

Das christlich-psychologische eMagazin

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



Themen:

KREATIVITÄT VERSTEHEN
URVERTRAUEN
VORFREUDE

1 | 2016



gehalten + halten = gehaltvoll

Editorial

Herzlich willkommen bei **ge|halt|voll**, unserem neuen interaktiven Magazin.

Gehalten + HALTEn = GehaltVOLL, das ist der Gedanke hinter diesem Titel und auch der Leitfaden für den Aufbau dieses Magazins: Zu allen drei Leitbegriffen finden Sie Beiträge unterschiedlichster Art aus dem jahrzehntelangen Erfahrungsbereich christlicher Psychologie und aus dem Erfahrungsbereich eines Kommunikationsdesigners und Künstlers: Henry Wirth. Ich freue mich, mit ihm dieses Abenteuer Magazin starten zu dürfen. Mehr zu ihm:



Ein gehaltvolles Magazin, das hoffen wir für Sie.

Was könnte dieser Begriff „gehaltvoll“ bei Ihnen auslösen?

Ich habe mich einmal im Freundeskreis umgehört. Eine Freundin dachte an eine gefüllte Zeitschrift, nicht nur mit einer Menge an Themen, sondern mit wichtigen und guten Beiträgen. Einer anderen dagegen fielen die Worte intensiv, schmackhaft, kräftig dazu ein. Auch das gefällt mir: Etwas, was gefüllt ist, was einen Sinn ergibt und darüber hinaus fähig ist, andere zu befruchten, incl. Impulsen zum Nachdenken. Ein Erlebnis, welches so erfüllend ist, dass man noch einige Zeit davon zehren kann.

Ja, so soll dieses Magazin sein.

Ebenfalls fasziniert mich an diesem Begriff, **ge|halt|voll** als Summe von Gehalten und Halt zu verstehen.

Gehalten: sich sicher wissen; sich als

angenommen und geliebt verstehen; offen sein können für den Augenblick und für den anderen.

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

Beides sind Herausforderungen, zu denen unser Magazin ermutigen möchte, mit dem Ziel der Freude an einem gehaltvollen Leben, wie leicht und schwer es auch sein mag.

Ein interaktives Magazin hatten Sie vielleicht selten vor sich. Was das bedeutet, können Sie jetzt sofort ausprobieren: Wenn Sie z.B. auf der nächsten Seite im Inhaltsverzeichnis auf einen der Titel klicken, schon sind Sie beim entsprechenden Beitrag! Oder klicken Sie jetzt das Symbol neben meinem Bild, so können Sie mehr über mich erfahren.

Lassen Sie sich von diesen und weiteren interaktiven Ideen auf einem gehaltvollen Weg überraschen!

Ihr Werner May

www.gehaltvoll-magazin.de



Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Inhaltsverzeichnis
- 6 Ich erwarte von dieser Ausgabe



Foto: © Irena Misevic - Fotolia.com

01

>> **Gehalten: Urvertrauen**

8 *„Die Angst klopfte an.
Der Glaube öffnete die Tür, und niemand stand
draußen.“*

Nach Martin Luther King

- 10 Von den zwei Quellen des Urvertrauens
- 14 Übung: Im Urvertrauen wachsen -
Zwei Erfahrungsberichte (Lenna Heide, Andreas Breme)
- 20 Der Urvertrauenspsalm: Psalm 23
- 22 Hören Männer und Frauen den Psalm 23 gleich?
Ergebnis einer Umfrage
- 24 Urvertrauenshandlungen
- 25 Gott, die Quelle von Urvertrauen
- 26 Urvertrauensdinge
- 28 Wolframs *ge|halt|voll* -Witz Nr.1
- 30 Vier Grundformen der Weltbeziehung
- 32 „Sterb ich am Tod“ - Dieses Gedicht löst bei mir aus (Petra Koch)

02

>> Halten: Kreativität im Alltag

34 *„Das Wesen der Kreativität besteht darin, sich zu verlieben, in das, was man tut.“*

Ellis Paul Torrance, Kreativitätsforscher

- 36 Drei „Herzens“ Grundsätze für Kreativität und drei Schlüsselübungen
- 38 „kreativ“ meint auch ...
- 40 Es gibt immer sieben Lösungen: Kreativität verstehen
- 43 Der Sieben-Lösungen-Service
- 44 Halbzeit
- 46 Bin ich für Kreativität geeignet? Interview mit einem Kognitionswissenschaftler
- 50 Einmal um's Gefängnis: Ein kreatives Projekt entsteht
- 52 Meine Lieblingskreativitätstechnik und „Wie man einen Hauskreis kreativ auf den Kopf stellt.“
- 54 Ein Namenskünstler packt aus: Hugo vom Narrenkreuz
- 57 Unsere (unendliche) Geschichte
- 58 Mit Menschen im Alltag schöpferisch zusammen sein: Anstöße
- 60 Der kreative Jesus (Andreas Kettner)
- 62 Eine nette Geschichte: Die Zeitung

03

>> Gehaltvoll: Von der Vorfreude

64 *„Und ich habe mich so gefreut!“ sagst du vorwurfsvoll, wenn dir eine Hoffnung zerstört wurde. Du hast dich gefreut - ist das nichts?*

Marie von Ebner-Eschenbach, österreichische Schriftstellerin

- 66 Weltweite Vorfreude an einem Mittwochmorgen
- 68 ge|halt|voll-Geheimtipp: Die Vorfreude
- 70 Das Vorfreudejahr (Felicitas Stückrath)
- 72 „Einsteiger“-Übung Vorfreude
- 74 Vorfreude auf den nächsten Gottesdienst, oder?
- 76 Vorfreude stirbt nicht? – ein Bericht aus Kenia
- 78 Der Frusttest: Vorfreude will nicht lügen
- 79 „Profi“-Übung Vorfreude mit Bericht von Svea Kuloge
- 80 Alles nur Eigendoping?
- 82 ge|halt|volle Weitsprünge

- 84 Auf Wiedersehen ... und
- 85 Ich gestalte: Henry Wirth
- 86 Meine Erfahrungen mit dieser Ausgabe
- 88 Impressum
- 89 Vorfreude auf die nächste Ausgabe

Ich erwarte von dieser Ausgabe ...

Acht Personen haben die Titelseite und das Inhaltsverzeichnis gelesen und dann aufgeschrieben, was sie von dieser Ausgabe erwarten.

Am Ende des Magazins können Sie nachlesen, wie diese Personen ihre tatsächlichen Erfahrungen beim Lesen beschreiben. 



„Dein neues Magazin macht mich neugierig. Ich erwarte mir davon Anregungen für mein Alltags-Glaubens-Leben, praktisch verwendbar und zugleich gut fundiert. Es sollte flott geschrieben sein, so dass ich es am Abend nach viel Zuhören und Antworten im Beruf noch gerne lese und dadurch inspiriert werde.“



„Die Themen klingen spannend –beim Lesen des Inhaltsverzeichnisses werde ich gleich neugierig darauf, mehr über Urvertrauen zu lernen. Kann man das tatsächlich noch einüben, wenn man es als Kind nicht erfahren hat? Und meinen Hauskreis möchte ich schon immer gern mal kreativ auf den Kopf stellen! Ich freue mich darauf, mich von dem Magazin inspirieren zu lassen.“



"Urvertrauen, Kreativität, Vorfreude - Themen, die mich ins Leben aufbrechen lassen. Bin schon echt gespannt und neugierig: alltägliche, verbindende und außergewöhnliche Erfahrungen zu machen.“



"JA, Urvertrauen... davon brauchen wir mehr, das klingt vielversprechend! Ob ich zum Thema Kreativität etwas Neues erfahre?"



„Kreativität – Urvertrauen – Vorfreude. Das passt irgendwie intuitiv zusammen und hat etwas mit Lebensfreude zu tun und damit, Schritte zu gehen. Vom Lesen verspreche ich mir, dass sich meine Alltags-Aufmerksamkeit mehr darauf ausrichtet und ich (vielleicht sogar) mutiger werde.“



„Das Inhaltsverzeichnis klingt nach spannenden Fragen im Grenzbereich von Psychologie und Spiritualität. Ich bin gespannt, ob ich etwas dazulernen kann im Bereich Kreativität oder etwas mehr von dem Potential entdecke, das in der Freude liegt.“



„Urvertrauen und Kreativität - zwei Begriffe die mich seit langem beschäftigen.
Vielleicht hilft dieses eMagazin wieder einen Schritt weiter. Klingt jedenfalls spannend.“



„Das Inhaltsverzeichnis finde ich erstaunlich vielseitig. Ein gewichtiges Thema wie Urvertrauen, so leicht, frisch und weit anzugehen, macht mich neugierig. Ich werde gleich weiterblättern.“

ge|halt|voll

Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin 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,

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



01

Gehalten: Unvertrauen





„Die Angst klopfte an.
Der Glaube öffnete die Tür,
und niemand stand draußen.“

nach Martin Luther King

Von den zwei Quellen des Urvertrauens

Wie viel Urvertrauen haben Sie?

Bevor Sie wirklich anfangen, über diese Frage nachzudenken, will ich schnell sagen, dass dies eine schwierige und letztlich auch eine nicht richtig gestellte Frage ist.

Ich hoffe, Sie würden zunächst zurückfragen, was denn Urvertrauen überhaupt bedeutet, bzw. was ich darunter verstehe.

Was meine ich mit Urvertrauen?

Egal, wo ich bin – außer in echten Bedrohungssituationen –, ich fühle mich sicher und kann angstfrei handeln und bin ermutigt, meine Umgebung zu erkunden und mich den Aufgaben der Situation zu stellen, bzw. Angst kann mich nicht daran hindern. Das meint Urvertrauen!

Urvertrauen zeigt sich also vor allem in neuen bzw. mir fremden Situationen, und zwar darin, ob ich dort offen für das Neue, für das mir Fremde, für die Herausforderungen dieser Situationen bin, oder mehr gegen meine

Angst ankämpfen muss und damit beschäftigt bin, mich zu beruhigen und zu sichern.

Ein Beispiel:

Vor Jahren, als ich zum ersten Mal auf der Konferenz für christliche Psychologen in Polen war, erappte ich mich dabei, wie ich durch die Gänge des Zentrums strich und grübelte, was da wohl auf mich zukommen würde, wie so ich diesen Fehler gemacht hatte, überhaupt hierher zu fahren, usw. Ich war dabei meine innere Unruhe und Angst zu bewältigen, mich zu sichern. Eine neue fremde Situation forderte mich in meinem mangelhaften Urvertrauen heraus. Plötzlich begegnete ich einem anderen Gastredner. Dieser sprach mich an: „Ist es nicht schön, in der Gegenwart des Herrn zu sein!“ Und das sagte er mit Freude und kam ganz offen auf mich zu.

Soweit das Erlebnis. Dieser Mann bewies wohl in diesem Augenblick Urvertrauen, ich kämpfte.



Wie viel Urvertrauen haben Sie?

Oder: „Wie leicht fällt es Ihnen, sich neuen und fremden Situationen zu stellen?“

Solche Situationen könnten sein, in eine unbekannte Gruppe zu gehen; etwas zu tun, was Sie bisher noch nie getan haben, wie z.B. mit einem Fremden ein Gespräch anzufangen, oder wichtige Lebensentscheidungen zu treffen, wie einen Umzug in eine fremde Gegend.

Typisch für solche Situationen ist, und das gilt für jeden Menschen, dass sich die innere Unsicherheit erhöht und Ängste sich mehr oder weniger bewusst einstellen.

Bei einem Mangel an Urvertrauen zeigt sich, dass mich neue Situationen sehr stark herausfordern, mich auf irgendeine Weise zu sichern und meine Angst zu bewältigen, ich werde mich auch im Vorfeld schon anspannen oder versuchen, solche Situationen ganz zu meiden. Das kann zu einem Lebensstil werden, bis hin zu einem ständig „Auf-der-Hut-Sein“.

Filmtipp!



Dieser Film dreht sich um eine haltgebende Beziehung, die Urvertrauen bewirken kann.

Foto: © ra2.studio - Fotolia.com



Machen Sie sich fit für Ihre Gemeindearbeit

- **Basiskurs Seelsorge & Beratung**
(berufsbegleitend) in Kitzingen, Gütersloh und Zwingenberg (Bergstraße)
- **Ausbildung zum Christlichen Berater**
(berufsbegleitend, ACC-zertifiziert)
- **IGNIS-Fernkurs**
Glaube und Psychologie, Einstieg jederzeit möglich

NEU! **procurs Dozenten-**
ausbildung

Angebote regional in Gemeinden:

- **Seelsorgeschulungen**
in Kaiserslautern und Wienhausen/Celle
- **Kinder- und Jugendseelsorgeschulungen**
- **Eheberaterkurse**
- **Live dabei!**
Vorträge via Livestream

Alle aktuellen Termine unter

www.ignis.de



IGNIS-Akademie
Kanzler-Stürtzel-Straße 2
97318 Kitzingen
Tel.: 09321 / 1330-0

Gehalten: Urvertrauen

Wie viel Urvertrauen haben Sie?

Diese Frage soll nicht zu Ihrer Verunsicherung dienen, denn im Prinzip hat kein Mensch ein hundertprozentiges Urvertrauen. In jeder Lebenssituation bringe ich aus meiner Lebensgeschichte (Biographie) mein Maß an Urvertrauen mit ein, das aber je nach Situation unterschiedliche Bedeutung und Wirkung besitzt.

Vertiefung 1



"...an der Mutterbrust hast Du mich Vertrauen gelehrt."

So wird Psalm 22,10 in der Guten Nachricht übersetzt.

In der Übersetzung von Martin Buber heißt es:

"Ja, Du bist, der ...mich sicherte an der Brust meiner Mutter."

In den ersten beiden Lebensjahren soll das Kind Urvertrauen erwerben. Dies gilt nach Erik Erikson, einem bekannten Sozialpsychologen, als erste Entwicklungsaufgabe des Menschen, als erste seiner acht Stadien der psychosozialen Entwicklung. Unsere weitere Entwicklung baut dann darauf auf.

Unser Psalmvers legt nahe, dass unser Urvertrauen auch Gottes Absicht und sein Wirken ist. So spreche ich vom direkten und indirekten göttlich gewirkten Urvertrauen. Indirekt, weil es uns über menschliche Beziehungen geschenkt wird, direkt, weil wir es aus unserer Gottesbeziehung empfangen, was eine bewusste Beziehung zu Gott voraussetzt und je nachdem, wann wir uns dafür öffnen, erst später in unserem Leben lebendig werden kann. Beginnen wir mit dem indirekt göttlich gewirkten Urvertrauen in unserem Leben, bewirkt durch andere Menschen.





Urvertrauen ist in diesem Sinne nicht das Ergebnis richtigen erzieherischen Verhaltens, sondern die abgespeicherte Erfahrung von Halt gebenden und sichernden Beziehungen, die mir geschenkt wurden, wenn ich als Kind Angst bekam, weil ich Mangel empfand oder mich neuen Situationen stellen musste.

Es waren ganz konkrete Menschen, die für mich verfügbar waren, die da waren, wenn ich sie brauchte, und dabei einfühlsam und hilfreich, Menschen, die Gesichter und Namen trugen.

Werner May



Auch Tiere fördern das Urvertrauen von Kindern, geben ihnen Sicherheit und das Gefühl, ohne Vorbehalte geliebt zu werden. Mehr:





ÜBUNG:

Im Urvertrauen wachsen

Fotos: ccvision.de

Noch heute können wir uns an diese Personen aus unserer Kindheit erinnern, in deren Gegenwart wir uns sicher wussten, Großeltern, die Eltern und andere Personen. Ich kenne aber auch Menschen die, wenn sie in sich nach diesen Gesichtern suchen, keine oder kaum welche finden. Wie viel Urvertrauen haben Sie? Diese Frage möchte ich jetzt anders stellen und Ihnen nun wirklich Zeit geben, über eine Antwort nachzudenken: Wie viele Gesichter und Namen, mit denen sie positive, sichernde, Halt gebende Empfindungen verbinden, finden Sie in sich?

Geben Sie nicht zu schnell auf oder begnügen sich mit altbekannten Namen. Ich bin sicher, Gott hat solche Menschen in Ihr Leben geschickt, in jedes Leben, denn er wollte, dass es Sie gibt

und dass Ihnen Vertrauen eingeflößt wird.

Gott gebraucht zur Wiederherstellung unseres Urvertrauens Menschen, die selbst sicher waren, die da waren, wenn wir sie brauchten, die feinfühlig waren oder die uns trösteten und denen wir jetzt, heute, wieder einen Platz in unserem Leben einräumen.

Wer fällt Ihnen ein?

Um Urvertrauen zu gewinnen, ist es also eine gute Aufgabe, wieder mit diesen Halt gebenden Personen aus unserer Vergangenheit, vor allem auch aus der Kindheit, (wieder) in Beziehung zu kommen, sie aus dem vielleicht Verborgenen wieder ans Licht zu holen, für sie zu danken, ihnen mehr Platz in unserer persönlichen Biographie und in unseren Erinnerungen einzuräumen.

Wie könnte das ausschauen?

- Halt gebende Personen besuchen, falls sie noch leben.
Oder ihr Grab.
- Fotos aufhängen
- Gedenktage einführen
- Anderen von ihnen erzählen
- Oder vielleicht haben Sie noch weitere Ideen?

Gewesen. Sein. Werden.

Generationenübergreifendes Tanztheater - Projekt-Trailer

18 Menschen im Alter von 25-72 Jahren stehen gemeinsam auf der Bühne und betrachten, ausgehend von ihrer eigenen Lebensgeschichte, die unterschiedlichen Wirkungen und Einflüsse, die Generationen aufeinander haben.





Erfahrungsbericht von Lenna Heide

Das erste Mal hab ich die Übung zum Urvertrauen vor ca. fünf Jahren gemacht, nachdem ich einen Vortrag über das Urvertrauen von Werner May auf einer CD gehört hatte. Ganz allein für mich Zuhause mit Jesus hab ich mich mal getraut, in meine Kindheit und Jugend zu schauen, und ziemlich schnell sind mir drei Personen ins Gedächtnis gekommen.

Als erstes eine meiner Tanten. Sie hat in mein Leben hineingeheiratet, als ich so ungefähr acht Jahre alt war, und kurze Zeit später ist sie auch bei uns ins Haus gezogen. Sie war selber damals erst 18-19 Jahre alt, aber für mich eine tolle, erwachsene Frau. Sie hat mich gelehrt, dass es ganz O.K. ist, wenn man sich mal umarmt. In unserer (Groß-)Familie herrschte damals immer ein eher rauher Ton und es war wirklich heilsam für mein Herz zu erleben, dass es Menschen gibt, die einfach nett sind. Bei ihr durfte ich einfach sein. Sie hat mich nie weggeschickt oder mich genötigt, für sie zu arbeiten. Alles, woran ich mich erinnere, sind freundliche Worte, Herzlichkeit und Ermutigungen. Sicher hab ich diese Tante schon vorher wertgeschätzt, aber in diesem Augenblick des Erkennens, dass sie mir von Gott geschickt wor-

den war, überkam mich eine tiefe Dankbarkeit. Später habe ich in meiner inneren Vorstellung manchmal einfach bei ihr gesessen, wenn es mir nicht so gut ging, weil ich einen alten Schmerz aufarbeiten musste und ich in dem Moment irgendwie nicht so leicht zu Jesus gehen konnte. Ich habe ihr dann zu Weihnachten einen langen Brief geschrieben und mich detailliert für das, was sie für mich getan hatte, bedankt. Auch heute noch haben wir eine herzliche Beziehung, obwohl wir uns selten sehen.

Ein weiterer Punkt, der heilsam für mich war, war die Aussage, dass das Urvertrauen besonders in den ersten zwei Lebensjahren gebildet wird. Plötzlich ist mir bewusst geworden, dass mein Papa gerade in diesen Jahren, der perfekte Vater war. Da ich mich noch an einige Dinge aus meinen ersten zwei Lebensjahren erinnern kann, ganz besonders auch an mein Gefühl meinem Papa gegenüber, musste ich ihm zugestehen, dass er eine wirklich gute und feste Grundlage in mir gelegt hat. Und auch wenn er später eher zum Gegenteil beigetragen hatte, habe ich diese Grundlage immer gespürt und mich tatsächlich auch oft gefragt, woher sie überhaupt kommt. Denn egal wie unsicher ich war, irgendwas in mir drinnen hatte immer diese tiefe Gewissheit, dass am Ende alles gut wird. Dieses Erkennen hat dazu geführt, dass ich eine ganz neue Dankbarkeit und Wertschätzung meinem Vater gegenüber hatte und dass ich mein Herz dafür öffnen konnte, viele zugefügte Wunden zu vergeben.

Die dritte Person, die mir eingefallen ist, war mein Ausbilder in meiner ersten Ausbildung. Wobei er eigent-

lich für viele verschiedene Personen in meinem Leben steht, die sich für mich stark gemacht haben, als ich das noch nicht für mich selber tun konnte. Ich habe festgestellt, dass, egal wo ich war, es immer mindestens eine Person gab, die mich ermutigt hat, über mich hinauszuwachsen, und die auch dafür gekämpft hat, dass meine Umgebung mir den Raum dafür gibt. Oft sogar auch Sorge dafür getragen hat, dass ich am Ende auch die rechte Anerkennung bekomme. Zum Beispiel hat dieser Ausbilder aus eigenem Antrieb dafür gekämpft, dass mein Ausbildungslohn um einen gehörigen Betrag angehoben wird, weil er meinte, dass ich das verdient hätte.

Diese dritte Erkenntnis war, als wenn ich mein Leben für einen Moment aus der Vogelperspektive sehe und erkenne, dass Gott mich zu jedem Augenblick gesehen hat und dass er mir Zeit und Menschen gegeben hat, damit ich erkennen kann, wie er mich sieht.





#Urvertrauen (00-1) Fragen und Antworten
Wenn #Gnade das Lächeln Gottes über diese Welt ist, ist dann Urvertrauen, wenn wir gemeinsam lächeln?

