

WINTER 2017/18

Liwi

KIRCHE
LINDENWIESE

News

Wie redest du mit mir?
Wie rede ich mit dir?



Kommunikation in der Bibel

Seite 4

POETRY

Seite 42

INHALT

Wie rede ich mit dir?	1
Kommunikation in der Bibel	4
Wie Gott zu mir redet – Einblicke in meine Reise mit Gott	6
Kommunikation mit dem Höchsten	8
Sprechen wie Rogers – ein Gesprächsmodell der Seelsorge	10
Schweigen	12
Wie rede ich mit Gott? Und er mit mir?	14
Interaktion und Kommunikation in der Partnerschaft	16
Willst du nicht ...?	19
Schweigen ist Silber, Reden ist Gold	20
Ein Rap zur Kommunikation	22
Gute Kommunikation oder Chaos im Alltag	24
Kommunikation mit Herz	26
Bei jedem Wetter	29
Was ist eigentlich ... Sprachenrede?	30
Steckbrief von Hadassa	31
Das Staunen der Anbetung	32
Sturm	34
Gedanken zur Jahreslosung 2018	36
Die fünf Sprachen der Liebe	38
Seminar „Erfolgreich erziehen“	40
Impressionen aus dem Gemeindeleben	42
Um was geht es im Leben?	44
Willkommen in der Lindenwiese	45

LEITARTIKEL

Wie redest du mit mir? Wie rede ich mit dir?



von Thomas Dauwalter

Wie redest du mit mir? Wie rede ich mit dir? So lautet der Titel der neuen LiwiNews. Ein weiteres sehr bedeutsames Thema haben die Verantwortlichen der News hier aufgegriffen. Ich werde den Leitartikel entlang dreier Szenen schreiben, die ich im Alltag erlebt habe. Sie scheinen mir symptomatisch für unsere Art der Kommunikation.

Szene 1

Es ist Anfang Mai und ich sitze in der Intensivstation am Bett meiner Frau. Sie liegt im künstlichen Koma und wir wissen nicht, ob sie wieder aufwachen wird. „Besuchen Sie Ihre Frau so oft wie möglich und reden Sie einfach mit ihr“, so der Rat des Oberarztes. „Oder lesen Sie ihr einfach etwas vor“, schiebt er noch nach. „Im Unterbewusstsein hört sie vielleicht Ihre Stimme und das könnte ihr enorm gut tun“, erklärt er mir noch. Ein erster spontaner Gedanke steigt auf: „Hört Regina mich noch gerne reden? Immerhin sind wir schon 36 Jahre verheiratet und ich habe ihr schon viel, manchmal zu viel erzählt!“ Sicher hängt diese Frage auch mit meiner Lebenserfahrung als Seelsorger zusammen. Zu oft habe ich schon von Ehepaaren in der Seelsorge gehört: „Wir schweigen uns nur noch an oder ich ertrage es kaum mehr, wenn mein Partner oder meine Partnerin mit mir redet. Immer dieselben abgedroschenen Floskeln! Und am Ende ändert sich doch nichts.“

Doch, ich glaube, dass sie mir noch gerne zuhört. Sie fragt mich immer wieder nach meiner Meinung zu unterschiedlichen Themen. Und sie versucht mich dann zu verstehen, wenn ich mich bemühe, ihr Antwort zu geben. Ich bin für diese Einsicht dankbar. Am Abend sitze ich wieder am Bett von Regina und lese ihr aus einem Buch komplizierte Sätze zu tiefenpsychologi-



schen Ansichten vor. Plötzlich schießt mir der Gedanke in den Kopf: „Thomas, was tust du da eigentlich? Wem liest du denn vor? Dir oder deiner kranken Frau?“ Ich erschrecke, bin tief beschämt über mich selber und kann nur flüstern: „Regina, vergib mir bitte. Und vergib mir, Jesus, ich war wieder einmal mehr nur bei mir. Ich habe eigentlich nicht ihr vorgelesen, sondern mir. Das Büchlein wollte ich schon lange mal lesen!“ Ich lege das Buch beiseite und erzähle ihr einfach so einige Tageserlebnisse, die sie interessieren könnten. Und ich bin dankbar, dass ich erahne, was sie interessiert. Ich erzähle ihr von unseren Töchtern und den Enkeln und ein wenig von meinem Alltag, eben was sie interessieren könnte. Am anderen Tag bringe ich ein Büchlein mit, das sie angefangen hat zu lesen und ich lese ihr daraus vor. Es ist nicht meine Art Bücher, die ich lesen würde. Während ich lese, steigt ein schlichtes Gebet in mir auf. Ich lege das Buch kurz zur Seite und kann nur sagen: „Du bist gut, Herr. Danke für die schmerzhaft und heilsame Einsicht des gestrigen Tages. Erinnere mich immer wieder daran, wenn ich auf alte Wege abgleite.“ Dann lese ich weiter in dem Buch, das ich nicht lesen würde. Ist das so etwas wie Liebe, wenn ich meiner Frau aus einem Buch vorlese, das ich nicht lesen würde? Eine tiefe innere Freude breitet sich inmitten dieser tiefen Leidsituation aus.

Das große Vorbild ist für mich in diesem Zusammenhang Gott höchstpersönlich: Er wurde in Jesus Mensch, damit wir ihn verstehen. Er hat sich zu uns herunter geneigt, unter uns gelebt, wurde einer von uns und hat sich an uns verschenkt. Er wohnt durch den Geist in mir und befähigt mich zu solch einem Abenteuer der Hingabe! Ich bin davon überzeugt, dass eine Kommunikation, die auch oder sogar primär den anderen im Fokus hat, nur bis zu einem gewissen Grad erlernt werden kann. Sie benötigt eine tiefe Umkehr des einzelnen Menschen zu Gott. Sie benötigt, dass Jesus Herr sein darf in deinem und meinem Leben und wir durch den Heiligen Geist ein erneuertes Herz erhalten haben und ständig erhalten.

Anregungen zum Nachdenken

Wie bewusst lebe ich aus der Umkehr und in der Kraft des Geistes – auch in meiner Kommunikation? Darf mir Jesus hier reinreden? Wie bewusst stelle ich mich in meinem Reden auf den Empfänger ein? Füllt er meine Worte gleich, wie ich sie fülle? Versteht er meine Worte und Beispiele, kann er sie mit Erfahrungen aus seiner Lebenswelt verknüpfen? Interessiert ihn, was ich erzähle? Drücke ich ihm etwas aufs Ohr, texte ihn zu, wie es in der Jugendsprache heißt? Habe ich Leute um mich herum, mit denen ich über die unterschiedlichsten Themenbereiche meines Lebens reden kann? Pflege ich in guten Zeiten meine Kommunikation mit Menschen, die in meinem engeren Lebensumfeld wichtig sind?

Merkmals:

Der ermahnende Aufruf von Jesus, der durch die gesamten Evangelien hallt: „Wer Ohren hat, der höre gut zu!“ (Matthäus 11,15; 13,9; 13,43; Markus 4,9, ...)

Szene 2

Unlängst erzählte mir jemand von einem Gespräch, das er mit einer anderen Person hatte: „Ich habe meinem Gegenüber alles gesagt, was ich so über das Thema denke!“ „Hat das Gegenüber das von dir Gesagte verstanden?“, lautete meine spontane Frage. „Darüber habe ich noch nicht wirklich nachgedacht, ich habe einfach in aller Deutlichkeit gesagt, was ich denke“, war die unvermittelte Antwort. „Hast du das Anliegen deines Gegenübers verstanden?“, war meine nächste Frage. „Darüber habe ich mir noch weniger Gedanken gemacht“, sagte mein Gegenüber. Was war denn das für eine Kommunikation?

Anregungen zum Nachdenken

Habe ich mir nach einem Gespräch schon einmal die Gedanken gemacht, ob ich mein Gegenüber wohl richtig verstanden habe? Habe ich mir die Mühe gemacht, mein Gegenüber zu verstehen? Geht es um einen gemeinsamen Weg oder darum, dass ich alles sagen darf und verstanden werde und Recht habe? Könnte es sein, dass der andere mit seiner Sichtweise ebenfalls teilweise Recht haben könnte? Bin ich bereit, meine Sichtweise hinterfragen zu lassen?

Merkmals:

Ein jeder hat zuerst in seiner Sache recht; kommt aber der andere zu Wort, so findet sich's. (Sprüche 18,17)

Szene 3

Nach einer Predigt werde ich freudestrahlend umarmt: „Thomas, was du da und da gesagt hast, hat mich total bestätigt und ermutigt. Danke!“ Ich frage nochmals nach dem genauen Inhalt und bin mir dann sicher, dass ich das so nicht gesagt habe. Umgekehrt widerfährt mir das ebenso. Man sagt mir: „Du hast Dinge nicht gesagt, obwohl sie an dieser Stelle hätten gesagt werden müssen!“ Ich bin mir sicher, dass ich sie auch gesagt habe. Ein alter Kommunikationsgrundsatz fällt mir dazu ein: Der Mensch hört, was er hören will!

Anregungen zum Nachdenken

Welche Menschen habe ich in welche Schubladen gesteckt? Und dürfen sie auch wieder heraus? Oder lasse ich sie einfach drin, egal, was sie auch sagen? Wann habe ich das letzte Mal darüber gestaunt, dass ausgerechnet diese Person Dinge sagt, die ich von ihr so nicht erwartete hätte?

Merkmals:

Ein Mensch, der antwortet, bevor er zugehört hat, zeigt seinen Unverstand und wird nicht ernst genommen. (Sprüche 18,13)

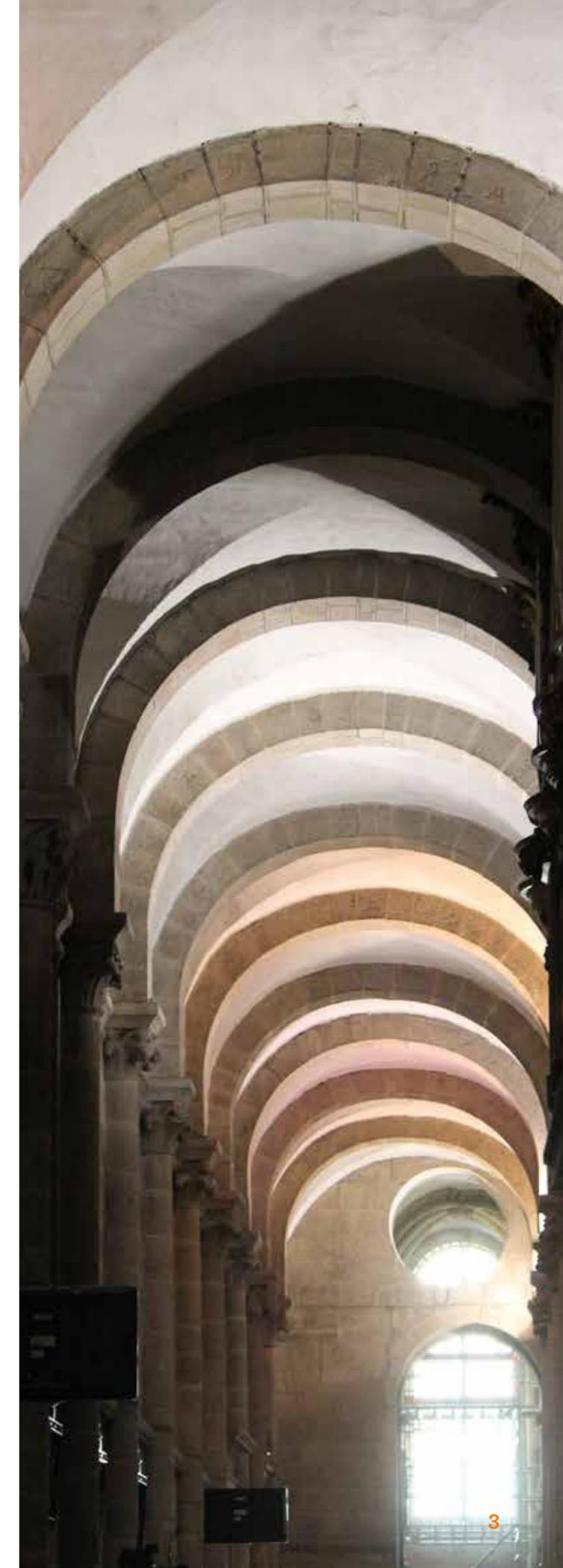
Diese Grundsätze in der zwischenmenschlichen Kommunikation lassen sich fast eins zu eins auf die Kommunikation mit Gott übertragen. Die Gefahr ist groß, dass immer nur ich im Zentrum stehe. Ich beziehe alle Bibelaussagen auf mich. Was haben sie mir zu sagen? Welchen Gewinn habe ich davon? Wo geben sie meiner Meinung Recht? Die Gefahr ist groß, dass mir dadurch Gott als der ganz andere, der große Gott verloren geht.

