



Evangelische-Lutherische Kreuzkirche Bremerhaven



Our service is taking place as part of Addiction Awareness Week. In her personal testimony, Marita Tolle shares the story of how she became addicted to alcohol and eventually managed to break free. A mime performance depicts Jesus casting demons out of a possessed man, restoring him to wholeness. In the sermon, Pastor Weber explores the attitudes and mindsets that help us avoid becoming enslaved by false spirits and powers.

تُقام عبادتنا اليوم في إطار أسبوع التوعية بالإدمان. تروي ماريتا تولّه في شهادتها الشخصية كيف أصبحت مدمنة على الكحول، وكيف تمكنت في النهاية من التحرر من هذا الإدمان.

وفي عرض البانتوميم سنشاهد كيف يطرد يسوع الأرواح الشريرة من رجل كان ممسوسًا، فيشفى ويستعيد حياته من جديد.

أما في العظة، فيتحدث القس ويبر عن المواقف والقيم التي تساعدنا على ألا نصبح أسرى للأفكار المضلّة أو القوى التي تقود الإنسان إلى التبعية والضياع

1. When I arrived at the Berghof Clinic in Bad Essen in May 1994, I was one of those patients who believed they didn't belong in an addiction treatment center. My drinking had caused problems at work, and I had started therapy on my doctor's advice. In my opinion, the place was meant for a completely different kind of person; after all, they just wanted to take away my after-work beer.

عندما دخلتُ في مايو/أيار 1994 إلى عيادة بيرغهوف في مدينة باد إيسن للعلاج من الإدمان، كنتُ من بين الأشخاص الذين كانوا يعتقدون أنهم لا ينتمون إلى مثل هذه المصحات. فقد بدأت أواجه مشاكل في عملي بسبب شربي للكحول، ولذلك نصحتني طبيبي بالالتحاق بالعلاج. لكنني كنت أظن أن الأشخاص الذين يحتاجون إلى هذه المصحة هم آخرون غيري، وأنهم يريدون فقط أن يحرموني من كأس البيرة الذي كنت أشربه كل مساء بعد العمل.

2. I had somehow overlooked the fact that, by then, this "after-work beer" actually amounted to nearly four liters every evening, and that I wasn't even sober on weekends anymore. Given my attitude, the clinic therapists hadn't expected the approved four-month stay to be enough to convince me otherwise.

لم أكن أريد أن أرى الحقيقة: ذلك "الكأس المسائي" كان قد تحول إلى ما يقارب أربعة لترات من البيرة كل ليلة، وفي عطلات نهاية الأسبوع لم أعد أكاد أعيش لحظة واحدة من دون كحول. وبحسب طريقة تفكيري آنذاك، ربما لم يكن المعالجون يتوقعون أيضاً أن تكفي الأشهر الأربعة المخصصة للعلاج كي أقتنع بأن لدي بالفعل مشكلة حقيقية مع الكحول.

3. I had already completed at least five weeks of therapy before I finally acknowledged that I had a problem with alcohol - and thus *did* belong there after all. Only then did my stay truly become therapy for me; the clinic even began to feel like a home where I was genuinely comfortable. My fellow patients and the therapists at the time played a huge part in that.

احتجتُ إلى أكثر من خمسة أسابيع من العلاج حتى اعترفت لنفسي بأنني أعاني فعلاً من إدمان الكحول، وأن مكاني الصحيح كان في تلك المصحة. عندها فقط بدأ العلاج يأخذ معناه الحقيقي بالنسبة لي. ومع مرور الوقت أصبحت المصحة بالنسبة لي أشبه ببيت أشعر فيه بالأمان والراحة. وكان لزملائي المرضى آنذاك وللمعالجين دور كبير في ذلك.

4. I was discharged on a Friday in September, and my partner picked me up in Bad Essen. While driving on the autobahn near Bremen - specifically at the Bremen-Horn exit, about 65 km from Bremerhaven - a melody played on the radio with these lyrics: "We are at home here, in this land; we are taking our lives into our own hands."

