

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich





Editorial

Diese ge|halt|voll-Ausgabe ist anders als die bisherigen!

Ruhe ist nötig, und Zeit, um sie zu entdecken.

Beim ersten, schnellen Durchblättern wird man zunächst eine Menge ansprechender Illustrationen finden, aber kaum Artikel oder andere Beiträge.

„Das Recht auf Ruhe“ kann man sich erst in sechs RuhePavillons erschließen. Dort finden sich Zugänge (Links) zu einer Vielfalt von Beiträgen.

Also bitte nicht an diesen Türen vorbeistürmen.

„Die Ruhe ist die Gewissheit, dass Gott handelt“, so der Theologe Hans Walter Wolff.

... und Gott kann besser handeln als wir.

Das ist das Ziel, von dieser Überzeugung sein Leben prägen zu lassen.

Es ist auch das Ziel dieser ge|halt|voll-Ausgabe, davon eine Ahnung zu vermitteln.

In „Recht auf Ruhe“ geht es nicht so sehr um eine „Pflicht zur Ruhe“

- gegen Ausbrennen, Stress und Hektik - oder um Entspannung und Freizeitgestaltung, sondern um ein Recht im Sinne von richtig, gerecht, gerichtet, d.h. auch vorbereitet.

Gefüllte Ruhe, ge|halt|volle Ruhe wird angeboten.

Ihr Werner May, Herausgeber



Hennry Wirth, Creative Director





gehalten + halten = gehaltvoll

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

www.gehaltvoll-magazin.de

Inhalt Nr. 3.1

- 3 Editorial
- 4 Gebrauchsanweisung, ge|halt|voll Themen
- 6 Inhaltsverzeichnis
- 8 Was vier „Vielbeschäftigte“ mit dieser Ausgabe erlebt haben

gehalten: Das Recht auf Ruhe

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

- 12 Das Recht auf Ruhe



14 RuhePavillon 1: Meeresrauschen

Meine Gebets- und Wanderwoche in den Bergen (Friedemann Alsdorf)
Ereignisse auskosten und nachklingen lassen - wie einen Kuss
Mein Weisheitsjahr 2011
Der andere Feierabend (Jean Drozak)
Erinnerung an eine gute Zeit (Thorsten Hendl)
Mitternachtslied - Gedicht von Felicitas Stückrath

- 16 Bekannte Ruhestörer
- 18 GebetsStille 1: Abstand gewinnen



20 RuhePavillon 2: Sonntagsläuten

Mein Sonntag – Interview mit Volker Kessler
Der SonntagsTrick
„Am Sonntag wird...“ Was Freunde sagen
Die Kunst des Mittagsschlafs
Zuhause daheim

- 22 GebetsStille 2: Geliebt



24 **RuhePavillon 3: Uhrenticken**

Der ge|halt|voll Begriff Ereigniszeit

Der Tag, der am Abend beginnt: Ein Abenteuer

Planen, statt verplant zu werden, und sich von der Zeit überraschen lassen

Lernen mit Pausen – Tipps (Matthias Schlagmüller)

E-Mails am Arbeitsplatz im Zaum halten (Michael Möller)

Zu viel Schlaf ist nicht gut

Stress entstressen

26 GebetsStille 3: Gottes Blick suchen

28 Bekannte beruhigende Geräusche



30 **RuhePavillon 4: Straßengeräusche**

Antreiber beruhigen

Ruhezeiten mit kleinen Kindern. Ja, aber wie: Drei Einblicke

Die absolute Stille gibt es nicht oder 4'33"

Kann Langeweile tödlich sein?

Zwei Filmtipps

Lärm vergessen – Wir wohnen an einer Bahnlinie / Autobahn

32 GebetsStille 4: Gehalten



34 **RuhePavillon 5: Ansteckendes Lachen**

Stärkende Nischen lassen

Zuallererst ein Homo ludens?

Sudoku als Nische – Eine Umfrage

Kleinigkeiten, die mein Leben merklich entspannt haben

Wolframs ge|halt|voll Witz 3.1

Hunderuhe (Jana Schwarz)

36 GebetsStille 5: Die Größe Gottes



38 **RuhePavillon 6: Chormusik**

ExtraTipp: Indifferenz

Eine nette Geschichte: Die Bushaltestelle

Keine Angst vor Treibezeiten (Andreas Breme / Lenna Heide)

Ruhen im Geist?

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf (Rainer Buck)

Experiment Schweigestunde im Alltag – zwei Berichte

40 ge|halt|volle Horizonterweiterung 3.1: Dunkelcafé

42 Impressum

43 Vorschau Nr. 3.2 Halten: Bilder von anderen öffnen

44 Mein Sonntag wehrt sich

Was vier „Vielbeschäftigte“ mit dieser Ausgabe erlebt haben . . .



Schon als Kind haben mich Pavillons fasziniert.

Ein geheimnisvoller Rückzugsort, ein privilegierter Platz, ein schöner Aussichtsort auf einer Wanderung oder einfach ein Platz zum Träumen.

Und in dieser Ausgabe gibt es so spannende Pavillons.

So bin ich von Pavillon zu Pavillon gewandert und habe mich inspirieren lassen.

Im ersten Pavillon entdeckte ich das Geräusch des Meeres. Das bringt mich sofort in Tiefenentspannung – mein liebster Platz, um zur Ruhe zu kommen. Leider viel zu selten.

