



# Intern

Studien • Bildung • Nachrichten

Jahrgang 30, Nr. 2  
11. April 2025

## Praktische Hilfsmittel zur Bewältigung von Ängsten

*Sind Sie ängstlich und deprimiert? Angesichts schlechter Nachrichten ist es kein Wunder, dass solche Gefühle weitverbreitet sind. Was können Sie dagegen tun?*

Von David Cobb

### INHALT

Praktische Hilfsmittel zur Bewältigung von Ängsten	1
Darf ein Christ im Notfall lügen?	5
Kennen Sie die Feiertage, die Jesus hielt?	8
Wann dürfen wir nicht mehr vergeben?	11

Die Vereinte Kirche Gottes hat zwei neue Videos beim Videoportal YouTube online gestellt: „Was die Bibel wirklich über die Verführung von Eva sagt“ und „Satan will unser Potenzial verhindern“. Unser You-Tube-Kanal hat zurzeit 2374 „followers“.

Die Vereinte Kirche Gottes hat eine neue Broschüre veröffentlicht: „Russland in biblischer Prophetie“. Die Broschüre ist als Druckausgabe erhältlich und steht auch online als PDF-Datei und in E-Book-Formaten zur Verfügung. Wir bieten jetzt 34 Broschüren und den Fernlehrgang zum besseren Verständnis der Bibel (12 Lektionen) kostenlos an.

Die nächste Ausgabe von INTERN erscheint am 13. Juni 2025.

**Vereinte Kirche Gottes**  
**Postfach 30 15 09**  
**53195 Bonn**

Tel.: (0228) 9 45 46 36  
info@gutenachrichten.org

Waren Sie in Ihrem Leben niemals schwer enttäuscht oder niedergeschlagen? Dann können Sie sich glücklich schätzen: Sie brauchen diesen Beitrag nicht zu lesen.

Da Sie jetzt weiterlesen, gehören Sie – wie ich – zu den Menschen, die in ihrem Leben solche Gefühle erlebt haben. Eigentlich erlebt so ziemlich jeder gelegentlich eine Phase der Niedergeschlagenheit – gedrückte Stimmung, Trübsinn, Schwermut, Trauer, Enttäuschung, auch das Gefühl der Unzulänglichkeit.

Nun, ich bin weder Arzt noch Psychologe oder Psychiater. Ich will diese Problematik auch nicht als Fachmann angehen, sondern als durchschnittlicher Mensch wie Sie. Dieser Artikel basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen und bietet Vorschläge, die mir geholfen haben und die auch Ihnen helfen können.

Jesus Christus lehrte, dass wir uns nicht sorgen (Matthäus 6,31) und uns nicht fürchten sollen (Lukas 12,32). Aber Jesus hat nicht gesagt, dass wir uns einfach keine Sorgen machen sollen. Stattdessen ist seine kraftvolle Botschaft vielmehr, dass das Vertrauen auf Gott uns die Fähigkeit gibt, mit diesen schwierigen, aber weitverbreiteten Gefühlen umzugehen.

Wir sollten uns bewusst sein, dass es nicht hilft, wenn wir ständig über problematische Situationen nachdenken. Dies wird Angstgefühle und Sorgen nur noch verstärken.

Sorgen und Ängste können verschiedene Ursachen haben. Dazu gehören:

- Einsamkeit und fehlende gesunde Beziehungen.

- Unsere allgemeine Situation, insbesondere wenn es uns an Sicherheit oder an Erfüllung von Grundbedürfnissen mangelt.

- Mangelnde Stabilität in der Gesellschaft insgesamt oder in unserer Gemeinde.

- Denkmuster, zu denen die Persönlichkeit und die emotionale Veranlagung neigen.

- Erlernte Denkmuster und Verhaltensweisen, die wir von unserer Umwelt übernehmen.

- Unsicherheit und Sorge wegen einer schweren Erkrankung.

Viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens mit einem oder mehreren dieser Faktoren konfrontiert. Sie sind nicht allein, wenn Sie manchmal Angst haben!

Ich habe selbst viele Erfahrungen mit Ängsten gemacht (meine Persönlichkeit und emotionale Veranlagung neigen dazu). Ich habe gelernt, dass es viele leicht zugängliche Hilfsmittel gibt, die eine sinnvolle Unterstützung bieten, um mit Gottes Hilfe mit diesen Gefühlen umzugehen.

### Proaktive Bildung

„Selbst wer schon über viel Wissen und Erfahrung verfügt, kann noch dazulernen. *Neue Gedankenanstöße helfen ihm*“ (Sprüche 1,5; „Hoffnung für alle“-Bibel, alle Hervorhebungen durch uns).

Wenn wir Angst verspüren, neigen wir vielleicht dazu, dieses Gefühl zu verdrängen und uns so wenig wie möglich damit zu beschäftigen. Dies mag kurzfristig zwar schwierig sein, doch langfristig ist es hilfreicher, sich aktiv mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen.

Es gibt eine Vielzahl hilfreicher Ressourcen, die das Erleben von Angst ►

verständlicher machen und sie dadurch lindern können.

Gefühle, die sowohl sehr schwierig als auch sehr persönlich sind, können ihre Wirkung noch verstärken, wenn diese Gefühle oder deren Ursache nicht verstanden werden können. Das Verständnis des „Was“ und des „Warum“ beseitigt zwar nicht alle Schwierigkeiten, kann die Wirkung jedoch erheblich verringern.

Was genau ist Angst eigentlich? Die Forscherinnen Catherine Pittman und Elizabeth Karle haben eine sehr einflussreiche Definition dafür gefunden. In ihrem Buch *Rewire Your Anxious Brain* [„Ihr ängstliches Gehirn neu verdrahten“] stellen sie Ängstlichkeit dem ähnlichen Gefühl der Furcht gegenüber:

„Es ist interessant, dass beide [Gefühle] aus ähnlichen Gehirnprozessen entstehen und ähnliche Reaktionen hervorrufen. Sie haben ihren Ursprung in Teilen des Gehirns, die uns helfen sollen, mit Gefahren umzugehen.“

Es gibt aber einen Unterschied zwischen Furcht und Ängstlichkeit. Furcht hat meistens mit einer klaren, gegenwärtigen und identifizierbaren Bedrohung zu tun. Ängstlichkeit kann hingegen entstehen, wenn keine unmittelbare Gefahr besteht. Mit anderen Worten: Wir empfinden Furcht, wenn wir tatsächlich in Schwierigkeiten sind . . . Wir können Angst empfinden, wenn wir ein Gefühl von Sorge oder Unbehagen verspüren, müssen uns aber in diesem Moment nicht in Gefahr befinden.“

Es ist von entscheidender Bedeutung, diesen Unterschied zu verstehen. Angst kann *aus scheinbar wahrgenommenen oder erwarteten Gefahren* entstehen, die aber (noch) nicht eingetreten sind. Es gibt Wege, diese Wahrnehmungen und Erwartungen zu deeskalieren, um die Angst, die sie erzeugen können, zu reduzieren oder zu vermeiden. Es ist auch wichtig, die Rolle der Angst zu verstehen – sowohl was sie ist als auch, was sie nicht ist.

Wozu soll die Angst uns dienen? Wenn wir uns ein präzises Bild vom Zweck der Angst machen, eröffnen sich Wege für gesunde Reaktionen auf das, was wir erleben. Ein Alarm, der uns vor einer potenziellen Gefahr wie einem Brand oder einem Tornado warnt, ist von Natur aus schon ein wenig beängstigend, dient uns aber letztendlich zum Schutz. Alarme sollen unsere Aufmerksam-

keit erregen und uns zu den erforderlichen Maßnahmen anspornen.

Angst manifestiert sich bisweilen als eine unkontrollierbare Kraft, die sich sowohl im Geist als auch im Körper einstellt und als nicht auszuschaltende oder zu zähmende Größe wahrgenommen wird. Aus dieser Perspektive erscheint sie als eine unbekannte Größe, die aus eigener Kraft operiert, was Unsicherheit erzeugt.

Proaktive Aufklärung reduziert diese Angst erheblich und ermöglicht es, die Konzentration und die Energie darauf zu richten, die Ursache des empfundenen Alarms zu identifizieren und anzugehen. Der Beziehungs- und Psychotherapeut und Autor John Delony betont, dass es wenig hilfreich ist, „sich auf die Reparatur oder Deaktivierung des Alarmsystems zu konzentrieren, während die tatsächlichen Probleme ungelöst bleiben“ (*Redefining Anxiety*, John Delony, Ramsey Press, 2020, Seite 6-7).

### Proaktive emotionale Verarbeitung

„Durchforsche mich, o Gott, und sieh mir ins Herz, *prüfe meine Gedanken und Gefühle*“ (Psalm 139,23; „Hoffnung für alle“-Bibel).

Im Laufe des Lebens sind schwierige Emotionen ein unabwendbarer Teil der menschlichen Erfahrung. Unsere physische Existenz ist temporär, unvollkommen und unvollständig – und wir selbst sind es ebenfalls. Dennoch reagieren wir oft mit Überraschung und Bestürzung, wenn wir unangenehme Emotionen erleben. Wir tun dann unser Bestes, um sie zu meiden bzw. zu verdrängen.

Gefühle wie Entmutigung, Einsamkeit und Trauer sind in der Tat herausfordernd und unangenehm. Wir empfinden sie jedoch aus einem bestimmten Grund! Sie sollen uns ermöglichen, schwierige Dinge im Leben zu erkennen und darauf auf gesunde Weise zu reagieren. Die Erfahrung, die wir dadurch gewinnen, hilft uns, emotional und geistlich zu wachsen.

Das Aufschreiben einfacher Aussagen über unsere Gefühle sowie sie Gott im Gebet mitzuteilen sind leichte, aber sehr wirksame Mittel. Damit verbessert sich unser Verständnis und auch unsere Fähigkeit, die Gefühle zu verarbeiten. Das Aufschreiben von Dingen bringt zwei unmittelbare Vorteile mit sich:

- Der Schreibprozess fördert die Klärung von Gedanken und Gefühlen.
- Das Verfassen von Texten stellt eine gesunde Ausdrucksform dar, die als Ventil für die Äußerung von Gedanken und Gefühlen dient, die ansonsten Ängste erzeugen könnten.

