

H Offen

IMPULSE FÜR GLAUBE
UND SEELSORGE

WWW.HOFFEN-MAGAZIN.DE



Alles zu viel

HOFFEN

ist das Nachfolge-Magazin des seit 1971 erscheinenden Brennpunkt Seelsorge. Unser Anliegen ist es, Menschen zu ermutigen, ihre Lebensgeschichte mit der Geschichte des lebendigen Gottes zu verbinden, um ihren Glauben alltagsrelevant zu vertiefen und zu erneuern. Für uns ist Jesus Christus selbst das Vorbild des Seelsorgers. Aus der Begegnung mit ihm wächst Heilung und Reifung. Daraus schöpfen wir Hoffnung. Eine Hoffnung, die wir gerne teilen.

Verantwortet wird das Magazin von der Kommunität Offensive Junger Christen – OJC.

Wir sind eine christliche Lebensgemeinschaft mit weltweitem und ökumenischem Horizont. Gemeinsam mit vielen Freunden und Unterstützern setzen wir uns für eine Erneuerung in Kirche und Gesellschaft ein und möchten Menschen in Jesus Christus Heimat, Freundschaft und Richtung geben.

Die Dienste der OJC werden von Spenden getragen, so auch das Hoffen-Magazin. Jeder Beitrag hilft, dass diese Arbeit weiter getan werden kann.



Das Magazin erscheint 2 x im Jahr (Frühling und Herbst) und kann kostenfrei im Abo bei uns bestellt werden:
versand@ojc.de | www.hoffen-magazin.de

Spendenkonto

Offensive Junger Christen – OJC e.V.
Volksbank Odenwald eG
IBAN: DE04 5086 3513 0000 1095 50
BIC: GENODE51MIC



← QR-Code für Ihre Bank-App
Oder online spenden:
www.ojc.de/spenden

Bitte geben Sie bei Ihrer Spende im Feld „Verwendungszweck“ Ihre Adresse oder Freundesnummer (siehe Adressaufkleber) an. Nur so können wir Ihre Spende eindeutig zuordnen und Ihnen die Zuwendungsbestätigung ausstellen. Danke!

www.ojc.de



Gott freut sich an dir

„Ach Mama, mir ist gerade alles zu viel!“, platzt meine inzwischen volljährigen Tochter heraus. Geht mir genauso, denke ich. Denn zu gut kenne ich dieses diffuse Gefühl, dass mir die Dinge über den Kopf wachsen, mir wie ein großes Wirrwarr erscheinen oder sich die Aufgaben wie ein Berg vor mir auf-türmen und mir die Sicht auf die Schönheit rauben, die nach wie vor um mich herum ist. Dann fällt es mir schwer, meine Gaben und Möglichkeiten zu sehen oder gar damit zu rechnen, dass Gott mir alles schenken möchte, was nötig ist, um die nächsten Schritte zu gehen.

Ich bin wohl nicht allein mit diesem Empfinden, denn wie oft habe ich in Gesprächen schon gehört: „Im Moment ist mir einfach alles zu viel.“ – „Das Leben ist gerade so voll.“

Ja, so ist es. Oder scheint es nur so zu sein? Wie gehen wir damit um? Welche Möglichkeiten zu handeln bieten sich uns? In dieser Ausgabe lassen wir Menschen zu Wort kommen, die mit uns auf das „Zuviel“ ihres eigenen Lebens blicken. Wir gehen der Frage nach, auf welche Stimmen wir hören und wie Selbstleitung und neue Erfahrungen mit Jesus uns dabei helfen können, gute Entscheidungen zu treffen. Wie können wir der Stille wieder mehr Raum geben, um hörfähig zu werden, und so, wie Jesus, neu aus der Beziehung zum Vater leben?

Vor kurzem las ich in einem Buch von Peter Scazzerro: „Bevor Jesus irgendetwas in der Öffentlichkeit tut, sorgt er für eines: Er vergewissert sich, dass *der Vater ihn liebt*.“ In der Taufe spricht Gott ihm zu: *Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Freude* (Lk 3,22). Ich wünsche uns allen die Erfahrung, dass wir in den Fragen rund um das „Zuviel“ nicht nur auf das Tun und Lassen schauen, sondern dass uns bewusst wird, wer wir sind: geliebte Söhne und Töchter des Vaters. Gott hat Freude an dir und mir. Aus dieser Wurzel wächst Leben, egal, welche Berge sich gerade vor uns auftürmen.

Wenn dir das Lesen der Texte *zu viel* ist, blättere doch einfach weiter auf Seite 20. Komm zur Ruhe. Gott ist da und du bist da. Das genügt.

An dieser Stelle möchten wir uns für die vielen Rückmeldungen zum ersten Hoffen-Magazin bedanken. Wir freuen uns, dass ihr euch so offen auf die Veränderungen eingelassen habt. Ihr habt uns damit sehr ermutigt! Danke!

Herzliche Grüße

Carolin Schneider



Carolin Schneider

Inhalt

WAS EUCH ERWARTET

—
3

Gott freut sich an dir

CAROLIN SCHNEIDER

Editorial

—
6

Zu viel? Oder doch zu wenig?

KLAUS SPERR

Grundlagen

—
10

Wenn alte Gefühle mein Heute bestimmen

URSULA SCHMIDT

Grundlagen

—
16

Ich schenke mir Aufmerksamkeit

MEIKE BUETOW

Persönlich



Impressum

Bestellung und Vertrieb:

Das Hoffen-Magazin erscheint 2 x im Jahr (Frühling und Herbst) und kann kostenfrei im Abo bei uns bestellt werden. Am einfachsten per E-Mail an versand@ojc.de

Redaktion:

Jonas Großmann und Carolin Schneider (V.i.S.d.P.), Meike Buetow, Hanna Epting, Írisz Sipos, Klaus Sperr, Birte Undeutsch

—
22

Habe acht auf dich!

JONAS GROSSMANN

Impuls

—
36

Stille – ein heiliges Innehalten

HANSPETER WOLFSBERGER

Seelsorge

—
26

Mittendrin

EINE MUTTER

Persönlich

—
40

Der Multitasking- Mythos

JEPPE RASMUSSEN

Impuls

—
30

Ich kann nichts bringen außer mich selbst

ÄNNI RÜHL

Persönlich

—
44

Termine

Aktuell

—
34

Nicht vergessen, wer wir sein werden

CHRISTINA SCHÖFFLER

Impuls

—
46

Medien und Mitarbeiter

OJC-Aktuell

Layout:

Carolin Horbank | www.caro.graphics

Bildnachweise:

Titel: © Adobe Stock by Andbiz; S. 4: © Adobe Stock by Sasint | S. 6: © Adobe Stock by Mariia Korneeva | S. 10+12: © Adobe Stock by Катерина Свтехова | S. 16+19: © Adobe Stock by Floral Deco | S. 22: © Foto Michael Sommer, „Die Bibel to go“ auf YouTube, 2. Timotheus-Brief | S. 26+40: © Adobe Stock by deagrez | S. 30: © Adobe Stock by okkijan2010 | S. 34: © Addictive Stock / Photocase | S. 36: © by @rawpixel.com on freepik.com | U4: © Adobe Stock by vladdeep

Verlag und Herausgeber:

Offensive Junger Christen – OJC e.V., Pf. 1220, 64382 Reichelsheim
Alle Rechte beim Herausgeber

Druck:

BasseDruck GmbH, 58135 Hagen

Leserservice:

hoffen@ojc.de | www.hoffen-magazin.de | Tel.: 06164/9308-318
OJC, Hoffen-Redaktion, Burgstraße 30, 17489 Greifswald

Ein Mensch kann nicht mehr geben, als ihm gegeben ist. Oder was die anderen ihm gelassen haben. Das ist sein Maß. Darunter ist Langeweile. Darüber ist Herzinfarkt.

GERHARD ENGELSBERGER



Zuviel? Oder doch Zuwenig?

Die Kunst des Weglassens

KLAUS SPERR | *Im Volksmund ist Müßiggang aller Laster Anfang. Sören Kierkegaard setzt dagegen: „Müßiggang als solcher ist keineswegs eine Wurzel des Übels, im Gegenteil, er ist ein wahrhaft göttliches Leben, wenn man sich nur nicht langweilt.“ Das Wort allein verweist auf „müßig gehen“, mit Muße, frei von Pflichten. Es verlockt mich, gerade weil es bei weitem nicht meinen Alltag darstellt. Der ist gefüllt von Absichten und Zielen, hinter denen sich so manche Pflicht verbirgt. Und dennoch will ich mir den Müßiggang nicht rauben lassen!*

Mein Zuviel wahrnehmen

„Es ist alles so viel, zu viel“ – wer kennt diesen Satz nicht? Nicht wenige Menschen verspüren einen diffusen Druck. Alles wird immer mehr. Es ist nicht mehr zu schaffen. Oft bleibt nur noch ein resigniertes Klagen. Verständlich, aber ich weiß von mir, dass es sich zu leicht jammert. Das darf ab und an sein, als Ventil. In meinem Jammern stelle ich immer wieder fest: Das Zuviel habe ich mir in der Regel selbst eingebrockt! Die Termine in meinem Kalender, die getroffenen Zusagen, das habe ich meistens mir selbst zu verdanken. Im Jammern schiebe ich die Schuld gerne auf die Anderen, die Erwartungen und was auch immer und merke erst dann, dass ich selbst in der Verantwortung bin. Gleich nach dem lieben Gott halte ich die Verantwortung für mein Ergehen selbst in den Händen!

Ich versuche bei mir zu bleiben und frage lieber, warum ich immer wieder in solchen

Situationen lande? Was treibt mich eigentlich? Meine ich, dass es ohne mich nicht geht? Will ich die anderen nicht enttäuschen? Reinhard Deichgräber gibt zu bedenken: „Viel mitmenschliches Engagement, das sich selbstlos-edelmütig gibt, ist angemessene Verantwortung, geboren aus einem massiven Unglauben, der nicht mehr mit der Möglichkeit einer göttlichen Weltregierung rechnet.“⁴¹ Gehöre ich auch zu den Königen des Aus-Atmens ... des Immer-mehr-Gebens – und zu den Bettlern des Ein-Atmens ... des Empfangens? Mein „Zuviel“ ist vor allem ein „Zuwenig“! Nicht immer kann ich am Zuviel etwas ändern, aber ich muss es wahrnehmen, wahr sein lassen. Und kann dann über mein Zuwenig nachdenken.

Mein „Zuwenig“ stärken

Wenn ich unter dem Zuviel stöhne, hilft es mir, dem nachzuspüren, was zu wenig ist. Wenn bei einer Waage eine Seite schwer nach unten zieht, gibt es zwei Möglichkeiten. Ich kann

die schwere Seite leichter machen, weniger Termine etc. Wir alle wissen, das klappt nur sehr bedingt! Oder ich kann der leichten Seite mehr Gewicht geben, das Fehlende stärken. Dabei ist das Zuwenig für mich weit mehr als zu wenig freie Zeit, Entspannung, Urlaub, etc. Das wäre nett, ist aber nicht die Lösung. Ich nenne drei andere Momente.

Versöhnt leben

Noch einmal Reinhard Deichgräber: „Versöhnt sein mit dem, was ist, weil es nicht ohne Gottes Gegenwart ist. Versöhnt sein mit allem, was lebt (das eigene Sein eingeschlossen), das ist das Leben, zu dem wir geschaffen sind und in dem sich unsere Bestimmung erfüllt.“ Und er schließt an: „Wir glauben als Christen doch nicht an einen Gott, der sozusagen in unser Ich-Ideal verliebt wäre, sondern an den himmlischen Vater, der uns bejaht, so wie wir jetzt, in diesem Augenblick, sind.“² Wem vieles oder gar alles zu viel ist, der hadert rasch mit den Umständen und Menschen. Und gerne auch mal mit sich selbst. Versöhnt leben heißt aber nicht, alles schön zu reden. Versöhnt leben heißt, es zu bejahen – es darf so sein – ich darf so sein – so wie es jetzt gerade ist. Es muss nicht ideal sein. Und ich muss es auch nicht. Ich versöhne mich mit dem, was ist – nicht mehr und nicht weniger. Es muss deshalb nicht so bleiben, aber zunächst einmal darf es so sein.

Versöhnt leben heißt aber nicht, alles schön zu reden. Versöhnt leben heißt, es zu bejahen, so wie es jetzt gerade ist.

