

# LeChaim

DAS BET HALEVI MAGAZIN



אוסגאבע 27  
אקטאבער/טישכרעך  
2024/5785



**Wer war Rabbi Akiva? | Einblicke in die Reise zum Rebbe  
Interview mit dem neuen Jugend-Schaliach für Club Chai!  
My Salad bringt koscheren Genuss nach Hause!**

# Diwre Tora zu Rosch HaSchana

von unserem Gemeinderabbiner Rav Israel Netanelov



## Das Geheimnis des Erfolgs des jüdischen Volkes!

Ein junger Kamel fragte einst seine Mutter: „Mama, warum haben wir so lange Beine?“ „Mein Sohn“, antwortete sie, „wir unternehmen lange Reisen durch die Wüste und gehen weite Strecken. Die langen Beine helfen uns, schneller und leichter voranzukommen. Außerdem halten sie uns weiter weg vom heißen Wüstenboden.“ „Und warum haben wir so lange Wimpern?“, fragte das Kamel weiter. „Oh, das ist, um zu verhindern, dass Sandstürme uns Sand in die Augen blasen und unsere Sicht behindern.“ „Und was ist mit dem großen Höcker auf unserem

Rücken? Wofür brauchen wir einen Wassertank von 51 Litern auf unserem Rücken?“ „Ich habe dir doch schon gesagt, dass wir lange Wüstenreisen machen, wo es kaum Wasser gibt. G-tt hat uns die Fähigkeit gegeben, Wasser zu speichern, damit wir mehrere Tage ohne auskommen.“ „Aber Mama, ich verstehe das nicht! Du hast gesagt, die langen Beine sind für die langen Märsche durch die Wüste, die Wimpern schützen vor Sand und der Höcker dient zur Wasserspeicherung für mehrere Tage – also was, um Himmels willen, machen wir hier im Zoo?!“

Rosch HaSchana erinnert uns alle daran, dass wir für lange Märsche bestimmt sind und die Fähigkeit haben, auch herausfordernde Reisen zu meistern. Wir haben große Kräfte, mit denen wir sogar aus der Wüste der Welt einen heiligen, bewohnten Ort machen können. Wir sollten uns nicht in einen Käfig sperren und in unserer Komfortzone im Zoo verweilen...

Dass wir unsere Smartphones regelmäßig upgraden ist für uns mittlerweile selbstverständlich, wir laufen nicht mit veralteten Modellen herum. So hat auch jeder Mensch die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln. Du kannst eine bessere Version von dir sein: ein besserer Vater, ein besserer Ehemann, ein ruhigerer Mensch. Warum bleiben also manche Menschen seit 70 Jahren in der gleichen Version?

Alles ist möglich, solange wir uns fragen, was uns antreibt und wie viel Willenskraft wir haben, um uns zu verändern.

Ich wünsche uns allen Schana Tova uMetuka – ein gutes und süßes neues Jahr. Ein Jahr der Verbesserung, in dem wir aufsteigen – zur besten Version von uns selbst. Aber auch wenn es nicht die beste Version ist, dann wenigstens eine bessere als zuvor!

Rav Israel Netanelov

## Vorwort

von unserem Obmann Golan Yonatan

Mit den Hohen Feiertagen vor uns ist dies eine besondere Zeit für Reflexion, Erneuerung und Gemeinschaft. In den letzten Jahren durfte ich durch meine Leidenschaft für jüdische Musik zahlreiche Gemeinden in Europa besuchen. Dabei habe ich die beeindruckende Vielfalt unseres Judentums erleben dürfen. Jede Gemeinde, jede Synagoge ist einzigartig, doch eines verbindet uns alle: der tiefe Wunsch, gemeinsam zu beten, zu feiern, zu singen und unsere Traditionen zu bewahren, die uns ausmachen.

Auch im Bet Halevi erleben wir eine besondere Entwicklung. Immer mehr Besucher – ob Touristen oder Einheimische – finden den

Weg zu uns, um an unseren Gebeten und Festlichkeiten teilzunehmen. Besonders freuen wir uns, ab sofort jeden Freitagabend einen eigenen Schabbat-Minjan im 1. Stock für ledige Jugendliche anbieten zu können. Es wird eine wunderbare Gelegenheit, sich zu treffen, gemeinsam zu beten und den Schabbat in einer warmen, inspirierenden Atmosphäre zu erleben. Außerdem stellen wir in dieser Ausgabe unseren neuen Jugend-Schaliach vor, der voller Tatendrang und Ideen ist, um die Jugend zu begeistern und zu stärken.

Möge das neue Jahr für uns alle ein Jahr des Wachstums, der Freude und der Verbundenheit sein. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien viel

Licht, Segen und Liebe – mögen wir gemeinsam ein Jahr voller Erneuerung und spiritueller Tiefe erleben.



Herausgeber:

LeChaim - Das Bet Halevi Magazin

ZVR Nr.: 1544014251

Rabbiner-Schneerson-Platz 2, 1200 Wien

+43 650 4955 770

lechaim@bethalevi.org | www.bethalevi.org

Redaktion LeChaim:

Lektorat LeChaim:

Design & Layout:

Redaktion Leitfaden:

© Copyright 2024

Benjamin Abramov, Golan Yonatan

Golan Yonatan

Benjamin Abramov

Rabbiner Benjamin Sufiev



# Ein Einblick in das Leben von: **Rabbi Akiva (Teil 2)**

Rabbi Akiva war einer der inspirierendsten Lehrer im Judentum und bildete ein entscheidendes Bindeglied in der Überlieferung der jüdischen Tradition, die mit Mosche begann und bis heute fort dauert. Er lehrte und führte in den turbulenten Jahren der Zerstörung des Zweiten Tempels und wurde schließlich von den Römern wegen des „Verbrechens“, die Tora zu lehren, hingerichtet.

In der letzten Ausgabe haben wir über die Anfänge des Rabbi Akiva sowie die berühmte Geschichte mit dem Wassertropfen erzählt. Im zweiten Teil erfahren Sie mehr über das inspirierende Leben des Rabbi Akiva.