Andreas Breme hat auf Facebook seine Reflexionen während dieser Übung mitgeteilt

#Urvertrauen (00) – Was zuerst war

Die Tage und Wochen der Beschäftigung mit dem Thema „Urvertrauen“ haben „Arbeitsthese“ in mir entwickelt; inwiefern ich damit „Recht oder Unrecht“ habe, wird wohl die Zeit zeigen: Urvertrauen ist ein Geschenk, das mir gegeben wird. Aber es ist nicht die Grundlage dafür, dass ich etwas daraus mache. Urvertrauen gibt die Kraft für eine Antwort, aber es antwortet nicht von sich aus. Hierfür benötigt es die Komplementärtugend, der Verantwortung. Urvertrauen gibt mir die Fähigkeit zur Verantwortung und nimmt mir gleichzeitig die Last, letztendlich selber für mein Tun verantwortlich zu sein. Ich hoffe, in diesem Sinne gebraucht es auch der Heilige Benedikt in dem Vorwort seiner Regel: „Vor allem: wenn du etwas

Gutes beginnst, bestürme ihn beharrlich im Gebet, er möge es vollenden.“ (Prolog, 4)

Mein Urvertrauen heute:

Ich muss nicht alles, was ich will; ich will nicht alles, was ich muss; so richtig ist der vorstehende Satz nicht, auch wenn er schön klingt. Ich hoffe, ich werde die Kraft haben, das zu tun oder durchzustehen, was ich wirklich muss. Was das dann ist, wird sich zeigen. Ich hoffe, dass Urvertrauen einmal Weisheit hervorbringen wird. Ich bin in Ordnung. Urvertrauen gibt mir das Vertrauen in neuen, „notwendigen“ Situationen (die die Not wenden) zu bestehen – und die ... „Kraft“ ... „Weisheit“ ... „Erkenntnis“ ... mir fehlt noch der Begriff ... in bestehenden Bindungen zu verbleiben. Vielleicht heißt dieser Begriff ... „Liebe“.

Zu den meisten Personen hat sich mein Verhältnis geändert, der Umgang ist erwachsener geworden: In vielen Dingen verstehen wir uns anders, müssen uns anders aushalten. Aber dankbar bin ich ihnen für alles, was sie mir bedeuten oder bedeutet haben.

Urvertrauen – eine Übung: sechs Wochen lang: die Ursachen finden, den Ursprung meines Vertrauens (oder Misstrauens?), die Urigen, die Urgestalten und Urgesteine, sozusagen die "Uriginalen" Charaktere und Situationen, die mich gehalten, beschützt, geprägt, bestätigt, beeinflusst, motiviert haben... Also – fangen wir mal an ...

#Urvertrauen (01) – Mein Anfang

Über meine ersten „urvertraulichen“ Erfahrungen (vorgeburtlich oder auch im ersten Lebensjahr) kann ich im Grunde nur vom Hörensagen berichten: Zunächst einmal, ich war ein ge-



wünschtes Kind; zwar als Mädchen, aber als Mam mich dann zum ersten Mal gesehen hat, war ich auch so in Ordnung; ... Ach nee, es war so: ich habe immer erzählt bekommen: meine Oma hat bei meiner Geburt gesagt: „das ist gar keine Andrea, es ist ein Andreas ...“ - in Ordnung war ich trotzdem. Ich denke, zu hören und zu spüren: „Du bist gewollt“, und auch diesbezüglich keine prinzipiell gegensätzliche Aussage im Leben zu hören oder zu erfahren – das macht eine Menge vom Urvertrauen aus.

#Urvertrauen (02) – Verbundenheit I

Wieder Ereignisse aus meinen ersten Monaten, die ich nur von Erzählungen und von Bildern kenne. Meine Mam erzählt häufig, dass ich meinen ersten Sommer fast nur im Garten verbracht habe. Eine Geschichte, die sie gerne erzählt, ist folgende: Erst hätte sie den alten Opa Starke (Was für ein Name!)

fertig angezogen und in den Garten gebracht und danach mich. Anschließend hat sie uns stundenlang allein gelassen, nur immer mal uns beiden etwas zu essen gebracht und geschaut, ob mit uns noch alles in Ordnung ist ...

Urvertrauen ist, wenn immer mal jemand nach dir schaut, so wie du es brauchst. Urvertrauen ist, von einem „alten Starken“ bewacht zu werden. Urvertrauen ist, in Verbundenheit mit Menschen und der Natur groß zu werden.

#Urvertrauen (03) – Verbundenheit II

Ich bin in einem Dorf in Niedersachsen geboren, ganz nah der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Es gab bei uns wegen der Sicherheitszone keine Flugzeuge und die Hauptstraße war eine Sackgasse. Ich komme also vom Lande, meine Nachbarn waren noch richtige Bauern, und ich bin in einer Umgebung aufgewachsen, die – unter den gegebenen Umständen eigent-

lich absolute Sicherheit verspricht – die bestbewachteste Gegend der Welt. Idi – meine Nachbarsersatzoma - bringt mir den Duft von cremigen Honigbrot, erdigen Kartoffeln, heißen Kaffee und warmen Ackerboden bei, zu einer Zeit, als Schmutz und Dreck noch Natur und Gartenerde bedeutete, in der Natur mit allen Sinnen erfahren wird; in einer Zeit, als Kindern noch mit zur Arbeit >dürfen< wenn ihre Eltern arbeiten >müssen< – als Arbeit nicht „muss“, sondern Gesellschaft und Gemeinschaft ausmachte und Kinder einfach mitgenommen wurden und ihren Platz dabei hatten.

Urvertrauen bedeutet seine Welt mit allen Sinnen kennen und lieben zu lernen. Urvertrauen bedeutet, sicher zu sein, einen Platz zu haben. Urvertrauen erzeugt eine Sehnsucht nach Gemeinschaft, nach „dabei sein“ und nach „zusammen“. Urvertrauen gibt Kraft.



Urvertrauen (04) – gehalten werden

Nein, ich kann mich nicht mehr bewusst an diese Bilder erinnern. Ich kann es nur noch empfinden. Wenn ich heute die Bilder betrachte und sie immer noch „wirklich“ finde. Mein großer Bruder „Wuwu“. Er hat mich mal im Kinderwagen auf einem abschüssigen Feldweg geschoben. Irgendwie muss ihm wohl der Kinderwagen mit mir drin aus der Hand gerutscht sein, den Feldweg runter gerollt, in den Graben gekippt und ich aus dem Wagen geflogen sein ... Wuwu hat mich wohl geschnappt, schnell wieder in den Wagen getan und ist abgehauen. Er war damals 9 Jahre. Was muss in so einem Jungen vorgehen, wenn er seinen kleinen Bruder im Kinderwagen umschmeißt? Er hat sich eine Nacht lang versteckt. Für mich war es wohl eine Super-Seifenkistenfahrt. Ich war später (als ich lesen konnte und die Erzählungen verstand) stolz auf uns, dass wir beide sogar

in der Zeitung stehen ... Wuwu hat mich in der Kindheit begleitet, hat mir die Stützräder von meinem ersten Fahrrad demontiert, hat mir auf meinem ersten Bonanza-Rad (wer kennt das noch??) die Schaltung beigebracht.

Urvertrauen ist, einen großen Bruder zu haben. Urvertrauen ist, gehalten und getragen zu werden.

Urvertrauen (05) – Empfangen werden: in die Arme laufen und auf eigenen Füßen stehen

Ihr kennt diese Bilder sicherlich: die ersten, noch unsicheren Schritte im Leben eines Kindes; wenn es in die Arme seiner Mutter oder in die seines Vaters läuft und dort herzlich und voller Freude empfangen wird. Vielleicht kennt ihr diese Bilder von euren eigenen Kindern, Patenkindern oder Enkeln und habt diese Momente persönlich miterlebt. Vielleicht könnt ihr euch auch noch an die Gefühle erinnern, die ihr dabei gehabt habt? Könnt ihr euch aber auch noch da-

ran erinnern, wie es bei euch selber gewesen ist, euer erstes selbstständiges Stehen auf den Beinen, die ersten eigenen Schritte? Wie waren diese Situationen, wer war dabei? Wie war die Reaktion auf diese euren Superleistungen?

Urvertrauen (06) – Auf dem rechten Pfad

Vor unserem Haus lief der Mühlengraben vorbei. Ziemlich genau vor unserer Haustür war ein kleiner Steg, einfach zwei alte Holzbalken über den Bach gelegt. Ich muss wohl so zwei Jahre gewesen sein, kann mich nur noch etwas indirekt an die Situation erinnern. Meine Mam erzählt heute noch davon: Sie hat mich aus dem Küchenfenster im ersten Geschoss beobachtet, wie ich versucht habe, über den Steg zu laufen, so vorsichtig, Schritt für Schritt. Sie hat sich nicht getraut, mir zuzurufen, ich solle vorsichtig sein. Sie hatte Angst, ich könnte dann ja ins Wasser fallen (nachträglich war das



Fotos Seite 16-19: A. Breme privat

eine der besten Entscheidungen in ihrem Leben; naja, ihr fehlte es halt an Urvertrauen !!). Als ich über die Balken rüber war, hab ich zu ihr hochgeschaut und mich gefreut wie ein kleiner König – sie übrigens auch! Mit solchen Balken hatte ich nie Probleme in meinem Leben, zu Fuß nicht, mit dem Fahrrad nicht, mit den Schlittschuhen nicht. Vertrauen in Personen und Situationen.

Urvertrauen ist, wenigstens einmal im Leben ein kleiner König zu sein. Urvertrauen ist das glückliche Gefühl, seinen ersten neuen Weg geschafft zu haben.

Urvertrauen (07) – universelle Erwartungen erfüllen sich

Es war so im Alter zwischen 3 und 15 Jahren – mir gehörte das Universum; ich weiß nicht, wie Omas das so hinbekommen: So ziemlich jede Frau hat einen Backschrank, oder eine Schublade oder sonst so was Ähnliches, da sind die Backzutaten drin. Leichter Mehlstaub lang auf

allem, oder Vanillepudding-Pulverstaub, meist auch verschüttete kleingeraspelte Haselnüsse. Und diese kleinen Aroma-Fläschchen dazwischen. Es war eine Zeit, da war Dr. Oetker noch hipp. In dieser Schublade war immer das Universum für mich drin (na ja, jedenfalls die Milchstraße). Hab ich eins raus genommen, die Schublade wieder zu- und gleich wieder aufgemacht – es war wieder ein neues da (na ja, jedenfalls soweit ich mich erinnern kann ...). Milky Way bei meiner Oma.

Urvertrauen ist Konstanz und Verlässlichkeit erfahren. Urvertrauen ist, wenn so in etwa das eintritt, was ich erwarte.

Nun höre ich mal auf. Mir fallen wirklich noch „tausend“ Erlebnisse ein. Das wird zu viel.



Wir bringen Führungskräfte auf Kurs!

www.leadership-competence-institut.de



Talente entwickeln e.V.
Potenziale entdecken und entwickeln
www.talente-entwickeln.de

Institut für
**LEADERSHIP
COMPETENCE**

Klaus-Rother-Str. 21, 97318 Kitzingen
Tel.: 09321-9290039, Fax: 09321-922708
info@leadership-competence-institut.de

Psalm

Psalm 22, 10 „...an der Mutterbrust hast Du mich Vertrauen gelehrt.“ legt uns nahe, dass der Erwerb von Urvertrauen nicht nur eine Sache der Erziehung ist, sondern auch Gottes Sache! Er lässt uns Vertrauen der Sicherheit an der Mutterbrust erfahren.

Und diese Offenbarung zieht sich durch die ganze Bibel: Gott

will, dass wir mit Urvertrauen leben. Und, Urvertrauen ist zu tiefst in Gottvertrauen verwurzelt.

ER ist da für uns: Jesus offenbart uns Gott als den Immanuel, Gott mit uns, der immer für uns da ist, der Verfügbare schlechthin!

"Ich bin allezeit bei euch." Diese Eigenschaft Gottes, der Liebe

ist, gilt es zu entdecken und zu glauben.

Lasst uns zu dieser direkte Quelle für Urvertrauen gehen: zu Gott, als den, der uns sichert wie ein guter Hirte.

Der bekannte Psalm 23 kann uns dabei helfen

Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,

und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

23

Nicht jeder kann in seinem bisherigen Leben zurückblicken und Gottes Spuren als Guter Hirte entdecken. Da kann z.B. gerade das betende Betrachten des 23.Psalms ein Hilfe sein „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir mangeln, sein Stecken und Stab trösten mich ...“, und dabei zu erwarten, dass uns dieser Glaube an seine Gegenwart und Hilfe immer mehr geschenkt wird und zu einer Erfahrung wird, die unser Leben konkret prägt und zu tragenden Erinnerungen in uns wird, wie sie in der jüdischen Tradition immer an die nächste Generation weiter gegeben wurden. „Der Gott, der uns aus Ägypten geführt hat...“

Hören

Männer und Frauen
den Psalm 23 gleich?



Ergebnisse einer eigenen Befragung zum Psalm 23

498 Christen beantworteten die Frage, welcher Vers des Psalms 23 sie am meisten anspricht.

Der erste Blick auf die Ergebnisse (siehe Graphik) ist einfach begeistert: Der Psalm 23 ist ein, wenn nicht sogar der „hochkarätigste“ Abschnitt der Bibel!

Alle sechs Verse wurden von mindestens 8% der Personen als besonders ansprechend genannt. Alle sechs Verse, welcher andere Text kann da in seiner Dichte und Konzentration mithalten? Dieses Ergebnis wäre noch beeindruckender ausgefallen, wenn Mehrfachnennungen zugelassen worden wären, denn vielen der Befragten fiel es nicht leicht, sich nur für einen Vers zu entscheiden.

1. Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.

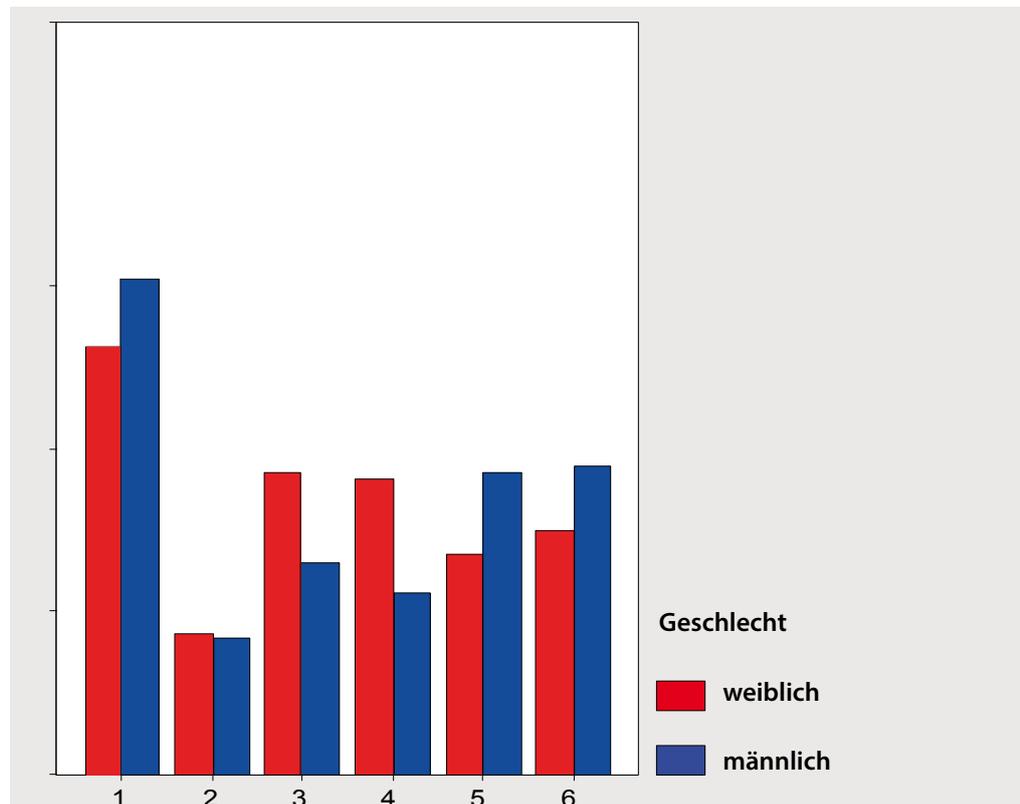
2. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser.

3. Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

4. Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

5. Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

6. Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.



Die Graphik zeigt uns weiter, dass Vers 1 am häufigsten genannt wurde und das signifikant². Das scheint verständlich, weil er sozusagen das Thema des ganzen Psalms angibt, bzw. als seine Summe bezeichnet werden kann.

Warum Vers 2 signifikant die geringsten Nennungen erhält, könnte daran liegen, dass er inhaltlich den ersten Vers ergänzt. Aber vielleicht auch, weil wir gesättigt sind und unser direkter Durst gestillt ist und er deshalb kein aktuelles Bedürfnis bei den Befragten anspricht?

Diese Verse des Psalms versprechen uns, dass wir nicht Mangel leiden werden, mehr als genügend versorgt sind mit Essen und Trinken und Lebenskraft, und das irgendwie ohne große eigene Anstrengung, weil es den guten Hirten gibt!

Eine satte Grundlage zum Leben ist gelegt, die jeder braucht, ob alt oder jung, ob Frau oder Mann.

Nun zu den Männern und Frauen!

Männer sprechen Vers 4 und Vers 3 am wenigsten an, dagegen Vers 6 und Vers 5 nach Vers 1 signifikant am meisten.

Vers 5: Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

Vers 6: Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

Männer nennen Vers 5 und Vers 6 häufiger als Frauen⁴, diese dagegen Vers 3 und 4 signifikant häufiger als Männer.

Vers 3: Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

Vers 4: Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

Mit Sicherheit lässt sich sagen: Männer und Frauen werden vom Psalm 23 unterschiedlich angesprochen.

² Signifikant, bedeutet, dass das Ergebnis nicht zufällig entstanden ist. Das heißt, das die Wahrscheinlichkeit dafür, dass die häufigere Nennung von Vers 1 auf Zufallseinflüsse zurückzuführen ist und es in Wirklichkeit gar keinen Unterschied gibt, kleiner als 5% ist.

⁴ Dieser Unterschied ist knapp nicht signifikant. Ein signifikanter Unterschied lässt sich erst bei Männern ab 40 Jahren nachweisen.

Von Freunden genannte Handlungen, die bei einzelnen ein Gefühl des Urvertrauens auslösen, also Gefühle wie Geborgenheit und Sicherheit:

„Schiffen am Rhein zusehen“ (Ulrich)

„Eine Melodie hören, die ich aus der Kindheit kenne“ (Olesya)

„In einem Schrankfach gleich finden, was ich brauche, wenn ich blind hineinlange“ (Agnes)

„Mich nah an einem Gewässer aufhalten: Meer, Fluss, See“ (Inken)

„Wenn jemand kommt und sagt: Du bist jemand, dir vertraue ich!“ (Markus)

„Im Garten Freude an den Blumen haben“ (Maria)

„Zu wissen, dass die Straßenbahn genau da hält, wo man hin will“ (Tanja)

„Von der Katze empfangen zu werden“ (Gudrun)

„Den Bibelvers auf meinem Schreibtisch lesen: Du hast Gnade vor meinen Augen gefunden“ (Monika)

„In das Gesicht eines Freundes schauen“ (Nathalie)

„Mit meinem Fahrrad durch die Gegend fahren“ (Werner)

„Mein Lieblingsstofftier umarmen, berühren (Viktoria)

„Meine Kinder beim Schlafen beobachten (als sie noch klein waren) und ihre Locken, die roten Wangen

und das friedlich gleichmäßige Atmen zu sehen (Lydia)

„Weihnachtsschmuck basteln“ (Katja)

„In der Badewanne mit warmem Wasser liegen“ (Viktoria)

„An der Schulter eines guten Freundes weinen“ (Udo)

„Der Gang durch meine vertrauten Wiesen und Wälder“ (Andrea)

„Wenn ich mich mit einem guten Roman ins Bett lege und lese“ (Gottfried)

„Wenn ich mit meinen Kindern auf dem Sofa sitze und ihnen etwas vorlese“ (Stefan)

„Mich in mein Bett unter eine Zudecke kuscheln“ (Maria)



Gott, eine Quelle des Urvertrauens.

Statt von Urvertrauen spricht die empirische Forschung heute von Bindung - einer besonderen Beziehung zwischen Kind und Mutter, Vater oder den Pflegepersonen.

Eine sichere Bindung ist eine notwendige, von Gott geschaffene Abhängigkeit des Kindes, aus der heraus sich Sicherheit und Vertrauen entwickeln wird.

Fühlt sich das Kind bindungssicher, dann wagt es sich weiter weg und erkundet seine Umgebung.

Wie kommt es zu dieser sicheren Bindung?

Untersuchungen zeigen, dass eine sichere Bindung bei Pflegepersonen auftritt, die sich durch Verfügbarkeit und Feinfühligkeit (sensitivity) auszeichnen.

Feinfühligkeit zeigt sich darin, Signale des Kindes überhaupt, bzw. rechtzeitig wahrzunehmen, richtig zu verstehen und bereit zu sein prompt und angemessen darauf zu reagieren.

Und Gott offenbart sich als "höchst sensitiv"!

"...denn euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet." (Mt.6,8b)

Egal wie alt wir sind, wir haben einen Himmlischen Vater, dessen Augen liebevoll über uns wachen, um unsere Bedürfnisse rechtzeitig (sogar vorzeitig) wahrzunehmen, damit wir uns sicher und geliebt fühlen! Und ich bin getragen von seiner großen Vorsorge.

Verfügbarkeit darf nicht so missverstanden werden, dass ich immer für mein Kind da sein muss. Im Idealfall meint Verfügbarkeit, dass das Kind weiß,

- wo ich bin,
- wie lange ich vielleicht weg bin und
- eventuell wie ich im Notfall erreichbar bin.