Im zweiten Pavillon war es das Gedicht über den Mittagsschlaf. Es ist mir aus dem Herzen gesprochen, einfach köstlich.

Auch wenn meine Beschäftigung als Hausfrau, Mutter, Physiotherapeutin, Mitarbeiterin im Büro meines Mannes und in der Gemeinde und die nicht zu ändernden äußeren Umstände manchmal viel Zeit in Anspruch

nehmen, dieses Recht nehme ich mir schon seit vielen Jahren fast täglich. Meine Kinder mussten von klein auf lernen, dass diese halbe Stunde am Mittag nur mir gehört. Auch Freunde haben es gelernt und zu anderen Zeiten angerufen.

Im 5. Pavillon stellte ich fest, dass ich meine stärkenden Nischen sehr vernachlässigt habe. Die will ich wieder zurückerobern.

So habe ich alle Pavillons besucht, stellte fest, dass ich in meinem Leben auch viele dieser Rückzugsorte kennengelernt habe und dass jede Zeit unterschiedliche Lieblingsplätze hat.

Ich bin sehr angeregt, nach den aktuellen Pavillons in meinem Leben Ausschau zu halten.

Vielen Dank für diese „ruhevolle“ Ausgabe.

Karin Eisner, Detmold



„Ist das Arbeit?“, fragte mich meine Frau, als ich mich ans Durchsehen der neuen **ge|halt|voll**-Ausgabe machen wollte. „Nein, Inspiration“, antwortete ich voll Erwartung. – Als Journalist bin ich ständig mit Texten beschäftigt – im Hauptberuf und Ehrenamt. Ein Grund, weshalb ich auch manchmal genug von Texten habe ...

Doch **ge|halt|voll** ist anders. Als Mann des gedruckten Wortes habe ich mir den Ausdruck auf die Busfahrt zur Arbeit mitgenommen (da habe ich mal Ruhe zum genießenden Lesen). Doch der Ausdruck ist ja nicht mal die halbe Miete. Multimedial sitze ich also wieder vor dem PC und klicke auf Links – kann da Ruhe einkehren? Tatsächlich ertappe ich mich dabei, es perfekt machen zu wollen – alles zu lesen, zu hören, anzuschauen.

Doch wie so oft, liegt der Gewinn darin, vieles wegzulassen – es geht schließlich um Ruhe! Wo führen mich diese Impulse

in die Ruhe? Es sind einzelne Gedanken, wie bei den „Kleinigkeiten“ – eine unbedeutende Kirche ganz wahrzunehmen und zu schätzen = ein scheinbar unbedeutendes Ereignis im Alltag ganz auszukosten. Ein Witz oder eine kurze Geschichte vom Brotteilen auf dem Gehweg. Oder: Mehr zu ruhen und daraus Kraft für Aktion zu schöpfen. Und schließlich: Was hat mich spontan am meisten angesprochen: Das Video übers Lachen in der U-Bahn – ja, Lachen kann dem Zur-Ruhe-Kommen den Platz bereiten.

Rainer Straub, Ravensburg



„Recht auf Ruhe“ – das klingt vielversprechend. Genau das Richtige nach der letztlich doch wieder so vollen, so gedrängten, so trubeligen Advents- und Weihnachtszeit! Mehr Ruhe, das klingt nach mehr Gelassenheit, mehr Bei-sich-Sein, mehr Im-Hier-und-Jetzt-Sein – und auch nach mehr Raum für Gottes Wort, Gottes Zuspruch, Gottes Gegenwart. Und darauf habe ich als Mensch also ein „Recht“? Das allein ist schon ein guter Gedanke! Ich bin gespannt!

Und tatsächlich, die neue ge|halt|voll-Ausgabe lässt mich

ganz neu entdecken, (1.) dass ich – wie bei einer Wanderung – auch auf meinem persönlichen Lebensweg nur durch Anhalten/Innehalten prüfen kann, ob ich eigentlich noch auf dem richtigen Weg bin, welche nächste Abzweigung ich wählen will, wie ich das letzte Wegstück eigentlich bewältigt habe und wo ich vielleicht noch einmal umkehren muss; (2.) dass Gott uns Menschen ein klares „Ruhe-Gebot“ mit auf den Weg gegeben hat, also den klaren Auftrag, Ruhezeiten sehr konkret zu planen und einzuhalten; (3.) dass nur in der Ruhe die Reise nach innen möglich ist: zu meinen Gedanken und Gefühlen, ja letztlich zu mir selbst, und zugleich auch zu Gott, zum Hören auf Sein Wort für mich, zum Neu-Erfüllt-Werden durch Seine Gegenwart und Seinen Heiligen Geist. Eine spannende Reise mit offenem Ausgang!

Die Wanderung durch die „Ruhe-Pavillons“ hat mir gut getan und viele Anregungen gegeben, für die Suche nach meinem persönlichen „Sonnenhof“, zu „stärkenden Nischen“ oder auch einfach mal zum Schweigen im trubeligen Alltag.

Anita Wolf-Niedermaier, Heidelberg



Ruhe – ein Begriff, den ich zu kennen glaubte. Auf jeder ge|halt|voll-Seite machte ich Entdeckungen und neue Dimensionen taten sich auf. Schon im ersten Artikel „Das Recht auf Ruhe“ – erappt: „...Ruhezeiten muss man einplanen...“, aber auch ermutigt, Ruhe für mich zu definieren.

