

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



• Alltägliche **Selbst-**
• **verstndlichkeiten**
• **entstauben**

6.3|2019



Editorial

Ein Smartphone ist noch nicht selbstverständlich, zumindest für mich, auch wenn ich mich schon gut daran gewöhnt habe, so einen "kompetenten Partner" in Händen zu halten. Doch es braucht sicher noch ein paar Jahre, bis ich es so selbstverständlich nutze wie zum Beispiel einen Kugelschreiber – also z.B. ohne über seine Funktionen besonders zu staunen, ohne über die vielfältigen Möglichkeiten begeistert zu sein.

Aber, das ist das Thema dieser **ge|halt|voll** Ausgabe, auch das bereits Selbstverständliche kann durchaus wieder zu etwas Besonderem werden, wenn wir den Staub wegpusten, den die Gewohnheit vieler Jahre darauf gelegt hat. Es gibt nichts, was nicht eine Geschichte erzählen könnte, ob es mein Taschentuch ist oder wie ich jemand auf der Straße begrüße. Alle Selbstverständlichkeiten sind einmal entstanden oder wurden einmal erfunden und haben Eingang in mein Leben gefunden.

Unser Alltag ist voller Geschichten.

Die sollte man sich nicht entgehen lassen. Darauf Appetit zu machen, ist das Ziel dieser **ge|halt|voll** Ausgabe. Aber aufgepasst, was dann zum Vorschein kommt - an, hinter und unter unseren Selbstverständlichkeiten - kann uns erfreuen, kann uns aber auch manchmal erschrecken.

Werner May, Herausgeber



Foto: Anja Legge



Hennry Wirth, Creative Director



Bisherige Ausgaben mit ge|halt|vollen-Themen:

Mit einem **Klick auf die bisherigen Titelbilder** auf der nächsten Seite
sind Sie beim jeweiligen Thema



Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen,
mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, aus-
drucken...) finden Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|voll Abonnent 

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



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



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



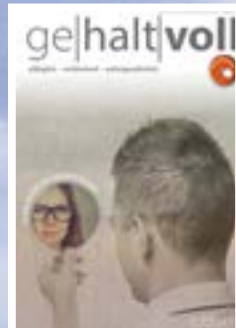
ge|halt|voll **Nr.2.3**
gehaltvoll: Expeditio-
nen ins Ja-Land



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



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



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



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



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



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



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



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



ge|halt|voll **Nr.5.3**
gehaltvoll: Ganzheit-
liche Zeitplanung



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



ge|halt|voll **Nr.6.2**
halten: Ermutiger
gesucht





ge|halt|voll

Inhalt **Nr. 6.3**

- 3 Editorial
- 5 Gebrauchsanweisung, bisherige ge|halt|voll Ausgaben
- 6 Inhaltsverzeichnis
- 8 **gehaltvoll: Alltägliche Selbstverständlichkeiten entstauben**

„Selbstverständlichkeiten sind Gedankenlosigkeiten“
(Peter Benary)

- 10 Leserstimmen
- 12 Von den Selbstverständlichkeiten den Staub wegpusten
- 13 Was sind alles Selbstverständlichkeiten?
- 14 Gedicht: die wendeltreppe
- 16 Selbstverständliche Glaubensüberzeugungen
- 18 Selbstverständlichkeiten können ihre Selbstverständlichkeit verlieren
- 20 Weitere Einstiegsübungen
- 22 Ein Beispiel: Gehwege
- 24 Gedicht: Leben ohne Brücken

- 
- 26 Staub entstauben
- 28 Sinnentabelle + zwei Übungen
- 30 Wie Selbstverständlichkeiten mich zu Gott führen können:
Meine Wohnungstür aufsperrern
- 32 Meine Kauf-Selbstverständlichkeiten durchbrechen mit den
Kauf-Nix-Fragen – Maria Sailer
- 34 Drei weitere Entstaubungen von Schönheit
- 36 Der tägliche Abschied - Drei persönliche Beispiele
- 38 Gebet: Von den Selbstverständlichkeiten den Staub wegpusten
- 40 Buchempfehlung: Anleitungen zum Staunen
- 41 FilmTipp: Zeit des Erwachens
- 42 Der **ge|halt|volle** Begriff 6.3 Implizites Wissen
- 43 **ge|halt|volle** Horizonterweiterung 6.3 Roboter ersetzen Kinderjockeys
- 44 Eine nette Geschichte: Die Straße
- 46 Wolframs **ge|halt|voller** Witz 6.3
- 48 Impressum
- 49 Vorschau Nr. 7.1 halten: Weisheit für jedermann?
- 50 Gedicht: Die Treppe zum Schloss

**Kartoffeln Abwasserleitung
Zähneputzen Flugzeuge
Zebrastreifen Orangen
Strom Gläser Blaue Tonne
Straßenlaterne Telefon
Briefkästen Schnürsenkel
Hausschlüssel Uhren
Regenschirm geteerte Straßen
Parkbänke Trinkwasser
Pfeffer und Salz Aufzug Brille
Kugelleis Kinderspielplätze
Pizza Fußgängerampel
Kirchenglocken Tatütata
Anrufbeantworter CDs Kaffee
Osterferien Geldbeutel
Milch Englisch U-Bahn
Supermarkt Sonnenschirm Tee**

E-Mail WLAN Verkehrsampel
Schuhe Krankenkasse Bücher
Schule Kindergeld Fahrrad
Badehose Auto Regenschirm
Gitarre Bäume Bier Stühle
Rollläden Kerzen Taschentuch
Spiegel Parkuhren
Bushaltestelle Flaschen
Feuerzeug Tabletten Brot
Fahrradwege Hobby Ferien
Gymnastik Ohrringe Urlaub
Geldautomat Café Fußball
Messer Wetterbericht Video
Kalender Geldscheine

„Selbstverständlichkeiten sind Gedankenlosigkeiten“

(Peter Benary)

Vier Leser laden ein ge|halt|voll Ausgabe



„Selbstverständlich kann ich für die nächste Ausgabe etwas schreiben, Werner...“ - so ähnlich war meine Reaktion auf die Anfrage der Redaktion. Ich habe mich gefreut. Schnell ist etwas gedacht und ausgesprochen. Aber die tatsächliche Beschäftigung und Umsetzung ist oft mit einem gewissen Mehraufwand verbunden. Dieses Aktivwerden lese ich aus vielen Beispielen in den Beiträgen dieser Ausgabe heraus. Und manches ist eine ganz einfache Übung: Augen auf!

Nicht nur mit dem Titelfoto wird das Bild vom Staubwegpusten verwendet. Hast Du schon mal in eine verstaubte Schale hineingepustet? Die Fusseln und Partikel fliegen hoch und vor allem in eine Richtung, nämlich zurück zu dem, der pustet! Auch in die Augen, es kribbelt in der Nase und man muss niesen...

Aber das Thema ist ja das Aufmerksamwerden für die Selbstverständlichkeiten in unserer Umgebung.

Auch in unserem Leben. Das Gebet auf Seite 39 reißt etwas an, was mich in letzter Zeit öfter beschäftigt: Wie wertvoll sind mir die gewachsenen Werte unserer Gesellschaft – Demokratie, freies Wahlrecht oder Meinungsfreiheit. Aber auch die Hinwendung zu Bedürftigen, Diskriminierten, Fremden, auf der Flucht befindlichen Menschen und jenen Hilflosen auf hoher See. Ist Helfen selbstverständlich?

Es wird mir deutlich: Wir sind uns nicht mehr in allem eins. Manche drücken ihren Unmut öffentlich aus auf Kundgebungen und in den sozialen Medien: „Das wird man ja wohl mal sagen dürfen!“ Der politische Diskurs wirbelt Staub auf! Selbstverständliche Werte scheinen plötzlich nicht mehr selbstverständlich. Manche vergessen sich in ihrer Ausdrucksweise, geben Anstand und Respekt auf. So wird offenbar, was unter der Oberfläche schwelt. Was sowieso da war. Vielleicht sollten wir dankbar sein, wenn Staub aufgewirbelt wird. Auch durch andere. Und auch wenn es mich verstört. Mir wird neu bewusst: Nichts ist selbstverständlich! Alles braucht die aufmerksame Zuwendung, braucht Beschäftigung damit. Aber dann entsteht Dankbarkeit. Zum Beispiel auch für die Grundrechte, mit denen ich hier und heute leben darf. Danke, Herr, ist mein Gebet.“

Daniel Heß, Kitzingen



Ich habe die ge|halt|voll wieder mit Neugier und Erwartung gelesen. Es ist eine Bereicherung in meinem Leben - wie sehr ich es doch liebe, von Gottes Reichtum zu sprechen.

Warum mir ge|halt|voll gefällt:

Ein Grund, warum ich die ge|halt|voll gerne lese, ist, dass ich sie auf meinem Handy mitnehme. Überall kann ich in diese positiven Gedanken eintauchen, ob in der S-Bahn oder in der Mittagspause! Es ist wichtig für mich, auch während des Tages in einer Oase eine Pause zu machen.

Verstaubtes entstauben - neulich fragte ich meine Freundin, wofür sie dankbar ist. Wir haben festgestellt, wie unterschiedlich wir sind. Auch wenn wir den Vers SEID DANKBAR schon viele Jahre kennen, erleben wir ihn individuell anders; d.h. jeder ist in seiner Persönlichkeit einzigartig. Dieses Wissen muss immer mal wieder vom Kopf ins Herz rutschen.

zum Lesen dieser

Als ich die Seite mit der Wendeltreppe aufschlug, fiel mir sofort die Fibonacci-Folge ein. Gottes Natur ist mir nie langweilig! Immer kann ich mich an der Schönheit der Schöpfung freuen - wenn uns langweilig ist, wird es nie an Gott liegen, er hat noch so viele Geheimnisse...

Die **ge|halt|voll** erinnert mich an die Schönheit des Lebens, an die positiven Seiten, und ermutigt mich in meinem Gottvertrauen.

Manchmal kann ich mir nicht vorstellen, dass es immer wieder Neues zu erfinden gibt. Daher ist diese **ge|halt|voll** eine gute Erinnerung, neugierig durchs Leben zu gehen und für Überraschungen offen zu sein.

*Gudrun Allerding-Engler,
Hamburg*



„Selbstverständlichkeiten sind Gedankenlosigkeiten“, so schreibt Peter Benary. Ja, diese Gedankenlosigkeiten vereinfachen mir das Leben ungemein, besonders, weil sie mir Zeit sparen. Ja, aber?

