Das christlich-psychologische eMagazin

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich

INTERAKTIV

BRENNEN OHNE AUSZUBRENNEN

MIT STRESS LEBEN LERNEN

7.3|2020

Editorial

Es gab einmal eine Zeit, das liegt jetzt allerdings schon lange zurück, da hat niemand von Stress gesprochen, das heißt, dieser Begriff war damals nicht populär, ja den meisten unbekannt. Nicht dass es damals keinen Stress gegeben hätte, den gab es immer! Seit Ende des 19. Jahrhunderts schon wurde von „Müdeerscheinungen“ gesprochen.
Aber so etwas wie eine Stressbewältigungskompetenz, was bedeutet, selbst verantwortlich zu sein, ob ich gestresst bin oder nicht, diese Sichtweise trat erst ab den 1960er Jahren auf.
Wenn Sie möchten, hier können Sie über die Geschichte des Stressbegriffs nachlesen:

Diese ge|halt|**voll**- Ausgabe legt ihren Schwerpunkt vor allem darauf, wie wir mit Stress leben können, ohne dabei auszubrennen. Und Sie werden entdecken, dass sich für diese Aufgabe bereits in vielen der bisherigen Ausgaben wichtige Hilfen finden.

Werner May, Herausgeber

Hennry Wirth,
Creative Director

Bisherige Ausgaben mit ge|halt|**voll**en-Themen:

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

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

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: Expeditionen ins Ja-Land

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

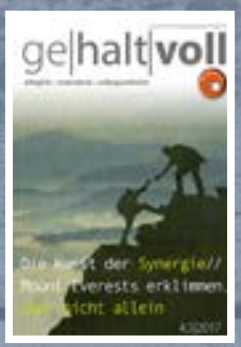
ge|halt|**voll Nr. 3.2**
halten: Unsere Bilder von anderen öffnen

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

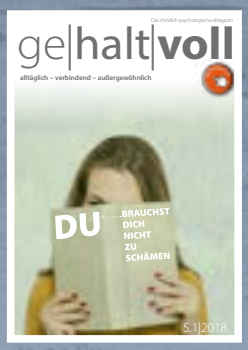
ge|halt|**voll Nr. 4.1**
gehalten: Auf Veränderungsreise

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



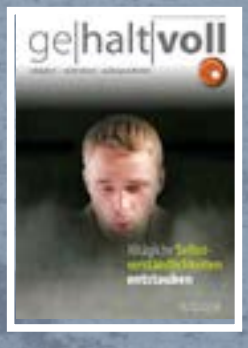
ge|halt|**voll Nr. 5.2**
halten: Das Agape-Projekt

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

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

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

ge|halt|**voll Nr.6.3**
gehaltvoll: Alltägliche Selbstverständlichkeiten entstauben



ge|halt|**voll Nr.7.1**
gehalten: Weisheit für jedermann

ge|halt|**voll Nr.7.2**
halten: Oscarreif- jeder Mensch ein einzigartiges Wesen

ge|halt|voll

Inhalt Nr. 7.3

3 Editorial

4 Gebrauchsanweisung, bisherige ge|halt|**voll** Ausgaben

6 Inhaltsverzeichnis

8 ge|halt|**voll**: **„Auch eine schwere Tür hat nur einen kleinen Schlüssel nötig.“** Charles Dickens (1812 - 1870)Jean Anouilh (1910-1987), frz. Dramatiker

10 Ein einfaches Modell des Stressverständnisses

12 Zwei ge|halt|**voll**-Freunde geben uns je ein persönliches Demonstrationsbeispiel von Check in einer Stresssituation

14 „Meine Last ist leicht“

16 Coping with Stress in Theory and Practice of Christian Psychology

17 Resilienz

18 Trotz anhaltendem Stress ohne Überforderungsgefühle und -symptome bleiben

19 Ausweichmanöver

20 Stressresistenz fördern

22 Belastbar bleiben: Zurück zur Ursprungsvision und Anfangsmotivation

24 Stress auf Null runter fahren

30 Belastbar bleiben: Gebet entlastet Belastungen

31 Vorschlag einer Übung: Unerfüllte Gebete

32 Unser Ja am Beispiel von angenommenen Kindern

34 Heilung der Gebetsbiografie

36 Belastbar bleiben: Verarbeiten von Enttäuschungen und Versagen

38 Geistliches Lesen entspannt: Interview mit Johannes Haack

40 Film-Tipp: Unter Leuten

41 Wenn die Erde bebt - Gedicht

42 Gute Gewohnheiten, sich zu entspannen

44 Buchempfehlung: Wein ist ein Gottesgeschenk

46 Der ge|halt|**voll**e Begriff 7.3: Schöpferische Treue

48 Die heiter-ernste Hörgeschichte: Teil 2

49 Lese-Tipp: Katrin Kroll, Imagination und Entspannung. IGNIS-Werkstattheft 4

50 ge|halt|**voll**e Horizonterweiterung 7.3: Tech-Doping

52 Wolframs ge|halt|voller Witz 7.3

54 Impressum

55 Vorschau Nr. 8.1 gehalten: „Darf ich?“ oder „Baut es auf?“ - Gerechtigkeit aus Glauben

56 Gedicht: Bei Gegenwind

7.3

Brennen ohne Auszubrennen - mit Stress leben lernen

Auch eine schwere Tür hat nur einen kleinen Schlüssel nötig.

Charles Dickens (1812 - 1870)

STRESS
TIME MANAG

Ein einfaches Modell des Stressverständnisses

Man unterscheidet zunächst zwei Arten von Stress, den Disstress, der uns zu schaffen macht, und den Eustress, der uns zwar herausfordert, aber nicht überfordert und der durchaus nützlich ist.

Langeweile, Unterforderung ➔ **Disstress**
IST > SOLL (bore-out)

Herausforderung ➔ **Eustress**
IST = SOLL

Überforderung ➔ **Disstress**
IST < SOLL (>burn-out)

Disstress gibt es in zwei Varianten, der Unterforderung, sprich der anhaltenden Langeweile, und der Überforderung, die dauerhaft zu einem Burn-Out führen kann. In Anlehnung an Burn-Out spricht man bei anhaltender Unterforderung von einem Bore-Out.
Diese beiden Formen, Disstress und Eustress, entstehen, wenn wir einen Soll-Wert mit einem Ist-Wert vergleichen.
Sie sind eine Ausdrucksweise von Angst, wenn wir befürchten, das Soll nicht erfüllen zu können, wenn nach unserer Einschätzung unser Ist-Wert an Kraft, Zeit und Kompetenz nicht für das ausreicht, was wir meinen, in einer bestimmten Situation können oder leisten zu sollen.

Was tun?
- Ziel ist eine **Verringerung der ist-Soll-Diskrepanz,** d.h. der Bewertung, dass ein Soll-Wert nicht zu erreichen ist oder dies befürchtet wird.
- Aber Ist und Soll sind subjektive Bewertungen!

Diese innere Diagnose einer übergebührlich anwachsenden Diskrepanz muss nicht der Realität entsprechen, sie ist zunächst eine subjektive Einschätzung.
Somit ist Stress zunächst einmal subjektiv, kann dann später an den bekannten Stresssymptomen objektiviert werden, wie zum Beispiel Kreislaufbeschwerden, diverse Kopf- und andere Körperschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Schlafstörungen und anderes.

Kommt Stress auf, gilt es zuerst einmal, die subjektiven Bewertungen von Ist und Soll zu überprüfen.

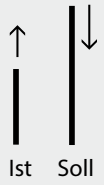
Was tun?
1. IST-SOLL-Bewertung überprüfen: Ist sie realistisch?
2. Lässt sich „Ist" verändern?
3. Lässt sich „Soll" verändern?

Was ist meine Einschätzung, was ich soll, und stimmt das überhaupt? Und meine Einschätzung, was ich kann, also mein Ist-Wert, entspricht dieser der Realität?
Wie könnte ich – bei Überforderungsstress – gegebenenfalls den realistischen Sollwert reduzieren?
Bin ich bereit meinen Ist-Zustand, z.B. die zur Verfügung stehende Zeit, zu erhöhen oder in gewisse Lernprozesse einzuwilligen?
Das alles setzt natürlich voraus, dass ich überhaupt bereit bin, meine Einschätzung zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren.
Letztlich geht es darum, durch eine realistische Überprüfung und eventuelle Veränderung von Ist und Soll eine Verringerung der Ist-Soll-Diskrepanz zu erreichen und dadurch den erlebten Stress zu mindern.

Alleine die eben beschriebenen Fragen können einen ganzen Beratungsprozess „füllen". Und sie werden ihre Zeit brauchen, bis sie zu einer Stressreduktion führen.
Auch der Ausstieg aus der gesamten Stresssituation kann dabei natürlich ein Thema sein, also den Soll-Wert auf Null reduzieren.

„Ist"- „Soll" Vergleich = Stress

Streessreduktion: >"Ist" erhöhen >"Soll" senken



Aber in vielen Situationen gilt es, mit der Stresssituation leben zu können – auch dann, wenn sich weder an der Ist-Schraube noch an der Soll-Schraube drehen lässt – und Stressresistenz (Widerstandskraft) zu erwerben.