Danach die Entdeckungstour durch das Magazin. Ich finde überall praktische Tipps, z.B. „Stärkende Nischen schaffen“, lasse mich auf neue Begriffe wie „Ereigniszeit“ oder „Indifferenz“ ein. Neugierig folge ich den Links z.B. zu youtube 4'33" (Seite 31).

Ein Durchhuschen, Querlesen fällt mir schwer, die „Gebetsstilen“ entschleunigen, Erinnerungen steigen auf, möchte mich einlassen auf den Blick Gottes, möchte seine Zusage, Wohlgefallen und Wohlwollen spüren...

Die Ausgabe hat in mir die Sehnsucht nach Ruhezeiten geweckt und eine Ahnung davon gegeben, dass Ruhe mehr sein kann, als ich bisher darunter verstanden habe.

Bernhart Lorenz, Weinstadt

3.1

gehalten: Das Recht auf Ruhe





„Die Ruhe zieht das Leben an.“

Gottfried Keller

Das Recht auf Ruhe



Foto: ©Dmitriy Sladkov-fotolia.com

Das Recht auf Ruhe leitet sich nicht aus der Pflicht zur Ruhe ab. Die Pflicht zur Ruhe, als Schutz vor Stress, Ausbrennen oder Getriebensein, wie verständlich sie auch ist und wie groß die Nachfrage danach besteht, geht nicht tief genug, verwurzelt den Menschen nicht in seiner wirklichen Berufung.

Ich würde sogar wagen, von einem Naturrecht des Menschen auf Ruhe zu sprechen.

Das Recht auf Ruhe leitet sich von der Tatsache ab, dass das primäre Sein des Menschen das Ruhende ist, nicht das Arbeiten, oder weniger provokativ ausgedrückt, der Mensch soll ebenso ruhen, wie er arbeiten soll. Aber doch: Zu ruhen ist die erste Aufgabe des Menschen



Dabei geht es gar nicht um einen Gegensatz, sondern um zwei gesunde Pole des Lebens, das Ruhende und

das Arbeiten, beide aber mit ihren Übertreibungen bzw. Gefährdungen, der Müßiggang (im Sinne von Faulheit oder Trägheit) auf der einen Seite und andererseits die Überarbeitung oder sogar Arbeitssucht. Warum vorhin dann diese provokative Bemerkung, Ruhe als primäres Sein?

Der Mensch wurde am sechsten Tag geschaffen, so die biblische Erzählung, und startete sein Leben am siebten Tag gleich mit dem Ruhetag. Ein origineller Gedanke, oder? So ist auch der Sonntag, der Ruhetag, der erste Tag der Woche.

Im Beitrag „Der Tag, der am Abend beginnt“ begegnen wir Ähnlichem: Jeder Tag beginnt mit Ruhe, der Ruhe des Abends und der Nacht.



Ruhezeiten einzuhalten oder sogar zu feiern, fällt einem nicht selbstverständlich zu. Auch (Arbeits-) Frei-

zeiten sind nicht selbstverständlich Ruhezeiten. Ja, sogar der Schlaf fällt vielen schwer, über 45 % der Bevölkerung gaben 2010 an, Schlafprobleme zu haben.

Daraus folgen zwei Herausforderungen:

1. Ruhezeiten müssen eingeplant und eingeübt werden. Ohne Planung und gute Gewohnheiten keine Ruhe.
2. Wir müssen aufmerksam werden, um die zufallenden Ruhemöglichkeiten, die jeder Tag für uns hat, nicht zu übersehen. Wir dürfen sie nicht sofort mit Unruhe zudecken, mit einem Knopfdruck aufs Smartphone, oder uns mit Flucht- und Suchtmitteln betäuben, wofür es genügend Angebote gibt.



Unter Ruhen wollen wir folgende „Aktivitäten“ verstehen:

1. Sich über Geschaffenes freuen, auch über das, was einem schon länger geschenkt ist, oder über Schönes und Gutes, was andere geschaffen haben. 
2. Aktuell Geschafftes feiern, im Tages- oder Wochenrückblick
3. Sich erholen, aufatmen, sich zurücklehnen
4. Aufhören zu arbeiten, auch nicht für sich selber sorgen
5. Aus der Ruhe heraus und in Ruhe planen

Gott „lehnte sich auch zurück“

Exodus 31,17: „...Denn in sechs Tagen machte der HERR Himmel und Erde, aber am siebenten Tage ruhte er und erquickte sich.“

Ruhen zu dürfen, ruhen zu können, gehört zu unserer Gottebenbildlichkeit und zur Freiheit, zu der uns Jesus Christus befreit hat.

In „Der Befehl zum Faulenzen“ von Volker Kessler begegnen wir dem Recht auf Ruhe, ausgehend vom Segen des Sabbatgebotes: „Es ist törricht, den Ruhetag nicht zu halten.“ (S.60)

Volker Kessler gibt dann folgende Impulse:

- Behandle den Ruhetag als einen ganz besonderen Tag!
- Freue dich darüber, dass Gott mit dir eine besondere Beziehung haben will, und nutze den Ruhetag, um diese Beziehung zu pflegen.
- Liebe den Ruhetag als befreiter Mensch! Erwinnere dich an die Erlösung durch Jesus Christus!

● Gönne auch anderen am Ruhetag Ruhe.

● Ahme am Ruhetag Gottes Schöpfungsrue nach, freue dich über Geschaffenes und Geschafftes.

