



Überzeugt: Königin Elisabeth II.

## Nach oben orientiert

Seit bald 65 Jahren sitzt sie auf dem Thron: Queen Elisabeth II. An ihrem 90. Geburtstag, dem 21. April 16, erschien das Buch «The Servant Queen and the King she serves» (Die dienende Königin und der König, dem sie dient). Welcher König das ist, lesen Sie auf **Seite 17**.

## Die Kunst des Aufstehens

In den widrigsten Witterungen des Lebens wetterfest zu sein. Von einer Böe zu Boden geworfen, wieder aufstehen zu können – dies bezeichnet man als Resilienz.

Eine fatale Diagnose vom Arzt, ein Unfall mit lebenslangen Folgen, ein plötzlicher Jobverlust, der Tod eines geliebten Menschen, Treubrücke und Enttäuschungen in Beziehungen... Nicht jeder schafft es, Rückschläge im Leben zu verkraften und zu überstehen. Wie kommt es, dass manche Menschen an schwierigen Lebensumständen zerbrechen, während andere daran wachsen und hinterher gestärkt und oft sogar dankbar daraus hervorgehen?

Ein Patentrezept gibt es nicht. Aber gewisse Eigenschaften und Denkweisen, die sich als Säulen der Resilienz bezeichnen lassen. Einer dieser Pfeiler ist der Glaube. Deswegen Tragfähigkeit hat auch Rahel Mattera erfahren. 2012 verlor sie ihre damals 17-jährige Tochter nach kurzer heftiger Krankheit. Die persönliche Beziehung mit Jesus schenkte Rahel Kraft und Hoffnung. **Seite 7**

Auch Sie können zu dieser Kraftquelle finden. **Seiten 11-14**



Engagiert: Deborah Rosenkranz.

## Töne und Taten

Einst litt sie unter Essstörungen, heute setzt sie sich für Betroffene ein: Sängerin Deborah Rosenkranz (33). Nun wurde sie für ihr soziales Engagement ausgezeichnet. **Seite 17**



Erfüllt: Michael Phelps.

## Belebende Lektüre

Stolze 23 Goldmedaillen besitzt er. Aber sich selbst empfand Olympia-Schwimmer Michael Phelps (31) lange Zeit als wertlos. Ein Buch verhalf ihm zu Lebenssinn und -freude. **Seite 17**



## Raus aus der Opferrolle

Wer sich nicht mehr von Umständen und alten Verletzungen bestimmen lässt, der gewinnt Kraft, sein Leben neu anzupacken. Weitere Anregungen zu innerer Stärke auf **Seite 15**.

## Mark Ouimet: Eiskalt erwischt

In seinem ersten Job als Eishockeyprofi war Mark Ouimet (45) es gewohnt, auf die Nase zu fallen und wieder aufzustehen – bis zu jenem fatalen Foul in Finnland 2004. Der brutale «Check» beendete seine Karriere. Kraft seines Glaubens hat es der Kanada-Schweizer geschafft, im Leben und im Beruf wieder Boden unter die Füße zu bekommen.

**Seite 5**





# Mehr über Gott erfahren

Gott liebt Sie. Er hat einen einzigartigen Plan für Ihr Leben! Es lohnt sich, mehr über ihn zu erfahren. Folgende Angebote stehen Ihnen dazu zur Verfügung.

**Senden Sie mir kostenlos folgende Angebote zu:**

- Bibel
- Bibellesehilfe mit Erläuterungen
- DVD über das Leben von Jesus
- Bibelfernkurs für Kinder
- Bibelfernkurs für Erwachsene

## Jesus.ch-Print Leserservice

**Fragen & Gebet**

Haben Sie Fragen zum Glauben, suchen Sie Rat in einer schwierigen Lebenssituation oder wünschen Sie, dass für Sie gebetet wird? Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.

**Glaubenskurs & Kirche finden**

Wir helfen Ihnen gerne bei der Suche eines Glaubenskurses (z.B. AlphaLive) oder einer Kirche/Gemeinde in Ihrer Nähe.

**Hausbesuch & Nachbarschaftshilfe**

Wünschen Sie den Besuch eines Pfarrers/Pastors oder einer Seelsorgerin oder benötigen Sie praktische Hilfe? Wir vermitteln Ihnen gerne eine Person.

**Um obenstehende Angebote zu nutzen, nehmen Sie mit uns Kontakt auf:**



**E-Mail**  
fragen@jesus.ch



**Telefon**  
0848 737 737



**Webseite**  
www.jesus.ch/print

**Oder senden Sie nebenstehenden Talon an:**  
Livenet, Parkterrasse 10, 3012 Bern, Fax 033 533 77 12

- Ich habe das Gebet auf Seite 13 gesprochen und Jesus in mein Leben eingeladen.
- Ich glaube schon länger an Gott und möchte in meinem Glauben vorankommen.

**Meine Kontaktdaten:**

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Sprache: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Werbung

## SEINE LIEBE IST UNSER PROGRAMM

come and see

**GOTTESDIENSTE**

jeden Sonntag      10.00 Uhr

14-täglich            19.00 Uhr

Delfterstrasse 14 | 5000 Aarau

**FCGAARAU.COM**

Editorial

# Sturmerprobt

Im Sommer 2010 erlebte ich den bisher schwersten Moment meines Lebens. Einer meiner besten Freunde hatte entschieden, seinem Leben ein Ende zu setzen. Hinter uns lagen viele gemeinsame Stunden in der Natur, Abenteuer und Austausch. Sein Suizid warf mich komplett aus der Bahn. Ich stand unter Schock, fühlte mich, als wäre mir die Luft vom Atmen genommen. Auch Wochen danach brachten mich die kleinsten Herausforderungen im Alltag noch immer massiv an meine Grenzen.

In Trauer und Schmerz halfen mir drei Faktoren. Auch der jüdische Arzt und KZ-Überlebende Viktor Frankl bezeichnete diese in schweren Schicksalsschlägen als überlebenswichtig: Glaube, gute Beziehungen und Lebenssinn. Mein Glaube gab mir Hoffnung, dass es irgendwie weitergehen würde. Die Worte und der Trost meiner Freunde halfen mir, wieder Mut zu fassen. Den Sinn des Lebens fand und finde ich wiederum im christlichen Glauben. Er schenkt mir Gewissheit, kein Zufallsprodukt, sondern ein von Gott geliebter und umsorgter Mensch zu sein.

Diese leidvolle Erfahrung hat meine Freundschaft mit Gott wach-



Florian Wüthrich, Redaktionsleitung

sen lassen. Ich weiss, dass er mich auch im nächsten Sturm nicht im Stich lassen wird, bin gelassener, robuster und reifer geworden. Auch meine Lebensfreude ist zurückgekehrt.

Die Fähigkeit, Krisen zu meistern und daran zu wachsen nennt man Resilienz. Auch die Bibel deutet im Jakobusbrief, Kapitel 1, Vers 3 darauf hin: «Betrachtet es als Grund zur Freude, wenn euer Glaube immer wieder hart auf die Probe gestellt wird. Denn durch solche Bewährungsproben wird euer Glaube fest und unerschütterlich.»

Es geht im Leben also nicht darum, von schweren Erfahrungen verschont zu bleiben, sondern zu lernen, richtig damit umgehen zu können. Ich wünsche Ihnen in dieser Zeitung ermutigende Anstösse.

# Impressum

jesus.ch-print erscheint vierteljährlich als Ergänzung zur Internet-Plattform [www.jesus.ch](http://www.jesus.ch)

**Verlag:**  
Livenet  
Christus für alle Schweiz  
Parkterrasse 10  
3012 Bern  
print@jesus.ch  
Tel: 0848 77 77 00  
Fax: 033 533 77 12

**Auflage:** 50'000

**Spendenkonto zugunsten der Verteilung von Jesus.ch-Print:**  
PC 60-136885-1

**Besuchen Sie uns auch online:**  
[www.jesus.ch](http://www.jesus.ch)  
[www.lebenshilfe.net](http://www.lebenshilfe.net)  
[www.livenet.ch](http://www.livenet.ch)

**Herausgeber:**  
Der Verein Livenet ist eine überkonfessionelle Organisation und wird ideell von der Schweizerischen Evangelischen Allianz (SEA) mitgetragen.

**Redaktion:**  
Manuela Herzog (mhe.)  
Reinhold Scharnowski (rsch.)  
Florian Wüthrich (fw.)

**Weitere Autoren:**  
Andreas Boppert (ab.)  
Miriam Hinrichs (mh.)

**Gestaltung:**  
FirstMedia Schweiz AG  
Oliver Häberlin | firstmedia.ag

**Abo:** siehe Seite 18 oder [www.jesus.ch/print](http://www.jesus.ch/print)



[facebook.com/www.jesus.ch](https://facebook.com/www.jesus.ch)



[twitter.com/www\\_Jesus\\_ch](https://twitter.com/www_Jesus_ch)



[instagram.com/www.jesus.ch](https://instagram.com/www.jesus.ch)

# Inhalt



**Titelthema**

**Seite 4. Jede Krise birgt eine Chance**

**Seite 5.** Mark Ouimet: Von einem fatalen Foul und Vergebung

**Seite 6.** Monika Graf: Auf das Urvertrauen kommt es an

**Seite 7.** Rahel Mattera: Schmerzhafter Verlust

**Seite 8.** Bildmeditation

**Seite 9.** Medientipps



**Basics**

**Seite 11. Wenn das Unheil hereinbricht**

**Seite 12.** Die unvorstellbare Lösung

**Seite 13.** Einen Schritt tun

**Seite 14.** Weitere Schritte wagen



**Ratgeber**

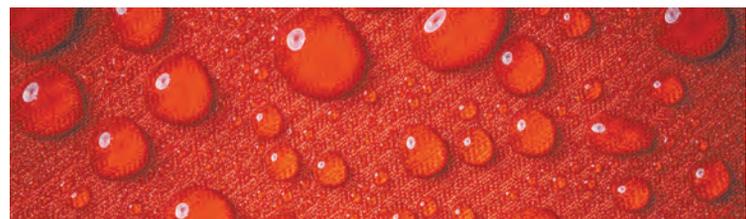
**Seite 15. Stark trotz Stürmen: 6 Tipps**



**Magazin**

**Seite 16. Quellenhof-Stiftung: Lebensmut finden und fassen**

**Seite 17.** Die Queen: Für sie gibt es einen, der über ihr steht



**Kolumne & Abo**

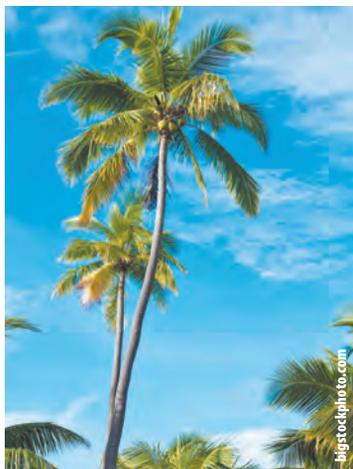
**Seite 18. Boppis Welt**

**Seite 19.** Wettbewerb/Patenschaft

**Seite 20.** Infos/Kontakte/Tipps für Leser

### Was der Palme Stärke verlieh

In Afrika erzählt man sich von einer besonderen Palme. Trotz einer schweren Last wuchs sie und wurde gross und kräftig.



