ge halt voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich





Editorial

Warum habe ich es bisher in meinem Leben nicht geschafft, vom 3-Meter-Brett im Schwimmbad einen Kopfsprung zu machen? Könnte es daran gelegen haben, dass mich niemand dazu ermutigt hat?

Für den Kopfsprung vom 1-Meter-Brett hat mein eigener Mut noch gereicht.

Ich selbst habe in meinem Leben nicht viel Ermutigung erlebt, geschweige denn, dass ich jemanden als meinen Ermutiger bezeichnet hätte. Gott sei Dank habe ich aber auch keinen Entmutiger kennengelernt.

So war ich häufig auf meine Selbstermutigung angewiesen und auf das Vertrauen, dass Gott mit mir ist. Je mehr mir auf meinem Weg gelang, umso unabhängiger schien ich von externer Ermutigung zu werden – schien, denn wenn ich wirklich einmal bewusst als Person von jemandem ermutigt wurde, spürte ich, wie gut mir das tat.

Ein Ermutiger versprüht Zuversicht, weil er den Wert von Zuversicht erkannt hat. Das tut gut.

Ermutiger sind gesucht, sie werden wirklich gebraucht.

Werner May, Herausgeber





Hennry Wirth, Creative Director







ge|halt|voll Nr.1 Urvertrauen, Kreativität, Vorfreude



ge|halt|voll Nr. 3.1 gehalten: Das Recht auf Ruhe



ge|halt|voll Nr. 4.2 halten: Trösten ist unverzichtbar



ge|halt|voll Nr.5.3 gehaltvoll: Ganzheitliche Zeitplanung



ge|halt|voll Nr. 2.1
gehalten: Vom
Sorgen befreit



ge|halt|voll Nr. 3.2 halten: Unsere Bilder von anderen öffnen



ge|halt|voll Nr. 4.3 gehaltvoll: Die Kunst der Synergie



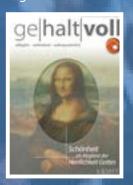
ge|halt|voll Nr.6.1 gehalten:|like Familie



ge|halt|voll Nr. 2.2 halten: Ein Habender werden



ge|halt|voll Nr. 3.3 gehaltvoll: Schönheit als Abglanz d. Herrlichkeit Gottes



ge halt voll Nr. 5.1 gehalten: Du brauchst dich nicht zu schämen



ge|halt|voll Nr.2.3 gehaltvoll: Expeditionen ins Ja-Land



ge|halt|voll Nr. 4.1 gehalten: Auf Veränderungsreise



ge|halt|voll Nr. 5.2 halten: Das Agape-Projekt



Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen, mag ungewohnt sein:
Hilfreiche Tipps (vergrößern, ausdrucken...) finden Sie hier
So bestellen Sie eine Printausgabe
Werden Sie ge|halt|voll Abonnent

gehalt voll

Inhalt Nr. 6.2

- 3 Editorial
- 5 Gebrauchsanweisung, bisherige ge|halt|**voll** Ausgaben
- 6 Inhaltsverzeichnis
- 8 halten: Ermutiger gesucht

"Ein freundlicher Blick erfreut das Herz und eine gute Nachricht stärkt die Glieder." (Sprüche 15. 30))

- 10 So habe ich Ermutigung erlebt Berichte
- 13 Ermutigen oder die Großmutterweisheit?
- 14 Was ist Ermutigung, Entmutigung und Mut?
- 16 Der Therapeut und Berater ein Ermutiger Andrej Lorgus
- 17 Vom Mut, einzigartig zu sein! Andrej Lorgus
- 18 Ich kam, sah und siegte?
- 19 MutVorbilder?
- 20 Stärkung des "Inneren Rückgrats" Ein Interview mit Agnes May
- 22 Liebeserklärungen statt Belehrungen Mickey Wiese





Ermutiger gesuchi

"Ein freundlicher Blick erfreut das Herz und eine gute Nachricht stärkt die Glieder."

(Sprüche 15, 30)



So habe ich **ERMUTIGUNG** erlebt-Berichte:



Ein Beispiel, wie ich Ermutigung erlebt habe: Vor einigen Jahren stand ich vor der Entscheidung, nach langer Zeit als Mutter und Hausfrau eine Ausbildung zur Kunsttherapeutin zu machen - eine große Herausforderung für mich. Die Ausbildung hat mich sehr gereizt, gleichzeitig war ich aber unsicher, ob dies für mich passen würde, zumal die anderen TeilnehmerInnen bereits in einem ähnlichen Berufsumfeld tätig waren. Dass ich diesen Schritt dann wagte (und sehr glücklich darüber bin), lag daran, dass ich sehr ermutigt wurde von der Ausbildungsleiterin, die mir hohe soziale Kompetenz aufgrund meines Mutterseins zusprach und mir aufgrund dessen zutraute, dass ich den Anforderungen gewachsen sein würde.

Weiterlesen hier:





Sind die Schuhe zu groß?

Vor fast drei Jahren wurde ich angefragt, den Verband "Christen in der Wirtschaft" (CiW) als Generalsekretär zu leiten. Ich würde geistlich, strategisch und finanziell die Verantwortung für ein altes, großes und ehrwürdiges Netzwerk übernehmen.

Als Kaufmann und Theologe brachte ich in der Kombination gute Voraussetzungen mit. Einerseits spürte ich große Lust auf solch eine herausfordernde Aufgabe, andererseits aber war da auch die Angst: "Sind die Schuhe zu groß?" Die Schuhe des Vorgängers, aber auch die Schuhe der Geschichte eines Verbandes, der einige schwierige Jahre hinter sich hatte.

Weiterlesen hier:





Du bist meine geliebte Tochter – Ich freue mich über dich

Lange Zeit fühlte ich mich falsch, so wie ich bin. Und dachte, ich müsste mich ändern, anpassen oder gar mich selber aufgeben, damit Gott mich liebt.

Aufgewachsen in einem gesetzlich christlich geprägten Umfeld fühlte ich mich als Außenseiter, der nicht reinpasst, so wie er ist.

Trotzdem versuchte ich den vorherrschenden Regeln zu entsprechen. Innerlich rebellierte ich und zog mich zurück. Äußerlich unterdrückte ich meine Gedanken und Empfindungen. Mein Leben wurde in vielerlei Hinsicht sehr klein und eng. Oft habe ich darunter gelitten und dagegen angekämpft. Das hat viel Kraft gekostet, war sehr anstrengend und mit Krisen verbunden. Ich traf Menschen, die mich ermutigt haben, so zu sein, wie ich bin, und das einzusetzen, wozu ich begabt bin.

Weiterlesen hier:





Also ganz kurz: Ich hatte keine gute Familie und meine Ehe verlief nicht gut. Es war fast alles falsch, was ich getan habe, ich war oft krank, mir wurde ständig gesagt, ich wäre zu langsam, und ich konnte nie die Leistung erbringen, die von mir verlangt wurde! Das führte dazu, dass ich mir irgendwann völlig wertlos vorkam und ich konnte kaum noch glauben, dass Gott mich liebt!

Weiterlesen hier:





Ermutigung, wer braucht sie nicht bei diesem langen Lauf des Lebens und wie kann sie uns erreichen.

Was macht uns konkret Mut, baut auf und ist ein Licht? Ich glaube, dass das so kreativ und vielfältig aussehen kann, wie auch jeder Mensch einzigartig ist. Braucht es doch vor allem das Gebet, das Ermutigung "mir geschehen kann" - dieses passiv-aktive, was es in unserer Sprache gar nicht gibt, wohl aber im Griechischen bekannt ist. Eine aufblühende Blume kann Ermutigung sein oder das gelungene Bewerbungsgespräch, eine Einladung zum Essen, aufbauende Worte eines Freundes, Gott selbst mit Seinem Wort, ein Geschenk, ein Anruf, Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, das Lesen in diesem Magazin,

Weiterlesen hier:





Ein Bericht von einem Mann, wie er in seinem Leben einmal ermutigt worden ist. Kennen Sie das, Sie werden gebeten etwas zu tun? Sie überlegen kurz und erklären sich bereit. Und dann kommt der Moment, an dem Sie sich fragen: Wie konnte ich das bloß zusagen?

Diesen Prozess habe ich gerade mal wieder durchlaufen. Es wurde an mich die Anfrage herangetragen, einen kurzen Text zu schreiben, über eine Ermutigung, die ich erlebt habe. Nun bin ich ja schon ein paar Jahre mit Jesus als Christ unterwegs und man könnte meinen, dass sich einige Erlebnisse und Situationen angesammelt haben. Eine Art Fundus besteht, auf den ich nur kurz zurückgreifen muss. Zu meiner eigenen Überraschung ist dem nicht so. Das stimmt mich nachdenklich. Habe ich tatsächlich so wenig Ermutigung erlebt? Weiterlesen hier:





Ich war ziemlich verliebt. Sie war überraschend mitgefahren zu einem Wochenende mit mir und einem befreundeten Pärchen. Traumhaftes Wetter und herrliches Panorama am Walchensee, was will man mehr? Ich war noch aus einem anderen Grund überrascht. Ich hatte gerade begonnen, mein Leben bewusst auf Gott auszurichten, und musste meinen Umgang mit Mädels überdenken. "Lass Beziehungen gaaanz langsam angehen" hatte ich mir nach meiner letzten Erfahrung vorgenommen. Ich hatte nicht erwartet, dass sie mitfahren würde. "Langsam" sieht anders aus. Und wie verhalte ich mich jetzt? Was ist langsam, wenn man verliebt ist und so eine herrliche Situation erlebt? Weiterlesen hier:



Ermutigen oder die Großmutter-weisheit?