في أحد أيام الجمعة من شهر سبتمبر/أيلول غادرتُ المصحة بعد انتهاء فترة العلاج، وجاء شريك حياتي ليصطحبني من باد إيسن. وبينما كنا نسير على الطريق السريع قرب مدينة بريمن، عند مخرج "بريمن هورن"، أي على بعد نحو 65 كيلومتراً من بريمر هافن، انطلقت من المذياع أغنية تقول كلماتها: «هنا وطننا، هنا في هذا البلد، ونحن نمسك زمام حياتنا بأيدينا».

5. Yes, that was it. Now I had to manage on my own; the protective "glass dome" was gone. My partner also gave up drinking overnight, so we had to learn how to tolerate each other while sober. However, our relationship faced major difficulties. Until then, our life together had consisted solely of drinking together.

عندها أدركتُ أن المرحلة الحقيقية قد بدأت.
كان عليّ الآن أن أواجه الحياة بنفسِي، فلم تعد
هناك تلك الحماية التي وفرتها لي المصحة.
والمفاجأة أن شريك حياتي قرر هو أيضاً
التوقف عن الشرب من يوم إلى آخر، ولذلك
كان علينا أن نتعلم كيف نعيش معاً من دون
كحول. لكن ذلك لم يكن سهلاً أبداً، فقد ظهرت
مشاكل كبيرة في علاقتنا، لأن حياتنا المشتركة
كانت في السابق تدور إلى حد كبير حول
الشرب معاً.

6. We then had to learn how to shape our lives without alcohol; unhealthy behaviors had to be recognized and changed. This process took a very long time, and at times we even considered separating. After I returned from Bad Essen, we began attending a self-help group together - the "Freundeskreis" (Circle of Friends) in Leherheide.

كان علينا أن نتعلم من جديد كيف نبني حياتنا من دون كحول، وأن نكتشف السلوكيات الخاطئة التي اعتدنا عليها ونغيرها. استغرق ذلك وقتاً طويلاً، ووصل الأمر أحياناً إلى التفكير في الانفصال. وبعد عودتي من باد إيسن بدأنا معاً بحضور مجموعة للمساعدة الذاتية تُدعى "فرويندس كرايس" في حي ليهرهايده.

7. This new life wasn't always easy, as the issue of alcohol still loomed large in our minds - and did so for a long time - but we were determined to make it work. However, I sensed - and was sometimes told - that people admired us. That gave us an extra boost.

لم تكن الحياة الجديدة سهلة دائماً، لأن موضوع الكحول ظل لفترة طويلة يشغل أفكارنا ويؤثر فينا. ومع ذلك كنا مصممين على النجاح وعدم العودة إلى الماضي. وكنت أشعر، بل وكان بعض الناس يقولون لي مباشرة، إنهم معجبون بما حققناه ويقدرّون جهودنا. وكان هذا التشجيع يمنحنا قوة إضافية للاستمرار والمضي قدماً

8. The following year, we were able to fulfill a long-held wish: we moved from an apartment into a small house with a garden. We made it a beautiful home. Nothing remained to remind us of the old apartment - with its carpet stained by spilled liquor and beer, and pockmarked by burn holes from dropped cigarettes (the sofa set hadn't been spared, either).

وفي العام التالي استطعنا أن نحقق حلمًا راودنا طويلاً. انتقلنا من شقة في مبنى سكني إلى بيت صغير له حديقة. جعلناه مكاناً جميلاً ومريحاً للغاية. لم يعد هناك شيء يذكرنا بالشقة القديمة التي كان سجادهها مليئاً ببقع البيرة والمشروبات الكحولية المنسكبة، أو بثقوب الحروق الناتجة عن سقوط رماد السجائر، حتى أثاث الجلوس لم يكن قد سلم من آثار تلك الفترة.

9. Every year, we delight in our blooming gardens, where frogs sometimes hop about and squirrels scamper around. We can hear the birds chirping again, too - something we hadn't even noticed during our drinking days.

وما زلنا حتى اليوم نستمتع كل عام بالحدائق المزهرة، حيث نرى أحياناً الضفادع تقفز بين النباتات أو السناجب تركض هنا وهناك. كما أصبحنا نسمع زقزقة الطيور من جديد، وهي أصوات لم نكن نلاحظها أبداً خلال سنوات الإدمان، لأن الكحول كان قد حجب عنا جمال الحياة من حولنا.