Ich frage mich nun am Ende des Artikels: Was wollte ich euch eigentlich als Kerngedanken mitteilen?

- Gelingendes Kommunizieren ist höchst beglückend.
- Methoden sind hilfreich, treffen aber nicht den Kern.
- Der Kern ist das zur Liebe erneuerte Herz, das wir durch Umkehr zu unserem guten Gott erhalten, weil wir durch ihn inspiriert und befähigt werden, nicht nur auf uns zu schauen, sondern (auch) auf den anderen und das Gemeinsame.
- Ich trage eine große Sehnsucht in mir, dass sich noch viele Menschen auf diesen guten Gott einlassen und so völlig neu kommunizieren lernen.
- Das braucht Mut, da es ein unpopulärer Weg ist.

„Guter Vater, segne uns auf diesem Weg der Erneuerung und lass unsere Gemeinde mehr und mehr ein Ort werden, an dem diese beglückende Art der Kommunikation eingeübt werden kann.“

Euer Thomas



Kommunikation in der Bibel



gesammelt von *Thomas Dauwalter*

Eine Fundgrube für gelingende Kommunikation und ein Prüfstein für meinen Umgang im Reden und Hören ist das Buch der Sprüche im Alten Testament:

Sprüche 10:

19 Ein Mensch, der viel redet, versündigt sich leicht; wer seine Zunge im Zaum hält, zeigt Verstand.

21 Menschen, die nach Gott fragen, erhalten mit ihren Worten viele am Leben; aber unverbesserliche Narren sterben aus Mangel an Verstand.

Sprüche 11:

12 Wer verächtlich über andere redet, hat keinen Verstand; Verständige halten den Mund.

13 Ein Mensch, der jedes Gerücht weiterträgt, plaudert auch Geheimnisse aus; ein vertrauenswürdiger Mensch behandelt sie vertraulich.

Sprüche 12:

18 Die Worte mancher Leute sind wie Messerstiche; die Worte weiser Menschen bringen Heilung.

19 Wahrheit besteht für immer, Lüge nur einen Augenblick.

23 Der Kluge hält mit seinem Wissen zurück; der Narr geht mit seiner Unwissenheit hausieren.

25 Sorgen drücken einen Menschen nieder; ein gutes Wort richtet ihn auf.

Sprüche 13:

3 Wer den Mund halten kann, bewahrt sein Leben; wer ihn zu weit aufreißt, bringt sich ins Verderben.

5 Ein guter Mensch hasst die Lüge; ein schlechter setzt Gerüchte in die Welt.

Sprüche 14:

23 Jede Arbeit bringt Lohn; aber Geschwätz bringt nur Nachteil.

Sprüche 15:

1 Eine versöhnliche Antwort kühlt den Zorn ab, ein verletzendes Wort heizt ihn an.

23 Du freust dich, wenn du die Antwort nicht schuldig bleiben musst; und wie gut ist das richtige Wort zur rechten Zeit!

26 Der Herr verabscheut böse Pläne, aber freundliche Worte sind vor ihm recht.

30 Ein freundlicher Blick erfreut das Herz und gute Worte stärken die Glieder.

Sprüche 16:

24 Freundliche Worte sind wie Honig: süß für den Gaumen und gesund für den ganzen Körper.

Sprüche 17:

27 Wenn du wirklich etwas gelernt hast, gehst du sparsam mit deinen Worten um.

28 Sogar ein Dummkopf kann für klug und verständig gehalten werden – wenn er nur den Mund halten könnte!

Sprüche 18:

8 Verleumdungen verschlingt man wie Leckerbissen und behält sie für immer tief im Gedächtnis.

13 Ein Mensch, der antwortet, bevor er zugehört hat, zeigt seinen Unverstand und wird nicht ernst genommen.

15 Ein kluger Mensch spitzt ständig die Ohren, um noch mehr zu lernen.

21 Worte haben Macht über Leben und Tod. Wenn du an der Sprache Freude hast, kannst du viel durch sie erreichen.

Sprüche 20:

15 Gold und edle Steine gibt es haufenweise, aber einsichtsvolle Worte sind eine Seltenheit.

19 Wer jedes Gerücht weiterträgt, plaudert auch Geheimnisse aus. Darum meide Leute, die zu viel reden!

Sprüche 21:

23 Wer seinen Mund hält, hält sich Schwierigkeiten vom Hals.

Sprüche 22:

10 Vertreibe den hochmütigen Spötter und der Zank hört auf, Streit und Beschimpfung sind zu Ende.

17 Hör mir zu! Ich will dir weitergeben, was weise Lehrer gesagt haben. Nimm dir ihre Worte zu Herzen!

18 Du tust gut daran, sie auswendig zu lernen, damit du sie jederzeit hersagen kannst.

Sprüche 24:

26 Eine offene, ehrliche Antwort ist ein Zeichen von wahrer Freundschaft.

Sprüche 25:

20 An einem kalten Tag die Kleider ablegen oder Essig in eine Wunde gießen – so wirkt es, wenn du einem traurigen Menschen lustige Lieder vorsingst.

23 Bei Westwind gibt's Regen und bei Klatsch gibt's Ärger.

24 Ein ruhiger Winkel unterm Dach ist besser als ein ganzes Haus gemeinsam mit einer ständig nörgelnden Frau.

Sprüche 26:

20 Wo kein Holz mehr ist, geht das Feuer aus; und wo kein Klatsch mehr ist, hört der Streit auf.

22 Verleumdungen verschlingt man wie Leckerbissen und behält sie für immer tief im Gedächtnis.

Welche eine Schatzkammer zur Kommunikation. „Jesus, nimm uns an die Hand, damit diese Weisheit mehr und mehr unseren Umgang im Bereich der Kommunikation prägt. Schenk uns deinen Heiligen Geist, der uns dazu befähigt. So kommt ein Stück mehr Himmel auf die Erde.“

Euer Thomas



Wie Gott zu mir redet – Einblicke in meine Reise mit Gott



von Daniel Plessing

Vor über zwanzig Jahren habe ich mich dafür entschieden, mein Leben mit Jesus zu gestalten. Damals begann eine unglaubliche Reise. Und offen gesagt hatte ich zu der Zeit keinen Schimmer davon, wie aufregend so ein stinknormales Leben als Christ sein kann.

Gipfelerfahrungen

Das Thema dieser LiwiNews ist Kommunikation. Ich habe mir die Frage gestellt, wie Gott zu mir redet. Tatsächlich habe ich in den letzten zwei Jahrzehnten erlebt, dass Gott direkt zu mir gesprochen hat. Nicht sehr häufig, aber es kam vor. Manche würden das als Gipfelerfahrungen bezeichnen. Das war es jeweils auch. Ich bin dankbar für Gottes direktes Reden in meinem Leben. Aber zugleich habe ich auch großen Respekt davor.

Wenn Gott direkt zu mir gesprochen hat, dann darf man sich das nicht als akustisches Reden vorstellen. Es war vielmehr eine Art inneres Wissen, eine Klarheit über einer Sache, der ich mich nicht entziehen konnte, selbst als ich das wollte. Wenn Gott so gesprochen hat, war es deshalb auch nie die Frage, ob Gott das wirklich gesagt hat, sondern die Frage war dann nur: Will ich das hören, was er mir zu sagen hat? Will ich mich dem stellen? Ich fühlte mich da dem biblischen Propheten Jona sehr nahe. Das ging so weit, dass es mir manchmal sogar lieber gewesen wäre, Gott hätte nichts gesagt. Denn hatte er einmal so gesprochen, das

ist meine Erfahrung, gab es für mich kein Zurück mehr. Kein Stein blieb dann auf dem anderem.

Sehr stark habe ich Gottes Reden im Zusammenhang mit meiner Berufswahl erlebt. Als 19-jähriger junger Abiturient war mein Berufswunsch, Polizeikommissar zu werden. Das lief zunächst auch alles nach Plan. Ich bewarb mich, ich machte die entsprechenden Tests, es war sehr verheißungsvoll. Doch dann machte ich in einem katholischen Gottesdienst eine für mich unmissverständliche Erfahrung mit Gott. Eine zweite ähnlich eindeutige Erfahrung folgte während eines Klosteraufenthaltes in Beuron. Von da an war ich mir sicher, dass es meine Aufgabe ist, hauptberuflich Christ zu sein. Diese Berufungserfahrungen forderten mich und mein Umfeld massiv heraus, ich musste ja meine Pläne und Ideen loslassen. Zugleich waren sie mir ein Segen, denn sie haben mich in den letzten zwanzig Jahren getragen und mir auch in den ekelhaften Tagen meines Dienstes geholfen, durchzuhalten.

Aber wie gesagt, diese zwei Erfahrungen waren die Ausnahme. In schwächerer Form haben sie sich wiederholt, aber sie blieben selten und werden es vermutlich auch bleiben. Das ist gut so, denn etwas anderes würde ich ehrlich gesagt auch gar nicht verkraften. Wenn Gott so redet, dann bleibt nichts, wie es war.

Gottes Reden im Alltag

Das war jetzt die ganz große Nummer. Aber wie redet Gott im normalen Alltag zu mir? Tut er das überhaupt? Wie erkenne ich seinen Willen am Montag oder Mittwoch, wenn es nicht gerade um Lebensentscheidungen geht? Spricht er da auch?

Ich orientiere mich, wenn ich den Willen Gottes in meinem Alltag suche, an vier Stimmen. Die erste Stimme ist die Bibel, die zweite Stimme ist mein Verstand, die dritte Stimme ist mein Inneres und die vierte Stimme ist das, was mir wohlgesonnene Mitmenschen und Glaubensgeschwister raten. Ich glaube, wenn ich auf diese vier Stimmen höre, dann höre ich im erweiterten Sinne auch Gott. Denn die Bibel ist Gottes Wort, mein Verstand ist ein von Gott geschenktes Werkzeug, in meinem Inneren lebt der Heilige Geist und die Bibel bezeugt, dass der Mitbruder oder die Mitschwester mich oft mit heiliger Klarheit sehen.