2 ge|halt|voll-Freunde

geben uns je ein persönliches Demonstrationsbeispiel von ihrem Ist-Soll-Check in einer Stresssituation

Alexander, 48 Jahre, schreibt:

„Eine Mitarbeiterin schickt mir eine aufgeregte Sprachnachricht: sie bräuchte Hilfe, Entlastung. So kann sie die Arbeitssituation nicht mehr lange bewältigen. Die Aufgaben sind zu viel. Andere Unterstützer, die sich mit ihr diese Aufgabe geteilt hatten, sind weggebrochen.
Wir treffen uns zu einem kurzen Gespräch. Wegen Folgeterminen hat sie nicht viel Zeit. Sie ist noch aufgeregter, spricht laut und schnell und viel.
In mir steigt Unruhe auf. Ärger folgt. Bin gestresst. Meine Gedanken werden auch immer schneller, aber ich merke: Ich finde keine gute Lösung. Will ihr aber doch ein guter Chef sein. Fühle mich aber für eine kurzfristige Hilfe nicht kompetent. Stress, Unruhe, Unzufriedenheit werden mehr.
Eine Reflexion mit dem hier vorgestellten Modell hilft, schafft Abstand und erhöht meine Handlungskompetenz.
1. Ist deine Bewertung, was in dieser Situation sein soll (Soll-Wert) realistisch?
Nein, nicht realistisch. Ich bin erst neu auf dieser Arbeitsstelle und daher auch neu ihr Chef. Ich kenne die Mitarbeiterin noch nicht ausreichend, kenne diese Aufgabe und das damit verbundene Problem noch gar nicht ausreichend. ... daher mache ich mir diesen Stress-Level auch ein Stück selber mit meinem Anspruch.
2. Ist deine Bewertung, was du einbringen kannst, in dieser Situation (Ist-Wert) realistisch?
Grundsätzlich ja, denn ich habe die Fachkompetenz und kann auch Ressourcen klären, um das Problem zu lösen. Aber in der jetzigen Situation, mit zu wenig Zeit und zu wenig Wissen, ist eben keine angemessene Lösung zu schaffen.
3. Lässt sich „Ist“ verändern?
Ja, auf jeden Fall: Einen Termin vereinbaren, an dem wir beide ausreichend Zeit haben. Leute hinzuziehen: Es gibt Kollegen und Co-Leiter, die mich für diese Situation fit machen können und mir, da ich ja noch neu bin, Einarbeitung und Übergabe geben können. Sicherlich wären sie auch bereit, eine Lösung mit zu überlegen.
4. Lässt sich „Soll“ verändern?
Ja, denn es hilft, reflektiert durchs Leben zu gehen. Dies ist ja nicht die erste Situation, in der ich so fühle. Zwar die erste mit dieser Mitarbeiterin. Aber eben doch irgendwie eine Wiederholung, was mich da anpickst und antreibt. Und es gibt ja immer mehr als eine Lösung und ich bin ja auch nicht alleine, um eine Lösung zu finden, sondern kann im angemessenen Rahmen von Ort und Zeit mit anderen eine Lösung erarbeiten.
5. Sind diese obigen vier Fragen für dich hilfreich?
Ja. Dies wirkt für mich so wie eine orange-blinkende Ampel: Ich werde achtsam und wachsam. Ich schnaufe durch, stelle mich fester hin. Ich reorientiere mich damit und finde mehr zu mir. Im Ergebnis also eine Stresssituation, die mir etwas über mich gezeigt hat und mich für ein nächstes Mal im besten Fall gelassener und handlungskompetenter macht. Also alles in allem eine Chance, dass Weisheit und Reife wächst.“

Julie (33) schreibt:

Meine Stresssituation:
Nach einem schönen Wochenende bei meinen Schwiegereltern ist es wieder so weit. Die Abfahrt war um 14:00 geplant, damit unsere zwei Kinder Mittagsschlaf und -pause im Auto machen können und wir ohne Essen gut gelaunt die 2,5h Autofahrt hinter uns bringen können. Die Kinder, das Auto und ich sind bereit, doch mein Mann hat noch einiges zu tun: die Werkstatt ist noch nicht aufgeräumt, die Winterreifen müssen noch in den Keller gebracht werden und für

einen Kaffee muss auch noch Zeit sein.

1. Ist deine Bewertung, was in dieser Situation sein soll (Soll-Wert) realistisch? Ja, meiner Meinung nach ist es durchaus realistisch, bis 14:00 alles erledigt zu haben und loszufahren.

2. Ist deine Bewertung, was du einbringen kannst in dieser Situation (Ist-Wert) realistisch? An dieser Frage hänge ich.
Einerseits ja, ich habe meinem Mann den Rücken frei gehalten, dass er noch Zeit hatte für die Dinge, die ausstanden. Habe alles gepackt und die Kids sind startklar.
Andererseits nein, da mir die Hände gebunden sind, wenn Zweite mit in der Stresssituation involviert sind.

3. Lässt sich „Ist“ verändern? Eher nicht.

4. Lässt sich „Soll“ verändern? Ja, wir können im Vorhinein ausmachen, dass wir später fahren und so den Tag noch nutzen, mein innerer Stress würde wegfallen.

5. Könnten diese Überlegungen für dich hilfreich sein? In der Situation nicht ☺ aber mit genügend Abstand finde ich diese Überlegung durchaus anwendbar und bereichernd, um meinen (oft selbstgemachten) Stress zu überdenken und situationsgerecht anzupassen.

„Meine Last ist leicht“

Stressbewältigung geht üblicherweise in drei Richtungen:
erstens Stressvermeidung,
zweitens Stressabbau bzw. Stressreduktion
und drittens, trotz und mit Stress leben lernen.

Um Letzteres, trotz und mit Stress leben lernen, darum soll es ab jetzt gehen.

Auch die Mühsal des Lebens als Folge des Sündenfalles (1 Mose 3,16.17) wird im neuen, erlösten Bund, im Joch Jesu, nicht zu einem lastenfreien Leben.
Doch Jesus sagt:„...meine Last ist leicht." (Mt 11,30)

Es geht also nicht um ein lastenfreies Leben, sondern um ein Leben in der "Jochgemeinschaft" mit Jesus, das sich dem Stress und den Belastungen des Lebens stellt und bei dem die Lasten „leicht“ sind, also tragbar!

Mt 11, 28-30

Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

Coping with Stress in Theory and Practice of Christian Psychology

Wer „international" in unser Thema „Stress" einsteigen will, bekommt in dieser mehrsprachigen Zeitschriftenausgabe vielseitige Nahrung: Coping with Stress in Theory and Practice of Christian Psychology, Nummer 20 des mehrsprachigen eJournals

Themen:

- Steven L. Voss (USA): A Holistic Perspective of Stress
- Romual Jaworski (Polen) Stress and the Cross. A psycho-theological interpretation of human struggle
- Nicholas DiFonzo (USA): Evil Rumors
- Laurie A. Tone, Fernando Garzon, John C. Thomas, Brigitte Ritchey, Mike Malek-Ahmadi (USA): Stress Perception and Measurement in Missionary Populations
- Stephan Schöbe (Germany): Das PSI-Modell von Julius Kuhl, eine Hilfe im Stressverständnis
- Johannes Haack (Germany): Über die gesundheitsförderlichen und stresslindernden Funktionen des geistlichen Lesens
- Und weitere Beiträge

Hier kann man alle Ausgaben dieser Zeitschrift einsehen:

Resilienz

Resilienz

Wie können generell die Last des Lebens und das Mittragen der Lasten anderer eine "leichte Last" bleiben, ohne dass ich verharmlose, ihr ausweiche oder sie verdränge?

Wie ist es mit dem Anspruch, belastbarer zu sein als andere, immer wieder auch oder vor allem als Christen über Belastungsgrenzen um der Sache Jesu willen zu gehen?
In der psychologischen Stressforschung unterscheidet man stressresistente und nicht-resistente Personen: Bei scheinbar gleichen Anforderungen zeigen die einen Überforderungssymptome, die anderen nicht.
Wenn wir weiter fragen, was denn diese zwei Personengruppen voneinander unterscheidet, stoßen wir auf den Begriff der Resilienz, der psychischen Widerstandsfähigkeit. Dieser populäre Begriff beschreibt das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen und die innere Stärke des einzelnen, sieben wichtige Resilienzfaktoren proaktiv in den Blick zu nehmen:

1. Optimismus (Krisen, egal wie schlimm sie auch scheinen, sind in der Regel zeitlich begrenzt),
2. Akzeptanz der Krise und ihrer Bedingungen,
3. Orientierung auf Lösungsschritte,
4. Verlassen von Passivität und Opferrolle,
5. Übernehmen der Verantwortung für das eigene Leben,
6. sich Unterstützung suchen
7. und die Zukunft neu planen und gestalten.

Trotz anhaltendem Stress

ohne Überforderungsgefühle und -symptome bleiben

Abgeleitet aus der Resilienzforschung hat es sich für mich bewährt, vor allem auf drei Persönlichkeitsmerkmale, die diese sogenannte Stressresistenz fördern, einzugehen:

1. Persönliche Beteiligung

Wenn ich zu einer Situation oder Aufgabe Ja sage, wenn ich einwillige, dann werde ich Sinn finden und mich einlassen. Ich bin persönlich beteiligt statt entfremdet.

2. Persönliche Handlungskontrolle

Persönliche Handlungskontrolle zeigt sich darin, dass ich nicht hilflos, machtlos bin oder mit dem Gefühl lebe, dass die Dinge von außen "gesteuert" werden, sondern realisiere, dass ich mitgestalte, verstehe, um was es geht, und meine Pläne einbringen kann.
Ich bin "Kopf, nicht Schwanz" (5 Mose 28,13); nicht der Zufall oder immer nur die anderen bestimmen, was ich tue, sondern ich, mit Gottes Hilfe, nach seiner Führung.