10. As of May 26, 2026, I have been sober for 32 years. I now lead our self-help group; I want to pass on my knowledge to people struggling with alcohol problems. I received help myself, so I feel called to help others in the same situation. Over time, I realized that I had turned to alcohol very early on as a way to cope with life.

منذ 26 مايو 2026 وأنا أعيش من دون
كحول منذ 32 عاماً كاملة. واليوم أتولى قيادة
مجموعة المساعدة الذاتية الخاصة بنا. أُرغب
في نقل خبرتي إلى الأشخاص الذين يعانون
من مشاكل مع الكحول. لقد تلقيت المساعدة
عندما كنت بحاجة إليها، ولذلك أشعر أن من
واجبي أن أساعد الآخرين الذين يمرون
بالتجربة نفسها. ومع مرور الوقت أدركت أنني
بدأت أستخدم الكحول في سن مبكرة جداً
كوسيلة للتعامل مع صعوبات الحياة
ومشكلاتها.

11. I was burdened by my mother's alcoholism and suffered from developmental deficits caused by a dysfunctional home environment - my father had a violent temper, and I never dared to voice my wishes or bring up problems of any kind. Consequently, my self-confidence was virtually non-existent. When I had my first beer at the age of 14, it seemed I could resolve these "deficits."

لقد كانت هناك عوامل كثيرة مهدت الطريق للإدمان. فوالدتي كانت تعاني أيضاً من مرض الإدمان على الكحول، كما أنني نشأت في أسرة مضطربة أثرت في نموي النفسي. كان والدي سريع الغضب جداً، ولم أكن أجروء على التعبير عن رغباتي أو التحدث عن مشكلاتي مهما كانت. لذلك كان تقديري لذاتي شبه معدوم. وعندما شربت أول كأس بيرة في سن الرابعة عشرة شعرت وكأن هذه النواقص والمشاعر المؤلمة قد اختفت فجأة.

12. That was essentially how it started. At first, alcohol helped me endure unpleasant situations and tricked me into believing it was a good friend, leading me to become dependent on it. At the time, I would have even been willing to trade real friends for it. Alcohol never solved my problems; on the contrary, they only grew worse.

في الحقيقة كان ذلك هو بداية الطريق نحو الإدمان. ففي البداية ساعدني الكحول على تحمل المواقف الصعبة وغير المريحة، وأوهمني بأنه صديق جيد يمكن الاعتماد عليه. ومع مرور الوقت أصبحت معتمدة عليه تماماً. ولشدة تعلقي به آنذاك كنت مستعدة لأن أستبدله حتى بأصدقائي الحقيقيين. لكن الكحول لم يحل أي مشكلة من مشكلاتي؛ بل على العكس، جعلها أكبر وأكثر تعقيداً يوماً بعد يوم.

13. I can say from experience that anyone who finds alcohol has a positive effect on them runs the risk of eventually becoming dependent on it. By "positive effect," I mean things like boosted self-worth and self-confidence, as well as a sense of pleasant relaxation. Everyone should therefore monitor their drinking habits closely. I would particularly urge young people to take a very critical look at their alcohol consumption.

ومن خلال تجربتي الشخصية أستطيع أن أقول إن كل شخص يشعر بأن الكحول يمنحه تأثيراً إيجابياً معرض لخطر الوقوع في الإدمان يوماً ما. وأقصد بالتأثير الإيجابي الشعور بزيادة الثقة بالنفس، أو الإحساس بقيمة الذات، أو الشعور بالاسترخاء والراحة المؤقتة. لذلك أنصح كل شخص بأن يراقب طريقة تعامله مع الكحول بدقة. وأوجه نصيحة خاصة للشباب بأن ينظروا إلى استهلاكهم للكحول بعين النقد والحذر الشديد.

14. I now possess a level of self-confidence I had never known before. No one looks down on me anymore; on the contrary, some even look up to me. I view my addiction as an opportunity for a new - and above all, better - life.

أما اليوم فأتمتع بثقة بالنفس لم أعرفها من قبل في حياتي. لم يعد أحد ينظر إليّ باستخفاف أو احتقار، بل إن بعض الناس ينظرون إليّ باحترام ويعتبرونني قدوة. لقد أصبحت أرى تجربتي مع الإدمان، رغم قسوتها، فرصة لبداية حياة جديدة، والأهم من ذلك حياة أفضل بكثير مما كانت عليه في السابق.