Ein Mann entdeckte eine junge Palme von wunderschönem Wuchs. Er fragte sich, ob sie zugrunde gehen würde, wenn er ihr einen Stein in die Krone legte. Die Palme litt unter der Last und versuchte vergeblich, sie abzuwerfen. Notgedrungen liess sie ihre Wurzeln tief in die Erde wachsen – so tief, dass sie das Grundwasser erreichten. Gut versorgt, wuchs sie zur schönsten und kräftigsten Palme der ganzen Region heran. Als der Mann nach Jahren vorbeischaute und ein verküppeltes Gewächs erwartete, war er sehr erstaunt. Da beugte sich die Palme zu ihm hinunter und sagte: «Danke, dass Du mir diese Last aufgelegt hast. Sie hat mich stark gemacht.»

Auch wir Menschen erleben immer wieder Situationen, die uns erdrücken und behindern wollen. Die Geschichte der Palme zeigt, dass wir daran nicht zerbrechen müssen. Wer sich durch den Glauben an Jesus Christus tief in ihm verwurzelt, der wird nicht von Widerwärtigkeiten verschont. Aber er kann täglich Kraft tanken, um auszuhalten und zu überwinden – und damit stark zu werden.

Mehr über diese Kraftquelle lesen Sie auf den **Seiten 11-14**. (mhe.)

# Jede Krise birgt eine Chance

Vor Niederlagen und Schicksalsschlägen ist leider keiner gefeit. Doch wie wir damit umgehen, haben wir selbst in der Hand. Wir können daran zerbrechen oder wachsen. Die Fähigkeit persönliche Tiefschläge gestärkt zu überwinden, nennt man Resilienz. Die gute Nachricht: Das ist erlernbar!



Es ist erstaunlich, dass manche Menschen schlimme Schicksalsschläge erleben und nicht daran zugrunde gehen. Irgendwie schaffen sie es, das Beste aus ihrer Situation zu machen. Trotz Misserfolg, Traumata oder Verlust, verlieren sie nicht den Mut, sondern finden die Kraft, ihr Leben weiterzuleben. Dieses «irgendwie» nennt man Resilienz, das so viel wie innere Stärke bedeutet. So wie das Immunsystem den Körper vor Krankheiten schützt, steht Resilienz für die Widerstandsfähigkeit unserer Seele.

#### Für das Leben entscheiden

Gefühle wie Ohnmacht, Trauer oder Enttäuschung sind normale Reaktionen auf Tiefschläge. Es ist wichtig, diese Gefühle zuzulassen. Aber genau so elementar ist es, sich nicht darin zu verlieren. Weise handelt, wer in seinem Schmerz bereits die Weichen für die Zukunft stellt. Denn wir haben jederzeit die Möglichkeit, uns zu entscheiden. Schauen wir auf

alles Negative, geben wir auf und verlieren den Mut? Oder entscheiden wir uns, zu vertrauen, dass wir die Situation bewältigen können und dass unser Leben trotz allem gut wird?

#### Geduld ist gefragt

Es kann hilfreich sein, sich an Situationen zu erinnern, die man erfolgreich durchgestanden und gemeistert hat: Krankheiten, Pubertät, Schulabschluss, Umzüge, frühere Krisen... Auch wenn Niederlagen manchmal andauern und nicht sofort wieder alles rosarot aussieht: Geduld ist angesagt, langer Atem, ruhig und zuversichtlich bleiben. Man ist ja auch nie der einzige Mensch auf der Welt, der eine Krise durchmacht. Das Leben wird weitergehen, daran gilt es zu glauben.

#### Halt bei Gott finden

Gott hat nie versprochen, uns vor allem Elend zu bewahren. Aber er hat zugesagt, da zu sein und uns die Kraft zu geben, unsere

Umstände auszuhalten. Ein sehr schöner Zusage aus der Bibel findet sich im Buch des Propheten Jesaja, Kapitel 40, Vers 31: «Aber alle, die ihre Hoffnung auf den Herrn setzen, bekommen neue Kraft. Sie sind wie Adler, denen mächtige Schwingen wachsen...» Was für ein schönes Bild. Gott erfüllt nicht alle unsere Wünsche. Aber mit ihm an unserer Seite, sind wir Überwinder und werden auch aus dem tiefsten Morast aufsteigen können.

#### In Krisen wachsen

Ein Grund, weshalb Gott uns Krisen zumutet, liegt vielleicht darin, dass er weiss, dass wir gerade in schweren Zeiten wachsen. Wir kommen Gott näher, werden milder anderen Menschen gegenüber, werden reifer und weiser. Sehen Sie Ihre Wüstenzeit als Chance, sich zu verändern. Seien Sie gespannt darauf, welchen Schatz Gott inmitten der Schwierigkeiten für Sie bereit hält. (mh.)

Mark Ouimet:

# Eiskalt erwischt

In seinem ersten Job als Eishockeyprofi war Mark Ouimet (45) es gewohnt, auf die Nase zu fallen und wieder aufzustehen – bis zu jenem fatalen Foul in Finnland 2004. Der brutale «Check» beendete seine Karriere. Kraft seines Glaubens hat es der Kanada-Schweizer geschafft, im Leben und im Beruf wieder Boden unter die Füsse zu bekommen.



Mark Ouimet wird 1971 nahe Toronto geboren. Als Sohn eines Eishockeyprofis und einer Lehrerin begeistert er sich früh für den Sport seines Vaters. Er studiert Sportmanagement und Kommunikation in Michigan USA, spielt danach zwei Jahre als Eishockeyprofi. 1998 wechselt Mark Ouimet zum SC Herisau in die Schweiz, ins Heimatland seines Grossvaters. Sein älterer Bruder Terry, ebenfalls Eishockeyprofi, folgt ihm. Auch Terry schliesst sich dem SC Herisau an. Und er hat etwas auf dem Herzen. Eines Abends eröffnet er seinem Bruder, dass er zu einer persönlichen Beziehung mit Jesus gefunden habe. Mark reagiert skeptisch und foppt seinen Bruder. Heute sagt er dazu: «Ich war ein Holzkopf. Das Ganze roch mir einfach zu stark nach Sekte. Aber Terry war merklich ruhiger und gelassener geworden. Das nagte an mir. Diesen Frieden wünschte ich mir auch.»

## Die Sorgen los ...

Zukunftsängste quälen Mark zu jener Zeit: Wann kommt mein Schweizer Pass? Wie geht es mit meiner Karriere weiter? Finde ich hier eine Frau? Diese Fragen und der Glaube seine Bruders lassen Mark nicht los. Bis auch er Jesus in sein Leben einlädt: «An jenem Abend sprach ich Jesus einfach an

und bekannte ihm alles, was ich in meinem Leben nicht auf die Reife bekommen hatte. Ich bat ihn, mir zu vergeben.» Bis heute bereut Mark seine Entscheidung nicht und hat wie Terry zu innerem Frieden gefunden. Er sagt: «Mit Jesus an meiner Seite brauche ich mich nicht mehr zu sorgen. Ich weiss, ein Grösserer sorgt für mich und ich freue mich, einmal mit ihm im Himmel leben zu dürfen.»

## ...den Job auch

1999 unterschreibt Mark einen Zweijahresvertrag bei den SC Rapperswil-Jona Lakers. Sein Frust ist gross, da er nur selten aufs Eis darf. Einem Spieler bei den ZSC Lions in Zürich geht es ebenso. Mark sieht es als Geschenk von Gott, dass damals ein unkomplizierter Spieleraustausch stattfinden konnte. Bei den «Löwen» gerät er so richtig in Fahrt, bringt 2000 und 2001 den Meistertitel gegen Lugano an die Limmat. Auch in der Liebe herrscht Konjunktur. Die Lehrerin Michèle tritt in sein Leben. Alles scheint in Butter. Bis Mark in Finnland 2004 brutal gefoult wird – ein Check von hinten lässt ihn mit dem Kopf gegen die Bande donnern. Diagnose: Hirnerschütterung. Mark erinnert sich: «Ich fühlte mich ständig benebelt, hatte Mühe, mich zu konzentrieren.» Gut ein Jahr lang reagiert

er empfindlich gegen Lärm, grelles Licht und Wärme. Nach drei Jahren sind die meisten Symptome verschwunden. Abgesehen von einem Rückenleiden, geht es ihm heute gesundheitlich gut. Allerdings hat er immer wieder mit Migräne und leichtem Schwindel zu kämpfen.

## Vergebung macht frei!

Zu Beginn macht Mark Gott grosse Vorwürfe, kann nicht begreifen, dass «sein Leben» schon vorbei sein soll. Auch empfindet er Hass gegenüber dem Spieler, der ihn ins Karriereaus befördert hat. Doch noch bevor Bitterkeit keimen kann, fasst er sich ein Herz und ruft den Finnen an. Er will ihm vergeben. Aber dieser verweigert den Kontakt: «Da habe ich so getan, als wäre er in der Leitung», erzählt Mark. «Ich habe all meinem Frust Luft verschafft – und mein Hass hat sich zusehends in Frieden verwandelt. Ich bin Gott dankbar, dass er mich damals vor Schlimmerem bewahrt hat. Solche Unfälle enden meistens im Rollstuhl... Ich habe in dieser schweren Zeit immer versucht, meinen Blick auf Gott zu richten und daran zu glauben, dass er gute Wege mit mir verfolgt. Das war nicht immer einfach, aber auch dazu hat Gott mir die Kraft geschenkt.»