Mit Feingefühl und facettenreich kratzt das neue **ge|halt|voll** Magazin an meinem Gewohnten und bringt mich zum Nachdenken. Ich werde beim Lesen daran erinnert, meine Selbstverständlichkeiten genauer unter die Lupe zu nehmen, und bin erstaunt, wie schön Entstauben sein kann.

Durch eine Übung aus dem Magazin fielen meine Gedanken auf einen Vers aus dem 1. Johannesbrief, der mich seit vielen Jahren begleitet. Ich erinnerte mich, wann ich diese Stelle das erste Mal bewusst wahrnahm und warum sie mir so viel bedeutet. Dieser Fund hat mich zum Strahlen gebracht.

Die neue Ausgabe des Magazins hilft mir und hoffentlich auch Ihnen, auf unaufdringliche und wunderbare Weise in Vergessenheit Geratenes hervorzuholen und mit Dankbarkeit darauf zu schauen. Lassen auch Sie sich auf diese Reise ein!

Eva Grössl, Würzburg



Es geht diesmal um gute und gefährliche Selbstverständlichkeiten. Und auch diese Ausgabe besticht wieder durch ihre Vielfalt in Inhalt und Form.

Die verschiedenen methodischen Zugänge sowie die unterschiedlichen Hintergründe der Autoren ermöglichen für jeden Leser und jede Leserin den individuellen Einstieg ins Thema.

Zum Beispiel die kleinen Herausforderungen auf Seite 11, die dich dankbarer für alltägliche Selbstverständlichkeiten machen können.

Und endlich wird einmal aus männlich-wissenschaftlicher Perspektive der Frage auf Seite 14 nachgegangen, warum sich ausge-rechnet im Badezimmer der meiste Staub ansammelt.

Meine größte Herausforderung in diesem Heft: Die „Kauf-Nix-Fragen“.

Olaf Franke, Berlin

Von den Selbstverständlich- keiten den Staub wegpusten



Foto © k8most - Fotolia.com

Wir sind umgeben von vielen Selbstverständlichkeiten: Eisenbahn, Musik aus dem Radio mit mehreren Programmen, Haustüren, Telefon, Fenstervorhänge, Kühlschrank incl. Elektrizität, Gesundheitsversorgung, Verkehrssystem, Türklingeln, Tageszeitung, Treppenstufen, ...

Es ist gut, dass sie meistens im Hintergrund bleiben, sonst übersteigen sie alle gemeinsam unser Vorstellungsvermögen. Aber ab und zu dürfen sie einzeln in den Vordergrund geholt werden. Man muss mal wieder den Staub der Selbstverständlichkeit wegpusten und sie bestaunen.

Viele Selbstverständlichkeiten werden auch übersehen, weil sie klein sind: das Geschirr am täglichen Frühstückstisch, unsere Hausschuhe, der Stift, mit dem ich gerade schreibe, das Zwitschern eines Vogels, etc.

Können wir uns vorstellen, wie reich an Geschichten unser alltägliches Leben ist, wenn wir uns einmal die Zeit nehmen, von dem ein oder anderen Ereignis oder Gegenstand den Staub wegzupusten? Ein gehaltvolles Leben umgibt uns.

Sofort-Übung:
Nimm deinen Geldbeutel heraus. Neben Geld (hoffentlich) wirst du darin verschiedene Karten finden, Bankkarte, Krankenkasse, Kundenkarten, etc. Schau dir dies alles jetzt einmal nicht als Gebrauchsgegenstand, sondern als Gegenstand von Schönheit an. Gibt es etwas zu bestaunen?
Und die einzelnen Geldstücke sind aus den verschiedenen Euroländern, oder hast du nur deutsche Münzen?



Was sind noch alles Selbstverständlichkeiten?



Foto © bignai - Fotolia.com

Dinge, Abläufe werden zu Selbstverständlichkeiten, weil wir uns durch häufigen Gebrauch über einen längeren Zeitraum an sie gewöhnt haben - geteerte Straßen, Internet, Begrüßung per Handschlag, ...

Selbstverständlichkeiten sind oft auch Automatismen - das Schalten beim Autofahren, das Essen aufwärmen in der Mikrowelle - oder sie sind Teil von automatischen Prozessen, wie die Zahnbürste oder die Schnürsenkel meiner Schuhe, die ich zu einer Schleife binde.

Automatische Handlungen und ihre Bestandteile laufen halb- oder sogar unbewusst ab:

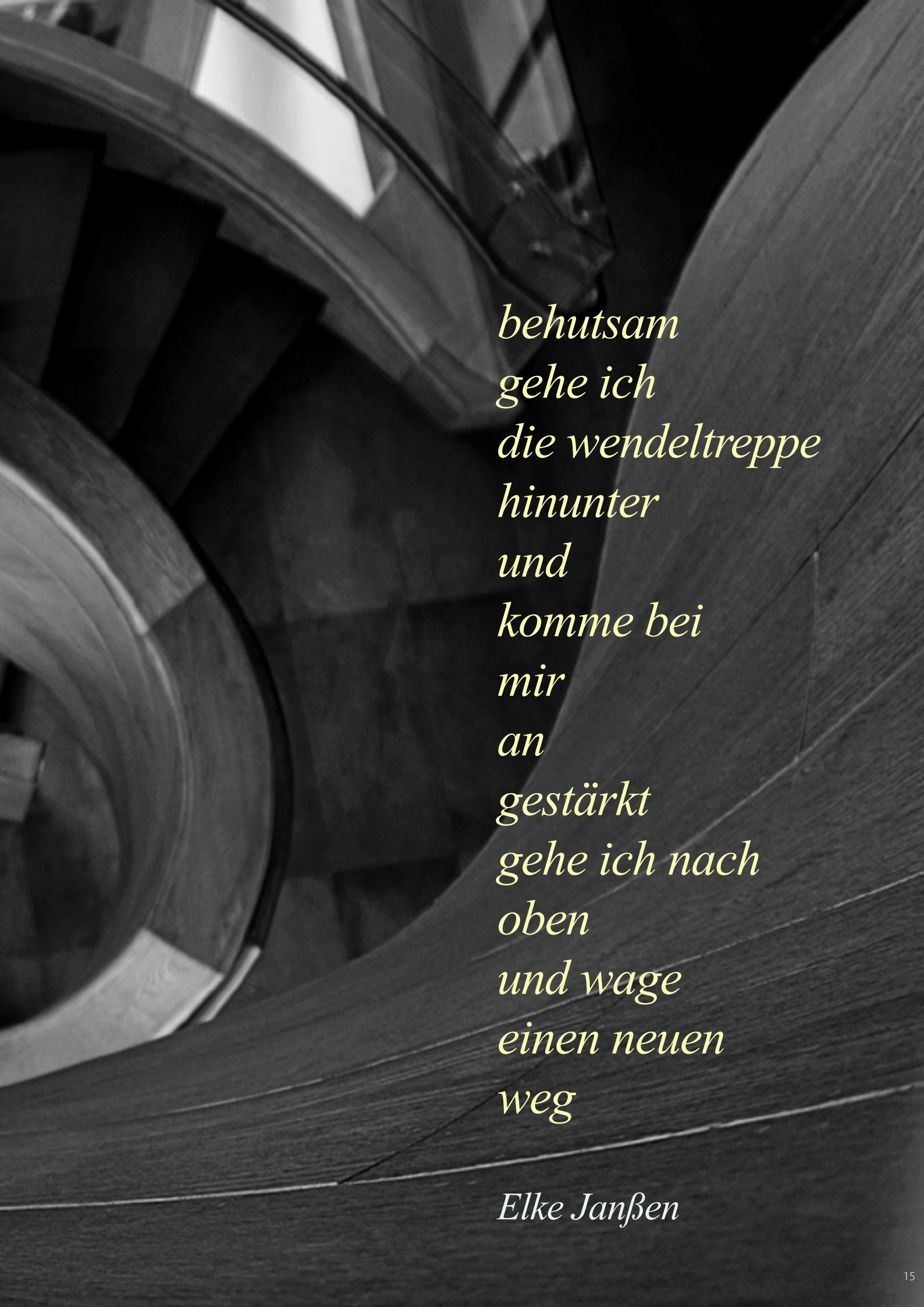
Parallel können wir andere Tätigkeiten ausführen. Während des Schuhebindens ein Gespräch weiterführen, beim Bezahlen an der Kasse mit der Chipkarte schon an die Vorbereitungen des Mittagessens denken, etc.

Für eine Pianistin ist es selbstverständlich, ihre Hände über die Klaviertasten springen und gleiten zu lassen und dabei den Noten vor ihren Augen zu folgen. Mich, den hier Ungebildeten, verwirrt schon

das Linien- und Punktegewirr des Notenblattes. Es gelingen ein paar Töne mit zwei Fingern, mir bleibt aber unverständlich, wie aus den Noten Bewegungen der Hände werden und dann richtige Töne im vorgesehenen Tempo.

Das Wunder der Selbstverständlichkeit bleibt, aber der Dank und das Staunen über dieses Wunder dürfen nicht verstauben, ob Klavierspielen, Fahrradfahren, Fliederduft oder Schreiben.

die wendeltreppe



*behutsam
gehe ich
die wendeltreppe
hinunter
und
komme bei
mir
an
gestärkt
gehe ich nach
oben
und wage
einen neuen
weg*

Elke Janßen



Selbstverständliche Glaubens- überzeugungen

.....

Eine Gruppe von Selbstverständlichkeiten soll nicht unerwähnt bleiben, die unserer Glaubensüberzeugungen.

Auch diese können im Laufe der Jahre verstauben.

Sie bleiben wahr in unserem Herzen, aber ihr Reichtum, ihre Schönheit verschwimmen.

Es können biblische Worte sein:

„Kommt her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken“, sagt Jesus Christus (Mt 11,28) oder im Psalm 23 heißt es „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln, ...“

oder theologische Einsichten:

„Gott ist aus Liebe Mensch geworden, um sein Leben zur Versöhnung für mich zu lassen.“ „Ich werde ewig leben bei Gott in einer mir heute unfassbaren höheren Lebensqualität.“

Alle diese geglaubten Wahrheiten sind aufgrund unserer persönlichen Geschichte schön. Einmal sind sie in unserem Leben aufgetaucht und warfen ihr Licht in unsere Welt.

