

EINE ENTDECKUNGSREISE

real life



Fokussiert
LEBEN im
digitalen
Dauerfeuer

INHALT

- Kapitel 1 **Fokussiert leben** | 4
- Kapitel 2 **Dein Wert steht fest** | 8
- Kapitel 3 **Unter Dauerfeuer** | 12
- Kapitel 4 **Du bestimmst die Richtung** | 16
- Kapitel 5 **Freunde, die stark machen** | 20
- Kapitel 6 **Battle auf dem Weg nach Hause** | 24
- Kapitel 7 **Newstart mit Jesus** | 28
- Kapitel 8 **Endlich an(ge)kommen** | 32

IMPRESSUM

Herausgeber

Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten
in Österreich | Abteilung „Junge Gemeinde“

Autor

Peter Krumpschmid hat die Zutaten geliefert.
KI hat beim Umrühren geholfen.

Layout

Peter Krumpschmid

Bildnachweis

Alle Grafiken und Bilder wurden mit *magnific.com*
erstellt. Übrigens, wenn die Bilder irgendwie retro
wirken – dann ist das kein Zufall.

real life

Richtungswechsel: 180 Grad mit Jesus!

Als Jesus damals in Israel unterwegs war, hat er nicht lange um den heißen Brei geredet. Seine Message war klar: „Kehrt um“, denn das Himmelreich ist nahe!“ Keine weichgespülten Motivationssprüche. Keine „Alles ist gut“-Stimmung. Jesus wusste: Wenn sich die Menschen nicht ändern, verpassen sie das Entscheidende.

Und heute? Unser Feed ist voll. Unsere Bildschirmzeit hoch. Aber wie sieht's mit unserer Zeit für Gott aus? TikTok, Instagram, YouTube – ein Swipe geht immer. Noch ein Video. Noch ein Level. Und plötzlich ist der Tag vorbei. Gebet? Später. Bibel? Morgen vielleicht.

Mal ehrlich: Wenn Jesus heute in deinem Leben auftauchen würde – was würde er sagen?

Wir reden von seiner Wiederkunft. Wir posten Bibelverse. Wir liken christliche Clips. Aber sind wir wirklich bereit, wenn unser Alltag mehr von Push-Nachrichten als von Gottes Stimme bestimmt wird?

Die Frage ist nicht, ob Medien schlecht sind. Die Frage ist: Wer hat unser Herz – Jesus oder das Handy?

Wenn der Heilige Geist uns innerlich lebendig macht, kann echte Veränderung entstehen. Und diesem Heiligen Geist dürfen wir in den folgenden Tagen Raum geben.

Schwerpunkt: Digitale Medien

In diesem Heft beschäftigen wir uns besonders mit dem Umgang mit digitalen Medien. Vielleicht sagst du: „Bei mir ist das kein großes Thema. Ich lebe bewusst mit Gott und digitale Medien bestimmen nicht meinen Alltag.“ Super. Trotzdem möchten wir darüber reden.

Denn wir merken: Viele Jugendliche – und auch Erwachsene – verbringen heute viel mehr Zeit am Handy als mit Gott. Wenn Social Media, Games oder Serien wichtiger werden als er, bringt das unser ewiges Leben in Gefahr. Zu viel Zeit online lenkt uns von dem ab, was in diesem und dem zukünftigen Leben wirklich zählt.



Selfcheck: Also – im Himmel wird es vermutlich keine Handys geben. Willst du da trotzdem hin?

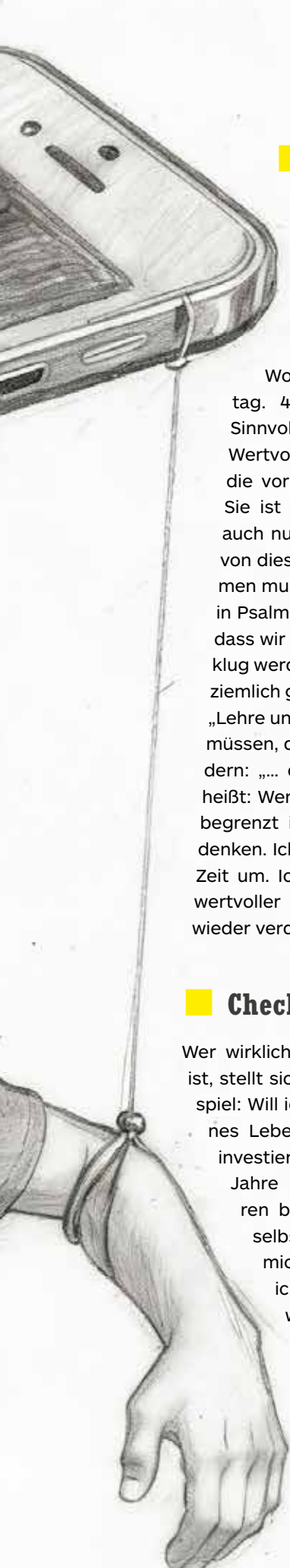
Esau hat sein Erstgeburtsrecht für ein schnelles Essen verkauft. Und du – würdest du den Himmel für Likes, Storys oder TikTok-Videos eintauschen?

Medien-Check

- Wie lange bist du täglich am Handy?
- Deine meistgenutzte App ist:
- Wozu nutzt du Social Media hauptsächlich?
- Wie oft sagst du: „Ich geh gleich schlafen“ – und scrollst dann noch 1 Stunde?
- Wie fühlst du dich nach 3 Stunden Scrollen?
- Könntest du 24 Stunden ohne Handy?

Fokussiert leben

Kapitel
EINS



■ Dein Leben hat ein Ablaufdatum!

Schon mal überlegt, wie viele Wochen ein Mensch zur Verfügung hat, der 80 Jahre alt wird? Es sind knapp 4.200 Wochen. 4.200 Wochenenden. 4.200-mal Montag. 4.200 Chancen, irgendetwas Sinnvolles, Verrücktes, Mutiges oder Wertvolles zu tun. Und jede Woche, die vorbei ist, kommt nicht zurück. Sie ist weg. Für immer. Es können auch nur 900 Wochen sein, wenn du von dieser Welt früher Abschied nehmen musst. Und genau deshalb steht in Psalm 90,12: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ Eigentlich ist dieser Satz ziemlich genial. Da steht nämlich nicht: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir Panik kriegen.“ Sondern: „... damit wir klug werden.“ Das heißt: Wenn ich weiß, dass mein Leben begrenzt ist, fange ich an, anders zu denken. Ich gehe bewusster mit meiner Zeit um. Ich merke plötzlich, dass Zeit wertvoller ist als Geld. Geld kannst du wieder verdienen. Zeit nicht.

■ Check deine Zeit

Wer wirklich checkt, dass Zeit begrenzt ist, stellt sich folgende Fragen. Zum Beispiel: Will ich wirklich drei Stunden meines Lebens in Kommentarschlachten investieren? Will ich meine besten Jahre damit verbringen, anderen beim Leben zuzusehen, statt selbst etwas zu wagen? Will ich mich später daran erinnern, wie ich mutig war – oder nur daran, wie ich online war? Denk über deine Endlichkeit nach, nicht um Angst zu bekommen, sondern um klug zu werden. Klug mit deiner Zeit. Klug mit deinen Entscheidungen. Klug mit deinen 4.200 Wochen oder auch nur 900.

„Lehre uns bedenken ...“

Psalm 90,12

- > Wenn ich ehrlich bin: Wofür gehen die meisten Stunden meiner Freizeit drauf? Bin ich damit zufrieden?
- > Was würde ich sofort weniger tun, wenn ich wirklich glauben würde, dass meine Zeit begrenzt ist?
- > Welche drei Dinge sind mir so wichtig, dass ich ihnen bewusst Zeit geben möchte?
- > Lebe ich eher nach dem Motto „mal schauen, was kommt“ oder habe ich eine klare Richtung?
- > Wenn ich in zehn Jahren zurückblicke: Wofür wäre ich dankbar, heute Zeit investiert zu haben?



■ Freiheit = Nein sagen können

Dann kommt das Thema Freiheit. Paulus schreibt: „Alles ist erlaubt, aber nicht alles dient mir“ (1 Kor 6,12). Übersetzt ins Heute heißt das: Ja, du kannst die halbe Nacht durchzocken. Ja, du kannst drei Stunden scrol-len. Ja, du kannst bei jedem Trend aufspringen, jede Challenge mitmachen, jede Serie durchbingen. Die Frage ist nur: Bringt es dich weiter oder zieht es dich langsam runter?

■ Junkfood für die Seele

Die entscheidende Frage ist nicht: „Ist das verboten?“ Sondern: „Was macht das mit mir?“ Macht es mich stärker oder schwächer? Konzentrierter oder zerstreuter? Zufriedener oder leerer? Es gibt Dinge, die fühlen sich im Moment gut an, aber hinterlassen danach ein geistiges Chaos, Augenringe und ein schlechtes Gewissen. Nicht alles, was Spaß macht, baut dich auf. Manche Dinge sind wie Junkfood für die Seele: schnell gefuttert, für den Moment verlockend, aber auf Dauer krankmachend und zerstörend.

■ Handy in der Hand oder hat es dich im Griff?

Und dann setzt Jesus noch einen drauf: „Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei“ (Joh 8,36). Wirklich frei heißt nicht: Ich kann alles machen. Wirklich frei heißt: Ich muss nicht alles machen. Ich muss nicht bei jedem Hype dabei sein. Ich muss nicht sofort antworten. Ich muss nicht jeden Kommentar le-

sen. Ich werde nicht von jedem Impuls, jeder Nachricht, jedem Trend herumgeschubst wie ein Einkaufswagen mit kaputtem Rad, der ständig irgendwo dagegenknallt. Freiheit ist, wenn du dein Handy benutzt und nicht dein Handy dich benutzt. Wenn du abschalten kannst, ohne innerlich durchzudrehen oder Angst zu haben, etwas zu verpassen. Echte Freiheit zeigt sich nicht darin, dass du alles ausprobierst, sondern darin, dass du dich selbst im Griff hast.

Der Kampf um dein Gehirn

Du denkst vielleicht: „Ich bin doch frei. Ich entscheide selbst, was ich mache.“ Während du das denkst, kämpfen im Hintergrund riesige Tech-Firmen um genau eine Sache: deine Aufmerksamkeit. Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube haben ein klares Ziel: dich so lange wie möglich dort behalten. Nicht weil sie dich so gern haben, sondern weil Aufmerksamkeit Geld bedeutet. Wenn etwas kostenlos ist, bist du nicht der Kunde. Du bist das Produkt.

„Wirklich frei“ Johannes 8,36

- > Wo sage ich „Ich kann jederzeit aufhören“, aber habe es noch nie ausprobiert?
- > Welche Gewohnheit in meinem Leben dient mir wirklich und welche zieht mir eher Energie ab?
- > Kann ich mein Handy, Gaming oder Social Media bewusst pausieren, ohne innerlich nervös zu werden?
- > Treffe ich Entscheidungen aus Überzeugung oder aus Gruppendruck?
- > Was würde sich konkret ändern, wenn ich Freiheit nicht als „alles dürfen“, sondern als „Nein sagen können“ verstehe?



Ich in 60 Jahren?

- > „War viel unterwegs. Also ... im WLAN.“
- > „Meine größte Reise? Von For You zu For You.“
- > „Zum Glück hab ich nichts verpasst. Außer mein Leben.“
- > „Nur noch 5 Minuten‘ – die längste Lüge meines Lebens.“
- > „Hab alles gesehen. Leider nur auf dem Display.“
- > „Ich hab 60 Jahre trainiert – im Daumen-Workout.“

Dein Gehirn liebt Dopamin – und merkt es nicht

Jedes neue Video, jeder Like, jede Nachricht bringt einen Mini-Dopamin-Kick. Dopamin ist übrigens nicht Glück, sondern eher die Erwartung: „Oh, vielleicht kommt gleich was Cooles!“ Und deshalb scrollst du weiter. Und weiter. Und weiter. Das ist kein Zufall. Das Prinzip ähnelt einem Glücksspielautomaten. Variable Belohnung hält dich dran. Endlos-Scrollen ist kein nettes Extra, sondern eine Strategie.

Wer steuert hier eigentlich wen?

Du sagst: „Ich hör gleich auf.“ Der Algorithmus analysiert längst, wie lange du auf einem Video bleibst, was du likest, wo du stoppst und wann du abends noch online bist. Dann serviert er dir genau das, was dich am längsten fesselt. Das ist ein digitales Puppentheater. Und du bist entweder der Puppenspieler oder die Marionette.

■ **Fokussiert leben – was heißt das überhaupt?**

Fokussiert leben heißt nicht: kein Spaß, keine Memes, nur noch Hausaufgaben. Fokussiert leben heißt: Ich entscheide bewusst, was meine Zeit bekommt. Ich lasse mich nicht dauerhaft treiben. Ich weiß, was mir wichtig ist.

■ **Du wirst, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest**

Wenn du jeden Tag Drama konsumierst, fühlst du Drama. Wenn du ständig Vergleiche konsumierst, fühlst du dich schlechter. Wenn du Oberflächlichkeit konsumierst, denkst du oberflächlicher. Dein Gehirn baut sich um. Das nennt man Neuroplastizität. Du trainierst dein Gehirn entweder auf Konzentration oder auf Zerstreuung. Beides geht nicht gleichzeitig.

■ **Freiheit? Oder doch Abhängigkeit?**

„Ich mach, was ich will!“ Dann leg dein Handy bewusst für 48 Stunden weg und beobachte dich. Abhängigkeit betrifft nicht nur Alkohol oder Nikotin. Sie kann auch mit Gaming, Social Media, Glücksspiel, Shopping oder Dauerbeschallung zusammenhängen. Freiheit heißt nicht: Ich kann alles tun. Freiheit heißt: Ich kann auch Nein sagen. Wenn du deine Impulse nicht steuerst, steuern sie dich.