## Vom Puck zum Pädagogen

2005 heiraten Marc und Michèle. Nach einem Abstecher als Assistenz-Trainer bei den SCL Tigers in Langnau BE, beginnt Mark 2007 die Ausbildung zum Sozialpädagogen in der Quellenhofstiftung in Winterthur (Bericht S. 16). Heute ist er Betreuer im Teenager-Wohnheim und selbst stolzer Vater von drei Kindern. Seine Arbeit mit den Teens, die aufgrund schwieriger Umstände wieder Tritt im Leben finden müssen, macht ihm Freude. Aber nach zehn Jahren spürt er, dass wieder ein Wechsel bevorsteht: «Gott hat mir das durch Mitmenschen klar gezeigt. Auch mein Vorgesetzter geht den Weg mit mir. Er hat die Stiftung «Empowering Lives» gegründet, die Coaching für Leistungssportler anbietet. Der Bedarf von Sportclubs, die Spieler auch in der Freizeit und im Alltag zu unterstützen, ist gross. Viele haben Probleme mit Suchtmitteln, Beziehungen oder in der Schule. Solche jungen Leistungssportler zu begleiten – dafür schlägt mein Herz. Ich habe keine Ahnung, wo mein Platz sein wird. Aber Gott wird ihn mir zeigen und ich vertraue ihm. Er verfolgt definitiv gute Wege mit meinem Leben.» (mhe.)





## 6 | Thema: Die Kunst des Aufstehens

### Immer wieder aufgestanden

Das Leben und Streben des einstigen US-Präsidenten Abraham Lincoln (1809-1865) ist ein Paradebeispiel für Ausdauer und Beharrlichkeit.



Abraham Lincoln folgende Schicksalsschläge einstecken: Er machte bankrott • Er kandidierte für den Senat und wurde nicht gewählt • Er machte nochmals bankrott • Das Mädchen, welches er liebte, starb • Er erlitt einen Zusammenbruch • Er kandidierte für den Kongress und wurde nicht gewählt • Er kandidierte wieder für den Kongress und wurde erneut nicht gewählt • Er kandidierte für den Senat und verlor • Er kandidierte für das Amt des Vizepräsidenten der Vereinigten Staaten und wurde geschlagen • Er wurde auch im dritten Versuch nicht in den Senat gewählt...

Zweifellos ein entmutigendes Bild! Jeder einzelne dieser Misserfolge würde einen weniger willensstarken Menschen für immer verbittern. Im Leben von Abraham Lincoln jedoch waren das noch die unbedeutendsten Kämpfe auf seinem Weg zu menschlicher Grösse und Unsterblichkeit als Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika! Alles hängt von unserer Einstellung ab. Was für den einen das Ende aller Dinge ist, betrachtet ein anderer, der einen starken Glauben an seine Fähigkeiten hat, lediglich als einen Rückschlag.

Quelle: [motivationsgeschichten.com](http://motivationsgeschichten.com)

# Auf das Urvertrauen kommt es an

Wer in Krisen standfest und stark bleiben will, braucht einen gesunden Selbstwert und ein Ja zu seiner Situation, sagt die Lebensberaterin und Resilienz-Trainerin Monika Graf.



### jesus.ch-print: Monika Graf, was bedeutet Resilienz?

**Monika Graf:** Resilienz ist die Fähigkeit zur inneren Stärke. Die Gesellschaft stellt immer komplexere Anforderungen, alles soll umgehend erledigt und jeder sofort erreichbar sein. Wer da nicht unter die Räder kommen will, muss wissen, wo seine Möglichkeiten aber auch seine Grenzen liegen. Um ausgeglichen und resilient zu leben, brauchen wir ein gesundes Selbstverständnis und Selbstbild. Kraft dieses Selbstwerts können wir Verantwortung für unser Denken, Fühlen und Handeln übernehmen.

### Wie reagieren Menschen auf Krisen und weshalb tun sie dies so unterschiedlich?

Die einen treten den Rückzug an, andere werden aggressiv, viele schlüpfen in die Opferrolle. Auch mit Verdrängen, Kompensation durch Suchtmittel, Depressionen und Todessehnsucht reagieren Menschen in schweren Krisen. Meine Erfahrung ist, dass es ihnen an Urvertrauen mangelt. Sie glauben nicht an ihre eigenen Ressourcen, sehen Krisen nicht als Chancen, sondern fühlen sich existenziell durch sie bedroht. Der Grund liegt darin, dass ihnen die sichere Ursprungsumgebung fehlte,

in der sie sich emotional und sozial entwickeln und entfalten konnten.

### Wie meistern wir Krisen am besten?

In dem wir uns zuerst einmal eingestehen, dass wir in einer Krise stecken und ein Ja dazu finden – auch ein volles Ja zum Hier und Jetzt und zu uns selbst. An jedem Tag. Dann ist es wichtig zu akzeptieren, alleine nicht mehr weiterzukommen, sich Rat und Hilfe zu suchen. Sein Leben neu ordnen, das ist nur in und aus der Ruhe möglich. Was tut mir gut? Wovon muss ich mich trennen, auch um wieder klar denken und handeln zu können? Auf diese Weise nähert man sich ganz langsam dem tieferen Sinn, der hinter eine Krise steckt.

### Welche Rolle spielt der Glaube in Bezug auf Resilienz?

Eine sehr zentrale. Zu wissen, wer ich in Gottes Augen bin, ist eine unentbehrliche Quelle, die mir grosse innere Stärke verleiht. Mein Leben ist ein Geschenk von Gott. Ich bin einzigartig, geliebt und bedingungslos angenommen. Aus dieser Gewissheit heraus kann ich authentisch leben, Beziehungen knüpfen und pflegen – auch mit Gott meinem Schöpfer. Er gibt mir meinen Wert. Ich brauche

mich und mein Leben immer weniger von anderen Menschen und Umständen bestimmen zu lassen.

### Was können wir aus Krisen lernen?

Gott möchte, dass jeder Mensch seine ureigene Bestimmung findet. Durch Prägungen und Erfahrungen ist diese bei vielen verschüttet. Gott hat uns einen eigenen Charakter und individuelle Gaben geschenkt. Eine Krise zwingt einen Menschen, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen. Er muss sich der Frage stellen: Was will mir diese Krise, was will Gott mir in meinem Leben zeigen? Gott lässt schwere Zeiten auch zu, um unsere Beziehung mit ihm zu stärken. Darum geht es ihm in letzter Konsequenz. Durch den Tod von seinem Sohn Jesus hat Gott uns mit sich selbst versöhnt. Aus dieser Kraft heraus können auch wir uns mit unserer Vergangenheit versöhnen und aus Krisen gestärkt hervorgehen. (mhe.)

**Monika Graf, (54)**  
Coach & Supervisorin BSO, Geschäftsführerin und Beraterin in der Stiftung Casa Immanuel in Castriesch.



## Rahel Mattera: «Ganz unten ist Gott da»

Rahel Mattera (49) erlebte den Albtraum aller Eltern. 2012 verlor sie ihre 17-jährige Tochter, nachdem diese von heute auf morgen krank geworden war. Rahels Verzweiflung, Kummer und ihre Wut – auch Gott gegenüber – waren gross. Doch sie hat erfahren: Gottes Liebe ist grösser, und niemand kann ihr diese Liebe nehmen.



Rahel Mattera wird 1967 als zweites von fünf Geschwistern geboren. Sie wächst auf einem Bauernhof in Ossingen ZH auf, besucht mit ihren Eltern die Landeskirche. Trotz vieler Arbeit und Betriebs – «meine Eltern hatten immer ein offenes Haus» – fühlt sich das Mädchen oft einsam. Rahel braucht viel Rückzug, tankt in der Natur auf. Schon früh entdeckt sie ihre kreative Ader, dekoriert und gestaltet ihr Zimmer regelmässig um – eine Gabe, die sie noch heute in Haus und Garten leidenschaftlich lebt. In Italien auf Ischia begegnet Rahel mit 16 Jahren einem rassigen Italiener. Die beiden verlieben sich. Bis zur Hochzeit werden zehn Jahre vergehen. Rahel lernt Gärtnerin, arbeitet danach als Floristin. In St. Gallen wohnt sie in einem evangelischen Pflegeheim, bindet für einen Floristen tagsüber Sträusse.

### Neue Identität

Damals fühlt sich Rahel besonders einsam. Der Glaube einer Mitbewohnerin, die keine grossen Worte darüber verliert, ihn aber auf humorvolle, offene Art lebt, macht Rahel neugierig. Nach der Konfirmation war Gott für sie kein grosses Thema mehr gewesen. Ihre Schwester schenkt ihr das Buch «Ein Riss in der Mauer». Es ist die

Geschichte der Engländerin und Christin Jackie Pullinger. In den Elendsvierteln von Hong Kong erlebte sie, wie Drogensüchtige, Prostituierte und Mafiabosse durch Gottes Liebe verändert wurden. Rahel ist tief berührt: «Ich sagte mir, wenn Jesus all diese Wunder heute noch tun kann, dann möchte ich ihn auch in meinem Leben haben.» Still für sich betet Rahel und lädt Jesus in ihr Leben ein. Eine nie gekannte Gelassenheit und Sicherheit erfüllen sie. Rahel realisiert, dass sie von Gott geliebt und wertgeachtet ist. Sie sucht sich eine Kirchgemeinde und absolviert einen Glaubensgrundkurs. Ihre neue Identität in Jesus beflügelt sie. Dies erlebt Rahel besonders, wenn sie singt oder mit Gott redet.