● Höre mit deinem Sorgen auf und vertraue auf Gottes Fürsorge.

● Arbeite sechs Tage richtig und mache einen Tag richtig Pause.

● Nimm am Gottesdienst teil, um in der Gemeinschaft der Christen Gott zu begegnen, Ihn zu loben und auf Ihn zu hören.

● Gestalte den Ruhetag als einen Tag der Freude! Freue dich über Schöpfung und Befreiung.

● Genieße den Ruhetag im Vorgeschnack auf die zukünftige, endgültige Ruhe bei Gott, in der es keine Trauer und keinen Schmerz mehr geben wird.

Die persönliche Möglichkeit oder Freiheit, Ruhe im eigenen Leben zu gestalten, nicht nur den Ruhetag, stellt sich für den Einzelnen ganz unterschiedlich dar:

Wir leben unterschiedlich, mehr oder weniger fremd- oder selbstbestimmt.

Mit kleinen Kindern lebt es sich anders als dann, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Eltern zu pflegen, Krankheit zu bewältigen oder finanzielle Enge schaffen auch einen anderen Hintergrund für unser Thema. Trotzdem, und gerade in solchen Situatio-

nen, soll Ruhe dazugehören.

Ruhe setzt uns frei zu arbeiten.

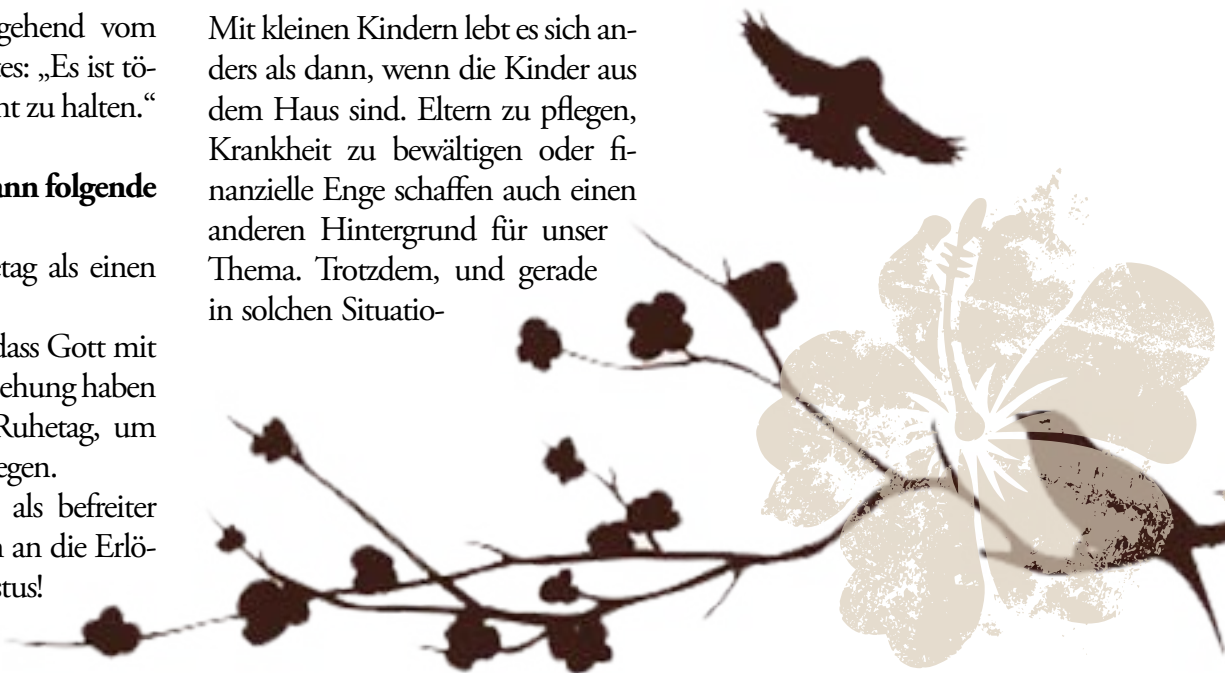
Nicht nur trotz, sondern vor allem dank der wöchentlichen und täglichen Ruhezeiten bleiben immer noch zwischen 10-12 Stunden an sechs Tagen, um zu arbeiten. Es ist genügend Zeit für alles!

Mit zu wenig Ruhe schleichen sich im Arbeiten, aber auch im sonstigen Leben, mehr Fehler ein, man selbst wird beeinflussbarer und manipulierbarer, reagiert mehr als man agiert, also verspürt Kontrollverlust und Kraftverlust.

Aus der Ruhe leben, könnte dementsprechend bedeuten: weniger Fehler, höhere Effizienz, mehr Gestaltungsfreiheit, mehr Kraft, und das alles gerne, wenn es auch schwer sein kann, und mit einem guten Gewissen.

Ich freue mich, dieses Menschenrecht auf Ruhe in dieser Ausgabe mit vielen gehaltvollen Impulsen einzukreisen.

In der Ruhe gehalten!