Entstaubungsübung:

Welches Bibelwort hat dich vor 10 oder 20 Jahren besonders anhaltend angesprochen?

Ist das heute noch so?

Was sagt es dir heute?

Es muss nicht den gleichen Glanz haben wie früher, aber dieses Wort darf neuen gewinnen.

Zweige|halt|voll-Freunde haben diese Übung für uns gemacht:

„Es sind zwei Worte die mich seit Jahrzehnten begleiten: Das älteste vor ca. 30 Jahren ist Matthäus 6, 33, seit über 20 Jahren das Wort aus Johannes 6, 68.

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

Für mich bestand der Glanz von Matthäus 6, 33 darin, dass wenn mein Leben, mein SEIN, so auf Gott ausgerichtet ist, wie es Jesus beschreibt, dann sorgt er in allen Bereichen für mein Leben, meine Anliegen...! Das habe ich erlebt im Blick auf meine Arbeit, meine Versorgung der Familie sowie im Blick auf mein Leben. Gott hat mich wachsen lassen, im Glauben gestärkt, mir mehr offenbart von meinen Gaben und Fähigkeiten. Er hat mich bewahrt, Gesundheit geschenkt...!

„Da antwortete ihm Simon Petrus: Herr, wohin sollen wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens;“

Das zweite Wort aus Johannes 6, 68 zeigte mir Jesus, seine Größe, seine Stärke, seine Macht, sein Vermögen ... auf! In vielen seelsorgerlichen Diensten habe ich IHN als den Lebenden, den WIRKENDEN, der WUNDER tut, erlebt. Darüber bin ich sehr froh geworden.

Bis heute haben diese Worte für mich nichts an Glanz verloren! Ich erlebe sie als sehr lebendig und sie sind immer wieder präsent vor mir. Sie begleiten mich und ich fühle

mich durch diese Worte gesegnet, im Strom seines Segens!“

Hartmut, 64

Vor kurzem ist mir eine alte Karte in die Hände gefallen, auf der ein Vers aus Josua 1, 9 geschrieben stand:

„Ich habe es dir gesagt! Sei stark und sei mutig! Lass dir keine Angst einjagen, lass dich nicht einschüchtern, denn Jahwe, dein Gott, steht dir bei, wo du auch bist.“

Und daneben: „In der Liebe gibt es keine Furcht, denn Gottes vollkommene Liebe vertreibt jede Angst. Wer noch Angst hat, rechnet mit Strafe. Bei dem hat die Liebe ihr Ziel noch nicht erreicht.“

1 Johannes 4,18

Ich weiß nicht mehr, wann ich mir diese Worte aufgeschrieben habe. Immer wieder haben sie mir in der Vergangenheit Mut gemacht, um mich geworben oder mich gemahnt, doch Vertrauen zu haben, in die Liebe Gottes zu mir und in seine beständige Gegenwart.

Und ich merke, dass mir das heute noch schwer fällt, dass ich immer noch häufig in der Angst feststecke, die ein großes Lebensthema für mich ist.

Jetzt möchte ich mir neu zusprechen lassen, dass es Jesus ist, der mich vollkommen liebt, der sich nicht beirren lässt davon, dass ich es nur so schwer begreifen kann, dass Gott mich wirklich ohne Vorbedingung bejaht und mich deshalb in jeder Lebenssituation ohne Vorbehalte begleiten wird, ehrlich, kritisch, liebevoll und konstant.

Andrea, 62

SELBST- VER- STÄND- LICH- KEITEN

**können ihre Selbstverständ-
lichkeit verlieren**

Von alleine melden sich die Selbstverständlichkeiten nur, wenn wir sie „verloren“ haben und bemerken, dass sie uns fehlen, dass sie uns gedient haben, dass sie unser Leben verschönert haben.

2007 hatte ich eine schwere Operation hinter mir. In der anschlie-

ßenden Genesungsphase waren einige meiner automatisierten Abläufe plötzlich in ihre Einzelteile zerlegt, sie brauchten ihre Zeit, bis sie wieder zusammengesetzt waren. Selbstverständlichkeiten, wie das Treppensteigen, waren plötzlich nicht mehr selbstverständlich.

Oder in anderen Kulturen treten die Selbstverständlichkeiten aus dem Hintergrund hervor, weil wir plötzlich andere Lösungen, andere Formen oder Alternativen antreffen oder sie vermissen.

Zwei Freunde berichten, wie andere Kulturen Selbstverständlichkeiten wieder aufleuchten lassen.

Besteht mein Selbstverständnis aus Selbstverständlichkeiten?

«Das ist doch selbstverständlich», «selbstverständlich mache ich das gerne» oder ähnliche Sätze höre ich manchmal sagen.

Warum ist etwas selbstverständlich für mich oder andere? Das fragte ich mich erst, als mir Unerwartetes begegnete.

Als plötzlich nicht mehr galt, was sich von selbst versteht, es nicht mehr in meinem Leben lief, wie ich es natürlich (englisch natural= natürlich, selbstverständlich) erwartet hätte.

Selbstverständlich gehe ich mit einem kleinen Infekt zur Arbeit - dann zieht mich der Arzt mit 40,5°C Fieber aus dem Verkehr. Selbstredend bin ich immer leistungsfähig und schnell wieder auf dem Posten - dann falle ich 6 Monate wegen einer Erkrankung mit drei Operationen aus. Freilich haben wir uns eine Ehe «bis das der Tod uns scheidet» versprochen - und nach 3 Jahrzehnten scheidet der Richter.

Woher habe ich eigentlich den Eindruck, die Prägung, dass etwas selbstverständlich ist? Haben es mir Eltern, Grosseltern, Umfeld so vorgelebt? Entsteht diese Gewissheit aus dem Selbstverständnis, dem Selbstbild, dass ich von mir

als Christ, als guter Mensch, als guter Familienvater habe?

Als ich vor fast 5 Jahren in die Schweiz zog, um dort zu leben und zu arbeiten, erlebte ich eine Unterbrechung verschiedenster kleiner und großer Selbstverständlichkeiten. Hier weiterlesen:



*Andreas Klein, Betriebsleiter eines Wohnheimes für Menschen mit einer psychischen oder Suchterkrankung
Seit 2014 in Chur, Schweiz*

Was ist schon selbstverständlich?

Das Leben in einer anderen Kultur stellt vieles auf den Kopf. So ist es nicht mehr selbstverständlich in dem kulturellen Kontext meiner Gastkultur, dass eine Veranstaltung um 10 Uhr anfängt, wenn das so gesagt wird, sondern es ist eine Selbstverständlichkeit, erst mal eine Sache zu beenden, den Tee mit dem Nachbarn zu trinken, bis ich mich aufmache, um etwas anderes zu tun. Das hat mit dem anderen Zeitverständnis zu tun.

Nicht mehr linear zu denken, sondern zirkulär.

Was ich als eine besondere Herausforderung erlebe, ist der Mangel an sauberem Wasser. Es ist nicht selbstverständlich, aus der Leitung erstens Wasser zu bekommen und zweitens gleich trinken zu können. So muss das Wasser erst gefiltert werden, bevor es Trinkwasser werden kann. Da erlebe ich eine tiefe Dankbarkeit, in Deutschland mit gutem Wasser versorgt zu sein. Auch ist es nicht selbstverständlich, in Frieden leben zu können, in Ruhe zu schlafen, Sicherheit zu erleben und sich auf die Ordnungshüter verlassen zu können. Auch ist das Erleben der vier Jahreszeiten nicht selbstverständlich, wenn es nur Trocken- und Regenzeiten im Wechsel gibt.

Hier weiterlesen:



Judith Finkbeiner, Missionarin mit dem Deutschen Missionsärzte Team (DMÄT) und tätig in der psychologischen Begleitung von Missionaren in Zentral- und Ostafrika



Weitere

Einstiegsübungen:

Deine PC-Maus

Ich vermute, wenn du diese Zeitschrift liest, dass du gerade in deiner rechten Hand die PC-Maus hältst.

Sie ist schon selbstverständlich, obwohl es sie noch nicht soooo lange gibt.

In der Zwischenzeit gibt es sie in vielen Varianten, im Design wie in der technischen Ausstattung.

Nimm dir doch mal eine Minute Zeit, um deine PC-Maus zu untersuchen und den Staub des Selbstverständlichen wegzupusten.

Welches Design hat sie, welche Farbe, wie liegt sie in deiner Hand, woher hast du sie?

Vielleicht magst du einen Gedanken auf sie schreiben? Oder etwas aufkleben?

Deine PC-Maus könnte dich in Zukunft oft aus dem Schlaf der Selbstverständlichkeiten aufwecken.

Ich wünsche dir mit ihr gute Erfahrungen.

Stühle selbstverständlich?

Suche mit deiner Suchmaschine > „Geschichte des Stuhls“ Das hast du noch nicht gewusst, oder?

(Nebenbei: Ist so eine Suchmaschine nicht auch schon selbstverständlich geworden?)

Begrüßungsformel

Achte einmal einen Tag oder mehrere darauf, wie dich relativ fremde Menschen begrüßen: Grüß Gott? Hallo? Willkommen? Ich grüße Sie? Guten Tag? Schön, Sie zu sehen? Oder ...?

Was ist deine eigene Begrüßungsformel?

Magst du mal eine andere ausprobieren?

Verzicht auf Spiegel

Verzichte einmal für einen Tag darauf, in einen Spiegel zu schauen. Wie geht es dir damit?

Nicht immer hatten die Menschen Spiegel:





Ein Beispiel: _____

Gehwege

Gehwege sind für uns selbstverständlich. In allen Ländern gibt es Gehwege, zumindest in den Innenstädten der Großstädte. In den Vororten sucht man z.B. in den USA vergebens nach ihnen.

Wir haben uns an die Gehwege gewöhnt, sie erscheinen uns wahrscheinlich nicht als schön. Erst wenn wir uns eine längere Zeit in einer Kultur aufhalten, wo sich das Leben nur auf der Straße abspielt, dann werden wir unsere Gehwege genießen und ein „Ach, wie schön“ wird uns wie selbstverständlich über die Lippen kommen.

Städteplanerisch sind Gehwege in Deutschland eine Sache mit einigen Vorschriften und Hintergedanken: Mindestanforderungen, die Gehweg erfüllen sollten.