### Gehalten und beschenkt

1992 entscheidet sich Sandro, zu Rahel in die Schweiz zu ziehen. Als Ältester hätte er den Familienbetrieb, ein kleines Hotel, übernehmen sollen. Rahel ist glücklich und kann auch ihn für Jesus begeistern. Im Juni 1993 heiraten die beiden. 1995 kommt Sarah zur Welt, zwei Jahre später Naomi. Die junge Familie erlebt eine sehr fröhliche Zeit. Sarah und Naomi sind fünf und sieben, als Sandro seine Arbeit verliert. Diese Krise stürzt ihn in ein tiefes Loch, aus dem er

nicht so schnell herausfindet. Rahel ist massiv herausgefordert. Zudem belastet sie die finanzielle Situation. Sie erinnert sich: «Eines Abends sass ich heulend über einer Rechnung von 500 Franken – ratlos, wie ich sie bezahlen sollte. Am nächsten Morgen fand ich ein Couvert im Briefkasten mit fünf blauen Scheinen!» Solche Wunder erlebt Rahel wiederholt. Auch Kirchgemeinde, Familie und Freunde unterstützen Matteredas in der schweren Zeit. Diese Hilfe anzunehmen, fällt Rahel nicht immer leicht. Täglich schöpft sie Kraft aus ihrem Glauben, sagt heute: «Jesus hat mich nie im Stich gelassen. Er war mir greifbar nah.» Zehn Jahre ziehen ins Land – als der nächste Schlag folgt.

### Der grosse Verlust

Tochter Sarah kommt eines Tages schwer erkältet nachhause. Kurz darauf hat sie hohes Fieber. Zweieinhalb Wochen Hoffen und Bangen – dann stirbt Sarah 17-jährig nach einer Hirnblutung. Für Rahel bricht eine Welt zusammen. Bis zuletzt hatte sie geglaubt, Sarah würde wieder gesund werden. Die Mutter erinnert sich: «Ich war ganz unten angelangt und habe Gott nicht mehr verstanden – vor allem in seiner Rolle als Vater. Ich habe viele Kämpfe mit

ihm ausgefochten, ihm Schimpf und Schande gesagt. Und Gott? Er redete durch eine innere Stimme zu mir und sagte: ‚Rahel, ich kann das vertragen. Hauptsache, du kommst zu mir.‘ In diesem Moment fühlte ich mich unendlich geliebt, geborgen und von Gott ernstgenommen. Ich spürte, dass Wunden heilten.»

### Zurück ins Leben

Auf ihrem Weg zurück ins Leben gibt sich Rahel die Zeit, die sie braucht. Regelmässig schüttet sie ihr Herz bei Gott aus und findet Trost bei ihm. Auf Spaziergängen mit Hund Bosco, den sie erfolgreich zum Trüffelsuchen trainiert hat, erfährt sie Gottes Nähe besonders intensiv. «Es war mir wichtig, nicht zu verdrängen, sondern mich dem Schmerz zu stellen, sagt Rahel: «Ich habe erlebt, Gottes Liebe ist grösser als aller Schmerz. Meine Freundschaft mit Jesus kann mir niemand nehmen!» Heute hilft die ausgebildete Seelsorgerin selbst Ratsuchenden – auch indem sie sich kreativ mit ihnen betätigt. «Menschen, die durch Krisenzeiten gehen, sollen wieder Lebensfreude und -sinn finden. Das ist mein grösster Wunsch», sagt Rahel. Ihr Künstler-Logo «Aufblühen» passt da perfekt. (mhe.)



«Freut euch nur nicht zu früh, ihr Feinde!  
Wir liegen zwar am Boden,  
doch wir stehen wieder auf.  
Wir sitzen im Finstern,  
aber der Herr ist unser Licht.»

Micha, Kapitel 7, Vers 8



bigstockphoto.com

Werbung

Spezialangebot: Huwa Pic 812  
nur **CHF 1'680.-**



**A+++**

**Huwa**

Sanftes Waschen –  
Ihrer Wäsche zuliebe

R. HUNZIKER AG  
Waschmaschinen-fabrik  
5728 Gontenschwil

Tel. 062 773 11 70  
www.huwa.ch

**Garage Sigrist AG**

Landstrasse 10, 8197 Rafz  
Tel. 043 433 33 22



**RENAULT** **SUZUKI**

**TAMOIL**

[www.garage-sigrist.ch](http://www.garage-sigrist.ch)

## Medientipps

### Aufstehen – Krone richten – weitermachen

Glennon Doyle Melton, Gerth Medien, 288 Seiten, Fr. 22.50



Jahrelang hielt sich die US-Amerikanerin Glennon Doyle Melton hinter einer unsichtbaren Mauer aus Scham verborgen. Niemanden liess sie an sich heran. Alkohol und Bulimie hatten sie fest im Griff. Doch eines Tages änderte sich alles. Sie nahm ihre Masken ab und stand zu ihren Schwächen. Ihre urkomischen und doch ergreifenden Gedanken über das Leben, die sie auch auf ihrem Blog teilt, werden inzwischen von Millionen gelesen.

Bestellen: [ilovejesus.ch](http://ilovejesus.ch)

### Magazin Joyce



JOYCE ist die etwas andere Frauenzeitschrift. Sie bringt Dossiers, Reportagen, Porträts und Kreativ-Tipps für Haus und Herz. Die Rubriken «FamilienSinn», «SoloLeben», «JobGeflüster» und «HeimSpiel» sprechen direkt in die Lebenswelt von Frauen.

Das Magazin erscheint viermal pro Jahr im Abo. Kostenlos testen unter [www.joyce.ch](http://www.joyce.ch) oder im Onlinekiosk [www.bundes-verlag.ch](http://www.bundes-verlag.ch)

### Fernsehen

**Fenster zum Sonntag**, die TV-Sendung zu aktuellen Themen aus christlicher Sicht. Sendezeiten: Samstag 16:40 SRF 1 und 18:30 SRF info, Sonntag ca. 12:00 SRF zwei und 17:45 SRF info.



[www.sonntag.ch](http://www.sonntag.ch), [www.tv.erf.ch](http://www.tv.erf.ch)

### Radio

**Radio Life Channel**, das christliche Radio der Schweiz. Empfang via Kabel, Satellit Astra, Internet und DAB+



[www.lifechannel.ch](http://www.lifechannel.ch)

## Mehr entdecken – auf dem Webportal [www.jesus.ch](http://www.jesus.ch)

### Dienstleistungen von Jesus.ch

**Magazin & News:** Aktuelles und Ermutigendes lesen

**Informationen:** Mehr über den christlichen Glauben erfahren

**Erlebt:** Faszinierende People-Stories

**Ratgeber:** Hilfreiche Texte und Dossiers

**Videos:** Tausende von inspirierenden Clips

**Kirche finden:** Adressverzeichnis mit Umkreissuche

**E-Mail-Beratung:** Wir beantworten Ihre Fragen

**Newsletter:** Das Beste von Jesus.ch via E-Mail erhalten

**Community:** Forum, Chat, Ihre Gebetsanliegen

**Stellenmarkt:** Jobs suchen und finden

**Kostenlose E-Mail-Adresse:** [IhrName@jesus.ch](mailto:IhrName@jesus.ch)

**Klein- und Kontaktanzeigen:** Von Haus bis Heirat



**Vielfältiges Angebot**  
auf [www.jesus.ch](http://www.jesus.ch).

### Ermutigung per SMS

Möchten Sie einen ermutigenden Bibelvers per SMS erhalten? Senden Sie ein SMS an die Nummer **939** mit folgenden Befehlen:

**Täglicher Bibelvers:** START BIBEL T

**Bibelvers alle zwei Tage:** START BIBEL 2

**Wöchentlicher Bibelvers:** START BIBEL W

Kosten pro SMS: 20 Rappen.



**Ermutigend: Bibel-SMS von Jesus.ch.**

Weitere Infos:

[www.jesus.ch/sms](http://www.jesus.ch/sms)

# Beratung

Suchen Sie Lebenshilfe oder haben Sie Fragen zum christlichen Glauben? Gerne können Sie sich an eine Beraterin oder einen Berater wenden.



Schreiben Sie uns an  
[fragen@jesus.ch](mailto:fragen@jesus.ch) oder  
rufen Sie an unter  
Tel. 0848 737 737.

Ihre Anfrage wird  
vertraulich behandelt.

Vor-Ort-Berater finden:  
[www.beratungsverzeichnis.ch](http://www.beratungsverzeichnis.ch)

[WWW.JESUS.CH/THEFOUR](http://WWW.JESUS.CH/THEFOUR)

**Entdecke das Leben!**

**jesus.ch**

'GOTT KENNENLERNEN' 'ERLEBNISBERICHTE' 'MAGAZIN' 'RATGEBER'

## Naturfaserkleider von Kopf bis Fuss

Erwecke deine natürlichen Stärken mit temperatur - und - feuchtigkeitsregulierender Wolle!



Wolle - kühl im Sommer  
- warm im Winter

atmungsaktiv  
trocknet rasch  
stinkt nicht



Wollunterwäsche  
Wollsocken



Wollfleece-Jacken



Alpaka-Pullover

Icebreaker-Kleider



Swisswool-Jacken



## Spycher-Handwerk



[www.kamele.ch](http://www.kamele.ch)

Huttwil

Weg der Wolle  
Betriebsführungen  
Jurtenübernachtungen  
Naturbettwaren

062 962 11 52

# Mettler & Tanner AG

## Bauunternehmung

[www.mettler-tanner.ch](http://www.mettler-tanner.ch)

### Ihr Partner für:

- Sitzplätze und Umgebung
- Renovationen
- Neubauten
- Um- und Anbauten
- Verputzarbeiten
- Mauersanierungen

BON APPETIT!  
KÜCHEN ZUM KOCHEN  
UND WOHLFÜHLEN

CUIZINA AG  
CH-3426 AEFLIGEN  
TEL. 034 445 60 85  
[WWW.CUIZINA.CH](http://WWW.CUIZINA.CH)



## Ihre Vertrauensgarage im Berner Oberland



garage  
**zimmermann ag**  
unterseen

★★★★★  
**zimmermann**  
**carwash**

Seestrasse 109 • 3800 Unterseen • Telefon 033 822 15 15  
[www.garage-zimmermann.ch](http://www.garage-zimmermann.ch)



## pünter. blumen. garten.

Wellness für Ihren Garten.