## **Rabbi Akiva und der Spötter**

Ein Heide kam einmal zu Rabbi Akiva und fragte ihn: „Wer hat die Welt erschaffen?“ „G-tt hat die Welt erschaffen“, antwortete Rabbi Akiva. „Beweise es mir“, beharrte der Heide. „Komm morgen wieder“, sagte Rabbi Akiva zu ihm. Am folgenden Tag kam der Heide zurück, und Rabbi Akiva begann ein Gespräch mit ihm. „Was trägst du da?“ fragte Rabbi Akiva ihn. „Einen Mantel, wie du siehst.“ „Wer hat ihn gemacht?“ fragte Rabbi Akiva. „Der Weber, natürlich.“ „Ich glaube es nicht; beweise es mir!“ beharrte Rabbi Akiva. „Welchen Beweis willst du? Kannst du nicht sehen, dass der Weber den Stoff gemacht hat?“ „Warum also verlangst du einen Beweis dafür, dass G-tt die Welt erschaffen hat? Kannst du nicht sehen, dass der Heilige, gelobt sei Er, sie erschaffen hat?“ Und zu seinen Schülern fügte Rabbi Akiva hinzu: „Meine Kinder, so wie das Haus den Erbauer und der Stoff den Weber und die Tür den Schreiner beweist, so verkündet diese Welt, dass G-tt sie erschaffen hat.“

## **Rabbi Akiva's Tochter und das Wunder**

Die Tochter von Rabbi Akiva ging einmal auf den Markt, um Einkäufe für das Haus zu erledigen. Als sie an einer Gruppe von Sterndeutern und Wahrsagern vorbeiging, sagte einer von ihnen zu dem anderen: „Siehst du dieses schöne Mädchen? Welch schreckliches Unglück erwartet sie! Sie wird am Tag ihrer Hochzeit sterben. Merk dir meine Worte!“

Rabbi Akivas Tochter hörte die Worte des Sterndeuters, aber sie schenkte ihnen keine Beachtung. Sie hatte oft von ihrem großen Vater gehört, dass derjenige, der die Mitzwot der heili-

gen Tora befolgt, kein Übel zu fürchten braucht.

Als der glückliche Tag ihrer Hochzeit näher rückte, hatte sie den Sterndeuter längst vergessen. Am Tag vor ihrer Hochzeit gab es viel zu tun, und in der Nacht ging sie müde, aber glücklich zu Bett. Bevor sie sich schlafen legte, nahm sie ihre goldene Haarnadel ab und steckte sie in die Wand, wie sie es schon oft getan hatte.

Am nächsten Morgen zog sie die Nadel aus der Wand und zog dabei eine kleine, aber sehr giftige Schlange mit heraus. Entsetzt stellte sie fest, dass sie die Schlange getötet hatte, die in der Wand verborgen lauerte, als sie die Nadel am Abend zuvor

in die Wand steckte. Was für ein wunderbares Wunder!

Dann erinnerte sie sich an die Worte des Sterndeuters und erschauerte.

Es klopfte an der Tür. „Geht es dir gut, Tochter? Ich habe dich schreien gehört“, sagte ihr Vater. Dann sah er die tote Schlange, die noch an der Nadel hing. Sie erzählte ihrem Vater, was passiert war.

„Das ist wirklich ein Wunder“, sagte Rabbi Akiva. „Erzähl mir, Tochter, was hast du gestern getan? Es muss eine besondere Mitzwa gewesen sein, die du gestern erfüllt hast, um so gerettet zu werden.“

„Nun, das Einzige, woran ich mich erinnere, ist Folgendes: Letzte Nacht, als alle mit den Vorbereitungen für meine Hochzeit beschäftigt waren, kam ein armer Mann herein, aber niemand schien ihn zu bemerken, so beschäftigt war jeder. Ich sah, dass der arme Mann sehr hungrig war, also nahm ich meinen Anteil vom Hochzeitsmahl und gab ihn ihm.“

Rabbi Akiva wusste immer, dass seine Tochter sehr hingebungsvoll gegenüber den Armen war, aber dies war etwas Besonderes, und er war sehr glücklich. „Tzedakah (Wohltätigkeit) rettet vor dem Tod,“ rief er aus.

Mehr über Rabbi Akivas Leben folgt in der nächsten LeChaim Ausgabe!



[https://en.wikipedia.org/wiki/Rabbi\\_Akiva#/media/File:Akiva.png](https://en.wikipedia.org/wiki/Rabbi_Akiva#/media/File:Akiva.png)



## Vorbereitung auf Rosch Haschana: **Der Monat Elul** in unserem Bet Midrasch



Der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu, und mit ihm beginnt der Monat Elul. Elul ist der letzte Monat des Jahres, der uns auf Rosch Haschana, das jüdische Neujahrsfest, vorbereitet. Es ist eine Zeit der inneren Einkehr, der Besinnung und des spirituellen Wachstums. In diesen Tagen und Wochen haben wir die Gelegenheit, uns auf die hohen Feiertage vorzubereiten, unsere Herzen zu öffnen und uns auf tiefster Ebene mit dem Schöpfer zu verbinden.

Im Bet Halevi spüren wir die besondere Atmosphäre von Elul ganz deutlich. Hier ist der Wunsch nach spiritueller Stärkung förmlich greifbar. Ein eindrucksvolles Beispiel dafür sind unsere täglichen vier Slichot-Minjanim. Diese besonderen Gebete, die bereits in den frühen Morgenstunden beginnen, bringen die Sehnsucht nach Teschuwa – nach Rückkehr und innerer Reinigung – zum Ausdruck. Jeder, der unser Lernhaus betritt, spürt die kraftvolle Energie und das tiefgehende Verlangen, die Seele auf Rosch Haschana vorzubereiten.

Der Monat Elul bietet jedem von uns die Chance, innezuhalten und sich neu auszurichten. Kommen Sie vorbei und erleben Sie selbst die besondere Atmosphäre im Bet Halevi.

Weitere Informationen erhalten Sie wie gewohnt per WhatsApp unter +43 650 4955770.



## Zu Besuch beim Lubawitscher Rebbe: **Die spirituelle Reise, die der Seele gut tut!**

Daniel Ben Mosche nahm an der diesjährigen Reise zum Rebbe teil und berichtet uns von seiner Erfahrung:

„Diese besondere Reise zum Rebbe hatte für mich einen unfassbar starken und positiven Einfluß, den ich nur schwer in Worte wiedergeben kann. Der Grund, wieso ich entschieden habe, zum ersten Mal mit der Gruppe zum Rebbe zu fliegen war, dass mich die Teilnehmer der letzten Reisen mit ihren Eindrücken überzeugt haben. Es ist nämlich das Eine, diese Eindrücke erzählt zu bekommen, es ist aber eine komplett andere Erfahrung, wenn man selbst teilnimmt! Obwohl wir nur für wenige Tage geflogen sind – von Donnerstag bis Sonntag – war diese Reise voll gepackt mit tollen Erlebnissen sowohl auf spiritueller als auch auf materieller Ebene!

Ein großes Danke an dieser Stelle an die Organisatoren der Reise. Wenn man am Grab des Lubawitscher Rebbe

steht oder in seinem Büro im berühmten 770-Gebäude steht, spürt man förmlich die Heiligkeit des Platzes am ganzen Körper. Es bereitet mir Gänsehaut wenn ich daran denke, dass wir gemeinsam gebetet haben und jeder dem Rebbe sein Herz ausschüttete. Ich hatte das Gefühl, in diesen Tagen meine Seele voll zu tanken mit Heiligkeit. Ein weiteres Highlight war der Schabbat. Wir sind bis spät in der Nacht gemeinsam gegessen und haben Lieder gesungen, angestoßen und Diwre Tora erzählt.