■ **Wohin mit deinen 4.200 Wochen?**

Und dann die große Frage: Wohin eigentlich mit diesen 4.200 Wochen? Jesus sagt in Matthäus 6,33: „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.“ Das Schlüsselwort ist hier „zuerst“. Nicht irgendwann, nicht wenn noch Zeit übrig ist, nicht „mal schauen, was passiert“. Sondern zuerst. Stell dir dein Leben wie einen Rucksack vor. Du kannst ihn mit allem Möglichen füllen: Likes, Trends, Serien, Challenges, Scroll-Marathons. Das alles ist wie Kleinkram. Macht Spaß, aber wenn du zuerst nur Kleinkram reinpackst, bleibt für die wirklich wichtigen Dinge kein Platz.

■ **Pack zuerst das Wesentliche ein**

Wenn du deinen Rucksack zuerst mit den großen Sachen füllst wie Gott, Charakter, echte Freundschaften, Werte, Sinn, dann finden die kleinen Sachen drumherum Platz. Gottes Reich zuerst heißt: Ich richte mein Leben an seinen Werten aus. Liebe statt Ego, Wahrheit statt Fassade, Gerechtigkeit statt Mitläufertum. Plötzlich wirkt vieles klarer: Du rennst nicht jedem Trend hinterher, du bist nicht ständig abgelenkt, du entscheidest selbst, was wichtig ist. Du investierst Zeit in Menschen, die dir etwas bedeuten. Du baust Dinge auf, die bleiben. Du erlebst nicht nur Tage, du lebst ein Leben mit Tiefe. Aus deinen 4.200 Wochen werden keine verlorenen Stunden, sondern ein Leben, das Spuren hinterlässt.

■ **Was wäre die Alternative?**

Nicht: Handy verbrennen. Nicht: In den Wald ziehen. Sondern Gott wieder Raum geben. Ihn nicht zwischen Insta-Reels, TikTok-Scrollen und WhatsApp-Chats quetschen, sondern ihm Vorrang geben. Zeiten schaffen, in denen du betest, nachdenkst, still wirst. Gott nicht als Notfallkontakt behandeln, sondern als Orientierung für deinen Alltag und die Liebe von Jesus als Maßstab nehmen, eine Liebe, die dich trägt, verändert und die du weitergeben kannst.

■ **Wem gehört deine Aufmerksamkeit?**

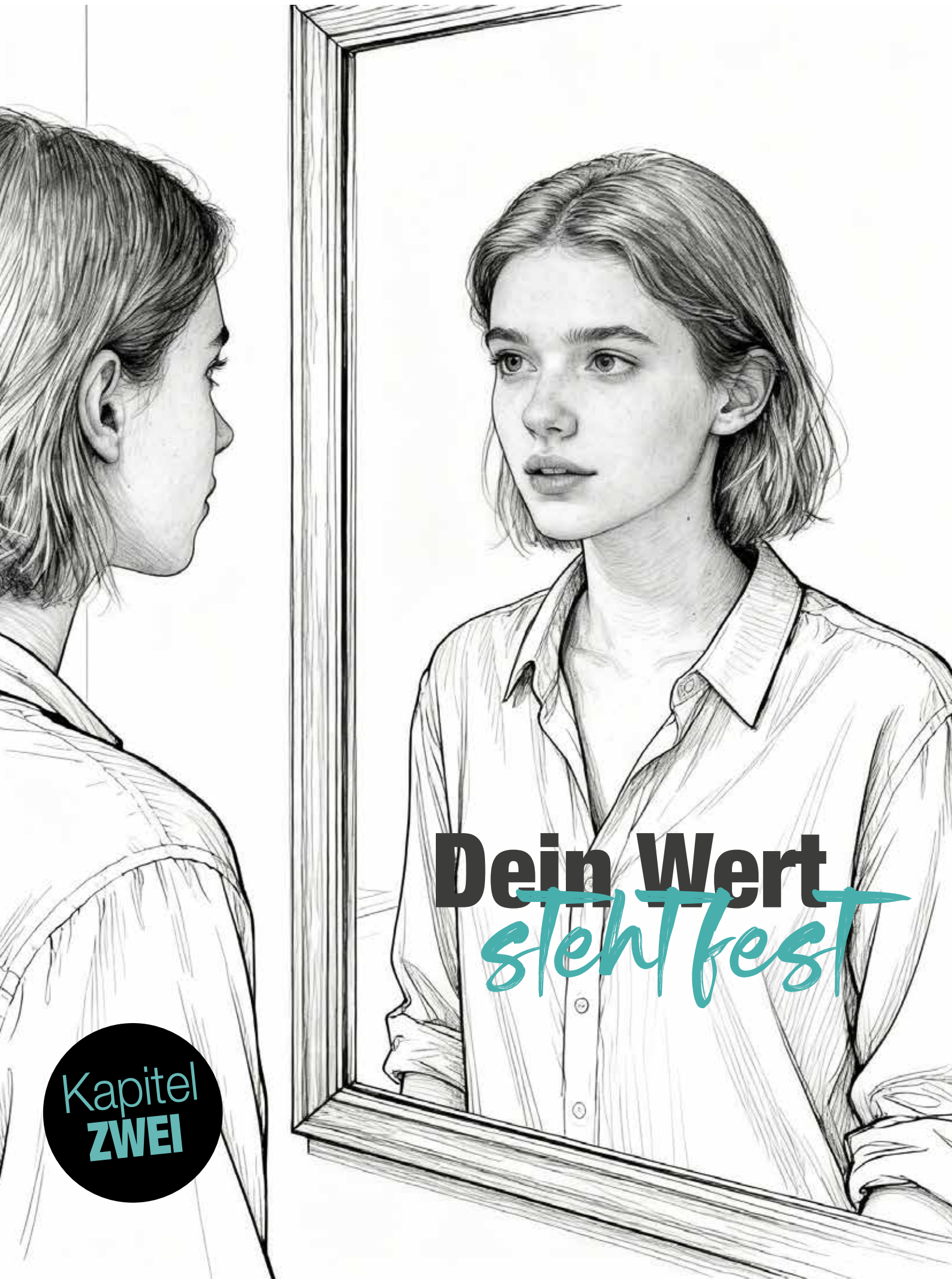
Das ist vielleicht die wichtigste Frage. Aufmerksamkeit ist Lebenszeit. Und Lebenszeit ist begrenzt. 4.200 Wochen, nicht 40.000. Du kannst dich treiben lassen oder Richtung wählen. Du kannst konsumieren oder gestalten. Du kannst reagieren oder entscheiden. Du hast nur dieses eine Leben. Kein Neustart. Die wichtigste Frage ist nicht: Wie viele Follower habe ich? Sondern: Wer werde ich durch das, was ich täglich tue? Also: Wer steuert hier wen?

„Trachtet zuerst ...“

Matthäus 6,33

- > Was steht aktuell an erster Stelle in meinem Leben – und woran merke ich das praktisch?
- > Wenn Gott wirklich „zuerst“ käme: Was würde sich in meinem Alltag verändern?
- > Welche Beziehung oder welcher Bereich meines Lebens braucht dringend mehr Priorität?
- > Was wäre ein konkreter Schritt diese Woche, um Gottes Werte bewusster an erste Stelle zu setzen?





Dein Wert *steht fest*

Kapitel
ZWEI

■ Dein Selbstwertcheck

- ☐ Traust du dich, deine Meinung zu sagen, auch wenn sie anders ist als die der anderen?
- ☐ Kannst du Fehler machen, ohne dich sofort selbst fertigzumachen?
- ☐ Kannst du deine guten Seiten sehen, auch wenn gerade etwas nicht klappt?
- ☐ Vergleichst du dich oft mit anderen, um dich besser oder schlechter zu fühlen?
- ☐ Kannst du dich über den Erfolg anderer freuen, ohne dich selbst klein zu machen?
- ☐ Kümmerst du dich körperlich, emotional und mental gut um dich selbst?
- ☐ Glaubst du, dass du geliebt wirst, auch wenn nicht alles perfekt läuft?
- ☐ Kannst du „Nein“ sagen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?

■ Willkommen im Vergleichsmodus

Kennst du das? Du wolltest nur kurz scrollen. Wirklich nur kurz. Und plötzlich ist eine Stunde vorbei und irgendwie fühlst du dich kleiner als vorher. Willkommen im großen Vergleichsmodus. Früher hast du dich vielleicht mit deiner Klasse verglichen. Heute vergleichst du dich mit den hübschesten, reichsten, durchtrainiertesten und scheinbar glücklichsten Menschen der Welt, dargestellt mit perfektem Licht, Filtern und 37 Versuchen für ein einziges Bild. Und dann wunderst du dich, warum dein normales Leben ... normal aussieht. Online sieht man Highlights. Kaum jemand postet die schlechte Mathearbeit, den Streit zu Hause oder den Pickel, der genau am Tag vor dem Date auftaucht. Echte Menschen haben schlechte Tage, aber im Feed sieht man oft nur die fünf besten Minuten aus 24 Stunden.

■ Warum Scrollen müde macht

Je länger du scrollst, desto mehr vergleichst du dich. Und je mehr du vergleichst, desto kleiner fühlst du dich. Du hältst dein Innenleben neben das Außenbild anderer. Du stellst deine Zweifel neben ihre Erfolge und deinen Alltag neben ihre Abenteuer. Kein Wunder, dass sich das unfair anfühlt. Dazu kommt FOMO – die „Fear of

„Wunderbar gemacht ...“

Psalm 139,14

- > Kann ich echt daran glauben, dass ich so, wie ich bin, wunderbar von Gott geschaffen bin? Warum klappt das manchmal so schwer?
- > Welche Situationen im Alltag zeigen mir, dass mein Körper, mein Kopf oder meine Persönlichkeit richtig genial von Gott gemacht sind?
- > Wie gehe ich mit den Problemen oder schwierigen Seiten in meinem Leben um, die aus eigenen Fehlern oder falschen Entscheidungen entstanden sind?
- > Was könnte mir diese Woche helfen, Gottes Sicht auf mich bewusster wahrzunehmen – und mich richtig gut damit zu fühlen?



Missing Out“, die Angst, etwas zu verpassen. Alle scheinen unterwegs zu sein, alle erleben etwas, nur du scheinbar nicht. Doch wer anderen ständig nachjagt, verpasst sein eigenes Leben. Wer sich dauernd misst, verliert sich selbst. Dein Leben ist kein Wettbewerb. Es ist eine Geschichte. Und sie muss nicht aussehen wie die von jemand anderem.

■ Views sagen nicht, wer du bist

Social Media gibt dir Zahlen. Likes, Views, Follower. Diese Zahlen fühlen sich manchmal an wie kleine Wertpunkte. Viele Views, guter Tag. Wenige Views, schlechter Tag. Aber seit wann entscheidet eine Zahl darüber, wie wertvoll du bist? Views zeigen, was Aufmerksamkeit bekommt. Sie sagen nichts darüber, wer du im Innersten bist. Hier beginnt der Unterschied zwischen Fremdbild und Selbstbild. Menschen sehen Ausschnitte. Gott sieht das Ganze.

■ Dein Wert beginnt früher

Die Bibel setzt deinen Wert nicht bei deiner Leistung an, sondern bei deiner Herkunft. In 1. Mose 1,27 heißt es: „Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde.“ Das bedeutet: Deine Identität gründet in Gottes Ebenbild. Sie ist nicht austauschbar und nicht abhängig von Trends.

Und in Psalm 139,13–14 steht: „Denn du hast meine Nieren bereitet und hast mich gebildet im Mutterleibe. Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke.“ Dein Wert beginnt nicht bei deinen Noten, nicht bei deinem Körper, nicht

bei deinem Erfolg. Dein Wert beginnt bei Gottes Entscheidung, dich zu erschaffen. Du bist gewollt, geliebt und beabsichtigt.

■ Gott sieht anders

In 1. Samuel 16,7 steht: „Der Mensch sieht, was vor Augen ist; der HERR aber sieht das Herz an.“

Als Samuel den nächsten König salben sollte, dachte er zuerst an Eliab. Er war groß, stark, top im Auftreten. Klingt bekannt, oder? Wir achten oft auf das, was man sofort sieht: dein Outfit, deine Noten, dein Insta-Profil. Samuel hat erst auch nur auf das Äußere geschaut.

Aber Gott? Der schaut tiefer. Er schaut nicht nach Muskeln, Views oder Zeugnis-Auftritten, sondern nach dem Herz, also nach dem, was wirklich zählt. Deshalb wählt er David, den jüngsten Sohn, weil seine innere Haltung und seine Bereitschaft stimmen. Menschen bewerten oft nach dem Äußeren; Gott sieht tiefer und spricht dir Wert zu. Bewertung fragt: „Reicht das?“ Zuspruch sagt: „Du bist mein.“ Wenn dein Selbstwert nur davon abhängt, was andere denken, wackelt er ständig. Wenn er auf Gottes Sicht gründet, bekommt er echten Halt.



Wer bin ich?

- > Was macht mich einzigartig?
- > Welche Stärken oder Talente habe ich, auf die ich stolz sein kann?
- > Welche Seiten an mir mag ich nicht so gern und wie gehe ich damit um?
- > Welche Werte oder Dinge sind mir wirklich wichtig?
- > Wie würde ich mich beschreiben, wenn ich nur 3 Wörter benutzen dürfte?

„Der Mensch sieht, ...“

1. Samuel 16,7



- > Welche Hinweise gibt der Text, dass Gottes Blick auf den Menschen anders ist als der Blick der Menschen?
- > Wo in meinem Alltag richte ich mich zu sehr danach, was andere sehen oder erwarten, statt danach, wer ich wirklich bin?
- > Welche meiner Stärken oder Werte fallen im Alltag unter den Tisch, weil sie nicht sofort sichtbar sind?
- > Wann habe ich mich zuletzt für etwas entschieden, das meinem Herzen entspricht, auch wenn es niemand bemerkt hat?

■ Wie ständiges Vergleichen den Selbstwert verschiebt

Vergleichen verändert deine Selbstwahrnehmung. Statt zu fragen: „Was hat Gott in mich hineingelegt?“ fragst du: „Warum bin ich nicht wie sie?“ Statt deine eigenen Stärken zu entdecken, misst du dich an fremden Maßstäben. So entsteht Unsicherheit. Und Unsicherheit nagt am Selbstwert.