15. It is crucial to come to terms with one's life, even after completing addiction treatment at a clinic. Simply stopping drinking is not enough. In Bad Essen, the door to a new life was opened for me, but I had to walk through it myself. And I did - and it was truly worth it.

ومن المهم جداً أن يواصل الإنسان مراجعة حياته وفهمها حتى بعد انتهاء العلاج من الإدمان في المصحة. فالتوقف عن الشرب وحده لا يكفي. في باد إيسن فُتح أمامي باب يؤدي إلى حياة جديدة، لكن عبور هذا الباب كان مسؤوليتي أنا. وقد فعلت ذلك بالفعل، وأستطيع أن أقول بكل صدق إن الأمر كان يستحق كل جهد بذلته

21 They went to Capernaum, and when the Sabbath came, Jesus went into the synagogue and began to teach.

22 The people were amazed at his teaching, because he taught them as one who had authority, not as the teachers of the law.

٢١ وجاءوا الى كفرناحوم فدخل حالا
الى المجمع يوم السبت وكان يعلم.
٢٢ فبهتوا من تعليمه لانه كان يعلمهم
كمن له سلطان وليس كالكتبة

23 Just then a man in their synagogue who was possessed by an impure spirit cried out,
24 “What do you want with us, Jesus of Nazareth? Have you come to destroy us? I know who you are—the Holy One of God!”
25 “Be quiet!” said Jesus sternly. “Come out of him!”
26 The impure spirit shook the man violently and came out of him with a shriek.

٢٣ وكان في مجتمعهم رجل به روح نجس فصرخ
٢٤ قائلاً ما لنا ولك يا يسوع الناصري أتيت لتهلكنا انا اعرفك من انت قدوس الله.
٢٥ فانتهره يسوع قائلاً اكتم واخرج منه.
٢٦ فصرعه الروح النجس وصاح بصوت عظيم وخرج منه.

27 The people were all so amazed that they asked each other, “What is this? A new teaching—and with authority! He even gives orders to impure spirits and they obey him.”

28 News about him spread quickly over the whole region of Galilee.

٢٧ فتحيروا جميعا حتى سألوا بعضهم بعضا ما هذا ما هو هذا التعليم الجديد انه بسلطان يأمر حتى الارواح النجسة فتطيعه.

٢٨ فخرج خبره حالا في كل الكورة المحيطة بالجليل

The Evangelical Confession of Heidelberg

الاعتراف الإيماني لهيدلبرغ (يا
لهيدلبرج):

What is my anchor, my comfort,
and my hope regarding this life
and the life after death?
I belong - body and soul, in life
and in death - to Jesus Christ,
my faithful Savior. He forgives all
my sins and sets me free from
all the power of evil.

سؤال 1 من اعتراف الإيمان الهيدلبرغي
(Heidelberger Bekenntnis)
ما هو سندي وتعزيتي ورجائي فيما يتعلق بهذه
الحياة والحياة بعد الموت؟
أنا أنتمي، بجسدي وروحي، في الحياة وفي
الموت، إلى يسوع المسيح، مخلصي الأمين.
هو يغفر لي جميع خطاياي ويحررني من كل
سلطان الشر.

Jesus preserves me: without the will of my Father in heaven, not a hair can fall from my head, and all things must work together for my good and my salvation.

Through His Holy Spirit, Jesus assures me of eternal life and makes me willing and ready to live with Him and to serve Him. Amen!

يسوع يحفظني: فبدون إرادة أبي الذي في السماء لا يمكن أن تسقط شعرة واحدة من رأسي، ويجب أن يخدم كل شيء لصالحي وخلاصي.

وبواسطة روحه القدوس يجعلني يسوع متيقنًا من الحياة الأبدية، ويجعلني راغبًا ومستعدًا لأن أحيأ معه وأخدمه.

Dear Congregation,
1. I am impressed by Marita Tolle's personal story! It is wonderful that you - dear Ms. Tolle - managed (with God's help, I believe, as well as your own determination and perseverance) to break free from alcohol and step out of the darkness into the light of a normal, good life.

