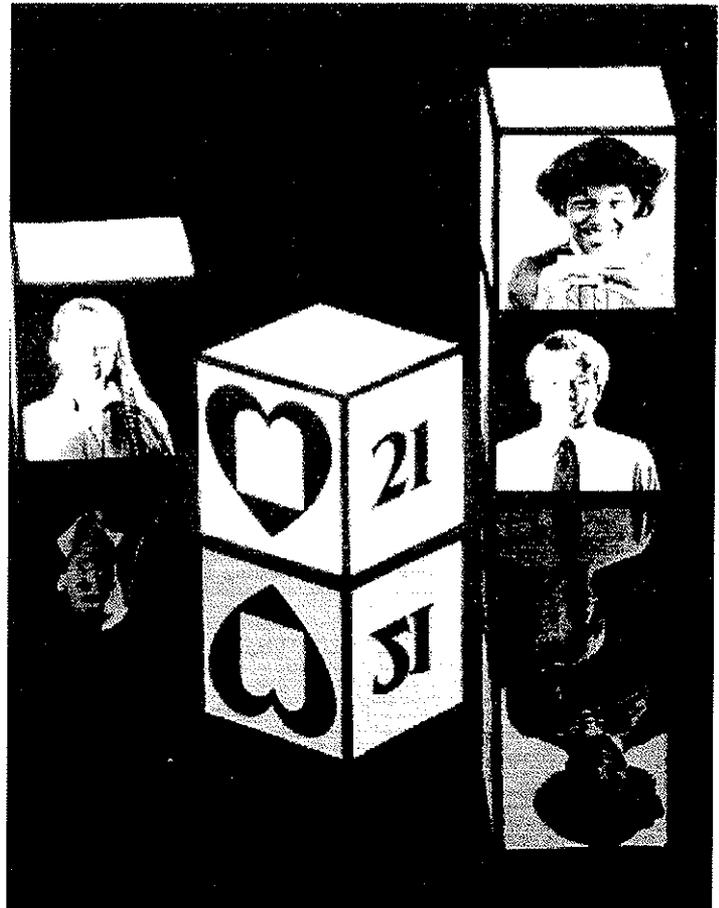
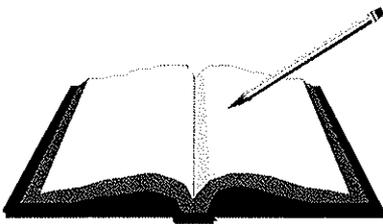


## 8

# Ein christlicher Lebensstil



## Kleines Bibelstudium - Bibeltexte zum Anstreichen



- |     |                 |  |
|-----|-----------------|--|
| CL1 | 1. Kor. 10, 31  | Essen und trinken zur Ehre Gottes                                      |
| CL2 | 1. Kor. 6,19.20 | Körper ein Tempel des Heiligen Geistes                                 |
| CL3 | Spr. 23, 29-32  | Keine alkoholischen Getränke   |
| CL4 | 3. Mose 11, 3-8 | Keine unreinen Speisen   |
| CL5 | Matth. 27, 34   | Keine Drogen/Medikamente (es sei denn, sie sind vom Arzt verschrieben) |
| CL6 | 1. Kor. 3, 17   | Den Körper nicht verunreinigen   |

M  
E  
R  
K  
V  
E  
R  
S

"WER SAGT, DAß ER IN IHM BLEIBT, DER SOLL AUCH LEBEN,  
WIE ER GELEBT HAT."

(1. Joh. 2, 6)

M  
E  
R  
K  
V  
E  
R  
S

## Eine nützliche Richtschnur

## SABBAT

Gott hat uns eine Richtschnur gegeben, an der wir messen können, ob das, was wir tun, auch rechtens ist. Wir lesen darüber in Philipper 4:8 (Die Gute Nachricht): "Richtet eure Gedanken auf das, was gut ist und Lob verdient, was wahr, edel, gerecht, sauber, liebenswert und schön ist."

