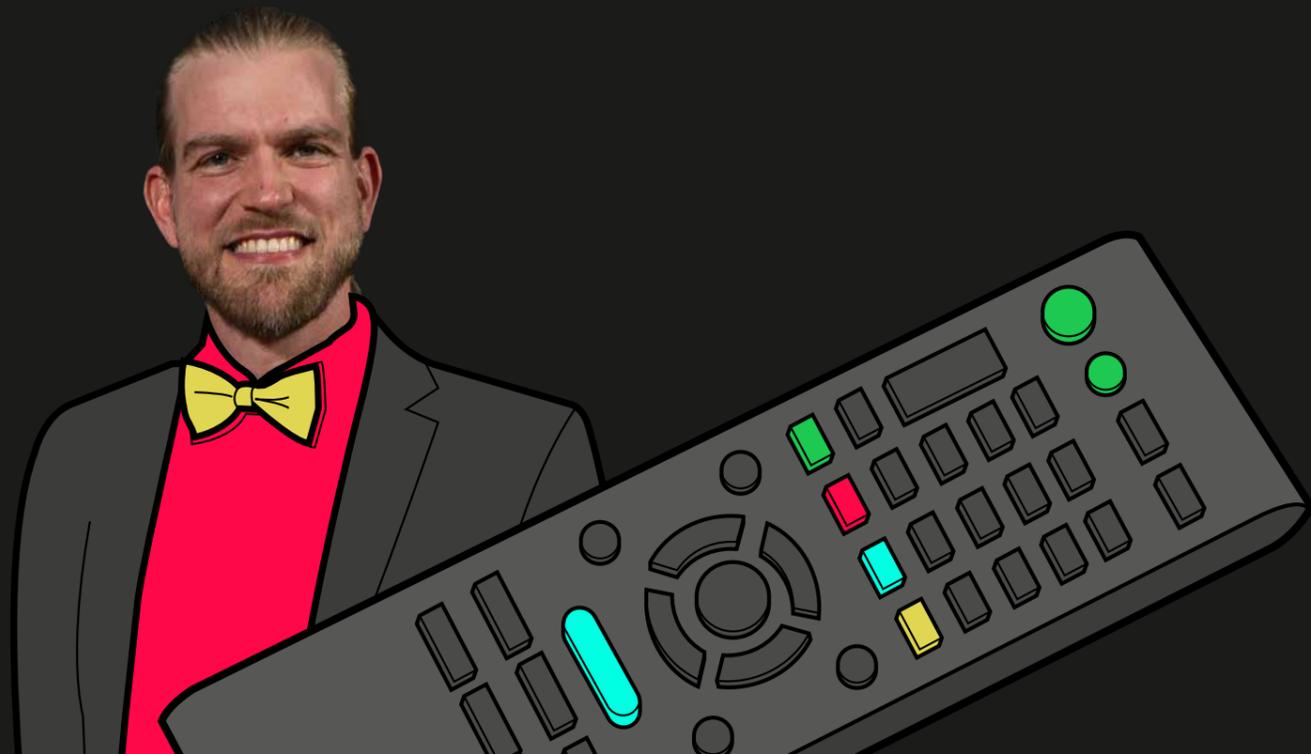
Und da habe ich einfach wieder gespürt: Das ist sein Film. Klar, wir nehmen das auf, wir entscheiden, welche Bilder reinkommen und welche nicht, aber es war Philipps Wunsch, seine ganze Geschichte zu erzählen und da gehört der Tod mit dazu.

Denn wir werden alle irgendwann an diesem Punkt stehen. Ich finde es wichtig, dass wir uns damit beschäftigen, was unserem Leben Halt und Kraft gibt und was uns hindurch trägt. Das fand ich bei Philipp sehr beeindruckend, dass er so eine Hoffnung und einen Frieden hatte, selbst im Angesicht des Todes.

**Es ist ein Film über Philipp. Was hat euch oder dich an ihm am meisten fasziniert?**

Ich fand sein Lächeln und seine Ausstrahlung beeindruckend. Dass er in diesen ganzen Herausforderungen, in denen er drin steckte, nicht versucht hat etwas zu verstecken, sondern ein unglaublich vertrauensvoller empathischer Mensch geblieben ist, der auch diese Dinge mit anderen geteilt hat und so tiefe Freundschaften gelebt hat. Einer der stärksten Momente war für mich, als er, nachdem er so krasse Schmerzen hatte, zuckte und ein Nerv offen lag, seine Krankenpflegerin fragte: „Und, wie geht es dir?“

**Dieses Interview ist eine Mitschrift der Filmvorführung von „Real Life“ im Schauburg Dortmund.**



# 8 DIGITALE TRAUERHELFER

## DRAN MOODY PLAYLIST

Wir haben euch auf Insta gefragt und eine Playlist aus euren Favourites gebastelt: Songs für ein bisschen Melancholie, aber auch Licht im Dunkel.

**Hier geht's zur Playlist**



## WEBINARE

Lerne, was Trauer bedeutet und welche Methoden es gibt, um besser mit ihr klarzukommen oder sie anderen zu kommunizieren. Kurse findest du im Internet, hier eine Auswahl: [trauerglueck.de/webinare-trauer-begleiten-lernen-mit-trauer-unterwegs-sein.de](https://trauerglueck.de/webinare-trauer-begleiten-lernen-mit-trauer-unterwegs-sein.de) [trauerland-bildung.de](https://trauerland-bildung.de)

## TRAUERTAGEBUCH

Ob analog oder digital, deine Trauer niederschreiben hilft dir, mit der Last deiner Seele fertigzuwerden. Lass alles raus, halte nichts zurück.

[yaymemories.com/de/trauertagebuch](https://yaymemories.com/de/trauertagebuch)  
[trauer.de/trauer-und-trost/trauer/ein-trauertagebuch-fuehren](https://trauer.de/trauer-und-trost/trauer/ein-trauertagebuch-fuehren)

## PODCASTS

Lass dir eine Stimme geben, wenn du selbst deine Trauer noch nicht in Worte fassen kannst. In verschiedenen Podcasts findest du Gleichgesinnte.

**Ich bin hier und du bist tot. Der Trauerpodcast.**



**Totgeschwiegen – Der Trauerpodcast**



## NETZWERK

Digitale Rückzugsorte, wo dich Übungen, Impulse, Erfahrungsberichte anderer und individuelle Beratung begleiten, damit du mit deinem Verlust nicht allein bist.

[grievy.de](https://grievy.de)  
[WhatsYourGrief.com](https://WhatsYourGrief.com)

## APPS

Das therapeutische Handy-Spiel Apart of Me soll dabei helfen, den Trauerprozess zu navigieren. In Zusammenarbeit mit Psychologen setzt die kostenlose App Techniken der Trauerfallseelsorge in einer 3D-Welt ein.

[apartofme.app](https://apartofme.app)

## TRAUERCHATS

Tritt in Kontakt mit ehemaligen Betroffenen, die zuhören und dich unterstützen. Hier werden deine Ängste, Sorgen und Fragen ernstgenommen. Ein paar Vorschläge:

[Doch-etwas-bleibt.de](https://Doch-etwas-bleibt.de)  
[Klartext-trauer.de](https://Klartext-trauer.de)  
[Gemeinsamtrauern.com/trauerhilfe/trauerhilfe-chat](https://Gemeinsamtrauern.com/trauerhilfe/trauerhilfe-chat)



# WENN GOTT ES NICHT IN ORDNUNG BRINGT

GLAUBEN KÖNNEN VS. WISSEN WOLLEN

Nachdem ich meine zweite Krebsdiagnose bekam, begann ich am Glauben, der mich während der ersten Diagnose sehr gestärkt hatte, zu zweifeln. Warum griff Gott nicht ins Leben ein? Mein Bruder und ich haben immer versucht, das Unmögliche umzusetzen. Und zusammen ist es uns fast immer gelungen. Wir haben daran geglaubt, dass das Unmögliche funktionieren kann und dann hat es auch funktioniert. Egal, ob es eine fliegende Badewanne war oder ein U-Boot. Und wir sind nur Menschen. Wenn Gott alles kann, kann er dann nicht auch übernatürlich eingreifen? Konnte er nicht jetzt zu mir sprechen? Er hat es doch in der Bibel versprochen.

## UNERWARTETE UNTERSTÜTZUNG

In dieser Zeit stand ich vermehrt in Kontakt mit Anna, der Schwester von Nele, einer guten Schulfreundin von mir. Sie hatte mir vor einigen Tagen geschrieben. Nicht direkt so offensiv religiös wie viele andere, die von meiner Krankheit erfahren hatten. Sie schrieb nur, dass bei Gott alles einen Sinn habe und dass sie für mich beten wolle. Das war mir schon mal viel sympathischer als die Aussagen von anderen Christen, die mir weismachen wollten, dass meine Krankheit eine Strafe Gottes sei und mir meinen Splitter aus meinem Auge ziehen wollten, obwohl in ihrem so

ein fetter Balken steckte, den ich einfach nicht übersehen konnte.

Außerdem hatte Anna schon in der Onkologie gearbeitet, genau auf der Station, wo ich gelegen habe. Sie machte mir Mut, dass ich nicht der Einzige in dieser Situation sei, und dass es schon viele andere vor mir geschafft hatten.

Abgesehen davon kannte ich Anna nicht wirklich. Sie war für mich die ältere Schwester von Nele, viel mehr nicht. Es war mir egal, was sie über mich dachte, ich hatte nicht das Gefühl, mich verstecken zu müssen. Manchmal ist es einfacher, ehrlich zu Personen zu sein, die man nicht so gut kennt. Die einen vor allem selbst nicht so gut kennen. Besonders in solchen Situationen, in denen man anders ist als normal. Wenn man nicht so stark ist wie sonst und das den Menschen nicht zeigen möchte. Ich war innerlich zerrissen, ich wusste nicht mehr weiter, aber das konnte ich doch vor meinen Freunden und meiner Familie nicht zugeben.

## „GLAUBEN“ – BLÖDES WORT

Ich hasse es doch selbst am allermeisten, wenn ich merke, dass sich Personen mir gegenüber verstellen. Warum kann man nicht einfach bei jedem zu hundert Prozent ehrlich sein? Vielleicht, weil man dann angreifbar ist. Und fremde Personen können einen eben nicht so leicht verletzen. Vielleicht ist es deshalb einfacher, Unbekannten gegenüber offen und ehrlich zu sein.

Anna und ich schrieben uns von da an oft. Was sie mir schrieb, war so ehrlich und offen. Verständnisvoll. Nicht irgendwie verurteilend. Anna konnte ich klar und ehrlich sagen, was ich dachte, was ich fühlte und was ich vor allem von Gott und dem Glauben hielt.

Nicht, dass ich nicht glauben wollte – ich KONNTE nicht glauben. Was ist das eigentlich für ein blödes Wort? GLAUBEN?! Ich will WISSEN! Nicht glauben.

Klar, wenn ich an etwas glaube, wird es für mich wahr. Dann bilde ich mir ein, etwas zu wissen. Aber ich weiß es eben doch nicht. Und das ist das Gefährliche am Glauben: Wenn man sich erstmal darauf einlässt, wird es zu einer Wahrheit, dann wird es so, als würde man alles durch eine Brille betrachten. Aber so eine Brille verzerrt eben die Realität und statt glücklicher zu werden, wird man einfach nur seltsam. Und darauf wollte ich mich auf keinen Fall einlassen. Mir war es wichtig, wirklich die Wahrheit herauszufinden. Ich wollte Gott am liebsten direkt begegnen und mit ihm so reden wie mit einem anderen Menschen.

## ANTI-ZWEIFEL-FUNDAMENT

Wenn ich an etwas „glaube“, was ich nicht sehe, und keinen

Warum denke ich immer so viel nach über das, was die anderen über mich denken?

Grund für meine Annahmen habe, wird mein Glaube keinem Zweifel standhalten. Aber was hätte dieses Fundament sein können? Vielleicht ein richtig krasses übernatürliches Erlebnis? Einmal in den Himmel fliegen und zurück? So hoch war die Badewanne leider nicht gekommen. Und abgestürzt war sie auch nicht. Sonst wüsste ich jetzt vielleicht besser Bescheid. War so ein Erlebnis der Schlüssel? Oder war es tatsächlich diese „lebendige Beziehung zu Gott“, von der Anna immer sprach? Eine Beziehung zu einer unsichtbaren Person? Geht so etwas?

Anna war der Meinung, dass man Gott wirklich erleben und seinen Willen erfahren kann. Sie hätte das selbst schon oft erlebt, wenn sie wichtige Entscheidungen treffen musste, sagte sie, und diese Erfahrungen waren auf jeden Fall eine Grundlage für ihren Glauben. Sie redete mit Gott und er redete mit ihr. Vor allem durch die Bibel. Irgendwie hatte ich das ja auch so erlebt. Dass „Zufälle“ passieren, wenn man betet, die eben nicht passieren, wenn man nicht betet. Trotzdem glaube ich, dass ich jeden anderen Menschen da nicht wirklich ernst genommen hätte. Aber da ich Annas Familie kannte und wusste, dass ihre Eltern genau zu diesen überdrehten Christen gehören, die mich vom Glauben abhalten, konnte ich nicht verstehen, wie sie trotzdem noch an Gott glauben konnte. Dass es einen liebenden, allmächtigen Gott gibt, der wirklich da ist und mit dem man leben kann. Diese Hoffnung und Zuversicht, die sie ausgestrahlt hat, hat mich wirklich beeindruckt.

## VORBILDPOENZIAL

Hier schien es mir nicht so, dass jemand durch eine Brille schaut, die blind und traurig macht, den ganzen Spaß im Leben ausblendet und die Menschen ein langweiliges Leben leben lässt. Anna schien jemand zu sein, der für ein Vorbild halbwegs passen würde. Ein Vorbild, das ich schon so lange gesucht hatte.

Sie erklärte mir, dass Gott anders denkt als wir. Aber immer größer. Dass Gottes Wege höher sind als unsere, so steht es doch in der Bibel. Mit jedem Gespräch erweiterte sich mein Denken ein bisschen mehr. ▽

## Philipp Mickenbecker



Dieser Artikel ist ein Auszug aus dem Buch „Meine Real Life Story“ von Philipp Mickenbecker, das 2020 – knapp einem Jahr vor seinem Tod im adeo-Verlag erschienen ist. Hier erzählt der YouTuber von den verrückten Aktionen der Real Life Guys, seiner Krebserkrankung und dem tiefen Gottvertrauen, das ihn durchgetragen hat.

MEIN KOPF IST ,NE INSEL, UND KEINER  
KOMMT KLAR MIT MIR, WEIL ICH SO  
DENKE WIE ICH DENKE, SO DENKE ICH

CASPER, HINTERLAND



# ZUSAMMEN SEIN

EIN GUTER FREUND LIEST FELIX PADUR DIE LEVITEN // MEIN ERSTES MAL: WIE BÄUME  
FÄLLEN GOTT EHRE GEBEN KANN // HOW TO LONG-DISTANCE-FREUNDSCHAFTEN



**EIN GUTER FREUND SPRICHT MIT FELIX PADUR EIN KLARES WÖRTCHEN UND ER ERKENNT, ER HAT DIE FREUNDSCHAFT VERNACHLÄSSIGT. WAS JETZT? ER MUSS SICH FRAGEN, WAS IHM WIRKLICH WICHTIG IST.**

Das tat weh. Wie so ein Schuss zwischen die Beine aus den Tagen, als ich als Jugendlicher regelmäßig mit meinen besten Straßen-Freunden kicken war. Dieser Schmerz, der kurz stark weh tut und man ziemlich schnell weiß, dass es gleich ein zweites Mal weh tun wird, wenn der Schmerz langsam Richtung Oberkörper zieht. Vor ein paar Minuten beendete ich ein Telefonat mit einem guten Freund und einer seiner letzten Sätze lautete: „Ich hätte dich gebraucht, Felix. Als Freund.“

#### **AUS DEN AUGEN VERLOREN**

Kennt ihr das, wenn euch ein Wert eigentlich wichtig ist, ihr es aber nicht schafft, eure eigenen Erwartungen zu erfüllen? In diesem Fall bin ich nicht nur an meinen eigenen, sondern auch an den Erwartungen eines meiner besten Freunde gescheitert. Freundschaften sind mir wichtig, wirklich wichtig.

In den letzten Wochen war echt viel los. Ich versuche, genug Zeit mit meiner Freundin zu verbringen, meine Familie nicht zu vergessen, in meiner WG entspannte und

ungeplante Beziehungszeit zu haben und vor ein paar Monaten habe ich dann auch noch zwei neue Jobs angefangen. Bei mir ist echt viel los. Mehr als eh schon üblich. Die letzten zwei Wochen war ich nur zum Schlafen zu Hause und für ungeplante Beziehungszeiten mit meiner WG blieb nichts übrig.

Ich mag solche Zeiten manchmal sogar. Sie sind spannend und voller Eindrücke und Begegnungen. Und voll mit Chancen, wichtige Dinge für sehr wichtig zu halten und dafür die eigenen Prioritäten aus den Augen zu verlieren. Prioritäten wie genug Sport, gesundes Essen, ausreichend Schlaf, Zeit für sich selbst und Menschen, die man liebt und eigentlich nah bei sich haben möchte.

#### **WÜTEND AUF IHN - ODER AUF MICH?**

Marius weiß von meinem bewegten Leben und ich bin ihm wichtig. Unsere Freundschaft ist ihm wichtig. Genau aus diesem Grund hat er seinen Wunsch nach Harmonie beiseite gepackt und eine klare Ansage gemacht, die mich etwas erschrocken, mir weh

# Karte

getan hat. „Ich hätte dich gebraucht.“ In einer schmerzhaften Situation seines Lebens bin ich nicht für ihn da gewesen. Ich war nicht mal in Rufnähe, sondern mit vermeintlich „wichtigeren Dingen“ beschäftigt. So richtig busy mit Job und dem Wunsch, es auf der Arbeit allen recht zu machen und in der Selbstständigkeit erfolgreich zu sein.

Es sind mir wichtige Dinge hinten runtergefallen, weil ich meinen Schwerpunkt vor allem auf meine Jobs gelegt habe. Es ist nicht ohne, einen Jugendverband zu leiten und sich nebenher selbständig zu machen. Das wird man doch wohl verstehen können, oder nicht? Was sollen denn die Leute denken, wenn ich vor allem am Anfang nicht alles gebe und nicht jeden Tag der Woche im Büro präsent bin?

Das ist einer der ersten Gedanken, der mir durch den Kopf geht, als ich auflage und über unser Telefonat nachdenke. Nach ein paar ruhigen, reflektierten Minuten realisiere ich durch meine Wut und mein Unverständnis hindurch, dass der Schmerz, den ich spüre, nicht das vermeintliche Unverständnis von Marius ist, sondern die tiefe Erkenntnis, dass er recht hat.

#### **AN DEN EIGENEN ERWARTUNGEN GESCHEITERT**

Fakt ist: Er war gerade in einer persönlich herausfordernden Situation, zusätzlich zu einem eigenen Jobwechsel. Er hatte mir sogar ein paar Mal davon erzählt. Und was habe ich gemacht, um ihn als einen meiner besten Freunde zu supporten? Ihm versprochen für ihn zu beten, was ich auch direkt danach gemacht habe, aber mehr auch nicht. Ich muss mich der Realität stellen, dass ich die letzten

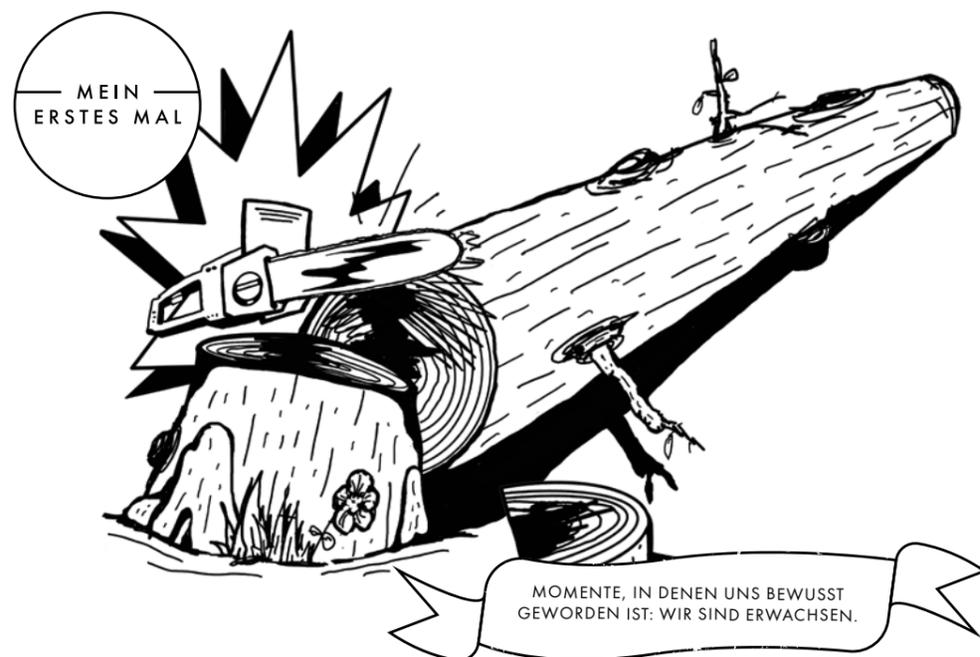
Wochen, wenn nicht sogar Monate, kein guter Freund gewesen bin. Und das tut mehr weh als ich dachte. Weil ich eigentlich gerne ein guter Freund sein wollte und versagt habe.

Marius hat mir eine gelbe Karte gezeigt und mich mit der Frage verabschiedet, wie ich unsere Freundschaft sehe – er wolle gerne mehr Zeit und intimere Gespräche. Ich hat ihn um Bedenkzeit, vor allem, weil ich jetzt keinen Fehler machen wollte und mir unsere Freundschaft theoretisch wichtig war. Ich wollte nichts versprechen, dass ich nicht halten konnte. Was für ein Freund will ich sein und welche Freunde will ich haben? Was ist es mir wirklich wert?

#### **FIXING-FELIX**

Nach einem Tag Abstand sind mir zwei Fakten wichtig geworden: Ich brauche gute Freunde und ich will ein guter Freund sein. Deswegen bat ich ehrlich um Vergebung und wir machten einen neuen Deal aus. Alle zwei Wochen telefonieren wir für eineinhalb Stunden über FaceTime. Der digitale Weg hilft mir, damit ich mich besser konzentrieren kann. Und die zwei Wochen kann und will ich auf jeden Fall möglich machen – weil mir Freundschaft wichtig ist und mir die gelbe Karte von Marius gezeigt hat, wie wichtig es mir wirklich ist und was es mich kosten darf. Denn gute Freundschaften sind wichtiger als meine Jobs und Anerkennung. Wirklich. ▽

**Felix Padur liebt es, Menschen zu ermutigen und zu vernetzen. Er arbeitet als freiberuflicher Redner und ist als leitender Landesreferent beim EC West angestellt.**



## ACHTUNG: BAUM FÄLLT!

Das erste Mal einen Baum zu fällen, ist ein unglaubliches Gefühl. In meiner Ausbildung zur Forstwirtin habe ich viele Kollegen, für die ein Baum nichts weiter ist als Holz. Manche von ihnen sind beruflich vorbelastet – ihre Eltern sind Forstwirte oder besitzen ein Sägewerk. Ich bin zwar auch mit einem Landwirt als Vater aufgewachsen und habe Motorsägen schon von weitem gesehen, aber sie selbst in der Hand zu halten, war wahnsinnig aufregend und beängstigend.

In meinem ersten Lehrjahr wohnte ich im Internat und durfte auf dem Übungsplatz ein paar Handgriffe üben, bevor ich vor aller Augen den ersten Baum fällen sollte. Ich kam mir so gar nicht vorbereitet und der Aufgabe gewachsen vor. Einen Baum muss man sich wie einen Zylinder auf unebenem Boden vorstellen. Daraus ein Dreieck herauszuschneiden, berechnet nach dem Durchmesser des Baumstammes, sodass dieser in eine ganz bestimmte Richtung fällt, war anfangs eine Wissenschaft für mich. Von Unsicherheit getrieben ging ich jeden Tag in die Holzernte und hoffte, dass es bald vorbei ist. Aber acht Stunden sind dann doch acht Stunden – da gibt's keinen Mutti-zettel mehr, der einen entschuldigt.

In dieser Zeit habe ich viel gebetet, um Mut für meine nächsten Schritte sowie Kraft für meine Aufgaben an diesem Tag. Gott war mein inneres Rückgrat. Auf ihn habe ich mich gestützt, wenn die Unsicherheit zu groß war. Ich fand Ruhe in dem Wissen, nicht alleine zu sein in der Herausforderung. Keine Frage, dass jeder Beruf irgendwo anstrengend, angsteinflößend oder gar gefährlich sein kann. Trotzdem bin ich hier – interessiert, genau diesen Beruf zu erlernen, in Gottes großem Garten Rohstoffe zu ernten und ihn vor allem auch zu pflegen!

Mittlerweile, im dritten Lehrjahr, kann ich mich ganz gut in dieses große Lebewesen hineinversetzen, wahrnehmen, wohin der Baum fällt oder erkennen, dass er innen faul ist. Ein Baum wächst unter Umständen hunderte Jahre. Ich darf ihn fällen und ein Produkt daraus machen – in Ehrfurcht stehe ich in jedem Wald, der noch so viel mehr ist: ein Zuhause und ein Ort der Besinnung. Nirgendwo fühle ich mich freier und klarer als dort. Und genauso ist kein Baum einfach nur Holz! Er ist auch ein Geschöpf Gottes, ein Zuhause, eine Sauerstoffquelle und ein Geschenk. Es ist ein Vorrecht, mit ihm als Rohstoff arbeiten zu dürfen. Und für jeden Baum, bin ich dankbar.

