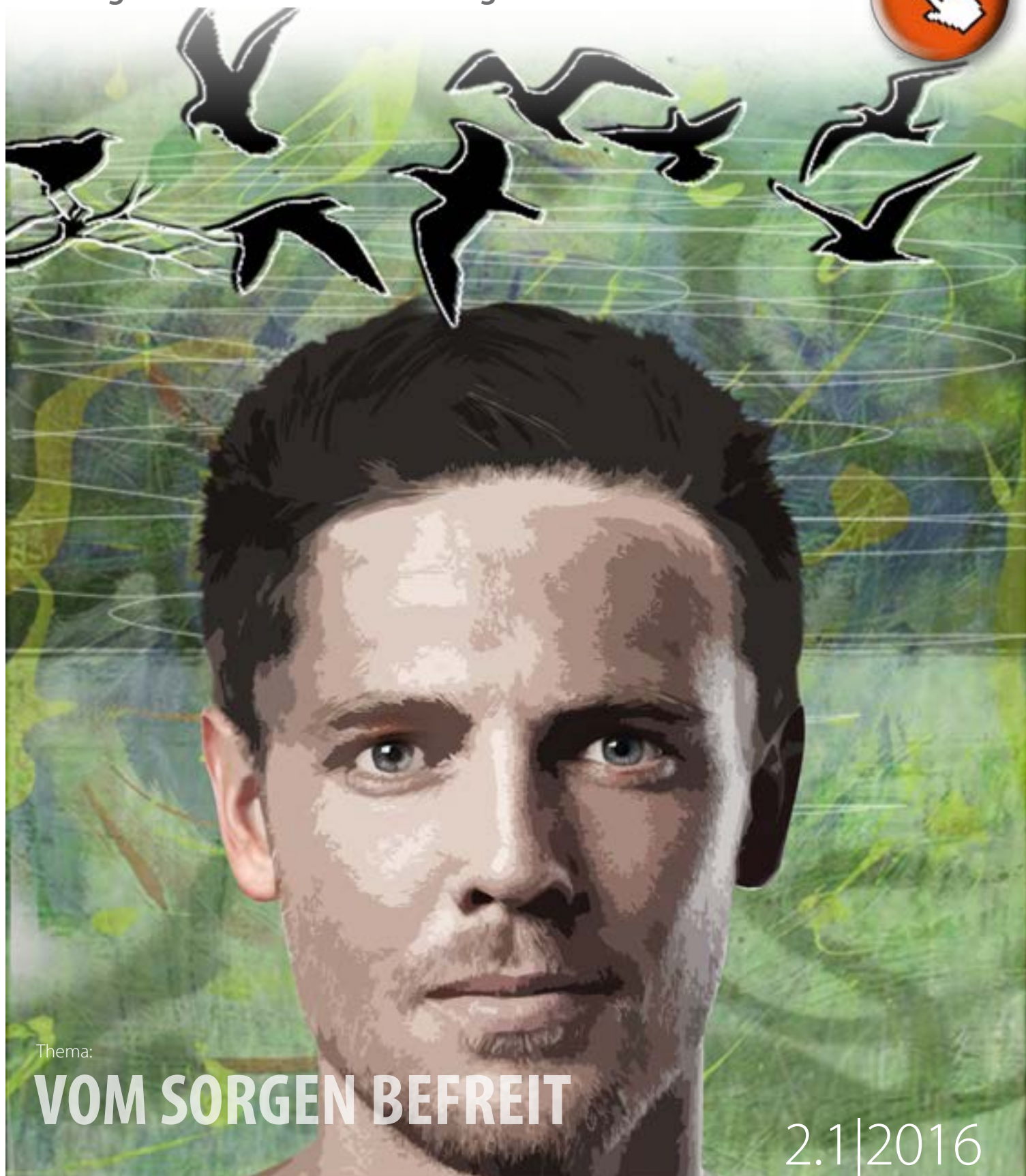


ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – auergewhnlich



Thema:

VOM SORGEN BEFREIT

2.1|2016

A landscape photograph featuring a vibrant green field in the foreground. A large, mature tree with bright yellow-green foliage stands prominently in the middle ground. The background consists of a line of trees and a blue sky with scattered white clouds. Numerous white birds are depicted in flight across the sky, their forms appearing as bright, stylized silhouettes against the blue background.

gehalten + halten = gehaltvoll

Editorial

Die Reaktionen auf **ge|halt|voll** Nr.1 waren mehr als ermutigend. Danke.

Vor allem wurde die graphische Gestaltung gelobt, auch, dass die Texte nicht so lang sind.

Einige der Reaktionen haben zu einer grundlegenden Änderung geführt: Das Magazin wurde als zu umfangreich und zu groß bezeichnet.

Dem können wir zustimmen und so haben wir die Entscheidung getroffen, jede Ausgabe ab jetzt zu „portionieren“, d.h., zu jedem der Unterthemen - gehalten, halten und gehaltvoll - je eine eigene Ausgabe zu schaffen. Damit haben wir die Möglichkeit, **ge|halt|voll** in kürzeren Abständen, alle 2-3 Monate, herauszubringen. Auch das wird ein Gewinn sein.

ge|halt|voll als Summe von Gehalten und Halten zu verstehen, das wurde in den Reaktionen ebenfalls positiv hervorgehoben.

Gehalten: sich sicher wissen; sich als angenommen und geliebt verstehen; offen sein können für den Augenblick und für den anderen.

Halten: Halt geben; innerliche Stärke; sein Leben, Beziehungen und die Welt mitgestalten; lieben wollen; hoffen und glauben.

Beides sind Herausforderungen und die entsprechenden Artikel wollen ermutigen, das Ziel eines gehaltvollen Lebens vorstellbar zu machen.

Die künstlerische Gestaltung durch Henry Wirth trägt dazu bei.



„Von Sorgen befreit“, das Thema von Nr. 2.1, muss ich jetzt nicht extra empfehlen. Seit über 15 Jahren halte ich dazu Vorträge und das Interesse ist ungebrochen. Denn wir haben tagtäglich mit Sorgen zu tun. Der Titel dieser Ausgabe soll sich für Sie mit gehaltvollem Leben füllen.

Ihr Werner May

www.gehaltvoll-magazin.de



ge|halt|volle-Themen

Mit einem Klick sind Sie bei den bisherigen Themen

ge|halt|voll Nr.1

gehalten: Urvertrauen

halten: Kreativität

gehaltvoll: Vorfreude



ge|halt|voll Nr.2.1

gehalten: Vom Sorgen befreit

Und das kommt noch in diesem Jahr

ge|halt|voll Nr.2.2

halten: Ein Habender werden

ge|halt|voll Nr.2.3

gehaltvoll: Expeditionen ins Ja-Land

Geplant sind dann 2017:

ge|halt|voll Nr. 3.1

gehalten: Das Recht auf Ruhe

ge|halt|voll Nr. 3.2

halten: Unsere Bilder von anderen öffnen

ge|halt|voll Nr. 3.3

gehaltvoll: Die Kunst des Verzichtens

Inhalt

- 3 Editorial
- 4 ge|halt|volle -Themen
- 5 Inhaltsverzeichnis
- 6 Gebrauchsanleitung

>> **Gehalten: Vom Sorgen befreit**

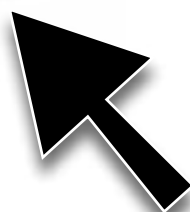
2.1

- 8 *„Dass die Vögel der Sorge und des Kammers über Deinem Haupte fliegen, kannst Du nicht ändern. Aber dass sie Nester in Deinem Haar bauen, das kannst Du verhindern.“ (aus China)*

- 10 Gestatten, mein Name ist Ohnesorge
- 12 Vom Zersorgen
- 14 Darum sage ich euch: Sorgt nicht um euer Leben ...“ Mt 6, 25-34
- 16 Zersorgen Adieu: 7 Schritte
- 22 Anleitung für den perfekten Sorgen-Papierflieger (Lenna Heide)
- 24 Schlüsselfrage: Traue ich es Gott zu, dass er sich wirklich um meine Sorge kümmert?
- 26 Der ge|halt|volle Begriff: „Wirksame Vorsicht“
- 28 Übung: Ent-Sorgungs-Spaziergang
- 30 Wolframs ge|halt|voll-Witz Nr.2.1
- 32 Sich sorgen oder sich kümmern (Karin Ritter)
- 34 Von guten Mächten wunderbar geborgen ... Lieder gegen die Sorge
- 35 Gast-Hymnus – Ein Gedicht von Renata Ullmann
- 36 Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes. Über Alexey Artsybushev...
- 40 Eine nette Geschichte: Der Stuhl
- 42 Jeder Tag hat genügend Gnade
- 44 Hier spricht noch einmal Herr Ohnesorge

- 46 Auf Wiedersehen
- 48 Die ge|halt|volle Horizonterweiterung 2.1
- 50 Impressum
- 51 Vorschau: Ausgabe 2.2
- 52 Keinen Spiegel zwischen den Gräsern

GEBRAUCHSANWEISUNG



Immer, wenn Sie das obige Symbol anklicken, können Sie weitere Informationen einsehen, meistens über unsere Website, manchmal öffnet sich ein youtube Video.

Wenn Sie dabei das Magazin im Vollbildmodus lesen, bleibt eine neue, geöffnete Seite für Sie allerdings dahinter verborgen. Also in diesem Fall bitte den Vollbildmodus wieder ausschalten.

Als **eMagazin** (nicht in der PDF-Fassung):

Auf der Leiste unten links können Sie Seitenübersicht anklicken, dann bekommen Sie einen Überblick über das eMagazin. Mit einem Klick auf die gewünschte Seite öffnet sich diese. Mit einem erneuten Klick auf die Seitenübersicht schaltet sie sich wieder aus.

Wenn Sie das Magazin herunterladen wollen, dann gehen Sie oben in der Leiste auf das Downloadzeichen.

Ausdrucken können Sie sich das Magazin oder Teile davon mit Hilfe des Druckerzeichens oben in der Leiste.

Wir freuen uns, wenn Sie das ge|halt|voll-Magazin weiterempfehlen. Wenn Sie in dieser Leiste das Briefcouvert anklicken, dann öffnet sich in Ihrem eMail-Programm eine Mail mit Ihrem Absender und dem Link zum eMagazin, die Sie an beliebig viele Adressen verschicken können.

Allgemein: Eine Zeitschrift als PDF oder als eMagazin zu lesen, das findet man noch nicht so häufig. Wer gerne Gedrucktes liest, kann sich die entsprechenden Beiträge oder das ganze Magazin ausdrucken oder eine Printausgabe als Handout bestellen (siehe rechts).

Um das **eMagazin** immer „griffbereit“ zu haben, lohnt es sich, einen schnellen Zugang zum eMagazin ge|halt|voll zu erstellen.

Vorschlag: Aufs Desktop gehen -> rechte Maustaste klicken -> auf "neu" klicken -> auf "Verknüpfung" klicken -> unter „geben Sie den Speicherort ein“ den Link eingeben: z.B. <http://nr1.gehaltvoll-magazin.de> (oder den Link zur PDF-Version) -> auf „weiter“ klicken -> einen Namen eingeben, z.B. „ge|halt|voll 1“ ->

auf „fertig stellen“ klicken. Und schon können Sie ge|halt|voll schnell finden und darin lesen.

Bestellen Sie sich eine Printausgabe von 2.1. als Handout.