Von der Zeit, die mir gehört

Wenn ich Zeit für alle und alles habe – dann sollte ich auch mir selbst angemessen Zeit einräumen. Auch unser Herr Jesus hat sich regelmäßig aus dem Trubel genommen und sich Zeit gegönnt, die ihm gehört hat (z.B. Mk

1,35ff.). Oder wie es Bernhard von Clairvaux in einem Brief an seinen damaligen Papst formulierte: „Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig du selbst nichts von dir haben?“ Mein Zuwenig stärken meint also ein schönes Maß an Langeweile und Gelassenheit, bei etwas „lang verweilen“ können. Und auch etwas „gehen lassen“ können, sich in der Kunst des Weglassens üben.

Seit langem versuche ich täglich eine Stunde Zeit zu haben, die nur mir gehört. Das sind zum einen die schöpferischen und sinnstiftenden Momente. Ich lese, denke, schreibe ohne Auftrag und Ziel. Ein anderer erlebt das, wenn er dafür in seine Werkstatt geht. Die Orte mögen verschieden sein, der Wunsch ist derselbe. Nachdenklich hat mich ein kürzlich gelesener Satz gemacht: „Ich habe nicht selten die Erfahrung gemacht, dass nicht diejenigen, die an beiden Enden für eine Sache brennen, am Burn-out-Syndrom leiden, sondern die, die sich für ihren Job nie wirklich entflammen konnten. Wo einem die schöpferische Tätigkeit nicht zugebilligt wird oder man sie sich nicht zutraut, ist die Erschöpfung eben ziemlich groß.“³ Die schöpferische Zeit, die mir gehört, macht mein Leben sinnvoll und befriedigend.

Mein Maß finden

Der badische Pfarrer Gerhard Engelsberger schreibt einmal: „Ein Mensch kann nicht mehr geben, als ihm gegeben ist. Oder was die anderen ihm gelassen haben. Das ist sein Maß. Darunter ist Langeweile. Darüber ist Herzinfarkt. Darunter ist Unzufriedenheit. Über dem Maß ist purer Stress. Darunter ist Jammern. Darüber ist Ausgebeutet-Werden. Menschen, die ihr Maß nicht kennen, sind sich selbst und anderen eine Last. (...) Warum hänge ich die Messlatte oft zu hoch, wenn Gott selbst doch die Niedrigkeit zu seinem Ort und zu seinem Heil erklärt? (...) Menschen, die ihr Maß gefunden haben, sind ein Segen für die Umgebung.“⁴ Kenne ich mein Maß? Und: was ist in meiner

jetzigen Lebensphase mein Maß? Die Frage hat zwei Seiten, es gibt ein Darunter und ein Darüber. Man ist an die griechische Sage des Prokrustes erinnert. Er war ein Wegelagerer, der den vorbeiziehenden Menschen sein Bett anbot. Wenn sie aber zu groß waren, hackte er ihnen die überstehenden Gliedmaßen ab. Und wenn sie zu klein waren, streckte er sie. Jeweils zwang er seine Mitmenschen in das nur ihm passende Bett. Und alle sind unter seiner Hand gestorben.

Die Kunst des geistlichen Müßiggangs

In Hermann Hesses „Reiselied“ finde ich die Sätze „Tiefere Wonne weiß ich nicht auf Erden, als im Weiten unterwegs zu sein. (...) Unsrer Erde mitzufühlen tu ich alle Sinne festlich auf.“ Es ist die Kunst des absichtslosen Seins, auch inmitten eines vollen und fordernden Alltags. Es gilt: „Wie armselig sind unsere Wege, wenn sie nur noch der Erreichung eines bestimmten Zieles dienen!“⁵ Die Sinne festlich auf tun bedeutet für mich vor allem: mich immer wieder darauf einstellen, dass Gott mich heute überraschen möchte. Dabei hilft mir ein liturgischer Lebensstil.

Ich versuche, den Tag mit dem Abend zu beginnen – erst kommt die Ruhe, dann nachgeordnet, die Arbeit. Zum Morgen – zwischen Ruhe und Arbeit – gehört die Stille vor Gott, die meinen Alltag tragen soll. Ich übe mich darin, den Tag durch drei Gebetszeiten – am Morgen, am Mittag, am Abend – zu gliedern. Es sind die Momente des inneren wie äußeren Luftholens. Dem dient auch ausgesprochen der Sonntag, wie die wöchentliche Feier des Heiligen Abendmahles, das mir hilft, versöhnt zu leben. Aber auch die Feste des Kirchenjahres und des Lebenslaufes lehren uns, das Leben zu feiern, weil es von Gott geschenktes und von Gott erfülltes Leben ist.

Das Leben angesichts des Zuviel und des Zuwenig braucht die Balance. Ich gehe dem Ende meiner beruflichen Tätigkeit entgegen.

Ich versuche den Tag mit dem Abend zu beginnen – erst kommt die Ruhe, dann die Arbeit.

In den vielen geschäftigen Jahren habe ich gelernt, dass gerade im Absichtsfreien die Quelle größter Produktivität liegt, dass in der Muße, zuvorderst in der geistlichen Muße, dem liturgischen Lebensstil, die Kraft ruht, die meinen vollen Einsatz ermöglicht, ohne atemlos zu werden.

Wenn ich diesen Text geschrieben habe, mache ich mich auf den Weg in ein Haus der Besinnung. Inmitten von Weinbergen gönne ich mir meine jährliche Woche auf dem Betberg⁶. Ich habe mir einen Hosentaschenzettel gemacht mit Worten aus dem Prediger Salomo: „*Alles hat seine Zeit ...*“. Das ist die Frage, die mich begleitet: Was ist bei mir gerade an der Zeit? Ich will die Worte meditieren, immer wieder laut und langsam lesen und sie wirken lassen. Das wäre auch eine Anregung, um die Kunst des Müßiggangs einzüben: *Ich sah die Arbeit, die Gott den Menschen gegeben hat, dass sie sich damit plagen. Er hat alles schön gemacht zu seiner Zeit, auch hat er die Ewigkeit in ihr Herz gelegt (...). Da merkte ich, dass es nichts Besseres dabei gibt als fröhlich sein und sich gütlich tun in seinem Leben (Pred 3,10).*



Klaus Sperr (OJC) ist evangelischer Pastor und Seelinger.

Anmerkungen:

¹ Reinhard Deichgräber; Von der Zeit, die mir gehört; S. 21

² Deichgräber a.a.O. S. 58 und 60

³ Andreas Öhler; Wohin geht man, wenn man in Rente geht? in: Christ & Welt Nr. 29 vom 4. Juli 2024

⁴ Gerhard Engelsberger; Kleines Spirituale für Menschen in geistlichen Berufen; Gütersloh 2004; S. 30ff

⁵ Deichgräber a.a.O. S. 118

⁶ siehe: www.betberg.de



Wenn alte Gefühle mein Heute bestimmen

Im Immanuel-Gebet Jesus begegnen

URSULA SCHMIDT | *Sabrina (Name und Situation geändert) kommt in die Seelsorge, weil sie immer wieder in Paniklöcher stürzt: „Ich schaffe das alles nicht! Ich bin nicht gut genug! Besser, ich schmeiße alles hin!“ Sie ist eine in Teilzeit tätige erfolgreiche Geschäftsfrau, eine warmherzige Ehefrau und Mutter und geschätzte Mitarbeiterin in ihrer Gemeinde. Ihr Leben ist geordnet. Äußerlich schafft sie die Anforderungen ihres Alltags ohne Probleme. Sie nimmt sich in angemessener Weise freie Zeiten, Auszeiten und Urlaube allein und mit der Familie. Es scheint keinen äußeren Grund für ihr tiefes Überforderungsgefühl zu geben. Sabrina ist kein „Fall“ für einen Ordnungcoach oder ein Zeitplanseminar.*

Wir bitten Jesus, dass er die Wurzel dieser Gefühle aufzeigt. Im Gebet erinnert er Sabrina daran, wie ihre depressive Mutter immer wieder drohte, sich umzubringen - oder die Kinder. Der Vater stand hilflos daneben und zog sich in sich selbst zurück. Die kleine Sabrina und ihre Geschwister waren weitgehend sich selbst überlassen. Natürlich waren die Kinder damit überfordert! Die grundlegende Überforderung liegt zuallererst darin, dass es kein verlässliches emotionales Gegenüber für die Kinder gab, niemanden, an den sie sich sicher und tief hätten binden können. Sie mussten meist mit ihren eigenen Gefühlen und kindlichen Ängsten alleine zurechtkommen. Und wie überwältigend solche Ängste werden können, weil ein Kind Alltagssituationen nicht überblicken und verstehen kann, wie Erwachsene es könnten! Zudem fühlte Sabrina, wie

Kinder es oft tun, eine Verantwortung für die Mutter: Was muss ich tun, damit es ihr besser geht? War da vielleicht auch Verantwortung für den Vater, für die Geschwister? Und trotzdem musste Sabrina immer wieder erfahren, dass sie nicht genügend tun konnte, um die Situation zu ändern. Zu viel! Zu schwer! Ich bin nicht gut genug! Das alles überfordert mich heillos! Es wurde klar, dass dieses Gefühl aus Sabrinas Vergangenheit stammte und nicht primär aus der Gegenwart.

Sabrinas Erfahrung ist keine Ausnahme. Immer wieder erleben wir, dass alte ungelöste Gefühle unsere Wahrnehmung einer heutigen Situation bestimmen, auch wenn das der Realität gar nicht entspricht. Irgendein kleineres oder größeres Element der heutigen Erfahrung erinnert uns unbewusst an damals. Es geschieht

eine Aktualisierung der damaligen Erfahrung: Wir fühlen dann in der heutigen Situation ganz ähnlich, wie wir damals gefühlt haben. Das geschieht auch, wenn die heutige Situation in wesentlichen Elementen ganz anders gelagert ist. So ist Sabrina heute von ihrem Alltag in der Regel nicht überfordert. Sie hat auch viele Erlebnisse von Erfolg und Gelingen. Aber manchmal gibt es doch stressige Situationen oder sie ist einfach müde nach einigen intensiven Tagen. Dieser Stress oder diese Müdigkeit wirken als Auslöser, die die alten Gefühle unbewusst hochholen: Ich schaffe das alles nicht. Ich bin nicht gut genug!

Neben solch alten Gefühlen, die auf heute übertragen werden, gibt es auch das Phänomen innerer Überzeugungen, die unser Verhalten und unsere Deutungen des Lebens bestimmen und uns unter Druck bringen. Wir nehmen sie als „innere Antreiber“ wahr. Diese Überzeugungen sind oft ebenfalls in der Kindheit entstanden, sind von uns aber so verinnerlicht worden, dass sie uns heute meist gar nicht mehr bewusst sind. Häufige Antreiber waren oder sind z.B.: *Sei stark!* *Sei perfekt! Mach es allen recht!* *Streng dich an!* *Mach schnell!* Wer sich so verhält, bekommt Anerkennung und Zuwendung.

So war es im Elternhaus vielleicht nicht erwünscht, Gefühle zu zeigen, zu weinen, Angst zu haben. Immer wenn das Kind sich so verhielt, zeigten sich die Eltern desinteressiert oder gar ablehnend. So ein Kind entwickelt vielleicht die innere Überzeugung, also einen inneren Antreiber: „Ich muss stark sein. Ich muss alleine zurechtkommen.“ Dieser Antreiber ist sehr eng mit Gefühlen verknüpft, der Sehnsucht nach Nähe und bedingungsloser Annahme und dem tiefen Schmerz darüber, das nicht ausreichend bekommen zu haben.

Neben alten Gefühlen, die auf heute übertragen werden, gibt es auch das Phänomen innerer Überzeugungen, die unser Verhalten und unsere Deutungen des Lebens bestimmen und uns unter Druck bringen. Wir nehmen sie als „innere Antreiber“ wahr.



Der innere Antreiber versucht nun immer wieder, uns zu der Erfahrung der Annahme zu verhelfen. Die so erreichte Annahme ist aber nicht so bedingungslos, wie es jedes Kind eigentlich braucht. Der Antreiber bleibt immer-

zu aktiv: immer mehr, immer besser. In vielen Situationen des Lebens fällt dieser innere Antreiber nicht auf. Ja, vielleicht macht so ein Kind sogar einen besonders positiven Eindruck auf andere: Es ist „unkompliziert“ und „selbstständig“. Da aber kein Leben ohne Schwierigkeiten bleibt, brauchen wir alle irgendwann einmal Hilfe von anderen. Wir müssen zugeben können, wenn etwas unsere Ressourcen

an Zeit oder Kraft oder Fähigkeiten übersteigt. Hier wird dann die Überzeugung „ich muss alleine zurechtkommen“ zum Fallstrick. Wir versuchen vielleicht, ein Pensum an Aufgaben zu bewältigen, für das 24 Stunden täglich einfach nicht genug sind. Je mehr wir es versuchen, umso erschöpfter werden wir, bis wir schließlich im Burnout landen.