Für die Entwicklung einer regelmäßigen Schreibroutine gibt es zahlrei-

## Intern

11. April 2025

Jahrgang 30, Nr. 2

© Vereinte Kirche Gottes e. V., Postfach 30 15 09, 53195 Bonn. Alle Rechte vorbehalten. Die Vereinte Kirche Gottes ist als Religionsgesellschaft beim Amtsgericht Siegburg, 53703 Siegburg, eingetragen [VR 2055] und arbeitet mit der United Church of God, an *International Association* (555 Techcenter Drive, Milford, OH 45150, USA) zusammen.

*Intern* erscheint alle zwei Monate (im Wechsel mit der Zeitschrift GUTE NACHRICHTEN) und wird von der Vereinten Kirche Gottes für ihre Mitglieder, Förderer und interessierte Leser herausgegeben. Der Inhalt von *Intern* wird teilweise von Beiträgen aus *Beyond Today* (BT) und *United News* (UN) der United Church of God, an *International Association* übernommen. Beide Publikation finden Sie online unter [www.ucg.org/beyond-today](http://www.ucg.org/beyond-today).

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Paul Kieffer

#### Vorstand der Vereinten Kirche Gottes:

Jesmina Allaoua, Martin Fekete,  
Reinhard Habicht, Jako Kasper, Paul Kieffer,  
Kuno Pfeiffer, Heinz Wilsberg  
Vorsitzender: Paul Kieffer

#### Ältestenrat der United Church of God:

Scott Ashley, Jorge de Campos, Aaron Dean,  
Dan Dowd, John Elliott, Victor Kubik,  
Len Martin, Darris McNeely, Tim Pebworth,  
Mario Seiglie, Rex Sexton, Paul Wasilkoff  
Vorsitzender: Tim Pebworth  
Präsident: Rick Shabi

Wenn nicht anders angegeben, stammen die Bibelzitate in dieser Publikation aus der revidierten Lutherbibel von 1984. © 1985 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart.

**Abonnements:** *Intern* ist kostenlos erhältlich. Unsere Publikationen werden durch die Spenden der Mitglieder und Förderer der Vereinten Kirche Gottes finanziert. Spenden werden dankbar angenommen und sind in der Bundesrepublik Deutschland in gesetzlicher Höhe steuerabzugsfähig.

#### Unsere Postanschrift:

Postfach 30 15 09, 53195 Bonn

#### Unsere Bankverbindungen:

Für Deutschland:

Postbank Köln, BLZ 370 100 50, Kto. 532035507  
IBAN/BIC: DE49 3701 0050 0532 0355 07/PBNKDEFF

Für die Schweiz:

PC 15-705584-9 / IBAN: CH11 0900 0000 1570 5584 9

#### E-Mail:

[info@gutenachrichten.org](mailto:info@gutenachrichten.org)

#### Internet:

Die Vereinte Kirche Gottes unterhält zwei Adressen im Internet. Informationen über die Vereinte Kirche Gottes erhalten Sie unter [www.vkg.org](http://www.vkg.org). Unser Literaturangebot können Sie online abrufen unter [www.gutenachrichten.org](http://www.gutenachrichten.org).

che Stilrichtungen und Methoden. Es ist nicht notwendig, sich Gedanken über Perfektion zu machen. Es empfiehlt sich, mit einer Methode zu beginnen, die den persönlichen Vorlieben entspricht.

Ich habe mir angewöhnt, stets ein kleines, einfaches Notizbuch und einen Stift mitzuführen. Darin kann ich problemlos Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Schriftstellen oder Dinge niederschreiben, die ich lese und höre und die mich berühren.

Es existieren zahlreiche leicht zugängliche Listen mit Begriffen, die positive sowie herausfordernde Emotionen beschreiben und aus unterschiedlichen Quellen stammen. Bitte wählen Sie eine aus und beginnen Sie damit, sehr einfache Aussagen über Ihre positiven und herausfordernden Emotionen zu verfassen, wie zum Beispiel:

- „*Ich verspüre . . .*“ Formulieren Sie das erlebte Gefühl und notieren Sie die Art und Weise, wie Sie es wahrnehmen. Dabei ist es irrelevant, ob Ihnen die Gründe für Ihr Gefühl bekannt sind oder nicht.

- „*Ich verarbeite . . .*“ Beschreiben Sie das Gefühl und die emotionale oder körperliche Erfahrung, bei der Sie sich unsicher sind und wie Sie damit umgehen sollen.

- „*Ich bin dankbar für . . .*“ Schreiben Sie etwas auf, für das Sie dankbar sind oder das Sie schätzen. Sich regelmäßig auf die vielen guten Dinge in unserem Leben zu konzentrieren, bewahrt uns zwar nicht vor Problemen, hilft aber dabei, diese Schwierigkeiten in der richtigen Perspektive zu sehen.

Es sei darauf hingewiesen, dass das Ziel dieser Übung nicht darin besteht, eine verstärkte Tendenz zu positiven oder negativen Gedanken zu erzeugen. Stattdessen zielt sie darauf ab, unsere Gedanken und Emotionen präziser wahrzunehmen und zu verarbeiten.

Dies beinhaltet die Anerkennung von Herausforderungen, anstatt sie zu verharmlosen oder zu übertreiben. Es geht darum, diese als das zu betrachten, was sie sind, und gesunde Reaktionen zu entwickeln.

Es empfiehlt sich, das, was Sie schreiben, im Gebet mit Gott zu besprechen. Schließlich kennt er Sie und versteht Ihre Angelegenheiten besser als Sie selbst. Er möchte Ihnen helfen, sie zu verarbeiten. Wie König David schrieb:

„HERR, du erforschest mich und kennst mich. Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; *du verstehst meine Gedanken von ferne*“ (Psalm 139,1-2).

Gott kann uns dabei helfen, Wege zu finden, die zu wahren Frieden führen. Ein biblisches Rezept gegen Ängste finden wir in Philipper 4,4-8:

„Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch! Eure Güte lasst kund sein allen Menschen! Der Herr ist nahe! Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!“

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus. Weiter, liebe Brüder: Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob – darauf seid bedacht!“

### Proaktive Verbindung

„Wer weise ist, der höre zu und wachse an Weisheit, und wer verständig ist, *der lasse sich raten*“ (Sprüche 1,5).

Wenn wir Angst haben, neigen wir dazu, uns auf verschiedene Weise zu isolieren, um die Dinge zu vermeiden, die uns Angst machen. Vermeidung ist aus zwei Gründen eine ungesunde Reaktion. Erstens sind die Dinge und Situationen, die scheinbar Angst auslösen, oft nur ein Zeichen dafür, dass wir uns auf einer tieferen Ebene unsicher fühlen.

Vermeidung verzögert also die Identifizierung der wahren Ursache des Gefühls. Zweitens nähren Vermeidung und Isolation die Angst und geben ihr tiefere und stärkere Wurzeln.

In ihrem Buch erklären Catherine Pittman and Elizabeth Karle: „Die Dynamik, Angst zu erleben und ihr dann durch Vermeidung der Situation zu entkommen, dient nur dazu, die Angst aufrechtzuerhalten. Genau das macht es so schwierig, Angstreaktionen zu verändern. Auf diese Weise kann sich die Angst selbst erhalten.“

Dies ist eine erschreckende Tatsache, die man aber überwinden kann. Ein guter Weg, unsere Reaktion auf Angst zu verändern, ist sie mittels hilfreicher zwischenmenschlichen Beziehungen zu verstehen und zu verarbeiten.

Die positive Wirkung, wenn wir mit anderen über unsere Ängste sprechen,

kann nicht genug betont werden! John Delony beschreibt den großen Nutzen des ehrlichen Teilens wie folgt:

„Das laute Aussprechen von Gedanken und Gefühlen mit einem vertrauten Freund, Familienmitglied, Berater oder einer Gruppe kann verwandelnd und heilend wirken. Der Kontakt mit einer geliebten Person – persönlich und wenn möglich von Angesicht zu Angesicht – ist einer der besten Wege, um schnell Ängste abzubauen und ein Gefühl der Sicherheit wiederzuerlangen.“

Dieses Prinzip findet sich auch in der Bibel, wo wir ermutigt werden, einander in Schwierigkeiten zu helfen. „Ein Freund steht allezeit zu dir, auch in Notzeiten hilft er dir wie ein Bruder“ (Sprüche 17,17; Gute Nachricht Bibel). „Helft einander, eure Lasten zu tragen. So erfüllt ihr das Gesetz, das Christus uns gibt“ (Galater 6,2; ebenda).

Beziehungen verleihen gemeinsame Stärke: „So ist's ja besser zu zweien als allein; denn sie haben guten Lohn für ihre Mühe. Fällt einer von ihnen, so hilft ihm sein Gesell auf. Weh dem, der allein ist, wenn er fällt! Dann ist kein anderer da, der ihm aufhilft. Auch, wenn zwei beieinanderliegen, wärmen sie sich; wie kann ein Einzelner warm werden? Einer mag überwältigt werden, aber zwei können widerstehen, und eine dreifache Schnur reißt nicht leicht entzwei“ (Prediger 4,9-12).

Im Gegensatz zu dem, was wir manchmal natürlich fühlen und annehmen, schwächt uns das Teilen unserer Schwierigkeiten nicht. Stattdessen kann es uns die Kraft geben, uns ihnen zu stellen und sie zu überwinden!

### Proaktives Handeln und Gottvertrauen

Die Fähigkeit, negative Gedanken mit Hilfe des Wortes Gottes in positive Gedanken, Worte und Sätze umzuwandeln, ist ein wirksames Mittel, um Ängste abzubauen. Gott gibt uns Informationen, wie wir mit jeder Situation, die uns im Leben begegnen kann, umgehen können. Die Verinnerlichung dieser Konzepte, Überzeugungen und Strategien kann Ängste erheblich reduzieren.

Wenn Sie akute Angstzustände erleben, die Ihre Fähigkeit beeinträchtigen, normale Aktivitäten auszuüben, seien Sie beruhigt und denken Sie daran: Sie sind nicht allein! Die in diesem ►

## Reduzieren Sie Ihren Stress

Wir leben in einer schnelllebigen Welt mit einem Übermaß an Stress. Stress ist einer der Gründe für Ängste und Depressionen. Der Berater und Autor Rex Briggs schreibt: „In dieser Art von Gesellschaft gibt es viel Druck von außen und nur wenig emotionale Unterstützung. Vielleicht ist das der Grund dafür, dass Angststörungen sich zu den am schnellsten zunehmenden psychiatrisch relevanten Zuständen entwickelt haben, bei denen die Menschen heute um Hilfe suchen“ (*Transforming Anxiety, Transcending Shame*, 1999, Seite 39).