Alle diese Dinge umfassen das, was wir unser Verhalten, unsere Lebensart nennen.

Die eben erwähnte Richtschnur dient uns zur Überprüfung dessen, was wir sagen, tun und denken. Stimmt immer alles damit überein? Manchmal verlangen andere Menschen von uns, daß wir gewisse Dinge tun. Auch dafür ist uns die Richtschnur nützlich. Wir können so ziemlich alles, was unser Leben ausmacht, diesem Prüfungsverfahren unterwerfen. Tun wir das rechtzeitig, d.h. bevor wir eine Tat ausführen, so erspart uns das mitunter viel Ärger und Leid.

Mit dieser Richtschnur will uns Gott nicht zu irgend etwas zwingen. Er will uns damit sagen, was das beste für uns ist und wie wir im Leben glücklich sein können. Wir können das so zusammenfassen: Je mehr wir dem Vorbild Jesus in unserem Leben folgen, desto besser wird es uns gehen.

## Du bist besser als Peter

## SONNTAG

Als unsere Töchter noch Kinder waren, hatten sie eine Katze namens "Peter". Es ist nicht schwer zu erraten, warum sie so hieß. Peter war nämlich kohlrabenschwarz. Nur ein paar einzelne weiße Haare mischten sich unter sein Fell.

Unsere Kinder liebten Peter. Ob sie lernten oder spielten - Peter war immer dabei, manchmal sogar zum Ärgernis der Kinder, denn er ließ sich nie und nirgends abschütteln.

Natürlich gab es viele Dinge, die Peter mitmachen konnte. Er konnte genauso wie die Mädchen essen, schlafen, atmen, sich frei bewegen. Er konnte sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Er versuchte sogar, manche Bewegungen der Mädchen nachzuahmen, indem er sich aufrichtete.

Aber die Mädchen verfügten über Fähigkeiten, die der Kater nicht besaß. Wenn es um das richtige Verhalten ging, konnten die Mädchen nach dem Grund fragen. Mit zunehmendem Alter lernten sie auch, was gut und was weniger gut ist. Allmählich begannen sie, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen, und verstanden auch die Gründe, die ihrem Verhalten zugrundelagen.

Peter verschwendete keinen Gedanken an solche Dinge. Für ihn stand das Fressen im Mittelpunkt seines Daseins und das Bestreben, sich möglichst eng an ein, am besten aber an beide Mädchen anzuschmiegen.

Gott hat uns Menschen eine wunderbare Sache geschenkt - den Geist, mit dem wir denken und argumentieren können. Über diese Gabe verfügen die Tiere nicht. Das steckt hinter dem Ausdruck "zum Bilde Gottes schuf er ihn" (1. Mose 1:27). Mit unserem Geist oder Verstand können wir erkennen, daß Gott uns schuf, können wir im Gebet und durch das Studium seines Wortes mit ihm in Verbindung treten, und lernen auf diese Weise von ihm, was für uns das beste ist.

Weil Gott uns erschuf, kennt er uns am besten. Es ist nur logisch, daß er weiß, wie wir auf die beste Weise für Geist und Körper Sorge tragen und sie "auf Schuß" halten. Aus diesem Grund gibt uns die Bibel die folgende Lebensregel mit.

Streiche aus der Buchstabenreihe jeden zweiten Buchstaben heraus, um diese goldene Regel zu entdecken. Schreibe den Satz in die Freizeile und vergiß nicht, die Bibelstelle anzuführen. Versuche es einmal, sie mit Hilfe der Konkordanz zu finden.

WRELNLNÄIMHQRVENSÖSETPOPDPEPRPTYRMIQNAKQTSOIDREKRKSOONNTSSTKE  
KTXWHALSITZUJTDSSÖÖÜTTUNTMAJLBLWEDSPZNUMRWECHGRDEAGOOHTBTWEDS

## MONTAG

### Für deine Gesundheit

Die Gesundheit stellt sich nicht zufällig ein. Wir bewahren sie nur als Folge eines sorgsamem Lebensstils. In der Bibel gibt es an die 1000 Textstellen, die irgend etwas mit der Gesundheit zu tun haben.