١.
أيها الأحبة، لقد تأثرت كثيرًا بقصة حياة ماريتا توليه! إنه أمر رائع أنك، سيدتي العزيزة، وبمعاونة الله - كما أوّمن - وبإصرارك وصبرك، تمكنت من التحرر من إدمان الكحول والانتقال من ظلمة الإدمان إلى نور حياة طبيعية وجيدة.

2. My hope and prayer for all those suffering from addiction is that they, too, may find the trust in God and the perseverance to break free from their addictions! I am also struck by how Jesus - right at the beginning of His ministry - preaches with authority and frees the possessed man from his demons. I once witnessed a pastor driving out evil spirits that had taken hold of a man.

2. وأتمنى وأصلي من أجل كل من يعاني من الإدمان أن يستطيع، بالإيمان بالله والصبر، أن يتحرر من إدمانه أيضًا. كما يثير إعجابي يسوع، الذي في بداية خدمته كان يعظ بسلطان ويحرر الرجل الممسوس من الأرواح الشريرة. وقد شهدت مرة راعيًا يصلي لرجل ويطرده منه الأرواح الشريرة التي كانت تسيطر عليه.

3. That experience moved me deeply. Yet, I also read about exorcisms involving problematic methods. Sometimes force is used in attempts to drive evil spirits out of a person. My prayer to the Holy Spirit is that I might preach with authority and use God's healing power to help people in need through prayer!

3. لقد ترك هذا الحدث أثرًا عميقًا في نفسي. لكنني قرأت أيضًا عن حالات لطرد الأرواح الشريرة استخدمت فيها وسائل غير صحيحة، حيث يلجأ البعض إلى العنف بحجة إخراج الأرواح الشريرة من الإنسان. لذلك أصلي أن يمنحني الروح القدس سلطانًا في الكرازة، وأن يستخدم قوة الله الشافية لمساعدة المحتاجين من خلال الصلاة.

4. What do we need so that addiction does not rule us and we do not give evil spirits power over us? Drawing on the New Testament and my own life experience, I see four things that are important here. "Do not throw away your confidence! It will be richly rewarded."
(Hebrews 10:35)

4. ماذا نحتاج حتى لا يسيطر علينا الإدمان أو تمنح الأرواح الشريرة سلطانًا علينا؟ انطلاقًا من العهد الجديد ومن خبرتي في الحياة، أرى أربعة أمور مهمة. يقول الكتاب:
« لا تطرحوا ثقتكم، فإن لها مكافأة عظيمة. » (عبرانيين 10:35)
« (عبرانيين 10:35) »

5. We can make it difficult for addictions and evil spirits to dominate us by connecting ourselves with God and Jesus in every aspect of our lives. In difficult situations - when we feel unloved, under attack, helpless, or weak - the best thing to do is turn to the One who stands above all other powers and looks upon us with love.

5. يمكننا أن نجعل من الصعب على الإدمان والأرواح الشريرة أن تتحكم فينا، وذلك بأن نرتبط بالله وبيسوع في كل أمور حياتنا. ففي الأوقات التي نشعر فيها بأننا غير محبوبين أو مُهاجمين أو عاجزين أو ضعفاء، فإن أفضل ما يمكن أن نفعله هو أن نلجأ إلى من هو فوق كل السلطات والقوى، والذي يحبنا ويهتم بنا.

6. Jesus will help us, for, as He says to Paul, "My power is made perfect in weakness" (2 Corinthians 12:9c). His power is invisible, working in mysterious ways hidden from us. Yet it is real, and time and again we experience how rewarding it is to place our trust in Jesus - in God - how helpful prayer is, and how God, through His intervention, transforms fear into gratitude.

6. يسوع سيساعدنا، لأنه قال لبولس: «تكفيك نعمتي، لأن قوتي في الضعف تكمل.» (2 كورنثوس 12:9) قوته غير مرئية، وتعمل بطريقة سرية وخفية عن أعيننا، لكنها حقيقية. وكثيرًا ما نختبر كم أن الثقة بيسوع وبالله تستحق العناء، وكم أن الصلاة نافعة، وكيف يحول الله بخلاصه الخوف إلى شكر وامتنان.

