

# Die evangelistische Minute

## Das richtige Logo

Bei Jugendlichen ist es ein Muss. Auf den „Klamotten“ muss das richtige Logo zu sehen sein. Da lohnt sich schon ein Trip nach Polen. Da gibt's alles, zwar gefälscht, aber wer sieht das schon? Hauptsache, man gehört dazu, ist respektiert und anerkannt. Der Wert definiert sich oft am Körperbau, den Kleidern oder der Marke des Autos. Warum stecken wir eigentlich so viel Geld und Energie in ein Bild von uns, das wir nicht wirklich sind? Es wäre doch viel einfacher und vor allem günstiger, wenn wir uns selbst verändern. Aber wer kann das schon?

Christsein beginnt da, wo wir aufhören an den Wirkungen zu arbeiten. Wir müssen an unseren Kern. Und da werden wir meist belogen! Wir hätten einen guten Kern – so die allgemein anerkannte Aussage. Aber seien wir mal ehrlich – ich erkenne bei mir oft etwas anderes. Aus dem Herzen kommen böse Gedanken (Matt. 15,19). So sagt die Bibel, und das deckt sich mit meinen Beobachtungen. Wenn Jesus Ihr Leben verändern darf, dann werden Sie zu einer echten Persönlichkeit. Dann haben Sie das richtige Logo - das bringt' s!

Ulrich Krieger, in der Missionsleitung von Aktion in jedes Haus (AJH)



Was ist schon gegen Wellness und Fitness einzuwenden? Es ist doch schön, wenn es einem gut geht und man gut aussieht? Doch wie schnell kann man in einer Sackgasse landen. Deshalb überprüfen Sie doch selbst einmal, auf welchem Weg Sie gerade sind, und finden Sie das richtige Maß zwischen körperlicher und geistlicher Fitness.

## INHALT

Impressum und Inhalt	2
Vorwort	3
Wellness und Fitness – Ausweg oder Sackgasse? Rudi Bork	4
Model – ein Traumberuf? Katja Bauer	5
Gottes Plan für unsere Gesundheit und für unseren Körper Ronald Hentschel	6
Muskeln wie Arnold Schwarzenegger Daniel Schnietz	8
Jung und schön Reinhold Wesolowski	10
Wie halte ich mich geistlich fit? Johannes Vogel	12
Ehemalige der Freien Theologischen Fachschule Gebetsnachrichten und Termine	14
Mit Krankheit und Schmerzen in der Bibelschule sein Reinhold Lorch	17
Die Juden – das Volk der Zukunft? Friedrich Vogel	18
Die Kronen – Ein jeglicher wird seinen Lohn empfangen Friedrich Vogel	20
Aktuell passiert	21
Schwierige Bibelstellen einfach erklärt Martin Kölli	22
Poster	23
Gibt es einen Wellness-Trend in der Gemeinde? Klaus Eberwein	24

## IMPRESSUM

**Herausgeber und Verlag:** Bibel-Center,  
Freie Theologische Fachschule e. V., 58339 Breckerfeld  
Telefon: 023 38/1071 · Telefax: 023 38/1074  
e-mail: info@bibel-center.de  
Internet: <http://www.bibel-center.de>

**Erscheinungsweise:** 4 x jährlich

**Bezug:** Jahresabo 6,- €/Einzelheft 2,- €  
Für Empfänger ohne oder mit geringem Einkommen gratis

**Schriftleitung & Gestaltung:** Johannes Vogel, Udo H. Schmidt  
**Redaktionsteam:** Missionsdirektor Friedrich Vogel, Klaus Eberwein, Elvi Brändlein, Stefanie Böttger, Susanne Heydel

**Bildnachweis:** Project Photos; BCB Archiv

**Layout:** Schmidt grafikdesign, 35638 Leun

**Druck:** DÖNGES Druck + Medien GmbH, 35683 Dillenburg

Abdruck und/oder Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Das Bibel-Center, Freie Theologische Fachschule e. V., Breckerfeld, ist ein überkonfessionelles Missions- und Glaubenswerk und wird ausschließlich von freiwilligen Spenden getragen!

Gaben zur Ausbreitung des Evangeliums und zur Ausbildung junger Menschen bitte auf folgende Konten:

**Bank für Sozialwirtschaft:** 8360500 (BLZ 37020500)

**Sparkasse Hagen:** 108007693 (BLZ 45050001)

**Märkische Bank:** 62999200 (BLZ 45060009)



# Wellness und Fitness

## Ausweg oder Sackgasse?

Bibellehrer Rudi Bork

### **Der Mensch fühlt sich nicht gut**

Überall begegnen uns diese beiden Begriffe: „Wellness“ oder „Fitness“. „Wellness“ ist ein Wort aus der englischen Sprache. Das Lexikon übersetzt folgendermaßen: „Zustand des Gesundseins“. Wohlbefinden, Wohlsein, Gesundheit und Kondition sind sehr gefragt. Woher kommt dieses Verlangen? Weil der Mensch empfindet, dass mit ihm etwas nicht in Ordnung ist! Die Einen vermuten die Ursache für ihr Unbehagen in ihrem Inneren. Deshalb versuchen sie an ihrem Seelenleben zu arbeiten. Eine gesunde Ernährung, eine gesunde Lebensweise und Entspannungsübungen sollen Ordnung und Ausgeglichenheit in die Seele bringen. Die Anderen meinen das Übel an ihrem Körper entdeckt zu haben. Wenn sie in den Spiegel schauen, fühlen sie sich schlecht. Darum muss sich unbedingt etwas am Äußeren ändern. Der Körper muss makellos sein: schlank, muskulös, durchtrainiert und braungebrannt. Mit dem Gefühl der seelischen und körperlichen Unvollkommenheit machen viele Geschäftszweige jährlich riesige Umsätze. Denken wir nur an die Schönheitschirurgen, die Fitnesscenter, die Wellnesshotels u.s.w.. Sie alle werben damit, dass sie das gewünschte Wohlbefinden herstellen.

### **Der Mensch ist nicht gut**

Dem Menschen ist nicht gut, weil er nicht gut ist. Römer 3,23: „Alle haben gesündigt und ermangeln der Herrlichkeit Gottes.“ Das Wort Gottes deckt die wirklichen Ursachen für das menschliche Unbehagen auf. Die Diagnose lautet: Sünde, das Getrenntsein von Gott. Weder „Wellness“, die Suche nach Ausgeglichenheit für das Innenleben, noch Fitness, die harte Arbeit am eigenen Körper, wird das Unwohlsein beheben können. Denn der Schaden der Sünde ist weder durch Wellness, noch durch Fitness zu beheben. Es gibt nur einen Ausweg aus der zerstörerischen Sünde. 2. Kor. 5,17: „Darum, ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, ein Neues ist geworden! Das alles aber von Gott, der uns durch Christus mit sich selbst versöhnt hat.“ Echtes Glück und Wohlbefinden kommt durch eine geistliche Neugeburt. Diese Erneuerung kommt nicht durch menschliche Übungen, Methoden und Mittel, sondern durch den Glauben an Jesus Christus.

### **Der Mensch, der sich gut fühlt, ist deswegen noch nicht gut**

Zweifellos gibt es Mittel und Wege, die uns ein körperliches und seelisches Wohlbehagen vermitteln können. Wer sehr viel Wert auf das Äußere legt, wird sich gut fühlen, wenn

er den Vorgaben der Gesellschaft entspricht. In gleicher Weise, werden die Anhänger der Wellnessbewegung durch ihre Maßnahmen ein gewisses Wohlbehagen empfinden. Doch ist ein Gefühl des Wohlseins noch kein Garant für das Angenommensein bei dem heiligen Gott. Es gibt ernste Erkrankungen ohne begleitende Warnhinweise. Das Gefühl, kerngesund zu sein, ist dann ein gefährlicher Trugschluss. Ähnlich verhält es sich mit der Sündhaftigkeit, die jeden Menschen von Gott getrennt hält. Man fühlt sich gut. Trotzdem befindet man sich auf dem Weg in den sicheren, ewigen Tod. So können Fitness und Wellness zur „Wohlfühlfalle“ werden.

### **Der Mensch, der gut ist, darf sich durchaus wohlfühlen**

Folgenden Gruß hat der Apostel Johannes an einen Mitchristen gerichtet: „Mein Lieber, ich wünsche dir in allen Stücken Wohlergehen und Gesundheit, wie es deiner Seele wohlgeht!“, 3. Joh. 2. Der Herr Jesus Christus hatte die Seele dieses Mannes (Gajus) vom Verderben erlöst. Seiner Seele ging es wirklich gut. Das ist die Basis für wahres Wohlbefinden. Menschen, die auf Jesus Christus vertrauen, sind gut, weil ER sie mit Gott „gutgemacht“ hat. Hierbei handelt es sich nicht um ein bloßes Gefühl, sondern um eine Tatsache. Wellness und Fitness können zur Falle werden. Das ist der Fall, wenn sie zum rettenden Lebensprogramm erhoben werden. Andererseits sind hier viele nachahmenswerte Anstöße. Sport dient nicht zur Gottseligkeit, stellte der Apostel Paulus fest. Doch, wer gottselig ist, darf ruhig an seiner körperlichen Ausdauer arbeiten. Unser Körper ist ein Tempel des Heiligen Geistes. Wir sollen mit unserem Körper Gott verherrlichen. Wir wollen gewiss nicht den Tempel vergöttern. Aber wir dürfen und sollen unseren Körper gesund behandeln und gesund erhalten. Dadurch haben wir die Chance, unserem Gott noch lange zu dienen. Dasselbe gilt für unser Seelenleben. Nicht nur Bibellesen und Gebet halten unsere Seele gesund. Entspannung und Abwechslung sind eine gute Aufbaumahrung für müde Seelen.