Nachteile:

- Die Links können nicht geöffnet werden. Vertiefungen und Erklärungen entgehen. Dadurch könnte die ein oder andere Seite weniger verständlich bleiben
- Die Kosten: Da die Printausgabe quasi handgefertigt wird, in Kleinstauflage, ist sie auch teurer. 4.95 € + 3 € Versandkosten, Din A5, geheftete Farbkopie.
- Der Versand erfolgt erst nach der Bezahlung der Rechnung. (Über die Qualität der Ausgabe können Sie sich ja online jetzt schon ein Bild verschaffen.)

Vorteile:

- Kann ergänzend zum eMagazin genutzt werden.
- Immer griffbereit, und es fühlt sich gut an.
- Das Magazin schaut wirklich gut aus.





Werden Sie ge|halt|voll-Abonnent

Wenn Sie uns Ihre Mailadresse senden, dann bekommen Sie Nachricht, wann die nächste Ausgabe erscheinen wird, aber auch, was es ge|halt|volles rundherum ums Magazin gibt.

Das Abonnement bringt keine Verpflichtungen für Sie und kann jederzeit mit einer Mail gekündigt werden.

Aber warum sollte ich Abonnent werden?

- Zuerst natürlich, weil Sie, wie gesagt, dann sofort den Zugang zur neuesten Ausgabe zugesandt bekommen.
- Zusätzlich erhalten Sie immer wieder mal neue Impulse zu den Themen der bisherigen Ausgaben.

● Außerdem werden Sie über Neuigkeiten und Diskussionen rund ums ge|halt|voll-Magazin informiert.

Kostenlos?

Ja, dieses eMagazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um einen freiwilligen Unkostenbeitrag, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Webarbeiten, Gestaltung....

Wir freuen uns über jeden Unkostenbeitrag. Wenn jeder Leser 5-10 Euro beitragen würde, dann hätten wir eine gute finanzielle Basis.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

BIC: GENODEF1WU1 Stichwort: Unkostenbeitrag
oder per PayPal an info@gehaltvoll-magazin.de

Vom **Sorgen** befreit_



**„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers
über Deinem Haupte fliegen, kannst Du nicht
ändern. Aber dass sie Nester in Deinem Haar
bauen, das kannst Du verhindern.“**

(aus China)

„Gestatten, mein Name ist Ohnesorge“

ge|halt|voll: *David, du heißt mit Nachnamen Ohnesorge. Und jetzt liest du ein Magazin zum Thema „Vom Sorgen befreit“. Du wirst uns am Ende dieser Ausgabe berichten, was du alles gelernt hast. Danke für deine Bereitschaft! Doch jetzt ein paar Fragen im Voraus: Wie reagieren denn die Leute auf deinen Namen, wenn du dich z.B. damit vorstellst?*

David Ohnesorge: In der Regel reagieren die Leute positiv. Meistens bekomme ich zu hören: „Toller Name, den hätte ich auch gerne...“ und viele schieben gleich nach, ob das denn auch stimme, dass ich ohne Sorge sei.

ge|halt|voll: *Und was sagst du dann, da hast du sicher auch schon eine Routineantwort auf Lager?*

David Ohnesorge: Meist antworte ich dann nicht ganz ernst gemeint: „Natürlich. Der Name ist Programm.“

ge|halt|voll: *Und bist du denn ein sorgenfreier Mensch?*

David Ohnesorge: Als einen komplett von Sorgen befreiten Menschen würde ich mich jetzt

nicht bezeichnen. Ich glaube, da bin ich ganz normal. Aber aufgrund meiner christlichen Erziehung habe ich doch gelernt, wohin ich mit meiner Sorge gehen kann.

ge|halt|voll: *Verbindest du mit diesem Namen besondere Erfahrungen?*

David Ohnesorge: Als ich nach dem Abitur für ein Jahr in Südafrika war, stellte ich fest, dass mein Name in Swahili, einer der meist gesprochenen Sprachen im südlichen Afrika, übersetzt lautet: „Hakuna matata“. Da auch dort die meisten Leute "König der Löwen" und damit auch den Song kannten, war das natürlich bei der Vorstellung immer ein guter Icebreaker.

Wer sich das Lied in Deutsch anhören will, hier bitte:



ge|halt|voll: *Wow, das passt ja gut zu unserem Thema. Danke für den indirekten Tipp. Und als Kind, zum Beispiel in der Schule, wie ist es dir da ergangen?*

David Ohnesorge: Da gab es schon gelegentlich flapsige Bemerkungen von Mitschülern, aber ich habe keine negativen Erinnerungen. Woran ich mich aus meiner Kindheit und Jugendzeit mehr

erinnere, ist, dass ich in meiner Bibel alle Stellen, wo „Seid ohne Sorgen“ stand, extra unterstrichen habe. Und, das fällt mir gerade ein, meine erste E-Mail-Adresse habe ich auch so genannt „sei_ohnesorge@“.

ge|halt|voll: *Eine letzte Frage, hoffentlich nicht zu persönlich. Du bist ja verheiratet - wie hat denn deine Frau darauf reagiert, den Namen Ohnesorge übernehmen zu sollen?*

David Ohnesorge: Meine Frau fand ihren Nachnamen auch sehr schön, und so haben wir uns entschlossen, ein Squashmatch gegeneinander zu spielen und dann den Namen des Gewinners zu übernehmen... Ich habe gewonnen ☺

ge|halt|voll: *Hatte sie denn eine Chance, zu gewinnen?*

David Ohnesorge: Auf jeden Fall, sie spielt ziemlich gut. Aber ich glaube, ja, letzten Endes wollte sie, dass ich gewinne ☺

ge|halt|voll: *Danke, David, soweit mal. Dann bin ich recht gespannt, was du am Ende des Magazins zu berichten hast.*





Fotos: Ohnesorge privat



ge|halt|**voll** Leser **Georg Ringgler** empfiehlt
zwei ge|halt|**volle** Bücher

Hier das erste Buch:

Mehr Anfang war selten von Jürgen Werth

Alles zu Ende? Oder alles auf Anfang? Der Schritt in den Ruhestand ist vor allem für Männer oft ein Schritt ins Ungewisse. Jürgen Werth, deutscher Journalist, Buchautor, Moderator und Liedermacher, hat ihn hinter sich. Und festgehalten, was ihm Kopf und Herz und Seele diktiert haben. Herausgekommen ist das Tagebuch einer emotionalen Achterbahnfahrt eines Abschieds und eines Neubeginns. Ein lebenskluges, ehrliches Buch mit vielen wertvollen Einsichten.



Mehr hier + Leseprobe:  Im Video dazu: 

VOM ZER VOR FÜR

Aufgepasst: Die deutsche Sprache gebraucht das gleiche Wort „sorgen“ im Sinne von „fürsorgen“ und im Sinne von „sich ängstigen“.

Sorge im negativen Sinn ist die Befürchtung, dass etwas eintritt, was man nicht will. Diese Befürchtung blockiert, sich dem Problem hoffnungsvoll zu nähern.

Dieser Art von Sorgen gilt es entgegenzutreten, während das verantwortungsvolle Für- oder auch Vorsorgen durchaus seinen Platz haben darf. Gut passt der Begriff „sich kümmern“ als Gegenwort zum „sich zersorgen“.

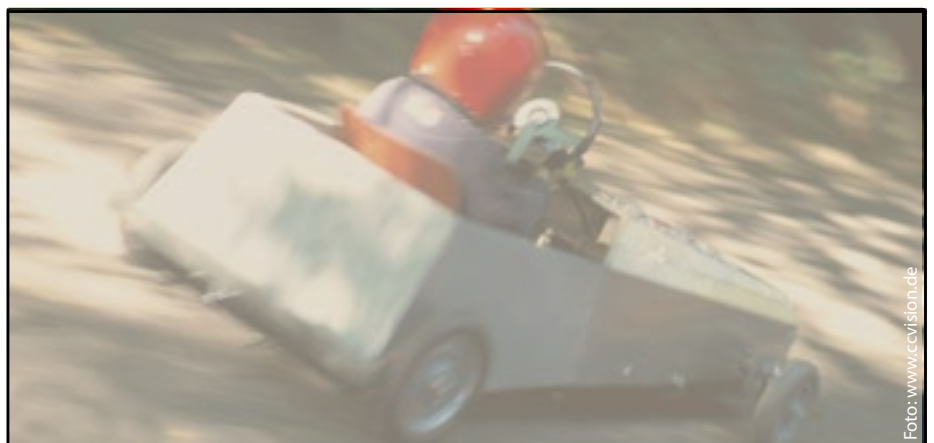
Aber geht es nur darum, dass wir uns kümmern, aber nicht zersorgen? Damit wir das Kümmern nicht als Zersorgen übertreiben, braucht es noch einen gesunden Gegenpol: etwas loslassen bzw. abgeben können.

loslassen / abgeben ----- sich kümmern

Wir sollen uns also z.B. um unsere Kinder kümmern, aber sie auch loslassen; wir sollen uns um unsere Gesundheit kümmern, aber sie auch in Gottes Hände abgeben können.

Das sind zwei Beispiele für den gesunden Rhythmus des Lebens.

Haben wir diesen Rhythmus verloren oder kennen ihn nicht, besteht die Gefahr, dass wir in die Übertreibung des Gesunden hineingeraten, also vom Kümmern ins Zersorgen. Aber auch das Loslassen hat seine Gefahr, dort droht das Vernachlässigen.



SORGEN SORGEN SORGEN SORGEN

Vernachlässigen < loslassen/abgeben ----- sich kümmern > zersorgen

Wenn ich nur loslasse - was übrigens auch sein kann, weil ich dazu neige, Bedrohungen und Gefährdungen zu verdrängen - kann diese Tugend ausufern zu einer Haltung der Vernachlässigung.

Wenn ich auf der anderen Seite mich in einer Sache nur kümmern kann, kann diese Tugend ausufern in eine Haltung des Zersorgens.

Es ist nicht so einfach, persönlich die Grenze zwischen Zersorgen und Sich Kümmern zu finden, gerade wenn man „mitten drinnen steckt“.

Wer da Schwierigkeiten hat, dem wird empfohlen, erst einmal die gegenteilige Tugend des Loslassens zu üben, um von dort wieder zum Sich Kümmern zurückzufinden.

Ein Beispiel: Mache ich mir Sorgen, weil mein Kind in einem Schulfach eine sehr schlechte Note hat, dann höre ich auf, diese Frage ständig in mir zu bewegen oder täglich mit ihm zu thematisieren. Ich suche bewusst das Loslassen, indem ich einmal für ein paar Tage den Mund halte und auch dem Nachgrübeln nicht nachgebe. Wenn mir das gelingt, dann kann ich mich auch wieder besser darum kümmern, ohne sofort ins Zersorgen zu geraten.