080

ei einem bestimmten Seminar stellte ich immer wieder die Aufgabe, dass jeder Teilnehmer eine ihm zugeteilte Person bis zum späten Nachmittag dreimal ermutigen sollte. Natürlich wusste niemand, wer ihm als Ermutiger zugeteilt war.

Am Spätnachmittag tauschten wir uns über die Erfahrungen mit dieser Übung aus.

Und immer gab es zwei Gruppen unter den Teilnehmern, die einen, die diese Aufgabe angepackt und auch erledigt haben, die anderen, die sie nicht angepackt haben, weil sie ihnen zu künstlich erschienen war. "Wie kann man jemanden ermutigen, den man kaum kennt?", war ihr auf den ersten Blick verantwortungsvoll klingendes Argument.

Wenn man aber genauer hinsah, bestand die Gruppe der Ermutiger größtenteils aus Leuten mit einem sozialen Beruf, wie zum Beispiel Erzieher. Die andere Gruppe, die nicht ermutigt hatte, setzte sich mehr aus Personen mit technischen oder verwalterischen Tätigkeiten zusammen, wo Loben oder Ermutigen keine direkte berufliche Aufgabe ist, also im beruflichen Alltag nicht erwartet wird und geübt werden kann.

Mit anderen Worten, das Ermutigen saugen wir nicht mit der Muttermilch ein, dagegen schon eher die alte Großmutterweisheit: "Solange man nichts sagt, ist schon alles in Ordnung."

Zitierte ich dann diese "Weisheit", nickten die Köpfe "Ja, das kennen wir!"

Nichts sagen ist aber noch keine Ermutigung!

Ermutigen heißt, aktiv Mut in jemanden hineinzulegen!

Was ist Ermutigung, Entmutigung und Mut?....

Ermutigung

Ermutigung im Gegensatz zum Loben richtet sich auf den nächsten Schritt, auf die Anstrengung, auf das Bemühen, und ist damit zukunftsorientiert. Ermutigung vermittelt Interesse, Aufmerksamkeit oder Erwartung von Gelingen, die dem anderen Mut oder Auftrieb geben. Ermutigung muss auch als Ermutigung erlebt werden, braucht also die ehrliche Überzeugung des Ermutigers.

Entmutigung

Ein entmutigter Mensch neigt dazu, beim kleinsten Hindernis aufzugeben, weil er sich nicht zutraut, das Hindernis oder vermutete Hindernisse zu überwinden. Damit kann er nicht die nötige Motivation entwickeln, Schwierigkeiten wirklich anpacken und sogar bewältigen zu wollen.

So scheuen entmutigte Menschen davor zurück, sich auf unbekanntes Terrain einzulassen, vermeiden Veränderungen und Verantwortung und entscheiden sich für Sicherheit.

Entmutigte Menschen sind gefährdet, ihr Leben nach dem Motto auszurichten: "Nimm dir nichts vor, dann schlägt dir nichts fehl."

Solche Menschen wünschen wir uns nicht, nicht an unserer Seite, nicht als unsere Kinder und nicht als Mitarbeiter Gottes.

Mut

Mut ist eine Eigenschaft, sich gegen Widerstand und Gefahren für eine als richtig und notwendig erkannte Sache einzusetzen. Mit zwei gegensätzlichen Zielrichtungen: Mut ist die Entschlusskraft, nach Abwägen etwas Schwieriges, Unangenehmes oder Gefahrvolles zu tun oder zu verweigern. Beides kann mit Nachteilen für die eigene Person verbunden sein.

- Mut macht den Menschen zur Übernahme von Aufgaben bereit. Er macht aus einer bedrohlichen Aufgabe eine herausfordernde.
- Mut hilft, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen.
- Mut ermöglicht, Entdeckungsdrang und Forschergeist zu entwickeln und Neugierde auszuleben.
- Mut gibt Kraft und Schwung, die Leistungen, die man erbringen will/soll, auch tatsächlich in Angriff zu nehmen und Widerstände zu überwinden.
- Mut hilft auch, Nein zu sagen, wenn man Nein meint.

Großmut

Freimut

Naivität

Wagemut

Leichtsinn

Übermut

Wankelmut

Bestärkung



Ansporn

Vermessenheit

Schwung

Draufgängertum

Verwegenheit

Feigheit

Tatkraft

Aufwind

Beherztheit

Waghalsigkeit

Mumm

Der Therapeut und Berater ein Ermutiger

Andrej Lorgus, **Moskau** 🎢



Der Weg der Psychotherapie verläuft etwas anders als ein normaler Entwicklungsprozess. Er beginnt mit der Korrektur deformierter Persönlichkeitsstrukturen und der Wiederherstellung von Ressourcen. Dieser Weg erfordert auch Mut - den Mut zur Heilung.

■ **Der erste Mut** ist hier, die eigenen Nöte und die Notwendigkeit der Heilung zu erkennen, Selbstverzerrung und Unzulänglichkeit zuzugeben. Der Mut, Mangel oder Schuld zuzugeben, Unvollkommenheit und Unzulänglichkeit zu sehen, ist das Gegengewicht zu akuter Frustration, Scham und Schuld. Der Mut zur Selbstakzeptanz überwindet (wenn auch nicht immer) Schuld und Scham.

Beispiele:



Wenn eine Person diesen ersten Mut der Anerkennung ihrer Bedürftigkeit gezeigt hat, öffnet sie ihren Weg zur Veränderung.

■ Der zweite Mut ist für die "Beerdigung" von Idealen, Träumen, Stereotypen, Gewohnheiten ... erforderlich. Es ist kein Geheimnis, dass das menschliche Leben von Idealen geleitet wird, die von Kindheit an übernommen wurden. Sie sind eine Hilfe für die soziale Anpassung (Social Construction) und für die Gestaltung der Entwicklungswege. Die meisten Ideale überleben jedoch nicht die Kollision mit der Realität. Die Dynamik der persönlichen Entwicklung führt zu Krisen. Eine Krise offenbart eine Lücke zwischen den idealen Strukturen und den tatsächlichen Bedürfnissen. Da wird es notwendig, Ideale und Mythen aufzugeben. In manchen Fällen muss man definitiv und hart sprechen - über die Beerdigung von Mythen allgemein und vor allem über die Beerdigung eines persönlichen Mythos. Die echte Arbeit der Selbstentwicklung ist die Arbeit mit dem realen Ich, nicht mit dem Mythos, der in der Kindheit geboren wurde. Doch es erfordert Mut und Tapferkeit, den persönlichen Mythos zu begraben!

■ **Der dritte Mut** ist Eigenverantwortlichkeit. Man muss die Erwartung aufgeben, dass es einen "freundlichen Onkel", eine märchenhafte Patin, einen König oder ein Gottheit gibt, die alles regeln wird. Echte Reife bedeutet Eigenverantwortlichkeit. Sie entwickelt sich allmählich. Wenn sie

jedoch nicht von der Kindheit bis zum Erwachsenenalter gewachsen ist, wird dieser Prozess in der Psychotherapie auftauchen. Aber das ist leichter gesagt als getan! Für das GANZE ICH selbst verantwortlich zu sein, ist so unmöglich wie die ganze Welt zu umarmen. Eine angemessene Verantwortung entsteht schrittweise und mit Anstrengung, sie braucht einiges an beständiger Anstrengung. Denn es gibt eine Menge Widerstand gegen diesen Prozess. Hier manifestiert sich Mut als Kraft und Beständigkeit, Ausdauer und Geduld.

■ **Der vierte Mut** ist die Annahme des Selbst, das erkannt wird. Das Selbstbild kann sich von dem unterscheiden, was sich im Verlauf der Psychotherapie ergibt. Wahre Qualitäten, Motive und Handlungen können Scham und Schuldgefühle verursachen. Manchmal bringt die Psychotherapie jemanden dazu, über sich selbst zu erschrecken. Mut ist nötig, dies zu durchleben, darüber hinwegzukommen, es auszuwerten.

Beispiele:



■ Der fünfte Mut ist die Akzeptanz der Welt, wie sie ist. Die Welt ist weder gut noch schlecht. Mo-



Vom Mut, einzigartig zu sein!

Andrej Lorgus, Moskau



ralische Beurteilungen sind hier nutzlos. Die Welt ist komplexer und gleichzeitig einfacher als ein Mensch. Trotzdem sind die Menschen sehr abhängig von der Welt. Die menschliche Entwicklung findet in dieser Welt statt. Der Mensch lebt, nach Heidegger, als jemand, der in der Welt ist. Er ist dauerhaft offen für die Welt und ohne sie undenkbar. Doch im Prozess der persönlichen Entwicklung gehen Menschen auf unterschiedliche Weise und mit unterschiedlichen Einstellungen durch diese Welt. Eine Person kann der Welt feindlich gesinnt sein und umgekehrt - freundlich. Aber es ist nicht die Welt, sondern der Mensch, der sich verändert, beziehungsweise eher seine subjektive Einstellung zur Welt. Und die Entwicklung zur Reife hängt von seiner Beziehung zur Welt ab. Ein reifer Mensch erkennt die Welt sowohl als offenen, freundlichen als auch als feindseligen Raum, als Raum für Entdeckungen ebenso wie als Raum voll Betrug und Gift (Dornen und Disteln wird sie dir bringen; Genesis 3:18). Reife bedeutet, die Welt mit Mut, Ausdauer und Geduld anzunehmen - die Welt, die dem Menschen gegeben ist, um sich ihr zu stellen und darin zu leben.