Ich kann wirklich jedem ans Herz legen, diese Erfahrung zu machen und an dieser Reise teilzunehmen. Ich kann für mich sagen, dass ich mit G-ttes Hilfe auch nächstes Jahr dabei sein möchte!“

Für Informationen und Anmeldung für die Reise im nächsten Jahr, melden Sie sich bei Rabbi Dudi Neimark unter +43 676 83181619.





## Club Chai Spezial: **Ruwen Timsit übernimmt Club Chai als neuer Jugend-Schaliach!**

**Schalom Ruwen! Stell dich gerne einmal vor und erzähle uns, wer du bist und woher du kommst!**

Ja gerne. Mein Name ist Ruwen Timsit und ich bin in Israel geboren. Meine Familie kam vor über 30 Jahren aus Frankreich nach Israel. Zu dieser Zeit war meine Familie noch nicht religiös. Wie es die G-ttliche Fügung wollte, landeten wir in einer kleinen Stadt namens Or Akiva. Unser Nachbar war der Chabad-Gesandte (Schaliach) der Stadt. Er hat meine Familie damals näher zur Religion gebracht, bis wir schließlich alle zu Chabadnikim wurden.

Ich habe in Chabad-Schulen und schließlich in einer Chabad-Jeschiwa gelernt. Anschließend war ich ein Jahr in New York, wo ich den heutigen Schwiegersohn von Rav Ahron Ctorza, Rabbi Israel Chassin, kennengelernt und als Freund gewonnen habe.

In New York habe ich mein Tora-Studium intensiviert und eine Ausbildung zum Sofer Stam gemacht. Mein Ziel war es, ein Rabbanut-Studium abzuschließen.

Einige Jahre später fing ich mit meiner Schlichut an. Meine erste Station war in Moskau, wo ich das Rabbanut-Studium tatsächlich abschloss und

zusätzlich eine Ausbildung zum Schächter machte. In den Jahren darauf arbeitete ich als Schächter in vielen jüdischen Gemeinden der Welt, unter anderem in Prag und Thailand.

Ich kam zurück nach Israel und lernte meine jetzige Frau, Chana, kennen. Die kommenden Jahre arbeitete ich tagsüber als Lehrer und Rabbiner für Inhaftierte in israelischen Gefängnissen und nachts als Schächter bis ich letzten Endes das Angebot erhalten habe, die Jugendorganisation Club Chai als Nachfolger zu übernehmen.

Gemeinsam mit meiner wundervollen Gattin haben wir zwei Kinder – Noam Schimon und Rachel Schira – und sind sehr gespannt, unsere Schlichut hier in Wien zu beginnen!

**Sehr spannend! Was war dein erster Eindruck, als du unsere Bet Halevi-Gemeinde gesehen hast?**

Um ehrlich zu sein war ich schlicht und ergreifend überwältigt! Im positiven Sinne natürlich! Die Bet Halevi-Gemeinde ist sehr warm und empfing uns mit offenen Armen. Aus Israel bin ich anderes gewohnt. Dort gibt es zwar Gemeinden, dennoch ist das ganz anders und nicht zu vergleichen mit dem, was ich

hier im Haus sehe.

Die Gemeinschaft und der Zusammenhalt haben mir in den ersten Tagen meiner Ankunft sehr viel Kraft gegeben. Jeder ist bereit, dem anderen zu helfen. Es fühlt sich an wie eine große Familie. Das ist alles andere als selbstverständlich.

Ich danke G-tt, dass wir hier sind und ein Teil der großen Familie sein dürfen!

**Danke für deine warmen Worte! Ab September übernimmst du als Jugend-Schaliach Club Chai. Was ist deine Vision für die Jugendorganisation?**

Ich möchte zu aller erst einmal ein großes Lob und Dank aussprechen an Rabbi Zalman Raskin und seiner Familie! Was er hier in den letzten 15 Jahren gemeinsam mit seinem Team aufgebaut hat, ist einfach unglaublich. Ich verspüre eine große Ehre, als Nachfolger in seine Fußstapfen treten zu dürfen.

Der Lubawitscher Rebbe hat stets gelehrt, das große Ziel im Auge zu behalten. Das große Ziel besteht aber selbst aus vielen kleinen Zielen. Demnach ergibt sich, dass ich natürlich eine große Vision für Club Chai habe, ich diese große Vision aber in kleine Zwischenziele aufteile.

Die große Vision ist, dass jedes jüdische Kind in Wien jüdische Freunde, eine Verbundenheit zum Judentum und der Tora sowie eine Verbundenheit zur jüdischen Gemeinde hat!

Der Anspruch muss sein, dass das Kind selbst die Liebe zum Judentum und den Mitzwot entwickelt. Es muss Gefallen an den Geboten finden.

Es ist nämlich das Eine, das Kind aus Gewohnheit zur Synagoge zu bringen oder ihm beizubringen, Koscher zu essen. Wenn man aber möchte, dass die Kinder aus Eigeninitiative diesen Weg auch weiterhin gehen, kommt kein Weg daran vorbei, die Liebe zum Thema zu entwickeln.

Daher werden wir alles daran setzen, das Umfeld von Club Chai so zu gestalten, dass das Kind unser Judentum zu lieben lernt!

Sei es in den Räumlichkeiten, in den wöchentlichen Aktivitäten, den Reisen oder den Schabbatonim – das Ziel wird es sein, die jüdische Identität, die Gemeinschaft und die Verbundenheit zum Judentum zu stärken!

Der Rebbe sagte bekanntlich, dass jeder Jude und jede Jüdin ein Schaliach (Gesandter) ist! Aus dem ergibt sich das Ziel, aus jedem Kind und aus jedem Jugendlichen einen Gesandten zu machen! Damit meine ich, dass das Kind seinen Freunden von Club Chai erzählt und wir so immer mehr Kinder und Jugendliche erreichen.

Ich freue mich auf jeden Fall auf die Zusammenarbeit mit dem Club Chai-Team und dem Obmann Golan Yonatan!

### Unser Programm:

#### Zman Chai – Schiurim für Jugendliche im Bet Halevi:

Montag: 18:00 - 19:00 Uhr für Jungs (12-15 Jahre)  
Dienstag: 19:00 - 20:00 Uhr für Jungs (16+)  
Mittwoch: 20:30 - 22:00 Uhr für Jungs  
Donnerstag: 18:00 - 19:00 Uhr für Mädchen (12-15 Jahre)  
19:00 - 20:00 Uhr für Mädchen (16+)

#### Club Chai:

Freitagabend: Jugend-Minjan mit Mincha & Kabbalat-Schabbat.  
Sonntag: Spannendes und lustiges Programm!

