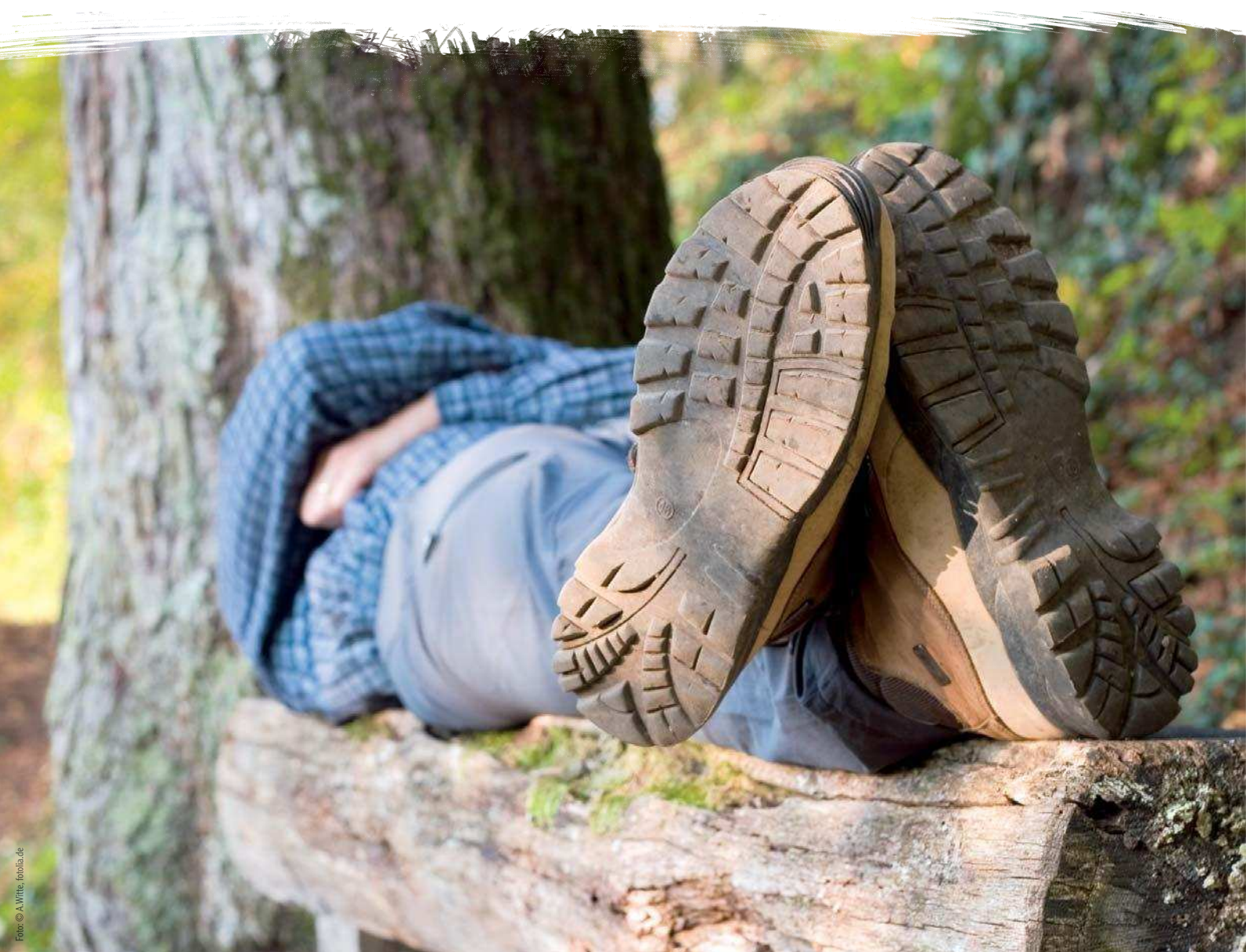


:GESELLSCHAFT

MACHEN SIE IHREM ALLTAG BEINE!



Im 20. Jahrhundert rüstete der Durchschnittsdeutsche von zwei auf zweihundert Pferdestärken auf, das Kino zog ins Wohnzimmer und der Computer brauchte kein ganzes Zimmer mehr. Seitdem hat der moderne Mensch ein Problem: Er geht zunehmend sitzend durchs Leben. Wenn er von Frankfurt nach Dresden reist, wenn er Geschenke für Weihnachten kauft im Amazon-Shoppinghimmel, wenn er arbeitet – er sitzt und auf dem Weg dahin: auch. Der Durchschnittsbürger läuft heute nur noch anderthalb Kilometer am Tag.

Dabei braucht der Mensch Bewegung:

- Bewegung macht glücklich (es werden körpereigene Endorphine frei)
- Bewegung macht schlau (das Gehirn wird besser durchblutet, es entstehen neue Blutgefäße)
- Bewegung macht schön (durchs Schwitzen wird die Haut gereinigt, Fettzellen werden verbrannt)
- Bewegung macht gesund (das Risiko auf Diabetes, Parkinson, Demenz oder Herzinfarkt wird reduziert)
- Bewegung motiviert (trainiert unseren Willen, schafft Erfolgserlebnisse)
- Bewegung macht munter (bringt den Kreislauf in Gang)
- Bewegung macht stark (Abwehrkräfte werden gestärkt, Muskeln aufgebaut)
- Bewegung macht locker (löst Verspannungen)

Das weiß natürlich jeder – und trotzdem ist das Sofa weich und das Wetter schlecht. Nach einem anstrengenden Arbeitstag verspüren die wenigsten das Bedürfnis, zwei Stunden im Wald Joggen zu gehen. Sport wird oft schon vor der Bewegung zum Kampf, die Erinnerung an Schulstunden in muffigen Turnhallen wieder lebendig. Dabei kann Sport Spaß machen, wenn Sie ein paar Tipps beachten:

- Finden Sie die Bewegungsart, die zu Ihnen passt: Lieber allein oder in der Gruppe, drinnen oder draußen, ...? Ich springe beispielsweise sehr gern auf dem Trampolin. Seien Sie neugierig! Probieren Sie sich aus! Ältere Menschen werden sich anders bewegen als jüngere.
- Überlegen Sie sich Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Alltag ohne großen Aufwand Beine machen: Laufen Sie zur Arbeit oder nehmen Sie das Rad, gehen Sie in der Mittagspause an die frische Luft, machen Sie einfache Gymnastikübungen im Büro. Ich springe vor der Mittagspause zehn Minuten mit dem Springseil.
- Stecken Sie sich die Ziele nicht zu hoch. Gehen Sie die Sache locker an. Ist Bewegung erst einmal zur Gewohnheit geworden, wird Ihr innerer Schweinehund auf die Größe eines Chihuahuas schrumpfen.
- Überlegen Sie sich, wann und wie oft Sie Sport treiben wollen.
- Fällt es Ihnen schwer, Ihre selbst gesteckten Ziele zu erreichen, erzählen Sie einem Freund davon, der Sie regelmäßig danach fragt.
- Überlegen Sie sich, ob ein Heimtrainer für den Winter sinnvoll ist. Das spart lange Anfahrtszeiten zum Fitnessstudio oder Sportverein und Sie müssen sich bei -20° Celsius draußen kein Bein brechen. Fitnessgeräte für zu Hause gibt es in allen möglichen Preisklassen und Ausmaßen.
- Hören Sie beim Sport Musik!
- Geben Sie nicht auf!

Fitness ist in unserer Gesellschaft zum Wert geworden. Der erfolgreiche Mann, die erfolgreiche Frau ist jung, dynamisch, schlank – besser: dünn, sportlich, intelligent, witzig, gelassen und leistungstark. Wer diese Kriterien nicht (immer) erfüllt, der steht schnell draußen.

Klar – Fitness kann auch zum Wahn werden, wenn man selbst oder andere den eigenen Wert nur am Äußeren festmacht, wenn man so stark Muskelaufbautraining betreibt, dass die Gesundheit leidet, wenn man neben Sport für nichts anderes mehr Zeit hat. Nicht jeder muss aussehen wie Arnold Schwarzenegger oder Cindy Crawford (je nachdem).



Klar – Fitness besteht nicht nur aus Bewegung. Leistungsstärke hängt von vielen Faktoren ab: geistiger Beweglichkeit, bereichernden Beziehungen, ausgewogener Ernährung, einer gesunden Seele und einer positiven Welt- und Selbstsicht.

Und klar – Fitness kostet Überwindung. Fitness macht Arbeit.

Aber Fitness ist auch unsere Verantwortung. Natürlich liebt uns Gott wie wir sind – unabhängig von unserem Gewicht (und das sollten wir auch). Aber er entbindet uns nicht aus den Naturgesetzen. Wenn ich mich nicht bewege, nur Pommes mit Majo esse und „Nimm Zwei“ zu meiner alleinigen

:GESELLSCHAFT MACHEN SIE IHREM ALLTAG BEINE!

Deutschlands gewichtiges Problem

Ca. 70 % der Männer und 50% der Frauen in Deutschland sind übergewichtig, Tendenz steigend, jeder Fünfte fettstüchtig (BMI ab 30).

Beurteilung des Body-Mass-Index nach WHO:

- 18,5 bis 24,9 Normalgewicht
- 25,0 bis 29,9 Übergewicht
- 30,0 bis 34,9 Adipositas Grad I
- 35,0 bis 39,9 Adipositas Grad II
- > 40 extreme Adipositas Grad III

Der Body-Mass-Index (BMI) = (Körpergewicht in kg) : (Körpergröße in m)²

Inzwischen spielt auch der Bauchumfang eine große Rolle, aber der BMI kann trotzdem eine gute Orientierung bleiben.

Quelle: http://www.focus.de/intern/archiv/statistik_aid_10202.html

Vitaminzufuhr erkläre, dann brauche ich mich nicht zu wundern, wenn ich mit 40 fettleibig bin - oder Gott anklagen, wenn ich mit 50 schon meinen ersten Herzinfarkt hinter mir habe. Natürlich muss ich irgendwann sterben und kann daran wenig ändern, aber es ist ein Unterschied, ob ich die letzten zwanzig Jahre meines Lebens im Bett liegen muss oder durch die Welt reise. Wir können nicht alles in unserem Leben beeinflussen (Unfälle usw.), aber was wir tun können, das sollen wir auch tun - nach unseren finanziellen, terminlichen und körperlichen Möglichkeiten. Diese Verantwortung nimmt uns weder Gott, noch der Arzt, die Krankenkasse oder der Partner ab.

Natürlich sind Fitness und Gesundheit nicht die Hauptsache im Leben. Aber die Voraussetzung dafür.

In diesem Sinne: Fröhlich drauflosgeschwitzt!

Lydia Schubert

Lydia Schubert hat Kunstgeschichte und Kulturwissenschaften studiert und macht gerade ein Volontariat in Witten





Biblisch-christliche BODY-BILDUNG

Unser Körper: nicht „Kerker der Seele“, sondern
„Tempel des Heiligen Geistes“

„Die Übungen des Leibes ...

... sind zu wenigem nütze.“ - dieses Bibelzitat (1. Timotheus 4,8) war in meiner Jugendzeit ein Schlagwort derer, die sportliches Training als bedenklich darstellen wollten. Ein „kleines bisschen nützlich“ sei die Leibesertüchtigung schon, aber die wirklich wichtigen Werte lägen doch eher im Bereich des Geistlichen. Schon damals (als engagierter Judoka) kamen mir Zweifel, ob der Text wohl richtig verstanden wurde. Ich möchte die Frage unbeantwortet an den Leser weitergeben: Möchte Paulus in diesem Text sagen, dass Klimmzüge, Liegestütze und Kniebeuge nebensächliche Zeitverschwendung sind? Und dass der Körper ohne große Bedeutung ist?

Leibfeindlichkeit ist unbiblisch

Man kann es schon als tragisch bezeichnen, dass das frühe Christentum massiv von griechisch-philosophischem Gedankengut beeinflusst wurde. Insbesondere das Comeback der Lehren Platons (Leib als Kerker der Seele) wirkte sich nachhaltig auf das christliche Körperbild aus. Die leib- und sexfeindlichen Züge (Askese, Zölibat usw.) lassen sich quer durchs Mittelalter bis in unsere Zeit verfolgen. Der Körper und alles Körperliche gerieten unverdient in Misskredit. Dagegen wurde die Seele zu einer gottähnlichen Größe stilisiert. Die zölibatär eingestellten Bibelausleger des Mittelalters beriefen sich gern auf Paulus, dessen 1. Korintherbrief man von vornherein mit leibfeindlicher Brille las.

Doch hier liegen gravierende exegetische Missverständnisse vor: Für Paulus ist der Körper eben nicht der „Kerker der Seele“, sondern der „Tempel des Heiligen Geistes“. Auch wenn Paulus die Gabe der Ehelosigkeit in den Vordergrund stellt, ist er weder körper- oder sex- oder ehfeindlich. Im Gegenteil: Er argumentiert in 1. Korinther 6 gegen das niedrige Körperbild der Korinther, das interessanterweise zu zwei völlig unterschiedlichen Konsequenzen in puncto Sexualmoral führte: Die einen schöpften aus der Vergänglichkeit des Körpers sexuelle Freizügigkeit und sahen kein Problem im Verkehr mit Prostituierten (6,12-20). Bei anderen führte die asketische Haltung dazu, dass sie selbst in der Ehe auf Sexualität verzichteten (7,1ff). - Größer könnten die Gegensätze nicht sein. Das gilt unter anderem Vorzeichen

allerdings auch für die Gegenwart: Die Mehrheit der Gesellschaft bewegt sich auf den Gleisen, die die sexuelle Revolution der 60er Jahre legte (letztlich nichts anderes als ein später Gegenschlag gegen eine lange Geschichte der Leibfeindlichkeit). Eine christliche Minderheit beharrt in der historisch tradierten Leibfeindlichkeit, was sich in unbegründeten Tabus und einer bedrückenden Schweigsamkeit zum Thema Sexualität niederschlägt. – Auch Letzteres ist nicht im Sinne des Schöpfers.

Links und rechts vom Pferd

Es sind immer wieder die Vereinseitigungen und Verabsolutierungen, die uns Mühe machen. Wir sollen Gott mit unserem Körper Ehre machen, sagt Paulus (1. Korinther 6,20). Was wir 24 Stunden am Tag mit unserem Körper anstellen, soll den Schöpfer ehren. Angesichts dieses Auftrags sind sowohl Leibfeindlichkeit als auch Körperkult leicht als Irrwege auszumachen. Sowohl Sex-Verfehlung als auch Sex-Vergötzung liegen daneben. Gottes Schöpfung – also den Körper, die Sexualität – klein zu reden ist genauso falsch, wie die Verehrung der Schöpfung an sich. Und es stimmt schon

etwas nachdenklich, dass ausgerechnet die alten Griechen, die dem Ideal des perfekten Körpers nachstrebten (gesund, sportlich, sexy), an eben diesem Ideal zerbrachen und auf der anderen Seite vom Pferd fielen – repräsentiert durch Diogenes in der Tonne. Körperkult und Leibfeindlichkeit stammen also aus ein und derselben Kultur. Heute ist wieder Körperkult in der westlichen Welt angesagt. Fragt sich nur, wie lange das eine Gesellschaft aushalten kann. Da in puncto Gesundheit, Fitness, Schönheit immer eine Kluft zwischen Realität und Ideal klafft, findet die Wirtschaft einen einzigartigen Absatzmarkt vor und versucht folglich, das Ideal aufrechtzuerhalten. Allerdings gilt nach wie vor: Auch wer gesund, sportlich oder sexy stirbt, ist definitiv tot.

Entspannt und ausgewogen

Angesichts der oben dargestellten Wellenbewegung bezüglich Körperbild und Sexualität ist die ausgewogene Haltung Luthers zu beidem ausgesprochen wohltuend. Als ehemaliger Mönch heiratet er eine ehemalige Nonne und schätzt den Genuss der ehelichen Sexualität: „Jede Woche

zweier schadet weder dir noch ihr, macht im Jahr einhundertvier.“ Kulinarische Freuden weiß er ebenso zu schätzen: „Iss, was gar ist. Trink, was klar ist. Red, was wahr ist.“ – Aus solchen Worten spricht eine entspannte Haltung zu allem, was Gott uns gibt. „Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen!“ lautet doch die Ansage Gottes an Adam (1. Mose 2,16): Die Schöpfung genießen, nutzen, bebauen, bewahren. – Wer das tut, der schmeckt und sieht, wie freundlich der Herr ist (Psalm 34,9). Wer das nicht tut, sollte sich nicht über den Appetit nach dem verbotenen Obst wundern. Krampfhaftes Askese ist der Bibel fremd, Selbstbeherrschung dagegen ist ihr wichtig. Sie kennt eine heilige Form der Erotik (Hohelied), lehnt aber die sexuelle Lüsterheit ab (1. Thessalonicher 4,5). Sie kennt das Fasten und den Verzicht, aber auch das gemeinsame Genießen am reich gedeckten Tisch. Sie prangert die Völlerei der römischen Kultur an (Römer 13,13). Sie kennt die Durststrecken des Lebens und die Entbehrung um Christi willen (Römer 8), aber auch den Becher, der überfließt (Psalm 23).