Sowohl die Übertragung alter ungelöster Gefühle, als auch die Botschaften innerer Antreiber liegen auf der Ebene des Herzens, nicht auf der des Kopfes. „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ gilt hier eben nicht. So ist es zwar ein hilfreicher erster Schritt, wenn wir verstehen, woher die Gefühle oder inneren Überzeugungen und Antreiber kommen. Aber sie zu erkennen, verändert sie noch nicht. Unser Kopf erreicht diese tiefen Gefühle nicht. Sie sind in unserem Nervensystem abgespeichert und treiben unser ungesundes Verhalten und unser von der Vergangenheit bestimmtes Erleben an. Wir haben uns nicht als Erwachsene bewusst dafür entschieden und können uns auch nicht per Entschluss wieder aus diesem Erleben lösen. Wenn wir versuchen, mit festen Entschlüssen und mit Willenskraft unser Verhalten und Empfinden zu ändern, dann gleicht das einem Kampf gegen Windmühlenflügel: Es kostet enorme Kraft und bringt sehr wenig Erfolg. Ungelöste alte Überzeugungen lassen sich allenfalls wieder ins Unbewusste zurückdrängen. Von dort aus aber bestimmen sie unser Verhalten und Erleben weiter.

Manche Ansätze von Seelsorge und manches Verständnis vom christlichen Glauben greifen hier zu kurz, wenn sie vorschlagen, den Gefühlen nicht so viel Raum zu geben, sondern

den Glauben von den erkannten Wahrheiten (des Kopfes) steuern zu lassen. In Bezug auf die Wissensinhalte des Glaubens stimmt das zwar, nicht aber in Bezug auf den erlebten Beziehungsaspekt der Begegnung mit Gott. Jesus zitiert als oberstes Gebot (Mk 12,30): *Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit deinem ganzen Denken und mit deiner ganzen Kraft.* Er spielt nicht die Gefühle gegen den Kopf aus. Er macht deutlich, dass alle Aspekte unseres Seins in die Begegnung mit Gott hineinkommen sollen und dürfen.

Wenn ich wirklich die Nähe Gottes erleben will, sie nicht nur wissen, wenn ich erfahren will, dass er tief eingegrabene emotionale Muster und Überzeugungen in mir löst und mein Fühlen und Verhalten tiefgreifend verändert, dann muss ich mit ihm zusammen auf die Ebene meines Inneren gehen, auf der die Probleme sitzen: auf die Gefühlsebene. Wir machen es nicht gerne, aber es ist unerlässlich, dass wir uns den alten Gefühlen stellen. Dort, in den Gefühlen, will Jesus mir begegnen. Dort will er neue Erfahrungen von bedingungsloser Annahme, von Trost, von emotionaler Heilung schenken. Nur ein Trost, der erfahren wird, löst die Schmerzen und korrigiert alte, emotional verankerte Überzeugungen. Kopfwissen kann das nicht bewirken.

Der Weg zu einer Jesusbegegnung auf der Gefühlsebene ist mal länger, mal kürzer. Für Menschen, die es nicht geübt haben, ihre Gefühle wahr- und ernstzunehmen, ist das eine neue Haltung, die sie erst lernen müssen: ruhig werden; wahrnehmen, was in mir abläuft; Worte finden für das in mir, was bisher ungehört war; nicht sofort mit dem Kopfwissen sortieren, welche Gefühle sein dürfen und welche nicht; annehmen, dass ich so fühle; akzeptieren, dass es gute Gründe in meiner Biografie gab, warum diese Gefühle entstanden.

Ebenso ist es nötig, dass wir unseren Glauben als eine Begegnung mit Jesus erfahren, nicht nur als ein Nachdenken über ihn. Im besten

Fall kann ich in meinem Alltag, in den Gebets- oder Anbetungszeiten immer wieder spüren, wie die Liebe Jesu mich berührt, wie seine Annahme mich ermutigt und seine Stärke mir Halt gibt. Auch das ist uns oft ungewohnt. Wir strecken im Gebet unsere „Antennen“ gar nicht danach aus, wahrzunehmen, wie die Nähe Jesu, die wir mit dem Kopf glauben, uns innerlich, emotional und vielleicht auch körperlich berührt. Es kann uns eine Hilfe sein, dies bewusst in kleinen Schritten einzuüben.

Aber wir wissen, dass es für jedes innere Kind in der Gegenwart Jesu Entlastung geben wird.

Von dort aus kann dann Jesus, der mit seiner Liebe erfahrbar in unseren Herzen gegenwärtig ist, in einem inneren, oft bildhaften Prozess, zu den alten Gefühlen, Situationen und Überzeugungen gehen und dort Veränderung bringen.

Ich leitete Sabrina mithilfe des Immanuel-Gebets in eine innere Jesus-Begegnung. In seiner Gegenwart ließ Sabrina die alten Gefühle bewusst werden. Wir baten ihn, dass er die immer noch tief abgespeicherte alte Überforderung der kleinen

Sabrina löste, damit die erwachsene Sabrina die Gefühle der Vergangenheit hinter sich lassen könne. Sie sah innerlich: Jesus war auch in ihrer Kindheit mit dabei gewesen, er machte klar, dass er alle ihre Gefühle verstand und mitfühlte. Sie spürte, dass sie in seiner Nähe gar nichts tun musste, dass es keine Frage war, ob sie genügte oder wie Jesus sie beurteilte. Sie kuschelte sich an ihn, fühlte sich umhüllt und geborgen. Schließlich fühlte sie eine tiefe Entspannung und gute Müdigkeit, als sie alle Anforderungen des früheren und des heutigen Lebens in der Umarmung Jesu loslassen konnte.

Vielleicht wird es noch ein paar weitere solcher Immanuel-Gebete brauchen. Die Lasten, die die kleine Sabrina notgedrungen schultern musste, erstreckten sich über viele Jahre ihrer Kindheit. Überforderung muss das sicher gut verdrängte Lebensgrundgefühl dieses Mädchens gewesen sein. Vermutlich gibt es weitere innere Kinder mit ganz ähnlichen Lasten. Aber wir wissen, dass es auch für jedes weitere innere Kind in der Gegenwart Jesu Entlastung geben wird.



Ursula Schmidt ist evangelische Theologin, Autorin und Trauma-Fachberaterin. Mit ihrem Mann Manfred schult sie Menschen im Dienst mit dem „Immanuel-Gebet“ (immanuel-gebet.de) und leitet Seminare zu Hörendem Gebet, Reife im Glauben, geistlicher Resilienz und anderen Themen (www.axis-web.de).

HILF MIR, HERR,
DIE VERWORRENHEIT
DER DINGE DURCH
DIE KLARHEIT DES
GLAUBENS ZU LICHTEN,
UND WAS SCHWER
AUF MIR LASTET
DURCH DIE KRAFT
DES VERTRAUENS ZU
VERWANDELN.
DASS ICH VON DIR
GELIEBT BIN, IST
ANTWORT AUF JEDE
FRAGE. GIB, DASS MICH
DIESE ANTWORT SICHER
MACHT, AUCH WENN
DAS WEITERGEHEN
SCHWERFÄLLT.

ROMANO GUARDINI

**Meinen Ist-Zustand
anzunehmen gibt mir Kraft,
weil ich sie dann nicht mehr
daran verschwende, mich
gegen unliebsame Gedanken
und Gefühle zu wehren.**



Ich schenke mir Aufmerksamkeit

Kopf und Herz im Widerstreit

MEIKE BUETOW | Ich sitze an unserem großen Esstisch und schreibe Tagebuch.

Die angebissenen Brotrinden und trocknenden Kaffeeränder vom Familienfrühstück müssen noch einen Moment warten. Im Hintergrund läuft Musik, ich nehme sie kaum wahr, bin ganz in Gedanken versunken. Plötzlich überkommt mich wachsende Beklemmung und tiefe Verunsicherung, die große Irritation auslöst. „Was ist los mit mir?“ Das Lied, das bis eben belanglos im Hintergrund dudelte, hat eine tief vergrabene Erinnerung an eine Situation geweckt, deren Schrecken mir offensichtlich immer noch tief in den Knochen sitzt. Es liegt nicht mal am Lied selbst, es stellt in diesem Moment lediglich die Verknüpfung zu dem her, was mich in tiefen Aufruhr versetzt hatte, als es damals im Hintergrund lief.

Aufsteigenden Impulsen begegnen

Inzwischen weiß ich: wann immer meine Reaktionen heftiger ausfallen, als es der Situation im Hier und Heute angemessen ist, deutet dies auf etwas Bedeutsames aus meiner Vergangenheit hin. Ich habe gelernt, diesen jähren Verunsicherungen und Erschütterungen im Alltag zu begegnen. Ich habe Hilfsmittel gefunden, die mich erden, wenn mich meine Vergangenheit einholt und ich von unerklärlichen Gefühlen überrumpelt werde. Dafür gehe ich, wenn es mir möglich ist, gerne in den Wald. Dort ist es still und ich werde nicht von meinen Kindern oder Verpflichtungen abgelenkt. Hier kann ich die Empfindungen sortieren.

- Da gibt es Emotionen, die mich auf eine tiefliegende Traurigkeit, Hilflosigkeit, Unsicherheit oder Wut hinweisen.

- Da gibt es das Körpergefühl, dem Unruhe, Anspannung, Schwere oder Erschöpfung zugrunde liegt.
- Da melden sich innere Ankläger, die mir vorwerfen, in dieser und in jener Situation zu voreingenommen, zu ungerecht, zu distanziert oder zu oberflächlich gewesen zu sein.
- Oder innere Antreiber, die mehr Geduld, Stärke oder Realitätsbezug fordern.

All diese Empfindungen tragen eine Botschaft an mich heran. Ich bezeichne sie hier als „innere Stimme“. Sie alle brauchen meine Aufmerksamkeit, denn ihre Botschaften sind wichtig für mich, selbst dann, wenn ihre Hinweise weh tun. An manchen Tagen möchte ich sie am liebsten mit einem gezischten „keine Zeit“ zum Schweigen bringen, aber ich lerne, ihnen mehr und mehr Raum zu geben und sie zu verstehen.

Die innere Landkarte studieren

Ich sehne mich nach einer größeren inneren Verbundenheit zwischen meinem Kopf und meinem Herz. Sie scheinen doch manches mal recht unverbunden zu funktionieren und widersprüchliche Signale zu senden. Wenn etwa das Herz vor Schmerz aufschreit, teilt der Kopf das Geschehene rational in kleine, verdaubare Portionen auf. Es geht nicht darum, ob Kopf oder Herz richtig oder falsch liegen oder wem ich nun Glauben schenken soll. Beide sind berechtigt, so zu reagieren, wie sie es tun. Die Frage lautet vielmehr, was sie mir jeweils „vermitteln“.

**Er kennt auch
mein Kopf-Herz-
Dilemma und
ich lerne, darauf
zu vertrauen,
dass ich in ihm
mit mir selbst
verbunden bin.**

Ich nehme mir bewusst Zeit, um meine innere Landkarte zu studieren - meine Geschichte, meine Prägungen, meine Grenzen, meine Sehnsüchte. Ich will nicht nur halb leben, nur die halbe Wirklichkeit fühlen, sondern mich der ganzen Bandbreite meiner Empfindungen stellen. Den guten aber eben besonders auch den schweren. Ich unterteile meine inneren Stimmen nicht in gut und böse, warm und kalt - dadurch würden sich nur die Risse in mir vergrößern, die noch nicht

zugeheilt sind. Gerade meine innere Not, meine alten Verletzungen und meine Unsicherheiten verdienen meine volle Aufmerksamkeit. Statt sie in den Hintergrund zu drängen, begegne ich diesen Anteilen mit Verständnis und Milde. Nehme sie wahr, ohne sie zu bewerten oder über sie zu urteilen. Lasse die Emotion und Situation stehen, so wie sie ist, ohne sie gleich ändern zu wollen oder von mir zu schieben. Es gibt mir Kraft, meinen Ist-Zustand anzunehmen, weil ich dann keine Kraft mehr daran verschwende, mich gegen unliebsame Gedanken und Gefühle zu wehren.

Leitfragen, die mir dabei helfen, lauten „Was fühle ich?“ (z. B. Irritation, Anspannung, Ohnmacht) und „Was brauche ich?“ (z. B. frische Luft, Bewegung, ein Schluck Wasser, Tagebuch, Stille, Lieblingsplaylist).

Das Hinhören und Nachspüren ist nicht immer und überall möglich oder hilfreich. Wenn Alltagssituationen meine volle Konzentration erfordern, schnelles Reagieren, Zuwendung und Geduld, dann muss das, was sich meldet, eben bis zum Abend warten.

Das Ungelöste Jesus hinhalten

Manchmal steigen Empfindungen oder Gedanken in mir auf, für die ich (noch) keine Worte habe. Gerade diese Dinge halte ich gerne Jesus hin.