Anschließend Freizeit in den Club Chai-Räumlichkeiten

Wir freuen uns auf dich!  
Schaliach Rabbi Ruwen Timsit  
office@clubchai.org | +43 676 5105318



My  
Salad

# Frische Vielfalt in jeder Bowl: **My Salad** bringt koscheren Genuss nach Hause

**Frau Müller, für alle Leser:innen, die Sie noch nicht kennen, was genau ist My Salad?**

My Salad ist die erste Variante von „Gesundem, hochwertigem, koscherem Essen auf Rädern“. Das bedeutet, dass unsere Salate zu Ihnen nach Hause, oder ins Büro geliefert werden.

**Wie ist die Idee für dieses Projekt entstanden?**

Es sind ein paar Sachen zusammengekommen: Zum einen habe ich den Trend beobachtet, dass Menschen in der Schlange stehen, um Bowls und Salate zu kaufen (nicht koscher). Ich konnte das nicht ganz nachvollziehen, da ich es nie probieren konnte. Zum anderen ist es so, dass meine Familie und ich gute Salate einfach lieben, besonders, wenn sie mit speziellen Zutaten, Toppings und Dressings zubereitet werden. Das nimmt sehr viel Zeit in Anspruch und oft habe ich mir diese einfach nicht gegönnt. Dabei ist mir der Gedanke gekommen, dass auch andere nicht ausreichend Zeit und Energie dafür haben. Gleichzeitig habe ich mich entschlossen, gesunde Ernährung als Priorität für mich und meine Familie in unseren Alltag einzubauen. Ich habe einen deutlichen Unterschied in unserem seelischen und körperlichen Wohlbefinden festgestellt, ganz nach dem Motto „Good Food. Good Mood.“

**Was ist bei Ihren koscheren Salaten und Bowls speziell?**

Generell ist das Besondere bei den Bowls und Salaten dass man sich danach satt und energiegeladen fühlt – ohne ein Gefühl der Müdigkeit oder „Zu-Voll-Sein“ zu verspüren.

Alle Zutaten werden auf Basis der Kaschrut Liste von Rav Schwarz ausgewählt und zubereitet. Es ist sehr wichtig bei der Verarbeitung von Gemüse und Obst den Kaschrutvorschriften zu folgen, da sonst die Gefahr besteht, kleine Ungeziefer zu übersehen. Hierzu kann das Kaschrus Komitee befragt werden. Weiters verwende ich so gut, wie keine „processed foods“ oder Zucker d.h. alle Dressings und die Zutaten für die Dressings werden aus natürlichen Zutaten hergestellt. Es steckt hier auch eine gewisse „Ideologie“ dahinter: G-tt ist gänzlich Gut und Vollkommen – je mehr wir von seinen Geschenken (Naturprodukte) essen, desto besser geht es uns. Es ist mir wichtig, in meinen Salaten & Speisen außer Liebe zum Detail ausschliesslich Zutaten einzusetzen, die uns gut tun. Dabei geht es nicht primär um Kalorien oder Diät, sondern darum, unserem Körper das zu geben, was ihn stark und glücklich macht, um ein gesunder und besserer Mensch zu sein.

Die Bowls haben als Basis z.B. Quinoa, Basmati Reis oder Naturreis. Dazu gibt es rohes Gemüse, eingelegtes Gemüse, eine Eiweissquelle (hier z.B. Fisch oder Falafel) und ein Dressing. Das bedeutet, es sind immer

Elemente aus allen Nahrungsmittelgruppen enthalten: Kohlenhydrate, Eiweiss, Ballaststoffe, Fette & Rohkost. All das macht satt aber nicht müde. Und ganz wichtig: Das Auge isst immer mit! Es ist wichtig, dass alles auch schön fürs Auge – also ästhetisch schön angerichtet ist.

Wie vorhin bereits erwähnt ist die Vision folgende: G-tt hat uns Essen als Geschenk und Quelle für Freude gegeben. Jedes Mal wenn wir eine Bracha sagen, danken wir G-tt dafür, dass er für uns sorgt und uns nährt.

In den letzten Jahren habe ich oft von Frauen gehört, sie „dürfen dies oder jenes nicht essen“ obwohl sie es so gerne haben, oder gehen hungrig schlafen um schlank zu bleiben. Ich finde es wichtig, dass Menschen und vorallem Frauen die meist den Haushalt führen, sich ihrer Verantwortung bewusst sind, dass die Beziehung zum Essen grundlegend eine positive sein sollte, und der Familie aufzeigt, aus welcher unglaublichen Vielfalt wir uns stärken können, wenn wir die richtigen „Energiequellen“ tanken. Wichtig ist nicht, dass jede/r die Größe Small trägt, sondern, dass man sich um seine Gesundheit soweit es geht präventiv sorgt. Das bedeutet für mich, dass man gerne isst, aber gesund und im richtigen Maß.

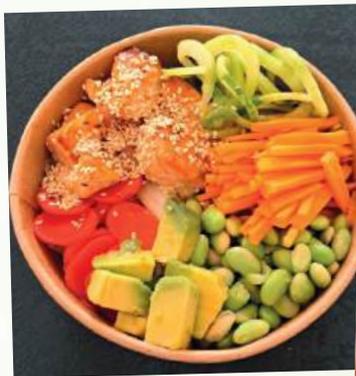
#### **Welcher Salat ist der beliebteste momentan?**

Schwer zu sagen, aber ein Salat, der sehr oft bestellt wird ist der „Red Beet Crunch“ mit Quinoa, gegrillten Süsskartoffeln, Granatapfel und gedünsteten Rote Beete auf Eisbergsalat mit einem Balsamic-Vinegar Dressing.

Eine weitere beliebte Wahl ist die „Granola Sunshine Bowl“ auf zuckerfreiem Joghurt. Das Granola gibt es in verschiedenen Varianten, ist immer zuckerfrei und voller gerösteter Nüsse und wertvollen Samen, die viele Stunden satt halten und trotzdem das Gefühl geben, sich etwas Süßes gegönnt zu haben.

#### **Was können Sie unseren Lesern mit auf den Weg geben?**

Probiert so viel wie möglich Gemüse und Naturprodukte in Euren Alltag einzubauen. 2 Regeln können bei der Auswahl helfen: „Eat the Rainbow“ - gestaltet Euren Salat mit „vielen Farben“ und ergänzt ihn immer mit Toppings aus Nüssen oder Sprossen für zusätzlichen Crunch und Nährstoffen. Verwendet soviel, wie möglich natürliche Zutaten, also frische Zitronen statt Konzentrat, echten Knoblauch statt Pulver, etc. Hashem hat in jede Frucht und jedes Gemüse wertvolle Nährstoffe für uns gesteckt - schade darauf zu verzichten.