Beiträge:

-  Meine Gebets- und Wanderwoche in den Bergen (Friedemann Alsdorf)
-  Ereignissen nachkosten - wie einen Kuss
-  Mein Weisheitsjahr 2011
-  Der andere Feierabend (Jean Drozak)
-  Erinnerung an eine gute Zeit (Thorsten Hendl)
-  Mitternachtslied - Gedicht von Felicitas Stückrath



RuhePavillon 1

Meeresrauschen

Bekannte Ruhestörer

Schmerzen / Angst / Schlaflosigkeit / Hilflosigkeit / Lärm / Unvergebenheit / Kälte / Hitze / Laubbläser / Hähne, die morgens um 4.00 krähen / Dauerschnarcher / Krawall-Clowns / konstant bellende Hunde / Gott / Sorgen / meine Ohren-Geräusche / jemand, der Löcher in die Wand bohrt (elektrisch), besonders am Wochenende / Krieg / Rasenmäher an einem freien Samstag / meine Katze, die morgens um drei gaaanz dringend raus will / ständige Erreichbarkeit / eine laut tickende Uhr / schrille Handy-Klingeltöne / ich selbst: weil ich ab und an bewusst oder unbewusst die Ruhe anderer Personen unterbreche / die Bahnlinie vor der Haustüre / knatternde Hubschrauber, Alarmtöne, zu viele Termine / mein Nachbar, der alles im Baumarkt kauft, was Krach macht!

(Beispiele von Freunden genannt)



Foto: ©Victor Tongdee-fotolia.com

GebetsStille 1:





Abstand gewinnen mit Hilfe der Stuhl-Übung

Nimm einen Stuhl und stell ihn vor dich hin.

Leg auf diesem Stuhl ab, was dich beschäftigt: ein Problem, eine Aufgabe, eine Beziehung, einen Wunsch, einen Plan, einen Gegenstand...

Jetzt tritt ein, zwei Schritte zurück, schließ die Augen und bete:

„Du in mir und ich in Dir“.

(Mit „Du“ atme ich ein, mit „in mir“ atme ich aus, mit „und ich“ atme ich wieder ein und mit „in dir“ atme ich wieder aus.

Wichtiger als der Atemrhythmus ist, dass du dir bewusst machst, wer dieses Du ist.)

Ich nehme mich wahr, als zutiefst verbunden mit dem liebenden und lebendigen Gott.

Dann öffne ich die Augen wieder, aber bete weiter.

Ich schaue mir den Stuhl an und das, was ich darauf gelegt habe.

Jetzt achte ich darauf, was ich fühle und was mich bewegt,

in Bezug auf das Niedergelegte.

Nicht nur Gefühlen des Friedens und der Liebe spüre ich nach,

sondern auch Gefühlen bezogen auf das Abgelegte,

auch neuen oder kreativen Gedanken dazu.

Probier es aus.



Der PavillonKlang





RuhePavillon 2

Sonntagsläuten

Beiträge:

-  Mein Sonntag – Interview mit Volker Kessler
-  Der SonntagsTrick
-  „Am Sonntag wird...“ Was Freunde sagen
-  Die Kunst des Mittagsschlafs
-  Zuhause daheim

GebetsStille 2:

geliebt

Im Stress mal tief durchatmen, ist schon eine alte Großmutterweisheit.

Heute gibt es viele Atemübungen zur Entspannung oder Meditation. Richtig ist auf jeden Fall, atmen ist Leben und Gott hauchte uns den Atem ein.

Um zur Ruhe zu kommen, hilft mir diese Übung:

Ich setze mich bequem hin und atme durch die Nase ein. Dabei achte ich darauf, wie mein Atem die Nase hoch steigt, sich in meinem Kopf ausbreitet und über meinen Oberkörper langsam in meinen ganzen Körper und in den Bauch strömt. (Also nicht in den Brustkorb einatmen, sondern Bauchatmung.)

Dann atme ich wieder langsam durch die Nase aus.

Im Ein- und Ausatmen vergegenwärtige ich mir: Ich bin geliebt.

Ich warte eine Zeit lang, bis ich wieder einatme.

Im Warten richte ich mich liebend (ohne Worte) auf Gottes Gegenwart aus.