Hier ein paar Beispiele:

- Das Begegnen von zwei Fußgängern, auch mit Regenschirm, muss möglich sein.
- Zwei sich begegnende Fußgänger wollen auch immer einen Abstand zwischen sich haben.
- Ein Überholen von langsamen Personen, die zum Beispiel nur schlendern, muss möglich sein.
- Mit dem Fahrrad fahrende Kinder (siehe oben) dürfen nicht zur Gefährdung werden.
- Zur Nutzbarkeit gehört auch die Möglichkeit des Begegnens von zwei Personen mit Kinderwagen.
- Gehwege haben auch soziale Funktionen wie Aufenthalt. Hierfür muss der entsprechende Platz für ein Pläuschchen vorhanden sein.

Gehwege können an sich schön sein, durch ihre Pflasterung, das Muster und die Farbe der Steine, durch Blumen- und Pflanzenrabatten, durch den Randstein, durch ...

Unsere „herausfordernde“ Einladung: Bestaune Gehwege!







Leben ohne Brücken

Ohne Brücken brauchen

Menschen Flügel

Autobahnen Ampeln

Flüsse Flöße

und das Tal

Geduld

Werner May





Staub entstauben – eine persönliche Geschichte oder „Typisch Mann“.....

Über die Jahrzehnte unserer gemeinsamen Ehe- und Familiengeschichte hatte sich mit der Zeit eingespielt, wo ich, als Ehemann und Familienvater, im Haushalt mitgeholfen habe.

So zum Beispiel war es meine Aufgabe, wöchentlich in bestimmten Zimmern Staub zu saugen.

Vor einigen Jahren war ich dem einfach mal müde und habe meiner Frau vorgeschlagen, mit ihr zu tauschen. Also war jetzt das Boden-Nasswischen bestimmter Räume mit vorherigem Staubaufkehren dran.

Und ich muss zugeben, jetzt immer noch, nach einigen Jahren, staune ich darüber, wie viel Staub sich im Besen ansammelt, wie oft ich diesen jedes Mal während der Putzaktion säubern muss.

Worauf will ich hinaus?

Natürlich wusste ich, dass es Staub gibt. Ich kenne ja Staubwolken, wenn der Wind schärfer weht oder bei Bauarbeiten.

Aber irgendwie hatte ich den alltäglichen Staub nicht gesehen, ja sogar unterschätzt, weil mir das „ständige“ Staubwischen schon im elterlichen Haus lächerlich vorkam.

Jede Woche schüttelte ich den Kopf, wenn ich zum Beispiel das Badezimmer betrete, dass ich immer noch denke, dass dieses Staubkehren vor dem Wischen eigentlich überflüssig ist, denn ich sehe ja gar nichts. Und dann starre ich auf den schmutzigen Kehrbesen und staune über die „Unmengen“ von Staub!

Was ist Staub, im speziellen Hausstaub, überhaupt?

Wikipedia verrät es uns

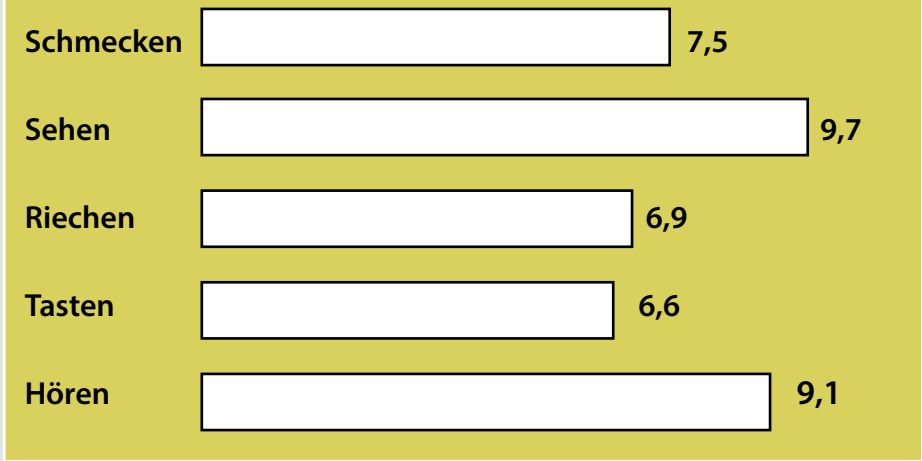


Aber warum sammelt sich der Staub gerade im Badezimmer am meisten? Das ist doch so klein und die anderen Räume viel größer, wo viel weniger Staub sich im Besen festhängt?



Die Sinnesstatistik

Wir Menschen haben fünf Sinne. **ge|halt|voll** hat eine größere Zahl von Freunden befragt: Welche Bedeutung hat jeder der fünf Sinne für dich in deinem alltäglichen Leben? Bitte drücke das durch eine Zahlenangabe aus.



Sehen und hören besitzen die größte Bedeutung.

Nimm dir jetzt mal 10 Minuten Hörzeit!

Setze dich zum Beispiel auf eine Bank in deiner Stadt, schließe die Augen und höre, welche Geräusche dir in den nächsten 10 Minuten begegnen.

Zwei Freunde haben das getan



Lutz Scheffel, Arnsberg (Westf.)



Maria Seitz, Würzburg

Nimm dir jetzt mal 10 Minuten Geruchszeit!

Wie soll das gehen? Gehe einmal für 10 Minuten durch die Straßen deiner Stadt. Versuche nicht herumzuschauen und dich dadurch abzulenken, sondern achte darauf, was du alles riechst.

Zwei Freunde haben das getan



Angelika Mißfeldt, Hamburg



Markus Hartmann, Bad Kissingen

Wie Selbstverständlichkeiten mich zu Gott führen können:

Meine Wohnungstür aufsperren

Jeden Tag, wenn ich meine Wohnungstür aufsperr, spüre ich, dass ich etwas Besonderes tue.

Den Schlüssel am Schloss ansetzen, das Geräusch beim Einstecken und der leichte Druck dabei, dann herumdrehen, etwas gegen Widerstand andrücken, dann das klackende Geräusch, wenn das Schloss aufspringt, schließlich den Schlüssel wieder herausziehen und zum Schluss trete ich in eine vertraute Wohnung.

Das ist alles schön.

Auch wenn ich andere Türen aufsperr, die zum Büro, die zum Auto, berührt mich Ähnliches.

Eine selbstverständliche Handlung ist nicht verstaubt für mich.

Kleineren Kindern werden noch keine Schlüssel anvertraut. Mit dem Alter nimmt unsere „Schlüsselgewalt“ zu.

Wir haben ein Recht auf diesen oder jenen Schlüssel. (Müssen ihn auch beim Auszug z.B. wieder abgeben.)

Und wir besitzen den richtigen Schlüssel zum passenden Schloss, ein Privileg, das nur wenige ebenfalls besitzen oder manchmal kein anderer.

Die Bibel spricht vom Schlüssel zum Himmelreich, von der Tür, an die wir klopfen sollen, damit sie dann aufgetan wird, ...Der Vorhang zum Allerheiligsten ist zerrissen. Wir können eintreten dank Jesu Opfer.

Ich darf eintreten, ich darf Gott nahe kommen. Ich kenne den Schlüssel, bzw. das Passwort: Jesus Christus.

Das tägliche TüreAufsperren könnte mich daran erinnern.





Meine Kauf-Selbstverständlichkeiten durchbrechen mit den Kauf-Nix-Fragen



Liebe Maria, danke dir, dass du zu unserer Bitte, an der nächsten gehaltvoll mitzuarbeiten, zugesagt hast.

Es geht um einen Selbsterfahrungsbericht von dir, indem du dich einmal eine Woche lang beobachtest, wie es dir mit diesen folgenden Kauf-Nix-Fragen ergeht. Was deine Erfahrungen damit sind.

Und das sind die Kauf-Nix-Fragen:

- Brauche ich das wirklich?
- Wie viel habe ich davon bereits?
- Wie oft werde ich es benutzen?
- Wie lange wird es halten?
- Kann ich es auch ausleihen?
- Habe ich etwas, das genauso ist?
- Kann ich ohne auch leben?
- Will ich das wirklich?
- Was mache ich damit, wenn ich es nicht mehr brauche?
- Wie lange wird es mich glücklich machen?

„Die Fragen haben es ja wirklich in sich.

Bei den Überlegungen dazu habe ich schon gemerkt, dass es für mich gar nicht so einfach sein wird, diese Inhalte in meinen Kauf-Alltag einfließen zu lassen.

Ich kaufe gerne, oft, viel und auch oft unüberlegt.

Ich lasse mich leicht beeinflussen und es kostet mich Mühe, gezielt und konzentriert einzukaufen.

Kaufen ist für mich eine Art „Ersatzbefriedigung“.

Ich habe Einkaufsmärkte, in denen ich mehr einkaufe, als ich geplant habe. Dazu zählt zum Beispiel Aldi. Ich habe mir schon oft überlegt, woran es liegen kann. Ich vermute, dass es die Angebote und die reduzierten Artikel sind. Das verlockt mich und gibt mir das gute Gefühl, ein „Schnäppchen“ gemacht zu haben.

Schon seit längerem versuche ich zu vermeiden, dort einzukaufen.

Aber manchmal, da brauche ich es einfach und "gönne mir" ein paar extra Ausgaben. Das macht mich aber hinterher unzufrieden und ich fühle mich "mir selber ausgeliefert".

Ich habe mir angewöhnt, in kleine Geschäfte zu gehen, wo ich nur gezielt das kaufen kann, was ich auch wirklich gerade brauche. Weniger Discounter, keine großen Kaufhäuser. Mehr Einzelhandel, Metzger, Bäcker, Gemüseladen, Klamottenladen, Haushaltsgeschäft.

Ich mache mir eine Einkaufsliste, an die halte ich mich aber nicht wirklich. Ich benutze sie eigentlich nur, um die wichtigen Dinge

nicht zu vergessen!
Nun aber zu deinen Fragen:

Brauche ich das wirklich?

Die Frage hat mich schon als erstes auf meine Schwäche aufmerksam gemacht. Da ich wie oben schon kurz beschrieben mein Kaufverhalten seit längerem kritisch betrachte, merke ich natürlich schneller, dass ich vieles gar nicht wirklich benötige.

Ich habe mich über Jahre hinweg mit Einkaufen, vor allem Nahrungsmittel, getröstet. Ich erlebe immer wieder einen großen Mangel, den ich verhaltenstherapeutisch versuche zu verstehen. Es ist nicht leicht und führt mich auch immer wieder an schmerzhafteste Punkte und Seelenzustände, die mich Traurigkeit und Bedürftigkeit spüren lassen.