Glärnischstr. 56 | 8712 Stäfa  
Telefon 044 926 79 05 | [www.pünter.ch](http://www.pünter.ch)



# Wenn das Unheil hereinbricht

Wer immer wieder aufsteht, muss einen Grund dazu haben. Gibt es Hoffnung, die mehr ist als blosser (Zweck-)Optimismus? Gibt es eine «grosse Geschichte», die gut ausgeht? Und was hat das mit der «kleinen Geschichte» meines Lebens zu tun?



Schock für Alex Frei am Eröffnungsspiel der Heim-EM 2008: Er schied mit einem Kreuzbandriss aus.

Reuters

Es war das Eröffnungsspiel der Fussball-EM 2008 in der Schweiz und Österreich. Alex Frei war in Topform. Da geschah das Unfassbare: Ein Spieler rempelte ihn von rechts an, und plötzlich zeigte das Bein von Alex Frei einen seltsamen Winkel. Mit schmerzverzerrtem Gesicht ging er zu Boden. Die Ärzte stellten einen doppelten Kreuzbandriss fest. Das bedeutete: Für Frei war die EM gelaufen. Tränenüberströmt wurde er vom Feld geführt.

#### Alles war «sehr gut»

Wagen wir einen grossen Sprung. Was in unserem Leben gesche-

hen kann (und immer wieder geschieht), das hat auch Gott erlebt. Dabei fing die Geschichte so harmonisch an. Ganz am Anfang war alles «sehr gut». Der Schöpfer hatte sein Bestes gegeben und seine Schöpfung hatte eine wunderbare Zukunft vor sich. Bis plötzlich etwas Fatales geschah. Die Menschen, die er gemacht hatte, gingen eigene Wege und brachten die ganze Harmonie durcheinander. Ein Fall, ein Riss. Und nichts war mehr wie vorher.

#### Vom Weg abgekommen

Wenn wir uns fragen, warum in der Welt und in unserem Le-

ben Schlimmes und Schweres geschieht, kommen wir der Sache auf die Spur. Darin liegt die letzte Ursache. Gottes perfekte Schöpfung und seine guten Pläne mit den Menschen haben einen Knacks erlebt. Seit diesem «Sündenfall» geht ein Riss durch die Schöpfung. Unsere Beziehung und Harmonie mit Gott, mit der Schöpfung und miteinander ist gestört.

Schuld steht dazwischen. Wir gehen bis heute eigene Wege und Gott vergiesst Tränen über seine Schöpfung. Die Rebellion und die tausendfache Schuld, die Men-

schen durch ihre falschen Entscheidungen auf sich laden, verletzen den Schöpfer sehr. Aber er hat die Menschen mit einem freien Willen geschaffen – das ist das Dilemma.

**Kann dieser schmerzhafte Riss durch die Schöpfung Gottes je wieder geheilt werden?**

Lesen Sie weiter  
auf Seite 12 ...



# Die unvorstellbare Lösung



Als Alex Frei nach seiner Verletzung das erste grössere TV-Interview gab, spürte man seinen Schmerz und seine Ergriffenheit. Er beendete seine Erklärung mit dem denkwürdigen Satz: «Champions stehen wieder auf.»

Gott liess sich eine Lösung für das Dilemma und den Riss in seiner Schöpfung einfallen, die eigentlich unvorstellbar ist. Statt alles zu vernichten und zu bestrafen, was ihm entgegenstand, wurde er Mensch und stellte sich dem Bösen frontal entgegen. Jesus, Gottes Sohn, war Gott in Menschengestalt – und er tat das, was niemand von Gott erwartet hätte. «Er nahm unsere Schuld auf sich, er trug unsere Krankheit und lud alle unsere Schmerzen auf sich» erklärt der Prophet Jesaja in der Bibel im Kapitel 53, Vers 4 das Leiden und Sterben von Jesus. Das bedeutet: Gott selbst zahlte den Preis für die Rebellion von uns Menschen. Er ging in die tiefste Tiefe, litt Schmerzen und wich

sogar dem Tod nicht aus. «Das ist das Opferlamm Gottes, das die Schuld der Welt trägt», sagte Johannes der Täufer, ein anderer Prophet in der Bibel (Johannes-Evangelium, Kapitel 1, Vers 29). Das heisst für uns konkret: Unsere Schuld ist gesühnt. Bezahlt. Kein Mensch muss mehr wegen seiner Schuld getrennt von Gott leben.

#### «Der Champion steht wieder auf»

Aber das war nicht alles. Der Tod hatte nicht das letzte Wort. Der Champion stand wieder auf. Am Ostermorgen brach die Hoffnung voll durch, und erst jetzt wurde klar, was da geschehen war: Der Tod war nötig, damit das Leben möglich wird. Gott ist durch den Tod hindurch- und als Sieger da-

raus hervorgegangen. Das hat für uns ganz reale Folgen. Die Schuld ist bezahlt, damit Menschen eine Zukunft mit Gott haben können. Buchstäblich eine «neue Schöpfung» wurde möglich. Die Auferstehung von Jesus ist der Durchbruch in eine neue Welt, von der das Beste erst noch kommt. Aber sie ist heute schon Realität. «Ich bin die Auferstehung und das Leben», sagte Jesus. «Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt.» (s. Johannes-Evangelium, Kapitel 11, Vers 25).

#### Hoffnung und übernatürliche Kraft

Resilienz – also nach Tiefschlägen, Krisen und Rissen im Leben wieder aufstehen zu können – das erfordert Hoffnung. Und hier

ist die Hoffnung, der eine Realität zugrunde liegt. Wer sich mit Jesus verbindet, der wird in eine neue Wirklichkeit hineingestellt und erhält ein neues Leben – inmitten der bestehenden Realität.

«Wer in Christus ist, ist eine neue Kreatur», sagt Paulus im zweiten Brief an die Korinther, Kapitel 5, Vers 17. Als Freunde von Jesus bekommen wir noch viel mehr. Er lässt uns an seiner Kraft teilhaben – an seiner Auferstehungskraft! Krämpfen war gestern, zapfen Sie die übernatürliche Kraftquelle an.

**Wie wird das für Ihr Leben konkret? Lesen Sie weiter auf Seite 13.**

# Nägel mit Köpfen

Wir reden hier nicht von unverbindlichen schönen Gedanken, sondern von einer Realität. Wie werden dieses «neue Leben» und diese Auferstehungskraft nun zu meiner persönlichen Wirklichkeit? Wie kann ich das, was Christus für mich getan hat, heute, im 21. Jahrhundert, konkret erleben?



bigstockphoto.com

Wie macht man das? Ganz einfach: Mit einem Gebet! Nehmen Sie ganz ehrlich, direkt und mit normalen Worten das Gespräch

mit Gott auf. Er wartet nur darauf, dass Sie sich ihm öffnen. Wenn es Ihnen hilft, können Sie die folgenden Worte sprechen:

*«Gott, ich brauche dich. Ich habe bisher ohne dich gelebt und auch Dinge getan, die nicht gut waren. Das tut mir leid. Ich verstehe, dass Jesus für alles Falsche und Schlechte bezahlt hat. Ich danke dir für die Vergebung meiner Schuld. Ich möchte dich, Jesus, in mein Leben einladen und bitte dich, dass du von heute an die Kontrolle übernimmst. Ich möchte dieses neue Leben. Lass es mich erfahren. Danke.»*

Wenn Sie ein solches Gebet sprechen, wird Gott reagieren. Er vergibt alle – alle! – Schuld, und wenn Sie Jesus in ihr Leben einladen, dann kommt er! Und mit ihm kommt eine Menge von Neuem – neue Gedanken, neue Wünsche, neue Freunde, neue Ziele. Stehen Sie auf – in der Kraft von Jesus! Entscheiden Sie sich für das Leben. Folgen Sie dem Champion, der vor 2000 Jahren vom Tod auferstanden ist und erfahren Sie, wie sein Leben Sie verändern wird.

Durch das Gebet, das sie gerade gesprochen haben, beginnt nun Ihr neues Leben. Wie ein Baby, das neu geboren ist, muss

und wird sich dieses Leben entwickeln. Gott verteilt seine «Geschenke» nicht alle auf einmal – das könnten wir gar nicht ertragen. Haben Sie Geduld und bleiben sie nahe bei Jesus!

**Wie Sie in diesem neuen Leben weitere Schritte gehen können, erfahren Sie auf der nächsten Seite oder unter [www.jesus.ch/entdecken](http://www.jesus.ch/entdecken):**





# Dranbleiben

Wir gratulieren zu Ihrer Entscheidung! Auch der ganze Himmel freut sich mit, dass Sie nun zu Gottes Familie gehören. Damit die Wirklichkeit und Kraft Gottes – Ihre neue Identität – in Ihrem Leben zum Tragen kommen und sichtbar werden, dabei helfen Ihnen drei wesentliche Dinge.



## 1. GEBET

### Beten – mit offenen Ohren leben

Sprechen Sie mit Gott. Vielleicht reden Sie bei einem Spaziergang mit Gott über das, was Ihnen gerade wichtig ist oder was Ihnen Sorgen bereitet. Viele Christen beginnen den Tag, indem sie bei einer Tasse Kaffee mit Gott reden, bevor die vielen Stimmen des Tages auf sie einströmen. Grundsätzlich können Sie immer und überall beten – auch beim Autofahren oder bei der Arbeit. Lassen Sie Gott an Ihrem Leben teilnehmen. Er liebt das, weil er Sie liebt! Gott selbst redet auf ganz unterschiedliche Weise zu uns Menschen. Wenn Sie in Freundschaft mit Jesus leben, sind Sie viel mehr «auf Empfang» als vorher. Gehen Sie hörend durchs Leben und bitten Sie Gott, dass er zu Ihnen spricht.