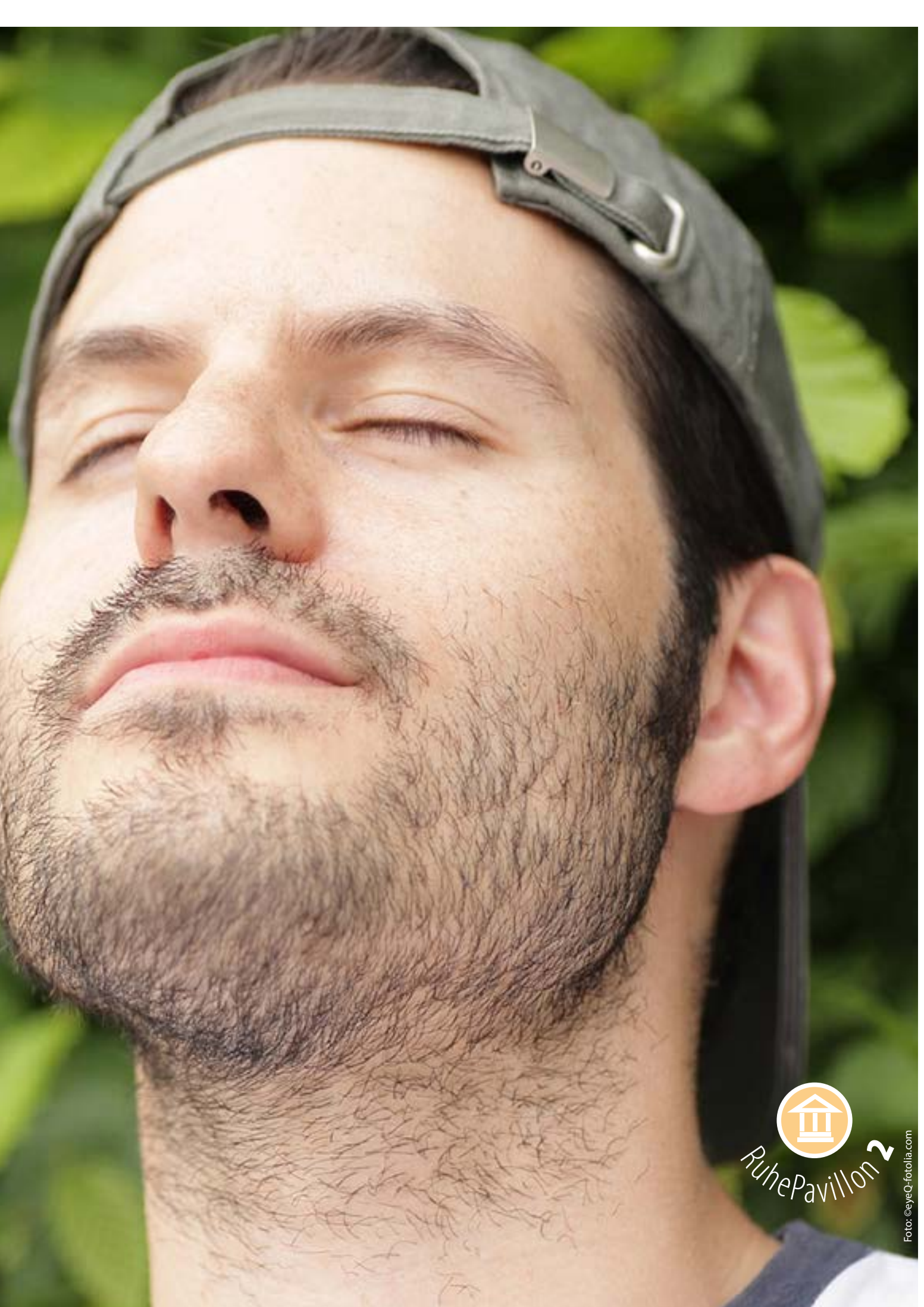
Wie oft?

So oft du willst.

So lange es geht.

Im Ein- und Ausatmen: Ich bin geliebt.

Im Warten: Gottes Gegenwart lieben.



RuhePavillon 2

Foto: ©eyeQ-fotolia.com



RuhePavillon³

Uhrenticken





Beiträge:

-  Der ge|halt|voll Begriff Ereigniszeit
-  Der Tag, der am Abend beginnt: Ein Abenteuer
-  Planen, statt verplant zu werden, und sich von der Zeit überraschen lassen
-  Lernen mit Pausen – Tipps (Matthias Schlagmüller)
-  E-Mails am Arbeitsplatz im Zaum halten (Michael Möller)
-  Zu viel Schlaf ist nicht gut
-  Stress entstressen

Gebets Stille: 3



Pascal sagte: Halt findet der Mensch
nur im liebevollen Blick Gottes.
Gott schaut mich permanent mit
Wohlgefallen und Wohlwollen an.
Auch jetzt.
Dieser Blick ist etwas ganz Intimes,
wonach wir uns alle zutiefst sehnen-

Gottes Blick suchen

Wer mag, sollte jetzt, so gut es geht,
einfach still werden im Gebet und
versuchen, sich beschenken zu las-
sen, sich zu vergegenwärtigen, dass
Gott ihn anschaut, anblickt, und
das mit Wohlwollen („Ich will dir
wohl“) und – nach einiger Zeit –
mit Wohlgefallen (ich freue mich,
wenn ich dich sehe).



