

sisters

sisters
inspire
sisters

DEIN EXTRA:
Wendeposter



Giovanna Hoffmann

**GELIEBT – AUCH
OHNE LEISTUNG**

SOCIAL MEDIA

Von der Freiheit,
unperfekt zu sein

BEZIEHUNG

Warten auf
den Einen?

REZEPTE

Gesunde
Frühstückssnacks

Hey Sister!



Wir verlosen 10 x 10 Sis-Ausgaben! Um teilzunehmen, schreib bis zum 30.04.2022 eine E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel“ an sisredaktion@lydia.net und verrate uns deine Lieblingsseite in Sis!

Ich (Deborah) erinnere mich noch gut an einen Tag in dem Sommer, in dem ich die 4. Klasse abgeschlossen habe. Ich saß am Küchentisch und brach ganz plötzlich in Tränen aus. In diesem Moment war mir bewusst geworden, dass eine große Veränderung in meinem Leben bevorstand: Ich würde auf eine neue Schule gehen, ohne meine besten Freundinnen. Ich würde in eine neue Klasse kommen und neue Freunde finden müssen. Alles, was mir in den letzten Jahren so vertraut geworden war, würde ich jetzt für immer hinter mir lassen.

In Prediger 3,1 heißt es: „Jedes Ereignis, alles auf der Welt hat seine Zeit.“

Ein Neubeginn kann ganz schön aufregend und mit Angst verbunden sein. Aber er kann auch viel Gutes hervorbringen! Das hat auch Leah Ort nach einem Schulwechsel erlebt (Seite 18).

Die Fußballerin Giovanna Hoffmann ist früh von zu Hause ausgezogen, um ihren Traum zu verfolgen. Doch dann musste sie eine lange Wartezeit aushalten, als sie wegen einer Verletzung nicht spielen konnte. Warum sie heute total dankbar ist für diese Zeit, liest du ab Seite 12.

SO GEHT ES MIT SIS WEITER

Auch für *Sis* beginnt eine neue Zeit. Viele Leserinnen haben sich dafür eingesetzt, die Zeitschrift bekannter zu machen. Dafür möchten wir uns von Herzen bedanken! Trotz aller Bemühungen haben wir leider nicht genug Abonnentinnen gewinnen können, um das Projekt eigenständig weiterzuführen.

Aber es gibt eine gute Nachricht: Ab Juni schließen wir uns mit der Zeitschrift *Teensmag* zusammen. Darin kannst du dich auf regelmäßige *Sis*-Inhalte und eine Kolumne von Deborah freuen. Auf Seite 50 lernst du den *Teensmag*-Redakteur Tobias kennen. Auch die *Sis*-App kannst du weiterhin nutzen. Mehr Infos über die Zukunft von *Sis* findest du am Ende des Hefts.

Jetzt wünschen wir dir viel Freude beim Lesen der zehnten Ausgabe!

Deine Sis-Redaktion,
Ellen & Deborah

Be inspired

3 YOUTUBE-KANÄLE, DIE DICH WEITERBRINGEN

Theo Livestream

Umfragen, Reportagen, Erklärvideos und ein Livestream, bei dem die Zuschauer live Fragen stellen können – damit begeistern der CVJM und das Evangelische Jugendwerk in Württemberg (EJW) junge Menschen für theologische Themen, wie zum Beispiel Freiheit oder Feindesliebe.

BASIS:KIRCHE

Das digitale Projekt der Landeskirche von Hannover soll eine Alternative zu den klassischen analogen Angeboten der Kirche bieten. Es gibt kurze Gebetsclips, Konfettisegen, Fitness-Tutorials, Studiotalks zu Fragen der Community und Reportage-Vlogs, wie etwa die Begleitung eines Bestatters bei der Arbeit.

logo! news:date

Immer donnerstags um 15 Uhr diskutieren die logo!-Moderatoren Tim und Jennie ein aktuelles Thema, beispielsweise den Klimawandel, die Abschaffung von Schulnoten oder die Impf-Pflicht. Sie nehmen dich mit, wenn sie Interviews führen, Argumente sammeln und sich eine Meinung bilden.