Der persönliche Weg des Menschen, eine eigenständige, einzigartige Persönlichkeit zu werden, erfordert den Mut zu sein. Der Mut zu sein ist ein Risiko und auch der Mut, die Verantwortung für den richtigen Weg zu übernehmen.

Der Mut zum Sein kennt vier Übergänge mit entsprechendem existentiellem Gewinn:

- Mut, darauf zu verzichten, in die Sorgenfreiheit und Heiterkeit der Kindheit zurückzukehren.
- Mut, die Welt so zu akzeptieren, wie sie ist, Bereitschaft zu leiden; alle Selbstunsicherheiten und die Ungewissheit der Welt zwischen Himmel und Erde zu akzeptieren.
- Mut zur Selbstakzeptanz vor Gott und der Welt; selbstverantwortlich sein und seinen Platz in dieser Welt einnehmen, indem man seine persönliche Position bezieht; die vertikale Struktur des Kosmos akzeptieren und sich dem Höchsten öffnen.
- Mut, diese Welt zu lieben und von ihr auseinander gerissen zu werden.

Jede dieser vier Stufen erfordert den Einsatz aller geistigen Fähigkeiten, erfordert Hingabe und Risiko. Misserfolge, Fehler und Tragödien, die aus persönlicher Verantwortung entstehen, erfordern viel Kraft und geistige Belastbarkeit.

Der Mut zu sein ist ein Schritt in Richtung des Unbekannten, des Großen und Schrecklichen, es ist eine Wahl von Kraft und Erkenntnis, die beide noch nicht gegeben, die unentdeckt sind; es ist Wagemut und Kühnheit. Zu sein bedeutet gleichzeitig zu lieben und zu leiden und erfordert Mut.

Ich kam sah und siegte?

Wie stellen wir uns vor, wie wir mit einer Aufgabe, die wir übernommen haben, vorwärtskommen – wie soll es ablaufen, wenn wir z.B. die Verantwortung für die Gemeindewebsite übernehmen oder ein eigenes Haus bauen?

Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen, gemäß Psalm 18,30?

Ich kam, sah und siegte?

Steht mir dieses Bild vor Augen?



Mit Gott an meiner Seite ist mir nichts unmöglich und in kürzester Zeit bin ich am Ziel? Juhu! Ja, so kann es manchmal sein: Halleluja! Aber die aktuelle Wirklichkeit, in der das Vollkomme-

ne erst noch kommen wird, schaut meist mehr so aus:



In Worten: Zunächst geht es wirklich vorwärts. So ein Anfangserfolg ist ein wichtiger Motivationsschub. Zum Beispiel zeigt die Psychotherapieforschung, dass eine therapeutische Behandlung ohne Anfangserfolg keine gute Prognose besitzt.

Ich persönlich glaube, dass diese Wirkung des Anfangserfolgs göttliche Schöpfung ist. Aber wir dürfen

sie nicht überbewerten, so wie ich in jungen Glaubensjahren: Hörte ich Berichte über (Anfangs)Erfolge – z.B. bei geistlichen Projekten, lebensverändernden Erfahrungen von "Neubekehrten" oder Auswirkungen von Konferenzen - neigte ich dazu, sie so zu verstehen, als seien die Erzähler bereits in einem Schwung am Ziel angekommen. Doch: Ja, es war toll, was da alles passiert war, aber es ging danach noch weiter. Anfangserfolge sind nicht der ganze Prozess.

Zurück zur Graphik, die in ihrer Vereinfachung ein paar wesentliche Phasen abbilden soll.

Nach einem Anfangserfolg geht es nicht mehr weiter aufwärts, eine Verflachung stellt sich ein – ein scheinbarer Stillstand. Enttäuschung kann sich breit machen, wenn wir übersehen, dass es vielleicht um Stabilisierung des gewonnenen Fortschritts geht, die ihre Zeit braucht.

Und dann erleben wir sogar Rückfälle oder Einbrüche. War alles umsonst? Haben wir das Gute wieder verscherzt, zerstört? Folgender Spruch gefällt mir: Jeder Rückfall ist ein Fortschritt, wenn er nicht dazu führt, aufzugeben.

Jeder Rückfall ist ein Fortschritt, wenn er nicht dazu führt, aufzugeben

Wir können uns aufrappeln, nach einigem Auf und Ab sind wir dann doch wieder auf dem bereits gewonnenen "Niveau" angekommen.

Und dann kracht es nochmals richtig. Hoffnungslosigkeit kann uns erfassen. In uns schreit es "Aufgeben!" "Wie konnte ich mich nur darauf einlassen!"

Bleiben wir aber wiederum dran, dann geht es doch weiter und wir staunen, sogar mit neuem Zugewinn, der sich dann wieder stabilisieren muss usw.

Sehen Sie, wie häufig hier in diesem Prozess Ermutiger nötig sind und gut tun können?



Jeder Mensch braucht Ermutiger, Personen, die ihm mehr zutrauen als er sich selbst, die diesen Mut in ihn hineinsprechen. Auch Mutmänner und Mutfrauen als Vorbilder.

Ich saß in einem vollen ICE-Großraumwagen.

Schräg vorne saß eine Gruppe junger Erwachsener. Aus dem Augenwinkel konnte ich beobachten, dass eine aus der Gruppe sich gerade damit beschäftigte, ein Schild über ihrem Sitz abzumontieren, was ihr aber nicht zu gelingen schien. Meine ganze Aufmerksamkeit erhielt sie, als sie sich (mit Schuhen) auf ihren Sitz stellte, aus ihrem Rucksack ein langes Fahrtenmesser herausholte und damit ihre Bemühungen fortsetzte.

Ich schaute mich um: Keiner schien das zu bemerken, jeder versank hinter seiner Zeitschrift, seinem Laptop, seinem Handy. Das ganze Abteil lag in einem großen Schweigen, außer den Jugendlichen, die ihre Abgeordnete anfeuerten.

War ich der einzige, dem das auffiel? Unmöglich!

Aber niemand signalisierte irgendwie Aufmerksamkeit. Sollte ich aufstehen, diese Tat von Vandalismus unterbinden?

Was würde passieren? Die Gruppe war wohl angetrunken oder high. Würde sie das Messer...? Warum sollte gerade ich aufstehen? Was geht mich das Eigentum der Bundesbahn an?

Während ich noch diese inneren Dialoge durchkämpfte, sah ich, wie sich weiter vorne ein Mann erhob, zu dieser Gruppe hinging, irgendetwas sagte und ruhig seine Hand auf die Schulter der Täterin legte. Diese gab sofort auf und setzte sich hin.

Gerade wollte ich meinem mutigen Zeitgenossen Applaus klatschen, als mir weiterhin das Schweigen des Abteils auffiel: Niemand zeigte eine Regung. Aber letztlich war auch ich sitzen geblieben.

Er war der Mutmann!

Warum war er so mutig? Vielleicht hatte er mutige Menschen als Vorbild. Vielleicht wurde er selbst viel ermutigt.

Stärkung des "Inneren Rückgrats"

ge|halt|voll: Agnes, für den IG-NIS-Fernkurs habt ihr den Werbeslogan geprägt "Der Kurs wird Ihr "inneres Rückgrat" stärken". Was hat euch zu dieser Formulierung bewogen?

Agnes: Der Fernkurs regt an, sich mit dem (eigenen) christlichen Glauben und der Frage, ob uns Psychologie und Psychotherapie Impulse für unser Leben als Christ geben können, auseinander zu setzen. Gerne hätten wir da eine klare Antwort "So ist der Mensch, das hat er zu glauben und so hat er zu leben." Stattdessen begegnen wir einer Vielfalt an psychologischen Theorien, psychotherapeutischen philosophischen Konzepten, Denkrichtungen, biblisch begründeten Standpunkten. Woher sollen wir wissen, was wir glauben, wie wir uns verhalten sollen? Der Fernkurs will die innere Rückenstärkung fördern, dass wir weder klein beigeben noch uns mit steifem, unflexiblem Rücken behaupten wollen, sondern aus einer guten inneren Sicherheit heraus den Mut haben, uns in dieser vielfältigen Welt einzubringen. Mir persönlich hat das Be- und Erarbeiten unserer Texte da viel Klarheit und neue Kraft gegeben, meine Sichtweisen begründet vertreten zu können und angstfrei hinterfragen zu lassen.

ge|halt|voll: Kannst du an Rückmeldungen erkennen, dass sich dieser Slogan bewahrheitet hat?

Agnes: Ja, Fernkursteilnehmende greifen das Bild vom Rückgrat immer wieder auf. Sie erzählen, wie der Kurs ihnen hilft, ihre Mitmenschen besser zu verstehen und sich durch Meinungsverschiedenheiten nicht verunsichern zu lassen. Sie können z.B. Anfragen aus naturwissenschaftlicher Sicht oder aufgrund persönlicher Krisen oder durch Streitfragen unter Christen besser verstehen und ihren eigenen Standpunkt finden. Sie erleben auch, wie sie in ihrer Beziehung zu Gott gestärkt werden, weil sie für manche Zusammenhänge zwischen Glauben, Vertrauen, Denken, Fühlen und Handeln neu Orientierung bekommen. Selbst das zunächst mühsame Lernen für die Prüfung - diese Rückmeldung kommt öfters - wirkt als Stärkung: "Ich kann das (noch) und gewinne viel dazu, wenn ich mich intensiv mit einem Thema befasse."

ge|halt|voll: Viele der Teilnehmer haben seit Jahren schon "keine Schulbank mehr gedrückt" und sollen dann plötzlich sogar Prüfungen schreiben. Musstest du die Fernkursteilnehmer besonders ermutigen?