[www.jesus.ch/gebete](http://www.jesus.ch/gebete)

## 2. BIBEL

### Lesen – Gott besser verstehen

Obwohl die Geschichten und Worte darin schon lange zurückliegen, hat die Bibel nichts an Aktualität eingebüsst. Sie ist Gottes Liebesbrief an uns Menschen, sie ist Nahrung für unsere Seele, damit wir Gott immer besser kennenlernen. Lesen und nutzen Sie die Bibel. Sie werden merken, dass Gott durch diese kraftvollen Texte zu Ihnen redet. Sie werden neue Zusammenhänge erkennen und verstehen. Oder Sie finden sich in einer der vielen persönlichen Geschichten in der Bibel wieder und erkennen plötzlich, wie die Situation auf Ihr eigenes Leben passt. Sie werden auch oft erleben, dass ein einzelner Vers Sie besonders bewegt und Gott auf diese Weise direkt in Ihr Leben hineinspricht.



[www.jesus.ch/bibel](http://www.jesus.ch/bibel)



## 3. GEMEINSCHAFT

### Gemeinschaft pflegen – Gott erleben

Allein gehen Sie ein! Freunde Gottes brauchen einander. Es ist wichtig, dass Sie sich regelmässig mit anderen Christen treffen. Besonders wenn Zweifel und Ängste da sind, hilft es, mit Gleichgesinnten Antworten zu suchen und zu beten. Gott redet oft gerade dann, wenn Christen zusammen Gottesdienst feiern, die Bibel studieren und füreinander beten. In den meisten Orten gibt es Christen, die sich am Sonntag zum Gottesdienst und unter der Woche in kleinen Gruppen treffen. Schliessen Sie sich einer christlichen Kirche oder Freikirche in Ihrer Region an. Sie werden erleben, wie gut Ihnen die Gemeinschaft tut. Gerne helfen wir Ihnen dabei, eine passende Kirche zu finden. (rsch.)



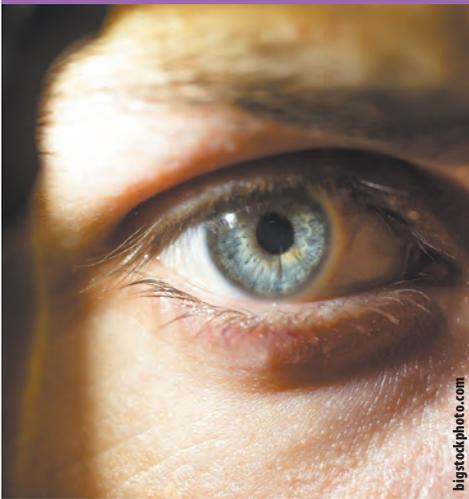
[www.jesus.ch/kirchfinden](http://www.jesus.ch/kirchfinden)



# Stark trotz Stürmen: 6 Tipps

Krisen zu überstehen und gestärkt daraus hervorzugehen, hat viel mit unserer Einstellung, Entscheidungskraft und Tatbereitschaft zu tun. Diese können wir trainieren und Kraft aus dem Glauben schöpfen.

**Der Wahrheit ins Auge blicken.** Menschen sind Meister im Flüchten, im Suchen von Auswegen und Ausreden. Was uns unangenehm und unbequem ist, das wird ausgeblendet – bis es nicht mehr geht. Stellen Sie sich lieber früher Ihrer Situation. Akzeptieren Sie Hindernisse, Schwierigkeiten, Verluste in Ihrem Leben. Finden Sie ein Ja zu Ihrer Situation. Es kostet oft Überwindung, versteckte Scham und Stolz offenzulegen. Wagen Sie es – nur so kommen Sie weiter.



**Hilfe von anderen annehmen.** Viele Menschen neigen dazu, ihre Probleme alleine lösen zu wollen. Sie schämen sich, Hilfe anzunehmen. Resiliente Menschen zeichnet aus, dass sie sich nicht scheuen, Rat einzuholen, dass sie dargebotene Hände dankbar annehmen – auch finanzielle Unterstützung. Resiliente Menschen bauen sich (bereits in guten Zeiten) ein stabiles Netzwerk an Freunden auf. In Krisenzeiten wissen sie, dass auf diese Menschen Verlass ist.



**Raus aus der Opferrolle.** Wer sich seinen Problemen und Herausforderungen stellt, der übernimmt Verantwortung. Er entscheidet sich, aktiv zu werden und kann die Sache allein durch sein Denken oft entschärfen. Schlüpfen Sie heraus aus Ihrer Opferrolle. Wer sich nicht mehr von den Umständen bestimmen lässt, wer negative Einflüsse und Taten anderer Menschen nicht mehr an sich heranlässt, der gewinnt Kraft, sein Leben neu anzupacken und zu gestalten.



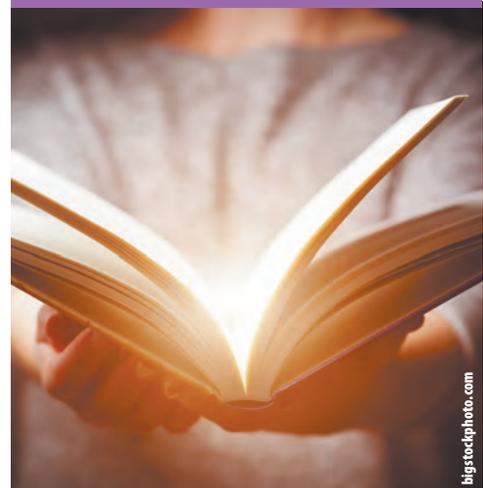
**Aktiv werden.** Gott hat Sie erschaffen, damit Sie Ihr Leben aktiv gestalten und sich entfalten können. Resiliente Menschen sind überzeugt, Einfluss auf ihr Leben zu haben und Situationen ändern zu können. Auch wenn sich nicht sofort eine Lösung zeigt: Leben Sie Ihr Leben! Gehen Sie aus, gönnen Sie sich Gutes, verreisen Sie, pflegen Sie Hobbies, interessieren Sie sich für Ihre Nachbarn. Wer sich nicht ständig um seine Sorgen dreht, der entdeckt, dass das Leben lebenswert ist.



**An die Zukunft glauben.** Das Leben wird immer wieder mit Widerwärtigkeiten aufwarten. Kein Mensch wird auf dieser Welt davon verschont. Auf jeden Wolkenbruch folgt aber auch wieder Sonnenschein, auf jede Nacht ein neuer Tag. Jeder Tunnel hat ein Ende. Seien Sie sich dessen stets bewusst. Geben Sie die Hoffnung nicht auf. Auch Ihre Situation, Ihr Leben wird nicht ewig düster sein. Ein Geheimnis resilienter Menschen: Leben Sie bewusst so, als wäre es schon hell.



**Kraft schöpfen bei Gott.** Es ist faszinierend, wie unser Körper funktioniert und was er alles leisten kann. Aber unsere Kräfte sind beschränkt. Um lebendig zu bleiben, müssen wir regelmässig essen und schlafen. Auch unser innerer Mensch braucht Nahrung und Oasen. Diese finden wir in der Beziehung mit Gott, in der Stille. Gott weiss genau, wie es Ihnen geht und was Sie brauchen. Suchen Sie seine Nähe, reden Sie mit ihm. Er will Ihnen Trost, Hoffnung und Kraft schenken. (mhe.)



**Quellenhof-Stiftung Winterthur:**

# Neuen Lebensmut finden und fassen

Hoffnung wecken, Perspektive schaffen, Würde geben – diese Leitworte treiben die Quellenhof-Mitarbeitenden täglich an. Jugendliche mit problematischem Hintergrund, psychisch beeinträchtigte oder suchtkranke Menschen erhalten in Winterthur und Region professionelle Begleitung, Therapie, Unterkunft und Arbeit.

Menschen auf der Schattenseite des Lebens liegen Johannes Wirth seit jeher am Herzen. Die Vision der Quellenhof-Stiftung hatte der Seniorpastor der Freikirche GvC in Winterthur in den 80er-Jahren. Mit der Gründung der Stiftung im Jahr 1990 wurde der Traum Wirklichkeit. Inzwischen erleben und leben über 170 Menschen sowie 85 angestellte Mitarbeitende in verschiedenen Wohneinheiten, Werkstätten und an Arbeitsplätzen der Stiftung einen Grossteil dieser Vision. Das letzte Puzzleteil ist ein generationendurchmisches Wohnprojekt. Der Spatenstich dazu soll im Frühjahr 2017 erfolgen.

**Begleitet wohnen und weiterkommen**

Ein geregelter Tagesablauf, Teil einer Gemeinschaft zu sein, und (gemäss seinen Ressourcen) ei-



Arbeiten in der Schreinerei.

ner Arbeit nachzugehen – das ist zentral auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben. Das T-Home der Quellenhof-Stiftung besteht aus zwei gemischten sozialpädagogisch betreuten Wohngruppen für Jugendliche im Aufnahmealter von 13 bis 17 Jahren. Sie bleiben bis sie ihre Erstausbildung abgeschlossen oder eine solide Alternative in Aussicht haben.

Suchtkranke, die einen Ausstieg anstreben und Begleitung wünschen, finden im nahen Dinhard Bett, Gemeinschaft, Therapie und Lebenstraining. Grösstmögliche Selbständigkeit ist das Ziel des betreuten Wohnens in Oberwinterthur für psychisch beeinträchtigte Menschen mit IV-Rente. Einige arbeiten in den Werkstätten der Quellenhof-Stiftung.

**Sinnvolles und Schönes schaffen**

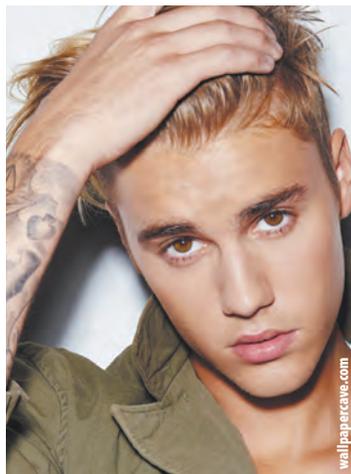
Teils geschützte Wirkungsfelder sind unter anderem die Holzwerkstatt und Schreinerei, die Kerzenproduktion, das Näh- und Dekoatelier, Gastronomie und Hauswirtschaft, die Velowerkstatt und neu eine kleine Confiserie. Durch die vielfältigen Arbeitsbereiche und Ausbildungsplätze sollen die Betreuten verbindlich einer sinnvollen Beschäftigung nachgehen können oder (wieder) fit werden für den ersten Arbeitsmarkt. Schön und nützlich sollen die Produkte sein. Diesem Anspruch wird das Q-Design gerecht. Der gleichnamige Laden bietet eine bunte Palette an kreativem Dekorativem. Zu wissen, wer die Produkte hergestellt hat, verleiht ihnen zusätzlich Wert. (mhe.)