3. Belastung als Herausforderung wahr- und annehmen

Belastungen, Schwierigkeiten, Widerstände kann ich als Herausforderungen wahr- und annehmen, statt ihnen auszuweichen. Wenn ich Hoffnung habe, bin ich bereit, mich selbst zu verändern, kann aber auch damit leben, dass das "Vollkommene erst noch kommen wird". Ich begreife Krisen als Chancen, zu reifen und damit auch Jesus ähnlicher zu werden.

Ausweichmanöver

Neben den Faktoren, die uns widerstandsfähig machen, sodass wir in Stresssituationen aktive Gestalter bleiben, gibt es auch weniger produktive Stressverarbeitungsmechanismen.

Einige Beispiele (nach Janke W., u.a., 1985): Der Stressverarbeitungsfragebogen. Göttingen: Hogrefe:

- Bagatellisieren ("... sage ich mir, es geht schon alles in Ordnung.")
- Ablenkung von Situationen ("... lenke ich mich irgendwie ab.")
- Suche nach Selbstbestätigung ("... verschaffe ich mir Anerkennung auf anderen Gebieten.")
- Ersatzbefriedigung ("... erfülle ich mir einen langersehnten Wunsch.")
- Reaktionskontrollversuch ("... sage ich mir, du darfst die Fassung nicht verlieren.")
- Selbstbemitleidung ("... frage ich mich, warum das gerade mir passieren musste.")
- Selbstbeschuldigung ("... mache ich mir Vorwürfe.")
- Vermeidungstendenz ("...nehme ich mir vor, solchen Situationen in Zukunft aus dem Wege zu gehen.")
- u.a.

Diese wenig produktiven Mechanismen gilt es, zu erkennen und dann Schritt für Schritt „abzulegen".

Stressresistenz fördern

Schon bisherige ge|halt|voll-Ausgabe haben Tipps geliefert, bzw. umfassend eingeführt, wie wir die drei „stressresistenten" Merkmale fördern können:

Unterstützung suchen:

Keiner kann alles und braucht alles alleine zu machen!
Eine Hauskreisgruppe, fachliche Beratung, gemeindliche Fürbitte oder Nachbarschaftshilfe sind nur einige Möglichkeiten, um aus dem Einzelkämpferdasein herauszukommen.
Voraussetzung ist allerdings, dass ich Mangel zugeben und Schwäche zeigen kann.
Es ist Gottes Wille, dass wir einander brauchen!

Sich Abstand zur eigenen Aufgabe bewahren:

Im Rahmen ganzheitlicher Zeitplanung ging es darum, dass wir alle Zeiten der Erholung und Zeiten der Auswertung brauchen.
Wenn wir diese Zeiten haben, helfen sie zu vermeiden, dass wir uns nur noch unter dem Stressthema sehen, andere Lebensbereiche zu kurz kommen und der Stress weiter zunimmt.

Habende sein: Ich höre auf, nur auf das zu schauen, was nicht in Ordnung ist, was mich stresst, was ich selbst alles verkehrt mache. Vielmehr achte und schätze ich, was gut und in Ordnung ist, was andere können und wo es gute Zeiten in diesem Stressthema gibt, wo ich selbst kompetent bin. Denn schaue ich auf das Gesunde, Positive, Gelingen, wird dieses mehr!
Noch viel mehr zu diesen Gedanken finden Sie in ge|halt|**voll** 2.2: Ein Habender werden

Nein sagen können

Nur wer Nein sagen kann, kann auch Ja sagen, sich also hingeben!
Grenzen setzen fällt aber nicht leicht. Hierzu gibt es keine ge|halt|**voll** Ausgabe, aber ein eigenes Kreuz-und-quer-lese-Büchlein:

Die folgenden drei weiteren Bewältigungsformen wollen wir jetzt auf den nächsten Seiten vorstellen:

1. Zurück zur Ursprungsvision und Anfangsmotivation
2. Gebet entlastet Belastungen
3. Verarbeiten von Enttäuschungen und Versagen

Belastbar bleiben:

Zurück zur Ursprungsvision und Anfangsmotivation

Hingabe an eine Sache setzt Kräfte frei und macht belastbarer.

In Stresssituationen muss es nicht unbedingt angezeigt sein, weniger zu tun (auch wenn dies manchmal nötig ist), sondern es gilt erst einmal, seine persönliche Beteiligung zu überprüfen: Stehe ich zu dieser Sache, die mich jetzt gerade so belastet? Will ich sie? Wollte ich sie?

Wenn möglich, sollte ich zur Ursprungsvision und Anfangsmotivation zurückfinden: Ja, ich habe diese Aufgabe einmal übernommen, weil ich sie sinnvoll fand, und ich sehe auch weiter Sinn darin. Ja, ich will das. Ja, ich will mich weiterhin darauf einlassen und hingeben.

Wenn ich mich mit einer Aufgabe nicht mehr identifizieren kann, ich dieser entfremdet bin, stehe ich in der Gefahr, dass die kleinste Herausforderung Stresssymptome auslöst.

So ist zum Beispiel eine innere Kündigung auf die Dauer ohne Stresssymptome nicht durchzuhalten.

Zurück zur Ursprungsvision und Anfangsmotivation mit der Konsequenz:

- **Umkehr - Neuentscheidung**

oder

- **Erneuerung mit den Folgen von neuer Kraft und neuer “Beteiligung“**

oder

- **verantwortungsvoller Ausstieg, falls möglich**

1.0
1.5
EN 837-1
0.5
2.0
0
2.5
bar
Cl. 1.0
tecsis

Stress

auf Null runterfahren

Wenn ich aus der Stresssituation aussteigen kann, also einfach den Sollwert grundsätzlich auf Null runterfahre, verschwindet der Stress (außer der Ausstieg macht wiederum Stress).
Das ist durchaus eine legitime Möglichkeit, aber natürlich nicht immer. Wenn ein Ausstieg sich als notwendig erweist, dann muss man auch Mitverantwortung für die Folgen des Ausstiegs zu übernehmen.
Aber Achtung!
Zurück zur Ursprungsversion und zur Anfangsmotivation, was also heißt, zurück zum zeitlichen Anfang der Verpflichtung, daran kann ich mich ja zunächst erst einmal nur erinnern. Und alle Erinnerungen sind nicht nur Interpretationen eines Ereignisses, sondern haben sich auch im Laufe der Jahre verändert.
Und wenn ich gleichzeitig auch noch aus einer Stresssituation heraus mich erinnere, nimmt das Risiko zu, dass diese Erinnerung wenig mit der damaligen Entscheidungssituation zu tun hat. Also Vorsicht!
Wenn es um eine bedeutsame Verpflichtung geht, gilt es auch schriftliche Zeugnisse bzw. andere Personen, die damals beteiligt waren, hinzuzuziehen, um diese Erinnerung zu prüfen.
Nehmen wir ein einfaches Beispiel:
Vor einem Jahr haben wir die Verantwortung für einen Hauskreis in der Gemeinde übernommen. Am Anfang lief es ganz toll, alle sind gerne gekommen und es waren gehaltvolle Abende mit Vorfreude aufs nächste Mal. Aber mit den Wochen hat sich das verflüchtigt. Im Gegenteil, schon an den Abend zu denken, bereitete Stress: Man wusste, was jeder Einzelne so beitragen wird, wie zäh die Gespräche laufen und welche Personen im Mittelpunkt stehen werden. Und dachte man noch an das Aufräumen nachher, entstand wiederum Stress.
Blättert man nun zurück zum Anfang, kann man merken, dass am Anfang eine gründliche Entscheidung für die Leitung des Hauskreises vorhanden war, und neue Kraft kann frei werden.
Aber das Gegenteil ist auch möglich: Ja, wir haben uns damals selbst belogen, eigentlich wollten wir unser Image aufbessern, aber groß darüber nachgedacht hatten wir überhaupt nicht, geschweige denn als Ehepaar miteinander ausführlich darüber gesprochen.
So liegt ein Ausstieg nahe, aber nicht einfach, indem ich der Gemeindeleitung alles hinschmeiße, sondern indem ich meine negative Einstiegsmotivation offen lege, um Entschuldigung dafür bitte und bereit bin, den Hauskreis noch eine Zeit lang zu leiten, bis eine gute Nachfolge geregelt ist.

Wo wir nicht Ja gesagt haben,
können wir uns nicht hingeben.
Wir werden uns verweigern
und stehen unter Spannung,
gerade bei Belastung.

Lernen Sie in dieser gehaltvoll-Ausgabe Expeditionen ins Ja-Land die 21 wichtigsten Jas kennen:

Belastbar bleiben:
Gebet entlastet Belastungen

.
Im Gebet Gott zu suchen, heißt vor allem, Gottes Sicht auf die Belastung gewinnen: Was vorher wie ein riesiger Berg aussah, kann dabei etwas kleiner, etwas handlicher werden.

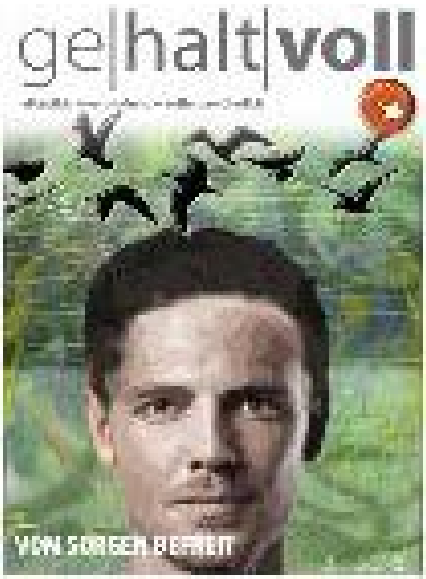
Einladung zur Stuhlübung

Vor Gott stelle ich mich folgenden Fragen:
- Wie könnte Jesus, als mein Erlöser und Herr dieser ganzen Schöpfung, diese Situation sehen?
- Was ist mein (An-)Teil in dieser Situation?
- Habe ich ein festgefahrenes Bild von der Situation?
- Sehe ich nur das Negative?
- Was wäre der nächste Schritt, und nicht: Was wäre die perfekte Lösung?