ES IST OKAY, NICHT OKAY ZU SEIN

Immer mehr Schülerinnen und Schüler leiden an psychischen Krankheiten, wie Depressionen oder Schlafstörungen. Auch die Suizidzahlen gehen seit Beginn der Pandemie nach oben. Ein neues Selbsthilfe-Programm der Donau-Universität aus Österreich hilft Teens, ihre Gefühle einzuordnen und weitere Hilfe zu finden. Videos erklären in wenigen Minuten, was du tun kannst, wenn du eine schwierige Zeit durchmachst. Mehr Infos gibt es unter: IstOkay.at

MUT ZUR VERÄNDERUNG

„Mach die Dinge anders, als sie alle machen, wenn du merkst, dass dich das nicht glücklich macht. (...) Ich habe angefangen, mit Gott zu gehen und mein Leben danach auszurichten. Das war mind-blowing und hat mein Leben total verändert.“

Pop-Sänger Toni Kraus im Interview mit „PromisGlauben“



Foto: Michael Kremer

EIN GESETZ GEGEN DEN SCHÖNHEITSWAHN

Dass Bilder von perfekten Körpern auf Social Media unter Druck setzen können, ist kein neues Problem. In Norwegen gibt es dafür sogar ein eigenes Wort: „kroppspress“, was soviel wie „Körperdruck“ bedeutet. Um Jugendliche davor zu schützen, soll ab diesem Sommer ein neues Gesetz im Land gelten: Influencer und Modelabels müssen dann bearbeitete Werbefotos, die sie beispielsweise auf Instagram posten, kennzeichnen. Das Gesetz gilt, wenn etwas an der Figur oder der Haut retuschiert wurde.





GELIEBT - AUCH OHNE LEISTUNG



Giovanna Hoffmann (23) träumte als kleines Mädchen davon, einmal in der Fußball-Bundesliga zu spielen. Heute ist sie Mittelfeldspielerin beim SC Freiburg. Doch der Weg dorthin war nicht immer einfach. Im Interview erzählt sie, wie sie eine schwere Verletzung überstanden hat und warum sie auf dem Platz ein Vorbild sein möchte.

Giovanna, wie hast du deine Leidenschaft für den Fußball entdeckt?

Ich habe einen großen Bruder und viele ältere Cousins. Meine Eltern haben einen großen Garten und da waren in den Sommerferien immer alle versammelt, um Fußball zu spielen. In der Schule habe ich als einziges Mädchen mit meinen Klassenkameraden mitgekickt. Eines Tages bin ich mit einem Freund, mit dem ich eigentlich zum Spielen verabredet war, zu einem Fußballtraining mitgegangen. So bin ich da reingerutscht.

Was bedeutet dir der Sport?

Es ist das, was ich am besten kann, was ich am liebsten mache und wofür ich die meiste Zeit aufwende. Das Miteinander und für ein bestimmtes Ziel alles zu geben, das fasziniert mich. Aber auch, mich jeden Tag zu fragen: „Was kann ich heute tun, um besser zu werden?“ Ich bin ein sehr disziplinierter und ehrgeiziger Mensch. Für mich ist es eine Selbstverständlichkeit, jeden Tag mein Allerbestes zu geben. Der Sport macht mir unheimlich viel Spaß.

Du bist mit 15 Jahren nach Bremen in ein Spieler-Internat gezogen. Allein wohnen, für die Schule lernen, trainieren – war das eine Herausforderung für dich?

Ich war schon als Kind sehr verantwortungsbewusst und organisiert. Anders kannst du Leistungssport gar nicht machen. Ich habe drei Geschwister und meine Eltern konnten mich nicht immer zum Fußball fahren. Mit 13 Jahren kam ich zu Werder Bremen und musste selbst organisieren, dass ich mit dem Zug fahre oder mich jemand mitnimmt. Anderthalb Jahre später habe ich in der Nationalmannschaft gespielt. Wir sind viel gereist und mussten das neben der Schule auf die Reihe bekommen. Dadurch bin ich recht früh reif und unabhängig geworden. Die Nähe zur Familie hat mir aber schon manchmal gefehlt. Zum Glück waren die Spiele meistens samstags, so dass ich sonntags in den Gottesdienst gehen konnte.

2015 hast du dich bei einem Unfall verletzt. Was ist damals passiert?

Im Training vor dem Halbfinale der Deutschen Meisterschaft bin ich im Rasen hängengeblieben und habe mir das Wadenbein ge-

brochen. In den Tagen danach hatte ich mehrere Untersuchungen und die Ärzte ahnten: „Es kann sein, dass es nicht mehr so wird wie vorher.“ Der Heilungsprozess zog sich viel länger hin als gedacht. Da sagten sie zu mir: „Du solltest dir überlegen, ob du noch weiter spielen möchtest und kannst.“

Wie ging es dir mit dieser Diagnose?