Ich bin mir sicher, dass auch das direkte Reden Gottes immer im Einklang mit diesen vier Stimmen stehen muss. Wenn es das nicht tut, bin ich sehr vorsichtig, vom Reden Gottes zu sprechen.

Ausblick

Vor zwanzig Jahren hat eine unglaubliche Reise begonnen, von der es noch viel zu berichten gäbe. Ich blicke staunend und dankbar zurück. Niemals hätte ich erwartet, dass ein normales Christenleben so intensiv ist.

Ich bin gespannt, was mich an der Seite Gottes noch alles erwartet.

Dan



Kommunikation mit dem Höchsten



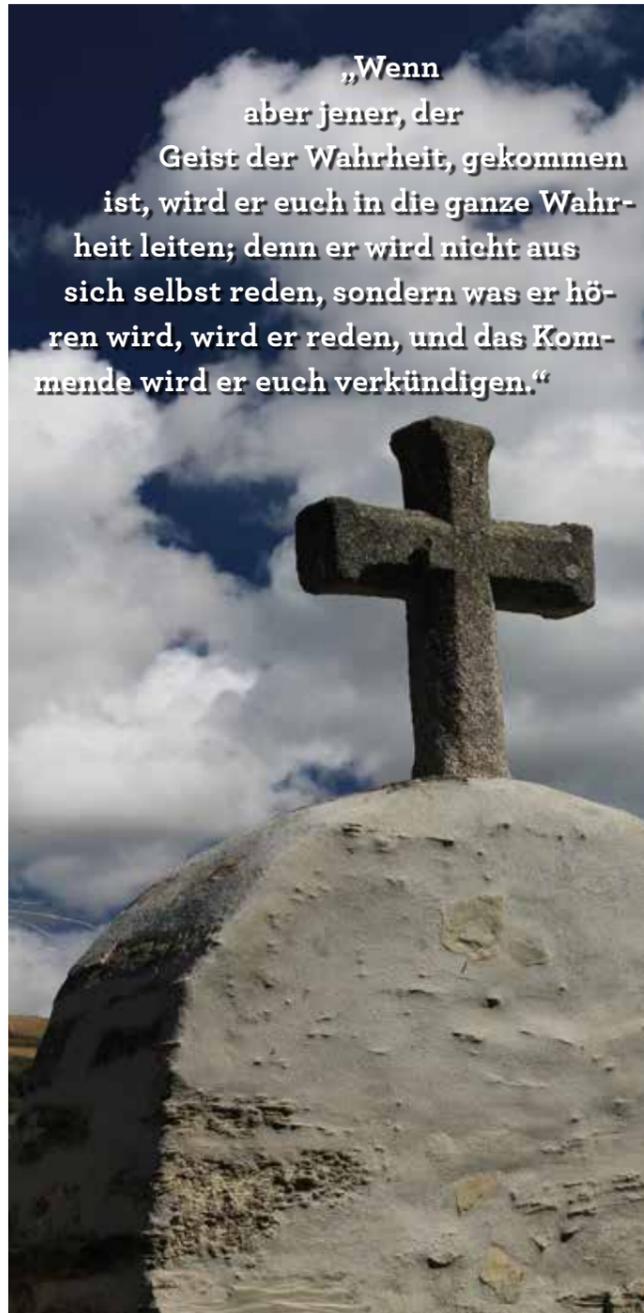
von Joachim M.

Daniel Plessing hatte angefragt, ob ich diese persönlichen Fragen (Wie redet Gott mit mir und ich mit ihm?) in einem kurzen Beitrag für die LiwiNews beantworten möchte. Eigentlich zwei schlichte Fragen. Schnell habe ich gemerkt, dass die Antwort doch vielschichtiger sein würde, als es ein Beitrag hier ermöglicht. Gott erzählt mir von seiner Genialität, wenn ich mich in meinem Beruf mit dem Aufbau und der Beschaffenheit von Zähnen auseinandersetze. Ich kann nur staunen über ihn. Gott redet auf so vielfältige Weise. Eine abschließende Antwort ist für mich auch nicht möglich, da Gott immer wieder auf neue Art in mein Leben hineinflashed. Es ist so spannend und erfüllend, mit ihm unterwegs zu sein. Für heute greife ich nun einfach einige Aspekte heraus.

Wie redet Gott mit mir und ich mit ihm?

Nähe ist gut. Gott ist umso einfacher zu hören, je näher ich an ihm dran bin. Eigentlich logisch. Jesus hat viel von den Vorzügen gesprochen, die uns erwarten, wenn wir in ihm bleiben und er in uns. In Johannes 15 beschreibt er diesen Zustand einleuchtend am Bild eines Weinstocks, der die Reben versorgt, damit sie wachsen und viel Frucht bringen können. Für mich auch eine Anleitung für eine gute Kommunikationsfähigkeit mit Gott. Ich will ganz dicht dran bleiben an ihm. Mein Ziel ist es, Jesus in den Alltag mitzunehmen, mit rein in meine Herausforderungen, Schwierigkeiten, Höhen und Tiefen. Und Jesus will in mir sein.

Er hat uns etwas Wichtiges versprochen, nachzulesen in Johannes 16, Vers 13:



Jesus hat den Menschen, die ihn als Retter und König angenommen haben, den Heiligen Geist versprochen. Der Heilige Geist will sich in uns ausbreiten. Er will jeden Lebensbereich durchdringen. Je mehr ich das zulasse, umso besser klappt es mit der Kommunikation.

Gott spricht zu mir oft einfach durch sein Wort. Jesus lädt uns ja sowieso ein, in seinem Wort zu bleiben, damit er groß und übernatürlich handeln kann in unserem Leben. Darum möchte ich viel darin lesen. Und manchmal brennt plötzlich ein gerade gelesener Satz in mir. Da weiß ich dann sofort, dass Gott mir dadurch etwas sagen will.

Ich achte in meinen alltäglichen Entscheidungsprozessen auch auf meinen inneren Frieden. Wenn dieser weicht, ist das für mich ein Alarmzeichen. Wenn ich Gott um Antwort auf eine konkrete Frage bitte, dann lese ich die Bibel betend und um Antwort suchend. Ich achte allerdings auch genau darauf, was in dieser Zeit in meinem Umfeld vor sich geht. Manchmal bekomme ich Antworten über Personen, die allerdings von meiner Frage nichts wissen. Oder Dinge passieren, die ich als Antwort begreife. Ich achte auch darauf, welche Bilder und Eindrücke mir Gott in meinen Gebetszeiten schenkt. Zur Kommunikation mit Gott gehört für mich auch das Sprachengebet. Ich versteh kein Wort von dem, was ich sage, aber ich spüre grob, um was es geht. Es kann sein, dass noch während dieser Gebetsform ein Eindruck in mir entsteht oder gleich danach. Oder gar nichts. Manchmal ist ein Eindruck oder Bild für mich bestimmt, manchmal zum Weitergeben an jemand anderes.

Kurz zusammengefasst: Gott spricht zu mir ganz generell und ganz speziell durch die Bibel. Ich wende mich mit konkreten Fragen direkt an ihn und beobachte voller Vertrauen, was der Heilige Geist mir auf welche Weise antwortet. Der innere Frieden und der Abgleich der Eindrücke mit seinem Wort sind mir wichtige Hilfsmittel. Wenn ich in Jesus bleibe und er in mir, dann ist der Austausch mit ihm einfach. Jesus ist nicht kompliziert. Seine Botschaft ist klar und einfach. Die Auswirkungen in unserem Leben sind grandios. Seine großartigste Botschaft für mich ist diese, dass er dich und mich so sehr liebt, dass er sein Leben für uns beide geopfert hat. Durch mein Leben möchte ich das der Welt kommunizieren.

Joachim

SPRÜCHE AUS KINDERMUND

Eine weiße Taube fliegt über Airachs Dächer. Leni (6 Jahre) ganz aufgeregt: „Kuck mal, Mama, da fliegt der Heilige Geist!“

Leni (8 Jahre) liest ein Buch mit dem Titel: „Agenten mit zu großer Klappe!“ Da meinte sie ganz nachdenklich: „Mama, ich bin jetzt schon bei Kapitel 11 und ich frag mich, wann endlich die große Klappe kommt!“

Paul (6 Jahre) zu seinem Papa: „Der Bart ist dazu da, dass das Kinn im Winter nicht friert!“

Paul (5 Jahre) an der Beerdigung von seinem Opa: „Mama! Wann kommt denn jetzt endlich der Opa?“ Mama: „Paul, der Opa ist doch da, da vorne im Sarg, in der Kiste!“ Paul empört: „Aber die ist doch zu! Da müssen wir die noch schnell aufmachen, sonst hört der ja gar nix!“

Die Mutter der 4-jährigen Tochter fragt diese ganz genervt: „Wie oft muss ich dich noch bitten, bis du tust, worum ich dich gebeten habe? Ich hab es jetzt doch schon dreimal gesagt.“ „Du musst es aber noch einmal sagen, sonst mach ich gar nichts.“

Beim Kaffeetrinken nach der Beerdigung der Uroma hat Salome (4 Jahre) erzählt: „Ich hab' geträumt, dass ich im Himmel mit der Uroma Eis essen war. Und Jesus war der Eisverkäufer. Und es hat nichts gekostet.“

Salome lief vor ein paar Tagen auf dem Rückweg vom Waldkindergarten zum Treffpunkt neben einem Jungen her, der ununterbrochen auf sie eingeredet hatte. Irgendwann fragte dieser Salome: „Hast du mir überhaupt zugehört?“ Da meinte Salome: „Ich hab' dich klar und deutlich verstanden.“

Sprechen wie Rogers – ein Gesprächsmodell der Seelsorge



von Carsten W.

Seit Anfang des Jahres besuche ich das Seelsorgeseminar des Tabor Schulungszentrums in Winterlingen. Das ist hinter Sigmaringen. Eigentlich gäbe es viel zum Kurs zu sagen. Wann er stattfindet. Wo genau das ist. Dass der Dozent meist der eindrucksvolle Winfried Hahn ist. Dass die Seminare eine Bereicherung für mein Leben sind. Es schlicht schöne Veranstaltungen sind und dass wir zu begleitender Seelsorge qualifiziert werden.

Wir bekommen psychologische Fachkenntnisse gepaart mit christlichen Bezügen an die Hand. Es werden uns psychologische Methoden vermittelt und eben auch das Gesprächsmodell nach Rogers. Das sind Techniken des beratenden Gesprächs. Eine Form der therapeutischen Gesprächsführung und der Kommunikation, die heilsam sein will. Dieses Modell hat der Psychologe und Psychotherapeut Carl Rogers entwickelt.

Bei jeder Seminareinheit spielen wir es durch. Wir wenden die Art der Kommunikation an, die Rogers erdacht hat. Wir sind Seelsorger, Ratsuchende und Beobachter. Wir üben Seelsorge in kleinen Gruppen. Diese Technik, die wir anwenden, soll eine positive emotionale Beziehung zwischen Seelsorger und Ratsuchendem ermöglichen. Dies geschieht durch Wertschätzung, Verständnis und Echtheit. Das Gespräch basiert auf aktivem Zuhören. Der verbalen und unterstützenden Beteiligung des Beraters am Gespräch.