7.

« لا تطرحوا ثقتكم، فإن لها مكافأة عظيمة. »

وهذا مهم بشكل خاص عندما لا نرى نتائج سريعة، وعندما نحتاج إلى الصبر والثبات في الإيمان. لذلك نصلي إلى الروح القدس أن يقودنا دائمًا إلى هذه الثقة، وأن يعلمنا ويعودنا على أن الثقة بيسوع هي الطريق الأمثل، والأقوى من كل وسائل المساعدة الأخرى في أوقات الضيق.

7. "Do not throw away your confidence! It will be richly rewarded." This is especially important in situations where we see no quick results and perseverance in faith is required. We therefore ask the Holy Spirit to help us continually find such trust, and to learn and practice the truth that trusting in Jesus is the supreme path - superior to all other forms of aid in times of need.

8. "Watch and pray so that you will not fall into temptation" (Mark 14:38a). Jesus said this to His disciples while praying in the Garden of Gethsemane on the eve of His death, as the disciples accompanying Him had fallen asleep.

8.
وقال يسوع لتلاميذه:
«اسهروا وصلّوا لئلا تدخلوا في تجربة.»
(مرقس 14:38)
قال هذا وهو يصلي في بستان جثسيماني
في الليلة السابقة لصلبه، بينما كان
التلاميذ الذين رافقوه قد غلبهم النوم

9.

اسهروا وصلّوا - وهذه الوصية تنطبق علينا أيضًا عندما نواجه التجارب والإغراءات والمخاطر، لكي ننتبه إليها ونحتمي منها في الوقت المناسب بمعونة الله. قد يعتاد الإنسان على شرب الكحول بانتظام ويستمتع بالشعور المؤقت بالراحة الذي يمنحه له، حتى لا يعود يرغب في التخلي عنه. ولهؤلاء أقول: انتبهوا، وابحثوا عن طريق العودة إلى حياة خالية من الكحول أو تعتمد على القليل منه، قبل أن يصبح التحرر منه أمرًا صعبًا.

9. "Be watchful and pray" - this applies to us, too, when it comes to recognizing temptations, seductions, and dangers, and protecting ourselves against them in time with God's help. People often develop a habit of regular alcohol consumption and become unwilling to give up the sense of ease associated with it. To those affected, I say: Take heed - find your way back to a life without alcohol, or with very little of it, before you become unable to break free.

10. Seductions and evil spirits exist in politics, too. Extremist movements - such as right-wing populism or Islamism - promise simple solutions to all of society's problems. If many people succumb to these temptations and such figures gain power, not only will existing problems fail to be solved in any way...

10. توجد أيضًا إغراءات وأرواح شريرة في السياسة. فالاتجاهات المتطرفة، مثل الشعبوية اليمينية أو التطرف الإسلامي، تعد الناس بحلول سهلة لجميع مشاكل المجتمع. وإذا وقع كثير من الناس في هذه الإغراءات ووصل أصحاب هذه الأفكار إلى السلطة، فلن تُحل المشاكل القائمة.

11.

بل ستظهر - كما يحدث مع إدمان الكحول - مشاكل جديدة كثيرة وغير ضرورية، تُسبب دمارًا كبيرًا. لذلك يقول يسوع: «اسهروا وصلّوا لئلا تدخلوا في تجربة»، حتى لا تسيطر علينا أرواح مدمرة مثل إدمان الكحول أو التطرف السياسي، وحتى لا يصبح التحرر من تأثيرها المدمر أكثر صعوبة مع مرور الوقت.

11. Instead - just as with alcohol - many new, unnecessary problems arise that cause great damage. "Watch and pray so that you will not fall into temptation" - so that evil spirits like alcoholism or political extremism do not gain power over us, making it increasingly difficult to break free from their destructive force

12. "We deceive ourselves if we claim: 'We have incurred no guilt.'" (1 John 1:8a) Christians, too, are not simply good. People strive for the good, yet sometimes the outcome is problematic. It is not just a matter of black and white, good and evil. Life is a mixture, and so are we. An experienced Christian writes:

12. يقول الكتاب المقدس: «إن قلنا إنه ليس لنا خطية فإننا نضل أنفسنا.» (1 يوحنا 1:8)
فالمسيحيون أيضًا ليسوا كاملين أو صالحين على الدوام. يسعى الإنسان إلى فعل الخير، لكن قد تكون النتيجة أحيانًا أمورًا تسبب المشكلات.
فالحياة ليست مجرد أبيض وأسود، أو خير وشر فقط، بل هي مزيج من الاثنين، وكذلك نحن البشر. ويكتب أحد المسيحيين أصحاب الخبرة:

13. "There are constant disappointments in life. I struggle through complicated times and have to make difficult decisions. I live in a world that is not fair. I want to learn and grow, yet I often reach my limits. I want to trust God, but I realize that, at times, this trust is incredibly difficult for me." (Martin Gundlach in *Aufatmen* 2/2026, 3)

13. «تتكرر خيبات الأمل في الحياة. أجتاز أوقاتًا معقدة، وأضطر إلى اتخاذ قرارات صعبة. أعيش في عالم ليس عادلاً. أربغ في التعلم والنمو، لكنني كثيرًا ما أصل إلى حدود قدرتي. أريد أن أثق بالله، وأكتشف أن هذه الثقة تكون أحيانًا صعبة جدًا بالنسبة لي.»

14. Accepting this duality of life is important - especially if we do not want to follow the tempters and seducers who paint a picture of an easy, ideal life, only to leave us trapped in the prison of an addiction or an extreme ideology. Our lives are full of contradictions; fear and hope sometimes lie close together and our faith, too, has its times of strength and weakness

14. إن قبول هذه الازدواجية في الحياة أمر مهم، خاصة إذا كنا لا نريد أن نتبع المغوين والمضللين الذين يرسمون لنا صورة حياة سهلة ومثالية، ثم نجد أنفسنا في النهاية أسرى لإدمان أو لفكر متطرف. فحياتنا مليئة بالتناقضات، والخوف والرجاء قد يكونان قريبين من بعضهما، وحتى إيماننا يمر بأوقات قوة وأوقات ضعف

15. But Jesus - He alone - is unequivocally and wholly good. His love is boundless. We can hold fast to Him when the contradictions of life - both around us and within us - weigh us down. There are no simple solutions to lead us into an ideal life. Yet, amidst life's contradictions, we find comfort and stability in Jesus, who loves us and carries us through

15. لكن يسوع وحده هو الكامل والصالح مئة بالمئة. محبته لا حدود لها. ويمكننا أن نتمسك به عندما نتقل علينا تناقضات الحياة من حولنا ومن داخلنا. لا توجد حلول سهلة تقودنا إلى حياة مثالية، لكننا نجد في يسوع العزاء والثبات، فهو يحبنا ويحملنا حتى خلال الأوقات الصعبة والمتناقضة.

16. Jesus once said: “Be wise as serpents and honest as doves” (Matthew 10:16). I interpret this to mean: let us view the problems burdening us objectively and soberly - not with exaggerated fears,

16. قال يسوع مرة: «كونوا حكماء كالحيات وبسطاء كالحمام.» (متى 10:16) وأفهم هذه الكلمات بهذا المعنى: لنتعامل مع المشكلات التي تواجهنا بعقلانية وهدوء، لا بخوف مبالغ فيه، بل بحكمة وبصيرة.

17. But also honestly and truthfully, ensuring that our actions do not merely serve selfish ends. Through prayer, we have already invoked Jesus's help. Now, we must consider the circumstances and our options for action in a prudent, rational, and realistic manner.

17. وفي الوقت نفسه، لنكن صادقين وأمناء،
وَألا يكون تصرفنا مدفوعًا فقط بمصالحنا
الشخصية وأنانيتنا. وبعد أن نطلب معونة
يسوع بالصلاة، يأتي دورنا لننظر إلى
الظروف وإلى إمكانياتنا بعقلانية،
وحكمة، وواقعية.

18. What can I - what can we - do concretely in our situation? To remain capable of action - or to become so - even in difficult situations fraught with limitations: this is one of the great opportunities for life that God grants us. We must not let other sinful people take that away from us.