LILITH WEISS

**MALCHE**  
BILDUNGS  
CAMPUS

LAGERFEUER  
4 AKKORDE-GITARESTIN  
JESUS-LIEB HABERIN  
GEMEINSCHAFTS-STIFTERIN  
GEMEINDE-PÄDAGOGIN  
DIAKONIN SPIELE-ERFINDERIN

**Jugendreferent:in**  
Praxisintegrierte theologische Ausbildung  
inklusive Erzieher:in-Ausbildung  
(Bachelor Professional im Sozialwesen)  
www.malche.de | info@malche.de  
Instagram & TikTok @Malche.Bildungscampus  
Portastr. 8 | 32457 Porta Westfalica | 0571 6453-0

Infos

WAS HAT  
**ISRAEL**  
DIR  
MIT  
ZU TUN

#backtotheroots

**ARISE - Israel für junge Leute**

→ **BIBLISCHE INPUTS** Lade uns ein in deine Gemeinde!  
→ **ISRAELREISEN** Entdecke mit uns das Land der Bibel!  
→ **SOCIAL MEDIA** Bibel, Israel und Gebet für deinen Alltag

@arise.germany Arise Germany Der Bibel-Podcast

0157 33953201  
arise@icej.de  
www.arise.icej.de

Wir freuen uns,  
von dir zu hören!

## Begegnungen mit dem Gekreuzigten



Best.-Nr. 227.001.001 € 20,-

### Das Zentrum der Weltgeschichte neu entdecken

In KREUZWEISE verbirgt sich ein unverbraucher Blick auf das Kreuz. Ein Blick hin zu dem, was mit überzeugender Durchschlagskraft für die Existenz eines Menschen liebenden Gottes spricht, der Leben verändert. In KREUZWEISE verweben sich Geschichten, Gedanken, Lieder und Illustrationen und werben für eine hoffnungsvolle Kultur des Miteinanders.



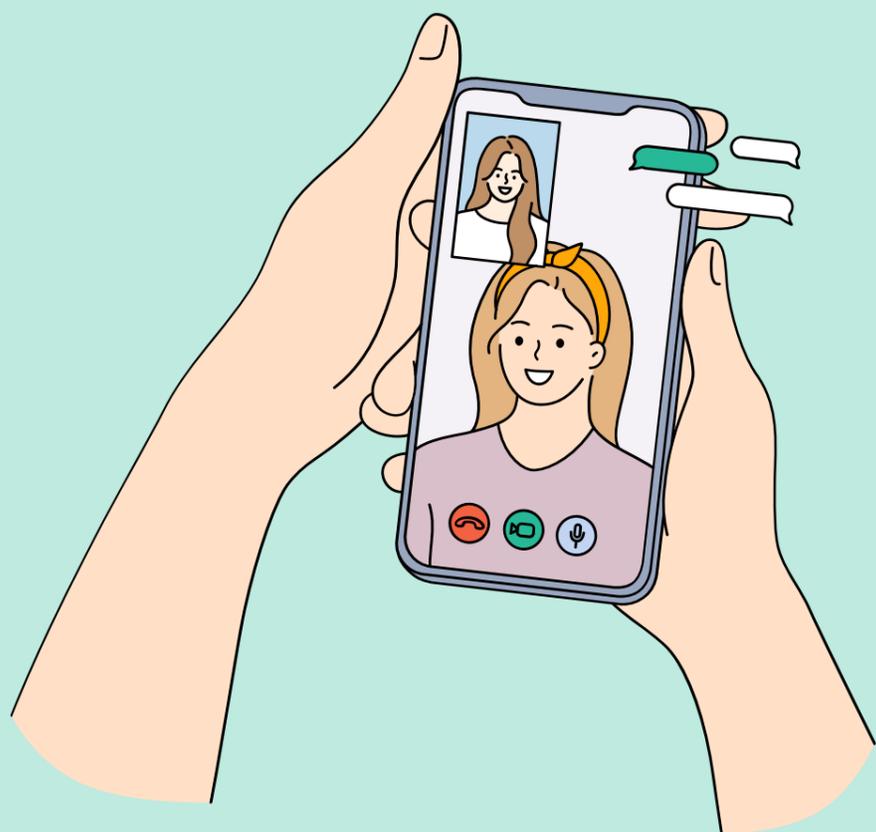
Lass dir das nicht entgehen! – Events, Songs und mehr entdecken



Im christlichen Buchhandel oder jetzt bestellen:  
07031 7414-177  
bestellen@scm-shop.de  
www.scm-shop.de

SCM  
R. Brockhaus

## HOW TO FRIENDSHIP



# LONG-DISTANCE-FREUNDSCHAFTEN

Unwillkürlich kamen mir die Tränen, als wir uns umarmten. An ihrer Abschiedsparty dämmerte mir plötzlich, dass unsere Freundschaft sich drastisch verändern würde. Wir hatten uns vor sechs Jahren im Studium kennengelernt, unzählige Mittagspausen und Prüfungsphasen miteinander verbracht, Erfolge gefeiert und Niederlagen durchgestanden, uns verliebt und Herzschmerz geteilt. Der schöne Freundschaftsalltag kam an ein Ende. Viele Freundschaften verlaufen sich mit Umzügen. Meist nicht abrupt, sondern eher wie ein Lied, das am Ende leiser wird und schließlich verstummt. Der gemeinsame Alltag findet nicht mehr statt, die natürlichen Berührungsfelder verschwinden und aus dem regelmäßigen Austausch wird ein sporadisches Update. Doch wie können intensive Freundschaften intensiv bleiben? Wie bleibt eine Freundschaft, auch wenn sie sich durch die Ferne verändert?

Ich stand erst neulich vor dieser Frage und mir haben folgende Anregungen geholfen.

### 1. SICH FRAGEN, WAS DIE FREUNDSCHAFT BRAUCHT.

Meine Freundin und ich haben darüber gesprochen, was wir aneinander schätzen und was wir uns für unsere Zukunft wünschen. Wir sind beide Pastorinnen, wollen als Freundinnen und Kollegen durchs Leben gehen und uns für das Leben des anderen interessieren. Wir haben uns die Frage gestellt, was wir an regelmäßigem Kontakt brauchen und wie wir das konkret ermöglichen können. Für uns ist das ein festes Telefonat im Monat und mit unserer Clique noch ein gemeinsames Zoom Meeting.

### 2. DAS WIEDERSEHEN PLANEN.

Wann sehen wir uns im kommenden Jahr? Kommst du zu mir, komm ich zu dir, machen wir eine Reise zusammen oder sehen wir uns auf einem Event? Nicht nur die konkrete Planung hilft dabei, die Wahrscheinlichkeit eines Treffens zu erhöhen, sondern auch die Vorfreude.

### 3. ALLTAGSAUFMERSAMKEITEN SCHENKEN.

„Hey, ich musste bei dem Reel an dich denken.“ „Soll ich lieber die schwarzen oder die grauen Stiefel nehmen?“ Kleine Messages im Alltag verbinden uns. Hier ein Meme, dort eine Postkarte, eine kleine Videobotschaft oder ein unverhofftes Geschenk können Zuneigung und Wertschätzung ausdrücken. Das Alltägliche teilen. Mit meinen engsten Freundinnen habe ich eine „Dankes-Challenge“: Seit drei Jahren schreiben wir jeden Abend jeweils drei Dinge in die Gruppe, für die wir am Tag dankbar waren. Das dauert zwei Minuten, aber man bleibt up-to-date.

### 4. AUSDAUER BEWEISEN.

Bei meinem letzten „Freundschafts-Workshop“ erzählte eine junge Frau, dass ihre beste Freundin vor einigen Jahren für die Partnerschaft nach Neuseeland gezogen ist und ihre Freundschaft trotz der Distanz in den vergangenen Jahren sogar tiefer geworden sei. Long-Distance-Freundschaften brauchen bewusste Berührungen, denn sie ergeben sich nicht von selbst. Doch bei tiefen Freundschaften geht es oft mehr um die Qualität als die Quantität, sodass Fernfreundschaften eine echte Chance haben. Und wenn man mal nichts hört oder eine Phase durchlebt, in der der Kontakt weniger wird, sollte man Gutes unterstellen, das Gespräch suchen und sich wieder neu in Verbindung setzen.

Der größere Anteil meiner engsten Freunde ist nicht vor Ort, sodass die Fernfreundschaftspflege ein unverzichtbarer Teil meiner Freundschaften ist, wenn ich bleibende Freundschaften haben möchte. ✓



**Franziska Klein ist Autorin, Pastorin und Beraterin und schreibt an dieser Stelle über die großen Fragen der Freundschaft. Ihr Buch zum Thema ist im Fontis Verlag erschienen.**

# VERSTAND

BIBELHAPPEN // WARUM SIND WIR HIER? // JULIA GARSCHAGEN IST FAN VOM DENKEN UND VOM GLAUBEN! // KÖRPER-FACTS, DIE DEN VERSTAND ÜBERSTEIGEN // WIE ZOCKEN UNSERE DENKMUSTER PRÄGT // HILFE, ICH SPÜRE GOTT NICHT! // KOPF, BAUCH ODER HERZ – WEN KÜRT DIE BIBEL ZUM BESTEN WEGWEISER?



SO VIELE KÖPFE,  
SO VIELE ANSICHTEN

HORAZ

**EPHESER 3,19**

**Ja, ich bete darum, dass Ihr seine Liebe versteht, die doch weit über alles Verstehen hinausreicht, und dass Ihr auf diese Weise mehr und mehr mit der ganzen Fülle des Lebens erfüllt werdet, das bei Gott zu finden ist.**

In diesem Bibeltext geht es um eine elementare Frage für unser Leben: Was ist wichtig? Und noch elementarer ist die Antwort darauf: Das, worauf es in unserem Leben ankommt – ja man könnte auch sagen, das Wichtigste – ist, die Liebe von Jesus Christus zu verstehen und vor allem anzunehmen. Die Liebe von Jesus Christus übersteigt völlig unseren Verstand. Die Liebe von Jesus Christus ist größer als unser Verstand, aber die Wirkung dieser Liebe bedeutet nichts Geringeres, als mit der ganzen Fülle des Lebens erfüllt zu werden. Die Liebe von Jesus Christus hat unerschöpfliche Kraft, die uns verändert. Jesus arbeitet in seiner Liebe an uns und ihm ist es möglich, Dinge zu tun, die wir uns nicht vorstellen können.

✔ **Zur Reflexion:** Was bedeutet es für dich, die Liebe von Jesus zu verstehen?

✔ **Zum Weiterlesen:** Philipper 4,6-7

**SPRÜCHE 1,7**

**Die Ehrfurcht, mit der man dem Herrn begegnet, steht am Anfang von allem Wissen. Nur Dummköpfe schätzen Weisheit und Bildung gering.**

An Jesus Christus zu glauben bedeutet nicht, dass man seinen Verstand ausschalten muss. Es gibt faszinierenderweise zahlreiche Wissenschaftler, die gläubig sind oder waren (Albert Einstein, Galileo Galilei, Isaac Newton, um nur ein paar zu nennen). Sie konnten ihren Glauben gut mit ihren Forschungen vereinbaren, weil sie erkannt haben, dass das, was Sie wissen und erkannt haben, nur ein winzig kleiner Bruchteil ist. Die Welt ist so viel komplexer, als wir Menschen bisher erforschen konnten, und vieles, was passiert und wie es passiert, geht über unseren Verstand hinaus. Das einzusehen, ist eigentlich ziemlich klug. Es schützt davor, sich als Mensch in eine göttliche Position zu erheben – die Geschichte zeigt, dass das nicht gut gehen kann. Wo die Ehrfurcht vor Gott fehlt, regieren allzu schnell Egoismus und Machtmissbrauch, die Gutes zerstören und ein Feld der Verwüstung hinterlassen.

Besser ist es, die Weisheit zu wählen. Weisheit bedeutet aus biblischer Sicht, sich an Gottes Weisungen zu halten. Und wer die Weisheit gefunden hat, hat Leben gefunden.

✔ **Zur Reflexion:** Inwiefern hilft dir die Demut, die Grenzen deines eigenen Verstandes zu erkennen, in deinem alltäglichen Leben?

✔ **Zum Weiterlesen:** Sprüche 8

**PSALM 90,12**

**Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.**

Ein etwas morbider Gedanke. Aber irgendwie auch logisch: Nur wenn meine Ressourcen begrenzt sind, achte ich darauf, wofür ich sie einsetze. Das gilt auch für Lebenszeit, denn diese, bzw. ihre Begrenztheit, hat einen Zweck: Gott möchte, dass wir unser Leben hier auf der Erde nutzen, um die Welt, die Menschen und Gott selbst besser zu verstehen. Das heißt nicht, dass wir nicht auch mal Spaß mit „sinnlosen“ Dingen haben dürfen, oder dass unser Leben in jedem Moment mit tiefster Bedeutung und dem Streben nach Wissen und Reife gefüllt sein muss. Aber wir sind auch nicht hier, um das Leben einfach an uns vorbeiziehen zu lassen. Gott hat uns unseren Verstand gegeben, um ihn zu nutzen, zu erweitern. Vielleicht kann man vor diesem Hintergrund auch die Endlichkeit unseres Lebens hier auf der Erde als Geschenk verstehen: Gott will, dass wir „klug“ werden und als Menschen über uns selbst hinauswachsen. Und durch diese Endlichkeit haben wir einen Ansporn, um genau das zu tun.

✔ **Zur Reflexion:** Unsere Endlichkeit motiviert uns dazu, unseren Verstand zu benutzen: Inwiefern kannst du dieser Aussage zustimmen?

✔ **Zum Weiterlesen:** Sprüche 3,1-7

**APOSTELGESCHICHTE 26,24**

**Plötzlich rief Festus: „Paulus, du bist verrückt. Das viele Studieren hat dir wohl den Verstand geraubt!“**

Vielleicht kennst du den Spruch: „Je mehr du weißt, desto mehr erkennst du, was du alles nicht weißt.“ Ich bin die Art von Person, die sich gerne mal in Wikipedia-Artikeln und Querverweisen verliert. Eigentlich will ich mich nur über ein kleines Thema informieren und erkenne dann, wie viel mit diesem Thema zusammenhängt, wie viele verschiedene Lehrensätze es gibt, wie komplex alles ist und wie unmöglich es ist, das Thema komplett zu durchschauen – es kann einen wahnsinnig machen. Das kann Angst machen, denn Wissen gibt Sicherheit und das Unbekannte nimmt sie. Umso wichtiger ist für mich zu wissen, dass es im Glauben Tatsachen gibt, die feststehen und mich halten, ob ich sie durchschaue oder nicht: Gott liebt mich. Gott ist auf meiner Seite. Meine Schuld ist vergeben. Mein Leben wird nicht einfach enden, wenn ich sterbe, sondern ich darf irgendwann ganz nah bei Gott sein. Diese Wahrheiten ersetzen das Wissen nicht, das ich brauche, um mein Leben zu bewältigen. Aber sie geben mir ein stabiles Fundament, das mich hält, selbst wenn ich erkenne, wie viel ich nicht verstehe und nie verstehen werde.

✔ **Zur Reflexion:** Fällt es dir schwer oder leicht, dich auf die Zusagen Gottes zu stützen, auch wenn du sie nicht durchschauen kannst?

✔ **Zum Weiterlesen:** Matthäus 7,24-27



# WARUM SIND WIR HIER?

VON OBEN BETRACHTET SCHEINT DIE FRAGE NACH DEM SINN DES LEBENS IRGENDWIE BANAL. UM SO WICHTIGER IST ES, HIN UND WIEDER DIE PERSPEKTIVE ZU WECHSELN, UM TAUSENDMAL GEHÖRTES WIEDER KRASS ZU FINDEN.

Elf Kilometer sind keine lange Entfernung, wenn man mit dem Auto fährt. Auf einer Schnellstraße kann man sie in etwa sechs oder sieben Minuten zurücklegen. Die meisten von uns würden nicht lange darüber nachdenken, diese Strecke zu fahren, um beim Chinesen ihr Lieblingsessen zu holen oder eine Freundin nach Hause zu bringen. Vielleicht ist unser täglicher Weg zur Arbeit zwei- oder dreimal so lang, deshalb sind elf Kilometer wirklich keine große Sache.

Das gilt jedoch nur so lange, bis man sich in elf Kilometern Höhe befindet. Das sind elftausend Meter, die übliche Flughöhe eines Flugzeugs für den Personenverkehr. Wenn du an das letzte Mal zurückdenkst, als du auf einem Fensterplatz im Flugzeug gesessen und zugesehen hast, wie sich der feste Boden immer weiter entfernt hat und vertraute

Landmarken sich in Spielzeuge verwandelt haben, weißt du, dass dir ein Blick aus elf Kilometern Entfernung eine ganz neue Perspektive vermitteln kann. Die obligatorischen Fotos mit den Tragflächen des Flugzeugs, die man überall auf Instagram findet, sind der Beweis dafür.

## GEDANKENSPIRALE

Wenn du die Erde von oben siehst, erinnert dich das daran, wie groß die Welt ist und wie klein du bist. Diese Perspektive kann dir das Gefühl geben, winzig zu sein. Sogar unbedeutend. Du bist ein einzelner Mensch in einer Stadt, in einem Land, auf einem Kontinent, auf einem Planeten, in einem Sonnensystem, in einer Galaxie, an einem zufälligen Ort in einem Universum unendlicher Weite.

In einer hohlen Metallröhre durch den Himmel zu fliegen, ist ein Phänomen der modernen Zeit, aber das Nachsinnen über die Rolle des Menschen ist so alt wie die Menschheit selbst. Zu allen Zeiten haben Poeten und Philosophen, Historiker und Künstler, Autoren und Mönche die Fragen gestellt:

- ▶ Wer sind wir?
- ▶ Warum sind wir hier?
- ▶ Sind wir von Bedeutung?
- ▶ Haben wir einen Zweck?

Als Menschen haben wir das tiefe Verlangen, den Sinn des Lebens zu finden. In unserem Inneren drängt uns etwas dazu, einen Grund für unsere Existenz zu finden. Wir wollen nicht nur anonym leben und sterben – was sollte das für einen Sinn haben? Es muss mehr im Leben geben als Schlafen, Essen, Arbeiten und dann alles wieder von vorn.

## BESTIMMT WOZU?

Vielleicht hast du dich gefragt, ob du bedeutend bist. Ob du wertvoll bist. Ob du einzigartig bist. Ob du begabt bist. Vielleicht hast du dich gefragt, ob du einen tieferen Zweck hast – eine Art göttlichen Stempel, der dir nicht nur Wertschätzung, sondern auch eine Bestimmung verleiht.

Die Bibel geht diese Fragen direkt an. Von Anfang bis Ende dreht sie sich nicht allein um Gott, sondern auch darum, wie Gott der Menschheit begegnet. Die Bibel erzählt die Geschichte, wie Gott uns erschaffen hat; wie er uns liebt und führt. Sie ist die Offenbarung unserer Rolle innerhalb seines Plans und seiner Schöpfung.

Seine Bestimmung für uns wie auch seine Liebe und seine Wertschätzung verleihen uns einen unermesslichen, unerschütterlichen Wert. Es ist unmöglich, getrennt von Gott eine wahre Identität oder Bedeutung im Leben zu finden, weil das Leben von ihm kommt. Je besser wir Gott verstehen und je näher wir ihm kommen, umso besser verstehen wir auch, wer wir sind und welchen unendlichen Wert wir besitzen.

## GOTT + ALLTAG = SINN

Das bedeutet nicht, dass sich das Leben nur um Beten, Bibellesen, Gottesdienstbesuche oder andere „geistliche“ Aktivitäten dreht. Die Vorstellung, dass wir Gott nur durch religiöse Rituale oder innerhalb einer Kirche nah sein können, ist ein absoluter Mythos. Sie reduziert Gott auf eine religiöse Schachtel, die wir nur hervorholen, wenn wir sonntags in den Gottesdienst gehen oder etwas von ihm brauchen, nur um sie gleich danach wieder ins Regal zu stellen.

Das könnte der Wahrheit nicht fern liegen. Jedes Handeln, jedes Streben und jeder Moment finden in Gottes Gegenwart statt. Wir verbringen unser ganzes Leben unter seinem Blick und zu seiner Freude. Wir können nicht vor ihm weglaufen oder uns vor ihm verstecken; wir können ihn nicht verscheuchen oder dazu bringen, uns den Rücken

zuzukehren. Er ist immer bei uns.

Das bedeutet, dass die menschliche Suche nach Identität, Wert und Sinn viel banaler ist, als wir oft denken. Banal nicht im Sinn von langweilig oder gewöhnlich, sondern als Teil unseres täglichen Lebens.

## EXISTENZ MIT VIEL KARAT

Du wirst den Grund für deine Existenz nicht in einem Augenblick, an einem bestimmten Tag oder zu irgendeiner anderen, bereits festgelegten Zeit entdecken. Ein solches Bewusstsein entsteht durch stets neue Entdeckungen im Lauf einer ganzen Lebenszeit. Und die wichtigsten Momente im Leben können normalerweise sowieso nicht in einem oder zwei Sätzen zusammengefasst werden.

Der Grund für deine Existenz und Einzigartigkeit kann nicht einfach auf ein nettes Meme oder ein prägnantes Zitat reduziert werden. Er hat viele Facetten, wie ein schön geschliffener Diamant. Dieser Diamant hat wahrscheinlich immer noch einige (oder viele) raue Kanten, aber derjenige, der ihn erschaffen hat, ist noch nicht fertig mit ihm. Er ist immer noch bei der Arbeit und verwandelt ihn in einen Edelstein von unvergleichlicher Schönheit.

Dieser Prozess des Gestaltens und Formens vollzieht sich über Jahre hinweg durch unzählige Momente. Manche von ihnen können so einschneidend sein, dass sie dein Leben verändern und sich als entscheidende Wendungen in deiner persönlichen Geschichte für immer in dein Gedächtnis einprägen. Andere hingegen zeigen sich in scheinbar belanglosen Gedanken, Unterhaltungen und Entscheidungen – sie sind behutsame Hammerschläge des Schöpfers, denen du zu dieser Zeit vielleicht nicht einmal eine Bedeutung beimisst.

## WEISER ALS MEINE DUMMHEIT

Doch die ganze Zeit über führt Gott dich in die Bestimmung hinein, die er für dich hat. Er ist stärker als deine Schwäche, geduldiger als deine Starrköpfigkeit, weiser als deine Dummheit und seine Treue überdauert jeden deiner Fehler.

Er hat eine Zukunft voller Schönheit und Mut für dich. Vertraue darauf, dass er dich auf deiner Reise entdecken lässt, welche Pläne er für dich hat und du wirst das Lebensabenteuer finden, für das du erschaffen wurdest. ▶

Dieser Text ist ein Ausschnitt aus dem Buch „Schockierend radikal geliebt“ von Addison und Arden Bevere, das im Januar im SCM-Verlag erschienen ist.





# HERZ UND HIRN

**GLAUBE IST FÜR JULIA GARSCHAGEN KEINE FLUCHT VOR DEM VERSTAND UND FRAGENSTELLEN SOWAS WIE GOTTESDIENST. WARUM WIR IN GEMEINDEN UNSER HIRN NICHT AN DER Garderobe ABGEBEN SOLLTEN, ARGUMENTIERT DIE PROJEKTLITERIN VON TRUESTORY IM ERF JESS TALKWERK.**

**Talkwerk: Du bist Leiterin des Pontes Instituts, mit dem ihr Brücken zwischen Wissenschaft, Kultur und Glauben bauen möchtet sowie zwischen Menschen verschiedener Weltanschauungen. Was heißt das konkret?**

**Julia Garschagen:** Wir wollen Glauben und Denken, Herz und Hirn in Einklang bringen. Ich persönlich liebe es, zu denken. Nicht unbedingt Mathe, aber andere Dinge. Meine Eltern sind Akademiker und es war immer klar: Du darfst alle Fragen stellen. Zum Glauben bin ich erst ein bisschen später gekommen. Aber, wenn die in der Gemeinde gesagt hätten: Hier musst du einfach glauben, lieber nicht fragen, dann wäre ich gleich weg gewesen. Gleichzeitig vertraue ich Jesus und ich lieb ihn. Wie das zusammenpasst, hat mich schon immer fasziniert.

Als Jesus gefragt wird, was das wichtigste Gebot ist, zitiert er aus dem Alten Testament „Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben, mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzem Verstand.“ Das heißt, wenn ich denke, ist das Gottesdienst.

**Also ist das für dich null Gegensatz?**

Nein, aber das höre ich ganz oft. Auf der einen Seite ist die Wissenschaft und auf der anderen Seite ist der Glaube und die haben gar nichts miteinander zu tun. Das hört man

sowohl von den Christen, die sagen, die bösen Wissenschaftler machen unseren Glauben kaputt, als auch von Skeptikern, Agnostikern und Atheisten, die sagen, die Wissenschaft hat Gott längst begraben, das ist alles widerlegt. Beides, denke ich, stimmt nicht.

**Wie gehst du dann an diese Spannung heran?**

Ich versuche aufzuklären, denn die moderne Wissenschaft fußt eigentlich ganz stark auf dem jüdisch christlichen Glauben. Die ersten Wissenschaftler waren der Ansicht, hinter all dem steckt ein logischer Verstand, also können wir hingehen und können das untersuchen. Sie haben erwartet, dass sie so etwas wie Naturgesetze finden, weil sie erwartet haben, dass es einen Gesetzgeber gibt, also jemanden mit Verstand, der dahintersteht. Zum Beispiel Heinz Kepler, der die Planetenumlaufbahn berechnet hat, hat gesagt, wenn ich Wissenschaft mache, dann denke ich Gottes Gedanken nach.

Bis heute gibt es richtig viele Wissenschaftler, die Christen sind oder an Gott glauben, also schließt sich das überhaupt nicht aus. Francis Collins zum Beispiel, der das menschliche Genom mitentschlüsselt hat, war erst Atheist und ist dann über das Nachdenken und verschiedenste Fragen, vor allem über die Frage nach der Moral, Christ geworden. Leute haben unterschiedliche Zugänge zu Gott.