Manche Menschen sind in dieser Hinsicht besonders verletzlich, wie etwa diejenigen in Berufen, in denen sie anderen Fürsorge erweisen bzw. sie anderen emotionale und/oder physische Unterstützung zukommen lassen. Forschungen zeigen, dass solche Menschen dreimal häufiger unter Depressionen, Ängsten, Schlaflosigkeit und Stress leiden als Menschen, die keine fürsorglichen Aufgaben wahrnehmen. Insbesondere alleinerziehende Mütter leiden oft unter derartigen Belastungen und können leichter Opfer von Depressionen werden.

Unabhängig vom jeweiligen Beruf müssen diejenigen, die allzu großen Stress vermeiden wollen, eine entsprechende Balance aufrechterhalten. Das schließt ausreichenden Schlaf und Ausgleichssport mit ein. Sport hat sich als Methode zur Stressreduzierung bewährt.

Vor nicht allzu langer Zeit waren Menschen noch in Berufen tätig, die körperliche Arbeit erforderten – oder sie mussten in vielen Fällen auf dem Weg zur Arbeit längere Strecken zu Fuß zurücklegen. Heute fahren die meisten Menschen entweder mit dem Auto zur Arbeit oder sie nutzen öffentliche Verkehrsmittel.

Hinzu kommt, dass sie ihre Arbeit dann meist im Sitzen verrichten. Viele arbeiten auch nicht mehr körperlich zu Hause, wie das bei früheren Generationen noch der Fall

war. Stattdessen entspannen sie sich vor dem Fernseher, wenn sie von der Arbeit nach Hause kommen.

Eine Folge davon ist, dass zu viele Menschen keine körperlichen Tätigkeiten verrichten, die Stress abbauen können. Ein solcher Mangel an Bewegung trägt dann zu einem Mangel an erholsamem Schlaf bei, was wiederum die Stress-Spirale antreibt.

Ein einfaches Gegenmittel besteht darin, mit regelmäßigem Ausgleichssport einen Teil des Stresses, dem Sie sich ausgesetzt sehen, abzubauen. Forschungen haben nachgewiesen, dass Aktivitäten mit Gewichtsbelastung zum Stressabbau beitragen. Dazu gehört auch das einfache Gehen, das den meisten Menschen nicht schwer fallen dürfte.

Die Bibel wurde zu einer Zeit verfasst, in der die Menschen körperlich aktiv waren und keinen Ausgleichssport brauchten, wie das heute oft der Fall ist. Die Bibel erkennt aber an: „Körperliches Training hat einen gewissen Wert“ (1. Timotheus 4,8; „Neues Leben“-Übersetzung).

Planen Sie außerdem täglich etwas Zeit für Ruhe und Entspannung ein. Lassen Sie nicht zu, dass andere Dinge Sie davon abhalten, denn das ist die Zeit, die Sie brauchen, um Ihre Batterien wieder aufzuladen. Meditieren Sie über göttliche Dinge. Hören Sie inspirierende Musik. Es ist erstaunlich, was zehn Minuten Entspannung und Ruhe auf diese Art für Sie bewirken können.

Und bei Stresssituationen ist es wichtig, das große Bild im Auge zu behalten. Überlegen Sie: Wie wichtig wird es auf lange Sicht sein? Wird es in einem Jahr noch eine Rolle spielen? Ist es daher wirklich wert, sich darüber aufzuregen? Wenn nicht, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes. Kurzum: Überlegen Sie, was in Ihrem Leben wirklich wichtig ist und priorisieren Sie diese Dinge (siehe Lukas 10,38-42).

Artikel vorgestellten praktischen Ansätze können Ihnen unabhängig von der Schwere Ihrer Angst helfen.

Wenn Sie unter einer allgemeinen Angststörung mit leichten Symptomen leiden, die Ihre normalen Aktivitäten kaum oder gar nicht beeinträchtigen, können Ihnen diese Praktiken helfen, gesunde Reaktionen aufrechtzuerhalten, die weitere Auswirkungen mildern und verhindern.

Ich weiß das aus eigener Erfahrung und bin überzeugt, dass es auch für Sie möglich ist. Beachten Sie, dass jede Empfehlung in diesem Artikel mit dem gleichen Wort beginnt: *proaktiv*. Ich habe dieses Wort bewusst verwendet, denn ich habe gelernt, dass proaktives Handeln bei der Bewältigung der Angst unerlässlich ist.

Zu unserem proaktiven Handeln gehört auch Gottvertrauen, wodurch die ungesunden Aspekte unserer Ängstlichkeit in eine gesunde Gottesfurcht

(Respekt, Ehrfurcht, Anbetung) verwandelt werden. König David erlebte mehrmals Situationen, die Angst hervorriefen, aber er vertraute stets auf Gott: „Wenn die Gerechten schreien, so hört der HERR und errettet sie aus all ihrer Not. Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben“ (Psalm 34,18-19).

Jesus Christus selbst war „betäubt bis an den Tod“ und „sein Schweiß wurde wie Blutstropfen, die auf die Erde fielen“, als er vor seiner Kreuzigung betete (Matthäus 26,38; Lukas 22,44). Gott stärkte ihn und Gott wird auch uns stärken, wenn wir ihn darum bitten.

Die letztendliche Lösung für all die Nöte und Ängste der Menschheit besteht darin, dass Jesus Christus wiederkehrt, dass Gott sein Reich errichtet und die Menschheit die Gabe des ewigen Lebens empfängt. Aber Gott hat verheißen, denjenigen, die ihn suchen, die

notwendigen Dinge des Lebens schon jetzt zu geben. Seine unverbrüchliche Verheißung ist, dass diejenigen, die sich in Reue und Gehorsam an ihn wenden, am Ende auf ewig in seinem unvergänglichen Reich leben werden.

Wir müssen unsere Augen auf Gottes Plan gerichtet halten. Und denken wir immer daran: Wir sind nicht allein. Gott wird uns helfen – und er stellt uns Menschen zur Seite, die uns auch helfen werden. Empfangen wir diese Hilfe und seien wir ein Licht für andere in der Dunkelheit. „Denn ihr alle seid Kinder des Lichtes und Kinder des Tages. Wir sind nicht von der Nacht noch von der Finsternis“ (1. Thessalonicher 5,5).

Mögen wir alle Gott Glauben schenken, wenn er uns in Jesaja 41, Vers 10 sagt: „Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich halte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.“ ■

# Darf ein Christ im Notfall lügen?

*Christen wissen, dass sie kein falsches Zeugnis reden sollen. Manche meinen aber, die Bibel lasse unter bestimmten Umständen Ausnahmen zu. Stimmt das?*

Von Robert Curry

„In einer Umfrage gaben 75 Prozent der Befragten zu, ein- bis zweimal am Tag zu lügen“ („Lying Statistics & Facts: How Often Do People Lie?“, *Cross River Therapy*, Steven Zauderer, 24. August 2023). Der Autor kommentierte: „Das sind viele Lügen!“

Es stellt sich die Frage, ob die Befragten wirklich die Wahrheit gesagt haben. Die zitierte Umfrage ergab, dass „7 Prozent des Inhalts der Kommunikation aus Lügen bestand, aber von diesen Lügen waren nur 10 Prozent ‚große‘ Lügen. Die anderen 90 Prozent der Lügen waren trivial.“ Der Autor weist darauf hin, dass nach anderen Untersuchungen „etwa 60 Prozent der Menschen über 18 Jahre nicht in der Lage sind, ein Gespräch zu führen, ohne alle zehn Minuten einmal zu lügen“.

Ist das Lügen für einen Christen, der den biblischen Anweisungen über Ehrlichkeit und Lüge folgen will, wirklich eine triviale Angelegenheit? Nicht gemäß Offenbarung 22, Verse 14-15 (alle Hervorhebungen durch uns): „Selig sind, die ihre Kleider waschen [ein Sinnbild für Reue und Umkehr], dass sie teilhaben an dem Baum des Lebens und zu den Toren hineingehen in die Stadt [das neue Jerusalem]. *Draußen sind . . . alle, die die Lüge lieben und tun.*“ Wenn wir das Lügen nicht überwinden, werden wir das ewige Leben im Reich Gottes verpassen!

## Ist das Lügen jemals in Ordnung?

In Titus 1, Vers 2 wird uns ein einfacher und schlichter Maßstab gesetzt: „Das hat Gott, *der nicht lügt*, schon vor unendlich langer Zeit versprochen“ (Gute Nachricht Bibel).

Hebräer 6, Verse 18-19 stimmt dem zu: „Er wollte uns doppelte Sicherheit geben: durch die Zusage und durch den Eid; *und da Gott nicht lügen kann*, ist auf beide unbedingt Verlass. Das soll uns einen starken Ansporn geben, dass wir . . . an der Hoffnung auf die uns zugesagte Erfüllung festhalten“ (ebenda).

In Psalm 24, Verse 3-4 wird die Frage, ob es Ausnahmen bezüglich des Liegens geben darf, klar beantwortet: „Wer darf hinaufgehen zum Berge des HERRN, wer stehen an seiner heiligen Stätte? Wer . . . nie den Sinn auf Täuschung richtet, und wer nicht betrügerisch schwört“ (Menge-Bibel). Das Fazit in Bezug auf unsere christliche Denkweise: „Falschheit und Lüge lass ferne von mir sein“ (Sprüche 30,8).

## Gibt es in der Bibel Ausnahmen?

Christen wissen, dass das neunte der Zehn Gebote „falsches Zeugnis“ verbietet. Einige sind aber aufrichtig der Meinung, dass es in der Bibel Berichte über seltene Umstände gibt, in denen die Entscheidung eines Christen zum Lügen ein Zeichen von Reife und Liebe sein kann. Als Beispiel nennen sie die Hure Rahab.

Rahab versteckte die Kundschafter und belog den König von Jericho, als sie sagte: „Ich wusste nicht, woher sie waren und . . . ich weiß nicht, wo sie hingegangen sind“ (Josua 2,4-5). Doch sie wusste es genau! Bei der Einnahme der Stadt Jericho verschonte Josua Rahab und ihr ganzes Haus, „weil sie die Boten verborgen hatte, die Josua gesandt hatte, um Jericho auszukundschaften“ (Josua 6,25).