18. ماذا أستطيع أن أفعل؟ وماذا نستطيع نحن أن نفعل في وضعنا الحالي؟ إن القدرة على العمل واتخاذ خطوات إيجابية، حتى في الظروف الصعبة والمليئة بالقيود، هي واحدة من أعظم الفرص التي يمنحنا الله إياها. ولا ينبغي لأي إنسان خاطئ أن يسلبنا هذه القدرة.

19. Trust in God, trust in Jesus - this is the foundation for a good, successful, and protected life. At the same time, we must remain vigilant so as not to succumb to harmful temptations, such as alcohol abuse or political extremism. As Christians, we can learn to endure and accept life's ambiguities while remaining confident in Jesus.

19. الثقة بالله والثقة بيسوع هي الأساس لحياة صالحة وأمنة ومباركة. ومع ذلك يجب أن نبقي يقظين، حتى لا نسقط في التجارب الشريرة، سواء كانت إدمان الكحول أو الانجراف وراء الأفكار السياسية المتطرفة. وكمسيحيين نستطيع أن نتعلم كيف نقبل تناقضات الحياة ونحتملها، ومع ذلك نبقي متمسكين بالرجاء في يسوع.

20. And finally, let us not view existing problems through the lens of exaggerated fear, but rather objectively, asking ourselves: what can we actually do? And in everything we do not understand, or where we reach our limits, we want to trust God - we want to trust Jesus - knowing that He has a good path in store for us. Amen!

20. وأخيرًا، لا نريد أن ننظر إلى المشكلات بخوف مبالغ فيه، بل بعقلية هادئة وموضوعية، ونسأل: ما الذي نستطيع أن نفعله عمليًا؟ وفي كل ما لا نفهمه، أو عندما نصل إلى حدود قدرتنا، نريد أن نثق بالله وبيسوع، مؤمنين بأنه يعرف الطريق الصالح الذي يقودنا فيه. آمين

Communion Prayer

Dear Lord Jesus Christ,

we thank you that we may celebrate the Lord's Supper with you today. Thank you for being there for us not only in your word, not only in the faith we have in our hearts, but also in the wafer we eat and the grape juice we drink. Thank you for being close to us in the Lord's Supper and for forgiving us all our sins. Thank you for being close to us in the Lord's Supper and for comforting us and giving us new strength. Thank you for being close to us in the Lord's Supper and for giving us fellowship with one another. , even when we cannot touch one another. So come to us, Lord Jesus Christ, we await you in the bread of life, in the cup of salvation, in your body and blood. Amen!

صلاة الجماعة

أيها الرب العزيز يسوع المسيح

منك نشكرك لانك اذنت لنا ان نحتفل معك اليوم.
نشكرك لانك معنا ليس فقط في كلامك، ليس فقط
في الايمان الذي في قلوبنا، بل في الخبز الذي ناكله
وفي عصير العنب الذي نشربه. نشكرك لانك في
العشاء الرباني كنت قريبا منا وغفرت لنا كل
خطايانا. نشكرك لانك في العشاء الرباني كنت قريبا
منا ومنحتنا السلام واعطيتنا قوة جديدة. نشكرك
لانك في عشاء الرب كنت قريبا منا ورافقتنا بعضنا
مع بعض. فتعال الينا يا ربنا يسوع المسيح، نحن
ننتظرك في خبز الحياة، في كأس الخلاص، في
جسدك ودمك، آمين

23. For I received from the Lord Himself that [instruction] which I passed on to you, that the Lord Jesus on the night in which He was betrayed took bread;

24. and when He had given thanks, He broke it and said, “This is (represents) My body, which is [offered as a sacrifice] for you. Do this in [affectionate] remembrance of Me.”

25. In the same way, after supper He took the cup, saying, “This cup is the new covenant [ratified and established] in My blood; do this, as often as you drink it, in [affectionate] remembrance of Me.”

٢٣ لأنني تسلمت من الرب ما سلمته لكم أيضا، أن الرب يسوع في الليلة التي أسلم فيها أخذ خبزا
٢٤ وشكر فكسر وقال: «هذا هو جسدي الذي
«لأجلكم. هذا افعلوه لذكري
٢٥ وكذلك الكأس أيضا بعد العشاء وقال: «هذه
الكأس هي العهد الجديد بدمي. كلما شربتم منها،
«فافعلوه لذكري