Agnes: Zunächst ist es so, dass wir keinen verpflichten, eine Prüfung zu schreiben, man kann den Kurs auch so belegen. Doch ich ermutige jeden, sich darauf einzulassen, und ich ermutige natürlich besonders diejenigen, die die Prüfung z.B. für die Beraterausbildung bei IGNIS brauchen, dass sie es schaffen können. Als Ermutigung gibt es monatliche Rundmails mit kleinen Hinweisen zum Kurs und der Erinnerung, dass man sich bei Fragen jederzeit melden kann, es gibt Informationen zum Lernen für die Prüfung, einen klar eingegrenzten Prüfungsstoff, Wiederholungsfragen und -videos zum Üben... Ich frage auch ab und zu persönlich



nach, wie es geht, und versuche bei Problemen eine passende Unterstützung zu finden.

ge|halt|voll: Ihr habt ja zwei Figuren erfunden, Tom und Lucy, die im Fernkurstext immer wieder mit ihren Kommentaren, Fragen und Geschichten nicht nur aufheitern, sondern auf die Ebene der Leser einsteigen. Würdest du sagen, das sind zwei ermutigende Figuren für die Teilnehmer?

Agnes: Für viele Teilnehmende sind sie ermutigend, weil sie die Themen in recht alltäglicher, oft humorvoller Weise aufgreifen. Mit ihnen kann man sich entspannt auf einen neuen Punkt einstimmen lassen oder Gelesenes aus ihren unterschiedlichen Perspektiven vertieft verstehen (die beiden sind recht "typische" Persönlichkeiten und streiten auch einmal gerne über die richtige Sichtweise). Nicht jeder kann sich mit Tom und Lucy anfreunden, manchen liegt die Art nicht ganz, aber die meisten finden ihre jugendlich Unterstützung unbekümmerte gut und merken: "Da sind noch

andere bei diesem Kurs. Super. Die nehmen mich mit hinein ins Gespräch."

Hier mehr zum IGNIS-Fernkurs:







Liebeserklärungen statt Belehrungen Mickey Wiese

Aus "Mein Freund Gott und ich" Brendow & Sohn Verlag, Moers, 2012,

Als mein Freund Gott mich nach zweieinhalb Jahren "Rebellion" immer noch liebte und nicht belehrte, konnte ich es kaum fassen. Und das kam so.

Nachdem ich Jesus an Fasching 1976 im Kloster mein Leben anvertraut hatte, durchlebte ich eine, wie man so sagt, steile geistliche Karriere. Schnell wurde ich aufgrund meiner strahlenden Begeisterung für meinen Freund Gott Bibelkreisleiter, Frontmann einer evangelistischen Band und baute eine erfolgreiche Teestubenarbeit auf. Zwar liebte mein Freund Gott es, in all diesen Settings meine Stimme zu hören und mit mir zusammen zu sein, doch hatte all das auch eine dunkle Seite. Bis zu den Ratschlägen in den neutestamentlichen Briefen, dass man Neubekehrte nicht so schnell in irgendwelche Dienste heben soll, war ich nämlich noch nicht vorgedrungen. Und so wuchs mit dem Erfolg der Erfolgsdruck und das Genießen der Liebe meines Freundes

Gott und das Vertrauen auf seine Güte nahmen im gleichen Maße ab. Während meine Gottesgaben von den Menschen gefördert wurden, blieben meine Seele und meine Freundschaftsbeziehung zu ihm in den Kinderschuhen stecken. Da aber auch ein christlich aufgeblasener Körper auf kleinen Standbeinen unter den Bedingungen einer gefallenen Welt nicht dagegen versichert ist nicht umzukippen, musste ich über kurz oder lang zu Fall kommen. Ich hätte auf meinen Physiklehrer hören sollen, als er mich lehrte, dass die aufgewendete Kraft für die Standfestigkeit umso größer sein muss, je schwerer der Körper ist, je tiefer sein Schwerpunkt liegt und je weiter die Umkippkante vom Schwerpunktlot entfernt ist. Aber wer denkt schon

Zweieinhalb Jahre lang hatte ich gegen alle Regeln des

an Physik, wenn er mit

den hohen Kräften der

jonglieren

Metaphysik

kann.

christlichen Establishments verstoßen, was man mir auch äußerlich ansah.

Weiterlesen hier:

Dieses Bild hat mein Sohn Lion Wiese im Buch zu diesem Kapitel gemalt.

Gan Wese

DankbarkeitRainer Haak

Nicht alles in unserem Leben läuft so, wie wir uns das wünschen. Manches ist unendlich mühsam, anderes geht schief, wieder anderes macht unsere Pläne und Träume zunichte. Wie kommt es, dass einige Menschen sich trotz aller Rückschläge nicht – oder nicht dauerhaft –entmutigen lassen? Ich bin sicher, sie gehen mit Enttäuschungen und Niederlagen anders um als die anderen. Sie haben einen anderen Blick aufs Leben.

Nach meiner Erfahrung gibt es, sehr vereinfacht dargestellt, drei Hauptwege, sich dem Leben und seinen dunklen und hellen Seiten zu stellen:

Der erste Weg: Leiden

Diese Menschen konzentrieren sich auf die Probleme, Verletzungen und die dunklen Seiten des Lebens. Sie klagen oft und fühlen sich als Opfer. Sie haben herausgefunden, dass das Leben gefährlich und ungerecht ist. Nun versuchen sie, sich entweder damit abzufinden oder aber sich dagegen aufzulehnen. Sie ziehen sich verletzt und oft verbittert in ihre geschützte Zone zurück oder kämpfen den zermürbenden Kampf gegen das Dunkle.

Der zweite Weg:

Zufriedenheit

Diese Menschen sehen das Schwere, aber auch das Schöne im Leben. Sie konzentrieren sich jedoch völlig auf das zweite. Das Schwere versuchen sie, soweit wie möglich, auszuklammern. Doch zum Glück gibt es ja immer noch genügend Dinge, die gut und positiv sind. Die genießen sie. Sie klagen nicht, sie kämpfen nicht. Sie sind nicht in besonderer Weise an Veränderung interessiert.

Der dritte Weg: Dankbarkeit

Der dritte Weg ähnelt auf den ersten Blick dem Weg der Zufriedenheit. Die Menschen des dritten Weges kennen ebenfalls, teils aus bitterer Erfahrung, das Schwere und Dunkle im Leben. Sie konzentrieren sich ebenfalls auf das Gute und Positive. Das versuchen sie zu fördern, wo immer es möglich ist. Sie fühlen sich dem Leben und seinen guten Möglichkeiten tief verbunden. Sie sehen auch in ihren Mitmenschen zuerst das Gute und versuchen, sie aktiv in ihrem Tun zu unterstützen.

Dankbarkeit ist der Königsweg so-

wohl zu Kraft und Lebensfreude als auch zu einem gesunden Engagement.

Der populäre amerikanische Präsident Abraham Lincoln (1809 bis 1865) hat sich bereits im Alter von zwölf Jahren für den Weg der Dankbarkeit entschieden. Seit dieser Zeit begleitete ihn ein Spruch, der zu seinem Lebensmotto werden sollte:

Die Menschen murren, weil keine Rose ohne Dornen wächst. Warum danken sie eigentlich nicht dafür,

dass Gott auf dornigen Stängeln so schöne Rosen wachsen lässt?

Als er bereits Präsident war, erzählte er in einem Interview: Dieser Satz habe ihm geholfen, durch Dankbarkeit ein glücklicher, innerlich reicher Mensch zu werden. Das gab ihm die Kraft und den Ansporn für seinen Kampf gegen die Sklaverei in Nordamerika.

Zum Buch von Rainer Haak:



BERHAUPT



Dass wir andere bestärken sollen, das ist ja nichts Neues. Der neue Schatz für mich ist, Ermutigen als verantwortungsvolle Aufgabe zu verstehen. Denn wir Menschen brauchen für so vieles Ausdauer – und für diese Ausdauer Ermutigung! Energie, Begeisterung, Klarheit gehen uns verloren, wir verlieren das Ziel aus den Augen oder wollen es erreichen, ohne alle notwendigen Aufgaben dafür zu erledigen. Ein Ermutiger hilft, am Ziel anzukommen.

Beispielsweise müssen wir Kompetenz erwerben und anwenden können, um Ziele zu erreichen: für die Gemeindearbeit, die berufliche Entwicklung, Ehe und Familie...

Diese Kompetenzentwicklung kostet zuerst einmal Zeit, die ich investieren muss, ohne dabei gleich zu "ernten", also von Erfolgen weiter motiviert zu werden. Diese Zeit ist viel Übungszeit, die manchmal langweilig, manchmal zäh, selten beglückend ist. Der Rückblick nach Jahrzehnten kann uns lehren, dass es sich gelohnt hat, trotz allem inneren und äußeren Widerstand nicht aufgegeben zu haben.

Ein Fazit wird sein: Es kommt auf die Ausdauer an (wie Jesus schon im Gleichnis vom vierfachen Ackerboden betont hat!). Es gibt viele begabte Leute, aber Begabung alleine macht es noch nicht. Die Personen, die durchhalten, schaffen Frucht. Und sie können manchen Kompetenzmangel durch Zeit und durch die Beharrlichkeit ausgleichen.

Für diese Ausdauer braucht es Ermutigung.

Ein Ermutiger versprüht Zuversicht, weil er den Wert von Zuversicht erkannt hat. Das tut uns allen gut.