Wie durch ein Wunder bewahrte Gott die Mauer des Hauses Rahabs, die als einziger Teil der Stadtmauer nicht einstürzte! Sie wurde Teil des Stammbaums Davids und Jesu Christi (Matthäus 1,5). *War das nicht ein Lob und eine Belohnung für ihre Lüge?*

Im sogenannten Glaubenskapitel der Bibel, Hebräer 11, erfahren wir jedoch den wahren Grund für Gottes positive Bewertung von Rahabs Verhalten. „Durch den Glauben kam die Hure Rahab nicht mit den Ungehorsamen um, weil sie die Kundschafter freundlich aufgenommen hatte“ (Hebräer 11,31). Rahab bekannte ihren Glauben im Gespräch mit den Kundschaftern: „Ich weiß, dass der HERR euch das Land gegeben hat . . . denn der HERR, euer Gott, ist

Gott oben im Himmel und unten auf Erden“ (Josua 2,9. 11).

Rahab erkannte, dass Gott seine gewaltige Macht zugunsten Israels zeigte, und sie wollte ein Teil davon sein! Als Gott sah, dass sie in Übereinstimmung mit ihrem wachsenden Glauben handelte, indem sie die Kundschafter beschützte und sie dann mutig um Schutz bat, gab er Rahab Frieden in ihrer schwierigen Situation (Philipper 4,7. 9).

Der Bibelkommentar der United Church of God sieht es so: „Manche sehen im biblischen Lob für Rahab eine Billigung ihrer Lügen . . . Auf dieser Grundlage argumentieren sie, dass es in Ordnung sei zu lügen, wenn es ‚für eine gute Sache‘ sei. Aber das ist einfach nicht der Fall – niemals . . . Die *Nelson Study Bible* schließt ihre Aufzählung möglicher Erklärungen für Rahabs Lügen mit der von ihr eindeutig bevorzugten:

„Lüge ist Lüge, und . . . Rahabs Handeln war falsch . . . Rahab sündigte, egal wie edel ihre Absichten waren . . . Die Bibel lobt Rahab für ihren Glauben an Gott, nicht für ihre Lügen. Das bedeutet, dass ihre Taten edler gewesen wären, wenn sie die Kundschafter auf andere Weise geschützt hätte“ (Stichwort ‚In Depth: Lying‘).

Natürlich hat Rahab im Laufe der Zeit mit Hilfe der Gesetze Gottes und seines Geistes ihren früheren Lebensstil aufgegeben. Das muss sie auch getan haben, als sie einen angesehenen Israeliten heiratete. [Daher] ist es wahrscheinlich, dass sie selbst ihre Lüge als falsch erkannt und bereut hat, so wie wir alle unsere Sünden bereuen müssen.“

Und wie war es mit dem Propheten Jeremia? Nachdem Jeremia König Zedekia von Juda die strenge Warnung Gottes überbracht hatte, befahl ihm der König, den Hauptzweck ihres Treffens nicht zu erwähnen: „Und Zedekia sprach zu Jeremia: Sieh zu, dass niemand diese Worte erfahre, *so wirst du nicht sterben*“ (Jeremia 38,24).

Zedekia sagte Jeremia, wie er antworten sollte, wenn man ihn nach dem Treffen fragen würde: „Und wenn’s die ►

Oberen erfahren sollten, dass ich mit dir geredet habe, und zu dir kommen und sprechen: Sag an, was hast du mit dem König geredet; verbirg es uns nicht, so wollen wir dich nicht töten. Was hat der König mit dir geredet?, so sprich: Ich habe den König gebeten, dass er mich nicht wieder in Jonatans Haus [d. h. Hausarrest] führen lasse, ich müsste sonst dort sterben“ (Jeremia 38,25-26).

Das war ein tödliches Dilemma für Jeremia! Als die Fürsten kamen, „antwortete [Jeremia] ihnen, wie ihm der König befohlen hatte“ (Vers 27).

Hat Jeremia, ein gerechter Prophet, also durch Weglassen eines Teils des Gesprächsinhalts gelogen? Nein! Seine Worte waren wahr. Jeremia hatte den König gebeten, ihn nicht ins Gefängnis zurückzubringen, weil er dort nicht sterben wollte (Jeremia 37,20). Jeremia achtete auf seine Worte, als er dem Befehl des Königs folgte. „Da ließen sie von ihm, weil sie nichts erfahren konnten“ (Jeremia 38,27). Das heißt nicht, dass er betrogen hat. Er hat den Fürsten nur nicht alles gesagt, was er wusste.

### Ein modernes Beispiel

Als Nächstes geht es um eine häufig gestellte Frage bei den sogenannten Kurzthemen in unseren Rednerclubs, die erfahrungsgemäß immer zu unterschiedlichen Meinungen führt. Stellen Sie sich vor, ein Nazi stürmt in Ihr Haus und fragt: „Verstecken Sie Juden?“

Viele argumentieren, dass es das reifste und liebevollste Verhalten wäre, ein Leben zu retten, indem man lügt. Aber Corrie Ten Boom schreibt über die Zeit, als sie tatsächlich vor diesem Dilemma stand und echte Leben auf dem Spiel standen, auch ihr eigenes. Als sie am Esstisch vorbeiging, antwortete sie dem Polizisten sarkastisch: „Natürlich verstecken sie sich unter dem Tisch!“ In der Tat waren sie unter dem Tisch . . . unter dem Fußboden!

Nichts zu sagen würde bei einem Wachmann wahrscheinlich eine Schuldvermutung auslösen, vor allem wenn es von Unbehagen begleitet würde, das sich oft nur schwer unterdrücken lässt. Ich habe mir oft überlegt, wie ich reagieren würde. Ich würde ruhig und freundlich bleiben und sagen: „Kommen Sie rein!“

Aber wäre das nicht ein guter Zeitpunkt, um das Prinzip von Matthäus 10, Verse 19-20 in die Praxis umzuset-

zen? „Wenn sie euch nun überantwortet werden, so sorgt nicht, wie oder was ihr reden sollt; denn es soll euch zu der Stunde gegeben werden, was ihr reden sollt. Denn nicht ihr seid es, die da reden, sondern eures Vaters Geist ist es, der durch euch redet.“

Wenn Sie diese Situation erleben, bitten Sie Gott im Stillen um Hilfe, damit Sie wahrhaftig und ruhig sagen, was Sie sagen sollen. Bitten Sie ihn auch, die Reaktion des Wächters zu lenken.

### Wendet Gott Täuschung an?

Gott befahl einem Lügegeist – d. h. einem Dämon – König Ahab durch seine Propheten zu täuschen. Wie sollen wir das verstehen? Der Bibelkommen-

---

*Eine häufig gestellte Frage in unseren Rednerclubs führt in der Regel zu unterschiedlichen Meinungen: Ein Nazi stürmt in Ihr Haus und fragt, ob Sie Juden verstecken. Wie antworten Sie auf die Frage, wenn Sie sie tatsächlich verstecken?*

---

tar der United Church of God erklärt dazu:

„Es ist bemerkenswert, dass wir hier einen Einblick bekommen . . . wie Gott manchmal sogar Dämonen benutzt, um seine Ziele zu erreichen . . . Er fragte einfach, wer es tun würde, und sagte dem Freiwilligen, er solle das tun, wozu er ohnehin geneigt war. [„Du sollst ihn betören und sollst es ausrichten; geh aus und tu das!“ Der Prophet Micha erklärte: „Nun siehe, der HERR hat einen Lügegeist gegeben in den Mund aller deiner Propheten; und der HERR hat Unheil gegen dich geredet“ (1. Könige 22,22-23).]“

Die Tatsache, dass die wahren Propheten Michas immer im Widerspruch zu denen der Propheten Ahabs standen [1. Könige 22,8], scheint darauf hinzudeuten, dass hinter den Worten der Propheten Ahabs oft ein ‚Lügegeist‘ stand.“

Der *Bible Reader's Companion* fügt hinzu: „Hat Gott selbst Ahab belogen? Ganz und gar nicht. Er ließ Ahabs Propheten lügen. In Wirklichkeit hat Gott Ahab die Quelle der Vorhersagen seiner Propheten und die Wahrheit über das, was ihm in der bevorstehenden Schlacht widerfahren würde, klar und deutlich offenbart.“

„Unser Gott ist im Himmel, er vollbringt, was ihm gefällt“ (Psalm 115,3; Gute Nachricht Bibel). „Er macht's, wie er will, mit den Mächten im Himmel und mit denen, die auf Erden wohnen. Und niemand kann seiner Hand wehren noch zu ihm sagen: Was machst du?“ (Daniel 4,32).

„Ja, ich weiß, dass der HERR groß ist und unser Herr über allen Göttern. Alles, was er will, das tut er im Himmel und auf Erden, im Meer und in allen Tiefen . . . der die Erstgeburtenschlug in Ägypten bei den Menschen und beim Vieh und ließ Zeichen und Wunder kommen über dich, Ägyptenland, über den Pharao und alle seine Knechte; der viele Völker schlug und tötete mächtige Könige“ (Psalm 135,5-6. 8-10).

### Ihr Gehirn ist auf Ehrlichkeit programmiert

Eine Studie der „Columbia University Graduate School of Business“ aus dem Jahr 2010 hat gezeigt, dass „kurze Phasen der Unehrlichkeit den Cortisolspiegel, das wichtigste Stresshormon im Körper, ansteigen lassen können. Cortisol bereitet den Körper auf Kampf oder Flucht vor wahrgenommenen Bedrohungen vor.“

Das heißt, wenn jemand lügt, reagiert der Körper so, als würde er sich auf eine Konfrontation oder Flucht vorbereiten. Die Forschung zeigt, wie Lügen eine messbare physiologische Stressreaktion auslöst, was die angeborene Sensibilität des Körpers gegenüber Unehrlichkeit unterstreicht. Ehrlichkeit reduziert Stress . . . Mit der Zeit können Stresshormone das Herzkreislauf-System belasten, Entzündungen verstärken und möglicherweise Migräne verursachen.“

In einer bahnbrechenden Studie, die 2002 in der Fachzeitschrift *Neuroimage* veröffentlicht wurde, maßen Wissenschaftler die Hirnaktivität der Teilnehmer, während diese die Wahrheit sagen oder lügen sollten: „Wenn die Probanden logen, zeigten sie die gleiche Ge-

## Wahrheit als Grundlage unserer christlichen Berufung

Unsere persönliche Beziehung zu Gott durch seinen Sohn, Jesus Christus, beginnt mit unserer Annahme des Wortes Gottes als Wahrheit: „In ihm seid auch ihr, die ihr das Wort der Wahrheit gehört habt, nämlich das Evangelium von eurer Seligkeit – in ihm seid auch ihr, als ihr gläubig wurdet, versiegelt worden mit dem heiligen Geist, der verheißt ist“ (Epheser 1,13).