Das Nachdenken kann einer sein. Ich kann niemanden dahin diskutieren und das hat für mich auch nichts mit Gott beweisen zu tun. Aber wenn Gott Gott ist, dann würde ich ja erwarten, dass er über meinen Verstand hinausgeht. Wenn er ständig hinter meinem Verstand zurückbleibt, passt das für mich nicht.

Manchmal habe ich ein bisschen das Gefühl, wenn man in eine christliche Gemeinde geht, muss man sein Hirn vorher an der Garderobe abgeben und das geht für mich gar nicht. Jesus hat Leute eingeladen, Fragen zu stellen – er selbst stellt viele Fragen. Und Jesus ermutigt Thomas, der Zweifel hatte. Er sagt nicht: Das darfst du jetzt aber nicht! Sondern: Hier, sieh es dir an!

**Sagen wir, es läuft gerade alles gut. Ich habe mein Leben im Griff. Religion empfinde ich als moralisch einengend und auch das mit Gott brauche ich doch gar nicht. Wieso sollte ich mich mit Religion beschäftigen?**

Ich glaube, wir alle kennen Situationen, wo wir uns denken, da muss es mehr geben. Wir streben nach mehr Glück, nach mehr Erfüllung und erfahren sie doch nicht. Irgendwie kennen wir alle das Gefühl, da ist ein Loch in uns. Da frage ich mich, könnte das nicht ein Hinweis darauf sein, dass wir tatsächlich für mehr gemacht sind, dass da tatsächlich noch mehr ist? Augustinus, ein alter Kirchenvater, hat gesagt „Unser Herz ist unruhig, bis es Ruhe findet in Gott“, weil wir eigentlich dafür geschaffen sind. Also was, wenn es möglich wäre, tatsächlich eine Beziehung zu führen zu dem, der dieses ganze Universum erdacht hat, der die Liebe in Person ist, der uns Glück gibt und der noch so viel mehr für uns bereithält?

**Mir muss es also gar nicht schlecht gehen, um dieses Gefühl „da muss es doch mehr geben“ zu kennen.**

Nein. Menschen haben Fragen. Und die sehen ganz unterschiedlich aus! Es ist wichtig, dass wir uns auf diese Fragen einlassen und selbst gut darin werden, Fragen zu stellen. Ich habe das Gefühl, dass gerade christlicher Glaube in unserer westlichen Welt aus drei Gründen irrelevant und manchmal sogar schädlich erscheint. Zum einen denken die Leute, glauben ist intellektuell total minderbemittelt. Das hängt aber auch daran, dass wir ganz oft so Sachen sagen wie: Das muss man jetzt eben einfach mal glauben. Die Leute denken

dann, sie müssten dafür ihren Verstand ausschalten.

Dann emotional – Hey, ich hab einen super Job, eine Familie, für mich ist das irrelevant und vielleicht sogar schädlich, weil ich Regeln befolgen müsste. Das dritte ist die moralische Anfrage. Früher hat man noch gedacht: Die Christen haben so eine hohe Moral, das schaffe ich eh nicht, also lasse ich es gleich. Heute erscheint es vielen eher unmoralisch Christ zu sein. Das sind die Heuchler, die Kinder missbrauchen und Geld verschleudern, mit Frauen nicht ordentlich umgehen und homophob sind.

Und das ist für mich eine ganz große Frage – wie können wir da reinsprechen? Was haben wir vom Evangelium her zu sagen zu den Grabenkämpfen, die wir in politischen oder gesellschaftlichen Diskussionen erleben? Und wie kann da Versöhnung in Gottes Sinne stattfinden?

**Worauf sollte man in solch einer Diskussion achten?**

Wir sollten das Gegenüber zum Nachdenken anregen und auch so stehen lassen können, wie es ist, was es glaubt. Es geht nicht darum die Diskussion zu gewinnen, sondern das Herz. Das verändert meine ganze Haltung, mein ganzes Sein. Das bedeutet natürlich auch, dass ich erstmal den Standpunkt des anderen rausfinden will, Fragen stellen will. Hoffentlich auch gute Antworten finde. Da spielt mein Denken eine große Rolle und ich muss mich auch bilden. Das liebe ich und es gehört für mich eben zum Gottesdienst dazu. Wenn Jesus die Wahrheit ist, was er von sich behauptet, dann hält er auch jeder Anfrage stand. Dann muss ich auch keine Angst davor haben, dass Leute Fragen stellen und ich nicht weiß, was ich sagen soll. Ich bin gemacht, Zeuge zu sein, nicht Verteidiger. Gott ist groß, er kann sich selbst verteidigen. ▽

**Interview: Talkwerk**

**ERF Jess**  
Da, wo du bist

Das Interview ist ein Ausschnitt aus der Sendung von ERF Jess Talkwerk. Hier geht's zur ganzen Folge:



MINDFUL  
MINDFUL  
MINDFUL  
MINDFUL  
MINDFUL  
MINDFUL  
MINDFUL  
MINDFUL  
MINDFUL



# GAMING

MIT ZOCKEN ZU MEHR ACHTSAMKEIT?



*NICOLAS HOBERG IST PSYCHOLOGE UND ZOCKER. GEMEINSAM MIT SEINEM STUDIENFREUND GRÜNDETE ER „BEHIND THE SCREENS“, EIN PROJEKT ÜBER WISSENSCHAFTSKOMMUNIKATION AN DER SCHNITTSTELLE VON PSYCHOLOGIE UND GAMING. DRAN HAT IHN GEFRAGT, WAS DAS MEDIUM MIT DEM DENKEN UND FÜHLEN UNSERER GENERATION MACHT.*

## Erinnerst du dich an deine ersten Gaming-Erfahrungen?

Ich hatte meinen ersten Gameboy, so ein dickes, graues Ding von Nintendo, mit fünf. Bei dem Spiel The Legend of Zelda Link's Awakening wollte ich unbedingt Fortschritt machen, aber ich kam nicht weiter, denn ich konnte noch nicht lesen. Also hab ich meine Eltern ständig damit genervt, was die Worte bedeuten und über dieses Spiel Lesen gelernt. Das war eine frühe Erfahrung des positiven Potenzials von Videospiele für mich.

## Interessante Wortwahl. In unserer Gesellschaft haben Videospiele oft einen negativen Ruf. Wie erlebst du das und welchen Einfluss hat das auf deine Arbeit?

Videospiele sind ein junges Medium, bei dem es ständig neue Entwicklungen gibt. Und wie immer in der Geschichte, werden solche Medien von älteren Generationen mit Skepsis betrachtet. Da gibt es sicher auch kritische Dinge. Was aber in der Breite der Wahrnehmung unterbeleuchtet ist, sind hoffnungsvolle Potenziale von Videospiele und die herauszustellen haben wir uns bei „Behind The Screens“ zur Mission gemacht.

## Wusstest du vor deinem Psychologiestudium schon, dass du dich auf's Gaming spezialisieren möchtest?

Das kam im Studium so hoch und zunächst auch nur als Freizeitprojekt mit meinem Kumpel Benjamin Strobel. Unser Kopf schwirrte von Psychologie und gleichzeitig vom leidenschaftlichen Zocken. Das musste sich irgendwann mixen. Später haben wir Zuwachs durch meine Kollegin Jessica Kathmann erhalten, die Gaming auch schon in der Therapie als Zugang eingesetzt hat. Es hat sich herausgestellt, dass die Psychologie unglaublich viele interessante Perspektiven auf das Thema Gaming bietet.

## Zum Beispiel?

Die Sozialpsychologie beschäftigt sich beispielsweise damit, wie Menschen miteinander interagieren, wie sie soziale Normen interpretieren, wie sie sich in Rollen einfügen oder wahrnehmen. Beim Gaming kommen auch Leute zusammen. Das kann man sich also sozialpsychologisch anschauen. Oder Persönlichkeitspsychologie – welche Art von Mensch spielt eigentlich Videospiele? Warum fühlen sich manche Leute durch bestimmte Videospiele angezogen und durch andere nicht?

## Wie könnte man das erklären?

Wenn wir über persönliche Präferenzen bei Videospiele reden, kristallisieren sich stabile Muster heraus. Es gibt aber auch tagesaktuelle Einflüsse: Draußen regnet es und, um der Stimmung nachzugehen, sucht man sich ein Game mit einer graueren Farbpalette. Oder im Gegenteil: Man versucht die grauen Gedanken loszuwerden und stürzt sich in eine bunte Spielwelt.

## Als eine Art Emotionsregulation? Ist das psychologisch betrachtet bedenklich?

Ja, genau und nicht zwangsläufig. Wie ich mich fühle, das ist Schwankungen unterworfen und will balanciert werden. Sinnvoll eingesetzt, kann Gaming dabei helfen, sich vom Trübsal blasen abzuhalten, davon, immer wieder in den gleichen negativen Gedankenschleifen festzuhängen. Einfach mal abschalten. Falsch eingesetzt, kann es aber auch dazu führen, dass man sich daran gewöhnt, negative Gefühle immer durch Videospiele wegzudrücken und dadurch eine Sucht zu entwickeln.

## Welchen Stellenwert hat Selbstreflexion dann beim Gaming?

Selbstreflexion ist wichtig und doch kein Thema, das assoziativ eng verknüpft wird mit Videospiele. Der selbstreflektierte Gamer? Das ist nicht unbedingt ein Stereotyp (lacht). Wobei es durchaus Videospiele gibt, die reflektive Prozesse anstoßen und das auch explizit zum Ziel haben. Spiele, die einen vor moralische Dilemma stellen oder Werte und Glaubenssätze hinterfragen.

Es gibt aber auch einen Spielmodus, der absolut nicht selbstreflektiert ist, bei dem man sich im Spiel verliert. Auch das hat seine Daseinsberechtigung. Wenn man Kindern beim Spielen zuguckt, sind die völlig darin versunken. Spielen ist letztendlich eine natürliche Art des Seins für den Menschen. Im besten Fall erhalten wir uns das über ein Leben hinweg. Im schlechtesten Fall verderben einem gesellschaftlichen Vorurteile den Spaß daran.

## Unter den 16 bis 29-Jährigen in Deutschland spielen über 85% Videospiele – an Konsolen oder am Smartphone. Wie beeinflusst der Gaming Trend unsere Generation?

Gaming ist heute ein nicht wegzudenkender Teil von Jugendkultur. Das hat natürlich Auswirkungen. Zum einen führt es zu einer Kluft zwischen denen, die sich mit diesem Medium auskennen und wohlfühlen und denen, die keinen Zugang dazu haben und dem skeptisch gegenüberstehen. Wobei Smartphones erheblich dazu beigetragen haben, dass die breite Masse einen leichten Einstieg gewinnt, ohne sich direkt als Gamer zu identifizieren. Mein Vater, ist gerade in Rente gegangen und zockt an seinem Tablet so ein Strategiespiel. Aber schon das Wort ‚Spiel‘ kommt ihm schwer über die Lippen. Es

ist überhaupt nicht Teil seiner Selbstwahrnehmung.

Dem gegenüber stehen solche, die das Medium als Eventraum nutzen. Spiele wie Fortnite bieten soziale Treffpunkte – Hubs, in denen abhängen, kommunizieren und ihre Avatare vorführen. Das ist alles Selbstexpression. Da entsteht der virtuelle Raum relativ gleichberechtigt neben dem analogen. In der Pandemie haben immer mehr Menschen erkannt, dass man Aspekte des sozialen Lebens auch im virtuellen Raum verwirklichen kann. Und auch, wenn man zwischenmenschliche Beziehungen nicht durch digital Kontakte ersetzen kann, befriedigen Videospiele durchaus Bedürfnisse.

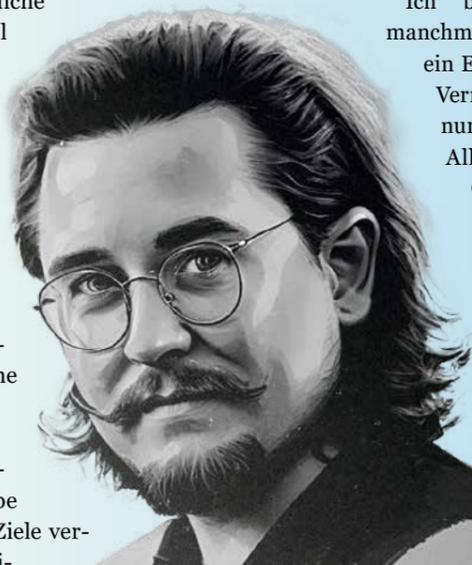
#### Geht es da um sowas wie Aggressionen rauslassen oder Rätsel lösen? Wie darf ich mir das vorstellen?

Menschen haben sowohl körperliche Bedürfnisse – Hunger, Harn-drang, Sexualtrieb – als auch psychische Grundbedürfnisse. Ich nenne mal drei, die in der Psychologie als gesichert gelten. Das erste ist das Bedürfnis danach, sozial eingebunden zu sein, sich als Teil einer Gruppe wahrzunehmen, in der gemeinsame Ziele verfolgt werden, zu denen man einen Beitrag leisten kann. Die beiden anderen Grundbedürfnisse sind, Kompetenz und Autonomie zu erleben.

Egal, ob man eine Geschichte spielt, die einem das Gefühl gibt, Teil eines Ganzen zu sein oder sich mit anderen vernetzt über beliebige Distanzen hinweg – für das Community-Gefühl kann man sich auf Knopfdruck seinen Fix holen. Selbstwirksamkeit oder Autonomie entsteht, weil ich der Held in der Geschichte bin. Ich meistere die Herausforderungen. Das verleiht mir Kompetenz und Wichtigkeit und das Gefühl, dass meine Entscheidungen eine unmittelbare Wirkung haben.

#### Ein Gefühl, was vielen im Alltag fehlt, oder?

Im Alltag machen Menschen häufig die Erfahrung, dass ihre Handlungen auf ihre Umwelt keine sichtbaren Auswirkungen haben. Besonders junge Menschen, die in Schule und Ausbildung in einem festen Rahmen eingebunden sind. Man schreibt eine Klausur und erfährt erst Wochen später das Ergebnis. Ich kann mich für die Umwelt engagieren, aber die Auswirkungen werde ich erst sehr viel später oder nie sehen. In Videospiele schafft jeder Knopfdruck eine Veränderung, die vermittelt: Ich habe einen Unterschied gemacht. Das brauchen Menschen, sonst fühlen sie sich irgendwann unsichtbar oder unbedeutend.



#### FACTS ÜBER NICOLAS

Lieblingskonsole: Alles von Nintendo  
Lieblings-Game-Genre: Rollenspiele  
Podcast: Behind The Screens

#### Kommen beim Gaming Logik und Gefühl manchmal besser zusammen als im Alltag?

Videospiele haben viele Mittel an der Hand, um Emotionen hervorzurufen. Musik, Ästhetik, mitreißende Geschichten, interessante Charaktere, in denen wir uns wiederfinden. Zeitgleich sind Videospiele logisch aufgebaut und ein Verständnis dafür ist notwendig, um weiterzukommen. Es werden also beide Teile der menschlichen Psyche, Logik und Gefühl, angesprochen.

Ich beobachte in unserer Gesellschaft manchmal eine Überbetonung der Logik. Das ist ein Erbe aus der französischen Aufklärung: Vernunft ist alles, Gefühle halten uns nur davon ab, klar zu sehen. Zudem geht Alltag heute mit einer unglaublichen Geschwindigkeit vonstatten. Wir sind der Masse an Eindrücken ständig ausgeliefert. Es bleibt kaum Zeit, in sich zu schauen. Wenn man sich also für Videospiele bewusst Zeit nimmt, können sie helfen, wieder einen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden. Manchmal kommt das auch unerwartet. Man spielt ein Spiel so nebenher und dann passiert etwas, das an die eigene Biografie anknüpft.

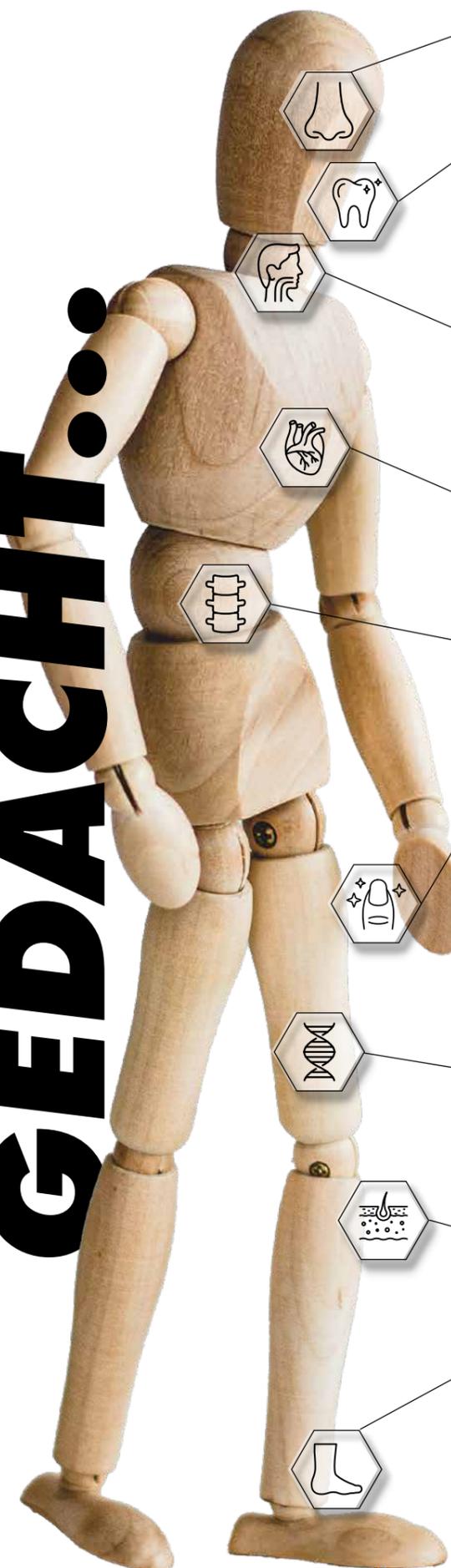
Gehört das dann in den Bereich des „Mindful Gaming“ rein? Also der Gedanke durch Gaming Achtsamkeit zu üben und bewusster zu leben?

Achtsamkeit ist ein großes Thema in der Psychologie. Es ist eine Geisteshaltung, von der man ausgeht, dass sie einige positive Effekte auf die psychische Gesundheit haben kann. Es geht um das Akzeptieren von Gefühlen, sie nicht zu verurteilen. Die meisten Menschen sind ihrer Natur nach nicht sehr achtsam, zumindest in diesem westlichen Kulturkreis. Das heißt, Menschen müssen das einüben. Das ist harte Arbeit und frisst Energie und Zeit. Dass Videospiele ein Feld bieten können, um Achtsamkeit zu üben, ist auf jeden Fall denkbar. Ein bisschen widerspricht aber die Grundidee des Gamings – dieses Abtauchen in andere Welten – dem Konzept von Achtsamkeit, bewusst im Hier und Jetzt zu sein. Es gibt jede Menge Apps, die einem mit Techniken helfen wollen und viele von denen haben spielerische Elemente. Du erhältst beispielsweise eine Auszeichnung, wenn du es geschafft hast, eine Woche lang deine Übungen durchzuführen. Das kann man kritisch sehen, denn Achtsamkeit funktioniert nur, wenn sie auf Nachhaltigkeit angelegt ist und nicht, wenn man nur dem nächsten Bonus hinterherhechelt. ▽

Mehr über das Projekt unter [www.behind-the-screens.de](http://www.behind-the-screens.de)

FRAGEN: ANN-SOPHIE BARTOLOMÄUS

# HÄTTESST DU GEDACHT...



Fast 80 Prozent von uns nutzen nur ein **Nasenloch** zum Atmen. Währenddessen wird das andere vom Körper gereinigt. Der Wechsel vollzieht sich ungefähr alle zweieinhalb Stunden.

**Zähneputzen** ist die einzige Möglichkeit, unser Skelett zu reinigen.

Wir produzieren jeden Tag einen halben bis ganzen Liter **Speichel**. Speichel enthält antibakterielle Substanzen, die wichtig für die Gesundheit der Zähne und die Verdauung von Kohlenhydraten sind.

Beim Niesen setzen kurz alle Körperfunktionen aus. Sogar der **Herzschlag** ist verlangsamt. Jeder Vierte muss niesen, wenn er in die Sonne blickt. Dieser photische Niesreflex ist wie die Fähigkeit zum Zungerollen nicht jedem gegeben und genetisch veranlagt.

Morgens sind wir bis zu drei Zentimeter größer, weil sich in der Nacht die **Zwischenwirbelscheiben** mit Flüssigkeit füllen. Durch die Bewegung tagsüber baut sich diese wieder ab.

**Fingernägel** können pro Woche circa einen Millimeter wachsen. Damit sind sie dreimal schneller als Fußnägel. Nägel wachsen bei jungen Menschen schneller als bei älteren, bei Männern schneller als bei Frauen und tags mehr als nachts. Das Wachstum der Nägel hängt mit der Durchblutung zusammen. Deshalb wachsen die Nägel an deiner rechten Hand schneller, wenn du Rechtshänder bist, und umgekehrt.

55% unserer **Gene** haben wir mit Bananen gemeinsam, 99% mit Mäusen, 98% mit Schimpansen, 82% mit Hunden und 99,5% unseres Erbgutes teilen wir Menschen miteinander.

Einmal pro Monat erneuert sich unsere komplette äußere **Hautschicht**.

Unsere **Füße** sind mit etwa 200.000 Nerven ständig mit dem Gehirn verbunden und melden zum Beispiel Druck und Temperatur. Stehen ist viel anstrengender als Gehen, da verteilt sich die Bewegungslast auf mehr Muskeln, die besser durchblutet sind.

SAMMLUNG: HANNAH PONSEL

# GOTT, ICH SPÜRE DICH NICHT!

11:52 ✓✓

**SARA IST EIGENTLICH EIN GEFÜHLSMENSCH. ALS LEIDENSCHAFTLICHE WORSHIPPERIN IM ICF HAMBURG FÜHRT SIE MENSCHEN IN DIE GEGENWART GOTTES. ALS SIE DIESE JEDOCH SELBST NICHT MEHR SPÜRT, BEKOMMT SIE PANIK. WAS WILL GOTT IHR DAMIT NUR SAGEN?**

Ich bin jetzt sechs Jahre mit Jesus unterwegs. Mein Hunger nach ihm wächst beständig, was nicht heißt, dass ich nicht auch Durststrecken erlebt habe. Doch dieses Jahr ist etwas ganz eindrücklich: Ich weiß, dass Gott da ist, aber in den intensivsten Gottesdiensten, Konferenzen oder Quality Times mit Jesus fällt es mir schwer, ihn zu fühlen.

Nach meiner Bekehrung war mir eins klar: Gottes Gegenwart ist da, egal, ob ich sie spüre oder nicht. Seine Präsenz ist nicht von meinen Gefühlen abhängig. Allerdings bin ich immer noch Mensch und vor allem einer, der ziemlich emotional ist. Und sich dann geliebt fühlt, wenn man mich das spüren lässt. Als Worshipperin ist es mein Herz, Menschen in die Gegenwart Gottes zu führen. Doch dieses Jahr habe ich selbst, als ich nicht auf der Bühne stand, Gott nicht spürbar erlebt.

## LOBE DEN HERRN (OHNE) MEINE SEELE?

Ich singe Lieder, Wahrheiten, von denen ich weiß, dass ich sie in Autorität in die geistliche Welt singe. Vor meinem inneren Auge ist es wie eine Wand. Eine schwarze Mauer, durch die meine Gebete nicht hinüberkönnen. Vielleicht können sie es, doch in dem Moment kann ich nichts sehen, nichts spüren. Nichts, was ich in dem Moment mache, ist übernatürlich. Gott offenbart sich vor meinem inneren Auge nicht mit heftigen Bildern, macht sich nicht durch einen Schauer durch meinen Körper spürbar. Ich weiß nicht, wohin meine Gebete kommen, geschweige denn, dass sie Gott erreichen.

Mein Blick fällt erstmal auf mich: Hab ich etwas getan, was mich von Gott trennt? Gibt es irgendeinen Bereich in meinem Leben, den ich ihm noch nicht übergeben habe? Ich bin verzweifelt, denn obgleich ich sein Wirken in meinem Leben gesehen habe, er mich geleitet hat und mit mir Prozesse gegangen ist – spürbar erlebe ich Gott gerade nicht. Es ist ein Wissen um seine Hand über mein Leben, aber die emotionale Komponente fehlt total.

In meinem Kopf ist Chaos. Was passiert überhaupt in der Gegenwart Gottes? Wie soll sie sich anfühlen? Muss ich mich selbst in diese Gegenwart begeben oder berührt sie mich aus dem Nichts, ohne dass ich etwas tue? Plötzlich kamen Grundsatzfragen auf, die ich eigentlich für geklärt gekennzeichnet habe.

## FÜR IHN ODER FÜR MICH?

Wie soll ich anderen von diesem wundervollen Ort der Gegenwart Gottes erzählen, wenn ich ihn selbst so lange nicht besucht habe? Der Ort, an dem der Himmel auf die Erde kommt, Gott Heilung schenkt, Freiheit kommt und Ketten gebrochen werden. Auf's Papier konnte ich all diese Eigenschaften bringen. Aus mir heraus sind sie nicht gesprudelt. Dabei war mein Alltag damit gefüllt – jetzt fühlt sich alles so kognitiv und rational an. Das kenne ich nicht von mir. Wo sind die Tränen der Überwältigung? Die sanfte Berührung des Geistes? Die Umarmung meines himmlischen Vaters, die ich sogar auf meiner Haut spüre?

Es dauert lange, bis ich wieder von der Gegenwart

überwältigt werde. Lange Gottesdienste, in denen ich einfach nur Worship mache, weil ich weiß, dass Gott die Ehre für mein Lob gebührt. Ich muss lernen, dass es in der Gegenwart Gottes nicht um mich geht, sondern ganz allein um ihn. Dass ich ihn anerkenne als Gott, Schöpfer und Herr. Als ich das realisiere und nicht mehr auf das Emotionale baue, passiert etwas.

