

Das christlich-psychologische eMagazin

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



Thema:

**Expeditionen
ins Ja-Land**

2.3|2016



Editorial

Sagen wir öfters Ja oder sagen wir öfters Nein?

Zu dieser Frage sind uns keine Statistiken bekannt. Was wir wissen ist, dass 81 % der Deutschen öfters einmal Ja sagen, wo sie Nein sagen wollten. Und was weiterhin festzustellen ist, ist, dass es über das Nein-Sagen viel mehr Literatur gibt als zum Ja-Sagen. In diesem Sinne könnte diese Ausgabe von **ge|halt|voll** als Pionierwerk verstanden werden, wirkliche Expeditionen ins Ja-Land. (Allerdings gibt es zum verwandten Thema Entscheidungsfindung schon eine Fülle von Literatur und Studien.)

Ja, Ja-Sagen fällt wohl leichter als manches Nein, denn es ist angenehmer.

Eine eigene Umfrage zeigt: Das Ja fühlt sich anders an als das Nein. Ca. 100 Personen haben mit Hilfe des semantischen Differentials, d.h. also mit Hilfe von Gegensatzpaaren eingeschätzt, wie bestimmte Gefühle mit dem Erleben von Nein und Ja verbunden sind.

Ein paar interessante Ergebnisse: Das wird zunächst nicht überraschen, dass Ja-Sagen als schöner erlebt wird als das Nein-Sagen, aber ebenso wird es als viel schöner erlebt, ein Ja zu hören als ein Nein.

Außerdem scheint uns das Ja-Sagen einfach schneller und spontaner zu gelingen als das Nein-Sagen, auf das wir uns mehr vorbereiten.

Und genau im letzten Ergebnis liegt auch die Gefährdung beim Ja-Sagen, dass es oft zu unüberlegt erfolgen kann. Und deswegen gibt es neben erstrebenswerten Jas auch fragwürdige.

Wir laden Sie in diesem Magazin, das sich ganz dem Ja widmet, zu gemeinsamen Entdeckungsreisen in ein meist fremdes Land ein, das Ja-Land.

Ihr Werner May, Herausgeber



Henry Wirth, Creative Director



Gebrauchsanweisung:

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

Bisherige Ausgaben mit ge|halt|vollen-Themen:

*Mit einem Klick sind Sie bei den
bisherigen Themen*

ge|halt|voll Nr.1

gehalten: Urvertrauen 
halten: Kreativität 
gehaltvoll: 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

Und das kommt noch in diesem Jahr

ge|halt|voll Nr. 3.1

gehalten: Das Recht auf Ruhe

Geplant sind dann 2017:

ge|halt|voll Nr. 3.2

halten: Unsere Bilder von
anderen öffnen

ge|halt|voll Nr. 3.3

gehaltvoll: Die Kunst des Verzichtens

gehalten + halten = gehaltvoll
www.gehaltvoll-magazin.de

Inhalt Nr. 2.3

- 3 Editorial
- 4 Gebrauchsanweisung, ge|halt|volle-Themen
- 5 Inhaltsverzeichnis
- 6 Was drei Abenteurer von dieser Ausgabe erwarten

2.3

>> **gehaltvoll: Expeditionen ins Ja-Land**

8 *„Die kürzestens Wörter, nämlich ‘ja` und ‘nein` erfordern das meiste Nachdenken.“* (Pythagoras)

- 10 Das Ja öffnet Türen
- 12 Ungewöhnliche Jas im Leben: Wie sie bei Freunden entstanden sind ...
- 14 Ein Ja macht uns belastbarer
- 16 Das Ja-Land: 21 wichtigen Jas
- 18 Der Schmetterling im Hinterkopf
- 20 Das NochNicht: Wie ich auf ein erwartetes Nein-Ersatz-Ja reagieren kann
- 22 Die Jas zu mir selbst: Welche Qualität... – Eine Umfrage
- 24 Wie der Event-Pastor und Lifecoach Mickey Wiese erstrebenswerte Jas erlebte
- 26 Ja, ich habe Ausstrahlung als Christ!
- 28 Das übertriebene Ja oder von „Inneren Schwüren“
- 30 Wolframs ge|halt|voll Witz 2.3
- 32 Ein verlässliches Ja finden
- 34 Gott hören in Entscheidungssituationen - Monika Heß
- 36 Ohne Gefühle keine Entscheidungen
- 38 Bezahlung nach Wunsch - Walter Stuber
- 40 Pferdeflüsterer trifft Menschenflüsterer
- 44 Drei neue Haikus von Robert Hecker
- 46 Zum Schicksal Ja sagen ist zu sich selber Ja sagen
- 47 Ein Nein sprechen das ein Ja ist: Das Nein5xja
- 48 Eine nette Geschichte: Das Frühstück
- 50 Der ge|halt|volle Begriff: Passive Aktivität (Medium)
- 52 Ich spüre, dass es zum Sterben geht – ein Interview mit einer Palliativfachkraft
- 54 Das göttliche Ringen um ein Ja: Jesus im Garten Gethsemane
- 56 Tipp: Das Beste oder das Gute
- 58 Erfahrungen der drei Abenteurer mit diesen „Expeditionen ins Ja-Land“
- 60 ge|halt|volle Horizonterweiterung 2.3 Weihnachtsgeschenke 2015
- 62 Impressum
- 63 Vorschau Nummer 3.1 Gehalten: Recht auf Ruhe
- 64 Begnadigt

Was drei Abenteurer von dieser Ausgabe erwarten...



ge|halt|voll hat drei Abenteurer gewonnen, die sich auf die Expeditionen ins Ja-Land aufmachen. Jetzt können Sie zunächst lesen, wie diese Drei ihre Erwartungen formuliert haben, nachdem sie das Titelbild und das Inhaltsverzeichnis einsehen konnten.

Am Ende dieser Ausgabe können Sie dann nachlesen, was sie erlebt haben, während dieser Expeditionen.

Foto: © Thomas Neubauer-fotolia.com



Ich liebe es, das Abenteuer, sei es als Jugendlicher eine Zeit lang im Kibbuz zu leben oder meine jetzigen Wüstentouren in der Sahara.

Ich liebe das Kennenlernen anderer Kulturen, ihre Geschichte, Farben, Gewürze. Und ich liebe die Stille in der Wüste, ganz bei mir zu sein, Neues dabei über mich zu erfahren, die Weite, das Licht, die Ruhe.

Ich liebe meine Beratertätigkeit, mit anderen auf Entdeckungsreise zu gehen nach verborgenen Schätzen und Neues ins Leben zu rufen, auch was Gott in unser Herz gelegt hat, was sich entfalten darf.

Von daher bin ich besonders gespannt auf diese Ausgabe. Sie macht mich neugierig, aufgrund ihrer sehr unterschiedlichen Themenangebote. Ich liebe Haikus und eine Expedition ins Ja Land klingt sehr verlockend. Und Schmetterlinge, die mag ich sowieso.

Also ich bin gerüstet: Schuhe für Bewegung (auch von Gedanken) stehen parat und der Schlafsack zum Ausruhen unter Gottes wunderbarem Ja über mein Leben, sowieso.

Elke Janssen, www.elkejanssen.de



Das Titelbild spricht mich voll an. Eine Wanderwoche, wie das Erlebnis mit Studenten letzten Monat? Eine Hüttentour mit voller Montur, wie kürzlich mit meiner Frau? Ein echtes Abenteuer, wie die 6-Wochen-Saharatur als junger Student? Da bin ich dabei! Expeditionen hört sich interessant an.

Aber dann „...ins Ja-Land“. Was ist das? Irgendwas Psychologisches? Na, dann ziehe ich die Wanderschuhe gleich wieder aus und lege die Landkarte weg. War offensichtlich doch nicht so gemeint.

Und dann lese ich die Inhaltsangabe... Ich kann die Schuhe wirklich auslassen. Darum geht es offensichtlich nicht, sondern ums „Ja Sagen“. Aber ist das ein Abenteuer? Ich finde eher das „Nein Sagen“ eine Herausforderung. Na ja, ich bin skeptisch und gespannt, worauf ich mich da einlasse.

Clemens Schweiger, www.ClemensSchweiger.de



Sowohl das Titelbild als auch das Inhaltsverzeichnis machen mich sehr neugierig und irgendwie ertappe ich mich dabei, wie in mir eine große Vorfreude aufsteigt. Denn beim Wort „Expeditionen“ tauchen bei mir innerlich sofort die kurz – und langfristigen Studienreisen von meinem Heimatland Mongolei nach Deutschland und Russland auf, die mit viel Bereicherung, Neuorientierung und tollen Begegnungen verbunden waren.

Beim Durchgehen des Inhaltsverzeichnisses wünsche ich mir, dass die neue Ausgabe so bald wie möglich da ist. Es scheint wirklich ein Aufbrechen in das Land der Schatzsuche zu werden. Denn fast jedes Thema verspricht ein Licht und tieferes Verständnis in die so wichtigen Bereiche des Lebens zu vermitteln. Insbesondere die Themen „Jas zu mir selbst“, „Ja macht uns belastbarer“, „Das göttliche Ringen um ein Ja“ sprechen mich persönlich sehr an.

Genauso bin ich aber gespannt, mehr darüber zu erfahren, welche „Türen das Ja“ für mich öffnet. Die „Jas“ in meinem Leben haben für mich Türen für das Studium geöffnet, die mich später befähigten, ein „Ja“ für die Bedürfnisse anderer sagen zu können.

Ich bin begeistert, in diese Expedition mit hineingenommen zu werden.

Soyolmaa Enkhbat, www.gerbul-setgelzui.mn

Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um einen freiwilligen Unkostenbeitrag, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Design, Webarbeiten, Wir freuen uns über jeden Unkostenbeitrag. Wenn jeder Leser 5-10 Euro beitragen würde, dann hätten wir eine gute finanzielle Basis.

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

BIC: GENODEF1WU1 Stichwort: Unkostenbeitrag

oder per PayPal an info@gehaltvoll-magazin.de

2.3

gehaltvoll: Expeditionen ins Ja-Land

„Die kürzestens Wörter, nämlich
meiste Nachdenken“ (Pythagoras)





‘ja` und ‘nein`, erfordern das





Mag Ja öffnet Türen

Ja zu sagen, öffnet die Türen zu vielen Lebensräumen: für Beziehungen, für Aufgaben, für neue Erfahrungen, usw. Mit unserem Ja besitzen wir die Schlüssel zu all diesen Lebensräumen, unser Ja sperrt sie auf. Und ist unser Ja ein Ja, hinter dem wir stehen können, erschließen sich Lebensmöglichkeiten mit ihren Lebensqualitäten, ein wirklich ge|halt|volles Leben.

Mit Ja Kreativität erschließen

Eine wichtige Voraussetzung für Kreativität liegt darin, sich auf eine Sache, auf ein Ziel, auf eine Aufgabe einzulassen. "Ja, da will ich mich engagieren!"

Mit Ja das Genießen erschließen

Wir können genießen, wozu wir Ja sagen, unser Essen, Musik, Bewegung, Stille, ... ja, sogar die Arbeit.

Mit Ja Entdeckungen erschließen

Manche Entdeckungen macht man mehr zufällig, viele jedoch aus einer Absicht heraus, was unsererseits ein Ja zum Suchen, Ausprobieren, Lernen, zum Einsatz voraussetzt.

Mit Ja eigene Leistung erschließen

Leistung braucht Ausdauer, um am Ziel anzukommen (z.B. Langstreckenlauf, eine Maschine zu produzieren) und um die Voraussetzungen zu erlernen (z.B. Übung, Training).

Mit Ja Beziehungen erschließen

Es gibt eine Grenze der Nähe, deren Tür sich nicht öffnet, wenn wir nicht bewusst ja dazu sagen, der Person zu vertrauen, uns ihr anzuvertrauen.

Mit Ja Belastbarkeit erschließen

Wirklich Ja zu etwas zu sagen, setzt Widerstandskräfte gegen Stress in dieser Sache frei. Nur ein halbes Ja oder kein Ja dagegen erhöht den Stress.

Mehr dazu:

Mit Ja das Lernen erschließen

Lernen, verstehen, zuhören, Fragen stellen und was sonst noch zu einem erfolgreichen Lernprozess gehört, gelingt, wenn ich etwas wirklich lernen will, Ja gesagt habe.

Mit Ja Fürsorge erschließen

Sich anderen helfend zuwenden, wenn das nicht freiwillig, mit einem Ja dazu im Herzen geschieht, werde ich auf Dauer ausbrennen oder beim anderen kommt nur Routine oder Heuchelei an.

Und Gott?

„Siehe ich stehe an der Tür und klopfe an.“ Auf eine bewusste Gottesbeziehung kommt es an. Dazu braucht es unser Ja.

Warum diese Auflistung?

Die gerade angesprochenen Lebensqualitäten und Lebensmöglichkeiten werden nur reduziert oder gar nicht wahrgenommen, wenn wir nur ein halbes oder routiniertes, kein verlässliches Ja sprechen können. Dann schließt die Tür sich wieder, wir erleben uns als eingesperrt oder machen die Tür schnell, fluchtartig, von außen zu.

Fragwürdige Jas durchschauen und erstrebenswerte Jas verstehen lernen, getragen von den acht tragenden Jas, das schafft Lebensqualität.

Wir und auch andere gewinnen.



Ungewöhnliche Ja im Leben:

Wie sie bei Freunden entstanden sind und wie sie sich heute anfühlen
Es gibt Ja's mit Langzeitwirkung, zum Beispiel die Berufswahl oder die Wahl des Wohnortes. Aber das müssen noch keine ungewöhnlichen Ja's sein.
Sechs Freunde haben die Bitte aufgenommen, ein in den Augen von ge|halt|voll ungewöhnliches Ja zu beschreiben, wie sie es gefunden haben und was es heute für sie bedeutet.

Ungewöhnliches Ja 1:

Auf die andere Seite der Weltkugel?

„1966 machte ich eine abenteuerliche Reise nach Südafrika, wo mein Cousin seit vielen Jahren lebte. Er war ausgewandert. Das hatte mich als Kind sehr beeindruckt.“



Ungewöhnliches Ja 3:

Bewegt vom Schicksal der Waisenkinder

„Schon kurz nach meiner Entscheidung für Jesus, 1986, ich war 22 Jahre alt, entstand der Wunsch in meinem Herzen, Jesus mit meinem ganzen Leben zu dienen.“



Ungewöhnliches Ja 2:

Ich möchte nicht mehr zu meiner Kaltwassersucht „Nein“ sagen.