Er kennt mich besser als ich selbst. Er kennt alle Details meiner Vergangenheit, die verborgenen und die offensichtlichen - jeden Gedanken, jede Sehnsucht, jede alte Wunde und jede aktuelle Herausforderung. Er kennt auch mein Kopf-Herz-Dilemma, und ich lerne, darauf zu vertrauen, dass ich in ihm mit mir selbst verbunden bin. Auch dann, wenn ich nur im Kopf weiß, dass er immer und überall gegenwärtig war, während mein Herz seine Präsenz in den Erinnerungen an meine Vergangenheit nicht immer wahrnehmen kann. Fakt ist, er ist da, ob ich ihn spüre oder nicht. Er freut sich, wenn ich ihn einlade, mich bei der Entdeckung meines Inneren zu begleiten. Er hilft mir die Bereiche zu erhellen, die noch in der Dunkelheit liegen.

Aus der Trauma-Arbeit und aus der Lektüre über Hirnforschung habe ich gelernt, wie viel Macht unterdrückte Emotionen, Gedanken und Erlebnisse haben. Um sie ans Licht zu holen und zu verstehen, brauche ich viel Zeit, Kraft und Mut. Aber die Reise lohnt sich, und ich merke, dass es in den letzten Jahren heller geworden ist in mir. Die Risse sind kleiner geworden, während meine Lebendigkeit und Ganzheit wachsen.

Ich bleibe dran an dieser Entdeckungsreise und bin gespannt, welche Welten, Ressourcen und Erkenntnisse sich mir auf dieser Reise noch erschließen.



Meike Buetow ist gelernte Sozialarbeiterin und hat zehn Jahre in der Suchtberatung gearbeitet. Heute lebt sie mit ihrem Mann und zwei Kindern bei der OJC in Reichelsheim.

RUHEN HEISST,
BEI GOTT ZU SEIN
UND ZUSAMMEN MIT
IHM AUFZUATMEN.

TOMAS SJÖDIN

KOMMT ZU
MIR, DIE
IHR MÜDE
SEID UND
SCHWERE
LASTEN
TRAGT,
ICH WILL
EUCH RUHE
SCHENKEN.

JESUS (MT 11,28)

**Übernimm Verantwortung für
dein Leben! Vernachlässige
deine Gabe nicht, die Gott dir
geschenkt hat. Bleibe darin.**



Habe acht auf dich!

Paulus und Timotheus in einem fiktiven Gespräch

JONAS GROSSMANN | Ein heißer Wind weht sanft durch den Olivenhain und raschelt leise durch die silbrig-grünen Blätter. Die beiden Männer sitzen auf flachen Steinen im Schatten der alten Bäume und sind in ein vertrauensvolles Gespräch vertieft. Der jüngere Mitarbeiter fragt seinen geistlichen Vater und Mentor nach Wegen, wie er sich selbst inmitten von Stress und Überforderung leiten sowie fokussiert glauben kann.

Paulus: Geliebter Timotheus, du bist mir wie ein Sohn im Glauben. Wir haben so viel gemeinsam durchlebt und uns dabei so lange nicht gesehen. Wie steht es um dich?

Timotheus: Vater Paulus, schön, dass wir uns endlich wieder persönlich treffen. Hier ist der Mantel und die Pergamente, die du wolltest (2 Tim 4,9ff.). Ehrlich gesagt, weiß ich gar nicht richtig, wie es mir geht und was mich bewegt. Der Alltag rauscht so durch. Die Hektik des Lebens mit den vielen Terminen und Erwartungen! Mir ist alles zu viel. Ich komme gar nicht mehr hinterher.

P: Oh! Das tut mir leid.

T: Die Menge der Gemeindedienste; viele suchen Seelsorge und Gebet. Es gibt zu organisieren und abzusprechen. Und mich beschäftigen die Nachrichten aus der Umgebung. Da bleibt dann wenig Kraft für die eigene Familie. Die Kinder brauchen mich, aber abends bin ich oft kaputt. Ich bin ungeduldig und reagiere

schnell gereizt. Dazu plagt mich meine Migräne. Eigentlich will ich so viel schaffen und habe noch so viele Projekte im Kopf.

P: Du merkst, dass du nicht alles tun und überall dabei sein kannst. Hast du Angst, etwas zu verpassen? Gott möge dir seinen Geist der Weisheit schenken, zwischen all dem Guten, was alles möglich wäre, und dem Richtigen zu unterscheiden (1 Kor 12,10). Nur faule Leute überarbeiten sich. Wenn ich nicht selbst festlege, was mir wichtig ist, dann machen es andere. Plane deine Zeit, denn du wirst nie Zeit haben. Darum ist ein befreiender Weg, mit dem vollgestopften Alltag umzugehen: Leite dich selbst!

T: Das klingt gut, aber mitten im Betrieb bemerke ich das ja gar nicht.

P: Ja, das ist der Teufelskreis. Es ist zu stressig, um gegen den Stress gute Entscheidungen zu treffen. Wie ein vollgepackter Esel auf der Reise, der irgendwann das Gepäck gar nicht mehr spürt; nur merkt, dass seine Kraft weniger wird und ihm der Nacken schmerzt. In solchen Momenten muss ich raus, in die Stille, auf den Berg; so wie unser Herr. Denn am fahrenden Schiff können Reparaturen schlecht durchgeführt werden.

T: Geht es denn immer um weniger? Einige Ratgeber unserer Zeit sprechen so von Glück und Genuss; andere gar vom Nichtstun als höchster Erfüllung.

P: Nein, Gott schuf uns für den Rhythmus von schöpferischem Tun und Schabbat. Eine bewusste Entscheidung hilft, eine andere Haltung einzunehmen. Dann kann ich aktiv Ja zu einer Fülle an Aufgaben sagen. Oder halt auch Nein.

T: Das kann ich nicht!

P: Versteck dich nicht leichtfertig hinter einem „ich kann nicht“. Da steckt oft ein „ich will nicht“ dahinter.

T: Du meinst, ich könnte mich als Opfer sehen?

P: Du, Gottesmensch, bist kein gelähmtes Ding, sondern aktives Ebenbild Gottes. Kämpfe den guten Kampf des Glaubens (1 Tim 6,12).

T: Leider kenne ich solche Momente zu gut. Wenn es mir mal wieder alles zu viel wird und echte Ruhe guttun würde, stürze ich mich in Ablenkung und Zerstreuung und werde träge.

P: Geliebter Sohn, ich sage darum in wahrhaftiger Liebe: Übernimm Verantwortung für dein Leben! Vernachlässige deine Gabe nicht, die Gott dir geschenkt hat. Bleibe darin. Achte auf dich selbst und auf die Lehre. Wenn du das tust, rettest du dich selbst und alle, die auf dich hören (1 Tim 4,14-16; siehe auch Apg 20,28). Versteh es bitte weniger als Mahnung, sondern als Fundament für ein Leben mit Jesus!

T: Das klingt aber ziemlich egoistisch – achten auf mich selbst. Ist das wirklich Gottes Wille?

P: Das ist nicht selbstbezogen, sondern Schöpfungsaufgabe! Wir sind für ein verantwortlich gestaltetes Leben geschaffen, sodass Gott dabei geehrt wird (Gen 1-3). Aber dein Einwand ist berechtigt: Es geht nicht um ein Optimierungsprogramm, bei dem du die Kontrolle über alles behältst. Und auch nicht um das, was du aus eigener Kraft tust, sondern wozu Gott dich befähigen kann und will. Übe, dich selbst zu führen. Reife Christen entwickeln

diese Fähigkeit. Ohne sie ist es unmöglich, gute Beziehungen aufzubauen, Konflikte konstruktiv zu lösen und mit Belastungen fertig zu werden.

T: Was bedeutet denn Selbstführung?

P: Dass ich mein Leben und Handeln gegenüber Gott, mir selbst und anderen verstehe und gestalte. Ich vermag mit allen Lebensumständen und Situationen – ob selbst gewählt oder auferlegt – besonnen umzugehen durch Christus, der mich mächtig macht (Phil 4,13).

T: Und wie sieht das konkret aus?

P: Drei Schritte dazu: Selbstverantwortung, Selbstklärung und Selbstfürsorge.

T: Das erste hatten wir ja eben schon. Wenn ich mich nicht gut fühle oder Dinge nicht so glatt laufen, dann ist es viel einfacher, meinen Blick nach außen zu richten, um die Ursachen dafür zu finden. Selbstverantwortung dagegen meint: Ich bejahe die Verantwortung für meine Emotionen und für mein Verhalten.

P: Genau! Wenn du es nicht tust, tut es niemand! Und damit nimmst du dich auch selbst ernst, deine Gefühle, Prägungen, Erfahrungen usw. Achte das als Gottes Geschichte mit dir. Habe dein Schicksal lieb, es ist sein Weg mit deinem Herzen.

1. Wer bist du? 2. Was kannst du? 3. Was ist dein Ziel?

T: Ich beginne zu verstehen. Was meinst du mit Selbstklärung?

P: Verschaffe dir in dreierlei Klarheit: 1. Wer bist du? Stärke dich in deiner Identität in Christus (Gal 2,20). Du bist sein geliebtes Kind. Der feste Grund Gottes besteht und hat dieses

Siegel: Der Herr kennt die Seinen (2 Tim 2,19).
 2. Was kannst du? Ich erinnere dich daran, dass du die Gabe Gottes in dir erweckst (2 Tim 1,6). Pflege die Begabungen, die Gott dir geschenkt hat. Wie kannst du dich in Gottes Reich einbringen? Und 3. Was ist dein Ziel?

T: Okay, Stopp erstmal. Darüber habe ich schon manchmal nachgedacht, aber es ist gut, das nochmal ausführlich im Gebet zu prüfen und schriftlich festzuhalten. Aber das mit dem Lebensziel ist doch sehr abstrakt, oder?

P: Lass mich das genauer ausführen. Ich halte es für bedeutsam: Wozu lebst du? Was willst du wirklich tun? Und was alles nicht? Worin investierst du? Für das, was dir wirklich wichtig ist, hast du ja immer Zeit. Kläre deine Werte und konzentriere dich auf deine Prioritäten. Welche Person möchtest du am Ende deines Lebens sein? Welche Eigenschaften soll man wahrnehmen, wenn man mit dir zu tun hat? Und für welche Aufgaben und Anliegen möchtest du dich eingesetzt haben? Z. B.: Setze dir zum Ziel, andere zu Christus zu führen (2 Tim 4,5). So ein Fokus entspannt. Wir tun sonst nebenher vieles, was nicht mit Jesus abgesprochen ist und uns die Zeit stiehlt. Nur wer zu vielen unwichtigen Dingen Nein sagt, kann zu den wichtigen Dingen nicht nur Ja sagen, sondern sie auch grundlegend leben. Achte dabei deine Begrenztheit; Kräfte, Gaben und auch deine Lebenszeit. Vom Ende her denken, macht lebensklug (Ps 90,12). Gott möge deinen Grenzen Frieden schenken (Ps 147,14).

T: Das möchte ich gerne in Ruhe vertiefen. Was war noch mal der dritte Schritt?

P: Selbstfürsorge heißt, dass ich dafür Sorge, dass Gott beständig in mein Leben quillt und die Schale meines Glaubens, meiner Liebe und meiner Hoffnung ausreichend gefüllt bleibt. Meine versorgte und gesättigte Seele ist meine wichtigste Ressource, um ermutigt arbeiten und Menschen dienen zu können. Es ist eine Seele, die von der persönlichen Begegnung mit Jesus herkommt und deshalb mit Zufriedenheit, Vertrauen und Liebe erfüllt ist. Frage dich

am Morgen: Von wem oder was erwarte ich heute, dass sie meine Seele füllen, mir Liebe schenken und mich ermutigen?

T: Das probiere ich mal aus. Kannst du mir noch was Praktisches für den Alltag mitgeben?

P: Sicher! Bleibe bei dem, was du gelernt hast. Du kennst von Kind auf die Hl. Schrift, die dich weise machen kann (2 Tim 3,14). Trainiere deinen Glauben (1 Tim 4,7)! Finde eine tägliche Form, Bibel zu lesen und zu beten (1 Tim 2,1ff.)! Ein echtes ungefärbtes geistliches Leben; so wie deine Mutter Eunike und Oma Lois (2 Tim 1,5). Entziehe dich nicht der Gemeinschaft mit anderen Christen. Auch wenn es oft schwerfällt, aber darin ist Kraft. Nimm z. B. Markus zu dir (2 Tim 4,11)! Investiere in gute Freundschaften und kleine geistliche Gruppen! Halte Schabbat, nimm dir Auszeiten und schlafe ausreichend! Dein Körper ist ein Tempel des Hl. Geistes. Entscheide dich für gute Gewohnheiten! Entscheide, was du weglässt! Beschränke dich auf das Wesentliche! Wir haben oft Angst vor Entscheidungen, aber sie sind unser Freund. Entscheide dich für Stille; für Zeiten, wo nichts ist. Keine Ablenkung. Aus der Ruhe erwächst fokussierte und konzentrierte Nachfolge Jesu. Bedenke, was ich sage. Der Herr wird dir in allen Dingen Verstand geben. Halte dir Jesus vor Augen (2 Tim 2,7f.).