Außerdem heißt Beten natürlich auch, Sorgen abgeben lernen, seine eigene Kraftlosigkeit zugeben und um Gottes Hilfe bitten dürfen.

Welche Sicht habe ich? Kenne ich Gottes Sicht?
• Habe ich meine Sorgen wirklich im Gebet abgegeben?
• Habe ich vor Gott meine Hilflosigkeit oder meinen Ärger zugegeben?
• Fürbitte

Vom Sorgen befreit



Vielleicht zögern wir, ob Gott alle Gebete erhört, denn das "Sorgenwerfen" ist ein Gebet.
Die Antwort ist: Ja, Gott erhört alle Gebete, aber passender als wir denken.
Wer darüber mehr mitdenken will, kann sich den folgenden Ausschnitt aus dem Hörbuch "Mit einem Engel im gleichen Boot. Die Einmaligkeit des Lebens und die Nähe Gottes" von Werner May anhören.

Und dann: Traue ich Gott zu, dass er meine konkreten Gebete für die Stresssituation erhört?
„Denn wer da bittet, der empfängt.“ (Mt 7:8)

VORSCHLAG EINER ÜBUNG: UNERFÜLLTE GEBETE

1. Stellen Sie sich eine markante Situation vor, in der Sie für ein bestimmtes Anliegen gebetet haben und nichts augenscheinlich danach passiert ist.
2. Was waren Ihre gedanklichen und gefühlsmäßigen Bewertungen der Gebetssituation damals?
3. Haben Sie Schlussfolgerungen für sich oder Ihr Gebetsleben daraus gezogen?
4. Tauschen Sie sich darüber heute mit einer zweiten Person aus.
5. Beten Sie, dass Sie hinderliche Gedanken und Gefühle gegenüber Gott und eventuell den von der Situation betroffenen Personen loslassen können.
6. Beten Sie um ein neues Vertrauen zu Gott und neuen Freimut im Gebet.

Zwei ge|halt|**voll**- Freunde haben für uns diese Übung gemacht

Unerfüllte Gebete

- Gerhard:
- Karin:

Unser Ja

am Beispiel von angenommenen Kindern

Noch einmal: Wenn mir alles zu viel wird, dann lohnt es sich zu fragen, wie ich denn in diesen ganzen "Schlamassel" gekommen bin.
- Was waren die Gründe, warum ich mich dafür entschieden habe?
- Gab es ein Reden Gottes?
- Wie war der (gemeinsame) Entscheidungsprozess?
Ein Pflegevater erzählte mir, wie viele Monate er zunächst sich selbst und seiner schon zahlreichen Familie Zeit gelassen hatte, um die Frage zu klären, ob sie ein weiteres Kind aufnehmen sollten. Wie er selbst mit Gott gerungen hat, um ein klares Ja von IHM zu finden. Wie froh ist er heute, bei all den Jahren von Schwierigkeiten mit diesem Kind, zu wissen, wir und Gott haben Ja gesagt, und darauf vertrauen zu können, dass "Gott die Berufenen" begabt.

Drei Folgen können wir erleben, wenn wir uns diesen Fragen nach dem Anfang stellen:
1. Wir erleben neue Motivation, die Kraft freisetzt, eine neue "Beteiligung".
Wie im obigen Beispiel können wir wieder zur Quelle zurückkommen: Ja, wir wollten dieses Kind, wir haben es voreinander und vor Gott geprüft. Neue Kraft wird frei werden, sich den Schwierigkeiten zu stellen.

2. Wir können von "unsauberen" Motiven überführt werden.
So gab ein Pflegevater zu, wie stolz ihn das machte, als das Jugendamt mit einem Kind an seine Tür klopfte, mit den Worten, dass man nur ihm dieses Kind anvertrauen könnte. Auch das dann folgende lobende "Schulterklopfen" mancher Gemeindegeschwister, was er denn für ein toller Christ sei, nun auch noch ein Kind aufzunehmen, schürte seinen Stolz und jetzt vergrößerte es seinen Stress…

3. Wir können eines mangelhaften Entscheidungsprozesses überführt werden.
Meist geht der Anstoß, ein Kind aufzunehmen, von einem der Ehepartner aus.
Kann dieser warten, bis der andere wirklich ein Ja gefunden hat? Wie viel Druck wird bewusst oder unbewusst ausgeübt?
Dieses "fehlende" echte Ja kann sich spätestens in Belastungssituationen als mangelhafte Unterstützung bis hin zu Vorwürfen ("Hab dir doch schon immer gesagt, dass wir das nicht hätten tun sollen!") auswirken.

Was ist hier die Konsequenz von Überführung?

Die Konsequenz ist zunächst Umkehr, voreinander und vor Gott zuzugeben, dass man "nicht sauber gearbeitet" hat. Die Wahrheit macht frei. Vergebung ist möglich. Und dann das Ringen um eine positive Neuentscheidung, ohne dabei die alten Fehler zu machen.

Es ist wichtig, dass man zum Kind Ja gesagt hat, nicht nur für einen selbst, sondern vor allem für das Kind!
Eine Adoptivmutter erzählte mir: Kürzlich sagte eines meiner leiblichen Kinder zu unserem Adoptivsohn: „Du bist ja kein eigenes Kind!“ Obwohl sie sich alle über die Jahre gut verstanden hatten, war unser Adoptivsohn tief geknickt. Ich konnte ihn trösten, indem ich ihm ehrlich sagen konnte: "Weißt Du, Dich haben wir ausgewählt, zu dir hätten wir Nein sagen können, wie du aussahst, wie du damals warst. Das konnten wir zu Deinen Geschwistern in dieser Weise nicht!"
Bitten wir Gott um ein echtes Ja zu unserem Kind!
Aber wann habe ich ein "echtes Ja"?
Um diese Frage beantworten zu können, muss man lernen, auf sich selbst zu hören.
Wenn man an das Kind denkt, was ist der Grundtenor: Stellt sich im Großen und Ganzen gesehen mehr ein Nein oder ein Ja ein?
Was sind die durchgängigen Gefühle in der Beziehung zum Kind?
Kann ich mich freuen, wenn ihm etwas gut gelingt?
Und dort wo ich ein Nein wahrnehme, woher kommt es? Welche Erwartungen, welche Ansprüche stehen dahinter? Sind sie berechtigt? Kann ich sie in die Hände Gottes loslassen? Kann ich ihnen selbst genügen?
Bei der Frage nach dem echten Ja kann man es sich besonders schwer machen, wenn man das angenommene Kind genauso lieben möchte wie ein leibliches und die eigene Liebe und die Beziehung zu den Kindern vergleicht. Auch wenn man diese Vergleichsmöglichkeit hat, man muss diesen Vergleich vermeiden.
Meist ist es ein Vertrauenssprung, sich wieder ganz bewusst für das Kind zu entscheiden, auch wenn da noch immer ein leichtes Nein in uns klingt und vielleicht nur ein schwaches Ja: Mit Gottes Hilfe stellen wir uns!
Es stimmt: Wo wir nicht Ja gesagt haben, können wir uns nicht hingeben. Gerade bei Belastungen werden wir uns innerlich verweigern und stehen unter Spannung.

Ein Ja dagegen setzt Kraft frei!
Mit Gottes Hilfe!

Heilung der Gebets-biographie

Erfahrungen, Einsichten und auch Enttäuschungen formen unser Gebetsleben.
Wie gehen wir mit nicht erhörten Gebeten um? Welche Erklärungen finden wir?

- Ich verleugne oder verdränge.
- Ich suche nach Antwort, warum sie nicht erhört wurden.
- Ich suche Gott.
- „Der Teufel ist schuld."
- Ich hatte nicht genug Glauben, ich habe gezweifelt.
- Ich passe die Wirklichkeit meinem Gebetswunsch an.
- Ich bin entmutigt, resigniert, fühle mich von Gott abgelehnt.
- Ich verändere meinen Gebetswunsch.
- „Gott hat bessere Pläne und Gedanken."
- Ich bin sauer auf Gott und wende mich ab.
- ???

Nicht wir Menschen haben uns das Gebet ausgedacht – um in unserer Hilflosigkeit und Schwäche einen Anker zu haben –, sondern Gott hat es uns angeboten, es ist seine Idee.
Durch das Beten möchte er mit uns zusammenwirken und Beziehung bauen.
Das größere Problem für uns sind eigentlich nicht die nicht erhörten Gebete, sondern die nicht gebeteten.
Eine Heilung unserer persönlichen Geschichte mit dem Gebet, unserer Gebetsbiografie, ist immer nötig.

Falsche Zeitvorstellungen

Ein häufiger Fehler ist, dass wir Gott unsere Zeitvorstellungen vorgeben und dann zu früh aufgeben.
In unserer Instantgesellschaft muss immer alles ganz schnell gehen. Doch Gott schickt uns vielleicht eine Schildkröte als Gebetserhörung auf den Weg, keine Rakete!

Gebet ist ein Stück des gemeinsamen Wegs mit Gott und kein Druck auf die Ja-Taste eines göttlichen Computers.