„Ich gehe jetzt schnell mal in den Keller und komme gleich wieder“, das ist besser als einfach zu verschwinden. Und, wir alle wissen, wie ein Handy uns diese Sicherheit vermitteln kann: Im Notfall kann ich jemand erreichen!

Gottes ständige, **verfügbare Gegenwart** gibt uns die Erfahrung von Schutz, Sicherheit und Versorgung.

"Bist du in Not, so rufe mich zur Hilfe! Ich werde dir helfen..." (Ps. 50,15)

"Doch der HERR sagt: Bringt eine Mutter es fertig, ihren Säugling zu vergessen? Hat sie nicht Mitleid mit dem Kind, das sie geboren hat? Und selbst wenn sie es vergessen könnte, ich vergesse euch nicht!" (Jes.49,15)

Vor Jahren habe ich Pflege- und Adoptivfamilien beraten Aus dieser Zeit erinnere ich mich an eine Untersuchung: 80% der abgebenden Mütter erinnern sich täglich an ihr Kind. Und die anderen 20% auch, nur nicht täglich.

Letztlich sagt Gott: Wenn schon eine Mutter es nicht fertig bringt, ihr Kind zu vergessen, wie sollte ich dich vergessen?

Für uns wie für die Kinder gilt es, die **zwei Quellen** für Urvertrauen zu erschließen:

Gott, als den, der uns "sichert", und Menschen, die einfühlsam und verfügbar sind.



Foto: H. Wirth



„Urvertrauensdinge“ - was Freunde aufzählen.



Diese Dinge lösen bei mir ein Gefühl des Urvertrauens, der Geborgenheit und Sicherheit aus:

Die Bestenliste:

	Punkte		Punkte
Bett	30	Streuselkuchen	16
Sonnenschein	28	Schreibtisch	15
Familienbilder	25	Nivea Creme	14
Kerzenschein	25	Steine	14
Esstisch	23	Waschmittelduft	12
Wohnzimmersofa	23	Toastbrotgeruch	12
Umarmung	23	Kastanien	11
Bibliothek	22	Latschenkiefernduft	11
Blumengarten	22	Holzschale	11
Bauernbrotlaib	22	Berg	11
Kuscheldecke	22	Naschabend	10
Holzstoß	21	Stoffhase	10
Klavier	20	Gartenwerkzeuge	9
Eckbank	20	Taschenuhr	8
Kakao	19	Cashmere-Schal	8
Abendrot	19	Schwemmholz	8
Meeresbrise	19	Autobahnbrücke	6
Strand	19	Ledertasche	6
Mutter	19	Holzlehne	6
Frischwäscheduft	18	Föhn	3
Wasser	18	Sportschau	2
Meerblick	17		



Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr.1

Vor etwa 50 Jahren: Ein freikirchlicher Pastor, ein Mullah und ein Rabbi müssen aus den Spenden ihrer Gemeinden auch ihren Unterhalt bestreiten. Sie unterhalten sich darüber, wie sie entscheiden, wie viel ihrer Spenden für den eigenen Unterhalt und wie viel für Gottes Werke unter den Gläubigen verwendet wird.

Der Freikirchler sagt: Ich male einen Kreis auf die Erde, 1m Durchmesser 4m entfernt und versuche die Münzen in den Kreis zu werfen. Was drinnen zu liegen kommt, verwende ich für mich, was draußen liegt, gehört Gott.

Oh, sagt der Mullah, ich mache das ganz ähnlich, nur dass ich einen Halbmond, nicht zu schmal, nicht zu breit, male und 3 m Abstand: Was drinnen ist, gehört mir, was draußen, gehört Allah.

Lächelt der Rabbi und sagt: Meine Brüder, ihr habt alle beide nicht genug Vertrauen in die Allmacht Gottes, ich werfe die Münzen in die Luft und sage zu Gott: Behalte, was Du brauchst, und was runterfällt, gehört mir.

Wer ist Wolfram?



Vier Grundformen der Weltbeziehung

Der Soziologe Hartmut Rosa spricht von vier Grundformen der Weltbeziehung:

- ① Leben in einem stabilen Gleichgewicht (Was auch geschehen mag, ich weiß mich geborgen),
- ② in einem semistabilen Gleichgewicht (Innerhalb bestimmter Grenzen herrscht Geborgenheit, die dahinterliegende Welt erscheint fremd, gefährlich und /oder feindlich.),
- ③ in einem labilen Gleichgewicht (Jeder Fehltritt führt zum Absturz, und ich bin von allen Seiten bedroht),
- ④ schließlich, in einem indifferenten Gleichgewicht (Ich finde keinen Platz oder keine Position in der Welt und keine Beziehung zu ihr. Ich und Welt stehen stumm und gleichgültig gegenüber).

„Hartmut Rosa: Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigungen. 2012“



①



②



03



04

„Jesus aber schlief im hinteren Teil des Bootes auf einem Kissen“ so können wir es in der Geschichte von der Sturmstillung im Markusevangelium Kapitel 4 lesen. Während die Jünger gegen den Sturm um ihr Leben kämpften, schlief Jesus. Welch eine Provokation.

Sterb ich am Tod?

Diese Geschichte hat mich immer herausgefordert, und erst durch mein Gedicht „In unruhigen Zeiten“ habe ich sie tiefer „ergriffen“.
(Werner May)



Das Gedicht zum Anhören:

In unruhigen Zeiten^[1]

Der Sturm, der tobt
Die Wellen schlagen
Und du, du schläfst

Wie kannst du nur
Die Deinen schreien
Du träumst dazu

Ich kann das nicht
Versteh dich nicht
Wie du das kannst

Da schrei ich lieber mit
Pack an am Schopf
Die Fluten, Angst, den Tod

Dich kümmert`s nicht
Wenn wir bald sterben
Unterwegs hinüber untergehen

Ruhst wie ein Kind
Ruhst wie ein Kind?
Ruhst wie ein Kind

Das sicher weiß
Im Sturm, im Meer
Da stirbt es nicht

Sterbe ich am Tod?

Der Sturm, der tobt
Die Wellen schlagen
Die Ängste schreien

Leih mir dein rotes Kissen

Berg mich in ihm
Ruh wie ein Kind

Schrei jetzt zum Sturm
Verstumme, sei still



Petra Koch

Foto: © EpicStockMedia - Fotolia.com

Kuschelkissen statt Wassereimer?

Kann das dein Ernst sein, Jesus? Rote Kissen mag ich, ja, und ich lege auch gern meinen Kopf zu dem deinen, aber bitte nicht jetzt! Auf der rauen See herrschen rohe Kräfte. Kräfte wie Terroranschläge in Paris und Polizeikontrollen zur Suche nach Terroristen auf deutschen Autobahnen.

Jesus, hier geht es nicht um einen chilligen Segelausflug am Sonntagnachmittag. Extrem unlogisch, was du da tust.

Hier ist Aktivität gefragt. Anpacken hilft, die Gefahr vermindern. So kriegt man die Angst in den Griff. So löst man Probleme. Hier geht so richtig die Post ab. Der Sturm, der tobt, die Wellen schlagen, und du, du schläfst. Der Sturm, der tobt, die Wellen schlagen, die Ängste schreien.

Sag mal, was erwartest du eigentlich von uns in bedrohlichen Zeiten? Weitermachen, als wenn nichts wäre? Verantwortliches Handeln oder vertrauensvolles Ausharren? Sei stille dem Herrn...er kämpft für euch?

Wenn wir angekommen sind am andern Ufer, kannst du dich doch immer noch hinlegen. Das Ufer - das hast du uns doch zum Ziel ge-

setzt, hast du das vergessen? Also lass uns losrudern, damit wir ankommen. Und Wasserschöpfen. Es fühlt sich gut an, mitten im Sturm der Herr der Lage zu sein. Nur ein Gedanke macht mir Sorge: Dein Nachahmer möchte ich sein, dein Nachfolger. Nicht der, der nach dir kommt. Nein, die, die es so macht wie du. Die sich ein Beispiel nimmt an dir, auch mitten im Sturm.

Ruhe bewahren als Vertrauensbeweis also? So tun, als wäre der Sturm keine echte Gefahr? So tun, als wäre der Tod keine realistische Option? Kein Kampf gegen den Sturm?

Ja! Du ruhst wie ein Kind. Ruhst wie ein Kind? Ruhst wie ein Kind.

Das klingt nach sanftem Rudern, nach Rudern und Ringen nach Vertrauen.

Rudern? Rudern um deine vorbildliche Ruhe ist gut. Das ist ein beharrlicher Kampf um Vertrauen. Ich will mich nicht von der Angst in Bewegung setzen lassen und lache dem Sturm ins Gesicht: Ha, was willst du von mir, du böser Sturm? Tod, wo ist dein Stachel? Hölle, wo ist dein Sieg? Ich weiß, was ich will: Gewinnen - mit dir in der Zukunft. Und das bedeutet heute: Kuschelkissen!

[1] Nach: Die Stillung des Sturms, Mk 4,35-41

KRE

A

TI

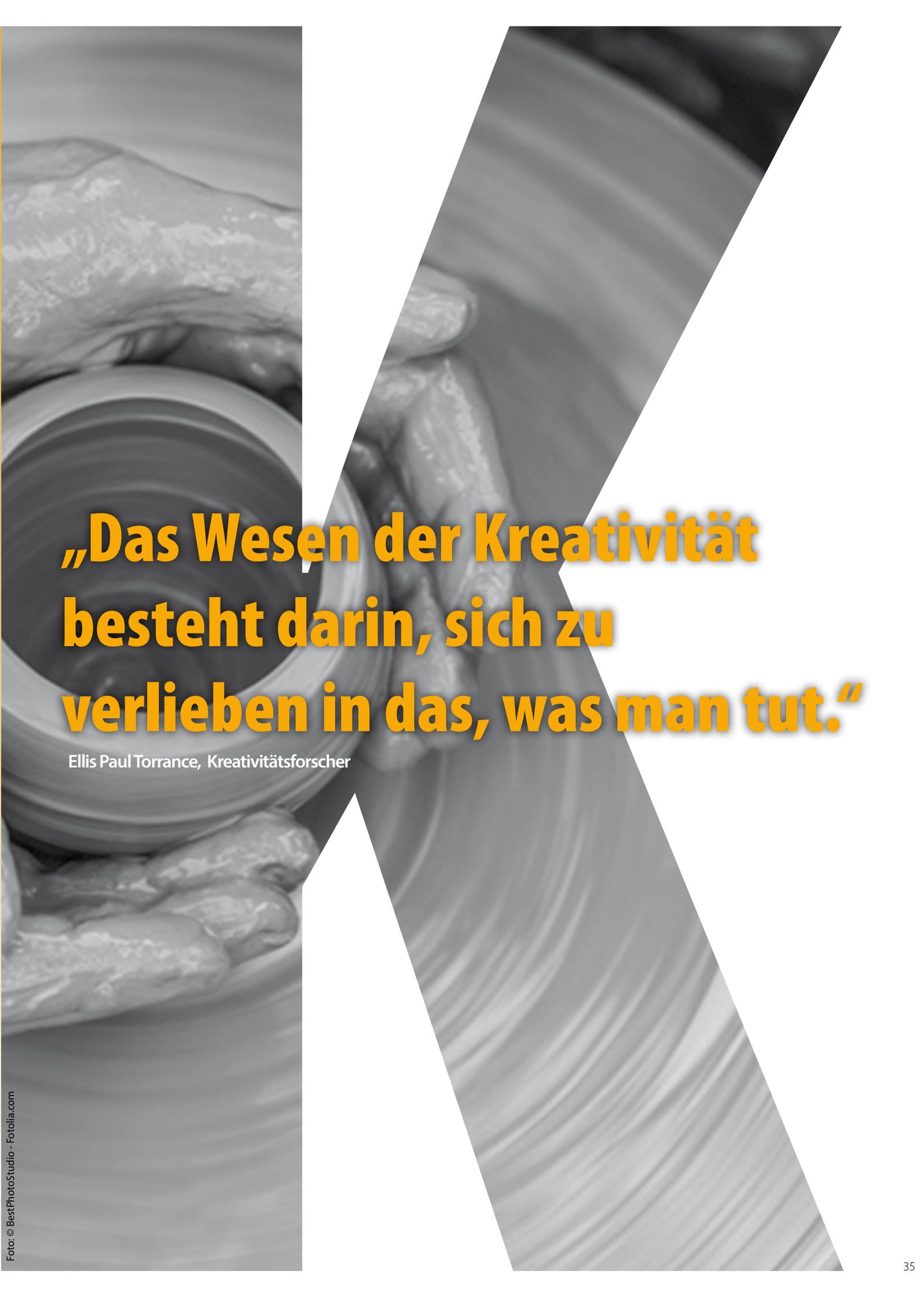
VI

• •

TÄT

02

Halten: Kreativität im Alltag



**„Das Wesen der Kreativität
besteht darin, sich zu
verlieben in das, was man tut.“**

Ellis Paul Torrance, Kreativitätsforscher

Drei „Herzens“ Grundsätze für Kreativität und drei Schlüsselübungen

„Gib nicht zu früh auf!“
Oder „Es gibt immer sieben Lösungen!“

„Gemeinsam kommt mehr raus.“

„Du kannst mehr als du denkst.“

Es lohnt sich mitzumachen! Diese Übungen sind einfach und dauern nicht lange. Und können Spaß machen. Ein Blatt Papier und ein Stift genügt. Und die so lohnenswerte Selbstdisziplin, nicht einfach weiterzulesen.

Fangen wir doch gleich mit der m-Übung an:

Z.B. hat das Wort „Schatten“ an 4. Stelle ein a. Schreibe jetzt möglichst viele Wörter auf, die ein m an vierter Stelle haben

Bitte schreiben.

Jetzt kommen wir zu einer weiteren Übung, auf die m-Übung komme ich wieder zurück:

Zeichne dir auf das Papier drei oder vier Quadrate auf. Und jetzt finde mehrere Möglichkeiten, dein Quadrat in vier gleich große, identische Teile zu zerlegen!

Los geht es.

Nicht aufgeben, suche noch nach weiteren Lösungen. Danke.

Und, wie ist es dir ergangen? Auch so wie mir und vielen anderen? Als ich die erste Lösung gefunden hatte, verspürte ich eine gewisse Erleichterung „Na, eine habe ich auf jeden Fall!“

Und dann ist dir sicher eine zweite eingefallen, wie mir auch. Und da habe ich mich schon ganz gut gefühlt. Ja, und dann kam sogar noch eine dritte Lösung. „Jetzt reicht’s aber, spitze!“, klopfte ich mir auf die Schulter.

Aber ...



Es gibt aber noch viel mehr Lösungen, als wir denken!

Aus dem Ergebnis dieser Übung mit den Quadraten leite ich den ersten „Herzens“Grundsatz für Kreativität ab:

1

**„Gib nicht zu früh auf!“
Oder „Es gibt immer sieben
Lösungen!“**

Und jetzt nochmals bitte die m-Übung zum Zweiten: Schreibe weiter Wörter auf, mit einem m an vierter Stelle! Nimm dir dafür mindestens eine halbe Minute Zeit.

Danke.

Gleich die nächste, die dritte Übung, die wir aber jetzt nicht ganz 1:1 durchführen können, so wie sie sein sollte.

Diese Übung kannst du dir gedanklich vorstellen oder tatsächlich ausführen: Vor dir steht ein Glas Wasser. „Wie bekommen wir das Wasser aus dem Glas, ohne das Glas mit der Hand zu berühren?“ Das ist die Aufgabe. In Seminaren lasse ich zwei Gruppen bilden, die einen machen diese Übung alleine, die anderen als Gruppe.

Was fällt dir ein: Wie bekommen wir das Wasser raus, ohne das Glas mit der Hand zu berühren?

- An einem Strohhalm saugen
- Tisch umstoßen
- Warten bis es von alleine verdunstet
- Lappen reintunken, der alles aufsaugt
- Usw ...

Was soll diese Übung zeigen? Im Seminar zeigt sich, dass die Gruppe mehr Lösungen findet als die Einzelperson, und hatte auch noch mehr Spaß dabei hat.

Hier der zweite Grundsatz, den ich dir empfehle zu übernehmen:

2

„Gemeinsam kommt mehr raus.“

Da ist sie wieder, die m-Übung, zum dritten, zum letzten Mal.

Schreibe weiter Wörter auf, mit einem m an vierter Stelle! Wieder mindestens so eine halbe Minute. Danke

Und, was sollte diese Übung?

Wenn ich in Seminaren frage, wer mehr Wörter mit m an vierter Stelle notiert hat, als er sich zu Beginn der Übung gedacht hatte, sagen fast alle, dass sie zu ihrer Überraschung wirklich mehr Wörter finden konnten als erwartet.

Und damit sind wir jetzt noch auf den dritten Herzensgrundsatz gestoßen:

3

Du kannst mehr als du denkst.

Hier alle drei Grundsätze noch einmal:

- „Gib nicht zu früh auf!“ Oder „Es gibt immer mehr Lösungen als du denkst!“
- Gemeinsam kommt mehr raus!
- Du kannst mehr als du denkst!

Und diese drei Grundsätze sollten HerzensGrundsätze werden, also Überzeugungen in unserem Inneren, die alltäglich anspringen.

Kre_a_tiv

Kreativ meint auch ...



Filmtip: Der Clou

Verwandte Begriffe zu „kreativ“:

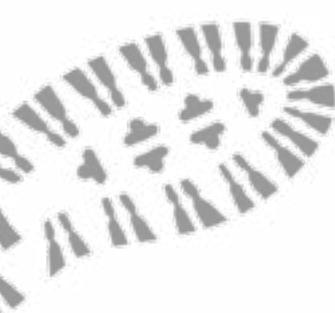
einfallreich
erfinderisch
begabt
denkfähig
erfindungsreich
geistvoll
gelehrig
genial
gescheit
ideenreich
ideenvoll
intelligent
klug
originell
geistreich
schöpferisch
begnadet
musikalisch
schöpferisch
großartig
aktiv
arbeitsam
ästhetisch
ausgezeichnet
effektiv
ersprießlich
ertragfähig
exzellent
fähig
fantasiebegabt
fantasiereich
fantasievoll
findig
fleißig
formvollendet
fruchtbar
gedeihlich

geschmackvoll
gestalterisch
hochbegabt
hochtalentiert
inhaltsreich
konstruktiv
künstlerisch
kunstreich
kunstvoll
lebendig
lustig
nützlich
originell
produktiv
schlagfertig
schön
spaßig
spritzig
stilvoll
überdurchschnittlich
witzig



Wie kreativ bist Du?

Es gibt
immer
sieben
Lösungen



Kreativität verstehen

“Man ist entweder Teil des Problems oder Teil der Lösung“

(Michael Gorbatschow, 1931, Russischer Politiker, Friedensnobelpreis)

Jeder Tag ist ein neues, unbetretenes Land – mit dieser Sicht gehe ich gerne in jeden neuen Tag. Er wird anders werden, als ich es mir im Voraus vorstellen kann. Vielleicht nicht total anders, aber auch nicht identisch mit früheren. Und jeder zukünftige Augenblick ist im Prinzip originell, noch nie so da gewesen.

Das heißt, jeder Augenblick ist schöpferisch.

Doch Kreativität ist mehr als das. Sie schafft nicht nur Neues im Fluss des schon einmal Getanen, des Vorbereiteten, sondern zu ihr gehört das Überschreiten gewohnter Wege.

Dabei geht es nicht um das Pro-

duzieren von unsinnigen Lösungen, nicht um Effekthascherei, nicht um Lösungen um der Lösungen willen, oder einfach nur um andere Lösungen (obwohl Abwechslung manchmal nicht schaden kann), sondern um gehaltvolleres Leben.

Warum suchen wir nicht nach „sieben Lösungen“, bevor wir im Gewohnten suchen?

„Immer sieben Lösungen“ meint: Für viele gewohnte Ereignisse – welchen Weg ich zur Arbeit nehme, wie ich dorthin fahre, wie ein Gottesdienst abzulaufen hat, wie ich meine Abende verbringe... gibt es eine Vielzahl von Lösungsmöglichkeiten.

„Immer sieben Lösungen“ bedeutet aber auch, dort, wo wir uns überhaupt keine Lösungen vorstellen können, überzeugt zu sein, dass es überhaupt Lösun-

gen gibt. Vielleicht besteht ein Lösungsweg zunächst nur aus einem ersten kleinen Schritt, dem wieder ein kleiner Schritt folgen wird, usw.

Ein kreativer Lebensstil lebt aus der Offenheit, gewohnte Wege zu verlassen, auch dort, wo es vielleicht gar keinen äußeren Anlass für eine neue kreative Alternative gibt.

Wenn wir z.B. überlegen, welches Gastgeschenk wir zu einer Einladung mitbringen sollen, warum suchen wir im Üblichen? Wählen vielleicht nur zwischen zwei Alternativen?

Siehe: Das Rezept für geniale Geschenkideen



Ein kleines Beispiel für sieben Lösungen

Im letzten Sommer war ich mit einem befreundeten Ehepaar auf Reisen.

Beim Tanken auf einer Autobahnraststätte spritzte sich mein Freund aus Versehen etwas Benzin auf sein Bein. Sollte er nochmals in den Waschraum gehen und 50 Cent dafür bezahlen?

Das war die naheliegende Lösung.

Aber es gibt ja sieben Lösungen, sagten wir uns: Das Bein mit Gras einreiben; sich etwas zum Trinken kaufen und damit säubern; Wasser aus dem Scheibenwischer nehmen, ...

Letztlich holte seine Frau aus ihrer Handtasche eine Handcreme, cremte das Bein ein und nach ein paar Minuten der Weiterfahrt war die ganze Angelegenheit vergessen.

Damit ist das Bein nicht schöner geworden (außer durch den Duft der Creme), aber wir verspürten Freude, dass das Leben überraschende Lösungen bereit hält.