Dies geschieht auf der einen Seite durch das Paraphrasieren. Die Wiederholung der Aussagen des Ratsuchenden mit eigenen Worten. Zudem spiegelt das Verbalisieren die persönlich-emotionale Erlebniswelt des Ratsuchenden wieder.

Durch unsere Haltung, unsere Fragen und vor allem durch Einfühlungsvermögen und vertrauensvollen, respektvollen Umgang mit Menschen in Schwierigkeiten kann Seelsorge so zu echter Hilfe werden.

Ich beobachte mich, dass ich eine seelsorgerische Gesprächshaltung einnehme, wenn ich Bedarf von Zuspriech, Analyse und Beistand erahne. Alle Geschwister, die dort den Seelsorgekurs besuchen, wollen helfen, wollen Menschen im Leid, in Krisen beistehen. Immer wieder wird von Zerbrochenheit, von Brüchen im Lebenslauf geredet. Wir können durch Gespräch helfen. Wir wollen beraten und begleiten. Wir behandeln nicht. Wir machen heilsame Kommunikation möglich. Denn wir geben Jesus Raum, um in Begegnung zu wirken.

Verarbeitung von Erlebtem, Vergangenem geschieht durch Reden, durch Aussprechen. So ist das Modell der Seelsorge wie das der Psychotherapie eine Form der Kommunikation. Das Gespräche-Führen nach dem Modell von Rogers gibt Raum für Hilfe und stellvertretende Hoffnung. Diese nehmen wir für Menschen ein, die durch Krisen gehen und Hoffnung verloren haben.

Als Seelsorger möchten wir so Gespräche führen, die Lösungen ermöglichen und ergeben. Das ist kein Muss. Wir drängen nicht. Wir hören zu. Wir halten uns zurück. Wir versuchen gute Zuhörer zu sein. Wir stellen Jesus über alles und laden ihn ein, heilsam in unsere Mitte zu treten. Gottes Geist und Jesu Barmherzigkeit soll uns helfen, Konflikte zu entschärfen und gangbare Wege aufzuzeigen.



Das Gesprächsmodell von Rogers zielt nicht so sehr auf psychologische Intervention. Stattdessen ist es eine zutiefst menschliche Art und Weise, ein Gespräch zu führen. Mit offenem Herzen zuzuhören. Mitfühlen. Beistehen.

Worte können brutal sein. Ebenso sehr kann ein Wort heilsam sein. Es kann anrühren und Festgefahrenes aufbrechen.

Das Schöne an der seelsorgerischen Begleitung ist, dass dem Ratsuchenden Raum geboten wird, sich zu formulieren. Zu sprechen. Sich so von Zweifeln und Schwierigkeiten zu lösen. Vielleicht zu klagen. Vielleicht Schmerz und verdrängtem Erleben gewahr zu werden. Dieses auszuhalten.

Wir reden und das alleine ist heilsam. Wir wissen um psychologische Zusammenhänge wie der Übertragung. Ein Begriff, der beschreibt, wenn ein Mensch alte, oftmals verdrängte Gefühle, Wünsche oder Befürchtungen auf sein Gegenüber überträgt. Wir wissen von solchen Mechanismen der menschlichen Psyche. Doch Mitmenschlichkeit und der Wille zu helfen treffen den Kern, das Ziel seelsorgerischer Gespräche eher. Wir sind keine Psychoanalytiker oder Verhaltenstherapeuten. Wir führen stattdessen Gespräche im Angesicht Gottes. Wir sind Seelsorger. Wir geben Jesus Raum zu Wiederherstellung.

Carsten

Schweigen



von Klaus S.

Ich schweige gerne. Es tut mir gut, wenn ich nach einem langen Arbeitstag, an dem ich fast nur reden musste, zu Hause ankomme und nicht reden muss. Das Schweigen hilft mir, zur Ruhe zu kommen, die Gedanken zu sortieren und den Arbeitstag zu beenden. Schweigen fällt mir nicht so schwer. Wenn mir jemand etwas Vertrauliches erzählt, dann ist es bei mir gut aufgehoben. Es zerreißt mich im Allgemeinen nicht, wenn ich es nicht anderen Personen erzählen kann.

Manchmal kann ich sogar in einer Sitzung schweigen, auch wenn ich etwas zu sagen hätte. Das hilft dann anderen, ihre eigenen Gedanken aussprechen zu können und zu Wort zu kommen.

Der große Schweiger

Schweigen ist aber nicht immer gut. Mein Vater wurde von seinen sechs jüngeren Geschwistern „Der große Schweiger“ genannt. Er war gerade 19 Jahre alt, als der 2. Weltkrieg zu Ende ging. Er wurde als Jugendlicher zum Militär eingezogen und muss Schlimmes erlebt haben. Darüber hat er nie gesprochen. Alles hat er wohl „in sich hineingefressen“. Bis zu seinem Lebensende hat er uns Kinder nicht an sein Inneres herangelassen. Wir kannten seine Wünsche und Gefühle nicht. Als er einige Jahre vor seinem Tod einmal schwer krank war, hat er uns Änderungen versprochen. Aber er hat es wohl nie geschafft.

Ich finde einiges von seinem Schweigen an mir. Ob ich es geerbt oder unbewusst übernommen habe, weiß ich nicht. Ich merke aber, dass ich einmal genauso verschlossen enden könnte, wie ich es bei ihm erlebt habe. Schon als Kind war ich eher zurückgezogen und ging meine eigenen Wege. Und ich wäre es wohl noch heute, wenn da nicht meine liebe Frau, unsere Kinder und viel von Gottes Gnade wären.

Ich weiß noch, wie meine Frau in den ersten Ehejahren verunsichert war, wenn ich am Abend nach der Arbeit nichts erzählt habe. Sie glaubte, sie hätte etwas falsch gemacht. Sie glaubte, sie wäre schuld an meinem Schweigen. Ihrer großen Geduld und ihrem stndigen „Nachbohren“ habe ich es zu verdanken, dass ich mich ändern konnte. Heute haben wir beide etwas gelernt. Sie nimmt es nicht mehr persönlich, wenn ich nach einem langen Arbeitstag nicht sofort von mir erzählen kann. Und ich habe gelernt, sie an meinem Leben, an meinen Gefühlen und Wünschen teilhaben zu lassen. Es war ein langer Weg der Befreiung heraus aus diesem Schweigen. Ich muss aber dran bleiben. Ich weiß, dass ich wieder in das alte Schweigen zurückfallen würde, wenn ich nicht ständig an mir arbeite und an mir arbeiten lasse.

Mit meiner Frau kann ich heute wunderbare Gespräche führen und sie ziemlich weit in mein Inneres schauen lassen. Und wir können schweigend unsere Nähe und den gegenwärtigen Augenblick genießen.

Schweigen in der Gruppe

Jeder kennt das: In einer kleineren Gruppe gibt ein Wort das andere und ein Thema nach dem anderen wird durchdiskutiert. Schnell landet man bei einer bestimmten Person. Und schon wird über sie geredet. Das kann im Einzelfall sehr gut sein. Meistens ist es aber ein Gerede, wo es gut wäre zu schweigen.

Da ich ja eher zum Schweigen tendiere, ist für mich die Gefahr des „Tratschens“ nicht so groß. (Ganz davor gefeit bin ich aber natürlich auch nicht.) Mein Problem ist eher das Gegenteil: Jemand, der häufig schweigt, ist nicht gerade gesellschaftsfähig. Mit dem kann man nichts anfangen. Es gibt diese peinliche Stille, wenn eigentlich jemand etwas sagen sollte, es aber keiner tut.

Small-Talk kann in vielen Situationen unwahrscheinlich entspannend sein. Man kommt ins Gespräch. Man lernt sich kennen. Ich muss gestehen, dass mich Small-Talk häufig überfordert. Ich staune regelmäßig über die Geschwindigkeit, mit der Menschen im Small-Talk Assoziationen erzeugen und von einem Thema zum anderen springen. Mich überfordert das total. Vielleicht liegt es daran, dass Männer eher linear und weniger komplex denken. (Zumindest sagen das manche Ratgeber.) Ich staune, wie schnell im Small-Talk Schlussfolgerungen getroffen werden, für die ich erst einmal nachdenken müsste. Ob ich das jemals schaffen werde, ein einigermaßen normaler Small-Talker zu werden? Ich weiß es nicht. Ich weiß aber auch nicht, ob ich das unbedingt werden möchte. Also schweige ich eher oder ziehe mich zurück. Schwierig! Hier darf ich noch einiges lernen.

Dialogverweigerung als Waffe

Zum Glück habe ich Folgendes noch nicht erlebt: Ein Mensch straft den anderen, indem er lange Zeit nicht mehr mit ihm spricht, obwohl er ihm täglich bei der Arbeit oder zu Hause begegnet. Ich kenne Menschen, denen ganz genau das passiert ist. Und sie haben mir erzählt, wie grausam und verletzend diese Art der Kommunikation ist. Ich bin dankbar, dass mir das noch nie passiert ist. Und ich versuche, wenn das in meinem Umfeld geschieht, andere davon zu überzeugen, niemals den Spruch „Mit dem rede ich nie wieder!“ zu verwenden oder gar zu leben.

Schweigen und Gottesbegegnung

Und wie ist das mit der Gottesbegegnung, mit dem Gebet? Für mich gehört das Schweigen zu meiner Form von Ehrfurcht Gott gegenüber. Es gibt Momente tiefer Ergriffenheit, wo ich in seiner Gegenwart nichts mehr sage, singe oder bete, sondern nur noch staunend und still vor ihm als dem unendlich großen Geheimnis und dem zugleich unglaublich nahen Vater verharre.

Ich merke selbst, dass ich im Gebet nicht viele Worte machen kann. Ich halte es eher mit Mt 6,6-7:

Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet.

Diese Verse entsprechen mir eher als Jesu Gleichnis vom ungerechten Richter und der Witwe, wo der Richter der Frau Recht verschafft, weil sie so nrgelt, er aber seine Ruhe haben möchte. (Lk 18,1-5) Ich bete lieber in der Stille und lasse mir dann zeigen, „was dran ist“, was ich tun oder erbitten soll.

Ich denke, dass ich es auch ziemlich gut aushalte, wenn Gott schweigt oder ich ihn nicht hören kann. Das Buch „Geduld mit Gott“ von Toms Halk spricht mir aus der Seele. Der Autor zitiert die Worte von Adel Bestavros und nimmt sie als Grundlage für seine Ausführungen:

Geduld mit anderen ist Liebe, Geduld mit sich selbst ist Hoffnung, Geduld mit Gott ist Glaube.

Fazit

Das mit dem Schweigen ist gar nicht so einfach. Es bedarf einer großen Klugheit zu unterscheiden, wann das Schweigen angebracht ist und wann nicht. Es ist gut, jemanden zu haben, der hier Hilfestellung und gegebenenfalls auch Korrektur geben kann. Und wenn ihr, liebe Leserinnen und liebe Leser, der Meinung seid, ich hätte auf diesen Beitrag verzichten und auch lieber schweigen sollen, dann dürft ihr mir das gerne sagen.