Verletzungen durchs Gebet

Aber nicht nur, was unser Gebet bewirkt hat oder nicht, kann unser Gebetsleben dämpfen, sondern auch, welche Erfahrungen wir mit anderen beim Beten gemacht haben.
Wurde auf uns Druck ausgeübt, haben wir andere unter Druck gebracht, begleiteten Ablehnung und Lieblosigkeit manche Gebetserfahrungen oder mussten wir beim Beten etwas leisten, was uns Stress gemacht hat? Auf den Punkt gebracht: Wurden wir verletzt oder haben wir andere verletzt beim Beten?
Es ist Zeit und kostet Zeit, sich diesen Fragen ehrlich zu stellen, zu vergeben und um Vergebung zu bitten. Das Gebet ist eine der wichtigsten Sachen unseres Lebens.
Gott kennt uns viel besser als wir uns selbst. Die Folge dieser Erkenntnis ist Vertrauen und Hingabe: Gott weiß besser als ich, was ich brauche! Weil er mich besser versteht und mehr liebt.

Scheinbar nicht erhörte Gebetsanliegen dürfen sich nicht zwischen uns und Gott stellen.

Gebetsbeispiel

Gott gibt das Passende

Ich habe gelernt, erfahren und bin überzeugt, dass Gott alle Gebete erhört, wenn auch nicht so, wie ich es mir vorstelle, aber er gibt immer das Passende. Das Passende nicht nur für mich, sondern für alle und für alles!
Er ist Gott. Nichts ist ihm unmöglich.

Belastbar bleiben: Verarbeiten von Enttäuschungen und Versagen

Wir werden Fehler machen, meist nicht absichtlich, aber wir werden z.B. keine perfekten Eltern sein!
Unter Belastungen können auch (scheinbar) überwundene Verhaltensweisen wieder auftauchen.

Wie kann ich mit Versagen umgehen?

Verstehe ich, was Gottes Gerechtigkeit bedeutet, und lerne ich, ohne Selbstanklage oder -vorwürfe zu leben und dabei trotzdem ehrlich mit meinem Fehlverhalten umzugehen und kritikfähig zu bleiben?
„Wer will die Auserwählten Gottes beschuldigen? Gott ist hier, der gerecht macht." (Röm 8:33)

Was hatte ich (von mir, von anderen, von Gott) erwartet?
Enttäuschungen bergen in sich die Chance zu reifen, sich mehr der Wirklichkeit und Gott selbst zu stellen, aber auch die Gefahr, bitter zu werden, zu verhärten und sich zu distanzieren.

Doch je besser wir lernen, mit Versagen umzugehen, umso besser können wir Stresssituationen aushalten ohne auszubrennen.

Dafür brauchen wir so etwas wie eine „Misserfolgskompetenz". Das heißt, wir lernen, dass wir uns vom Versagen nicht herunterziehen lassen. Wir lassen uns nicht zum Aufgeben überreden, sondern können Versagen positiv nutzen, indem wir es auswerten und daraus lernen (Fehlerkultur).

- Was kann ich aus dem Fehler und Versagen lernen?
- Jeder Fehler ist ein Fortschritt, wenn er mich nicht zum Aufgeben und zu Selbstvorwürfen verleitet.

Werde ein „Fehlerfreund"

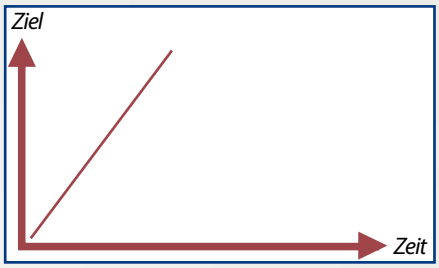
- Es ist eine Lüge, dass doch alles umsonst war oder ich es nie schaffen werde. Dieser Lüge glaube ich nicht!
- Ich bitte Gott um Vergebung und mache weiter. (Ich verzichte auf Selbstbestrafung.)

„Viele geben auf, ohne gescheitert zu sein!"

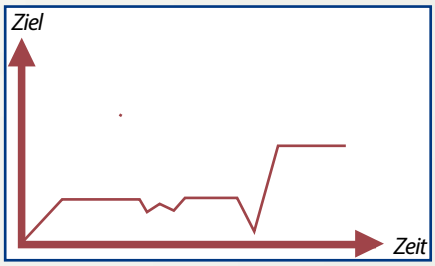
Unser Leben läuft selten geradlinig, so nach dem Motto, „Er / sie kam sah und siegte", möglichst schnell und unmittelbar zum Ziel.

Über Mauern springen

Wie stellen wir uns vor, wie eine Aufgabe, die wir übernommen haben, vorankommt und ablaufen soll – z.B. die Verantwortung für die Gemeindewebseite oder ein eigenes Haus zu 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 Vollkommene erst noch kommen wird, schaut meist mehr so aus:



In Worten: Zunächst geht es wirklich vorwärts. Diesen Anfangserfolg brauchen wir als Motivationsschub. Doch dann stellt sich eine Verflachung ein – scheinbarer Stillstand. Enttäuschung kann sich breit machen. Wir übersehen, dass es vielleicht um Stabilisierung des gewonnenen Fortschritts geht, was seine Zeit braucht.

Und schließlich erleben wir sogar Rückfälle oder Einbrüche. War alles umsonst? Habe ich das Gute wieder verscherzt, zerstört? 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.

Geistliches Lesen entspannt:

Interview mit Johannes Haack

ge|halt|**voll:** ***Was ist das überhaupt, geistliches Lesen?***

Johannes: Geistliches Lesen lässt sich in einem weiten Sinn als spirituelle Praxis verstehen, in der Menschen heilige Schriften lesen, um transzendente (übernatürliche) Erfahrungen zu machen, um Einsichten, Motivation und Transformationsanregungen für ihre persönliche Charakterveränderung im Lebensalltag zu erhalten. Transzendenz als Überschreiten der menschlichen Erfahrung kann sich dabei auf Gott, etwas Übernatürliches oder aber als Selbsttranszendenz auf einen über mich hinaus gehenden Sinnzusammenhang beziehen. In der Religionswissenschaft wird untersucht, wie sich spirituelle Lesepraktiken in unterschiedlichen religiösen Traditionen entwickelt haben oder auch verloren gegangen sind.

Im engeren Sinne einer jüdischen oder christlichen Position bezieht sich geistliches Lesen vor allem auf das Studium und die Kontemplation der Bibel oder anderer wertgeschätzter Schriften der christlichen Tradition oder Gegenwart. Die Formen und Stile christlicher Leseformen sind sehr vielfältig. Sie reichen von in der Mönchskultur ausgearbeiteten meditativen Formen des Lesens wie der vierstufigen Lectio divina (Göttliche Lesung) über Kurzformen (Herrnhuter Losungen) und Andachtsbücher (unsertaeglichbrot.org) bis hin zu digitalen Formen der biblischen Kontemplation, die in Achtsamkeitsübungen eingebettet sind (App Soultime).

ge|halt|**voll:** ***Dann natürlich auch die Frage: Warum entspannt geistliches Lesen?***

Johannes: Die Bedeutung des geschriebenen Wortes richtet sich primär auf die Entwicklung des Glaubens und die Vertiefung einer persönlichen Gottesbeziehung. Das wird in der Bibel selbst betont, zum Beispiel in 1 Timotheus 3, 16: Alle Schrift, von Gott eingegeben, ist nütze zur Lehre, zur Zurechtweisung, zur Besserung, zur Erziehung zur Gerechtigkeit, dass der Mensch Gottes vollkommen sei, zu allem guten Werk geschickt.

Das geistliche Lesen hat aber noch viele andere Auswirkungen auf den Leser. Hier kann nun auch der Begriff der Entspannung oder des Relaxens ins Spiel kommen. Nehmen wir zuerst wieder ein Zitat aus der Bibel in den Blick. Psalm 1 in

den Versen 1-4 beschreibt in einem Makarismus, einer Glückwunschformel, einen erfolgreichen und sagen wir ruhig auch entspannten Lebensweg:

Wohl dem, der nicht wandelt im Rat der Gottlosen noch tritt auf den Weg der Sünder, noch sitzt, wo die Spötter sitzen, sondern hat Lust am Gesetz des HERRN und sinnt über seinem Gesetz Tag und Nacht! Der ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit, und seine Blätter verwelken nicht, und was er macht, das gerät wohl.

.

Das hebräische Wort hagah, was Luther als (nach)sinnen übersetzt, heißt wörtlich „ständig die Tora" murmeln und beschreibt damit treffend das konstante, laute, ruhige Lesen, das Teil vieler kontemplativer Lesetraditionen im Christentum ist.

ge|halt|**voll:** ***Könntest du das noch präzisieren und weiterführen, warum Bibellesen zur Entspannung führen kann?***

Johannes: Um das genauer zu erfassen, müssen wir uns einige neue Befunde aus Psychologie und Medizin anschauen, die nachgewiesen haben, dass ein persönlich gepflegtes geistliches Leben einen sehr positiven Einfluss auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden hat. Die vermittelnde Rolle spielen dabei vor allem selbsttranszendente positive Emotionen – etwa Ehrfurcht, Dankbarkeit, Liebe und Frieden -, die Menschen erleben, die sich Zeit für regelmäßige geistliche Übungen schenken, zum Beispiel für Bibellesen und Gebet.

Auch der amerikanische Religionspsychologe Kenneth Pargament konnte in einer Studie 2018 nachweisen, dass das Lesen der Bibel entstresst, weil es für Menschen Hoffnung schafft und sie Bewältigungsstrategien lehrt, mit denen sie schwierige Lebenssituationen bewältigen können.