Die Bibel spricht von Fleischspeisen und zählt viele auf, die Gott verbietet. Eigentlich ist Fleisch an sich nicht die beste Ernährung für uns, weil es oft von Krankheitserregern verseucht ist. Das geht auf die häufig ganz unnatürliche Lebensweise der Tiere zurück. Es ist viel besser, unsere Ernährung aus erster Hand zu erhalten und nicht aus zweiter. Zudem sind Lebensmittel in natürlicher Form in der Regel weit billiger.

Wenn wir bei anderen Leuten beobachten, was Alkohol, Tabak und Drogen am Körper und Geist des Menschen anrichten können, sollten wir die Warnungen beherzigen und solche Schädigungen zu vermeiden trachten. Die meisten, die in diesen Lastern gefangen sind, wünschen, sie hätten niemals damit begonnen. Sogar die sogenannten "milderen" Drogen, wie sie im Bohnenkaffee, im schwarzen Tee und in Cola-Getränken zu finden sind, machen abhängig und sind für unsere Gesundheit nicht gut.

Gott wünscht, daß wir das Leben in der Fülle genießen. Darum warnt er uns vor Dingen, die das Leben abwerten und einschränken. Er empfiehlt darum Dinge, die das Leben lebenswert machen.

## DIENSTAG

### Gottes Arzthelfer

Gott hat uns wunderbare Möglichkeiten in die Hand gegeben, um gesundheitlichen Problemen aus dem Weg zu gehen und unsere "Maschinerie" namens Körper in Schwung zu halten. Wir könnten sie die "Arzthelfer Gottes" nennen, denn sie sind wirksame Mittel, um uns den Frohsinn und das Glück zu bewahren und unser Leben lebenswert zu gestalten. Es mögen einfache Mittel sein. Dennoch sind sie sehr wichtig.

#### Reine Luft

ist einer dieser Arzthelfer. In den Großstädten, und hier besonders in den inneren Stadtbezirken, ist es oft genug unmöglich, saubere Luft einzuatmen. Darum sollten wir umso mehr danach trachten, so oft es geht, eine Landpartie zu machen, um frische Luft zu "schnappen".

**Sonnenlicht**

verleiht uns Gesundheit. Zu gewissen Jahreszeiten scheint die Sonne kräftiger als sonst. Das ist einer der Gründe, warum wir im Sommer Urlaub machen. Wir können dann für magerere Zeiten gleichsam auftanken. Nütze aber die Segnungen der Sonnenstrahlen auch sonst, wann immer das möglich und vernünftig ist.

**Bewegung**

ist vor allem dann angebracht, wenn sie mit irgendeiner sinnvollen Betätigung einhergeht. Sie sollte in regelmäßigen Abständen im Freien und in der frischen Luft erfolgen. Man hüte sich allerdings vor Übertreibungen! Wandern, Radfahren, Schwimmen, einfache Bewegungsspiele sind die richtige körperliche Ertüchtigung.

**Ruhe**

ist dann wichtig, wenn sie vonnöten ist. Zu den richtigen Gewohnheiten gehört auch, daß wir von Zeit zu Zeit eine Ruhepause einlegen. Uns überfällt oft eine "gesunde Müdigkeit". Dann aber tut uns die richtige Ruhe sehr gut.

**Wasser**

zählt auch zu den göttlichen Arzthelfern. Wir verwenden es am besten zweifach: Als gesundes Getränk, damit unsere Körperfunktionen richtig arbeiten, und als Reinigungsmittel für unsere Haut, damit auch sie so arbeitet, wie sie soll.

**Eine gehaltvolle Ernährung**

ist, in Verbindung mit unseren übrigen Gewohnheiten, notwendig, um den Körper aufzubauen, die Widerstandskräfte zu stärken und uns für die Arbeit bei Kräften zu erhalten.