Es war das erste Mal, dass ich mich verletzt hatte. Ich war gerade erst von zu Hause ausgezogen und stand auf einmal mit Nichts da. Der Unfall passierte am Saisonende. Zum Anfang der nächsten Saison sollte ich zum ersten Mal in der ersten Mannschaft spielen. Das hat sich immer weiter hinausgezögert. Ich wurde noch einmal operiert. So lange nicht spielen zu können, war sehr herausfordernd. Wenn man verletzt ist, ist das ein großes Warten, bis endlich etwas passiert. Jeden Tag habe ich gehofft, dass sich etwas zum Besseren verändert.

Was hat dir Hoffnung gegeben?

Es war für mich keine Frage, dass es Gott gibt. Aber erst während meiner Verletzung habe ich angefangen, selbst in der Bibel zu lesen und mich gefragt: „Wie gehe ich mit dieser Situation um? Wer bin ich, wenn ich keine Fußballspielerin bin?“ Mein Papa hat früher zu mir gesagt: „Fußball ist nicht alles im Leben! Wenn du dein Leben nur dem Fußball hingibst, ist das so, als würde dir jemand einen Ball schenken und du würdest dem Ball dafür danken, dass er so großartig ist.“

Durch die Verletzung habe ich erlebt, dass alles vergänglich ist. Dass wir unser Leben überhaupt nicht in der Hand haben. Jahrelang ging es bei mir täglich nur um „besser, schneller, weiter“, und dann konnte ich von der einen auf die andere Sekunde nicht einmal mehr gehen. Es war, als würde Gott mich auf die Tribüne setzen, um mir ins Herz zu sprechen.

Was passiert, wenn ich sterbe? Wo gehe ich dann hin? Das sind Fragen, die man sich als 16-Jährige nicht unbedingt stellt und wovon viele meiner Freunde auch nichts wissen wollten. Aber mich hat das beschäftigt. In der Bibel habe ich Antworten gefunden.

In Matthäus 16,26 las ich: „Was nützt es, die ganze Welt zu gewinnen und dabei seine Seele zu verlieren? Gibt es etwas Kostbareres als die Seele?“ Da habe ich schließlich die

LÄSTER- SCHWESTERN

Kennst du das? Du redest mit deiner Freundin darüber, wie sich eure Klassenkameradin bei der Geburtstagsparty letztes Wochenende in den Mittelpunkt gestellt hat und dass das total unangebracht war! Euer Gespräch entwickelt sich weiter, aber du spürst allmählich Unfrieden darüber, dich weiter über diese Person zu unterhalten. Du erinnerst dich an einen Bibelvers, der sagt, dass es Gott nicht gefällt, wenn man über seine Mitmenschen lästert. Aber ist das überhaupt Lästern, was ihr da macht? Ihr unterhaltet euch ja schließlich nur über Tatsachen ...



Foto: Karolina Grabowska, Pixels

Als ich ein Teenager war, habe ich viel Zeit damit verbracht, mit meinen engsten Freundinnen über andere zu reden. Wir waren so richtige „Tratschtanten“. Dabei haben wir zwar keine Lügen über andere erzählt, aber wir haben deren Verhalten analysiert und bewertet. Wir haben uns eingebildet, wir wüssten genau, was im Leben anderer passiert. Unser Urteil war meistens sehr hart. „Der checkt's einfach nicht!“ oder „Die ist so oberflächlich“, waren Sätze, die wir öfter vom Stapel gelassen haben. Ich glaube, dass meine damaligen Freundinnen und ich schon eine Gabe haben, Menschen zu verstehen und Situationen einzuschätzen. Vielleicht waren sogar viele der Annahmen, die wir diskutiert haben, richtig. Aber alles, was uns diese Gespräche gebracht haben, war, uns selbst damit ein gutes Gefühl zu verschaffen. Ich kann von mir sagen, dass meine Herzeshaltung oft sehr stolz und arrogant war. Damals kannte ich Gott schon und ich habe auch immer wieder gespürt, dass ich ihm mit meinen Urteilen und Worten keine Freude machte. Aber ich hatte nicht den Mut, meinen Freundinnen zu sagen, dass ich nicht mehr mitmachen wollte. Meine Lösung war dann, einfach nichts zu sagen. Meistens habe ich aber trotzdem mitgemacht, weil ich dazugehören wollte. Rückblickend würde ich mir wünschen, ich hätte meinen Freundinnen offen gesagt, dass ich mich lieber über andere Dinge unterhalten würde.