Mein Blick wandert von mir auf ihn und ich erkenne, dass ich den Rest meines Lebens nichts spüren muss, weil es eh nur Gnade ist, wenn er sich mir zeigt. Auch ist die Sache mit Gottes ständiger Gegenwart in unserem Leben, allein Gnade und richtet sich nicht nach meinen Umständen, Gefühlen oder Taten. Ich muss nicht aus Leistung heraus die Gegenwart Gottes "herbeizaubern", sondern darf in Wahrheit in seiner Gegenwart weilen. Und dann offenbart er sich mir.

## LERNEN TROTZDEM DRANZUBLEIBEN

Nach meiner Verzweiflung besuche ich eine Worship Konferenz im November 2023, wo augenscheinlich alle eine tiefe Begegnung mit Gott haben – Nur ich nicht. Ich fange an zu weinen. Es macht mich traurig, dass Gott sich mir nicht zeigt, obwohl ich mich ausstrecke – geistlich und körperlich. Ich sehe nichts. Kein Gott auf dem Thron. Kein Jesus auf einer Bank im Garten, der nur auf mich wartet. Auch keinen prophetischen Eindruck. Leere. Alles schwarz.

Ich weiß nicht warum, aber ich wusste in diesem Moment, als ich eigentlich von seiner Gegenwart spürbar umgeben sein müsste – so ging es ja schließlich allen anderen – dass Gott sich mir absichtlich nicht offenbart. Dass er mir die Illusion nehmen wollte, dass ich immer etwas spüre, dass ich immer in der tiefen Gegenwart bin.

Ja, ich habe unbegrenzten Zugang zu Gottes Gegenwart, doch lebe ich immer noch in einer Welt, in der Leid passiert und so werde ich mich nicht immer danach fühlen. Gott lehrt mich, unabhängig von meinen Gefühlen dranzubleiben, mich nicht von ihnen bestimmen zu lassen, sondern von der Wahrheit und dem Wissen, das ich gesammelt habe, als es mir gut ging und ich auch spürbare Dinge mit ihm erlebt habe.

## AUF SPÜREN FOLGT WISSEN

Glauben beruht auf dem, was ich nicht sehe und manchmal nicht spüre. Manchmal gründet sich mein Glaube auf das Wissen von Wahrheiten, die mir Gott in guten Zeiten offenbart hat. Die ich in seinem Wort lese. Und ich erkenne, dass Gott oftmals anders wirkt, als ich es mir selbst wünsche oder vorstelle. Denn wenn ich nur danach gehe, werde ich schnell enttäuscht.

Gott wirkt nicht so, wie ich ihn gerne wirken sehen will. Er ist immer noch Gott. Aber wenn ich die Augen offenhalte, erkenne ich ihn auch in den kleinsten Momenten, kann ihn

in der Natur spüren, im Gespräch mit einer Freundin, in der Großzügigkeit meiner Mutter oder in der Umarmung eines guten Freundes. Gott lebt in uns, wenn wir Jesus angenommen haben. Er gebraucht uns als Werkzeuge, wenn wir es zulassen und er wirkt spürbar durch uns. Wenn wir das verstehen und erkennen, wird es uns schwerfallen, Gott nicht zu spüren. Er lässt sich finden – auch wenn er sich, wie bei mir, einen Moment nimmt, um sich finden zu lassen.

Vielleicht ist die Gegenwart Gottes auch manchmal nur das Wissen um seine Anwesenheit. Sie muss sich nicht äußerlich oder körperlich zeigen, sondern wird durch die Wahrheit, die der Heilige Geist uns ins Herz legt, gewiss. ▽

**Sara Buczkowski lebt in Hamburg und arbeitet in einer Werbeagentur.**





WARUM SOLLTE DENKEN WICHTIGER SEIN ALS FÜHLEN? WARUM FÜHLEN NUR IM HERZEN ODER BAUCH BEDEUTUNG TRAGEN UND WENIGER IM KÖRPERLICHEN SINNE? FRANZI IST ÜBERZEUGT: DIE BIBEL BETRACHTET MENSCHSEIN IRGENDWIE GANZHEITLICHER.

„Ich habe kein gutes Bauchgefühl dabei“, sagt eine junge Frau zu mir. Sie steht vor einer größeren Entscheidung und

Kopf und Bauch wollen nicht zusammenarbeiten. Sie überlegt laut: „Aber eigentlich macht es Sinn und vernunftmäßig spricht einiges dafür. Was mich abhält, ist nur ein Gefühl.“

Kennst du das? Dein Kopf sagt dies, der Bauch will das und das Herz schreit nochmals was anderes? Doch wie treffen wir eine gute Entscheidung? Wer trumpsft? Demnach geurteilt, wie ich aufgewachsen bin, trumpsft der Kopf in der Debatte. Man macht, was gut durchdacht ist, was sich vom Kopf her logisch durchdenken lässt.

#### GEFÜHLE SIND NICHT VERTRAUENSWÜRDIG

Das galt nicht nur für mein persönliches Leben, dass Gefühle eher abgewertet wurden, sondern zog sich durch die frommen Traditionen meiner Kirchenerfahrung. Das Richtige denken, die Wahrheit kognitiv verstehen – Glaube ist, was in unserem Kopf passiert. Der Körper ist dabei schlicht die Behausung meines Verstandes, gibt der ewigen Seele ein Zelt im Hier und Jetzt, aber ist unterlegen, begrenzt, vergänglich. Gefühle werden als unwichtig abgetan.

Wenn Körper, Seele und Geist drei Freunde wären, würden Seele und Geist weniger zu Wort kommen. Körper müsste sich den Vernünftigen fügen und ihr Wollen unterstützen. In der frommen Tradition muss er vielleicht sogar bezwungen oder in Schach gehalten werden, denn das „Fleisch ist schwach“, dem Körper zu viel Aufmerksamkeit zu geben ist unnütze Eitelkeit.

#### DIE IDEALE SEELE UND DER GEDULDETE KÖRPER

Ich kann mich noch daran erinnern, als ich zum ersten Mal über folgendes Zitat gestolpert bin: „Du hast keine Seele. Du bist eine Seele. Du hast einen Körper.“ Die Hierarchisierung von Seele über Körper zieht sich wie ein roter Faden durch die Kirchengeschichte und ist auch heute noch eine weit verbreitete Vorstellung in frommen Kreisen. Die Seele das Überlegene, Ewige. Der Körper das Vergängliche, Abgewertete. Die Seele das Ideal, der Körper eine bloße, wenn nicht sogar üble Notwendigkeit.

Wo ich sonst C.S. Lewis meist Recht geben will, war ich erleichtert zu lernen, dass ihm das Zitat zwar zugeschrieben wurde, aber gar nicht von ihm stammt. Das ist gut so, denn biblisch betrachtet lässt sich diese Aufspaltung unseres Seins nicht so klar machen. Im Buch Genesis lesen wir von der Erschaffung des Menschen, bei der zwei Begriffe zentral wichtig sind. In Genesis 1,27 heißt es: „Gott schuf den Menschen nach seinem Bild. Als Gottes Ebenbild schuf er ihn, als Mann und Frau schuf er sie“.

Es ist faszinierend, dass sich die Gottesebenbildlichkeit nicht nur geistig begründen lässt, sondern auch die körperlichen Unterschiede von Frau und Mann Ausdruck der Ebenbildlichkeit Gottes sind. Ein paar Verse weiter heißt es in Genesis 2,7: „Da formte Gott der Herr den Menschen aus Staub vom Erdboden. Er blies ihm den Lebensatem in die Nase, und so wurde der Mensch ein lebendiges Wesen.“

#### AUFWERTENDE AUFERSTEHUNG

Im Hebräischen steht hier das Wort נֶפֶשׁ (hebr. „nefesch“), das sich mit Seele und Leib übersetzen lässt. Der Mensch ist „lebendiges Wesen“ – durch Gottes Hauch beseelte Materie. Der Mensch im Ebenbild Gottes ist im Kern weder „reine Seele“ noch „bloße Materie“. Menschen existieren nur als das Zusammenkommen von Seele und Leib. Es gibt den Menschen nur in seiner Einheit – als beseeltes, körperliches Wesen.

Der Unterschied zu anderen Religionen liegt im Christentum neben anderen Aspekten auch im Glauben

an eine leibliche Auferstehung. Als Jesus nach seinem Tod wieder aufersteht, begegnet er den Menschen in seiner Gestalt. Er ist erkennbar, anfassbar und auch seine Wundmale erinnern an seinen irdischen Körper. Gleichzeitig ist es ein Auferstehungsleib, der mit neuen Attributen und Merkmalen schon auf die Ewigkeit weist und nicht auf die physikalischen Bedingungen der Erde begrenzt ist.

Im Christentum gibt es eine Aufwertung der Leiblichkeit, weil wir nicht als Seele zum ewigen Leben auferstehen werden, sondern als Seele-Leib-Einheit. Menschsein im Sinne Gottes umfasst diese Einheit in ihren unterschiedlichen Stärken und Schwächen. Interessanterweise kann in der Bibel nicht nur das „menschliche Herz“ irren, sondern wir werden auch davor gewarnt, uns auf unseren Verstand zu verlassen. (Sprüche 3,5-6). Wir werden aufgefordert, uns mit Kopf und Herz, mit unserem ganzen Sein auf Gott zu verlassen.

#### ALLES VON MIR VERTRAUT DIR

Wenn im Alten wie im Neuen Testament nach dem obersten Gebot gefragt wird, haben beide Antworten – einmal aus dem Gesetz des Mose und einmal von Jesus – dieses ganzheitliche Sein im Blick: Im Buch Deuteronomium (5.Mose 6,5) heißt es: „Und du sollst den HERRN, deinen Gott, lieb haben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft.“ In Lukas 10, 27 spricht Jesus: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deiner ganzen Kraft und mit deinem ganzen Verstand und deinen Nächsten wie dich selbst.“

Gott lieben mit meinem ganzen Sein – mit all dem, was dazugehört. Meinen Gedanken, meiner Leiblichkeit, meinen Gefühlen, meinem Intellekt – ja mit allem. Gefühle sind dabei keine Feinde, mein Körper nichts, was bezwungen werden muss, sondern sie sind innere Gesprächspartner meines Seins.

#### ALLES ODER NICHTS

Mich, Franzi, gibt es nur als Gesamtpaket und eine gute Entscheidung ist eine, in der mein ganzes Sein im Vertrauen auf Gott ein Ja geben kann. Mein Bauchgefühl ist genauso wenig wie mein Verstand untrügllich, aber sind mir beide von Gott anvertraut worden nach seinem Willen zu streben und zu leben. Mein Gefühl weist mich auf etwas hin, mein Körper gibt Signale und Menschsein bedeutet, dass ich herausfinde, was dahintersteckt.

Gott mit allem zu lieben, was ich habe und bin, ist ein ganzheitliches Miteinander mit all meinen Anteilen. Ich darf Gott mitteilen, was mich ängstigt, was ich überlege, was ich fühle und was mein Körper mir sagt. Es gibt keinen Aspekt, den Gott nicht interessiert oder berücksichtigt, denn wir sind doch von ihm geschaffen. ▀

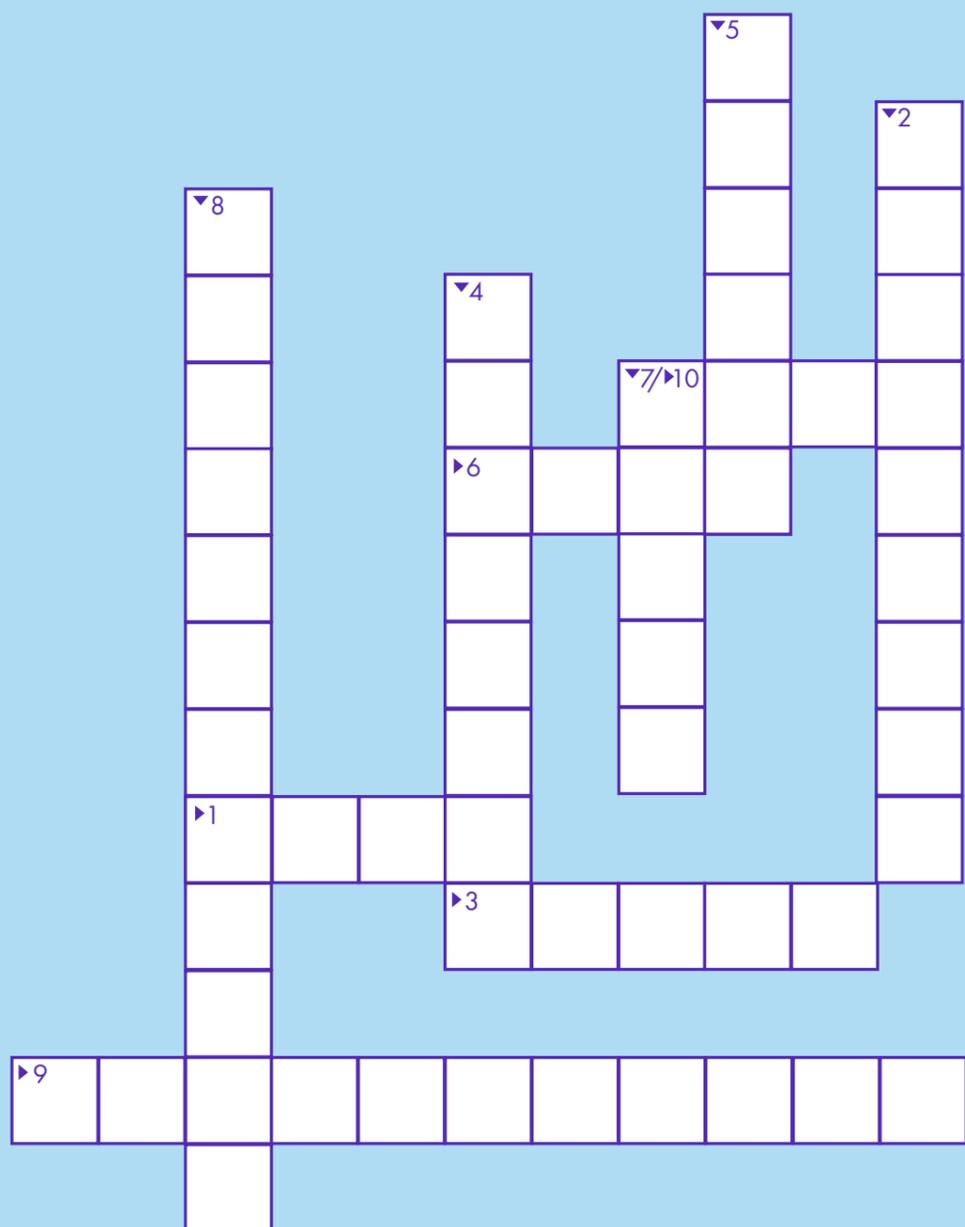


Franziska Klein ist Autorin, Coachin und Pastorin in der Frankfurt City Church.

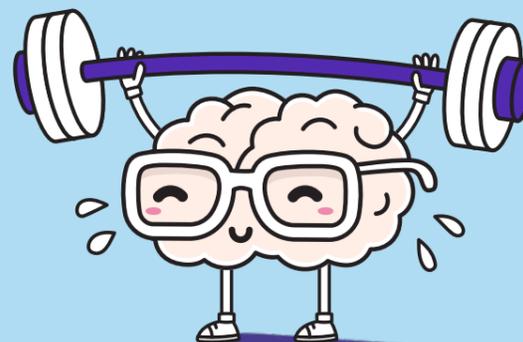


# DRAN DENKSPORT

WO DER BIBEL WOHL DER KOPF STEHT?



1. In welches Körperteil haucht Gott Adam den Odem des Lebens? (1. Mose 2,7)
2. Wem wird der Schädel zerschmettert und die Eitelkeit doch nicht genommen? (Richter 9,53-54)
3. Wo trifft David Goliath mit seinem Stein? (1. Samuel 17,49)
4. Wer verlor seinen Kopf, um für seine Überzeugungen einzustehen? (Matthäus 14,8)
5. Welchem Tier sollen Aaron und seine Söhne die Hände auf den Kopf legen? (2. Mose 29)
6. Womit trocknet eine Frau Jesu Füße von ihren Tränen? (Lukas 7,38)
7. Was ist Christus für jeden Mann? (1. Korinther 11,3)
8. Der König, der im Traum eine Statue mit einem Kopf aus Gold sah. (Daniel 2,28-32)
9. Welcher Frucht gleichen die Schläfen der Braut im Hohelied? (Hohelied 4,3)
10. Welches Symbol verwendet Paulus für das Heil, wenn er die Gläubigen ermutigt es anzunehmen? (Epheser 6,17)



Lös das Rätsel und gewinne eine Real Life Edition mit dieser und den letzten zwei Ausgaben für eine/n Freund/in! Schicke dazu ein Foto deiner Lösung bis zum 01.04.24 an [verlosung@dran.de](mailto:verlosung@dran.de). Unsere Gewinnspiel-Bedingungen findest du unter [www.dran.de/datenschutz](http://www.dran.de/datenschutz).

## DAS WERTVOLLE GESCHENK FÜR 2, DIE SICH TRAUEN!



€ 35,80  
(CHF 45,00)  
zzgl. Versand

### Für einen richtig guten Start ins Abenteuer Ehe:

Das Ehe-Starter-Paket von Family

- 1 Jahr Family lesen
- Family Special „Start in die Ehe“
- Partnertagebuch
- Klebezettel für kleine Liebesbotschaften
- drei schöne Postkarten

### JETZT VERSCHENKEN:

☎ 02302 93093 910 (CH) 043 288 80 10

🌐 [www.bundes-verlag.net/ehestarter](http://www.bundes-verlag.net/ehestarter)

# VORWÄRTS KOMMEN

GERADE ERWACHSEN UND SCHON ELTERNPFLEGER – HILFE FÜR TWENS WIE OSKAR  
// WAS SOCIAL MEDIA MIT DER STILLE GEMACHT HAT // ALLTAGSHELD BENEDIKT  
BÖSEL GRÄBT DIE AGRARWIRTSCHAFT UM // DIY DRAN BIBELREGISTER // EVENT-  
TIPPS FÜR DEN FRÜHLING 2024 // TALK MIT SÄNGER JONATHAN OGDEN



DER KOPF IST RUND, DAMIT DAS DENKEN  
DIE RICHTUNG ÄNDERN KANN.

FRANCIS PICABIA



# VOM PRIVILEG EINEN KRANKEN VATER ZU HABEN

*TWENS, DIE DAHEIM SORGEARBEIT LEISTEN, GIBT ES VIELE. FÜR DIE GESELLSCHAFT SIND SIE TROTZDEM OFT UNSICHTBAR UND AUF SICH ALLEIN GESTELLT. BESONDERS IM FALL VON GENERATIONENÜBERGREIFENDER DEMENZ BRAUCHT ES MEHR UNTERSTÜTZUNG VON AUSSEN.*

„Es hat sich viel verändert“, schreibt Oskar Seyfert. Gemeint ist das Verhältnis zu seinem Vater. Als dieser an Alzheimer erkrankt, ist Oskar elf Jahre alt. 2022, mit 15 Jahren veröffentlicht Oskar ein Buch, in dem er die schwierige Erfahrung verarbeitet. Als „intelligent, konzentriert und stark“ beschreibt er seinen Vater von früher. Inzwischen ist daraus ein „zerstreut, vergesslich und still“ geworden. Umso wunderlicher ist der Titel seines Buchs: „Vom Privileg, einen kranken Vater zu haben“.

Erste Anzeichen von Demenz bei den eigenen Eltern sind schwer zu verkraften. Gerade wenn diese mitten im Leben stehen. Und das eigene noch vor einem liegt. Dass Oskars Vorbild, ein ehemaliger Arzt, nicht mehr vorhanden ist, begreift er als Verlust. Andererseits hat „die Krankheit

meines Vaters uns als Familie extrem zusammengeschweißt und gezeigt, dass das Leben trotzdem weitergeht“, ist Oskar überzeugt. Für viele Jugendliche und junge Erwachsene ist es nicht so einfach, die Konsequenzen eines solchen Schicksalsschlags zu akzeptieren. Auch nicht für diejenigen, die ihm mit Gottvertrauen begegnen.

Vergesslichkeit und Demenz gehören zum Alterungsprozess dazu. In der Regel sind es Großeltern, die dement werden. Wenn die Erkrankung Menschen trifft, die berufliche und familiäre Verpflichtungen haben, sind die Auswirkungen auf sie und ihr Umfeld schwerwiegend. Weil es kaum spezialisierte Pflegeangebote für jüngere Menschen mit Demenz gibt, bleiben sie so lange wie möglich daheim. So mutiert die Familie mit der Zeit zu einer reinen Betreuungseinrichtung. Das mag günstig sein für ein überlastetes Gesundheitssystem. Dem „System Familie“ und konkret der Eltern-Kind-Verbindung schadet dieser Rollentausch enorm.

## NICHT HEILBAR

Krankheitstypen. Die Alzheimer-Variante betrifft rund zwei

Hinter dem Wort Demenz verbergen sich verschiedene

Drittel der Erkrankten. Circa 1,8 Millionen Betroffene sind bundesweit registriert. Schätzungsweise 100.000 haben ihr 65. Lebensjahr noch nicht erreicht. Die Medizin nennt sie „Jungbetroffene“.

Zu Demenzerkrankungen zählen nicht nur Gedächtnisstörungen. Sie führen nach und nach zu kognitiven, psychischen und motorischen Einschränkungen. Demenzbedingte Symptome bei Jungbetroffenen wie mangelnde Konzentration oder Teilnahmslosigkeit werden im Frühstadium meist als Depression, Burnout und Midlife-Crisis oder auch Gehirntumor missdeutet. Unter anderem weil eindeutige, neurologische Untersuchungen teuer sind und von Betroffenen selbst aufgeschoben werden.

Sie verleugnen das potenzielle Risiko einer solchen Diagnose. Die Devise „forever young“ und der Verlust von Selbstbestimmung und -kontrolle, geistig und körperlich, passen nicht zusammen, wenn der Ruhestand weit weg ist. Die eigene mentale Gesundheit zu fördern, wird elementar. Gedächtnisübungen, wie das Auswendiglernen der Einkaufsliste, gewinnen an Bedeutung. Achtsamkeit rückt in den Vordergrund. Man klammert sich an das Prinzip Hoffnung. Obwohl klar ist: Demenz lässt sich kaum verhindern, nicht heilen. Sie kann jeden treffen. Es gilt, mit ihr leben zu lernen. Als Betroffener ebenso wie als Angehöriger.

## EIN DOPPELLEBEN

Studien, wie die der Universität Bologna 2021, verzeichnen einen Anstieg an Demenz-Diagnosen im jüngeren Lebensalter. Nicht, weil es mehr Demenzerkrankte gibt, sondern weil die Erkrankung als solche erkannt wird. Auch bekommen mittlerweile viele Frauen später Kinder. Infolgedessen habe die Anzahl von Jugendlichen unter 18 Jahren zugenommen, deren Vater oder Mutter von Demenz betroffen ist, heißt es.

Auf die Unterstützung eines Elternteils zu verzichten, bedeutet, vor neue Herausforderungen gestellt zu werden. Aber dessen Betreuungsaufgaben übernehmen?! Hier wird es problematisch. Klassische Auseinandersetzungen in der Pubertät rücken in den Hintergrund. Aus Schock wird Trauer, auch Wut, dass Eltern zu Kindern werden. Letztere steuern dann auf einen vielschichtigen Identitätskonflikt zu. Von Gefühlen überwältigt, müssen sie zurückstecken, um in der familiären Notsituation zu funktionieren und einander beizustehen. Aus ihnen werden mit der Zeit „pflegende Angehörige“.

Anders als Oskar verschweigen viele die elterliche Krankheit nach außen hin, schämen sich, führen ein Doppelleben als unsichtbare Helfer. Bis sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen, weil anhaltender Stress an der Tagesordnung ist. Hilfestellungen beim Aufstehen, Ankleiden, später Waschen und Essen sind nicht mehr zu bewältigen und eine Unterbringung im Heim wird unumgänglich. Aus Schuldgefühlen werden bei manchen Kindern psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angstzustände, aber auch Drogenmissbrauch kann die Folge sein. Umso wichtiger sind Bewältigungsstrategien und geeignete Unterstützungsmodelle, Mitgefühl und Anteilnahme. Wer pflegt, braucht selbst Zuwendung, insbesondere auf dem Weg ins Erwachsenenwerden. Doch es fehlt an gesellschaftlicher Sensibilisierung.

## KRANKHEIT ENTMACHTEN

Ute Brüne-Cohrs will nicht nur professionelle Hilfe bereitstellen, sondern auch deren Inanspruchnahme erleichtern. Die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie am LWL-Universitätsklinikum Bochum, bekommt in ihrer Gedächtnissprechstunde regelmäßig mit, welchen Schwierigkeiten junge Angehörige im Umgang mit dieser traumatischen Diagnose ausgesetzt sind.

„Auch Alzheimergesellschaften nehmen eher die gesunden Partner in den Fokus“, kritisiert sie. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit dementem Elternteil müsse man „mit noch mehr Fingerspitzengefühl rangehen“. Vor zwei Jahren gelingt ihr, für das Pilotprojekt „KidsDem – Kinder von jungen demenzerkrankten Eltern“ eine dreijährige Finanzierung durch öffentliche Stellen auf den Weg zu bringen. Im Fokus: wöchentliche, sogenannte „dEMPOWER“-Gruppentreffen.