Markus Schäller



Markus Schäller ist verheiratet mit Antje, die beiden haben vier Kinder. Er ist in der Arbeitsgemeinschaft der Brüdergemeinden (AGB) als Referent für Schulung & Theologie angestellt.

Theozentrisches Verhältnis zum eigenen Körper

Weil ...	deshalb ...
... Gott den Körper schuf	... ist Leibfeindlichkeit ein tragischer Irrweg.
... Gott den Menschen als sexuelles Wesen schuf	... sind die Sexualorgane des Menschen nicht sündig.
... Gott die Geschmacksnerven schuf	... dürfen wir gutes Essen genießen.
... alle Schönheit, Ästhetik und Sportlichkeit ihren Ursprung in Gott haben	... sind Schönheitsempfinden, Körperpflege, Kunst und sportliches Training nicht „unchristlich“.
... Gott uns unseren Körper anvertraute	... haben wir kein Recht, ihn kaputt zu machen.
... der Körper seit dem Sündenfall der Vergänglichkeit preisgegeben ist	... ist es dumm, ihn für unsterblich zu halten.
... Christen für einen hohen Preis erkaufte wurden	... ist die Devise „Mein Bauch gehört mir“ falsch.
... es eine leibliche Auferstehung geben wird	... tragen wir Verantwortung für unseren Körper, die über den biologischen Tod hinausreicht.
... wir Menschen auf Gott hin geschaffen wurden	... gilt für uns der Grundsatz: „Ob ihr nun esst oder trinkt oder sonst etwas tut, tut alles zur Ehre Gottes!“ (1. Korinther 10,31)

DU BIST, WAS DU ISST

Gott schuf Samen, Getreide, Obst und Gemüse und gab alles den Menschen zur Nahrung. Und siehe, es war sehr gut.

Der Mensch schuf Aromastoffe aus Sägespänen, Schimmelpilz- und Bodenbazillenausscheidungen, um die Nahrungsmittel zu verbessern. Und siehe, für den Geldbeutel der Lebensmittelindustrie war es sehr gut. Aber für den Menschen!?!



Tagtäglich wird uns vorgegaukelt, dass industriell hergestellte Lebensmittel völlig gesund sind. Schließlich wurden sie doch durch Vitamine und Mineralstoffe aufgewertet. Aber wenn diese Lebensmittel wirklich so gesund sind, stellt sich die Frage, warum immer mehr Menschen an den sogenannten Zivilisationskrankheiten leiden.

Lebensmittel unter der Lupe

Ein genauerer Blick auf einige Lebensmittel kann da erklärende Antworten geben.

Bei Zerealien etwa (sehr beliebt bei Kindern und auch Erwachsenen) werden Körner oder Reis in Fett geröstet, mit Heißluft puffig gemacht und dann mit Mineralstoffen, Vitaminen und Geschmacksstoffen versetzt. Gerade die Nennung der Mineralstoffe und Vitamine hört sich auf der Verpackung gut an, ist aber, wie wir später noch sehen werden, irreführend. Hinzu kommt, dass allein 30g Zerealien schon die Süße von drei Stückchen Zucker enthalten.

Eine Tüte Hühnersuppe für 1 Liter Suppe besteht aus 20g getrocknetem Hühnerfleisch, 28g getrocknetem Gemüse und einigen Nudeln ohne nähere Mengenangabe. Der Rest sind Gemüse, Salz, Zucker, Hefekraft, Geschmacksverstärker und Hefeextrakte. Haben Sie schon einmal aus 20g getrocknetem Hühnerfleisch und 28g getrocknetem Gemüse eine leckere Suppe hergestellt, die so intensiv nach Huhn schmeckte, wie die geschmacksverstärkte Version? Wenn ja, würde ich gerne das Rezept bekommen.

Auch Fruchtzwerges schmecken derart intensiv nach z. B. Erdbeere, dass man die reifen Früchte buchstäblich in der Verpackung glaubt, tatsächlich aber nur durch Geschmacksverstärker hintergangen wird. In einer Fernsehsendung sah ich einen Bericht über ein Schweizer Institut, das ausschließlich damit beschäftigt war, Aromastoffe herzustellen, und zwar in jeder nur gewünschten und denkbaren Variation. Mitarbeiter des Instituts fuhren nach Italien, um dort die besten Tomaten mit dem besten Aroma zu kaufen, um danach den echten Geschmack dieser Tomaten

künstlich im Labor zu erstellen und zu perfektionieren. Dem gewonnenen Aromastoff werden später künstliche Lycopine (Abwehrstoffe) aus Erdöl beigefügt, Wasser und Farbstoff kommen hinzu, einmal umrühren und fertig ist die perfekte Tomatensuppe - ohne Tomaten.

Der betrogene Körper

Diese Ernährungsweise ist eine tickende Zeitbombe. Es kann nicht vernünftig sein, an Stelle einer gesunden Ernährung, künstliche Aromastoffe in Tüten und Nahrungsergänzungsmittel in Tablettenform zu sich zu nehmen. Mit einem solchen Lebensstil betrügen wir unseren Körper! Der Betrug läuft ganz unscheinbar und unbemerkt ab. Wenn wir beim Essen eines Erdbeeryoghurts Erdbeeren schmecken, stellen sich unsere Enzyme automatisch darauf ein, Erdbeeren zu verdauen. Sie bekommen aber mitnichten eine frische Erdbeere, sondern nur ein aus Sägespänen(!) hergestelltes Aroma. Der betrogene Körper ist irritiert und entwickelt Heißhunger, weil er ja nicht wirklich bekommen hat, was ihm signalisiert wurde. Der Heißhunger muss permanent gestillt werden. In der Folge entwickeln sich schließlich Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen.

Auch Zuckeraustauschstoffe, also Süßstoffe, wie sie sich in vielen Light-Produkten befinden, betrügen den Körper. Der Körper glaubt, Zucker zu erhalten, bekommt aber in Wirklichkeit Cyclamat, Acesulfam, Aspartam, Saccharin oder vergleichbare chemische Substanzen. Da der wirkliche Zucker zwar angekündigt ist, aber doch nicht kommt, verlangt der Körper weiterhin danach. Das Bedürfnis wird dann schnell befriedigt, wenn man sich zur Cola light noch etwas Schokolade oder einige Kekse gönnt. Der Körper signalisiert nun Zucker-Zufriedenheit, aber die eigentliche Idee, über ein Light-Produkt zur Gewichtsabnahme zu finden, wird ins Gegenteil verkehrt.

Man kann es auch so sagen: Süßstoffe machen dick! Nicht wenige Produkte werden durch Zugabe von Vitaminen und Mineralstoffen „aufgewertet.“ Nimmt man jedoch zu viel davon, kann es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Zu viel Vitamin C beispielsweise kann zu Nierensteinen, genetischen und erbsubstanziellen Veränderungen führen. Zu viel Vitamin E hemmt die Blutgerinnung, zu viel Vitamin D führt zu Nierenversagen, zu viel Vitamin A kann einem ungeborenen Kind schaden, zu viel Selen (Spurenelement) kann krebserregend oder sogar tödlich sein.

Verantwortungsbewusste Ernährung

Oft hört man Christen argumentieren, Ernährung sei eher unwichtig, man solle sich doch nicht zu sehr dahinein vertiefen. Schließlich sage die Bibel doch, dass alles geheiligt werde, wenn man es mit Danksagung nehme (1. Timotheus 4,4.5). Gleichzeitig steht aber ebenfalls in der Bibel, dass „*der Leib ... für den Herrn*“ ist und wir „*Gott mit unserem Leib verherrlichen*“ sollen (1. Korinther 6,13.20). Dazu gehört ohne Frage auch, dass wir verantwortlich darauf achten, unserem Körper (Leib) das zu geben, was er braucht. Wir würden unseren Autos ja auch kein gepanschtes Benzin zuführen, nur weil es billiger ist oder so gut nach Benzin riecht. Unser Auto würde vielleicht sogar eine Weile damit weiterfahren, aber vermutlich schneller kaputtgehen. Wenn der Körper Schaden nimmt, können wir ihn nicht so ohne Weiteres wie ein Auto ersetzen. Unser Körper ist ein Geschenk Gottes an uns und gehört gleichzeitig ihm - eine hohe Verantwortung!

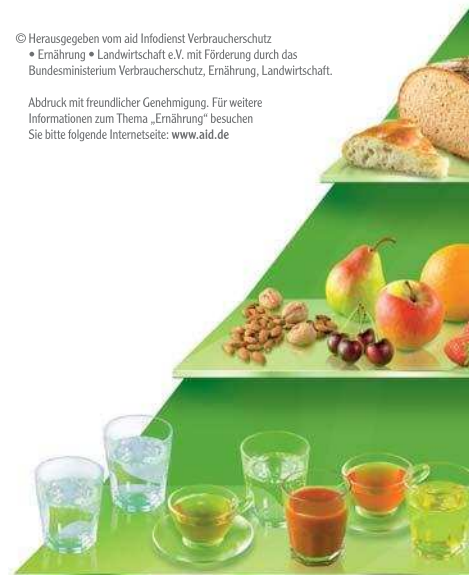
Damit unser Körper optimal funktioniert, hat Gott uns Nahrungsmittel gegeben, die uns mit dem versorgen, was wir brauchen. Wenn Gott etwas gibt, gibt er das Beste und Vollkommenste (siehe 1. Mose 1). Wir ehren ihn, wenn wir das, was er geschaffen hat, wertschätzen und dankbar annehmen! Es wird uns ohne Frage zum Segen sein. Der schon zitierte Vers aus 1. Timotheus 4 sagt unmissverständlich: „*Denn jedes Geschöpf Gottes ist gut und nichts verwerflich.*“

Gottes nicht verwerfliche Geschöpfe sind die natürlichen Nahrungsmittel, aber nicht Tütensuppen, Fruchtzwerge, Aromastoffe, Tiefkühlfertigprodukte und schon gar nicht Chips und Schokolade.

Auch Schweine kommen in der Bibel nicht gut weg. Wer sich von zu viel Schweinefleisch ernährt, muss mit Rheuma und Gicht rechnen. Das Schwein ist ein unreines Tier. Es frisst alles, auch den letzten Dreck. Da das Schwein kaum verdaut, werden Giftstoffe, Harnsäuren u. a. im Fett des

© Herausgegeben vom aid Infodienst Verbraucherschutz
• Ernährung • Landwirtschaft e.V. mit Förderung durch das
Bundesministerium Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung. Für weitere
Informationen zum Thema „Ernährung“ besuchen
Sie bitte folgende Internetseite: www.aid.de



Schweins gespeichert. Wenn wir Schweinefleisch verzehren, nehmen wir die Giftstoffe auf direktem Wege in unseren Körper auf und schädigen unsere Organe und Gelenke. Wir werden zwangsläufig werden und sein, was wir essen.

Falsche Ernährung führt unweigerlich zu Krankheiten, Müdigkeit, Gereiztheit, Mangelercheinungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Übergewicht, ...

Dabei ist das gar nicht nötig. Ich staune immer wieder, wie Gott alles so wunderbar durchdacht hat. Er schuf

- Kohlenhydrate für den Stoffwechsel in unseren Zellen
- Fette zur Regulierung des Fettstoffwechsels, als Vitamin- und Energieträger
- Eiweiße für den Aufbau und Erhalt der gesamten Körpersubstanz
- Mineralstoffe zur Festigung und Stützung des Skeletts, als lebensnotwendige Bestandteile von Ionen und Enzymen
- Vitamine als Motoren des Stoffwechsels und zur Stärkung des Immunsystems (Optimale Vitaminlieferanten sind Obst, Salat, Gemüse, Kartoffeln, Naturreis, Eier,

- Vollkornprodukte, Fisch und Geflügel, Milch und Milchprodukte.)
- Ballaststoffe zur Anregung der Darmtätigkeit (Verdauung) und zum Entzug von Giftstoffen
- Wasser als Baustoff, als Lösungsmittel, als Transportmittel und als Wärmeregler im menschlichen Körper (Trinken Sie als gesunder Erwachsener täglich mindestens 2 bis 2½ Liter Wasser!)
- ...

Die Ernährungs- Die **aHd**-Ernährungspyramide pyramide



Ernährungswissenschaftler haben eine sogenannte Ernährungspyramide erstellt. Sie veranschaulicht, in welchem Mengenverhältnis welche Lebensmittel konsumiert werden sollten. Der untere Teil der Pyramide zeigt die Nahrungsmittel, die man in großen Mengen zu sich nehmen sollte (Obst, Gemüse, Getreide, Kartoffeln) bis hin zu den Nahrungsmitteln der Spitze, von denen geringe Mengen ausreichend sind (Öle, Fette, Zucker). Alle in der Pyramide aufgelisteten wichtigen Lebensmittel, die wertvolle Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und Fettsäuren liefern, finden sich ausnahmslos auf den ersten Seiten der Bibel in den in der Schöpfung gegebenen Getreiden, Früchten und Gemüse wieder. Wer sich daran orientiert, ernährt sich im wahrsten Sinne des Wortes vollwertig, denn alles, was Gott gegeben hat, war, ist und bleibt sehr gut.

Heike v.d. Mühlen

Heike v.d. Mühlen, verheiratet, zwei Töchter, lebt in Hamburg. Sie ist Wirtschafterin und Fitness- und Gesundheitstrainerin.





Erinnerungen steigen in mir auf, Erinnerungen an 21 Jahre Missionseinsatz in Tansania: Malaria, immer wieder Malaria, aber auch Hepatitis, die für Wochen ans Bett fesselt, wo man eigentlich doch zum Arbeiten in die Mission berufen war, oder Amöben-Infektionen mit schweren Begleiterscheinungen, und vieles andere. Manchmal kam auch die Frage auf, ob wir uns nicht genügend geschützt hatten: Mückenschutz, Moskitonetze, Wasser abkochen und filtern, feste Schuhe und Strümpfe als Schutz gegen Hakenwürmer, keine offenen Gewässer oder auch Pfützen betreten als Schutz vor Bilharziose, nur Abgekochtes essen und trinken als Schutz vor Hepatitis und anderen Erkrankungen. ... so ließen sich noch viele Maßnahmen aufzählen.

Aber dann war da auch die andere Seite: die Mitarbeiter, die sich und ihre Kinder am meisten schützten, aus Angst vor Krankheiten, hatten oft auch am meisten unter ihnen zu leiden. Warum?

Später in Deutschland las ich in einem Artikel, dass Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen, viel weniger an Allergien und anderen Infektionskrankheiten leiden. Sie entwickeln anscheinend eine gesündere körperliche Abwehrkraft. - Auch hat die Angst bei ihnen weniger Einfluss. Kann es sein, dass diese Angst vor Krankheit und das Fixieren darauf, etwas zu verhindern, auch krank macht?

Hauptsache gesund?

„Hauptsache gesund!“ „... und vor allem wünsche ich dir Gesundheit!“

... so oder so ähnlich lauteten oft die Wünsche, die ich mit auf die Reise nach Afrika bekam. Stimmt das denn so? Ist das die Hauptsache, die wir uns wünschen können, und vor allem, die ich mir selbst wünsche?

Als Krankenschwester habe ich 21 Jahre in Afrika gelebt und gearbeitet. Die meiste Zeit davon in einem Missionskrankenhaus. In diesen Jahren habe ich selbst Malaria und andere Erkrankungen durchgemacht. Noch mehr habe ich gesehen bei Mitmissionaren und vor allem unter der Bevölkerung. Es ist nicht leicht, wenn Missionare aufs Missionsfeld kommen und nach wenigen Wochen mit

... UND WENN ICH KRANK BIN?

Warum Gesundheit nicht die Hauptsache ist

einer schweren Hepatitis wochenlang ans Bett gefesselt sind. Oder wenn nach langem Einsatz die Kräfte nachlassen und wir durch Krankheit geschwächt unsere Arbeit nicht mehr in vollem Umfang leisten konnten. Warum lässt Gott das zu? Er hatte uns doch gerufen, um in seiner Arbeit unseren Auftrag zu erfüllen, sprich um zu arbeiten? Nun müssen andere Menschen uns pflegen, unsere Schwachheit er- und mittragen und auch noch unsere Arbeit tun. Das kann doch nicht Gottes Wille sein? Und ist das nicht auch Verschwendung von Kraft? So etwas passt nicht in unser Denken, ganz zu schweigen davon, dass wir uns Krankheit nun wirklich nicht wünschen.

Wir denken heute viel darüber nach, was wir für unsere Gesundheit tun können, welche Wege wir noch beschreiten können, wie wir fit bleiben und damit natürlich auch jung. Und ganz leicht denken wir dann auch für andere mit, dass sie eigentlich viel mehr tun sollten, und dass sie vielleicht auch selbst für ihre Einschränkungen verantwortlich sind.