3 GRÜNDE, WARUM WIR LÄSTERN

EIGENE UNSICHERHEITEN KASCHIEREN

Im Rückblick erkenne ich, dass wir durch die Bewertung anderer Menschen unseren Selbstwert gepusht haben, indem wir den Finger auf ihre Schwächen und Fehler legten. Wir stellen uns mit unseren Urteilen über andere und bestärken uns gegenseitig in dem Gefühl „Wir sind besser als die!“. In Wahrheit wollen wir verhindern, dass es im Gespräch um unsere eigene Person und unseren wahren Kern geht. Es ist mit weniger Risiko verbunden, wenn man lieber über andere redet statt über sich selbst und dadurch eine Verbindung zum Gegenüber aufbaut. In den Worten des holländischen Philosophen Baruch de Spinoza klingt das so: „Was Peter über Paul sagt, sagt mehr über Peter als über Paul.“

SICH VERBUNDEN FÜHLEN

Wenn wir mit anderen über eine Person in ungeschönen Tönen reden, gibt uns das ein Gefühl von Verbundenheit. Leider ist Lästern in vielen Umgebungen sehr üblich, angefangen in der Schule bis hin zur Arbeitswelt. Wenn man sich beispielsweise gemeinsam über den bösen Lehrer oder die nervigen Kolleginnen auslassen kann, schafft das ein Gemeinschaftsgefühl. Die amerikanische Psychologin Brené Brown nennt das „common enemy intimacy“ – also eine Verbundenheit, die durch einen gemeinsamen Feind entsteht. Sie sagt, dass man dadurch zwar erreicht „dazu zu passen“, dass aber nie echte Zugehörigkeit entsteht. Ich glaube, dass die Art der Verbundenheit, die durchs Lästern entsteht, nicht von Dauer ist. Beziehungen, in denen nur schlecht über andere geredet wird, sind keine tiefen Beziehungen.

DEN ANDEREN „ABCHECKEN“

Ein weiterer Grund, wieso jemand über andere lästert, kann sein, dass man herausfinden will, ob das Gegenüber „im selben Team spielt“. Ich war vor kurzem in einem Pferdestall, den ich nicht kannte, und habe dort miterlebt, wie eine junge Frau mit ihrem Pferd neu in den Stall „eingezogen“ ist. Einige Mädels, die dort schon länger waren, haben hinter ihrem Rücken schlecht über sie und ihren Umgang mit ihrem Pferd geredet. Diese Mädels sind dann von einer Pferdebesitzerin aus dem Stall zur anderen gegangen und wollten sich mit ihnen über „die Neue“ unterhalten. Manche hatten kein Interesse, sich an dem Drama zu beteiligen, und haben das Gespräch abgeblockt. Daraufhin sind die Mädchen weggegangen. Sie haben gemerkt, dass sie in ihnen keine Verbündete finden. Unbewusst wollten sie eine Art Team bilden, das sich gemeinsam gegen „die Neue“ zusammenschließt. Ein solches Verhalten hinterlässt auch die Frage: „Wenn du mit mir so über Leute sprichst... Sprichst du dann auch so über mich, wenn ich nicht dabei bin?“

Gesunde Frühstückssnacks

Etwas im Magen zu haben, ist wichtig – wenn du frühstückst, hast du mehr Energie und kannst dich besser konzentrieren. Sarah zeigt dir einfache und gesunde Ideen für einen kraftvollen Start in den Tag oder als Snack für die Pause. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Pausenbrot mit Tomaten-Hummus & Rucola

Falls du es herzhaft magst, bringt das selbstgemachte Tomaten-Hummus ein bisschen Abwechslung in dein Brotbelag-Sortiment. Er eignet sich auch perfekt als Dip für Gemüsesticks.

Du brauchst:

Für den Hummus (ca. 6 Portionen oder ein 300 ml Schraubglas)
 220 g Kichererbsen, gekocht
 60 g getrocknete Tomaten in Öl
 1 TL Paprikapulver
 ½ TL Kreuzkümmel
 1 EL Tahin (Sesammus)
 1 EL Zitronensaft
 Ca. 100 ml kaltes Wasser
 Pfeffer & Salz

Für ein Pausenbrot

2 Scheiben Vollkornbrot
 20 g Rucola
 4 Scheiben Gurke



Fotos: Sarah Klampf

So geht's:

Die Kichererbsen in einem Sieb kurz abspülen und zusammen mit den getrockneten Tomaten (ohne Öl), den Gewürzen, Tahin, Zitronensaft und Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Hummus in ein Schraubglas füllen (z.B. das ausgespülte Glas von den Kichererbsen). Dort hält er sich ca. 3-4 Tage im Kühlschrank.

Eine Scheibe des Vollkornbrotts mit Hummus bestreichen. Die in Scheiben geschnittene Gurke und den gewaschenen Rucola darauf anrichten und die zweite Scheibe auflegen.