#### **Wie sehen Ihre Pläne für das Neue Jahr aus? Und wie kann man bei My Salad bestellen?**

Ich plane mit G-ttes Hilfe das Angebot von My Salad zu erweitern, sodass es jeden Tag die Möglichkeit gibt bequem und gesund zu essen: Dazu gehört MY GRANOLA, das komplett zuckerfrei und auf Wunsch Glutenfrei ist, aber auch: Sauerteigbrot & Sandwiches, Glutenfreie Wraps, Dips & Dressings ohne Konservierungstoffe und viele neue Salate und Bowls! Ich finde Abwechslung spielt eine große Rolle. Daher gibt es jede Woche ein neues Menü, das ich per WhatsApp Broadcast an unsere Kunden sende. Die Salate gibt es bereits ab € 15 nachhause oder ins Büro geliefert. Außerdem biete ich meine Speisen auch für Büros oder Veranstaltungen/Events an, die Ihre Mitarbeiter bzw. Gäste mit gesundem und leckerem, koscherem Essen verwöhnen.

Mein Wunsch ist es, einen Beitrag zu leisten, mehr Bewusstsein für die Wichtigkeit von gesunder Ernährung zu leisten. Nicht um schlank zu sein, sondern um seinen Körper zu stärken.

Das Menü, sowie alle weiteren Informationen erhalten Sie per WhatsApp: Einfach den QR Code scannen, oder direkt Ronit Müller kontaktieren unter 0677 613 95 470 oder per Mail an [mysaladvienna@gmail.com](mailto:mysaladvienna@gmail.com).





## Die Weisheiten des Rabbi Schneerson: **Was ist eine Seele?**

*Ein Mann, der den Rebbe besuchte, beklagte sich über einen Mangel an Sinn in seinem Leben. Ja, er hatte erfolgreich Karriere gemacht und besaß eine gesunde Familie, aber letztendlich fühlte er sich einsam und leer. »Beschäftigen Sie sich jemals mit Ihrer Seele?«, fragte der Rebbe.*

*»Wie kann ich Zeit für meine Seele finden, wenn ich so viel arbeite und für die Familie tue?«*

*»Es gibt einen alten Spruch«, erwiderte der Rebbe.*

*»Wenn sich zwei Menschen begegnen, verbinden sich zwei Seelen gegen einen Körper. Da Körper von Natur aus ichbezogen sind, können sie ihre Kräfte nicht vereinen - jeder verfolgt seine eigenen physischen Bedürfnisse. Seelen jedoch sind von Natur aus selbstlos, so dass ihre Seelen zueinander kommen, wenn zwei Menschen ihre Kräfte vereinen. Ich schlage Ihnen vor, dass Sie sich jetzt und hier dafür entscheiden, an jedem Tag eine bestimmte Zeit für das Studium der Schriften und für das Gebet festzulegen, und dass Sie jeden Tag eine zusätzliche gute Tat ausführen. Das wird Ihre Seele nähren und all dem ein Ziel und einen Sinn geben, was Sie tun, anstatt dass Sie weiterhin von zufällig wirkenden Kräften in Ihrem Leben kontrolliert werden.«*

Sind Sie je ganz grundlos in Tränen ausgebrochen und haben sich in tiefer Traurigkeit wiedergefunden? Das ist die zarte Stimme Ihrer Seele, die nach Aufmerksamkeit geschrien hat, die darum bat, zumindest die gleiche Zuwendung zu erfahren wie Ihr Körper. Haben Sie je einen wahrhaft heiligen Augenblick erlebt, als Sie ungeachtet

des ständigen Wirbels des Lebens ein tiefgehendes Gefühl der Ehrfurcht und des Zuhause-seins gespürt haben? Auch das ist die Stimme der Seele, die darin eine umfassende Zufriedenheit über ihre innige Verbindung mit den Kräften der Spiritualität zum Ausdruck bringt.

Wir verwenden laufend in unterschiedlichen Zusammenhängen die Worte „Körper“ und „Seele“. Wissen wir jedoch, was sie wirklich bedeuten? Was ist das Wesen der Seele? Was ist ihre Beziehung zum Körper?

Die Seele stellt den entscheidenden Grund für unsere Existenz dar. Sie ist jener Teil unseres Seins, der direkt unsere Verbindung zu G-tt, zu unserem Schöpfer, widerspiegelt. Obwohl sie nicht sichtbar oder greifbar im Körper verborgen ist, ist sie doch der „Stoff“ dessen, wer wir wirklich sind. Während der Körper die materiellen Aspekte unseres Lebens umfasst, manifestiert die Seele die spirituellen. Der Körper wird vorwiegend davon getrieben, dass seine physischen Bedürfnisse erfüllt werden. Damit ist nicht gemeint, dass der Körper an sich schlecht wäre; das ist er nicht. Er wurde von G-tt erschaffen, ist ursprünglich neutral und besitzt ein großes Potenzial für das Gute. Es ist indes die Seele, welche dem Körper Energie zuführt und ihn anleitet, gute Taten zu vollbringen und sich mit dem G-ttlichen zu verbinden. Die Seele ist ihrer Natur gemäß transzendent, den „die Flamme G-ttes ist die Seele des Menschen“.

Es existiert also eine eingebaute Dichotomie, eine Zweiteilung zwischen der greifbaren Natur des Körpers

und des transzendenten Wesens der Seele. Wenn Sie die Flamme einer Kerze aufmerksam betrachten, werden Sie darin ein Sinnbild Ihrer Seele sehen: die Flamme flackert in die Luft hinauf, als ob sie zu G-tt gelangen wollte. Und doch hält der Docht sie auf der Erde zurück. Ähnlich strebt unsere Seele immerfort aufwärts, während unser Körper uns zurückhält durch die ständigen Forderungen, ihn physisch zu erhalten und ihm Vergnügen zu verschaffen. Uns allen stellt sich die Frage: Entscheiden wir uns dafür, die Flamme zu sein, die nach oben steigt, oder der Docht, der uns unten festhält?