Doch dein Wert wächst nicht durch Wettbewerb, sondern durch Verwurzelung. Wenn du versuchst, jemand anderes zu sein, entfernst du dich von dem, wozu du geschaffen bist. Wer anderen nachjagt, verliert sich selbst.

■ Wie gesunder Selbstwert wachsen kann

Gesunder Selbstwert wächst nicht über Nacht. Er wächst wie eine Pflanze durch Wahrheit, Wiederholung und Erfahrung. Er wächst, wenn du dir immer wieder bewusst machst, wer dich geschaffen hat. Wenn du dich nicht nur mit Bildern fütterst, sondern mit Wahrheit. Wenn du Gottes Bestätigung auch an Tagen, an denen du dich nicht wunderbar fühlst, zu dir sprechen lässt. Er wächst auch, wenn du beginnst, deine Stärken zu entdecken, auch die leisen. Vielleicht kannst du gut zuhören. Vielleicht bleibst du treu, wenn andere gehen. Vielleicht bringst du Menschen zum Lachen. Vielleicht denkst du kreativ. Vieles davon bringt keine Views. Aber es baut Persönlichkeit. Und die trägt weiter als Applaus.

■ Selbstvertrauen durch richtiges Handeln

Gesunder Selbstwert wächst auch dadurch, wie du lebst und handelst. Zum Beispiel, wenn du ehrlich bist, obwohl eine Lüge gerade bequemer wäre. Wenn du zu dem stehst, was dir wichtig ist – auch dann, wenn niemand zusieht. Oder wenn du Verantwortung übernimmst, statt dich herauszureden. Echtes Selbstvertrauen entsteht nicht durch Selbstdarstellung, sondern durch Übereinstimmung zwischen dem, was du glaubst, und dem, was du tust.

Und besonders wächst gesunder Selbstwert durch Beziehung – vor allem durch die Beziehung zu Gott, der dein Herz sieht und dich trotzdem liebt. Je tiefer diese Beziehung wird, desto weniger musst du dich von außen definieren lassen.

■ Selbstwert durch Aktivität

Mal ehrlich: Den halben Tag nur aufs Handy starren – macht dich das wirklich glücklich? Irgendwann kommt die Langeweile, und am Ende bleibt nur ein fader Nachgeschmack: Snaps, Reels, endloses Scrollen, aber kein echtes „Ich hab was geschafft“-Gefühl.

Unser Selbstwert wächst nicht davon, wie viele Follower wir haben, sondern davon, dass wir etwas bewegen – egal wie klein es scheint. Kreativ sein, bauen, Musik machen. Aber auch ganz normale Dinge zählen: Für eine Klassenarbeit lernen, im Training alles geben, den Nebenjob ernst nehmen, zu Hause mit anpacken, etwas reparieren, im Garten helfen. All das zeigt: Ich kann was, ich bin wertvoll, ich habe Einfluss.

Wer sich beschäftigt, lernt sich selbst kennen, merkt, was er draufhat, und spürt echte Befriedigung. Echte Erfüllung kommt auch von dem, was du mit deinen Händen, deinem Kopf und deinem Herzen erschaffst.

■ Geliebt – bevor du liefern musst

In Johannes 3,16 steht, dass Gott die Welt so sehr geliebt hat, dass er seinen Sohn gab. Er gab ihn nicht nur für die Frommen. Auch für die Außenseiter, für die, die sich schämen und für die, die sich selbst manchmal nicht mögen. Während Trends dir sagen: „Du musst mithalten“, sagt Gott: „Du gehörst schon dazu.“ Während Views kommen und gehen, bleibt seine Liebe. Selbstwert fühlt sich oft an wie eine Batterie, die ständig leer wird. Ein blöder Kommentar – zack, 20 % weniger. Ein Vergleich – nochmal 30 % runter. Aber Gottes Sicht auf dich hängt nicht von deiner Leistung ab. Sein „Ja“ zu dir war da, bevor du irgendetwas leisten konntest. Und ja, du darfst wachsen. Du sollst an dir arbeiten. Du darfst Ziele haben. Aber nicht, um dir deinen Wert zu verdienen, sondern weil du ihn längst hast.

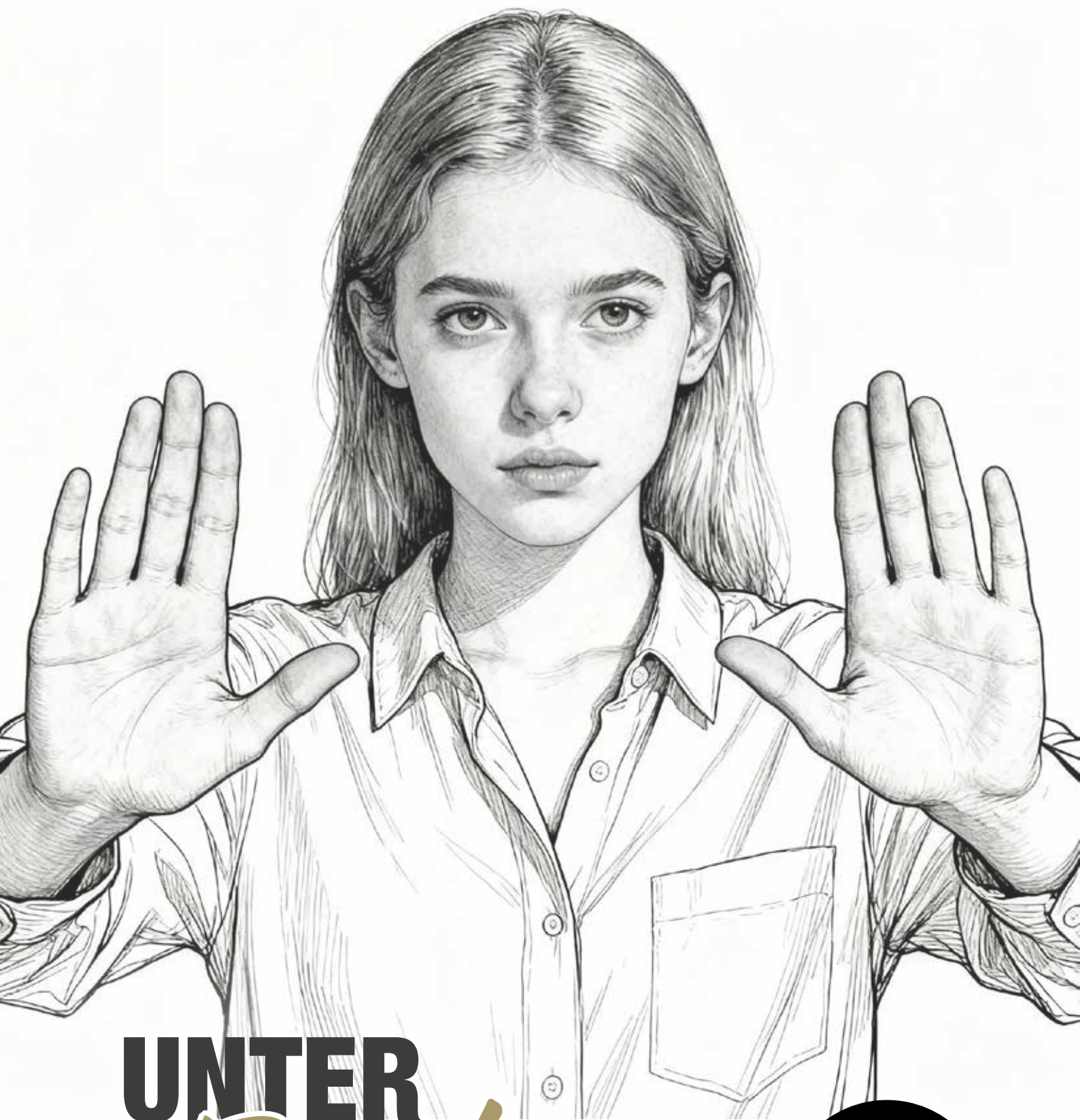
Wenn der Schöpfer des Universums dich wollte, dich kennt und dich liebt, dann kann kein Kommentar, kein Trend und kein Ranking darüber entscheiden, wer du wirklich bist.

„So sehr hat Gott ...“

Johannes 3,16

- > Was bedeutet es für mich persönlich, dass Gott mich sehr liebt?
- > Wie würde sich mein Selbstwert verändern, wenn ich Gottes Liebe zu mir als Maßstab nehme?
- > In welchen Momenten vertraue ich eher auf meine Leistungen oder mein Aussehen als auf Gott?
- > Welche konkreten Schritte könnte ich diese Woche unternehmen, um mich selbst mehr durch Gottes Augen zu sehen?





UNTER *Dauerfeuer*

Kapitel
DREI

■ Bildschirmzeit und dein Gehirn: Was wirklich passiert

Früh am Morgen greifst du schon zum Handy, bevor du richtig wach bist. Abends lässt du TikTok, YouTube, Instagram oder Games laufen, bis du einschläfst. Viele Jugendliche machen das, und deshalb wirkt es normal. Doch dahinter steckt eine tieferliegende Dynamik. Forscher untersuchen seit Jahren, wie intensive Bildschirmnutzung mit dem Gehirn, der Stimmung und dem Wohlbefinden zusammenhängt, und die Ergebnisse sind überraschend eindeutig: Jugendliche, die täglich mehrere Stunden am Bildschirm verbringen, berichten deutlich häufiger über **innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, schlechtere Stimmung und depressive Symptome** als Gleichaltrige, die weniger Zeit mit digitalen Medien verbringen.

■ Endlos-Sog und Push-Fieber

Erwachsene verbringen täglich viereinhalb Stunden am Smartphone. Viele Teenager noch viel mehr. Pro Tag schauen wir zwischen 88- und 100-mal auf das Handy. Das kommt nicht von ungefähr. Social Media ist extra so gebaut, dass man möglichst lange dranbleibt. Fachleute nennen das „Addictive Design“ – also ein Design, das süchtig machen kann. Dazu gehören zum Beispiel:

- **Endlos-Scrollen:** Es hört nie auf, du kannst immer weiterwischen.
- **Auto-Play:** Das nächste Video startet automatisch.
- **Push-Nachrichten:** Dein Handy meldet sich ständig mit neuen Infos.
- **Tägliche Belohnungen oder Streaks:** Du sollst jeden Tag wiederkommen, damit du nichts verlierst.

■ Gehirn auf Fast-Food-Modus

Wenn du ständig TikTok, Snapchat, Insta oder Games nutzt, gewöhnt sich dein Gehirn daran, sofort belohnt zu werden und gleichzeitig abgelenkt zu sein. So wird es schwer, still zu sitzen, Langeweile auszuhalten oder dich auf eine Sache zu konzentrieren.

„Darüber denk nach ...“

Philipp 4,8

- Welche Dinge schaust oder hörst du dir täglich an, die nicht „wahr“, „gut“ oder „lobenswert“ sind? Wie könntest du das ändern?
- Wie kannst du negative Gedanken stoppen oder durch gute, lobenswerte Gedanken ersetzen, wenn du frustriert oder wütend bist?
- Bist du dir bewusst, dass deine Gedanken beim Scrollen vielleicht nicht immer „rein“, „edel“ oder „liebvoll“ bleiben?
- Welche Accounts oder Channels enthalten oft Klatsch, Streit oder Negatives? Wie könntest du stattdessen Positives verbreiten?



Gerade in der Jugend, wenn dein Gehirn noch wächst, prägt sich dieses Muster besonders stark ein. Echte Ruhe wird unangenehm, und alles, was nicht sofort spannend oder cool ist, wirkt langweilig.

■ Müde schon vor dem Aufstehen

Übermäßige Bildschirmzeit hat auch körperliche Konsequenzen, die viele Teenager unterschätzen. Wenn du ständig am Handy hängst, bewegst du dich weniger, bekommst weniger frische Luft und wirst leichter müde und schlapp, weil dein Kreislauf nicht in Schwung kommt. Zudem führt Licht am Abend, besonders das blaue Licht von Bildschirmen, dazu, dass dein Schlafrhythmus durcheinandergeraten kann. Du bist vielleicht im Bett, aber dein Gehirn bleibt wach und am nächsten Morgen bist du müde.

Der Psychologe Oliver Scheibenbogen führte eine Umfrage unter Schülern in der Steiermark durch: Ohne Nutzung digitaler Geräte vor dem Einschlafen während der Schulwoche hatten knapp 20 % Einschlafprobleme. Nutzten sie das Handy an fünf Tagen vor dem Einschlafen, stieg dieser Anteil auf 41 %. (ORF)

■ Zu schwer, zu unscharf

In Deutschland sind nach einer Erhebung des Robert Koch-Instituts 19 % aller Personen im Alter von 11 bis 17 Jahren übergewichtig und 10 % krankhaft dick. Tendenz steigend. (spiegel.de) Digitale Medien sind daran nicht ganz unbeteiligt.

Einer Studie eines chinesischen Forscherteams zufolge werden bis 2050 rund 40 % der Kinder kurzsichtig sein. (nzz) Hauptursachen sind zu wenig Tageslicht und auch zu viel Nahsehen (Tablets und Smartphones). In geschlossenen Räumen ist die Helligkeit 100- bis 500-mal geringer als unter freiem Himmel. Das Licht im Freien hemmt das Wachstum des Augapfels und damit die Ursache der Kurzsichtigkeit. Täglich zwei Stunden draußen zu sein, kann das Risiko senken. Drinnen vor dem Handy zu hocken aber nicht unbedingt.

■ Gefährliche Dornen

Lies Markus 4,3-9.18-20

- > Welcher Boden bist du gerade? Wie empfänglich bist du für Gottes Botschaft?
- > Welche Früchte Gottes möchtest du in deinem Alltag sehen?
- > Welche „Dornen“ ersticken möglicherweise Gottes Wort in deinem Leben?
- > Was könntest du unternehmen, damit dein geistliches Leben Frucht bringt?
- > Was möchte dir Jesus mit diesem Gleichnis möglicherweise sagen?