Nun, Beine mit Benzin sind nicht völlig unwichtig, aber zugegeben, es gibt wirklich Wichtigeres im Leben!

Damit wir für sieben Lösungen auch bei den wichtigen Lebensfragen offen sein können, sollten wir die große Lösung, die Erlösung für uns als Ganzes ergriffen haben.



Um möglichen Vorurteilen, die sich vielleicht schon gemeldet haben, vorzubeugen: Kreativität selbst ist zutiefst etwas Christliches. Warum?

- Gottes Schöpfungsfähigkeit gehört auch zum Menschen.
- Eine erste Aufgabe war, Namen zu vergeben, zu erfinden: 1 Mose 2,19.
- Die ersten Worte des Mannes, als er Eva sah, waren ein Gedicht.
- Die Psalmen, das Hohelied der Liebe, Jesu Gleichnisse, sie sind alle das Ergebnis von Kreativität.
- Oder auch die Propheten, deren prophetische Handlungen einer performance art zugerechnet werden könnten.

Unsere übliche Vorstellung ist, dass Kreativität vor allem in der Kunst gebraucht wird, aber Kreativität wird ebenso beim Problemlösen, beim Erfinden und damit auch in unserem Alltag gebraucht.

Deshalb sollten wir alle einen kreativen Lebensstil anstreben.

Künstlerisch: Gestaltung der Wohnung, eines Festes ...

Problemlösen: Wie finde ich einen Job, eine Wohnung? Wie wird unser Hauskreis attraktiver ...

Erfinden: Geschenke, neue „Produkte“ auf der Arbeit, Beziehungen gestalten ...

Um Kreativität mehr zu verstehen, können wir diese als Prozess anschauen, der „durchschnittlich“ in 5-6 Stufen abläuft.

- Vorbereitung
- Inkubation: gedankliche Infektion
- Einsicht: Erleuchtung, Aha-Effekt, der schöpferische Augenblick
- Bewertung: Nicht alles ist brauchbar.

- Ausarbeitung: 1% Inspiration und 99% Transpiration
- Vermittlung „Präsentation“ (Wird manchmal nicht mitgerechnet)

In allen Stufen haben wir mehr oder weniger Erfahrungen, können wir zulegen, dazulernen oder uns von anderen helfen lassen.

[Mehr zu den einzelnen Stufen hier:](#)



Übertrieben? Immer sieben Lösungen?

Ja und nein.

Übertrieben Ja. Ja, weil es manchmal wirklich nicht sieben Lösungen gibt, sondern man froh ist, wenn man eine einzige wirklich sieht.

Übertrieben? Nein, leider gibt es oft zu viele Lösungen, die Angebote auf der Speisekarte, im Supermarkt, im Fernsehprogramm, Urlaubsziele, ...

Übertrieben Nein. Nein, weil es wahrscheinlich meistens sieben und mehr Lösungen gibt. Außerdem will diese Behauptung einfach aufmerksam machen, nicht zu kurz oder zu hoffnungslos zu denken.

Z.B. gibt es für die erste Berufswahl im Leben sicher sieben Lösungen (zumindest nicht nur eine oder zwei), dann wieder sieben für die Realisierung der Ausbildung oder des Studiums (zumindest nicht nur eine oder zwei), und sieben für den ersten Arbeitgeber (zumindest nicht nur eine oder zwei), und sieben für die Zusammenarbeit im Team (zumindest nicht nur eine oder zwei), sieben wiederum, wie das heute geschehen könnte (zumindest nicht nur eine oder zwei), ...

Bitte kein Stress damit, nein, wir sollten uns entspannt und kreativ uns den längerfristigen und kurzfristigen Weichenstellungen des Lebens zuwenden.

Sollten wir nicht lieber die gewohnten Wege bevorzugen?

Gewohnheiten möchte ich nicht verurteilen, nein, im Gegenteil! Sie fallen in der Regel leichter als etwas Neues. Sie sind also echte Ressourcen, vor allem dann, wenn man gerade nicht 100% Kraft zu Verfügung hat. Sie versprechen Erfolg, motivieren uns also, und vieles mehr.

Trotzdem lohnt es sich, immer wieder gewohnte Wege zu verlassen, nicht nur aus alltäglicher Abenteuerlust, sondern auch, um dadurch neue Gewohnheiten zu erwerben.

Kürzlich besuchte ich Freunde zum ersten Mal bei sich zu Hause. Sofort sprang mir an der Wand im Esszimmer eine 24-Stunden-Uhr ins Auge. So etwas hatte ich noch nie gesehen! Sie tat mir richtig weh! So sehr war ich an die 12-Stunden-Uhr gewöhnt. Immer wieder versuchte ich zu entziffern, wie spät es war, und zu meiner Überraschung, als wir später gingen, hatte ich mich schon etwas daran gewöhnt.



Wie gehe ich vor, wenn mir nicht spontan mehrere Lösungen einfallen?

Zunächst sollten wir uns diese Fragen stellen:

- Kreativität braucht Entspannung. Kann ich entspannen?
- Kreativität braucht Mut, Fehler machen zu dürfen. Muss ich perfekt sein?
- Kreativität verträgt sich schlecht mit Leistungsorientierung, mit dem Drang, seinen Wert vor allem aus Leistungen zu ziehen. Woher nehme ich meinen Wert?

Dann fallen mir spontan drei Wege ein, um den sieben Lösungen auf die Spur zu kommen:

1. Ich benutze eine der Kreativtechniken
2. Ich frage andere um Rat.
3. Ich kann beten, dass der kreative Heilige Geist mir Lösungen schenkt („Den Seinen schenkt es der Herr im Schlaf“).

Der Sieben-Lösungen-Service

Vor Jahren habe ich in einem Seminar den Sieben-Lösungen-Service angeboten.

Dort hieß es: „Schreibe uns ein Problem, zu dem du gerne unsere Hilfe der „Sieben Lösungen“ in Anspruch nehmen würdest und bei dem du dann auch bereit bist, wenn dich eine oder zwei der Lösungen ansprechen, diese umzusetzen“

Der Sinn dieses Service besteht alleine darin, dir durch unsere Vorschläge einige Lösungsfenster aufzustoßen. Was du dann damit machst, ist deine Sache.

Die versprochenen sieben Lösungen sind kreative Ideen ohne Kenntnisse der näheren Umstände des geschilderten Problems oder deiner Person. Von dem her, können die Lösungen auch völlig daneben liegen“

„Lieber Werner!

Ich würde auch gerne den 7-Lösungen-Service in Anspruch nehmen, denn mir ist jetzt ein Problem eingefallen!

Es ist sozusagen ein "Eheproblem". (Ich hoffe, dass das jetzt nicht zu "diffizil" für die Ferne ist ...)

Es heißt. Die liebe Ordnung...

Mein Mann und ich sind vom Typus her in vielen Dingen sehr gleich, in anderen Dingen "ergänzen" wir uns eher gegensätzlich...Beim Thema "Ordnung" sind wir eher gegensätzlich.

Es ist eine Sache, über die wir oft lachen, die uns (vor allem mich) aber auch manchmal auf die Palme bringt.

Ich beschreibe kurz eine alltägliche Konversation, die mit anderen Inhalten sich aber immer wiederholt:

Mein Mann: "Wo ist noch einmal der Kellerschlüssel?" - "Da, wo er immer ist..." - "Nein, ich hatte ihn heute schon mal, und dann hab ich ihn irgendwo abgelegt ..."

Ja, mein Mann ist jemand, der gerne Dinge von A nach B räumt und dann wieder vergisst, bzw. Dinge rausräumt, ohne sie dann wieder zurückzustellen. ..

Wie es weiter geht, hier:



HALB

Jetzt haben Sie sich eine ge|halt|volle Auswertungszeit verdient.



Z E I T

Vorschlag: Klicken Sie auf das Briefsymbol in der obigen Leiste.

In die jetzt geöffnete E-Mail in Ihrem Mailprogramm notieren Sie sich alles, was Sie aus der bisherigen Lektüre von ge|halt|voll nicht vergessen wollen, und senden sich die Mail selber zu.



Bin ich für
Kreativität
geeignet?

Interview mit einem Kognitions- wissenschaftler

ge|halt|voll: Johannes, als Kognitionswissenschaftler hast du dich auch mit Kreativität beschäftigt. Es soll uns jetzt nicht so sehr um die vielen Forschungsergebnisse gehen, die es da sicher gibt, sondern eine Frage möchte ich gerne mit dir besprechen: Kann jeder kreativ sein, oder besser, kann jeder sich einen kreativen Lebensstil aneignen? „Ich bin halt nicht kreativ“, höre ich immer wieder mal. Was ist jetzt Sache?

Johannes Haack: Es gibt tausende Gelegenheiten im Alltagsleben eines jeden Menschen, um seine Kreativität auszudrücken. Wir sind alle neuronal so „verdrahtet“, dass wir kreativ werden können. Das beschränkt sich nicht nur darauf, kunstvolle Dinge zu schaffen oder in Mode, Musik, Tanz oder Dichtung unseren eigenen Stil zu kreieren. Es kann auch kreativ sein, ein komplexes Problem überraschend einfach zu lösen, nachdem man es unter einem bisher nicht beachteten Blickwinkel betrachtet hat. Es gehören allerdings nicht nur gewagte Spontaneität und Mut zum Risiko zum kreativen Leben, sondern auch Ausdauer und Motivation, einen neuen eingeschlagenen Weg weiter zu verfolgen.

ge|halt|voll: *Viele Menschen fühlen sich aber gar nicht kreativ oder haben im Alltag gar keine Zeit oder Freiräume, um sich von einer Muse küssen zu lassen.*



**Johannes Haack ist Kognitions-
wissenschaftler und war
bis 2015 wissenschaftlicher
Koordinator des Forschungs-
schwerpunktes Kognitions-
wissenschaften an der Univer-
sität Potsdam. Er wohnt mit
seiner Familie in Berlin, in-
teressiert sich aktuell für den
Zusammenhang von Positiver
Psychologie und christlicher
Spiritualität und genießt ger-
ne die schwedische Natur und
Kultur.**

Johannes Haack: Wir müssen nicht jederzeit zwanghaft kreativ leben. Es gibt viele Lebensbereiche, in denen Alltagsroutinen bei wiederkehrenden Abläufen sehr hilfreich sind oder auch Entspannungszeiten, in denen ich mich nicht schon wieder unter einem kreativen Druck fühlen muss. Wenn ich allerdings im Laufe meines Lebens erlebt habe, wie glücklich und sinnhaft es sich anfühlt, etwas Eigenes, etwas Neues zu schaffen, dann hat das Kreative die Belohnung in sich.

ge|halt|voll: *Gib doch mal bitte ein Beispiel!*

Johannes Haack: Wenn ein Mädchen in seiner Kindheit von seinen Eltern nachmittags mehr oder weniger unfreiwillig zum Musikunterricht gezwungen wurde und ständig Lampenfieber bei kleinen Auftritten hatte, wird sich sehr wahrscheinlich Musik nicht zu ihrem bevorzugten Kreativitätsfeld entwickeln. Vielleicht entdeckt sie ihr Ausdruckspotential in der Ruhe und handwerklichen Gestaltungsfreiheit einer schweisgsamen Töpferrunde, die sich über die überraschenden Ergebnisse der Farblasur nach dem zweiten Brand freut.

ge|halt|voll: *Man kann doch aber feststellen, dass nicht alle Menschen kreativ leben und dass es offenbar auch Unterschiede zwischen Menschen gibt. Was zeichnet denn eine kreative Persönlichkeit aus?*

Johannes Haack: Das ist nicht so leicht zu beantworten, weil es unterschiedliche Formen und Qualitäten von kreativen Leistungen gibt. Es ist aber wohl so, dass kreative Menschen sich durch die Fähigkeit zu sog. divergentem Denken auszeichnen. Das heißt, dass sie in der Lage sind, alte Problemstellungen/künstlerische Normen in einem neuen Licht zu sehen (Problemsensitivität), dass sie keine inneren Filter für ungewöhnliche, originale Assoziationen haben (Ideenflüssigkeit) und auch beharrlich die Geistesblitze nach einer Ruhepause weiter entwickeln können. Diese Pause, in der man einen Gedanken oder einen Plan beiseitelegt und nicht angestrengt auf die Lösung wartet, sondern mit der Idee schwanger geht, nennt man Inkubation. Oft stellen sich der Geistesblitz oder das Aha-Erleb-

nis, das der griechische Philosoph Archimedes mit Heureka (Ich habe es gefunden) kommentierte, dann plötzlich ohne Mühe ein. Was in diesen Momenten eines kreativen Impulses im Gehirn passiert, ist eine spannende Forschungsanforderung für die Kognitions- und Neurowissenschaftler (siehe meine Buchempfehlungen).

Wenn man sich die Stärken und Schwächen kreativer Persönlichkeiten genauer anschaut, dann vereinen sie oft sehr ungewöhnliche gegensätzliche Charaktereigenschaften, die auf ihre Mitmenschen als chaotisch wirken: Schnelles Produzieren von Ideen, gelassene träge Entspannung und konzentriertes Ausarbeiten in einer Person. Das macht den Umgang und die Zusammenarbeit mit diesen Kreativen oft nicht leicht. Etwas spaßig formuliert: Es ist auch gut, dass es weniger kreative Frauen und Männer gibt, die als beständige Routiniers mit konvergentem Denken die kreativen Chaoten begleiten.

Von der Vorstellung des wahn sinnigen Genies hat man sich übrigens in der Psychiatrie verabschiedet. Es gibt zwar Korrelationen zwischen der Schizophrenie, der Depression oder

melancholischen Phasen von Künstlern und ihren kreativen Schüben, aber keine eindeutige Ursache-Wirkungsbeziehung.

ge|halt|voll: Welche Faktoren haben denn noch Einfluss auf meine Kreativität? Wie kann ich mich in eine kreative Stimmung versetzen?

Hier gibt es große Unterschiede und jeder sollte das selbst ausprobieren, was bei ihm oder ihr gut wirkt. Hier meine fünf Tipps:

- **Bewegung:** Nach langen Sitzzeiten lasse ich den Gedanken freien Lauf beim Gehen oder Wandern. Schon die griechischen Philosophen schätzten die Lehrdialoge beim Schreiten in den Wandelhallen (Peripatetiker)
- **Luzides Wachträumen:** Wenn ich die Möglichkeit habe, meine Alltagsroutinen durch einen quick nap zu unterbrechen, können mir Klarträume neue kreative Gedanken bescheren. Im Klartraum bin ich mir bewusst, dass ich träume, und kann die Gedanken sanft anstoßen oder laufen lassen.
- **Multitopisches Lesen:** Ich lese nacheinander in Portionen bewusst Texte aus unterschiedlichen Fächern und Themengebieten. Automatisch stellen sich

kreative Anregungen ein, mit denen ich neue Gedankensynthesen herstelle oder Brückenschläge durch Analogien baue.

• **Entspanntes Reisen:** Am zweiten Tag nach der Ankunft, nach einem guten Frühstück, erkunde ich die Natur oder Kultur und halte innovative Gedankenschübe auf dem Notizblock oder Smartphone fest.

Nicht vergessen werden sollte natürlich der immense Wert gemeinsamer kreativer Aktionen in Gruppen. Dazu gehören brain storming, Ideenaustausch, Ideenentwicklung mit anderen Kommunikationspartnern und vieles mehr. Das wäre dann aber ein neues Interviewthema.

ge|halt|voll: Spielen nicht aber die Reaktionen und die Bewertung der Umwelt eine große Rolle, ob etwas als kreativ eingeschätzt wird?

Johannes Haack: Das ist richtig. Deswegen sollte man bei einer präzisen Definition von Kreativität auch die Akzeptanz durch die Umwelt berücksichtigen. Was zu einem bestimmten Zeitpunkt als kreativ angesehen wird, hängt vom kulturellen Kontext ab. Manche Künstler und Wissenschaftler wurden von ihren Zeitgenossen verkannt; und erst nach Jahrhunderten wurde der Genius erkannt. In der Psychologie wird Kreativität oft als die Produktion eines neuen, als wertvoll eingeschätzten Gedankens, einer Handlung oder eines Objektes definiert, der folgenden Hauptkriterien genügen muss: - Neu - Nützlich - Anerkannt und - Zielgerichtet.

ge|halt|voll: Da habe ich aber bei allen Punkten Bauchschmerzen, Johannes. Neu ist doch rela-

Kreativität und AD(H)S

Andrea Welzenbach kommt in Bezug auf wissenschaftliche Ergebnisse im Newsletter der IGNIS-AD(H)S - Beratungsstelle in Kitzingen zu folgenden Fazit:

Wenn Erwachsene mit AD(H)S lernen, ihre Potentiale zu entdecken und zu nutzen und gleichzeitig die negativen Seiten soweit möglich zu korrigieren, dann kann ein Leben mit AD(H)S gut gelingen. Eines der stärksten Potentiale und damit eine wichtige Ressource ist die Kreativität. Regelmäßige kreative Betätigung hat zudem einen therapeutischen Effekt.



tiv, und warum soll ich mich um die Anerkennung von anderen scheuen, wenn ich mich in Beruf, Familie oder Freizeit kreativ betätige?



Foto: © vectorstory - Fotolia.com

Johannes Haack: Ich stimme dir zu, dass es auch einen zweckfreien Ausdruck von Kreativität geben kann. Etwas, was mir allein nur Freude macht, bei dem ich ein Gefühl des persönlichen Schaffens spüre, ein flow, in dem mir etwas einfach gut gelingt. Ich kann mich in einem kreativen Hobby selbst verwirklichen und zur Ruhe kommen. In anderen Bereichen der Kreativität geht es nicht nur um mich. So kann ich zum Beispiel als Wissenschaftlerin eine bahnbrechende Theorie entwerfen oder als Ingenieur eine innovative Technik entwickeln, die hohen gesellschaftlichen Nutzen haben.

Um Missverständnisse zu vermeiden, sollte man weiterhin nach Margaret Boden die sogenannte P-Kreativität (psychological creativity) von der H-Kreativität (historical creativity)

unterscheiden. Wenn ein zweijähriges Kind durch seine ersten krakeligen Kopffüßer Begeisterung bei den Eltern auslöst, dann würdigen sie diese Leistung als einen Durchbruch in der altersangemessenen persönlichen Kreativität, unabhängig von prägenden Kunststilen. Bachs Matthäuspassion oder die Entdeckung der DNS gelten allerdings in der gesamten Menschheitsgeschichte als herausragende kreative Leistungen der H-Kreativität.

ge|halt|voll: Und was können wir daraus lernen?

Johannes Haack: Ich kann daraus mitnehmen, dass meine Kreativität Nutzen für meine Mitmenschen und die Gesellschaft haben kann. Ich kann mich aber auch entspannen und Kreativität kann weiterhin zweckfrei Ausdruck meiner Freude und meines Könnens bleiben.

ge|halt|voll: Nun gib mir aber doch einmal ein paar praktische Tipps, wie ich meine Kreativität fördern kann.

Johannes Haack: Es gibt eine Reihe von Kreativitätstrainingsprogrammen für Beruf und Freizeit, in die man einsteigen kann. In Anlehnung an eine Liste des Psychologen Csikszentmihalyi gebe ich an dieser Stelle einige Tipps weiter, in denen zumindest einige farbige Facetten dieser wunderbaren Gabe aufleuchten:

- Versuche, jeden Tag über etwas erstaunt zu sein.
- Versuche, mindestens einen Menschen pro Tag in Erstaunen zu versetzen.
- Schreibe täglich auf, worüber

Welche Bücher Johannes Haack empfiehlt:

Ich empfehle zwei neue Bücher, die gerade erschienen sind.

Das erste vom Wissenschaftsjournalisten Bas Kast „Und plötzlich macht es KLICK! Das Handwerk der Kreativität oder wie die guten Ideen in den Kopf kommen“, und das zweite, in Englisch allerdings, vom wissenschaftlichen Direktor des Imagination Institute Barry Kaufmann und der Wissenschaftsjournalistin Carolyn Gregoire „Wired to create – Unraveling the Mysteries of the Mind.“

du erstaunt warst und wie du andere Menschen in Erstaunen versetzt hast.

- Wenn du einen Funken Interesse für etwas verspürst, folge dem Gefühl.
- Wechsele häufig zwischen Offenheit und Geschlossenheit.
- Betrachte die Probleme aus möglichst vielen Blickwinkeln.
- Wähle das dir am meisten entsprechende Kreativitätsgebiet aus und eigne dir die Regeln dieses Bereichs an.

ge|halt|voll: Vielen Dank für das Gespräch.

ANZEIGE

Nein 5x Ja
Das Nein-Sage-Online-Training
www.nein5xja.de
JETZT ZWEI WOCHEN
UNVERBINDLICH TESTEN!

EINMAL UM'S GEFÄNGNIS:

1

2

3

Ein kreatives Projekt entsteht







Meine Lieblingskreativitätstechnik und „Wie man einen Hauskreis kreativ auf den Kopf stellt.“

Was ein (klassischer) Hauskreis ist, wissen wahrscheinlich die meisten, 5-7 Personen treffen sich 1x pro Woche oder vierzehntägig privat, um miteinander ihren Glauben zu teilen, Lieder zu singen, sich von ihren Erfahrungen zu berichten, gemeinsam in der Bibel zu lesen, sich dann darüber auszutauschen und am Ende miteinander zu beten.

Das ist schon etwas Besonders, etwas Gehaltvolles, persönlich zu werden über Gelingen und Misslingen, Gottes Gegenwart ernst zu nehmen und irgendwie bereichert nach Hause zu gehen. Aber, wie so oft, irgendwann kommt Routine hinein, usw.

Und deshalb die Arbeitsfrage für meine Lieblingskreativtechnik:

Wie können wir unseren Hauskreis attraktiver gestalten, soweit es in unserer Hand liegt?

Was ist nun meine Lieblingskreativtechnik? Sie heißt Bisoziation.