Kurz vor seiner Kreuzigung wurde Jesus vom römischen Statthalter Pontius Pilatus verhört. Pilatus fragte Christus, ob er ein König sei. In seiner Antwort fasste Jesus seinen Auftrag zusammen und erklärte, wer auf seine Botschaft reagieren wird: „Du sagst es, ich bin ein König. Ich bin dazu geboren und in die Welt gekommen, dass ich die Wahrheit bezeugen soll. Wer aus der Wahrheit ist, der hört meine Stimme“ (Johannes 18,37).

Jesu Christi Charakter ist ein vollkommenes Abbild des Charakters unseres himmlischen Vaters. Jesus sagte: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich“ (Johannes 14,6). Als Jesu Jünger müssen wir entschlossen sein, konsequent die Wahrheit zu reden. Auf diese Weise zeigen wir aufrichtige Liebe gegenüber unseren Mitmenschen: „Lasst uns aber die Wahrheit reden in Liebe und in allem hinwachsen zu ihm, der das Haupt ist, Christus“ (Epheser 4,15; alle Hervorhebungen durch uns).

Außerdem akzeptieren wir „den Weg der Wahrheit“ (Psalm 119,30) und gehorchen den Geboten Gottes, die Teil dieser Wahrheit sind (Psalm 119,151). Der Prophet Samuel ermahnt uns: „Fürchtet nur den Herrn und dient ihm in Wahrheit mit eurem ganzen Herzen!

Denn seht, wie große Dinge er an euch getan hat!“ (1. Samuel 12,24; Elberfelder Bibel).

Der feste Entschluss, dauerhaft ehrlich zu sein, erfordert Selbstdisziplin und Mut. Der Apostel Petrus leugnete Jesus Christus und log, als er am Abend der Festnahme Christi nach seiner Bekanntschaft mit ihm gefragt wurde (Matthäus 26,69-74). Dem Petrus ähnlich finden es die meisten Menschen fast unmöglich, jegliche Form des Betrugs aufzugeben, bis sie sich ihrem Schöpfer ergeben und anfangen, seine Hilfe ernsthaft zu suchen. Gott ist stets bereit, uns diese Hilfe zu schenken: „Denn Gott ist's, der in euch wirkt beides, das Wollen und das Vollbringen, nach seinem Wohlgefallen“ (Philipper 2,13).

Es steht uns also die Lösung zur Verfügung, um diese durchdringende und heimtückische menschliche Schwäche zu überwinden. In diesem Sinne ermahnte Paulus die Epheser: „Zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit. *Darum legt die Lüge ab und redet die Wahrheit*, ein jeder mit seinem Nächsten, weil wir untereinander Glieder sind“ (Epheser 4,24-25).

Es ist unsere Verantwortung, Gott um seine Hilfe zu bitten. Unser Hohepriester, Jesus Christus, steht jederzeit bereit, uns dabei zu helfen: „Wir haben nicht einen Hohepriester, der nicht könnte mit leiden mit unserer Schwachheit, sondern der versucht worden ist in allem wie wir, doch ohne Sünde. Darum lasst uns hinzutreten mit Zuversicht zu dem Thron der Gnade, damit wir Barmherzigkeit empfangen und Gnade finden zu der Zeit, wenn wir Hilfe nötig haben“ (Hebräer 4,14-16).

hirnaktivität, wie wenn sie die Wahrheit sagten. Sie zeigten aber auch Aktivität in zwei Schlüsselregionen des Gehirns, die bei der Selbstbeherrschung mitwirken. Menschen denken zuerst an die Wahrheit, aber wenn sie lügen, wird diese Wahrheit unterdrückt.

Dies deutet darauf hin, dass Wahrheitsliebe der kognitive Grundzustand ist. Lügen erfordert zusätzliche kognitive Ressourcen, was zu einer erhöhten psychischen Belastung und möglichen gesundheitlichen Folgen führt.

Gehirnnetzwerke, die mit unserem dorsolateralen präfrontalen Kortex (DLPFC) verbunden sind, steuern unser kritisches Denken und Verhalten. Unsere DLPFC-Ressourcen sind begrenzt, und wenn wir Energie für Täuschung aufwenden, bleibt uns weniger Energie für Problemlösung und kreatives Denken.“

Die Zeitschrift *Forbes* fügt noch hinzu: „Drei wichtige Bereiche unseres Gehirns werden stimuliert, wenn wir lügen. Erstens der Frontallappen (des Neokortex), der die Fähigkeit hat, die Wahrheit zu unterdrücken: Ja, er ist auf-

grund seiner intellektuellen Rolle zur Unehrllichkeit fähig. Zweitens ist das limbische System wegen der Angst betroffen, die mit Täuschung einhergeht ... Und drittens ist der Temporallappen involviert, weil er für das Abrufen von Erinnerungen und das Erzeugen von mentalen Bildern zuständig ist. Zum Spaß fügen wir noch den anterioren cingulären Cortex hinzu, weil er hilft, Fehler zu korrigieren, und den dorsalen lateralen präfrontalen Cortex, weil er ständig versucht, unser Verhalten zu kontrollieren. Unser Gehirn ist also sehr, sehr beschäftigt, wenn wir lügen.

Im Gegensatz dazu ist es im Gehirn viel friedlicher, wenn wir die Wahrheit sagen, weil unser limbisches System nicht wegen einer Lüge gestresst ist und unser Frontallappen die Wahrheit nicht hemmen muss“ („Why We Lie, And The Neuroscience Behind It“, 17. Oktober 2020).

### Das beste Verhalten ist immer Ehrlichkeit

Leider ergab die Umfrage von „Cross River Therapy“, dass 70 Prozent der be-

fragten Lügner sagten, sie würden es wieder tun!

Jesus Christus und unser himmlischer Vater sind beide Gott und können nicht lügen. Diejenigen von uns, die den Geist Christi haben und vollkommen werden wollen wie unser Vater im Himmel, müssen unsere menschliche Natur überwinden. Sie wird von Satan beeinflusst, und er will, dass wir lügen und betrügen. Das ist nicht verwunderlich, denn der Teufel „steht nicht in der Wahrheit; denn die Wahrheit ist nicht in ihm. Wenn er Lügen redet, so spricht er aus dem Eigenen; denn er ist ein Lügner und der Vater der Lüge“ (Johannes 8,44).

Die Zeit vor dem Passah soll der Selbstprüfung dienen. Dazu gehört, dass wir uns nichts Geringeres vornehmen müssen, als niemals zu lügen – niemals eine Lüge zu sagen und niemals eine Lüge zu leben. Wer bei der Wiederkunft Christi zum ewigen Leben auferweckt wird, „tut keine Sünde; denn Gottes Kinder ... können nicht sündigen; denn sie sind von Gott geboren“ (1. Johannes 3,9). Fazit: Überwinden wir die Lüge! ■

# Kennen Sie die Feiertage, die Jesus hielt?

*In der Symbolik der biblischen Feste, die Jesus feierte, offenbart sich Gottes wunderbarer Plan für die Menschen. Kennen Sie diese Feste und Gottes Plan?*

Von John LaBissoniere

Ich wuchs in einer etablierten christlichen Kirche auf und ich nahm einfach an, dass das, was man mir beibrachte, richtig war. Aber als ich Anfang 20 war, wurde ich herausgefordert, die Glaubensinhalte, die man mich gelehrt hatte, mit den Lehren der Bibel zu vergleichen.

Als ich mich mit Festen wie Weihnachten und Ostern und vielen anderen Themen beschäftigte, war ich schockiert, als ich feststellte, dass es erhebliche und eklatante Konflikte mit den jahrhundertealten Lehren und Traditionen meiner Kirche gab. Sie stimmten einfach nicht mit den Lehren der Bibel überein.

Als ich die Aussagen der Bibel genauer studierte, entdeckte ich etwas Wunderbares: Gott hat einen spannenden, schrittweisen Plan für die Zukunft der Menschheit geschaffen. Dieser erstaunliche Plan offenbart sich im nahtlosen Panorama des Siebenten-Tags-Sabbats und der sieben biblischen Feste (siehe 5. Mose 5,12-14; 3. Mose 23,1-44).

Obwohl jedes dieser Feste seine eigenen Besonderheiten hat, wirken sie alle perfekt zusammen und veranschaulichen Gottes Heilsplan durch Jesus Christus. Ich habe auch gelernt, dass Jesus selbst den Sabbat und diese Feste während seines ganzen irdischen Lebens treu gehalten hat und damit ein Vorbild für alle ist (1. Johannes 2,6).

Sind Sie bereit für eine Herausforderung, die wahrscheinlich im Widerspruch zu Ihren Überzeugungen steht, Ihnen aber den Weg zu tiefer geistlicher Erkenntnis und unglaublicher Hoffnung weist? Dann kommen Sie mit mir auf eine kurze Reise durch die Heilige Schrift und entdecken Sie, was sie über Gottes großen Heilsplan aussagt. Er wird durch die biblischen Feste veranschaulicht, die Jesus feierte.

Dazu gehören das Passah, das Fest der Ungesäuerten Brote, Pfingsten, der Posaumentag, der Versöhnungstag, das Laubhüttenfest und der achte Tag. Viele Christen bezeichnen diese Feste als „jüdisch“ und daher überholt, aber

Gott sagt: „Dies sind die Feste des HERRN“ (3. Mose 23,2; alle Hervorhebungen durch uns).

## Der wöchentliche Sabbat

Gott hat den siebentägigen Wochenzyklus bei der Schöpfung festgelegt, als er „am siebten Tage ruhte“ und ihn als heiligen Tag aussonderte (1. Mose 2,1-3; Markus 2,28). Damit wurde der Sabbat als Ruhetag geheiligt, an dem der Mensch von seiner Arbeit ruhen sollte (2. Mose 31,13-17; Hebräer 4,1-11).

Der Sabbat weist nicht nur auf den wahren Schöpfergott hin, sondern auch auf die zukünftige Wiederkunft Jesu Christi, der das Reich Gottes auf Erden aufrichten und den Menschen Erleichterung und Ruhe von Bösem, Streit und Leid bringen wird.

Wir sollten uns immer daran erinnern, dass Jesus den Sabbat treu gehalten hat (Lukas 4,16. 31; 13,10; Markus 6,2), ebenso wie die Apostel und die Mitglieder der frühen Kirche (Apostelgeschichte 13,14-44; 15,20-21; 17,1-3; 18,4). Jesu Beispiel sollten wir heute alle folgen.