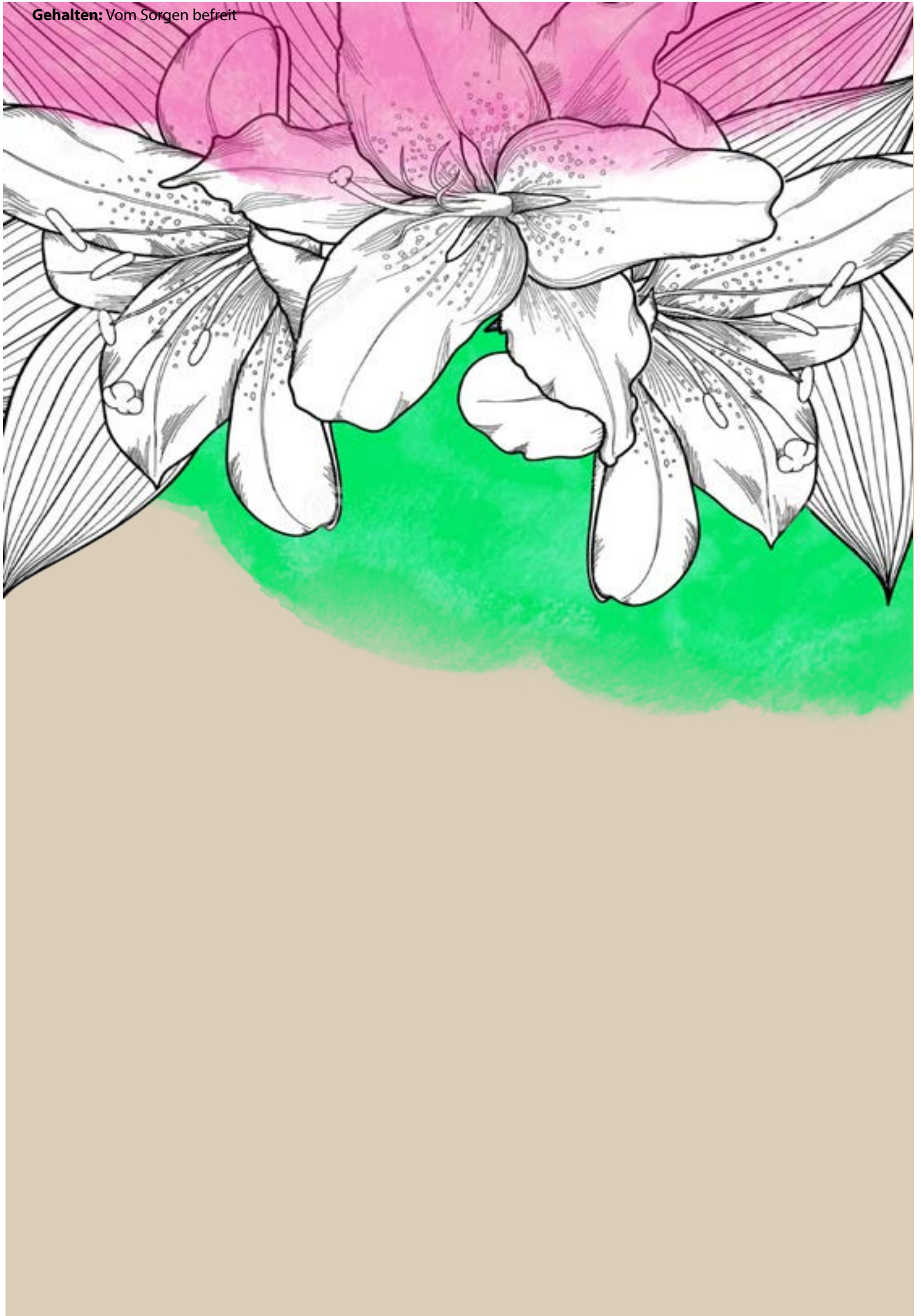
Loslassen bzw. abgeben können bedeutet: Ich kann entspannen. Ich verspüre etwas vom Rhythmus des Lebens. Ich gewinne Überblick und Orientierung, um die Zersorgungen meines Lebens immer mehr anpacken zu können.

Erst im Rhythmus von Loslassen bzw. Abgeben und Sich Kümmern, echtem Für- und Vorsorgen, lerne ich der ängstlichen Sorge zu widerstehen und in einen Lebensstil der Gelassenheit hineinzuwachsen.

Die folgenden Beiträge von ge|halt|voll Nr. 2.1 „Vom Sorgen befreit“ bauen auf diese Begriffsklärung auf.

Wer neugierig geworden ist und mehr über das Denken und Leben in Polaritäten wissen will, erfährt hier mehr im Artikel von Agnes May:





„Darum sage ich euch: Sorgt nicht um euer Leben...“

25 Darum sage ich euch: Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung?

26 Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie?

27 Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt?

28 Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht.

29 Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen.

30 Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen?

31 Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden?

32 Nach dem allen trachtet die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft.

33 Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.

34 Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.

Ist das nicht ein großartiger Text? Hätte Jesus nicht den Literaturnobelpreis verdient?



Zersorgen Adieu: 7 Schritte

Sorgen sind der Glückskiller Nummer eins. Automatisch verdunkeln sie unseren Blick, schieben sich in den Mittelpunkt unseres Denkens, unserer Welt.

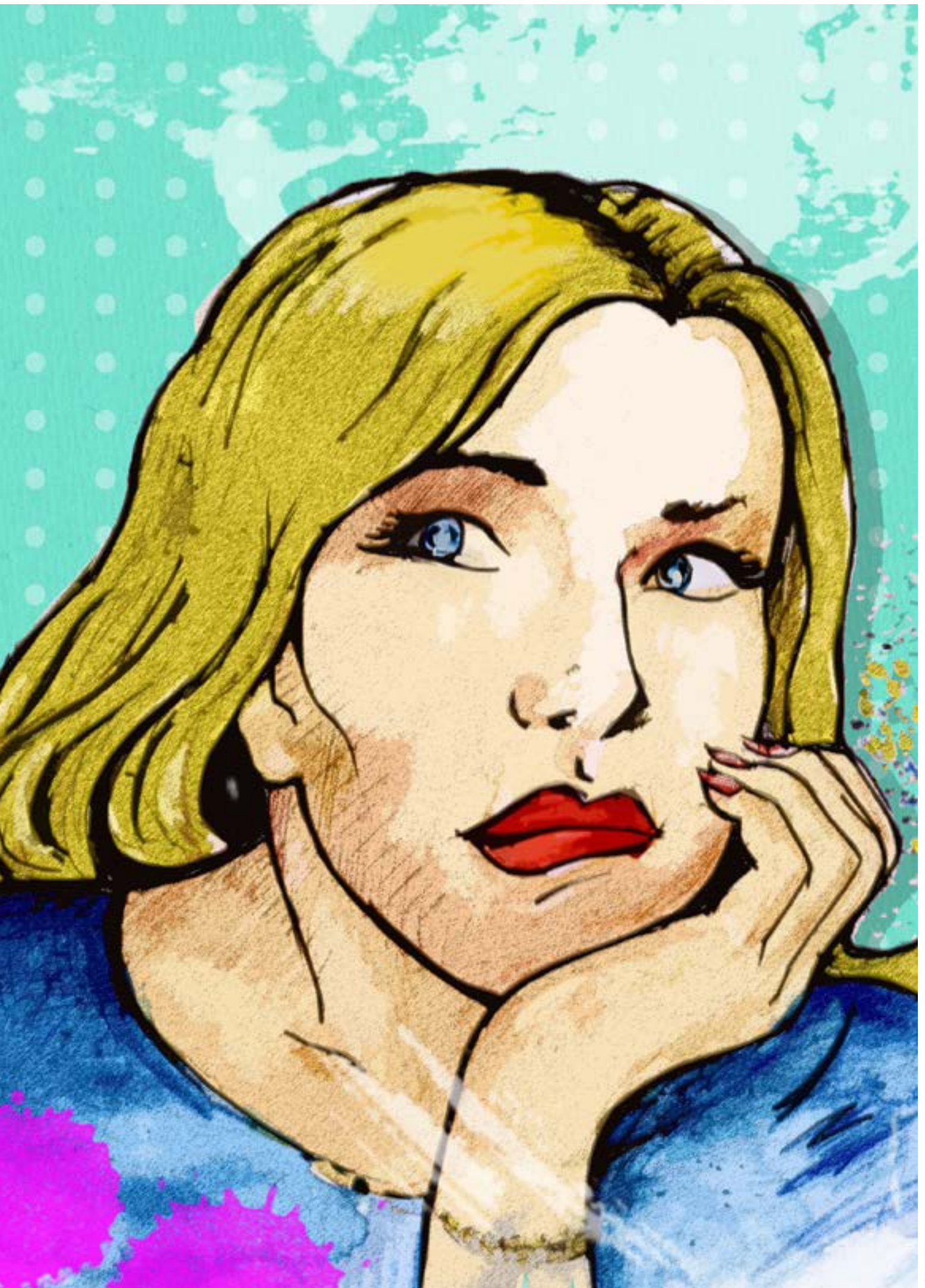
Wenn wir sie wie Fliegen wegscheuchen wollen, kommen sie sicher wieder zurück. Mit Sorgen im Herzen werden wir schwer Gehaltvolles wahrnehmen können.

Unserem ängstlichen Sorgen, dem Zersorgen, steht das Wort der Bibel gegenüber: „Sorgt euch um nichts...“ (Phil. 4,6), „Alle eure Sorge werft auf ihm; denn er sorgt für euch.“ (1.Petr. 5,7)

Das lässt sich leicht sagen: „Wirf diese Sorge auf Jesus!“ Aber wie geht das?

Dass Zersorgungen wirklich zu einem Sich Kümmern befreit werden können, dazu wollen jetzt sieben Schritte beitragen, die mit zusätzlich angegebenen Links noch vertieft werden können.

.





1. Schritt:

Sorgen als Sorgen erkennen!

*Bei Sorgen spielen Beunruhigungen, Befürchtungen bis Ängste eine Hauptrolle, es geht nicht einfach um nüchterne Probleme und ihre Lösungen. Zu erkennen und anzuerkennen „Ja, ich zersorge mich, Sorgen beunruhigen, bedrücken oder ängstigen mich“, kann der erste Schritt aus dem Zersorgen werden.
Mehr ...*



2. Schritt: Aktuelle Sorgen von Zukunftssorgen trennen!

Viele Sorgen sind Zukunftssorgen. Gemäß dem Wort Jesu, dass jeder Tag seine eigene Plage hat, sollten wir lernen, zwischen den zukünftigen und den aktuellen Sorgen zu trennen.

Die meisten Sorgen gehen über den heutigen Tag hinaus, oft weit in die Zukunft.

Mehr ...





3. Schritt:

Die Ängste, die in den aktuellen Sorgen stecken, benennen und überprüfen!

Was macht mir Angst? Was genau befürchte ich, was eintreten könnte? Und wie schlimm wäre das?

Wenn wir die konkrete Angst beim Namen nennen, bekommen wir sie zu fassen und sie verliert schon etwas an Bedrohung. Mehr ...



4. Schritt: Die Sorgen auf Gott werfen!

*„All eure Sorgen werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“ (1.Petr. 5,7)
Dieses Wort Gottes hat zwei Teile. Zunächst, was wir tun sollen, und dann, warum wir es tun sollen.*

*Zuerst: Wir sollen unsere Sorge auf ihn, auf Gott werfen.
Viel wichtiger als diese Aufforderung ist der zweite Teil des Satzes, warum wir unsere Sorgen werfen sollen: „denn er sorgt für euch.“
Mehr ...*



5. Schritt: Was stellt sich als Aufgabe?

Sind wir die ersten vier Schritte gegangen, dann sollte uns eigentlich das Sorgen verlassen haben: Aus der ehemaligen Sorge ist eine Aufgabe geworden, die wir jetzt mit Gottes Hilfe anpacken können. Was sollte ich tun? Was kann ich tun?

Mehr ...





Letzter Schritt: Trachtet zuerst
nach dem Reich Gottes

Halt, es waren doch sieben Schritte angekündigt, da fehlt doch einer? Nein, dieser letzte Schritt zählt doppelt. Denn er ist der Schritt, der zunächst den ersten fünf vorausgeht, der diese trägt und der danach bleibt.

Mehr ...