Um ein gesunder Mensch zu sein, müssen Körper und Seele harmonisch miteinander wirken. Wir müssen uns nicht für das Eine und gegen das Andere entscheiden, für Genuss oder Askese. Vielmehr können und müssen wir Körper und Seele miteinander verschmelzen. Und das bedeutet, Körper und Seele so zu vereinen, dass wir die Mission erfüllen, deretwegen wir alle hier auf der Erde sind: ein sinnvolles, produktives und tugendhaftes Leben zu führen, indem wir diese Welt zu einem Heim machen, in dem Spiritualität und G-ttlichkeit zu Hause sind. Jeder von uns erfüllt diese Mission, indem er oder sie sein bzw. ihre ganz einzigartigen Fähigkeiten und Gaben nutzt, ob ein Mensch nun Lehrer oder Elternteil ist, Geschäftsmann oder Wissenschaftlerin. Wir müssen alle danach streben, uns unserer eigenen Mission bewusst zu werden und sie zu verwirklichen, indem wir unser Leben ganz bewusst in Übereinstimmung mit den Gesetzen G-ttes führen, von Minute zu Minute, von Tag zu Tag, von Jahr zu Jahr.

Die Zweiteilung von Körper und Seele existiert überall, wohin wir auch blicken, und es gibt dafür vielfältige Bezeichnungen: Form und Funktion, Materie und Energie, Materialismus und Spiritualität. In einem Buch sind die gedruckten Worte auf dem Papier der Körper und die Ideen dahinter sind die Seele. Das Gleiche trifft auf jeden Aspekt unseres Universums zu, weil das Universum selbst aus einem Körper und einer Seele besteht, aus dem materiellen und aus den spirituellen Komponenten, die ihm Leben verleihen. Der erste Schritt, um nun Einheit im ganzen Universum zu erschaffen, der erste Schritt, um das Materielle zu spiritualisieren, besteht darin, zunächst Ihren eigenen Körper und Ihre Seele zu vereinen.

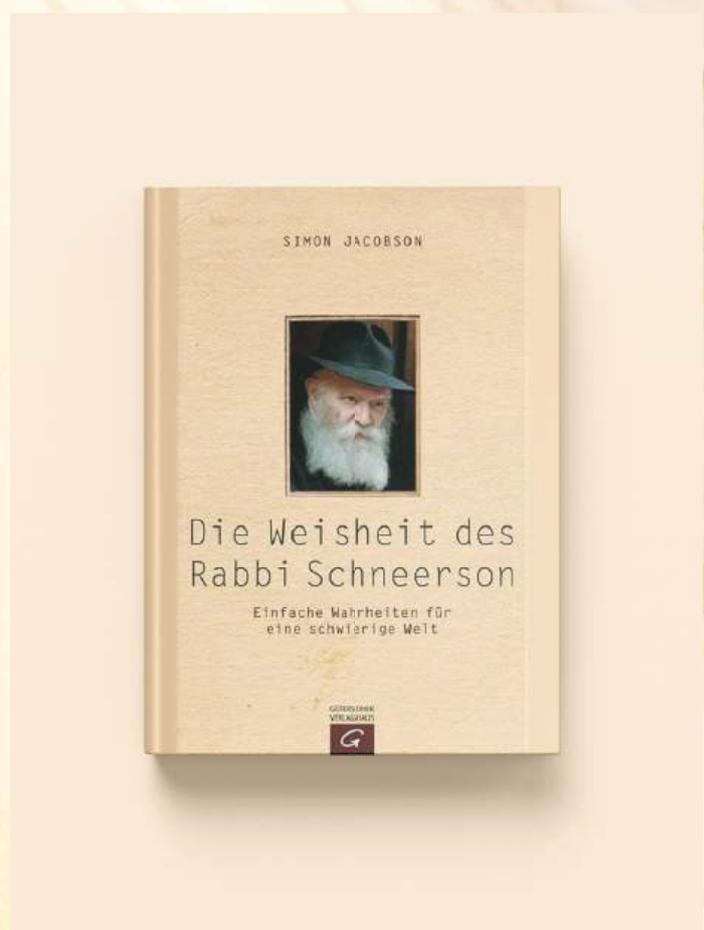
Ein sinnerfülltes Leben zu führen bedeutet, die äußere, materielle Schicht zu durchdringen und sich mit der Energie im Inneren zu verbinden. Das ist keine leichte Sache, da der Körper mit den Instrumenten der Sinne funktioniert – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Berühren. Die Seele bewegt sich hingegen in Bereichen jenseits der Sinne – in Bereichen der Gefühle, des Gewissens, der Intelligenz, und am allerwichtigsten, auf

der Ebene, der unterbewussten Kräfte. Die Energie im Inneren ist keine messbare Energie, wie die Physik sie definieren könnte; ihr ist vielmehr ein geheimnisvolles Element zu eigen, das sich jeglicher Messung entzieht. Es ist nicht nur eigene Kraft, sondern die Kraft, die wir „Leben“ nennen. Und es gibt Elemente des Lebens, die wir gerade erst beginnen zu entdecken.

Schauen Sie sich heutzutage um. Es ist offensichtlich, dass viele von uns nach innerem Frieden, Glück und Ruhe suchen, dass viele nach ihrer „Seele“ suchen. Gebrauchen wir jedoch die richtigen Werkzeuge, um danach zu suchen? Wir haben uns daran gewöhnt, uns derart auf unsere Sinneswahrnehmung zu verlassen, dass wir oft meinen, diese Werkzeuge seien die einzigen, die uns zur Verfügung stünden. Aber wie schwierig ist es doch, die Bedeutung unserer Seele zu erfassen, wenn wir nur die fünf Sinne benutzen! Es ist so, als ob Sie Ihre Augen verwenden wollen, um ein Musikstück zu hören. Da der Ruf der Seele allerdings so beharrlich weiterschallt, hören wir nie auf zu suchen.

Aus dem Buch „Die Weisheit des Rabbi Schneerson“ von Simon Jacobson.

Das Buch ist an sofort in limitierter Stückzahl im Bet Halevi Online Shop verfügbar: [bethalevi.org/shop](http://bethalevi.org/shop)





## Inspirierende Events für Frauen: **Die Rosch Chodesch Aktivitäten des Bet Chana**

Unsere Frauenorganisation Bet Chana bietet regelmäßig Events anlässlich des Rosch Chodeschs an, die speziell auf die Interessen von Frauen abgestimmt sind. Das Angebot umfasst Workshops und Vorträge, die als Forum für Dialog und gegenseitige Förderung dienen. Wir streben danach, Frauen die Gelegenheit zu bieten, in einer kreativen und fördernden Atmosphäre aktiv zu werden und dabei neue Kompetenzen zu entwickeln. Ein Highlight des Programms war unser Schawuot Special im Juni:

Mit Novellino Chefkoch Raphael Gross tauchten wir in die Welt der Gourmet-Küche ein und arbeiteten uns gemeinsam durch ein komplettes Menü. Selbstverständlich durften die leckeren Kreationen (wie z.B. die selbstgemachten Gnocchi in sizilianischer Sauce mit Knoblauch-Panko) sofort verkostet werden und wir entließen die Damen mit neuen Rezepten, vollen Bäuchen und tollen Küchen-Tipps für Zuhause.