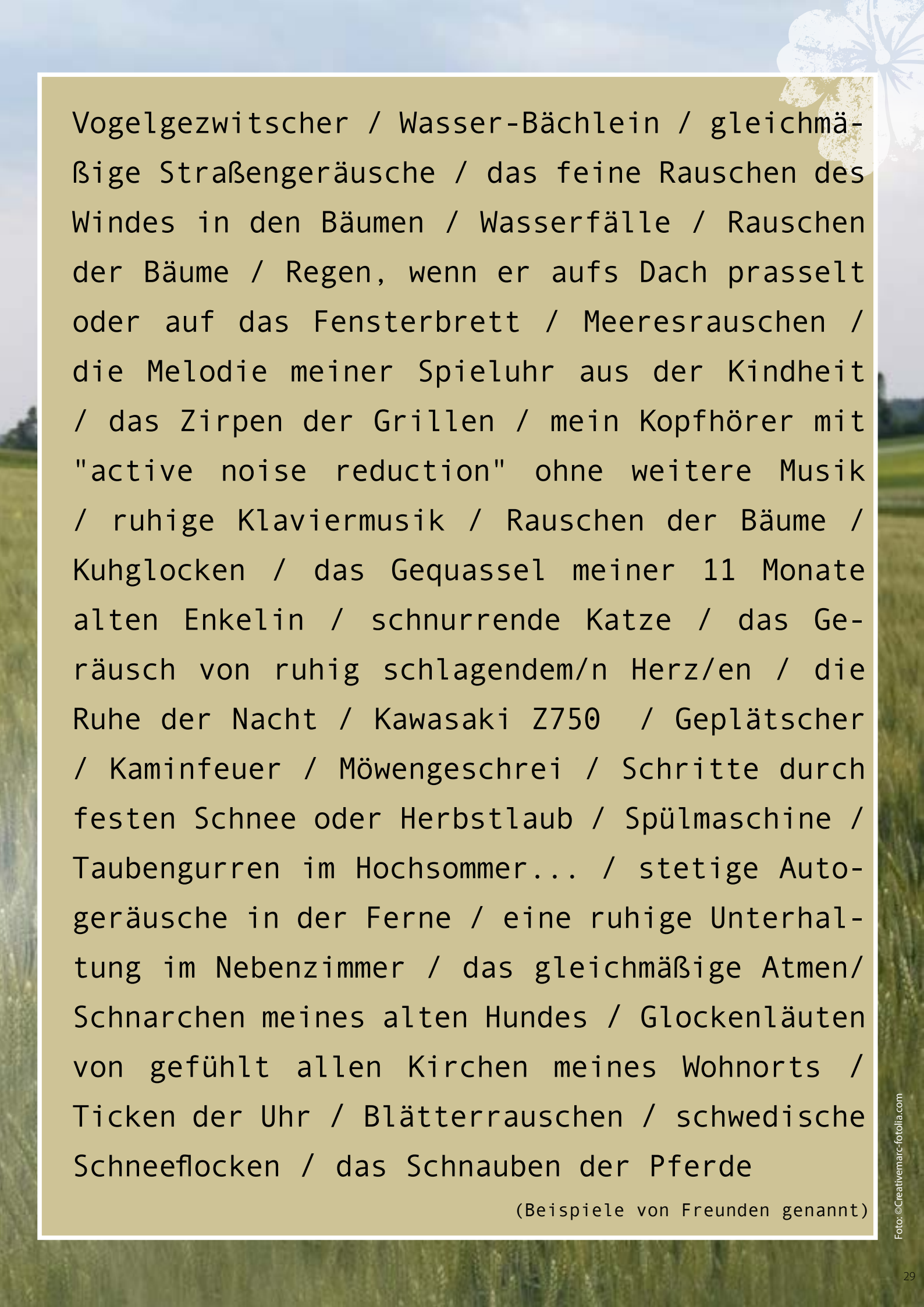
RuhePavillon 3

Bekannte

beruhigende

Geräusche . . .





Vogelgezwitscher / Wasser-Bächlein / gleichmäßige Straßengeräusche / das feine Rauschen des Windes in den Bäumen / Wasserfälle / Rauschen der Bäume / Regen, wenn er aufs Dach prasselt oder auf das Fensterbrett / Meeresrauschen / die Melodie meiner Spieluhr aus der Kindheit / das Zirpen der Grillen / mein Kopfhörer mit "active noise reduction" ohne weitere Musik / ruhige Klaviermusik / Rauschen der Bäume / Kuhglocken / das Gequassel meiner 11 Monate alten Enkelin / schnurrende Katze / das Geräusch von ruhig schlagendem/n Herz/en / die Ruhe der Nacht / Kawasaki Z750 / Geplätscher / Kaminfeuer / Möwengeschrei / Schritte durch festen Schnee oder Herbstlaub / Spülmaschine / Taubengurren im Hochsommer... / stetige Auto-geräusche in der Ferne / eine ruhige Unterhaltung im Nebenzimmer / das gleichmäßige Atmen/Schnarchen meines alten Hundes / Glockenläuten von gefühlt allen Kirchen meines Wohnorts / Ticken der Uhr / Blätterrauschen / schwedische Schneeflocken / das Schnauben der Pferde

(Beispiele von Freunden genannt)





Straßengeräusche

Beiträge:



Antreiber beruhigen



Ruhezeiten mit kleinen Kindern. Ja, aber wie: Drei Einblicke



Die absolute Stille gibt es nicht oder 4'33"



Kann Langeweile tödlich sein?



Zwei Filmtipps



Lärm vergessen – Wir wohnen an einer Bahnlinie / Autobahn

GebetsStille 4:

Gehalten

Setze dich bitte wieder bequem hin.
Lege die Hände in den Schoß, falte sie,
sodass die linke Hand unten liegt
und die rechte Hand darüber locker eine Schale bildet.
In diesen beiden Händen bist du geborgen. Ich bin geborgen.
In Gottes linker Hand führt er dich durchs Leben.
Hält dich.
Trägt dich.



Und die rechte Hand?
Diese schützt dich, gibt dir Geborgenheit,
segnet dich,
segnet, was du tust.

Gott ist mit dir.
Berge dich in Gottes Händen.



Ansteckendes Lachen

Beiträge:

-  Stärkende Nischen lassen
-  Zuallererst ein Homo ludens?
-  Sudoku als Nische – Eine Umfrage
-  Kleinigkeiten, die mein Leben merklich entspannt haben
-  Wolframs ge|halt|voll Witz 3.1
-  Hunderuhe (Jana Schwarz)

Die Größe GebetsStille 5: Gottes

Zur Ruhe kommen, weil Gott unfassbar groß ist.

Er ist mehreren Milliarden Menschen ganz nahe, freut sich mit ihnen, leidet mit ihnen.

Gerade „bearbeitet“ er Millionen von aktuellen Gebeten ganz persönlich. Natürlich auch die von vor 5 Minuten, vor ...