Einen der originellsten Befunde findet man 2015 in einer britischen Forschergruppe um Avni Bavishi, Martin Slade und Becca Levy. In dieser Studie ging es nicht um geistliches Lesen, sondern um das gründliche konzentrierte Lesen von Belletristik und Fachbüchern. Schon der Titel klingt vielversprechend: A chapter a day: Association of book reading with longevity. Kurz gesagt: Lesen entspannt nicht nur, sondern führt auch zu längerem Leben. An einer sozialmedizinischen Studie wurden die Daten von 3635 britischen Senioren verglichen. Es stellte sich heraus, nachdem alle anderen relevanten Faktoren zur Lebensweise, Gesundheit und sozialen Einbindung herausgerechnet wurden, dass ein interessanter Zusammenhang zwischen der Lebensdauer und dem regelmäßigen gründlichen Lesen besteht. Regelmäßige aktive Leser, die durchschnittlich 30 Minuten pro Tag in einem Buch lesen, haben eine um 23 Monate längere Lebensdauer als Nicht-Leser und etwas mehr als Zeitschriften- und Zeitungsleser. Das ist doch eine interessante Analogie zu der alten Lebensweisheit: An apple a day keeps the doctor away. Diese Befunde fordern aber auch heraus, einmal empirisch zu überprüfen, ob der Langlebigkeitsvorteil auch auf das geistliche Lesen übertragbar ist.

Weiterlesen hier

Johannes Haack, M.A., ist Kognitionswissenschaftler, System-Technologe und Christlicher Achtsamkeitstrainer.
Er hat an mehreren deutschen Universitäten in Lehre, Forschung und Wissenschaftsmanagement gearbeitet.
Zurzeit ist er als freiberuflicher Dozent und Trainer für Deep Reading und Deep Work in Berlin und Kandern tätig.

Film-TIPP

Rudolf Gombrowski hat gelernt, zu „brennen“ und mit Stress zu leben. Das bewahrt ihn am Ende nicht, doch „auszubrennen“. Er schließt sich außerhalb seines Dorfes in den neuen Bundesländern in das vom ihm erbaute Brunnenhaus ein. Er setzt sich – und seinem Leben mit seinem Cuttermesser ein Ende. Er schneidet sich die Pulsadern auf. Vier Wochen später findet man ihn. Ein deprimierendes Ende eines bewegten Wirtschaftslebens. Der mächtige Gombrowski ist der wichtigste „Influencer“ in seinem Dorf. Er kennt Stress. Zuerst muss er miterleben, wie sein geerbtes Land zwangsweise in der DDR als „Volkseigentum“ in die LPG (Landwirtschaftliche Produktionsgenossenschaft) integriert wird. Nach der Wende machen sie ihn, den Großbauern, zum Geschäftsführer der aus der LPG hervorgehenden „Oekologica GmbH“. Erst wirtschaftet er erfolgreich, aber dann werden die Geschäfte schlechter. Er kündigt seinen Mitarbeitern, die sich an ihm rächen. Der wirtschaftliche Neuanfang, in greifbarer Nähe, zerplatzt wie eine Seifenblase. Und dann verlässt ihn seine Frau. Das ist zuviel, obwohl er sie nicht liebt, sondern sich nur aus innerer Verpflichtung nicht scheiden lässt.

Rudolf Gombrowski ist eine der Hauptfiguren des Dreiteilers „Unterleuten“, der aktuell in der ZDF-Mediathek zu finden ist. Grundlage ist der 2016 erschienene, gleichnamige Roman von Juli Zeh. Es sind Geschichten wie die vom – fiktiven – Gombrowski und vielen anderen in diesem Film, die zeigen, wie unterschiedlich Menschen diese Aufgabe anpacken: Brennen, ohne auszubrennen – mit Stress leben lernen.

Michael vom Ende, *Geschäftsführer von faktor c, einer Initiative von Christen in der Wirtschaft.*

www.faktor-c.org

Hier geht es zur Mediathek:

Wenn die Erde bebt

Wenn die Erde bebt
Stürme brausen
Fluten toben

Dann können wir
Gottes Stimme hören

Nicht ein Lachen
Keine Schadenfreude
Kein Endlich: Recht und Ordnung

Nein
Ein anderer Tonfall
Als der der Elemente und Gewalten

Stille Trauertränen
Und der Schrei
Wie lange noch

Werner May

GUTE GEWOHNHEITEN, SICH ZU ENTSPANNEN

- spazieren gehen
- Stille Zeit am Morgen
- eine Tasse Kaffee trinken
- Mittagsschlaf
- Sauna
- Film schauen
- träumen
- ein Glas Wein
- arbeitsfreier Sonntag
- fotografieren
- Fußball spielen
- kochen
- hinsetzen und nichts tun
- joggen
- Mittagspause
- Bücherprospekte schmökern
- e-biken
- ein Stück Schokolade genießen (aktuell: Feinherb-Mandel)
- Entspannungsbad nehmen
- shoppen
- Pfeife im Garten rauchen
- ein paar kleine, wohltuende Dehnungen
- telefonieren
- Waldspaziergang
- ans Klavier setzen + Emotionen musikalisch ausdrücken
- Stille
- bügeln und dabei fernsehen
- Hängematte schaukeln
- puzzeln
- im Liegestuhl in der Sonne entspannen
- Anbetung
- Cappuccino
- häkeln, Fitness Studio, vor dem Holzofen sitzen + Feuer beobachten
- auf die Couch legen und Musik hören
- Hundespaziergang
- die Vögel beobachten beim Futter holen
- Sudoku Rätsel lösen
- Jonglieren
- sitzen/ liegen und bewusst den Atem spüren
- lesen
- Sport Stacking (schnelles Becherstapeln)

Von Freunden zusammengestellt

Buchempfehlung:

Wein ist ein Gottesgeschenk

ge|halt|**voll**- „Wein ist ein Gottesgeschenk“, das ist der Titel der deutschen Ausgabe von „The Spirituality of Wine“ (2016), die letztes Jahr erschienen ist. Eine Flasche Wein bekomme ich hier oft als Geschenk, aber Wein soll auch ein Gottesgeschenk sein?

Gisela: Zunächst gehe ich davon aus, dass die ganze Schöpfung ein Geschenk Gottes ist. Er hat alles geschaffen, er erhält alles. Auch den Wein. Und dass das für dich ein Geschenk ist, hast du ja oft erlebt.
Schon im hebräischen Begriff des Garten Edens steckt das Wort Genuss.

ge|halt|**voll**: Aber ist es nicht richtiger zu sagen, dass der Weinstock eine Schöpfung Gottes ist? Macht nicht der Mensch den Wein?

Gisela: Der Mensch hat wenig Einfluss auf den Gärungsprozess der Trauben. Der Winzer versteht sich mehr als Hirte oder als Hebamme in diesem gesamten Prozess, in keiner Weise als Macher.

ge|halt|**voll**: Nun denke ich natürlich gleich an die Schattenseite des Weins.

Gisela: Das ist ein wichtiges Thema. In der Kirchengeschichte hat man schon immer unterschieden zwischen Tugenden und Lastern. Doch leicht ging dabei das Geschenk des Genießens verloren, wie es im Garten Eden dargestellt wird. Der Völlerei stelle ich den Genuss gegenüber, um zu betonen, dass Gott die Welt so erschaffen hat, dass wir uns daran erfreuen dürfen. Natürlich gilt es in allem, was Gott geschaffen hat, Maß zu halten. Ja, wenn wir alle genügsamer wären, dann gäbe es vieles nicht, was uns heute das Leben schwer macht. Wenn wir den Wein in Maßen trinken, können wir auch seine guten Seiten betonen: Der Alkohol ist ein Geschmacksträger und in Maßen gesund. Er erwärmt den Körper, entspannt, und hat eine Krankheit reduzierende Wirkung, die in der Geschichte allgemein bekannt war. Zu diesem Thema habe ich ein ganzes Kapitel geschrieben, weil es so wichtig ist.

ge|halt|**voll**: Wie kam es überhaupt zu deinen Büchern über den Wein?

Gisela: Zuerst, das habe ich noch gar nicht gesagt, ich stamme ja aus einer fränkischen Winzerfamilie. Als Kind galt ich schon immer als jemand, der gerne Fragen stellt, und ich habe mir schon immer viele Gedanken zu Gott gemacht. Während meines Theologiestudiums tauchten die ersten Gedanken auf, überhaupt ein Buch zu schreiben, was ja im anglikanischen Bereich notwendig im Rahmen der Promotion ist. So entstand mein erstes Buch “Storied Revelations: Parables, Imagination and George

MacDonald's Christian Fiction". Voraussetzung für eine akademische Lehrkarriere ist dann die Veröffentlichung eines zweiten Werks. Dafür gab es theologische Ideen, aber diese stießen nicht auf einen großen Widerhall bei den Verlagen. Als ich dann sagte, was mir wirklich am Herzen läge, eine Spiritualität des Weines zu schreiben, sprach das spontan zwei Verlage an.

ge|halt|**voll**: Da wir uns schon von den Anfangszeiten unseres Glaubenslebens her kennen, habe ich dieses Buch natürlich damals sofort gekauft. Es hat uns, meiner Frau und mir, wirklich sehr gefallen, klasse, wie du dieses Thema theologisch und lebensnah aufgezogen hast. Nochmal hier unser Kompliment. Wie war das Echo auf „The Spirituality of Wine"?