Erinnern Sie sich noch an die Verhüllung des Berliner Reichstags 1995, ein Kunstprojekt des Künstlerehepaars Christo Jeanne-Claude? Wussten Sie, dass die beiden über 20 Jahre an diesem Projekt gearbeitet haben? Dass es dreimal von den jeweiligen Bundestagspräsidenten abgelehnt wurde? Sie haben trotzdem nicht aufgegeben Dieses 13 Millionen teure Kunstwerk beschäftigte zig Firmen, ein Heer von Mitarbeitern incl. der 90 professionellen Kletterer, die die Verhüllungsarbeit vornehmen mussten, da die Künstler Gerüste und Kräne ablehnten. Welch eine Ausdauer für eine Kunstidee, von der auch keine Fotos gemacht werden durften, die also vergänglich sein sollte.

Warum muss unser Glaube in die Jahre kommen, um ein Ermutiger sein zu können, warum kann dies nicht auch die Aufgabe Jüngerer sein?

Junge Menschen stehen in vielen Lebensprozessen, wo sie Ermutigung brauchen. Ältere, nach Jahrzehnten Christsein, wissen aus Lebenserfahrung, dass es neben dem Segen Gottes vor allem darauf ankommt, nicht aufzugeben. Sie sind vielleicht weniger auf eigene Ziele fixiert als früher, haben hoffentlich schon genug Ziele erreicht, Ziele, die erstrebenswert und wertvoll waren, und können den Wert von grundsätzlicher Motivation, Anstrengungsbereitschaft und Ausdauer viel höher einschätzen.

Bei manchem ist es ihnen nicht mehr so wichtig wie früher, dass sie es machen. Muss ich z.B. Lobpreisleiter sein und bleiben? Kann ich nicht die Jüngeren vorlassen und ihnen Zuversicht zusprechen, Kraft, damit sie nicht aufgeben, wenn es nicht so klappt, wenn Schwierigkeiten auftauchen oder Kritik. halten: Ermutiger gesucht

Was sind Ermutigung

Allgemein zielen Ermutigungsmittel zunächst darauf ab, den anderen zuversichtlicher zu machen, sodass er mit mehr Zuversicht ein konkretes Ziel auch erreicht.

Nach Andreas Dick kann Fremdermutigung auf dreierlei Art geschehen:

Ermutigung durch das, was man ist

Will ich ein Ermutiger sein, muss ich mich mit meinen eigenen Schwächen auseinander setzen. Denn wenn ich selbst mit Selbstzweifeln zu kämpfen habe, mir wenig zutraue, werde ich das signalisieren, egal was ich sonst versuche auszudrücken, um den anderen zu ermutigen. Jede Kommunikation teilt auch etwas von mir selbst mit, wer ich meine zu sein, auch wenn mir das gar nicht bewusst ist. Authentizität ist gefragt. Das kann bedeuten zuzuge-

ben, dass man sich das vielleicht selbst gar nicht zutraut, wozu man den anderen ermutigen möchte. Aber Authentizität ist eine Stärke, die ermutigt.

Ermutigung durch Beziehungsgestaltung

Da jede Kommunikation auch mitteilt, was ich vom anderen denke bzw. was ich von ihm erwarte, ist das Wichtigste, dass ich in meinem Herzen wirklich überzeugt bin, dass der andere den Schritt schaffen wird, zu dem ich ihn ermutigen möchte. Ohne Ehrlichkeit keine Ermutigung. Und eine vertrauensvolle Bezihung aufzubauen, benötigt dass ich vertrauenswürdig bin, also wirklich zu dem stehe, was ich sage.

Ermutigung durch Worte und Taten

Wenn die Beziehung die Vor-

aussetzungen erfüllt, Wege für Ermutigung zu öffnen, gibt es eine Vielzahl sehr unterschiedlicher ermutigender Handlungen. Prinzipiell sind fast alle Kommunikationsmittel in der Lage, als Ermutigungsmittel zu dienen. Das gesprochene Wort, der Tonfall, bewusstes Schweigen, Gestik, Mimik, die Art des Blickkontakts, ein zustimmendes Kopfnicken, ein einfaches Augenzwinkern, eine zustimmende Berührung, ... Aber auch, dass ich etwas mit dem anderen zusammen wage, ihm Unterstützung anbiete, kann Ermutigung vermitteln, vor allem, wenn der Schwerpunkt meines Angebotes eher darauf liegt, mit seiner Stärke zu kooperieren, nicht zu sehr darauf, seine Schwäche auszugleichen.

Lit.: Andreas Dick, Mut - über sich hinauswachsen, Verlag Hans Huber, Bern, 2010

halten: Ermutiger gesucht

smittel ____





Ermutigung statt Entmutigung Entmutigung

Ermutigung kann einem entmutigten Menschen Selbstwertgefühl, Lernfähigkeit und Entwicklungsmöglichkeiten zurückgeben:

Selbstwertgefühl

Entmutigung beeinflusst das Selbstwertgefühl. Ein entmutigter Mensch neigt dazu, beim kleinsten Hindernis aufzugeben, weil er sich nicht zutraut, das Hindernis zu überwinden. Damit kann er nicht die nötige Motivation entwickeln, das Hindernis auch bewältigen zu wollen. So scheuen entmutigte Menschen davor zurück, sich auf unbekanntes Terrain einzulassen, vermeiden Veränderungen und Verantwortung und entscheiden sich für Sicherheit. Entmutigte Menschen richten ihr Leben nach dem Motto aus: "Nimm dir nichts vor, dann schlägt dir nichts fehl".

Denkhemmungen

Mangel an Zuversicht und Selbstvertrauen kann sich beim Lernen in Form von "Denk-" oder "Lernblockaden" äußern. Denn Denken und Begreifen beim Lernen sind nicht nur eine Frage der Intelligenz, sondern auch eine Frage des psycho-emotionalen Zustandes. Die Überzeugung, in einem Gebiet unfähig zu sein, die als Kind erlernt wurde, kann sich als Erwachsener immer noch in Form einer Denksperre auf dem entsprechenden Gebiet äußern.

Umgang mit Grenzen der Begabung

Denk- und Leistungsblockaden können durch naive Begabungstheorien entstehen. Es zeigt sich, dass entmutigte Menschen nicht selten an eine eigene Leistungsbegrenzung glauben. Doch dort, wo sich vermeintliche Begabungsgrenzen zeigen oder jemand sich für unbegabt hält, liegt oft lediglich ein Mangel an Selbstvertrauen vor.

Jegge schreibt in seinem Buch "Dummheit ist lernbar" von einem Sonderschüler, dem von der Kinderpsychiatrie ein "leichter Hirnschaden" attestiert wurde. Die durch diese Diagnose erzeugte Stigmatisierung führt zu einer zusätzlichen Lerneinschränkung. Jegge fragt, ob die Einschränkung im Lernvermögen (langsameres Begreifen und Arbeiten, schwache Schulleistungen und auftretende Verhaltensstörungen) lich bereits die Begabungsgrenze darstellte oder ob die durch die Diagnose erzeugte Stigmatisierung zu einer zusätzlichen Lerneinschränkung führte, ob also die Auffälligkeiten durch die Entmutigung des Schülers zumindest verstärkt wurden. Der Junge glaubte selbst, lernunfähig zu sein. Durch einen

dem Lehrer aufzuzeigen, dass die Störung zu einem beträchtlichen Teil durch Selbsterfüllung dieser Überzeugung verursacht wurde.

Demgegenüber wirken Mut und Zuversicht folgendermaßen:

- Mut macht den Menschen zur Übernahme von Aufgaben bereit. Er macht aus einer bedrohlichen Aufgabe eine herausfordernde.
- Mut hilft, die eigenen Begabungen zu entdecken und auszubauen.
- Mut ermöglicht, Entdeckungsdrang und Forschergeist zu entwickeln und Neugierde auszuleben.
- Mut gibt Kraft und Schwung, die Aufgaben, die sich stellen, auch tatsächlich in Angriff zu nehmen und Widerstände zu überwinden.



Die Anti-Ermutiger

Die Besserwissi

Die Perfekti

Die AufNummerSicherer

Die NegativFans

Die Desillusionierer

Die DauerRedner

Die WeichKocher

Die Zeigefinger

Die Frustler

Die FlügelStutzer

Die ...







Mir stehen jetzt gerade zwei Ehepaare vor Augen, die ich als geistliche Eltern bezeichnen würde. Ich staune, wie sie Menschen anziehen und im Glauben begleiten. Auch wie sie dafür Zeit bereitstellen, neben ihrer Familie und dem sonstigen Alltag.

Einer der beiden geistlichen Väter, Martin, beschreibt verschiedene Eigenschaften von geistlicher Elternschaft. Unter anderem betont er, dass, wer Vater oder Mutter sein will, SEIN Kind sein muss, das meint, das Wesen des himmlischen Vaters kennen und "anziehen", eine eigenständige persönliche Spiritualität entfalten, die Erfahrung eines Begrenzten machen, dabei Krisenzeiten gewinnend durchlebt haben, loslassen können, das weite Herz Gottes bekommen und eine lebendige Hoffnung sein.

Ja, solche Geschwister gibt es, die diese Eigenschaften erworben haben, obwohl sie selbst mehr beteuern würden, dass sie noch Lernende sind auf diesem Weg.

Manchmal höre ich die Botschaft oder die Erwartung, dass jeder, der ins geistliche Alter kommt, ein geistlicher Vater oder eine geistliche Mutter werden sollte. Aber das stimmt so nicht.