■ Wenn Ablenkung alles erstickt

Dauerhafte Ablenkung durch Medien, ständige Unterhaltung und Reizüberflutung können die guten Samen in deinem Inneren erstickern. Wenn du deine Aufmerksamkeit so oft an den Bildschirm gibst, dass du keinen Raum mehr für Stille, Gebet, echte Gespräche oder Reflexion hast, dann wird dein Leben ärmer, nicht reicher, selbst wenn es digital aufregend scheint.

Medien sind Werkzeuge, und sie können nützlich sein. Aber wenn sie Herr über dich werden, wenn du auf Influencern mehr als auf Gott hörst, dann bringst du dein Leben hier und auch dein zukünftiges Leben in Gefahr.

■ Mitläufer-Modus: Wirklich eine gute Idee?

„Alle machen’s – also kann es ja nicht so schlimm sein, oder?“ Klingt logisch. Ist es aber nicht. Nur weil etwas verbreitet ist, heißt das noch lange nicht, dass es unbedenklich ist. Nur weil fast alle mitmachen, heißt das nicht, dass keiner dabei Schaden nimmt.



Handy und Hirn

- > Handy-Multitasking senkt die Leistungsfähigkeit um bis zu 40 %, weil das Gehirn nur zwischen Aufgaben springt, aber sie nicht gleichzeitig erledigt.
- > Längere Smartphone-Nutzung aktiviert die Belohnungszentren im Gehirn ähnlich wie kleine Suchterfahrungen.
- > Blaues Handylicht hemmt Melatonin und stört so den Schlaf.

■ Warum echte Aktivitäten dir mehr geben als Bildschirmzeit

Stell dir vor, du nutzt einen Teil der Zeit, die du am Bildschirm verbringst, für etwas, das wirklich zu dir gehört. Lernen, arbeiten, Zeit mit Gott verbringen, musizieren, Sport betreiben, draußen sein, mit Menschen reden und für sie da sein. All das schafft Erlebnisse, Erinnerungen und echte Entwicklung.

Forschungen zeigen, dass Menschen, die bewusst Zeit mit Aktivitäten verbringen, die sie selbst ausgewählt haben – und nicht nur Zeit vor Bildschirmen –, ein höheres Gefühl von Zufriedenheit und Lebensfreude berichten. Diese Art von Leben bringt echte Erfahrungen, echte Herausforderungen und echte Erfolge. Du merkst schnell, wie sich deine innere Welt verändert. Du denkst klarer, empfindest echte Freude und wirst stärker in dem, was wirklich zählt.

■ Handyfasten für Schüler erholsamer als Ferien

In einem Oberstufen-Gymnasium in Gänserndorf in Niederösterreich hat der Psychologe Oliver Scheibenbogen im Zuge der ORF-Sendung „Dok 1“ gemeinsam mit Lehrern und Schülern 2025 einen Versuch mit dreiwöchigem Handyfasten durchgeführt. „Wir haben festgestellt, dass sich das psychische Wohlbefinden um 30 % gesteigert hat. Außerdem kam es zu einer 30-prozentigen Reduktion depressiver Symptome. Drei Wochen Handyverzicht brachten mehr als zwei Wochen Ferien. Durch den Verzicht hat sich die Bildschirmzeit bei 25 % der Teilnehmer nachhaltig reduziert.“ Zudem zeigte sich: „14 Tage Instagram-Verzicht bzw. Social-Media-Verzicht ließen bei Jugendlichen die Zufriedenheit mit dem eigenen Körperbild deutlich ansteigen. Der Effekt hielt auch noch 14 Tage danach an“, sagte der Psychologe.

■ Tagebücher geben berührende Einblicke

Die Teenager konnten während des Versuchs ihre Gefühle, Sorgen oder Ängste in **Offline-Tagebücher** eintragen. Das Ergebnis – berührende Aussagen:

„Ich vermisse mein Handy! Ich will es endlich wieder zurückhaben, ich bekomme gar nicht mehr mit, was in der Welt geschieht.“

„Heute habe ich mein Handy kurz aufgedreht. Als ich es eingeschaltet habe, hatte ich auf WhatsApp 999plus Nachrichten.“

„Ich konnte nicht einschlafen ohne Handy. Ich hab 2,5 Stunden gebraucht und heute bin ich aufgewacht und hab solche Kopfschmerzen. Ich merk auch, wie ich schlechte Laune hab die ganze Zeit. Es ist eine Katastrophe.“ (<https://tv.orf.at/program/3sat/dok490.html>)

Nach 4 bis 5 Tagen sind die **Entzugserscheinungen verschwunden**. Die Jugendlichen entdecken die positiven Seiten des Handyverzichts:

„Ich habe ein Buch gelesen“, „Ich habe mich mit meinen Eltern unterhalten“, „Ich höre plötzlich Vögel zwitschern“. Aussagen wie diese lassen aufhorchen. Die Jugendlichen schlafen besser und sprechen von einer neuen Freiheit, die sie kennenlernen.

■ Challenge: Bereit für eine Handy-Pause



Schon mal darüber nachgedacht, weniger Zeit mit Handy und Co. zu verbringen?

Zusammen mit Freunden geht es einfacher. Folgende Ideen können dabei helfen:

- > **Erst hinschauen:** Bevor du etwas änderst, schaue ehrlich auf deine Nutzung. Wie viel Zeit verbringst du wirklich am Handy? Welche Apps fressen die meiste Zeit?
- > **Reize reduzieren:** Schalte unnötige Benachrichtigungen aus, lösche Apps, die dich ablenken, oder gestalte den Homescreen bewusst einfach.
- > **Handyfreie Zeiten einplanen:** Lege klare Pausen fest: morgens nach dem Aufstehen, beim Essen, beim Lernen oder in der Stunde vor dem Schlafengehen.
- > **20-Tage-Auszeit:** Verzichte mal für 20 Tage auf (nicht notwendige) digitale Angebote, vor allem soziale Medien. Danach entscheidest du bewusst, welche Apps und Dienste wirklich wertvoll sind.
- > **Gewonnene Zeit sinnvoll ersetzen:** Fülle die gewonnene Zeit mit „echten“ Aktivitäten: Bewegung, Gespräche, Kreatives, Lesen oder praktische Aufgaben. So entsteht der echte Effekt von Handyfasten.
- > **Klare Regeln setzen:** Beispiele: kein Handy im Schlafzimmer, nicht am Esstisch scrollen, feste Zeitlimits für soziale Medien oder das Handy außer Sichtweite beim Arbeiten. Regeln helfen, Gewohnheiten langfristig zu ändern.
- > **Komplett offline sein:** Mach's radikal – aber bewusst: Lege für drei Tage, eine ganze Woche oder länger das Handy komplett weg (nur Notfälle erlaubt). Kein Scrollen, kein Dauer-Checken. Klingt hart? Vielleicht. Aber genau dann passiert der Aha-Moment.
- > **Regelmäßig reflektieren:** Frage dich: Wie fühle ich mich ohne Dauer-Online-Sein? Bin ich konzentrierter? Schlafe ich besser? Fühle ich mich ruhiger?



Du bestimmst *die Richtung*

Kapitel
VIER

■ Wenn alle reden, während du schon weg bist ...

Stell dir mal vor: Du bist richtig alt geworden – hundert Jahre – und dann ist es so weit. Alle Leute, die dir wichtig sind, stehen an deinem Grab: Familie, Freunde, Bekannte. Und jetzt halten sie kleine Reden über dein Leben.

Klingt erstmal total seltsam, oder? Aber genau das ist die Idee. Die Übung will, dass du ehrlich über dein Leben nachdenkst:

Was würden deine Freunde über dich sagen? Was würden deine Geschwister über dich sagen? Was würdest du selbst über dich sagen?

Du musst gar nicht alles perfekt gemacht haben. Es geht darum zu prüfen, ob dein Leben so läuft, wie du es wirklich willst. Ob du deine Ziele und Träume verfolgst, für die Menschen da bist, die dir wichtig sind, oder ob du nur Sachen machst, weil alle anderen sie machen.

Es ist ein bisschen wie ein kleiner Reality-Check fürs Leben: Du stellst dir vor, wie dein Leben „bewertet“ wird. Dann kannst du entscheiden, ob du was ändern willst. Denn jetzt ist Zeit dafür.

■ Treibholz oder Fisch?

Manchmal fühlt sich das Leben an wie ein großer, digitaler Fluss voller Likes, Trends und TikTok-Herausforderungen. Willst du ein Stück Treibholz sein, das von der Strömung überallhin mitgezogen wird, oder willst du ein Fisch sein, der selbst entscheidet, wohin er schwimmt – sogar gegen die Strömung? Klar, das kann manchmal anstrengend sein, aber der Fisch hat die Freiheit, seinen eigenen Weg zu wählen. Das Stück Holz hat diese Freiheit nicht.

■ Wer lebt dein Leben?

Am Anfang bestimmen deine Eltern vieles für dich, dann die Schule, die Freunde, später der Beruf. Überall drängen Erwartungen und Regeln und es ist leicht, sich zu verlieren. Aber genau hier beginnt die Herausforderung: Frage dich bewusst, welche Entscheidungen wirklich deine sind. Nicht jeder Trend, jede Meinung, jeder Gruppendruck ist automatisch richtig. Wer sein Leben steuern will, muss zuerst lernen, den Autopilot auszuschalten und selbst das Steuer in die Hand zu nehmen.

„Wählt heute ...“

Josua 24,15

- > Wer bestimmt gerade deine Entscheidungen?
- > Wofür investierst du am meisten Zeit und Energie?
- > Wo fällt es dir schwer, zu deinem Glauben oder deinen Werten zu stehen?
- > Welche „Götter“ unserer Zeit beeinflussen dich am stärksten?
- > Was würde sich konkret ändern, wenn du dich heute bewusst für Gott entscheidest?
- > Wenn andere dein Leben anschauen – wofür stehst du?



Ja, Gruppenzwang ist real. Freunde lachen, wenn du etwas nicht mitmachst, Likes zeigen dir, was cool ist, und gleichzeitig willst du dazugehören. Aber genau hier gilt: Du darfst lernen, dir selbst, deinen Entscheidungen und deinem Glauben an Gott zu vertrauen. Entscheidungen zu treffen, weil du weißt, dass sie richtig sind, ist schwierig – aber langfristig befriedigend. Wer nur nach der Meinung anderer lebt, bekommt irgendwann einen Lebens-Algorithmus, den er nicht einmal selbst versteht.

■ Eigenverantwortung und religiöse Mündigkeit

Mit 14 bist du vor dem Gesetz schon teilweise **strafmündig** – das heißt: du trägst selbst Verantwortung für dein Handeln und nicht mehr nur deine Eltern. Gleichzeitig tritt die **religiöse Mündigkeit** ein: du kannst deinen Glauben eigenverantwortlich leben. Gerade in dieser Lebensphase geht es darum, bewusst zu entscheiden, wem du folgst und welchen Werten du dein Leben unterstellst.

DIE MACHT DER ENTSCHEIDUNG

1. Entscheidungen bewegen dein Leben

Alles, was du tust, startet bei deinem Willen. Ob du freundlich bleibst, Hausaufgaben machst oder einfach nur aufs Handy starrst, hängt davon ab, wie du entscheidest. Dein Wille ist das Werkzeug, das bestimmt, wohin dein Leben geht. Gott möchte dich begleiten, stärken und dir Orientierung geben, damit du bewusst wählst, anstatt dich treiben zu lassen.

2. Hoffen braucht Entscheidung

Nur hoffen oder wünschen reicht nicht. „Ich hoffe, ich bestehe den Test“ oder „Ich will nett sein“ bringt nichts, wenn du nichts tust. Entscheidungen setzen deine Wünsche in Bewegung. Mit Gottes Hilfe merkst du schnell: Du bist nicht nur Zuschauer, du gestaltest aktiv, was passiert. Jede Wahl wird zum ersten Schritt, der dein Leben verändert.

3. Entscheidungen = echte Freiheit

Wer sich nicht entscheidet, entscheidet trotzdem, oft für den einfachsten Weg. Das fühlt sich bequem an, aber du gibst die Kontrolle ab. Entscheidungen sind echte Freiheit: Du wählst, wie du reagierst und wohin dein Leben geht. Mit Gott an deiner Seite wird diese Freiheit nicht chaotisch, sondern sicher, weil er dich stärkt, berät und dir hilft, mutig zu wählen.

4. Entscheidungen formen deinen Charakter

Charakter entsteht durch die kleinen und großen Entscheidungen, die du triffst. Jede bewusste Wahl trainiert deinen Willen, schärft deinen Fokus und zeigt dir, wer du wirklich bist. Wer übt, bewusst zu wählen, lernt, sich selbst zu steuern, statt von Launen, Impulsen oder Trends getrieben zu werden.



Wer steuert dein Leben?

- ☐ Ich selbst
- ☐ Eltern
- ☐ Handy
- ☐ Freunde
- ☐ Schule und Leistungsdruck
- ☐ Anerkennung
- ☐ Trends und Views
- ☐ Bequemlichkeit
- ☐ Gott
- ☐ Echte Werte und Überzeugungen
- ☐ Gruppenzwang
- ☐ ...

5. Willenskraft trainieren wie einen unsichtbaren Muskel

Dein Wille lässt sich trainieren wie ein Muskel. Heute „Nein“ zu Ablenkung, morgen „Ja“ zu einem guten Impuls, übermorgen eine Challenge annehmen, obwohl sie schwer ist. Jede bewusste Entscheidung stärkt deinen inneren Muskel. Mit Gottes Hilfe merkst du, dass du nicht nur reagieren musst. Du kannst handeln und dein Leben selbst formen.

6. Kleine Schritte, große Wirkung

Auch die winzigen Entscheidungen zählen: Heute freundlich bleiben, morgen pünktlich sein, übermorgen offline gehen. Sie summieren sich und formen deinen Charakter. Gott zeigt dir, dass selbst kleine Schritte, bewusst getroffen, enorme Wirkung haben.