Er kennt jede Ameise in Europa, in Afrika, ...

Jede Ameise vor 10 Jahren dort, vor 100 Jahren, vor 1000 Jahren und mehr

Deine kleine Welt ist ihm völlig bekannt und nicht gleichgültig.

Vor Gottes Größe wird alles ganz klein, bleibt aber wichtig.

So kommt es zur Ruhe.

Bitte jetzt Gott, dir in den nächsten Jahren immer mehr seine Größe zu offenbaren.



 **Der PavillonKlang**





Chormusik

Beiträge:

-  **ExtraTipp: Indifferenz**
-  **Eine nette Geschichte: Die Bushaltestelle**
-  **Keine Angst vor Treibezeiten (Andreas Breme / Lenna Heide)**
-  **Ruhen im Geist?**
-  **Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf (Rainer Buck)**
-  **Experiment Schweigestunde im Alltag – zwei Berichte**

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, Entdecker-ehrgreiz. Das Verborgene erkunden. Das Versteckte aufspüren. Hinter dem Horizont meiner Begrenzungen. Horizonterweiterung ist erlaubte Neugierde.

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

Blindencafé oder Dunkelcafé



Mehr als ein Erlebnis

Beim Essen im Dunkeln geht es nicht nur um ein abenteuerliches Genießen in totaler Dunkelheit, sondern Sensibilisierung und Schärfung von Bewusstsein und Wahrnehmung spielen eine große Rolle. Es geht auch um mehr Verständnis für Menschen mit Blindheit oder Sehbehinderung. Jeder kann das selber in der Light-Version ausprobieren: Decke dir den Tisch zum Abendessen, dann binde dir die Augen zu und „genieße“ das Esserlebnis.

In vielen Städten gibt es solche Dunkelcafés oder auch –restaurants.

Ein paar Statements:

„Ein Café, das in völliger Dunkelheit liegt, so dass du wie ein Blinder bist? Ja, in so einem war ich schon mal. Habe vorher geübt, wie sich die Münzen anfühlen!“

(Christine)

„Es war erstaunlich dunkel! Und echt witzig, man weiß einfach nicht, wo denn nun der Kaffee steht - leichte Verbrühgefahr! War eine super Erfahrung!“

(Sylvia)

„Ich habe in einer Fortbildung, wo es um das Thema Blindheit ging, auch blind gegessen. Es ist eine Erfahrung! Und man isst lauter, denkt: Oh Schreck, wenn mich jemand beobachtet (war ja nicht dunkel auf der Fortbildung, wir hatten nur alle Augenbinden auf), wir sind auch mit Langstöcken gegangen, haben die Fledermaustechnik ausprobiert, wie ist es, geführt zu werden, und haben blind einen Raum erkundet. War wirklich interessant.“

(Peter)



Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

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

Lektorat: Agnes May, Würzburg

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

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

Beiträge von:

Friedemann Alsdorf, Kitzingen, Dipl. Psychologe, www.ignis.de

Andreas Breme, Petersberg bei Fulda, Informatiker

Rainer Buck, Marbach am Neckar, Autor, www.literatur-manufaktur.npage.de

Jean- Francois Drozak, Nürnberg, Performance, www.start.kunstduenger-nuernberg.de

Lenna Heide, Lage, Bloggerin, www.herzamwerk.wordpress.com

Volker Kessler, Gummersbach, Mathematiker und Theologe, www.acf.de, www.gbfe.org

Michael Möller, Fulda, Berater für Lebensgestaltung, www.michael-moeller-beratung.de

Matthias Schlagmüller, Dr., Würzburg. Dipl. Psychologe, www.ignis.de

Jana Schwarz, Bingen, christliche Beraterin, www.prisma-beratung.de

Wolfram Soldan, Kitzingen, Arzt für Psychotherapie, www.ignis.de

Felicitas Stückrath, Puchheim, Werbetexterin, felicitasilona.wordpress.com

Beirat:

Prof. Ulrich Gieseke, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

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

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Henriette Seekamp, Dipl. Freizeit- u. Kulturpädagogin

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 3.1 fanden. Danke



Vorschau Nr. 3.2



„Ein Mensch sieht, was vor Augen ist, der Herr aber sieht das Herz an“ (1.Sam. 16,7)

Halten: Bilder von anderen öffnen

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



ANZEIGEN



IGNIS Akademie
für Christliche Psychologie



Machen Sie mit



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

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

Mein Sonntag wehrt sich

Mein Sonntag wehrt sich, ein Werktag zu sein
Ringt Stunde für Stunde mir ab
Zur Ruhe, zur Ruhe, zur Ruhe
zum Schweigen, zum Schweigen, zum Vertrauen
Mein Sonntag flüstert mal leise, mal laut
E-Mails tabu, Smartphone out.
Okay, keine sichtbaren Werke
Aber auch Gedanken sind Taten
Mein Sonntag vertraut in mir mehr
Was Gott für mich tut
Wenn ich ihn Sonntag sein lasse, ist mehr
als was ich eine Woche lang tun kann
Mein Sonntag ist mir Auge
Das sieht, was nicht gebraucht wird
Freut sich meiner Worte
Die Belangloses heiligen
Mein Sonntag wird eine Verbeugung
Dass ich nicht Gott bin
Wenn doch ein Mensch
Mein Sonntag versäumt nichts.

(Werner May)