Gott lässt Krankheiten zu

Nicht alle Krankheiten sind vermeidbar. Immer müssen wir bedenken, dass wir Krankheitsursachen oft nicht selbst beeinflussen können. Da ist z.B. der Mann, der an Lungenkrebs erkrankt ist und nie eine Zigarette geraucht hat. Oder die schlanke Dame, die sich gesund ernährt und viel bewegt, und trotzdem einen hohen Cholesterinwert hat. Gott selbst lässt Krankheit zu. Das müssen wir uns gerade auch als Menschen, die medizinisch arbeiten, immer wieder bewusst machen. Wir können immer nur begrenzt helfen.

In dieser Welt gibt es noch Krankheit und Tod. Das heißt, dass auch wir als Christen dem unterworfen sind. Wir lernen dadurch, andere besser zu verstehen und zu begleiten. Wir lernen, auf Gott zu vertrauen in unserer Not. Und unser Blick wird von uns selbst weg auf Jesus gerichtet.

Krankheit gibt uns die Chance, in unserem Glauben als Persönlichkeit zu wachsen und zu reifen. Nur Sonnenschein lässt auch die Früchte in unserem Garten nicht heranwachsen. Sie brauchen Wind und Regen, um köstlich zu werden.

Ein Vers hat mich durch viele Jahre hindurch begleitet „*Es spürt am Baum, wo Sonne und Regen sie streifen, die Frucht wohl kaum*

das eigene Reifen. Doch die, die am Baume vorübergehen, können das Köstlicherwerden sehn.“ (Quelle unbekannt)

Krankheit als Chance

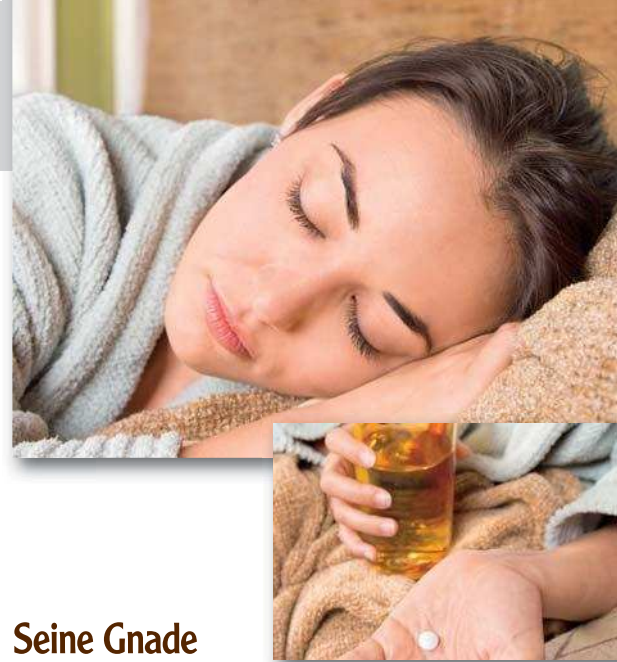
Es ist erstaunlich, wie viele Möglichkeiten Menschen sich erschlossen haben, trotz und in Schmerzen und Schwäche Gott zu dienen. Ihre Prioritäten wurden völlig neu gesetzt. Ich denke an die alte Frau, die völlig gelähmt ans Bett gefesselt ist, sich nicht selbst bewegen kann und ganz auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Ihre Verwandte, die sie pflegt, spricht nur gut über sie. Die Freude und der Friede, den sie ausstrahlt, ziehen viele Menschen an, ermuntern und trösten und schenken sie weiter an die Besucher. Sie macht die Pflege leicht für die Angehörigen, weil sie ihr Schicksal aus Gottes Hand angenommen hat als Chance. Nur wenige Minuten habe ich selbst sie erlebt, aber dieser Eindruck hat mich tief geprägt.

Da, wo ich von mir selbst weg und auf Jesus Christus blicke, erlebe ich seine Kraft in meiner Schwachheit. Er selbst wird in meinem Leben verherrlicht und seine Liebe kann durch meinen geschwächten Körper hindurch sichtbar und erlebbar werden für andere.

Seine Kraft in meiner Schwachheit erleben

Gerade diese Wahrheit wurde mir in einem Gottesdienst ganz neu lebendig. Es war eine Aussendungsfeier, bei der ich viele Zusprüche und Verheißungen bekam. Als mir wiederholt Gesundheit als die Hauptsache gewünscht wurde, antwortete ich darauf, dass ich Bedenken hätte, diesen Wunsch als so wichtig zu sehen, und bat die Gemeinde dafür zu beten, dass sich in meinem Leben und auch in meinen Krankheiten immer wieder Gottes Herrlichkeit als mächtig erweise und sichtbar werde.

Drei Jahre später war ich wieder in Deutschland, müde und abgekämpft. Lange Zeit konnte ich keinen Dienst tun. Als ich nach drei Monaten den ersten Bericht in meiner Gemeinde geplant hatte und gerade zu diesem Punkt Stellung nehmen wollte, stürzte ich auf der Treppe und zog mir einen Bänderiss zu. Am Sonntag saß ich dann mit hochgelegtem Bein vor der Gemeinde und gab meinen Bericht. „Hauptsache gesund!“ Nein, es ist nicht die Hauptsache, wenn auch eine sehr wichtige.



Seine Gnade genügt

Noch eine Lektion gibt es, die wir oft lernen müssen: „zur Ruhe kommen“. Wir dürfen ruhen in unserem Herrn auch in Schwachheit und Schmerzen. Dann dürfen wir erkennen: nicht unser Tun und Mühen sind wichtig für Gottes Liebe, die uns liebt so, wie wir sind. Wenn ich nicht mehr mit meinem Tun und Wirken auf diese Liebe antworten kann, dann darf ich es immer noch mit Gebet, in den Begegnungen und mit meinem Stillehalten.

In so mancher Situation musste ich an Paulus denken, der über seine Schwachheit schreibt: „*Um dessentwillen habe ich dreimal den Herrn angerufen, dass er von mir ablassen möge. Und er hat zu mir gesagt: Meine Gnade genügt dir, denn meine Kraft kommt in Schwachheit zur Vollendung. Sehr gerne will ich mich nun vielmehr meiner Schwachheiten rühmen, damit die Kraft Christi bei mir wohne. Deshalb habe ich Wohlgefallen an Schwachheiten, an Misshandlungen, an Nöten, an Verfolgungen, an Ängsten um Christi willen; denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark*“ (2. Korinther 12,8-10). Ich möchte so mit Paulus reden können, doch immer wieder muss ich entdecken, dass ich weit davon entfernt bin. Es ist ein Trost, dass wir lernen dürfen. Gott braucht keine perfekten Nachfolger, sondern er sucht Menschen, die mit all ihrer Schwachheit bei ihm zur Ruhe kommen und ihn in ihrem Leben wirken lassen. Dann wird er uns mit seiner Liebe, seinem Frieden und seiner Freude beschenken.

Renate Müller

Renate Müller wohnt mit ihrem Mann Siegfried in Ilmenau. Sie war 15 Jahre im Missionskrankenhaus in Mbesa und 5 Jahre in der Emmaus Fernbibelschule in Tansania. Sie arbeitet im „Referat Diakonie - Persis“ mit.



In Ephesus gab es eine außergewöhnliche Gemeinde. Sie könnte als Vorzeigegemeinde bezeichnet werden. Drei Jahre lang hatte Paulus hier gelehrt und Gott hatte seinen reichen Segen gegeben. Apollos, Priska und Aquila, Timotheus und manche andere begabte Mitarbeiter hatten seinen Dienst verstärkt. „Eckpunkte der Bibel“, soll ein Verständnis für geistliche Eckdaten vermitteln, die uns helfen, die inneren Zusammenhänge in der Bibel und den Bezug zu unserem Leben besser zu verstehen.

DER 1. TIMOTHEUS BRIEF



1,1 Paulus, Apostel Christi Jesu nach Befehl Gottes, unseres Retters, und Christi Jesu, unserer Hoffnung,

1,2 Timotheus, meinem echten Kind im Glauben: Gnade, Barmherzigkeit, Friede von Gott, dem Vater, und von Christus Jesu, unserem Herrn!

1,3 So wie ich dich bat, als ich nach Mazedonien abreiste, in Ephesus zu bleiben, damit du einigen Weisung erteilen solltest, nichts anderes zu lehren

1,4 noch mit Fabeln und endlosen Geschlechtsregistern sich abzugeben, die mehr Streitfragen hervorbringen, als sie den Verdienst Gottes fördern, der im Glauben geschieht.

1,5 Das Endziel der Weisung aber ist Liebe aus reinem Herzen und gutem Gewissen und ungeheucheltm Glauben.



Ephesus war die Verwaltungsmetropole des Oströmischen Reiches. Auch die Gemeinde hatte eine zentrale Bedeutung für ganz Kleinasien. (Apg 19,10,26)

Lieber Timotheus!

(1,1) Diesen Brief schreibe ich dir auf Grund meiner besonderen Aufgabe, die mir Jesus Christus gegeben hat, und nicht in erster Linie wegen meiner persönlichen Verbundenheit mit dir. Ich habe diese Aufgabe als Befehl Gottes erhalten. Deshalb erwarte ich auch von dir, dass du meinen Brief entsprechend ernst nimmst. Sieh zu, dass du ihn zuerst als Ganzes gut verstanden hast, damit du dann mit dieser Orientierung entsprechend handeln kannst. Einen Hauptgedanken möchte ich gleich vorweg stellen. Im Glauben geht es zuallererst um Gott selbst. Du musst verstehen, wer Gott wirklich ist, und darfst das nie aus den Augen verlieren. Weiter unten werde ich noch mehrmals darauf zu sprechen kommen. Gott ist ein Retter-Gott. Er liebt es zu retten, weil es seinem Charakter entspricht. Wegen Jesus Christus darfst du voller Vertrauen deine Hoffnung auf unseren allmächtigen Retter-Gott setzen. Das allein ist wahrer Glaube.

(1,2) Weil du dich in diesem Glauben bewährt hast, bist du mir ein echtes Glaubenskind. Du wirst hart kämpfen müssen, damit du selbst und die Gemeinde auf dem Weg des **Glaubens** bleiben. Worauf du dabei zu achten hast, will ich dir jetzt im Einzelnen erklären. Gott, der Vater, und Jesus, unser Herr, gebe dir zu allem seine Gnade und Barmherzigkeit und seinen Frieden.

(1,3) Du erinnerst dich an den Auftrag, den ich dir gegeben habe, als ich dich bei meiner Abreise nach Nordgriechenland in Ephesus zurückließ. Du weißt, dass die Gemeinde sehr unter Druck steht, und durch Hymenäus und Alexander ernsthaft gefährdet war. Jetzt werden sie den alten Durcheinanderbringer von einer anderen Seite kennenlernen, was sie hoffentlich kurieren wird (1,20). Es ist jetzt deine Aufgabe, gewissen Leuten deutlich entgegenzutreten, weil sie nicht genau das **lehren**, was ich ihnen all die Jahre beigebracht habe.

(1,4) Ihr frommes Geschwafel ist die reinste Märchenstunde. Sie unterwerfen die gesunde Lehre ihrer eigenen Phantasie und reiten dabei ständig auf nebensächlichen Sonderthemen herum. Damit provozieren sie nur Streit. Für den Glauben bringt das überhaupt nichts. Dabei hat Gott uns doch als Treuhänder des Glaubens eingesetzt. Menschen sollen lernen, sich völlig auf unseren Retter-Gott zu verlassen. Wer Gott bedingungslos glaubt, der liebt Gott.

(1,5) Genau das ist doch auch das Ziel unseres ganzen Redens und Lehrens. Nämlich die Liebe zu **Gott**, die sich in der Liebe zu den Menschen widerspiegelt. Hat nicht unser Herr selbst das ganze Gesetz und die Schriften der Propheten in genau diesem einen Punkt zusammengefasst? „Du sollst Gott, deinen Herrn, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit deinem ganzen Denken und mit deiner ganzen Kraft und deinen Nächsten wie dich selbst.“ Das ist Gottes innigster Herzenswunsch für seine Kinder. Verliere dieses großartige Ziel bloß nie aus den Augen. Du hast das ja alles schon oft gehört und auch die übrigen Schriften lehren diese Dinge. Erinnerung an die Grundlage, aus der diese Liebe sprudelt. **Erstens ein reines Herz.** Ich meine damit die feste Überzeugung, bedingungslos von Gott angenommen und geliebt zu sein. Es hat absolut nichts

Worin sehen Sie die wichtigsten Elemente ihres Gemeindelebens? Falls Sie noch nie darüber nachgedacht haben oder unsicher sind, schauen Sie doch mal in die sogenannten Pastoralbriefe, auch Hirtenbriefe genannt. Es sind die beiden Timotheusbriefe, Titus und Philemon. Sie zeigen, welche Elemente Gott für wichtig hält und geben grundlegende Orientierung für das praktische Glaubensleben im Kontext der Gemeinde. Wenn Gott durch seinen Geist einen Brief an seine Kinder inspiriert, dann können wir sicher sein, dass er nicht wie Kraut und Rüben durcheinander schreibt, sondern dass in seiner Weisheit jedes Wort Hand und Fuß hat. Entdecken Sie das erstaunliche Design des 1. Timotheusbriefes und lassen Sie sich herausfordern, Ihre gewohnte Gemeindepraxis zu überdenken und eventuell Schwerpunkte neu zu setzen.

Kommentar (M1): Die eigentliche Auseinandersetzung, um die es in der Nachfolge geht, ist der Kampf zwischen Religion und Glaube. Erstere will sich Gottes Wohlwollen verdienen, Letztere dient Gott aus Liebe, weil es ihm gefallen hat, uns als geliebte Kinder zu adoptieren. Dieser Kampf begann mit Kain und Abel und nur der Glaube an Jesus kann Menschen von ihrer unheilbaren Religiosität befreien.

Kommentar (M2): „Andere Lehre“ ist ihrem Wesen nach Religion kontra Glaube. Sie ist wie eine fremde Frau (Spr. 2,16; 5,1ff): glatt wie Butter, süß wie Honig und du erkennst es nicht.

Kommentar (M3): Die Liebe zu Gott, zum Nächsten bilden eine untrennbare Einheit. Man hat entweder beide Aspekte oder keinen. Die Liebe zu sich selbst - Selbstannahme - wird im NT als gegeben vorausgesetzt.

1,6 Davon sind einige abgeirrt und haben sich leerem Geschwätz zugewandt.

1,7 Sie wollen Gesetzeslehrer sein und verstehen nichts, weder was sie sagen noch was sie fest behaupten.

1,8 Wir wissen aber, dass das Gesetz gut ist, wenn jemand es gesetzmäßig gebraucht,

Kommentar (M6): Ob wir unseren Glauben aus Gesetz, aus schlechtem Gewissen, aus Heuchelei oder aus Liebe zu Gott leben, können wir daran erkennen, inwieweit die Freude an Gott die Grundstimmung unseres Handelns ist (vgl. Psalm 51 und Philipper 3).

1,9 indem er dies weiß, dass für einen Gerechten das Gesetz nicht bestimmt ist, sondern für Gesetzlose und Widerspenstige, für Gottlose und Sünder, für Heillose und Unheilige, Vätermörder und Muttermörder, Mörder,

1,10 Unzüchtige, Knabenschänder, Menschenhändler, Lügner, Meineidige, und wenn etwas anderes der gesunden Lehre entgegensteht,

Kommentar (M8): Gottes Liebe kommt immer zuerst, und alles christliche Verhalten ist immer nur unsere Antwort in Liebe. 1. Johannes 4,19: „Wir lieben, weil er uns zuerst geliebt hat.“ Psalm 51,12 benutzt dasselbe Wort, das für Gottes Schöpfungshandeln in 1. Mose 1,1 gebraucht wird.

mit der Befolgung von **Gesetzen** zu tun. Mit keinem noch so frommen Verhalten oder treuem Befolgen von christlichen Regeln kann diese Liebe verdient oder vermehrt werden. Nein, Gott allein erschafft das reine Herz, mit dem wir ihn **lieben**. **Zweitens ein gutes Gewissen**. Hier geht es um das Vertrauen, dass alles zwischen Gott und dir gut ist. Das Lösegeld ist vollständig bezahlt, Gott macht keine Vorhaltungen mehr, weil er den kompletten Schuldschein zerrissen hat. Kein noch so umfangreicher Katalog von **Verboten** könnte dieses gute Gewissen bewirken. Wer sich deshalb ständig ein schlechtes Gewissen einreden lässt und Angst hat, vielleicht irgendetwas Falsches und Unchristliches zu tun und es sich so mit Gott zu verderben, der kann Gott auch nicht lieben. **Drittens ungeheurchelter Glaube**. Ich meine hiermit, dass der Glaube nicht als Mittel zum **Eigennutz** missbraucht wird. Statt Gott zu lieben, werden dabei im Namen des Glaubens nur eigene Vorteile an Ehre, Macht und Geld gesucht.