Ich würde sagen, dass ich mich jetzt in den Tagen, in denen ich mich bewusst auf die Frage konzentriere, nicht wirklich seelisch besser fühle. Es ist mühsam, mich dem Thema zu stellen. Aber es fühlt sich vielleicht doch ehrlicher und „ruhiger“ an. Also, es bleibt eine aktuelle und wichtige Frage für mich! Es ist eine sehr gute Frage!

Wie viel habe ich davon bereits?

Ich erlebe mich als „Hamsterkäuferin“. Obwohl ich schon einige Vorräte habe, mehr als ich benötige, kaufe ich mir Dinge, die ich zwar irgendwann brauche, aber nicht in der Menge. Das stresst mich schon. Es ist anstrengend und hat etwas Hektisches, Gehetztes, Unbefriedigtes, anscheinend Notwendiges als Druck und innerer Antreiber an sich.

Das Gefühl, ich könnte es dringend brauchen, es wird mir sonst fehlen, ich könnte es bereuen.

Die Fragestellung war in dieser Zeit gut für mich. Ich habe immer wieder erkannt, dass ich schon genügend davon habe und eigentlich auch nicht wirklich aktuell benötige. Dazu war aber auch Zeit, Ruhe und Konzentration notwendig, die Frage musste ich mir auch immer wieder bewusst stellen!

Wie oft werde ich es benutzen?

Auch das war für mich eine wesentliche Frage. Für Eventualitäten bin ich ja immer zu haben. Es gibt vielerlei Begründungen, ich kann mich selber gut „hinters Licht führen“ und Erklärungen schaffen für Situationen, wo ich dieses „Ding“ doch gebrauchen könnte!

Wie lange wird es halten?

Diese Frage hat mich schon eher beim Kaufen beeinflusst. Manchmal habe ich das Teil wieder zurück ins Regal gelegt!

Kann ich es auch ausleihen?

Das war für mich eine neue Frage. Beim Einkaufen habe ich bisher nicht daran gedacht, ob es diesen Faktor beinhaltet. Aber auch eine gute Frage. Jedoch habe ich wenige Situationen gehabt, in denen ich mich genau deshalb habe abhalten lassen, etwas nicht zu kaufen oder zu kaufen.

Habe ich etwas, das genauso ist?

Das war eine etwas anstrengende Frage. Da musste ich schon mal genauer überlegen. Das hat mich Zeit gekostet und oft genervt.

Kann ich ohne auch leben?

Diese Frage war am klarsten. Ich kann ohne leben. Das hat am

meisten gewirkt!

Will ich das wirklich?

Da musste ich mir überlegen, warum ich das jetzt kaufen will. Natürlich eine „Gretchenfrage“ für mich! Was will ich jetzt eigentlich??

Da war Ehrlichkeit gefragt. Meine Projektionen und Ersatzwünsche waren hier natürlich etwas verborgen, aber es war eine konkrete und wichtige Frage. Was treibt mich an? Wer oder was bestimmt gerade mein Handeln??

Diese Frage will ich mir weiterhin öfters stellen!

Was mache ich damit, wenn ich es nicht mehr brauche?

Seltsamerweise kam mir diese Frage beim Einkauf auch neu vor! Ich wunderte mich, wie „unreflektiert“ ich bis jetzt in Bezug auf diese Frage eingekauft habe!

Wie lange wird es mich glücklich machen?

Naja, das war auch eine nicht so einfache Frage. Ich bemerkte, dass es eine Kernfrage war, die sich mir schon stellte, aber mit der ich mich nicht gerne befasste. Auch da war wieder „Ehrlichkeit“ mir selber gegenüber angesagt.

Mein Einkaufsverhalten so zu gestalten, wäre und ist sinnvoll. Ich habe bei all den Fragen so einiges bei mir entdeckt, das im Unbewussten agiert und mich auch steuert. Die Fragen waren anstrengend und sehr direkt!!

Ich meine, dass ich manches weiterhin „bearbeiten“ kann und die Fragen mich vielleicht bei den kommenden Einkäufen erinnern!!

Vielen Dank

Drei weitere Entstaubungen an Schönheiten



Entstaubung 1: Die Bahnsitze

Mir genügen lassen fällt mir leichter, wenn ich mir vergegenwärtige, dass ich in Schönheit schwimme, von vielen schönen kleinen Dingen und Selbstverständlichkeiten umgeben bin, die es nur gilt, zu beachten und wahrzunehmen.

Ein Beispiel: Die Sitzbezüge im öffentlichen Bus oder im Zug, nicht nur im ICE, 1. Klasse.

Kürzlich saß ich in einem älteren Regionalexpress. Mit Zügen dieser Art bin ich schon oft gefahren, der Leser wahrscheinlich auch.

Auf den ersten Blick: altbekannte, altmodische, abgenutzte Ausstattung des Abteils.

Auf den zweiten Blick: Ich musste zugeben, dass ich die Sitzbezüge noch nie bewusst angeschaut habe.

Auf den dritten dauerhafteren Blick: Ich bestaunte das Linien- und Farbenspiel auf dem Sitz mir gegenüber. Ja, jemand hatte sich das ausgedacht, jemand anderes hatte eine Entscheidung getroffen, dieses Muster auszuwählen, jemand weiteres hatte es produziert und angebracht.

Würde ich das Design als ein Bild konkreter Kunst in einem Museum sehen, würde ich zumindest stehen bleiben und mich an

den schrägen, parallelen Linien mit unterschiedlicher Dicke und unterschiedlichen Blautönen erfreuen, würde mich erfreuen, wie dieses Muster in Senkrechten eingefasst zum melierten Hintergrund passt.

Dieses Bild würde keinen Preis gewinnen, das gebe ich zu, aber es wäre schön.

Die Sitze in diesem Abteil sind schön, auch die in meinem Linienbus, auch die in meinem Anschlusszug.

Wir sind von Schönheit umgeben.

Heute brauche ich in kein Museum zu gehen. Ich muss nur ab und zu innehalten und staunen.

So lerne ich, mir im Alltag genügen zu lassen.

Entstaubung 2: Die Straßenkurve

Straßenkurven sind Selbstverständlichkeiten, die vor einigen Jahren ihren Staub verloren, als der Mercedes Benz A-Klasse beim Elchtest auf das Dach kippte.

Tagtäglich benutzen wir wahrscheinlich Kurven, wobei ich hier einmal die Straßenkreuzungen und -abzweigungen außer Acht lassen will.

Da gibt es sanfte Kurven, Haarnadelkurven und Serpentina-

scharfe Kurven, auffällige und unauffällige Kurven.

Straßenbautechnisch müssen die Steine der Straßenränder besonders angepasst werden, vielleicht auch die Kurve selbst etwas verbreitert werden, wenn es geht. Nicht nur der Mercedes kann aus der Kurve fallen oder auf die Gegenfahrbahn kommen.

Als Kind mit dem Fahrrad waren Straßenkurven immer etwas Besonderes, man musste sich zur Seite legen, das Körpergefühl nahm an Erregung zu, man musste aufpassen, nicht auszurutschen usw.

Kurven bieten also gewisse Reize – einem meiner Kinder wurde es regelmäßig schlecht, wenn die Kurve schärfer wurde, schon alleine das Wort konnte solche Gefühle auslösen.

Ist das alles schön? Wenn man will, sicher.

Ein Autofahr-Hasardeur – kürzlich war ich leider mit einem unterwegs – liebt es, wenn die Reifen quietschen (vielleicht auch die Passanten sich umdrehen) und fährt jede Kurve von der Gegenseite an, wie es manche LKW sowieso tun müssen.

Aus der Flugzeugperspektive schauen kurvenreiche Straßen schön aus, aber auch vom Auto aus, die geschwungenen Seiten-



ränder, die parallel folgenden Mittelstreifen oder umgekehrt.

Und dann noch die Frage, was hinter einer Kurve kommt? Ein toller Ausblick, das Ziel, der nächste Stau, ein Auto, das leichtsinnig überholt, die nächste Kurve ...?

Die Straßenkurve, schöne Formung, schönes Fahrgefühl, schöne Überraschung.

Entstaubung 3:

Wir alle sprechen Hebräisch

Es ist nur ein kleines Wörtchen und die meisten Leser dieses Beitrags benutzen es häufig, aber wahrscheinlich verstaubt, so wie ich. Verstaubt, damit meine ich, es ist zu einer routinemäßigen Selbstverständlichkeit „verkommen“. Nicht mehr als ein Schlusspunkt.

Dabei hat es sich, das kleine hebräische Wörtchen, durchgesetzt im Griechischen, im Lateinischen, im Deutschen und in vielen weiteren Sprachen.

Jetzt muss ich langsam verraten, welches Wörtchen ich meine, nur vier Buchstaben hat es, es ist:

Amen.

Gebrauchen wir es nicht als gedankenlosen Schlusspunkt am Ende eines Gebets, manchmal so-

gar herbeigesehnt, dass es endlich eine längere Gebetszeit beendet?

Aber ein Schlusspunkt ist es nicht, das Amen. Pusten wir den Staub weg. Es soll uns nicht mehr gedankenlos über die Lippen kommen!

Amen bedeutet: gewiss, wahrhaft, so soll es ein!

Eine Bekräftigung des Gebets, eine Zustimmung zum Gebet eines anderen, obwohl Amen in keiner Weise auf Gebet beschränkt ist.

Wenn ich Amen sage, stimme ich zu, bestätige ich etwas, bekräftige ich eine Aussage, hebe ihre Bedeutsamkeit.

„Amen, ich aber sage euch, ...“ häufig beginnt Jesus damit seine Rede.

Hebräisch אָמֵן / āmén, schön schaut es aus. Es klingt schön.

Ich möchte in Zukunft, wenn ich Amen sage, mir bewusst machen, was ich tue und ob ich es tue!





Der tägliche Abschied – eine Umfrage



Du bist verheiratet. Jeden Tag gehst du oder dein Ehepartner oder ihr beide aus dem Haus zur Arbeit.

Wie verabschiedet ihr euch jeden Morgen?

Ist das schon selbstverständlich?

Mit wie vielen Gefühlen geschieht das?

Oder gedankenlos?

Oder?