Klaus



Wie rede ich mit Gott? Und er mit mir?



von Regina D.

Wie rede ich mit Gott?

Im Februar 1983 konnte/wollte/durfte ich in meinem Innern erkennen, dass Gott lebt! Von nun an ging ich meinen Lebensweg mit ihm und eine Beziehung begann zu wachsen.

Anfangs war mein Reden mit ihm sehr förmlich, nur an bestimmten Orten, in bestimmter Haltung mit bestimmten Worten. Im Alltag stieg höchstens mal ein Stoßgebet gen Himmel, wenn die Situation es dringend erforderte. Im Laufe der Zeit, über viele Jahre, inzwischen schon fast 3 ½ Jahrzehnte, hat sich das verändert.

Durch das Lesen in der Bibel und in anderen mir wertvollen Büchern, das Hören von Predigten, Besuchen von Gottesdiensten, Austausch im Hauskreis, ist mein „Bild“ von Gott ein anderes geworden. Und auch meine Beziehung zu ihm.

Inzwischen kann ich Gott als meinen liebenden Vater im Himmel anreden, Jesus als meinen Erretter, Erlöser, Freund und Bruder und den Heiligen Geist als meinen Helfer, Tröster und meine Kraft. Und das geht auch im Alltag, wenn ich mir so meine Gedanken über mein Leben, meine Sorgen und das Leben anderer und deren Sorgen mache. Dann merke ich öfters, dass ich über all dies im Gespräch mit Gott bin, anstatt nur mit mir selber zu reden – und das freut mich dann! Gott möchte ja nichts anderes, als dass wir alles mit ihm teilen und es ihm vertrauensvoll erzählen, damit er hineinwirken kann. Und ich bedanke mich auch für ganz Vieles, was so selbstverständlich erscheint in unserem Leben!

Unser Dach über dem Kopf, das Essen, das Auto, unser finanzielles Auskommen, usw., usw. ...

Aus einem inneren Bedürfnis heraus habe ich mir seit kurzem auch einen Gebetsplatz eingerichtet, wo ich einfach einige Minuten verweile, siehe Foto.

Eine andere Art, wie ich mit Gott rede, ist gemeinsam mit anderen Menschen.

Einmal in der Woche treffe ich mich mit meiner Gebetsfreundin zum Gebetsduo, manchmal sind wir auch zu dritt. Hier haben persönliche Nöte, aber auch Anliegen anderer Menschen aus unserem Umfeld ihren Platz, ebenso aktuelle Anliegen aus der Gemeinde, wie weltweite Nöte.

Als Ehepaar beten wir jeden Abend vor dem Schlafengehen (Uhrzeit spielt keine Rolle ☺) ein kurzes Gebet, lassen den Tag Revue passieren und enden mit einem gemeinsamen Vaterunser.

Ich bin froh, dass wir einen Gott haben, dem unsere Anliegen und Nöte nicht egal sind und der möchte, dass wir mit ihm reden! Ich wünsche mir, dass ich immer mehr dahin komme, ihm zu vertrauen, dass er zu seiner Zeit das Richtige tut.

Wie redet Gott mit mir?

Da wird es schon schwieriger ...

Wie kann ich mir sicher sein, dass es Gott ist, den ich da „höre“? Bisher war ich mir dreimal in meinem Leben wirklich sicher, dass ich Gott „höre“. Das erste Mal, als es darum ging, Thomas zu heiraten oder nicht. Da war so eine klare innere Stimme, dass ich mich nicht getraut hätte, anders zu entscheiden! Eine Richtungsweisung also – und ich war noch nicht wirklich „gläubig“! Das zweite Mal war, als ich damit rang, Gott zu erkennen, und das war sehr kräfteaubend für mich! Da wurde mir plötzlich wie ein Schleier von den inneren Augen genommen und mir war klar: Jesus lebt!



Gott sei Dank durfte ich das erkennen! Das dritte Mal war zwischen Unfall und Beerdigung unserer Tochter Michi, da erhielt ich ein ganz starkes Trostwort, verbunden mit einem Bild aus der Natur.

Das erlebte ich als sehr eindrücklich, aber Gottes Reden zu mir sehe ich auch in ganz normalen Begegnungen in der Natur. Dort sehe ich viel von Gottes Großartigkeit und freue mich darüber! Z. B. ein vorbeiflatternder Schmetterling oder ein Eichhörnchen, das auf der Wiese und in den Bäumen herum hüpft, entzücken mich immer wieder!

Dann gibt es Bibelverse, die mich stark berühren und begleiten, siehe den Foto-Ausschnitt von meiner Sprüchewand.

Oder ich lese Bücher, von denen ich lernen kann, im Glauben zu wachsen, da ist mir auch schon manch geistliches Lichtlein aufgegangen ☺!

Und wie ich schon weiter oben beschrieben habe, in Predigten, im Hauskreis, im Gebetsduo, durch den Austausch mit meinen Geschwistern, kann Gott mit mir reden, wenn ich es zulasse und auch das Unbequeme hören will.

Leider habe ich mich auch schon gewaltig „verhört“, aber das habe ich dann irgendwann selbst gemerkt, weil das vermeintlich Gehörte einfach nicht eingetroffen ist.

Ein überaus wichtiger Maßstab, um ein Reden Gottes zu mir als göttlich oder selbstgemacht einzuordnen, ist das Messen an den Worten, die Gott uns in der Bibel geschenkt hat. Natürlich gibt es nicht für alles eine Bezugsstelle, aber die großen Linien lassen sich auf jeden Fall erkennen. Und wenn ich mir nicht sicher bin, kann ich immer noch meinen hauseigenen Theologen fragen ☺. Ein klarer Vorteil!

Viel gutes Reden mit und von Gott wünscht euch nun

Eure Regina

Worte, Worte ...

Am irdischen Gerede kleben zu bleiben, verrät eine geistige Kurzsichtigkeit. Gott schenke jedoch zu allen Zeiten Menschen gute Worte und gutes Tun. Matthias Claudius hat nicht nur „Der Mond ist aufgegangen“ geschrieben. Er sprach mit seinem Gegenüber und sein Wort war auch sein Werk. Beurteile einen Menschen lieber nach seinem Handeln als nach seinen Worten. Denn viele handeln schlecht und reden vortrefflich.

Ursel Schmotzle

Interaktion und Kommunikation in der Partnerschaft



von Bernita S.

Im folgenden Artikel möchte ich auf Kommunikation im weiteren Sinne eingehen. In diesen Bereich gehören sowohl die sprachliche als auch die nichtsprachliche Verständigung. Unter dieser sogenannten nonverbalen Kommunikation versteht man Zeichen, Handlungen, Gestik, Mimik usw. Insofern handelt es sich, wenn wir diese Möglichkeiten der Kommunikation zusammenfassen, um Interaktionen zwischen Partnern oder Gruppen. Deshalb ist es wichtig, dass wir, wenn wir miteinander kommunizieren, nicht nur auf unsere Sprache, sondern auch auf das achten, was wir nonverbal ausdrücken.

Gesunde Partnerschaften und Ehen leben von der Liebe und der gegenseitigen Achtung voreinander:

„Liebe ist kein Selbstläufer. Man muss die Liebe pflegen.“ (Guy Bodenmann)

Das ist keine neue Botschaft. Aber leider ist sie oft nicht so einfach umzusetzen. Und es ist eine lebenslange und lohnende Aufgabe!

Eine christliche Ehe ist gedacht als ein Bund fürs Leben. Das bedeutet, dass meine Aufgaben als Ehepartner darin bestehen, dass ich für meine Beziehung Sorge trage, die Partnerschaft regelmäßig pflege und auch notfalls um die Beziehung kämpfe.

Immer wieder erlebe ich Paare, die schon mit dem Sorgetragen für ihre Beziehung und mit der Pflege ihrer Partnerschaft Schwierigkeiten haben. Nach einigen gemeinsamen Jahren sind sie enttäuscht, dass sich der Partner anders entwickelt oder „immer noch so ist wie früher“. Es gibt zunehmend „Stress“. Die Partner können nicht mehr ruhig miteinander reden bis hin

dazu, dass sie sich nichts mehr zu sagen haben. Sie entfernen sich immer mehr voneinander und gehen zunehmend getrennte Wege. Sie sehen häufig den Grund der Probleme und Konflikte im anderen. Und so weiter ... Dann fehlt oft die Kraft, noch für die Beziehung zu kämpfen. Dies alles führt zunehmend zu Spannungen innerhalb der Familie bis hin zu Problemen mit und bei den Kindern.

Manche Paare entscheiden sich dann vielleicht, in die Beratung zu gehen, um eventuell noch „etwas retten“ zu können. Dabei wäre die Pflege der Partnerschaft von Anfang an eine persönlich, sozial, gesellschaftlich und wirtschaftlich lohnende Investition in die Zukunft.

Es lohnt sich, in der Partnerschaft und Ehe gemeinsam einen Weg zu finden. Nach Prof. Dr. Guy Bodenmann (Lehrstuhlinhaber des Psychologischen Instituts „Klinische Psychologie Kinder/Jugendliche und Paare/Familien“ in Zürich) verursachen Scheidungen persönliches Leid, höhere Krankheits- und Unfallanfälligkeit und damit mehr Klinikaufenthalte, ein höheres Risiko für Selbst- und Fremdgefährdung, negative Folgen für die Kinder und darüber hinaus noch hohe volkswirtschaftliche Kosten.

„Eine glückliche, stabile Partnerschaft ist einer der wichtigsten Resilienzfaktoren.“ (Guy Bodenmann)

Durch eine erfüllende Partnerschaft erlebt man eine höhere Lebenszufriedenheit, ein besseres seelisches und körperliches Befinden und dadurch mehr Gesundheit, mehr Leistungsfähigkeit und letztendlich kann die Entwicklung der Kinder günstiger verlaufen. Dies erreicht man durch Hingabe und Engagement für die Beziehung und durch den Wunsch bzw. das Bedürf-



nis nach Erhalt und Dauerhaftigkeit der Ehe. Durch das Bemühen, die Partnerschaft zu erhalten und sich mit dem Partner verbunden zu fühlen, hat man eine langfristige, hoffnungsvolle Zukunftsperspektive.

Wie erreiche ich eine stabile und glückliche Partnerschaft?

Guy Bodenmann spricht von „Drei Arten von persönlichem Commitment“ (Commitment: Bekennen, Verpflichten):

- **Stresscommitment:** Kritische Lebensereignisse (z. B. Krankheit, Behinderung, Geldsorgen), Entwicklungsaufgaben (z. B. Pubertät der Kinder, Beruf, Interessen) und tägliche Widrigkeiten (z. B. Kritik, Auseinandersetzungen) können Zerreißproben für die Partnerschaft sein. Je nachdem, ob es sich um paarexternen und paarinternen Stress handelt, gibt es unterschiedliche Formen der Stressbewältigung.
- **Alltagscommitment:** Hier geht es um das Engagement für die Beziehung im alltäglichen Umgang miteinander. Dieses zeigt sich z. B. im Interesse für den Partner, in kleinen Aufmerksamkeiten, in der Entlastung und Unterstützung des Partners oder im Erkennen von Bedürfnissen und Wünschen des Partners.
- **Regulationscommitment:** Dabei handelt es sich um ein situatives Engagement zur Konfliktdeeskalation. Das erreiche ich durch die Bereitschaft, z. B. die Sicht des anderen sehen zu wollen, seine Bedürfnisse genauso wertzuschätzen, Kompromisse zu finden, großzügig über Fehler hinwegzusehen oder Fehlverhalten zu vergeben.