So gehe ich dabei vor: Zunächst suche ich mir in meiner Reich- oder Sichtweite irgendeinen oder mehrere Gegenstände aus, z.B. Auto, Ehering, Hose, Stift, Schreibtischlampe... Dann schreibe ich mir alles auf, was mir unzensiert zu jedem Begriff einfällt (Brainstorming).

Im 2. Schritt setze ich das so Gefundene in Bezug zu meinem Thema, meiner Arbeitsfrage: attraktiverer Hauskreis. Was fällt mir jetzt alles dazu ein, wieder als Brainstorming.

Z.B. hatte ich mir zum Gegenstand „Schreibtischlampe“ notiert: Beweglich, Strom, Licht, hell, modern, klein, billig, kühl.

Im 2. Schritt fange ich mit dem ersten Begriff an: „beweglich“ und setze diesen in Bezug zu meinem Thema: attraktiverer Hauskreis.

Was fällt mir zu „beweglich“ in Bezug auf Hauskreis ein?

Gymnastikübungen einbauen; alle Viertelstunde die Plätze tauschen; grundsätzlich jeder jedes Mal einen anderen Platz einnehmen; Bibeln tauschen; mal am Boden sitzen; zum Abendthema jedem was Schenken im Laufe der nächsten Woche.

Was fällt mir zu „Strom“ in Bezug auf Hauskreis ein?

Am Ende des Hauskreises formuliert jeder sein Fazit; jemand schreibt Protokoll; wir richten einen Blog ein, auf dem in der nächsten Woche Erfahrungen mit dem Abend mitgeteilt werden; nur Kerzenschein am Abend.

Ich springe jetzt mal zu „billig“, für alles haben wir hier keinen Platz

Was fällt mir zu „billig“ in Bezug auf Hauskreis ein?

Kleine Geschenke mitbringen (Wichteln); zum Abendthema jedem was schenken im Laufe der nächsten Woche; zum Thema malen; für jeden eine Überraschung vorbereiten.

Wenn ich auch noch die anderen obigen Begriffe zur Arbeitsfrage assoziiert habe, dann führe ich einen ersten Prüfungscheck durch. Was erscheint mir interessant und brauchbar?

Übrig geblieben sind dabei dann folgende Ideen:

- Am Schluss jeder sein Fazit formulieren
- Protokoll schreiben
- Blog einrichten > in der nächsten Woche Erfahrungen mit dem Abend mitteilen
- Kleine Geschenke mitbringen (Wichteln)
- zum Abendthema jedem was schenken im Laufe der nächsten Woche

Danach habe ich nochmals drüber geschlafen.

Und das ist jetzt mein Ergebnis, die Auswertung und Verarbeitung obiger 5 Punkte. Das würde ich ausprobieren:

„Jeder zieht am Ende des Hauskreises einen Namen eines der Teilnehmer mit folgenden Aufgaben bis zum nächsten Treffen:

- Immer wieder mal für diese Person beten.
- Wenn irgendetwas zum anderen einfällt (Tipp, geistlicher Impuls, Geschenk, Thema, Aktion), dann kontaktieren und sich austauschen.“

Und bitte, egal was du jetzt davon hältst, diese Idee hatte ich noch nie im Leben! Sie ist kreativ! Kannst du sie schon?

Und: Das kannst du auch!



BISOZIATION



Mein Name ist Hugo. Hugo vom Narrenkreuz.

Andererseits aber auch wieder nicht.

Denn in Pass und Geburtsurkunde steht etwas anderes.

Segle ich also als Pirat unter falscher Flagge? Bin ich ein Etikettenschwindler ohne Etikette?

Wenn, dann wäre das wohl eher väterliche Tradition.

Mein Vater hat meine Mutter trotz anfänglicher Liebesschwüre nie geheiratet. Mein gut-bayerischer Nachname stammt also von ihr.

In der Unsicherheit der Beziehung zu ihm gab sie mir seinen Vornamen. Ein Versuch, ihn an sich, an uns zu binden?

Nun, was sie betrifft, hat das wenig geholfen. Meine Mutter blieb ledig. Die große Liebe hatte und hat sie leider nicht gefunden.

Was mich betrifft, so hat mich der gemeinsame Name mehr an meinen Vater gebunden als umgekehrt.

Es sind allerdings keine positiven Erinnerungen meinerseits, die uns verbinden. Keine der beiden Frauen, die mich in liebevoller Konkurrenz großzogen, wollte, dass ich so werde wie er. Weder meine Mutter noch meine Tante fanden sein Verhalten zum Vorbild geeignet. Die Vergleiche fielen zwar - Gott sei Dank! - meist zu meinen Gunsten aus, aber die Vornamensgleichheit zog sie ganz ungewollt nach sich. Einfach bei mir noch ein verniedlichendes *i* hintendran zu hängen genügte nicht. *li*h war das, was ich dabei schon selber empfand. Wundert es da jemand, dass ich den mir gegebenen Namen nie lieb gewann?

Für jeden anderen war er sicher ganz normal, kein Grund zur Aufregung, nichts wogegen man



Ein Namenskünstler packt aus: Hugo vom Narrenkreuz

sich groß sträuben müsste. Für mich war er ein Glied in einer Kette, die mich gefangen hielt in ererbten Defiziten, seien sie nun eingebildet oder nicht.

Hilfreich war es daher, dass ich von meinen Mitschülern in der Fachoberschule einen Spitznamen angehängt bekam, ein Amalgam aus meinem ungeliebten Erbstück und der Cartoonfigur „Hägar der Schreckliche“ (die trotz der Bezeichnung ein Sympathieträger ist, andere Ähnlichkeiten bestreite ich, selbst wenn sie wahr sind). Fortan war ich also Hugo. Hugo der Schreckliche.

Und es ging mir gut damit. Auch wenn eine ältere Dame, die mich mochte, meinte, ich solle mich eher „Hugo der Vielgeliebte“ nennen. Nun ja, man muss es nicht gleich übertreiben. Letzteres meinte auch das Stan-

desamt, als ich meinen Vornamen offiziell ändern lassen wollte. Dafür müsste ich schon nachweisen, dass dieser bei mir ernsthafte psychische Probleme auslösen würde. Da ich nicht Adolf hieß und mich auch nicht als meschugge empfand, ließ ich es letztlich bleiben.

Für den Alltag genügte mir Hugo, auch wenn der kleine (für mich große) Unterschied gelegentlich zu Verwirrung führt.

Was aber sollte ich über und unter meine schriftstellerischen Bemühungen kritzeln?

Der Beiname „Der Schreckliche“ ist zwar unter Freunden nett, aber eine Steilvorlage für weniger wohlmeinende Kritiker. Mein Original-Etikett hingegen ist schon sehr bayerisch. Wogegen ich grundsätzlich nichts habe. Aber da ich kaum in Mundart schreibe, war ich nicht darauf scharf, aufgrund meines Namens gleich in die falsche Schublade verortet zu werden. Hilfe kam von unerwarteter Seite. In der Kirchengemeinde, in der ich geistlich zuhause bin, werden meine kreativen Ausbrüche zwar grundsätzlich geschätzt, aber nicht immer verstanden. Und manchmal bin ich daher auch etwas angeekelt. Nachdem mich letzteres selten gehindert hat, wieder mal etwas jenseits des frommen Mainstreams auszuprobieren, meinte jemand aus der Kirchenleitung mal seufzend „Der Hugo hat ja sowieso Narrenfreiheit!“ Das war's. Das war der Funke, der das Tüpfelchen auf dem *-i* ersetzte.

Auch wenn mich die Bezeichnung zuerst etwas irritiert hat, war sie für mich eine Initialzündung, mich mit der Rolle des Narren auseinanderzusetzen, der frei genug ist, die Wahrheit zu sagen.

Rollenbilder fand ich, als ich

zu suchen begann, reichlich. In der Bibel, in der steht, dass der christliche Glaube in den Augen dieser Welt Narrheit ist. Bei Dostojewski, der in „Der Idiot“ den Gedanken nahelegte, dass der Christ, ja, sogar Jesus selbst, sich durch seine Liebe zum Narren macht. Und natürlich in den Geschichten aus der Geschichte über Hofnarren und heilige Narren.

Jeder Mensch trägt sein Kreuz. Meins ist aber, im Gegensatz zu dem von Jesus, nur das Kreuz eines Narren. Der mit Humor die Wahrheit sagen kann, dafür aber gelegentlich nicht ganz ernstgenommen wird. Kein sonderlich schweres Kreuz also. Die Reaktion auf einen Scherz ist als Kreuzschmerz recht harmlos.

Gleichzeitig folge ich einem Herrn nach, dessen Tod durch einen weit heftigeren Kreuzschmerz für viele Narrheit ist und Weisheit nur für den, der den Sinn drin versteht. (1. Korinther 1,18)

Für mich also ein sinnvoller

Name. Eine Abstammung, mit der ich mich identifizieren kann. Ein Hinweisschild, das einen Weg weist, doch dabei durchaus für Fragezeichen sorgt. Hugo wie? Hugo wer?

Den Namen muss und darf ich oft erklären.

Seltsamerweise haben meine christlichen Freunde im Schnitt mehr Probleme damit als die, die mit dem Glauben an Gott wenig an der Narrenkappe haben. Schon des öfteren habe ich mich bemüht, zu erklären, dass diese Art Narrheit eine andere ist als die, die im Alten Testament verurteilt wird, auch, dass ich mich dadurch nicht unnötig klein mache. Sie hat nichts mit Fasching zu tun und auch nichts mit sinnfreien Späßen.

Wenn ich als „Hugo vom Narrenkreuz“ auftrete, dann haben meine Texte, wie ich hoffe, genug Humor, um zu unterhalten, aber auch genug Tiefe, um nicht nur auf Oberflächlichkeiten dahinzuschlittern. Ob mir das gelingt, mag jeder selber urteilen.

Und dann schmunzeln oder seufzen, wenn er „Hugo vom Narrenkreuz“ liest.

Es gibt nicht wenige Menschen, denen Gott in der Bibel einen neuen Namen gegeben hat. Abram wurde zu Abraham, Jakob zu Israel.

In der Offenbarung steht, dass alle, die durchhalten, am Ende der Zeit einen neuen Namen bekommen werden (Offenbarung 2,17)

Ich bin schon gespannt, wie meiner lauten wird. Bis dahin genügt mir „Hugo vom Narrenkreuz“ vollauf.

*Hugo vom Narrenkreuz,
am 27. Januar 2016*

ANZEIGE

ADAM ONLINE Für den Mann mit Werten
CHRISTLICHES MÄNNERMAGAZIN

leserfreundliche 16 Seiten viermal im Jahr

Bestellung gratis und unverbindlich: www.adam-online.de

Existenzielles Credo

Ich war ein Fehler meiner Eltern
und leb damit so gut ich kann
Du aber siehst ja manches anders
und siehst mich nicht als Fehler an

Bin ich in Sünden auch geboren,
die Seele hab ich doch von dir,
den Lebenswillen, Lebensfunken,
und was sich sonst so regt in mir

Den Namen konnt ich mir nicht wählen
und auch nicht Gene und Gesicht,
doch liegt's an mir, was ich draus mache
Ich hab die Wahl und Wahl ist Pflicht

Es ist stets leicht, sich einzureden,
es seien dort, wo man versagt,
stets andre schuld, die Eltern haftbar,
es gibt ja Gründe, dass man klagt

Und klar, gewiss, hätt bei der Zeugung
ich manchen Wunsch vielleicht gehabt,
wär schneller, klüger gern noch heute
und mathematisch hochbegabt

Doch dass ich bin und nicht ein anderer,
ist, recht betrachtet, gut genug
Vielleicht ist, ich zu sein, nichts Schlechtes
und die Erkenntnis macht mich klug

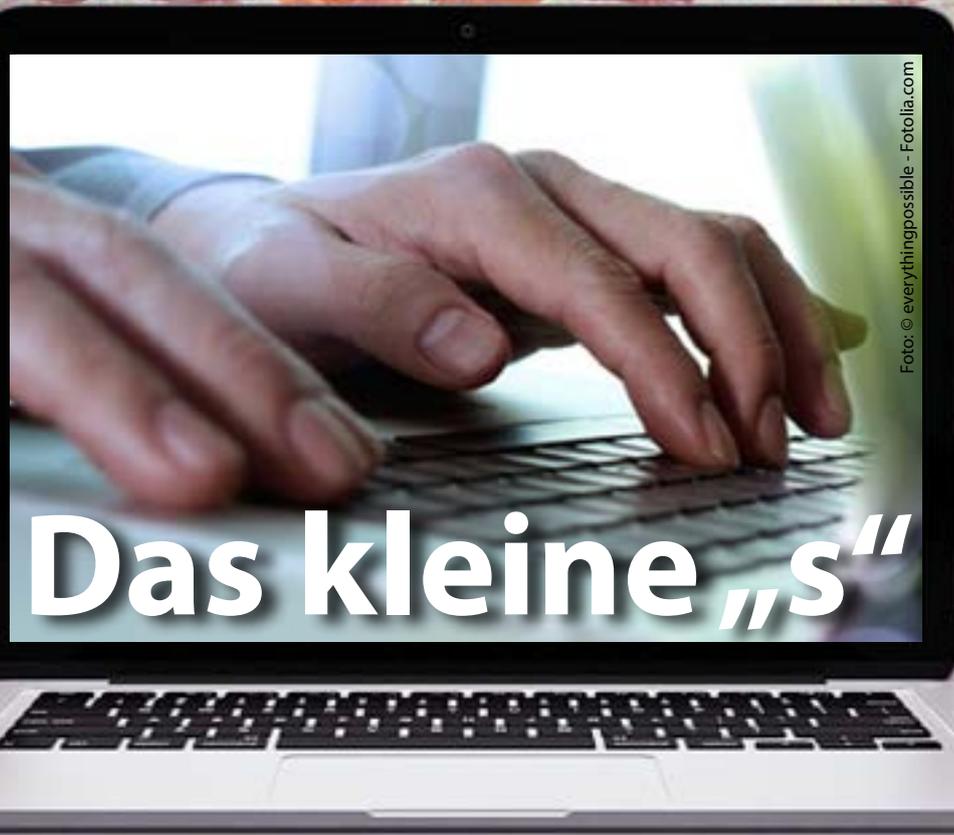
Ich sag dir Dank für meine Stärken
und halt die Schwächen weiter aus
Dort wo das Defizit zu groß wird,
da, weiß ich, rückst du Gnade raus!

Hugo vom Narrenkreuz



Wir - die Leser von ge|halt|voll, - schreiben eine (vielleicht) unendliche Geschichte.

Ein kreatives Experiment mit mutierenden Texten //////////////////////////////////////



Wir, die ge|halt|voll-Redaktion, haben den Titel und die Eröffnung unserer Geschichte vorgegeben.

Nach zehn Leserbeiträgen erfolgt jeweils eine Fortsetzung durch uns. Sonst sind die Leser dran.

Mal schauen, wo uns die Beiträge dann hinführen und ob sich immer wieder ein roter Faden finden lässt. (Ist es nicht auch sonst so mit kreativen Impulsen: Wir wissen zunächst nicht, wo diese hinführen?)

Hier mit einem Klick seid Ihr auf der (unedlichen) Geschichte-Seite:



Hier geht es zum Kontaktformular, mit dem ihr uns eure geschriebene Fortsetzung der Geschichte (3 Sätze bis eine Seite) senden könnt:



Noch einmal die Schreibregeln:

- Beiträge sollen mindestens 3 Sätze beinhalten bis maximal eine Seite.
- Jeder darf nicht mehr als sieben Mal mitschreiben
- Nach 10 Leserbeiträgen erfolgt jeweils eine Fortsetzung durch uns.
- Die Redaktion behält sich vor, Beiträge, die nicht zum Anliegen von ge|halt|voll passen, kommentarlos zu löschen.

(Das ist auch für uns ein Experiment. „Wir bitten schon jetzt mal vorsorglich um Entschuldigung, falls sich die Beiträge „überholen“, d.h. jemand seinen Beitrag absendet, aber in der Zwischenzeit die Geschichte schon weitergeschrieben wurde. Mal schauen, ob das überhaupt passiert.)

MIT MENSCHEN IM ALLTAG SCHÖPFERISCH ZUSAMMEN SEIN:

Anstöße

Das Thema „Beziehungen im Alltag gestalten“ ist nicht fremd. Wer hat nicht schon darüber gelesen. Und wie oft wurde schon darüber gelehrt oder gepredigt, wie man Beziehungen aufbaut.

Das Ergebnis einer privaten Kreativübung zu diesem Thema könnte trotzdem etwas Neues erbringen, Beziehungen beleben.

Trifft das für die folgenden Ideen zu?

■ Ich kann in Beziehungen nur das geben, was ich wirklich in meinem Herzen bin. Soweit es möglich ist, sollte ich mich darum bemühen, entspannt zu sein, erfüllt mit innerem Frieden.

■ Diese Frage sollte mich im Gebet bewegen: Herr, wie siehst du diese Person?

■ Im Inneren eine Grundhaltung gewinnen, zu vertrauen, sich dem anderen anzuvertrauen, egal wie er ist, vor allem dann, wenn ich mich mehr zurückziehen möchte oder Vorsicht in mir verspüre.

■ Konventionelle Einstiegsthemen (Wetter,...) entspannen, sind eine Hilfe.

■ Im Gespräch sensibel sein für Grenzen, die der andere nonverbal setzt, diese wahrnehmen und achten.

■ Verstärken, ermutigen, wertschätzen von Potenzialen, Kompetenzen, erlebten Ressourcen des anderen

■ Langzeitentwürfe für den anderen wagen: „Könnte es nicht in ein paar Jahren bei dir so oder so ausschauen?“

■ Gemeinsame Erinnerungen finden und thematisieren

■ Pausen aushalten, halten und selber gewähren

■ Tagesaktuelles thematisieren

■ Vom anderen angestoßene Themen auf- und ernstnehmen

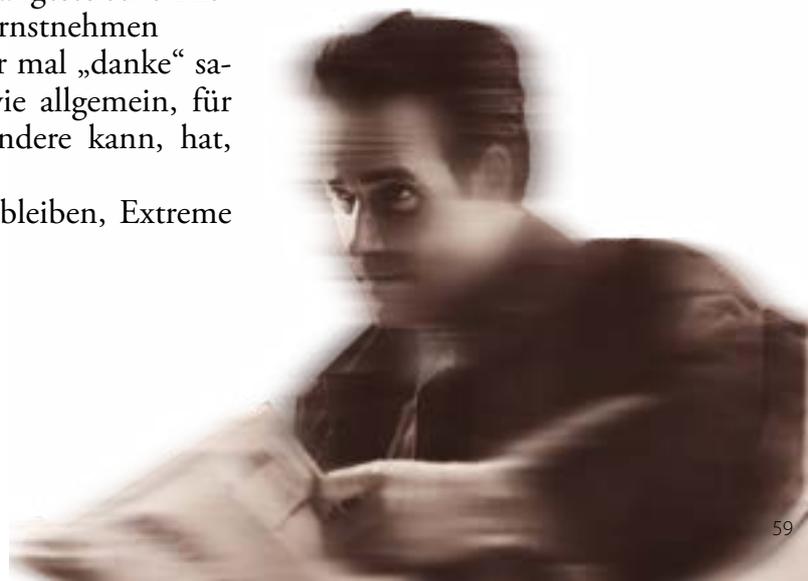
■ Immer wieder mal „danke“ sagen, konkret wie allgemein, für das, was der andere kann, hat, getan hat, ...

■ Ausgewogen bleiben, Extreme vermeiden

Diese gerade aufgezählten Ideen wurden einigen Personen mit der Frage vorgelegt, wie gut sie das jeweils können.

Als gut wurden bewertet: „Im Gespräch sensibel sein für Grenzen, die der andere nonverbal setzt, diese wahrnehmen und achten.“ Oder „Ich kann in Beziehungen nur das geben, was ich wirklich in meinem Herzen bin...“

Schwerer scheint dagegen zu fallen: „Im Inneren eine Grundhaltung gewinnen, zu vertrauen, sich dem anderen anzuvertrauen, egal wie er ist, ...“ und „Langzeitentwürfe für den anderen wagen“





DER
KREATIVE
JESUS

Der kreative Jesus

Andreas Kettner

War Jesus kreativ?

Auf jeden Fall.

Ich meine sogar: Dieser Mann hat Kreativität definiert.

Jesus, der Mensch. Jesus, der wahre Gentleman. Jesus der Liebhaber. Jesus, der Wortjongleur. Jesus, der Heiler. Jesus, der Ungerechtigkeitshasser. Jesus, der Peitschenschwinger. Jesus, der Geschichtenerzähler. Jesus, der Problemlöser.

Ich erinnere mich, da waren doch diese Leute, die ihren Freund um jeden Preis zu Jesus bringen wollten. Keine Menschenmenge konnte sie stoppen, kein Hindernis konnte sie aufhalten, nicht einmal ein Dach, das haben sie einfach abgedeckt. Ein Loch ins Dach, um zu Jesus zu kommen! Diese Menschen haben alle Register gezogen.

Als Folge waren dann gleich mal mehrere Probleme im Raum. Das Loch im Dach.

Der gesellschaftliche Normendruck. Die Empörung der Menschen. Die Schuld und Krankheit des gebrachten Freundes. Und dazwischen der kreative Jesus. Souverän reagierte Jesus. Augenblicklich. Vergebung. Heilung und ein sehr klares Wort an die Empörten. Eine erstaunlich tragfähige Lösung in dieser Situation. So ist Jesus.

Meine Gedanken schweifen zu jener Nacht, als die engsten Freunde Jesu alleine auf einem Boot über den See Genezareth fuhren. Müde waren sie nach einem langen ereignisreichen Tag. Jesus war nicht bei ihnen.

Sie wussten es noch nicht, aber sie würden eine Lektion lernen in dieser Nacht.