Der spannende Abschluss vor der großen Sommerpause fand im Juli bei Time Busters statt: ein Abenteuer im

Escape Room. In zwei zufällig aufgeteilten Teams mussten die Teilnehmerinnen ihr Können unter Beweis stellen und konnten nur durch Teamwork die richtigen Hinweise entdecken und die Rätsel lösen. Es blieb bis zum Ende aufregend und dramatisch als das Gewinnerteam mit nur 3 Minuten Vorsprung den Schlüssel in die Freiheit fand. Das Adrenalin schweißte die Frauen zusammen, brachte neue Freundschaften hervor und vertiefte alte.

Das Team von Bet Chana bedankt sich sehr herzlich bei Raphael Gross und dem Team von Time Busters für ihr hervorragendes Engagement und ihr umfangreiches Wissen.

Das Rosch Chodesch Programm von Bet Chana startet wieder im November 2024 nach Sukkot. Wir wünschen Chag Sameach und Gmar Chatima Tova.

**Wenn Sie Interesse haben, an Workshops oder Vorträgen teilzunehmen oder diese zu leiten, zögern Sie nicht, uns unter der WhatsApp-Nummer 0650/4955770 zu kontaktieren.**



# Erkenntnisse aus einer Windelentwöhnung bei Zwillingen & ihr Zusammenhang zur Ehe

Die Sommerferien haben begonnen, und mit ihnen auch die Windelentwöhnung meiner Zwillinge! Alle Windeln wurden verbannt, neue Packungen mit vielen, vielen Unterhosen wurden besorgt, und natürlich auch Toilettensitzverkleinerer.

Wo soll ich anfangen? Langweilig war es nicht. Es gab Höhen und Tiefen, Erfolge und – natürlich – auch Misserfolge. Jubelschreie und Wutausbrüche. Von einem Kind zum anderen. Von einem Extrem zum nächsten – und das innerhalb von Minuten.

Bevor ich meine Erkenntnisse aus dieser Erfahrung teile, möchte ich erwähnen, dass diese Lehren stark an die Achterbahn des Ehelebens erinnern. Manchmal verlaufen die Dinge genau so, wie wir es uns wünschen, und manchmal genau umgekehrt. Unerwartetes passiert – egal, wie sehr wir planen und uns vorbereiten. Unsere Gefühle schwanken von einem Extrem zum anderen: Liebe und Enttäuschung, der Drang nach Nähe und das Bedürfnis nach Distanz. Wir müssen alle Hürden des Lebens gleichzeitig bewältigen, Freude und Zufriedenheit empfinden und dann wieder das Gefühl des Versagens erleben.

## Meine Erkenntnisse:

Planung und Flexibilität: Je mehr man plant und sich vorbereitet – sowohl technisch als auch mental – desto standfester stellt man sich der Herausforderung und ist bei Abweichungen widerstandsfähiger. Gleichzeitig darf es nicht an Flexibilität und Spontanität fehlen. Hier kommt das Loslassen ins Spiel.

Ins kalte Wasser springen: in gewissen Situationen im Leben muss man einfach handeln, ohne viel nachzudenken. Da gilt: ganz oder gar nicht.

Ausdauer: Geduld und Ausdauer sind das Geheimrezept für jeden Erfolg. Die Zeit ist ein Faktor für sich - und man muss ihr einfach Zeit lassen.

Konsequenz: immer am Ball bleiben und nie das Gesamtbild aus den Augen verlieren. Viele Situationen scheitern, weil Menschen genau dann aufhören, wenn es am schwierigsten ist - doch gerade dann kommt der Durchbruch und das Erfolgserlebnis.

Teamarbeit: „Alles was zu zweit erschaffen wurden, muss auch zu zweit bearbeitet werden“. Natürlich kann jede Herausforderung allein gelöst werden, aber es ist viel schwieriger und erschöpfender. Gib deinem Partner Raum und beziehe ihn ein, auch wenn er Situationen anders handhabt als du. Viele Wege führen nach Rom.

Kleine Erfolge erkennen: „Vor lauter Bäume sieht man den Wald nicht mehr“. Wenn man überwältigt ist, hilft es, einen Schritt zurückzutreten und die Lage von einer Vogelperspektive zu betrachten. Es gibt immer Erfolge, an denen man sich orientieren kann, um motiviert zu bleiben.

Nur eine Phase: alles ist zeitlich begrenzt, auch wenn man gelegentlich kein Licht am Ende des Tunnels erkennen kann.

Geduld: mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit unseren Lernprozessen.

Scheitern ist erlaubt: Scheitern ist der Weg zum Ziel, denn ohne Fehler kann man keine neuen Erkenntnisse gewinnen und sich weiterentwickeln. Wenn mal etwas schiefgeht, lernt man, wie es sich anfühlt und wie man es das nächste Mal besser machen kann. So eignet man sich neues Werkzeug für jeden Lebensbereich an.

Neue Kompetenzen erwerben: Das Wichtigste in jeder Lebenssituation- und phase, sind die neuen Kompetenzen, die erworben werden. Diese stärken uns und helfen neue Hindernisse, die uns in der Zukunft erwarten, zu überwinden.

Respekt: Last but not least! Jeder Mensch, jeder Lernprozess und jede Situation müssen mit Respekt behandelt werden. Respekt ist der Grundstein jeder Beziehung und die Grundlage für größere Erfolgchancen.

## Fazit:

Jeder Mensch hat gelegentlich Probleme und Schwierigkeiten. Die Frage ist immer, WIE wir sie bewältigen und welche Kompetenzen wir aus ihnen erwerben, die uns fürs Leben begleiten und bereichern.

Auf viele kleine und große Pfützen, die unvermeidlich sind, die uns aber weiterbringen und aus denen wir herauswachsen, um bessere und bereichernde Menschen zu werden.

Schana Tova uMetuka!

Rachel Katanov  
Ehe- und Familienberaterin  
Diplom-Pädagogin  
Für private Beratungen  
rachel.marriage@gmail.com  
oder 0676/84 80 55 202





## Ein Fest der Einheit und Freude: **Lag BaOmer-Fest vereint Wiens jüdische Gemeinschaft**

Dieses Jahr hat die VBJ-Jachad einen ganz besonderen Meilenstein gesetzt: Sie organisierten eine Lag BaOmer-Feier, die alle jüdischen Gemeinden und Synagogen Wiens vereinte. Das Fest fand auf einem eigens dafür angemieteten Sportplatz statt und zog über 1000 Menschen an, die zusammen einen unvergesslichen Tag erlebten.