Ich würde mich nicht als geistlichen Vater bezeichnen, bin dagegen gerne ein Pionier, der neue Projekte anpackt und andere mit hinein nimmt. Bei den geistlichen Eltern kommen wir zur Ruhe, tanken Kraft auf und Zuversicht und Mut. Bei mir dagegen wird man eher aufgefordert, in irgendeiner Weise mit zuzupacken, was Kraft kostet. Beides darf sein.

Aber ein Ermutiger will ich schon werden! Jüngere z.B. in ihrer Begeisterung für die Sache Jesu nicht einfach ertragen und aushalten, was sie so alles Neues und Unvollkommenes produzieren, sondern sie darin halten, zu ihnen stehen, durch Ermutigung! Und in schwierigen Situationen ein Vorbild an Mut sein!

Ermutiger, ebenso wie geistliche Eltern, dienen mehr aus dem Sein als aus dem Tun, was wir eigentlich nur durchs Leben lernen können und was seine Jahrzehnte braucht.

Aus: Werner May, Näher.Schöner. Weiter.



Kann Konfrontation eine Ermutigung sein

Jemanden verstehen, dass er aufgeben will, sich eine bestimmte Aufgabe nicht zutraut oder bestimmte Werte nicht einhält, heißt noch lange nicht, dass ich mit seinem entsprechenden Verhalten einverstanden bin.

Kann ich dann ermutigen?

Ja, wenn ich den anderen wirklich verstehe, bzw. verstehen will, sein Verhalten aus seinen Lebenserfahrungen und seinen Deutungen nachvollziehen kann, dann schafft dies eine Beziehungsbasis, dass auch meine Konfrontation ermutigend wirken kann.

Denn verstanden zu werden, ist schon die halbe Miete der Ermutigung.

Bei der Konfrontation geht es um das Verhalten einer Person, nie um die Person selbst. Konfrontation will den anderen nicht verletzen oder sich über den anderen erheben. Die Botschaft ist "Ich nehme dich an und ich traue dir zu, dass du dich ändern kannst, wenn du das oder jenes bleiben lässt und stattdessen das oder jenes tust."

In einer Konfrontation steckt die Überzeugung, dass der andere nicht nur Mut braucht, etwas anzupacken oder sich zuzutrauen, sondern auch Mut, konträre Verhaltensweisen zu unterlassen.

"Du wirst es schaffen, das traue ich dir zu, weniger Schokolade zu essen, wenn du jeden Morgen fünf Walnüsse isst."

"Ich traue dir zu, dass du bessere Noten haben wirst, wenn du dich im Fitnessstudio anmeldest."

"Ich glaube, dass Sie Ihre Unsicherheit, diese Aufgabe schaffen zu können, überwinden werden. Wenn Sie sich mehr Zeit dafür geben, wird es klappen!"

Das waren Ermutiger

"Mit dem lieben Gott darf man Deutsch reden!" Peter Dippl, ein Ermutiger

Unter den vielen Männern und Frauen, die mein Leben bereichert haben und hier ebenfalls verdient hätten, ausführlich gewürdigt zu werden, möchte ich diesen einen deutlich hervorheben: Peter Dippl, der mir geistlicher Vater, Mentor, Kollege, Bruder und Freund ist.

Ich hatte über viele Jahre in Berlin als sein Jugendpastor das Vorrecht, ihm über die Schulter in sein großes Herz zu schauen und habe unglaublich viel von ihm gelernt. Nicht nur das Handwerkliche, sondern vor allem die große weite Sicht für das Reich Gottes und das nahezu unerschütterliche Vertrauen in Gottes große Macht und unendliche Liebe.

Wer zu ihm kam und Rat suchte, musste nicht mit vorgefertigten Antworten rechnen, er würde den Willen Gottes erfragen für die jeweilige Lage.

Weiterlesen hier:

Olaf Franke Mehr zu Olaf:







Der Ermutiger Johannes Warth ist nicht nur der, der die Massen anspricht und ermutigt. Er lebt diese Rolle auch als Mensch

Es ist bestimmt 20 Jahre her, dass der Ermutiger Johannes Warth www.johannes-warth.de, damals noch alias Hans Dampf, im Himmelszelt im Eselsburger Tal einen Abend gestaltet hat. Ich war da mit meinem Patenkind und uns tat der Bauch weh vor Lachen. Das war die erste Begegnung mit Johannes Warth als Ermutiger und Überlebensberater.

Er hatte ein Ermutigungsprogramm im Repertoire, das eigentlich immer den Zeitgeist im Mark traf. Ich saß damals in der ersten Reihe und er gab mir ein Schwert in die Hand, das ich fast fallen ließ, weil es einfach zu schwer war. Seine Antwort: Deshalb heißt es Schwert. Das Wort drückt schon den Zustand aus, aber wir gehen unachtsam mit der Sprache um.

Weiterlesen hier:

Martin Kimmich www.ausgeglichener-leben.de

für uns

Mein Onkel, der Ermutiger

Ich bin in einem kleinen Dorf aufgewachsen, das uns Kindern viele Abenteuer in Wald und Feld bot.

An Schule hatte ich dagegen wenig Interesse, Hausaufgaben machte ich nur sehr oberflächlich und wenn ich sie nicht verstand, gar nicht. Dazu hatte ich eine leichte Matheschwäche und diese beeinflusste meine Leistung in den gesamten Fächern negativ. Für meine Eltern war eine gute Schullaufbahn kein Wert im Leben und sie hatten keine Zeit und auch keine eigenen Möglichkeiten, sich schulisch um mich zu kümmern.

So ging ich lieber mit meinen Freunden und den Schafen, die ich als Teenager hatte, hinaus und in das hinein, was sich uns im Dorf und der Umgebung bot.

Ein Großcousin meines Vaters aus der entfernten Stadt liebte das Landleben und besuchte uns mit seiner Frau zu jeder Gelegenheit und half auch bei den Ernten mit.

Er war Akademiker, mochte mich in meiner Art und begann, mich zu ermutigen, was meine Eltern nie getan hatten.

Weiterlesen hier:

er:

Karin Heck



Eine Ermutigerin für mich: Meine Frau

Annerose kommt von der Ostalb. Eine kalte, karge, aber sehr schöne Gegend. Hier ist sie auf einem kleinen Bauernhof aufgewachsen. Nachdem sie 15 Jahre auf mich gewartet hat, haben wir geheiratet. Annerose war 58 Jahre und ich 64 Jahre alt. Früher war ich glücklich ledig und heute bin ich glücklich verheiratet. Unser Eheleben ist vom Evangelium und von der Erkenntnis des Buches von Gary Chapman, die fünf Sprachen der Liebe geprägt. Meine Liebessprache ist Lob und Anerkennung. Mit dieser Liebesart fühle ich mich geliebt. Loben und Anerkennen ist eine Herausforderung für einen Menschen von der Ostalb, aber Annerose hat es mit Bravour gelernt.

Weiterlesen hier:





Jakobus Richter www.JakobusRichter.de



Erlebnispädagogik ermutigt

«Ich bin stark, hilfsbereit, mutig, zuverlässig und humorvoll. Ich habe mein Ziel vor Augen, habe Ausdauer, Geduld und handwerkliches Geschick. Ich bin ein Motivator sowie ein guter Organisator und Teamplayer.» Was wie ein Wunschkonzert an positiven Eigenschaften wirkt, ist die Selbsteinschätzung, die Nicola, 16, nach einer Woche Schneeprojekt für sich selber formuliert hat.

Glücklich darf sich schätzen, wer so über sich selber denken und urteilen darf. Nach einer Intensivwoche im Schnee ist Nicolas Selbstbeurteilung gerechtfertigt und wird von den Betreuern geteilt. Fünf Tage voller körperlicher und mentaler Herausforderungen liegen hinter ihm, aber auch fünf Tage voller Erfolgserlebnisse und positiver Gefühle.

Im Winter widmen sich die Jugendlichen des Internats Diapason eine Woche lang dem Element Schnee. In diversen Aktivitäten und Spielen werden ihnen posi-

tive Erlebnisse und persönliche Grenzerfahrungen vermittelt. Der Höhepunkt und gleichzeitig das Pièce de Resistance ist der Bau eines Iglus in Kleingruppen und die Übernachtung darin. Bei dieser Übung werden die Jugendlichen aus ihrem Komfortbereich herausgerissen. Der Erlebnisgehalt sowie die Selbstwirksamkeitserfahrung sind unvorstellbar groß. Wer seinen Iglu schlampig baut, friert in der Nacht.

Nicola war zum dritten Mal dabei



und brachte schon Erfahrung in den Abläufen mit. Er fand heraus, inwiefern er im Schneeprojekt profitierte: «Ich habe Geduld gelernt beim Iglu Bauen, habe Block für Block geschnitten und mich nicht stressen lassen. Auch mit den anderen Jugendlichen hatte ich Geduld, wenn sie mich nervten. Ich nahm es easy und hielt mich raus.» Dies sei ihm übrigens viel besser gelungen als noch im Vorjahr, meinte Nicola, und konstatierte so einen persönlichen Lernfortschritt.

Als Nicola geduldig an seinem Iglu baute, sprach ihn ein Betreu-



er auf die bevorstehende Berufslehre in der Automobilbranche an. Wer in einem dermaßen authentischen natürlichen Setting Nicolas Einsatzbereitschaft, Beharrlichkeit und Durchhaltewillen vorgeführt bekommt, wird ihm bezüglich eines erfolgreichen Absolvierens einer Ausbildung eine zuversichtliche Prognose ausstellen. Dem pflichtet auch Nicola selbst bei: «In den Lagern habe ich gelernt, mich selber zu motivieren, zum Beispiel, wenn wir auf einem Trek acht Stunden am Tag marschiert sind. Das hat mir in meinen Schnupperlehren stark geholfen und wird auch für die Lehre wichtig sein.»