**Enthaltsamkeit**

ist ein großes Wort, das schlicht und einfach "Mäßigkeit" bedeutet, nämlich den richtigen Gebrauch dessen, was gesund ist. Es schließt aber auch ein, daß wir uns allem Schädlichen enthalten.

**Vertrauen in die göttliche Kraft**

schenkt uns die Gewißheit, daß wir Gott gehören. Es hilft uns, die Alltagsprobleme zu meistern und unsere Mitmenschen aufzumuntern.

Die "göttlichen Arzthelfer" sind die wirksamsten Mittel, um das Leben wahrlich zu genießen und uns ein Höchstmaß an Glück und Gesundheit zu schenken.

**Gesundheit des Geistes****MITTWOCH**

Neulich erzählte mir ein Freund von einer Fernsehsendung, die er sich kurz zuvor angesehen hatte. Es war eine Sendung, die er sich normalerweise nicht ansieht, in die er aber hineingeraten war, ohne zu wissen, was da kommen würde.

"Hat sie dir gefallen?" fragte ich ihn.

"Nun ja, nachher benötigte ich beinahe ein Bad, um meinen Geist wieder reinzuwaschen", gab er zur Antwort.

Geistige Gewohnheiten sind genauso wichtig wie körperliche. Wir sollten unseren Geist rein und stark erhalten. Ein Leben für Gott gleicht einem Pauschalangebot des Reisebüros, das alles umfaßt.

Die größte Gefahr droht unserem Geist heute wahrscheinlich vom Fernsehen und den Videos, die an jeder Ecke erhältlich sind. Es gibt zwar ganz ausgezeichnete Sendungen, doch die meisten sind für einen Christen, jung wie alt, unannehmbar. Der Großteil der Videobänder sind Horrorgeschichten, Sex-Verirrungen, blutrünstige Darstellungen des Krieges und rührseliges Liebesgeflüster. Legt man an sie den Maßstab von Philipper 4:8, dann taugen sie alle nichts.

Die Musik spielt in der Welt von heute eine maßgebliche Rolle. Meistens weist sie jedoch in eine beunruhigende Richtung. Die Texte beschäftigen sich nur allzu oft mit Drogenmißbrauch, verbotener Liebe, unmöglichen Lebenssituationen und selbstsüchtigem Stolz. Diese Musik ist so laut, daß sie das Gehör schädigt. Der Rhythmus peitscht die Gefühle auf. Eine solche Musik hilft wirklich niemandem, das Leben, wie es ist, zu meistern.

Ein anderer Bereich von geistiger Gesundheit betrifft unsere Lesegewohnheiten. Das Angebot ist riesig. Darum müssen wir in der Auswahl unserer Lektüre sehr sorgfältig vorgehen. Unsere Zeit, die uns zur Verfügung steht, ist eine Gabe Gottes. Wir sind dafür verantwortlich, wie wir sie nutzen. Unser Lesestoff darf in keiner Weise unser Verlangen nach der Bibel beeinträchtigen.

Reisen, Hobbies, die Wissenschaften, Lebensbeschreibungen, die Künste, Geschichte - das Angebot an Literatur ist wahrlich reichhaltig und vielfältig. Es erfordert große Sorgfalt, einen klaren Kopf zu behalten.

Alle Formen der Erholung sollten der Bedeutung des Wortes entsprechen. Wir schreiben "Erholung", d.h. wir holen unsere Kräfte wieder zurück. Nach jeder Erholung müßten wir eigentlich besser dastehen.



Zum Nachdenken:

Kann ich aufrichtigen Herzens Gott bitten, stets bei mir und mit mir zu sein, wenn ich solche Fernseh- und Videoprogramme ansehe, solche Zeitschriften lese und mir diese Musik anhöre?

## DONNERSTAG

## Deine Antenne

Für einen guten Radio- oder Fernsehempfang braucht man normalerweise eine Antenne, um die entsprechenden Wellen einzufangen. Dreht man die Antenne ein wenig, läßt sich die Empfangsqualität noch steigern.