„In unserem Ort ist ein Mann am Morgen aus dem Haus zur Arbeit gegangen. Auf der Heimfahrt kam er zu einem Unfall und wollte helfen. Leider wurde er von einem Auto erfasst und wurde dabei tödlich verletzt.

Das hat uns beide, meinen Mann und mich, so mitgenommen, dass wir uns noch bewusster und intensiver verabschieden als früher. In der Regel ist das nicht nur ein flüchtiges "tschau" oder ein Abschiedskuss, sondern auch eine intensive Umarmung. Wir besprechen, was für den Tag geplant ist. Wir wünschen uns einen schönen Tag und Gottes Segen.“
(Carmen)

„Hallo Werner, wir haben jetzt beide unabhängig voneinander einige Gedanken zum täglichen Abschied geschrieben. Danke für den Anstoß.

SIE Seit 24 Jahren verheiratet - selbstverständlich nie! Wir sind seit über 24 Jahren verheiratet und mein Mann ist heute noch genauso ein Geschenk Gottes für mich wie am ersten Tag. Das Leben kann so überraschend schnell zu Ende sein. Deshalb ist es uns ganz wichtig, in Frieden und bewusst aus dem Haus zu gehen, mit einem Kuss und einem Segenswunsch. Sollten wir uns aus irgendeinem Grund morgens einmal verpasst haben, bleibt ein Gefühl der Leere zurück. Wenn mein Mann das Haus verlässt und

zur Arbeit fährt, folge ich seinen Aktivitäten in Gedanken und im Gebet. Gelegentlich kommt es vor, dass wir schon am Morgen etwas Ernstes besprechen müssen und zu keiner Einigung kommen oder keine Lösung finden. Das ist belastend - aber bis jetzt ist es uns noch immer gelungen, diese Dinge an die Seite zu schieben, um uns herzlich voneinander zu verabschieden.

ER Wir sind vor nicht so langer Zeit in ein anderes Land umgezogen. Hier gehe ich unter der Woche morgens zur Arbeit. Meine Frau kümmert sich darum, dass unsere Töchter rechtzeitig fertig werden, und begleitet die jüngste zur Schule. Bei der Frage zum täglichen Abschied habe ich zunächst gedacht, dass es doch gar nichts dazu zu schreiben gäbe. Dann aber ist mir aufgefallen, dass es hier zwischen meiner Frau und mir ein kleines Ritual gibt, das wir wahrscheinlich erfolgreicher geschützt haben als so viele andere. Es geht im Kern darum, dass wir uns jeden Tag bewusst voneinander verabschieden. Mit einem Kuss und meistens mit einem "Guten/Gesegneten/Erfolgreichen Tag!" oder einem "Ich liebe dich." Es ist so wichtig, dass, z. B. wenn meine Frau einmal länger schlafen kann, doch mindestens ein Kuss zum Abschied gegeben wird. Damit halten wir für uns täglich fest: Egal, was um uns herum los ist, wir beide gehören zueinander!“

(Judith + Flemming)

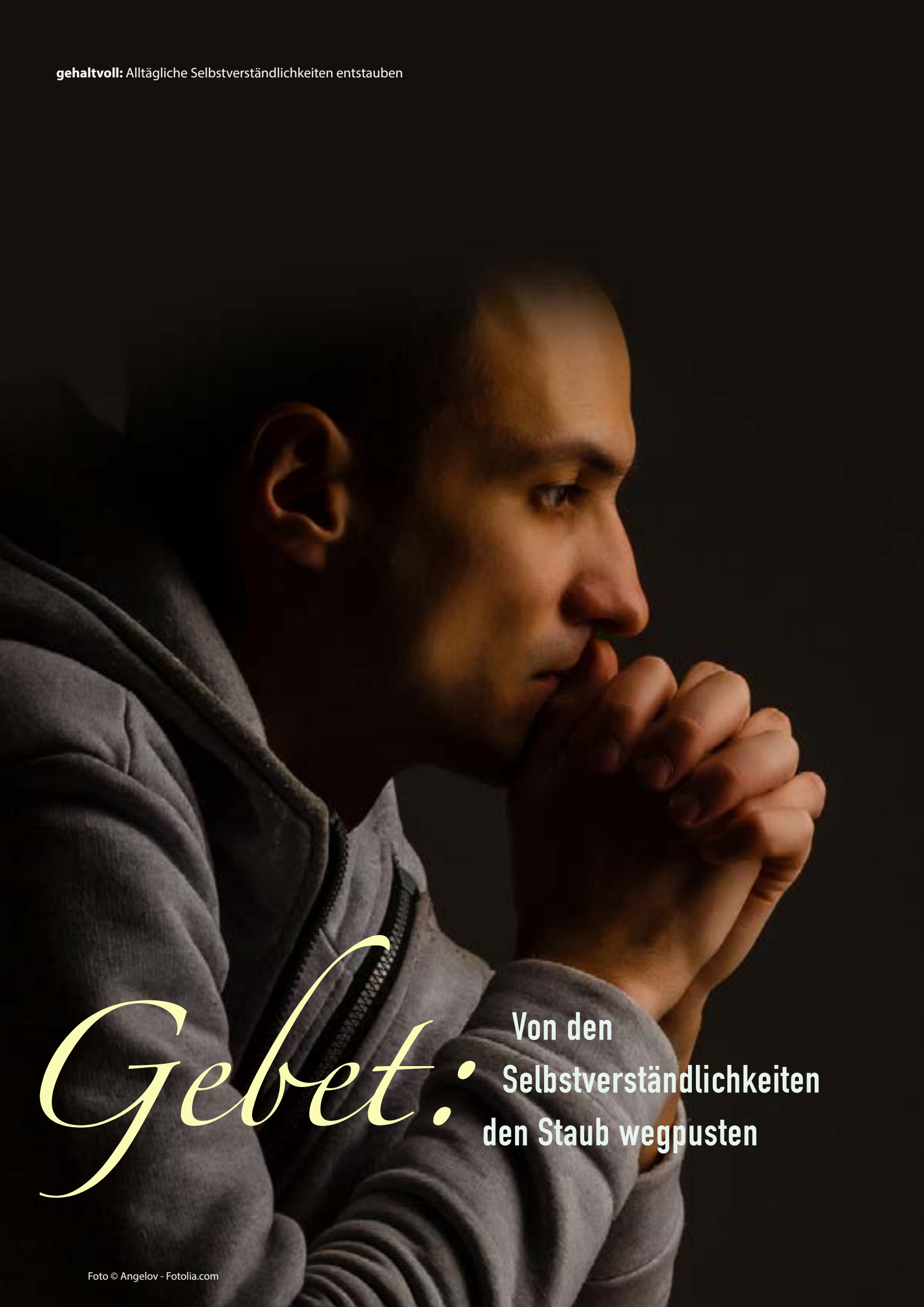
Wenn ich auf die sechzehn Jahre seit unserer Hochzeit zurückblicke, stelle ich fest, dass sich die morgendlichen Verabschiedungen phasenweise geändert haben. Als unsere Tochter im Kindergarten war, sangen wir eine Zeit lang ein gemeinsames Segnungslied, bevor es aus dem Haus ging - irgend-

wann verlief sich das wieder. Später erzählten wir uns regelmäßig, welche schönen oder schwierigen Begegnungen uns jeweils erwarteten. Momentan ist der Abschied oft von Hektik bestimmt, je nachdem, wer zuerst in die Arbeit muss, ob noch Besorgungen des Tages zu klären sind oder unsere Tochter mal wieder den Bus zur Schule verpasst hat :-)

Es fällt mir auf, dass sich auch Entwicklungen in unserer Partnerschaft am täglichen Abschiedswort festmachen lassen: So brachte mich über viele Jahre hinweg die einfache Frage meiner Frau, wann ich denn von der Arbeit heimzukommen plane, auf die „Palme“. Ich hörte meistens den Vorwurf heraus, dass ich der Familie zu wenig Priorität einräumen und nicht willens sein würde, in Vollzeit zu arbeiten und gleichzeitig für diverse Schul- und Arzttermine mit der Tochter da zu sein. Mittlerweile bin ich gelassener oder „reifer“ geworden und sehe es für uns beide als Vorteil an, wenn wir zusammen den Zeitplan des weiteren Tages abstecken. Sicherlich gibt es viele Optionen und Rituale für den täglichen Abschied, die wir für uns als Ehepartner auswählen oder selbst erschaffen können. Es kommt mir vor allem darauf an, im Hier und jetzt präsent zu sein. Ich genieße es sehr, mit dem Fahrrad in die Arbeit zu fahren und mich dabei, halb aufmerksam, in die Pfingstsequenz zu vertiefen. Manchmal gehe ich dann die geplante Agenda des Bürotages durch. Ab und zu kommen mir jedoch auch besondere Wünsche und Gedanken für meine Frau in den Sinn, die ich ihr gleich anschließend per WhatsApp schicke - quasi als verspäteter Abschiedsgruß, der sie in den Tag begleiten möge.

(Fabian)

gehaltvoll: Alltägliche Selbstverständlichkeiten entstauben



Gebet:

Von den
Selbstverständlichkeiten
den Staub wegpusten

Lieber Vater,

Du hast diese Welt geschaffen, du hast den Menschen mit seiner Kreativität geschaffen, du bist mein Versorger.

Danke, dass ich von vielen Selbstverständlichkeiten umgeben bin, die mir gut tun und die schön sind.

Lass mich nicht vergessen, dass ich in einer Zeit und in einem Land lebe, das seit Jahrzehnten Frieden hat, inneren und äußeren Frieden. Danke, dass wir in einer Demokratie leben.

Danke, dass sich unsere Gesellschaft zur Aufgabe gemacht hat, für die Kinder zu sorgen, für die Gesundheit, für die alten Menschen, für die Menschen am Rande der Gesellschaft.

Zunächst bitte ich dich, öffne mir wirklich die Augen, für die Schönheit der alltäglichen Dinge um mich herum, in meiner Wohnung, in meinem Ort.

Vater, und immer wieder möchte ich bewusst wahrnehmen, was ich in meiner Hand halte, dass das alles nicht selbstverständlich ist, ob es ein Stift ist, Messer und Gabel oder das Handy.

Lass mich mit dem Überfluss verantwortungsvoll umgehen und lehre mich, mir genügen zu lassen.

Bewahre mich vor Unzufriedenheit, bewahre mich davor, dass ich immer mehr brauche und immer Neues.