Overnight-Oats

Erfrischende Overnight-Oats mit Joghurt und Himbeeren sind ohne viel Aufwand am Vorabend schnell zusammengemixt. Am Morgen brauchst du sie dann nur schnell aus dem Kühlschrank zu nehmen, bevor du das Haus verlässt.

Du brauchst:

3 EL Haferflocken
1 TL Leinsamen
70 ml Wasser
1 kleiner Apfel
1 TL Zitronensaft
150 g Joghurt

Optional:

1 TL Ahornsirup
1 Handvoll Beeren, tiefgekühlt oder frisch (z.B. Himbeeren & Heidelbeeren)

Topping:

geröstete Mandelblättchen & Walnüsse, Haferflocken

So geht's:

Am Vorabend Haferflocken, Leinsamen und Wasser in ein verschließbares Glas geben, umrühren und kurz quellen lassen. Einen kleinen Apfel grob reiben und mit der Hälfte des Joghurts und je nach Geschmack einem Teelöffel Ahornsirup mischen. Die andere Hälfte des Joghurts mit den Beeren mischen (evtl. mit etwas Ahornsirup). Nun die Apfel-Joghurt-Masse und anschließend die Beerenmasse in das Glas füllen, verschließen und bis zum nächsten Morgen im Kühlschrank aufbewahren. Erst kurz vor dem Verzehr mit gerösteten Nüssen toppen, damit diese knusprig bleiben.



Frühstücksmuffins

12 Stück

Diese Frühstücksmuffins kommen dank der Banane ganz ohne zusätzlichen Zucker aus, halten lange satt und sind quasi die transportable Schwester von Porridge.

Du brauchst:

250 Haferflocken	2 sehr reife Bananen
1 TL Backpulver	220 ml Hafermilch
1 TL Natron	80 ml Rapsöl
1 TL Zimt	1 TL Apfelessig
1 Karotte	80 g Cashewkerne
1 kleiner Apfel	1 EL Kokosraspel
2 TL Cranberries	

So geht's:

Den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Haferflocken wenn möglich in einem Mixer etwas feiner zerkleinern und mit Backpulver, Natron und Zimt mischen. In einer anderen Schüssel die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Hafermilch, Rapsöl und Apfelessig zugeben und unterrühren. Karotte und Apfel gut waschen, schälen und grob raspeln. Cashewkerne grob hacken. Apfel- und Karottenraspel, Cashewkerne, Kokosraspel und die Haferflockenmischung zu den flüssigen Zutaten geben und unterrühren. Gleichmäßig auf 12 Muffin-Förmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.



Sarah Klempf

ist Studentin, Diätassistentin und liebt es zu kochen – am liebsten für und mit Freunden. Auf ihrem Instagram-Account @zutischmit findet ihr weitere Kreationen aus ihrer kleinen, aber feinen WG-Küche.

WARTEN AUF DEN EINEN?



„Mit dem Sex bis zur Ehe warten? Ist das echt Gottes Wille?“ Vielleicht hast du diese Frage schon mal gestellt, wenn du dich verliebt hast oder in einer Beziehung bist. Tobias Teichen und Christian Rossmann haben sich auf die Suche nach Antworten gemacht.

Zuerst eine Frage: Wärest du überhaupt offen dafür, dass Gott eine andere Ansicht vertreten könnte als du? Du bezeichnest dich vielleicht als modern und denkst, deine Meinungen über das Leben sind richtig und zielführend. Lass uns mal hundert Jahre zurück ins Jahr 1922 reisen. Ich glaube, die Menschen, die sich damals modern nannten, würden sich wundern, wie du heute jemanden datest, denn diese Art und Weise gab es damals nicht. „Was?! Du triffst dich mit einer Frau, ohne vorher ihre Eltern um Erlaubnis zu fragen? Das gehört doch zum guten Ton!“, würde mir mein gleichaltriges Ich um 1922 wahrscheinlich sagen. Wenn wir umgekehrt hundert Jahre in die Zukunft reisen, dann würde dein Jahrgang wahrscheinlich den Kopf schütteln über viele deiner „modernen“ Ansichten und sich darüber aufregen, wie du „damals“ so über Sex denken konntest.