## Das Passah

Das Passah erinnert an das wunderbare Ereignis, durch das Gott die Sklaverei des alten Israel in Ägypten durchbrach. Beim ersten Passah wurde in jedem israelitischen Haushalt ein Lamm geschlachtet, gebraten und gegessen. Das Blut des Lammes wurde auf Türschwellen und Türpfosten gestrichen als Zeichen dafür, dass Gott die Israeliten vor der tödlichen Plage bewahren würde, die die Erstgeborenen in Ägypten heimsuchte (2. Mose 12,12-13).

Die Heilige Schrift offenbart, dass die Lämmer, die beim Passah geschlachtet wurden, Jesus Christus als das zukünftige Opferlamm Gottes symbolisierten, das die Sünde der Welt hinwegnimmt (Johannes 1,29). Er tat dies, indem er freiwillig starb und sein Blut vergoss, um jeden Menschen vor dem ewigen Tod zu retten (Matthäus 26,28; Römer 5,20-21). Am Abend vor seinem Tod teilte Jesus beim Passahfest

mit seinen Jüngern die Symbole des ungesäuerten Brotes und des Weines als Zeichen seines sündlosen Leibes und seines vergossenen Blutes zur Reinigung aller, die ihre Sünden bereuen (Epheser 1,7; 1. Johannes 1,7).

Jesus feierte sein ganzes Leben lang das Passah. „Und seine Eltern gingen alle Jahre nach Jerusalem zum Passahfest. Und als er zwölf Jahre alt war, gingen sie hinauf nach dem Brauch des Festes“ (Lukas 2,41-42).

Im Alter von 30 Jahren, als Jesus sein irdisches Wirken begann, feierte er es immer noch so: „Und das Passahfest der Juden war nahe, und Jesus zog hinauf nach Jerusalem“ (Johannes 2,13). (Es wird hier „das Passahfest der Juden“ genannt, weil die Juden es feierten, die Heiden aber nicht.)

Später feierte er, wie bereits erwähnt, das Passah zum Zeitpunkt seines Opfertodes (Matthäus 26,17-19). Wichtig ist auch, dass die Apostel und die Mitglieder seiner Gemeinde – Juden- und Heidenchristen – noch mehr als zwei Jahrzehnte später das Passah feierten (1. Korinther 5,7-8).

## Das Fest der Ungesäuerten Brote

Zurück zur Geschichte des alten Israel in Ägypten: Die Bibel berichtet, dass sich die Israeliten am Morgen nach dem Passah versammelten, um sich auf den eiligen Auszug aus Ägypten am Abend vorzubereiten. Damals „backten sie aus dem rohen Teig, den sie aus Ägypten mitbrachten, ungesäuerte Brote; denn er war nicht gesäuert, weil sie aus Ägypten weggetrieben wurden und sich nicht länger aufhalten konnten und keine Wegzehrung zubereitet hatten“ (2. Mose 12,39).

Gott gebot den Israeliten, jedes Jahr das siebentägige Fest der Ungesäuerten Brote zu feiern, um sie daran zu erinnern, dass er sie aus der schrecklichen Sklaverei in Ägypten befreit hatte (3. Mose 23,5-8). Dieses Fest symbolisiert unsere Erlösung aus der geistlichen Knechtschaft der Sünde durch das Opfer Jesu Christi.

Das ungesäuerte Brot symbolisiert das Leben Jesu, das frei von Sünde war und das alle Menschen nachahmen sollen. Jesus Christus, das Brot des Lebens (Johannes 6,33. 35. 48), steht im Mittelpunkt dieses Festes – wie an allen heiligen Festtagen Gottes. Er selbst hat dieses Fest gefeiert, ebenso die Apostel und die Kirche – damals wie heute (Apostelgeschichte 20,6; 1. Korinther 5,6-8).

## Das Pfingstfest

Die Bibel berichtet, dass Gott den Israeliten die Zehn Gebote am Berg Sinai um Pfingsten (nach jüdischer Überlieferung der genaue Tag) verkündet hat. Gott schloss einen Bund mit ihnen und erklärte, dass sie „ein Königreich von Priestern und ein heiliges Volk“ für ihn sein würden, wenn sie seine Bedingungen akzeptierten (2. Mose 19,1-8).

Die Beziehung der Israeliten mit Gott unter dem Alten Bund war der Vorläufer einer viel bedeutsameren Beziehung zwischen den Jüngern Christi und Gott. Sie wurde auch zu Pfingsten nach Jesu Tod und Auferstehung durch die Ausgießung des heiligen Geistes etabliert.

„Und als der Pfingsttag gekommen war, waren sie alle an einem Ort beieinander. Und es geschah plötzlich ein Brausen vom Himmel wie von einem gewaltigen Wind und erfüllte das ganze Haus, in dem sie saßen. Und es erschienen ihnen Zungen, zerteilt wie von Feuer; und er setzte sich auf einen jeden von ihnen, und sie wurden alle erfüllt von dem heiligen Geist und fingen an zu predigen in andern Sprachen, wie der Geist ihnen gab auszusprechen“ (Apostelgeschichte 2,1-4).

Dieser entscheidende Moment markiert nicht nur die Geburt der neutestamentlichen Kirche, sondern auch den Beginn der Erfüllung der Verheißung Gottes, einen neuen Bund mit seinen treuen Nachfolgern zu schließen. Dabei schreibt Gott uns seine Gesetze ins Herz und in den Sinn (Hesekiel 36,26-27; Jeremia 31,31-33).

Die heutigen Mitglieder der Kirche Gottes folgen dem Beispiel Jesu und der ersten Christen und feiern dieses Fest (Apostelgeschichte 20,16). Pfingsten erinnert sie an die Hoffnung, die Freude und die göttliche Verwandlung, die Gott ihnen durch die Kraft seines heiligen Geistes möglich macht (Römer 5,5; 2. Korinther 6,6; 13,13).

## Der Posaumentag

In der Heiligen Schrift wurden Posaunen – ob aus Metall oder ein Widderhorn – für wichtige Zwecke verwendet. Beispiele sind der Aufruf zur Versammlung (4. Mose 10,1-10), als Warnung vor einem bevorstehenden Krieg (Jeremia 4,19) und zur Ankündigung der Königskronung (1. Könige 1,39-40). Die Posaune wurde auch geblasen, um den Beginn des Posaumentags anzukündigen, das erste der vier Feste zur Zeit der Herbsternste (3. Mose 23,24).

Das wichtigste Merkmal des Posaumentags ist seine enge Verbindung mit der biblischen Prophezeiung eines großen Posaunenstoßes in der Zukunft,

---

*Die Beziehung  
der Israeliten  
zu Gott unter  
dem Alten Bund  
war ein Vorläufer  
der Beziehung  
der Jünger Jesu  
zu Gott. Sie wurde  
zu Pfingsten durch  
die Ausgießung des  
heiligen Geistes  
etabliert.*

---

der den großen Wendepunkt in der gesamten Menschheitsgeschichte ankündigt – die Wiederkunft Jesu Christi! „Und der siebente Engel blies seine Posaune; und es erhoben sich große Stimmen im Himmel, die sprachen: *Es sind die Reiche der Welt unseres Herrn und seines Christus geworden, und er wird regieren von Ewigkeit zu Ewigkeit*“ (Offenbarung 11,15).

Der Posaumentag erinnert uns auch an ein weiteres Schlüsselereignis, das mit dem Schall dieser siebten Posaune geschehen wird: die Auferstehung der treuen Jünger Christi. „Denn er selbst, der Herr, wird, wenn der Befehl ertönt, wenn die Stimme des Erzengels und die Posaune Gottes erschallen, herabkommen vom Himmel, und zuerst werden die Toten, die in Christus gestorben sind, auferstehen. Danach werden wir, die wir leben und übrig bleiben, zugleich mit ihnen entrückt werden auf den Wolken

in die Luft, dem Herrn entgegen; und so werden wir bei dem Herrn sein allezeit“ (1. Thessalonicher 4,16-17; vgl. auch Hiob 14,14-15; Römer 8,11; 1. Korinther 15,50-55).

Als Jesus als Mensch auf Erden lebte, feierte er den Posaumentag. Wenn er beim Schall der letzten Posaune wiederkehrt, wird er die Bedeutung dieses Festes erfüllen, indem er die Herrschaft über die Welt übernimmt und Gottes geistgeborene Söhne und Töchter in sein herrliches Reich und seine Familie führt (Jesaja 52,7; 1. Korinther 15,51). Deshalb feiert Gottes Volk heute diesen heiligen Tag und alle anderen Feste Gottes, um seinen wunderbaren Erlösungsplan voll zu verstehen und zutiefst zu schätzen!

## Der Versöhnungstag

Die Bibel offenbart Satan als ein reales Geistwesen, das enorme Macht hat, Menschen zu täuschen und sie dazu zu bringen, Gottes Geboten nicht zu gehorchen (Offenbarung 12,9; Epheser 2,2; 1. Petrus 5,8). Satans Wirken führt zu Qualen und schrecklichem Leid.

Der Versöhnungstag, der mit Fasten begangen wird, symbolisiert die wunderbare Zeit kurz nach der Wiederkunft Jesu, wenn Satan der Teufel und seine Dämonen für tausend Jahre gebunden werden (3. Mose 16,20-22. 29-30). Der Apostel Johannes beschreibt dies in Offenbarung 20, Verse 1-2: „Und ich sah einen Engel vom Himmel herabfahren, der hatte den Schlüssel zum Abgrund und eine große Kette in seiner Hand. Und er ergriff den Drachen, die alte Schlange, das ist der Teufel und der Satan, und fesselte ihn für tausend Jahre.“

Ohne den verderblichen Einfluss Satans wird Jesus die geistliche Blindheit der Menschheit beseitigen (2. Korinther 4,3-4). Auf diese Weise kann „die Erde voll werden von Erkenntnis der Ehre des HERRN, wie Wasser das Meer bedeckt“ (Habakuk 2,14). Darüber hinaus offenbart der Versöhnungstag, dass das Sühneopfer Jesu Christi schließlich allen Menschen zur Verfügung stehen wird, damit ihre Sünden vergeben werden können und ihnen das Erlangen des Heils ermöglicht wird (Johannes 3,17).

## Das Laubhüttenfest

Das Laubhüttenfest wird in der Heiligen Schrift erstmals als „Fest der Lese“ erwähnt (2. Mose 23,16). Im alten ►

## Die Wahrheit über Weihnachten und Ostern

Ohne es wirklich geprüft zu haben, gehen viele Menschen einfach davon aus, dass Weihnachten und Ostern ihren Ursprung in der Bibel haben. Tatsächlich aber findet sich die christliche Feier dieser Tage nirgendwo in der Heiligen Schrift, und auch die Wörter „Ostern“ und „Weihnachten“ kommen im Urtext der Bibel nicht vor.