„Nach der radioaktiven Verseuchung infolge der Tschernobylkatastrophe litten viele Kiewer Einwohner unter ständiger Angst, krebserkrank zu werden.“



Ungewöhnliches Ja 4:

Ich habe nie einen Tropfen Alkohol getrunken.

„Alkohol und Nikotin haben in unserer Familie nie eine Rolle gespielt. Soweit ich weiß, hat bei uns niemand geraucht oder übermäßig Alkohol konsumiert.“



Ungewöhnliches Ja 6:

„Ich krieg die Krise“ oder Ja zum Marathonlaufen

„Beim Duschen fällt mein Blick wieder einmal auf die wachsende Wölbung in der Bauchgegend. Nein – ich bin nicht schwanger, bin männlichen Geschlechts und 46 Jahre alt.“



Ungewöhnliches Ja 5:

Das Ja zur Adoptionsfreigabe

„Eine junge Frau, knapp 20, im ersten Semester an der Universität. Alles sieht verheißungsvoll aus. Sie liebt Gesellschaft und hat es gerne lustig. Sie lebt behütet.“





Ein Ja macht uns belastbarer oder Keine Angst vor Hingabe

Belastbarkeit, Stressresistenz (Stresswiderstandskraft) oder Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit), alle diese Begriffe haben etwas damit zu tun, ob wir uns wirklich auf eine Sache einlassen wollen.

Mit anderen Worten: Wer zu bestimmten Aufgaben nicht Ja gesagt hat, wird bei diesen unter

Belastungen unter höherer Spannung stehen.

Mit Belastungen leben zu lernen, ist auch aus diesem Grunde eine wichtige Aufgabe.

In der Psychologie gehört diese Aufgabe zur Stressforschung. Dort unterscheidet man zwischen nicht-stressresistenten und stressresistenten 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 drei Persönlichkeitsmerkmale, die diese sogenannte Stressresistenz fördern

und die alle etwas mit dem Ja-Sagen zu tun haben:

- persönliche Beteiligung
- persönliche Handlungskontrolle
- Belastung als Herausforderung wahr- und annehmen

Kurz erklärt:

■ Persönlich beteiligt statt entfremdet bin ich, wenn ich zu einer Situation oder Aufgabe Ja sage, wenn ich einwillige, diese will, also nicht distanziert bin oder sogar innerlich gekündigt habe.

■ Persönliche Handlungskontrolle zeigt sich darin, dass ich nicht hilflos, überfordert reagiere oder mit dem Gefühl lebe, dass die Dinge von außen "gesteuert" werden. Vielmehr realisiere ich, dass ich verstehe, um was es geht, mitgestalte und meine Pläne einbringen kann. Ich sage Ja zu mir, im Sinne der Selbstwirksamkeit.

■ Belastungen, Schwierigkeiten, Widerstände kann ich als Herausforderungen wahr- und annehmen, statt ihnen auszuweichen. Ich begreife Krisen als Chancen, zu reifen und auch Jesus ähnlicher zu werden. Ich sage ja, dass es nicht nur Sonnenschein gibt, sondern es auch regnen und stürmen darf.



Den Funken Hoffnung, es schaffen zu können, sollten wir nicht verlieren. Wenn ich Hoffnung habe, bin ich bereit, mich selbst zu verändern, kann aber auch damit leben, dass das "Vollkommene erst noch kommen wird", statt zu resignieren.

Noch einmal zurück zum ersten Merkmal: Persönliche Beteiligung, man könnte auch sagen „Hingabe“.

Ja, richtig, Hingabe! Denkt man bei Stress nicht spontan an das Gegenteil? Wenn es zu viel wird,

muss man sich dann nicht zurückziehen, zurückhalten, vielleicht sogar aussteigen und sich nicht noch mehr hingeben?

Natürlich kann man zu viel tun, sich übernehmen, kann arbeitsüchtig werden. Da muss man lernen, sich und anderen richtige Grenzen zu setzen.

Aber das darf nicht dazu führen, dass man Angst davor hat, sich voll auf etwas einzulassen, mit ganzem Herzen einzuwilligen, sich hinzugeben. Echte Herzenshingabe schützt vor dem Ausbrennen. Warum?

Hingabe ist einer der Faktoren, die eine positive Wirkung auf unser Immunsystem haben, die die Produktion von Immunglobulinen ankurbeln und dadurch Stresshormone verringern.

Zum Schluss ein Beispiel für eine innere Kündigung:



ANZEIGE

Vom Auswechsellspieler zum Stürmer

Aufstiegschancen für Gerüstbauer & Startschuss für Azubis 2017

www.spezialgerüstbau.de



www.MimmiMedia.de

Das Ja-Land:

21

wichtige Jas

Dreizehn alltägliche Jas - sechs fragwürdige, die Sie lassen sollten, und sieben erstrebenswerte - und außerdem acht tragende Jas - Jas, die Sie kennen sollten.

Fragwürdige Jas

- 1. Das übertriebene Ja
- 2. Das vertrocknete Ja
- 3. Das halbe Ja
- 4. Das Nein-Ersatz-Ja
- 5. Das vorschnellen Ja
- 6. Das Ja, aber (aber = stumm)

Erstrebenswerte Jas

- 7. Das Ja, aber (aber = laut)
- 8. Das gewohnte Ja
- 9. Das Teil-Ja
- 10. Das akzeptierende Ja
- 11. Das übereinstimmende Ja
- 12. Das entschlossene Ja
- 13. Das weise Ja

Tragende Jas

- 14. Das Ja zu mir: Selbst(be)achtung
- 15. Das Ja zu mir: Selbstwirksamkeit
- 16. Das Ja zu mir: Verzichten können
- 17. Das Ja zu mir: Von anderen
- 18. Das Ja zu mir: Ich bin mein Leib
- 19. Das Ja zur Schöpfung
- 20. Das Ja zu anderen
- 21. Das Ja zu Gott

22. Gottes Ja zu mir

Alle menschlichen 21 Jas sind getragen von einem ewigen, heiligen Ja, Gottes Ja zu mir.
2. Kor 1,19-20

„Denn Gottes Sohn Jesus Christus, der euch durch uns verkündigt wurde ... ist nicht als Ja und Nein zugleich gekommen; in ihm ist das Ja verwirklicht.

Er ist das Ja zu allem, was Gott verheißen hat.“

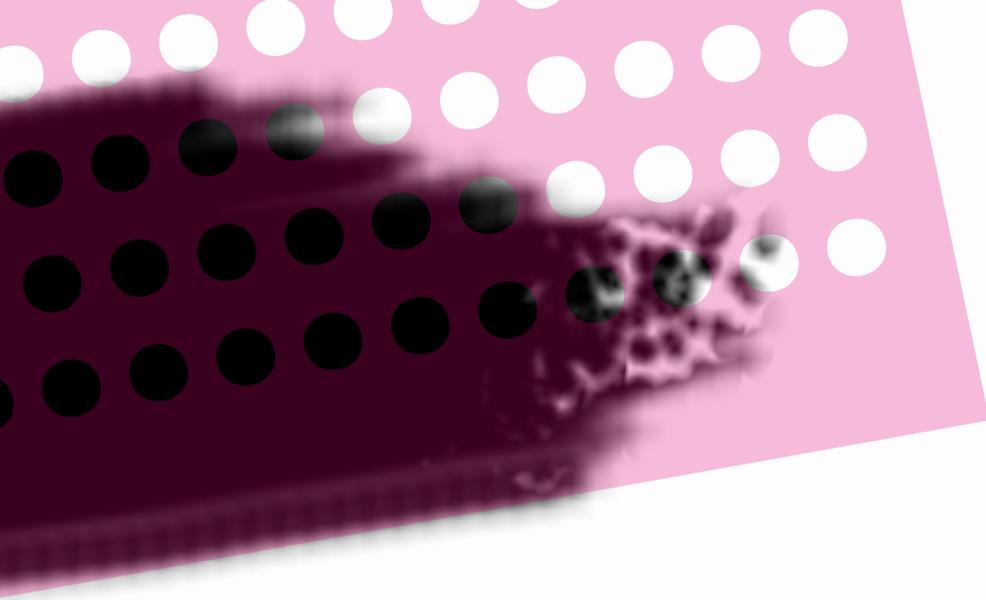


Der Schmetterling im Hinterkopf

Das unfassbare Ja Gottes zu uns

Dieses Jahr Ostern hörte ich in einer Predigt zum ersten Mal vom Schmetterling im Hinterkopf Jesu. Im ehemaligen Schottenkloster von Regensburg hängt ein über 700 Jahre altes, gotisches Kreuzifix. Bei der Restauration 1991 machte man eine sensationelle Entdeckung. Im Hinterkopf des Gekreuzigten hatte ein Künstler einen bunten Emailleschmetterling versteckt. Was packte mich da beim Zuhören?

- Die Sensation, dass etwas zufällig nach fast 700 Jahren wieder entdeckt wird?
- Die Idee, etwas im Hinterkopf des Gekreuzigten zu verstecken?
- Die großartige handwerkliche Kunst, die auf einem Bild gezeigt wurde?
- Die Symbolik des Schmetterlings für die Auferstehung Jesu, und auch meiner eigenen jetzt, hier und in Ewigkeit?
- Die schier unglaubliche Osterbotschaft, Gottes Leiden, Sterben und Auferstehen für uns Menschen?
- Der Gegensatz zwischen der Hässlichkeit der Raupen und der Schönheit der Schmetterlinge, als Gegensatz von Lebensmöglichkeiten?



Bei unserem nächsten Regensburgbesuch nichts wie hin, ins Dommuseum, wo jetzt der Schmetterling ausgestellt ist, um zu sehen, was für mich kaum zu glauben war, ob es wirklich stimmt.

Zunächst führte uns der Weg aber in die ehemalige Schottenkirche am Rande der Altstadt, wo das besagte Kreuz hing und hängt, seit 1916. Es war unscheinbar, ich hätte es gar nicht beachtet, im Vergleich zu anderen Kreuzen in der Kirche, wenn man nicht ein Hinweisschild aufgehängt hätte.

Wie viele Menschen sind im Laufe der Jahrhunderte ahnungslos an diesem Kreuz vorbeigelaufen! (Auch ich bin 30 Jahre vorbeigelaufen, an der verwandelnden Kraft und Schönheit unseres Glaubens!)

Und dann ab ins Dommuseum, und auch dort zum Übersehen, wenn man ihn nicht sucht, in einer Vitrine, der gesuchte Schmetterling. 

„Die emaillierte Miniatur von nur 4 x 5 cm mit einem Partikel des Kreuzes Christi ist in die Zeit 1310 bis 1320 datiert. Der Schmetterling war schon in der Antike ein Sinnbild für den Triumph über den Tod und die Unsterblichkeit der Seele. Seit dem Frühchristen-

tum sah man in der Metamorphose des Schmetterlings eine Parallele zu Christus, zu dessen Tod, Grabesruhe und herrlicher Auferstehung. Der Vergleich wurde zu einem Lieblingsthema für Barock und Romantik. Doch schon um 1310/20 und überdies in weltweit einzigartiger Weise hatte diese Symbolik im Regensburger Schmetterlingsreliquiar sehr konkrete Gestalt angenommen. Ein lebensgroßer Schmetterling aus vergoldetem Silber mit Fühlernen aus Perlen, mit naturgetreu bunten Flügeln aus Email und darin eingebettet ein Kreuzigungsbild, an der Rückseite kleine Fächer mit Reliquien und in deren Mitte ein kreuzförmiges Gefach mit einer Reliquie vom Kreuze Christi. Der Sensationsfund erfolgte erst 1991. Bei der Restaurierung eines gotischen Holzkreuzes stieß man im Hinterhaupt Christi auf einen kleinen verschlossenen Hohlraum, darin fanden sich zwei Reliquiensäckchen und ein kunstvoll gearbeitetes Lederetui, darin wiederum ruhte der Schmetterling seit gut 600 Jahren.“

Heinrich Böll (1917-1985) schrieb: „Wenn die Raupen wüssten, was einmal sein wird / wenn sie erst Schmetterlinge sind, / sie

würden ganz anders leben: / froher, zuversichtlicher und hoffnungsvoller. / Der Tod ist nicht das Letzte. / Das Leben endet nicht, es wird verändert.“

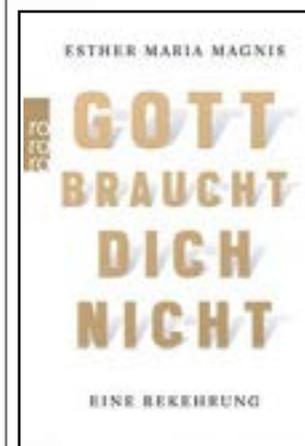
Buchempfehlung: Esther Maria Magnis

Gott braucht dich nicht

«Seit Nietzsche kenne ich niemanden, der so erschütternd zeigt, welche Katastrophe es bedeutet, nicht an Gott zu glauben.» (Robert Spaemann)

Interview: „Glaube ist kein Wellness-Produkt.“ 

Esther Maria Magnis lernte Gott im Leid neu kennen. 



gehaltvoll: Expeditionen ins Ja-Land

N Noch

Das

Wie ich auf ein



NochNicht

erwartetes Nein-Ersatz-Ja reagieren kann

Ja und Nein stellen die Weichen unseres Lebens, sind Entscheidungs-, Steuerungs- und Beziehungskompetenzen.

Das NochNicht markiert dagegen die Zeitdimension des Lebens.

Das meint: Nicht immer ist die Zeit schon reif für ein Ja (oder ein Nein). Wir brauchen noch Zeit zum Nachdenken, um Informationen oder Rat einzuholen und um behauptete Fakten überprüfen und neue suchen zu können.

Egal, woher der Zeitdruck kommt, Zeitdruck ist kein guter Ratgeber, nur in Bedrohungssituationen und bei Kriseninterventionen bekommt er sein Recht.

Aber oft ist "Das geforderte Sofort" nur unberechtigter, manchmal auch ein hausgemachter Zeitdruck oder Ausdruck von Dominanz.

Das kennen wir doch, dass jemand etwas von uns will und wir dabei Druck erleben, meistens Zeitdruck. Wie stehen dann in der Gefahr, nachzugeben, Ja zu sagen (das Nein-Ersatz-Ja oder ein halbes Ja), was sich dann im Nachhinein als falsch erweisen kann, oder Nein zu sagen als Stressnein und nicht als ein verbindendes Nein, das Beziehungen vertiefen will.