Zersorgungen entsorgen

1. Schritt:
Sorgen als
Sorgen
erkennen!

0. Schritt:
Trachtet zuerst
nach dem Reich
Gottes

2. Schritt:
Aktuelle Sorgen
von Zukunfts-
sorgen trennen!

4. Schritt:
Die Sorgen auf
Gott werfen!

3. Schritt:
Die Ängste be-
nennen, die in den
aktuellen Sorgen
stecken!

5. Schritt:
Sich um die
Aufgabe küm-
mern

0. Schritt:
Trachtet zuerst
nach dem Reich
Gottes

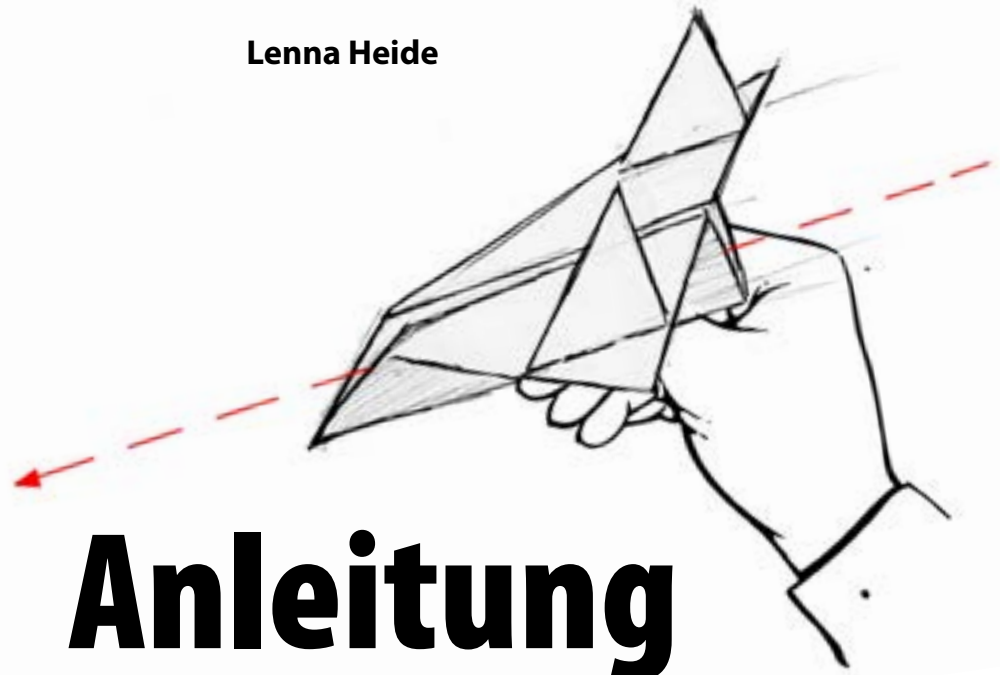
6. Schritt:
Trachtet zuerst
nach dem Reich
Gottes

Die 7 Schritte müssen nicht der Reihe nach gegangen werden, damit sich unser Zersorgen entsorgt. Und auch nicht alle.

Auf jeden Fall sollten sie grundsätzlich "vom Nach-dem-Reich-Gottes-Trachten" getragen sein, davon auch beeinflusst werden (0. Schritt) und dort hinführen (6. Schritt).



Lenna Heide



Anleitung für den perfekten **Sorgen-Papierflieger**

Als ich noch zur Schule ging, war ich immer ein bisschen neidisch auf die Jungs, die anscheinend aus jedem Papier mühelos einen Flieger bauen konnten – und zwar nicht irgendeinen, nein, es waren teilweise richtig ausgefallene Modelle. Aber was ich am meisten beneidet habe, war, dass sie es immer wieder hinbekommen haben, dass ihre Flieger auch wirklich gut fliegen konnten. Ich habe mich tatsächlich von meinem Bruder und von meinem Cousin unterweisen lassen, aber irgendwie waren meine Flieger, obwohl manchmal hübsch anzusehen, nie in der Lage, mehr als einen halben Meter zu fliegen – und schon gar nicht sind sie in die Richtung geflogen, in die sie fliegen sollten. Als ich mich vor einiger Zeit

auf ein Seminar für kreatives Denken vorbereitet habe, las ich von einer Übung mit Papierfliegern. Meine Neugier war geweckt.

Ich habe die Übung im Seminar dann so umgesetzt:

Ich habe die Teilnehmer in 2 Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe sollte erst draußen warten, damit sie dann, wenn sie dran ist, nicht schon einen Vorteil hat.

Die Gruppe, die dran war, hat von mir einen Stapel DinA4 Blätter bekommen mit der Aufgabe, die Blätter zu falten und so viele wie möglich innerhalb von 3 Minuten hinter eine von mir angegebene Linie zu befördern. Der Abstand war von mir absichtlich ziemlich herausfordernd gewählt.

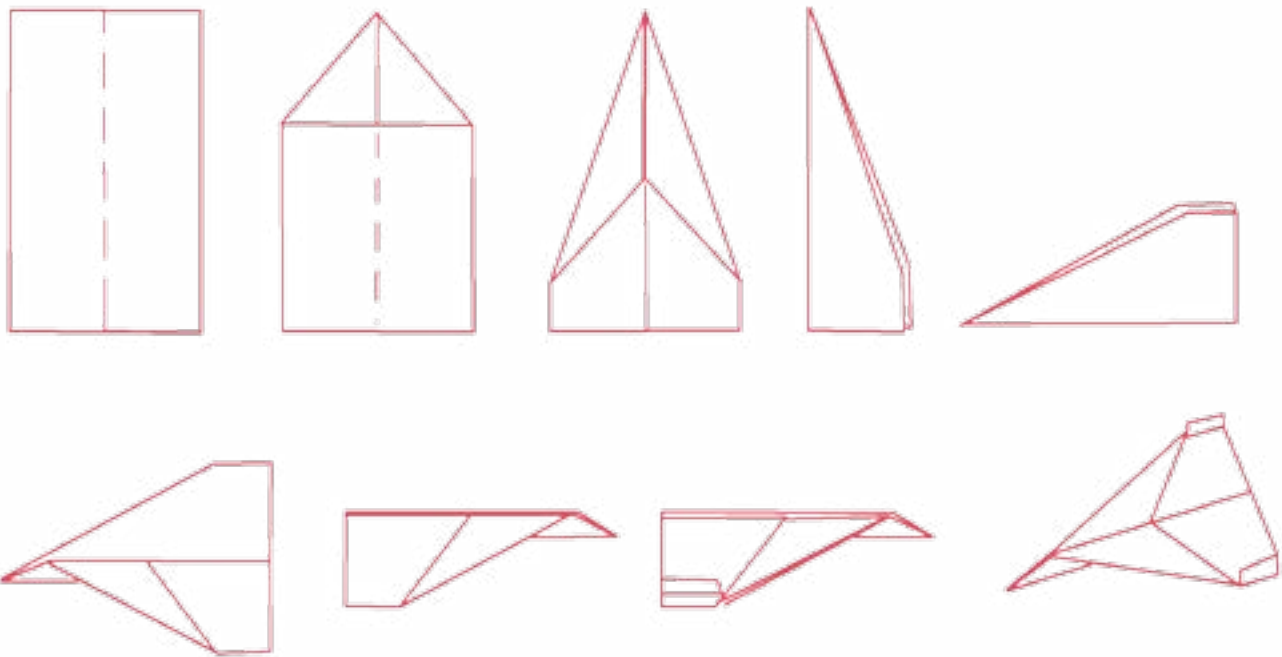
Die Zeit fing an zu laufen und die Teilnehmer haben wie

verrückt Flieger gefaltet und geworfen, und einige wenige Flieger haben es tatsächlich über die Linie geschafft.

In der zweiten Gruppe war es genauso, bis einer plötzlich eine Idee hatte, bzw. einen Scherz gemacht hat: „Wir könnten die Zettel doch einfach zusammenknüllen und dann werfen.“

Da er aber nicht alleine war, wurde er schnell von den anderen aus der Gruppe ermahnt, doch bitte ernsthaft weiterzumachen, man wolle ja schließlich gewinnen.

Das Interessante war: Dieser eine Teilnehmer hatte die richtige Idee. Ich hatte ja nie gesagt, dass sie einen schönen Flieger basteln sollten – sie sollten nur möglichst viele Zettel weit werfen – und ein zusammengeknülltes Blatt



lässt sich wesentlich leichter über eine weite Entfernung befördern.

Ich stelle fest, dass es mit meinen Sorgen genauso ist – es ist besser, die Sorge sofort zusammenzuknüllen und sie auf Gott zu werfen, anstatt mir Zeit zu nehmen, sie sorgsam zu falten, dann irgendwie doch liebzugewinnen, dann festzustellen, dass sie gar nicht so gut fliegt, sie wieder aufzuheben, dann wieder zu werfen... bis ich sie nicht mehr hergeben möchte – vielleicht auch noch anderen zeigen möchte, was ich Schönes aus meiner Sorge gemacht habe.

Nein, wenn es um Sorgen geht, ist die beste Anleitung, diese so klein wie möglich zusammenzudrücken und dann mit ganzer Kraft auf Gott zu werfen.



Kinderbuchempfehlung



Schlüsselfrage:

**Traue ich es Gott zu, dass er sich wirklich um meine
Sorge kümmert?**

Das Spektrum der Sorgen ist weit, von Sorgen, ob am nächsten Tag das Wetter für den Ausflug passt, bis zu Sorgen über die Zukunft der Kinder, über die eigene Gesundheit im Alter, über die Stabilität des inneren Friedens im Lande, usw.

Auch das Spektrum der Glaubenserfahrungen und des Vertrauens, dass Gott sich wirklich um unsere Sorge kümmert, kennt eine große interindividuelle und intraindividuelle Spannbreite.