Jesus hatte noch die Leute verabschiedet und stieg danach auf den Berg nahe dem Ufer um in einsamer Ruhe bis in die Nacht hinein zu beten. Der See brodelte im Sturm. Die müden Freunde kämpften allein. Dann war Jesus am Ufer, und ein Mal mehr äußerst erfinderisch in seinen Lösungen. Na klar! Über das Wasser laufen. Ja logisch, wieso bin ich da nicht selbst drauf gekommen? Nachts um vier Uhr.

Für diese gestandenen Mannsbilder war es jedenfalls alles andere, als normal. Sie trauten ihren Augen nicht. Ist es ein Gespenst? Sie brüllten vor Schreck. Jesus blieb ruhig: „Ich bin es. Petrus, komm zu mir. Du kannst das auch. Wer auf dem Weg zu mir ist, läuft überall sicher.“ Tatsächlich. Petrus hat es tatsächlich geschafft, auf dem Wasser zu laufen. Mehr oder weniger. Am Ende dann noch der i-Punkt der kreativen Kraft Jesu. Mitten in den tosenden Wellen stand er auf im Boot, bedrohte den Wind „Sei still! Schweige!“. Der Sturm hörte augenblicklich auf. Da war Ruhe. Tiefe, friedvolle, schöpferische Ruhe. Jesus war da. Diese Kerle hatten eine nächtliche Lektion vom kreativen Lehrer Jesus gelernt. „Der Mann ist Gott. Unser Herr und Gott.“

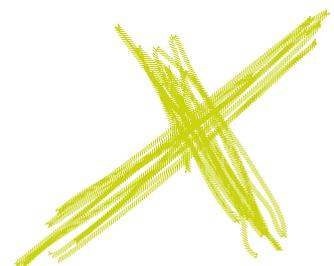
Eine Frage bewegt mich. Was ist Kreativität?

Abwägend suche ich nach den richtigen Worten. Jener Bedeutung, die für mich persönlich im Jetzt und Hier stimmig ist. Ja, das trifft es: Kreativität ist die Lupe, die Gottes Liebe auf den Punkt bringt.

Freude steigt in mir hoch. Von ganz tief in mir drinnen. Ich lache.

Seine Kreativität berührt mein Leben.

Ich buchstabiere immer wieder für mich: Kreativität ist die Lupe, die Gottes Liebe auf den Punkt bringt.



bildung zum Thema Wa

In der Gemeinsamkeit
sind wir stark

Sicher sein selbst

Ermittler
suchen
nach Zeugen

187 Einsätze,
793 Helfer,
1138 Stunden

High-Tech-Spulen

in meinen Geschichten viel A

DIE ZEITUNG

Werner May

Seit drei Tagen hatte ich ihn nicht mehr erreicht. Das letzte Mal hatten wir uns am Sonntagabend gesprochen, und heute ist Donnerstag. Gut, da gab es schon mal Tage, an denen wir nichts voneinander hören ließen, aber in der Regel gingen schon täglich ein paar E-mails hin und her, mal eine Frage, mal eine Neuigkeit, mal was zum Lachen. Ein bis zweimal pro Woche kam es auch zu einem Telefonat, ja und unser wöchentlicher Spaziergang. So etwa war es zwischen zwei Freunden, die es vorzogen, sich als Weggefährten zu bezeichnen.

Ich durfte schon über sein Schweigen irritiert sein, denn auch am Sonntag hatte er von einer normalen Woche gesprochen und zum Schluss gesagt, bis morgen per Mausclick.

Keine Antwort kam, kein Telefon wurde abgenommen. Egal welche Nummer, welche Mailadresse ich wählte. Im Büro sagte man mir, dass er zu Hause sei, er habe überraschend Urlaub genommen. Immerhin etwas.

Jetzt hatte ich mich auf den Weg gemacht, um persönlich bei ihm vorbeizuschauen.

Er musste zu Hause sein, war das erste, was ich feststellen konnte, denn als ich um die Ecke bog zu seinem Haus, sah ich, wie er gerade ein Fenster öffnete.

Ich klingelte, einmal, zweimal, nichts geschah. Ich rüttelte an der Tür. Nichts.

Was sollte das? Er war doch da. Klingelsturm. Nichts. Da riss ich von der nahen Hecke ein paar Äste und warf diese durch

das geöffnete Fenster. Gleich erschien er und erkannte mich, verschwand aber sofort. Hey, rief ich ihm nach, was das solle? Da bediente er den elektrischen Türöffner und ich konnte eintreten.

Er begrüßte mich wie immer, aber ich sah sofort, dass etwas vorgefallen war, unrasiert, Ringe um die Augen, so kannte ich ihn gar nicht.

Was los sei, stürmte ich sofort auf ihn ein.

Komm, wir sollten uns erst einmal setzen. Kaffee gefällig.

Warum er sich nicht melde, nicht reagiere, und sein Aufzug, was das solle, er sei doch sonst immer so gepflegt.

Er werde mir gerne erzählen, obwohl das Projekt noch gar nicht abgeschlossen sei.

Ich merkte, dass es besser sei, wenn ich erst einmal schwieg und ihm Zeit ließe. Und richtig, es brauchte noch etwas, bis

der Kaffee serviert war, er seine Hausjacke übergezogen hatte und, ja, er sogar ein paar Tulpen auf den Tisch gestellt hatte.

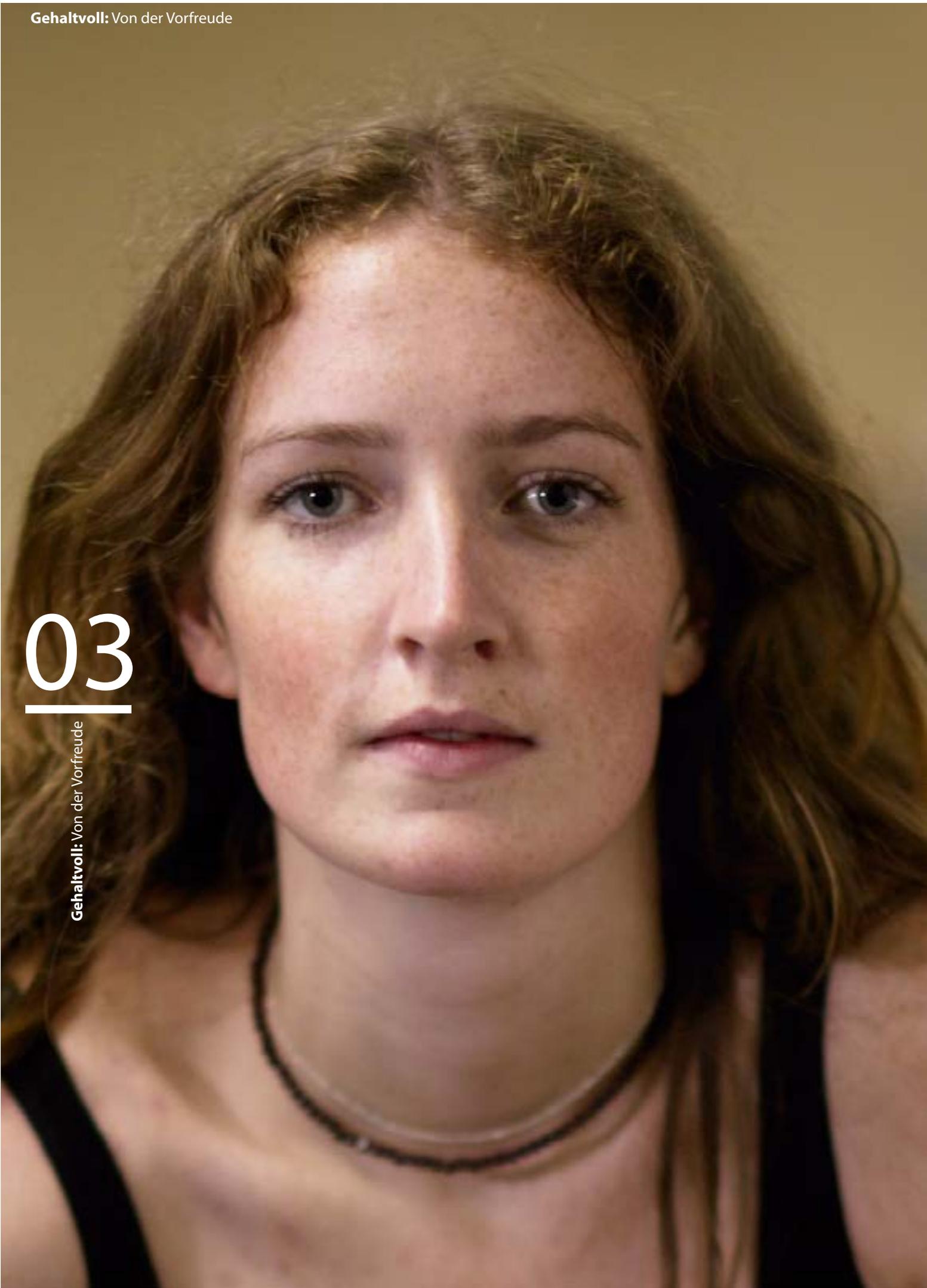
Am Montagmorgen, als er die Tageszeitung aufgeschlagen habe, habe alles angefangen. Er habe plötzlich nicht mehr verstanden, warum manche Themen ganz groß präsentiert wurden, mit dicker Schlagzeile, andere nur eine Notiz wert waren.

Warum, so sei es ihm durch den Kopf geschossen, solle es wichtiger sein, ob Herr X. zum 2. Mal Präsident von Y-Land geworden sei, als dass Herr Z. mit dem Fahrrad eine alte Rentnerin umgefahren habe, und nach einer kurzen Fahrerflucht, dann



03

Gehaltvoll: Von der Vorfreude



„Und ich habe
mich so gefreut!“
sagst du
vorwurfsvoll,
wenn dir eine
Hoffnung zerstört
wurde.
Du hast dich
gefremt - ist das
nichts?“

Marie von Ebner-Eschenbach, österreichische Schriftstellerin

Weltweite Vorfreude an einem Mittwoch



morgen - Einladung zu einer Weltreise!



Jeder Klick aufs Foto verrät, worauf die Person sich am Mittwochmorgen, 24. Februar 2016, für diesen Tag besonders vorgefreut hat.



ge|halt|voller Geheimtipp: Die Vorfreude



Vorfreude – ein wunderschönes Wort, eine immer wieder wunderschöne Erfahrung, manchmal recht kurz, manchmal über Tage oder ein ganzes Jahr, oft auf Feste oder Feiern im Großen wie im Kleinen.

Aber sucht man qualifizierte Literatur dazu (wissenschaftliche wie populäre), findet man wenig, enttäuschend im Vergleich zur Bedeutung des Themas.

Auch der Wikipedia-Beitrag ist dünn. Dort heißt es:

„Die Vorfreude ist eine Emotion, die durch die Erwartung eines künftigen, positiven Ereignisses gekennzeichnet ist. Sie wird durch das Eintreffen dieses Ereignisses beendet. ...“

Weiter finden wir dort diesen Hinweis:

„Forscher der University of California in Irvine haben empirisch belegt, dass Vorfreude den Endorphin-Spiegel erhöht und Stressgefühle vermindert.“



Die Tiefenpsychologin Verena Kast betont in ihrem Buch „Die Seele braucht Zeit“ (Kreuz Verlag, 2013) die Bedeutung von Vorfreude. Unter anderem schreibt sie: „Die Vor-

freude ist für Menschen sehr wichtig: In ihr kommt eine Sehnsucht zum Tragen, die uns aus dem Alltag heraushebt, beschwingt, befeuert, ermutigt... Gelegentlich wird es als weise bezeichnet, die Vorfreude zu kontrollieren, sie nicht zu groß werden zu lassen. Damit will man einer möglichen Enttäuschung zuvorkommen. Die Enttäuschung wäre allerdings nicht so groß, wäre uns klar, dass die Vorfreude für sich alleine gesehen werden muss, ungeachtet dessen, ob eintrifft, was man sich ausgemalt hat oder nicht.“

Vorfreude trägt verschiedene Gesichter:

■ *Zunächst einmal eine Vorfreude, die aus der Vorwegnahme von Bekanntem kommt, womit wir schon einmal eine positive Erfahrung gemacht haben.*

■ *Und dann die Vorfreude, die von etwas entzündet wird, was wir uns zwar wünschen und beglückend vorstellen (können), aber noch nicht erfahren haben.*

Weiter kann man Vorfreude in ihrer Zeitdimension unterteilen, eine Vorfreude, die sich auf etwas gerichtet weiß, was heute geschieht, eine Vorfreude, deren Ziel in dieser Woche erreicht werden kann, und eine Vorfreude in fernerer Zukunft.

In diesem Kapitel von ge|halt|voll soll es vor allem um die tägliche Vorfreude gehen (der heutige Tag gehört uns) und um eine berechtigte Vorfreude, weil sie sich auf frühere Freudeerfahrungen mit dem jeweiligen Anlass berufen kann.

Die beiden später folgenden Übungen zielen darauf ab, dass jeder Tag von dieser Art von Vorfreude begleitet werden kann.

Und dazu habe ich noch eine dritte Art der Vorfreude ausgemacht, ein besonderer Geheimtipp:

■ *Die Vorfreude, in der Zukunft etwas geschafft zu haben, etwas bewältigt zu haben. Das ist nicht nur die Vorfreude, dass etwas Unangenehmes vorbei sein wird, sondern auch, dass ich selber an der Bewältigung beteiligt bin.*

„Lernen ist Vorfreude auf sich selbst“, damit wird ein Interview über das bundesdeutsche Bildungssystem mit dem Philosophen Peter Sloterdijk übersprochen. Soweit ich ihn darin verstanden habe, könnte das in diese Richtung gehen, Vorfreude auf Selbstwirksamkeit: „Ich kann etwas bewirken“.

Für mich verbindet sich diese Vorfreude mit der Hoffnung, dass - in Anlehnung an die Geschichte von der Brotvermehrung Jesu - die paar Brote und Fische, die ich heute bringen kann, von Gott vermehrt werden. Auch das schafft Vorfreude.

Vorfreude steht uns nicht unbegrenzt zur Verfügung. Das stellt sich manches quer.

Das Maß an Vorfreude hängt mit davon ab, wie hoch unser aktueller Leidensdruck, Mangel oder Stresspegel ist. Mangel, Leidensdruck oder Stress könnten zwar wiederum eine Vorfreude auf Beseitigung des konkreten Mangels etc. erzeugen, verdunkeln aber auch all die anderen aktuellen, tagtäglichen Vorfreudeanlässe.

Die von mir empfohlene tägliche

Vorfreude müssen wir auch abgrenzen von einer neurotischen, extremen Vorfreude, die nahe am Sich-Verzehren liegt und in die man sich immer mehr hineinsteigern kann, um anderem zu entfliehen oder es zu verdrängen.

Auch ein Tagträumen, erfüllt von einer Selbsttäuschung, die sogar berauschend und von Größenphantasien gespeist sein kann, ist nicht gemeint.

Und weitere Grenzen der Vorfreude seien nicht verschwiegen. Zunächst die Schadenvorfreude, eine Vorfreude, dass jemand anderes verliert, Fehler macht oder es ihm schlecht gehen wird. Diese Vor“freude“ ist lieblos und keine echte Freude.

Ein richtiger Feind der Vorfreude sind Befürchtungen und das Zerschneiden, worauf in der nächsten Ausgabe von ge|halt|voll eingegangen werden soll.

Zwar nicht ihr Feind, aber dennoch ein großes Hindernis der Vorfreude, ist unsere Unachtsamkeit. Wir versäumen Erfahrungen der Vorfreude - und das müssen nicht viele sein, bitte, kein Leistungsdenken - oder übersehen die täglichen Möglichkeiten.

Achtsam zu sein, dazu helfen uns tägliche Rituale wie die beiden Vorfreudeübungen hier in ge|halt|voll, und auch, die Vorfreude mit anderen zu thematisieren, sollte zu einer guten Gewohnheit werden. „Worauf freust du dich gerade?“, bietet sich ab jetzt als eine alltägliche Frage an und belebt nebenbei jedes Gespräch.

"Die Vorfreude verliert an Ekstase im Lauf des Lebens. Wir werden realistischer, wir wissen, dass es keine Sonne ohne Schatten gibt. Aber dafür wächst dann mit der Reife im Leben, mit der Erfahrung darüber, was uns wirklich guttut, die Vorfreude auf das Gute, was uns mit Sicherheit erwartet. Die Vorfreude wird stiller, aber gewisser." (Der Hamburger Psychologe Oskar Holzberg, im Artikel von Milena Moser „Vorfreude: Wann haben wir sie das letzte Mal genossen?“



ANZEIGE

Burk's
Gourmet Nudeln
Manufaktur

www.burks-nudeln.de

Gehaltvoll: Von der Vorfreude

Das Vorfreudejahr

*Felicitas Stückrath berichtet von der immer wiederkehrende
Vorfreude im Jahresrhythmus*



Es gibt viele einzelne Ereignisse, auf die ich voller Freude gewartet habe. Aber eine immer wiederkehrende Vorfreude verspüre ich im Jahreslauf, im Wechsel der Jahreszeiten. Wie gut, dass wir diesen Jahreslauf mit seinen Fest- und Jahreszeiten haben, der unserem Leben Struktur, Sicherheit und Vorfreude bietet.

Das Jahr beginnt. Der Feiertag zu Heilige Drei Könige ist ein schöner Abschluss für die Weihnachtszeit. Noch sind die Lichter am Christbaum an, aber man weiß schon, dass es das letzte Mal ist. Der Alltag droht wieder mit seiner dekorationslosen Routine.

Danach geht das neue Jahr so richtig los. Entscheidungen müssen getroffen, Termine koordiniert, Pläne und Konzepte erstellt, das Jahr strukturiert werden. Neue Energie ist da, ähnlich wie im Herbst nach den Sommerferien. Auch dann packt mich immer ein Anflug von frischer Tatkraft.

Aber bald freue ich mich auf den Frühling. Die Kälte und Kahlheit sind vorbei, die Natur wandelt sich und kleidet sich in frische Farben, dicke Knospen veredeln die Zweige und über allem liegt eine Ahnung von Fruchtbarkeit und Neuanfang. Der erste warme Tag, die ersten Blätter an den Zweigen, die ersten Vögel aus dem Süden. Spaziergänge ohne den Ballast von Mütze, Handschuh und Schal.



Jede Narzisse und Tulpe wird wie ein alter Freund begrüßt.

Der Sommer! Kaum kann ich es erwarten, wieder in Shorts zu gehen und barfuß über die Wiese zu laufen. Die Terrassenmöbel hervorholen und den Grill abstauben.

Sonnenschirme aufstellen und abends lange draußen sitzen im Licht der flackernden Windlichter. Lavendelduft und der Geruch einer frisch gemähten Wiese, Kornfelder und Schmetterlinge. Eis essen, Erdbeeren pflücken und Kirschen direkt vom Baum naschen.

Dann verabschiedet sich melancholisch der Sommer mit letzten heißen Tagen und der Herbst hüllt den Garten in sein farbenprächtiges Gewand. Freude über kuschelige Pullover und köstliche Kürbissuppe. Lange Spaziergänge durch die bunten Wälder, in denen schon einzelne Blätter begeistert zu Boden segeln. Alles quillt über vor Farben. Am Straßenrand Kürbisse in allen Gelbtönen, Blätter von orange bis rostrot, dunkelbraune Kastanien, orangefarbene Hagebutten. Einkochen, um den Sommer für den Winter festzuhalten. Am Erntedankfest ist die Kirche prachtvoll geschmückt. Äpfel, Birnen, Quitten, bunte Drachen am Himmel, alles macht Lust darauf, zum Pinsel zu greifen und diese Farbenvielfalt festzuhalten.

Aber bevor der Herbst zu Ende ist, beginnt die Vorfreude auf die Weihnachtszeit. Der Winter lässt uns in Düften schwelgen: Vanille, Spekulatius, Zimt, der besondere Duft von Orangen und Nelken, Gänsebraten und Rotkohl, Lebkuchen und Glühwein.

Sogar die Kälte hat ihren ganz eigenen Geruch. Alles riecht besser im Winter, klarer, sauberer.

Nie ist es schöner, sich in ein warmes Bett zu kuscheln oder ein heißes Schaumbad zu nehmen. Nie



Hier findet Ihr Felicitas Blog.



ist es heimeliger auf dem Sofa, als wenn Wind und Schnee um das Haus sausen. Nie liest es sich besser, als mit einem Kissen auf dem Bauch im Licht einer kleinen Lampe.

Der Garten liegt im Dornröschenschlaf, Bänke, Rosengitter und Zäune tragen die Patina von Vergangenheitem. Die Kälte knackt in den Zweigen und der Himmel ist voller blinkender Sterne, schön wie der Stern von Bethlehem.

Die Vorbereitungen auf Weihnachten beginnen. Es wird dekoriert, gebacken, verpackt und versteckt. Besondere Mahlzeiten werden zubereitet und an langen Spieleabenden gewonnen oder verloren.

Das Ende des Jahres lässt uns zurückschauen auf Gutes und Schwieriges. Ein befreiendes Gefühl: Wir haben es wieder geschafft.

Der Winter ist der Duft und die heimeligen Gerüche. Der Herbst Farben in verschwenderischer Pracht. Der Sommer ist das Fühlen: warme Sonne auf der Haut, Sand und Muscheln in der Hand, saftiges Gras unter nackten Fußsohlen. Und der Frühling?

Der Frühling ist die Liebe, der Neubeginn, die Auferstehung. Die Versöhnung mit Menschen und schwierigen Lebensumständen, die Hoffnung.“

Vorfreude „Einsteiger“ - Übung

Ich habe mir zu Beginn des Tages angewöhnt, zu überlegen, auf was ich mich heute freue – vorfreue.

Manchmal fällt mir sofort etwas ein, manchmal muss ich bewusst Kleinigkeiten im vor mir liegenden Tag entdecken, die ich übersehen hätte, aber auf die ich mich dann doch vorfreuen kann.