Angebracht ist stattdessen ein klares NochNicht.

Hierzu ein Beispiel:

Ein Freund ruft an und sagt zu dir, dass er gerne mit dir morgen Abend

ins Kino gehen würde. „Kommst du mit?“

Tausend Gedanken gehen dir durch den Kopf:

■ Habe ich morgen Abend überhaupt Zeit?

■ Habe ich Lust ins Kino zu gehen?

■ Wenn ich nein sage, verärgere ich ihn.

■ Gefällt mir der Film überhaupt? Um was geht es da?

■ Immer nur machen, was der andere will, er fragt nie, ob ich eine Idee hätte.

Bis jetzt hast du bei seinen Anfragen meistens Ja gesagt, jetzt sagst du

stattdessen in etwa: „Danke, dass du an mich denkst, ich muss mir das noch überlegen, kann gerade noch nicht abschätzen, ob ich Zeit habe. Ich ruf dich heute Abend zurück, ist das o.k. für dich?“

Ja, das war ein klares NochNicht! Und der Anrufer sagt abschließend: „Bis später also.“

Jetzt hast du Zeit gewonnen, dir zu überlegen, was du wirklich willst.

Aber! Dann auch diese Zeit nutzen! Achtung! Auch auf unserer Seite kennt das NochNicht seine Schattenseiten, als Ausrede, Ausweichen, Aufschieben oder Aussitzen.

Schon mal gehört, Prokastration?

ANZEIGE



Jetzt neu:

Der 4-teilige Selbstcoaching-Kurs

Der Kurs basiert auf erprobten Coachingmethoden und wissenschaftlich fundierten psychologischen Konzepten, damit die Veränderung auch tatsächlich gelingt.

Jetzt informieren und bestellen:
www.self.empowerment.zone



Die Jas zu mir selbst:

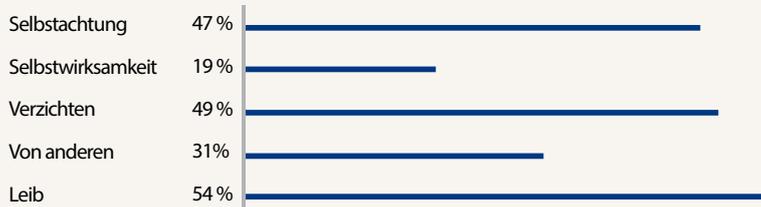
Welche Qualität haben diese
in meinem Leben –
Eine Umfrage bei Ü40ern

Welche zwei der folgenden fünf Ja zu dir selbst sind am „wackeligsten“, welche am „stabilsten“?

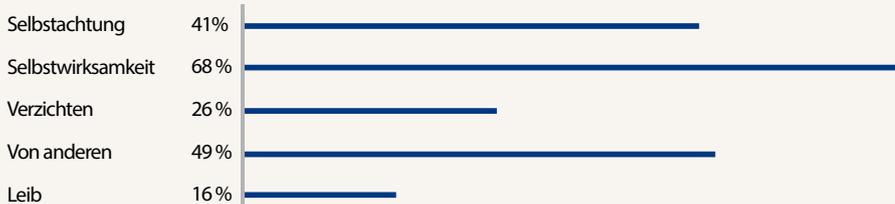
- Das Ja zu mir: Selbstachtung
- Das Ja zu mir: Selbstwirksamkeit
- Das Ja zu mir: Verzicht können
- Das Ja zu mir: Von anderen
- Das Ja zu mir: Ich bin auch mein Leib

An dieser internen Umfrage unter Christen haben 90 Personen (57 Frauen und 33 Männer), alle über 40 Jahre alt, teilgenommen. Aufgrund der Teilnehmerzahl dürfen wir nicht von gesicherten Ergebnissen ausgehen, aber schon Tendenzen formulieren.

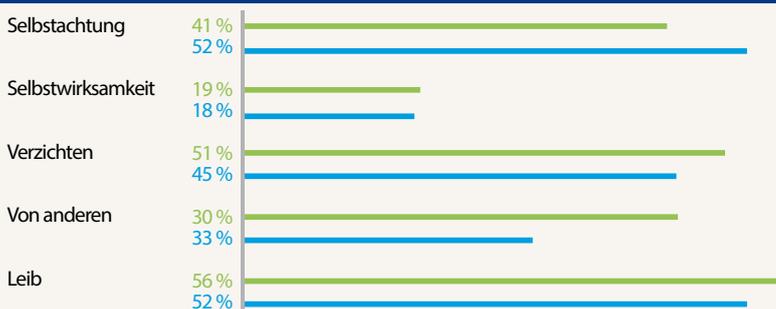
Als „am wackeligsten“ wurden genannt (Männer/Frauen zusammen, Angaben in Prozent, jeder konnte zwei nennen)



Als „am stabilsten“ wurden genannt (Männer/Frauen zusammen, Angaben in Prozent, jeder konnte zwei nennen)



Als „am wackeligsten“ wurden genannt (Frauen in Grün und Männer in Blau, Angaben in Prozent, jeder konnte zwei nennen)



Als „am stabilsten“ wurden genannt (Frauen in Grün und Männer in Blau, Angaben in Prozent, jeder konnte zwei nennen)



Hier finden Sie einen Kommentar dazu



JA

DAS JA, ABER

JA

DAS GEWOHNTE JA

JA

DAS AKZEPTIERENDE JA

Wie der Event-Pastor und Life-coach Mickey

Wiese

erstrebenswerte Jas erlebte



Das Ja, aber (laut)

Das "Ja, aber" kenne ich besonders aus der Zeit, in der ich in Frankfurt die Jugendkirche Subzone aufgebaut habe. Wir hatten alle Mitarbeiter verpflichtet, eine grundsätzliche Zugewandtheit den Jugendlichen gegenüber zu signalisieren, die sich vor allem auch in der Bereitschaft äußerte, die Jugendlichen, für die man verantwortlich war, immer nach Hause zu fahren und rund um die Uhr für sie telefonisch erreichbar zu sein. Allerdings war das ein Ja mit den Einschränkungen, die das Leben so mit sich bringt.

Wenn man z. B. schläft und das Telefon nicht hört, dann galt das Ja natürlich nicht. Trotzdem hatte dieses bedingte oder eingeschränkte Ja eine unglaubliche Wirkung auf die Jugendlichen, weil sie wussten, dass sie theoretisch jederzeit anrufen konnten.

Einmal hatte mich eine alleinerziehende Teeniemutter um Mitternacht angerufen. Sie konnte nicht schlafen, weil sie Alpträume vor lauter Sorgen hatte. Wir haben am Telefon miteinander gebetet und dann fragte ich sie, ob das reicht, und sie sagte: Ja, ich denke schon. Eine Stunde später rief sie wieder an und sagte: Es reicht doch nicht. Also holte ich sie und ihr Baby mit dem Auto ab und sie übernachteten in Ruhe und Frieden bei uns.

Das gewohnte Ja

Zunächst fiel mir die fast vergessene Volksweisheit ein: „Wer A sagt, muss auch B sagen!“, die zum Ausdruck bringt, dass menschliches Handeln nicht aus vielfältigen Einzelentscheidungen, etwas zu tun, besteht, sondern eher aus einzelnen Entscheidungen für zusammenhängende Handlungs-

stränge. Die Übereinstimmung mit einem solchen Handlungssystem nennen wir „Identität“. Ich musste an einen jungen Mann denken, den ich in einer der ungezählten Nachmittagstalkshows gesehen hatte und dessen Auftritt mir noch lange nachgegangen ist. Seine Ehe stand kurz vor dem Zerbruch, weil er ständig mit seinen Freunden durch die Kneipen zog, während seine Frau zuhause alleine auf ihn wartete. Darauf angesprochen, dass er doch Rücksicht auf die Wünsche seiner Frau nehmen müsse, weil er doch schließlich verheiratet sei, betonte er immer wieder, dass das doch zwei Paar Schuhe seien. Er konnte oder wollte einfach nicht einsehen, dass er mit seinem Ja für die Ehe gleichzeitig auch Ja zu einem ganzen Bündel anderer Handlungskonsequenzen gesagt hatte, die nicht mehr grundsätzlich zur Debatte standen, sondern nur noch in Bezug auf die Form der Ausführung. So erwarte ich von einem Ehemann eine gewisse Verhaltensweise, die ihn vor allem für seine Frau als Ehemann erkennbar macht, also viele gewohnte Jas nach seinem grundsätzlichen Ja zu dieser Form des Lebens. Auch einer U-Bahn, auf der mein Fahrtziel angegeben ist, vertraue ich mich bedenkenlos an und erwarte, dass sie mich ohne Umwege direkt zu diesem Ziel bringt. Weder danke ich dem Fahrer, noch frage ich ihn, ob er sich heute dazu entscheiden wird, auch wirklich zu dem angegebenen Ziel zu fahren.

Das akzeptierende Ja

Über das akzeptierende Ja spreche ich jeden Tag auf's Neue mit den Jugendlichen, für die ich in Kronberg im Taunus als "Systemischer Berater für störende Schüler" verantwortlich bin. Sie kommen nicht jeden Tag mit Lust und Laune in die Schule, oft kommen sie nur, weil es eine Schulpflicht gibt. Dann reden wir darüber, wie man aus solchen Tagen das Beste macht. Manchmal hilft ihnen dabei auch der Gedanke, dass ja auch der Lehrer nicht jeden Tag in die Schule kommt, weil er ihnen etwas beibringen will, dass er sie nicht hasst, wenn er ihnen eine Strafarbeit gibt, sondern dass auch Lehrer an vielen Tagen einfach nur in die Schule kommen, weil sie dort angestellt sind und ihr Geld verdienen wollen, und dass auch sie dann das Beste aus solchen Tagen machen müssen.

Das übereinstimmende Ja

Das übereinstimmende Ja erkenne ich immer wieder in dem Vers 1. Joh 1,9: „Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit.“ Das griechische Wort, das hier für "bekennen" steht, ist das Wort *homologeō* und das bedeutet: „dasselbe in Bezug auf etwas zu sagen wie jemand

anderes", also zu einem übereinstimmendem Ja zu finden. Unsere Sünden zu bekennen bedeutet ganz einfach: Wir müssen nur dasselbe wie Gott in Bezug auf den Tatbestand einer Sünde sagen. Dazu müssen wir uns mit Gott in Übereinstimmung bringen. Damit uns das gelingt, müssen wir uns mit dem Tatbestand der Sünde auseinandersetzen und den Handlungskonzepten, die Gott stattdessen anbietet. Dabei werden wir dann auf das wahre Ausmaß unserer Sünde aufmerksam und das wird uns erschrecken und traurig machen. Das ist die Reue. Nicht jeder empfindet die gleiche Reue, weil natürlich jeder gefühlsmäßig ganz anders angelegt ist. Aber erst in der Auseinandersetzung mit unserer Sünde wird es uns möglich sein, aus ganzem Herzen mit Gott übereinzustimmen und mit ihm zu sagen: "Ja, das ist Sünde.", und nicht mehr im Hinterkopf noch irgendwelche Entschuldigungen zu haben: "Das war ja doch nicht so schlimm, andere sind viel schlimmer, irgendwo hatte ich aber doch auch ein Recht, so zu handeln, schließlich bin ich verletzt worden", oder was auch immer wir uns auf der Flucht vor unserer Sünde so ausdenken. Und dann ist Gott treu und gerecht, dass er uns die Sünde vergibt und uns reinwäscht von aller Unreinheit.

Das entschlossene Ja

Es gibt die Geschichte von einem Massaker in Columbine und dass einer der Attentäter in einen Klassenraum hineingefragt habe: "Ist hier jemand Christ?" Daraufhin soll ein Mädchen aufgestanden sein und in dem Bewusstsein, dass sie daraufhin erschossen werden könnte, entschlossen gesagt haben:



"Ja, ich. Ich bin ein Christ." Und dann wurde sie tatsächlich erschossen. Mir ist es egal, ob diese Geschichte eine Legende ist oder wahr, sie bewegt mich nachhaltig und steht mir immer wieder vor Augen, wenn auch von mir ein entschlossenes Ja gefordert ist und ich die Konsequenzen eigentlich nicht tragen möchte. Als es in meiner Gemeinde, die ich 16 Jahre lang aufgebaut und betreut hatte, zu einem Konflikt in der Leiterschaft kam, den wir nicht lösen konnten, da musste ich z.B. ein entschlossenes Ja zu meiner Berufung sagen, um dem Missbrauch entschlossen entgegenzutreten, für mich, für viele Gemeindeglieder und auch für meine "Widersacher". Ich erahnte schon, dass ich persönlich in diesem Konflikt zerbrechen würde. Trotzdem musste ich dieses entschlossene Ja sagen und daraus ist in den letzten 11 Jahren auch viel Gutes erwachsen.

Filmtipp: Ein historisches Ja - Bornholmer Straße



Der ganze Film:



Ja,

ich habe Ausstrahlung als Christ!

Ob wir besser auf andere wirken, als wir denken, das lässt sich überprüfen: Du fragst einfach jemanden und vergleichst Fremd- und Selbsteinschätzung.

Natürlich kannst du sagen, dass der andere dir schmeicheln wollte oder Angst hatte, ehrlich zu sein.

Okay, ein bisschen wird schon etwas an diesem Aber sein, trotzdem ist es sehr oft so: Du wirkst besser, als du denkst, als du dich selber einschätzt. Das will ich jetzt versuchen, zu begründen:

1. Es gibt an uns bestimmte Eigenschaften, die wir als wichtig und bestimmend betrachten, wie wir bei anderen ankommen. Das können positive, aber auch negative Eigenschaften sein. Selten haben wir wirklich überprüft, wie der andere diese bewertet oder ob er sie überhaupt beachtet.

Als Jugendlicher habe ich mir „meine Nase verdrückt“ beim Entfernen von Pickeln. Jahrzehntlang dachte ich, dass meine Nase das Erste ist, was ein anderer an mir sieht, und dass er sie nicht schön findet. Denkste! Als ich vor ein paar Jahren – also ca. 40 Jahre später, solange lebte ich in diesem Irrglauben - das

überprüft habe, haben die Leute gar nicht gewusst, wovon ich spreche, die „Nase“ war ihnen gar nicht aufgefallen. Gelernt habe ich auch durch Rückmeldungen, dass ich eine angenehme Stimme habe. Da war ich etwa 52 Jahre alt, als ich das mitbekam. Das wusste ich bis dahin nicht. Niemand hatte es mir jemals gesagt, auch nicht das Gegenteil.