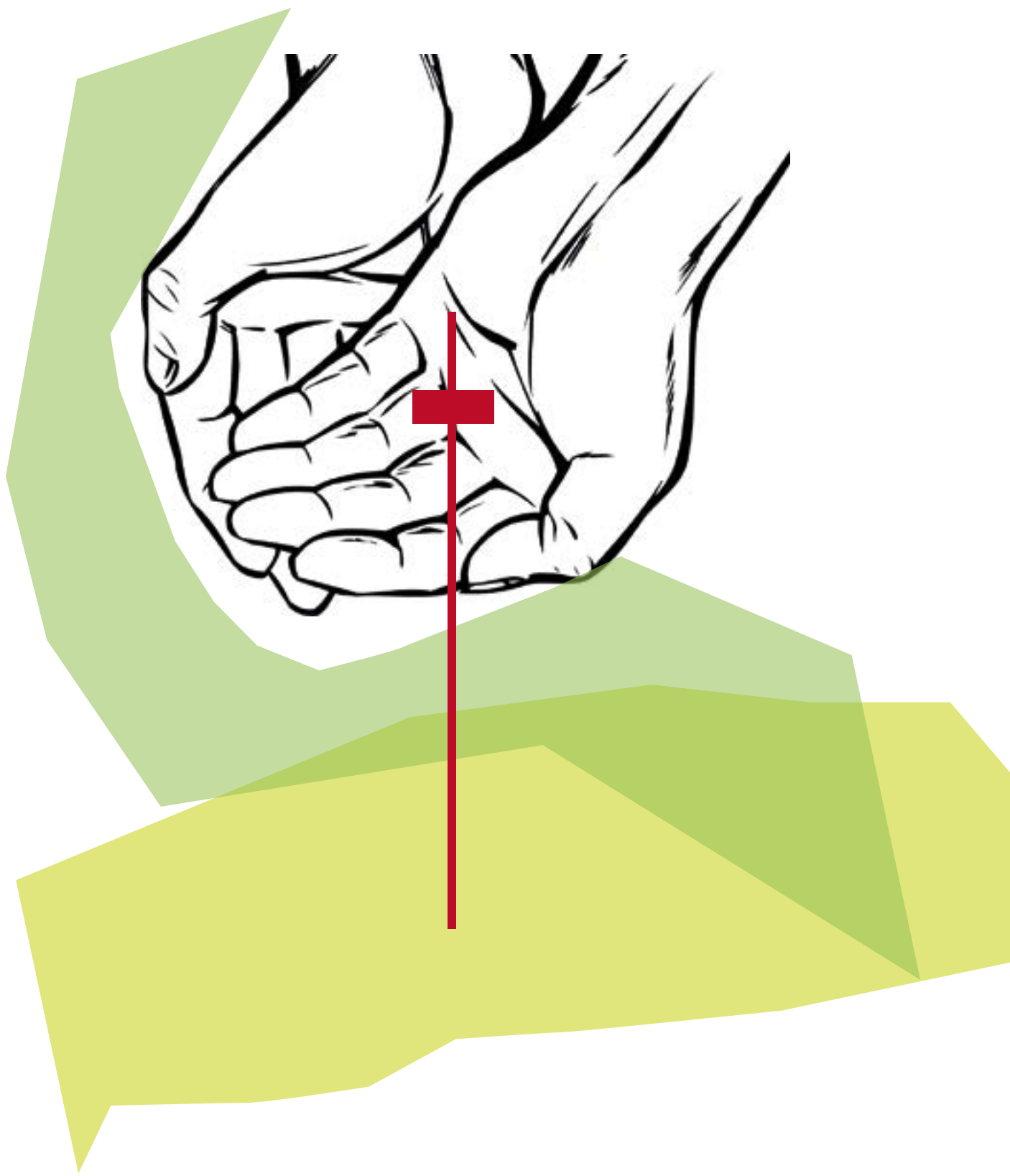
„Traue ich es Gott zu, dass er sich wirklich um meine Sorge kümmert?“ Ein Versuch, vor dem jeweiligen Sorgen- und Glaubenshintergrund des Lesers eine Antwort zu geben, muss scheitern. Schlüsselerfahrungen, wie die hier geschilderte „Mein Sohn ist in Gottes Hand“, haben allerdings schon eine wichtige Bedeutung.

Letztlich ist unsere Frage gleichbedeutend mit der Frage, ob Gott alle Gebete erhört, denn das „Sorgenwerfen“ ist ein Gebet.

Die Antwort ist: Ja, Gott erhört alle Gebete, aber passender als wir denken.

Wer darüber mehr mitdenken will, kann sich den folgenden Ausschnitt aus dem Hörbuch „Mit einem Engel im gleichen Boot. Die Einmaligkeit des Lebens und die Nähe Gottes“ von Werner May anhören.





Der ge|halt|volle
Begriff, den du in
deinen Wortschatz
aufnehmen solltest:
„Wirksame Vorsicht“

„Wirksame Vorsicht“, schon mal gehört?

Was manche meinen, was das bedeutet.

Wir haben einige Freunde gefragt: „Wirksame Vorsicht- den Begriff hast du wahr- scheinlich noch nie gehört. Wir auch nicht. Was denkst du dir, ohne irgendwo nach- zuschauen, was er wohl be- deutet?“

Hier einige Antworten:

„Wirksame Vorsicht: Ich sehe mich vor. Und zwar so, dass es eine Wirkung hat.“ (N.W.)

„Ich kann abschätzen, dass mich etwas Gefährliches wirklich tref- fen kann – z.B. ein Schneesturm im Hochgebirge oder Malaria in Westafrika. Ich bin vor-sichtig und Sorge wirksam vor.“ (R.U.)

„Wirksame Vorsicht ist für mich das Gegenteil von Übervorsich- tigkeit. Eine gesunde Vorsicht, die Situationen und Menschen gut einschätzen und Risiken oder Gefahren sehen und abwägen kann. Wirksame Vorsicht han- delt weise - und erlebt daher eher selten Bauchlandungen und Ka- tastrophen, sie wirkt sich also in der Regel positiv auf mein Leben aus.“ (A.S.)

„...Vorsichtsmaßnahmen, die ei- nen nachhaltigen Schutz gewähr- leisten, im Gegensatz zu solchen, die angewandt den Betroffenen in keiner Weise mehr schützen als ohne die Maßnahme.

Beispiel: Der Aufenthalt unter dem Tisch als Vorsichtsmaßnah- me gegen einen atomaren An- griff, wie er in den USA und GB, aber auch in D zT in den 1950er Jahren empfohlen wurde, ist eben keine wirksame Vorsicht.“ (M.F.)

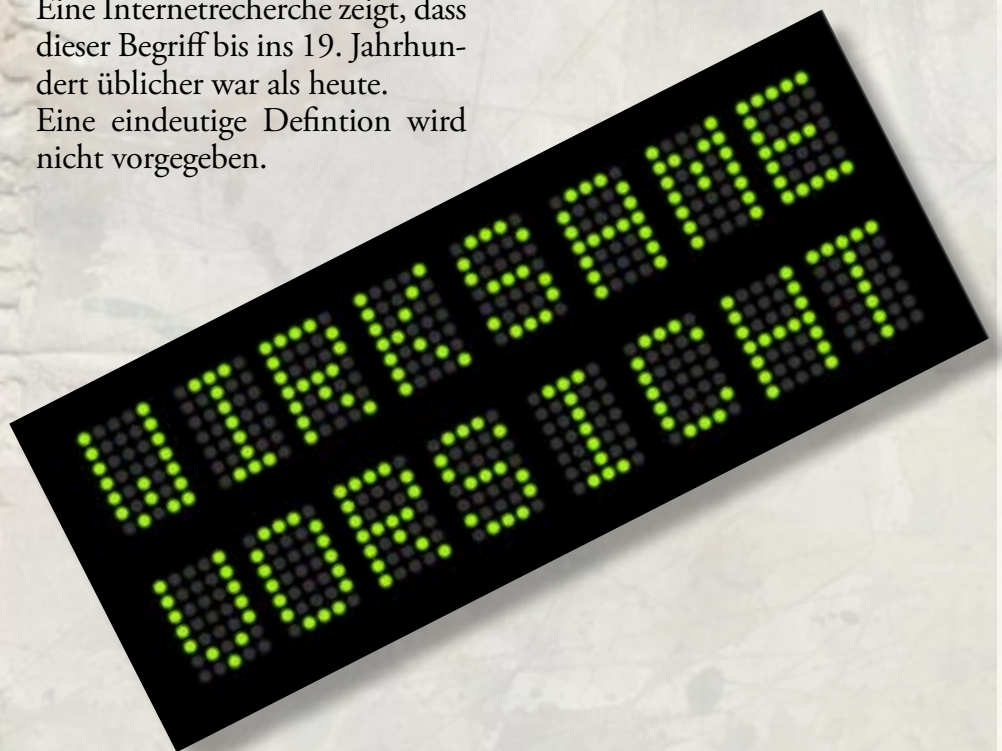
„Also für mich ist wirksame Vor- sicht, prophylaktisch zu handeln, um Gefahren im Vorfeld zu er- kennen und frühzeitig darauf zu reagieren.“ (H.C.)

ge|halt|voll: Der Begriff „Wirk- same Vorsicht“ ist uns zum ersten Mal in einem Zitat von Thomas von Aquin ins Auge gesprungen. Eine Internetrecherche zeigt, dass dieser Begriff bis ins 19. Jahrhun- dert üblicher war als heute. Eine eindeutige Defintion wird nicht vorgegeben.

Im Zusammenhang mit dem Thema von ge|halt|voll 2.1 „Befreit vom Sorgen“ bietet sich dieser Begriff aber gut an, wieder eingeführt zu werden: im Gegensatz zur ängstlichen Vorsicht, die ja im Zersorgen steckt, eine Vorsicht, die zu- rückschrickt und handlungs- blockierend wirkt.

Auch darf eine gesunde Sorgen- freiheit nicht mit Unbedacht- heit oder sogar mit Draufgän- gertum verwechselt werden.

Wirksame Vorsicht ist eine Vorsicht, die ein Ziel erreichen will, ohne den Weg dahin zu unter- oder zu überschätzen.



ÜBUNG: ////////////////////////////////////// ENT-SORGUNGS- SPAZIERGANG //////////////////////////////////

Wir möchten zu einem
Ent-Sorgungs-Spaziergang
einladen.

Wie geht das? //////////////////////////////////////

Du gibst dich bewusst auf einen 30-60-minütigen Spaziergang mit einer bestimmten Sorge und mit dem Gebet, dass du auf diesem Spaziergang etwas entdeckst oder erlebst, was dir helfen kann, diese Sorge zu entsorgen, d.h., dass sie an Beängstigung und Druck verliert.

Die einzelnen Schritte:

- 1.** Beginne diesen Spaziergang bewusst, entscheide dich für eine Sorge.
- 2.** Bete zu Beginn des Weges und bitte Gott, diesen Spaziergang zu segnen.
- 3.** Nimm während des Spaziergangs bewusst wahr, nicht so sehr, was du denkst, mehr das, was du auf dem Weg siehst, spürst, ... oder was dir begegnet.

4. Werte gegen Ende des Weges oder danach aus: Bring im Nachsinnen deine Wahrnehmungen/Erfahrungen während des Spazierengehens mit der Sorge zusammen.

5. Schließe den Ent-Sorgungs-Spaziergang mit Gebet ab.

Wir laden ein, auf unserem Blog Erfahrungen mit dieser Ent-Sorgungs-Spaziergangs-Übung weiterzugeben.



Ein Bericht dazu:

„Danke für die Einladung zum Ent-Sorgungs-Spaziergang. Ich habe sie gerne angenommen. Gleich am Samstag machte ich zusammen mit meinem Mann einen Spaziergang zum "Herrenholz", einem Naherholungsgebiet mit zwei Seen, Bäumen, viel Wald drumherum, nicht weit entfernt von uns. Ich entschied mich zu Beginn für ein richtiges "Sorgenknäuel", das ich schon lange drehe und wende und das dabei immer größer zu werden schien, schrieb auf, worum ich mir Sorgen mache, was ich fürchte. Während des Spaziergangs folgte ich der Anleitung zu diesem Spaziergang und wälzte das Knäuel in Gedanken nicht weiter, sondern konzentrierte mich auf die Eindrücke, Wahrnehmungen, Beobachtungen, Geräusche und Begegnungen unterwegs.

Es war ein erkältungsbedingt kurzer, aber intensiver, erholsamer Spaziergang. Viele Details ...

Hier weiter ...





Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr. 2.1

Wieder einmal muss eine kleine jüdische Gemeinde im zaristischen Russland verfolgungsbedingt umziehen. Der Synagogenvorsteher sitzt zusammen mit dem alten Rabbi auf dem Kutschbock einer Kutsche, die auch die gewichtigsten Kultgegenstände enthält. Er macht sich große Sorgen, dass diese bei einer Kontrolle gefunden werden, da ihre Mitführung verboten ist.

Der Rabbi beruhigt ihn: „Das wird schon“ und zieht sogar zum Entsetzen des Vorstehers noch sichtbar das Schofar, das kultische Widderhorn, hervor.

Prompt kommen sie in eine Kontrolle und der Vorsteher ins Schwitzen. Der Soldat fragt: „Führen Sie jüdische Kultgegenstände mit sich?“

Der Rabbi hält sich ungerührt das Schofar ans Ohr und fragt zurück: „Was meinten Sie bitte sehr, mein Sohn, ich höre so schlecht?“ Worauf sie durchgewunken werden.

Wer ist Wolfram?



sich sorgen oder sich



Karin Ritter notierte sich zunächst (in der linken Spalte), was ihr alles so einfällt, wenn sie sich um eine Sache sorgt.