Diese Commitment-Arten sollten nicht erst dann zum

Tragen kommen, wenn die Beziehung bereits schwierig ist, sondern von Anfang an und täglich spürbar sein. Dazu ist folgendes notwendig: Jeder Partner sollte ein Problembewusstsein entwickeln. Er sollte sich entsprechendes Wissen aneignen (z. B. wie Stress entsteht). Er sollte motiviert und willens sein, dieses Commitment im Alltag umzusetzen. Und jeder Ehepartner sollte entsprechende Kompetenzen erwerben. Möglichkeiten gibt es dazu viele. Beispielsweise kann man sich mit Kommunikationsmodellen beschäftigen und dazu eventuell auch Seminare besuchen für Gewaltfreie/Einfühlsame Kommunikation nach Marshall Rosenberg oder für das Vier-Ohren-Modell nach Friedemann Schulz von Thun.

Im Folgenden zähle ich drei Trainingsmöglichkeiten auf, die ich selbst erlebt habe und die im deutschsprachigen Raum am meisten anerkannt sind:

- „Partnerschule® - Integrative Paar- und Sexualberatung“ nach Dr. Rudolf Sanders: In einem ganzheitlichen Ansatz - unter Berücksichtigung von Körper, Seele und Geist - werden hier Themen der Partnerschaft mit unterschiedlichen kreativen Elementen angepackt. Grundlage ist die Würdigung der gemeinsam gemachten guten Erfahrungen und Erinnerungen des Paares auf seinem bisherigen Weg. Rudolf Sanders sagt bezüglich der individuellen „Wahrheit“, von der jeder Partner jeweils berichtet: „Entgegen der herkömmlichen Meinung sind Wahrnehmung und Erinnerung keine objektiven Tatsachen, sondern innere Produkte, entstanden aus ganz bestimmten Erwartungen. Deshalb haben auch beide Partner „Recht“, wenn sie von ein und derselben Sache Unterschiedliches erzählen. Die Konfrontation mit der augenblicklichen Wirk-

lichkeit ... ermöglicht den Klienten, den subjektiven Wahrnehmungshorizont zu erweitern.“ Diese „Paarberatung im integrativen Verfahren“, die bevorzugt in Gruppen stattfindet, wird wissenschaftlich begleitet. Die erhobenen Befunde zeigen mehr Lebenszufriedenheit, eine reduzierte Problembelastung der Paare, eine Verbesserung der individuellen Belastungssymptomatik und zusätzlich eine positive Wirkung auf die Kinder und die komplette Familie. Im Oktober habe ich selbst den ersten Teil der Partnerschule-Trainer-Ausbildung absolviert. In diesen fünf Tagen konnte ich u. a. eine Bestandsaufnahme meiner eigenen Ehe machen und viele neue Anregungen für meine Partnerschaft und auch meine Arbeit als Paarberaterin mitnehmen.

- Paarlife® nach Prof. Dr. Bodenmann: U. a. gibt es Wochenend-Trainings, Abendkurse und Individual-Training (Info unter <https://www.paarlife.ch/angebote/>)
- „EPL - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“ und „KEK - Konstruktive Ehe und Kommunikation“ nach Dr. Franz Thurmaier, Dr. Joachim Engl und Dr. Kurt Hahlweg: Dieser Trainingskurs zur Partnerschaftspflege wird vor allem von den Diözesen der Katholischen Kirche angeboten. (Info für unsere Region aus der Erzdiözese Freiburg: http://www.familienseelsorge-freiburg.de/html/epl_gespraechstraining_fuer_paare_am_beginn_der_beziehung.html)

Seit dem letzten Jahr gibt es offiziell Eheabende auf der Lindenwiese, die von meinem Mann Klaus und mir gestaltet werden. Dort verwenden wir unter anderem Elemente aus diesen drei Trainingsprogrammen.

Im 1. Korintherbrief im Kapitel 13, in den Versen 4 - 7, 9 und 13 (Gute Nachricht Bibel), steht eine Zusammenfassung dessen, wie wir die Liebe als Basis unseres Handelns und Sprechens für die Interaktion und Kommunikation in unserer Ehe sehen können:

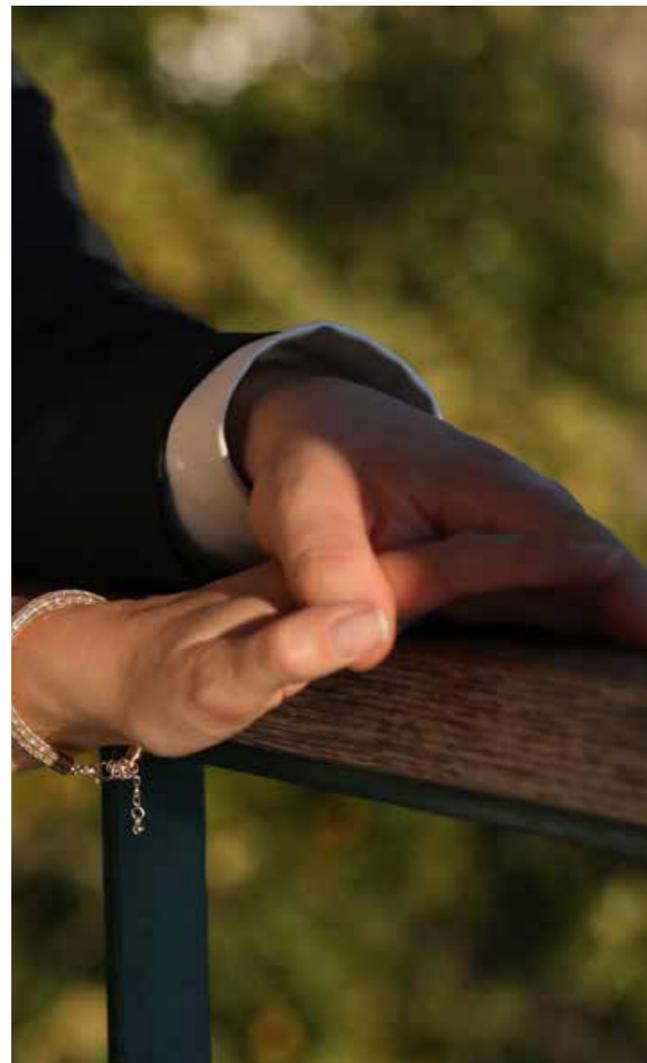
Die Liebe ist geduldig und gütig. Die Liebe eifert nicht für den eigenen Standpunkt, sie prahlt nicht und spielt sich nicht auf. Die Liebe nimmt sich keine Freiheiten heraus, sie sucht nicht den eigenen Vorteil. Sie lässt sich nicht zum Zorn reizen und trägt das Böse nicht nach. Sie ist nicht schadenfroh, wenn anderen Unrecht geschieht, sondern freut sich mit, wenn jemand das Rechte tut. Die Liebe gibt nie jemand auf, in jeder Lage vertraut und hofft sie für andere; alles erträgt sie mit großer Geduld. ... Denn

unser Erkennen ist Stückwerk, ... Auch wenn alles einmal aufhört – Glaube, Hoffnung und Liebe nicht. Diese drei werden immer bleiben; doch am höchsten steht die Liebe.

Ich wünsche euch mit Gottes Hilfe Kraft, Geduld, Mut, Durchhaltevermögen, Motivation und Freude bei der Pflege eurer Liebe zu eurem Ehepartner!

Beanita

PS: An dieser Stelle möchten wir alle Ehepaare ganz herzlich einladen, an den Eheabenden teilzunehmen. So könnt ihr in einer Gruppe von Gleichgesinnten an eurer Ehe und Partnerschaft arbeiten zum Wohl eurer ganzen Familie und der Gemeinde. Die Termine werden über die Homepage bekanntgegeben.



WIE REDEST DU MIT MIR? WIE REDE ICH MIT DIR?

Willst du nicht ...?



von Doris D.

Manch einer redet wie ein Buch, obwohl niemals ein Wort über seine Lippen kommt. Zu dieser Kategorie Mensch gehöre ich wohl auch.

Ich höre seit Jahren jeden Morgen die Sendung „Aufgeweckt“ im ERF. Mal mehr oder weniger aufmerksam, meist beim Kaffeetrinken und Zeitunglesen. So bekomme ich manches auch nur mit halbem Ohr mit und das ist auch okay so, da ich sowieso nicht in der Lage bin, die vielen Infos zu verarbeiten. Also, ich spreche von mir. Bei anderen mag das anders sein.

An jenem Morgen im September ist mir nur ein einziger Satz hängen geblieben, der mich allerdings den ganzen folgenden Tag beschäftigt hat. Darin wurde auf eine Sendung hingewiesen, in der darüber berichtet werden sollte, wie und wo Jesus Muslimen persönlich erschienen ist. Wie er ihnen in Träumen und Visionen begegnet und sie sich ihm zuwenden. Meine Gedanken dazu waren auch nicht gerade die edelsten, denn anstatt mich darüber zu freuen, dachte ich einzig und alleine nur an mich und dass ich mir auch solch eine Gottesbegegnung wünschte. So redete ich im Stillen vor mich hin: „Ich möchte Jesus auch mal wieder so nah begegnen. Ich möchte ihn auch mal wieder so live erleben und so gern würde ich ihn auch mal wieder mit mir reden hören.“ Wie gesagt, keine sehr edlen Gedanken. Aber Gedanken kann ja bekanntlich kein Mensch lesen und ich muss mich vor niemanden dafür rechtfertigen, da keiner davon weiß. Jedenfalls haben mich diese Gedanken den ganzen Tag bis abends beschäftigt, immer wieder schwappten sie im Alltag an die Oberfläche. Bis abends zum Zähneputzen und kurz vor dem Zu-Bett-Gehen. Da stand ich am Waschbecken, die elektrische Zahnbürste surrte in meinem Mund, weißer Schaum quoll aus meinem Mund und atemfri-

scher Duft umgab mein Gesicht. Und in dieser Situation hatte ich plötzlich den Eindruck, Jesus spricht zu mir. Mit einer unendlich liebevollen, verständnisvollen Stimme fragte er mich: „Möchtest du, dass ich den Muslimen nicht begegne? Willst du, dass ich mich ihnen nicht zeige und sie mich nicht kennenlernen?“ Was für eine Frage. Ich habe weder die Berechtigung noch das Recht, so etwas zu wollen. Mehr noch. In dem Augenblick der Frage war mir auch ganz klar, dass ich mir im Gegenteil sogar nichts mehr wünschte, als dass sich Jesus höchstpersönlich den Muslimen zuwendet. Denn wer sonst, außer ihm, Jesus selbst, kann Mauern überwinden, Grenzen überschreiten, in Gefängnisse und in die tiefsten Nächte und Einsamkeiten und entferntesten Orte vordringen, um dort Menschen zu finden, die noch nichts von ihm wissen. Wer sonst, außer ihm, Jesus selbst, kann Menschen ansprechen und anrühren, dass sie auf der Stelle verändert werden. Dass ihnen die Augen und Ohren und Herzen sofort bei dieser Begegnung geöffnet werden. Kein Mensch kann das jemals bewirken. Das kann einzig und alleine der lebendige Gott, Jesus Christus. Und ich wünsche nichts mehr, als dass Menschen diesen Gottessohn Jesus kennenlernen und seiner allumfassenden Liebe begegnen. Ich kann das nicht anders als genial finden, dass Jesus selbst eingreift und sich selbst offenbart. Erst viel später wurde mir bewusst, dass Jesus mein stummes Vor-mich-hin-Maulen wohl doch gehört hat und meinen Wunsch nach seinem Reden ernst genommen hat. Auf eine zugegeben ungewöhnliche Weise, wie es so seine Art ist. Das Ganze hat auch nicht lange gedauert, die paar Minuten während des abendlichen Zähneputzens. Aber das Ausmaß seines Redens war gewaltig. Und dass er mir so meinen Wunsch erfüllt hat, berührt mich tief und ich weiß, er ist mir näher als die Luft zum Atmen.