Eines steht fest: Wie ich mich wahrnehme, das muss nicht unbedingt so sein, wie mich die anderen sehen.

2. Im Johannesevangelium steht (Joh 7,38), dass Ströme lebendigen Wassers von uns ausgehen werden, also auch von dir. Diese Ströme merken wir nicht, aber sie sind da, weil wir zu Jesus gehören und sein Geist in uns wirkt. Andere nehmen wahr, dass etwas von uns ausgeht.

Vielleicht kennst du diese Sätze „Da ist etwas anderes an dir, etwas Angenehmes“ oder „Du hast einen Frieden, eine Ruhe, woher kommt die?“. In solchen Augenblicken können wir uns selbst ganz anders fühlen, aber vertrauen wir darauf, die Gegenwart Gottes, die er uns geschenkt hat, die nicht von uns abhängt, ist spürbar!

3. Du bist du, und das ist einzigartig, einmalig. Du besitzt Autorität, d.h. von dir geht eine Wirkung aus. Von jedem Menschen geht eine Wirkung aus, ganz einfach weil er ein Mensch ist, den Gott geschaffen hat (natürliche Autorität). Wir sind aber nicht nur Mensch, sondern tragen auch einen Namen, der unsere Individualität kennzeichnet. Auch diese wirkt (individuelle Autorität). Irgendetwas kannst du, was nicht jeder kann, du hast Kompetenzen, die wirken (Sachautorität), und Gottes Segen ist mit dir und hat dir Wirkung durch deine Gebete zugesprochen (Berufungsautorität).

All das wird an dir wahrgenommen!

Du wirkst nicht nur anders, als du denkst, als du dich selber einschätzt, sondern auch besser, attraktiver, angenehmer, ...

Ja, du hast Ausstrahlung.



Das über- triebene JA oder von „Inneren Schwüren“

Zu Beginn ein Beispiel:

Alles Grübeln, Beten und Nachdenken half nichts. Ich bekam es einfach nicht auf die Reihe, mit einer bestimmten älteren Kollegin auszukommen, wenn sie krank war. Ich fühlte mich von ihr manipuliert und war unsicher, wie ich mit ihr umgehen sollte. Dabei hatte ich im Grunde genommen nichts gegen sie, im Gegenteil, sie war immer liebevoll und hilfsbereit zu mir gewesen und wir hatten schon viele gute Kämpfe miteinander für die gemeinsamen Aufgaben bestanden.

Da dies alles schon Jahre zurückliegt, kann ich mich nicht mehr genau erinnern, wie mir die Lösung „geschenkt“ wurde. Aber damals wurde mir deutlich, dass ich, als ich etwa 15 Jahre alt war, eine wichtige Entscheidung getroffen hatte. Ich hatte mir geschworen, mich nie mehr durch die Krankheiten meiner Mutter manipulieren zu lassen. Diese hatte, wohl hilflos, wie sie mit ihrem pubertierenden Sohn fertig werden sollte, mir immer wieder vorgeworfen, ich sei schuld an ihrer Zuckerkrankheit. Wenn ich so weitermachte, würde ich sie noch ins Grab bringen. Diese Anschuldigungen machten mich

JA

JA

JA

JA

wiederum hilflos und ohnmächtig. So war mein Entschluss, den ich damals bewusst getroffen habe, mich nicht davon beeinflussen zu lassen, egal was mit ihr passieren würde, in gewissem Sinn ein Befreiungsschlag. Von diesem Tag an fielen Ketten von mir ab. Aber zu welchem Preis? Ich konnte seitdem nicht mehr unbelastet mit Krankheit umgehen. Ich machte einen Bogen um kranke Menschen, verzichtete dadurch auf wichtige Erfahrungen der Barmherzigkeit, des Tröstens und der Liebe. Und wenn ich Leidenden nicht aus dem Weg gehen konnte, wie über 30 Jahre später meiner Kollegin, kam ich wieder unter den gleichen Druck wie damals als Teenager. Nach Jahrzehnten also erkannte ich den Einfluss dieser jugendlichen Entscheidung. Auch wenn ich sie als kreative Lösung eines hilflosen Jugendlichen, sich selbst zu schützen, verstehen konnte (der z.B. niemanden hatte, der ihm mit Rat hätte beistehen können, und der Gott nicht kannte, zu dem er sich hätte flüchten können), musste ich sie trotzdem als nicht richtig bewerten. Als ich diese Entscheidung im Gebet

zurücknahm und mich Gott anvertraute, dass er mein Schutz sein sollte, und ihn bat, mich zu öffnen für kranke Menschen, fielen die Mauern zwischen mir und meiner Kollegin. Ich hatte einen so genannten Inneren Schwur aufgespürt, mich neu entscheiden und konnte unter diesen Voraussetzungen eine ganz neue Freiheit in diesem Bereich erleben.

Was sind Innere Schwüre?

Ein innerer Schwur ist eine mit dem Verstand und dem Herzen im Laufe der Kindheit getroffene Festlegung, die über Ja oder Nein hinausgeht, die unser ganzes Wesen durchdringt. Innere Schwüre verhindern Wachstum und Heilung. Der durch einen inneren Schwur festgelegte Bereich der Persönlichkeit ist aus dem normalen Reifungsprozess herausgenommen. Der Schwur wird geleistet, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen. Er beginnt mit „Ich will auf keinen Fall, nie mehr, um jeden Preis oder keinen Preis, ...“
„Ich will nicht, dass mir das jemals wieder passiert!“

Aber nicht jeder Satz mit diesen Worten wird gleich zu einem Inneren Schwur, sondern er muss in einer absoluten, toderntesten Weise getroffen werden. Vielleicht ist man später ganz anderer Meinung, trotzdem steuern Innere Schwüre das Erleben und Verhalten. Innere Schwüre sind vergessen, aber bewusstseinsfähig.

Wenn wir an Jesu Worte denken „Eure Rede aber sei: Ja ja; nein, nein. Was darüber ist, das ist vom Bösen“ (Mt. 5,37), dann geht es in diesem Kontext sicher um das Schwören als öffentliches Geschehen, aber die verborgenen Schwüre müssen nicht ausgeschlossen werden. In meinem Beispiel ging es nicht nur um ein Umdenken, auch nicht nur um eine Neuentscheidung, sondern auch um Umkehr und Glauben. Anstelle einer eigenmächtigen, wenn auch vielleicht verständlichen Handlung gilt es Verantwortung vor Gott und den Menschen zu übernehmen.
Zur Weiterführung: Hanne Baar: Wilfried Daims Parabeln



Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr. 2.3

Ein Fünfeuroschein möchte in den Himmel.
Petrus: „Das hatten wir noch nie. Da muss ich mal fragen.“
Nach Kurzem kommt er mit der Antwort zurück: „ Du darfst, tatsächlich!“
Der Zehneuroschein kommt auf dieselbe Idee. Petrus fragt erneut und der Zehneuroschein darf auch.
Beim Zwanzigeuroschein, dasselbe. Als der Fünfzeuroschein kommt, will ihn Petrus schon durchwinken, fragt aber sicherheits- halber nach und kommt dieses Mal mit ab- schlägigem Bescheid zurück.
Der Fünfzeuroschein: „Aber warum, die anderen durften doch auch?“
Petrus: „Sag doch mal selbst, wie oft wur- dest Du schon im Gottesdienst gesehen?“

Wer ist Wolfram?



Ein verlässliches
JA finden –
an einem Beispiel

Auf seinen Bauch hören, sprich, seiner Intuition folgen, oder mehr sich Gedanken machen, das wird heute immer wieder diskutiert, wenn es um Entscheidungsfindung geht.

Ich möchte einen auf den ersten Blick mehr rationalen, kognitiven Entscheidungsprozess vorschlagen, der uns zu einem verlässlichen Ja führen kann. Wenn wir die einzelnen Schritte darin gehen, werden wir aber merken, dass ständig intuitive Bewertungen erforderlich sind. Intuition meint, einem stimmigen Gefühl trauen, das ich bei einer Sache habe: Ja, das könnte passen.

Dieses Gefühl von Stimmigkeit ist nicht so sehr von augenblicklichen Einflüssen bestimmt, sondern greift mehr auf nicht bewusste Lebenserfahrungen zurück.

Ich persönlich würde jetzt Bauch nicht gegen Kopf oder umgekehrt ausspielen wollen, denn Gedanken sind immer von Gefühlen begleitet und bei jeder Intuition sind Gedanken mit dabei. Ich würde aber für ein verlässliches Ja nicht einer spontanen Intuition folgen, sondern immer einen vernünftig-intuitiven Entscheidungsprozess wählen.

Folgende Schritte gilt es dabei zu gehen:

- Das Thema genauer fassen
- Lösungen oder Alternativen sammeln
- Bewertungskriterien aufstellen
- Gewichtung dieser Kriterien
- Bewertung der Alternativen anhand dieser Kriterien
- Auswertung

In einem Videoimpuls werden diese Schritte an einem Beispiel vorgestellt:

Und eine weitere Frage stellt sich mir: Wo bleibt in diesem Entscheidungsprozess die Führung durch den Heiligen Geist? Damit meine ich, dass für uns Christen die Möglichkeit besteht, nicht nur auf uns selbst zu hören, sondern auch Gott zu hören.

Wir können also ein Ja finden, nicht nur, weil wir selber darüber nachgedacht haben, intuitiv und geordnet, sondern auch, indem wir nach Gottes Willen suchen, nach seiner Meinung in dieser konkreten Sache fragen. Der Heilige Geist wird uns bei allen Fragen helfen wollen.

Um dieses Thema Gott hören etwas gründlicher darzulegen - mit all seinen Formen, Prozessen, Chancen

und Gefahren -, fehlen jetzt Zeit und Raum. Mehr dazu finden Sie z.B. hier:

Für mich persönlich ist es selbstverständlich, dass ein Gott, der mir ganz nahe ist, der von sich sagt, dass er das Wort ist, ein Gott, der mich liebt, auch ein Gott ist, der sich für jeden Augenblick meines Lebens interessiert und der zu mir sprechen möchte.

Das zu glauben, ist für mich kein Problem. Ein Problem scheint mir, dass wir damit zu wenig Erfahrungen gesammelt haben. Aber wie gesagt, bitte lesen Sie das empfohlene IGNIS-Werkstattblatt.

Zurück zum verlässlichen Ja. Ich kann es sprechen, wenn ich es gründlich überlegt und im Gebet bestätigt bzw. korrigiert bekommen habe, und es hilft mir, wenn es auch noch von anderen unterstützt wird (denn wir sollten bei Entscheidungen auch andere um ihre Meinung fragen).

Solch ein verlässliches JA öffnet wertvolle, andauernde Türen. Ein bejahtes Leben ist möglich.

P.S. Und zu zweit, z.B. in der Ehe, wie können wir da zu einem gemeinsamen Ja finden?



Buchtip:

Gewagte Beziehungen

Holm Schneider / Neufeld Verlag

Dieses Buch erzählt von Menschen mit unterschiedlichen Handicaps, die ihren Wunsch nach der eigenen Familie trotzdem verwirklicht haben.

Und von Kindern, die ihre Eltern, obwohl sie anders sind, nicht weniger lieben.



Foto: © by paul-fotolia.com

Gott hören in Entscheidungssituationen

Monika Heß



Eine junge Frau möchte nach einer gescheiterten Beziehung unbedingt wissen, ob dieser Mann nun der Richtige für sie ist und sie sich auf eine Freundschaft mit ihm einlassen soll.

Eine Studentin sucht dringend Rat bei ihrem Seelsorger, weil sie sich so schwer entscheiden kann, bei welchem Arbeitgeber sie sich bewerben soll. Sie wünscht sich ein eindeutiges Zeichen von Gott. Dann hätte sie die Sicherheit, nicht außerhalb seines Planes für ihr Leben zu sein.

Nach meiner Erfahrung ist dies einer der häufigsten Gründe, Seelsorger aufzusuchen. Menschen suchen nach jemandem, der sie in einer wichtigen Entscheidungssituation berät. Das kann auch mit dem Wunsch verbunden sein, einen weisen Ratgeber zu finden, der ihnen sagt, was jetzt das Richtige ist. Diesen Wunsch kennen wir alle: Jemand soll uns die Entscheidung abnehmen – wir wollen uns wieder sicher fühlen, weil ein anderer uns die Unsicherheit abnimmt. Es kommt recht häufig dazu, dass Seelsorger diesem Wunsch nachkom-

men und dem Ratsuchenden sagen, was er tun soll. Für beide bringt das kurzfristig einen Gewinn: Der Seelsorger fühlt sich kompetent, weise und mächtig (schließlich darf er in das Leben eines Menschen sprechen und dieser tut sogar, was er sagt), der Ratsuchende ist erleichtert und der schweren Last der Verantwortung enthoben.

Meistens gehen solche „delegierten“ Entscheidungen nicht gut aus. Sie führen zu falschen Abhängigkeiten und Opfermentalitäten. Eine Lebensentscheidung zu treffen ist ein Weg, den ich wirklich selbst gehen muss. Ich gehe dabei wichtige Schritte, die ich nicht an andere delegieren kann: z.B. meine Gefühle wirklich wahrnehmen, loslassen und Abschied nehmen von den Optionen, zu denen ich Nein gesagt habe, mit Argumenten ringen und anderes.

Wenn der eingeschlagene Weg sich als schwieriger als gedacht herausstellt, ist es ganz wichtig, dass ich sagen kann: Ich habe mich so entschieden. So bleibe ich selbstverantwortlich und verstehe mich als Gestalter meines Lebens. Ich stehe zu meiner Entscheidung und trage auch die Konsequenzen. Das ist ein ganz wichtiger Bestandteil von Erwachsensein und Reife.

Manchmal wünschen wir uns auch, dass Gott selbst uns wichtige Entscheidungen abnehmen soll: „Sag du mir jetzt, was ich machen soll! Ich will das nicht selbst entscheiden.“ Ich habe erlebt, dass Gott auf solche Bitten antwortet – und ich habe auch erlebt, dass Er nicht redet, sondern schweigt. Das kann Menschen in große Nöte bringen. Voll Angst trauen sie sich nicht, selbst zu entscheiden, weil sie erst grünes Licht von Gott brauchen. Sie stagnieren aus Angst, einen Fehler zu machen. Aber ein endloses Verharren in Unentschlossenheit ist manchmal ein viel größerer Fehler als der, den man vermeiden will.