Welcher Mensch aus welcher Zeit hat die richtige Antwort darauf, was für uns bei dieser Thematik gut ist? Meine Antwort: Der Einzige, der weiß, was wirklich gut für uns Menschen ist, ist Gott. Deine Meinung ist geprägt durch die Kultur, dein Umfeld und die Zeit, in der du lebst. Gott hingegen war schon immer da und wird es immer sein. Er hat eine viel größere Perspektive auf unser Leben – schließlich hat er den Menschen geschaffen. Offen für sein Wort zu sein, erfordert Mut und eine hundertprozentige Gewissheit, dass Gott gut ist und du ihm vertrauen kannst. Das hat auch Chris erlebt:

Als ich nach vielen Jahren zum ersten Mal wieder eine Beziehung begann, haben wir uns am Anfang noch nicht mal geküsst. Ich war überrascht und fand das irgendwie blöd. Andererseits waren wir uns tatsächlich noch sehr unsicher, ob wir auch wirklich gut zusammenpassen. Im Nachhinein muss ich zugeben, dass es sehr schlau war, es körperlich erstmal langsam angehen zu lassen. Denn vielleicht kennst du das: Je näher du jemandem kommst, desto mehr Sehnsucht entwickelst du nach der Person. Das liegt ganz einfach daran, dass unser

Körper viele Mechanismen besitzt, die bei intemem Körperkontakt eine Art Anziehung aufbauen. Das ist grundsätzlich etwas super Schönes. Ich habe allerdings bei mir gemerkt, dass die Sehnsucht nach dem Körper meiner Freundin stärker wurde als nach dem Menschen an sich. Die Sehnsucht nach körperlicher Intimität ist entstanden, unabhängig davon, ob wir gut zusammenpassten oder nicht.

Hätte ich gern in dieser Kennenlernphase den ganzen Abend knutschend auf dem Sofa gelegen? Ja, natürlich! Aber was ihr und mir noch wichtiger war, war eine gute Entscheidung zu treffen, ob wir den Rest unseres Lebens miteinander verbringen wollen, und wir wollten verhindern, dass Hormone unsere Sicht vernebeln. Es wäre einfach gewesen, den ganzen Abend eng umschlungen im Bett zu liegen und dadurch eine gute Zeit zu haben. So mussten wir rausfinden, ob wir auch außerhalb des Bettes gut zusammen matchen.

Bei uns war es tatsächlich so, dass wir nach einem halben Jahr gemerkt haben, dass wir nicht sehr gut zusammenpassen und wir haben uns wieder getrennt. Während des Datings und der Beziehung fanden wir es blöd, im Nachhinein waren wir jedoch beide sehr dankbar, dass wir körperlich noch nicht so weit gegangen sind.

In der Schule merkst du vielleicht, wie unangenehm es ist, zugeben zu müssen, dass du noch eine „unberührte Jungfrau“ bist. Alle machen sich über dich lustig. An vielen Versen in der Bibel siehst du aber, dass diese „Unberührtheit“ eine der kostbarsten Sachen ist, die du deinem zukünftigen Ehepartner oder deiner zukünftigen Ehepartnerin schenken kannst.

„Niemand soll dich geringschätzen, nur weil du jung bist. Sei allen Gläubigen ein Vorbild in dem, was du lehrst, wie du lebst, in der Liebe, im Glauben und in der Reinheit.“

(1. Timotheus 4,1)

WARUM ERST HEIRATEN?

Größtmögliche Reinheit im Bereich Sexualität bedeutet, mit niemand anderem als deinem zukünftigen Mann Geschlechtsverkehr zu haben. Viele Leute denken, es geht darum, mit dem Sex bis zur Hochzeit zu warten. Genau genommen geht es jedoch weniger darum, auf diesen einen Tag, sondern vielmehr auf die eine Person zu warten. Und du kannst dir nie völlig sicher sein, wer das sein wird, solange ihr beide nicht die Entscheidung getroffen habt, wer das sein soll!

Wir Menschen haben tief in uns den Wunsch nach Nähe, Geborgenheit und Intimität. Wir wünschen uns, geliebt und mit einem Partner eine Einheit zu werden. Die größtmögliche Form eines solchen Verbundenseins ist die Ehe. Wir geben unser altes Ich auf, damit etwas Neues entstehen kann (vgl. 1. Mose 2,24-25). Sich durch den Ehebund körperlich und seelisch „nackt“ zu machen, führt zu einer maximal tiefen Einheit.

Wenn die Person, die du an dich „ranlässt“, keine vertrauenswürdige Person ist, dann besteht ein hohes Risiko, dass dein Ranlassen negative Auswirkungen haben wird. In diesem Fall kann Sex zerstörerisch sein und die Kraft haben, dein tiefstes inneres Wesen zu verletzen. Du musst dieser Person vertrauen können, dass sie auf lange Sicht gut mit dir umgeht. Dass

sie dich nicht nur ausnutzt, um ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Es gibt keinen anderen Bereich, bei dem ein falscher Umgang so langanhaltende seelische Schäden auslösen kann.