Dann notierte sie in der rechten Spalte, was ihr alles einfällt, wenn sie sich um diese Sache kümmert.



Sich sorgen um ...

Ich nehme wahr, dass ich mir viele Gedanken um ein Problem mache – das zeigt, dass mir ein Mensch oder eine Sache sehr wichtig ist.

Ich schütte mein Herz aus (vor Gott und/oder einem Freund) und erlebe, wie befreiend das sein kann – ich werde es öfters wiederholen müssen.

Ich suche mir ein passendes Symbol, das mir hilft, die Sorge immer wieder abzugeben, z.B. etwas, in das ich die Sorge hineinlegen kann.

Vielleicht stehe ich in der Gefahr, die Sache zu verdrängen und auszublenden (zum Beispiel mit Süßigkeiten oder einem Glas Wein).

Die andere Gefahr ist, dass ich nur noch um diese Sorge kreise, keine anderen Gedanken mehr habe, mir das Schlimmste ausmale. Dadurch werde ich immer erstarrter (vor Furcht) und passiv.

Ich sehe das ganze Problem, es ist wie ein unüberwindbarer Berg und ich bin entmutigt.



en kümmern

Sich kümmern um ...

Ich sortiere und ordne diese Gedanken, schreibe sie auf; beziehe dazu evtl. eine Vertrauensperson mit ein.

Ich analysiere, was meine Verantwortlichkeit in der Sache ist, und frage, welchen nächsten Schritt ich gehen kann, was ich zur Lösung beitragen kann (vielleicht erst nur einen kleinen Schritt). Und was /wen ich für diesen kleinen Schritt brauche.

Ich suche nach jemandem, der in dieser Sache kompetent ist, der mich verstehen und ermutigen kann und mir helfen kann, den nächsten Schritt zu finden.

Ich versuche immer wieder, Abstand zu gewinnen, indem ich zum Beispiel für eine gewisse Zeit (das können Minuten sein) einen Ortswechsel mache (Spaziergang, anderer Raum etc.). Das hilft mir, die Perspektive zu wechseln.

Ich halte Ausschau nach Partnern, die ich um Unterstützung bitten kann, an die ich etwas delegieren kann, damit nicht die komplette Last auf mir liegt. So bleibe ich beweglich und aktiv.

Ich erlebe, dass die kleinen Schritte mich der Lösung des Problems näher bringen, und bin ermutigt.

Und dann verglich sie beides, sich zu sorgen und sich zu kümmern:

Sorgen, als „Einstiegszustand“, wenn ich Probleme, Missstände sehe, sind „normal“

Wenn ich darin allerdings verharre, werde ich zunehmend von den Sorgen gefangen und gelähmt, also passiv. Im Extremfall werde ich vielleicht ein verbitterter, verängstigter Mensch und ich erlebe sogar noch, dass sich die Sorgen bestätigen.

Komme ich allerdings in den „Kümmern – Modus“, dann erlebe ich meine Wirksamkeit, ich unternehme kleine und größere Schritte. Ich kann etwas verändern, in irgendeiner Weise, es führt mich weiter zu meiner persönlichen Reife. Es kann mich auch in fruchtbaren Kontakt mit anderen Menschen bringen. Vielleicht zieht das Ganze sogar weitere Kreise – ich denke dabei z.B. an die Entstehung von Selbsthilfegruppen.



Der Filmtipp:

Ist das Leben nicht schön?

war 1946 ein Flop an den Kinokassen. Aber 2002 landete er auf Platz 8 der 100 besten Liebesfilme und 2007 auf Platz 20 der 100 besten Filme aller Zeiten.

Mehr:  Die lebensbejahende Szene: 

VON GUTEN MÄCHTEN WUNDERBAR GEBORGEN ...

LIEDER GEGEN DIE SORGE

„Von guten Mächten treu und still umgeben“ ist Dietrich Bonhoeffers letzter erhaltener theologischer Text vor seiner Hinrichtung am 9. April 1945.

Hier in der Liedfassung von Siegfried Fietz



„Wer nur den lieben Gott läßt walten“ ist ein Kirchenlied, 1641 von Georg Neumark (1621-1681) gedichtet und vertont.



„Gehet nicht auf in den Sorgen dieser Welt“, gesungen vom Kinder- und Jugendchor Schalom aus Bogen (Niederbayern).



Die meisten Strophen stammen von Pfr. Winfried Pilz und die Melodie von Karen Lafferty (Melodie des weltbekannten Lieds „Seek Ye First“).

Sefora Nelson - „Lege deine Sorgen nieder“ aus dem Album: „Wenn der Tag kommt“



Bob Dylan in jungen Jahren: „Man of constant sorrow“
Ist er dem treu geblieben?



Gasthymnus

Sei mir willkommen und
tritt bei mir ein.
Schau: ein gedeckter Tisch
mit Brot und Wein.

Schüttle den Staub von dir,
hab keine Angst.
Es ist schon längst gelöst,
worum du bangst.

Streif die Sandalen ab,
lass es mich tun.
Füße sind wund, ich weiß,
jetzt darfst du ruh'n.

Darfst dich ausstrecken, du
gingst ja gebückt.
Komm und erzähle mir,
was dich bedrückt.

Lass deine Striemen seh'n.
Wirf ab die Last.
Ich salbe dich mit Öl,
geliebter Gast.

Nimm doch am Tische Platz,
leh'n dich zurück.
Gehalten bist du längst
in meinem Blick.

Sättigen will ich dich,
Ich schenk dir ein.
Feiere du mit mir
bei Brot und Wein.

Hörst du den Vogelsang?
Klingt er in dir?
Siehst du die Lilien dort?
Vertraue mir!

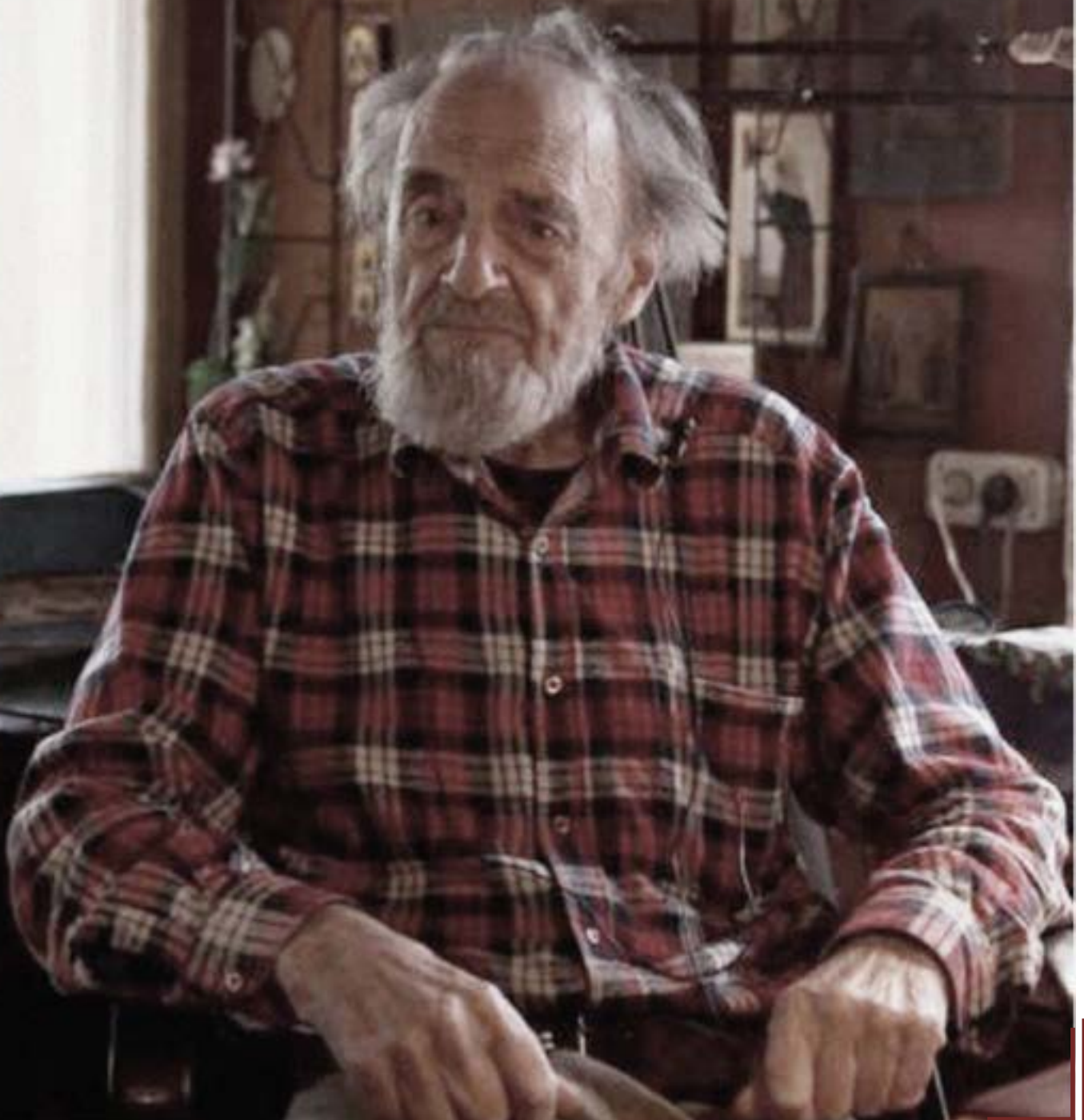
Beim Namen rief ich dich,
du bist erkannt,
bist längst verortet schon
in meiner Hand.

Renata Ullmann

Das Gedicht zum Anhören:



*Trachtet zuerst nach
dem Reiche Gottes ...*



Fast 100 Jahre Leben in Russland:

Alexey Artsybushev

2005 Mein Besuch bei Alexey

Alexey traf ich zum ersten Mal in seiner Datscha, 80 km südlich von Moskau. Mein Freund und Kollege Andrej Lorgos hatte mich zu diesem Besuch mitgenommen. Er hatte mir Alexey, der damals 86 Jahre alt war, als ein Stück russischer Geschichte angekündigt.

Ich traf einen bescheidenen, offenen Menschen, dem man seine Sehstörung, die schon zu seiner Ausmusterung aus dem Militär vor Beginn des Zweiten Weltkrieges geführt hatte, nicht anmerkte. Alexey bezeichnete es als ein Wunder, dass die von den Ärzten prognostizierte Erblindung dank der Gebete nicht eingetreten ist und er seine Tätigkeit als Künstler über all die Jahre ausführen konnte.

Alexeys Gesicht trug Spuren verschiedener Etappen der Geschichte Russlands. Schatten und Licht. Licht aufgrund des christlichen Glaubens, der seine ganze Familie prägte, Schatten aufgrund der Unterdrückung nach der Revolution.

1919 geboren, erlebte er ab dem Alter von zwölf Jahren Verfolgungen durch das Sowjetsystem, verbrachte ab 1946 über sechs Jahre in einem Gefangenenerlager in Vorkuta an der Arktis, weil er angeklagt wurde, einer christlichen

Untergrundbewegung anzugehören, die ein Attentat auf Stalin geplant hatte. Danach wurde er ins lebenslange Exil verbannt und lebte in der nördlichen Stadt Inta. 1956, zu Chruschtschows Zeiten, durfte er mit seiner Familie nach Moskau zurückkehren und wurde in gewissem Sinne rehabilitiert.