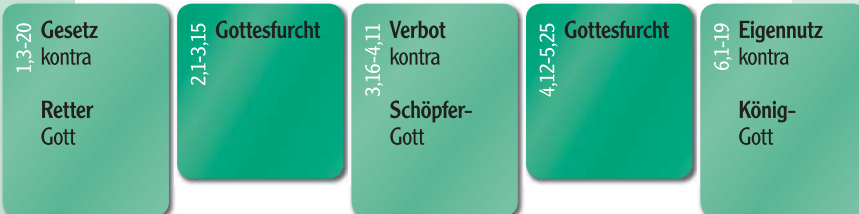
(1,6) Aus diesen drei Richtungen kommen die wesentlichen Angriffe der anderen Lehren, die uns vom Glauben abirren und am Ziel vorbeigehen lassen. Durch sie erkaltet die Liebe zu Gott. Du musst wissen, wo die Liebe zu Gott in der Gemeinde nicht mehr brennt, da bleibt nur leeres Geschwätz, mag es auch noch so geistlich **klingen**. Woran du diese „andere Lehre“ erkennst, werde ich dir jetzt anhand der drei Bereiche von Gesetz, Verbot und Missbrauch erklären. Gleichzeitig will ich dir aber auch immer unseren wunderbaren Gott vor Augen stellen. Gegen ihn richten sich nämlich diese anderen Lehren, indem sie wie Hymenäus und Alexander Gottes herrliches Wesen verlästern. Auch will ich dir anhand der wesentlichen Prinzipien des Gemeindelebens zeigen, worin Gottesfurcht wirklich besteht.

Kommentar (M4): Psalm 51 zeigt den inneren Zusammenhang von Sündenvergebung, einem von Gott erschaffenen reinen Herzen, einem an der eigenen Gerechtigkeit zerbrochenen Herzen und der Freude an Gott.

Kommentar (M5): Hebräer 10,22 verdeutlicht die Verbindung von Herz, Gewissen und Glauben. Wer von Gott ein neues Herz bekommt, darf wissen, alles ist vergeben und Gott ist mir gut. Auf dieser Grundlage allein ist echter Glaube möglich (vgl. Römer 8,31-39).

Gibt es in Ihrer Gemeinde Gesetze, deren Befolgung die Kinder Gottes in verschiedene Kategorien einteilt. Wofür gibt es den meisten Respekt, wofür den meisten Gegendruck?

Struktur 1. Timotheusbrief



(1,7) Also hör zu, ich nenne dir jetzt die wichtigsten Merkmale des ersten Bereiches über das Gesetz. Es geht um Christen, die ihre anderen Lehren als selbsternannte Gesetzeslehrer verbreiten. Sie treten mit starker Autorität auf und haben dabei das herrliche Evangelium immer noch nicht begriffen. Sie wollen besonders geistlich sein und behaupten, man würde nur dann ein vollwertiges Kind **Gottes sein**, wenn **zuerst bestimmte geistliche Leistungen und Verhaltensweisen** erbracht oder christliche Regeln befolgt würden. Sie fordern, dass man sich irgendwie immer bei Gott „Lieb Kind“ machen müsse, wo doch unser Retter-Gott selber zu uns kommt, um uns dieses reine Herz zu erschaffen, damit wir ihn überhaupt erst lieben **können**.

(1,8) Sie haben nicht verstanden, dass das Gesetz nur dazu gut ist, sich als Sünder zu erkennen. Denn nur Sünder können Gnade empfangen. Stattdessen versuchen sie durch Leistung Punkte bei Gott zu sammeln. Aber wir sind längst richtige Kinder Gottes. Wir brauchen nicht erst irgendwelche **Regeln** zu erfüllen, die uns zu noch „richtigeren“ Kindern machen.

(1,9) Damit das glasklar ist, sage ich es ganz krass: das Gesetz ist für Ungläubige und Sünder, die ihre Eltern umbringen und kleine Kinder vergewaltigen, aber nicht für Gottes Söhne und Töchter.

(1,10) Und noch etwas. Es ist auch für alle diejenigen, die sich der gesunden Lehre entgegenstellen. Solche gehören in die gleiche Kategorie wie die schlimmsten Sünder. Falls du das zu hart oder übertrieben emp-

Kommentar (M7): Die Frage nach Wachstum und Reifen im Glauben ist hier nicht gemeint. Es geht um die Unterscheidung zwischen echten Kindern und Pflegekindern.

Kommentar (M9): Meist handelt es sich um unausgesprochene Regeln, die aber allen bewusst sind. Die geforderten Verhaltensweisen und christlichen Leistungen werden selten als Gesetze erkannt, die dem Glauben entgegenstehen. Sie betreffen z. B. Kleidung, Schmuck, Frisuren, Taufe, Abendmahl, Ehe, Gemeindezugehörigkeit, Loyalität zu Personen, Musik, Dienste, Teilnahme an Veranstaltungen und dergleichen mehr. Nur wer die Regel erfüllt, hat Gottes Segen und Liebe.

1,11 nach dem Evangelium der Herrlichkeit des seligen Gottes, das mir anvertraut worden ist.

1,12 Ich danke Christus Jesus, unserem Herrn, der mir Kraft verliehen, dass er mich treu erachtet und in den Dienst gestellt hat,

Kommentar (M11):

- E.J. Wilder, „The Stages of a Man's Life“ Quiet Waters Publications 1999
- Jeff VanVonderen, „Tired of Trying to Measure up“ Bethany House Publishers 1989

Kommentar (M13): Augustinus, der wie kaum ein anderer die Kirchengeschichte geprägt hat, fand erst durch die Freude an dem wunderbaren Gott die Freiheit zu einem Leben in Gerechtigkeit. (J.Piper „Überwältigt von Gnade“, CLV 2006)

1,13 der ich früher ein Lästerr und Verfolger und Gewalttäter war; aber mir ist Barmherzigkeit zuteilgeworden, weil ich es unwissend im Unglauben getan hatte;

1,14 überströmend aber war die Gnade unseres Herrn mit Glauben und Liebe, die in Christus Jesus sind.

Kommentar (M15): Damit wird deutlich, dass Gott selbst erst die Befähigung in uns hineinlegen muss, sein oberstes Gebot der Liebe zu halten. Vgl. Jeremia 31,32f Gott selbst erschafft erst die Fähigkeit, sein Gesetz zu halten, weshalb auch der Sinaibund zum Scheitern verurteilt war.

findest, will ich es dir jetzt erklären. Seit fast zwanzig Jahren hast du meine **Lehre** über das Evangelium in unserem gemeinsamen Dienst nicht nur Tag für Tag gehört, sondern auch verstanden und geglaubt. Darin bist du mir ein echtes Glaubenskind. Und nicht nur ein echtes, sondern entsprechend auch ein gesundes Glaubenskind. Unsere Lehre vom Evangelium ist eine gesunde Lehre, weil sie dem entspricht, wie Gott uns Menschen geschaffen hat. Ein Kind wird sich nur dann gesund entwickeln können, das heißt zu einem geachteten und anständigen Erwachsenen heranreifen, wenn es zuvor die sichere Grundlage der bedingungslosen Liebe und Annahme durch seine Eltern genießen durfte. Es kann nur das geben, was es zuvor als freies Geschenk empfangen hat. Wenn es sich dagegen Liebe und Annahme immer erst durch anständiges Verhalten verdienen muss, wird es aus Angst und schlechten Erfahrungen heraus ein verbogener und kranker Erwachsener **werden**. Genauso ist es mit Gottes Kindern. Gott schüttet zuerst seine bedingungslose Liebe im Evangelium von unserer Rettung durch Jesus Christus über uns aus. Nur auf diesem sicheren Felsen werden wir in die Lage versetzt, zu geistlich gesunden Christen heranreifen, die freiwillig und aus Liebe etwas von dem an Gott zurückgeben, was sie frei und in Liebe zuvor empfangen haben. Diesen Felsen dürfen wir nie verlassen.

(1,11) Die gesunde Lehre, von der ich spreche, richtet ihre Augen immer auf unseren faszinierenden Gott. Zeigt sich doch am Evangelium am allerdeutlichsten die wunderbare Schönheit **Gottes**. Ja unser Retter-Gott ist in der Tat ein glückseliger Gott. Deshalb ist auch alles, was er mit seinem Evangelium lebendig und gesund macht, von diesem Glück **berührt**.

Wie du ja weißt, hat Gott mir dieses wunderbare Evangelium zu treuen Händen übergeben. Diese Botschaft bringt Gottes eigene Schönheit erst richtig zum Leuchten. Die selbsternannten Gesetzeslehrer dagegen bringen eine völlig andere Botschaft. Weil ihnen der Glaube an Gottes freies Geschenk der Gnade zu wenig ist, fordern sie zusätzliche Nachbesserungen durch Gesetzeserfüllung. Es ist eine kranke und krankmachende Botschaft, die Gottes Herrlichkeit entstellt. In Wirklichkeit lästern sie Gott, weshalb ich auch so scharf gegen Hymenäus und Alexander vorgehen musste.

(1,12) Du weißt ja, wie das wunderbare Evangelium, das Gott mir anvertraut hat, mich zuerst selbst erreicht und verändert hat. Ich bin unserem Herrn so dankbar. Zunächst einmal möchte ich sagen, dass es nicht meine Kraft war, die mich zum apostolischen Auftrag befähigt hat. Nein, es ist allein Gottes grenzenlose Kraft, die mich zu diesem Dienst überhaupt fähig macht. Er hat mich in diese Schlüsselposition gestellt, um den nichtjüdischen Völkern das Evangelium von Jesus zu bringen und die Geheimnisse der Gemeinde zu offenbaren. Was für eine Aufgabe und Verantwortung! Weil er mir ein so großes Vertrauen entgegengebracht hat, werde ich auch alles daran setzen, meine Aufgabe treu und zuverlässig auszuführen. Ich bin jedes Mal total berührt und kann einfach nur Danke sagen, wenn ich über die unwahrscheinliche Kraft Gottes nachdenke, mit der er mich zu dem gemacht hat, was ich jetzt bin. Wie hatte ich doch den wunderbaren Retter-Gott durch meinen Kampf für das Gesetz verlästert.

(1,13) Du weißt, wie fanatisch ich Gottes Kinder verfolgt hatte und wie ich gnadenlos Stephanus und andere unschuldige Menschen quälen und umbringen ließ. Sicher, ich tat es in dem Glauben, Gott damit zu dienen. Ich dachte wirklich, es würde ihm gefallen. Aber der Herr hatte Mitleid mit mir, weil ich zum Glauben gar nicht fähig **war** und meine Verbrechen trotz meiner Aufrichtigkeit vor Gott völlig falsch einschätzte.

(1,14) Wie einen mächtigen Wasserfall ließ er seine Begnadigung auf mich herabströmen. Wie Regen in toter Wüste Blumen hervorsprossen lässt, so schuf seine Gnade in mir die Fähigkeit, wirklich zu glauben. Mehr noch, er legte mit dieser Gnade auch die Liebe zu Jesus in mein Herz, die **natürlicherweise niemals in uns ist**.

(1,15) Es stimmt wirklich und wir können uns voll darauf verlassen, dass Jesus mit dem erklärten Ziel in diese gefallene Welt gekommen ist,

Kommentar (M10): Die Dogmatik als Summe der Lehre vom Evangelium wird in den Pastoralbriefen als bekannt vorausgesetzt. 75 mal wird sie im 1. Timotheus erwähnt: 24 mal „Die Lehre „oder ähnliche Begriffe“ 33 mal „Der Glaube“ 12 mal „Die Wahrheit“ 6 mal „Das zuverlässige Wort“

Kommentar (M12): An diesem Punkt sind Christen mit einem massiven Widerstand konfrontiert. „Denen der Gott dieser Welt [Satan] den Sinn verblendet hat, damit sie den Lichtglanz des Evangeliums von der Herrlichkeit des Christus, der Gottes Bild ist, nicht sehen“ (2. Korinther 4,4). Die Herrlichkeit Gottes ist im Angesicht Jesu Christi zu erkennen (2. Korinther 4,6).

4x Gemeinde Ephesus:

1. Die Sorge um die geistliche Zukunft der Gemeinde (Apostelgeschichte 20,17-38)
2. Die geistliche Dimension der Gemeinde (Epheser)
3. Orientierung, um als Gemeinde das Glaubensziel zu erreichen. Liebe als Ziel aller Lehre (1. Timotheus)
4. Ca. 30 Jahre später die persönliche Beurteilung des Herrn Jesus, ob die Gemeinde ihr Ziel erreicht hat. Möchten Sie das Ergebnis wissen? Lesen Sie selbst! (Offenbarung 2,1-7)

Kommentar (M14): Glaube ist ein Geschenk der Offenbarung Gottes, ohne das es nicht möglich ist, zu Jesus zu kommen. „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun“, ist auch die Bitte um den Heiligen Geist, ohne dessen Wirken es keine Sündenerkenntnis gibt.

1,15 Das Wort ist gewiss und aller Annahme wert, dass Christus Jesus in die Welt gekommen ist, Sünder zu retten, von welchen ich der erste bin.

1,16 Aber darum ist mir Barmherzigkeit zuteilgeworden, damit Jesus Christus an mir als dem Ersten die ganze Langmut beweise, zum Vorbild für die, welche an ihn glauben werden zum ewigen Leben.

1,17 Dem König der Zeitalter aber, dem unvergänglichen, unsichtbaren, alleinigen Gott, sei Ehre und Herrlichkeit von Ewigkeit zu Ewigkeit! Amen.

1,18 Dieses Gebot vertraue ich dir an, mein Kind Timotheus, nach den vorangegangenen Weissagungen über dich, damit du durch sie den guten Kampf kämpfst,

1,19 indem du den Glauben bewahrst und ein gutes Gewissen, das einige von sich gestoßen und so im Hinblick auf den Glauben Schiffbruch erlitten haben;

Kommentar (M18): Es wäre hilfreich, hier einmal die Merkmale einer Beziehung, die auf Liebe basiert, und einer Beziehung, die auf Angst basiert, in einer Tabelle einander gegenüberzustellen (vgl. J.Friesen, „Living from the Heart Jesus gave you“ Shephert’s House 2000, S.17).

1,20 unter ihnen sind Hymenäus und Alexander, die ich dem Satan übergeben habe, damit sie zurechtgewiesen werden, nicht zu lästern.

Sünder zu retten. Er hilft ihnen, noch während sie Sünder sind, und nicht erst, wenn sie sich zuerst gerecht verhalten. Verliere den unschätzbaren Wert dieser Erlösung nie aus den Augen. Bedenke, wir, die Sünder, sind ihm so wertvoll, dass er den vollen Preis bezahlt, um uns zu retten. Rettung ist nur etwas für Sünder. Sogar für solche schlimmen Sünder wie mich, der ich diesen blutigen Kampf gegen Jesus selbst geführt hatte.

(1,16) Wenn ich so darüber nachdenke, kann ich nur über Gottes Weisheit staunen. Er kann tatsächlich auf krummen Wegen gerade schreiben. Weil Gottes mitleidvolle Liebe mich selbst aus diesem hoffnungslosen Abgrund in seine rettenden Arme nahm, habe ich verstanden, was Gnade heißt. Was er an mir getan hat, soll eine Ermutigung für uns alle sein. Wenn er mich damals nicht aufgab, wie groß muss dann seine Geduld auch mit jedem anderen Sünder sein. Gott kann retten bis zum Äußersten und er hat dabei eine Riesengeduld. Diese Rettung gilt. Und zwar nicht nur so lange, bis wir uns als Gottes Kinder danebenbenehmen, sondern bis ins ewige Leben, denn es ist eine ewige Errettung.

(1,17) Hier bleibt für uns nur noch eins. Nämlich Gott von Herzen zu loben und ihn zu ehren. Er hat wirklich alles in der Hand. Bedenke, er ist der König, der Zeiten und Stunden bestimmt. Er weiß genau, was er tut, und er kommt nie zu spät. Wenn er fähig ist, die ganze Welt durch alle von ihm selbst festgelegten Zeitabschnitte hindurch zum Ziel zu führen, wie viel mehr kann er dann das Leben eines einzelnen Menschen retten. Nein, Gott ist unverändert zu allen Zeiten derselbe Retter-Gott. Wenn er dabei hinter den Kulissen bleibt und aus dem Unsichtbaren heraus handelt, so dient das nur noch mehr zu seiner Ehre. Denn er allein hat alle Macht und hält alles in seiner Hand. Diesem Gott allein steht alle Ehre zu. Er allein ist der Wunderbare und zwar für alle Ewigkeit. Das ist die Wahrheit.