In Wirklichkeit sind Weihnachten und Ostern aus alten Festen zu Ehren heidnischer Götter entstanden. James Hastings, Herausgeber der *Encyclopedia of Religion and Ethics*, schrieb dazu: „Die meisten Weihnachtsbräuche . . . sind keine echten christlichen Bräuche, sondern heidnische Bräuche, die von der Kirche übernommen oder toleriert wurden“ (1910, Band 3, Seite 608, alle Hervorhebungen durch uns).

Die Vorstellung, Christi Geburt zu feiern, wäre den Jüngern und den Autoren des Neuen Testaments fremd gewesen. Christus selbst hielt seine Geburt nicht für so wichtig. Sonst hätte er uns den Tag seiner Geburt deutlich gesagt. Stattdessen wies er seine Nachfolger an, das Passah zu halten und damit seines Opfertods für die Sünden der Welt zu gedenken. Seinen Jüngern befahl er: „Das tut zu meinem Gedächtnis“ (Lukas 22,19 und 1. Korinther 11,24).

Über Ostern heißt es in *Vine's Complete Expository Dictionary of Old and New Testament Words*: „Der Begriff ‚Ostern‘ ist nicht christlichen Ursprungs. Er ist eine andere Form von Astarte, einem der Titel der chaldäischen Göttin, der Himmelskönigin. ‚Ostern‘ wurde . . . in die abtrünnige westliche Religion eingeführt, als Teil des Versuchs, heidnische Feste dem Christentum anzupassen“ (1985).

Das Osterfest ist nicht auf ein Gebot des Schöpfergottes zurückzuführen, sondern ist eine menschliche Tradition. Und es ist noch mehr: Es ist eine heidnische, von Menschen geschaffene Tradition, die – wie andere Traditionen, die sich auf Götzendienst gründen – dem wahren Schöpfergott ein Gräueltat ist.

Wenn bekennende Christen mit solchen Aussagen konfrontiert werden, rechtfertigen sie manchmal die Beibehaltung dieser Bräuche mit der Frage: „Sollten wir Gott nicht auf jede Weise anbeten können, die uns gefällt?“ Die Antwort ist nein, denn Gott hat gesagt, dass man ihn nicht mit heidnischen religiösen Bräuchen anbeten soll (5. Mose 12,29-31 und 13,1 Jeremia 10,2). Gott hat bereits entschieden, wie er angebetet werden will: durch seine eigenen heiligen Feste. Andernfalls, so sagte Jesus, „vergeblich dienen sie mir, weil sie lehren solche Lehren, die nichts als Menschengebote sind“ (Matthäus 15,9).

Jesus sagte auch: „Aber es kommt die Zeit und ist schon jetzt, in der die wahren Anbeter den Vater anbeten werden im Geist und in der Wahrheit; denn auch der Vater will solche Anbeter haben. Gott ist Geist, und die ihn anbeten, die müssen ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten“ (Johannes 4,23-24).

Jeder, der ein wahrer Jünger Christi sein möchte, wird seinen Glauben und seine Praktiken anhand der Bibel überprüfen und heidnische Traditionen und Bräuche ablehnen, die gegen Gottes klare Anweisungen verstoßen (5. Mose 12,29-31 und 13,1). Und Sie? Beten Sie Gott so an, wie er es von Ihnen verlangt? Wenn nicht, ist es nicht an der Zeit, damit anzufangen?

Israel war es ein großes Erntedankfest, bei dem das Volk gemeinsam feierte und Gott für seinen Segen, Wohlstand und Schutz dankte (5. Mose 12,10-12). Während dieses siebentägigen Festes lebten die Menschen in provisorischen Behausungen aus Zweigen. Dies sollte sie daran erinnern, dass Gott während der 40-jährigen Wüstenwanderung bei ihnen war und ihnen stets beistand (2. Mose 25,8-9; 1. Korinther 10,4; 3. Mose 23,42-43).

So wie Jesus selbst das Laubhüttenfest gefeiert hat (Johannes 7,2-14), so tun es auch seine Jünger heute. Dieses siebentägige Fest, das mit einem hohen Festtag beginnt (3. Mose 23,34-35), symbolisiert die kommende Zeit, in der Christus unter den Menschen auf Erden leben wird (Römer 11,26). Jesus wird dann als König der Könige tausend Jahre auf Erden herrschen (Offenbarung 19,16; 20,4. 6).

In diesem großartigen zukünftigen Zeitalter werden alle Menschen nicht nur Gottes Wege kennenlernen, sondern auch außergewöhnlichen Frieden und Wohlstand erfahren und gleich-

zeitig eine enge Beziehung zu ihrem Schöpfer pflegen (Jesaja 11,9-10).

### Der achte Tag

Der achte Tag folgt unmittelbar auf das siebentägige Laubhüttenfest und fügt dem vollkommenen Plan Gottes ein äußerst spannendes Element hinzu. Er offenbart, dass Jesus Christus seine große Ernte von Menschen vollenden wird, indem er all jene von den Toten auferweckt, die nie von ihm gehört oder Gottes Lebensweise kennengelernt haben! Allen diesen Auferstandenen, die zu einem vorübergehenden körperlichen Leben erweckt werden, wird die Möglichkeit der Erlösung und des ewigen Lebens gegeben (vgl. Hesekeel 37,1-14; Römer 11,25-27; Offenbarung 20,11-13).

So wie Jesus Christus den Sabbat und die anderen Feste gefeiert hat, so hat er auch diesen achten Tag gefeiert. Seine wahren Nachfolger tun dies ebenfalls bis heute.

Gottes erstaunlicher Plan für alle Menschen offenbart sich im wunderbaren Panorama des wöchentlichen

Siebenten-Tags-Sabbats und seiner sieben jährlichen Feste. Sie sind alle miteinander verbunden und beleuchten den Weg zur Erlösung durch Jesus Christus.

Wie bereits erwähnt, feierte Jesus während seines irdischen Wirkens alle diese Feste. Damit hinterließ er seinen Jüngern ein nachahmenswertes Beispiel, wodurch sie Gottes liebevollen Heilsplan verstehen können. Jedes Jahr versammeln sich Tausende von Menschen aus aller Welt an vielen Orten, um die Feste Gottes zu feiern.

Was bedeutet das für Sie? Werden Sie über das, was Sie in diesem Artikel gelesen haben, nachdenken und es selbst sorgfältig studieren, um Ihr geistliches Verständnis zu vertiefen?

Wenn Sie dem Beispiel Jesu folgen und den Sabbat und die biblischen Feste halten, werden Sie inneren Frieden und tiefe Freude erfahren. Sie werden Gott besser kennenlernen und seinen großartigen Plan für Sie und alle Menschen erkennen. Wir hoffen und beten, dass Sie diese Herausforderung annehmen! ■

# Wann dürfen wir nicht mehr vergeben?

*Unsere himmlische Berufung bedingt, dass wir vergeben lernen. Wie schaffen wir das in einer hartherzigen Welt, in der Anstöße zur Tagesordnung gehören?*

Von der Redaktion

Einer der größten Segen, den Gott den heute Berufenen – und letztendlich allen Menschen – erteilt, ist die Sündenvergebung. Die Todesstrafe, die alle Menschen durch ihre Sünden auf sich geladen haben, wurde durch das Sühneopfer Jesu Christi bezahlt.

Zwei Bibelstellen fassen diesen Prozess für jede Person zusammen. Die erste finden wir in Johannes 6, Vers 44: „Es kann niemand zu mir kommen, es sei denn, ihn ziehe der Vater, der mich gesandt hat, und ich werde ihn auferwecken am Jüngsten Tage.“ Die andere lesen wir bei Apostelgeschichte 2, Vers 38: „Petrus antwortete ihnen: Kehrt um und jeder von euch lasse sich auf den Namen Jesu Christi taufen zur Vergabung eurer Sünden; dann werdet ihr die Gabe des heiligen Geistes empfangen“ (Einheitsübersetzung).

Bevor Gott einen Menschen beruft und ihn zum Glied des Leibes Christi macht, ist die Person Gottes Feind: „Gott aber erweist seine Liebe zu uns darin, dass Christus für uns gestorben ist, als wir noch Sünder waren . . . Denn wenn wir mit Gott versöhnt worden sind durch den Tod seines Sohnes, *als wir noch Feinde waren*, um wie viel mehr werden wir selig werden durch sein Leben, nachdem wir nun versöhnt sind“ (Römer 5,8-10; alle Hervorhebungen durch uns).

Die Bereitschaft zu vergeben ist ein wichtiger Bestandteil von Gottes Charakter. Gott ist barmherzig und gnädig. Deshalb erwartet er von uns dieselbe Geisteshaltung der Barmherzigkeit und Gnade, die zu seinen Wesensattributen gehören. Gott sagt uns sogar, dass er uns unsere Sünden nicht vergeben wird, wenn wir anderen nicht vergeben wollen.

Abgesehen von denen, in deren Leben Gott eingreift, sind nur die wenigsten Menschen bereit, ihren Mitmenschen zu vergeben – besonders denen, die sie für ihre Feinde halten. Im Gegenteil: Oft plant man entweder ein aktives oder passives Racheüben gegenüber den

wirklichen oder vermeintlichen Feinden. Man zieht es vor, diejenigen, die für das eigene Wohlergehen oder vielleicht berufliche Vorankommen eine Bedrohung sind, zu neutralisieren. Das geschieht nach dem Motto: Tritt man dir vors Schienbein, dann tritt eben zurück. Oder: Kritisierst du mein Kind, dann ist deines für mich Freiwild.

Man vergleiche dieses für uns Menschen typische Verhalten mit Gottes Geisteshaltung: Man vergibt dem anderen von Herzen und trägt ihm seine Fehler nicht nach. Diese Art Vergabung trifft man in der Gesellschaft nur selten an, weil sie Ausdruck des göttlichen Charakters ist, der uns Menschen von Natur aus nicht eigen ist.

Für den Christen ist die echte Vergabung derjenigen, die uns verletzt oder geschadet haben, absolut notwendig, wenn wir selbst Gottes Vergabung erlangen möchten. Diese Vergabung brauchen wir während unseres ganzen Lebens als Christen in unserem Kampf gegen die Sünde. In dem in der Bergpredigt enthaltenen Mustergebet betonte Jesus die Wichtigkeit der Vergabung:

„Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern . . . Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergibt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben . . . Wenn ihr aber den Menschen nicht vergibt, *so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben*“ (Matthäus 6,12. 14-15).