Gemeinsam mit Sozialarbeitern der Bochumer Jugendhilfeeinrichtung St. Vinzenz bietet Brüne-Cohrs einer Handvoll Teilnehmern im Alter von 13 bis 21 Jahren einen geschützten Raum und Strategien, um eigene Bedürfnisse nicht zu unterdrücken und um die soziale Isolation einzudämmen, die Krankheit zu entmachten. „Es hat einige Bindungsarbeit gebraucht, um Jugendliche für das Projekt zu gewinnen. Nur die Anlaufstelle an sich anzubieten, reicht nicht. Viele wollen ihre Probleme nicht vor Fremden ausbreiten. Nachher steht das Jugendamt vor der Tür, fürchten sie. Zuerst musste Vertrauen zu den Betreuern aufgebaut werden.“

## GEGEN DAS VERGESSEN

Initiativen wie in Bochum gibt es in Deutschland kaum. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft kann nicht auf alle familiären Bedürfnisse eingehen. Betroffene sind angewiesen auf zusätzliche kompetente Gegenüber, die mit den ungewöhnlichen Zuständen zuhause, der Erkrankung an sich vertraut sind und rechtliche Informationen bereitstellen können. Daneben braucht es lokale Selbsthilfegruppen und einen offenen Austausch in den Sozialen Medien und Online-Foren, um die im Überfluss vorhandenen Momente totaler Überforderung auszuhalten.

Brüne-Cohrs fordert mehr. Mehr Forschung, mehr Fürsorge. „Wir müssen ein Versorgungssystem aufbauen.“ Strukturelle Probleme zeigen sich, wenn etwa Schulen mangelndes Verständnis für die Ausnahmesituation aufbringen. Wenn Studium oder Ausbildung unterbrochen werden müssen und der Arbeitsplatz gewechselt wird, um nach Hause zurückzukehren und sich um die Eltern zu kümmern. Wird jemand derart sozial abgeschrieben, läuft etwas schief. Dann sind Kinder ein Segen, weil sie den Mangel an gesellschaftlicher Vorsorge helfen zu managen. Obwohl er längst behoben gehört.

Sicher ist: Bei fortschreitender Krankheit bekommen die Betroffenen selbst davon wenig mit. Am Ende kommt es zu Sprachstörungen, irgendwann verstummen Demenzerkrankte ganz und versinken in ihrer Orientierungslosigkeit. Währenddessen verdrängen ihre Kinder das eigene Leid und artikulieren es nicht mehr. ▽

**Christa Roth arbeitet als freie Autorin in Berlin.**

# VON DER ART DES VERGESSENS



OSKAR IST ELF ALS SEIN VATER AN ALZHEIMER ERKRANKT. JETZT, MIT FÜNFZEHN, ERZÄHLT ER, WIE EIN SCHICKSALSSCHLAG DEN FAMILIÄREN ZUSAMMENHALT ERSCHÜTTERT – ABER NICHT ZU ZERSTÖREN VERMAG. EIN AUSZUG AUS SEINEM BUCH „VOM PRIVILEG, EINEN KRANKEN VATER ZU HABEN“.

DAS ERSTE, WENN ICH MICH AN DIE ZEIT NACH DER DIAGNOSE ERINNERE, IST, DASS MEIN VATER NICHT MEHR ZUR ARBEIT GING UND AN EINEM ABEND MIT MEINER MUTTER DARÜBER REDETE, DASS ER SICH UNWICHTIG FÜHLTE. MEINE GESCHWISTER UND ICH NAHMEN DIE KRANKHEIT TROTZDEM NICHT SO WAHR. ZUMINDEST REALISIERTEN WIR NICHT SO GANZ, WIE SCHLIMM SIE WAR. ES GAB AUF JEDEN FALL FORTAN IMMER MEHR MOMENTE, IN DENEN SICH MEIN VATER VÖLLIG ANDERS VERHIELT ALS FRÜHER. [...]

WAS SICH ZUDEM IN DEN LETZTEN JAHREN BEI MEINEM VATER ÄNDERTE, WAR DIE ART DES VERGESSENS. [...] AM ANFANG VERGASS ER ALSO NICHT, WIE MAN DINGE MACHTE, SONDERN ES UNTERLIEFEN IHM LOGISCHE DENKFEHLER. [...]

IN EINER ANDEREN PHASE NACH SEINER ERKRANKUNG FIELEN UNS WENIGER DIE LOGISCHEN DENKFEHLER AUF ALS DIES, DASS ER IMMER LEISER WURDE UND SICH MEHR UND MEHR ZURÜCKZOG. [...] IN DER PHASE FING ER DANN AUCH AN, SO ZU VERGESSEN, WIE MAN SICH VERGESSEN VORSTELLT.

MITTLERWEILE IST ES SO BEI IHM, DASS ER SICH WEGEN SEHR VIELER SACHEN AUFREGT. [...] ER IST LIEBER DER GENERVTE ALS DER VERGESSLICHE.

BALD WIRD ER NICHT MEHR LACHEN KÖNNEN, DANN WIRD ER IRGENDWANN ÜBERHAUPT NICHT MEHR SPRECHEN KÖNNEN, NOCH SPÄTER WIRD ER NICHT MEHR LAUFEN ODER ESSEN KÖNNEN. ER WIRD ALL DAS IRGENDWANN NICHT MEHR KÖNNEN. UND DANN, NOCH VIEL SPÄTER, WIRD ER WAHRSCHEINLICH AUCH NICHT MEHR DENKEN KÖNNEN ...

MEINE MUTTER ERZÄHLTE UNS EINMAL, WAS MEIN VATER GESAGT HAT, ALS IHM DIE TESTERGEBNISSE ZU EINER MÖGLICHEN ALZHEIMER-ERKRANKUNG MITGETEILT WURDEN. ER SOLL GESAGT HABEN: »WENN DAS MEIN SCHICKSAL IST, WILL ICH ES TRAGEN!« WENN DAS WIRKLICH SEINE ALLERERSTE REAKTION GEWESEN IST, HABE ICH WIRKLICH ALLEN GRUND, STOLZ AUF MEINEN VATER ZU SEIN.



Oskar Seyfert

**STUDIERE WAS DU GLAUBST**

**Schnuppertage:** 01.-02.03. / 15.05.

**Schnupper-Webinare:** 16.04. / 30.05.

Schau mal rein!  
Musikvideos und mehr:  
[youtube.com/tscchrischona](https://youtube.com/tscchrischona)

**BTh Kommunikative Theologie**

**BA Theologie & Pädagogik**

**BA Theologie & Musik**

**BTh Fernstudium Theologie**

**Jahreskurs & Jahreskurs Worship**

**Online-Kurse Seminare Workshops**

Theologisches Seminar St. Chrischona  
[www.tsc.education/schnuppern](http://www.tsc.education/schnuppern)

**Bibelschule Kirchberg**  
Theologie, die verändert!

**AUSGERÜSTET ZUKUNFT WAGEN**

biblisch | 3 | 6 | 12 Monate  
flexibel | 3 Jahre (mit BAföG)  
persönlich | Start: Jan | April | Sept

Hole dir wertvolle Impulse für dein Glaubensleben mit Seminaren | Freizeiten Themenabende

[BSK.org](http://BSK.org)

## 40 SPIRITUELLE PRAKTIKEN ZUM AUSPROBIEREN



€ 22,00 | ISBN 978-3-451-39709-7

Von Gebetsketten zur Playlist des Lebens, von Ikonenmalerei bis Fotowalk, von Yoga bis Bibelatmen:

Dieser Reiseführer nimmt dich mit auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Welt der christlichen Spiritualität. Hier entdeckst du 40 alte und neue Wege, wie du deine ganz persönliche Auszeit mal sinnlich, mal kreativ, mal in Stille und mal in Gemeinschaft, gestalten kannst. Praktische Tipps inspirieren dich dazu, auch Unbekanntes kennenzulernen.

**VIEL SPAß AUF DEINER REISE ODER AUF DEINER ABSCHIEDSRUNDE DURCH DIE 40 DINGE, DIE DU AUSPROBIEREN MUSST, BEVOR DU AUFHÖRST ZU GLAUBEN.**

HERDER

# WAS SOCIAL MEDIA MIT DER STILLE GEMACHT HAT



@Sem Dieterle

über volle Wochen, in denen wir trotzdem am Handy hängen

Kennst du diese ganz normalen Momente? Ich warte auf einen Bus und checke, was gerade online los ist. Ich bin auf der Toilette und scrolle durch meinen Feed. Ich laufe zu einem Treffen und höre dabei Musik oder einen Podcast. Auf einem Konzert in der Pause poste ich ein paar Bilder. Selbst wenn ich mich mit Freunden treffe, überprüfe ich immer wieder meine Benachrichtigungen. Es gibt noch viele andere Beispiele dafür, wie sehr mein Alltag von Smartphones und Social Media geprägt ist.

Ich persönlich bin fasziniert und überzeugt von den Möglichkeiten, die uns online geboten werden. Auf TikTok hatte ich bereits die Gelegenheit, Accounts aufzubauen, die eine große Anzahl von Menschen erreicht haben, indem ich vereinzelt spirituelle Botschaften zwischen all den Tanz-, Fail- oder Sketch-Videos platziert habe. Ich setze mich dafür ein, dass Christen auch online präsent sind und die notwendigen Fähigkeiten erlernen, um ihre Accounts gut zu bespielen. Doch gerade, weil Social Media einen Teil meines Lebens ausmacht, muss ich ein Bekenntnis ablegen: Ich habe verlernt, Stille auszuhalten oder sie zu suchen.

## PAUSE VOM ALLTAG

In einem guten Buch lese ich, warum wir Menschen angeblich keine Stille und Einsamkeit aushalten können. Der Autor meint, dass wir aus Angst vor der Einsamkeit unser Leben mit Aktivitäten füllen. Tatsächlich bin ich mir nicht sicher, ob das der einzige Grund ist. Klar, kann ich mich mit stundenlangem Bingen betäuben, aber ich beobachte noch etwas anderes. Es ist vielleicht viel mehr die Angst, pausenlos der realen Welt ausgeliefert zu sein. Die Gegenwart treibt mich dazu, mich in die digitale Welt einzukuscheln. Social Media ist Pause vom Alltag. Es ist Erholung von dem Druck, den Erwartungen und den eigenen Ansprüchen. Und es ist so einfach, sich diese Auszeiten ständig zu nehmen. Anders gesagt: Social Media ist Stille von der Welt. Immer verbunden mit der Hoffnung, dass es mir danach etwas besser geht.

Selten aber setzt die Erholung ein, denn die digitale Welt ist zwar nicht meine, aber die Flut an Reizen, die mir dort begegnet, versetzt mich in Stress und überfordert. Es ist, wie wenn ich im Meer in den Wellen bade. Bei den kleinen Wellen komme ich gut zurecht, aber wenn mich eine extrem große Welle erwischt und begräbt, dann wirbelt es mich

unter Wasser umher und ich verliere die Orientierung. So geht es mir, wenn ich nur kurz online bin. Oft ist die Reizwelle so groß, dass mir danach die Orientierung fehlt. Es wirbelt mich durcheinander.

Bei diesen vielen tollen Lebensentwürfen und Highlights, die andere posten, habe ich das Gefühl unterzugehen. Meine Flucht in die Social Media Stille führt bei der Wucht an Reizen viel mehr zu weiterer Unruhe. Der kurze Content-Snack hat mich zwar aus dem Alltag gerissen, aber mir keine Ruhe gegeben. Und leider lerne ich nicht daraus, sondern ich setze mich ständig der zu großen Reizwelle aus.

## FLUCHT ODER REFLEX?

Es ist tatsächlich schwierig zu unterscheiden, ob meine Zeit am Handy jedes Mal eine Flucht vor der Welt darstellt oder einfach schon ein erlernter Reflex ist. Ich möchte nur kurz überprüfen, was die sozialen Medien an Skandalen, Krisen oder Memes zu bieten haben. Vermutlich stehen Flucht und Reflex in Verbindung miteinander und wechseln sich ab.

Was ich daraus ziehe ist: Meine ruhigen Momente nutze ich eher zum Surfen als zum Beten. Es fällt mir nicht schwer, 20 Videos anzuschauen, wie jemand einen Pool baut, obwohl ich das selbst nie machen werde und auch keinen Nutzen davon habe. Aber es fällt mir schwer, 20 Minuten zu beten. Daher würde ich sagen, dass ich die Kunst der Stille und der Zeit mit Gott verloren habe. Anders gesagt – Ich möchte sie zurückgewinnen.

## FLUCHT AUS DER WELT IST OKAY

Ist Stille denn notwendig oder sogar eine Pflicht? Ich glaube, das ist die falsche Frage, denn in uns allen steckt eine gewisse Sehnsucht nach Stille. Für jeden ist ein Ort in der Idylle, ohne jegliche Sorge, ein Sehnsuchtsort. Denn Stille bedeutet gleichzeitig Auszeit und Erholung. Damit ist es auch eine Flucht vor dem Alltag.

Im Lukasevangelium wird neun Mal beschrieben, wie Jesus sich auf einen Berg zurückzog, in die Wildnis oder in einen Garten. Jesus selbst suchte Orte der Stille und Abgeschiedenheit und betrieb so eine gewisse Weltflucht für einige Minuten oder sogar Stunden. Jesus hatte jedoch ein konkretes Ziel. Ich flüchte aus der Welt, um in der digitalen Welt zu sein. Jesus flüchtete aus der Welt, um bei Gott zu sein. Dann

kehrte er in die Welt zurück, um zu lieben und zu dienen. Wir sehen bei Jesus konkrete Auswirkungen der Stille.

### STILLE IST NICHT VERPASSTE ZEIT

„Stille ist ein Phänomen der Aufmerksamkeit“, sagt der Philosoph Byung-Chul Han

und meint damit, dass Stille eben nicht nur Nichtstun ist. Vielmehr stellt sich die Frage: Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit? Lasse ich mich von TikTok-Trends berieseln oder bin ich bei Gott? Der Pastor John Mark Comer betont zudem, dass Stille eine Disziplin ist, die man erlernen muss. Stille passiert nicht einfach. Stille muss erkämpft werden.

Bevor wir uns anschauen, wie wir dahin kommen, möchte ich noch den Grund für diese Disziplin nennen. In dem bekannten Psalm 23 heißt es: „Er bringt mich auf saftige Weiden, lässt mich ruhen am frischen Wasser und erquickt meine Seele.“ In der damaligen bildlichen Sprache bedeutet das: Gott lässt mich ausruhen und Kraft sammeln. Dazu gehört aber auch, dass Gott sich um meine Seele kümmert. Also um mein Innerstes. Gott unterstützt mich dabei, zu mir selbst zu finden, meine Bedürfnisse zu erkennen und Energie zu tanken. Zugleich schenkt er mir Orientierung und lenkt meinen Blick auf das Wesentliche im Leben.

Manchmal, wenn mein Tag extrem voll ist und ich nur von den Aufgaben und Treffen getrieben bin, verliere ich den Überblick darüber, was wirklich dringend oder wichtig ist. Dann brauche ich ein paar Minuten Auszeit, um wieder klar sehen zu können. Als Jugendpastor beobachte ich, dass viele junge Christen sich oft fragen, wie sie Jesus erleben können.

Eine Antwort darauf ist ganz klar: In der Stille. Wer Jesus erleben will, braucht Stille. Denn wer seine Aufmerksamkeit von der Welt nimmt und sie auf Jesus richtet, erhält Impulse für seinen Alltag, die das Leben prägen und verändern. Wenn wir in der Stille bei Jesus sind, geschieht ganz unspektakulär, dass wir uns auf ihn ausrichten und nicht länger von den Reizen und Aufgaben getrieben sind, die uns täglich überfluten.

### GOTTES STIMME IN DER STILLE HÖREN

Ganz konkret möchte ich nun zeigen, wie Stille aussehen kann. Es wird klar, dass

es nicht nur darum geht, da zu sitzen und zu atmen, obwohl das auch wertvoll ist!

Beim Thema Stille überlege ich nicht, wo man zusätzlich noch Zeiten der Stille in meinen Alltag einbauen kann. Es ist ratsamer zu überlegen, was im Leben gestrichen werden kann, um stattdessen in der Stille Gott zu erleben und zu hören.

**Stille auf dem Weg:** Ich versuche, auf dem Weg zur Arbeit keine Podcasts zu hören oder parallel am Telefon zu sein, sondern den Tag mit Gott durchzugehen oder einfach mit Gott zu sprechen.

**Stille am Bett:** Kaum einer von uns, hat das Smartphone nicht am Abend am Bett liegen. Das ist aber eines der besten Dinge, die man ändern kann. Kauf dir einen Wecker und lege dein Smartphone in die Küche oder woandershin. Das hat gleich den Vorteil, dass der erste Griff am Morgen nicht dem Checken von WhatsApp gilt, sondern die Gelegenheit bietet, in der analogen Welt anzukommen.

**Stille bei Treffen:** Ich kenne Bekannte, die bei Ausflügen ihr Smartphone zu Hause lassen. Wenn ich ehrlich bin, traue ich mich das nicht immer. Aber: Bei welchen Treffen kann ich ohne Telefon dabei sein? Du wirst merken, wie frei man ist und wie viel Raum da ist, um in Gesprächspausen oder -lücken zu beten.

**Stille durch Detox:** Ich versuche regelmäßig, auf Social Media und fast komplett auf mein Smartphone zu verzichten. Immer wieder einen halben Tag in der Woche oder auch mal mehrere Tage im Urlaub. Bei längeren Pausen lösche ich die Apps oder verschiebe sie in die letzte Ecke. Wenn ich zum Beispiel eine ganze Woche auf Social Media verzichte, mache ich auch manchmal eine Challenge mit Freunden oder meiner Insta-Community daraus. Wir alle versuchen den Detox gemeinsam zu schaffen. Dabei fällt auf, wie viele Zwischenzeiten sich für ein Gebet und das Hören auf Gott ergeben.



**Sem Dieterle ist Jugendpastor in der Ev. Gemeinschaft München-Bogenhausen. Als Digital Creator supportet er Gemeinden durch Projekte wie die Social Media Night.**

Für mehr Tipps zum Thema, schau dir doch mal den kostenlosen Guide „Solitude“ unter [www.practicingtheway.org](http://www.practicingtheway.org) an.



# BENEDIKT BÖSEL

FARM REBELLION - GUT&BÖSEL



In der trockenen und sandigen Region von Alt Madlitz, Brandenburg, hat Benedikt Bösel eine Mission: die Landwirtschaft als entscheidenden Hebel für die Bewältigung globaler Herausforderungen zu positionieren. Als Gründer von Gut&Bösel, einem 3000 Hektar großen Landwirtschafts- und Forstbetrieb, setzt er auf innovative Ansätze der multifunktionalen Landnutzung.

Nach seinem Masterstudium kehrt Benedikt in die Heimat zurück, um den elterlichen Landwirtschaftsbetrieb zu übernehmen. Dabei sieht er sich mit Dürresommern und extremen Trockenperioden konfrontiert. Diese Herausforderungen lassen ihn eintauchen in die Welt der regenerativen Landwirtschaft. Seine Erkenntnis: Die Landwirtschaft kann der Schlüssel sein, die größten Herausforderungen unserer Zeit zu bewältigen.

Bei Gut&Bösel wird Benedikts Vision Realität. Hier werden verschiedene Methoden der multifunktionalen Landwirtschaft erforscht und entwickelt, trotz extrem sandiger Böden und geringem Niederschlag. Von ganzheitlichem Weidemanagement über Kompostierung bis hin zu syntropischem Agroforst und Waldumbau – das Team arbeitet an der Kreation gesunder und widerstandsfähiger Ökosysteme.

Die Überzeugung, dass die Landnutzung essenziell ist, um Probleme wie den Klimawandel, den Verlust der Artenvielfalt und den Hunger anzugehen, treibt die Arbeit auf Gut&Bösel an. In einem 3000 Hektar großen Experimentierfeld wird an nachhaltigen Lösungen geforscht und getestet.

Um die Erkenntnisse und Daten über multifunktionale Landwirtschaft zu teilen, gründete Benedikt im Jahr 2021 die Finck Stiftung. Sie ist Reallabor und Kooperationsplattform für Wissenschaft und Forschung. In Zusammenarbeit mit renommierten Instituten werden Studien zu ökonomischen, ökologischen und sozialen Zusammenhängen durchgeführt und neue Erkenntnisse anderen Landwirten zugänglich gemacht.

Benedikt steht nicht nur auf den Äckern von Gut&Bösel, sondern auch vor Kameras und auf Bühnen, um seine Vision einer nachhaltigen Rebellion zu teilen. Die Doku-Serie „Farm Rebellion“, die Gut&Bösel über ein Jahr begleitet hat, zeigt den Weg von der Idee bis zur Umsetzung. Die Serie, seit Juni auf Disney+, gewährt Einblicke in die Herausforderungen und Erfolge auf dem Weg zu einer Landwirtschaft, die nicht nur Ressourcen schont, sondern auch den Weg für eine nachhaltige Zukunft ebnet.

Benedikt und sein Team sind Vorreiter einer Bewegung, die beweist, dass selbst unter extremen Bedingungen wie denen in Brandenburg innovative Landwirtschaft möglich ist. ▽

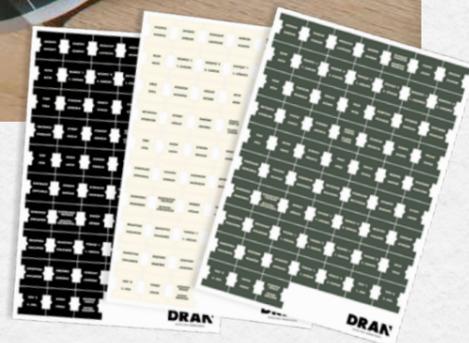
TEXT: HELENA BERGER

# #DIY DRAN BIBELREGISTER



## DU BRAUCHST:

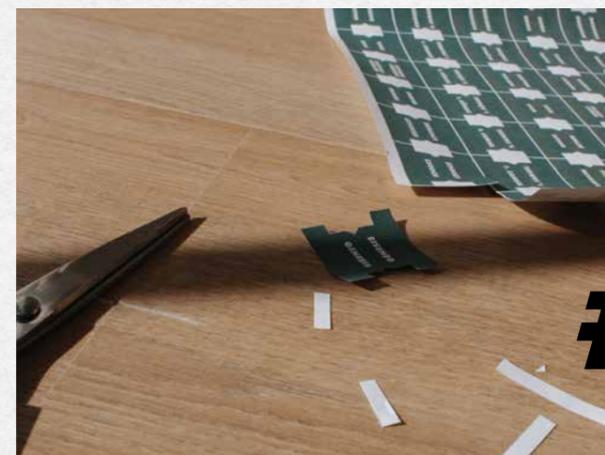
Einen Drucker  
Eine Schere  
Doppelseitige Klebestreifen/Fotokleber  
Eine Bibel



# #1

Lade zunächst das DRAN Bibelregister auf unserer Webseite herunter. Scanne dazu diesen QR-Code und drucke die PDF-Datei aus.

**TIPP:** Mit schwererem Papier wird das Register grifffester und langlebiger.



# #2

Wir haben verschiedene Registerfarben für dich vorbereitet. Suche dir eine aus und fang mit dem Ausschneiden an. Achte darauf, dass die Kärtchen jeweils Vorder- und Rückseite haben und am oberen Rand nur geknickt und nicht zerschnitten werden.

**TIPP:** Schneide erst alle Register-Kärtchen aus und ordne sie einmal komplett in deiner Bibel an ohne sie festzukleben. So kannst du schauen, wie du sie am sinnvollsten anordnest und wieviel Abstand die Register brauchen.

Falte nun die Kärtchen am oberen Rand.

# #3



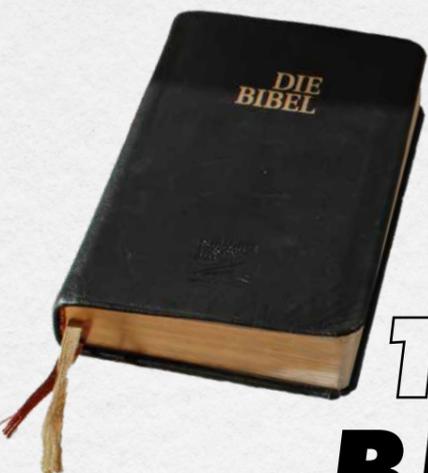
# #4

Mithilfe von doppelseitigen Klebestreifen oder zugeschnittenem Fotokleber kannst du die Kärtchen nun in deiner Bibel anbringen.

**TIPP:** Für das Alte Testament und das Neue Testament kannst du auch verschiedene Registerfarben nutzen, um dich noch besser zurecht zu finden!