Manche dieser Dinge sind etwas Schönes, was Vorfreude erweckt, andere wiederum etwas Schweres oder Unangenehmes, was aber Vorfreude erweckt, weil es im Laufe des Tages erledigt oder vorbei sein wird.

Natürlich könnte ich jeden Morgen auch Vorfreude auf etwas finden, was sich erst in den nächsten Tagen ereignen wird - diese Dinge gibt es natürlich auch: ein besonderes Treffen am folgenden Tag, das Wochenende, eine bestimmte Aufgabe in den nächsten Tagen... - aber darum soll es jetzt nicht gehen.

Jetzt die „Einsteiger“- Übung: Vorfreude heute

- Nimm dir am Morgen etwas Zeit und überleg dir, auf was alles du dich heute vorfreuen kannst, etwa so, wie ich es oben geschildert habe, große und kleine Dinge, große und kleine Ereignisse. Stell dir auch konkrete Menschen vor: Auf was kannst du dich bei ihnen vorfreuen oder auf wen freust du dich vor?
- Schreib dies alles nur für dich auf.
- (Und am Abend kannst du dann noch kurz überlegen, wie diese Vorfreude angedauert und was sie eventuell bewirkt hat.)



Auf unserem Blog freuen wir uns über Erfahrungen mit dieser täglichen Vorfreude-Übung. Danke. Dort kann man natürlich auch nachlesen, was andere damit erlebt haben.



Aber auch für Ehepaare

Die Vorfreude „Einsteiger“-Übung kann auch zu zweit durchgeführt werden, trägt dann nicht nur zur eigenen Vorfreude bei, sondern bereichert die Beziehung.

So berichtete eine Freundin, dass sie z.B. nicht gedacht hätte, dass ihr Mann sich so auf die gemeinsamen Zeiten mit ihr freut.

Mitfreuen wird geschenkt, nicht nur an der Vorfreude des anderen, sondern auch, wenn dann wirklich das erwartete Ereignis eintritt, was ohne Austausch kein Grund zur Freude gewesen wäre. Ein anderes Mal erlebte sie, dass auch gemeinsame Enttäuschungen verbinden können: An einem Wochentag hatten sie beide frei und sich auf ein gemütliches, langes Frühstück gefreut. Kaum hatten sie angefangen, wurde der neue Gefrierschrank (auf den sie sich auch vorgefreut hatten) ein paar Stunden zu früh geliefert, und zusätzlich kam noch Besuch...

Kurz vor Redaktionsschluss überraschte uns noch diese Rückmeldung zur „Einsteiger“-Übung:

„Ich habe seit 14-Tagen die Vorfreude-Übung fast jeden Tag gemacht. Sie war mir eine riesige Hilfe zuversichtlich und aktiv in den Tag zu gehen. Seit vielen Jahren habe ich immer wieder längere depressive Phasen. Auch vor diesem Hintergrund ist mir diese Übung eine richtige Hilfe. Vielen Dank!

Folgendes wurde mir wichtig:

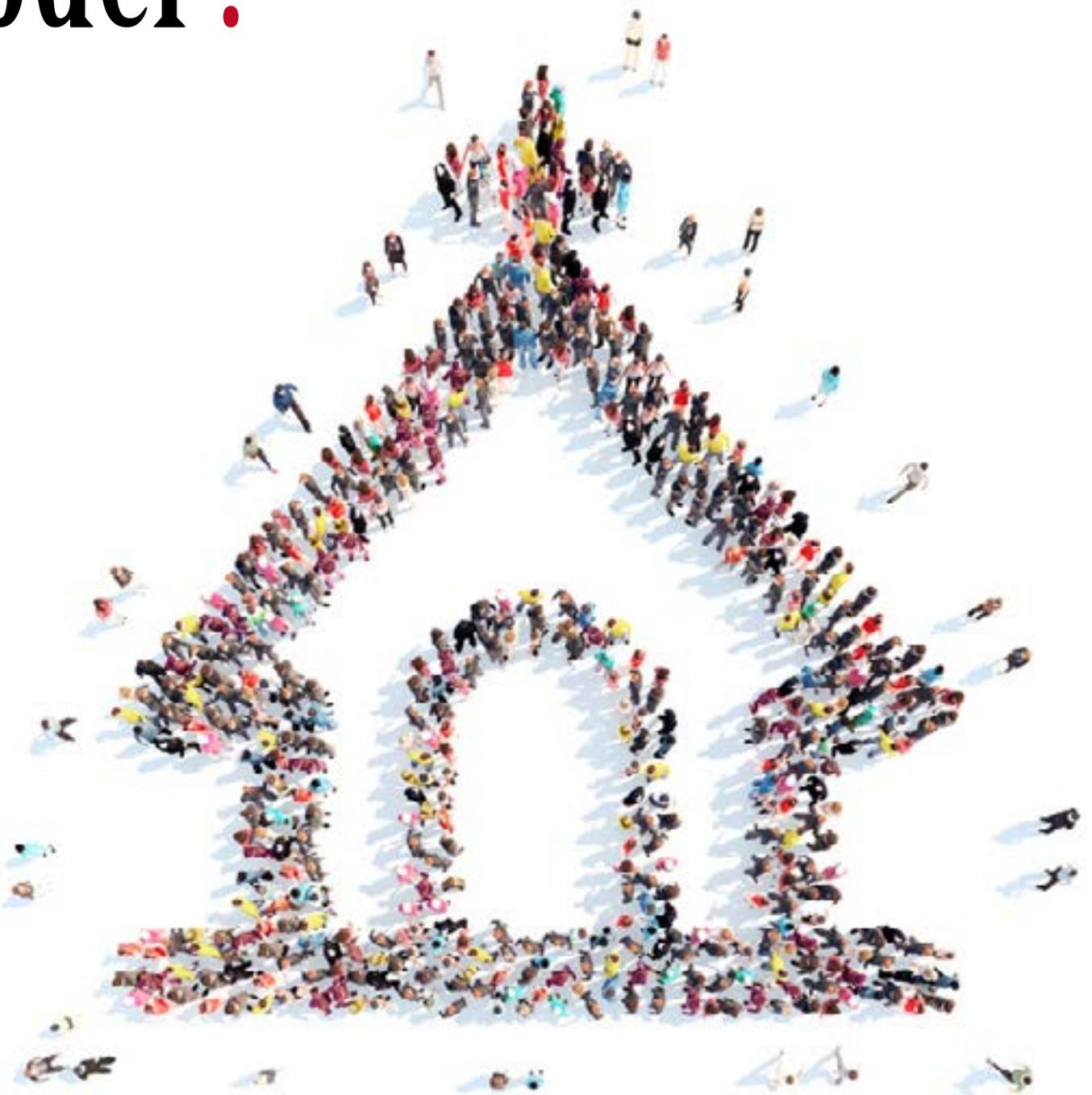
- Die Idee auch unangenehme Dinge, die man anpackt, aufzuschreiben und sich im Vorhinein darauf zu freuen, ist für mich eine große Hilfe und ein Motivationsmotor. Dadurch sind auch solche Aufgaben und Termine von Zuversicht geprägt.
- Ich habe bei mir bemerkt, dass ich manchmal durchaus Gefahr laufe, selbst gute Dinge im Nach-

hinein in gar keinem so guten Licht zu sehen. Zum Beispiel ein Konzertbesuch, auf den ich mich grundsätzlich freue, aber weil es andere unangenehme Faktoren gibt (in diesem Fall eine spannungsreiche Situation mit meiner Frau, mit der ich das Konzert besuchen will), kann es sein, dass diese Vorfreude gar keinen Raum bekommt. So überlagert die Sorge und Bedrückung das, was mich freuen könnte. Mit der Übung lerne ich das besser zu trennen.

- Ich habe bei der Übung Tag für Tag bemerkt, dass sehr viele Ereignisse oder auch Aufgaben nicht per se nur positiv sind, aber dass es dann an mir ist, das Positive, auf das ich mich vorgefreut habe, fest zu halten. Da hilft die Übung und ermutigt mich. Ich denke, das ist eine gute Methode gegen depressives Denken. Mir hilft es jedenfalls sehr.
- Abends noch einmal auf die Punkte meiner morgendlichen Vorfreude-Übung zu schauen, gelingt mir nicht so gut.



Vorfreude auf den nächsten Gottesdienst, oder?



Freunde und Bekannte wurde vor ein paar Wochen angefragt:

„Ich bitte dich um deine Mithilfe. Wenn du jetzt kurz innehältst und an den nächsten

Sonntagsgottesdienst, am 21.2., denkst, wie sehr freust du dich jetzt gerade darauf, falls du vorhast, diesen zu besuchen?

Zwischen überhaupt nicht: 1 und sehr: 7.

Falls du einen Dienst an diesem Sonntag hast, also Pastor, Gemeindeleiter, Lobpreisteam, Kindermitarbeiter o.a., bitte gib das jetzt noch an. Danke

Zwei Fragen sollten geprüft werden, und deshalb wurde diese E-Mail an vier Tagen verschickt, am Mittwoch, Donnerstag, Freitag und Samstag vor dem Sonntagsgottesdienst am 21.2., jedes Mal an eine andere Gruppe, jeweils gut 200 Personen.

Hypothese 1

Gibt es überhaupt Vorfreude auf den sonntäglichen Gottesdienst und ob sie sich verändert, je näher er heranrückt. Vermutet wurde (Hypothese 1), dass die Vorfreude steigt, je näher der Gottesdienst kommt.

Hypothese 2

Gibt es einen Unterschied in der Vorfreude zwischen denen, die eine offizielle Aufgabe im Gottesdienst haben, und den anderen Gottesdienstbesuchern. Hier wurde vermutet (Hypothese 2), dass die Vorfreude bei denen mit einer offiziellen Aufgabe etwas größer ausfällt.

Zu diesen Fragen muss betont werden, dass man sich nicht auf einen Gottesdienst vorfreuen muss, auch wenn dieser ansprechend, gut oder bewegend ist, auch wenn man gerne hingeht.

Auf vieles, was uns beim Tun gefällt und Freude bereitet, freuen wir

uns nicht vor, etwa wenn wir gerne Autofahren (nicht im Stau), Essen kochen, einen Vortrag halten, einen Spaziergang machen...

Für die Antworten bei der Befragung bleibt offen, in wieweit sie von einer sozialen Erwünschtheit („Eigentlich freut man sich auf einen Gottesdienst.“) beeinflusst sind.

Auch ist völlig offen, warum sich die Befragten vorgefreut oder nicht vorgefreut haben. Aus einigen Rückmeldungen war zu entnehmen, dass mal die Predigt, mal der Lobpreis, mal die Eucharistie, mal das Kirchenkaffee, mal jemand zu treffen, mal ... der Grund für eine Vorfreude war.

Auswertung:

Es wurde eine Bewertungsskala von 1-7 vorgegeben. Aber, ab wann kann man wirklich eine Vorfreude vermuten? Vorfreude erleben wir in verschiedenen Intensitätsgraden. Manchmal bezeichnen wir schon etwas als Vorfreude, wenn es keine negativen Erwartungen gibt. Dagegen, wer kann sich nicht erinnern, wie wir es als Kinder gar nicht erwarten konnten, bis endlich der eigene Geburtstag da war und wir dann endlich die Geschenke auspacken durften, wir die Nacht vorher schon kaum schlafen konnte, voller Vorfreude?

Bei obiger Befragung drückt die Bewertung 7 sicher eine Vorfreude aus, wahrscheinlich auch die 6. Bei 5 wäre das nicht mehr so sicher. So sollen nur die Ergebnisse mit 6 bzw. 7 als Vorfreude gewertet werden.

Und was kann man jetzt nach der Auswertung vorsichtig sagen?

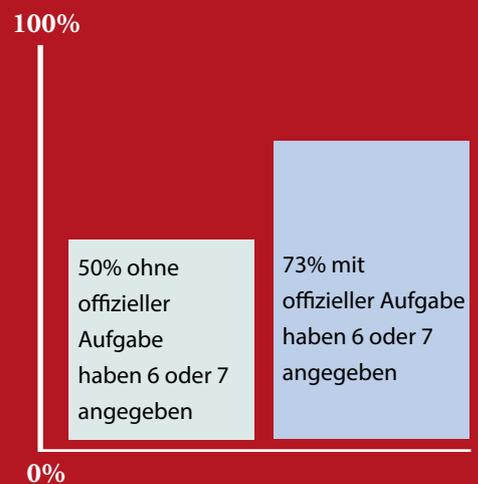


1. Es gibt eine Vorfreude auf den Sonntagsgottesdienst! Ca. 25% aller Antworten gaben eine 7 an, 56% kreuzten 6 oder 7 an und 74% 5, 6 oder 7 (letzteres drückt

zumindest eine positive Erwartung aus.)

2. Allerdings konnte über die Tage keine Veränderung der Vorfreude festgestellt werden. Vielleicht hätte sich ein anderes Ergebnis finden lassen, wenn immer die gleichen Personen befragt worden wären, aber nur vielleicht, denn das ständige Sich-Beurteilen hätte sicher die Vorfreude beeinflusst.

3. Aber Hypothese 2, „dass die Vorfreude bei denen mit einem Dienst im Gottesdienst etwas größer ausfällt“ kann gestützt werden.



Warum freuen sich die Gottesdienstteilnehmer mit einer Aufgabe mehr als die anderen?

Ist der Sonntagsgottesdienst innerlich mehr präsent?

Ist es die Vorfreude, selber etwas bewirken zu können?

Ist es die Vorfreude, Anerkennung zu erhalten?

Ist es die Vorfreude, Reich Gottes mitbauen zu können?

Wahrscheinlich alle vier Erklärungen und noch mehr.

· Drei von vier Gottesdienstbesucher freuen sich in der Woche auf den Sonntagsgottesdienst.

· Gottesdienstteilnehmer mit einer Aufgabe haben mehr Vorfreude als die anderen.

Vorfreude stirbt nicht?

Ein Bericht aus Kenia





Können wir uns Lebensumstände vorstellen, die eine Vorfreude ersticken? Krieg, Terror, Armut, Krankheit?

Klar, in einer schweren Depression ist die Freude, und auch die Vorfreude, verschwunden, und bei anhaltender Dauer von starken Schmerzen vergeht sie einem.

Ein Bericht von Gladys Mwiti aus Kenia.

Werner May:

Am 29. Dezember 2015, abends, hast du einen massiven Überfall erlebt. Fünf bewaffnete Einbrecher stürmten dein Haus und durchwühlten es drei Stunden lang. Sie schleppten alle Wertsachen – Computer, elektronische Geräte, Telefone, Kleidung, Spiegel, Uhren und noch mehr davon und transportierten es in deinem Auto und einem anderen Transporter ab. „Gott sei Dank!“, schreibst du, war dein Mann nicht zu Hause, denn er hätte sich den Einbrechern widersetzt und dann wäre das Ganze wohl noch schlimmer ausgegangen. So wurde zumindest niemand verletzt. Eure Computer sind weg und damit die Arbeit von Jahren, besonders für deinen Mann, der vieles nicht gesichert hatte und in seinem Laptop, außer deinen Dateien, vier Manuskripte gespeichert hatte. Da

sie auch euer Auto mitnahmen, musst du jetzt mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Taxi fahren. Da gibt es natürlich Momente von Ärger und Trauer, aber du versuchst, dich selbst daran zu erinnern, dankbar zu sein und nach vorne zu schauen auf alles, was Gott von dir in diesem Jahr möchte. Wenn ich mir deine Situation vorstelle, kann ich nur sagen: Schrecklich!

Jetzt hast du mir auch über die Vorfreude geschrieben, dass sie etwas sehr Verbreitetes in Afrika ist. Besonders die Vorfreude auf ein Baby. Oder die Vorfreude auf die nächste Ernte, die viele, die sehr wenig besitzen, tanzen lässt, sobald Regen auf das trockene Land fällt... Ich frage mich: Wie geht es dir seit dem Überfall mit der Vorfreude. Ist sie noch möglich oder erst einmal nicht?

Gladys Mwiti:

Also, nach dem Überfall war ich emotional wirklich erst einmal fertig. Ich hatte mit Trauer und dem Gefühl, dass mein privater Raum verletzt worden war, zu kämpfen. Ich hatte so viele persönliche Sachen verloren, meinen Ehering, der seit 42 Jahren nie an meinem Finger gefehlt hatte. Der Überfall passierte genau an unserem Hochzeitstag! Bis jetzt spüre ich die „Nacktheit“ meines gestohlenen Rings. Ich habe die Vorfreude verloren, mein I-Phone zu benutzen, ein Geschenk meiner Tochter, als Bild-

schirmschoner ein Bild meiner Enkelin als Baby. Ja, ich habe den Verlust gespürt. Ich spüre ihn immer noch. Gleichzeitig ist da neben dem Verlust die tröstende Gegenwart Jesu. Er versichert mir, dass er da war, dass er mir geholfen hat, drei Stunden ruhig zu bleiben, während die Einbrecher das Haus plünderten. Er gab mir Freude, Frieden und Stärke, ihnen mein persönlicher Zeugnis zu geben. Und heute danke ich für das Leben meines Mannes, denn die Diebe hätten ihn verletzt, wenn er da gewesen wäre. Wenn ich danke, fühle ich die Vorfreude darauf, eines Tages mit meinem Herrn Jesus im Himmel zu sitzen und ihn zu fragen: Herr, was war das eigentlich alles?

Gladys K. Mwiti, PhD, Klinische Psychologin, ist Gründerin und Leiterin von Oasis Africa Center for Transformational Psychology and Trauma Expertise.

Sie hat die Leitung von „Kenya Psychological Association“ und die Interimsleitung von „Kenya Society for Traumatic Stress Studies“ inne. Gladys gehört zum Leitungskreis der „International Society for Traumatic Stress Studies“. Sie hat mehrere Bücher verfasst. In Anerkennung ihrer Arbeit hat Dr. Mwiti mehrere internationale Auszeichnungen erhalten.

Der Frusttest: Vorfreude will nicht lügen

Wer kennt das nicht, da freut man sich auf etwas, und dann schmeckt der Braten nicht; die Feier ist langweilig; statt Sonnenschein verregnet das Gartenfest; die Werbeanzeige war toll, aber keine Kundenreaktionen; ...

Aber Vorfreude lügt nicht.

Vorfreude lügt nicht, was hat denn das mit diesen Beispielen zu tun?

Vorfreude ist eine Vorfreude und nicht mehr, sie verhindert nicht Enttäuschungen und Frustrationen. Und das in zweierlei Hinsicht.

1. Vorfreude erhöht zwar die Motivation, etwas zu tun - falls wir etwas tun können - und kann vor allem verstärken, wie wir uns dafür einsetzen, aber sie hat keine Zauberkraft. Sie lügt deshalb nicht, weil sie nichts verspricht, was sie nicht einhalten kann.

2. Vorfreude überspielt nicht die Enttäuschungen, verdrängt diese nicht, wenn sie eine echte Vorfreude ist. Eine überhöhte Vorfreude - ich würde sie als eine neurotische bezeichnen - weicht dem Frust aus, verdrängt die Widerständigkeit der Realität, die sich unseren Wünschen und Träumen in den Weg stellt. Sie belügt uns, bzw. wir belügen uns selbst.

Vorfreude lügt nicht. Sie ist keine Garantie für eine heile Welt.

VORFREUDE

Vorfreude: „Prof“-Übung

Dies ist eine „Prof“-Übung, weil sie die Bereitschaft fordert, sich an einem bestimmten Tag zwischen 9 und 19 Uhr stündlich kurz auf die Übung zu besinnen und sich 2-5 Minuten Zeit zu nehmen.

Was ist jedes Mal zu tun:

Überlege dir, worüber du dich in der vergangenen Stunde gefreut hast, und zwar eine Freude, an die du vorher nicht gedacht hattest.

Sammele also kleine, kurze oder wenig intensive und große, länger andauernde oder intensive Freuden stündlich ein und zwar, das ist jetzt wichtig, nur die, von denen du vorher keine Ahnung hattest.

Alles klar? Dann probier es doch gleich mal mit der vergangenen Stunde übungshalber aus!

Und? Ja, du staunst, wie viel Freuden es gegeben hat, an die du vor einer Stunde gar nicht gedacht hattest.

Und jetzt nimm dir diese Übung für morgen vor! (Solltest du aus irgendwelchen Gründen 1x oder 2x nicht dazukommen, dann ist das nicht so schlimm, du musst nicht abbrechen.)

Wo soll diese Übung hinführen?

Irgendwann werden wir selber staunen, über was und wie oft wir uns über etwas gefreut haben, wovon wir vorher keine Ahnung hatten, so dass uns auch plötzlich klar wird, dass das so bleiben wird, d.h. also auch, dass ich mich schon auf etwas vorfreuen könnte, wovon ich jetzt noch keine Ahnung habe.

Die Lebensvorfreude ist geboren!

Hier ein Bericht über die persönliche Auswertung am Abend, Gedanken zu dieser Übung und ihre Auswirkungen drei Tage später.

Svea Kuloge :

In den Schulferien: Ruhe und dann Gedichte, Geschichten, Bilder, Kreativaktionen, Flippigkeiten und tief sinnige Gespräche.