Hinter dieser Haltung verbirgt sich ein angstbetontes Gottesbild, wie wir es auch im Gleichnis von den anvertrauten Talenten, Mt 25, 24 ff finden: „Da trat auch herzu, der einen Zentner empfangen hatte, und sprach: Herr, ich wusste, dass du ein harter Mann bist: Du erntest, wo du nicht gesät hast, und sammelst ein, wo du nicht ausgestreut hast; und ich fürchtete mich, ging hin und verbarg deinen Zentner in der Erde. Siehe, da hast du das Deine.“

Christen mit angstbetonten Gottesbildern verstehen ihr Leben mit Gott wie einen Drahtseilakt. In größter Anspannung sorgen sie sich, das schmale Seil (den Willen Gottes für sie) nie auch nur ein einziges Mal zu verfehlen, weil sie dann ins Bodenlose abstürzen.

Ich glaube nicht, dass es so ist. Das Leben mit Gott ist kein unbarmherzig schmales Drahtseil. Ich stelle mir eher einen Weg vor, der mal breiter und mal schmaler ist. Es gibt Zeiten im Leben, wo mir Sein Wille für meinen nächsten Schritt sehr klar ist und ich lerne zu gehorchen. Dann gibt es wieder Zeiten, wo ich

seine Wegweisung zwar suche, aber nicht deutlich wahrnehmen kann. Das sind die Zeiten, in denen ich selbst entscheiden und Selbstverantwortung übernehmen soll. Hier ist der Weg eher breit; ich darf selbst wählen, in welcher Spur ich gehe. Hier höre ich Gottes Reden nicht so klar, aber ich darf sicher sein, dass er mich begleitet und segnet in meinen Entscheidungen.

Natürlich gibt es moralische Entscheidungen, bei denen uns das Wort Gottes klar sagt, welcher Weg der falsche ist, und natürlich ist es gut, in Entscheidungssituationen nach Gottes Willen zu suchen. Nur die Vorzeichen bzw. die Erwartungen sollten wir überdenken.

Gott hat uns mit einem freien Willen geschaffen, den wir in diesem Leben zum Einsatz bringen sollen. Wir sind keine Marionetten, die willenlos ferngesteuert werden. Gott möchte eine echte Beziehung zu uns und deshalb nimmt er unsere Entscheidungen ernst.

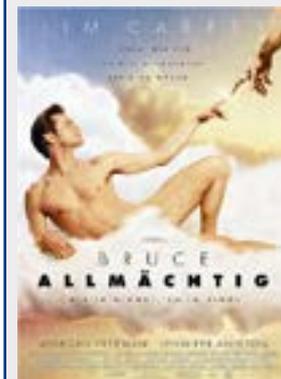
„Erkenne Ihn auf allen deinen Wegen, so wird Er deine Pfade ebnen.“
Spr 3,6

Beides gehört geheimnisvoll zusammen: Ich gehe auf meinen Pfaden - Gott weiß schon, dass ich sie wählen werde und lässt sich genau dort von mir erkennen. Ich erfahre Seinen Plan für mein Leben auf meinen Wegen. Er ist allmächtig und souverän und ich bin frei und entscheidungsfähig.

Filmtipp: Bruce Allmächtig:

Sein Ja zu allen Gebeten löste Chaos aus
Um was geht es sonst?

Der Trailer:



Ohne
Gefühle
keine
Entscheidungen!



(Ausschnitte aus dem IGNIS-Fernkurs „Die Grundlagen Christlicher Psychologie“, Heft 3, 2. Aufl. Krista Kloos, 2007: Die Person im Spannungsfeld des Erlebens. Kitzingen: IGNIS Akademie. S 159ff)

Gefühle sind unerlässlich, um „vernünftige“ Entscheidungen zu fällen...

Antonio Damasio, ein Wissenschaftler, der sich ... mit der Erforschung der Funktionen des menschlichen Gehirns beschäftigt, ist durch seine Untersuchungen zu dem Schluss gekommen, dass Denken und Fühlen wirklich zwei Fähigkeiten des Menschen sind, die nicht voneinander getrennt eingesetzt werden sollen, sondern gerade in ihrem Zusammenspiel erst den angemessenen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens ermöglichen. Er spricht dabei sogar von einer Notwendigkeit der Gefühle für die Rationalität.

...

Wie Damasio zu seiner Hypothese kam

... Es war die Untersuchung von stirnhirngeschädigten Patienten, die Damasio auf die Fährte brachte, dass die gängige Auffassung von Rationalität nicht stimmt.

Um seine Überlegungen nachvollziehen zu können, werden wir einen von Damasios Patienten genauer betrachten. Damasio nennt ihn Elliot.



Der Patient Elliot konnte, obwohl sein soziales Wissen nicht gestört war, und er weiter die Fähigkeit besaß, ein soziales Problem zu durchdenken,

trotzdem die Entscheidungen, die das wirkliche Leben permanent fordert, nicht treffen.

Doch, wenn das soziale Wissen ungestört war, was konnte dann die Ursache der Entscheidungsstörung sein?

Damasio vermutete, dass die Antwort auf diese Frage mit Elliots Gefühlsleben zusammenhing. Elliot wies nämlich zusätzlich zu seiner Entscheidungsschwierigkeit eine emotionale Zurückhaltung, eine ungewöhnliche Distanzierung auf, wobei er den Ausdruck der inneren Beteiligung nicht etwa unterdrückte - es gab einfach nichts, was er hätte unterdrücken müssen. ...

Es schälte sich mehr und mehr das Bild eines Gefühls mangels heraus. Der Patient selbst erklärte, seine Gefühle hätten sich seit seiner Krankheit verändert. Elliot stellte fest, dass Themen, die ihn einst sehr erregt hätten, keinerlei Reaktionen, weder positive noch negative hervorriefen. Es war ein Wissen ohne zu fühlen.

Das führte Damasio zu seiner Hypothese: Die Reduzierung des Gefühlslebens ist für gestörte Entscheidungsprozesse verantwortlich.

...

Überdenken Sie diese Schlussfolgerung:

Reines Denken, also möglichst ohne allen Einfluss von Gefühlen, ist nicht das Denken, das zu den vernünftigsten Ergebnissen kommt, sondern es

kann ganz im Gegenteil zu völlig unvernünftigen, irrationalen Entscheidungen und Handlungen führen.

Könnte diese These zutreffen, wenn Sie eigene Denk- und Entscheidungsprozesse erinnern oder z.B. an ein Verhalten anderer denken, das sie als besonders unverständlich erlebt haben?

Fazit

Ein Entscheidungsprozess ist nach Damasio kein rein denkerischer Vorgang. Die eingehende Information, die verstanden und bewertet werden muss, um zu einer Entscheidung zu kommen, wird von Denken und Fühlen bewertet.

Das Denken übernimmt die Aufgabe der Kosten-Nutzen-Analyse, die aber sehr aufwendig sein kann und das Auffassungs- und Beurteilungsvermögen übersteigen kann.

„Somatische [=Gefühls-] Marker“ bieten eine erst Auslese passender Entscheidungsmöglichkeiten, indem sie das mögliche Ergebnis einer Entscheidungsrichtung gefühlsmäßig mit gut oder schlecht markieren.

Gefühle können uns unsere Entscheidungen nicht abnehmen, doch bestimmte emotionale Aspekte sind unentbehrlich für rationales Verhalten.

ANZEIGE

IGNIS Akademie 
für Christliche Psychologie



Fernkurs
Glaube und Psychologie
Christlicher Glaube und Psychologie?
Ein Jahr lang von zu Hause aus
auf Entdeckungsreise gehen!
Einstieg jederzeit möglich.

Machen Sie mit

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

BEZAHLUNG NACH WUNSCH





Das Ja zu anderen: Warum meine Mitarbeiter bei der Höhe ihres Einkommens mitreden dürfen!

Walter Stuber

Jahrelang war für mich klar, dass es nicht ohne geregeltes Gehalt und Stundenlohn gehen kann. Schließlich müssen Mitarbeiter eine klare Vorgabe haben, was sie verdienen, und es müssen auch alle gleich gehalten werden.

Heute haben wir in unserem Gerüstbauunternehmen ein flexibles Gehalts- und Lohnsystem, bei dem die Mitarbeiter selber Einfluss haben auf das, was sie verdienen. 

Das Ganze ist gekoppelt an gute, innovative Ideen für das Unternehmen und an das persönliche Engagement.

Mitdenken = mehr verdienen

Zum Beispiel kann ein Mitarbeiter sich verpflichten, jede Woche, innerhalb der Arbeitszeit, für Ordnung und Sauberkeit in den betrieblichen Fahrzeugen zu sorgen. Oder jemand macht sich für die Arbeitsschutzmaßnahmen stark und hat ein Auge darauf, dass die Richtlinien überall eingehalten werden.

Der Kreativität bei Verbesserungsvorschlägen sind keine Grenzen gesetzt.

Hat ein Mitarbeiter eine Anregung eingebracht, sprechen wir darüber, wie es sich auf das Gehalt/den Lohn auswirken soll. Natürlich haben wir einen bestimmten Rahmen für die finanziellen Verhandlungen. Bisher haben wir immer gute Lösungen gefunden.

Mehr Gehalt – ein Gewinn für unsere Mitarbeiter und die Firma

Meine Erfahrung zeigt, dass das Honorieren der guten Ideen ganz viel Positives mit sich gebracht hat. Zum einen merken die Mitarbeiter, dass wir als Führungskräfte sie ernst nehmen und wertschätzen, nicht nur mit Worten - sondern auch ganz sichtbar auf ihrem Konto.

Zum anderen profitiert das Unternehmen von diesem System der finanziellen Wertschätzung. Denn motivierte Mitarbeiter sind eher bereit, Höchstleistungen zu erbringen. Wer nur mit Mindestlohn abgespeist wird, wird sich kaum über das Notwendigste für den Betrieb einsetzen!

Das Bezahlen nach Wunsch ist nur eine Möglichkeit, unseren Mitarbeitern Wertschätzung und Anerkennung zu zeigen. Das persönliche Lob kommt auch nicht zu kurz. Zusätzlich bieten wir noch zahlreiche freiwillige Leistungen an, wie z.B. Nichtraucher- und Gesundheitsbonus, Zuschüsse für Sport- und Gymnastik-Kurse und Kindergarten- und Krippenplätze. 

Wir denken darüber nach, einen halben „Haushaltstag“ einzuführen. Im ersten Schritt können dann Alleinerziehende, Väter oder Mütter mit behinderten Kindern oder Mitarbeiter, die Angehörige pflegen, einen freien halben Tag im Monat zusätzlich bekommen. Später soll das auf die ganze Belegschaft ausgeweitet werden.

Im Gerüstbau herrscht, wie in den meisten anderen Branchen, ein harter Wettbewerb. Wir wollen uns von unseren Mitbewerbern abheben durch Qualität, Zuverlässigkeit und Sicherheit.

Das alles können wir nur mit einem Team erreichen, das ganz hinter der Arbeit und unserem Unternehmen steht.

„Ich war als Chef ein Tyrann“

Walter Stuber hatte als Unternehmer nur ein Ziel: Erfolg. Seine Gerüstbaufirma sollte die beste sein. Er arbeitete 14 Stunden am Tag, verlangte von sich und seinem Team Höchstleistungen. Er regierte mit eiserner Hand. Schwächen und Fehler sind verboten. Was richtig ist, sagte er als Chef. Wer anderer Meinung war, konnte gehen. Doch ein tödlicher Unfall, ein folgenschwerer Kalkulationsfehler und eine gesundheitliche Krise brachten ihn ins Nachdenken. Davon berichtete er in der Fernsehserie „Mensch, Gott!“ von ERF Medien in Wetzlar. Die Sendung kann hier gesehen werden 

Buchempfehlungen:

- **Jörg Knoblauch, Benjamin Kuttler:** Das Geheimnis der Champions - Wie exzellente Unternehmen die besten Mitarbeiter finden und binden 
- **John Strelecky:** The Big Five for Life 

Beide Bücher erhalten Sie bei Buch Jung, www.buch-jung.de



Pferdeflüsterer
trifft
Menschenflüsterer



Fotomontage: © slovinghorses-fotolia.com/fresnel6-fotolia.com



Peter Pfister



Heinz Etter

ge|halt|voll: *Danke, dass ihr zu diesem Online-Meeting gekommen seid. Heinz, du vertrittst die Vertrauenspädagogik nicht nur in der Schweiz, sondern im ganzen deutschsprachigen Raum, www.vertrauenspaedagogik.ch, und du, Peter betreibst mit deiner Familie das Pferdezentrum Meggi's Farm www.peterpfister.de*

Als Einstiegsfrage, Peter, du nennst dich einen Pferdeflüsterer, oder?

Peter: Ich werde als solcher eingestuft, aber für mich ist das ein Modebegriff, der durch diesen bekannten Film von Nicholas Evans entstanden ist. Meine Grundideen im Umgang mit Pferden sind alle schon viel älter. Ich würde mich lieber als Horseman bezeichnen, wie man in Amerika sagt. Das sagt mehr aus. Ein Horseman weiß, wie es mit Pferden geht. Aber ich wehre mich auch nicht dagegen, als ein Pferdeflüsterer bezeichnet zu werden.

Heinz: Meine Frau Hanni ist eine Pferdeflüsterin. Das versteht man in der Schweiz. Längst nicht alle «Pferdemänner» leben den gewaltfreien Ansatz. Was ich von ihr gelernt habe, ist die Führung über die Vertrauensbeziehung. Das hat mich auf die Idee gebracht, dass man Menschen auch anders führen sollte als mit einem Anreizsystem.

ge|halt|voll: *Heinz, du hattest ja vor Jahren eine Website betrieben, www.fluestern.ch, die es aber nicht mehr gibt. Würdest du dich als Menschenflüsterer bezeichnen?*

Heinz: Nein, das will ich nicht. Wir haben den Begriff «flüstern» wieder verlassen, weil er etwas leisererisch daherkommt. Und Flüstern hat ja auch unter Menschen den Beigeschmack von Geheimnis, von Verschwörung und so. Das wollten wir nicht mehr. Vertrauenspädagogik schien uns da doch ein viel besserer Begriff zu sein. Der Begriff hat sich in der Schweiz über die Jahre etabliert. Dafür sind wir sehr dankbar.