Gisela: Mit den Verkaufszahlen, bitte beachte, dass es kein populärwissenschaftliches Buch ist, bin ich sehr zufrieden. Zum inhaltlichen Echo verweise ich gerne auf diesen Link https://www.giselakreglinger.com/reviews, wo alle Besprechungen, Interviews und Artikel dazu aufzufinden sind. Es erfüllt mich natürlich mit ein bisschen Stolz, dass der renommierte deutsche Theologe Jürgen Moltmann aus Tübingen sogar eine Würdigung im Buch verfasst hat „ ... Aus einer neuen Spiritualität der Erde und unserer Sinne heraus führt dieses Buch dazu, die göttliche Gegenwart im Wein bewusst zu riechen und zu schmecken...". Bescheiden gesagt, dieses Buch ist zum zentralen Buch zu diesem Thema im englischsprachigen Raum geworden.

ge|halt|**voll**: … und liegt jetzt auch seit letztem Jahr in einer überarbeiteten populären deutschen Fassung vor! Du hast mir erzählt, dass du für dieses Buch und dann mit diesem Buch nicht nur eine begehrte Rednerin geworden bist und nicht nur weltweit viele Weingüter besucht, sondern kürzlich auch zu einer Weinpilgerreise eingeladen hast.

Gisela: Ja, die Weinpilgerreise ist mein allerneuestes Abenteuer. Wir haben in Frankreich im Burgund gestartet, auf den Fußspuren der Benediktiner und Zisterzienser. Es war ihnen im Mittelalter ein großes Anliegen, den Ackerbau in den Glauben zu integrieren. Sie haben damit die Wurzeln für eine jetzt weltweite umweltbewusste Agrarwirtschaft gelegt. Die Zisterzienser fühlten sich der Handarbeit und der Askese verpflichtet. In Frankreich stellten zum Beispiel die Zisterzienser von Citeaux den berühmten Clos de Vougeot her. Anderen ihrer Ordensbrüder wird die erste Anpflanzung von Chardonnay-Reben zugeschrieben. Und es waren auch Zisterzienser Mönche, die diese Weinkultur nach Deutschland an den Rhein oder ins Frankenland brachten.
Auf diesen Spuren wanderten wir mit 14 Teilnehmern und fanden einen großartigen Abschluss natürlich in meiner Heimatregion.

ge|halt|**voll**: Meine letzte Frage ist schon etwas provokativ: Wann warst du das letzte Mal angeheitert oder sogar betrunken?

Gisela: Da kann ich mich an nichts erinnern. Zugegeben, in der Pubertät hatte ich mal zu viel getrunken. Mein Umgang mit dem Wein und damit auch mit dem Alkohol ist von meinem Aufwachsen geprägt: Es wurde mir ein guter Lebensrhythmus vermittelt, den ich bis heute beibehalte. Vor 17:00 Uhr keinen Wein und das auch nicht jeden Tag. Ein bis zwei Gläschen, vor allem wegen des Genusses und nicht wegen der Wirkung. Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu achten, und da es mir grundsätzlich ums Genießen geht, fällt es mir leicht, aufzuhören, sobald ich erste Signale verspüre, denn ich will mir ja nicht durch zu viel Alkohol das Leben schwer machen. Wein ist zum Genießen und nicht zum Kompensieren! Wein ist zum Feiern! Ich möchte mit Gedanken von Johannes Chrysostomus aus dem vierten Jahrhundert schließen: „Der Wein wurde uns geschenkt um uns fröhlicher zu machen – nicht, damit wir uns schändlich verhalten; um uns zum Lachen zu bringen – nicht, damit wir uns zum Gespött machen …"

ge|halt|**voll**: Danke, Gisela. Ja, wir sind zur Freude berufen, auch durch die Schöpfung!

Gisela H. Kreglinger, PhD in historischer Theologie an der University of St. Andrews, Schottland. Sie stammt aus einer fränkischen Winzerfamilie und wohnt in den USA.
Zur englischen Website:

Schöpferische Treue

Der ge|halt|volle Begriff 7.3

Schöpferische Treue

Treue ist mehr als ein moralisches Verhalten! Manche Fehlformen, wie die einer Treue aus Pflicht oder Gehorsam, bei denen eine innere oder sinngebende Begründung fehlt, werden recht schnell mit Treue assoziiert, ja können sogar grundsätzlich dazu führen, Beziehungen oder Verpflichtungen nicht einzugehen.

Auch eine Treue mir selbst gegenüber, als einer, der zu seinen Prinzipien und zu seinen Versprechen steht, berücksichtigt etwas Entscheidendes nicht: die unvorhersehbare Zukunft, die nicht berechenbaren Entwicklungen der Umstände und der Personen.

Schöpferische Treue meint dagegen keine reaktive, keine passive Treue, sondern eine mitgestaltende, proaktive und kreative Treue, die auf einem bewussten Ja zur Beziehung oder Verpflichtung aufbaut.

Sie leitet sich aus der schöpferischen Treue Gottes ab und lebt aus der lebendigen Beziehung zu diesem liebenden Du.

Nur im Vertrauen auf diese schöpferische Treue Gottes können wir ein Treue-Ja sprechen. Gottes schöpferische Treue gibt uns Zukunftssicherheit.

So ein bewusstes Ja hat sich neben dem Vertrauen in die von der Treue Gottes getragene Zukunft gefragt, ob auch der Inhalt, um den es geht, zu mir passt, ob ich ihn verstehen und ihm zustimmen kann, um ihn zu meiner Sache zu machen. Zu dieser Zustimmung kommt bewusst die Willenskraft: Ich möchte mich dafür einsetzen. Es darf mich etwas kosten. Und: Ich werde auch Schwierigkeiten überwinden wollen.

Sieben Herausforderungen bzw. die sieben Chancen schöpferischer Treue:

1. Was oder wem will ich warum treu sein?

Warum sollte ich einer Sache oder einer Person überhaupt ein Treueversprechen geben? Weil ich mich von Gott so geführt weiß, weil ich Gottes Treue auch in dieser Sache vertraue. So finde ich meine schöpferische Treue zu Menschen, zu „Haus und Hof“, zu Aufgaben und Positionen.

2. Was sind die praktischen Konsequenzen (mit lebendigen Grenzen)?

Ich bin nicht einem Thema treu – der christlichen Ehe, meinem Garten, diesem Projekt, … –, sondern den praktischen Folgerungen dieser Treuebeziehung, ohne dass mich diese versklaven: Ich werde

sche Treue
e Schöpfer

Rasenmähen, ich werde das Publikationsprojekt zu Ende führen, ich werde meine Frau versuchen so zu lieben wie Christus mich geliebt hat, … aber nicht reagierend, sondern gestaltend, nach den Umständen, den zeitlichen Möglichkeiten, nach meinen Kräften, mit meinen Grenzen.

3. Folgerichtiges Handeln erwerben und bewahren und aktuelle Assimilationskompetenz zeigen.

Ich werde in nötige Lernprozesse einwilligen, die mir nicht immer leicht fallen dürfen, werde mich unsicheren Situationen stellen und mich auch an neue und fremde Herausforderungen heranwagen. So werde ich gute Gewohnheiten erwerben, die mir dann nicht mehr so viel Kraft kosten und immer leichter von der Hand gehen. Aber eine offene Zukunft bedeutet auch, dass sich die Umstände, die Sachverhalte und die Personen ändern, ja sich ändern dürfen, und ich mich deshalb immer wieder diesen Änderungen selbst verändernd stellen werde.

4. Antizipierte Zukunftsentwürfe finden, die Planungen ermöglichen.

Eine der Zukunft vertrauende und offene Treue gestattet Zukunftsentwürfe, nicht nur für eine Woche, sondern für Jahre und Jahrzehnte. So sind Langzeitplanungen möglich, wo ich mich auf die Konstanz, wenn auch lebendig, der entscheidenden Faktoren verlassen kann.

5. Bewährte Vergangenheitsvergegenwärtigung: erinnern, feiern, …

Schöpferische Treue blickt nicht nur nach vorne, sondern auch zurück, und das gerne. Was hinter uns liegt, soll nicht vergessen werden, sondern es wurde verarbeitet und dadurch zu einem Erfahrungsschatz und zu einer Quelle erinnerter Freude. Dazu schafft schöpferische Treue immer wieder auch Erinnerungszeiten, Feste und Feiern.

- Ein Vorrat an gemeinsamer Vergangenheit und Zukunft
- Achtung: keine Nostalgie

6. Beständige schöpferische Lebendigkeit

Eigentlich gibt es in der schöpferischen Treue keine Routine, sondern im Zusammenwirken mit dem schöpferischen Heiligen Geist wollen wir zwar nicht vom Flow der schöpferischen Treue sprechen, aber schon von ihrer Lebendigkeit, ihrem Eustress und den beglückenden kreativen Prozessen.

7. Innere Verfügbarkeit

Schöpferische Treue kennt die Wachheit des Augenblicks und hat seinen Themen und seinen Personen eine innere Priorität versprochen. Wenn ich gebraucht werde, bin ich da. Ich höre den Ruf inmitten allen Lärms.