Für die Vertreibung aus Diveyevo, seinem Heimatort, sieht Alexey vor allem den Grund darin, dass er aus der Familie der Artsybushevs stammte und sein Großvater A.A. Khostovs (1857 – 1922) der Justizminister unter dem letzten Zaren war, Nikolay II. Die Artsybushevs waren eine bekannte Adelsfamilie, die unter der Hautevolee von St. Petersburg den Ruf genoss: „Alle gehen auf den Ball, treiben sich in den Salons der Dukes und der Countesses herum, und die Artsybushevs - gehen in die Kirche. Artsybushev in St. Petersburg, der lebt wie ein Mönch.“

Selbst Lenin hat über seinen Großvater geschrieben: „... wenn alle Minister wie Aleksey A. Khostov wären, dann würde kein Grund für eine Revolution bestehen. Warum? Nicht weil der Minister ein Revolutionär war, sondern weil er 1905 seine ganzen Ländereien den Bauern gegeben hat. Umsonst, nur das Landgut behaltend, weil er ein



aufgeschlossener russischer Aristokrat war.“

In Diveyevo mit seinem berühmten Kloster wuchs Alexey mit diesem, mit seinem Kloster auf und setzte sich in späteren Jahren für dessen Wiederaufbau ein. „Es war Glück, dass ich dort geboren wurde, Diveyevo kam von innen zu mir, von meiner Mutter. Mein Großvater liebte St. Seraphim, den Gründer, so sehr, dass er den königlichen Dienst verließ. Er ging in den Ruhestand und zog nach Diveyevo und baute dort ein großes Haus, in dem ich geboren wurde, wo wir gelebt haben. Deshalb danke ich Gott immer, dass ich dort geboren wurde.“

Alexey begleitete ab 1990 nicht nur die künstlerische Renovierung des Klosters (wobei ihm dabei die geistlichen Botschaften wichtiger waren), sondern schrieb auch Briefe rund um die ganze Welt, um dafür Spenden zu sammeln. Für ihn besitzt Diveyevo

eine weltweite Bedeutung, ist ein heiliger Ort, Ausdruck auch seiner Frömmigkeit heute. "Weder mein Großvater noch meine Mutter haben uns Kinder gezwungen, in die Kirche zu gehen - sie lebten mit uns und erzogen uns Kinder in Freiheit und Glauben."

Vor dem Zweiten Weltkrieg besuchte Alexey die Kunsthochschule, studierte dort, arbeitete am Bau der Moskauer U-Bahn mit, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Dann wechselte er in ein Kunststudio. Dort traf er seine zukünftige Frau, sie kam später zu ihm ins Exil und ihre Tochter Marina wurde dort geboren. Aleksey hat heute zwei Kinder, zahlreiche Enkel und Großenkel.

2012 Aus einem Gespräch mit Andrey Lorgus

1946 wurde Alexey beim Verhör gefragt: „Hasst du uns?“. Er habe geantwortet: „Ich verachte euch, aber Hassen ist Rache. Ich bin nicht politisch. Ich verachte nur das System, das ist alles.“

Zu diesem Zeitpunkt hätte er schon jegliche Angst verloren gehabt. Dafür gab er zwei Gründe an: Erstens sein Familienerbe und zweitens, dass er als Jugendlicher ums Überleben für seine Familie kämpfen musste (seine Mutter war schon jung Witwe): „Ich war ein Kind, als wir nach Murom zogen. Ich lebte als Straßenkind,

stahl auf dem Markt, >leerte fremde Hosentaschen<, raubte Gärten aus, buddelte dort nach Kartoffeln, denn wir waren alle am Verhungern. Ich war ein kleiner Dieb geworden.“

Im Lager habe er sich für den orthodoxen Glauben seiner Kindheit entschieden und seine Zukunft ganz in Gottes Hände gelegt.

Das Moskau von heute, ein neuer Abschnitt in Russlands Geschichte, ist Alexey in seinem Alter jetzt fremd, ein Kontrast.

Andrey Lorgus fragte Alexey: "Die Menschen heute leben in Angst, dass sie ihre Wohnung verlieren, dass sie nicht genug Geld haben werden, um die Kreditzinsen zu zahlen. Ein Mann hat Angst, dass er kein Geld haben wird, für die Schule zu zahlen, und sein Kind nicht zur Schule zugelassen wird. Viel Angst ist im menschlichen Alltagsleben."

Alexey antwortete: "Ein Mensch findet Frieden und Freiheit in der Vorsehung Gottes. Sie brachten mich ins Gefängnis - Gott sei gedankt! Sie ließen mich wieder frei aus dem Gefängnis - Gott sei gedankt! Sie rehabilitierten mich. Meine Vorstrafe wurde wegen Mangel an Beweisen ausgelöscht - Gott sei gedankt! Ich habe es mit der Muttermilch aufgenommen. Wie kann ich das Menschen erklären, die in dieser Tradition

nicht erzogen werden?

Ich kann es mit den Worten des Evangeliums sagen: «Derjenige, der glaubt, hat das ewige Leben». Es gibt zwei Leben. In Gott ist das ewige Leben für die ganze Menschheit.

Und allen Menschen ist eine Wahlfreiheit gegeben: entweder die Kraft des Guten oder die Kraft des Bösen, die Kraft der Sünde. Wenn ein Mensch erkennt, dass er durch seine freie Wahl seine Zukunft für alle Ewigkeit bestimmt, dann wird er über diese Worte nachdenken: «Komm zu mir und du wirst das ewige Leben haben» Das Evangelium - es gibt keine Ausnahme. Es gibt keinen anderen Weg. Für jeden.“

2016 Nachtrag

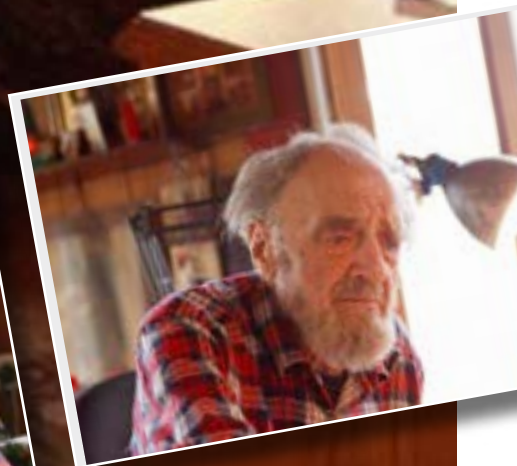
Alexey wird im Oktober dieses Jahres 97 Jahre alt.

Sein Nachbar nimmt ihn jetzt jeden Sonntag zur Kirche mit. Dieser habe ihn kürzlich gefragt: „Alexey Petrowitsch, was ist für Sie das Wichtigste im Leben?“

Er habe ihm geantwortet: „In meinem Herzen Gott zu haben. Wenn du Ihn hast, dann wird nichts Böses von dir ausgehen, aber Liebe, denn Gott ist selbst Liebe.“

(Werner May)





Fotos Seite 36-39: Sergey Lorgus



Eine nette Geschichte:



Der Stuhl

Mein Gast kam pünktlich, fünf Minuten nach der vereinbarten Zeit. Er wusste, was sich gehörte.

Das war mir durchaus aufgefallen, seine Höflichkeit, anders als gewohnt und doch wie gewohnt. Das hatte mich von Anfang an auf ihn aufmerksam werden lassen, alles korrekt und doch frei von Zwang. Genau, das war es, was mich angesprochen hatte, was ich vielleicht noch nie so konkret erlebt hatte, dass alles passte, stimmig, angekommen.

Ich zögere, diese Worte treffen doch nicht, es muss noch besser in Worte zu fassen sein. Vielleicht so: Er stellte alle Dinge auf den Kopf, bis sie passten.

Nein, jetzt habe ich es: Jede Frage, die die Augenblicke stellen, beantwortete er mit neuen Fragen und so fort, bis, - ja so könnte man es sagen -, bis diese

Fragen die gleiche Sicherheit vermittelten wie die vermeintlichen Antworten.

Fragen als Sicherheiten, als Bausteine, als Handschlag, als Lächeln, als Dank.

Ich musste ihn einladen.

Und nun betrat er mein Wohnzimmer. Der Tisch war zum Tee gedeckt. Ich setzte mich und lud ihn ebenfalls ein, Platz zu nehmen.

Als ich wieder aufblickte, sah ich ihn zögerlich herumstehen.

Warum er nicht Platz nehme, fuhr es mir heraus. Er sei unsicher, weil er nicht wisse, ob der Stuhl ihn tragen würde. Erstaunt schwieg ich.

Er könne ja angesägt sein, und, als er meinen überraschten Ausdruck sah, fügte er noch hinzu, oder zu alt, morsch?

Gerade als ich ansetzen woll-

te, seine Argumente mit einer Handbewegung wegzuwischen, fuhr er fort, dass man es ja wirklich nicht wissen könne, auch ich nicht, denn wahrscheinlich habe ich einige Zeit schon nicht mehr darauf gegessen.

Was ging hier vor, fragte ich mich, denn ich war selbst überrascht. Eines war mir klar, dass es ihm ernst war, und keinen Augenblick zweifelte ich, dass er nicht mehr richtig im Kopf sein könne.

Weiter hier...



Jeder Tag
hat
genügend
Genade

Jeder Tag hat genügend Gnade

Heute habe ich genügend Gnade

Gnade = Ich bekomme, was ich mir nicht verdient habe: Achtung, Würde, Wertschätzung, Gottes Fürsorge, Unterstützung ...

Gnade = Ich bekomme nicht, was ich befürchte: Ablehnung, Strafe, Missachtung, alleine gelassen zu werden, ...

Genügend = Nicht zu wenig, nicht zu viel, ausreichend, um auch anderen geben zu können.

Und er (Jesus) sprach: Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mensch Samen aufs Land wirft und schläft und aufsteht, Nacht und Tag; und der Same geht auf und wächst – er weiß nicht wie.

Denn von selbst bringt die Erde Frucht, zuerst den Halm, danach die Ähre, danach den vollen Weizen in der Ähre. Wenn sie aber die Frucht gebracht hat, so schickt er alsbald die Sichel hin; denn die Ernte ist da.

(Markusevangelium 4, 26-29)



ge|halt|voll Leser **Georg Ringgeler** empfiehlt
zwei ge|halt|volle Bücher

Hier das zweite Buch:

Unfertig von Andreas Boppart

Ist das Leben als Christ wirklich abenteuerlich, radikal und bedeutungsvoll?

Andreas "Boppi" Boppart findet, dass immer mehr Christen eine Art Kuschelglauben leben, ohne etwas zu bewegen. Seine These lautet: Viele lassen sich nicht auf das Abenteuer der Nachfolge ein, weil sie auf ihre Unfertigkeit sehen - ihre Ecken, Kanten und Schwächen - und sich dadurch ausbremsen lassen.

Er ermutigt dazu, ein Ja zur eigenen Begrenztheit und Sündhaftigkeit zu finden, gleichzeitig aber daran festzuhalten, dass Gott im Leben Dinge verändern kann und will - und vor allem auch durch uns! Entspannend und herausfordernd: Jesusnachfolge für Normale!