Peter: Wenn ich dich richtig verstehe, Heinz, war das eine Basis für dich, über Menschenflüsterer einen Einstieg zu bekommen, eine Grundidee, die aber dann eine schlüssigere Bezeichnung bekommen hat, welche klarer ist. Und Klarheit ist ja ein ganz wichtiges Thema. Das ist eine meiner Botschaften. Klarheit im Umgang miteinander zu praktizieren, dem anderen Wissen zu geben, wo er dran ist. Wir haben ja in der Pferdeszene viele Leute, deren höchstes Ziel es ist, mit ihrem Partner Pferd in vollkommener Harmonie zu leben, ein hohes und anerkennenswertes Ziel.



Foto: © makieni-fotolia.com

Leider vergessen sie dabei allzu oft, dass Harmonie nur entstehen kann, wenn man sich dabei an bestimmte Regeln hält. Funktioniert eine Beziehung nicht, kann sie nicht harmonisch werden.

ge|halt|voll: *Ja, das könnte im Begriff des Flüsterns stecken, was Heimliches, aber auch Zärtliches, Harmonisches. Aber ihr seid beide von der Idee des Pferdeflüsterns inspiriert worden?*

Peter: Ja, ich möchte euch gerne meine Definition fürs Pferdeflüstern nennen: Pferde sind Flucht- und Beutetiere, das sind sie von ihrem Verhalten her auch nach vielen tausend Jahren der Domestizierung geblieben. Sie sind heute so ursprünglich in ihrem Fluchtverhalten wie damals. Sehr gut können wir das bei den heutigen sogenannten Wildpferden erkennen, die eigentlich gar keine echten Wildpferde sind, sondern ursprünglich vom Menschen domestizierte Pferde,

die aber aus den unterschiedlichsten Gründen wieder ausgewildert wurden. Sie haben wieder einen totalen Wildcharakter angenommen. Ein Flucht- und Beutetier verhält sich leise, das können wir übrigens auch bei unserem heimischen Wild beobachten. Sie tun das, um nicht durch unnötige Laute Raubtiere auf sich aufmerksam zu machen, und sie tun das sehr effektiv mittels Körpersprache. Wenn wir nun lernen wollen, eine erfolgreiche Partnerschaft mit dem Pferd aufzubauen, dann müssen wir lernen, seine Sprache zu sprechen, und die ist leise, man könnte auch sagen flüsternd. Wenn es um das Thema eines erfolgreichen Umgangs mit Pferden geht, zitiere ich gerne Henry Ford, den erfolgreichen Konstrukteur und Vermarkter der gleichnamigen Automarke. Dieser war zwar kein Pferdeman, aber ein sehr lebensweiser Mensch. Als er einmal nach dem Geheimnis seines großen Erfolges gefragt wurde, gab er eine erstaun-

liche Antwort: "Das Geheimnis des Erfolges ist ", sagte er, "den Standpunkt des anderen zu verstehen". Und hier liegt das Geheimnis des Pferdeflüsterns. Der Schlüssel zum Pferd ist das Pferd und nur, wenn wir dessen Standpunkt von seiner Herkommensweise verstehen lernen und ihm in dieser Weise begegnen und seine Art der Kommunikation praktizieren lernen, werden wir einen guten Umgang mit ihm finden. Dazu gehören auch Vorgehensweisen, wie wir sie z. B. bei Monty Roberts als Join-Up kennen.

Heinz: Ich kann Peter gut folgen, möchte aber eine kleine Klammer anfügen zu der Aussage mit der Harmonie. Harmonie ist aus meiner Sicht dann gegeben, wenn das Pferd selber das will, was ich will, wenn das Pferd sich sagt: Das, was der Reiter will, ist für uns das Beste, für ihn und für mich. Das ist Harmonie. Und deshalb bin ich auch davon über-



zeugt, dass die Beziehung zwischen Eltern und Kind grundsätzlich eine harmonische sein kann bzw. sein sollte.

Ein Pferd passt sich ganz schlecht an einen Reiter an, der Angst hat oder der sich dem Pferd unterlegen fühlt. Wenn ein Mensch solche Gedanken im Kopf hat, dann fühlt sich das für ein Pferd schlecht an. Reiter, die nicht glauben, dass ein Pferd sich ihnen anvertrauen will, neigen dazu, Macht auszuüben, dem Pferd Schmerzen zuzufügen und es zu ängstigen. Pferde, die so geführt werden, scheren aus, wenn sie können.

Zwischen Eltern und Kindern ist es dasselbe. Kinder, die sich ihren Eltern nicht untergeordnet fühlen, die sich nicht bedürftig fühlen, für die fühlt sich Gehorsam ganz schlecht an. Sie sind instinktmäßig quasi dazu berufen, sich einer solchen Leiterschaft zu widersetzen. Die Harmonie

zwischen Eltern und Kindern, das ist das Normale bzw. das Naturgemäße. Dass es häufig anders ist, ändert daran nichts. Kinder werden in diese Beziehung hineingeboren, in diese wunderbare komplementäre Beziehung: Eltern fühlen sich als Versorger und Säuglinge fühlen sich als die, die umsorgt und gepflegt werden. Das passt zusammen. Und so könnte es auch weitergehen, wenn da nicht ein tiefgreifendes Misstrauen der Eltern wäre, dass Kinder irgendwie von Natur aus böse sind und dass man jede Regung, die nicht im Sinn der Erwachsenen ist, als tendenziell böse Regung festmacht, wie es auch mancher Reiter tut, wenn sein Pferd nicht das tut, was er will. Dann meldet sich Angst und er will das Pferd unterwerfen. Das Gleiche tun Eltern, wenn Kinder sich nicht so verhalten, wie sie es sich wünschen, dann denken sie nicht, die Beziehung sei irgend-

wie gestört oder sie verstünden einfach nicht, was das Kind fühlt und denkt, sondern sie unterstellen dem Kind allerhand üble Dinge.

Das Interview weiter lesen:



Mehr zu Heinz Etter und Peter Pfister:

Heinz Etter

Die sechs Minuten

Mit Vertrauen erziehen - Fenster zum Sonntag ERF - in Schweizerdeutsch _____ 

Führen ohne Gegnerschaft _____ 

Peter Pfister

im ERF Fernsehen _____ 

Der Pferdetrainer im Portrait (www.pferde-magazin.info) _____ 

haltung

der stamm ist stur
und die rinde hart
mache sie weich wie schnee

so strömt in mich Deine welt

schaukel

was mich bewegt
bewegst zuerst
Du so wartet meine welt

erneut auf die bewegung

bartimeus

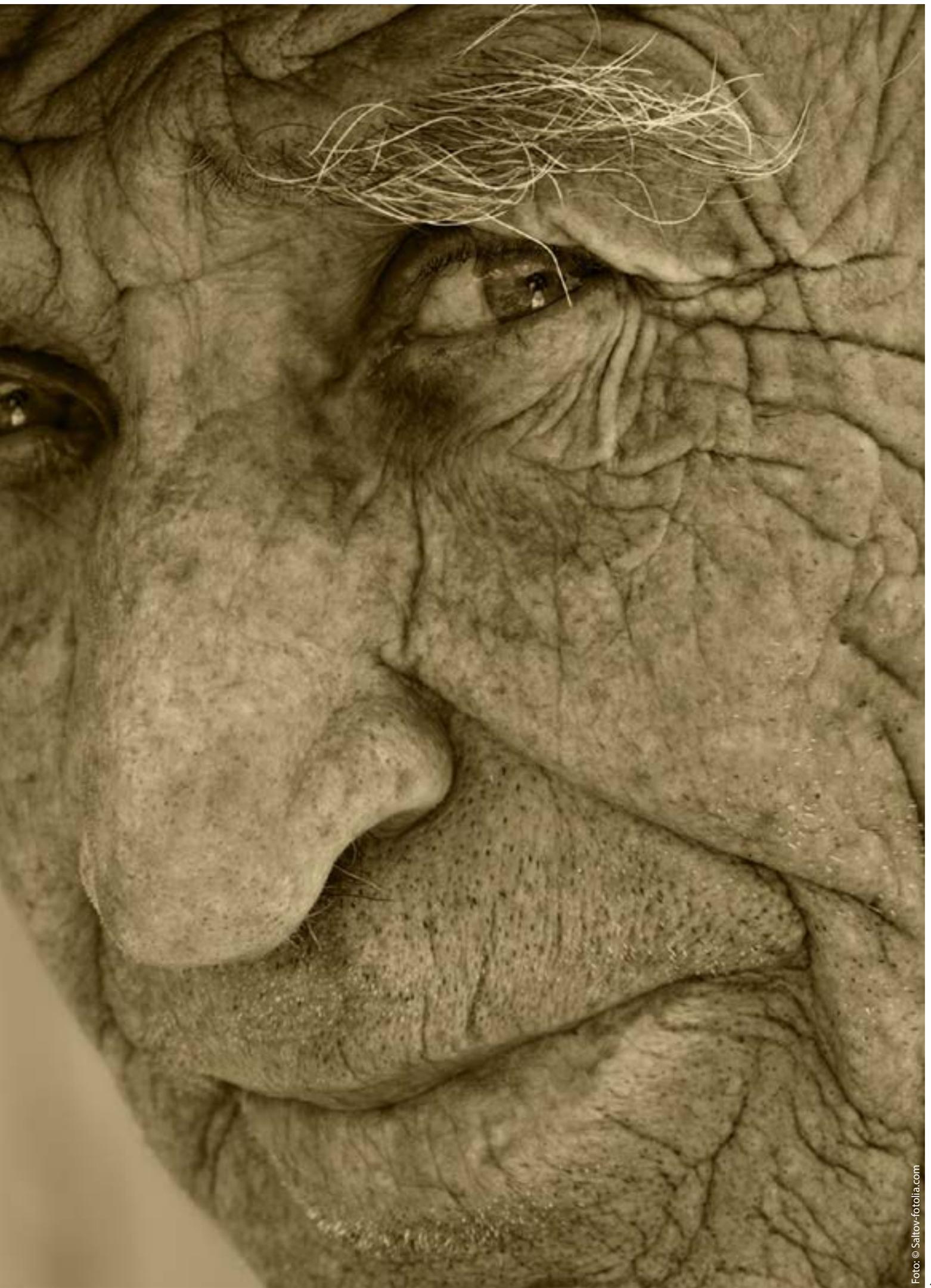
ich kann nicht mehr
den helden spielen
mit zitternden händen

taste ich mich hin zu Dir



Drei neue Haikus von Robert Hecker

„Ich lese Roberts Haikus mir am liebsten leise selbst vor, denn der Fluss ihrer Laute gehört wesentlich zur Aussage. Der Sinn erschließt sich kaum auf den ersten Blick. Ich muss mir Gedanken machen, wie die Sätze stimmig werden, wo sie beginnen und enden, und dadurch blitzt ein neues Verstehen auf. Faszinierend. Und das bei den vielfältigsten geistlichen Themen, wobei sich, einmal offen, dann wieder im Hintergrund, Roberts Hauptthema zu erkennen gibt: die Liebe Gottes zu uns und unsere zu IHM.“ (Aus dem Vorwort zu *anziehungskraft*, Haikus von Robert Hecker, hrsg. von Werner May, Edition Wortschatz, 2013)



Zum Schicksal

Ja sagen ist

zu sich selber

Ja sagen

Die bekannte Schriftstellerin Luise Rinser (1911-2002) schreibt in „Gespräche über Lebensfragen“ (1966) über „Ja sagen zum Leben“:

„Wir haben nämlich nur zwei Möglichkeiten, unserem Schicksal zu begegnen: das Nein und das Ja. Das Nein ist illusorisch, denn es bewirkt nicht, dass wir ein anderes Schicksal bekommen; es bedeutet vielmehr, dass das auferlegte Schicksal nur umso schwerer drückt, sowie den Hund das Stachelhalsband dann einschneidet, wenn er sich sträubt... Wer jeden Tag aufs neue sein Schicksal beklagt, dem wird es zur feindlichen Schlange. Wer aber das große, ge-

lassene Ja spricht (immer von neuem, denn es muss lange geübt werden und ist nie sicherer Besitz), der wird erfahren, dass das Geschick, auch das wirklich widrige (eine unheilbare Krankheit etwa...) nach und nach seine Feindseligkeit verliert und, indem wir uns ihm anpassen, seinerseits sich uns anpasst, und schließlich werden wir merken, dass dieses Geschick nichts außerhalb unserer selbst ist, nichts Feindliches, sondern dass wir selbst es sind und dass wir, zum Schicksal, so wie es nun einmal ist, ja sagend, zu uns selber ja sagen.“

Aber wer spricht heute noch von Schicksal?

Ich denke, dass man sich dieses Begriffs in der Alltagssprache immer noch bedient, um auszudrücken, dass man auf bestimmte Lebensumstände, ob positiv oder negativ, keinen Einfluss hat oder hatte.

Egal wie alt ich bin, es gibt Bedingungen in meinem Leben, zu denen ich ja sagen sollte, die ich als gegeben hinnehmen sollte. Ob ich diese nun Schicksal nenne oder nicht, solche Bedingungen sollten dann zu Ausgangspunkten werden, von denen aus ich Verantwortung für mein Leben übernehme, ob ich nun viel oder nur sehr wenig verändern oder darauf aufbauen kann.

Ein Nein sprechen das ein Ja ist:

Das Nein5xJa

Es gibt ein Nein, das im Herzen ein Ja ist.

Wenn ich ein Nein spreche, um mich oder jemand anderen zu schützen, dann ist das sinnvoll. Oder wenn ich Nein sage, weil ich sonst nicht ein bestimmtes Ziel erreichen würde, dann macht das auch Sinn.

Diese Neins sind zwar sinnvoll, können trotzdem beim anderen mit der Botschaft ankommen: Ich bin gegen dich.

Aber um was es jetzt gehen soll, ist

ein Nein, das nicht gegen den anderen ist, sondern für ihn.

Es ist ein verbindendes Nein, das im Onlinetraining Nein5xJa vermittelt wird, ein Nein, das Beziehungen vertiefen kann. Ein Nein, das ein echtes Ja ist.

Im folgenden Videoimpuls wird es kurz dargestellt.

Nein5xJa meint aber noch mehr als ein Ja, das dem anderen die Hand reicht oder die Beziehung vertiefen will. Es ist ein Nein, das selbst von fünf Jas getragen ist.

In aller Kürze:

■ Diese 5 Jas sind zunächst das Ja zum Nein selbst, dass dieses Nein Sinn macht, dass es gut ist.

■ Dann das Ja zum anderen, dem Nein gesagt wird, dass ich für ihn bin.