„Meine persönliche Auswertung am Abend des ersten „Freudentages“: Zu Beginn ist es mir recht schwer gefallen, eine Freude zu finden, die völlig neu für mich war. Doch am Ende des Tages kamen mir bei jedem Überlegen mehrere Situationen auf einmal in den Kopf. Der Trick dabei war, Situationen mal aus einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten, entgegen der im Alltag eingravierten Denkmuster. „Halt eine Sekunde inne. Was fällt dir auf?“ Und für diesen Moment verliert der Tag all seine Hast und ich erlebe den Moment in all seinen Farben, Gerüchen und nehme auch die Menschen um mich herum viel intensiver wahr. Dann ist es nicht mehr schwer, eine neue Freude zu entdecken. Ganz einfach das Lachen



eines Kindes, die Sonne am strahlend blauen Himmel oder, dass mein Papa uns das Mittagessen tagtäglich macht. Am Ende der drei Tage kann ich aber auch sagen, dass es auch Situationen gab, in denen ich die Freude nicht suchen musste, sondern sie mich regelrecht angesprungen hat. Wie zum Beispiel, als ich neulich eine Einladung zu einer Hochzeit in die Hand gedrückt bekommen habe. Ich habe gemerkt, dass man sich laut und stürmisch freuen kann, aber auch still, ohne ein Wort zu sagen. Und ich

habe entdeckt, dass ich Freude gespürt habe, wenn mir Schönheit bewusst geworden ist und ich dankbar war. Aber die tiefste Freude ist, glaube ich, wenn man sich geliebt weiß. Außerdem hat mich diese Aktion Vorfreude gelehrt. Anstatt mir Sorgen zu machen, was in der Zukunft schief laufen könnte, erinnere ich mich jetzt oft an Dinge, auf die ich mich dort freue, und bin gespannt, wann die Freude mich noch überall überraschen wird. Ich freue mich auf all das schon richtig vor.“

ANZEIGE

SegensArt®

• Schilder mit Wunschnamen • Karten • Kalender • Sets • Geschenkideen uvm. •

Portofrei bestellen unter www.segensart.de

Alles nur Eigendoping?



V

ielleicht ist der Eindruck während der bisherigen Lektüre über Vorfreude entstanden, das Ganze sei doch nicht mehr als ein menschliches Machwerk, ein Aufheiterungsinstrument, letztlich Eigendoping.

Ja und Nein.

Ja, da ist auch was dran, allerdings ohne Nebenwirkungen, also viel besser als Alkohol, Schokolade oder vielleicht sogar Glücksspielen.



Ein legales Dopingmittel also?

Jetzt kommen wir zum Nein:

Vorfreude sollte von Dankbarkeit begleitet sein, Dankbarkeit über den Anlass der Vorfreude, dass wir ihn besitzen oder erleben dürfen.

Ich vorgefreue mich auf meinen Mittagsschlaf und bin dankbar, die Zeit und die Ruhe zu haben.

Ich vorgefreue mich, einen Vortrag halten zu dürfen, und bin dankbar, dass dies möglich ist.

Ich vorgefreue mich, dass die Kinder zu Besuch kommen, und bin dankbar, dass sie kommen und das auch noch gerne.

Mit anderen Worten, die die Vorfreude begleitende Dankbarkeit sichert uns davor, dass die Vorfreude zu einem technischen Werkzeug wird und sich abnutzt und ihr langsam die Freude ausgeht.

Und überhaupt, Vorfreude sollte nicht nur ab und zu „abgerufen“ werden, egal ob legal oder illegal,

sondern zu einer guten Gewohnheit werden, zu einer Frucht des Geistes..



Im Brief an die Galater heißt es: Die Frucht des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Langmut ... (Gal 5,22)

Und nun möchte ich etwas theologisch ausholen, um folgendem Gedanken entgegenzutreten: „Ja, wenn die Freude, also auch die Vorfreude, eine Frucht des Geistes ist, dann können wir nichts dazu tun, außer den Heiligen Geist zu bitten, diese Frucht in uns hervorzubringen.“

Der katholische Theologe Raniero Cantalamessa schreibt in seinem Buch „Komm, Schöpfer Geist“ (Herder 1999), dass die Frucht des Geistes nicht verstanden werden kann als Folge einer Handlung des Heiligen Geistes (so noch Thomas von Aquin). Er schreibt, gefolgt aus dem Zusammenhang des biblischen Textes: „In dem Ausdruck „Früchte des Geistes“ bezeichnet >Geist< weniger den Heiligen Geist an sich, als vielmehr den Ursprung der neuen Existenz, oder auch den Menschen, der sich vom Geist leiten läßt. Es ist, als sage der Apostel: 'Dieses sind die Werke dessen, der nach dem Fleisch lebt, und dieses sind die Früchte dessen, der nach dem Geist lebt.' Das handelnd Subjekt ist zweifellos der Heilige Geist, aber nicht allein. ... sind c

Früchte ein Zusammenwirken von Gnade und Freiheit.“

Weiter heißt es dort: „Die Früchte des Geistes sind christologische Früchte, drücken also eine äußerst enge Beziehung zu Christus aus.“ (S. 348)

Auch die Vorfreude, als ein Teil der Freude allgemein, kann vom legalen Selbstgemachten zu einer Frucht des Geistes werden.

Was ist unser Zutun dann zur Gnade?

Die Freiheit.

Die Freiheit, Vorfreude zu wollen.

Die Freiheit, Vorfreude zu erbitten.

Die Sehnsucht im Herzen: "Trachtet aber zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit! Und dies alles wird euch hinzugefügt werden." (Matthäus 6:33)

Die Entscheidung, an der Rebe bleiben zu wollen, also an Jesus Christus.

„Wer in mir bleibt und in wem ich bleibe, der bringt reiche Frucht.“ (Jesus in Johannes 15,5)



ge|halt|volle *weit* sprünge

Wie weit kann eine (echte) Vorfreude in die Zukunft reichen, vorgeifen, springen? Ja, das kann weit gehen, ganz konkret, wenn schwierige Lebensumstände höchstwahrscheinlich ein Ende gefunden haben, eine Krankheit überwunden, das Studium endlich geschafft, das Haus fertig gebaut ist und der Einzug kann erfolgen, ...

Hier ein paar originelle, humorvolle, aber ehrliche und weite Weitsprünge der Vorfreude:

10 Jahre

„1999 gab's schon mal eine totale Sonnenfinsternis in Deutschland. Jetzt gibt's eine etwa 90prozentige am 12.08.2026, auf die ich mich als Physiker besonders freue.“ (D.)

X Jahre

„Mit unserer Tochter und unserem Schwiegersohn wollten wir eigentlich solange Schafkopf spielen, bis wir ins "Guinnessbuch der Rekorde" kommen. Als wir die Unmöglichkeit begriffen haben, haben wir auf 500 Spiele reduziert (seit Dezember 2014 sind wir dran) und zur Belohnung werden wir dann gemeinsam ein Dunkelrestaurant besuchen.“ (R.)

9 Monate bis ??? Jahre

„Ich bin mir recht sicher, dass ich in den nächsten Jahren Enkelkinder bekommen werde. So freue ich mich heute schon darauf, durch sie wieder die Lizenz zum Spielen zu erhalten, mit ihnen im Sandschlamm Burgen zu bauen, mit den alten Handpuppen Geschichten zu erzählen und auf dem Spielplatz die Rutsche runter zu rutschen und danach bei Hefezopf und Kakao den Tag ausklingen zu lassen, bevor ich die Kleinen an ihre Eltern zurückgebe, um dann wieder die Stille in vollen Zügen genießen zu können.“ (I.)

28 Jahre

„meine oma ist 99 jahre alt geworden. so alt möchte ich nicht werden. mir reichen 98 jahre. das sind immerhin noch über 28 jahre und darauf freue ich mich jetzt schon.“ (G.)

11 Jahre

„Ich freue mich auf unsere silberne Hochzeit 2027, weil es nicht nur großartig sein wird, dass wir dann 25 Jahre verheiratet sind, sondern weil es auch die goldene Hochzeit meiner Eltern sein wird und wir gemeinsam wunderbar feiern können.“ (J.)

10 Jahre

„Ich freue mich auf ein tolles Frühstück am Oster-Samstag - in 4 Wochen. Außerdem freue ich mich riesig auf die Hochzeit unseres älteren Sohnes - in 4 1/2 Monaten. Ich freue mich auf die Einweihung unseres neuen Gemeindegebäudes, in ca. 7 oder 8 Monaten. Und ich freue mich, wenn ich meine 1. Rente bekomme, in ca. 10 Jahren.“ (L.)

5 Monate

Vor ein paar Tagen habe ich unsere Motorräder in der Garage be-
lauscht:

„Sag, stimmt das – in diesem Jahr nicht in die Türkei??“

„Nee, eher naheliegenderes Neuland. Der Chef und seine Frau wollen nach Albanien!“

„Wie jetzt – das heißt ja: Schotterpisten ohne Ende, Flussdurchfahrten, Kurven zum Schwindligfahren! – Ich hoffe, dass du dich da nicht verhält hast ...!“

„Wirst schon sehen. Ich freue mich auf jeden Fall wie Bolle, mir wird schon ganz heiß um den Zylinderkopf!“

Der Freude-Faktor scheint mir sehr hoch zu liegen, obwohl es noch fast fünf Monate sind. (D.)

ringe



AUF WIEDERSEHEN
... UND WIE WAR
DIE REISE -
VON GEHALTEN
ÜBER KREATIVITÄT
UND VORFREUDE?

War die Reise alltäglich, verbindend und

außergewöhnlich, wie versprochen?

Aber vor allem ge|halt|voll?

Wir sind neugierig:

Bitte sende Sie uns eine Rückmeldung.

Danke





MARKETING
KONZEPTION
GESTALTUNG
DESIGN

Ich gestalte und konzipiere:

Anzeigen Aufsteller B2B B2C Briefpapier
Broschüren Buchgestaltung CD-Cover Cor-
porate Design Direktmarketing Displays
Einladungen Farbkonzepte Flyer Hompa-
gegestaltung Illustrationen Instalationen
Kalender Klassische-Werbung Kinospots
Leitsysteme Magazine Malerei Mailings
Messestand Neue-Medien Plakate Präsen-
tationen Promotion Raum-Wandgestaltung
Salesfolder Signet Strategie Verpackungen
Verkaufsförderung Visitenkarten Webseiten
Werbebriefe Zeitungsbeilagen ...

Henry Wirth, Art/Creative Direktor

Mitglied in der Allianz deutscher Designer (AGD),
im Berufsverband Bildender Künstler (BBK)
und der Künstlervereinigung "Das Rad".

Kernkompetenz: Konzeption und Kreation komple-
xer Kommunikations- und Gestaltungsaufgaben.

MOTTO: Wer ausgetretene Pfade verlässt, wird
Neuland erobern.



DESIGN
COMPANY
H. WIRTH

info@design-comp.de
www.design-comp.de

Meine Erfahrungen mit dieser Ausgabe ...

Acht Personen haben zu Beginn dieses Magazins aufgeschrieben, was sie von dieser Ausgabe bei einem ersten Blick auf das Inhaltsverzeichnis erwarten. Jetzt können Sie nachlesen, wie diese Personen dann ihre tatsächlichen Leseerfahrungen beschreiben.



Ich bin sehr erstaunt und überrascht, wie viel Gehaltvolles in dieses neue e-Magazin

gepackt wurde. Das ist zu viel für einen Vorabend, mehr als ich erwartet habe. Ich werde das Magazin wieder aufschlagen und weiterlesen. Das mit dem Urvertrauen und der Bindung hat mich besonders angesprochen, zumal da dieses Thema oft in Therapien eine untergründig wichtige Rolle spielt, auch wenn zu Beginn einer Psychotherapie ganz andere Probleme genannt werden.

Die Weltkarte mit den kurzen Statements finde ich originell.

Dr. Gerhard Gutscher,
Psychiater



Trotz gewisser Skepsis meinerseits gegenüber e-Magazinen (sind für mich ein ungewohntes

Medium), bin ich jetzt nach der Lektüre sehr angetan und begeistert von „Gehaltvoll“. Die Möglichkeiten, die Links anzuklicken und dadurch noch weitere „Schätze“ zu entdecken, finde ich super.

So etwas funktioniert natürlich bei einem Magazin aus Papier nicht! Also, ein großes Plus diesem gegenüber.

Den Film über das Tanzprojekt (bei „Urvertrauen“ verlinkt) fand ich sehr interessant und berührend. Bilder ergänzen die Texte auf sehr ästhetische Weise und lockern auf. Die unterschiedlichen Blickwinkel der Autoren zu den einzelnen Themen finde ich eine sehr gelungene Mischung aus fachlich fundiertem Wissen und persönlichen Erfahrungsberichten.

Wertvolle Gedankenanstöße für mich: achtsamer für Vorfreude und Freude über Erlebtes sein. Angeregt durch die Gedanken zum Thema „Urvertrauen“, will ich die Personen, die mir in den ersten Lebensjahren Halt gegeben haben, bewusster würdigen und ihnen dankbarer als bisher sein. Vielfalt und Impulse, zum Beispiel bei „Kreativität“ die „Sieben Lösungen“ (mit konkretem Beispiel und Briefwechsel) gefallen mir sehr gut. Und die sich ergänzende Sichtweise der Autoren. Ich gratuliere!

Karin Ritter,
Kunsttherapeutin



Es hat mir viel Spaß gemacht zu lesen und „nach“-zudenken: emotional intelligent, kurzweilig, spritzig und witzig, wissens“wert“ und mitten im Alltag reich beschenkend. Die Verknüpfung von Urvertrauen mit der Wirklichkeit Gottes (Psalm 23) macht mir Mut, mich dieser Wirklichkeit anzuvertrauen. Einem Freund würde ich das e-Magazin so schmackhaft machen: Es ist eine Fundgrube, die mich aus der Oberflächlichkeit und Hektik der Alltagstermine heraus dazu anleitet, bewusst auf den Reichtum und die Schönheit der wichtigen Kleinigkeiten und Nebensächlichkeiten am Wegesrand zu achten und mich über sie zu freuen.

Oskar Krein,
Pastor



Wow! Der Titel verspricht nicht zu viel! Ich habe es v.a. genossen, aus dem stabilen Rahmen

des Zeitungslayouts immer wieder per Link „auszubrechen“ und dann ganz andere Welten zu entdecken, internationale bei der Vorfreude

und neue Wahrnehmungsebenen der Kreativität wie z.B. Mirjams Tanz. Tolle Zusammenstellung, sehr schöne Grafik, inspirierende Texte (mein Favorit: Die Zeitung). Ein Magazin, das Wort, Bild und sogar bewegte Bilder miteinander verbindet, Menschen miteinander vernetzt und dessen haltgebender PDF-Rahmen mich immer wieder zum Heimkommen einlädt. Liebe Redaktion, rüttle und schüttle mit diesem Medium weiter an unseren Köpfen und Herzen, bis nur noch das Ewig-Wertvolle übrigbleibt, Glauben, Liebe, Hoffnung!

Ralf Elsner,
Gesundheitsmanagement



Mich inspirieren die praktischen Impulse – dadurch bleiben die Themen nicht im The-

oretischen und werden greifbar. Sehr interessant sind die Persönlichkeiten, die hinter den Artikeln stehen und vieles von sich mitteilen, auch Fragen und Tiefen. Dadurch hat ge|halt|voll ein menschliches Gesicht – und das passt einfach zu diesen drei Themen, die zu unserem Menschsein gehören.

Monika Hess,
Christliche Psychologie



Das Heft ließ sich trotz des stolzen Umfangs von 86 Seiten ohne Ermüdung lesen. Erfri-schend fand ich den Wechsel von persönlicher Erfahrung, sachlichem Hintergrund und biblischen Querverbindungen. Die Alltagserfahrungen wirkten auf mich ehrlich, nachvollziehbar und konkret, die geistlichen Gedanken praktisch, treffend und tief. Die vielen Übungen sind inspirierend und geben dem Leben und dem Glauben „Fleisch an die Knochen“. Insgesamt öffnen die vielfältigen Zugänge ganz neue und ungewohnte Perspektiven auf Themen, die man längst zu kennen meinte.

Dr. Andreas Schmidt,
Spiritual



Meine erste Wahrnehmung in Bezug auf dieses e-paper war, dass ich nicht der Mensch

für e-paper bin. Ich habe erst mal einen Teil ausgedruckt ... Aber dann gehen die Links verloren ... Die Ausführungen zum Thema Ur-vertrauen finde ich spannend und

werde da sicher noch weiter "drin rumlesen" und darauf "rumdenken". Dass Kreativität sooo viel mehr ist, hätte ich nicht erwartet. Auch da gibt es noch viel zu entdecken!

Auf die "Vorfreude" konnte ich mich aus Zeitgründen nicht mehr einlassen, aber ich freue mich jetzt schon auf die endgültige Fassung und auf weitere e-papers ... Vorfreude praktisch!!!

Angela Wilferth,
Industriekauffrau



Schon im Vorfeld war ich auf die Kombination von Ur-vertrauen und Kreati-

vität gespannt. Das hätte ich spontan nicht zusammen gedacht. Ich bin also neugierig an die Sache rangegangen. Manche Artikel haben mich belebt und inspiriert, ich habe manches ausprobiert, habe gelacht und mich an manchen Stellen geärgert. Eigentlich wollte ich das Magazin nur mal überfliegen, aber ich war dann doch ziemlich schnell intensiv dabei.

Ich finde es vielfältig, schön gestaltet und gelungen.

Karin Reusch,
Sprachförderung

ge|halt|voll

Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin 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, 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

Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

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

Lektorat: Agnes May, Würzburg

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

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

Beiträge von:

Andreas Breme, Petersberg bei Fulda; Diplom Informatiker im Bereich Software Asset Management

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

Johannes, Haack, Berlin, Kognitionswissenschaftler

Andreas Kettner, Heidenheim, Gebetsmissionar und Kreativling

Svea Kuloge, Lemgo, Schülerin

Gladys Mwititi, Nairobi-Kenia, Psychotherapeutin, www.oasisafrica.co.ke

Ingrid Pollak, Würzburg, Randgruppenarbeit,

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

Felicitas Stückrath, Puchheim, Werbetexterin, felicitasilona.wordpress.com

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Danke an alle, die Statements eingesandt und die bei der Umfrage mitgemacht 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 - ein kostenloses e-Magazin

erscheint 2-3x im Jahr

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

www.gehaltvoll-magazin.de

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

Werden Sie Abonnent: Warum?



Vorfreude

auf die nächste Ausgabe →

01

Gehalten: Umgang mit Sorgen

„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)

02

Halten: Das verbindliche Ja

„Die kürzesten Wörter, nämlich 'ja' und 'nein' erfordern das meiste Nachdenken.“

(Pythagoras von Samos)

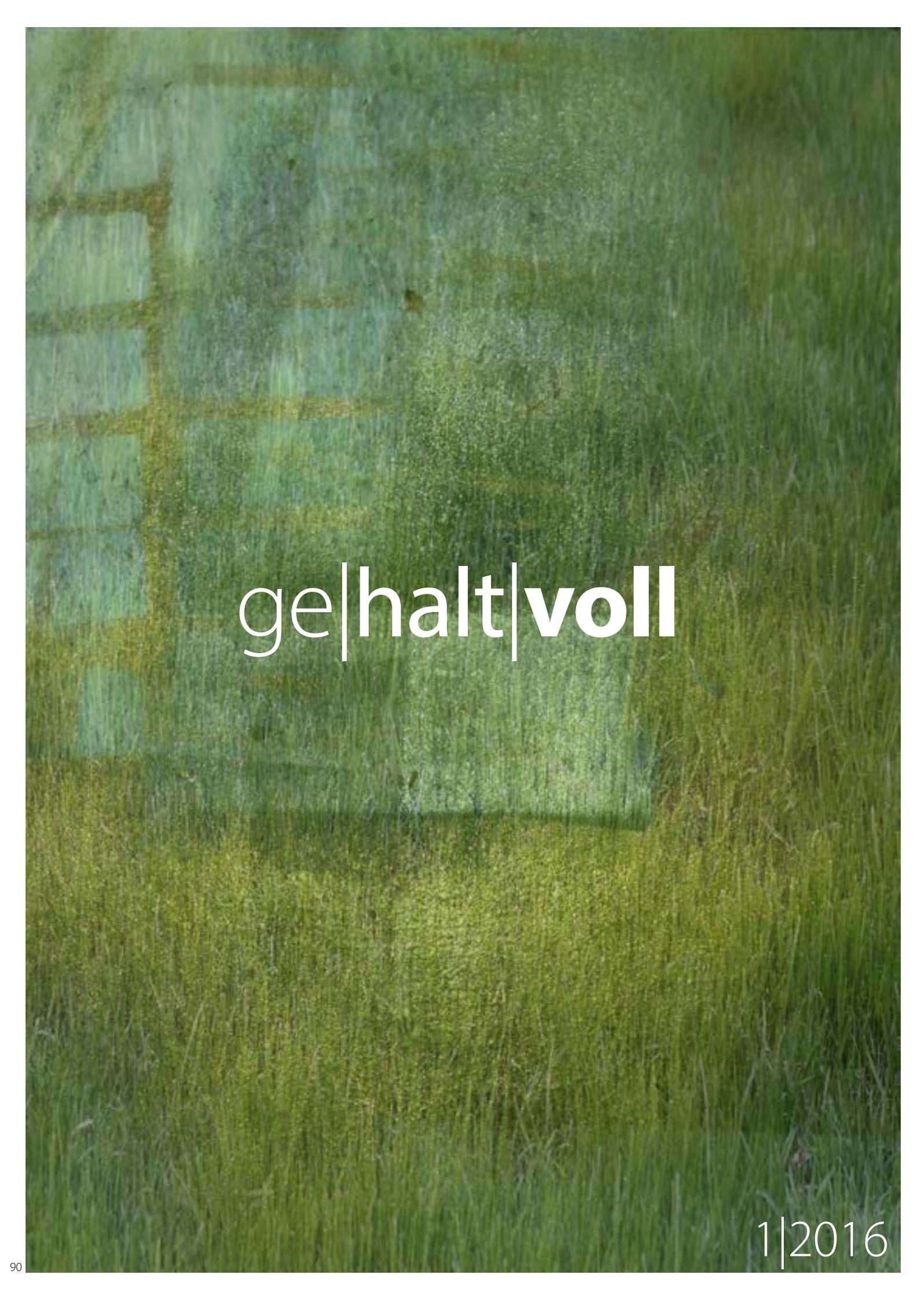
03

Gehaltvoll: Habende sein

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

(Arthur Schopenhauer)

Erscheint wahrscheinlich im September 2016



ge|halt|voll

1|2016