[Mehr hier + Leseprobe:](#)



[Im Video dazu:](#)



Hier spricht noch einmal Herr Ohnesorge

ge|halt|voll: *Nachdem du das Magazin gelesen hast, gibt es irgendetwas darin, was du für dich auf jeden Fall festhalten willst, also auf keinen Fall vergessen willst?*

David Ohnesorge: Hmm, da gab es natürlich viel Gutes. Nicht vergessen möchte ich die Geschichte mit dem Sorgenpapierflieger. Nicht so lange herumzutun mit Sorgenfalten, sondern Sorgen gleich auf Gott werfen.

ge|halt|voll: *War denn etwas dabei, was so etwas wie ein Aha-Erlebnis für dich war?*

David Ohnesorge: Aha-Erlebnis ist vielleicht zu extrem gesagt, aber es war für mich sehr erfrischend, zu sehen, dass bei den sieben Schritten von „Zersorgen Adieu“ zweimal das „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes“ erwähnt wurde, dass dies also immer im Hintergrund und auch im Vordergrund sein soll.

ge|halt|voll: *Was würdest du denn deiner Frau auf jeden Fall empfehlen, welchen Beitrag sie lesen sollte?*

David Ohnesorge: Auch den mit dem Sorgenpapierflieger. Oder den „Zersorgen: Adieu - 7 Schritte“-Artikel, der ist pragmatisch und würde ihr daher sicher gefallen.



ge|halt|voll: *Gab es denn etwas, worüber du noch weiter nachdenken willst, wo du vielleicht nicht sofort zustimmen konntest?*

David Ohnesorge: Eigentlich kann ich alles unterstreichen, aber die „Wirksame Vorsicht“, das war mir am Ende doch noch nicht ganz klar, was darunter zu verstehen ist.

ge|halt|voll: *Im Einstiegsinterview hast du uns mitgeteilt, was du so typischerweise sagst, wenn Leute dich fragen, ob du wirklich ohne Sorgen seist. Hast du für deine Antwort vielleicht neue Ideen dazubekommen?*

David Ohnesorge: Ja, ich kann mir gut vorstellen, jetzt zu sagen: „Wenn du auch ein Ohnesorge

werden willst, dann schlage ich dir einen Entsorgungsspaziergang vor.“

ge|halt|voll: *Was ist dein Fazit, was würdest du den Lesern gerne mit einem Satz mitteilen?*

David Ohnesorge: Das Leben ist zu kurz, um sich zu zersorgen.

ge|halt|voll: *Vielen Dank.*

David Ohnesorge lebt in Hamburg, hat Sozialökonomie und Personalwesen studiert, dann einen beruflichen Wechsel vorgenommen und arbeitet mittlerweile als Lerntherapeut. Daneben absolviert er gerade noch ein Theologiestudium, während seine Frau Mahela ihr Lehramtsstudium abschließt.





ANZEIGE



IGNIS Akademie
für Christliche Psychologie





Kontakt:
IGNIS - Akademie
für Christliche Psychologie
Kanzler-Stürtzel-Straße 2
97318 Kitzingen

Fernkurs
Glaube und Psychologie

Christlicher Glaube und Psychologie?
Ein Jahr lang von zu Hause aus
auf Entdeckungsreise gehen!

Einstieg jederzeit möglich.

AUFWIEDERSEHEN

„VOM SORGEN BEFREIT“

WAR DIESE AUSGABE 2.1

FÜR SIE

... ALLTÄGLICH?

Das meint: verständlich, interessant, mit anwendbaren Impulsen...

... VERBINDEND?

Das meint: mehr Verständnis für sich und andere...

... AUSSERGEWÖHNLICH?

Das meint: neue Informationen, spannend zu lesen...

... UND VOR ALLEM ge|halt|voll?

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung.

Danke



WERTVOLL

GESTALTEN

Design Company, H. Wirth, Tel. : 09319500622, info@design-comp.de



DESIGN
COMPANY
H. WIRTH

Nein^{5x}Ja

Das Nein-Sage-Online-Training

www.nein5xja.de

JETZT ZWEI WOCHEN UNVERBINDLICH TESTEN



KATASTROPHENHILFE



GAIN

BE THE CHANGE GIVE HOPE



Wenn Sie bereit sind, selber in Katastrophengebieten mitanzupacken, bewerben Sie sich als Katastrophenhelfer.
Anmeldeschluss: 15.10.2016



FRAGEN?
Tel. +49 641-97 518-15

BEWERBUNG UND
INFOS
DARTGAiN.eu
Info@DartGAiN.eu



DIE GEHALTVOLLE HORIZONT- ERWEITERUNG





Wissen wollen, was hinter dem Horizont liegt, nicht nur im Sichtbaren, auch in meinem Wissen, in meinen Erfahrungen, in meinen Fertigkeiten. Der Reiz des Neuen, Entdecker-ehrgeiz. Das Verborgene erkunden. Das Versteckte aufspüren. Hinter dem Horizont meiner Begrenzungen. Horizonterweiterung ist erlaubte Neugierde. Zum Abschluss einer gel|halt|voll Ausgabe laden wir zu einer persönlichen Horizonterweiterung ein.

Versuche herauszubekommen, wie dein Großvater und deine Großmutter mütterlicherseits sich kennen gelernt haben. (Gib damit nicht zu früh auf, das kann durchaus Jahre dauern...) Sylvia hatte sich dieser Aufgabe gestellt: Wie sich meine Großeltern kennen gelernt haben – 1956...

„Meine Oma ist heute 73 Jahre alt. Wie die beiden, sie und mein Großvater, der vor 14 Jahren verstorben ist, sich gefunden

haben, davon hatte ich keine Ahnung. So fragte ich meine Oma bei unserem nächsten Zusammentreffen danach.

Hier die Zusammenfassung unseres Gesprächs, eine echte Horizonterweiterung für mich:

Mein Opa wohnte schon längere Zeit in der gleichen Stadt, heute mit nicht ganz 8000 Einwohnern, ohne dass ihn meine Oma bisher gekannt oder davon gewusst hätte.

Eine Nachbarsfrau hatte eine gute Beziehung zu meinen Urgroßeltern und hat deren Familie oft zum Kaffee eingeladen. Bei einem Kaffeebesuch war auch mein Opa zu Gast. Das war also die Gelegenheit für ein Kennenlernen. Ohne dass meine urgroßelterliche Familie das geahnt hätte, war da ein kleiner Hintergedanken der Nachbarsfrau, sie wollte meine Oma mit meinem Opa verkuppeln. Das glückte ihr auch, denn mein Opa fand meine Oma gleich interessant. Er fragte sie sogar gleich beim

ersten Treffen, ob sie sich vorstellen könnte, ihm die Stadt zu zeigen, er sei fremd hier... was eine Lüge war. Meine Oma hatte nichts dagegen und zeigte sie ihm.

Als sie später herausfand, dass er diese Stadt schon kannte, war sie ein klein bisschen verärgert, aber für die Hochzeit hat es doch noch gereicht.

Nach diesem Gespräch mit meiner Oma wurde mir bewusst, dass sich die Menschen früher noch mehr um die Zukunft ihrer Kinder bemühten, was die Partnerwahl angeht, und wahrscheinlich solche Verkuppelungen häufiger stattfanden. Nun, heute nennt man das Partnervermittlung.

Und mein Opa hatte gelogen! Männer lassen sich „Notlügen“ einfallen, um eine Frau kennen zu lernen, heutzutage Rarität, oder täusche ich mich?

Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

Redaktion: Werner May - werner.may@gehaltvoll-magazin.de

Lektorat: Agnes May, Würzburg

Gestaltung / Artdirektion: Design Company, Hennry Wirth, www.design-comp.de

Technische Betreuung: Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

Beiträge von:

Lenna Heide, Lage, Bloggerin, www.herzamwerk.wordpress.com

David Ohnesorge, Hamburg-Harburg, Lerntherapeut

Karin Ritter, Erlangen, Kunsttherapeutin

Wolfram Soldan, Kitzingen, Arzt für Psychotherapie, www.ignis.de

Renata Ullmann, Werne / Münsterland, Stimm- und Sprachtherapeutin

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Danke an alle, die bei Umfragen mitgearbeitet haben.

Beirat:

Prof. Ulrich Gieseke, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Henriette Seekamp, Dipl. Freizeit- u. Kulturpädagogin

Dr. Gottfried Wenzelmann, Theologe, Seelsorger

Redaktionsadresse:

Pilziggrundstr.103b

97076 Würzburg

ge|halt|voll -Magazin

erscheint alle 2-3 Monate

Bestellung und Abo unter: info@gehaltvoll-magazin.de

www.gehaltvoll-magazin.de

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

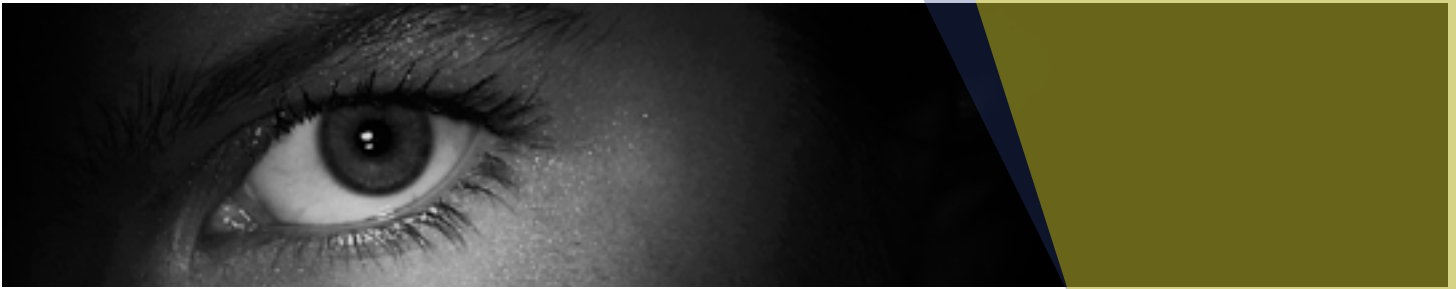
Jetzt auch auf Facebook:



Werden Sie Abonnent: Warum?



VORSCHAU NR. 2.2



„Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt.“ (Arthur Schopenhauer)

Geplante Themen

Halten: Ein Habender werden

- Ein Habender werden
- Damit die Liebe bleibt: An dir gefällt mir ...
- Erbsenzähler
- Ich bin Millionär oder Meine unsichtbaren Schätze
- 2015: Habender und Nicht-Habender
- Übung: Was kann man von dir lernen?
- Stärken stärken: Ein Beispiel
- Der ge|halt|volle Begriff: „Begabungsenge“

Und weitere Themen

Das christlich-psychologische eMagazin

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



Kostenlos? Ja, dieses Magazin ist kostenlos.
Wir freuen uns aber über jeden Unkostenbeitrag. Wie hoch könnte dieser sein? Ich wünsche Ihnen, dass das Gehaltvoll-Magazin ein Ereignis für Sie ist wie ein „Abendspaziergang am Fluss“, wie „3x Fitnesscenter“, wie ein „guter Gottesdienst“, wie ein „gutes Buch“, wie eine „gute Flasche Wein mit Freunden am Abend geleert am Kaminfeuer“ oder von allen etwas. Was ist Ihnen das wert?
Überweisungen mit dem Stichwort Unkostenbeitrag an:
Gehaltvoll-Magazin. IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70
BIC: GENODEF1WU1 oder per PayPal an info@gehaltvoll.de



IGNIS Akademie
für Christliche Psychologie



Basiskurs
Seelsorge & christliche Beratung

Keinen Spiegel zwischen den Gräsern

Die Lilien
auf dem Felde
haben sich nicht schön verkleidet

keinen Spiegel zwischen den Gräsern hängen
für unnütze Gedanken
ob Salomo nicht doch schöner sei

keine Sparbüchse
im Mauselloch nebenan versteckt
für einen neuen Wintermantel

und vor allem wissen sie gar nicht
wie wunderschön sie mit Tautropfen leuchten
wenn die Blüten noch schlafen

Wenn der Mensch seine Sorgen auszieht
kleidet ihn Gott, der weiß, was jeder braucht
mit Licht, statt mit Farben

(Werner May)