(Nach EGW, *Intellekt, Charakter und Persönlichkeit*, Bd 2, Kapitel 76, S. 293-303)

■ Achtung Kreuzung

Stell dir vor, du stehst an einer Kreuzung im Leben. Links geht's in Richtung „Alles nur Spaß, keine Verantwortung, einfach machen, was gerade Laune macht“, rechts in Richtung „Zukunft gestalten, echte Ziele erreichen, auf etwas hinarbeiten, das zählt“. Klingt erstmal kompliziert, oder? **Aber Josua 24,15** gibt uns eine klare Ansage: „... erwählt euch heute, wem ihr dienen wollt: den Göttern, denen eure Väter dienten ... ich aber und mein Haus, wir wollen dem HERRN dienen.“

Im Klartext: Du musst dich entscheiden, wem du vertraust. Gott oder all die anderen Sachen, die dich ablenken wie Social Media, Freunde, Trends, schnelle Erfolge. Du entscheidest, wem du folgst, wer deine Regeln vorgibt. Bedenke: Gott schenkt, was wirklich trägt: echte Freude, inneren Frieden, langfristige Belohnungen, die kein Follower-Count toppen kann.

■ Menü des Lebens: Segen oder Fluch?

Dann kommt **5. Mose 30,19** mit einer ganz einfachen, aber extrem wichtigen Message: „Ich nehme Himmel und Erde heute über euch zu Zeugen: Ich habe euch Leben und Tod, Segen und Fluch vorgelegt, dass du das Leben erwählst und am Leben bleibst, du und deine Nachkommen.“

Gott legt dir quasi ein Menü vor: Leben oder Chaos, Segen oder Fluch. Das Leben ist wie ein Essen, das dich richtig satt macht und nicht nur für fünf Minuten den Hunger stillt. Falsche Entscheidungen sind wie Fast Food. Sie schmecken kurz gut, hinterlassen aber negative Spuren in deinem Körper.

■ Echte Punkte sammeln

Aber wie wählt man das Leben im Alltag? **Kolosser 3,2** gibt uns einen Hinweis: „Trachtet nach dem, was droben ist, nicht nach dem, was auf Erden ist.“

Klar, es ist einfach, sich um Likes, Trends, neue Klamotten oder das neueste Handy zu drehen. Fast wie in einem Endlos-Scroll-Spiel, bei dem man am Ende merkt: Irgendwie hat man nichts erreicht. Das, was wirklich zählt, liegt „droben“, bei Gott. Wer nach den „himmlischen Punkten“ jagt, investiert in das, was bleibt, nämlich echte Werte, echte Freundschaften, echtes Leben, das nicht nach zwei Wochen wieder out ist.

■ Ziellinie im Blick

Philipper 3,13–14 zeigt, wie man dabei weitermacht: „... ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich aus nach dem, was vor mir liegt, und jage nach dem vorgesteckten Ziel, dem Preis der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus.“

Vergiss die Fehler von gestern. Vergiss die peinlichen Momente. Vergiss die falschen Entscheidungen. Was zählt, ist nach vorne zu schauen. Stell dir dein Leben wie ein Rennspiel vor: Rückwärtsfahren bringt dich nicht weiter. Du kannst nur gewinnen, wenn du die Ziellinie siehst und Vollgas gibst. Und ja, manchmal fällt es schwer. Manchmal gibt's Gegenwind. Aber genau dann merkt man, wer wirklich am Steuer sitzt.

LIFE-CHECK



1. Wer oder was inspiriert dich wirklich?

Welche Menschen bewunderst du und warum? Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten dieser Personen würdest du gern selbst haben?

2. Was macht dich jetzt und langfristig glücklich?

Welche Aktivitäten lassen dich Energie statt Stress spüren? Welche Dinge oder Trends machen Spaß, aber verschwinden schnell wieder?

3. Welche Werte sind dir wichtig?

Wofür würdest du im Alltag eintreten, auch wenn's schwer wird? Welche Prinzipien möchtest du nie verraten, egal was andere sagen?

4. Welche Ziele sind echt, welche nur Show?

Versuchst du, Dinge nur für Views, Anerkennung oder Status zu tun? Welche Ziele würden dich auch glücklich machen, wenn niemand es sieht?

5. Wie willst du später zurückblicken?

Woran möchtest du dich in zehn Jahren gern erinnern? Welche Entscheidungen jetzt helfen dir **jetzt**, später stolz auf dich zu sein?

6. Was lenkt dich ab – und lohnt sich das?

Welche Ablenkungen fressen Zeit ohne echten Gewinn? Wofür willst du deine Energie wirklich einsetzen?

Freunde, die *stark machen*



Kapitel
FÜNF

Vernetzt oder nah?

Wir leben im Zeitalter von Dauer-Online. Dein Handy vibriert, Nachrichten kommen rein, Storys werden gepostet, Gruppen-Chats explodieren. Du kannst theoretisch jederzeit mit irgendwem reden. Und trotzdem kennen viele dieses Gefühl: Ich bin umgeben, aber ich fühle mich allein. Wie kann das sein? Vielleicht, weil Vernetzung nicht automatisch Nähe bedeutet. Nur weil dich jemand „kennt“, heißt das noch lange nicht, dass er dich wirklich versteht.

Beziehungen, die dich wachsen lassen

Starke Freundschaften fühlen sich sicher an. Du kannst lachen, ohne dich zu verstellen. Du kannst traurig sein, ohne dich zu schämen. Du darfst anderer Meinung sein, ohne gleich ausgeschlossen zu werden. Gute Freunde freuen sich ehrlich mit dir, auch wenn sie selbst gerade nicht im Mittelpunkt stehen. Sie reden mit dir, aber nicht über dich. Sie stärken dich, wenn du zweifelst.

Toxische Beziehungen dagegen schleichen sich oft unauffällig ein. Vielleicht beginnt es mit kleinen Seitenhieben. Mit Witzen, die eigentlich keine sind. Mit Vergleichen. Mit Druck. Du merkst irgendwann: Ich bin nur okay, wenn ich so bin, wie die anderen mich haben wollen. Du passt dich an, lachst über Dinge, die du gar nicht lustig findest, sagst Ja, obwohl du Nein meinst. Und innerlich wirst du immer einsamer.

Zugehörigkeit ohne Selbstverlust

Du darfst dazugehören – ohne dich selbst zu verlieren. Das ist leichter gesagt als gelebt. Denn manchmal fühlt sich Anpassung sicherer an als Ehrlichkeit. Doch echte Freundschaft hält Unterschiedlichkeit aus. Du musst nicht dieselbe Musik feiern, dieselbe Meinung haben oder denselben Style tragen. Menschen, die dich nur mögen, wenn du dich verbiegest, mögen nicht wirklich dich – sondern eine Version, die sie kontrollieren können.

Freundschaft in der Bibel

Was sagen folgende Texte über Freunde und Freundschaft aus?



- > 2. Mose 33,11
- > Sprüche 17,9
- > Sprüche 17,17
- > Sprüche 19,16
- > Johannes 11,11
- > Johannes 15,13
- > Jakobus 2,23

Deshalb sind Grenzen so wichtig. Grenzen sind keine Mauern gegen andere, sondern Schutzlinien für dein Herz. Ein „Nein“ ist kein Beziehungsabbruch. Es ist ein klares Signal: So weit und nicht weiter. Du darfst Nein sagen zu Gruppendruck. Nein zu Witzen, die verletzen. Nein zu Treffen, die dir nicht guttun. Menschen, die dich ernst nehmen, respektieren das.

Oberflächlich oder tief?

Viele Gespräche bleiben an der Oberfläche. „Alles gut?“ – „Ja, passt.“ Aber was, wenn es nicht passt? Tiefe Beziehungen entstehen, wenn jemand wagt, genauer hinzusehen. Wenn jemand fragt: „Wie geht es dir wirklich?“ – und die Antwort aushält. Und wenn du selbst den Mut hast, ehrlich zu sein.

Echte Gespräche sind manchmal unangenehm. Sie brauchen Mut. Vielleicht gibt es peinliche Pausen. Vielleicht weiß man nicht sofort die richtigen Worte. Aber genau dort entsteht Vertrauen.

Einsamkeit

Einsamkeit ist wie eine leise Epidemie. Viele lächeln nach außen und kämpfen innerlich. Gerade Jugendliche erleben oft starken Druck: mithalten, funktionieren, dazugehören. Wenn dann niemand da ist, mit dem man ehrlich sprechen kann, fühlt sich das isolierend an. Doch Einsamkeit bedeutet nicht, dass mit dir etwas falsch ist. Sie ist ein Signal: Du brauchst echte Verbindung, nicht nur digitale Präsenz.

Manchmal beginnt Veränderung mit einem kleinen Schritt. Jemanden anrufen statt nur posten. Ein Treffen vorschlagen. Ehrlich sagen, dass man sich allein fühlt. Das kostet Überwindung, aber es kann Türen öffnen.

Cybermobbing – digitale Worte, echte Wunden

Was online passiert, bleibt nicht online. Worte treffen. Kommentare brennen. Gerüchte verbreiten sich schnell. Cybermobbing ist kein harmloser Spaß, sondern kann tief verletzen. Vielleicht warst du schon einmal betroffen. Vielleicht hast du weggesehen. Vielleicht sogar mitgelacht, um nicht selbst Ziel zu werden.

Doch echte Stärke zeigt sich anders. Sie zeigt sich, wenn du nicht mitmachst. Wenn du widersprichst. Wenn du jemandem privat schreibst: „Ich stehe hinter dir.“ Loyalität bedeutet, auch dann fair zu bleiben, wenn es keiner sieht.

Wie gewinnt man echte Freunde?

Freundschaft entsteht nicht durch Perfektion. Niemand braucht einen makellosen Menschen. Was Menschen anzieht, ist Echtheit. Wenn du dich traust, du selbst zu sein, gibst du anderen die Erlaubnis, es auch zu sein. Zuhören ist dabei wichtiger als Reden. Wer ehrlich inte-



Freunde, die halten

Ich brauche nicht viele Menschen.

Ich brauche echte.

*Nicht perfekte Freunde,
sondern ehrliche.*

*Nicht ständig online,
sondern wirkliche Nähe.*

*Nicht Leute, die nur Likes verteilen,
sondern welche, die mich halten,
wenn mein Leben gerade mies ist.*

Schreibe deinen eigenen kurzen Text über Freundschaft!

„Von ganzem Herzen“

Matthäus 22,35-40

- > Wie kannst du Gott in deinem Alltag „lieben“ oder Zeit mit ihm verbringen?
- > Wer sind für dich die Nächsten, und wie behandelst du sie gerade?
- > Gibt es jemanden, bei dem du Geduld oder Verständnis üben könntest?
- > Hast du schon mal jemandem geholfen, ohne etwas zurückzuerwarten?
- > Wo könntest du heute bewusst Freundlichkeit, Liebe oder Respekt zeigen?



ressiert ist, wirkt anziehend. Wer nur beeindrucken will, wirkt oft distanziert.

Freunde gewinnt man nicht durch Strategie, sondern durch Charakter. Durch Verlässlichkeit. Durch kleine Gesten. Durch gemeinsames Lachen. Durch geteilte schwierige Momente. Und manchmal auch durch den Mut, den ersten Schritt zu machen.

Vertrauen und Loyalität

Vertrauen ist zerbrechlich. Es wächst langsam, wenn Menschen erleben, dass du es ernst meinst. Du hältst dein Wort. Du lästerst nicht hinter dem Rücken anderer. Loyalität zeigt sich besonders dann, wenn die andere Person nicht im Raum ist. Wie sprechen deine Freunde über dich, wenn du fehlst? Und wie sprichst du über sie?

Eine starke Freundschaft ist kein Wettbewerb. Niemand muss besser, cooler oder erfolgreicher sein. Es geht nicht darum, sich gegenseitig zu übertreffen, sondern sich gegenseitig zu tragen.

■ Gottes Freund sein?

Jesus wird gefragt: „Welches Gebot ist das wichtigste?“ Jesus fasst zusammen: „Liebe Gott von ganzem Herzen‘ und ‚deinen Nächsten wie dich selbst“. (nach Mt 22,35–40)

Jetzt fragst du dich vielleicht: Bedeutet „Gott lieben“ auch, dass man sein Freund sein kann? Die Antwort ist: Ja! Jesus selbst sagt in Johannes 15,14: „Ihr seid meine Freunde, wenn ihr tut, was ich euch auftrage.“

Freundschaft mit Gott ist kein theoretisches Ding, sondern zeigt sich im echten Leben. Man lebt sie, indem man ihm vertraut, mit ihm redet und versucht, nach seinen Werten zu handeln, so wie bei einem echten Freund.

Gott will keine Fans, die nur beten, wenn gerade etwas schief läuft. Er will echte Nähe, Gespräche, die laut, leise oder unperfekt sein dürfen. Es ist wie bei einem besten Freund, der zuhört, versteht und trotzdem bleibt, auch wenn du Fehler machst. Freundschaft mit Gott bedeutet auch, dass du deine Sorgen, deine Freude, deine Träume mit ihm teilst und ihm vertraust, auch wenn du den nächsten Schritt noch nicht kennst.

■ Herz ausrichten, Weg gehen

Gottes Freund sein bedeutet auch zuhören, wenn er dich leitet, und Entscheidungen zu treffen, die zeigen: Er ist dir wichtig. Wer Gott über alles liebt, richtet sein Herz auf ihn und ist bereit, ihm zu folgen – auch wenn der Weg nicht immer einfach ist.

Und das Spannende: Wer Gott an erste Stelle setzt, kann merken, wie viel leichter es wird, echte Freundschaft mit anderen zu leben. Du wirst ehrlicher, geduldiger, respektvoller und merkst, wie viel einfacher es ist, Menschen zu unterstützen und füreinander da zu sein.

Kurz gesagt: Freundschaft mit Gott ist wie ein unsichtbares Rückgrat in deinem Leben. Wer ihn liebt, hört auf ihn, vertraut ihm und lebt so, dass Liebe, Respekt und echte Herzlichkeit auch bei anderen sichtbar werden.