T: Ich danke dir sehr. Das klingt alles wahrhaftig und treffend. Zugleich überfordert mich das.

P: Ja, das ist viel. Aber wer weiß, wann wir uns wiedersehen. Darum prüf alles und behalte das Gute. Vergiss niemals die Gnade. Es geht nicht um deine Stärke, sondern: Bewahre, was dir anvertraut ist (1 Tim 6,20) und sei stark durch die Gnade in Christus (2 Tim 2,1), denn er hat dir den Geist der Kraft, der Liebe und der Selbstdisziplin gegeben (2 Tim 1,7).



Jonas Großmann (OJC) ist evangelischer Pfarrer. Er lebt mit seiner Familie im Haus der Hoffnung in Greifswald und gehört zum Redaktionsteam des Hoffen-Magazins.



Mittendrin

Zu viel... Sorge

„Du hast noch keine Sorgen“ sagte oft meine Großmutter zu mir mit wehmütigem Unterton, als ich klein war. Ich wusste nicht, was Sorgen sind, aber ich ahnte an der Art, wie sie es sagte, dass da wohl mit zunehmendem Alter etwas unergründlich Lästiges und Unangenehmes auf mich zukommen würde.

Sorge hat keinen guten Ruf. Schon gar nicht unter Christen. Mehr Vertrauen wäre nötig. Loslassen. Auf ihn werfen. In der Wortbedeutung kommt die Sorge sehr ambivalent daher. Ein „bedrückendes Gefühl der Unruhe und Angst...“ und ebenso das Anteilnehmende „Bemühen, um das Wohlergehen eines anderen“ (Wiktionary).

Die Sorge hat also neben dem „bedrückenden Gefühl“ noch ein ganzes Spektrum an positivem Um-, Vor- und Fürsorgen im Gepäck. In manchen Sprachen werden die unterschiedlichen Aspekte der Sorge in mehreren Worten ausgedrückt (z. B. im Englischen to worry, to concern, to take care). Im Deutschen sind sie gebündelt und zusammengefasst unter einem Dach. Dieses Verwobensein von tätigem Umsorgen und erdrückendem Besorgtsein erlebe ich in Reinform, seit ich Mutter bin. Mit der Geburt unseres ersten Kindes kam auch eine neue Art von Liebe und eine andere Dimension von Sorge zur Welt. Dieses kleine Wesen war so angewiesen auf meine Fürsorge, so bedürftig und existentiell ausgeliefert. Und ich war die einzige Mama, die es hatte. Wie Millionen Mütter dieser Welt erlebte ich, dass Liebe und Sorge dabei schier untrennbar miteinander verbunden sind. Dieses Liebes-Sorgen

setzte ungeahnte Kräfte frei und riss mich aus dem Kreisen um eigene Bedürfnisse und Befindlichkeiten hin zu einer kraftvollen und hingebungsvollen Liebe.

Nach vielen Liebes-Sorgen-reichen Jahren sind unsere Kinder dabei, das Nest zu verlassen oder mindestens Flugübungen zu machen. Und mitten in dieser Zeit begann meine Sorge sich auf einmal zu verselbständigen. Eins unserer Kinder war in eine Krise geraten. Es wurde mitten im Flug aus der Kurve geschleudert. Unerwartet und lange unerkannt. Als ich es schließlich sah, war das der Moment, als meine Sorge anfang, Amok zu laufen. Es war, als hätte sie sich losgerissen. Als hätte sie ihre Anbindung und damit auch ihr Maß verloren. Sie kam mit Wucht. Sie kam in der Nacht. Sie ließ den Körper verspannen, Gedanken Karussell fahren und brachte das Herz aus dem Takt. Sie hat alles aufgefahren, was sie im Repertoire hatte. Und sie legte sich wie eine schwere Decke über alles innere und äußere Erleben.

Sie wäre zum Äußersten bereit gewesen, um nur zu retten, zu schützen, zu bewahren, zu heilen. Aber sie wurde und wird immer wieder aufs Neue schonungslos konfrontiert mit der eigenen Ohnmacht.

Eine Sorge, die nicht tätig, fürsorgend und helfend sein kann, sondern radikal auf ihr „einfach“ Aushalten und Mit-Tragen geworfen ist, fühlt sich für mich an wie ein Riesentier, das in ein zu enges Zimmer gesperrt worden ist. Wie viel emotionale Kraft Aushalten braucht! Ziehen, Drücken und Schieben ist so viel leichter. Meine Energie für Alltagsaufgaben begann zu schwinden. Wie kann ich mich um alltägliche Banalitäten kümmern, solange unser Kind leidet?

Sorge hat keinen guten Ruf. Schon gar nicht unter Christen. Mehr Vertrauen wäre nötig. Loslassen. Auf ihn werfen.

Erschreckt nahm ich nach einiger Zeit wahr, dass sich etwas verschoben hatte. Durch meine Sorgen-Unwucht hatte ich unmerklich begonnen, selbst zunehmend zum familiären Stress beizutragen. Meine Reaktion war zu einem eigenen Problem geworden. Irritiert bemerkte ich, dass mein Mann sich inzwischen um mich sorgte.

Wie aus weiter Ferne nehme ich altbekannte und längst gewusste Wahrheiten wahr: Die größte Hilfe für meine Familie bin ich, wenn ich „bei mir“ und nicht „außer mir“ bin. Es ist wichtig, für mich zu sorgen, danach zu schauen, dass ich im Gleichgewicht bin... Es ist ein Trugschluss zu denken, es könne mir erst gutgehen, wenn alle anderen ver-sorgt und glücklich sind.

Ganz ehrlich: Ich weiß nicht, wie das ohne Jesus geht. Wohin so ein wildgewordenes Sorgentier sonst galoppieren könnte. Nein, ich bin in dieser Zeit kein Beispiel für Gelassenheit und entspanntes Gottvertrauen. Für viele Dinge habe ich momentan nur eine begrenzte emotionale Kapazität. Ohnmacht und Kontrollverlust sind nicht gerade religiöse

Hochgefühle. Und ich bin auch nicht an einem Punkt angekommen, an dem ich weise wissend und milde lächelnd zurückschauen und leicht und locker der nächsten Kinder-Herausforderung entgegenblicke.

Ist da zu viel Sorge? Ohne Frage! Würde ich gerne jetzt und bei jedem weiteren Mal viel tiefer darauf vertrauen, dass ER das Leben meiner Kinder in der Hand hat? Auf jeden Fall! Muss ich Selbstfürsorge mühsam lernen und einüben? Definitiv!

Und doch hat sich seit einiger Zeit auch noch etwas anderes, zartes und überraschendes dazu gesellt. Eine Ahnung, ein vorsichtiges Erkennen. So, als würde ER sagen: „Auch das ist von mir. Auch diese Sorge verbindet dich mit mir. Ich kenne sie. Ich fühle sie auch. Mitten in der Sorge bin ich. Deine wilde Mutter-Sorge ist auch ein Stück von mir. Auch ich Sorge liebend. Und liebe sorgend - bis zum Äußersten.“

Das ist ein überraschend tröstlicher Gedanke. Mein Sorgen-Tier bekommt nicht den Stempel „unerwünscht“, „ungeistlich“, „unnützlich“, sondern eine liebevolle Rück- und Anbindung an den, von dem es heißt, dass er die Mutter-schafe **sorgsam** und **fürsorglich** führen wird (Jesaja 40,11).

Ein Wort, das mir in der letzten Zeit immer wieder hilft ist: „Anstatt mir Sorgen zu einer bestimmten Situation zu machen, will ich öfter mal zu Gott sagen: ‚ICH BIN GESPANNT, WAS DU DARAUS MACHEN WIRST!‘ Und das macht mich tatsächlich gelassener. Nicht so sorgen-voll, sondern einfach nur neugierig.“ (Christina Schöffler)

Das ist noch nicht das Ende der Geschichte. Ich stehe noch mittendrin. Aber mittendrin ist auch Jesus. Und mittendrin ist deshalb auch Hoffnung. Oh, ich liebe Hoffnung.

Die Autorin möchte gerne ungenannt bleiben.

AM ENDE DER
SUCHE UND DER
FRAGE NACH
GOTT STEHT
KEINE ANTWORT,
SONDERN EINE
UMARMUNG.



DOROTHEE SÖLLE



Ich kann nichts bringen außer mich selbst

Leben mit dem Chronischem Fatigue Syndrom

Anfang des Jahres haben mein Mann und ich unsere Freunde Änni und Thorsten Rühl besucht, die wir schon lange nicht mehr getroffen hatten. Ihr Leben hat sich durch verschiedene Krisen und die Folgen einer Coronaerkrankung von Änni sehr verändert. Als wir bei ihnen im Wohnzimmer auf dem Sofa sitzen und leckere italienische Köstlichkeiten genießen, sagt Änni zu Thorsten: „Kannst du mir bitte ein Stück Baguette abbrechen, mir fehlt dazu die Kraft.“ In diesem Moment bekomme ich eine Ahnung davon, wie sehr sich ihr Leben verändert hat. Er gibt ihr ein Stück Brot, füllt ihren Teller mit den Dingen, die sie mag. Während wir uns weiter unterhalten, spüre ich ihre Verbundenheit und tiefe Liebe zueinander. Sie müssen viel Schweres tragen, doch gleichzeitig strömt mir so viel Liebe und Friede entgegen. Ihr Leben strahlt eine Schönheit aus, die schwer zu beschreiben und vom Kopf her beinahe nicht zu begreifen ist. Bald wird mir klar: Es geht um das Sein. Das „Geliebt-Sein“. Die Liebe Jesu hat sie durch alle Krisen hindurch zu Menschen geformt, die bereit sind, ihr Leben niederzulegen, auch wenn es sie viel kostet. Sie leben als Geliebte und geben, was sie empfangen. Auf meine Frage, ob sie dazu etwas schreiben könne, antwortete mir Änni: „Ja, dieses Thema ist unser tägliches Brot.“ In ihrem Beitrag nimmt sie uns mit auf diesen Weg. | **CAROLIN SCHNEIDER**

ÄNNI RÜHL | Jedes Jahr beobachte ich im Herbst, wie sich die Blätter von den Bäumen lösen. Der Baum hat eine wirksame Strategie, die kalte und dürre Jahreszeit zu überleben: Er zieht Wasser und Nährstoffe aus den Blättern in Stamm und Wurzeln zurück, die ihm als Reserve im Winter und für den Neuaustrieb im Frühling dienen. Wie eine Decke schützt das Laub den Wurzelteller vor der Kälte.

Ich weiß nicht immer im Voraus, wann ein persönlicher Winter vor meiner Tür steht. Den ungebetenen Gast, von dem ich hier berichte, habe ich nicht erwartet und doch war ich vorbereitet. Denn ich habe Gottes erlösende Hand bereits in vergangenen Winterzeiten meines Lebens wirken sehen: In den eisigen Jahren der schweren Folgen der Traumata meiner Kindheit, dem Tod meiner Schwester, die bei Glatteis die Kontrolle über ihr Auto

verlor, und in jenem bitterkalten Winter, in dem unsere Ehe beinahe erfroren wäre.

Was der Feind geplant hatte, um meine Familie und mich zu zerstören, hat Gott genommen, um sein Heil in uns auszubreiten. Was karg und tot war, hat er zu neuem Leben erweckt. Der bewusste Blick in meine Vergangenheit lässt mich Früchte wahrnehmen, die in den dunklen Zeiten meines Lebens gewachsen sind. Sie dienen mir als Vorrat in diesem langen Winter.

Was vor dreieinhalb Jahren mit einer Coronaerkrankung begann, ist zu einem Leben in engen Grenzen geworden. Bei mir wurde ME/CFS, das Chronische Fatigue Syndrom, diagnostiziert; mein Körper hat eine Störung in der Energiegewinnung. Er befindet sich im Energiesparmodus, wie ein Baum während

der Winterruhe. Oder im Bild eines defekten Akkus: Mein Akku lädt nur noch 20 Prozent, er entlädt sich rasch und braucht lange, bis er wieder aufgeladen ist.