Gott hat uns eine himmlische Berufung erteilt – eine Berufung, der wir aus menschlicher Kraft allein nie gerecht werden können. Die Angehörigen der göttlichen Familie werden Vergebende sein, voller Barmherzigkeit und Güte anderen gegenüber. Sie werden die Liebe sein, wie Gott es ist (1. Johannes 4,8).

Die himmlische Berufung Gottes setzt voraus, dass wir in diesem Leben vergeben lernen. Das schaffen wir durch Glauben an die Kraft Gottes, die uns durch seinen heiligen Geist zuteil wird. Wir dürfen nicht verhärtet bleiben oder es wieder werden – mitleidslos und hartherzig anderen Menschen gegenüber,

besonders denen, die uns nach unserer Meinung falsch behandelt haben.

Hinzu kommt die sündhafte Gesellschaft, in der wir leben und die uns beeinflussen kann, ihre gewöhnliche Haltung des Nachtragens nachzuahmen.

Der Apostel Paulus warnte vor der Gesellschaft der Endzeit und ihrer selbstbezogenen Geisteshaltung, die das Vergeben erschwert, wenn nicht sogar unmöglich macht: „Das sollst du aber wissen, dass in den letzten Tagen schlimme Zeiten kommen werden. *Denn die Menschen werden viel von sich halten*, geldgierig sein, prahlerisch, hochmütig, Lästere, den Eltern ungehorsam, undankbar, gottlos, lieblos, *unversöhnlich*, verleumderisch, zuchtlos, wild, dem Guten feind, Verräter, unbedacht, aufgeblasen. Sie lieben die Wollust mehr als Gott“ (2. Timotheus 3,1-4).

Wir müssen uns von der Lebensweise der Endzeitgesellschaft abkehren, aber unseren Mitmenschen dürfen wir nicht den Rücken zukehren. Als Beispiel dafür sagte Jesus am Kreuz: „Vater, vergib ihnen; denn sie wissen nicht, was sie tun!“ (Lukas 23,34).

## Den Schlusstrich ziehen?

Wann dürfen wir den Schlusstrich ziehen, wenn es um Vergabung geht? Welches Vergehen an uns, unserer Familie oder unseren Freunden stört uns derart, dass wir nicht vergeben können? Welche der schmerzhaften Ereignisse in der Kirche vor einigen Jahren beschäftigen uns immer noch und erinnern uns an die Vergabung, die wir nicht erteilt haben?

Wenn wir erfahren, dass andere gesündigt haben – auch Älteste und Diakone –, welche dieser Sünden legen wir in die Schublade mit dem Etikett „Noch nicht vergeben“? Gibt es Fehler, die jemand gemacht hat, die wir als quasi „Trumpfkarte“ in der Hand für zukünftigen Gebrauch bereit halten, ohne zu wissen, dass der andere seinen Fehler längst bereut hat?

Jesus Christus gab uns ein nachahmenswertes Beispiel für den Umgang mit einer Person, die gesündigt hatte. ►

„Jesus aber ging zum Ölberg. Und frühmorgens kam er wieder in den Tempel, und alles Volk kam zu ihm, und er setzte sich und lehrte sie. Aber die Schriftgelehrten und Pharisäer brachten eine Frau zu ihm, beim Ehebruch ergriffen, und stellten sie in die Mitte und sprachen zu ihm: Meister, diese Frau ist auf frischer Tat beim Ehebruch ergriffen worden. Mose aber hat uns im Gesetz geboten, solche Frauen zu steinigen. Was sagst du? Das sagten sie aber, ihn zu versuchen, damit sie ihn verklagen könnten.

Aber Jesus bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde. Als sie nun fortfuhren, ihn zu fragen, richtete er sich auf und sprach zu ihnen: Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein auf sie. Und er bückte sich wieder und schrieb auf die Erde.

Als sie aber das hörten, gingen sie weg, einer nach dem andern, die Ältesten zuerst; und Jesus blieb allein mit der Frau, die in der Mitte stand. Jesus aber richtete sich auf und fragte sie: Wo sind sie, Frau? Hat dich niemand verdammt? Sie antwortete: Niemand, Herr. Und Jesus sprach: *So verdamme ich dich auch nicht; geh hin und sündige hinfort nicht mehr*“ (Johannes 8,1-11).

Könnte Jesus etwas Ähnliches über Sie oder mich sagen? Ganz bestimmt! Wir müssen viel wachsen, um unserem Hohepriester ähnlich zu werden.

## Wie oft sollen wir vergeben?

Sehen wir uns ein weiteres Beispiel der Geisteshaltung der Vergebung an, die Christus von uns erwartet: „Da trat Petrus zu ihm und fragte: Herr, wie oft muss ich denn meinem Bruder, der an mir sündigt, vergeben? Genügt es siebenmal? Jesus sprach zu ihm: Ich sage dir: nicht siebenmal, sondern siebenzigmal siebenmal“ (Matthäus 18,21-22).

Mit seiner Antwort zeigte Christus, dass unserer Bereitschaft zu vergeben grundsätzlich keine Grenzen gesetzt werden dürfen.

Dann gab Christus ein Gleichnis, das die Konsequenzen des Nichtvergebens veranschaulicht. Wir kennen das Gleichnis, in dem ein Knecht, dem eine große Schuld erlassen worden war, nicht bereit war, einem seiner Mitknechte eine vergleichsweise unbedeutende Summe zu vergeben. „Da fiel sein Mitknecht nieder und bat ihn und sprach: Hab Geduld mit mir; ich will

dir's bezahlen. Er wollte aber nicht, sondern ging hin und warf ihn ins Gefängnis, bis er bezahlt hätte, was er schuldig war“ (Matthäus 18,29-30).

Christus machte klar, dass die Haltung des unbarmherzigen Knechtes unannehmbar war:

„Da forderte ihn sein Herr vor sich und sprach zu ihm: Du böser Knecht! Deine ganze Schuld habe ich dir erlassen, weil du mich gebeten hast; hättest du dich da nicht auch erbarmen sollen über deinen Mitknecht, wie ich mich über dich erbarmt habe?

Und sein Herr wurde zornig und überantwortete ihn den Peinigern, bis er alles bezahlt hätte, was er ihm schuldig war. *So wird auch mein himmlischer Vater an euch tun, wenn ihr einander nicht von Herzen vergibt, ein jeder seinem Bruder*“ (Verse 32-35).

Wie viele Menschen haben wir am Kragen packen wollen, anstatt ihnen zu vergeben? Wie vielen haben wir ihre Fehler vorgehalten oder sind wir aus dem Weg gegangen, anstatt ihnen bei der Überwindung eines Problems zu helfen?

Wir können nicht Gedanken lesen oder Herzen erkennen. Christus warnt uns vor dem unbarmherzigen Richten: „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet . . . Du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; danach sieh zu, wie du den Splitter aus deines Bruders Auge ziehst“ (Matthäus 7,1. 5).

Damit soll nicht gesagt werden, dass wir nicht feststellen dürfen, ein bestimmtes Verhalten sei sündhaft. Christi Ermahnung hat damit zu tun, einen Menschen für seine Fehler offen oder in unserem Herzen zu verurteilen, denn es könnte sein, dass er seinen Fehler morgen bereut. Das trifft besonders auf Christen zu. Ist das nicht der Fall mit den Sünden, die wir heute begehen?

Deshalb sind wir gut beraten, barmherzig zu sein: „Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist. Und richtet nicht, so werdet ihr auch nicht gerichtet. Verdammt nicht, so werdet ihr nicht verdammt. Vergibt, so wird euch vergeben“ (Lukas 6,36-37).

Wie können wir vergeben, wie Gott es von uns erwartet? Nachfolgend ein paar Anregungen:

- *Gott täglich bitten, uns die Sünden zu vergeben, so wie wir anderen vergeben.* Dabei sollen wir bedenken, dass Gott

auch uns nicht vergeben wird, wenn wir anderen nicht vergeben. Bleiben wir in dieser geistigen Verfassung, so werden wir nicht in das Reich Gottes eingehen!

- *Auf unseren Knien vor Gott bekennen, dass wir nicht immer vergeben und wir seine Kraft brauchen, um richtig vergeben zu können.*

- *Erkennen, dass Gott uns die Kraft zum Vergeben schenken wird, wenn wir ihn im Gebet inbrünstig darum bitten.* Er kann uns helfen, nicht länger an vergangene Schmerzen zu denken.

Gott lehrt uns in der Bergpredigt, wie wir vergeben sollen. Dort heißt es beispielsweise: „Ich aber sage euch, dass ihr nicht widerstreben sollt dem Übel, sondern: wenn dich jemand auf deine rechte Backe schlägt, dem biete die andere auch dar“ (Matthäus 5,39).

Freilich meint Jesus damit nicht, man solle einen Raufbold, der einen einmal geschlagen hat, einladen, damit er seine Tat wiederholen kann. Stattdessen weist Jesus auf die Geisteshaltung eines Christen hin. Zum Versöhnungsprozess gehört, für diejenigen zu beten, die uns verletzen und absichtlich missbrauchen. Dazu gehört auch der Verzicht auf Rache. Wir sollen der Person nichts nachtragen, so, als hätte es die Verletzung nie gegeben.

In der Welt von morgen wird Jesus als König der Könige und Herr aller Herren das höchste Regierungsamt auf Erden bekleiden. Für ihn ist dieses Amt eine Gelegenheit zum Dienen. In der Tat wird Jesus dieses Amt innehaben, weil er mit seinem Opfertod allen Menschen gedient hat.

Es ist bedeutsam, dass die Bereitschaft Jesu, uns zu vergeben und durch seinen Tod die Sühne für unsere Schuld zu ermöglichen, ihn als geeignet auszeichnet, in der Regierung des Reiches Gottes eine führende Rolle zu übernehmen.

Wenn wir Jesus Christus nachahmen und lernen, anderen zu vergeben, werden wir als Gemeinde ein wirksameres Werkzeug Gottes sein. Gott wird uns täglich unsere Sünden vergeben, und wir werden im Reich Gottes Jesus Christus ewig dienen können.

Wenn irgendwelche Umstände oder Verletzungen das Vergeben unmöglich erscheinen lassen, sollen wir Jesu Worte beherzigen: „Jesus aber sprach: Vater, vergib ihnen; denn sie wissen nicht, was sie tun!“ (Lukas 23,34). ■