Wellness und Fitness sind gute Hilfsmittel für Menschen, die durch den Glauben an Jesus Christus „gut“ geworden sind. Doch sie sind eine tückische Falle für Menschen, die sich nur gut fühlen wollen, obwohl die Ursache ihres Unbehagens nicht beseitigt worden ist: Die Sünde.

# Model - ein Traumberuf?

Katja Bauer

Im Alter von 16 Jahren kam ich zum ersten Mal mit der Welt der Mode in Kontakt. Mein damaliger Freund, der bereits als Model arbeitete, verhalf mir zu den ersten Schritten in das Modelbusiness. Überraschender Weise war die Resonanz bei den Agenturen recht gut, so dass ich mir meine Vermittlungsstelle selber aussuchen konnte. Die Schule brach ich damals in der elften Klasse ab, um mich ganz meiner neuen Laufbahn widmen zu können. Schnell stellte sich für mich heraus, dass ich zwar ein interessanter Typ war, aber in Deutschland als schwer zu vermitteln galt, da ich nicht dem typischen Image der deutschen Frau entsprach. Doch das Ausland zeigte reges Interesse und so ging ich, noch minderjährig, nach Athen, um dort erste Erfahrungen im internationalen Bereich zu machen, bevor ich die wichtigen Szenepplätze wie Mailand, Paris und London sah.

Von Anfang an fiel es mir schwer von meiner Familie getrennt zu sein und auf mich alleine gestellt durch die Welt zu tingeln. Trotz des Erfolges, den ich recht zügig bekam, wurde mir die Branche immer suspekter. Nie war ich dünn genug und mein Aussehen hatte oberste Priorität. Jeder Pickel bedeutete eine kleine Krise, da man bei Fotoaufnahmen jede Unebenheit sieht. Gut Aussehen war gar nicht so einfach. Die Designer entdeckten Fehler an mir, die ich selbst noch nicht bemerkt hatte, obwohl man mehr als kritisch wird, wenn man so sehr auf sich selbst fixiert ist. Als ein Vorbild in den Journalen für die jungen, erfolgreichen, attraktiven Menschen fühlte ich mich nicht. Eher als ein Opfer der Modeschöpfer, die wohl beschlossen hatten, dass Weiblichkeit eher out ist und gerade männliche Formen angesagt sind. Kein Wunder, machen doch jene Männer Mode für Frauen, die sich eher zu dem maskulinen Körper hingezogen fühlen. Der Nachwuchs



kam aus aller Herren Länder nach Europa um sein Glück als Star auf dem „Catwalk“ zu versuchen. Damals fühlte ich mich noch recht jung, bis ich feststellen musste, dass sich viele Eltern auch nicht scheuten, ihre dreizehnjährigen Töchter loszuschicken. Die meisten blieben wohl auf der Strecke, da die Selektion von den Schönsten der Schönen erbarmungslos ist und kein Platz für menschliche Schicksale lässt.

Auch wenn ich mich nicht wohl fühlte, entschloss ich mich, mehr schlecht als recht durchzuhalten. Was sollte ich auch tun? Zurück in die Schule wollte ich nicht, weil ich mir die Blöße des Versagens nicht geben wollte. Eine Ausbildung kam auch nicht in Frage, da ich nicht wusste, welcher Beruf es wert war, meinem jetzigen Verdienst Vorrang zu geben.

1996 hörte ich zum ersten Mal von Jesus und seiner unglaublichen Botschaft für mich.

Ganz unspektakulär nahm ich den Herrn in mein Leben auf und baute von nun an auf ihn. Damals begriff ich noch nicht, dass ich eigentlich gar nichts über mein neues Leben und dessen Konsequenzen wusste. Langsam aber sicher ließ mich der Herr erkennen, dass ich nicht untergewichtig sein musste, um Ihm zu gefallen. Nein, mehr noch, er öffnete mir die Augen für diese Branche. Ich stellte fest, dass ich schwul sein gar nicht mehr so hipp fand. Und die Angst, ein Jahr älter zu werden, verschwand auch völlig. Kurzum, mein Leben war nicht mehr konform mit diesem Beruf als Model. Mit zwanzig beschloss ich

nebenbei das Abitur nachzumachen. Nun ja, ein Held war ich auch da nicht, weil ich oft fehlte und Schwierigkeiten hatte, mich auf ein „normales Leben“ einzustellen. Geschafft habe ich es aber trotzdem. 1997 lernte ich meinen jetzigen Mann kennen, der sich genauso unkompliziert für den Herrn entschied. Welch ein Segen war es für uns, eine Gemeinde gefunden zu haben, in der wir uns wohl fühlen. Mit dem Modeln habe ich nun schon lange aufgehört und wieder ein gesundes Verhältnis zu meinem Körper bekommen. Mit Spannung warten wir momentan auf unser gemeinsames Baby. Ich hoffe und bete, dass unser Kind im Zeitalter der Castingshows kein Superstar werden möchte, sondern einfach von ganzem Herzen von seinem Herrn geliebt und geachtet werden möchte und zwar so, wie es ist. „Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der Herr aber sieht das Herz an.“, 1.Sam. 16,7.