Doris

Schweigen ist Silber, Reden ist Gold

Ein Erfahrungsbericht

Maria und Josef heißen nur zufällig gleich wie das berühmte Paar, das wir aus der biblischen Geschichte kennen. Anfangs, als sie sich kennengelernt haben, fanden sie das ganz lustig und schließlich, als sie sich näher kamen, gelangten beide zu der Überzeugung, dass sie eben wie das biblische Paar füreinander bestimmt sind. Inzwischen waren sie schon neun Jahre verheiratet, das verflixte Siebte lag schon hinter ihnen und die Zehnerhürde lag noch vor ihnen.

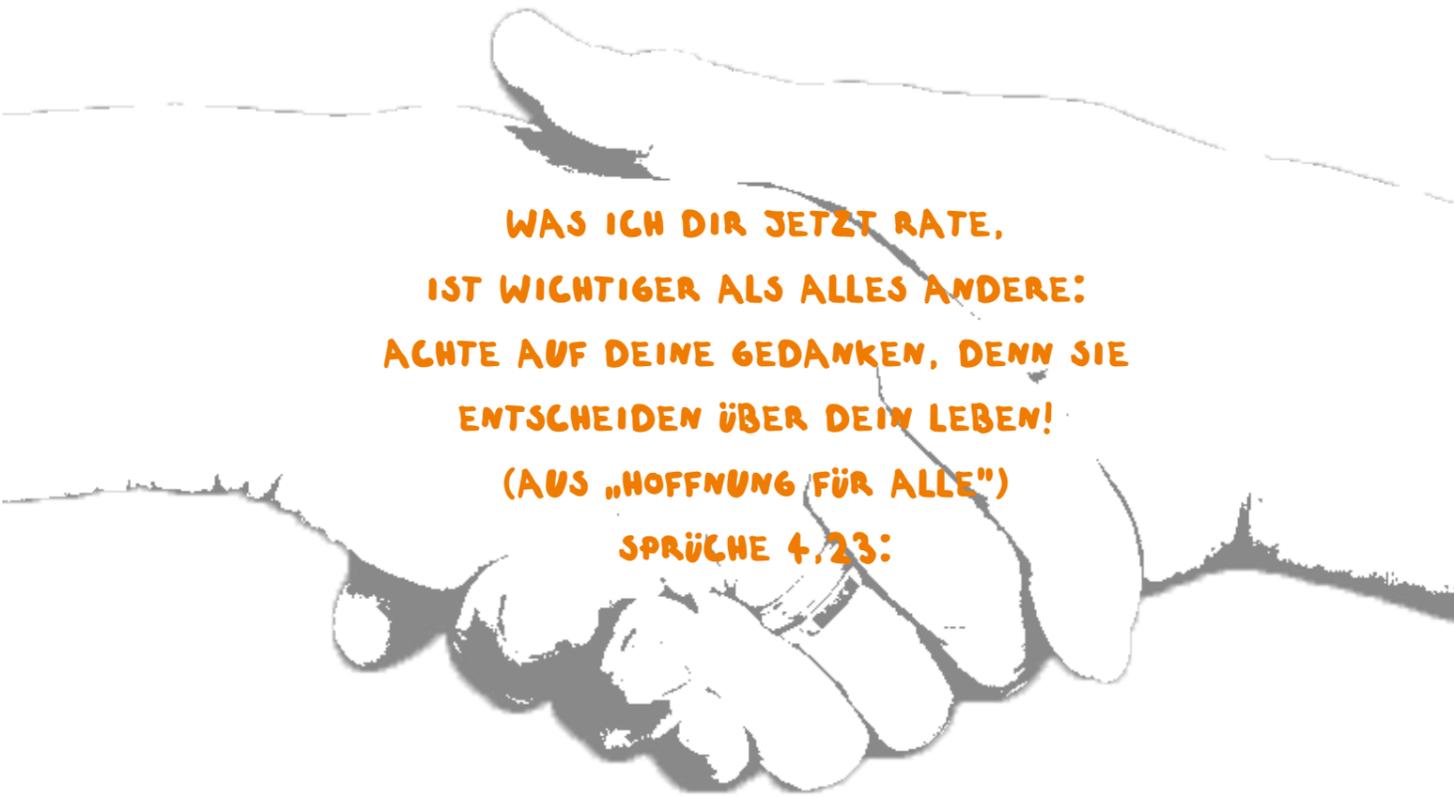
Drei Kinder machten ihre Familie komplett. Die zwei Ältesten waren schon in der Schule und der Jüngste, das Nesthäkchen, noch im Kindergarten.

Familie, was heißt schon Familie. Beide waren unabhängig voneinander so mit ihrem Alltag beschäftigt, dass ihre eigenen Bedürfnisse auf der Strecke blieben und schlussendlich jeder sich um seine eigenen Aufgaben kümmerte, damit alles rund läuft. Er hatte seinen Job in der nächstgrößeren Stadt und steckte morgens und abends eine geschlagene Stunde im Berufsverkehr. Das hieß morgens um 6:00 Uhr aus dem Haus und abends um 18:00 Uhr wieder zurück. Kaputt, erledigt und mit dem Bedürfnis nach Ruhe und endlich mal zu machen, was er wollte und nicht was andere von ihm wollten, so kam er abends zurück. Sie schaute zu Hause, dass der Laden lief. Jeder kann sich ja denken, wie es da zuing, da brauch ich nichts dazu zu sagen: Streit, Zank, Geschrei und Türen-Schlagen inbegriffen. Nur einmal die Woche hatte sie abends einen Termin für sich und den ließ sie sich nicht nehmen. Da musste Josef eben pünktlich heimkommen und sich um die Kinder kümmern, sind ja schließlich auch seine. Immer dienstagsabends ging sie zum Bibelkreis in der örtlichen Gemeinde. Da lasen dann ca. sieben Personen

zusammen mit dem Pfarrer den Predigttext vom kommenden Sonntag. Anschließend wurde darüber gesprochen, was dem einzelnen wichtig geworden war oder was man einfach nicht recht verstanden hatte. Und hier konnten auch die kleinen grauen Zellen wieder gefordert werden, was beim täglichen Putzen, Waschen, Kochen und Hausaufgaben-Betreuen doch eher zu kurz kam. Josef war dagegen im örtlichen Sportverein aktiv. Gemeinsam mussten sie ihre Termine abstimmen, damit immer einer bei den Kindern blieb. Normalerweise funktionierte das ganz gut. Aber wie gesagt, das erste Feuer war erloschen und die gemeinsamen Gespräche nahezu zum Stillstand gekommen.

Maria bemerkte die Veränderung beim Verhalten ihres Mannes erst nach und nach.

Anfangs dachte sie noch, er hat Ärger bei der Arbeit und möchte nicht darüber reden. Aber er wurde immer wortkarger. Jedes freundliche Wort von ihr prallte an ihm ab wie ein Tennisball an der Übungswand. Schließlich wurde es so schlimm, dass er fast gar nichts mehr mit ihr sprach, sondern sie im Gegenteil wie Luft behandelte, als wäre sie gar nicht vorhanden. Nicht dass er etwa gestritten hätte, nein. Und es fiel auch kein einziges böses Wort, weil eben überhaupt keine Worte mehr gewechselt wurden. Aber ignoriert zu werden fühlt sich mindestens genauso schlimm an. Wenn ein Mensch es nicht mehr wert ist, dass sein Partner mit ihm spricht, dann sagt man dazu wohl „minderwertig“. Maria wusste sich keinen Rat mehr. Sicher war, ihr Mann liebte sie nicht mehr. Jetzt waren sie also an dem gefürchteten Punkt angekommen, von dem sie von anderen schon Schreckliches gehört hatten und von dem man immer hoffte, dass es einen selbst nie treffen würde. Eine Scheidung oder Trennung. Vielleicht hatte er schon längst eine andere gefunden, jünger, hübscher, attraktiver. Sie wusste es nicht. Aber eines wusste sie ganz genau, dass es so nicht weitergehen konnte. Nächtelang wach im Bett zu liegen und stumme Tränen der Verzweiflung zu vergießen und sich tagsüber nichts anmerken zu lassen, hielt sie nicht länger aus. Nach ungefähr vier Wochen in dieser ausweglosen Situation, als sie sich gedanklich damit abgefunden hatte, dass sie nicht mehr gebraucht



WAS ICH DIR JETZT RATE,
IST WICHTIGER ALS ALLES ANDERE:
ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, DENN SIE
ENTSCHEIDEN ÜBER DEIN LEBEN!
(AUS „HOFFNUNG FÜR ALLE“)
SPRÜCHE 4,23:

wurde, sozusagen abgeschrieben war, nahm sie allen Mut zusammen und lud ihren schweigsamen Mann zu einem Spaziergang ein, der die Entscheidung klar machen sollte. Die Kinder sollten zu Hause bleiben, sie würden noch früh genug erfahren, was sich da über ihren Köpfen zusammenbraute. An einem Sonntagmittag fanden sie einen gemeinsamen Termin und machten sich auf den Weg zu ihrem vielleicht letzten gemeinsamen Spaziergang. Maria hatte sich fest vorgenommen, nicht um den heißen Brei herumzureden, sondern schleuderte Josef die Fragen förmlich an den Kopf. Alles, was sich so lange schon bei ihr aufgestaut hatte und auf das sie jetzt endlich eine Antwort brauchte. „Liebst du mich nicht mehr? Hast du eine andere? Was habe ich dir getan, dass du mich so mit Verachtung strafst?“ So und ähnlich sahen die Fragen aus. Und endlich, endlich war es ausgesprochen und alleine das tat schon gut.

Damit, wie er reagierte, hätte sie allerdings nicht gerechnet.