Mein Mann Thorsten trägt seitdem die Hauptlast unserer Aufgaben. Er hat seine Führungsverantwortung als Personalleiter gegen eine Arbeit eingetauscht, die mehr Ruhe in unser Leben und unsere Herzen bringt. Unsere Tochter Ida ist an meiner Seite in den vielen kleinen Dingen des Alltags. Die beiden wechseln sich mit Arbeit und Studium ab, damit immer jemand bei mir sein kann. Am Tiefpunkt der Krankheit wurde mir Pflegegrad 3 zugesprochen, mit 47 Jahren und einem Körper, der sich jenseits der 80 anfühlt.

Mein Platz ist auf dem Sofa. Das Haus verlasse ich sehr selten. Genauso reduziert sind meine sozialen Kontakte, denn Gespräche sind sehr anstrengend für mich. An guten Tagen kann ich etwas lesen und schreiben und ein paar leichte Handgriffe im Haus erledigen. An weniger guten Tagen liege ich auf dem Sofa und bin einfach.

Überflüssiges, aber auch sehr viel Wertvolles verliert seinen Platz. In mein Leben passt nur noch wenig hinein, es ist langsam und sehr leise geworden. Beziehungen, Tätigkeiten, Fähigkeiten, Begabungen und Möglichkeiten, die ich liebe und die mich, meine Persönlichkeit und Identität ausmachen, sind nicht mehr oder nur noch bedingt.

Ich fühle mich limitiert und kahl wie der Baum im Winter; doch ich spüre Gottes Einladung, meine Armut anzunehmen, diese dunkle Jahreszeit zu umarmen und sie mit ihm zu verbringen. Es ist seine Tiefe, die zu meiner Tiefe ruft, wie es Psalm 42,8 so wunderschön ausdrückt. Er spricht zu meinem wahren Selbst, der Person, die ich im Innersten bin,

und lenkt meinen Blick zu meinen Wurzeln, die alles andere – Äste, Blätter, Früchte und Schatten – überhaupt hervorbringen.

Mein Glaube wurde durch vergangene Winterstürme schwer erschüttert. Ich hätte ihn manches Mal zu gern links liegen gelassen. Ich habe Gott in meinem Schmerz angeschrien und er hat mir für mein Vertrauen gedankt. Ich habe mit Gott gekämpft und er hat mich gewonnen. Er hat mich von seiner Liebe überzeugt und von seiner Güte. Jesus hat für mich gebetet, dass mein Glaube nicht aufhört, sonst würde ich heute diese Zeilen nicht schreiben.

**Ich fühle mich limitiert
und kahl wie der Baum
im Winter; doch ich spüre
Gottes Einladung, meine
Armut anzunehmen,
diese dunkle Jahreszeit
zu umarmen und sie mit ihm
zu verbringen.**

In diesem Winter ist mein Weg zu Gott nicht weit. Ich schreibe kleine Psalmen. Ich habe eine Sprache gefunden, die ausdrücken kann, was ich fühle. Ich bin vor Gott, in der Wahrheit meines Her-

zens. Ich klage. Ich identifiziere und benenne meine Gefühle. Ich stelle ihm Fragen. Ich möchte seine Gedanken über mich kennen. Seine Antworten sinken tief in mein Herz. Seine Stimme formt mich. Er spricht Worte des Lebens über mir aus. Er begegnet mir dort, wo ich ihn so dringend brauche, und ich flüstere ihm dankbar meinen Lobpreis zurück.

Gott und ich kultivieren Freundschaft. Es wächst eine enge, vertraute Beziehung, es wächst Liebe. Er hat mich zuerst geliebt, sowieso, aber meine Liebe zu ihm wird wieder heiß in diesem kalten Winter.

Mein Leben ist nicht mehr dasselbe. Ich habe viel verloren, deshalb nehme ich mir Zeit, um zu trauern. Trauern hilft mir, mich dem Leben zuzuwenden, das ich jetzt habe. Ich bin dankbar für Tränen. Sie sind Gottes Heilmittel, die den Boden meines Herzens weich halten und eingefrorene Emotionen wieder auftauen lassen. Ich brauche ein Gegenüber, das meinen Schmerz anerkennt. Ich liebe es, wenn Gott



seinen süßen Trost über mir ausgießt und bin dankbar für Menschen, die mir Trost spenden, ohne persönlich bei mir sein zu können. Durch eine kleine Nachricht kommen sie in Sanftheit an meine Seite. Getröstet zu werden gehört für mich zu den wertvollsten Erfahrungen meines Lebens. Ich bin nicht allein in meinem Schmerz und so bin ich nicht versucht, ihn zu verleugnen oder mich zu isolieren. In meinem Herzen kann neue Hoffnung wachsen.

„Was ist echt?“ fragt der Samthase das alte Spielzeugpferd.

„Echt ist nicht, wie du gemacht bist“, sagt das Fellpferd. „Es ist etwas, das mit dir geschieht. Wenn ein Kind dich lange, lange Zeit liebt, nicht nur zum Spielen, sondern wirklich liebt, dann wirst du echt.“

„Tut das weh?“, fragt der Samthase weiter.

„Manchmal...“ „Es passiert nicht auf einmal“, sagt das Pferd. „Du wirst. Es dauert eine lange Zeit. Wenn du echt bist, sind dir in der Regel die meisten Haare ausgefallen, deine Augen fallen aus, deine Gelenke werden locker und du bist sehr schäbig. Aber das macht nichts, denn wenn man erst einmal echt ist, kann man nicht mehr hässlich sein, außer für Leute, die es nicht verstehen.“

Der kleine Samthase aus dem Bilderbuch von Margery Williams hat diese wundervolle Verbindung zwischen „geliebt werden“ und „echt werden“ verstanden.

Ich finde keine Abkürzung und keinen schmerzfreien Weg durch die Winter meines Lebens. Ich brauche Mut zu lieben und mich lieben zu lassen. Die Liebe von Gott und Menschen hat sichtbare Spuren bei mir hinterlassen. Von meinem einst so schönen Samtstoff ist nicht mehr viel übrig. Er ist abgewetzt und der Unterstoff ist freigelegt. Wahr ist aber auch, dass ich mich lebendiger und mehr ich selbst fühle als je zuvor. Mein falsches Selbst, das sich durch Nützlichsein und das Joch, etwas sein zu müssen, durch Vergleichen und übertriebene Verantwortungsübernahme zeigte, stirbt. Ich lerne zu empfangen. Ich lerne zu sein. Ruhe erlebe ich nicht nur äußerlich, sondern ich finde Ruhe für meine Seele. Mehr und mehr lebe ich aus diesem bedingungslosen Geliebtsein heraus, wo ich nichts bringen kann, außer mich selbst.

Mein Schöpfer, der den Schnee in Existenz sprach, sich Saat und Ernte, Frost und Hitze, den Tag wie die Nacht ausdachte und den Wechsel der Jahreszeiten anordnete, hat mich und meine Zeit in seiner Hand. Diese Hand ist mein Boden; die Liebe selbst. In dieser Liebe bin ich gegründet. In diesem Land des Geliebtseins wohne ich und breite mich aus. An diesem Vaterort wachse und gedeihe ich, wie der Baum, der am Wasser gepflanzt ist; und ich bringe Frucht zur rechten Zeit.

„Noch trägt der Feigenbaum keine Blüten, und der Weinstock bringt keinen Ertrag, noch kann man keine Oliven ernten, und auf unseren Feldern wächst kein Getreide. Und doch will ich jubeln, weil Gott mich rettet, der HERR selbst ist der Grund meiner Freude!“ (Habakuk 3,17)



Änni Rühl ist verheiratet mit Thorsten und Mutter von zwei erwachsenen Töchtern. Vor der Erkrankung war sie als Erzieherin und Christliche Beraterin tätig.



Nicht vergessen, wer wir sein werden

CHRISTINA SCHÖFFLER | *Als ich noch einem anständigen Beruf nachging und nicht bis mittags im Schlafanzug zu Hause saß, um ein paar Wörter in die Tasten zu hämmern und nebenher das Essen verbrennen zu lassen, habe ich eine Zeit lang als Krankenschwester in der ambulanten Pflege gearbeitet. Die Arbeit und die Begegnungen mit den alten und kranken Menschen in ihrem Zuhause hat mir meistens Freude gemacht. Nur den Wochenenddiensten habe ich immer mit Besorgnis entgegengesehen. Wir waren weniger Personal, und die Touren, die wir sonst unter der Woche zu zweit erledigten, wurden zusammengelegt.*

Ich startete früh am Morgen. In Höchstgeschwindigkeit verabreichte ich Spritzen, versorgte Wunden, kontrollierte Medikamenteneinnahmen, säuberte Gebisse und die dazugehörenden Menschen. Kaum hatte ich die alten Menschen, die geduldig auf mich gewartet hatten, begrüßt, war ich auch schon wieder auf dem Sprung zum nächsten Patienten.

Gegen Abend wurde es dann etwas ruhiger. Da konnte ich mir ein bisschen mehr Zeit nehmen und nachfragen, wie der Sonntag so verlaufen war. Unter den Erzählungen lag oft ein ganzer See von Traurigkeit über die einsamen und viel zu ruhigen Stunden dieses Tages. Manche waren einfach nur froh, wenn sie ein bisschen reden konnten. „Schwester, holen Sie doch bitte noch mal das Fotoalbum aus dem Regal!“, bat ein alter Mann oft freundlich. Und dann setzte ich mich mit ihm auf das Sofa, und wir schauten zusammen die Fotos der Menschen an, die sein Leben ausgemacht hatten und die er nun so schrecklich vermisste. Immer schwang auch eine große Dankbarkeit in seinen Erzählungen mit, und ich bin ganz erfüllt nach Hause gegangen. Diese tapferen, alten Menschen erinnern mich daran, dass das Leben sich verlangsamen wird. Für uns alle. Dann nicht mehr als Kür, als Möglichkeit, unser volles Leben zu entschleunigen, sondern als Pflicht. Wie gut, wenn man dann schon ein wenig geübt hat

und die ruhigen Stunden wie einen vertrauten Freund willkommen heißen kann, der uns auf der letzten Wegstrecke begleiten wird.

Ich habe großen Respekt vor Menschen, die sich mit dankbarem Herzen dem Altwerden stellen! Ich hoffe sehr, dass mir das auch einmal gelingt. Noch ist es nicht so weit. Ich habe zwar nicht mehr die Kraft, sonntags energiegeladen von einem Haus zum anderen zu rennen, aber ich bin auch noch ein ganzes Stück von den gezwungenermaßen sehr ruhigen Sonntagen entfernt. Aber sie werden kommen. Die Stunden, an denen ich sonntags am Fenster stehe und auf Hilfe warte für alles, was ich nicht mehr allein hinbekomme. Und wie froh werde ich dann sein, wenn sich jemand die Zeit nimmt, mit mir durch meine Erinnerungen zu blättern. Ab und zu ist es gut, dass man sich „voraus-erinnert“. Damit wir schon heute diejenigen nicht vergessen, die wir einmal sein werden.



Christina Schöffler ist Autorin aus Backnang, wo sie gemeinsam mit ihrer Familie seit einigen Jahren (in vielen stolpernden Versuchen!) den Segen des Sonntags entdeckt.



Aus: Christina Schöffler, *Slow living – Aus der Ruhe leben*. 52 Impulse für Sonntags-Entdecker, © Gerth Medien 2022, S. 232–235



Stille

Ein heiliges Innehalten

HANSPETER WOLFSBERGER | Ich will das hohe Gut der „Sache Stille“ in Erinnerung rufen. Etwas von den Schätzen darin, von den Perlen. Denn „Stille bedeutet ja nicht nur Abwesenheit des Redens; sie ist selber etwas. Sie ist eine innere Nähe, eine Tiefe und Fülle.... ein ruhiges Strömen des verborgenen Lebens. Was sie vor Gott ist, vernehmen wir in den Worten aus dem Buch der Weisheit: ‚Als alle Dinge in der Mitte des Schweigens standen und die Nacht die Mitte ihres Laufes erreicht hatte, da stieg vom göttlichen Thron herab, o Herr, dein allmächtiges Wort.‘“ (Sap. Sal. 18,14 f. / Romano Guardini, Wille und Wahrheit, 1991, S. 32).