Gott hat uns auch mit einer Art Antenne ausgestattet, damit wir seine Signale und Botschaften empfangen können. Das ist unser Gewissen.

Auch die Bibel spricht von dieser "Antenne" und nennt sie, wenn sie richtig eingestellt ist, "ein gutes Gewissen" (1. Petrus 3:16).

Wir selbst können diese Antenne nicht auf den göttlichen Sender einstellen. Wir brauchen dazu einen "Techniker". Das ist der Heilige Geist, der direkt von der Zentrale ausgesandt wird, um uns zu helfen. Jesus sagte: "Er wird euch in alle Wahrheit leiten" (Johannes 16:13).

Das Wirken des Geistes beruht jedoch auf der Gebrauchsanweisung - der Bibel. Diese Anweisung müssen wir selbst lesen und den Heiligen Geist bitten, uns genau zu zeigen, wie sie auf unsere persönlichen Bedürfnisse anzuwenden ist. Dann ist unsere Antenne ein verlässliches Werkzeug zum Empfang jener Signale, die uns in unseren Entscheidungen als Christen leiten werden.

Satan möchte natürlich durch diese Antenne falsche Signale aussenden. Er unternimmt dazu zahlreiche Versuche. Die Bibel spricht vom "bösen Gewissen" (Hebräer 10:22), einem Gewissen, das fehlgeleitet worden ist.

Im Verhalten eines Christen ist diese Antenne wichtig. Sie muß mit großer Behutsamkeit eingestellt werden. Wenn das der Fall ist, dürfen wir uns darauf verlassen, ein "reines Gewissen" zu haben (1. Timotheus 3:9). Auf die Signale hin, die wir empfangen, dürfen wir handeln.

Der folgende Bibelvers bringt zum Ausdruck, was ein gutes Gewissen ist. Ergänze den Text (Jesaja 30:21):

"DEINE \_\_\_\_\_ WERDEN \_\_\_\_\_ dir DAS WORT HÖREN: 'DIES IST DER \_\_\_\_\_, DEN GEHT! SONST WEDER ZUR \_\_\_\_\_ NOCH ZUR \_\_\_\_\_'."

## Unser treuer Held

# FREITAG

Wir alle haben unsere Helden und Heldinnen, die wir bewundern und denen wir dann und wann auch nacheifern. Wir tragen mitunter ähnliche Kleider, ahmen die Frisur nach, singen ihre Lieder, kaufen uns das gleiche Auto oder essen, was sie am liebsten speisen. Wer in der Öffentlichkeit steht, übt auf seine Bewunderer oft machtvollen Einfluß aus.

Der Merkvers dieser Woche macht uns mit dem einzigen verlässlichen Helden in allen Lebenslagen bekannt. "Wer sagt, daß er in ihm bleibt, der soll auch leben, wie er gelebt hat" (1. Johannes 2:6). In den folgenden Bibelversen stecken vier Lebensgrundsätze für einen Christen. Lies sie und ergänze den Lückentext:

"Und stellt euch nicht dieser Welt \_\_\_\_\_ sondert \_\_\_\_\_ euch durch Erneuerung eures Sinnes" (Römer 12:2).

"Zieht nicht am \_\_\_\_\_ Joch mit den \_\_\_\_\_ "Geht aus von ihnen und \_\_\_\_\_ euch ab, spricht der Herr" (2. Korinther 6:14,17).

"Euer Schmuck soll nicht \_\_\_\_\_ sein ...., sondern der \_\_\_\_\_ Mensch des Herzens" (1. Petrus 3:3,4).

"Von \_\_\_\_\_ aber und jeder Art Unreinheit oder Habsucht soll bei euch nicht einmal die Rede sein, wie es sich für die Heiligen gehört. Auch schandbare, närrische oder lose Reden stehen euch nicht an" (Epheser 5:3,4).

Wenn wir mit der Hilfe des Heiligen Geistes diese Grundsätze anwenden, folgen wir ganz gewiß dem Beispiel unseres wahren Helden - Jesus Christus.