Good Friend-Test



- ☐ **Hörst du zu**, wenn deine Freunde über etwas sprechen, das ihnen wichtig ist?
- ☐ **Behältst du Geheimnisse für dich**, wenn dir jemand etwas Persönliches anvertraut?
- ☐ **Freust du dich ehrlich**, wenn deine Freunde etwas erreichen oder Erfolg haben?
- ☐ **Stehst du zu deinen Freunden**, auch wenn andere über sie lästern?
- ☐ **Sagst du ehrlich deine Meinung**, ohne den anderen absichtlich zu verletzen?
- ☐ **Meldest du dich auch mal von dir aus**, statt immer zu warten, bis andere schreiben?
- ☐ **Hilfst du deinen Freunden**, wenn sie Stress oder Probleme haben?
- ☐ **Kannst du dich entschuldigen**, wenn du Mist gebaut hast?
- ☐ **Respektierst du Grenzen**, wenn jemand gerade Zeit oder Abstand braucht?

Auswertung

- **7–9** Du bist wahrscheinlich ein guter Freund.
- **4–6** Gute Basis – ein bisschen Luft nach oben.
- **0–3** Vielleicht lohnt es sich, über Freundschaft nochmal nachzudenken.



Battle auf dem *Weg nach Hause*



Kapitel
SECHS

■ Wer ist der Täter?

Viele Menschen stehen auf Krimis und Spannung. Da gibt es Leute, die 90 Minuten gebannt auf der Couch ausharren und grübeln, wer der Täter ist. Und nein, es ist nicht immer der Gärtner.

Doch so cool diese Filme auch sind, sie lenken oft vom eigentlichen, tieferen Kampf ab: dem, der in unserem Herzen stattfindet. Und hier gibt es keinen Pausenbutton.

■ Tatort: Dein Alltag

Vielleicht denkst du jetzt: „Kampf? Krieg? Bei mir zu Hause? Hier wird nicht geschossen, hier fliegen keine Raketen – na ja, außer vielleicht zu Silvester –, die Straßen sind sicher, die Läden geöffnet ...“ Klar, kein Grund zur Panik. Aber Krieg muss nicht laut sein, um real zu sein:

- „Da entbrannte ein Krieg im Himmel: Michael und seine Engel kämpften gegen den Drachen; und der Drache kämpfte und seine Engel.“ (Offb 12,7–9)
- „Denn wir kämpfen nicht gegen Menschen aus Fleisch und Blut, sondern gegen die bösen Mächte und Gewalten der unsichtbaren Welt, gegen jene Mächte der Finsternis, die diese Welt beherrschen, und gegen die bösen Geister in der Himmelswelt.“ (Eph 6,12)
- „Seid nüchtern und wacht; euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlingen kann.“ (1 Ptr 5,8)

Schau mal genau hin: Der Kampf ist real, bleibt aber oft unsichtbar. Und ja, er versteckt sich hinter völlig alltäglichen Situationen: Streit in der Familie, Leid und Enttäuschung, Lügen und Neid.

■ Kampf der Ideen und Werte

Der Konflikt zwischen Gott und Satan dreht sich um die Frage, wem diese Welt gehört und wem die Menschen vertrauen und nachfolgen.

Der spannende Punkt ist: Dieser Konflikt wird nicht nur mit Waffen ausgetragen. Er wird mit Ideen, Gedanken, Überzeugungen und Werten geführt. Und genau dort befindest du dich mitten im Geschehen.

„Michael und der Drache“

Offenbarung 12,7–9



- > Wer oder was wirkt wie ein Drache in deinem Leben?
- > Welche Bereiche in deinem Leben sind heiß umkämpft?
- > Was motiviert dich, Versuchungen oder negativen Einflüssen zu widerstehen?
- > Bei welchen Entscheidungen zeigst du Mut für das, was gut ist?
- > Welche positiven Kräfte oder Personen unterstützen dich?

Jedes Mal, wenn du entscheidest, was du glaubst, was du anschaust, wie du über andere denkst oder wem du vertraust, triffst du eine Entscheidung in diesem Konflikt.

In Jakobus 4,7 steht: „So seid nun Gott untertan. Widersteht dem Teufel, so flieht er von euch.“

Das bedeutet: Der Konflikt ist real, aber du bist ihm nicht hilflos ausgeliefert. Gott möchte an deiner Seite stehen, wenn du ihn lässt.

■ Alles nur harmlos?

Schon mal drüber nachgedacht, ob das ganze Zeug, das sich viele von uns täglich reinziehen wie Filme, Musik, Nachrichten, Trends, Social Media, wirklich nur harmlose Unterhaltung ist? Oder ob Satan genau diese Dinge nutzt, um uns auf seine Seite zu ziehen? Die Bibel sagt, dass die Zeit knapp wird. Satan weiß, dass seine Tage gezählt sind (Offb 12,12), also gibt er alles, um Menschen zu täuschen, abzulenken und in Dinge zu verwickeln, die sie von Gott wegziehen. Er will uns einlullen, fesseln und betäuben, bis es zu spät ist. Und womit? Mit genau den Dingen, die auf den ersten Blick harmlos oder sogar cool wirken.

Satan lässt uns glauben, dass es egal ist, was wir anschauen, was wir hören, wie wir unsere Zeit verbringen. Aber sind diese Dinge wirklich neutral? Oder ist es eine perfekt inszenierte Strategie, die uns Schritt für Schritt von dem entfernt, was wirklich zählt? Millionen Menschen sind spielsüchtig, handysüchtig, pornosüchtig, social-media-süchtig, fernsehsüchtig, vergnügungs-süchtig, seriensüchtig etc.

Gott hingegen will uns nicht verbieten, Freude zu haben, aber er will uns schützen und wachrütteln, damit wir nicht in einer Welt aus Schein und Ablenkung feststecken, während unser echtes Leben an uns vorbeirauscht. Also, bevor du das nächste Mal gedankenlos durch deinen Feed scrollst oder stundenlang irgendeine Serie schaust, frag dich: Bringt mich das näher zu dem Leben, das Gott für mich möchte oder zieht es mich davon weg?

„Die Gnadenzeit neigt sich dem Ende zu, und das Schicksal des einzelnen wird dann auf ewig entschieden sein. Satan sieht, dass seine Zeit begrenzt ist; er setzt alle seine Kräfte und Möglichkeiten ein, um die Menschen zu täuschen, irrezuführen, zu fesseln und zu bezaubern, bis die Gnadenzeit vorüber ist und die Tür der Barmherzigkeit sich für immer geschlossen hat.“ (EGW, *Das Leben Jesu*, S. 634)

Was du fütterst, wächst

Du hast folgende Geschichte wahrscheinlich schon mal gehört: Ein alter Indianer sitzt eines Abends mit seinem Enkel am Lagerfeuer. Das Feuer knistert leise, und der Großvater blickt eine Weile nachdenklich in die Flammen. Schließlich sagt er: „Mein Enkel, in jedem Menschen tobt ein Kampf, auch in mir und auch



Rüstung fürs Leben

Lies Epheser 6,10–18

- > Warum beschreibt die Bibel das Leben oft als einen Kampf?
- > Wie verändert es deinen Alltag, wenn du dein Leben als Auseinandersetzung siehst?
- > Was kann dieser Text für Leute bedeuten, die nicht daran glauben, dass es Gott oder Satan gibt?

„Nicht gegen Fleisch und Blut“

Epheser 6,12

- > Wer oder was wirkt in deinem Leben wie „unsichtbare Mächte“?
- > Wo spürst du, dass innere oder äußere Kräfte gegen dich arbeiten?
- > Welche Versuchungen oder schlechten Gedanken versuchen dich zu beeinflussen?
- > Wie kannst du dich gegen negative Einflüsse wappnen?
- > Wo brauchst du Mut, Geduld oder Weisheit im täglichen Kampf?



in dir. Es ist ein Kampf zwischen zwei Wölfen.“ Der Junge hört aufmerksam zu. Der Großvater erklärt weiter: „Der eine Wolf ist böse. Er steht für Zorn, Neid, Eifersucht, Gier, Stolz, Lügen und Hass. Er bringt Unruhe und Streit in das Leben der Menschen. Der andere Wolf ist gut. Er steht für Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Hoffnung und Wahrheit. Dieser Wolf bringt Frieden und Leben.“ Der Enkel denkt eine Weile über die Worte seines Großvaters nach und fragt dann neugierig: „Großvater, welcher von den beiden Wölfen gewinnt den Kampf?“ Der alte Indianer lächelt ruhig, sieht seinem Enkel in die Augen und antwortet: „Der, den du fütterst.“

■ Futterautomat

Du kennst sicher diese Futterautomaten im Zoo: Du wirfst eine Münze ein, und die Tiere bekommen ihr Futter. Genauso ist es mit deinem Kopf und deinem Herzen: Jedes Mal, wenn du Medien konsumierst, Gedanken nachhängst oder in der Bibel liest, „fütterst“ du entweder Angst, Wut und Sünde oder Liebe, Hoffnung und Frieden. Auch Gott oder das Gute in dir wächst nur, wenn du es bewusst fütterst – durch Stille, Gebet, Achtsamkeit und bewusstes Hinhören auf das, was Jesus dir sagen möchte.

■ Du bist nur zu Besuch

Hast du dir schon einmal die Frage gestellt: Was, wenn dieses Leben gar nicht alles ist? Was, wenn du hier eigentlich nur auf Besuch bist? Ein ziemlich provokanter Gedanke, oder? Aber genau so beschreibt es die Bibel. In 1. Chronik 29,15 heißt es: „Denn wir sind Fremde und Gäste vor dir ... unser Leben auf Erden ist wie ein Schatten und hat keine Bleibe.“ Ein Schatten, der kurz da ist und dann wieder verschwindet. Wenn das stimmt, dann verändert das plötzlich alles. Dann bist du hier nicht dauerhaft zuhause. Dann bist du ein Gast.

■ Auf der Durchreise

Stell dir vor, du bist im Urlaub in einem Hotel. Würdest du anfangen, das Zimmer komplett umzubauen? Warum auch? Du weißt: Du bleibst hier nicht für immer. Genau dieses Bild greift die Bibel auf. In Hebräer 13,14 steht: „Wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir.“ Das bedeutet: Dieses Leben ist nicht das Ziel, sondern eher eine Zwischenstation. Eine Reiseetappe. Die eigentliche Heimat liegt noch vor dir. Es ist Gottes Reich. Die Frage ist nur: Lebst du so, als wärst du auf der Durchreise? Oder tust du so, als würdest du ewig hier bleiben?

■ Spuren, die bleiben

Wenn du wirklich nur Gast bist, dann stellt sich eine wichtige Frage: Was machst du mit deiner Zeit hier? Scrollst du stundenlang und ziehst dir eine Serie nach der anderen rein? Oder nutzt du deinen Aufenthalt sinnvoll?

Dein Leben hier ist kurz. Viel kürzer, als wir oft denken. Es ist ein bisschen wie ein Fußabdruck im Sand: Der Wind kommt, und plötzlich ist er weg. Aber manche Spuren bleiben länger bestehen: Die Freundlichkeit,

die du gezeigt hast, die Hoffnung, die du weitergegeben hast, und die Liebe, die du gelebt hast. Vielleicht merkt es nicht sofort jeder. Vielleicht gibt es dafür keine Schlagzeilen und keine Likes. Aber es sind genau diese Dinge, die zeigen, dass du Gott in dir wirken lässt.

■ Genieß dein Leben, aber vergiss dein Ziel nicht

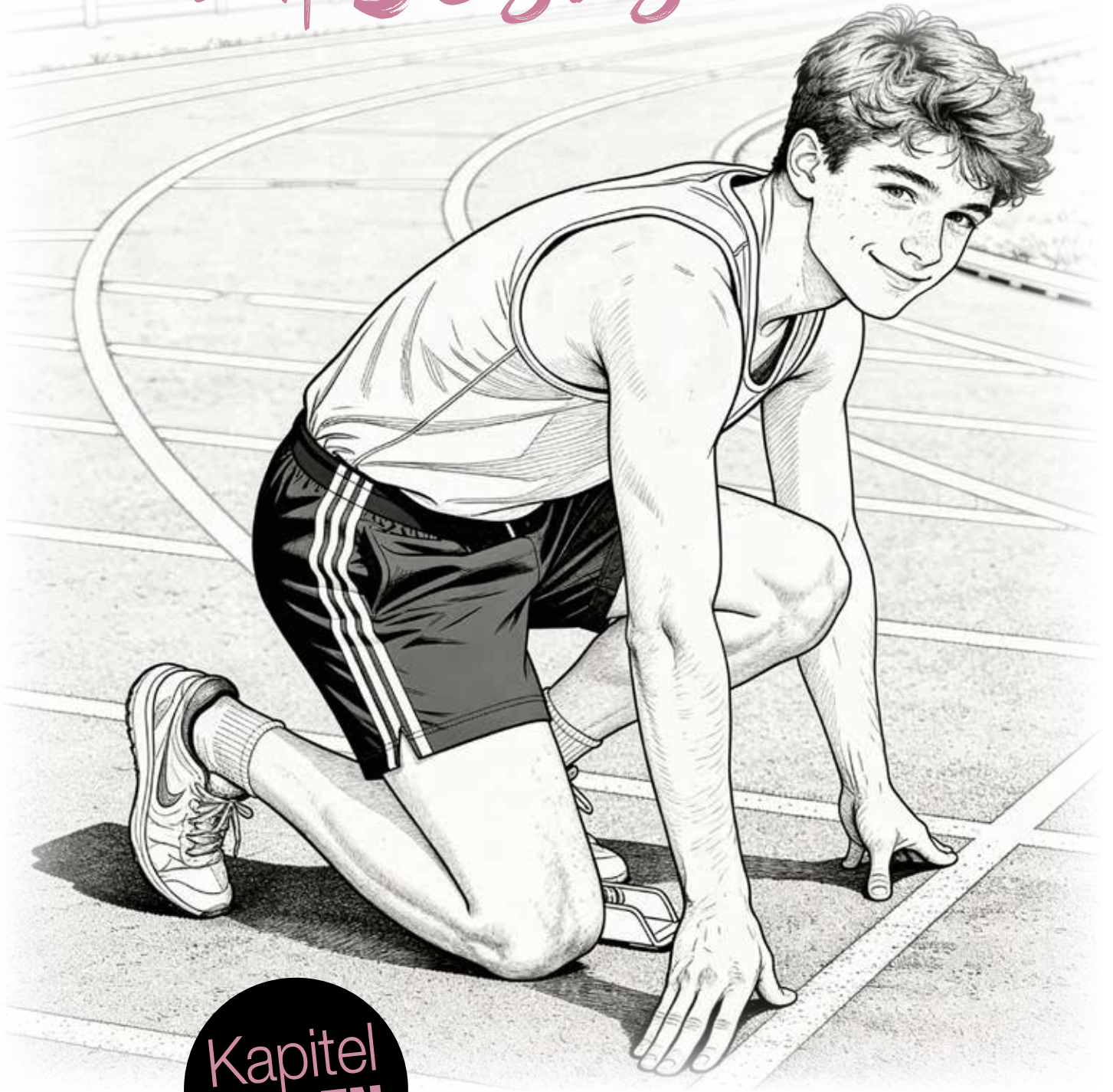
Ja, genieß deinen Aufenthalt hier. Freu dich am Leben, lache, erlebe Dinge, entdecke die Schönheit der Welt. Gott hat diese Erde nicht ohne Grund geschaffen. Aber vergiss nie: Du bist hier nicht für immer. Dieses Leben ist nicht alles. Das Beste kommt noch. Du bist unterwegs zu etwas viel Größerem. Also nutz deine Zeit. Mach das Beste aus deinem Aufenthalt. Und hinterlass etwas, das wirklich zählt.