Für einen beanspruchten Menschen ist es an sich schon eine Wohltat, wenn es um ihn endlich einmal still wird. Das Rausgehen aus dem fast allgegenwärtigen Schalldruck des modernen Lebens tut, wo man es haben kann und solange man es aushalten kann, einfach gut. Es steckt, glaube ich, in jedem Menschen ein Grundbedürfnis nach Stille. Darum kann es so anrührend sein, auf einer Brücke zu stehen und dem plätschernden Wasser darunter zuzuschauen; oder, wie einst als Kinder, Regentropfen zuzuschauen, wie sie an einer Fensterscheibe herunterlaufen; oder einer Flamme zuzuhören, die im Kamin knistert; oder – seltener schon – dem Wind zu lauschen, der das Gras bewegt, Wellen zuzuhorchen, die den Strand hinauflaufen oder in einer stillen Kirche sitzen und das Geheimnis spüren, das in ihr ist... Bei solchen Gelegenheiten, wenn sie denn kommen, spüren wir: Es ist etwas Gutes um die Stille, man müsste mehr davon bekommen. Eine Sehnsucht danach wacht auf, ein Grundbedürfnis meldet sich: „Wenn es nur mal ganz still wär.“ (Rilke)

Stille und Hören

Die christliche Tradition weiß aber noch mehr: In der Stille, sagen die Mönche, ist der Atem der Ewigkeit. Stille und Schweigen sind wie Türen hinein in einen Raum, in dem die Begegnung mit Gott stattfinden kann. Im Schweigen, in der Ausrichtung auf Gottes Welt, löst sich der Mensch aus seiner Verkrampfung in das rein Diesseitige. Schweigen und Einsamkeit sind Wege, über die äußere zu einer inneren Ruhe und zu Gelassenheit zu finden, Sorgen loszulassen, wie Jesus es empfohlen hat, unguete Gedanken abzulegen, nicht länger zurückzuschauen mit vielen selbstquälerischen Grübeleien und Gedanken. „Selbst ein ganz kurzer Augenblick der Stille ist wie eine Sabbatruhe, ein heiliges Innehalten, eine Bresche in der Sorgenmauer“ (Brüder von Taizé). Wenn wir Stille halten, richten wir unsere Erwartung auf Gott: *Gut ist es, schweigend zu hoffen auf die Hilfe Jahwes* (Klgl 3,26).

Ps 65,2 kann aus dem Hebräischen so übersetzt werden: *Stille ist für dich Lobpreis, o Gott*. D.h. schon durch Stillsein in seiner Gegenwart wird er gelobt. Ruhe, Stille und Schweigen können einen Menschen langsamer machen, können ihn aus seiner chronisch gewordenen Hektik lösen. Und was noch mehr ist: Stille kann Hören ermöglichen. Und von diesem Hören hängt viel ab.

Davon wusste man schon im alten Israel. Des- sen innerstes Bekenntnis, gesprochen auch in den dunkelsten Stunden der Shoah, beginnt mit: „Schema“ – „Höre!“ Darin ist das Wissen enthalten, dass Hören nicht nur zentral ist für irdische Kommunikation, sondern auch zwischen Mensch und Gott (vgl. Jes 50,4f.). Dar- um galt es als Top-Kennzeichen von Weisheit, wenn Salomo das hörende Herz (1 Kön 3,9) wichtiger findet als langes Leben, Reichtum, Sieg oder Ehre. Ein hörendes Herz haben ist unvergleichlich gut. Es nicht zu haben, ist keine Kleinigkeit. Spr 28,9 sagt: *Wer fernhält sein Ohr vom Hören der Weisung, dessen Gebet sogar ist ein Gräuel*. Das besagt: Leben ent- steht am Hören auf Gott: *Der Mensch lebt*

nicht vom Brot allein, sondern von allem, was aus dem Munde Jahwes ergeht, davon lebt der Mensch (Dtn 8,3). Auch Jesus suchte das Hören auf Gott. Er konnte sagen: *Ich kann nichts von mir selbst tun; so wie ich höre, so urteile ich* (Joh 5,30). Man bedenke diese Aussage aus seinem Mund: Er, dieser Menschenkenner, er mit seiner überweltlichen Erfahrung, er lebte davon: Nur, was der Vater ihm sagt, das gilt. Joh 8, 26ff.: *Was ich vom Vater gehört habe, das rede ich zu der Welt. Was ich rede, rede ich so, wie es mir der Vater gesagt hat*.

In der Stille ist der Atem der Ewigkeit.

Ob es dieses Hören auf Gott war, was ihn so frei und souverän machte? Er wirkte unabhän- gig von menschlichen Stimmen, weil sein Ohr eingestimmt war auf Gott. Er konnte bestehen vor Menschen, weil er vor Gott stand. Er war unbestechlich, er konnte weder durch Dro- hungen noch durch Schmeicheleien manipu- liert werden. Wieso? Dies alles ging nicht ohne jene Zeiten der Stille, die er so oft suchte. Das Alleinsein mit Gott am See, auf dem Berg, in der Wüste, auf langen Fußwegen schärfte seine Wahrnehmung, half ihm, aus den vielen Stimmen die Eine zu erkennen, um die es ihm ging. Er wollte Instrument sein für seinen Gott, nicht CD-Player, er wollte in seinen Lebensstagen erklingen lassen, was Gott ihm an innerer Musikalität zugemessen hatte, er woll- te Klang werden lassen, was die himmlische Berührung ihm geschenkt hat, den Grundton und die Obertöne (vgl. Martin Schleske, *Der Klang*). Wer Stille in diesem Sinne sucht und empfiehlt, will Großes.

Was habe ich heute für mein Innerstes getan? Natürlich ist es gut, zur Einstimmung ins Thema irgendwo einen guten Artikel zu lesen.

Oder einen Vortrag zu hören. Nichts dagegen. Aber die mit Abstand beste Empfehlung ist diese: Nimm dir eine Stille. Geh, am besten allein, für ein paar Tage in ein Haus, das Stille atmet. Zu Menschen, die mit Stille ihr Leben verbunden haben. Geh an einen Ort, wo du für diese Tage gut versorgt bist, eine gute Unterkunft bekommst, wenn möglich in einer schönen Landschaft unterwegs sein kannst. Sehr hilfreich ist es auch, wenn dort Menschen sind, die einem bei eventuell aufbrechenden Lebensfragen geistliche Begleiter sein können. Gut essen, gut schlafen, in der Nähe von Engeln sein, das hat Elia schon geholfen (1 Kön 19).

An einem solchen Platz, vor allem wenn er vom Gebet bestimmt ist, kann ein Mensch wieder in Berührung mit dem Heiligen kommen. Die stärksten Wirkungen gehen dabei – nach unseren Erfahrungen – von jenen Zeiten aus, in denen ein Mensch sich, als wäre es zum ersten Mal, dem dreieinigen Gott hinhält: „Hier bin ich mit meiner Lage. Ich laufe jetzt nicht mehr weg. Ich halte mich dir hin, Christus. Sprich nur ein Wort!“

Und dann seiner Zusage vertrauen: *Der Tröster, der Heilige Geist, den mein Vater senden wird in meinem Namen, der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe* (Joh 14,26). Er macht lebendig, was er uns in seinem Wort schon einmal gesagt hat, er aktiviert das (Jer 3,31), er teilt sich dem Schweigenden, Hörenden und Suchenden neu mit. Er lässt es auch und gerade hier – dem Aufrichtigen gelingen.

Sicher, solche sogenannten Einkehrtage garantieren keinen „neuen Menschen“. Manchmal ist eine Lebensgeschichte zu voll, zu verprägt, die Unruhe und das Fiebernde sind notorisch geworden. Dann findet ein solcher Mensch in der Stille zunächst nur sich selbst und damit all sein inneres Chaos. Aber das kann sich mit entsprechender Hilfe ändern. Und vor allem Gott kann das Verwirrte gnädig verwandeln, wenn ein Mensch sich ihm hinhält.

Ein Mensch nahm guten Glaubens an, er hab sein Äußerstes getan. Doch er vergaß – und spürt es nun – auch noch sein Innerstes zu tun. (nach Eugen Roth)

Das Äußerste tun im Leben, das kennen wir. Wir haben mit äußerster Kraft unser Tagewerk getan, sind mit äußerster Aufmerksamkeit durch den Verkehr gefahren, haben mit äußerster Sorgfalt auf unser Äußeres oder unseren Ruf geachtet – es sei erlaubt, bevor es Abend wird, zu fragen: „Was habe ich heute für mein Innerstes getan?“

Das „Innerste tun“, ich weiß, das hört sich seltsam an, absurd. Mit etwas Absurdem hat es auch zu tun. „Absurd“ kommt von dem lat. Wort „surdus“ und meint „taub“. Und so kann ein Menschenleben werden, es wird taub für gewisse Dinge. Taub für die eigene Identität, für den Umgang mit den inneren Kräften einer Seele, taub für den Umgang mit dem eigenen Herzen, mit dem Ungeliebten und Ungelebten, und taub für Gott.

Und mit zunehmender Zeit vergrößert sich die Taubheit, jemand wird tatsächlich absurd, völlig unempfindlich für die Signale des Körpers, der Beziehungen oder für den feinen Klang der Stimme Gottes. Ich wünsche jenen Jahren, die Gott uns noch leben lässt, dass uns das „Hören auf die Stille“ (Henri Nouwen) zugänglich wird und es uns im Weitergehen leitet zu dem hin, der „alles in allem“ ist.



Hanspeter Wolfsberger lebt, wovon er schreibt, in Betberg, einem wunderschönen Einkehrhaus im Markgräflerland. Der Rhythmus der täglichen Tagzeitgebete hat ihm sehr geholfen, langsamer zu werden und offener – nach oben und in die Weite.
www.betberg.de



Tobias Teichen macht es anschaulich:
www.instagram.com/reel/C6qXclMLTfM/?igsh=MXNhYTMxbmhIM2locw%3D%3D



Der Multi-tasking-Mythos

Smartphone-Nutzung auf dem Prüfstand

JEPPE RASMUSSEN | Als Christen sind wir zur Gemeinschaft gerufen – einer Gemeinschaft, die Jesus selbst gestiftet hat. Und als Menschen sind wir ganz grundlegend auf Gemeinschaft angewiesen, auf die Gegenwart von anderen Menschen, die uns anblicken, ansprechen, bei uns sind, ermutigen, schützen, trösten, für uns sorgen und sich an uns freuen. Das ist nicht nur eine gute Aufgabenmatrix für Eltern, um eine sichere Bindung zum eigenen Kind aufzubauen, sondern es sind zugleich Zusagen Gottes an jeden Einzelnen: Ich sehe dich, ich bin bei dir, ich rede zu dir, ich tröste dich etc. In Gottes selbst proklamiertem Namen „Ich-bin-der-Ich-bin-da“ wird seine Gegenwart in unserem Leben besonders deutlich. Während wir uns also Gottes Gegenwart sicher sein können, erleben viele Menschen heute, dass es mit der eigenen oder der Präsenz und Aufmerksamkeit von anderen in Begegnungen und Gesprächen, bei der Arbeit oder beim Lernen schwierig geworden ist. Die Aufmerksamkeitsspanne ist oft sehr kurz, die Fähigkeit, lange und konzentriert an einer Aufgabe zu arbeiten, wird im modernen Arbeitsleben zunehmend seltener und wertvoller¹.

Neurowissenschaftler und Psychologen haben längst mit dem „Multitasking-Mythos“ aufgeräumt: wir sind schlicht nicht dazu fähig, gleichzeitig zu telefonieren und Auto zu fahren, Nachrichten am Smartphone zu lesen und unseren Kindern oder dem Partner zuzuhören.² Mehrere Studien³ haben festgestellt, dass oftmals die physische Präsenz eines Smartphones ausreicht, um die Qualität einer Begegnung oder eines Gesprächs zu schmälern. Dabei ist es gerade das Sich-Einlassen auf eine andere Person, das uns seelisch nährt. Und zwar ohne Ablenkung und ohne die unterbewusste Botschaft zu schicken, dass jedes Klingeln, Ertönen oder Aufleuchten meines Smartphones ein Grund dafür wäre, dem Gegenüber meine volle Aufmerksamkeit zu entziehen. Vorgänge, die jeder mit einem Smartphone vermutlich kennt.⁴ Hinzu kommen all die digitalen Ablenkungen, die zwar keine Gespräche unterbrechen, uns als Nutzer aber trotzdem stressen und immer häufiger ein Gefühl des „Es ist mir alles zu viel“ aufkommen lassen.

Was tun? Smartphones und digitale Endgeräte aus dem eigenen Leben verbannen tut zwar immer wieder gut, ist aber auf Dauer keine gangbare Lösung. Und eine App, die für eine schnelle, effiziente Lösung sorgt, ist mir noch nicht untergekommen. Stattdessen ist es wie mit allem im Leben, das gut werden soll: Es braucht Überlegung, Anstrengung, Missgeschicke, Fehler, erneute Versuche und ein hoffnungsvolles Dranbleiben, um einen guten Umgang mit dem Smartphone einzuüben. Was sich in meinem Leben als hilfreich erwiesen hat, ist u.a. folgendes:

„Ein Gesetz der Verhaltensarchitektur besagt: „Je näher etwas liegt, desto größer sein Einfluss auf das Seelenleben, je weiter entfernt, desto geringer sein Einfluss.“⁵ Jesus scheint um dies gewusst zu haben, als er den Jünger zu beten lehrte: „Und führe uns nicht in Versuchung“ und nicht „lass uns in der Versuchung die Willenskraft zu widerstehen haben“. Wenn das Smartphone erst einmal außer Hör-, Seh- und Reichweite ist (z. B. weil es in einer Schublade liegt), fällt es mir unendlich viel leichter, nicht dranzugehen.