(1,18) Timotheus, du bist mir ein lieber Sohn, auf den ich mich verlassen kann. Ich vertraue dir deshalb diesen Erlass Gottes an. Ja, es ist das oberste Gebot und das Ziel aller Glaubenslehre. Gott will, dass wir ihn lieben, weil er uns zuerst geliebt hat. Deshalb ist es so wichtig, dass keine entgegengesetzten Lehren verbreitet werden. Ich vertraue dir diese enorme Verantwortung auch deshalb an, weil du schon früher mehrere prophetische Zusagen zu deinem Dienst am Evangelium bekommen hast. Orientiere dich an dem, was Gott dir damals dazu gesagt hat. Es wird dir Mut und Kraft geben, für den Glauben zu kämpfen. Denn an diesem Punkt, lieber Timotheus, müssen wir kämpfen und streiten. Hier dürfen wir auf keinen Fall nachgeben. Es wird heftige Auseinandersetzungen geben, aber es ist ein guter und notwendiger Kampf, für den du dich nicht schämen musst.

(1,19) Nur bedenke, du kannst diesen Kampf nur gewinnen, wenn du selber aus dem Glauben lebst. Verlass dich also völlig auf die bedingungslose Liebe unseres Retter-Gottes. Dann bist du in der Lage, selber Gott zu lieben. So wirst du verantwortlich und frei, handeln können, ohne dich an Gesetze klammern zu müssen, um dein Gewissen zu beruhigen. Gott liebt dich auch dann, wenn mal was schiefgeht. Punkt! Lass deine Augen nie von diesem Fixpunkt abschweifen, so schwer es auch manchmal ist. Reiß dich zusammen, damit du nicht auch vom Kurs abkommst und dein Glaube im Strudel der Selbstrechtfertigung untergeht.

(1,20) Einzelheiten darüber, wie ich Hymenäus und Alexander in meiner Vollmacht als Apostel dem Satan ausgeliefert habe, brauchen dich nicht zu interessieren. Auch nicht die Frage, mit welcher Art von Leiden sie jetzt kuriert werden. Mir ist vielmehr wichtig, dass du verstehst, warum ich so gehandelt habe. Indem sie die Erlösung allein aus Gnade klein machen, lästern sie gleichzeitig unsern Retter-Gott und ruinieren so den Glauben der Kinder Gottes. Das hat Folgen für die Ewigkeit. Deshalb ist es besser, wenn die beiden jetzt durch Leiden kuriert werden oder zumindest den Mund halten.

Sind die Kämpfe in meiner Gemeinde gute Kämpfe um den Glauben, weil Gott uns liebt, oder eher schlechte Kämpfe um Gesetze und Regeln, damit Gott uns liebt?

Kommentar (M16): Der hier benutzte Begriff „Äon“ bezeichnet die Heilszeiten, durch die Gott seinen Plan des ewigen Heils schrittweise verwirklicht.

Kommentar (M17): Das hier benutzte Wort Parangellia ist dasselbe wie in 1,5. Es bezeichnet eine verbindliche Anordnung, ein Edikt oder einen Erlass durch eine Autoritätsperson (Apostelgeschichte,4,18). Es kommt hauptsächlich in 2. Thessalonicher 4 und in 1. Timotheus vor (1,3.5.18; 4,11; 5,7; 6,13.17)



© Klaus Stemmler

Klaus Stemmler, Studium der Theologie bei WDL in den USA und an der STH in Basel. Tätigkeit zurzeit als Examinierter Pfleger in einer gerontopsychiatrischen Einrichtung. Daneben überregionale Dienste im In- und Ausland.

GEBEN MACHT REICH

Von Not leidenden Menschen in Afrika und unserer Nachbarschaft

Uns fehlt immer etwas. Ganz vollständig ist unsere Wohnungseinrichtung nie, in unserem Garderobenschrank leben wir mit gewissen Einschränkungen, bei der Wahl unseres nächsten Autos müssen wir einen Kompromiss zwischen unseren Ansprüchen und unserem Geldbeutel finden, und auch bei der Entscheidung für den nächsten Urlaub ist es nicht immer die ‚ultimate Destination‘, auf die unsere Wahl fällt.

Anderen geht es nicht besser:

1,4 Milliarden Menschen steht täglich weniger als ein Euro für ihren Lebensunterhalt zur Verfügung. 140 Millionen Kinder

sind unterernährt. 73 Millionen Kinder haben überhaupt keinen Zugang zur Schulbildung. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind in den ersten fünf Lebensjahren stirbt, ist in den Entwicklungsländern 13-fach höher als in unseren Breitengraden. Dabei brauchen wir den Blick nicht ganz so weit schweifen zu lassen: Kinder von alleinerziehenden Eltern sind in Deutschland von dauerhafter Armut bedroht. Mehr als zwei Drittel dieser Kinder leben im Laufe ihrer Kindheit und Jugend mindestens ein Jahr lang in Armut – zehn Prozent dauerhaft.

Auf den ersten Blick überrascht: In unseren westlichen Ländern können Menschen reich und arm zugleich sein.

„Dis-Embedding“ nennen Soziologen ein Phänomen, das insbesondere Akademiker und ihre Familien betrifft: krankmachende Heimatlosigkeit. Menschen jetten um den

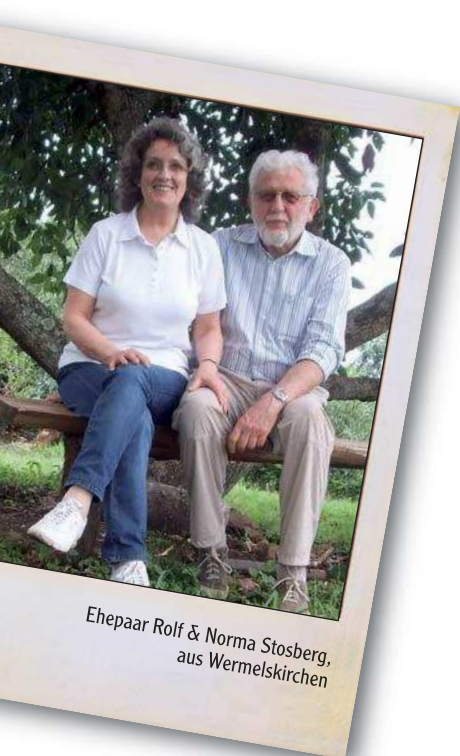
Globus, wechseln Arbeitgeber und Arbeitsplatz und verlieren mit ihren Angehörigen die Einbindung in soziale Beziehungen und ihr Zuhause. Nur noch 55 Prozent unserer Zeitgenossen wohnen in ihrem Geburtsort oder in dessen Nachbarort. Beziehungsarmut muss als eine Ursache dafür gelten, dass heute 15 Prozent der Kinder im Alter von drei bis 17 Jahren Hinweise auf Verhaltensauffälligkeiten und emotionale Probleme mitbringen – und zwar nicht nur Kinder aus wirtschaftlich armen Familien.

Reich ist, wer im Überfluss hat, was er zum Leben braucht. Das ist mehr als Geld, Kleidung und Essen. Das sind auch die Erfahrung von Liebe, Zugehörigkeit, Lebenssinn und Zukunftsperspektive. Und das Armutsrisiko in unserer Gesellschaft steigt in jeder Hinsicht: Der Staat zieht sich zunehmend aus der Absicherung von (wirtschaftlichen) Risikosituationen zurück.



„Reduzierung der Sozialleistungsquote“ heißt die Zauberformel. Im Klartext: Weniger finanzielle Mittel für die Wohlfahrts- pflege, für Schuldnerberatungen, Suchthilfe oder Jugendarbeit. Gefördert und gefordert werden das ehrenamtliche Engagement und die starke „Zivilgesellschaft“. Doch so stark ist unsere Zivilgesellschaft nicht, besonders dann nicht, wenn es um zwischen- menschliche Beziehungen geht: Nahezu 40 Prozent aller Haushalte sind Ein-Personen- Haushalte, und auf je zwei Eheschließungen kommt eine Ehescheidung.

Einige Zukunftsherausforderungen lassen sich also klar erkennen. International ist das zum Beispiel die Situation der Menschen in dem südlich der Sahara gelegenen Teil Afrikas. Während bei der Armutsbekämpfung in Asien deutliche Fortschritte erkennbar sind, lebt in Sub-Sahara-Afrika nach wie vor die Hälfte der Menschen unter der Armutsgrenze. Und mit knapp 30 Prozent Kindern ohne Schulbesuch führt dieser Teil der Welt eine weitere traurige Statistik an. In Deutschland sind es die zunehmende Vereinzelung von Menschen und - in deren Folge - die emotionale und soziale Verarmung, die unsere Gesellschaft herausfordern. Wer Geld hat, aber keine Freunde und keine Freude, der ist eben auch arm.



Ehepaar Rolf & Norma Stosberg,
aus Wermelskirchen

Ändern können wir daran nichts. Das sagen uns einschlägige Vorurteile, die seit Generationen bewahrt werden. An dem Elend in Afrika sind die Menschen selbst schuld: die Regierenden mit ihrer Korruption, die Stämme mit ihren Fehden oder die schlecht organisierten und bildungs- feindlichen einzelnen Afrikaner, um nur einige der ‚anständigeren‘ Vorurteile zu nennen. Gleiches gilt für die Probleme vor Ort: Jeder hat doch alle Chancen. Wer will, der kann auch, und schließlich gibt es noch die Sozialhilfe. Menschen in Not scheinen unerreichbar weit von uns entfernt, und mithilfe solcher Vorurteile können wir uns auch des Gefühls moralischer Verantwortung entledigen. Das berühmte „Fünkchen Wahrheit“ wird so zum Persilschein für unsere Untätigkeit.

Mit christlicher Ethik hat das allerdings wenig zu tun. Ganz anders liest sich, was Paulus der Gemeinde im griechischen Korinth schreibt und wie er sie zur finanziellen Hilfe für die Christen im Not leidenden Jerusalem motiviert (2. Korinther 8 und 9). Die Frage nach der Schuld für die akute Notlage stellt Paulus nicht, die räumliche Distanz überwindet er durch eigene Organisationskunst, und um sie zu motivieren, lässt er seine Leser unter anderem wissen: „*Wer da kärglich sät, der wird auch kärglich ernten; und wer da sät im Segen, der wird auch ernten im Segen.*“ Noch unmissverständlicher äußert sich Jakobus in seinem Brief: „*Wer nun weiß, Gutes zu tun, und tut's nicht, dem ist's Sünde*“ (4,17).

Dass Not leidende Menschen in Afrika und in unserer Nachbarschaft für uns nicht unerreichbar sind, belegt das Engagement vieler Christen. Zwei Beispiele aus der Arbeit der Gefährdetenhilfe Scheideweg (Hückeswagen / Bergisches Land), eines in Deutschland und weltweit tätigen missionarisch-diakonischen Vereins für gefährdete junge Menschen:

Rolf ist Lehrer und seine Frau Norma Krankenschwester. Seit Kurzem sind beide im Ruhestand. Und seit Kurzem leben die Eheleute Stosberg nicht mehr im Bergischen Land, sondern im ostafrikanischen

Hochland um den Viktoria-See. Dort startet die Gefährdetenhilfe in der Nähe der westkenianischen Stadt Kisumu eine Farm, die haftentlassene junge Kenianer aufnimmt und sie in ein Leben in Freiheit begleitet. Norma gehört zum Vorstand der Gefährdetenhilfe, Rolf hat sich als Lehrer dort ehrenamtlich engagiert. Beide arbeiten überdies aktiv in ihrer Brüdergemeinde mit. Als die Gefährdetenhilfe ein Mitarbeitererehepaar suchte, das den Start des Farmprojektes begleitet, erlebten beide dies als Anfrage Gottes an ihr Leben. Wenn Rolf und Norma heute ihre Wohnung verlassen, begegnen ihnen viele dunkle Gesichter. Dies ist ihre erste längere Zeit in Afrika, für einen Zeitraum von zwei Jahren haben sie sich festgelegt. Mitarbeiter zu ermutigen und zu

führen, Gemeinden für die Arbeit unter Gefangenen zu gewinnen und rechtliche und organisatorische Fragen mit den kenianischen Mitarbeitern zu erarbeiten, gehört zu ihren Aufgaben. Die Uhr läuft am Viktoria-See anders als in Deutsch-

land, langsamer. Zumindest hat man diesen Eindruck. Um den kulturellen Hintergrund ihrer kenianischen Mitchristen zu verstehen und ihnen und den jungen Menschen aus dem Gefängnis gerecht zu werden, müssen beide viel Zeit investieren und lernen. Rolf und Norma, zwei deutsche Pensionäre in Kenia im Unruhestand. Afrika ist nicht unerreichbar weit von uns entfernt.

Tino und Giuseppa sind etwa zur gleichen Zeit in Deutschland in ein Hochhausgebiet mit einem sogenannten sozialen Brennpunkt gezogen. Tino ist Techniker und im Verkauf für einen Werkzeughersteller tätig, Giuseppa Mutter von zwei kleinen Kindern. Beide haben manche Tiefen in ihrer eigenen Jugendzeit erlebt und dann ganz bewusst eine Entscheidung für das Leben mit Jesus Christus getroffen. Diese Entscheidung sollte Konsequenzen haben. Und deshalb lebt die Familie Mijster heute in besagtem Stadtgebiet in einem ehemaligen Obdachlosenheim, das die Gefährdetenhilfe Scheideweg für die Jugend- und Gemeinwesenarbeit umgebaut hat. Sie wollen hier Kontakte pflegen: beim Einkauf-

**Wer nun weiß,
Gutes zu tun,
und tut's nicht,
dem ist's
Sünde.**

fen, auf dem Spielplatz, in der Kinder- und Jugendarbeit. Und das gelingt ausgezeichnet: Tino ist oft mit den Jungs aus der Nachbarschaft unterwegs. Giuseppa kommt mit manchen Frauen bei alltäglichen Begegnungen tiefer ins Gespräch. Zu Hause haben die beiden eine offene Türe und sie wollen ihren Privatbereich mit den neuen Nachbarn teilen. Eine Schuldnerberatungsstelle und Räume für die offene Jugendarbeit hat die Gefährdetenhilfe in dem Haus eingerichtet. Dahinter steht die Überzeugung, dass Gott die seelische und die soziale Not seiner Menschen ernst nimmt.

Die Basis der Arbeit in dem Stadtteil legen aber die jungen Christen, die dorthin gezogen sind und nachbarschaftliche Beziehungen pflegen. Menschen in sozialen Brennpunkten sind nicht unerreichbar weit entfernt. Vielleicht ist der weiteste und anstrengende Teil des Weges zu ihnen der über

die eigenen inneren Vorbehalte und Ängste hinweg.

Der Umzug nach Afrika ist ungewöhnlich für ein Ehepaar im Ruhestand, und auch nicht jede junge Familie zieht dorthin, wo andere eher wegziehen möchten. Den beiden Ehepaaren ist gemeinsam: Sie teilen das mit anderen, was Gott in ihre Hände legt. Sicher auch manches an finanziellen Mitteln, aber darüber hinaus ihre Zeit, ihre Freundschaft, ihr Zuhause und damit einen großen Teil ihres Lebens. Rolf und Norma, Tino und Giuseppa wirken nicht unglücklich. Ihr neuer Lebensstil ist manchmal auch anstrengend, das merkt man ihnen an. Mindestens ebenso deutlich ist ihnen aber auch abzuspüren, wie sehr sie von dem Sinn dessen überzeugt sind, was sie tun. Und davon, dass dahinter der Auftrag Gottes steht. Materiell sind die Familien heute nicht reicher als zuvor, aber ihr Lebensraum hat sich erweitert und ihre Lebenserfahrung ebenso.

Menschen in sozialen Brennpunkten sind nicht unerreichbar weit entfernt. Vielleicht ist der weiteste und anstrengende Teil des Weges zu ihnen der über die eigenen inneren Vorbehalte und Ängste hinweg.

Für die Sendung der christlichen Gemeinde in die Welt ist ein Engagement wie das dieser beiden Ehepaare unverzichtbar. Denn zwischen den ethischen und weltanschaulichen Positionen der Bibel auf der einen und der Mehrheit unserer Zeit-

genossen auf der anderen Seite wächst der Abstand. Ein gelebter Glaube, der praktische Antworten auf aktuelle Notlagen gibt, bleibt attraktiv und hat „Leuchtturm-Funktion“. Mit den Worten des Jakobus: „So ist auch der Glaube, wenn er nicht Werke hat, tot in sich selbst“ (2,17). Das sagt Jakobus mit Blick auf hungernde und frierende Mitchristen. Teilen macht unseren Glauben lebendig.

Achim Halfmann

Achim Halfmann ist der Geschäftsführer der Gefährdetenhilfe Scheideweg. Er ist verheiratet mit Petra, die beiden haben zwei Kinder.



:P



Familie Tino & Giuseppa Mijster,
Hückeswagen



SPORT, .. ERNÄHRUNG, KÖRPER ...

HIER
RUHT EIN
WOHLSTANDS-
BÜRGER.

GESTORBEN
AN FALSCEM
ESSEN UND
MANGEL
AN BEWEGUNG.

Was sagt
die Bibel
dazu?