Gib mir bitte die Unterscheidung, wann etwas Neues dran ist und wann ich die Einsicht brauche, dass es richtig ist, mir genügen zu lassen.

Auch bitte ich dich, die Dinge schätzen zu lernen, nicht erst, wenn sie verloren gegangen sind oder nicht mehr vorhanden sind.

Und zum Schluss eine besondere Bitte: Gib mir die Gnade, dass alles eine persönliche Note hat, dass es meine Handschrift oder die von Menschen trägt, auch wenn sie mir unbekannt sind, von Menschen, die sich Mühe gemacht haben, sich diese Dinge auszudenken und sie zu produzieren.

Amen



Buch-TIPP

Staunen will (wieder) erlebt werden. Denn „Wer ... nicht mehr staunen kann, der ist sozusagen tot und sein Auge erloschen.“ (Albert Einstein) Die „Anleitungen zum Staunen“ wollen den Leser „im Geheimnis verwurzeln“. Und was ist das Geheimnis? Wenn wir als Erwachsene staunen, schnuppern wir wieder am Kindsein, da Kinder staunen. Staunen alleine macht uns zwar noch nicht zu Kindern, besitzt aber einen ungeheuren Wert, weil es eine Sehnsucht in unser Herz legt, neu anfangen zu können und daraus zu wachsen. Neben Übungen und vier praktischen Staunenschlüsseln wird der Leser recht persönlich auf eine Reise anhand theologischer, psychologischer und spiritueller Betrachtungen ins Land des Staunens mitgenommen.

„Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle. Es ist das Grundgefühl, das an der Wiege von wahrer Kunst und Wissenschaft steht. Wer es nicht kennt und sich nicht wundern, nicht mehr staunen kann, der ist sozusagen tot und sein Auge erloschen.“

Albert Einstein

Inhalt

1. Oh! Ich staune... Eine Einführung
2. Staunen statt Zweifeln
3. Wir alle staunen
4. Die Staunlandkarte
5. Er staunte nicht. Oder doch?
6. Dem Staunen den Weg frei machen
7. ... werden wie die Kinder
8. Staunen – nein, danke
9. Staunenschlüssel: Wissen wollen, was hinter dem Horizont liegt

10. Staunenschlüssel: Die kleinen Dinge im Leben mit den Augen eines Kindes bestaunen

11. Staunenschlüssel: Von den Selbstverständlichkeiten den Staub wegpusten

12. Staunenschlüssel: Das einzigartige Leben jedes Menschen im Grau des Alltags durchscheinen sehen und aufblitzen lassen – Oscar reif

13. Das spirituelle Potenzial des Staunens

14. Wunder lassen uns staunen

15. Wissenschaftliches

16. Am Geheimnis ziehen

17. Literatur

IGNIS-Edition.

Jetzt 7.70 €

kann hier bestellt werden:





Film-TIPP

FilmTipp: Zeit des Erwachens

Awakenings (Originaltitel) ist ein oscarprämierter Film von 1990. Die Hauptrollen spielen Robert De Niro und Robin Williams. Der in den 1960er Jahren in New York City tätige Arzt Malcolm Sayer erforscht die Europäische Schlafkrankheit. Die seit Jahrzehnten darunter leidenden Patienten gelten als unheilbar. Sayer benutzt ein Mittel (Levodopa oder auch kurz LDopa), von dem er sich die Rückkehr der seit Jahrzehnten im komatösen Zustand befindlichen Patienten zum normalen Leben verspricht. Der erste Patient, an dem das Mittel ausprobiert wird, ist Leonard Lowe, der sich zu diesem Zeit-

punkt schon seit 30 Jahren im Zustand des Komas befindet. Lowe erlangt das Bewusstsein wieder, seine Rehabilitation beginnt. Nach einiger Zeit kommt es zu Rückfällen, schließlich fällt Lowe ins Koma zurück. „Was es bedeutet, wieder zu entdecken, dass man selbst lebt.“ „Zu entdecken, dass andere leben!“ „Selbstverständlichkeiten wieder entdecken.“

Der ge|halt|volle Begriff 6.3////////////////////

Implizites Wissen

Der Pool für Weisheit

Eine der Fragen, die die Weisheitsforschung beschäftigen, lautet: Woher nehmen wir die Informationen für Weisheit?

Der Pool für Weisheitswissen wird dort als implizites Wissen bezeichnet.

Laut Wikipedia bedeutet dies „Implizites Wissen oder stilles Wissen (vom englischen tacit knowledge)“, vereinfacht ausgedrückt, „können, ohne sagen zu können, wie“. Jemand „weiß, wie es geht“, aber sein Wissen steckt implizit in seinem Können, ihm fehlen die Worte, um dieses Können zu beschreiben.

Dieser Pool füllt sich in unseren Lebensjahren mit ausgewerteten Lebenserfahrungen. Und diese ausgewerteten Lebenserfahrungen bieten den Hauptstoff für Weisheit.

Die hebräische Tradition zentriert sich um solche weitergegebenen Lehrweisheiten.

Natürlich können wir Weisheitssprüche in der Bibel lesen oder in der gesamten Kulturgeschichte, aber egal wo sie stehen und wie wahr sie auch sein mögen, sie müssen erst verarbeitet durch unser Leben hindurch, bis sie in uns und durch uns Frucht bringen.

Nach meinen Beobachtungen nehmen wir uns kaum Zeit, unsere alltäglichen Erfahrungen bewusst auszuwerten. Natürlich geschehen immer wieder zufällige, schnelle und mehr unbewusste Auswer-

tungen, doch wir gehen ihnen zu wenig nach, fragen zu wenig weiter, ob die Schlussfolgerungen auch richtig erfolgten und ob das wirklich Wichtige in den Blick genommen wurde.

2011 nahm ich vor, mir am Ende eines jeden Tages einige Minuten Zeit zu nehmen, um meinen Tag auszuwerten. Nicht so sehr, was kann ich besser machen oder was ist gut gelaufen und was motiviert mich zur Dankbarkeit, nein, sondern als Suchfrage sollte mich leiten, ob es eine Weisheitsbotschaft dieses Tages gibt, was ich aus diesem Tag grundlegend lernen kann. An 192 von 365 Tagen habe ich mir etwas notiert. Das empfinde ich als eine gute „Quote“. Aus heutiger Sicht waren darunter jedoch viele Gedanken, die mir heute gar nicht mehr bewusst sind, wenn ich sie noch einmal lese. Ich kann nur hoffen, dass all das Notierte mich

unbewusst als Weisheitswissen in den vergangenen Jahren mit gesteuert hat, mir zum implizierten Wissen geworden ist.

Um nicht missverstanden zu werden, es ging 2011 nicht um technische Lernprozesse, zum Beispiel, was kann ich heute lernen, um mein Auto selber reparieren zu können, sondern um Fragen, die im Fokus von Weisheit stehen, wie solche zu Lebensfragen und um in Krisen Rat geben zu können. Ich wollte bewusst mein implizites Wissen bereichern. In mir bewegte sich zusätzlich als Gebet die Frage, was ich aus diesem Tag lernen kann und darf und welche allgemeinen Regeln sich an einzelnen Ereignissen erkennen lassen.

Zwei solche Goldstücke aus dem Jahr 2011 möchte ich jetzt zum Schluss noch verraten. Sie sind sehr persönlich, aber ich hoffe, dass sie trotzdem verständlich sind: 8. Januar 2011: Gedanken zu „auf Turbo schalten“, sich anstrengen: Neigen wir dazu, zu früh aufzugeben? Müssen alle großen Dinge abgerungen werden? Welche Rolle spielt dabei eine mentale Kraft (Vorstellungskraft, Willenskraft, Glaubenskraft)? Was bedeutet es, in diesem Überlegungskontext etwas zu tun, was man nicht will?

22. Juli 2011: Wenn du gibst, bekommst du etwas zurück.

Wer wenig gibt, bekommt wenig. Das gilt im Leben, im Miteinander, im Gespräch. Geben = sich zeigen, etwas beitragen, geben, schenken.

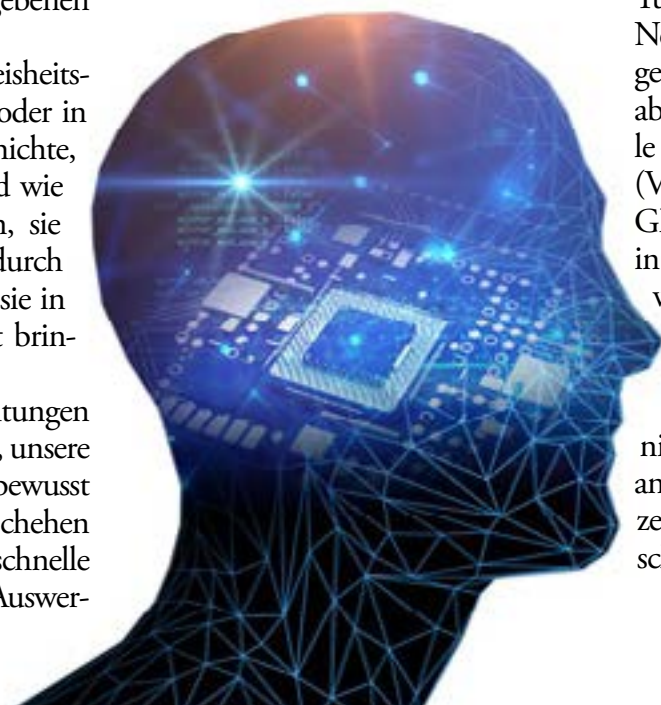




Foto © mindstorm - Fotolia.com

Roboter ersetzen Kinderjockeys

Es gibt nicht nur Rennpferde, sondern auch Rennkamele. Für die schnellsten Rennkamele werden Summen von bis zu zehn Millionen Euro bezahlt. Bei Rennen mussten viele Jahre lang Kinder als Jockeys dienen, weil sie nicht so schwer sind. Doch inzwischen sitzen nicht mehr Menschen, sondern Roboter auf den Kamelen.