[www.quellenhof-stiftung.ch](http://www.quellenhof-stiftung.ch)

## Überrascht

Der kanadische Teenieschwarm und Weltstar Justin Bieber (22) spielte und sang an seinem Konzert in Paris spontan ein christliches Lied.

Affären, Aggressionen, Drogengeschichten und andere «Dummheiten» – die Meinungen über den Jungstar mögen auseinandergehen. Doch was seinen Glauben angeht, vermag Bieber immer wieder zu überraschen. Anlässlich des Konzerts in der Pariser AccorHotels Arena am 20. September 2016 sorgte der Sänger nicht nur für Stimmung, sondern auch für Besinnung. Mehrere Zehntausend Fans lauschten dem Song «I could sing of your Love forever» (Ich könnte immer von deiner Liebe singen) der christ-



lichen Band Delirious. Wer Justin Bieber (auf Youtube) auf dem dunkelroten Plüschsofa sieht und hört, der zweifelt keine Sekunde daran, dass die Verbundenheit mit seinem Schöpfer echt und ehrlich ist. Sein Glaube gebe ihm Hoffnung, Halt, Sicherheit und das Gefühl, gewollt zu sein, sagte Bieber selbst.

Quelle: Gospel Herald

## Bärenstark

Birgit Kober (45) ist eine Kämpferin. Einen Grossteil ihrer Kraft schenke ihr Gott, sagt die Münchnerin, die an den Paralympics in Rio Gold holte.

Gesundheitlich stark eingeschränkt, hätte Birgit Kober allen Grund, verbittert zu sein. Etliche Schicksalsschläge hat sie in ihrem Leben hinnehmen müssen. Neben Schwerhörigkeit seit ihrer Kindheit und Epilepsie, verlor sie 2006 ihre Mutter nach deren Krebserkrankung. Kurz darauf erlitt Birgit Kober wieder einen epileptischen Anfall. Ein Ärztepunsch fesselt sie seither an den Rollstuhl. Durch die Ataxie hat sie Mühe, ih-



re Bewegungen zu koordinieren. Aber Kugeln und Speere in die Luft befördern – das kann sie. Und wie! Wo sie hinkommt, holt sie Gold, zuletzt an den Paralympics in Rio. Ihr Glaube bedeutet Birgit Kober sehr viel: «Einen Grossteil meiner Kraft schenkt mir Gott», sagt die Sportlerin und fügt an: «Es mag für manche kitschig klingen, aber ich danke ihm auch für all das Gute in meinem Leben.»

## Königin Elisabeth II.:

# «Ich habe Gottes Treue erlebt»

Die britische Königin Elisabeth II. (90) regiert seit jeher mit Eleganz und stoischer Ruhe. Eine Gelassenheit und Sicherheit, die sie aus ihrem unerschütterlichen Glauben an Gott schöpft. Nun ist ein Buch erschienen «über den König, dem sie dient».

Diese Frau bricht alle Rekorde: Stolz 90 Jahre ist sie alt und noch immer im Amt. 2017 feiert sie erneut und gleich doppelt: ihr 65. Thronjubiläum und ihren 70. Hochzeitstag mit Prinz Philip (95). Es scheint vor allem ihre unaufgeregte Art zu sein, die das Volk an Queen Elisabeth II. so schätzt. Dies zeigte sich jüngst auch beim Brexit: «Ruhe bewahren», lautete da ihre Devise.

### Ihr König

Jesus Christus ist der König, dem sie dient. Das bekennt die Monarchin im Vorwort zu ihrem Buch, das anlässlich ihres 90. Geburtstages am 21. April 2016 erschien. Es trägt den Titel «The Servant Queen and the King she serves» (Die dienende Königin und der König, dem sie dient). Drei Herausgeber sind daran beteiligt, unter anderem die britische Bibelgesellschaft.



Demütige Monarchin.

Das Buch soll gratis etwa in Kirchengemeinden aufgelegt und weitergegeben werden. Dadurch möchte die Queen die Bevölkerung einladen, sich mit dem christlichen Glauben auseinanderzusetzen. Die Königin bekennt im Buch: «Ich war – und bin es nach wie vor – sehr dankbar für Ihre Gebete und für Gottes unerschütterliche Liebe.

Ich habe seine Treue wirklich erleben dürfen.»

### Inspiration und Anker

Damian Thompson, Kolumnist des Daily Telegraph, hatte vor einiger Zeit die Bedeutung der Queen für die religiöse Entwicklung in England hervorgehoben. Die Königin habe «geholfen, den Glauben am

Leben zu halten», schrieb Thompson. Dies werde auch aus ihren Weihnachtsansprachen ersichtlich. In einer ihrer letzten erklärte sie: «Für mich ist das Leben Jesu, dessen Geburt wir in diesen Tagen feiern, Inspiration und Anker.» Jesus sei ihr Vorbild für Vergebung.

### «Brüder und eine Familie»

Im Vorwort ihres Buchs verurteilt die Queen zudem die Christenverfolgung im Nahen Osten. Und wer der Nationalhymne der Engländer «God save the Queen» genug lang lauscht, der vernimmt in der vierten Strophe: «Nicht nur in diesem Land sei Gottes Gnade bekannt, sondern von Küste zu Küste! Herr, lass die Völker erkennen, dass die Menschen Brüder sein sollen und eine Familie. Auf der ganzen Welt.» (mhe.)

Quelle: Christian Post

## Ausgezeichnet

Die einst magersüchtige Sängerin Deborah Rosenkranz (33) engagiert sich auch sozial. Dafür wurde sie im Juli 2016 mit dem deutschen EMOTION.award geehrt.

Mit 16 hungerte sie sich fast zu Tode, litt unter Magersucht und Bulimie. Heute ist Deborah Rosenkranz lebendiger denn je, tourt als professionelle Sängerin durch ganz Europa. Über die dunklen Jahre sagt die Deutsch-Französin: «Der Glaube und die Liebe meiner Familie haben mich gesund gemacht.» Junge Frauen liegen Deborah am Herzen. Ihr Engagement für Betroffene mit Essstörungen überzeugte auch das deutsche Frauenmagazin EMOTION.



In der Kategorie «Soziale Werte» wurde Rosenkranz im Juni 2016 mit dem EMOTION.award ausgezeichnet. Sie ist Mitbegründerin von «Power2be Bethanien» in Stein am Rhein/Kaltenbach. Frauen mit Essstörungen erhalten hier professionelle Hilfe im Berufs- und Schulalltag. Durch die angeschlossene Stiftung «Impact» kann ihnen, wo nötig, auch finanziell unter die Arme gegriffen werden.



www.deborah-rosenkranz.net,  
www.bethanien.ch/  
power2be-bethanien

## Aufgetaucht

Olympia-Schwimmer Michael Phelps (31) sammelte Medaillen wie andere Briefmarken. Trotz aller Gewinne fühlte er sich verloren und wollte nicht mehr leben.

Mit 28 olympischen Medaillen, davon 23 Mal Gold, ist der US-Amerikaner Michael Phelps der bisher erfolgreichste Teilnehmer bei Olympischen Sommerspielen. Dennoch berichtete er dem TV-Sender ESPN: «Ich war wie eine Bombe, die jederzeit explodieren konnte. Ich hatte keinen Selbstwert, keine Selbstachtung. Es gab Zeiten, wo ich nicht mehr hier bleiben wollte. Ich fühlte mich verloren.» Durch das Buch «Leben mit Vision» des christlichen Pastors



und Autors Rick Warren fand Michael Phelps aus seiner Krise heraus und sah wieder einen Sinn im Leben. Er sagte, das Buch habe ihm geholfen zu glauben, dass es eine grössere Macht und für ihn eine Aufgabe auf diesem Planeten gebe. Zudem gab die Lektüre ihm Anstoss, sich mit seinem Vater zu versöhnen, der die Familie verlassen hatte, als Michael neun war.

Quelle: Christian Today



# Boppis Welt Imprägnierspray für die Seele?

Als ich kürzlich in Schottland in einen Sommerregen geriet, spürte ich, dass ein Grossteil des Wassers durch meine Regenjacke sickerte. Zum Glück kann ein solches Problem relativ einfach gelöst werden: mit einer grossen Dose Imprägnierspray. Schön, wenn man dieses System auch auf unsere Seele und die Psyche übertragen könnte. Manchmal geraten wir schon ordentlich unter Beschuss... Gerade diesen Sommer ist ein grosses Projekt gescheitert. Mit diesem haben sich um ein Haar auch einige damit verbundene Träume verabschiedet. Das Gleiche kann geschehen, wenn man trotz massiver Anstrengung für eine bestimmte Sache einen Misserfolg nach dem anderen einstecken muss. Mich beeindruckt dabei die Geschichte des amerikanischen Erfinders Thomas Alva Edison (1847-1931), der an der Erfindung einer Glühbirne bastelte. Edison hatte dafür angeblich um die 9'500 verschiedene Kohlefäden ausprobiert, bis er 1879 denjenigen fand, der die Glühbirne dauerhaft zum Leuchten brachte. Nach 1'000 erfolglosen Versuchen soll Edison gesagt haben: «Ich bin nicht gescheitert. Ich kenne jetzt 1'000 Wege, wie man



keine Glühbirne baut.» Diese Einstellung wünsche ich mir in meinem Leben ebenfalls. Auch wenn Dinge schief laufen und ich auf die Nase falle – ich möchte immer wieder aufstehen. Das Einzige, was dabei wirklich hilft, ist nicht einfach nur den Schlamm des Lochs zu sehen, in das man gerade gefallen ist, sondern darüber hinaus ein Ziel zu haben. Vielleicht den See, den man erreichen möchte – um all den Schlamm wieder abzuwaschen.