Das vielfältige Programm bot für jeden etwas. Diverse Catering-Stationen sorgten für kulinarische Genüsse, während zahlreiche Spiele und Attraktionen wie Trampoline, Luftburgen und Action-Spiele Groß und Klein begeisterten. Besonders für Familien mit Kindern war es ein Fest der Freude und des Lachens. Und auch das Wetter spielte mit: Strahlender Sonnenschein begleitete

das Event und schuf die perfekte Atmosphäre für ein gelungenes Fest.

Ein besonderes Highlight der Veranstaltung war der Besuch des israelischen Botschafters. In einer bewegenden Zeremonie wurden gelbe Ballons in den Himmel steigen gelassen – als symbolische Geste für die Geiseln. Dieser Moment schuf eine Verbindung der Solidarität, die die Teilnehmer tief bewegte.

Die spirituelle Verbindung des Tages wurde durch die Rabbiner der Stadt gestärkt, die gemeinsam das traditionelle Lagerfeuer entzündeten. Um das Feuer herum versammelten sich die Teilnehmer, es wurde getanzt, gesungen und die Gemeinschaft gefeiert. Diese





Momente des Zusammenhalts und der Freude zeigten die Kraft der jüdischen Gemeinschaft Wiens in ihrer vollen Pracht.

Besonders hervorzuheben ist der unermüdliche Einsatz von Michael Galibov. Mit seiner Hingabe und viel Geduld

schaffte er es, zahlreiche Vereine und Organisationen zu mobilisieren und in das Projekt zu involvieren. Diese Kooperation war ein starkes Zeichen der Einheit und Brüderlichkeit. Der Erfolg der Veranstaltung ist zu einem großen Teil seinem Engagement und seiner Leidenschaft zu verdanken.

ט"ס

## Täglich frisches Mittagessen! Es gibt auch Schüleraktionen!

Öffnungszeiten: Mo-Do  
12:00-16:00

Rabbiner-Schneerson-Platz 2, 1200

+43 681 10 177 655

Für das tägliche Menü,  
einfach die WhatsApp-  
Gruppe beitreten!

ט"ס

## Ihr Partner für kosheres Catering!

Kontaktieren Sie uns:

+43 676 84 88 39 208  
+43 676 84 88 39 210

[www.catering-emanuel.at](http://www.catering-emanuel.at)

[catering.emanuel@outlook.com](mailto:catering.emanuel@outlook.com)

Nordwestbahnstraße 37, 1200 Wien  
Haschgacha: Rabbiner Israel Netanelov

# איך אומרים?...?

**Prof. (FH) Mag. Julius Dem, MBA**

Allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter  
Dolmetscher für Hebräisch

יוליוס דם

מתורגמן מוסמך לשפה העברית

ÜBERSETZUNGEN - DOLMETSCHUNGEN  
DOKUMENTE, VERTRÄGE, BEGLAUBIGUNGEN, ETC.  
DEUTSCH - HEBRÄISCH / HEBRÄISCH - DEUTSCH

תרגומים

תעודות, חוזים, אימותים, וכו'  
גרמנית - עברית / עברית - גרמנית

טל': +43 699 11788119 Mobil:  
E-Mail: julius@dem.co.at דוא"ל:  
www.dem.co.at

Wo der Mensch  
im Mittelpunkt steht.



Jetzt neu!  
Wir testen auf  
Morbus Gaucher!  
Weitere Infos auf  
www.esra.at

Das ESRA Team wünscht allen KlientInnen  
und FreundInnen Schana tova u'metuka!

Dr. in Dwora Stein Prim. PD DDr. Benjamin Vyssoki PD Dr. in Susanne Schütt  
Obfrau Ärztl. GF Kaufm. GF



Bezahlte Anzeige

Sprechstunden mit Bezirksvorsteherin  
**Christine Dubravac-Widholm**  
vereinbaren Sie bitte telefonisch.



Tel: +43 1 4000 20111  
Adresse: Brigittaplatz 10, 2. Stock, 1200 Wien

Weitere Informationen zur Brigittenau:  
[brigittenau.wien.gv.at](http://brigittenau.wien.gv.at)

Alles Gute zum bevorstehenden Fest  
wünscht Ihnen  
**Christine Dubravac-Widholm,**  
Bezirksvorsteherin für den 20. Bezirk

# DIE DRITTE GENERATION

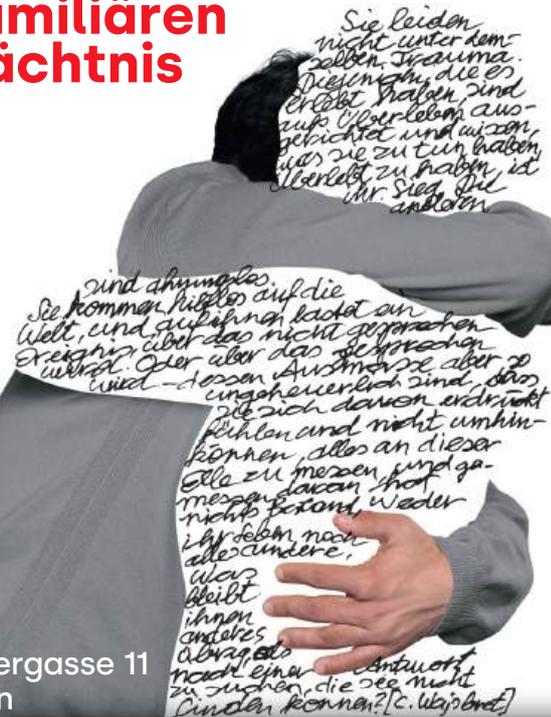
**Der Holocaust  
im familiären  
Gedächtnis**

18.09.  
2024

16.03.  
2025

Jüdisches  
Museum  
Wien  
Dorotheergasse

Dorotheergasse 11  
1010 Wien  
So-Fr 10.00-18.00  
[jmw.at](http://jmw.at)



Stadt  
Wien

Bundesministerium  
für Arbeit,  
öffentlicher Dienst und Sport

50 JAHRE  
mehr wien zum leben.  
wienholding



### Zahnarztpraxis 1100 Wien

Mag. med. dent. El-Nathan Shamuilov

Herzgasse 99/8/6, 1100 Wien  
+43 1 602 33 63  
office@shilat-dental.com

Alle Kassen und Privat!

### Zahnarztpraxis 1190 Wien

Mag. med. dent. Benjamin Shamuilov

Heiligenstädter Str. 166-168/3/5, 1190 Wien  
+43 1 370 134 80  
office19@shilat-dental.com

Alle Kassen und Privat!



**3X**  
FÜR SIE DA



### Dr. med. dent. Ronen Shamuilov

Wien und Umgebung  
+43 676 84 33 60 222  
ronen99sham@gmail.com

Alle Kassen und Privat!

Weitere Informationen finden Sie auf:

**[www.shilat-dental.com](http://www.shilat-dental.com)**