Wer will schon diese Inschrift auf seinem Grabstein haben? Und doch isst und trinkt sich jeder Dritte von uns verfrüht unter die Erde, behaupten die Mediziner. Die Botschaft kommt an: Wir überdenken unseren Speiseplan. Aber was ist zu tun? Die Flut von Tipps ist überwältigend - und voller Widersprüche. Fast wöchentlich verkündet eine Schlagzeile eine neue Wahrheit oder stürzt eine alte. Immer wieder werden uns todsichere Rezepte für gesunde Ernährung und körperliche Fitness präsentiert auf einem Ratgebermarkt, dessen Boom in Deutschland seit Jahrzehnten kaum zu bremsen ist. Man muss sich fragen, wie man so alt werden konnte, wie man ist, ohne die - natürlich nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aufgestellten - Schlankheits-, Schönheits- und Gesundheitsrichtlinien.

Ein Blick in unsere Gesellschaft zeigt uns sehr unterschiedliche und oft extreme Positionen. Da gibt es den Fastfood-verschlingenden Sportmuffel, der sein Übergewicht am liebsten vor dem Fernseh- oder Computerbildschirm platziert ebenso wie den nach strengem

Ernährungsplan lebenden Fitness-Studio-Besucher, der in der Askese seiner täglichen Übung Erfüllung findet und seine vierteljährlichen Gesundheits-Check Ups mit täglichen Gewichts-, Puls- und Körperfettmessungen begleitet. In der Überflusgesellschaft der reichen Industrienationen finden immer noch unerträgliche Ess-Wettbewerbe statt, während Millionen von Menschen unterversorgt sind, Hunger leiden und an Unterernährung sterben. Haben wir in unseren Gemeinden und Familien eine Alternative zu den kurzsichtigen Programmen der heutigen Gegenwart?

Was sagt die Bibel zur Ernährung?

Wir werden feststellen, dass wir in der Bibel weder einen neutestamentlichen Ernährungsplan finden noch ein Trainingskonzept, das uns hilft, Kraft und Ausdauer zu verbessern, aber wir stellen auch fest, dass die Bibel nicht genussfeindlich ist, nicht körperfeindlich und nicht sportfeindlich.

Gott hat den Menschen, zunächst Adam, später Noah, in zwei Schritten Pflanzen

und Tiere zur Nahrung gegeben, und da - wie alles, was Gott geschaffen hat - die Speisen sehr gut waren und begehrenswert (1. Mose 2,9), ist es völlig in Ordnung, diese Produkte zu essen - mit Genuss und Dankbarkeit. Aus gesundheitlichen Gründen kann es durchaus sinnvoll sein, bestimmte Nahrungsmittel aus dem persönlichen Speiseplan zu streichen oder wenig Fleisch zu essen. Auch eine vegetarische Einstellung zum Essen mag ihren Stellenwert haben, aber es gibt kein Gebot Gottes, auf den einen oder anderen Teil der Nahrungskette zu verzichten.

Unbedingt zu beachten ist dagegen die Aufforderung unseres Herrn, der Nahrungsaufnahme keinen zu hohen Stellenwert einzuräumen. „Deshalb sage ich euch: Seid nicht besorgt für euer Leben, was ihr essen und was ihr trinken sollt, noch für euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Speise und der Leib mehr als die Kleidung?“ (Matthäus 6,25). So muss sicher auch die Ermahnung an Marta in Lukas 10,41.42 verstanden werden, deren dienende Haltung an und für sich vorbildlich ist, die es aber vielleicht zu gut meinte, als sie die anwesende, um ihren Herrn versammelte, Jüngerschar versorgen

wollte und sich die Prioritäten falsch setzte.

Wenn Jesus von seinen Feinden „Fresser und Weinsäufer“ genannt wurde, war das böse und verleumderisch. Aber wir können davon ausgehen, dass er in der Öffentlichkeit gegessen und getrunken hat, es wird sogar ausdrücklich erwähnt. Unser Herr machte auch keinen Bogen um ein Festmahl. Er hat bei der Hochzeit zu Kana sogar für Wein gesorgt.

Beim Essen und Trinken können wir Lebenshaltungen ausdrücken: „*Lasst uns essen und trinken, denn morgen sterben wir*“ (1. Korinther 15,32) - warum also nicht noch so viel Gutes wie möglich mitnehmen? Gut, dass wir durch unseren Herrn eine Hoffnung haben, die diese fragwürdige, im Diesseits gefangene, Haltung weit hinter sich lässt.

Einseitige und zu viel Ernährung kann unsere Gesundheit und unseren Körper zerstören. Keiner käme deswegen auf die Idee, das Essen und Trinken völlig einzustellen. Leider bringen sich aber immer wieder junge Menschen durch falsche Schönheits- und Schlankheitsideale in scheinbar aussichtslose Lagen und verlieren dadurch ihren Lebensmut. Lasst uns alles daransetzen, unseren nächsten Generationen mitzuteilen und vorzuleben, dass es Gott ist, der dem Menschen seinen Wert gibt und nicht der Taillenumfang!

Ist die Bibel sportfeindlich?

Paulus erklärt, dass die leibliche Übung zu wenigem nützlich ist (1. Timotheus 4,8), und bringt sie so in den Vergleich mit der Gottseligkeit (andere übersetzen: Gottesfurcht), die nach Paulus' Aussage ewige Bedeutung hat. Gottseligkeit kennzeichnet eine Beziehung zu Gott, die geprägt ist von Vertrauen und zustimmender Reaktion auf sein Handeln. Dennoch sei die Schlussfolgerung erlaubt: Die sportliche Betätigung (= leibliche Übung) ist nützlich, wenn auch nur für das Hier und Jetzt. Durch Sport in seinen exzessiven Formen

(Beispiele: Kinderdrill, Ultraläufe, Doping) werden Gesundheit und Lebenskraft ruiniert. Aber das kann kein Grund sein, den Sport von Grund auf abzulehnen und zu verurteilen.

Wenn Paulus ausführt: Ich knechte meinen Leib (1. Korinther 9,27), kann damit nicht auch sportliches Training gemeint sein? Solch eine Trainingslehre sagt aus: Training ist Übung mit dem Ziel der Erhöhung der Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Ermüdung. Wiederholungen bewirken im Körper verschiedene Anpassungserscheinungen, die ihn in die Lage versetzen, höhere Leistungen zu vollbringen. Das kann auch im Dienst für den Herrn nützlich und wichtig sein. Wer heute sagt: „Ich habe keine Zeit für Sport“, der wird sich in vielleicht zehn Jahren die Zeit nehmen müssen, seinen kranken Körper durch verschiedene medizinische Rehabilitationsmaßnahmen wieder aufpäppeln zu lassen. Außerdem fehlen ihm oder ihr viele glückliche Momente, in denen man seinem Herrn sehr dankbar sein kann für die Bergtour, das Schwimmen, Rad fahren, Inline skaten oder auch das „Wir-Gefühl“ im gemeinsamen Mannschaftsspiel.

Was ist zu tun? Sport? Unbedingt ja! Essen? Auf jeden Fall, ausgewogen, aber durchaus genussorientiert. Gott hat uns alle Dinge zum Genießen gegeben - damit wir auch darin ihm danken.

Der Grundgedanke ist: Mein Körper gehört Gott, wie auch alles andere, was er mir zur Verfügung stellt. Daher ist dieser Körper in seiner und in meiner Verantwortung. Wie in manchen anderen Lebensbereichen mutet uns Gott auch

in Bezug auf unsere Gesundheit ein Spannungsfeld zu. Auf der einen Seite haben wir den klaren Hinweis, dass wir uns mit all unseren Sorgen nicht mehr Lebenslänge erkaufen können, als unser Herr vorgesehen hat (Lukas 12,25). Das betrifft auch alle noch so ausgeklügelten Ernährungs- und Fitnessprogramme. Dagegen steht die Verantwortung für unsere Gesundheit als eine von Gott gegebene Ressource, mit der wir sinnvoll umgehen und sie dem Herrn zur Verfügung stellen sollen. Einen Teil meiner Gesundheit kann ich selbst beeinflussen, nicht aber die Länge meines Lebens.

Ich habe keine Legitimation, Dinge exzessiv zu betreiben. Wie viel meiner von Gott gegebenen Zeit sollte ich für sportliches Training aufbringen? Für die Antwort auf diese Frage muss ich selbst gerade stehen. Nebenbei bemerkt, gilt dies auch für alle Arten von Hobbys und Freizeitgestaltung. Ein Sportler wird auf vieles verzichten, was ihn von seinem Erfolg abhält, und er wird sich in dem, was er tut, ein hohes Maß an Disziplin auferlegen - eine Haltung, die auch Christen in ihrer Christusbefolgung gut ansteht. In der Geschichte der Männer und Frauen, die ihr Leben rückhaltlos dem Herrn zur Verfügung gestellt haben, gibt es manche, die ihren Körper und ihre Gesundheit dabei ruiniert haben. Vielleicht finden sich unter diesen Helden deine und meine Vorbilder.

Diethelm Teckenberg

Diethelm Teckenberg ist gelernter Sportlehrer und gehört zur Christlichen Gemeinde in Wuppertal-Barmen.



BEWEG DICH - UM GOTTES WILLEN!

Vom Segen der körperlichen Bewegung

„Schon wieder werde ich angetrieben, mich mehr zu bewegen! Ich bewege mich doch, aber eigentlich zu wenig und nur ungern. Und eigentlich geht es mir (noch) gut dabei. Ich bin eigentlich zufrieden.“
Warum sollte ich Sie an etwas erinnern, was Sie vielleicht mit unangenehmen Gedanken verbinden?
Bewegung, Fitness-Studio, Stress.

Schauen wir uns unseren Körper an

Warum hat Gott unsere Muskeln geschaffen? Warum gab er uns Gelenke? Warum Knochen?
Erinnert uns nicht schon unser Körperbau daran, dass Gott unsere Körperteile mit einer bestimmten Absicht geschaffen hat? Er gab uns 656 Muskeln, damit unser Körper beweglich ist. Ohne Muskeln wären unsere Arme nur Stangen. Hätten wir nur wenige Muskeln und Gelenke, wären unsere Bewegungen wie bei einem

Roboter, ungenau und unharmonisch. Die Muskeln unseres Körpers machen uns extrem beweglich. Ständig sind wir in Bewegung! Mit kleinen Bewegungen, wie Augenzwinkern und Lächeln. Mit großen Bewegungen, wie Gestikulieren und Fortbewegen. Mit bewussten Bewegungen, wie Winken und Rufen. Mit unbewussten Bewegungen, wie Herzschlag und Darmtätigkeit.

Bewegen ist das Normale in einem gesunden Körper! Wenn ein Kind geboren wird, vergewissert sich Hebamme und Mutter sofort, ob es sich bewegt. Wenn es

sich nicht bewegt, befürchten beide, dass das Baby krank ist. Auch im späteren Leben ist Bewegen das Normale. Wenn der Darm sich nicht bewegt, nennen wir das entweder Darmträgheit oder Darmverschluss (Ileus). Beides sind ernste Krankheiten, die behandelt werden müssen.

Warum finden wir uns aber mit unserer allgemeinen Bewegungsträgheit ab?

Das Vorhandensein unserer Muskeln will uns daran erinnern, dass wir uns bewegen sollen und beweglich bleiben sollen! Das

:LEBEN BEWEG DICH - UM GOTTES WILLEN!



fällt uns bei den kleinen und den unbewussten Bewegungen nicht schwer. Augenzwinkern und Mimik geschieht wie von selbst. Aber um uns bewusst zu bewegen, müssen wir meistens erst einen Entschluss zur Bewegung fassen und dann entscheiden, wie lange wir uns bewegen wollen. Beidem steht unsere Trägheit im Wege. Einer alternden Bevölkerung liegt die Trägheit näher als die Bewegung!

Wozu sollen wir uns dann bewegen?

Bewegung ist kein Selbstzweck, sondern soll Leben ermöglichen und erhalten. Wenn das Herz sich nicht bewegt, stirbt der Gesamtorganismus. Wenn der Darm sich nicht ausreichend bewegt, leidet der gesamte Körper. Wenn die mimische Muskulatur sich nicht ausreichend bewegt (wie zum Beispiel nach einem Schlaganfall), wirkt der Mensch maskenhaft verändert. Wenn bei einer Querschnittslähmung die Beine gelähmt sind, ist der Mensch auf Hilfe und Hilfsmittel angewiesen. Ohne ausreichende Bewegung leidet der ganze Körper!

Was im Körper geschaffen wurde, wurde

zu einem bestimmten Zweck geschaffen! Wenn aber Körperorgane nicht zu ihrem Zweck gebraucht werden, werden sie abgebaut! Das ist ein biologisches Gesetz. Muskeln wurden zum Bewegen geschaffen. Wenn sie nicht gebraucht werden, werden sie abgebaut. Das sehen wir nicht nur bei unseren inaktiven Zeitgenossen, sondern auch bei den Astronauten, die längere Zeit in der Schwerelosigkeit verbracht haben. Nach der Rückkehr aus dem All können sie sich nicht mehr auf den Beinen halten. Leider dauert der Aufbau einer kräftigen Muskulatur länger als der Abbau.

Vielleicht sehen Sie jetzt mit schwerem Herzen ein, dass es gut wäre, sich mehr zu bewegen. Aber wie sollte man sich bewegen, ohne sich zu sehr anzustrengen? In den letzten Jahren hat es in den medizinischen Empfehlungen zur körperlichen Bewegung eine Wende zu sanfteren Bewegungsempfehlungen gegeben. „Mäßig, aber regelmäßig!“, heißt die Devise. Nicht Leistungssport im Fitness-Studio, sondern vermehrte Aktivität im Alltag.

Praktisch heißt das: weniger Auto fahren und mehr zu Fuß gehen, weniger Aufzug

fahren und mehr Treppe steigen. Empfohlen werden Ausdauersportarten wie regelmäßiges Gehen/Nordic Walking, Schwimmen oder Rad fahren. Dabei sollte die Intensität der körperlichen Belastung altersentsprechend sein. Als Faustregel gilt: Man sollte sich bei der körperlichen Belastung noch unterhalten können. Wichtig ist aber, dass es nicht beim Spaziergang am Sonntag-nachmittag bleibt. Wirkungsvoller ist die tägliche Aktivität im Alltag. Die Belastungsdauer sollte mindestens 30 Minuten an 3 Tagen pro Woche sein. Ein solches Bewegungsprogramm kann bis ins hohe Alter durchgeführt werden!

Wenn Sie Zweifel über die Ihnen zuträgliche Belastbarkeit haben, sollten Sie Ihren Arzt fragen.

Aber unsere Trägheit steht oft der regelmäßigen und ausreichenden Bewegung im Wege. Und diese Trägheit nimmt im Alter zu. Auch das Körpergewicht nimmt dann oft zu. Übergewicht ist nicht nur eine Folge von Bewegungsmangel, sondern führt selbst auch zu verminderter Beweglichkeit, da alles mühsamer wird. Das Leben wird schwerer, wenn man schwerer ist.

Womit können wir uns zu mehr Bewegung motivieren?

Dass es sich lohnt, die eigene Alltagsaktivität zu steigern, wurde in einem wissenschaftlichen Artikel des Deutschen Ärzteblattes dargestellt. Danach verbessert eine erhöhte körperliche Aktivität viele Körperfunktionen:

- Herz-Kreislauf-Training!
- körperliche Leistungsfähigkeit
- Blutdruck
- Lungenfunktion
- Periphere arterielle Durchblutungsstörungen
- Schlaganfallrisiko
- Osteoporoseentwicklung
- Abwehrlage
- Krebsvorbeugung! (Brust, Dickdarm, Prostata)
- Stimmungslage
- Risiko für Stoffwechselerkrankungen
- Körpergewicht
- Blutzucker
- Blutfette
- Harnsäure
- Raucherentwöhnung wird leichter

Dabei handelt es sich nicht um vage Hoffnungen, sondern um gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse zur Verbesserung unserer Gesundheit. Es lohnt sich also, die eigene Aktivität im Alltag zu steigern! Und es ist nie zu spät, damit anzufangen! Und es gibt gute Gründe, bis ins hohe Alter aktiv zu bleiben!

Unsere körperliche Beweglichkeit dient eigentlich unserer Möglichkeit den Ort zu wechseln, unserer **Mobilität**. Bei Mobilität denken wir gleich an den Ortswechsel mit dem Auto. Aber für alte Leute bedeutet es oft sicheres Gehen mit Hilfsmitteln. Nicht nur das Auto, sondern auch der Rollator sichern uns die Mobilität bis ins hohe Alter! Aber keine aktive Mobilität funktioniert ohne unsere Muskeln.

Wenn wir uns von einem Ort zum anderen bewegen, machen wir unterwegs Erfahrungen. Viele dieser Erfahrungen sind neu und fordern uns dazu heraus, uns mit ihnen auseinanderzusetzen. So fördert unsere körperliche Bewegung in der Natur auch

unsere **geistige Beweglichkeit**! Wer sich bewegt, bleibt beweglich!

„Sich regen bringt Segen“, sagt der Volksmund. Segen für unsere körperliche Gesundheit, Segen für unsere geistige Beweglichkeit.