Ewigkeitsorientiert leben

- **Gebet** – Ich spreche mit Gott über alles, was mich bewegt.
- **Bibel lesen** – Ich finde Kraft und Orientierung in Gottes Wort.
- **Gemeinschaft** – Ich umgebe mich mit Menschen, die mich stärken.
- **Gedanken prüfen** – Ich sag „Stopp!“ zu negativen oder falschen Gedanken.
- **Dankbarkeit** – Ich konzentriere mich auf das Positive in meinem Leben.
- **Glauben leben** – Ich baue mein Leben auf göttliche Verheißungen.
- **Achtsamkeit & Stille** – Ich nehme mir Zeit, um Gottes Stimme zu hören.
- **Vergebung üben** – Ich lass Ärger und Bitterkeit los, statt sie zu füttern.
- **Mutige Entscheidungen treffen** – Ich steh für Gott und das Gute ein, auch gegen Widerstand.



Newstart *mit Jesus*



Kapitel
SIEBEN

■ Jesus = ?

- ☐ Ein Freund, der immer zuhört
- ☐ Jemand, der in meinem Alltag leider keine große Rolle spielt
- ☐ Dem ich das ewige Leben verdanke
- ☐ Das Wichtigste in meinem Leben
- ☐ Jemand, den ich noch nicht richtig kenne
- ☐ Jemand, der mich so liebt, wie ich bin
- ☐ ...

■ Ausgenommen und vollgestopft?

Jeden November feiern Leute in den USA Thanksgiving. Das ist so 'ne Art Erntedank-party. Und der Truthahn ist der absolute Star auf dem Tisch. Wie der zubereitet wird? Zuerst wird ihm alles rausgenommen, was drin ist, und dann wird er mit Weißbrot und anderen leckeren Sachen gestopft, bevor er in den Ofen kommt.

So wie der Truthahn behandelt wird, geht es vielen von uns mit den Medien: Du wirst innerlich „ausgenommen“ und gleichzeitig gefüttert: Sie nehmen dir deine Zeit, deine Gedanken und Emotionen. Dann wirst du „gestopft“ – aber nicht mit nahrhaften Sachen, sondern mit kurzen Videos, Memes, Snaps und Trends, die ablenken, aber kaum Mehrwert bringen.

Jedes Mal, wenn du klickst, likest oder teilst, verdienen die Plattformen Geld. Deine Aufmerksamkeit ist ihr Rohstoff, und du konsumierst immer mehr, ohne es zu merken.

Du kannst aber selbst entscheiden, wann genug ist. Sonst endet man wie ein Truthahn zu Thanksgiving: innerlich ausgenommen und vollgestopft mit Sachen, die keinen echten Nährwert haben.

■ Du hast WLAN – aber keine echte Verbindung?

Für viele Teens, die mit Glauben aufgewachsen sind, ist Jesus ein bisschen wie der WLAN-Router zuhause: Irgendwie läuft alles über ihn. Und solange das Internet funktioniert, denkt man nicht weiter darüber nach.

Wofür lebe ich?



- ☐ Für Freundschaft und Familie
- ☐ Um meine Träume und Ziele zu verfolgen
- ☐ Um Spaß zu haben und Momente zu genießen
- ☐ Um anderen zu helfen oder die Welt ein Stück besser zu machen
- ☐ Hauptsächlich für Likes, Follower oder Anerkennung auf Social Media
- ☐ Um Jesus immer besser kennenzulernen und mit ihm die Ewigkeit zu verbringen
- ☐ Manchmal weiß ich selbst nicht, wofür ich lebe – alles wirkt ziellos

Genauso ist Jesus oft im Alltag: Er gehört einfach dazu wie die täglichen Gebete oder die Andachten. Man kennt ihn, man spricht mit ihm, aber wirklich erleben tut man ihn kaum. Er ist da, aber irgendwie nur im Hintergrund.

Bei vielen wird Jesus dann „aufgerufen“, wenn's brennt, wenn du den Bus verpasst oder den Schlüssel verloren hast oder einfach alles schiefgeht. Dann denkst du: „Bitte hilf, ich brauch dich!“ Danach verschwindet er wieder in den Hintergrund, bis zum nächsten Drama.

■ „Süßer“ Jesus?

Welche Bilder tauchen in deinem Kopf auf, wenn du an Jesus denkst? Ein junger Mann in staubigen Sandalen, der durch die Straßen von Nazareth läuft? Oder ein ausgemergelter Körper, der an einem Kreuz hängt? Oder der „sweet“ Jesus wie ihn manche amerikanische Christen besingen?

Wer ist Jesus nun? Staubbedeckt, ausgemergelt oder sweet? Der Prophet Jesaja beschreibt ihn folgendermaßen. Und diese Beschreibung ist alles andere als durchschnittlich: „Ein Sohn ist uns geschenkt! Er wird die Herrschaft übernehmen. Man nennt ihn Wunderbarer Ratgeber, Starker Gott, Ewiger Vater, Friedensfürst.“ (Jes 9,5)

Kann Jesus mithalten?

Wer sind eigentlich deine Vorbilder online? Wen checkst du so auf Insta, TikTok & Co.? Ronaldo, Taylor Swift, Lisa und Lena, MrBeast ...? Frage: Kann Jesus heute mit ihnen mithalten? Finde es heraus und mach den Vergleich:

Jesus der Gelassene

Stell dir vor, mitten in einem tödlichen Sturm sagt Jesus zu seinen Freunden: „Warum seid ihr so furchtsam?“ (Mt 8,26) Das ist beeindruckend, oder? Er war so in Gott geborgen, dass er innerlich total ruhig und gelassen blieb. Auch bei seiner Gefangennahme in Gethsemane, umringt von Soldaten, fragt er: „Wen sucht ihr?“ (Joh 18,3-5) Kein Stress, keine Panik. Jesus ist aber nicht abgebrüht oder stumpf. Er ist feinfühlig und zart, und gerade durch seine tiefe Beziehung zu Gott meistert er jede Situation.

„Wer ist ER für dich?“

Matthäus 16,13–15

- > Welche Bilder von Jesus begegnen dir bei Freunden, in der Schule und in Social Media?
- > Wie würdest du Jesus beschreiben, wenn dich jemand fragt?
- > Glaubst du, dass dein Bild von Jesus eher von dir selbst oder von anderen geprägt ist?
- > Welche Eigenschaften von Jesus sind dir besonders wichtig oder inspirierend?
- > Wenn Jesus dich heute fragen würde: „Für wen hältst du mich?“, was würdest du antworten?



Jesus auf YouTube?

Stell dir vor, Jesus hätte einen YouTube-Kanal und würde regelmäßig posten.

- > *Jeden Montag ein Video: Wie man freundlich bleibt, auch wenn andere mies drauf sind.*
- > *Mittwochs ein Impuls: Jesus zeigt, wie man in der Schule oder mit Freunden richtig auskommt, ohne mit dem Strom zu schwimmen.*
- > *Freitags Challenges: „Wer kann am meisten Gutes tun in einer Woche?“*
- > *Kommentare unter seinen Videos: Leute diskutieren über Liebe, den Himmel und was wirklich zählt.*
- > *Übrigens: Die Evangelien stecken voller Gedanken zu genau solchen Themen.*

Jesus der Starke

Jesus sagt über sich: „Mir ist gegeben alle Macht im Himmel und auf Erden“ (Mt 28,18). Er steht über Naturgewalten, Krankheit, Angst, nervige Nachbarn, Lehrer, Chefs ... alles. Wenn er spricht, passiert etwas. Und er kämpft nicht mit Fäusten, sondern mit der Macht der Liebe.

Jesus der Unsterbliche

„Ich bin die Auferstehung und das Leben“ (Joh 11,25) – das sagt alles. Am Kreuz sah es aus, als hätte er verloren, aber das war sein größter Sieg. Alle Superstars und Influencer müssen irgendwann unter die Erde. Nur einer ist wirklich unsterblich: der Sohn Gottes.

■ Jesus der Dienende

Jesus zeigt, dass echte Stärke nicht darin liegt, der Größte zu sein, sondern anderen zu dienen. Ein starkes Beispiel: Beim letzten Abendmahl wäscht er seinen Jüngern die staubigen und verschwitzten Füße (Joh 13,1–17). Damals war das typischerweise die Aufgabe von Dienern. Sie war schmutzig und unbequem. Und trotzdem macht Jesus es freiwillig. Er sagt damit: „Ich bin nicht gekommen, um bedient zu werden, sondern um zu dienen.“

■ Jesus, dein Schöpfer

Hast du schon mal etwas geschaffen, ein Vogelhaus gebaut, ein ansprechendes Poster gemalt, ein Video gedreht? Alle Achtung! Aber die Schöpferkraft von Jesus geht weit darüber hinaus: Er schuf die Sonne, die dich wärmt, den Sternenhimmel, der nachts die Dunkelheit erhellt, die Erdbeeren, die manche von uns so lieben. Sogar das Lachen deiner Freunde oder der Regenbogen ist Ausdruck seiner Kreativität. Ja, all das hat Jesus gemacht (Joh 1,3).

■ Jesus, dein Erlöser

Denke an all die Fehler, die du gemacht hast und all die Momente, in denen du Mist gebaut hast. Durch seinen Tod am Kreuz hat er die Strafe bezahlt, die eigentlich du und ich verdient hätten.

Er trug deine Schuld, damit du frei sein kannst. Frei von Angst, frei von Zwängen, frei von Sünde und Egoismus. Er möchte dir Kraft schenken, ein Leben in Vertrauen, Gehorsam und Liebe zu führen.

Klar, das geht nicht von heute auf morgen. Echte Veränderung braucht Zeit. Aber Schritt für Schritt kannst du lernen, anders zu denken, anders zu handeln und die Freiheit zu leben, die er dir geschenkt hat.

■ Jesus, dein Fürsprecher

Wo ist Jesus jetzt? Er ist im Himmel und dein Fürsprecher und steht für dich ein, auch wenn es in deinem Leben manchmal hart oder unfair zugeht. Zusammen mit Gott und hunderttausenden Engeln kämpft er an deiner Seite im großen Battle zwischen Licht und Finsternis.

Ja, das Böse ist noch aktiv, Chaos passiert, aber Jesus hat letztlich die Kontrolle – auch über dein Leben – wenn du ihn lässt. Du bist nicht alleine – er ist da, stärker als alles, was dir Angst machen könnte.

■ Entscheide dich heute

Mal ehrlich: Wie verbringst du deine Zeit? Scrollst du durch YouTube, Netflix oder TikTok, schaust dir Stars an, swipst von einem Video zum nächsten, lachst über Memes, aber am Ende fühlst du dich irgendwie leer oder abgelenkt?

Stell dir vor, du könntest deine wichtigsten Jahre nicht nur absitzen, sondern wirklich neu anfangen, mit jemandem, der dich liebt, versteht und nie aufgibt: Jesus. Er ist nicht nur ein Name aus der Bibel, er ist da, lebt für dich und kommt wieder. Die Chance, dein Leben auf Neustart zu stellen, gibt es heute und nicht irgendwann.

Das heißt nicht, dass dein Leben langweilig wird – im Gegenteil! Schritt für Schritt bekommst du Kraft, Freiheit und Perspektive, die keine Netflix-Serie, kein Influencer oder YouTube-Star geben kann. Du lernst, Entscheidungen zu treffen, die dich stark machen, echte Freude zu erleben und Vertrauen zu leben.

„Du entscheidest!“

Josua 24,15

- > Wem folgst du in deinem Alltag? Gott, deinen Freunden oder dem, was gerade cool erscheint?
- > Wie würde dein Leben aussehen, wenn du bewusst entscheidest, Gott den ersten Platz zu geben?
- > Was heißt es für dich praktisch, also in Schule, Freizeit oder Freundeskreis „dem Herrn zu dienen“?
- > Wer könnte dich unterstützen, wenn du diese Entscheidung wirklich treffen willst?



Endlich an(ge)kommen



■ „Heaven can wait“

In Hamburg gibt es den Seniorenchor *Heaven can wait* („Der Himmel kann warten“). Die Mitglieder sind alle über 70 Jahre alt. Der Name wirkt auf den ersten Blick, als ob sie sagen würden: „Jetzt noch nicht.“ Verständlich – wer stirbt denn schon gern, solange das Leben noch Freude bietet.