- Verlässlichkeit, und dadurch auch Entspannung

Die heiter-ernste Hörgeschichte:

Kapitel 2

In den aktuellen Ausgaben von ge|halt|**voll** ***können Sie sich immer wieder in ein Kapitel aus diesem Hörbuch hineinlesen und sich dieses Kapitel (und alle bisherigen) dann vollständig anhören.***

Mit einem Engel im gleichen Boot - Die Einmaligkeit des Lebens und die Nähe Gottes von Werner May

Stell Dir mal vor, Du hättest einen Engel, der Dir dienen müsste. Was würdest Du alles mit ihm anstellen? Was würdest Du ihn alles fragen? Werner May liebt es, ernste Fragen und Antwortversuche am liebsten mit Humor auszudrücken. Dabei bitte nicht vergessen: „Ich versichere Ihnen, ich habe diesen Engel nur erfunden. Aber Sie werden es mir nicht glauben." „Glaubenserfahrungen und Lebenseinsichten sind in dieser Geschichte auf eine Weise verpackt, dass sie leichtfüßig und amüsant daherkommen und doch den Leser zum Nachdenken bringen. Durch die fiktive Begegnung mit einem Engel inspiriert, erlebt der Erzähler eine Reihe turbulenter Abenteuer, in denen Übermut und inspirierende Kreativität sich auf typisch menschliche Weise mischen. Beim Lesen wächst die Lust, selbst etwas Neues zu wagen, weniger Angst vor Fehlern zu haben und in alldem mit Gott selbst persönlich und unbefangen im Gespräch zu sein." Monika Heß

Kapitel 2: Der große Knaller?

Am Morgen nach einer traumreichen Nacht fiel mir immer noch nicht ein, was mein großer Knaller sein könnte. Nachdem ich ihn unauffällig nach dem Frühstück wieder aus dem Haus geschleust hatte, fragte ich meinen Engel noch einmal, ob er mir nicht ein Beispiel nennen könnte, wie andere das gelöst hätten.
Er überlegte kurz. Richtig, da sei einer gewesen, so habe man ihm erzählt, der habe eine berühmte Person aufgesucht, sich mit ihr für die Zeitung fotografieren lassen und dann, auf die überraschten Nachfragen zu Hause, habe er, weil er nicht lügen wollte, verraten, dass sein Engel das gemanagt habe, usw.
Eine berühmte Person. Sollte ich das auch so machen? Wen hatte er sich denn ausgesucht?
Paul McCartney. Der wäre doch auch was für mich, meinte mein Engel in meine Gedanken hinein, oder, wer würde mir denn sonst einfallen?
Ich zögerte, mit den Berühmten hätte ich es nicht so, das seien doch auch nur Menschen.
Ich überlegte. Eine Alternative, die mir spontan einfiel, war, quasi, das Gegenteil.
Ich würde gerne den Unbekanntesten aus meiner Stadt kennen lernen.
Nein, das sei zu schwer, da gäbe es zu viele, das würde diese recht überfordern und in die Zeitung käme das auch nicht. Ich sollte mich doch nicht so fromm haben. Da gäbe es doch sicher jemanden, der zeitungsrelevant wäre und mich interessieren würde.
Wer sei denn für Engel berühmt, wollte ich wissen.

Wie es weiter geht, bzw. das ganze Kapitel 2, und auch Kap.1, können Sie sich hier anhören:

Lese-TIPP

Katrin Kroll: Imagination und Entspannung.

IGNIS-Werkstattheft 4

Anspannung und Entspannung – beides gehört zum menschlichen Alltag.
Doch der praktische Umgang wirft manche Fragen auf.
Wenn wir wissen, wie unser Körper auf Anspannung (Stress) reagiert, ist ein erster Schritt zur Entspannung geschafft. Und wir verstehen, warum wir manchmal ganz bewusst Wege zur Entspannung einschlagen müssen.
In diesem IGNIS-Werkstattheft können Sie lesen, welche Möglichkeiten einige der aktuell angebotenen Entspannungsmethoden bieten und wie Gott uns in seinem Wort Wege zu Ruhe und innerem Frieden aufzeigt.
Als Zusatzmaterial steht Ihnen eine MP3 Audio-CD mit Anleitungen zu fünf Entspannungsübungen zur Verfügung.

Katrin Kroll, Erzieherin, Studium der Christlichen Psychologie an der IGNIS Akademie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, arbeitet seit vielen Jahren psychotherapeutisch mit Kindern, Jugendlichen und Familien und in der Supervision in pädagogischen Einrichtungen.
Aus ihrer Praxis kennt sie unterschiedlichste Situationen, die Entspannung erfordern, und weiß, wie wichtig es ist, mit jedem Ratsuchenden gemeinsam zu suchen, was genau für sie oder ihn ein guter Weg dafür ist.

Bestellen hier: INTERAKTIV

ge|halt|volle Horizonterweiterung 7.3

■ Aus dem Sport ist bekannt, dass die Qualität der Schuhe den Läufer nicht nur schneller laufen lässt, sondern auch seinem Körper Energie sparen kann. Auf der Sohle der Laufschuhe von On sitzen 13 kleine Gummischläuche, die sich verformen, wenn man auftritt.

■ Bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking wurde von vielen Schwimmern ein LZR Racer Bodysuit von Speedo getragen. Einige Schwimmer trugen sogar zwei oder mehr dieser Anzüge gleichzeitig, um den Auftrieb zu erhöhen. Insgesamt 23 der 25 Schwimmweltrekorde, die bei den Olympischen Spielen in Peking gebrochen wurden, wurden von Schwimmern in diesem Anzug aufgestellt.

■ „IonX-Hemden“: Diese Hemden bestehen aus einem Material, das angeblich ein negativ geladenes elektromagnetisches Feld enthält. Dieses Hemd soll die Durchblutung fördern, was wiederum dazu beiträgt, den Muskeln mehr Sauerstoff zuzuführen und Milchsäure schneller aus den Muskeln zu entfernen. Im Moment ist diese Technologie noch legal, da es noch keinen wissenschaftlichen Nachweis des Erfolgs gibt.

■ Hirnstimulation: Vor der sportlichen Aktion wird das Gehirn über Kopfhörer durch elektrische Impulse stimuliert, dies aktiviert später im Wettkampf den Muskelapparat.

Technologie-Doping

Sportdoping durch Medikamente oder durch Bluttransfusionen ist allgemein bekannt. Weniger bekannt sind Dopingmittel dank technischer Entwicklungen, von denen ein paar hier gerade aufgelistet wurden.
Der Weg vom Doping im Sport hin zum Alltagsdoping, damit man sich einfach besser fühlt oder in einer Leistungsgesellschaft mithalten kann, ist nicht weit.
Alltägliche leistungssteigernde Mittel sind die Tasse(n) Kaffee, die uns wach halten oder wachrütteln, Energiedrinks, die die Leistungen erhöhen sollen, alkoholische Getränke sowie Zigaretten, die helfen zu entspannen ... Auch verschreibungspflichtige Medikamente werden zur Bewältigung des Alltagsstresses genutzt. Männer versuchen mehr, durch Medikamente gegen Gedächtnisprobleme, Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen anzugehen, während Frauen eher Antidepressiva bevorzugen, um ihr psychisches Wohlbefinden aufzubessern.
Wann Technologie-Doping-Mittel auch unseren Alltag erreichen werden (vielleicht haben sie es schon, ohne dass es uns aufgefallen ist), ist sicher nur noch eine Frage der Zeit.

Siehe auch: „Wie weit dürfen wir bei der biologischen und technologischen Verbesserung des Menschen gehen?

Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr. 7.3

Zwei Ortspriester organisieren für ihren Bischof einen Kongress, einer war vorher Jesuit, der andere Franziskaner. Es geht hektisch und stressig zu und nur beim Stundengebet finden sie eine willkommene Pause.
Der ehemalige Franziskaner sieht dabei, dass sein Priesterkollege raucht, während er die Gebete aus dem Stundenbuch rezitiert, und sagt nachher zu ihm: „Ich versteh ja das Bedürfnis bei diesem Stress, aber Du kannst doch beim Gebet nicht rauchen!"
Der ehemalige Jesuit: „Wieso nicht?"
Der erste wieder: „Das geht doch nicht. Ich habe sogar mal interessehalber unseren Bischof gefragt und der hat es auch verboten."
Der andere: „So? Mir hat er es erlaubt."
Der Exfranziskaner: „Er kann es doch unmöglich mir verboten und Dir erlaubt haben!"
Exjesuit: „Wie hast Du ihn denn gefragt?"
Exfranziskaner: „Na: Darf ich beim Beten rauchen?"
Exjesuit: „Ich habe gefragt, ob ich beim Rauchen auch beten darf."

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 3-4 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 7.3 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

Werden Sie Abonnent: Warum?

Vorschau Nr. 8.1

gehalten: Oh, ich staune! - Staunen hält jung –

„Das Höchste, wozu der Mensch gelangen kann, ist das Erstaunen." (Goethe)

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

IGNIS Akademie
GLAUBE. PSYCHOLOGIE. LEBEN.

gehaltvoll
wird unterstützt von Frankana und Freiko Gollhofen

Frankana Freiko®

Bei Gegenwind

Bei Gegenwind
das Gesicht hart wie ein Kieselstein,
doch die Herzen und Augen weit,
beim kleinsten Zeichen zu hoffen.

Bei Gegenwind
zur Seite treten, wenn es geht,
oder kurz zurück, um Schwung zu holen
für den nächsten Schritt.

Bei Gegenwind,
wenn Angst kein Fremdwort bleibt,
auf keinen Fall sich Mut antrinken,
lieber mit weichen Knien weitergehen.

Bei Gegenwind
Kompromisse nur,
wenn dadurch Vertrauen wächst,
sonst auch bereit, zu scheitern.

Bei Gegenwind
sich etwas sagen lassen,
auch von denen, die gegen einen sind,
vielleicht drehen sie sich und werden Rückenwind.

Trotz Gegenwind
auf Gottes Wort hin loszugehen,
Dinge zu tun, die man selbst noch nie getan,
darauf kommt es letztlich an.

Werner May

7.3|2020