Widerspricht die Bibel dieser Erfahrung, wenn sie sagt: *„Die leibliche Übung ist zu wenigem nütze“* (1. Timotheus 4,8)? Wertet Paulus damit die körperliche Aktivität gering? Paulus hatte zu seiner Zeit kein Problem, sich im Alltag ausreichend zu bewegen. Es ist berichtet, dass er eine Wegstrecke lieber zu Fuß gehen wollte als mit dem Schiff zu fahren (ca. 25 km, Apostelgeschichte 20,13). Beim Gehen konnte er entspannen, die Erlebnisse der letzten Woche (in Troas) verarbeiten, neue Kraft gewinnen und mit seinem Herrn reden. Paulus benutzt oft Bilder aus dem Sport, um geistliche Wahrheiten zu verdeutlichen. Nein, er wollte nicht die körperliche Aktivität abwerten. Mit seiner Bemerkung an Timotheus wollte er deutlich machen, dass die Gottesfurcht/Frömmigkeit mehr bringt, nämlich die Verheißung des gegenwärtigen und des zukünftigen Lebens.

So wie die körperliche Bewegung unsere geistige Beweglichkeit fördert, so fördert ein aktives Leben mit dem lebendigen Gott unsere **geistliche Beweglichkeit**! Dem gegenüber zeigt sich geistliche Trägheit im Festhalten an Traditionen und Meinungen aus zweiter Hand. Da ist dann keine Bewegung mehr im Denken. Neues wird „schlecht“ genannt und Altes „gesegnet“.

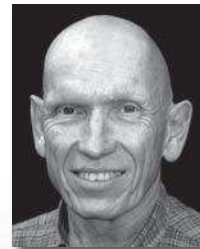
Da darf man sich im Gottesdienst nicht bewegen. Geistliche Unbeweglichkeit zeigt sich in erstarrten Formen. Das will der lebendige Gott beleben! Er will wieder Bewegung in die Brüderbewegung bringen. Das sollten wir durchaus wörtlich nehmen. Wenn sein Geist uns belebt, wird jede Generation ihre neuen und passenden Formen der Anbetung, der Evangelisation und des christlichen Lebens finden. Dann wird es in einer Gemeinde mit mehreren Generationen auch mehrere Stilrichtungen geben. Dann wird man sich gemeinsam weiterentwickeln und auf neue Ziele und Menschen zu bewegen. Ohne eine geistliche Flexibilität werden wir keine Zukunft haben, weil wir unbeweglich verkümmern. Und oft beginnt die geistliche Unbeweglichkeit mit der körperlichen Bewegungsarmut.

„Um Gottes Willen, beweg dich!“ Diesem Rat zu folgen, wird unser Leben beleben. Unsere körperliche Ausdauer wird besser werden und unsere Stimmungslage ausgeglichener. Wir werden Erfahrungen machen, die wir daheim nicht hätten machen können. Wir werden Gott auch mit unserem Körper ehren (1. Korinther 6,20).

Jörg-Hartmut Gutknecht



Dr. med. Jörg-Hartmut Gutknecht ist verheiratet mit Susanne, 4 Kinder. Nach langjährigem, missionsärztlichem Dienst in Lateinamerika und Tansania lebt er seit 1996 in Gunzenhausen und arbeitet dort im Sanatorium Hensoltshöhe (Rehabilitations- und AHB-Klinik).



„WIDER DAS FROMME LÄCHELN...“

Sontan fällt mir dazu der freudestrahlende Prediger ein, der im amerikanischen Fernsehen „seinen Jesus verkauft“ und nur wenige Wochen später wegen langjährigen Ehebruchs in die weltlichen Schlagzeilen gerät. Oder die zwei Geschwister aus einer Gemeinde, die einträchtig zusammen am Tisch des Herrn sitzen und sich sonst am liebsten aus dem Weg gehen. Zu weit hergeholt? Aber - du kennst Vergleichbares sicher auch aus deinem Glaubensumfeld. Du gehst in deine Gemeinde: Alles strahlende Gesichter, die auf die Frage nach ihrem Ergehen freundlich mit „Danke, gut“ antworten, denen aber die Not in den Augen steht. Und du selbst - wem zeigst du dein wahres Gesicht?

Ursachen des „frommen Lächelns“

Wir leben in einer gefallenen Welt, die sich tief im Herzen nach dem „verlorenen Paradies“ zurücksehnt. Aber weil der Weg zu diesem Ort echter Freude versperrt ist, tun Menschen so, als ob. Auswirkungen der Sünde wie Krankheit, Altern und Sterben werden weit weggeschoben in Krankenhäuser, Altersheime und Hospize. Dafür füllt man sein Leben bis zum Rand mit Wohlstand, Wellness und Unterhaltung, dem modernen „Brot und Spiele“. Und

wenn das Leben doch mal dumm kommt, dann macht man „gute Miene zum bösen Spiel“. Und weil dies auf breiter Front geschieht, sind Christen davon nicht ausgenommen. Es ist immer leichter mitzumachen, als gegen den Strom zu schwimmen. Imitate und Plagiate sind eben billiger als Originale und Echtes. Zu dem kommt noch: Christen leben mehr oder weniger in zwei Welten. Die eine Welt, die ich anfassen kann, die mir Bildung gibt und Verdienst, aber auch Enttäuschung kennt, Ängste, Verlust und Tod. Und da ist die andere Welt, die Welt Gottes und seiner Gemeinde, geistlich, unsichtbar, aber genauso real. Und wir springen als Christen zwischen diesen Welten hin und her: Kaum haben wir vor dem Gottesdienst mit unserem Stuhlnachbarn unsere Ängste über den drohenden Arbeitsplatzverlust angerissen, singen wir zusammen „geistliche Lieder“, hören eine Predigt mit theologischem Tiefgang und tauschen uns dann nach dem Gottesdienst weiter über die Probleme in der Kindererziehung aus. Wir leben zwei Leben nebeneinander,

Unser frommes Lächeln ist der unbewusste Versuch, die Diskrepanz zwischen Hirn und Herz, Leben und Loben aufzulösen.

widersprüchlich, voller Spannung und voneinander losgelöst. Unser frommes Lächeln ist dabei der unbewusste Versuch,



Wenn ich vor Gott wahr, echt, authentisch werde, kann ich auch so vor anderen leben.

die Diskrepanz zwischen Hirn und Herz, Leben und Loben aufzulösen.

Außerdem werden Menschen in der Gemeinde, die offener mit ihrem persönlichem Versagen umgehen, manchmal insgeheim als „ungeistlich“ angesehen, weil sie es anscheinend nicht schaffen, ihre Probleme mit dem Herrn zu lösen - oder wenigstens „still zu leiden“.

Dahinter steht das alttestamentliche Denken „der Herr straft nur die Bösen, die Guten segnet er immer“ (vgl. 5. Mose 11). Diese „Sozialisation“ in der Gemeinde geht dann so weit, dass die „Guten“ sich zusammentun, der „Böse“ sich eher am Gemeinderand wiederfindet. Und weil sich keiner gerne als „Böser“ outet und noch weniger geoutet werden möchte, wird (un)bewusst die fromme „Lächelmaske“ aufgesetzt.

Zurück zu einer echten Freude

Anderen etwas vorzumachen, ist das letzte Glied in der Kette der Täuschungen. Wenn ich anderen bewusst etwas vormache, sprechen wir von Lüge (vgl. Hananiah und Saphira in Apg. 5). Aber bei dem „frommen Lächeln“ hat sich schon lange vorher etwas so in mir verinnerlicht und verselbstständigt, dass ich selbst kaum noch wahrnehme, dass es nicht mehr der Wahrheit entspricht. Mein eigenes Gewissen wurde permanent zugemüllt von Selbsttäuschungen, so dass ich mir selbst und sogar Gott gegenüber nicht mehr ehrlich bin.

Daher ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem echten Miteinander in der Gemeinde, im ehrlichen Gebet zu meinen Herrn und Gott zu kommen, der mich durch und durch kennt, weil er mich gemacht hat (vgl. Psalm 139). Ihm können und ihm brauchen wir nichts vorzumachen. Die Gebetssammlung der Bibel, die Psalmen, ermutigt uns geradezu, echt und authentisch zu sein. Der Verfasser der meisten Psalmen, David, war ein Aushängeschild moralischer und geistlicher Werte. Dennoch finden wir ihn bei einer Maskerade vor den Philistern (1. Samuel 21; Psalm 34). Oder denken wir an seine Inszenierung mit Uria (2. Samuel 13;

Psalm 51). Und doch beruft Gott ihn als einen Mann nach seinem Herzen (1. Samuel 13,14). David blieb zeit seines Lebens jemand, der um

seine Grenzen wusste. In seinen Psalmen schreit er seine Not geradezu heraus: „*Ich bin einsam, und mir ist elend zumute. Meine Angst wird immerzu größer*“ (Psalm 25, 16+17). Und der Vers: „*Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?*“ (Psalm 22,1.2), den wir schnell prophetisch auf Christus deuten, ist ja zunächst eine (An)klage Davids an seinen Herrn. Oder sein Zeitgenosse Asaph, der ernsthafte Probleme und große Zweifel hat, weil es den Menschen ohne Gott besser geht als ihm (Psalm 73). Unglaublich, dass Gott diese und andere „schwierigen“ Psalmen für den Gottesdienst freigegeben hat! Ja, denken wir an das geradezu ungebührliche Reden Hiobs gegenüber Gott. Wir hätten ihm zur Hälfte seines Buches den Mund verboten. Und was sagt Gott zu den frommen Sprüchen der Freunde Hiobs? „*Ihr habt nicht geziemend von mir geredet, wie Hiob es tat*“ (Hiob 42,7+8). Gott liebt Echt-Sein, Wahr-Sein vor ihm.

Wenn ich vor Gott wahr, echt, authentisch werde, kann ich auch so vor anderen leben. Ich muss dann nicht mehr meine Grenzen überspielen. Ich kann bewusst meine Schwächen akzeptieren und an ihnen arbeiten. Das heißt aber auf der anderen Seite nicht, mit meinem Inneren „hausieren“ zu gehen - wie es auch manchmal in Gemeinden geschieht. Statt des „frommen Lächelns“ wird dann das „Es-geht-mir-schlecht-Gesicht“ getragen.

Unausgesprochen sagt man damit: Bitte rede mit mir, kümmere dich um mich. Authentisch ist aber nicht der Mensch, der spontan das herauslässt, was er gerade denkt und fühlt, ohne Rücksicht auf sein Gegenüber - wie es auf vielen TV-Kanälen vorgegaukelt wird. Gefühlsinkontinenz, als Rechtfertigung für Egoismus. Es ist vorbildhaft, wie der, der von sich selbst sagen konnte: „*Ich bin durchaus das, was ich auch zu euch rede*“ (Johannes 8,25), diese Gratwanderung vorgelebt hat. Obwohl er wusste, was im Menschen war, hat er seine Jünger nicht mit jeder seiner Gefühlsregungen „überfallen“. Nicht, dass

er sie nicht gezeigt hätte. Man konnte sehen, dass er „*innerlich bewegt*“ war, wie er Menschen liebte und über sie weinte oder „*im Geist ergrimmt*“. Mit seinen Jüngern war Jesus Christus drei Jahre lang 24 Stunden am Tag zusammen, so dass sie ihren Herrn in jeder erdenklichen Lebenssituation beobachten konnten. Jesus war echt - nicht nur seinem Gott und Vater gegenüber, sondern auch gegenüber den Menschen um ihn herum. Einigen wenigen zeigte er auch seine ganz tiefe innere Not, wie beispielsweise im Garten Gethsemane (Matthäus 26,36+37). Auch Nachfolger von Jesus, z.B. Paulus, gewährten vertrauten Personen tiefe Einblicke in ihr Inneres. Timotheus etwa konnte bestätigen, was er als geistlicher Sohn und Mitarbeiter von Paulus miterlebt hatte „*Du kennst genau ... mein Betragen, ... meine Leiden*“ (2. Timotheus 3,10+11).

Authentisch leben ist Gottes erklärter Wille, und er hat es uns selbst in seinem Sohn vorgemacht: „*Wer mich gesehen hat, der hat den Vater gesehen*“ (Johannes 12,45; 14,9). Jesus Christus lebte diese Echtheit aus seiner Beziehung zu seinem Vater heraus. Das ist der Ausgangspunkt. Ehrlichkeit beginnt von innen und dringt nach außen. Sie ist so stark, dass sie echt bleibt, wenn ich vor anderen das (Schein-) gesicht verliere; sie ist feinfühlig genug, sich denen anzuvertrauen, die es tragen können und mich tatsächlich auch in Gebet und Gemeinschaft mittragen. Und sie ermutigt andere, es mir nachzutun. Mein Echt-Sein wird anderen in einer ähnlichen Lage eine Hilfe sein. Machen wir es „ganz anders“, als Udo Lindenberg und Jan Delay es in ihrem gleichnamigen Lied besingen: „*Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu. Du machst hier bald mit einem Bekanntschaft, den ich genauso wenig kenne wie du.*“

Thomas Becker, Offenbach

Thomas Becker (Jg. 1960), verheiratet mit Petra, vier Kinder. Er arbeitet als Krankenpfleger und arbeitet in der Gemeinde in Offenbach-Bieber im Bereich Seelsorge, und Mentoring.





Gentechnik gilt als Schlüsseltechnologie des 21. Jahrhunderts. Dennoch zeigt die öffentliche Diskussion, dass es wohl um mehr als wissenschaftlichen Fortschritt geht. Bei der Berichterstattung ist eine starke Polarisierung erkennbar – für die einen ein Segen, für die anderen ein Fluch, könnte man verkürzt sagen. Was sage ich als Christ dazu? Finden wir in der Bibel Hilfestellungen, uns zu positionieren? Kann oder muss ich bei der Unterschiedlichkeit der Thematik differenzieren? Was ist überhaupt Gentechnik? Bei diesen und weiteren Fragen ist häufig eine große Unsicherheit zu spüren. Der vorliegende Beitrag soll deshalb in kurzer Form dazu beitragen, einige Grundkenntnisse zu vermitteln sowie Hilfestellung geben, eine eigene Position zu finden, um auch mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen.

Was ist unter Gentechnik zu verstehen?

Gentechnische Verfahren ermöglichen gezielte Eingriffe in das Erbgut. Dies bedeutet, dass derartige Veränderungen vererbt, d.h. an die nächste Generation weitergegeben werden. Eine Kopie des gesamten Erbgutes befindet sich in jeder Zelle eines Organismus, egal ob Haut-, Blut- oder Muskelzelle. Im jeweiligen Zellkern befindet sich auf eine bestimmte Anzahl Chromosomen verteilt die DNS (Desoxyribonukleinsäure) oder englisch DNA. Dieses fadenförmige Makromolekül ist ähnlich einer verdrehten Strickleiter aufgebaut und enthält in den „Leitersprossen“ die Erbinformation in Form eines genetischen Codes. Diese Abfolge von 4 Basenpaaren, die wie Zeichen aus unserem Alphabet Silben, Wörter und Sätze bilden und damit Information formulieren und weitergeben können, wird als DNA-Sequenz bezeichnet. Mehrere DNA-Abschnitte werden nun als Gene bezeichnet, daher auch der

GENTECHNIK

Fakten und biblische Argumentationshilfen

Name Genom für die Summe des Erbgutes. Jeder Mensch hat ca. 30.000 Gene und das in jeder Zelle unseres Körpers.

Für unser Thema von Interesse ist nun, dass das Erbgut (fast) aller Lebewesen hinsichtlich dieses Aufbaus gleich ist; ob Marienkäfer, Schnittlauch, Amsel, Elefant oder Mensch. Und diese Genialität des Schöpfers, dieser gemeinsame Bauplan, ist Grundlage für die Gentechnik. Unter Gentechnik versteht man daher die gezielte Veränderung von DNA-Sequenzen mittels molekularbiologischer Verfahren (siehe Kasten) vor allem auch über Artgrenzen hinweg. Genomanalytik, wie Abstammungskontrolle (Vaterschaftsnachweis), der sog. genetische Fingerabdruck oder die Präimplantationsdiagnostik sind in diesem Sinne keine Gentechnik.



Molekulare Scheren (Restriktionsenzyme) und molekulare Kleber (Ligasen)

Des Weiteren sollte man die Klonierung im Sinne unserer Betrachtung der Gentechnik zuordnen. Als Klonen (griech. Zweig, Schössling) wird die Erzeugung genetisch identischer Lebewesen verstanden.