■ Das dritte Ja ist das Ja zu mir selbst, nicht nur im Sinne der Selbstachtung, sondern vor allem, dass andere und Gott in dieser Sache hinter mir, hinter meinem Nein stehen.

■ Das vierte Ja ist das Ja zur Beziehung: Ich lasse nicht zu, dass das Nein uns trennt, ohne dabei das Nein zurückzunehmen.

■ Und das letzte Ja ist das Ja zum Halten und Trösten des anderen, wenn er mit meinem Nein nicht umgehen kann, die heilende Dimension des Nein5xJa.

Ein Erfahrungsbeispiel drückt dieses Nein, das von fünf Jas getragen wird, recht gut aus

Wie bin ich auf Nein5xJa gekommen?

In meiner früheren Beratungsarbeit von Pflege- und Adoptivfamilien begegnete ich immer wieder dem Phänomen, dass schon das geringste Nein gegenüber beziehungsverunsicherten Kindern zu einer Eskalation führte.

Es lag auf der Hand, dass das Nein für sie mehr bedeutete, als es von den Erziehern und Eltern gedacht war, und ihre Reaktion auch mehr als eine Frustration darüber darstellte, dass ihr Fehlverhalten eingeschränkt werden sollte und auf das richtige Verhalten hingewiesen wurde.

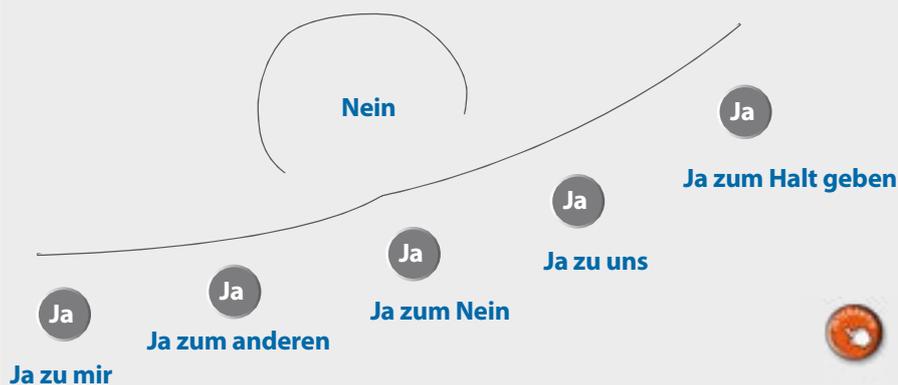
Stattdessen löste das einfache Nein, wie geschickt oder ungeschickt es auch gesagt wurde, tiefe Ablehnungs- und Misstrauensgefühle aus, so dass das Kind sein Folgeverhalten nicht mehr steuern konnte. Das führte in der Regel wiederum zu nicht förderlichen Gegenreaktionen der Erziehungspersonen, statt dass sie sich dem Kind tröstend und unterstützend zuwenden konnten, ohne dabei das Nein zurückzunehmen, bis das Misstrauen im Herzen des Kindes sich in Vertrauen wandelt.

(Kann es unter Erwachsenen nicht auch manchmal so ablaufen?)

Aus den Erfahrungen und dem Nachforschen zu dieser letzten Frage entwickelte sich das Konzept des verbindenden Neins, das Nein5xJa, ein Nein, das Beziehungen herstellt, nicht nur in Ehe und Familie, sondern auch im Alltag und Berufsleben.

Nein so auszudrücken, dass es Beziehungen vertieft und auch ermöglicht, Misstrauenswunden zu verbinden und zu heilen, ist wirklich haltvoll, es heißt, selbst gehalten zu sein und dabei den anderen zu halten.

Ein Nein, das zusätzlich von 5 Jas getragen wird



Eine nette Geschichte: Das Frühstück

Es war kurz nach Mitternacht, als ich in das Hotel eingekcheckt bin. Nur noch zwei Gäste konnte ich im spärlich beleuchteten Restaurant gleich neben dem Aufzug sitzen sehen. Das Hotel machte einen gediegenen Eindruck auf mich. Auch das Zimmer, sauber, komfortabel, aber nicht übertrieben.

Problemlos war ich eingeschlafen und war auch für meine Verhältnisse relativ spät aufgewacht, aber hatte noch genug Zeit zum Frühstück.

Auf dem Weg zum Frühstücksraum sah ich plötzlich zwei Wegweiser. Ich stutzte. „Frühstück wie viele“ stand auf dem einen, „Frühstück individuell“ auf dem anderen. Ich hätte diese beinahe übersehen.

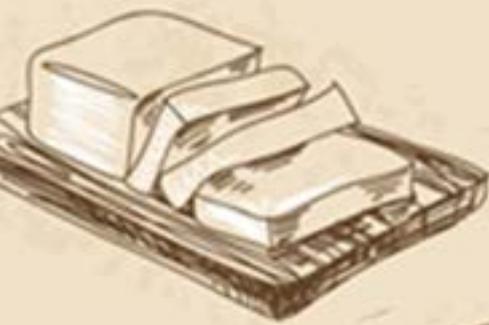
Was sollte das heißen? Noch nie hatte ich solche Schilder gesehen. Ich ging an der Rezeption vorbei und wandte mich an den Portier. Seine Stimme sprach gerade so laut, dass ich ihn gut verstehen, aber sonst niemand zuhören konnte.

„Frühstück wie viele“, das hieße, ein Frühstück wie die meisten Menschen unseres Landes frühstückten, nach der zurzeit gültigen Statistik.

Als er wohl die Fragezeichen auf meiner Stirn sah, ergänzte er, dass das bedeute, maximal 15 Minuten Zeit, Wahl zwischen Kaffee und Tee, eine große Scheibe Schwarzbrot mit Erdbeermarmelade, Butter natürlich.

Bevor ich nach dem „Frühstück individuell“ fragen konnte, fuhr er etwas mechanisch fort.

Das „Frühstück individuell“ sei ein Frühstück, das ich mir individuell, das bedeute persönlich, aussuchen könne. Neben verschiedenen Kaffee- und Teesorten gebe es auch diverse Säfte, Milch kalt oder warm. Auch könne ich mich an der Wurst- und Käsetheke bedienen, soviel ich wolle. Falls ich ein Ei möge, könne dieses je nach Bestellung lang gekocht werden. Und natürlich lägen verschiedene Brotsorten und Brötchen bereit. Joghurt mit verschiedenen Ge-





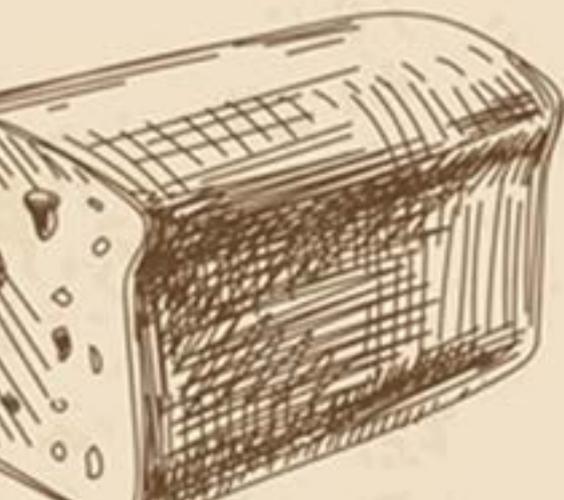
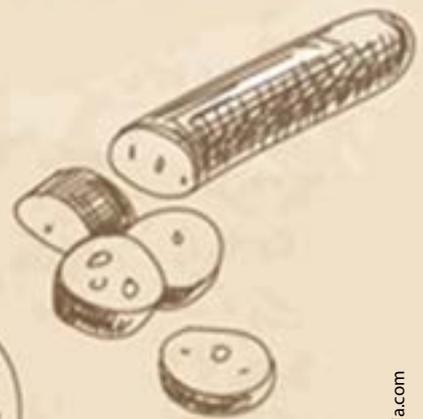
schmacksrichtungen nicht zu vergessen. Diese stünden neben der Obsttheke.

Ich unterbrach ihn und vergewisserte mich, ob es auch dort eine Zeitbegrenzung gebe.

Nein, antwortete er, weder nach oben noch nach unten.

Es gab also keinen Grund für mich, nicht den Weg zum individuellen Frühstück einzuschlagen, außer vielleicht den der „Qual der Wahl“, wie man zu sagen pflegt, aber diese wollte ich mir durchaus gerne antun.

Mehr belustigt sagte ich so nebenbei, dass dann wohl keiner zum „Frühstück für viele“ gehen würde. Das könne man nicht so sagen, meinte er, ... Weiter hier: 



Der ge|halt|**volle**
Begriff, den du in
deinen Wortschatz
aufnehmen solltest:
„Aktive Passivität“

„Aktive Passivität“



Die Tatsache, dass Freiheit erst in Verbundenheit mit Gott und auch mit anderen Menschen wächst, ist uns oft nicht bewusst, ja, es fällt uns schwer, dies nicht als pure Abhängigkeit zu empfinden.

Denn von unserem Denken und von unserer Sprache her sind wir gewohnt, scharf zu trennen: Entweder bestimme ich - oder ich werde bestimmt. Entweder bin ich frei - oder ich bin unfrei. Entweder ich tue etwas oder etwas wird mit mir getan. Es gibt nur aktiv oder passiv.

Das Griechische hat interessanterweise noch eine dritte Verbform au-

ßer aktiv und passiv: medium - ich lasse zu. Ich selbst (aktiv) lasse zu, willige ein (medium), dass etwas an mir geschieht (passiv).

Aktive Passivität.

Darin lässt sich die Grundausrichtung unseres Lebens und die Bestimmung unserer Freiheit von Gott her sehr gut ausdrücken. Aktive Passivität bedeutet: Einzuwilligen in das Leben, das er uns geschenkt hat, in die Absichten, die er damit verbindet, in die Gnade, die er dafür gibt.

Zuzulassen, dass er uns führt. Selbst zu wollen, was man soll.

Nach Kathrin Halder (2011): Die Grundlagen Christlicher Psychologie. Zum Wirklichkeitsverständnis der Christlichen Psychologie. IGNIS Lehrbuch Band 2. Kitzingen: IGNIS Akademie. S. 86f

Freiheit - ein Gedicht



Ich spüre, dass es zum Sterben geht

ge|halt|voll im Interview mit Karin Heck, Palliativfachkraft

gehaltvoll: *Karin, du hast jetzt seit 17 Jahren in der Begleitung von Schwerkranken Erfahrung, davon 11 Jahre auf einer Palliativstation, dann in der ambulanten Palliativ-Versorgung. Du hast schon viele Menschen im Sterbeprozess begleitet. Was sind deine Erfahrungen mit dem Ja zum eigenen Sterben?*

Karin Heck: Die wenigsten können Ja sagen, dass sie sterben. Je mehr sie sich aber mit ihrer Situation auseinandergesetzt und sich schon vorher mit dem Sterben beschäftigt haben, umso leichter willigen sie dann doch ein. Dagegen fällt es Menschen, die diesem Thema auch in „gesunden“ Jahren ausgewichen sind und auch grundsätzlich dazu neigen, Probleme von sich zu weisen, sehr schwer.

„Einwilligen ins Sterben“, ist das nicht ein Ziel, das du mit deiner Arbeit unterstützen sollst?

Ein Grundsatz, der in der Supervision immer wieder betont wird, ist, dass wir diese Frage loslassen sollen, bzw. nicht davon ausgehen, dass der Patient sein Sterben annehmen sollte. Der Ausgangspunkt ist eher, dass es keiner akzeptieren kann zu sterben.

Dagegen höre ich bei meiner Mutter zum Beispiel (sie ist jetzt 85 Jahre alt, leidet an mehreren Krankheiten, hat viele Krankenhausaufenthalte hinter sich, erlebt sich einsam und sieht ihre Gegenwart und Zukunft nur als Qual an) immer wieder die Sätze „Wenn ich nur sterben könnte, lieber gestern als heute“. Das ist ernst gemeint, aber bei jüngeren Menschen, die unheilbar krank sind, eher die Ausnahme.

Wir müssen auch bedenken, dass Sterben selten alleine geschieht. Ein Mann, 1937 geboren, kommt nach Hause aus langem Klinikaufenthalt, hat sich schlecht aufgeklärt erlebt über den negativen Krankheitsverlauf mit aussichtsloser Prognose und dass man therapeutisch nichts mehr machen kann. Von einigen vorbehandelnden Ärzten wurde ihm noch Hoffnung vermittelt.

Zu Hause war er sehr erschöpft, erbrach häufig und es wurde deutlich, dass der Gesamtzustand sich sehr stark verschlechtert hatte. Er wollte keine therapeutische Intervention mehr, wollte nur noch seine Ruhe haben und spürte sehr genau, dass es zum Sterben geht. Doch seine Tochter kämpfte für ihn, wollte noch künstliche Ernährung einfordern und dachte an weitere Therapien. So zog sich der Prozess zuhause insgesamt 4 Tage hin, bis es zu einer gemeinsamen Einsicht kam und eine gute Gelassenheit einkehrte.

Macht es in den letzten Lebensmomenten einen Unterschied, ob jemand in sein Sterben eingewilligt hat oder nicht?

Das kann man nicht so klar erkennen. Das eigentliche Sterbe geschehen ist oft recht kurz und die meisten stehen unter notwendiger, entsprechend starker Medikation. Wer aber sagt, „da ist nichts mehr zu machen, ich sehe keinen Sinn mehr darin, weiter zu kämpfen“, stirbt tendenziell schon leichter und die Angehörigen können in der Regel auch leichter mitgehen.

Eine letzte Frage: Wie unterstützt ihr Menschen, dieses Ja zum Sterben zu finden?

Grundsätzlich wollen wir offen und ehrlich kommunizieren und wir geben klare Antworten auf Fragen, haben aber sehr viel Wertschätzung, wenn sich Menschen den Tatsachen nicht stellen können oder wollen und gehen auf die individuelle Situation des Patienten oder seiner Familie ein. Wir vermeiden auch bestimmte Begriffe, wie "Krebs" oder "unheilbar", wenn das ausdrücklich gewünscht wird.

Als hilfreich habe ich bei Fragen des Patienten an uns in Bezug auf die Prognose diese Rückfrage erlebt: „Was spüren Sie selbst innerlich? Was sagen Ihre Gefühle, wie es um Sie steht?“ Viele Patienten haben dann ganz spontan gesagt, „Ich spüre, dass es zum Sterben geht“.

Und das Ja zum ewigen Leben?