Damit wir diese einzigartige Intimität genießen können, obwohl wir darin so verwundbar sind, brauchen wir Sicherheit. Die größtmögliche Sicherheit vor Verletzungen ist ein Bund, bei dem wir uns gegenseitig vor Gott und mit rechtlichen Folgen versprechen, den Rest unseres Lebens mit der anderen Person zusammen zu verbringen und uns stets zu bemühen, liebevoll miteinander umzugehen. Durch den Ehebund entsteht eine Schutzmauer, hinter der tiefe Geborgenheit und Vertrautheit erlebt werden kann, ohne Angst vor Verletzung zu haben.

EIN GRÖßERES ZIEL

Es ist herausfordernd, in einer Datingphase auf Sex zu verzichten. Aber nicht sofort mit der Freundin oder dem Freund zu schlafen, kann unter anderem auch bedeuten, dass wir behutsam mit der Person umgehen möchten. Eine Trennung wird schmerzhafter, wenn wir in der Beziehung regelmäßig Sex hatten. Ich glaube, dass das Ganze noch verständlicher wird, wenn wir uns die Geschichte einer jungen Worship-Leiterin namens Isabelle anschauen:

Ich war siebzehn Jahre alt und seit zwei Jahren in einer Beziehung mit einem Nicht-Christen. Meine Mama hatte mir immer gesagt: „Übernachte nicht bei ihm, das ist nicht gut!“ Sie versuchte es mir auszureden, aber ich dachte mir: „Warum? Das gehört doch dazu! Das machen doch alle so!“ Wir übernachteten immer mal wieder beieinander und fuhren gemeinsam in den Urlaub. Natürlich kamen wir uns dabei auch körperlich immer näher – mit ihm Sex haben wollte ich allerdings noch nicht. Das fand mein Freund nicht so cool, wodurch dieses Thema zu einem regelmäßigen Streitpunkt in unserer Beziehung wurde. Er verstand nicht, warum ich nicht mit ihm schlief, und versuchte, mich immer wieder zu überzeugen. Eines Tages sagte er in einem Streit folgenden Satz, der sich sehr tief in mein Herz brannte: „Wenn du nicht mit mir schläfst, liebst du mich nicht!“ Ich war mir plötzlich unsicher und dachte: „Hat er recht?“ Ich wollte alles versuchen, damit er bei mir blieb, und begann, Kompromisse einzugehen. Ganz richtig fühlte es sich für mich allerdings nicht an.



Foto: Kate Kälvech, Unsplash

EINE SCHWESTER VON JESUS!

Hast du schon mal darüber nachgedacht, dass du neben deiner Familie auf der Erde auch eine andere Familie hast? Dass du sogar sagen kannst, du bist die Schwester von Jesus?

Jesus hatte vier leibliche, namentlich genannte Brüder sowie „Schwestern“. Das kann man in der Bibel in Matthäus 12,47-50 lesen. Wie mag sein Leben auf seine Geschwister gewirkt haben? Als Jesus in seinem Heimatort Nazareth predigte, wollten seine Mutter und seine Brüder ihn unterbrechen. Jemand sagte zu ihm, dass sie draußen stehen und ihn sprechen wollen. Jesus antwortete: „Wer ist meine Mutter? Und wer sind meine Brüder?“ Dann zeigte er auf seine Jünger und sagte: „Diese Leute sind meine Mutter und meine Brüder. Wer den Willen meines Vaters im Himmel erfüllt, ist mein Bruder und meine Schwester und meine Mutter!“

Puh. Ganz schön hart für seine Familie. Warum sagt Jesus das? Ich denke, es geht ihm nicht darum, seine Mutter und Geschwister zu verletzen. Viele Bibelstellen zeigen, dass Jesus seine Mutter ehrt. Als er am Kreuz hängt, sorgt er noch dafür, dass sie nach seinem Tod versorgt wird (Johannes 19,25-27). Auch seine Brüder werden in der Bibel namentlich erwähnt, was darauf hindeutet, dass er sie wertschätzt. Die Namen der Schwestern wissen wir leider nicht. Damals wurden Frauen in den offiziellen Schriften nicht erwähnt.

Jesus nutzt diese Gelegenheit, um darauf hinzuweisen, dass seine Familie viel größer ist als die leibliche Familie, in die er hineingeboren wurde.

Wir gehören zur Familie Gottes. Wir sind Geschwister von Jesus. Du bist eine Schwester von Jesus! Das fühlt sich krass an, oder?