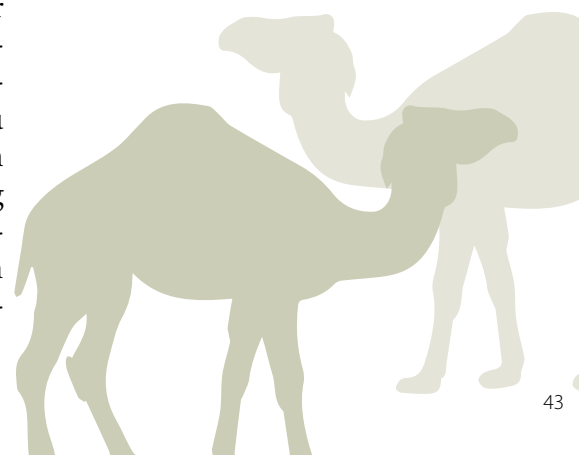
„Denn Kinder als Jockeys – wie vorher üblich – wurden in den Arabischen Emiraten und in Katar inzwischen verboten. Menschenrechtsorganisationen wie Amnesty International und

UNICEF hatten seit Langem die Ausbeutung von Kindern als Kamel-Jockeys kritisiert. Sie waren als Reiter sehr begehrt, weil sie sehr leicht sind. Viele der Kinderjockeys stammten aus Südostasien und wurden ihren Familien abgekauft oder sogar entführt. Manche waren gerade einmal vier Jahre alt. Sie lebten in sklavenähnlichen Verhältnissen und wurden auf Diät gesetzt, um nicht zu schwer zu werden. Viele trugen neben der psychischen Belastung auch massive Gesundheitsschäden davon – und viele kamen ums Leben. Dank der neuen Ge-

setze und den modernen Robotern scheint zum Glück nun ein Ende solcher Praktiken in Sicht.“



Videoclips:



Eine nette Geschichte: Die Straße



Foto © ArTo - Fotolia.com

Es klingelte. Ich hatte ihn erwartet. Wir sprachen Englisch miteinander. Wir kannten uns von internationalen Kongressen. Neben dem fachlichen Austausch haben wir beide immer sehr viel gelacht. Deshalb hatte ich ihn eingeladen nach Deutschland zu kommen, was er gerne angenommen hatte. Mit der Bitte, ihn nicht irgendwo abzuholen, am Flughafen, am Bahnhof. Er ziehe es vor, sich in der Fremde immer mit den ortsüblichen Verkehrsmitteln alleine bis zur Wohnung der Gastgeber

durchzuschlagen. Man komme dann ganz anders an, der Aufenthalt als Ganzes gewinne dadurch.

So stand er mit seinen zwei Koffern an der Tür. Es gab ein lebhaftes Hallo, dann trat er ein. Noch bevor ich einen Willkommenstrunk anbieten konnte, sagte er als erstes, dass ich in einer ganz tollen Straße wohnen würde. Er sei nämlich eine Haltestelle zu früh ausgestiegen und habe die Straße dann ganz hoch laufen müssen. Das habe ganz schön gedauert, nicht wegen der Koffer, sondern weil es

so viel zu bestaunen gegeben habe.

Diese Aussage überraschte mich zunächst, denn für mich war unsere Straße eine ganz unauffällige, in keiner Weise eine bestaunenswerte. Manchmal hatte ich sie als voll gebauten Flickenteppich bezeichnet, einmal sogar als ausgegrabenen Regenwurm, der sich hoch schlängelt, aber nicht gerade attraktiv anzuschauen ist. Eine lange Vorortstraße ohne große Vergangenheit. Punkt.

Gut, er kam aus einer anderen Kultur, vielleicht war unsere Straße sein erster richtiger Spaziergang im Westen.

Irgendwie muss er meine Gedanken erraten haben, weil er fortfuhr, dass auch ich mit den richtigen Augen diese Straße bewundern würde.

Ich blickte wohl skeptisch, denn er bot mir eine Wette an. 100 Euro, sagte er, erhielte ich, wenn ich diese Straße mit anderen Augen abschrifte, ohne mindestens zwanzig begeisterte Neuigkeiten zu entdecken.

Ich würde nicht wetten, sagte ich nur kurz, und bat ihn, sich zu setzen.

Er auch nicht, das widerspreche seinen religiösen Werten, wobei bei ihm zu Hause Wetten an der Tagesordnung seien.

Eigentlich könne ich ja nur gewinnen, fügte er hinzu, entdeckte ich die zwanzig Neuigkeiten, seien die 100 Euro gut investiert, wenn nicht, dann gewönne ich ja 100 Euro.

Er lachte und ließ sich in einen Sessel fallen.

Er spüre plötzlich, wie müde er sei. Gegen Mitternacht sei er schon aufgestanden und zum Flughafen gefahren, dann noch die Zeitverschiebung. Am liebsten, wenn er ehrlich sein dürfe, würde er sich sofort hinlegen und schlafen. Im Zug habe er auch schon etwas gegessen. Und danach könnten wir ja die Welt zusammen auf den Kopf stellen.

Gerne, kein Problem, wir hätten ja in den nächsten Tagen genügend Zeit dazu.

Ich stand auf und führte ihn ins Gästezimmer.

Gerade als ich Hinausgehen wollte, sagte er, dass er noch eine Bitte habe.

Da ich ja die nächste Zeit noch nicht verplant hätte, denn ich hätte ja nicht wissen können, dass er sich gleich hinlegen wolle, habe er die Bitte, dass ich die Zeit nutzen und meine Straße abschreiten würde, natürlich mit neuen Augen, vielleicht die eines Touristen, der einfach Zeit übrig habe, nichts Besseres vorhabe und diese Straße entdecken wolle.

Vielleicht, murmelte ich, etwas überfordert, wünschte ihm gute Erholung und ging in mein Arbeitszimmer.

Zumindest hatte er Recht, dass ich jetzt Zeit übrig hatte.

Sollte ich seiner Bitte nachkommen? Schon etwas albern, dachte ich mir, wir wohnten doch schon bald 25 Jahre hier. Ich hatte doch mitbekommen, wie die Straße sich von Jahr zu Jahr veränderte, bin oft genug in ihr spazieren gegangen, kenne eine Menge Leute hier.

Ich weiß nicht, warum ich dann doch losgegangen bin, vielleicht nur aus Höflichkeit. 15 Minuten brauchte ich normalerweise für sie, die Straße, danach konnte ich ja etwas am PC arbeiten.

Ich wollte mich an seine Instruktionen halten, sonst wäre

dieses Unternehmen sicher lächerlich gewesen. Mir Zeit lassen, Dinge suchen und betrachten, die ich bisher noch nie gesehen hatte, zweckfrei gehen.

Als ich wieder zurückkam, saß er auf der Terrasse und lachte mir entgegen.

Na, habe er mir zu viel versprochen? Nach zwei Stunden sei er einmal aufgewacht, nachdem er mich nicht gefunden habe, habe er sich nochmals hingelegt.

Er bat mich zu erzählen.

Ich war immer noch sprachlos von dem Abenteuer, das hinter mir lag. Zunächst war ich die Straße - ich wohne am oberen Ende - gemütlich hinunter geschlendert. Immer wieder musste ich stehen bleiben, denn tatsächlich, da taten sich Perspektiven auf, die für mich völlig neu, fremd erschienen. Versteckte Häuser hinter Baumgruppen, da und dort eine Bank im Garten, farbige Fensterläden, und vor allem die Gärten. Der Frühling war gerade angebrochen, so leuchteten mir überall, mal mehr, mal weniger, Blumen entgegen, in Gelb, in Rot, in Blau. Am meisten faszinierte mich, dass es angelegte und so genannte wilde Gärten gab. Beide Formen hatten ihren Reiz.

Hier weiterlesen:





Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr. 6.3

Gebietsstreit zwischen zwei Klöstern, einem Dominikanerkloster und einem Franziskanerkloster. Schließlich kommen die Obersten überein, dass der Streit mit Hilfe eines theologischen Disputes entschieden werden solle. Da die Dominikaner unbestritten viel gebildeter sind, stellt der Franziskanerabt die Bedingung, dass der Disput schweigend mit Zeichensprache geführt werden muss.

Der beste Theologe der Dominikaner bereitet sich intensiv vor. Derweil sucht der Franziskanerabt nach einem Freiwilligen. Schließlich meldet sich der Koch. Resigniert stimmt der Abt zu, da eh niemand aus seinem Kloster theologisch an den Gegner heranreichen kann. Der Tag naht. Der Dominikaner eröffnet, indem er einen Finger nach oben reckt. Der Franziskanerkoch reckt zwei Finger nach oben. Mit siegessicherem Lächeln streckt der Dominikaner drei Finger nach oben. Der Koch daraufhin prompt wieder einen. Der Dominikaner erbleicht und gibt sich geschlagen. Er wird nachher gefragt, wie das geschehen konnte und ob er den Disput erklären könne, da niemand ganz folgen konnte. Er berichtet: Ich eröffnete damit, dass Gott der Vater sei. Wie ich erwartet habe, wies der Franziskaner auf den Vater und den Sohn hin. Ich dachte, ich habe ihn, und wies ihn auf die Dreieinigkeit hin. Er erwiderte: Und doch sind sie eins! Was sollte ich darauf noch sagen. Ebenso wird der Koch gefragt und erzählt: Der kam mir gleich ganz blöd: „Ich stech dir ein Auge aus!“, ich in meiner Wut: „Ich stech dir zwei Augen aus!“ Er: „Ich stech dir drei Augen aus!“ Darauf ich: „Das ist eines zu viel!“ Da hat er aufgegeben.

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 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

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Redaktionsadresse:

Pilziggrundstr. 103b, 97076 Würzburg, [gehaltvoll](mailto:gehaltvoll@gehaltvoll-magazin.de)-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 6.3 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. 7.1



Foto © puhimec - Fotolia.com

gehalten: Weisheit für jedermann? Das Weisheitslaboratorium
„Weisheit erwerben ist besser als Gold“ (Sprüche 16.16)



Wahrnehmung
schärfen.
Weitblick gewinnen.
Glauben vertiefen.

Fernkurs
Glaube und Psychologie

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

IGNIS Akademie
GLAUBE. PSYCHOLOGIE. LERNEN.



Das Kleinste Beziehungs-1x1

Vertrauen wagen



Misstrauen überwinden

Werner May



Mit einem Klick hier zum
Download und dann reinlesen -
Auch smartphonerecht

Die Treppe zum Schloss

Ist selbst ein Schloss

Meine Tritte verschwinden

Im Klang ihrer Geschichte

Und doch, ich darf, ich darf

Wo Könige schritten und Prinzessinnen

Mein Haupt erheben

Mein König ging die Treppe

Hinunter zu mir

Werner May

6.3|2019