Das göttliche Ringen um ein Ja:

Jesus im Garten Gethsemane | *Lukas 22*

Entscheidung im Garten



Musikvideo: Improvisation für Cello and Gitarre



Colm Wilkinson singt

- 40 | Als er dort war, sagte er zu ihnen: Betet darum, dass ihr nicht in Versuchung geratet!
- 41 | Dann entfernte er sich von ihnen ungefähr einen Steinwurf weit, kniete nieder und betete:
- 42 | Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen.
- 43 | Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und gab ihm (neue) Kraft.
- 44 | Und er betete in seiner Angst noch inständiger und sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte.
- 45 | Nach dem Gebet stand er auf, ging zu den Jüngern zurück und fand sie schlafend; denn sie waren vor Kummer erschöpft.
- 46 | Da sagte er zu ihnen: Wie könnt ihr schlafen? Steht auf und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet.



Tipp:



Das Beste oder das Gute

Die Qual der Wahl

Wer kennt das auch: Im Restaurant vor der mehrseitigen Speisekarte zu sitzen und jetzt gilt es, die beste Speise für diesen einzigartigen Augenblick herauszufinden?

Bald entsteht eine engere Wahl, drei bis vier Gerichte, und gerade wenn man dabei ist, diese noch mehr einzugrenzen, springt ein neues ins Auge. Okay, letztlich bestellt man doch das Beste, aber dann, vielleicht schon während des Wartens, kommen Zweifel auf, ob die Wahl richtig war, selten dann, dass man sich nach den ersten Bissen bestätigt sieht. Das Leid des Wohlstandsbürgers!

Im Prinzip ist man einer Fiktion hinterhergerannt: Niemand weiß, was wirklich die beste Speise gewesen wäre.

Mit diesem Anspruch habe ich vor einigen Jahren Schluss gemacht, endlich kein Stress mehr, ich suche mir 1-3 gute Gerichte heraus und wähle, ohne lange zu überlegen, eines davon: Ich will einfach nur etwas Gutes. Und das kann ich dann ja testen, ob es mir schmeckt. Ich könnte es nie mit all den anderen Gerichten auf der unendlichen Speisekarte, die ich ja alle nicht kosten kann, vergleichen, ob es das beste gewesen wäre.

Ja, egal, um was es geht, das Beste herauszufinden, ist eine Utopie. Es erschwert nur das Ja-Sagen.

Falls es überhaupt das Beste gäbe, was wären die Voraussetzungen, um es herauszufinden:

- Ich müsste alle Alternativen kennen und ausprobieren.
- Ich müsste sie alle richtig bewerten, was auch voraussetzt, die richtigen Bewertungskriterien zu wissen und erheben zu können.

■ Das setzt weiterhin voraus, dass all diese Faktoren konstant bleiben.

■ Die „Tagesform“ der Angebote bleibt sowieso außer Betracht.

Das Gute zu suchen, hat einen anderen Charakter, als das Beste zu suchen.

Das Beste lebt aus dem Vergleich – was ja hundertprozentig nicht möglich ist und nur Stress macht –, das Gute dagegen aus dem persönlichen Erleben, was leicht möglich ist und so zu sinnvollen Lernprozessen führen kann.

Das Gute statt das Beste, egal ob Eiskugel, Auto, Ehepartner, Job oder Gemeinde.

Die Suche nach dem Besten verführte mich sogar dazu, dass ich manchmal am liebsten gar nichts bestellt hätte. Zumindest verspürte ich diese resignative Regung in mir.

Das Beste oder nichts!

„Das Beste oder nichts“, wurde bereits zum Jahreswechsel 2009/2010 als Motto für alle Mitarbeiter von Mercedes-Benz eingeführt und soll jetzt auch den Führungsanspruch der Marke nach außen verdeutlichen.

Diesen Satz hatte der Gründer Gottlieb Daimler in Großbuchstaben über dem Eingangstor zu seiner Firma anbringen lassen, mit der Botschaft: Qualität statt Profit.

Ich vermute, dass ein Mercedesmodell nie eine Chance haben wird, für mich zum besten Auto zu werden, ganz einfach aus dem

Grund, weil ich es nicht bezahlen kann.

Aber ich möchte Mercedes weiterhin loben und ermutigen, dem Wahlspruch in dem Sinn treu zu bleiben, nach Qualität und nicht nach Profit zu gieren. Das Mercedesmotto passt vielleicht doch nicht so gut, denn was soll es jetzt zu dem Gedanken "Das Beste oder das Gute" beitragen? Und dass sie nicht auf Profit aus sind, stimmt nun auch nicht...

Ende mit der Qual der Wahl. Das Gute ist gut genug für mich!

Und, bevor ich es vergesse: Ich will selbst auch nicht der Beste sein, egal in was, gut zu sein, sollte doch genügen.



Meine Erfahrungen mit dieser Ausgabe ...

Erfahrungen der drei Abenteurer mit diesen „Expeditionen ins Ja-Land“.
Am Anfang dieser Ausgabe haben sie ihre Erwartungen mitgeteilt.



Endlich ist sie da! Die neue Ausgabe von Gehaltvoll, die wie ein zuverlässiger Wegweiser und auch wie ein weiser und treuer Freund und Mentor in die abenteuerliche Reise in das Land der neuen Entdeckungen und Einsichten führt.

Der Artikel „Ein Ja macht uns belastbarer“ hat mich in meinen inneren Kämpfen sehr viel weitergebracht - er hat mich darin bestätigt und mir Mut gemacht, keine Angst vor neuer Hingabe zu haben. Ganz neu war in diesem Zusammenhang die Erkenntnis, dass die Hingabe einer der Faktoren ist, der uns auf physischer Ebene vor dem Ausbrennen schützt, indem sie eine Verringerung der Stresshormone bewirkt. Die kurz gefassten „21 wichtigen Jas“ fand ich wie eine präzise Zusammenfassung und Erinnerung an all die wichtigen Themen, auf die es wirklich ankommt. Sie geben Orientierung, wie wir mit den Mitmenschen, mit dem Leben und mit uns selbst gesund umgehen und immer tiefer in unserer Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit zu uns, zu Mitmenschen und zu Gott wachsen können.

Beim Lesen vom „Schmetterling im Hinterkopf Jesu“ und beim Nachdenken über „das göttliche Ringen um ein Ja“ wurde ich daran erinnert, dass die Umstände und Situationen, die Begegnungen und Probleme, zu denen man so gerne Nein sagen möchte, weil sie mit Schmerzen und Frustration verbunden sind, uns auf dem Weg von der Raupe zum Schmetterling begleiten und wir eine Zuversicht und einen festen Anker in und durch Jesus haben, durch Sein Leben, seinen Tod und seine Auferstehung.

Alle Beiträge - die Umfrage zu den „Jas zu mir selbst“, der Artikel von Monika Heß über „Gott hören in Entscheidungssituationen“, der Witz von Wolfram, die kreative Gestaltung... – alles hatte eine erfrischende, vertiefende, halt- und orientierungsgebende Wirkung, so dass alles mit Nachdenken, Schmunzeln und tiefer Dankbarkeit an die Herausgeber von mir „aufgesaugt“ wurde. Vielen herzlichen Dank für die liebevolle Hingabe und das „JA“ zur Bereitstellung dieser wunderbaren Zeitschrift!

Soyolmaa Enkhbat, www.gerbul-setgelzui.mn



Vieles in dem Heft spricht mir aus dem Herzen oder ergänzt und vertieft Bekanntes: das Ja Gottes, die unterschiedlichen Jas oder das Warten auf das Ja. Es macht Mut, an die komplexen Entscheidungen ranzugehen, die sich uns im Leben stellen. Ich bin überrascht, dass es so wenig um die Gegensätze Ja-Nein oder richtig-falsch geht, sondern eher um die Entscheidungsprozesse.

Ich nehme als starken Impuls mit: „Ich will immer wieder zu bewussten Jas kommen und Verantwortung übernehmen!“ Also nicht unnötig lange abwarten und aussitzen. Das ist für mich als Leiter eines Missionswerkes sehr wichtig. Dazu brauche ich Zeit zum Reflektieren. Verstand und Gefühl müssen zusammenwirken. Oft braucht es auch andere Menschen. Und Achtung, das Meiste kann ich sowieso nicht bestimmen, sondern mich bestenfalls einlassen und gut darauf einstellen.

Clemens Schweiger, www.ClemensSchweiger.de



Nun bin ich diesem Abenteuertrip ins Ja-Land also gefolgt. Spannend und herausfordernd zugleich. Ich fühle mich versetzt in meine Wüstenerfahrungen, liege, nach einem abenteuerlichen Tag, entspannt unter dem Sternenhimmel und bin einfach dankbar. Dankbar dafür, dass das Ja Türen öffnet, meinen Raum erweitert. Dankbar für viele Überraschungen, die sich hinter den Links zum Auspacken finden lassen. Dankbar für die Schmetterlinge im Hinterkopf, die mir gezeigt haben, wie schön und aufregend Entwicklungen auch sein dürfen. Und Ja, auch dankbar, dass ich in einem Haiku wieder das Kind in mir entdeckt habe, das auf der Schaukel sitzt, neugierig, und von Gottes Ja bewegt wird. Einfach so.

Elke Janßen, www.elkejanssen.de

Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um einen freiwilligen Unkostenbeitrag, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Design, Webarbeiten, ... Wir freuen uns über jeden Unkostenbeitrag. Wenn jeder Leser 5-10 Euro beitragen würde, dann hätten wir eine gute finanzielle Basis.

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

BIC: GENODEF1WU1 Stichwort: Unkostenbeitrag

oder per PayPal an info@gehaltvoll-magazin.de

ge|halt|volle Horizonterweiterung 2.3.



wissen wollen, was hinter dem Horizont liegt, nicht nur im Sichtbaren, auch in meinem Wissen, in meinen Erfahrungen, in meinen Fertigkeiten.

Der Reiz des Neuen, Entdeckerehrgeiz. Das Verborgene erkunden. Das Versteckte aufspüren. Hinter dem Horizont meiner Begrenzungen. Horizonterweiterung ist erlaubte Neugierde.

Zum Abschluss der ge|halt|voll Ausgabe laden wir wieder zu einer persönlichen Horizonterweiterung ein:

Weihnachtsgeschenke 2015

Weißt du heute noch, was aus den Geschenken geworden ist, die du letztes Jahr zu Weihnachten bekommen hast?

Beim Nachdenken über diese Frage wirst du vielleicht feststellen, dass dir spontan nichts mehr einfllt, was du zu Weihnachten bekommen hast, oder nicht mehr alles. Und vielleicht weit du gar nicht mehr, was daraus geworden ist.

Jetzt, wo das nächste Weihnachtsfest näher rückt, die ersten Gedanken an Geschenke wach werden, da ist es doch eine gute Idee, noch einmal am letzten Jahr anzuknüpfen.

Das eine oder andere wird dir schon noch einfallen. Und eine Horizonterweiterung darüber hinaus: Wen könntest du fragen? Wo könntest du nachschauen?

Und wenn du etwas aufgespürt hast und es noch greifbar ist, lohnt es sich, dies in die Hände zu nehmen und dir bewusst zu machen, wer es dir geschenkt hat.

Und, falls es gar nicht verwendet oder nicht wirklich ausgepackt wurde, wird es höchste Zeit, das nachzuholen.

Sicher eine interessante Horizonterweiterung für das nächste Weihnachtsfest!



Geniale Geschenkideen für Jedermann

von Werner May

- Ideen für 10 Jahre und länger
 - Verschenke zusätzlich Vertrauen
 - Nicht nur zum Schenken, auch zum Wünschen
- Als eBook: 

Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

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

Lektorat: Agnes May, Würzburg

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

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

Beiträge von:

Heinz Etter, St. Peterzell / CH, Heilpädagoge, www.vertrauenspaedagogik.ch

Karin Heck, Werneck, Palliativfachkraft

Robert Hecker, Dr., Szolnok / Ungarn, Pastoralpsychologe

Monika Heß, Kitzingen, Christliche Psychologie, www.ignis.de

Wolfram Soldan, Kitzingen, www.ignis.de

Peter Pfister, Eschenburg, Horseman, www.peterpfister-schade.de

Mickey Wiese, Frankfurt/Main, Event-Pastor und Lifecoach, www.mickeywiese.de

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Danke an alle, die bei Umfragen mitgearbeitet haben.

Beirat:

Prof. Ulrich Gieseke, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Henriette Seekamp, Dipl. Freizeit- u. Kulturpädagogin

Dr. Gottfried Wenzelmann, Theologe, Seelsorger

Redaktionsadresse:

Pilziggrundstr.103b, 97076 Würzburg, ge|halt|voll -Magazin

erscheint alle 2-3 Monate

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

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



Werden Sie Abonnent: Warum?



Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung, wie Sie diese Ausgabe 2.3 fanden. Danke



Vorschau Nr. 3.1



„Die Ruhe zieht das Leben an.“ (Gottfried Keller)

Gehalten: Das Recht auf Ruhe

Geplant sind:

- Der SonntagsTrick
- „Am Sonntag wird ...“ Was Freunde sagen
- Planen, statt verplant zu werden, und sich von der Zeit überraschen lassen
- Lerne warten oder gerne Schlange stehen
- Der Tag, der am Abend beginnt: Ein Abenteuer
- Stärkende Nischen lassen
- Ganzheitliche Zeitplanung – Auf dem Weg zur inneren Ordnung
- Den Seinen gibt es der Herr im Schlaf
- Ereignisse nachkosten und nachklingen lassen - wie einen Kuss
- Keine Angst vor Treibezeiten
- Der andere Feierabend
- Der Tagesausklang
- Sudokusüchtig?
- Die Kunst des Mittagsschlafs

Und weitere Themen

ge|halt|voll wird unterstützt von Frankana und Freiko Gollhofen



 **Frankana Freiko**®

Begnadigt

Zwischen uns
Wird nicht mehr gezählt, gerechnet
Plus und Minus aufaddiert
Kein Gänseblümchen zerpfückt
Er liebt mich
Er liebt mich nicht
Er liebt mich
Nicht gewürfelt
Kein Russisch-Roulette
Auf dem belebten Marktplatz
Keine Beschneidung außen
Innen im Lotussitz
Kein Gewehr bei Fuß
Der handgewirkte Vorhang ist zerrissen
Ganz entzweit
Zwischen uns
Zählt jetzt nur eins
Deine offene Hand
Mir entgegen
Vom Gnadenthron

Werner May