**VIEL SPASS BEIM  
BIBELLESEN!**





## TIPPS ZUM BIBELLESEN:

**DIE BIBEL IST GOTTES LEBENDIGES WORT AN UNS, DURCH SIE KÖNNEN WIR GOTT KENNENLERNEN, TIEFER EINTAUCHEN IN SEINE ZEITLOSEN WAHRHEITEN UND UNSERE BEZIEHUNG ZU IHM STÄRKEN. JESUS CHRISTUS REDET DURCH SEIN WORT AUCH HEUTE NOCH ZU UNS UND ER VERÄNDERT LEBEN! GLAUBST DU DAS?!**

- ▶ Mit Freunden verbringst du Zeit, um eure Beziehung zu pflegen. Und bei Jesus ist das genau so! Lies deine Bibel deshalb täglich und **nimm dir Zeit dafür**, wann auch immer es am besten in deinen Alltag passt. Viele machen ihre sogenannte „Stille Zeit“ (also die Bibellese) am Morgen, da der Kopf noch etwas frischer ist. Routinen können sehr hilfreich sein, gerade in stressigen Zeiten oder dann, wenn es dir mal nicht so gut geht.
- ▶ **Such dir einen Ort**, an dem du zur Ruhe kommen kannst und ungestört bist. Ob auf dem Sofa, am Esstisch oder draußen in der Natur - finde heraus, was für dich am besten funktioniert. Lass am Besten auch dein Handy weg, damit du ungestört bist - deshalb empfiehlt sich auch eine richtige Papierbibel zur Hand zu haben.
- ▶ **Starte mit einem Gebet**, in dem du Gott bittest, dir sein Wort zu offenbaren und es zu verstehen. Es ist wichtig, dass Er uns Verständnis schenkt und wir nicht selbst versuchen, uns etwas krampfartig zurecht zu basteln. (Sprüche 3, 5-7; Sprüche 1,7)
- ▶ Lies nicht nur, sondern **studiere** auch deine Bibel: Was sagt der Text aus? Was steht da über Gott und seine Eigenschaften? Was sagt der Kontext? Gibt es parallele Stellen, die zum Gelesenen passen? Lies das Alte Testament durch die „Brille“ des Neuen Testaments: Wo entdeckst du Jesus? Er ist der **rote Faden**, von Anfang an! (Lukas 24, 27)
- ▶ Es ist wichtig, erst einmal zu **verstehen**, was die Bibelstelle aussagt, bevor wir mit unseren voreingenommenen Überlegungen versuchen, sie zu interpretieren. Stell dir vor, du liest diese Bibelstelle zum ersten Mal! Was steht da wirklich? Lies dich nicht selbst in die Bibelstelle hinein, sondern lass die Bibel dich „lesen“, also zu dir sprechen, dich ermutigen oder ermahnen.
- ▶ **Markiere** dir Verse, die dir wichtig geworden sind. Hierfür gibt es auch hilfreiche Konzepte, die für jede Farbe ein Thema vorgesehen haben. Schreibe dir auch **Notizen** an den Rand, wenn du eine besondere Erkenntnis bekommen hast oder du etwas nicht verstehst.
- ▶ **Du verstehst etwas nicht?** Dann können Studienbibeln hilfreich sein oder Parallelstellen, die vielleicht auch schon in deiner Bibel am Rand geschrieben stehen. Tausche dich immer wieder mit anderen darüber aus, was du gelesen hast.
- ▶ **Lies in der ganzen Bibel!** Es ist wichtig, nicht nur die „angenehmen“, schönen Texte zu lesen sondern auch das, was herausfordernd oder trocken erscheint. Wenn du dich drauf einlässt wirst du merken, dass jede Seite lebendig ist! Es gibt Bibellesepläne die dir helfen können, in bestimmten Etappen zu lesen, oder du fängst einfach direkt vorne in Genesis/1. Mose oder in Matthäus an. Manchmal enthalten die Bibeln auch bereits Lesepläne auf den hinteren Seiten.
- ▶ Setze das in die **Praxis** um, was du gelernt und erkannt hast. Wo fordert Gott dich heraus? Was fällt dir noch schwer? Lass Ermutigungen in dein Herz sprechen aber lass auch Korrektur zu, auch wenn es sich erstmal nicht so nice anfühlt und herausfordert. Bleibe darüber mit Ihm im Gespräch und bete dafür, dass Er dich durch seinen Heiligen Geist verändert - du kannst und musst das nicht alleine schaffen!

### God bless you beim Bibellese!

**Annalena ist Grafikerin, liebt Gottes Wort, welches die Quelle der Wahrheit ist (Sola Scriptura), und sie liebt es darin zu lesen. Am liebsten mit einer guten Tasse Kaffee - #coffeeaddict.**

# BIST DU EIN HOFFUNGSMENSCH?

**Diese Welt braucht nichts mehr als Menschen, die Hoffnung verbreiten. Gerade in Zeiten wie diesen. Doch wie finden wir zu neuer Hoffnung? Was bedeutet es, als Hoffnungsmensch zu leben? Wo sollten wir noch einmal neu aufbrechen, um ein Hoffungsland zu entdecken?**

Steffen Kern inspiriert dazu, neue Anfänge zu wagen, und erzählt dabei auch von Hoffnungsmenschen, die mit dem Himmel im Herzen ihre Welt verändern.

Lassen Sie sich ermutigen und leben Sie auf – als Hoffnungsmensch in Ihrem Umfeld!



Steffen Kern  
**Hoffnungsmensch**  
208 S., Klappenbroschur  
ISBN 978-3-417-00070-2  
**€ 18,-**  
€[A] 18,60 / CHF 24,30\*



Zu Gast im Podcast »Hoffnungsmensch«  
Kira Geiss, Miss Germany 2023, GENfluencerin,  
Gründerin, Hoffnungsbotschafterin.

**QR Code scannen** und Inspirationen finden  
im Buch und im Podcast. Machen Sie mit  
und werden Sie Hoffnungsmensch!

Mehr auf [hoffnungsmensch.de](http://hoffnungsmensch.de)

Im christlichen Buchhandel  
oder jetzt bestellen:  
07031 7414-177  
bestellen@scm-shop.de  
[www.scm-shop.de](http://www.scm-shop.de)

**HOFFUNGS  
MENSCH**



**SCM**  
R. Brockhaus

# EVENTS FÜR DICH

## DEIN KALENDER FÜR DEN FRÜHLING

**WILLST DU IMPULSE BEKOMMEN UND DAS LEBEN FEIERN? DANN SCHAU REIN IN UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS. INFORMIERE DEINE LEUTE UND TRAGT EUCH DIE TERMINE EIN.**

### STILLE TAGE IN DER FASTENZEIT

D-Kassel  
23.-25. Februar  
[www.ec.de](http://www.ec.de)

Dieses EC-Seminar ist für alle, die sich danach sehnen, sich neu von Gott finden zu lassen und im Alltag ihre Beziehung zu Gott lebendig zu gestalten. Hier können die Teilnehmenden ihren Blick für Gottes Gegenwart schärfen, Zeiten der Stille genießen, neue Ausdrucksformen des Glaubens entdecken und ihr geistliches Leben vertiefen.

### SNOWCAMP

A-Kirchdorf  
25. Februar – 03. März / 03. März – 10. März  
[www.wdl.de/skifreizeit](http://www.wdl.de/skifreizeit)

Bei dieser WDL-Freizeit erobern junge Erwachsene zwischen 20 und 26 Jahren unterschiedliche Skigebiete in Tirol mit Pisten in allen Schwierigkeitsstufen. Einsteiger können das Ski- oder Snowboardfahren vor Ort lernen. Zurück in der Hütte wird ein besonderes Après-Ski-Programm gefeiert: Nach dem Abendessen schauen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam in die Bibel und pushen sich in den Kleingruppen, Schritte mit Jesus zu gehen. Am warmen Kamin ist noch Zeit zum Abhängen, Gemeinschaft genießen und für Kickern, Tischtennis oder Brettspiele.

### DEUTSCHLAND WIRD JÜNGER- IMPULSPLATTFORM

D-Wilmsdorf  
01. - 03. März  
Kerngesund  
[www.dwj.feg.de](http://www.dwj.feg.de)

„Deutschland wird Jünger“ ist die Impuls- und Begegnungsplattform der FeG Jugend für alle Mitarbeitenden aus der Jugendarbeit.

Hier kann man mit seinem Team die gemeinsame Arbeit mit den Jugendlichen reflektieren, innehalten und sich die Frage stellen, wo es gerade richtig super läuft – die Arbeit also kerngesund ist – und an welchen Stellen noch nachgebessert werden darf.

Hier hat man Zeit und bekommt Hilfestellung angeboten. Hier kann man rauszoomen und als Team darüber nachdenken, reflektieren und Schlüsse ziehen, wie Teens und Jugendliche Jesus kennenlernen und die entscheidenden Schritte mit ihm gehen können.

Dabei wird auf eine Mischung aus TED-Talks, Erfahrungsräumen, Gottesdienst, Teamzeiten und persönlichen Gesprächen gesetzt.

### VICTORIOUS FIGHT NIGHT

D-Bergneustadt  
02. März  
[www.wiedenest.de/fightnight](http://www.wiedenest.de/fightnight)

„Bei diesem Abendevent vom Forum Wiedenest kämpfen Männer (ab 18 Jahren) fair miteinander und erleben dadurch eine besondere Form der Gemeinschaft. Die Fight Night besteht aus praktischen Kampfeinheiten (ähnlich dem Ringen) und geistlichem Input. Sie dient dazu, Männer in ihrem Charakter zu verändern und ihnen eine neue Ausrichtung in ihrem Glaubensleben zu geben. Der Wunsch dahinter ist, dass die intensive Männergemeinschaft, die sich auf Christus ausrichtet, Auswirkungen auf das Leben und das Umfeld der Teilnehmenden hat.“

### FREITAGSSEMINAR

CH-Bettingen bei Basel  
08. März  
Über den Glauben sprachfähig werden.  
[www.tsc.education/freitagsseminare](http://www.tsc.education/freitagsseminare)

Dieses Seminar vom Theologischen Seminar St. Chrischona hilft den Teilnehmenden über ihren Glauben sprachfähig zu werden. Hat die Wissenschaft Gott nicht längst widerlegt? Was ist mit all den Skandalen in der Kirche? Geht es bei allen Religionen nicht um dasselbe und warum sollte Glaube im 21. Jahrhundert überhaupt relevant sein? In diesem Freitagssseminar schauen sich die Teilnehmenden gängige intellektuelle, moralische und existenzielle Vorurteile gegenüber dem christlichen Glauben an. Überlegen, welche Sehnsüchte und Erfahrungen der Mitmenschen hinter ihrer Kritik stehen und analysieren, wie Menschen in unserer Kultur heute „ticken“. Dabei soll ein Weg gefunden werden, respektvoll auf kritische Fragen eingehen und auf attraktive Weise Jesus ins Gespräch bringen zu können. Als Referentin vor Ort: Heike Breitenstein, Bildungsreferentin Pontes Institut für Wissenschaft, Kultur und Glaube.

# 4 FRAGEN AN ...



**LUKAS, DER FÜR SECHS MONATE ALS VOLONTÄR BEI DER LEBENSMISSION HAITI WAR.**

#### Was ist Haiti für ein Land?

Es ist in jeder Hinsicht anders als Deutschland. Haiti ist das ärmste Land der westlichen Welt. Seit dem Erdbeben 2010 hat sich die Lage nie wirklich stabilisiert. Aber es gibt auch ganz viel Kultur und Geschichte, das ist richtig spannend.

#### Was waren deine Aufgaben vor Ort?

Ich war hauptsächlich im Medien- und Werbeteam. Wir haben Trailer für die einzelnen Projekte gedreht und Bilder gemacht. Unsere Aufgaben wurden individuell auf uns abgestimmt. Andere Freiwillige haben Fußballprogramme angeboten, einer war Schreiner und hat Möbel angefertigt und ein weiterer hatte studiert und konnte die Sozialpädagogen vor Ort unterstützen. Ein Hobby von mir ist Fotografie und Videoschnitt, das konnte ich einbringen.

#### Welche Begegnungen sind dir besonders im Gedächtnis geblieben?

Ich bewundere vor allem die einheimischen Mitarbeiter. Eigentlich versucht jeder aus diesem Land rauszukommen. Aber obwohl sie die Chance auf ein besseres, sicheres Leben für sich und ihre Familien hätten, sagen sie: Nein, es ist wichtig, dass wir hierbleiben, weil wir eine Verantwortung für unser Land haben. Diese Einstellung hat mich tief beeindruckt.

#### Wie hast du Gott dort erlebt?

Durch herausfordernde Situationen und krasse Gebetserhörungen habe ich viel gelernt und gespürt, dass Gott da ist und wir nichts aus eigener Kraft bewirken können. Gott ist Gott und ich bin nur ein Mensch. Auch wenn ich mir Pläne zurechtlege, im Endeffekt hat er den Plan über mein Leben. Es geht nur mit ihm, egal, wie groß oder klein die Aufgabe zu sein scheint.

#### EINSATZ AUF HAITI

Gott mal von einer anderen Seite kennenlernen? Ein Freiwilligendienst mitten im Kinderdorf eröffnet neue Perspektiven und interkulturelle Beziehungen. Mehr Infos auf [www.lebensmission-haiti.de](http://www.lebensmission-haiti.de) oder bei YouTube.

**WOMEN EMPOWERMENT**

CH-Mariastein  
16.-17. März  
[www.campus-we.ch](http://www.campus-we.ch)

Dieses Wochenende von **Campus für Christus** ist für Frauen in Leitungspositionen, die Lust darauf haben, Zeit mit anderen aktiven Frauen zu verbringen. Hier bekommen die Teilnehmerinnen neue Impulse für ihre Leitungsfähigkeit und Persönlichkeit und diskutieren über spannende Themen. Gemeinsam mit anderen Leiterinnen ein Wochenende raus aus dem hektischen Alltag – und rein in ein Netzwerk, das junge und gestandene Leiterinnen verbindet und die Möglichkeit schafft, miteinander zu connecten, voneinander zu lernen und es sich gemeinsam gut gehen zu lassen.

**SPRING**

D-Willingen/Upland  
01.-06. April  
Next Level  
[www.meinspring.de](http://www.meinspring.de)

In der Woche nach Ostern treffen sich bei **SPRING** Jung und Alt und feiern fünf Tage inspirierende Gottesdienste, Workshops mit Gesprächen, Konzerte, Kleinbühnen und Gemeinschaft in einem Urlaubsort mit vielen Freizeitmöglichkeiten. Hier kann sich jeder sein individuelles Festival-Programm zusammenstellen, neu auftanken, Freunde finden und Antworten bekommen. Unter anderem mit dabei sind Daniela Mailänder, Alive Worship und Jan Jakob.

**STOPARMUT-KONFERENZ**

CH-Biel  
06. April  
Glaube. Klima. Hoffnung.  
[stoparmut.ch](http://stoparmut.ch)

Die Konferenz für Menschen, die ein Anliegen für Gerechtigkeit und globale Nächstenliebe haben und dies in die Kirchen und die Gesellschaft tragen wollen. Die Teilnehmenden erwartet ein Thema, das die Welt bewegt, theologische Impulse, praktische Workshops, Ermutigung für den Alltag und viele spannende Begegnungen.

**BERUFSEINSTEIGER-SEMINAR**

D-Korntal  
13. April  
Beruf als Berufung  
[awm-korntal.eu/beruf](http://awm-korntal.eu/beruf)

Beim Übergang vom Studium ins Berufsleben ändert sich vieles. Es beginnt ein neuer Lebensabschnitt mit vielen Möglichkeiten und Herausforderungen: Lebensumfeld, Alltag und Beziehungen werden sich mit hoher Wahrscheinlichkeit verändern. Das kostet Energie, birgt manche Unsicherheit und ist doch eine große Chance, Neues zu entfalten. Dabei ist es hilfreich zu klären, was Gottes Perspektive auf das Berufsleben ist und was im Neuen trägt. In Vorträgen, Austauschrunden und Gesprächsangeboten denken die Teilnehmenden dieses Seminars von **Akademiker-SMD, DMG** und **AVM Korntal** über relevante Fragen des Berufseinstiegs nach. Und entdecken gemeinsam, wer gute Begleiter und was hilfreiche Ressourcen sein können. Das Seminar bietet viel Raum zur intensiven Reflexion und für persönliche Begegnungen.

**BASTIAN BENOA-KONZERTE**

D-Gochsen 13. April  
D-Rutesheim 20. April  
D-Bad Wimpfen 3. Mai  
[www.bastianbenoa.de](http://www.bastianbenoa.de)

**ICF CONFERENCE**

CH-Zürich  
09.-10. Mai  
Send Revival  
[www.icf.church/conference](http://www.icf.church/conference)

Bei der **ICF Conference** dreht sich diesmal alles um den Heiligen Geist. Als Speaker sind unter anderem Susanna und Leo Bigger, Frauke und Tobias Teichen sowie Bernadette Lang dabei. Für den passenden Sound sorgt die ICF Worship-Crew.

**BE PART OF IT**

Willst du auch Teil unseres Forums werden?  
Dann schreib uns dein Event an [forum@dran.de](mailto:forum@dran.de).

**AUS KLEINEN TATEN WERDEN GROSSE BEGEGNUNGEN**

Biografie  
einer  
Musikerin



Best.-Nr. 396.194 € 23,-

**Sarah Brendels Herz schlägt nicht nur für die Musik. Ihre Geschichten mit Menschen, die uns oft ungesehen bleiben, beflügeln den eigenen Tatendrang.**

»Sarahs Begegnungen mit Menschen, die viel Schweres erlebt haben, sind von leichtfüßiger Liebe und ganzheitlicher Zuwendung geprägt, ohne dass sie sich darin selbst verliert. Man möchte es ihr gleichtun.«  
ANNA KOPPRI, Autorin und Lektorin



Mehr Infos  
zu Sarah Brendel  
und ihrem Buch



€ 15,99 statt 23,-  
Best.-Nr. D396.194

**E-BOOK**  
Überall wo es  
E-Books gibt

Im christlichen Buchhandel  
oder jetzt bestellen:  
07031 7414-177  
[bestellen@scm-shop.de](mailto:bestellen@scm-shop.de)  
[www.scm-shop.de](http://www.scm-shop.de)

**SCM**  
Hänssler

**PASSION & OSTERN**

Eine Botschaft -  
zwei Perspektiven

**AUFATMEN****7 Worte vom Kreuz**

Nur einige wenige Sätze sind uns von Jesus am Kreuz überliefert. Wichtige Worte, die Jesus kurz vor seinem Tod ausspricht und mit denen sich dieses Sonderheft von **AUF-ATMEN** ausführlich auseinandersetzt.

**lebenslust**  
Das Oster-Special

Die Botschaft von Ostern und vom Kreuz ist eine Botschaft des Friedens. Das Osterspecial von lebenslust berichtet in vielfältigen Beiträgen von Menschen, die sich auf die Suche nach diesem Frieden begeben haben.



**Jetzt bestellen.**  
[www.bundes-verlag.net/ostern](http://www.bundes-verlag.net/ostern)

Ideal zum Weitergeben und Verschenken an Freunde, Familie und in Gemeinden. Günstige Mengenpreise verfügbar!



# WEIL WORSHIP KEINE REGELN BRAUCHT



**LO-FI, ELEKTRO ODER AKUSTIK VIBES – JONATHAN OGDENS DISKOGRAPHIE LÄSST SICH NICHT IN GENRE-SCHUBLADEN STECKEN. DAS SOLLTE LOBPRES AUCH NICHT NÖTIG HABEN, FINDET DER KÜNSTLER AUS MANCHESTER, DEN DRAN AUF EINEM TOUR-STOPP IN DEUTSCHLAND TRIFFT.**

## **Deine erste Solo-Tour mit Band und du hast das meiste selbst organisiert: Was hat dich im Planungsprozess überrascht?**

Es ist alles sehr DIY. Ich bin schon allein getourt, nur ich mit meiner Gitarre. Und ich war auf Tour mit meiner vorherigen Band, „Rivers & Robots“, wo ich auch sehr viel selbst organisiert habe. Dieses Mal habe ich mehr Freunde dabei. Das hat mir eine große Last genommen. Ich glaube, die größte Überraschung war einfach, wie alles zusammengekommen ist. Es ist zum Beispiel das erste Mal, dass ich individuelle Beleuchtung habe, einen Lichtdesigner, der mir ein Set gebaut hat. Bis zum ersten Auftritt dachte ich: Wird das funktionieren? Passt alles zusammen? Aber dann haben wir die Show gemacht und es war sehr gut.

## **Gibt es auch Dinge, die du am Tourleben nicht magst? Worauf freust du dich schon, wenn du wieder zu Hause bist?**

Ja, ich freue mich schon darauf zu schlafen. Es ist nicht so glamourös, wie es sich anhört. In vielen Städten sehen wir gar nichts, weil wir direkt Soundcheck haben, das Konzert spielen, dann gegen Mitternacht aus der Venue kommen und um sieben Uhr morgens aufstehen und zum nächsten Ort fahren. Es ist herausfordernd, dass man nicht viel Schlaf bekommt und dann die ganze Zeit mit den gleichen Leuten unterwegs ist. Man muss viel Gnade füreinander haben.

## **Wie beschreibst du deinen Stil?**

Ich glaube, der einfachste Weg, meine Musik zu beschreiben, ist Chilled Christian Music. Textlich ist sie komplett Worship, aber musikalisch ist es nicht unbedingt Sonntagmorgens-Lobpreis. Es ist eher Dienstagnachmittags-Lobpreis. Den du auch anmachst, wenn du Freunde da hast. Einfach entspannte Musik.

## **Wie hast du deinen Stil entwickelt?**

Ich bin in einer sehr musikalischen Familie aufgewachsen. Ich bin das jüngste von sieben Kindern und mein Vater war Musiker. Einer meiner Brüder war DJ, der hat mich an elektronische Musik herangeführt. Ein anderer Bruder Jazz-Pianist, von ihm habe ich also Jazz gelernt. Mein Vater hat viel 70er-Folk-Musik gehört. Ich habe gelernt, Melodien zu lieben und probiere viele verschiedene Genres aus. Ich habe Beat Tapes gemacht und Akustikalben. Was sie gemeinsam haben ist, dass ich versuche, sehr melodisch zu sein, chilled out und gute Rhythmen zu finden. Das ist mein Stil. Aber ich verändere den gerne bei jedem Song, jedem Album. Und außerdem lebe ich in Manchester, einer sehr musikalischen Stadt. Ich höre viel Musik und bekomme dadurch meine Inspiration.

## **Wie definierst du Worship?**

Worship ist, Gott zu antworten. Wenn wir nur einen flüchtigen Blick darauf erhaschen, wer Gott ist und wie gut er ist, liegt es in unserer Natur, auf irgendeine Art darauf zu antworten. Offensichtlich kann unsere Musik Worship sein und die Lieder, die wir singen, das sehen wir durch die ganze Bibel. Aber ich glaube, Worship kann sich auch darin zeigen, wie wir

unser Leben leben. Es kann kreative Arbeit sein, Malerei oder Design, eine Handlung, die du für jemand anderen tust. Was aus dir fließt als Reaktion auf ein Erlebnis mit Gott, all das ist Worship. Deshalb gibt es auch keine Regeln, wie ein Worship-Song klingen muss.

## **Was wünschst du dir für die Worship-Szene?**

Ich würde so gerne sehen, dass Leute ihren eigenen natürlichen Klang annehmen. Ich liebe es, eine zeitlose Wahrheit zu hören, über die wir schon oft gesungen haben, aber ausgedrückt auf eine neue Art. Jetzt gerade liebe ich es, Worship aus verschiedenen Ländern auf der Welt zu hören. Vor allem nicht-englische Lieder, obwohl ich sie nicht immer verstehe. Mich berührt es sehr, wenn ich Lobpreis auf anderen Sprachen höre, und es erinnert mich an die Verse, die davon handeln, dass jede Nation, jedes Volk, jede Sprache Gott anbeten wird. Im Mai war ich in Japan, um ein japanisches Lobpreisalbum zu produzieren. Da waren alle diese jungen Männer, die ihre ersten Lieder auf Japanisch aufgenommen haben. Es ist ein komplett anderes Land, eine andere Sprache, aber wir beten denselben Gott an.

## **Du bist Vollzeit-Künstler, verdienst damit also auch deinen Lebensunterhalt. Wie beeinflusst Social Media die Art, wie du Werbung machst?**

Social Media ist meine einzige Werbung. Ich benutze es aber nicht hauptsächlich für Werbung, ich mag es einfach, mit Leuten zu connecten. Von Anfang an wollte ich meine Reise mit der Musik mit Leuten teilen. Das hat ganz organisch eine Community gefunden. Ich habe kein Marketing-Team oder so. Ich versuche einfach, mit Menschen zu connecten und ich bin froh, dass wir in einer Zeit leben, in der das ganz einfach online geht. Ich glaube, 90 Prozent der Leute, die meine Musik kennen, kennen sie durch Social Media. Ich bin also ziemlich dankbar dafür.

## **Fühlst du dich unter Druck, auf Social Media relevant zu bleiben?**

Ja, irgendwie schon. Ich glaube, so fühlt man sich immer als Künstler, besonders jetzt mit TikTok und Reels. Das ist wie ein Hamsterrad, bei dem man nie das Ende erreicht. Egal, welches Ziel du dir setzt, es fühlt sich nie so an, als hätte man es geschafft. Vor einiger Zeit habe ich deshalb entschieden: Es ist für mich in Ordnung, wo ich gerade bin und wie viele Leute mir folgen. Ich kann Vollzeit-Musiker sein und es ist ein Segen, dass irgendwer da draußen sich anhört, was ich mache. Ich versuche, Dinge aus Spaß und nicht aus Druck zu posten.

## **Was soll deine Musik in den Hörern auslösen?**

Ich will Songs schreiben, die den Menschen Sprache für ihre Gebete zu Gott geben. Egal, ob es um eine schwierige Zeit oder um etwas Fröhliches geht. Ich hoffe, dass meine Musik einen Blick auf Gott schenken kann. Manchmal ist es nur eine Zeile in einem Lied, die hilft, eine neue Wahrheit über Gott zu verstehen. ▀

**Interview: Linda Hornischer**

## FAVORITEN DER REDAKTION

Wir haben uns quer durch die Neuerscheinungen der christlichen Musik-Szene gehört. Hier kommen Singles, die wir in den letzten Wochen in der Redaktion gefeiert haben.

### REWIND

ELIJAH THOMAS

### QUESTIONS

JASON GRAY

### DURCH DEIN KREUZ

ECCLESIA WORSHIP

### SUDDENLY

TENTH AVENUE NORTH

### 2ND HAPPY

MALI MUSIC

### THE BEST VIEW IN LIVERPOOL

BANNERS

### COLD

MATTHEW PARKER

### VERZEHRENDES FEUER

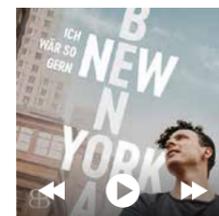
MIRON RAFIS, PRAY

### PROMISES

OCEAN, MAIK THE MAKER



HIER FINDEST DU DIE DRAN-PLAYLIST AUF SPOTIFY



DEUTSCH-POP  
BASTIAN BENOA  
**ICH WÄR SO GERN  
NEW YORK**  
@bastianbenoa

★★★★★

Spätestens seit der Teilnahme bei „The Voice of Germany“ im Jahr 2022 hat sich der Songwriter Bastian Benoa mit seiner gefühlvollen Musik in Kombination mit tiefgängigen Texten in die Herzen seiner Fans gesungen. Jetzt bringt er endlich sein zweites Album raus, das sich rund um die Frage dreht: Wer bin ich? Ehrlich und echt nimmt uns Bastian in seine Gedanken rund um seine Identität mit. Überzeugend dabei ist nicht nur seine facettenreiche poppige Musik mit Liebe zum Detail, sondern auch seine Texte, in denen er mit sich selbst, seinen Wünschen und auch mit Gott hadert. Gerade mit seinen Titeln „Halte mein Herz“ und „Schrei mich an“ greift der Künstler Zweifel auf, die auch auf einem schon langen Weg mit Gott immer wieder hochploppen können. Wer schon lange auf der Suche nach einem deutschen Popkünstler, aber mit Texten mit Tiefgang war, sollte in sein neues Album unbedingt Reinhören.