Unser tiefstes Verlangen ist es, gesehen und geliebt zu werden und in reiche Beziehungen zu den Menschen um uns herum eingebunden zu sein. Dieses Verlangen kann keine App stillen. Es braucht Gemeinschaft mit anderen Menschen und mit Gott. Dazu sind wir alle berufen!



Jeppe Rasmussen, OJC-Schatzmeister, verheiratet mit Rahel und Vater von vier Kindern, lernt für sein Leben gern und kann von Sprachen nicht zu viel bekommen.

„Je näher etwas liegt, desto größer sein Einfluss auf das Seelenleben, je weiter entfernt, desto geringer sein Einfluss.“

Anmerkungen

¹ Cal Newport: *Konzentriert arbeiten. Regeln für eine Welt voller Ablenkungen*. München 2021.

² Adam Gazzaley, Larry D. Rosen: *Das überforderte Gehirn. Mit Steinzeitwerkzeug in der Hightech-Welt*. München 2018.

³ Andrew K. Przybylski et al.: *Can you connect with me now. How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality*, erschienen in: *Journal of Social and Personal Relationships*, 2012, Jg. 30, Nr. 3; Clarissa Theodora Tanil: *Mobile phones – The effect of its presence on learning and memory*, Veröffentlichung: August 13, 2020, [<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219233>] (<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219233>) Zugriff: 16. Juli 2024

⁴ Joachim Bauer beschreibt die Vorgänge und ihre Auswirkungen eindrücklich in seinem Buch: Joachim Bauer: *Realitätsverlust. Wie KI und virtuelle Welten von uns Besitz ergreifen – und die Menschlichkeit bedrohen*. München 2023.

⁵ Adam Alter: *Unwiderstehlich. Der Aufstieg suchterzeugender Technologien und das Geschäft mit unserer Abhängigkeit*. München 2018, S. 272.

⁶ Vgl. Andy Crouch: *The Tech-Wise Family*. Grand Rapids 2017.

Termine

Reichelsheim

9. Nov. 2024

Komm an seinen Tisch

TANZTAG FÜR JUNGE FRAUEN (18-35 JAHRE)

Reichelsheim / Begegnungszentrum

Den Psalm 23 auf verschiedenen Wegen neu entdecken: in Tanz und Bewegung, mit Leib und Seele. Lass dich einladen vom guten Hirten in seine Gegenwart. Komm zur Ruhe und erlebe seine Fülle! Optional ist es möglich, bereits am Freitagabend anzureisen und/oder erst am Sonntag abzureisen. Weitere Informationen dazu auf unserer Website.

Team: Flora Schwarz, Franziska Hess, Hanna Nehring

Kosten: 38 €



7. Dez. 2024, 9.30 - 21.00 Uhr

Oasentag im Advent

KLEINE AUSZEIT FÜR JUNGE ERWACHSENE

Reichelsheim / Begegnungszentrum

Es ist Advent. Wir warten und erwarten. Und machen den Raum bereit für den, der kommt. Herzliche Einladung zu einem Tag an dem man nichts muss, einfach da sein kann und trotzdem beschenkt wird. Wir erwarten dich und freuen uns, wenn wir dir den Rahmen und die Räume so schön machen können, wie nur möglich, damit du erfrischt weiterziehen kannst. Elemente des Tages sind: Impuls, Zeit für Stille, Gesprächsangebote, Gebetszeiten, Möglichkeiten zum Spaziergehen. Wir beschließen den Tag mit einer gemeinsamen Sonntagsbegrüßung.

Team: Hanna Epting u.a.; Kosten: ab 38 €

29. Nov. – 1. Dez 2024

Warten, weiter warten

ADVENTSWOCHENENDE FÜR FAMILIEN

Reichelsheim / Begegnungszentrum

Begegnung mit Simeon im Advent

Warten – das kann schön sein: Vorfreude, Vorbereitungen, Erwartungen... Aber auch schwer: Langeweile, Verunsicherung, Angst vor Enttäuschung... Besonders für Kinder kann Warten eine große Herausforderung sein: „Wie viel mal noch schlafen...?“

Auch Simeon hat lange warten müssen, bis er endlich erlebte, wie Gott sein Versprechen wahr macht. Mit Simeon wollen wir uns aufs Warten einlassen und die Adventszeit gestalten: die Kinder vor allem mit Singen (Lieder aus dem Musical „Simeon“), für die Großen gibt es verschiedene Wege in die biblische Geschichte im Lukasevangelium. Und für alle gemeinsam Zeit zum kreativen Gestalten, zum Feiern und Tanzen.

Zielgruppe: Geeignet für Kinder von 6-12 Jahren (sollten lesen können)

Team: Hanna und Gerd Epting, Claudia Groll, Ursula Räder

Kosten: 116 € pro Erwachsenen, 50 € pro Kind

7. Dez. 2024, 9.30 – 18.00 Uhr

Oasentag im Advent

KLEINE AUSZEIT FÜR ALLE ANDEREN

Reichelsheim / Tannenhof

Wer sehnt sich im Trubel des Advents nicht nach einer kleinen Auszeit! Ein stiller Tag, einfach so, am zweiten Advent, ist eine freundliche Einladung an alle, die das ernstlich ausprobieren wollen. Nach einem kurzen Impuls, der in die persönliche Stille führt, gibt es viel Raum zum Beten im Zimmer, in der Haus-Kapelle oder bei einem Spaziergang. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Abendgebet. Wer möchte, kann sich sehr gerne noch zu einer feierlichen Sonntagsbegrüßung anmelden und so den Tag festlich beschließen.

Team: Heidi Sperr, Dorothea Jehle, Silke Edelmann

Kosten: ab 30 €

14. – 16. Febr. 2025

familienBROT

BROTBACKSEMINAR

Reichelsheim / Begegnungszentrum

Brot backen, eine gute Zeit haben und entdecken, was uns als Familie ausmacht: darum geht es beim Seminar familienBROT. Leckeres Gebäck braucht gute Zutaten, muss geknetet werden und braucht Ruhezeit. Auch Familienleben braucht gute Zutaten, es gibt Reibung und Konflikte, und wir brauchen Zeiten der Ruhe und Erholung.

Wir vertiefen diese Themen und tun uns dabei etwas Gutes: Wir backen als Familien alle möglichen Gebäcksorten - vorwiegend mit Weizensauerteig: Brot, Brötchen, Fladenbrot, süßes Gebäck, Pizza, usw. und feiern am Samstagabend eine Sonntagsbegrüßung im Familienformat. Ein Wochenende für Leib und Seele in Kooperation mit familienbegleiten.de.

Zielgruppe: Familien mit Kindern bis 10 Jahre

Team: Stephanie Haug (familienbegleiten);

Meike Richter und Konstantin Mascher

Kosten: 116 € pro Erwachsenen, 50 € pro Kind

Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen:

Ursula Räder, Tel. 06164 515573,

E-Mail: tagungen@ojc.de

Online unter www.ojc.de/veranstaltungen



Euer Kommen soll nicht an den Finanzen scheitern. Bitte sprecht uns an.

Termine Greifswald

29. Dez. 2024 – 1. Jan. 2025

2025 willkommen heißen

SILVESTERFREIZEIT

Weitenhagen bei Greifswald

Wir laden ein, gemeinsam mit uns das alte Jahr zu verabschieden und das Neue willkommen zu heißen! Es wird sowohl Zeiten persönlicher Stille geben als auch geistliche Impulse, festliches Essen, fröhliches Feiern und Spielen in großer Runde.

Team: Rudolf und Renate Böhm, Michael und Luise Wacker

Kosten: 310 € für Einzelpersonen, 533 € für Paare

Infos und Anmeldung: Haus der Stille in Weitenhagen,

www.weitenhagen.de



17.– 20. April 2025

Ostern erleben

OSTERFREIZEIT

Weitenhagen bei Greifswald

Wir laden dazu ein, die Kar- und Ostertage gemeinsam zu erleben. Wir starten mit einer Sederfeier am Donnerstagabend. Die Kartage werden gestaltet mit einem Gottesdienst, biblischen Impulsen und Zeiten der Stille. Die gemeinsamen Tage enden am Sonntag nach einem Familien-Gottesdienst und dem abschließenden Mittagessen. Für Kinder gibt es ein Kinderprogramm.

Team: Daniel und Carolin Schneider, Theresa und Jonas Großmann, Franziska und Sven Giermann

Kosten: 310 € für Einzelpersonen, 533 € für Paare

Infos und Anmeldung: Haus der Stille in Weitenhagen,

www.weitenhagen.de

Mehr Lese- und Hörstoff von der OJC-Gemeinschaft

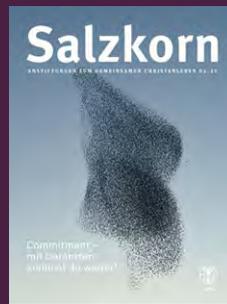
Salzkorn

ANSTIFTUNGEN ZUM GEMEINSAMEN CHRISTENLEBEN



Das Magazin Salzkorn erscheint vierteljährlich zu Themen rund um einen entschiedenen und ansteckenden Glauben im Alltag und mit vielen Impulsen für das Engagement in Kirche und Gesellschaft.

4x im Jahr kostenlos abonnieren: versand@ojc.de | www.ojc-salzkorn.de



OJC Insight

E-MAIL-NEWSLETTER

Immer aktuell informiert mit Meldungen, Aktionen und Veranstaltungshinweisen der OJC in Reichelsheim, Greifswald, Gotha und unterwegs.

Bitte eine Nachricht an: versand@ojc.de

Podcast feinhörig

AUF SPOTIFY, APPLE PODCASTS UND CO

In diesem Podcast berichten wir von dem, was uns selbst nährt und beschäftigt – mit einer großen Auswahl an Berichten, Interviews, Vorträgen, Predigten und kreativem Input.

Klickt euch rein: [@ojc_ev](https://www.instagram.com/ojc_ev) [@OJC_ev](https://www.youtube.com/@OJC_ev) [ojc.ev](https://www.facebook.com/ojc.ev) www.ojc.de

LASS DICH ANSTECKEN!



OJC

Wir suchen Menschen, die sich neu begeistern lassen
für Gemeinschaft, Versöhnung und Christusähnlichkeit!

Die OJC verändert dich:

Du erfährst

geistliches Wachstum
gelingende Gemeinschaft
Sinnorientierung
Berufung
Entwicklung

Du veränderst die OJC:

Du bringst

frischen Wind
Schaffenskraft
Ideen und Kreativität
Kompetenz und Expertise
Sehnsucht nach
Gemeinschaft

Du machst einen Unterschied:

Du prägst

junge Menschen
viele Besucher
Freunde weltweit
Kirche und Gesellschaft
mit Kopf, Herz und Hand



Interesse?

Komm mit uns ins Gespräch! Finde heraus,
ob dein Platz bei uns ist. Gerne auch nur
für einen begrenzten Zeitraum von drei
bis fünf Jahren. Gemeinsam wollen wir in
dieser Welt etwas verändern und Zeugen
Jesu sein.



Melde dich bei Hanne Dangmann
Tel.: 06164 9308 236 oder
hanne.dangmann@ojc.de
www.ojc.de/stellenangebote



GEBET

Jesus, befreie uns vom Joch der Effektivität.
Befreie uns vom Anspruch der ständigen Nützlichkeit.
Befreie uns von den vielen Wünschen und der Unersättlichkeit.
Bewahre uns vor Aufgaben, die unsere Gaben übersteigen,
vor Einfluss, der unserem Sein schadet,
vor Wachstum, das verdrängt, was uns wirklich wichtig ist,
vor Dingen, die uns knechten, wenn wir sie besitzen.
Bewahre uns davor, ein Leben zu führen, das zu groß ist
für das Verfassungsvermögen unserer Seelen.
Lehre uns, was wirklich wichtig ist.
Was Wert hat. Über unsere Zeit hinaus.
Unruhig ist unser Herz.
Schenke uns Ruhe in dir.
Amen.

CHRISTINA SCHÖFFLER

*Aus: Christina Schöffler, Slow living – Aus der Ruhe leben.
52 Impulse für Sonntags-Entdecker, © Gerth Medien 2022*