Weiterlesen hier:.



Herbert Roth ist stellvertretender Internatsleiter im Internat Diapason in Wilderswil / Schweiz. (Der ausgebildete Sozialpädagoge ist seit 16 Jahren in der Schweizer Jugendhilfe tätig.)

Über das Internat Diapason

Das Diapason ist eine von vier Internatsschulen Stiftung der YOU COUNT, die sich in der Jugendhilfe engagiert. Die Stiftung YOU COUNT hebt sich in der Schweiz von anderen ähnlich gelagerten Institutionen ab durch ihre konzeptuell verankerte Erlebnispädagogik. Tagesschulen, eine heilpädagogische Sonderschule, Lehrlingswohngruppen, Familienberatung, psychologische Dienste, Timeoutplätze und das care leaver-Projekt kubo komplettieren das Angebot von YOU COUNT.

Links:









Die lebendige Grenze

Das Bild des Strandes zeigt, dass es zwar eine Grenze zwischen Meer und Land gibt, aber eine bewegliche, eine lebendige.

Mit Ebbe und Flut verschiebt sie sich. Es entsteht ein Grenzbereich. Eine solch lebendige Grenze brauchen wir oft für unser Miteinander: Das Nein liegt meistens nicht punktgenau (leitplankengenau) fest, sondern umfasst einen Grenzbereich.

So bedeutet z.B. pünktlich sein je nach Situation etwas anderes – ob ich zu einem Seminar komme oder zu einem Abendessen eingeladen bin, bei beiden bedeutet pünktlich sein nicht sekundengenau zu erscheinen.

Ein Beispiel:

Jesus sagt: "Der Sabbat ist für den Menschen da, nicht der Mensch für den Sabbat." (Mk 2,27)

Was ist der Sinn des Sabbats?

Der Sabbat, ein Tag zum Ruhen, Gott zu ehren, den Tag festlich zu begehen, ein friedvoller Tag.

Dieser Tag ist für den Menschen da und nicht der Mensch für diesen Tag.

Auf unser Thema übertragen können wir sagen, die Grenze ist für den Menschen da, nicht der Mensch für die Grenze.

Eine feste Grenze würde für alle festschreiben, was man am Sabbat zu tun hat. Sie berücksichtigt nicht den einzelnen Menschen, sondern wird durch allgemeine Regeln definiert. Solche Regeln oder Gesetze brauchen wir, aber sie dürfen nicht zum Selbstzweck werden. Wichtiger als die Kenntnis und das Einhalten von starren Grenzen, sondern ist der Mut zu lebendigen Grenzen! Bei diesen lebendigen Grenzen muss man den Sinn der Grenzziehung verstehen und in der konkreten Situation die jeweilige Grenze innerhalb des größeren Grenzbereichs herausfinden.

Diese lebendige Grenze füllt unser "Das soll sein – und das soll nicht sein" mit Leben und gibt Flexibilität.

Nehmen wir ein Beispiel:

Pünktlich zu einer internen Sitzung kommen

Was ist der Sinn?

Warum sollen wir pünktlich sein?
- Um gemeinsam beginnen zu können.

- Um wieder rechtzeitig aufhören zu können.

Und der Grenzbereich?

Was heißt pünktlich?

Bei einer internen Sitzung bedeutet pünktlich zu sein, 2-3 Minuten vorher da zu sein.

Verbindlicher Grenzbereich wären 5 Minuten vorher (früher wäre auch niemand der Verantwortlichen da) und maximal 2-3 Minuten zu spät kommen (denn so lange dauert wohl das Ankommen bis zum eigentlichen konzentrierten Beginn).

Kann ich nicht pünktlich sein, heißt das, mich rechtzeitig zu entschuldigen.

Jeweils die Grenze wahrnehmen, herausfinden oder aushandeln: Das hört sich anstrengend an und ist es auch. Da wäre es uns oft lieber, wenn es eine klare, feste, über alle Situationen hinweg geltende Grenze gäbe.

links-rechts: abends weggehen

Auch für eine lebendige Grenze lohnt es sich, den Spielraum in Friedenszeiten auszuloten. Erleichtern kann das die Technik des Links-Rechts-Annäherns.

Ich stelle mir einmal vor, meine 14-jährige Tochter möchte am Abend weggehen und fragt mich, wie lange sie bleiben darf.

Dafür überlege ich, mich sozusagen von rechts annähernd, was der äußerste Zeitpunkt sein könnte: 2:00 Uhr nachts – nein. 1:00 Uhr nachts – nein. 24:00 Uhr - nein. 23:30 - vielleicht.

Dann nähere ich mich von links an: Wann könnte ich mir vorstellen, dass sie frühestens nachhause kommt? 21:00 Uhr - nein. 22:00 Uhr - ja.

So hat sich eine lebendige Grenze zwischen 22:00 Uhr und 23:30 Uhr ergeben.

Wenn ich ein erfahrener Vater bin, werde ich mit meiner Tochter nicht zwei Minuten bevor sie das Haus verlässt darüber sprechen, sondern rechtzeitig, vielleicht vor dem Abendessen, um mit ihr dann ihre Vorstellungen auszutauschen. Sie wird dabei spüren, dass sie nicht einem Gesprächspartner mit einer starren Grenze gegenüber sitzt, der, egal was sie sagen wird, schon seine Entscheidung getroffen hat.



ge|halt|volle Horizonterweiterung 6.2//////////

Biografie

Biografiearbeit: Die Landkarte meines Lebens

"Das kann doch noch nicht alles gewesen sein", erzählt mir Ingo am Telefon und bittet um einen Coaching Termin. Der 46jährige Unternehmer zählt zu den "Sinn-Karrieristen". Dieser Begriff stammt aus einer Studie des Zukunftsinstituts Frankfurt. Gemeint sind Führungskräfte, die eine erfolgreiche Karriere hinter sich haben, aber den eigentlichen Sinn ihres Lebens suchen. Der Altersforscher Professor Robert N. Butler hat dazu ein Konzept entwickelt, das er "Life Review" – Lebensrückschau nennt. Er greift dabei ein Phänomen auf, das viele Menschen mit zunehmendem Alter verspüren: Sie wollen dem vergangenen Leben einen Sinn

Seit einem Jahr bieten wir in unserer Akademie ein Seminar zur Biografiearbeit an: In der Biografie-Schmiede leiten wir die Teilnehmer an, eine "Landkarte ihres Lebens" zu zeichnen. Diese Erinnerung an die Vergangenheit ist ein wichtiges Element, um die biografischen Stationen zu bewerten: Was waren die Höhepunkte, an die ich mich gerne erinnere? Was waren die Tiefpunkte, die ich emotional als Täler meines Lebens verorte?

Dabei stoßen die Teilnehmer auch auf die Sackgassen ihres Lebens: Verschlossene Türen in ihrer Karriere, zerbrochene Freundschaften und Holzwege, die nur eine Ablenkung waren. In der Stille zieht jeder eine Lebensbilanz und hat die Gelegenheit, auch in der Gruppe, die Siege zu feiern und die Niederlagen zu betrauern.

Dazu ein persönliches Beispiel: Meine Frau und ich haben 10 Jahre lang von einem historischen Gutshof geträumt und über sieben Jahre aktiv danach gesucht. Auf dieser Reise haben wir etliche Niederlagen erlebt: Drei konkrete Projekte haben sich zerschlagen. Die ganze Suche hat sehr viel Zeit und Ener-

gie gekostet. Beim dritten Anlauf war der Schmerz so stark, dass wir beide kurz davor waren, unseren großen Lebenstraum ganz aufzugeben. Gemeinsam mit einem Theologen haben wir am Tiefpunkt eine Aufstellung unseres Lebenstraumes gewagt. Dabei wurde deutlich, dass uns beiden die Einheit bei diesem konkreten Projekt fehlte, und wie hilfreich es war, dass unser Plan gescheitert ist. Trotz dieser Erkenntnis haben wir über ein Jahr gebraucht, bis jeder für sich diese Krise bewältigt hatte.

Aus dieser Erfahrung gestalten wir auch bei der Biografiearbeit das zweite Modul der Gegenwartsgestaltung. Wir begleiten die Teilnehmer aktiv in ihren Fragen der Lebensbewältigung. Ein Teilnehmer schildert, wie er aktuell vor einer schwierigen Entscheidung steht: Er hat ein Handwerksunternehmen, das er in sieben Jahren gerne einem Nachfolger übergeben möchte.

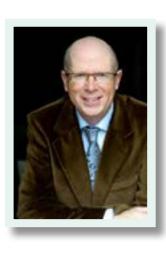
arbeit

von Rainer Wälde

Aktuell diskutiert er mit einer geeigneten Führungskraft über diesen Plan: Wie könnte die Übergabe praktisch aussehen? In der Biografiearbeit wird klar, dass in diesem Prozess beachtliche Zeitreserven frei werden. Wenn der potentielle Nachfolger bereits jetzt mehr Verantwortung übernimmt, kann der Chef mehr Zeit in die Auszubildenden investieren. Plötzlich strahlen seine Augen: Sein kostbares Wissen an die übernächste Generation weiterzugeben – das beflügelt ihn und bringt sein Herz zum Schwingen.