Im engeren (gentechnischen) Sinne bezeichnet man als Klonierung die künstliche Erzeugung eines vollständigen Organismus ausgehend von genetischer Information (DNA), die einem bereits existierenden Organismus entnommen wurde. Das am 5. Juni 1996 geborene Schaf „Dolly“ war das erste derart entstandene Säugetier. Dazu wurde der Zellkern einer Euterzelle eines Spendertiers in eine „leere“ Eizelle transferiert und in eine Leihmutter verpflanzt. Dies wird als reproduktives Klonen bezeichnet. Beim therapeutischen Klonen besteht dagegen das Ziel darin, die Embryonen max. 14 Tage am Leben zu erhalten, um daraus embryonale Stammzellen zu gewinnen. Dabei wird der Embryo nach wenigen Zellteilungen zerstört und die einzelnen Zellen in eine Kultur zum weiteren Wachstum gebracht. Mit Hilfe geeigneter chemischer und biologischer Stimulation lässt sich aus diesen Stammzellen möglicherweise jede Gewebeart, vielleicht sogar ganze Organe züchten (zu Stammzellforschung siehe auch Beitrag in Heft 7/8 des Jahres 2008).

Im Gegensatz zur bereits definierten Gentechnik wird also beim Klonen mit dem gesamten im Zellkern enthaltenem Erbgut manipuliert.

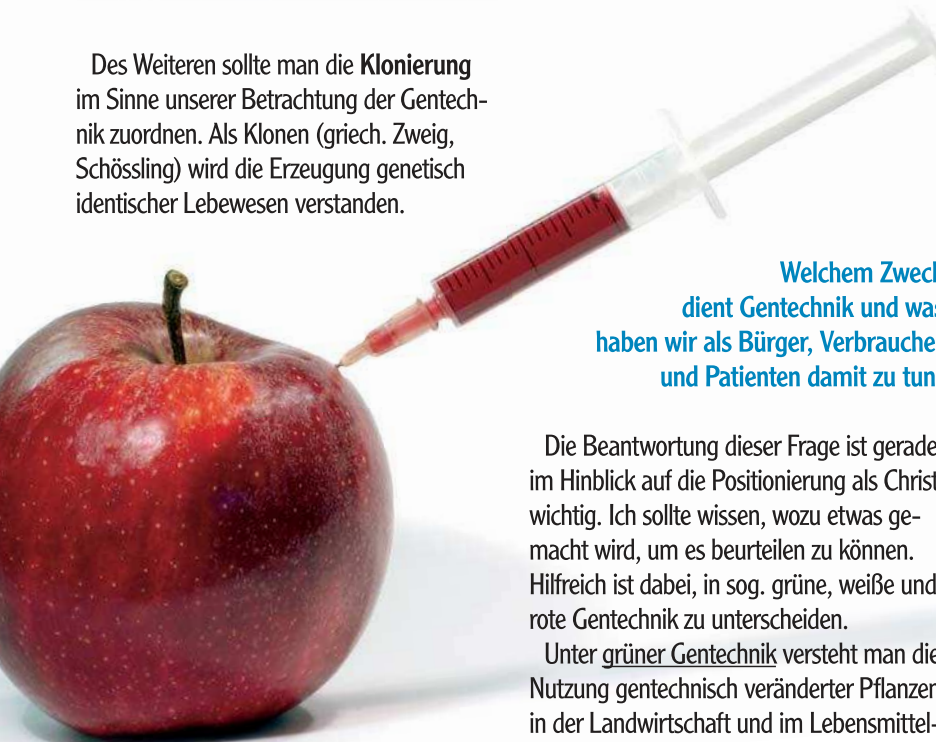
Welchem Zweck dient Gentechnik und was haben wir als Bürger, Verbraucher und Patienten damit zu tun?

Die Beantwortung dieser Frage ist gerade im Hinblick auf die Positionierung als Christ wichtig. Ich sollte wissen, wozu etwas gemacht wird, um es beurteilen zu können. Hilfreich ist dabei, in sog. grüne, weiße und rote Gentechnik zu unterscheiden.

Unter grüner Gentechnik versteht man die Nutzung gentechnisch veränderter Pflanzen in der Landwirtschaft und im Lebensmittelsektor. Durch die oben beschriebenen Ver-

fahren (gezielte Veränderung der DNA-Sequenzen) entstehen transgene Pflanzen, meist unter Überschreitung der Artenschanke. Ein bekanntes Beispiel ist der Anbau von Bt-Mais. Bei dieser gentechnisch veränderten Maissorte wurde ein Teil (DNA-Abschnitt) aus dem Erbgut eines Bakteriums (*Bacillus Thuringiensis*=Bt) in das Genom der Maispflanze eingebaut. Im Ergebnis kann diese Maispflanze ein Gift (Toxin) produzieren, welches auf die Raupe des Maiszünslers tödlich wirkt und damit den Einsatz von chemischen Pflanzenschutzmitteln reduziert.

Neben der Resistenz gegen Herbizide (Unkrautbekämpfungsmittel), Viren, Bakterien, Pilzen und Insekten kann auch die Anpassung an extreme Standorte, die Erhöhung der Transport- und Lagerfähig-





keit (Anti-Matsch-Tomate), die Erhöhung der ernährungsphysiologischen Qualität (Raps mit verändertem Fettsäuremuster) oder „maßgeschneiderte“ nachwachsende Rohstoffe (Amylopektin-Kartoffeln) Ziel der grünen Gentechnik sein. Die Diskussion um diese Produkte wird in Deutschland und anderen EU-Staaten sehr kontrovers geführt. Als Risiken werden dabei genannt: Gesundheitsgefährdung und Allergiepotential beim Menschen, Antibiotikaresistenz, Bedrohung der Artenvielfalt oder Schädigung von Nutzinsekten (Bienen). Es ist auch die Rede von moderner Sklaverei, was meint, dass die Bauern von wenigen Konzernen abhängig sind, die in Zukunft patentiertes gentechnisch verändertes Saatgut vertreiben.

Die weiße Gentechnik bezeichnet die Nutzung gentechnisch veränderter Mikroorganismen zur Herstellung von Enzymen oder Feinchemikalien für industrielle Zwecke, in der Mikrobiologie und der Umweltschutztechnik. So werden z.B. 20% aller verkauften chemischen Substanzen mit Hilfe gentechnischer Methoden hergestellt, nahezu 100% aller Waschmittelenzyme („weiße Wäsche“ ohne Chlor). Gentechnisch

veränderte Milchsäurebakterien und Hefen werden in mehr als einem Viertel unserer Lebensmittel zur Abmilderung des hygienischen Risikos eingesetzt. Dies betrifft auch gentechnisch veränderte Enzyme, die in einer Vielzahl in Bäckerei, Brauerei, Molkerei, Käseherstellung, Wein- und Fruchtsaftherstellung eingesetzt werden. Damit ist klar umrissen, inwieweit uns dies als Verbraucher schon heute betrifft.

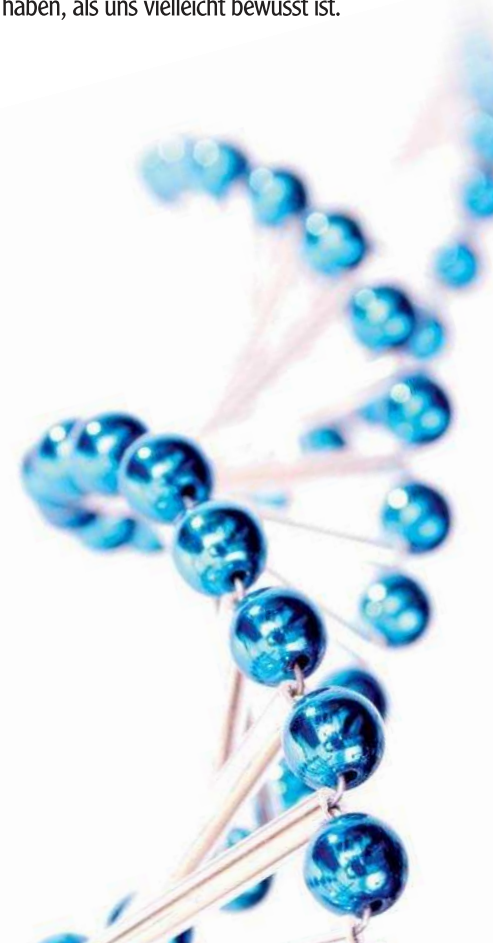
Die rote Gentechnik schließlich bezeichnet die Anwendung in der Medizin zur Entwicklung von diagnostischen und therapeutischen Verfahren und zur Herstellung von Arzneimitteln. In Deutschland sind bereits 106 gentechnisch erzeugte Arzneimittel auf dem Markt. Das bekannteste Hormon, das mit Hilfe der Gentechnik gewonnen wird und bereits seit 1982 auf dem Markt ist, ist das Insulin zur Behandlung von Diabetes. Auch in der Krebstherapie sind gentechnisch hergestellte Medikamente heute weitgehend etabliert.

Weiterhin ist hierzu auch die Erzeugung transgener Tiere, die Klonierung sowie die Nutzung embryonaler Stammzellen (siehe oben) zu zählen. Auch wenn das Prinzip der Erzeugung transgener Tiere dem von

Pflanzen gleicht, gibt es bezüglich Methoden, dem Stand der Forschung und von Routineanwendung, insbesondere bei Wirbeltieren, erhebliche Unterschiede. Vieles steckt hier noch in den „Kinderschuhen“.

Es existieren jedoch bereits transgene Ziegen, Rinder und Schafe, die in größerer Menge pharmazeutische Proteine in ihrer Milchdrüse produzieren. Diese Anwendung wird auch als **Gene Pharming** bezeichnet. Ein Beispiel ist humanes Laktoferrin, welches über die Milch transgener Kühe produziert wird und als Zusatz für Kindernahrung dient, um Infektionen im Magen-Darm-Trakt vorzubeugen. Eine weitere Anwendung ist die zukünftige Nutzung von transgenen Tieren (in erster Linie Schweine) als Organlieferanten. Dies wird als **Xenotransplantation** bezeichnet und könnte in Anbetracht des Mangels an menschlichen Spenderorganen große Bedeutung erlangen.

Insgesamt kann festgehalten werden, dass die Gentechnik sehr breite und größtenteils sinnvolle Anwendungsmöglichkeiten bietet. Diese sind zwar mit unterschiedlichen Risiken behaftet, wecken aber andererseits auch große Hoffnungen, insbesondere im medizinischen Bereich. Deutlich wird auch, dass wir schon mehr mit Gentechnik zu tun haben, als uns vielleicht bewusst ist.



Wertung aus biblischer Sicht? – 3 Thesen

1. Die Anwendung von Gentechnik, einschließlich therapeutischen und reproduktiven Klonens unter Verbrauch bzw. Zerstörung menschlicher Embryonen ist aus biblischer Sicht abzulehnen.

Entscheidend ist bei diesem Standpunkt die Einzigartigkeit, die Gottesebenbildlichkeit des Menschen. Ausgehend von 1. Mose 2,7 „... da bildete Gott, der HERR, den Menschen, aus Staub vom Erdboden und hauchte in seine Nase Atem des Lebens; so wurde der Mensch eine lebende Seele“, kann festgehalten werden, dass sich der Mensch gerade in der Fähigkeit mit seinem Schöpfer (durch den Geist) in eine Beziehung zu treten, qualitativ vom Tier unterscheidet. Damit gilt eindeutig das Gebot „Du sollst nicht töten“ (2. Mose 20,13). Dabei wird davon ausgegangen, dass der Zeitpunkt des Beginns der menschlichen Existenz mit Vereinigung von Samen- und Eizelle vorliegt. Diese biblisch begründete Sicht, welche poetisch in Psalm 139, Verse 14ff. ausgedrückt ist, wird nach wie vor durch die Gesetzgebung (Artikel 1 Grundgesetz und Embryonenschutzgesetz) in Deutschland geschützt. Allerdings ist auch in Deutschland die Ansicht im Vordringen begriffen, die den Lebensschutz des Grundgesetzes mit der Nidation, also der Einnistung des Embryos in den mütterlichen Organismus, einsetzen lässt. Die Diskussion um die Nutzung embryonaler Stammzellen sowie die neuerliche Gesetzesänderung in Deutschland zeigen, auf welch „dünnem Eis“ wir uns hier bewegen.

Eine weitere, oft aufgeworfene Frage ist die nach dem guten, prinzipiell zu befürwortenden medizinischen Ziel von Stammzellforschung. Verkürzt könnte man sagen, heiligt der Zweck die Mittel. Wenn unannehmbare Mittel, wie z.B. das „therapeutische“ Klonen, zur Erreichung eines an sich guten Zieles verwendet werden, ist dies abzulehnen. In einer katholischen Argumentation wird Römer 3,8 als biblisches Argument angeführt.

2. Die Anwendung von Gentechnik in der Tier- und Pflanzenzüchtung, medizinischer und biochemischer Forschung entspricht prinzipiell dem göttlichen Auftrag, die Schöpfung zu nutzen!

Diese These geht davon aus, dass abgesehen von der „Nutzung“ menschlicher Embryonen aus biblischer Sicht keine qualitative Abgrenzung bzw. Differenzierung möglich ist, die es rechtfertigt, einzelne Methoden oder Anwendungen grundsätzlich für zulässig oder unzulässig zu erklären. Auch die Nutzung von Gentechnik ist als Bestandteil des göttlichen Auftrages von 1. Mose 1,28 zu sehen. „Und Gott segnete sie (die Menschen), und Gott sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und vermehrt euch, und füllt die Erde, und macht sie euch untertan; und herrscht über die Fische des Meeres und über die Vögel des Himmels und über alle Tiere, die sich auf der Erde regen.“ Auch Gene gehören zu Gottes Schöpfung und fallen unter diese „Nutzungserlaubnis“ Gottes. Am Ende ist dies gerade Ausdruck für die Größe und Genialität der Schöpfung. Wissenschaft und Forschung dienen hier dazu, den Anweisungen Jesu zu folgen, dem Mitmenschen Gutes zu tun. An die oben aufgezeigten Chancen und Möglichkeiten (Medikamente, Gene Pharming, Xenotransplantation, dürreresistente Pflanzen, Umweltmonitoring etc.) sei an dieser Stelle nochmals erinnert. Die von Christen hin und wieder geäußerte Bemerkung „Von der Gentechnik muss man die Finger weg lassen, weil wir damit Gott ins Handwerk pfuschen!“, trifft meines Erachtens nicht zu. Harald Binder von der Studiengemeinschaft „Wort und Wissen“¹ schreibt dazu: „Bei dieser Äußerung wird außer Acht gelassen, dass wir Menschen seit der Entscheidung in 1. Mose 3 (Sündenfall) mit allem, was wir tun, ‚Gott ins Handwerk pfuschen‘. Seit dieser Zeit hinterlassen wir, was auch immer wir tun – selbst bei besten Absichten – eine Spur der Zerstörung in einer Welt, die aufgrund der Unabhängigkeitserklärung des Menschen von Gott nicht mehr dem von Gott geschaffenen Original entspricht, sondern nur noch ein verzerrtes Abbild derselben ist.“

3. Nicht alles, was der Mensch kann, ist gut. Auch bei der Anwendung von Gentechnik steht die Frage des verantwortungsvollen Handelns in Bezug auf Tiere, Umwelt und soziale Verantwortung.

Nur Veränderungen, die dem Menschen dienen und die Schöpfung bewahren, sind vor Gott zu verantworten. Dieser These liegt die Aussage in 1. Mose 2,15 zugrunde: „Und Gott, der HERR, nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden, ihn zu bebauen und ihn zu bewahren.“

Verantwortliches Handeln ist also gefordert. Die Formulierung macht aber auch deutlich, dass hier ein größerer Ermessensspielraum vorhanden ist. Was für den einen noch verantwortbar ist, ist für den anderen bereits unannehmbar. Seitens der Wissenschaft (eine Art Ehrenkodex) oder der öffentlichen Meinung ist kaum eine einheitliche Sicht zu erwarten. Im Gegenteil, die Diskussionen, gerade um Gentechnik in der Pflanzenzucht, werden immer kontroverser. Als mündige Christen sollten wir uns ein eigenes Bild machen und nicht vorschnell die Argumentation anderer übernehmen. Es gilt, die von Gegnern der Gentechnik ins Feld geführten Risiken abzuwägen und sich für eine faire (von parteipolitischen und ideologischen Beeinflussungen freien) Auseinandersetzung stark zu machen. Auch sollten wir uns für eine größtmögliche Transparenz einsetzen. Der „gefallene“ Mensch steht immer in der Versuchung, die Erfolge und den Nutzen von Wissenschaft und Technik zu Lasten der übrigen Schöpfung durchzusetzen. Für uns Christen ist es daher besonders wichtig, die ethischen Maßstäbe der Bibel, insbesondere der Aussagen Jesu, angemessen zu beachten.

Roland Klemm, Leipzig

Roland Klemm (Jg. 1957) ist Ältester der Gemeinde Leipzig-Jacobstraße. Er ist promovierter Tierzüchter und arbeitet auf diesem Gebiet beim Landesamt für Umwelt, Landwirtschaft und Geologie in Sachsen. Er ist verheiratet mit Johanna und Vater von 4 Söhnen.



¹ Menschliches Erbgut, Gentechnik Chancen und Grenzen menschlichen Handelns, <http://www.bibelbund.de/htm/2001-1-038.htm> (10.07.2008)