Meine Freundschaft mit Gott hilft mir hier sehr. Es geschehen in

nicht rund oder auch mit der Gesundheit. Die Versuchung, nach einem herben «Niederschlag» im Schlamm liegen zu bleiben und sich nicht wieder aufzurappeln, ist gross. Wenn ich aber meinen Blick auf Gott gerichtet halte, also darauf vertraue, dass mein Leben auf grössere Dinge zuläuft, dann schaff ich es immer wieder auf die Beine. Gott verspricht, mitten im Dreck neben mir zu knien. Wer ihn liebt, wird Dinge erleben, die menschliches Verständnis sprengen. In der Bibel schreibt der Apostel Paulus im ersten Brief an die Korinther, Kapitel 9, Vers 2: «Kein Auge hat je gesehen, kein Ohr hat je gehört, und kein Mensch konnte sich jemals auch nur vorstellen, was Gott für die bereithält, die ihn lieben.»

Resilienz hängt davon ab, worauf wir unseren Blick richten, woran wir uns orientieren? Was ist Ihr Fixpunkt im Leben? (ab.)

meinem Leben Dinge, die sind überhaupt nicht toll. Da muss man liebe Menschen zurücklassen, da läuft etwas in der Familie

## jesus.ch-print jetzt bestellen!

### Ja, ich möchte **jesus.ch-print** bestellen:

- Ich abonniere 4 Ausgaben pro Jahr als **Print-Partner**: CHF 20.– (inkl. Versand).
- Ich werde **Livenet- & Jesus.ch-Partner** (Jahresbeitrag CHF 120.–) und erhalte 4 Mal pro Jahr jeweils 1 Exemplar von Jesus.ch-Print als Mitgliederzeitung kostenlos (weitere Vorteile, siehe [www.livenet.ch/partner/](http://www.livenet.ch/partner/)).

### jesus.ch-print zum Selberlesen und Weitergeben:

- 4 Ausgaben pro Jahr, jeweils 1 Exemplar: CHF 10.– (inkl. Versand)
- 4 Ausgaben pro Jahr, jeweils 2 Exemplare: CHF 13.– (inkl. Versand)
- 4 Ausgaben pro Jahr, jeweils 4 Exemplare: CHF 17.– (inkl. Versand)
- 4 Ausgaben pro Jahr, jeweils 10 Exemplare: CHF 30.– (inkl. Versand)

Jedes weitere Exemplar pro Jahr + CHF 2.50

### Rechnungsadresse:

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

### Talon bitte einsenden an:

Livenet, Parkterrasse 10, 3012 Bern, Fax: 033 533 77 12  
**oder online bestellen unter [www.jesus.ch/print](http://www.jesus.ch/print)**  
 Geschenkabos können Sie ebenfalls online bestellen.

REVERENDFUN.COM COPYRIGHT BIBLE GATEWAY



Ich habe unsere gemeinsame Zeit heute wirklich genossen ... wollen wir das regelmässig wiederholen?

08-31-2012

# Wettbewerb

Mitmachen und gewinnen!

## 1. PREIS

**GUTSCHEIN VOM HOTEL PALADINA, PURA TI**

2 Personen à 4 Nächte\*

[www.paladina.ch](http://www.paladina.ch)

(\*andere Buchungen gemäss max. Wert des Gutscheins möglich)



## 2. PREIS

**DAS IPAD MINI MIT WIFI**

oder ein preisähnliches Android Tablet



## 3.-10. PREIS

**8x EINE KISTE RIMUSS SECCO (WERT CHF 50.-)**

[www.rimuss.ch](http://www.rimuss.ch)



Teilnahme unter: [www.jesus.ch/print](http://www.jesus.ch/print)

# Patenschaft



**Ihr Ort:** Möchten Sie eine Patenschaft übernehmen?

**jesus.ch-print** wird - neben dem Abo- und Mitgliederversand - auch in verschiedenen Ortschaften an alle Haushalte verschickt. Und zwar dort, wo eine oder mehrere Personen die Verteilung sponsern.

Möchten Sie, dass **jesus.ch-print** in Ihrem Ort verteilt wird? Oder würden Sie die Zeitung gerne selber an Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen oder Nachbarn verteilen? Dann melden Sie sich bei uns unter [print@jesus.ch](mailto:print@jesus.ch) / **Tel. 033 533 77 70** oder über [www.jesus.ch/print](http://www.jesus.ch/print). Oder «adoptieren» Sie Ihre Strasse / ihr Quartier unter [www.adoptiere.ch](http://www.adoptiere.ch)

Sie können die Verteilung von **jesus.ch-print** mit **einer Spende** unterstützen. Konto: Christus für alle Schweiz, 3000 Bern, PC: 60-136885-1. **SMS-Spende:** Senden Sie eine SMS an die Nummer 339 mit dem Text: CFA Betrag. Beispiel: CFA 30 (senden an 339). Herzlichen Dank!

Werbung



Verzeichnis online unter:

**vch.ch**

**vch HOTELS**  
Verband Christlicher Hotels

VCH – Verband christlicher Hotels  
Via Migliome 31 – CH-6616 Losone  
T +41 (0)32 510 57 77 | [mail@vch.ch](mailto:mail@vch.ch) | [www.vch.ch](http://www.vch.ch)



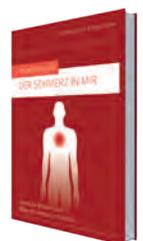
## NEUE THEMENREIHE

Die ersten Bände der neuen Buchreihe zu Themen wie Angst, Konflikt, Frust, Lüge oder Zweifel sind erschienen.

### 1: Der Schmerz in mir

Jeder Mensch empfindet Schmerz anders und geht anders damit um. An aktuellen Lebensbeispielen zeigen die Autoren, welche Strategien Menschen entwickeln, um das Leben „schmerzfrier“ zu gestalten.

ISBN: 978-3-9817069-2-5 | Preis: 12,80 Euro | CHF 16.90  
[www.der-schmerz-in-mir.eu](http://www.der-schmerz-in-mir.eu)



### 2: Die Angst in mir

Angst gehört zum Menschsein. Sie ist nützlich, denn sie warnt uns vor gefährlichen Situationen. Wenn aber die Angst beginnt, das Leben zu dominieren, dann schränkt sie den Menschen ein und stört das seelische Gleichgewicht.

ISBN: 978-3-9817069-3-2 | Preis: 12,80 Euro | CHF 16.90  
[www.die-angst-in-mir.eu](http://www.die-angst-in-mir.eu)



**Seminare**  
**Lebensberatung**  
**Gebet**  
**Raumvermietung**

**J-Point Seminar-Zentrum Hartlisberg**  
Panoramaweg 28, 3612 Steffisburg

[www.j-point.ch](http://www.j-point.ch)  
[info@j-point.ch](mailto:info@j-point.ch)  
Tel. 033 438 70 51



**FREEDOM IN CHRIST** Parallelstrasse 54 | CH-3714 Frutigen  
+41 (0)33 671 02 71 | [info@freedominchrist.ch](mailto:info@freedominchrist.ch) | [www.freedominchrist.ch](http://www.freedominchrist.ch)

# Mehr über Gott erfahren

Gott liebt Sie. Er hat einen guten Plan für Ihr Leben und wünscht sich eine persönliche Beziehung mit Ihnen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie mehr über diesen Gott herausfinden können.

Die nachfolgenden Angebote stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



bigstockphoto.com



freemageworks.com

## Fragen & Gebet

Haben Sie Fragen zum Glauben, suchen Sie Rat in einer schwierigen Lebenssituation oder wünschen Sie, dass für Sie gebetet wird? Sie können uns Ihre Anliegen jederzeit mitteilen. Diese werden vertraulich behandelt.



istockphoto.com

## Bibel und Bibellesehilfe

Haben Sie keine eigene Bibel und möchten mehr über Gott erfahren? Gerne schenken wir Ihnen eine. Ebenfalls kostenlos können Sie die Bibellesehilfe «mittendrin» mit Erläuterungen anfordern.



shutterstock.com

## Glaubenskurs und Kirche finden

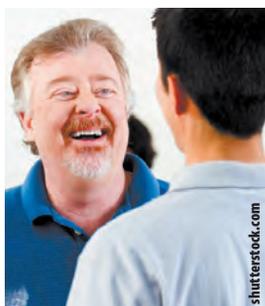
Es gibt eine grosse Vielfalt an Kirchen und Gemeinden mit ganz unterschiedlichen Glaubensstilen. Gerne beraten wir Sie bei Ihrer Suche nach einer Gemeinde oder einem Glaubenskurs in Ihrer Nähe. Siehe auch: [www.jesus.ch/kirchefinden](http://www.jesus.ch/kirchefinden)



219-

## Film «More than Chocolate and Cheese»

Der imposante Film erzählt vom christlichen Ursprung der Schweiz. Auf der DVD ebenfalls enthalten ist der preisgekrönte Spielfilm «Jesus», der in 24 Sprachen übersetzt wurde und unzähligen Menschen geholfen hat, Jesus besser kennenzulernen.



shutterstock.com

## Hausbesuch & Nachbarschaftshilfe

Wünschen Sie den Besuch eines Pfarrers/Pastors oder einer Seelsorgerin, oder benötigen Sie praktische Hilfe? Wir vermitteln Ihnen gerne eine Person aus Ihrer Nähe. Diese wird zuerst mit Ihnen telefonisch Kontakt aufnehmen, um mehr über Ihre Bedürfnisse zu erfahren.



istockphoto.com

## Bibelfernkurs

Gott hat seinen Willen und seine Pläne in der Bibel offenbart. Deshalb ist es bereichernd und wichtig, sich mit dem «Buch der Bücher» auseinanderzusetzen. Für Erwachsene und Kinder ist je ein Glaubenskurs mit Worterklärungen kostenlos erhältlich.

Um diese Angebote zu nutzen, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf:

Talon: siehe Seite 2 | Mail: [fragen@jesus.ch](mailto:fragen@jesus.ch) | Tel.: 0848 737 737 | Web: [www.jesus.ch/print](http://www.jesus.ch/print)