Zur dritten Phase der Biografiearbeit zählt es, eine konkrete Zukunftsperspektive zu entwickeln. Auch in diesem Modul arbeiten wir sehr aktivitätsorientiert: Die Teilnehmer erstellen eine Collage, auf der sie das Bild ihrer eigenen Zukunft illustrieren. Gemeinsam hören wir Filmmusik, die innere Bilder aufsteigen lässt. Meine Frau und ich finden es faszinierend, wie sich in dieser Kreativzeit alle drei Zeitdimensionen vereinen: Positive Bilder der Vergangenheit vermischen sich mit Symbolen der Gegenwart zu einem Motto Bild für die eigene Zukunft.

Weiterlesen hier:



Rainer Wälde leitet mit seiner Frau die Gutshof Akademie in Frielendorf bei Kassel. Als langjähriger Journalist dreht er Dokumentarfilme und berät Unternehmer, wie sie mit einem Blog die passenden Fachkräfte finden.

Eine nette Geschichte:

Das Stoppschild

Ich hätte in den Rückspiegel schauen sollen. Eigentlich habe ich das auch getan, aber unaufmerksam, denn ich hatte nicht bemerkt, dass hinter mir ein Streifenwagen fuhr. Dann hätte ich wahrscheinlich angehalten. Wahrscheinlich, höchstwahrscheinlich, obwohl ich mir mal vorgenommen habe, nicht wegen der Gegenwart eines Polizisten oder eines **Polizeiautos** etwas zu tun, was ich nicht tun würde, wenn diese nicht da wären, also, der Anspruch, etwas zu tun aus Überzeugung und nicht wegen einer drohen-

Vielleicht hätte ich nicht angehalten trotz Streifenwagen, aber wahrscheinlich doch, denn man ist ja nicht immer auf der Höhe seiner Überzeugungen, seiner Prinzipien.

den Strafe.

Dieses Stoppschild, das mich aufforderte anzuhalten, und das wusste ich, das meinte nicht nur abbremsen – das tat ich natürlich -, sondern die Räder sollten still stehen, dieses Stoppschild schützte eine wenig befahrene Straße vor der Nebenstraße, in der ich fuhr. Auch dieses Mal war weit und breit - gut, das ist übertrieben, so richtig einen Überblick konnte man sich erst kurz vor dem Schild verschaffen -, war weit und breit kein anderes Auto zu sehen, so fuhr ich vorsichtig, leicht abbremsend um die Kurve und freute mich, dass das Auto hinter mir scheinbar dasselbe tat, so vom Bewegungsablauf her. Und da sprang mir seine grüne Farbe ins Auge, ich erkannte es als Streifenwagen, dachte mir noch nichts groß dabei, wunderte mich höchstens, warum es mich so eilig überholte.

Kelle raus, vor mir angehalten, da wusste ich, was Sache war und hielt an.

Zwei Mann stiegen aus. Der jüngere der beiden Polizisten hielt sich zurück, während der ältere gerade auf mich zu kam und mich ansprach, ob ich denn das Stoppschild nicht gesehen hätte. Natürlich hätte ich es gesehen, ich

führe ja öfters hier.

Und warum ich nicht angehalten

hätte, oder leugne ich das, fragte er weiter.

Nein, in keiner Weise, ich hätte nicht angehalten, dafür hätte ich mich ja bewusst entschieden, erwiderte ich.

Da müsse er mir einen Strafzettel ausstellen, sagte er.

Klar, antwortete ich, er solle seine Pflicht tun. Das hätte ich wahrscheinlich nicht sagen sollen, das mit der Pflicht. Denn da ging irgendwie ein Ruck durch den Mann, das hatte ihn wohl getroffen. Nach so vielen Dienstjahren, die ich ihm zutraute, war das wohl verständlich, dass "Pflicht" ein Reizwort war.

Ich merkte, wie er sich zu beruhigen versuchte.

Er schaffte es, meine Bemerkung, die mit der Pflicht, zu übergehen, und begann etwas auszufüllen.

Er fragte, warum ich denn nicht angehalten hätte.

Kurz überlegte ich mir, ob er ein Recht auf diese sehr intime Frage habe. Ich entschied mich, nur kurz zu sagen, weil ich kein Auto hätte kommen sehen.

Heute sehe ich ein, dass dieser Satz ein Fehler gewesen ist.

Ob ich denn selber entschiede, ob ein Gesetz - er sprach jetzt gleich vom Gesetz und nicht nur von einem Stoppschild in und zu einer Nebenstraße - immer von mir selbst ausgelegt werden könne.

Ich wurde vorsichtiger, ich wollte ihn nicht überfordern, denn im Prinzip bin ich ein Freund der Polizei und sehr froh, dass wir sie haben, und auch überzeugt, dass wir sie brauchen.

Wenn ich denn öfters hier führe er wartete keine Antwort von mir ab -, ob ich dann jedes Mal nicht anhielte.

Nicht jedes Mal sagte ich, natürlich hielte ich an, wenn ein Auto komme, und manchmal auch, wenn keines komme, wegen des Schildes, aber nicht immer.

Wie oft ich denn schon nicht angehalten habe.

Soweit ich mich erinnern könne, in den letzten Monaten so 3-4 Mal.

Ich hätte lügen können, aber dafür gibt es für mich nur einen Grund, der rechtfertigt, nicht die Wahrheit zu sagen, und das ist aus Liebe. Darum ging es aber hier nicht vordergründig.

Murmelte er etwas von Wiederholungstäter? Oder bildete ich mir das nur ein?

Ich weiß nicht, warum ich ihm jetzt diese Frage stellte, die Frage, ob er denn selber immer bei jedem Stoppschild anhalte. Gerade, das hätte ich im Rückspiegel schon gesehen, habe er ja auch nicht angehalten. Und, falls sein Kollege gefahren sei - ich hatte das nicht abgespeichert -, dieser auch einen Strafzettel bekomme.

Okay, ich gebe zu, diese Fragen waren ein Fehler, einfach zu provokativ.

Nun, er wurde förmlich, in Einsatzfällen dürften sie das. Sie führen ja auch bei Rot über die Ampel, mit Blaulicht und Sirene natürlich. Aber sonst hielte er immer an.

Warum, fragte ich zurück. Jetzt hatte ich mich entschieden, das Gespräch einfach laufen zu lassen.

Weil er Polizist sei, das gehöre zum Berufsethos.

Wir schwiegen, Berufsethos, ein gewichtiges Wort!

Ich sei kein Polizist, sagte ich. Und ließ mal offen, was ich damit eigentlich sagen wollte.

Ob er denn, fuhr ich fort, auch als Privatperson auch immer anhalte. Er zögerte mit seiner Antwort. War es, weil ich als Täter nicht das Recht hatte, solche Fragen zu stellen, oder war es, weil er überlegte, ob er die Wahrheit sagen sollte? Ja, er halte immer an. Weil er immer ein bisschen Polizist sei, fügte er noch hinzu.

Wir schwiegen. Das wäre ein guter Gesprächsabschluss gewesen. Plötzlich sagte er, dass ich nicht so traurig dreinschauen solle, wegen der 10 Euro Verwarnung, äh, korrigierte er sich, er müsse mir als Wiederholungstäter, wirklich er sagte Wiederholungstäter, 35 Euro berechnen. Da gebe es schon höhere Strafen, fügte er noch hinzu.

Hatte ich traurig geschaut? Sollte ich das wegen 10 bzw. 35 Euro? Wegen Geld? Weiterlesen hier:





Wolframs ge halt voll -Witz Nr. 6.2

Ein Wanderrabbi ist mit seinem Schüler unterwegs von Ort zu Ort. Sie übernachten oft im Zelt und jederzeit muss der Schüler gewärtig sein, theologische Fragen gestellt zu bekommen.

Mitten aus dem Schlaf herausgerissen, fragt ihn der Rabbi eines nachts: "Was siehst du?" Schüler: "Den Sternenhimmel." Rabbi: "Richtig, und was sagt dir das?" Schüler: "Das sagt mir, dass wir einen wunderbaren Gott haben, der so schöne Sterne zu unserer Freude geschaffen hat!" Rabbi: "Du Esel, es sollte dir sagen, dass jemand unser Zelt gestohlen hat!"

Wer ist Wolfram?



Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

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

Lektorat: Agnes May, Würzburg

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

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

Beirat:

Prof. Ulrich Giesekus, 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

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Redaktionsadresse:

Pilziggrundstr. 103b, 97076 Würzburg, ge|halt|**voll**-Magazin, erscheint alle 2-3 Monate

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

www.gehaltvoll-magazin.de

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung, wie Sie diese Ausgabe 6.2 fanden. Danke!



Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

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

BIC: GENODEF1WU1

Stichwort: Spende

oder per PayPal an info@gehaltvoll-magazin.de

Werden Sie Abonnent: Warum?



Vorschau Nr. 6.3



gehaltvoll: Alltägliche Selbstverständlichkeiten entstauben

ge|halt|voll

wird unterstützt von Frankana und Freiko Gollhofen





Wer hält dir den Rücken frei?

Wer steht hinter dir,
wer hält dir den Rücken frei?
Ist es kalt dort oder heiß?
Oder weht dort ein vertrauter Wind,
der dich kühlt und wärmt
wie du es brauchst,
der all das Gute deiner Jahre bündelt,
wie ein Rebstock seine Ernte
Jahr um Jahr,
der als Rückenwind
dir Mut gibt
für den nächsten unbekannten Schritt?

Es gibt diesen Wind,
der immer wieder das Gesicht
von Menschen trägt,
der auch gerne selber an deren Stelle spricht:
Geh voran, ich steh zu dir,
lch, dein Gott von Anfang an .

Werner May