ZU GOTTES FAMILIE GEHÖREN

Im ersten Johannesbrief erklärt der Apostel Johannes das noch weiter: „Seht, was für eine Liebe unser himmlischer Vater uns geschenkt hat, nämlich, dass wir seine Kinder genannt werden – und das sind wir auch! Doch die Menschen, die zu dieser Welt gehören, kennen Gott nicht; deshalb verstehen sie auch nicht, dass wir seine Kinder sind.“

Auch Jesus erlebte, dass er nicht verstanden und akzeptiert wurde. Scheinbar nicht einmal von der eigenen Familie. In Matthäus 13,53-58 lesen wir: „Als er

in der Synagoge (von Nazareth) lehrte, staunten die Menschen und fragten: ‚Woher hat er diese Weisheit und weshalb kann er solche Wunder tun? Er ist doch nur der Sohn eines Zimmermanns, und wir kennen doch alle Maria, seine Mutter, und seine Brüder – Jakobus, Josef, Simon und Judas. Alle seine Schwestern leben hier unter uns. Was macht ihn zu so etwas Besonderem?‘ Und sie ärgerten sich über ihn und wollten nicht an ihn glauben. Da sagte Jesus: ‚Ein Prophet wird überall verehrt, außer in seiner Heimatstadt und in seiner eigenen Familie.‘ Und er tat dort nur wenige Wunder, weil sie nicht glaubten.“

Jesus wirkt dort, wo Menschen an ihn glauben und ihm vertrauen. Er kümmert sich um diejenigen, die zu ihm kommen. Aber er überlässt uns die Entscheidung, ob wir zu Gottes Familie gehören wollen. 

Ellen Nieswiodek-Martin



NOTIZEN:

1. Wenn du glaubst, dass Jesus dich liebt und für deine Sünden gestorben ist, bis du ein Kind Gottes (1. Johannes 5,1).
2. Gehe liebevoll und wertschätzend mit anderen Familienmitgliedern um. „Wir haben die wahre Liebe daran erkannt, dass Christus sein Leben für uns gegeben hat. Deshalb sollen auch wir unser Leben für unsere Brüder und Schwestern einsetzen.“ (1. Johannes 3,16)

Events



März

10.03. – 12.03.

CONNECT22

Eventhall Karlsruhe (D)
campuslive.ch/event/connect22

11.03. – 12.03.

HOLY SPIRIT NIGHT

GOSPEL FORUM Stuttgart (D)
holyspiritnight.com

April

30.04.

OUTBREAK: THERE IS MORE

Livestream/Glaubenszentrum, Bad Gandersheim (D)
glaubenszentrum.de/events/outbreak

30.04. – 01.05.

STEPS KONFERENZ

Dillenburg (D)
steps-konferenz.de

Mai

13.05. – 15.05.

TEENAGERMISSIONS-TREFFEN

Bad Liebenzell (D)
teenagermissionstreffen.de

26.05. – 27.05.

ICF CONFERENCE: KINGDOM COME

THE HALL, Dübendorf (CH)
icf.church/conference

25.05. – 29.05.

CHRISTIVAL

Erfurt (D)
christival.de

Juni

04. – 06.06.

PFIJUKO: THE UNKNOWN GOD

Siegerlandhalle, Siegen (D)
pfijuko.de

04.06. – 05.06.

FEST DER JUGEND

Neuhausen am Rheinfall (CH)
pfungstfest.ch

04.06. – 05.06.

PFINGSTEN 22

Verschiedene Standorte (A)
pfungsten.at

10.06 – 12.06.

BAM FESTIVAL

Krelingen (D)
bam-festival.de

17.06. – 19.06.

CREA! MEETING

Bettingen b. Basel (CH)
creameeting.ch

Juli

15.07. – 17.07.

JESUS ACTION FESTIVAL

Celle (D)
jesus-action-festival.de

27.07. – 07.08.

ALLIANZJUGENDCAMP

Bad Blankenburg (D)
allianzkonferenz.de/jugendcamp

September

30.09. – 01.10.

HOLY SPIRIT NIGHT

GOSPEL FORUM Stuttgart (D)
holyspiritnight.com

Oktober

JEDEN SONNTAGABEND SAT

Livestream/FeG Dillenburg (D)
sat-dillenburg.de

28.10. – 29.10.

LADIES CONFERENCE: BELOVED

Quadrium Wernau, Stuttgart (D)
ladiesconference.de

November

04.11. – 05.11.

ICF LADIES LOUNGE: EVERMORE

Livestream/THE HALL, Zürich (CH)
www.icf.church/ladieslounge



Bitte informiert euch, ob geplante Veranstaltungen aufgrund der aktuellen Situation tatsächlich stattfinden.



YOU ARE PART
OF
God's family