#### IN EINEM SATZ:

Auf der Suche nach dem wahren Ich – eine poppige Reise mit Tiefgang!

► Roxana Irrgang



CHRISTAN POP  
PAT BARRETT  
**SHELTER**

@patbarrett

★★★★★

Am liebsten würde ich diesem Album noch mehr Sterne geben, ich bin wirklich begeistert davon. Es ist eines dieser Alben, das sich mehr und mehr ins Herz schleicht, je öfter man es sich anhört. Dabei fallen zuerst die fröhlichen und lockeren Lieder auf, in denen vor allem Akustikgitarre und Klavier zur Geltung kommen. Beim angenehmen Klang bleibt der amerikanische Sänger Pat Barrett aber nicht stehen und er füllt seine zwölf Lieder mit tiefgründigen Texten, die einen näher an Gottes Vaterherz führen. Besonders gut gefällt mir der Song „Every Good Thing“ – ich höre ihn gerne am Morgen, denn so starte ich mit Dankbarkeit und guter Laune in den Tag. Zwei Lieder, die ich außerdem noch sehr gerne höre, sind der Titelsong „Shelter“ und das Lied „Better Hands“. Die Songs erinnern daran, dass wir bei unserem himmlischen Vater Schutz suchen und ihm getrost unsere Lebensführung überlassen können.

#### IN EINEM SATZ:

Shelter richtet mich auf Gott aus und macht glücklich.

► Melanie Hoinle



DEUTSCHER WORSHIP  
JOY&MARKUS  
**ÜBERWUNDEN**  
@joyundmarkus

★★★★☆

Joy&Markus schreiben Lieder für die Kirche, man merkt es am Text – klar, einfach zu singen, aber mit eindeutiger Message: Gottes Liebe bleibt ewig! Denn „die Sicherheiten dieser Welten kommen und gehen, doch sein Wort bleibt ewig bestehen“ singt Joy in dem Lied „Lilien und Vögel“. Ich fühle mich bei diesen Worten, sofort gut aufgehoben. „Ich will nicht ruh'n, bevor nicht du unter uns wohnst“ singt Markus in „Eifer für dein Haus (David's Lied)“ und lädt mich ein, Gottes Message weiterzutragen, ganz ohne Scheu. Es sollen alle wissen: Seine Gnade erreicht jeden! Mit sanften Stimmen aber mit viel Leidenschaft überzeugen sie mich von Gottes Macht und Liebe. Das Album ist musikalisch schön aufgebaut, immer wieder hört man etwas Neues und es wirkt alles in allem sehr harmonisch.

#### IN EINEM SATZ:

Ein buntes Album, das zum Mitsingen und zum Runterkommen einlädt!

► Lilith Weiß



RAP/URBAN  
MISSION  
**SECOND WIND**  
@missionismusic

★★★★☆

Obwohl schon etwas länger aktiv, ist Mission auf dieser Seite des Atlantiks noch etwas underrated. Was schade ist, denn der bodenständige MC aus Kalifornien hat einiges zu erzählen und nimmt uns in seinen Songs immer wieder tief in seine Persönlichkeit (nebenbei auch in einem Podcast mit seiner Frau). Es geht um das Aufwachsen in schwierigeren Verhältnissen, die persönlichen Struggles des Lebens und darum, wie Gott uns verändern kann. Gerappt wird auf bouncigen 808-Beats unterlegt mit Soul- und Gospelsamples, die eine gute Unterlage für Missions trapgeschulten Flow bilden. Highlights sind der virale Hit „Marvelous“, „Trending Topic“ mit Alicia Keys-Sample und der Brecher „Not Them“, der auch Drake gut zu Gesicht gestanden hätte.

#### IN EINEM SATZ:

Unbedingt ein Ohr riskieren!

► Christoph Vogelsang



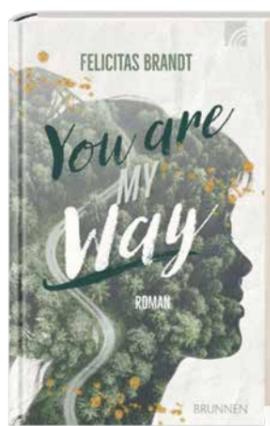
### Am Kreuz weise werden

Nicht: „Du kannst mich mal kreuzweise“, sondern: Am Kreuz weise werden. Nicht über theologische Streitpunkte verkrampfen, sondern sehen, wie der liebende Gott in den Leben von Menschen handelt. Diesem Ziel folgt das Buch in sechs Begegnungen von Menschen der Bibel, die sonst eher Randfiguren sind. Das Besondere an diesem Buch ist, dass nicht nur über die Texte, sondern auch über Gedichte, Gebete, Bilder und Musik (über QR-Codes) Zugänge zu den Historien ermöglicht werden.

Das Buch fällt schon durch seine tolle Aufmachung auf. Die Texte sind nicht nur gut verständlich geschrieben, sondern auch berührend und entlarvend. Genauso die Beiträge aus den anderen Künsten. Ein super Buch, das den Blick auf teilweise namenlose Menschen der Bibel lenkt und ihnen Leben einhaucht. Und dadurch den Leser und die Leserin trifft. Ins Hirn, ins Herz, ins Leben.

► **Björn Knublauch**

ANDREAS BOPPART, CENTRAL ARTS  
**KREUZWEISE**  
SCM



### Mit viel Wärme und Hoffnung

Emma will in Bibertal einen Neuanfang machen. Aber schon ihre Anreise verläuft ganz anders als geplant: Nachdem ihr Zug irgendwo im Nirgendwo stehenbleibt, versucht sie im Unwetter zu Fuß nach Bibertal zu gelangen. Doch Emma hat „Glück“, denn ein Mann, der zufälligerweise in Bibertal wohnt, nimmt sie mit. Doof nur, dass dieser Mann ausgerechnet ihr Vermieter ist, der aber von seiner neuen Mieterin nichts wusste. Die Stimmung zwischen den beiden ist anfangs alles andere als herzlich. Emma zweifelt, ob Bibertal wirklich der Ort ist, an dem Gott sie haben will. Emmas Geschichte ermutigt, auf Gott zu vertrauen, auch wenn der Weg unklar ist. Obwohl einen die Vergangenheit einholen kann, muss die Zukunft nicht von ihr beeinflusst werden. Manchmal ist zuhause da, wo man es eigentlich nicht haben wollte. Ein toller Roman mit viel Wärme und Hoffnung.

► **Finja Wendland**

FELICITAS BRANDT  
**YOU ARE MY WAY**  
Brunnen Verlag

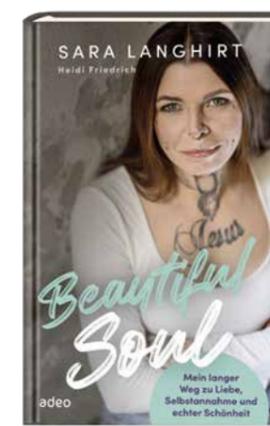


### Bearbeite deinen Seelen-Acker

Wer bin ich? Und was prägt mich? Und welche Rolle spielt Gott in meinem Leben? Das sind die Fragen, mit denen Familientherapeutin und Supervisorin Christiane Sautter sich in ihrem neuen Buch „Ist das Gott oder bin das ich?“ auseinandersetzt. Sie erklärt den Einfluss von Bindungs- und Selbstwirksamkeitserfahrungen sowie den Einfluss unseres Persönlichkeitstyps auf die Glaubenssätze und Lösungsstrategien unseres Lebens und spart auch die Auswirkungen traumatischer Erlebnisse nicht aus. Wie oft versuchen wir, „Gott an die Leine unserer Vorstellungen und Wünsche zu binden“, vor allem in Krisenzeiten. Deshalb ist es wichtig, „unseren Seelen-Acker zu bearbeiten“, um Gottes Willen zu erkennen und unsere Gaben von ihm nutzen zu lassen. Denn Veränderung ist möglich und damit ein befreites und verantwortungsvolles Leben – und Vergebung. Für mich selbst und für andere.

► **Anne Gemeinhardt**

CHRISTIANE SAUTTER  
**IST DAS GOTT ODER BIN DAS ICH?**  
SCM

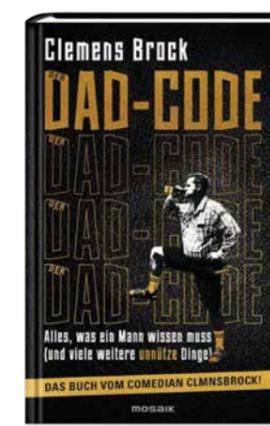


### Veränderung ist möglich!

Aufgewachsen in einer unsicheren Umgebung, früh mit Drogen und Gewalt konfrontiert und voller innerer Unzufriedenheit greift Sara Langhirt zu ungesunden Mitteln, um ihr Leben ertragen zu können. Lange Zeit ist sie in einem Strudel aus Selbsthass, Lügen und Drogen gefangen, der nur eine Richtung kennt: abwärts. Doch Gott hatte noch etwas mit ihr vor und half ihr nicht nur aus der Sucht heraus und über die Selbstablehnung hinweg, sondern gebraucht sie heute dazu, andere Menschen durch ihr Zeugnis und ihre Predigten zu ermutigen. Dabei gelingt es Sara, die Gleichzeitigkeit von Eigenverantwortung und Gottes Eingreifen deutlich zu machen. Den Drogen musste sie ganz allein entsagen, doch die Kraft dafür und die Hoffnung auf ein anderes Leben kamen von Gott. Ihr Beispiel inspiriert und ermutigt, dass Jesus selbst aus schlimmen Erfahrungen Schönes schaffen kann. Veränderung ist möglich!

► **Ariatani Wolff**

SARAH LANGHIRT  
**BEAUTIFUL SOUL**  
adeo

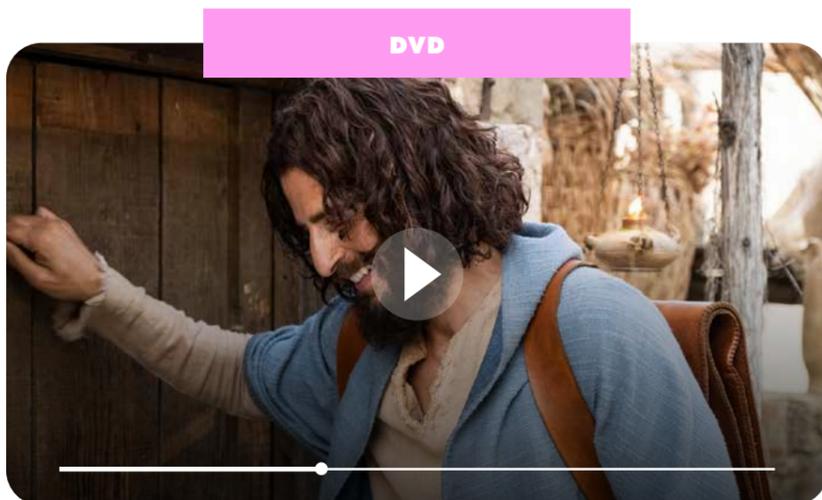


### Mehr oder weniger Geschmacksache

Clemens Jedebrock ist knapp 30 und hat sich als selbsternannter Bierfluencer einen Namen gemacht. Der Mann aus Mannheim ist gelernter Automobilkaufmann und begeistert mit seinem Humor viele Follower auf TikTok und Instagram. Wer ihn dort bisher nicht wahrgenommen hat, wird mit dem Buch vermutlich wenig anfangen können. Denn es ist quasi die schriftliche Form des zugrundeliegenden Theorie-rahmenkonzepts seiner Sketches mit den fiktiven Figuren Sohn Thorben, Nachbarin Sabine und Kumpel Jürgen. Es geht um Vadda und was der alles denkt und darf. Eine je nach Perspektive und Humorverständnis heitere oder langweilige Ansammlung von Plattitüden, Sprüchen, Pseudo-Weisheiten und Bierverherrlichung, dargebracht in 22 Artikeln, aus denen der „Dad-Code“ besteht. Mir hat sich nicht erschlossen, was ich persönlich daran lustig finden sollte, aber das ist eben Geschmackssache.

► **Mario Neumann**

CLEMENS BROCK  
**DER DAD-CODE**  
Mosaik



## THE CHOSEN – STAFFEL 3

SERIE

### Darum geht's:

Gerade hat Jesus die Bergpredigt gehalten. Jetzt sind seine Jünger überzeugt, dass er der lang ersehnte Messias ist, und immer mehr Menschen schließen sich ihm an – unter anderem Judas. Doch Jesus erregt nicht nur Begeisterung. Den Römern und Pharisäern ist er ein immer größerer Dorn im Auge. Auch als Jesus seine Jünger paarweise losschickt, um vom Reich Gottes zu erzählen und selbst Wunder zu tun, erfahren diese nicht nur Zuspruch. Jesus eilt ihnen zur Hilfe und hat wie so oft eine unerwartete göttliche Perspektive auf Lager. Über 5000 Menschen versammeln sich, um von ihm zu hören. Nachdem er sie auf wundersame Weise mit Essen versorgt hat, zieht er sich zurück, bis auf dem See, wo sich seine Freunde befinden, ein Sturm aufzieht.

### Das kommt rüber:

Der Zuschauer ist mitten im Geschehen, erlebt die Dynamiken zwischen den einzelnen Jüngern und ihren Angehörigen mit, die mal zum Lachen und dann wieder herzerreißend sind. Zu jedem dieser individuellen Persönlichkeiten hat Jesus eine besondere Beziehung. Aber nicht nur in seinem Umgang mit seinen Freunden, sondern in jeder noch so kurzen Begegnung mit anderen Menschen ist Jesus ein Vorbild – damals wie heute. Es lohnt sich, bis zum Ende zu schauen! Besonders die letzte Folge hat mich berührt und tränenüberströmt hinterlassen.



### Unterm Strich:

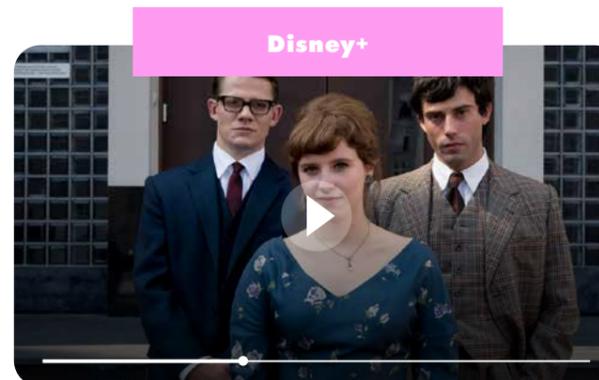
Absolut sehenswert, emotional, tiefgehend und humorvoll!

► **Helena Berger**



## DEUTSCHES HAUS

SERIE



### Darum geht's:

Wir schreiben das Jahr 1963. Es sind die Jahre des deutschen Wirtschaftswunders, in denen die junge Eva Bruhns (Katharina Stark) in der Blüte ihres Lebens steht, eine Dolmetscherin für die polnische Sprache. Da ereilt sie die Bitte bei einem Strafprozess einzuspringen. Eva, deren Künste sonst nur für wirtschaftliche Belange gebraucht werden, erhält vom Staatsanwalt den - für sie seltsamen Rat - alle erdenklichen Wörter zu lernen, wie man einen Menschen umbringen kann. Auschwitz? Nie gehört. Als Eva den Gerichtssaal betritt, in denen eine Reihe von Männern für ihre Tätigkeit im Konzentrationslager Auschwitz angeklagt werden, ahnt sie noch nicht, dass dieser Prozess für immer ihr Leben verändern wird.

### Das kommt rüber:

Eva erfährt, welche grausamen Verbrechen begangen und in den Nachkriegsjahren verschwiegen, verdrängt und in vielen Seelen eingeschlossen waren. Einfühlsam und gewandt wird die Aufarbeitung des dunklen Kapitels der deutschen Geschichte aus Evas Perspektive erzählt. Parallel dazu wird die Geschichte einer Täter-Tochter im selben Alter gestellt. Aus heutiger aufgeklärter Sicht mag dies unglaublich anmuten, für die damalige Nachkriegsgeneration muss diese ans Licht gekommene Wahrheit ein absoluter Schock gewesen sein, denn die Täter und Mitläufer haben das Wissen, Schweigen, Verdrängen, die Schuld und nicht zuletzt das Lügen perfektioniert.



### Unterm Strich:

Aufwühlendes Historiendrama – aktueller denn je – mit exzellenter Besetzung, das jeder gesehen haben sollte!

► **Britt-Kerstin Schmidt**

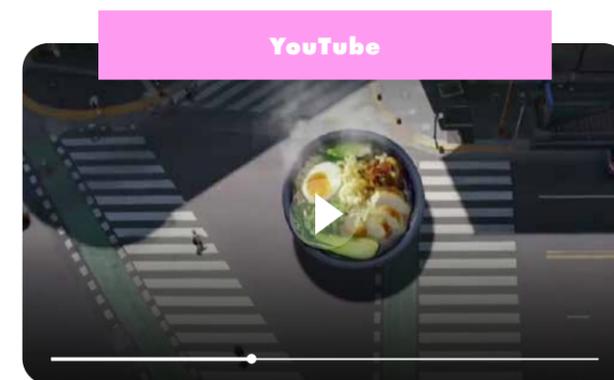


## UNSER HIRN IST, WAS ES ISST

DOKUMENTATION

### Darum geht's:

Die Doku untersucht, wie wir durch die heutige einseitige Ernährung Defizite an essentiellen Nährstoffen entwickeln. Tierexperimente zeigen, dass sich daraus ein größeres Aggressionspotenzial ergibt und in Gefängnissen konnten weniger Ausschreitungen durch nährstoffreichere Nahrung festgestellt werden. Anhand ihrer Beobachtungen kommt die Doku zu dem Schluss, dass das Gehirn am ehesten eine vielseitige mediterrane Ernährungsweise benötigt, um nicht durch Nährstoffmangel und Zucker zuzunehmen und süchtig zu werden. Sonst landet man schnell in einer Suchtschleife, ähnlich wie bei harten Drogen. Das dadurch geprägte Mikrobiom im Darm wirkt sich dabei auch auf Stimmung und Gedanken aus.



### Das kommt rüber:

Der Film macht deutlich, dass auch zum Erwachsenwerden dazugehört, Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen und Gewohnheiten zu hinterfragen. Welchen Einfluss haben wir auf unser Denken und unsere Gefühle mit dem, was wir konsumieren? Unser Schöpfer weiß am besten, was wir brauchen - nicht nur für unsere Seele und unseren Geist - sondern auch für unseren Körper als den Tempel des Heiligen Geistes. Gott möchte unsere Gedanken zum Blühen bringen und dadurch auch unsere Taten. Ist dir der Genuss in diesem Moment wichtiger als sein Einfluss auf deine Person?



### Unterm Strich:

Erfahre, wie du deine Ernährungsentscheidungen selbstständig hinterfragst und nicht nur für den Genuss des Moments lebst.

► **Anne-Christin Ahnert**

# FREIWILLIG SOZIAL

DEIN STELLENMARKT FÜR  
FREIWILLIGENDIENSTE

## ▲▲ STRASSENKINDER E.V.

12679 Berlin  
Was bewegen! Du hast ein Herz für sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche? Dann bist du bei uns richtig! Wir bieten dir verschiedene Einsatzbereiche in Berlin: Straßensozialarbeit, offene Kinder- und Jugendarbeit, Arbeit mit geflüchteten Kindern, Bildungsarbeit. Glauben aktiv+kreativ leben!  
office@strassenkinder-ev.de  
www.strassenkinder-ev.de

## ▲ DEIN BFD IN JONA'S HAUS – FÜR KIDS & TEENS IN BERLIN!

13591 Berlin  
In Jona's Haus engagieren wir uns für Kids & Teens in Berlin. Wir machen Sport, basteln, führen Kindertagesdienste durch, gestalten coole Ferienprogramme, spielen Uno ...  
Dabei freuen wir uns über Menschen wie Dich, die mit ihren kreativen Ideen & ganz persönlichen Gaben so richtig was bewegen wollen!  
info@stiftung-jona.de  
Telefon für Fragen/Bewerbung: Prof. Dr. Angelika Bier  
Website: www.stiftung-jona.de

## ▲▲▲ CHRISTL. JUGENDFREIZEITSTÄTTE SCHLOSS ASCHEBERG

24326 Ascheberg  
Ein Jahr Dienen, Wachsen und Leben in Gemeinschaft in einer christlichen und familiären Atmosphäre in einem alten Herrenhaus, das als Kinder- und Jugendfreizeitstätte genutzt wird, werden dich prägen, herausfordern und bereichern! (Housekeeping/Gästekbetreuung/Programmgestaltung/Hausmeister-Dienste)  
www.schloss-ascheberg.de/fsj-bfd  
Tel. +49 4526 8475  
bewerbung@schloss-ascheberg.de

## ▲ FISCHKUTTER BEGEGNUNGSSTÄTTE

18147 Rostock  
Für Gott im Einsatz sein, dort wo andere Urlaub machen? Persönlich & geistlich herausgefordert sein? Im Reich Gottes an der Front stehen?  
Das Alles ist bei uns im Fischkutter möglich.  
Es freuen sich auf dich: Offener Kidstreff sozial benachteiligter Kids & Teens, Engagiertes Team, Lebendige Gemeinde.  
info@fischkutter.org  
0381 6373 4 11  
www.fischkutter.org

## ▲ DÜNEHOF CUXHAVEN

27476 Cuxhaven  
\*Gaben entdecken \*Gott und sich selbst besser kennenlernen \*in Gemeinschaft leben und arbeiten \* miteinander dienen \*lernen Verantwortung zu tragen \*mit Konflikten besser umgehen \*Spaß haben \* Nord-seeluft schnuppern  
jahresteam@duenehof.org  
www.fs.j.duenehof.org

## ▲▲ MISSIONARISCHES ZENTRUM IM FMD E.V.

29582 Hanstedt I (Lüneburger Heide)  
Werde Teil des FSJ/BFD-Teams ab 1. August 2023 im Tagungshaus mit Herz!  
Gemeinsam glauben, leben und arbeiten – mit 7 anderen Freiwilligen begleitest und bewirtest Du Gästegruppen jeden Alters. Angeleitet wirst Du dabei von erfahrenen Mentor/innen.  
Ein „Abenteujahr“ in unserer Hausgemeinschaft ist Perspektivwechsel pur!  
Vereinbare jetzt den Termin für Deine Probeweche!  
info@abenteujahr.de  
www.mz-hanstedt.de

## ▲ TEAM EC

34134 Kassel  
Wir suchen dich fürs Team-EC. Du begeisterst mit drei bis vier anderen Freiwilligen, Kinder im Alter von 6-12 Jahren für Jesus. Du wirst professionell geschult und begleitet. Du entwickelst ein Programm & tourst damit ein Jahr lang durch ganz Deutschland. Mehr Infos unter  
www.team-ec.de. Sei dabei!  
ingo.mueller@ec.de  
www.team-ec.de

## ▲ SMD-ZENTRALE

35037 Marburg  
Willst du unsere missionarische Arbeit unterstützen? Bist du teamfähig, motiviert, selbstständig, praktisch veranlagt? Bieten u. a. zentrales WG-Zimmer, Mittagsgebet/Bibelarbeiten. Aufg.: Büroarbeiten, Materiallogistik, hausmeisterl. Jobs, Mitarbeit b. Veranst./Freizeiten. Siehe Stellenbeschreibung.  
Tel.: 0 64 21. 91 05 – 20  
anita.lederer@smd.org  
stellenangebote.smd.org

## ▲▲ EV. JUGEND WEIGLE HAUS E.V.

45128 Essen  
Du suchst für 2023 noch einen geeigneten Ort für ein FSJ/BFD? Dann bewirb dich bei uns! Wir suchen für den 01.09.2023 noch junge Menschen die sich dazu entscheiden ein Jahr für Gott zu investieren. Komm zu uns in das Herz des Ruhrgebietes nach Essen.  
Alle Infos findest du unter [www.weigle-haus.de](http://www.weigle-haus.de)!  
andreas.herre@weigle-haus.de  
www.weigle-haus.de

## ▲▲ JFC DEUTSCHLAND E.V.

64367 Mühlthal  
Im Team Glaube praktisch leben und Jugendliche für Jesus begeistern.  
Jüngerschaftsprogramm, örtliche Jugend- und Kleingruppen, Mitarbeit im Jugendcenter, Social Media, Kurzeinsätze und hauswirtschaftliche Aufgaben sind alles Bereiche deines Einsatzes.  
Dein Einsatz (FSJ/BFD) startet ab Mitte August.  
team@jfc.de  
www.jfc.de

## ▲▲ OFFENSIVE JUNGER CHRISTEN – OJC E.V.

64385 Reichelsheim  
Du suchst eine Perspektive nach der Schule, Ausbildung oder mitten im Studium?  
Lass dich ein auf gemeinsames Leben, Arbeiten und Glauben teilen in einer chr. Lebensgemeinschaft.  
Deine Zeit für Gott und dich. Beginn und Dauer flexibel. Interessiert? Noch Fragen? Dann melde dich!  
Tel.: 06164 9306-115  
bewerbungen-freiwillig@ojc.de  
www.ojc-freiwillig.de

## ▲ TOS DIENSTE INTERNATIONAL E.V.

Israel, Negev & Jerusalem  
Du bist 18-26 Jahre alt & bist auf der Suche nach einer passenden Herausforderung? Dann informiere dich jetzt über ein IJFD in Israel. Diene Menschen mit Behinderungen, setze damit ein Zeichen gegen Antisemitismus & erhalte einzigartige Einblicke in die israelische Kultur.  
Mehr Infos unter:  
Tel.: 07071-364386  
anne.moeller@tos.info  
tos-ministries.org/freiwilligendienste

## ▲▲ OPERATION MOBILISATION

74821 Mosbach & Weltweit  
Sei dabei. Erlebe Gott und seinen Herzschlag für die Welt. Bringe dich mit deinen Gaben ein, lebe in Gemeinschaft, erlerne neue Kompetenzen, entdecke Gottes Plan für dein Leben & gib Jesu Liebe weiter.  
Werde Teil des BFD/FSJ Teams in Mosbach, verstärke unsere Teams im AUSLAND und an Bord der OM SCHIFFE (1-24 Monate) oder mache ein lebensveränderndes Jüngerschaftstraining (6 Monate).  
Einsatz.de@om.org  
Weitere Infos findest du hier:  
www.om.org/de/fsj  
www.om.org/de/gehen

## ▲▲ DMG INTERPERSONAL E.V.

74889 Deutschland & Weltweit  
Setze deine Gaben für Jesus ein! Im DMG JAHRES-TEAM in Sinsheim (FSJ/BFD): Praktische Arbeit, Gemeinschaft, WG, Glaube, Mission und kurze Auslandsreise. Oder 6-11 Monate im AUSLAND: Praktische & soziale Aufgaben in vielen tollen Einsatzstellen in Afrika, Asien, Amerika, Europa (IJFD/ADiA/Ehrenamt).  
awagner@dmgint.de  
Tel.: 07265 959-136  
www.dmgint.de

## ▲▲ KLOSTER VOLKENRODA

99998 Volkenroda  
Ein Jahr. Im Kloster. Neue Erfahrungen sammeln. Spannende Menschen kennenlernen. Gemeinschaft erleben. Glaube (neu) entdecken. Sich in verschiedenen Arbeitsbereichen ausprobieren. Ins WG-Leben reinschnuppern. Neugierig geworden? Schau auf unserer Website vorbei:  
www.kloster-volkenroda.de/mitleben.  
ejbz@kloster-volkenroda.de

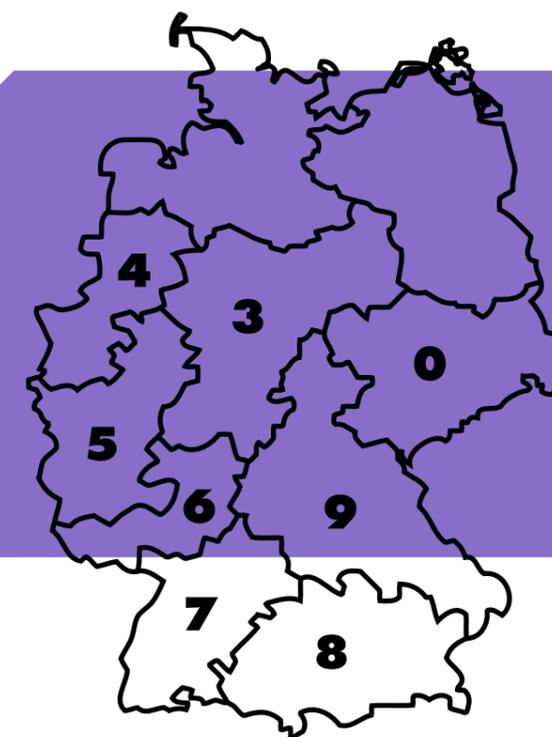
## ▲▲ NETZWERK-M E.V.