Auch die Bibel macht deutlich, dass das Leben hier ein kostbares Geschenk ist. Das ist deine Zeit, um zu erleben, Entscheidungen zu treffen, dich weiterzuentwickeln und Verantwortung zu übernehmen. Gerade weil das Leben nicht ewig dauert, ist es so wertvoll. Jeder Moment zählt.

Manchmal tun wir aber so, als wäre der Augenblick alles und als gäbe es danach nichts mehr. Dann verliert man schnell den Blick dafür, was wirklich wichtig ist und über den Moment hinausgeht.

■ Mehr als nur heute

Gott ermutigt uns in der Bibel immer wieder dazu, nicht nur für das Hier und Jetzt zu leben:

- „Was kein Auge gesehen und kein Ohr gehört hat und in keines Menschen Herz gekommen ist, das hat Gott bereitet für die, die ihn lieben.“ (1 Kor 2,9)
- „Denn die Sorgen, die wir jetzt vor uns sehen, werden bald vorüber sein, aber die Freude, die wir noch nicht gesehen haben, wird ewig dauern.“ (2 Kor 4,18b)
- „Ja, richtet eure Gedanken auf Gottes himmlische Welt und nicht auf das, was diese irdische Welt ausmacht!“ (Kol 3,2)
- „Und ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde; denn der erste Himmel und die erste Erde sind vergangen, und das Meer ist nicht mehr. Und ich sah die heilige Stadt, das neue Jerusalem, von Gott aus dem Himmel herabkommen, bereitet wie eine geschmückte Braut für ihren Mann.“ (Offb 21,1–2)

Wenn wir checken, dass es außerhalb dieser Welt noch eine andere Wirklichkeit gibt, fällt es uns leichter, Gott ernst zu nehmen.

Die neue Erde - meine Zukunft?



- ☐ Die Vorstellung einer neuen Erde macht mir Hoffnung.
- ☐ Sie motiviert mich, im Hier und Jetzt gute Entscheidungen zu treffen.
- ☐ Manchmal wirkt das wie Druck: Wenn du nicht perfekt bist, erlebst du es nicht.
- ☐ Es klingt spannend, dass es einen Ort ohne Leid und Egoismus gibt.
- ☐ Ich bin unsicher, ob das wirklich so kommen wird.
- ☐ Die neue Erde gibt meinem Handeln hier einen tieferen Sinn.

■ Heimweh nach dem Himmel

Beachte, was Ellen White schrieb, nachdem ihr eine Vision von der neuen Erde gegeben wurde:

„Als ich aus der Vision zurückkehrte, wirkte alles verändert. Ein düsterer Schleier lag über allem, was ich sah. Wie finster erschien mir diese Welt! Ich weinte, als ich wieder hier landete und spürte Heimweh. Ich hatte eine bessere Welt gesehen, und diese Erde schien mir plötzlich leer und fade.“ (EGW, *Erfahrungen und Gesichte*, S. 17, eigene Übersetzung)

Wie stellst du dir den Himmel und die neue Erde vor? Freust du dich darauf oder ist das für dich eher schwer vorstellbar? Hast du Sehnsucht danach, oder denkst du: „Na ja, klingt weit weg“?

■ Unglaubliche Belohnung

„Stell dir vor, was auf gläubige Menschen wartet: die unglaubliche Belohnung für das, was wir richtig tun, die Freuden des Himmels, Gemeinschaft mit Engeln, eine enge und liebevolle Beziehung zu Gott und Jesus und dazu die Chance, unsere Talente und Fähigkeiten für die Ewigkeit voll auszuleben. Klingt das nicht nach etwas, das uns motivieren sollte, Gott aus ganzem Herzen und aus Liebe zu folgen?“ (nach EGW, *Der bessere Weg*, S. 21)

Im letzten Kapitel von Ellen Whites Buch **„Christus kommt bald“ (CKB)** beschreibt sie einige Eindrücke, vom Himmel. Lass dich entführen und tauche ein in eine ganz andere Welt!

■ Unbeschreiblich

„Die Sprache ist zu schwach, um eine Beschreibung des Himmels auch nur zu versuchen. Wenn diese Szene sich vor mir entfaltet, stehe ich vor Bewunderung still. Von der unübertroffenen Schönheit und außerordentlichen Herrlichkeit überwältigt, lege ich die Feder hin und rufe aus: ‚Oh, welche Liebe! Welch wunderbare Liebe!‘. Die erhabenste Sprache vermag nicht die Herrlichkeit des Himmels oder die unvergleichliche Tiefe der Liebe des Heilandes zu beschreiben.“ CKB 201

„Wenn wir nur einen Blick von der himmlischen Stadt haben könnten, würden wir uns niemals wünschen, weiterhin auf der Erde zu leben.“ CKB 202

■ Die Schönheit von Jesus

„Ich sah die unermeßliche Schönheit und Herrlichkeit Jesu. Sein Gesicht leuchtete heller als die Sonne um die Mittagszeit. Sein Gewand war weißer als alles Weiße.“ CKB 201

„Wie der Klang von zehntausend Musikinstrumenten hörten sich die Siegesrufe aus dem Mund der Engel



Packing for paradise – Checklist

- **Freundlich** sein – auch wenn's schwerfällt
- **Mitgefühl** zeigen – auch wenn es Zeit kostet
- **Vergeben** – statt nachtragend zu sein
- **Liebe** weitergeben – statt nur Anerkennung zu suchen
- **Dankbar** sein – statt ständig zu klagen
- **Ehrlich** bleiben – ohne Fassade
- **Demütig** bleiben – auch anderen Raum geben
- **Geduldig** sein – auch wenn es länger dauert
- ...

und der Erlösten an, beglückt darüber, daß sie nun nie mehr von Satan gequält und verführt werden.“ CKB 208

„Fit für die Ewigkeit“



- Welche Vorbereitungen möchtest du für den „großen Umzug“ treffen?
- Welche Entscheidungen heute bereiten dich auf die neue Erde vor?
- Welche guten Eigenschaften willst du heute schon mit Jesus an deiner Seite üben?
- Welche Menschen in deiner Umgebung ermutigen dich, die himmlische Heimat zu erreichen?
- **Eintrittskarte für den Himmel:** Zählt nur das, was Jesus für dich getan hat, oder auch wie du mit seiner Hilfe dein Leben gestaltetest?

■ Ein wirklicher Ort

„Dort fließen ewig Wasserströme, hell wie Kristall. Die Bäume an den Ufern werfen ihre Schatten auf den Weg, der für die Erlösten des Herrn bereitet ist. Weit ausgedehnte Ebenen steigen zu anmutigen Hügeln hinan, und die Berge Gottes erheben ihre majestätischen Gipfel. Gottes Volk, bisher nur Pilger und Fremdlinge, wird auf diesen friedlichen Ebenen, an diesem lebendigen Strom eine neue Heimat finden.“ CKB 202

„Danach sah ich eine Wiese mit hohem Gras, das wunderschön anzusehen war. Es war von frischem Grün und schimmerte silbern und golden, als es da so stolz wogte zu Ehren unseres Königs Jesus Christus. Dann betraten wir ein Feld, auf dem verschiedenartige Tiere — der Löwe, das Lamm, der Leopard und der Wolf — beisammen in einträchtiger Gesellschaft lebten. Wir gingen mitten unter ihnen, und sie folgten uns friedlich nach.“ CKB 202

■ Vollkommener Körper

„Wir werden unsere Freunde erkennen, wie die Jünger Jesus erkannten. Mögen sie im irdischen Leben mißgestaltet, krank und verkrüppelt gewesen sein — sie werden ebenmäßig und in vollkommener Gesundheit auferstehen. Und doch wird in dem verklärten Körper ihre Identität vollständig gewahrt sein.“ CKB 204

■ Das Glück der anderen

„Alle sind auf die Interessen und das Glück der anderen bedacht. Niemand beschäftigt sich damit, nur auf sich zu sehen und für sich zu sorgen. Es ist die größte Freude aller heiligen Wesen, die Freude und das Glück der anderen um sie herum zu erleben.“ CKB 207

■ Die schönste Belohnung

„Wenn die Tore des himmlischen Jerusalems sich in ihren leuchtenden Angeln öffnen und die Völker hineingehen, die sich an die Wahrheit gehalten haben, dann werden ihnen Kronen der Herrlichkeit auf ihre Häupter gesetzt, und sie werden Gott allein Ehre und Ruhm zuschreiben. Dann wird es geschehen, daß jemand zu dir kommt und sagt: ‚Wenn du nicht jene Worte so freundlich zu mir gesprochen hättest, wenn du nicht um mich geweint und für mich gebetet und dich so bemüht hättest, dann hätte ich niemals den König in seiner Schönheit schauen können.‘ Das wird die schönste Belohnung sein!“ CKB 207

■ Milliarden von Menschen

„Es sind Millionen und Milliarden, die dort glücklich leben, in reiner Vertraulichkeit miteinander umgehen und Gott und seinen Sohn loben. Was sie sagen, zeugt von vollkommener Harmonie.“ CKB 207

■ Keine Langeweile

„Dort werden sich alle Kräfte entfalten, jede Fähigkeit wird zunehmen. Man wird die größten Unternehmungen durchführen, die erhabensten Sehnsüchte stillen und höchstes Streben verwirklichen. Und immer noch werden neue Gipfel zu erklimmen, neue Wunder zu bestaunen, neue Wahrheiten zu erfassen sein.“ CKB 214

■ Ende gut, alles gut

„Der große Kampf ist beendet. Sünde und Sünder sind nicht mehr. Das Weltall ist wieder frei von Auflehnung und Haß. Eintracht und Freude bestimmen das Zusammenleben. Von Gott, der alles erschaffen hat, gehen Leben, Licht und Freude aus. Vom Kleinsten Atom bis zum größten Weltenkörper bezeugt die Schöpfung in ungetrübter Schönheit und Harmonie: GOTT IST LIEBE!“ CKB 215

„Die neue Erde“

- Wie stellst du dir die neue Erde vor?
- Worauf freust du dich am meisten?
- Meinst du, dass du dort etwas vermissen wirst?
- Was findest du schwer vorstellbar an einer neuen Welt?
- Welche Menschen würdest du am liebsten dort um dich haben?
- Was könntest du dazu beitragen, dass auch deine Freunde auf der neuen Erde sein werden?



Der neue Mitbewohner

Als wir noch klein waren, kam jemand in unsere Familie. Anfangs war er nur gelegentlich zu Besuch. Unsere Eltern fanden ihn interessant. Er wusste unglaublich viel und hatte auf fast jede Frage eine Antwort. Langweilig wurde es mit ihm selten. Mit der Zeit wurde aus dem Besucher ein vertrauter Freund und schließlich ein ständiger Mitbewohner.

Zu Beginn hatte er noch seinen festen Platz im Haus. Wenn wir etwas von ihm wollten, mussten wir zu ihm gehen. Doch irgendwann begleitete er uns überallhin: ins Wohnzimmer, ins Auto und sogar in den Urlaub. Bald war er immer da, sobald wir ihn brauchten.

Er konnte unglaublich unterhaltsam sein. Wenn uns langweilig war, zeigte er uns Videos, Musik, Spiele und Geschichten. Er brachte uns mit Freunden zusammen, die weit entfernt wohnten, und ließ Nachrichten in Sekunden um die halbe Welt reisen. Mit ihm konnten wir lernen, lachen und Neues entdecken.

Doch unser Mitbewohner mochte unsere Aufmerksamkeit. Wenn wir gerade aufhören wollten, hatte er noch etwas für uns: ein neues Video, eine Nachricht oder ein Bild. Danach kam noch eines. „Nur ganz kurz“, sagten wir – und blieben doch länger.

Bald war er morgens einer der Ersten, die wir begrüßten, und abends einer der Letzten. Manchmal wollten wir nur die Uhrzeit wissen und erfuhren stattdessen, welches Video gerade angesagt war. Auch beim Essen mischte er sich gern in unsere Gespräche ein.

Er zeigte uns außerdem, wie andere Menschen lebten. Sie waren schön, erfolgreich, sportlich und ständig unterwegs. Zumindest sah es auf den Bildern so aus. Manchmal wirkte unser eigenes Leben danach plötzlich ziemlich gewöhnlich.

Anfangs
kam er nur
zu Besuch.
Dann war er
immer da.

Unser Mitbewohner wusste auch erstaunlich viel über uns. Er merkte sich, worüber wir lachten, was uns aufregte und bei welchen Bildern wir länger hängen blieben. So konnte er ziemlich genau einschätzen, was er uns als Nächstes zeigen musste.

Früher hatten wir ihn gerufen. Nun rief er immer öfter nach uns. Ein Ton, ein Vibrieren: „Da ist etwas. Vielleicht ist es wichtig.“ Und oft unterbrachen wir dafür, was wir gerade taten.

Irgendwann wollte er auch noch die letzten freien Minuten: die Wartezeit an der Bushaltestelle, eine kurze Pause oder die Minuten vor dem Einschlafen. Wir wollten lernen, doch er saß neben unseren Büchern. Wir wollten schlafen, doch er hatte angeblich noch eine wichtige Nachricht.

Dann merkten wir, dass es so nicht weitergehen konnte. Also änderten wir die Regeln. Beim Essen musste unser Mitbewohner ab sofort draußen bleiben. Nachts bekam er seinen Platz außerhalb des Schlafzimmers. Manchmal ließen wir ihn einfach zu Hause und gingen raus, redeten miteinander oder machten etwas, ohne ihn dabeizuhaben.

Am Anfang war das ungewohnt. Doch bald stellten wir fest: Wir hatten nichts Wichtiges verpasst. Im Gegenteil. Wir schliefen besser, konnten uns länger konzentrieren und bemerkten wieder Dinge, für die vorher kaum Platz gewesen war.

Unser Mitbewohner war noch immer da. Wir wollten ihn auch gar nicht loswerden. Er war manchmal ziemlich nützlich. Aber jetzt entschieden wieder wir, wann er dabei sein durfte. Aus dem Mitbewohner wurde wieder das, was er eigentlich sein sollte: ein hilfreicher Gast und nicht der Chef im Haus.