Dein Jahr im FSJ, BFD oder FLJ!  
An über 300 Einsatzorten im In- oder Ausland etwas bewegen, Kontakte knüpfen und neue Perspektiven gewinnen. Finde dafür selbstständig deinen Platz auf dem Portal für Freiwilligendienste des Trägers netzwerk-m unter [www.deinjahr.org/karte](http://www.deinjahr.org/karte)  
freiwillig@netzwerk-m.de  
www.netzwerk-m.de

## ▲ BFD (BUNDESFREIWILLIGENDIENST)

## ▲ W (WELTWÄRTS)

## ▲ FSJ (FREIWILLIGES SOZIALES JAHR)



## ▲▲ GLOBAL VOLUNTEER SERVICES

Weltweit  
„Pack deine Sachen und geh“ – Christliche Projekte weltweit warten auf dich! Aufgaben in Kinder- und Jugendarbeit, Praktische Tätigkeiten, Gemeindeförderung, Arbeit mit Geflüchteten, ... Neugierig auf einen Freiwilligendienst in Afrika, Asien, Amerika oder Europa? Dann schau auf unserer Homepage vorbei!  
Tel.: 0711-342181-20  
www.gvs-online.eu

## ▲▲ PAIS DEUTSCHLAND

Deutschland & weltweit  
Lerne, wie andere Jesus kennenlernen können  
\* Werde in Jüngerschaft trainiert  
\* Investiere in Jugendliche  
\* Arbeite im Team in Schulen & Gemeinden  
\* Wachse im Glauben  
\* Lerne uns kennen unter:  
www.paisdeutschland.de/fsj  
bewerbung@paisdeutschland.de  
Instagram: paisdeutschland

## ▲▲ FSJ BERLINER STADTMISSION

10557 Berlin  
Ab September 23 erwartest dich ein spannendes Jahr in Berlin. Du kannst dich sozial & diakonisch engagieren: mit Geflüchteten, Obdachlosen, in Gemeinde- und Jugendarbeit, Kita, in der Öffentlichkeitsarbeit, im Café & 2nd-Hand-Läden.  
Gott braucht dich in Berlin!  
volunteers@berliner-stadtmission.de  
Telefon für Fragen/Bewerbung:  
030 690335962  
https://www.berliner-stadtmission.de/fsj

## BIETEN SIE AUCH STELLEN AN?

Dann buchen Sie jetzt Ihren Eintrag.  
Emanuel Leinweber  
+49 2302 93093-647  
leinweber@bundes-verlag.de  
www.bundes-verlag.net/freiwilligsozial



AUSBILDUNG

# MEDIEN KAUF LEUTE



digital & print



ab September 2024



Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe  
GmbH Aßlar (Hessen)

oder

SCM Bundes-Verlag Witten (NRW)

oder

SCM Verlagsgruppe Holzgerlingen (Ba-Wü)



ausbildung.bei-scm.de



## FREIWILLIGENDIENSTE

CHRISTLICH, STAATLICH GEFÖRDERT  
IN DEUTSCHLAND UND WELTWEIT

mail info@gvs-online.eu  
phone 0049-711-342181-20  
web www.gvs.info



Du bist zwischen 17–26 Jahre alt und bereit für das Abenteuer deines Lebens? Du willst in eine fremde Kultur eintauchen, deinen Mitmenschen dienen und dich selbst und Gott tiefer kennenlernen? Du bist bereit für Veränderung und Herausforderung? Dann melde dich jetzt bei uns. Wir freuen uns dich kennenzulernen!

Deine Bewerbung für den Jahrgang 2024/25 ist ab sofort möglich!



Sie haben das Schreiben im Blut und die Uni (bald) hinter sich? Sie sind engagierter Christ (m/w/d) und wollen mit Ihrem Glauben im Bereich Medien etwas bewegen?

Dann bietet der SCM Bundes-Verlag Ihnen ab September 2024 den klassischen Einstieg in den Journalismus: ein

### ZWEIJÄHRIGES VOLONTARIAT IN DER PRINT/ ONLINE-REDAKTION.

Mehr Infos zum Volontariat, zum Unternehmen und zum Bewerbungsverfahren finden Sie hier:

[WWW.BUNDES-VERLAG.NET/VOLONTARIAT](http://www.bundes-verlag.net/volontariat)

Kontaktinfos  
SCM Bundes-Verlag gGmbH  
Bodenborn 43  
58452 Witten  
www.bundes-verlag.net

Ansprechpartnerin  
Dana Wessling  
+49 (0)2302 93093-894  
bewerbung@bundes-verlag.de

## DEINE BERUFUNG! DEIN EINSATZ FÜR KINDER & TEENS

WERDE TEIL VON JONA'S  
KINDERWOHNGRUPPE (BERLIN)

In Jona's Kinderwohngruppe kannst Du zum Lebensveränderer für junge Menschen werden: mit Jesus Christus im Mittelpunkt, in einem tollen Team & mit vielfältigen Möglichkeiten zu kreativer pädagogischer Arbeit.

Wir suchen begeisterte und begeisternde Menschen mit einem Abschluss als

- SOZ.PÄD\*IN
- ERZIEHER\*IN
- PSYCHOLOGE\*IN
- HEILPÄDAGOGE\*IN



SEE YOU!  
WWW.STIFTUNG-JONA.DE

## SEI MEIN LEHRER

### DIE FREIE EVANGELISCHE SCHULE KIRCHHEIM SUCHT DICH!

Als christliche Schule im Wachstum sind wir an engagierten Mitarbeitern aus allen Fachbereichen interessiert, gern auch in Teilzeit. Möchten Sie Beruf, Berufung und Glaube im Alltag verbinden? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

- > Schulleitung Grundschule ab sofort
- > Lehrer Grundschule ab SJ 24/25 auch in Teilzeit
- > Lehrer Realschule 2 VK ab SJ 24/25
- > Vertretungslehrer für beide Schularten



Wir wollen - zusammen mit den Eltern - die Schüler menschlich und geistlich zu reifen Persönlichkeiten prägen.

Wir glauben an Jesus Christus, der für uns gestorben und auferstanden ist und in unserer Mitte lebt.

Bewerbung an:  
bewerbung@fes-kirchheim.de



Freie Evangelische  
Schule Kirchheim  
Grundschule & Realschule  
www.fes-kirchheim.de



# VERTRIEBS- PERSÖNLICHKEIT MEDIA SALES (W/M/D) ZUM 01.04.2024 AM STANDORT WITTEN IN TEILZEIT, 50 – 75 %

## DAS SIND WIR

Der SCM Bundes-Verlag ist ein Unternehmen der SCM Verlagsgruppe, eines der größten konfessionellen Verlagshäuser in Deutschland und Marktführer im Bereich der evangelischen Publizistik. Er ist ein auf Zeitschriften und digitale Produkte spezialisiertes Medienunternehmen und verlegt diese für Menschen unterschiedlichen Alters und verschiedener Lebenslagen. Der Verlag betreibt außerdem das christliche Nachrichten-Portal Jesus.de, das Gebetsportal amen.de, das Stellenportal edenjobs.de sowie Sprinkle.net, eine übergreifende Plattform für die Themen Mission und Evangelisation.

## DEINE AUFGABEN

- Als Verkaufstalent verkaufst du Werbeflächen in Magazinen und Digitalkanälen.
- Du berätst unsere Kunden bei der Auswahl richtiger Formate und Kanäle.
- Du sorgst für die Umsetzung der verkauften Werbung.
- Du unterstützt uns bei der Weiterentwicklung der digitalen Werbeformate.

## DEIN PROFIL

- Du bist kontakt- und kommunikationsfreudig und verstehst es, am Telefon zu überzeugen.
- Du arbeitest zuverlässig und eigenverantwortlich am Ergebnis Deines Bereiches.
- Du bist ein Teamplayer und kein Einzelkämpfer.
- Du möchtest in einem christlichen Unternehmen und mit christlichen Kunden arbeiten.
- Optimal wäre es, wenn du dich mit digitaler Werbung, Social-Media-Werbung und weiteren digitalen Trends auskennst.

Mobiles Arbeiten ist nach Absprache und nach der Einarbeitung möglich.

Siehst du einige Übereinstimmungen zwischen dir, dem Profil und der Aufgabe? Dann zögere nicht, dich online zu bewerben.

Wir freuen uns auf deine Online-Bewerbung.



Bundes-Verlag

SCM Bundes-Verlag gGmbH  
Bodenborn 43 | 58452 Witten  
www.bundes-verlag.net/stellenangebote#jobs

Fragen beantworten gerne:  
Michael Gelen, Telefon 02302 93093-646  
Rebecca Renz, Telefon 07031/7414-481

Du bist  
berufen



## IMPRESSUM

# DRAN

DRAN, Bodenborn 43, 58452 Witten

### Aboservice und Kundenberatung

**Deutschland:** SCM Bundes-Verlag gGmbH, Bodenborn 43, 58452 Witten, Postfach 4065, 58426 Witten, E-Mail: [vertrieb@bundes-verlag.de](mailto:vertrieb@bundes-verlag.de), [www.bundes-verlag.net](http://www.bundes-verlag.net), Tel: 02302 93093 910 (Montag bis Freitag 08:00–17:00 Uhr), Fax: 02302 93093 689

**Auch über Blessings 4 you:** Motorstr. 36, 70499 Stuttgart, Tel: 0711 83 000 0, E-Mail: [info@blessings4you.de](mailto:info@blessings4you.de), [www.blessings4you.de](http://www.blessings4you.de)

**Schweiz:** SCM Bundes-Verlag (Schweiz): Rämismatte 11, Postfach 128, 3232 Ins.

E-Mail: [abo@scm-bundes-verlag.ch](mailto:abo@scm-bundes-verlag.ch), [www.scm-bundes-verlag.ch](http://www.scm-bundes-verlag.ch), Tel: 043 288 80 10, Fax: 043 288 80 11

**Österreich:** ERF Medien Österreich GmbH, Schelleingasse 16, A-1040 Wien, E-Mail: [erf@erfat.com](mailto:erf@erfat.com), [www.erf.at](http://www.erf.at), Tel: 01 869 25 20, Mobil: 0699 1969 3200

**Bei Umzug:** Bitte teilen Sie Adressänderungen unter Angabe von bisheriger Anschrift oder Kundennummer umgehend mit. Zeitschriften werden von der Post nicht nachgesandt.

### Herausgeber und Verlag

**Deutschland:** SCM Bundes-Verlag gGmbH, Bodenborn 43, 58452 Witten, Postfach 40 65, 58426 Witten; Tel: 0 23 02/9 30 93-0, Fax: 0 23 02/9 30 93-689, [info@bundes-verlag.de](mailto:info@bundes-verlag.de), [www.bundes-verlag.net](http://www.bundes-verlag.net)

**Schweiz:** SCM Bundes-Verlag (Schweiz) in der bvMedia Christliche Medien GmbH, Rämismatte 11, Postfach 128, 3232 Ins; Tel: 043/288 80 10, Fax: 043/288 80 11, [info@scm-bundes-verlag.ch](mailto:info@scm-bundes-verlag.ch), [www.scm-bundes-verlag.ch](http://www.scm-bundes-verlag.ch)

**Der SCM Bundes-Verlag und bvMedia Christliche Medien GmbH sind Unternehmen der Stiftung Christlicher Medien (SCM).**

**Geschäftsführung:** Dr. Christian Brenner

**Verlagsleitung:** Marc Brocksieper

### Redaktion

**Redaktionsleitung:** Ann-Sophie Bartolomäus

**Redaktion:** Helena Berger, Tobias Hambuch

**Redaktionsassistent:** Judith Hörster

**Redaktion Deutschland:** DRAN, Postfach 40 65, 58426 Witten, Tel: 0 23 02/9 30 93-820, Fax: 0 23 02/9 30 93-899, [info@dran.de](mailto:info@dran.de), [www.dran.de](http://www.dran.de)

**Redaktion Schweiz:** DRAN, Rämismatte 11, Postfach 128, 3232 Ins, Tel: 043/288 80 13, Fax: 043/288 80 11

**Freies Redaktionsteam:** Liesa Dieckhoff, Anna Fennema, Kristin Gaudl, Judith Eggers, Fabienne Iff, Sergej Karelson, Franziska Klein, Dorte Lück, Doro Mandler, Julia Meister, Hannah Ponsel, Lydia Rief

**Media Sales**

**Deutschland:** SCM Bundes-Verlag gGmbH, Emanuel Leinweber, Postfach 40 65, 58426 Witten; Tel: 0 23 02/9 30 93-647 (Montag–Freitag, 08:00–17:00 Uhr), Fax: 0 23 02/9 30 93-649, [leinweber@bundes-verlag.de](mailto:leinweber@bundes-verlag.de), [www.bundes-verlag.net/werben](http://www.bundes-verlag.net/werben)

**Schweiz:** (für Beilagen und Inserate nur in der Schweizer Auflage) SCM Bundes-Verlag (Schweiz), Niklaus Mosimann, Rämismatte 11, Postfach 128, 3232 Ins; Tel: 043/288 80 15, Fax: 043/288 80 11, [werben@scm-bundes-verlag.ch](mailto:werben@scm-bundes-verlag.ch), [www.scm-bundes-verlag.ch](http://www.scm-bundes-verlag.ch)

**Hinweis:** Es gilt Anzeigenpreisliste: Mediadaten 2024. Trotz sorgfältiger Prüfung kann der Verlag keine Verantwortung für die veröffentlichten Anzeigen und Beilagen/Belieferer übernehmen.

**Bezugsbedingungen:** DRAN erscheint achtmal im Jahr. Das Eigen- und Geschenkabonnement kann mit einer Frist von einem Monat vor Ablauf der Mindestlaufzeit (in der Regel 1 Jahr) gekündigt werden. Ansonsten verlängert es sich jeweils um einen weiteren Monat. Die Rechnungsstellung findet jährlich statt. Befristete Geschenkabonnements enden zum vereinbarten Zeitpunkt, ohne dass es einer Kündigung bedarf.

**Einzelpreis:** (D) € 6,40 (inkl. 7 % MwSt)/CHF 9,70/(A) € 6,40 / Abweichende Preise im weiteren Ausland.

**Abonnementpreis:** (D) € 37,00/CHF 52,10/(A) € 37,00 zzgl. Versandkosten. / Abweichende Preise im weiteren Ausland. Preisänderungen vorbehalten.

**Konten des SCM Bundes-Verlag**

**Deutschland und EU-Länder:** SKB Witten, IBAN: DE70 4526 0475 0001 4672 00, BIC: GENODEM1BFG

**Herstellung**

**Layout:** SCM Bundes-Verlag gGmbH, D-58452 Witten, Annalena Busch

**Druck:** BasseDruck GmbH – Leimstraße 54-58 | D-53815 Hagen

**Copyright:** SCM Bundes-Verlag gGmbH 2023, ISSN 2628-7064

**Quellenverzeichnis**

**Bildnachweis:** S. 6: ©Sophia Lasson; S. 7: Privat; S. 8: Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/©nicolaitonescu, S. 10-11: Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/©klyaksun; S. 12-13: Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/©klyaksun; S. 14-17: Privat; S. 18-20: Gettyimages.de/DigitalVision Vectors/©JakeOlimb, Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/©Maxger, ©REAL LIFE / SILOAM PRODUCTIONS/Micha Ruf; S. 22: ©Life Lion; S. 24-25: Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/©klyaksun; S. 26: ©Felizitas Hofmann; S. 28: ©Samuel Krüger; S. 30: S. 40-41: Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/©Aleks Morozov; S. 28: ©Samuel Krüger; S. 32-33: Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/©klyaksun; S. 36-37: Unsplash.com/©jeremy-thomas, Unsplash.com/©benjamin-davies; S. 38-39: Unsplash.com/©Milad Fakurian, Unsplash.com/©Tim Mossholder; S. 40-42: Unsplash.com/©Nikita Kachanovsky, Unsplash.com/©Susan Wilkinson, ©privat & LensaAI; S. 43: Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/©SiberianArt, Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/ ©Misha Shutkevych, Gettyimages.de/DigitalVision Vectors/©phototechno, Unsplash.com/©Gilbert Beltran; S. 44-45: ©Yannik Rahn, Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/©Photoplotnikov; S. 46-47: Unsplash.com/©helen-ngoc-n; S. 48-49: Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/©wowomnom; S. 50-51: Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/©klyaksun; S. 52-54: Pexels.com/©Ron Lach, ©Marianne Moosherr; S. 56-58: Gettyimages.de/iStock / Getty Images Plus/©Viktoria Nigmatulina, ©Nico Stolz, ©Ronja Link; S. 60-63: Unsplash.com/©Kiwihug, ©Annalena Busch; S. 65: Privat; S. 68: Pressebild; S. 74-75: ©Gerth Medien, ©The Walt Disney Company Germany, arte.tv; S. 81: Unsplash.com/©mymind, Unsplash.com/©Bruno Cervera; S. 82: ©DIEIDA, Unsplash.com/©Dan Farrell, Unsplash.com/©Baylee Gramling, ©Andrei Vesa & Julian Reith;

**Beilagenhinweis:** Einem Teil dieser Auflage sind Prospekte von Theologisches Seminar St. Chrischona (tsc), CH-Bettingen und WDL gGmbH, D-Berg-Allmannshausen beigeheftet bzw. beigelegt.

**Titelbild:** ©Sophia Lasson

Der SCM Bundes-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM

Bundes-Verlag



Der CO<sub>2</sub>-neutrale Versand mit der Deutschen Post

# FRAGWÜTIG

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie schön fühlst du dich?

Wie zufrieden bist du mit deinem eigenen Humor?

Was hilft dir, dich Jesus nahe zu fühlen?

Ich fühle mich selbstsicher, wenn ...

Was hat die Kraft, dein Selbstwertgefühl in einem Moment von hundert auf null zu senken?

Was ist deine Lieblings-Gönnung?

Wie reagierst du auf Menschen, die scheinbar etwas in dir triggern?

Direkt neu kaufen oder zuerst versuchen zu reparieren?

Was ist deine früheste Erinnerung?

Eine verrückte Erkenntnis, die du mal hattest.

Auf Instagram haben wir euch gefragt und ihr habt geantwortet. Hier eine Auswahl:

## WELCHE FILME ODER SERIEN VERBINDEST DU MIT DER WEIHNACHTSZEIT?

**Eva-Maria:** A Royal Winter. // **J.R.:** Orangen zu Weihnachten. // **Julia:** Tatsächlich Liebe. // **Rebecca:** Liebe braucht keine Ferien. // **Birgit:** Drei Haselnüsse für Aschenbrödel & Tatsächlich Liebe. // **Marvin:** Schöne Bescherung & Kevin allein zuhause. // **Carlotta:** Aschenputtel. // **Anni:** Orangen zu Weihnachten. // **The-resa:** Sissi. // **Esther:** Grinch gleich Scheidung. // **Annika:** The Grinch & The Chosen. // **Norah:** Drei Haselnüsse für Aschenbrödel.

FRAGEN: HELENA BERGER

Finde jetzt den  
guten Job

edenjobs.de

# DRAN

**DRAN 3/24**

ERSCHEINT ANFANG  
APRIL 2024



## OH, BOY!

**WAS BEDEUTET ES EINE FRAU, EIN MANN ZU SEIN? UND WIE PASST DAS MIT DEM ZUSAMMEN, WAS DIE WELT VON UNS ERWARTET? ZWISCHEN ANTI-FEMINISMUS UND MÄNNERHASS GIBT ES EINE MENGE PERSPEKTIVEN, DIE OHNE STREIT UND MIT ERLEUCHTUNG AUSKOMMEN. WAS MEINST DU?**

### TALK MIT JONNY VOM DAHL

Im Herzen ein Rebell – Musiker und Influencer Jonny vom Dahl scheut sich nicht davor anzuecken und bekommt dafür viel Zuspruch, aber auch Kritik. Warum er selbst jahrelang mit dem Glauben gestruggelt hat, erzählt er im Interview.



### CUP OF COLOR

Menschen, die in schwierigen Umständen leben, erhalten wenige Chancen, ihren Wünschen und Visionen Ausdruck zu verleihen. Rahel Lam gründete mit ihrem Mann das Projekt Cup of Color, bei dem benachteiligte Communities öffentliche Wände gestalten und so ihre Stimme für Veränderung wiederentdecken.

### GRÜNER DRUCK

2013 bloggte Madeleine Alizadeh als eine der ersten großen Accounts in Deutschland über Nachhaltigkeit, war auf Klimakonferenzen unterwegs und lebte streng nach dem Zero Waste Prinzip. Bis sie 2015 an Depressionen erkrankte und unter dem Druck der Erwartungen zusammenbrach. Das Plädoyer einer Aktivistin.

Verpasse keine Ausgabe der Real Life Edition!  
Bestell oder verschenke 3 Hefte für nur 9,90 € |  
CHF 9.90 unter: [www.dran.de](http://www.dran.de) | [www.dran.ch](http://www.dran.ch)

# Du willst selbst entscheiden, was gerade dran ist?

Deine Themen, deine AllMag *Flat*

Die beliebtesten christlichen Magazine  
in der Bundes-Verlag App lesen



**JETZT**

30 Tage kostenlos  
testen

Hier informieren:  
[bundes-verlag.net/digital](http://bundes-verlag.net/digital)





# DIE LIEBE VERTIEFEN UND WACHSEN LASSEN



## Das interaktive Buch für Paare

Endlich ein Ehe- und Beziehungsbuch, das für beide funktioniert! 50 Kapitel laden immer wieder anders dazu ein, das Miteinander zu vertiefen, sich besser zu verstehen, Alltag zu gestalten und Zeit zu zweit zu genießen. Ein interaktives Buch, das der Beziehung wachsen hilft.

Best.-Nr. 629.912

€ 20,-



IDEAL  
ALS  
GESCHENK

beispielhafte Innenseiten



## Weitere Neuheiten von Stennie



Best.-Nr. 629.917

Das Aufstellbuch mit liebevollen frei kombinierbaren Botschaften



Best.-Nr. 623.524

Geschirrtuchset  
»Love begins at home«  
und »Do everything in love«



In 12 Monaten entdecken, was Gott für dich bereithält

Best.-Nr. 629.890 € 23,-

Im christlichen Buchhandel  
oder jetzt bestellen:  
07031 7414-177  
bestellen@scm-shop.de  
www.scm-shop.de

Jetzt erhältlich!

SCM