Und Stück für Stück erzählte Josef endlich, was passiert war. Bei einem seiner letzten Treffen im Sportverein, wo es darum ging, einen gemeinsamen Termin zu finden, sagte er in die Runde, dass er dienstags nicht kann, weil seine Frau da zu ihrem Bibelkreis geht und er auf die Kinder aufpassen müsse. Da tönte einer ganz spöttisch in der Runde: „Bibelkreis? Wenn es sowas

gäbe, wüsste ich das!“ Er war Mitarbeiter in der Gemeinde und damit vertrauenswürdig. Der Same des Misstrauens war gesät und trug reiche Frucht. Jedes Mal, wenn seine Frau zu eben jenem scheinbaren Bibelabend ging, fragte er sich, wohin sie in Wirklichkeit unterwegs war. Seine Gedanken gingen auf Wanderschaft und seine lebhaftige Fantasie hatte schon das Urteil über sie gesprochen. Und am Ende war die scheinbar Untreue es nicht mehr wert, dass er auch nur ein Wort an sie verschwendete. Zumal sie ja immer nach diesen Treffen fröhlich und aufgekratzt nach Hause kam. Endlich, endlich war auch das ausgesprochen. Und während die beiden noch spazieren gingen, erkannten sie, wie ein leicht dahin gesprochenes Satz, ein Verdacht eines Fremden, um ein Haar ihre Ehe zerstört hätte. Endlich konnten sie sich wieder in die Augen sehen. Sie erlebten, dass alles Misstrauen mit einem Mal verschwunden war und nichts, gar nichts von diesen schlechten, zerstörerischen Gedanken der Wahrheit entsprach. Sie kehrten von ihrem Spaziergang als neue Menschen zurück und nahmen sich fest vor, in Zukunft gleich miteinander zu reden, wenn irgendwas unklar ist oder einer den anderen oder seine Handlungsweise nicht versteht. Es war den beiden eine Lehre für die Zukunft. Sie sind inzwischen übrigens 38 Jahre verheiratet, die Kinder längst aus dem Haus und noch immer sind sie am Lernen, um mit Gottes Hilfe nicht wieder in eine Misstrauensfalle zu tappen.

Ein Rap zur Kommunikation



von Achim D.

Man kann nicht nicht kommunizieren
ihr könnt es ja probieren
doch wer schweigt scheint zuzustimmen
und so beginnen wir, wenn zusammen
automatisch eine Kommunikation
auch wenn jeder monoton
in eine Ecke starrend
mit verklärtem Blick darauf beharrend
sich unauffällig zu verhalten
um den anderen Gestalten im Raum
nicht oder kaum im Weg zu sein.

Und wenn dort auch kein Mensch ist
der die anderen bewusst betrachtet
sie vermeintlich nicht einmal beachtet
so ist doch klar, dass man es wahrnimmt
und schon beginnt ein Vorgang im Gehirn
welches jeder hinter seiner Stirn besitzt
denn dann flitzt, ausgelöst durch die Reaktion
eines Sinnesorgans – ein Elektron
von nirgendwo irgendwo hin
welches dir unterbewusst klar macht
ich bin nicht allein im Raum
und hat man kaum eine Sekunde mit dem anderen verbracht
hat man sich schon
ein Bild von ihm gemacht
und das nennt man dann Kommunikation

Kommunikation
jeder macht's, wer's nicht tut, hat sein Leben schon beendet
und auch wenn ihr jetzt lacht
hoff ich es nicht jedes Wort hier nur verschwendet
also wendet euch dem zu und nicht ab, was ich euch sag
denn am Ende ist der Lohn
ein bisschen mehr Bewusstsein
in eurer Kommunikation

Keine Frage, ich bin nicht in der Lage euch zu revolutionieren
die Welt zu verbessern, so was geht mir an die Nieren
Nein ich spreche nicht zur Welt, denn ich spreche zu euch
weil mir selbst manchmal der Sinn dessen entfleucht
was ich gerade rede und es reicht mir schon wenn ich sehe
welche Gedanken mich manchmal lenken
würd' ich nur einem Einblick schenken können

würde er mich sicher wahnsinnig nennen
weil man immer nur man selbst ist und bleibt
und egal was man schreibt
wird man den anderen niemals komplett verstehen.
– Selbst bei einem Drei-Jährigen geh'n/ drei einmalige Jahre voraus
und wer sich aus zehn/ als den Klügsten bezeichnet
dem sag ich „Nein!“
was ich mein ist, dass kein Mensch alles wissen kann was selbst der Dümme weiß
– und weil nicht der älteste Greis die Erfahrung einer 20-Jährigen übertrumpft
schrumpft unsere Urteilskraft über uns und andere zurück
und ein Stück hilft uns das beim Schlichten von Streit
und hält uns davon ab andre zu richten und weil
wir, Sie, ihr, euch sicher verbessern wollt, privat, im Job und am Telefon
schlag ich vor, ihr hört euch an meine nächste Lektion in Sachen ... Kommunikation

Kommunikation
jeder macht's, wer's nicht tut hat sein Leben schon beendet...

nun macht euch bereit, denn es ist Zeit zum Updaten
Increase und Debuggen
denn ich sag euch die Sachen die wir machen sind schon fast zu verachten
ohne euch verurteil'n zu wollen aber denkt ihr nicht auch wir sollten
das was wir ständig tun auch bewusst angehen
anstatt zu übersehen wie alles mit „Miss Verständnis“ übersät ist
denn selbstverständlich versteht der eine nicht immer was der andre sagt.

Vielleicht versucht er es – doch beißt sich in seiner Meinung fest wie eine Zecke
und jede Wette es hat dann keinen Zweck ihn durch nettes
Zureden zu überzeugen
Klar beugen wir uns verbal vor Vorgesetzten und leugnen bis zur letzten
Schleimerei unsre wahre Meinung
doch verletzt durch Worte anderer versetzt
uns das was wir hören in Raserei
obwohl man wie ein Wanderer der auf seinem Weg von hier nach dort
nicht einen Ort dazwischen kennt und sich doch Ortskundig nennt
– nur die Worte und nicht Gedanken hört
und genau das ist es was mich stört:

Wenn ich in eure Gesichter schaue bau' ich mir in der Dauer
meines Vortrags eine Mauer meiner eigenen Vorurteile auf
nur um sie dann auch wieder einzureißen und zwar bewusst
denn das muss man sich erst eingestehen: verstehen tu ich nicht was ich hier sehe
ich gehe mehr auf ein Produkt meines Ersteindrucks
gemischt mit der Situation meines Gefühlskonstrukts und meiner Motivation ein
– was ich sag – was ich mein
ist: Beißt euch nicht fest sondern geht auf Leute ein
dann kann es sein, dass der Eine oder Andere euch plötzlich ganz anders erscheint
Selbst der härteste Kerl weint innerlich unter dem
sicherlich irgendwann erlittenen Spott und Hohn
also kommt schon, spart euch jeden Ton der Penetration
denn ihr wisst: selbst Krieg und Gewalt und Hass überhaupt
kommt oft wovon?
genau – von einer falschen Kommunikation.

Gute Kommunikation oder Chaos im Alltag



von *Monika G.*

Das Thema Kommunikation fasziniert mich schon seit langem – zumindest seit 1995 Helmut Doerksen zu diesem Thema auf dem Gemeindefest der Lindenwiese sprach.

Dort hörte ich zum ersten Mal, dass das, was gesagt wird, vier Aspekte beinhaltet:

- Sachinhalt
- Appell (Was will ich, das der andere tut?)
- Selbstoffenbarung (Was sage ich über mich aus?)
- Beziehung (Wie stehen wir zueinander?)

Ebenso kann der Empfänger mit vier verschiedenen Ohren hören. So kann natürlich im Alltag einiges Chaos entstehen. Jeder hat wohl so sein Lieblingsohr. Und auch wenn Dinge (vermeintlich) klar formuliert werden, gibt es Missverständnisse und Unstimmigkeiten. Wie kann ich dann überhaupt so kommunizieren, dass ich verstanden werde – wenn ich doch gar nicht weiß, wie mein Gegenüber hört?

Des Weiteren ging es um eine gute Gesprächsführung im beratenden Gespräch. Dort erfuhren wir, dass eine Antwort auf die Aussage eines Ratsuchenden verstehend sein sollte. Leider kommen auch andere Arten von Antworten vor: urteilend, beschwichtigend, forschend, erklärend, moralisierend, dogmatisierend, diagnostizierend ... So ist es zum Beispiel nicht hilfreich, mit Bibelversen „um sich zu werfen“ oder Aussagen zu machen wie: „Das kommt aus der Kindheit.“

Als ich ein Jahr später zusammen mit etwa zehn Leuten aus der Gemeinde den Grundkurs der Biblisch-therapeutischen Seelsorge besuchte, hat sich mir

eins ganz tief eingeprägt: Für den Seelsorger sind im Gespräch mit dem Ratsuchenden drei Dinge elementar wichtig:

- Empathie (Einfühlungsvermögen)
- Echtheit (Auch der Seelsorger darf z. B. sagen, wenn ihn etwas aufregt.) und
- bedingungslose Wertschätzung.

Wie wundervoll, wenn wir so einander begegnen würden!

Im Laufe der Jahre habe ich noch viel über Kommunikation gehört und gelesen. Zum Beispiel über die Unterschiede zwischen Männern und Frauen oder einfach zwischen verschiedenen Charakteren. Ich denke, was für den einen eine klare Ansage ist, ist für den anderen verletzend. Was dagegen für den einen eine freundliche Formulierung ist, ist für den anderen verwirrend und unverständlich. Beim Gesprächspartner kommt also oft gar nicht das an, was man mitteilen wollte. Und das bringt leicht Frust mit sich.

Vor einigen Jahren kam ich dann mit der sogenannten Gewaltfreien Kommunikation von Rosenberg in Berührung. Das Thema lässt mich seitdem nicht mehr los. Dort geht es vor allem darum, Beobachtung und Bewertung eines Ereignisses zu trennen. Dabei geht man in vier Schritten vor:

1. Beschreiben, was passiert ist.
2. Feststellen, was für ein Gefühl man dazu hat.
3. Überlegen, welches Bedürfnis dabei unerfüllt ist.
4. Überlegen, was ich oder andere tun können, damit dieses Bedürfnis gestillt wird.



Und dann das Ganze entlang dieser Schritte klar formulieren. Besonders knifflig dabei finde ich, festzustellen, was mein Bedürfnis ist. Was mich dabei ermutigt hat, ist unter anderem die Tatsache, dass Leute oft gerne bereit sind, zur Erfüllung der Bedürfnisse anderer beizutragen, während sie auf Befehle eher abweisend reagieren.

So logisch das alles ist und so toll sich das alles anhört, so oft bin ich auch daran gescheitert. Es ist ein Lebensthema für mich. Ich schaffe es immer wieder, andere (unbewusst) mit meinen Worten zu verletzen. Es gibt Momente, da verzweifle ich daran. Aber ich habe auch schon sehr viele gute Erfahrungen gemacht, und das ermutigt mich! ☺

Ja, wie sollen wir denn nun als Christen kommunizieren? Was sagt die Bibel dazu? Im Buch der Sprüche gibt es viele Verse, wo es um Worte und das Reden geht, z. B:

- Sprüche 18,13: „**Ein Mensch, der antwortet, bevor er zugehört hat, zeigt seinen Unverstand und wird nicht ernst genommen.**“
- Sprüche 18, 21: „**Die Zunge hat Macht über Leben und Tod. Wenn du an der Sprache Freude hast, kannst du viel durch sie erreichen.**“
- Sprüche 12,18: „**Die Worte mancher Leute sind wie Messerstiche; die Worte weiser Menschen bringen Heilung.**“
(alles Gute Nachricht Bibel von 2000)

Darin steckt viel Weisheit. Solche Verse bringen mich immer wieder zum Nachdenken und Umdenken.

Die Wahrheit, finde ich, liegt in einem Mischmasch aus dem allen:

- Lesen, was die Bibel zu sagen hat,
- darum bitten, das umsetzen zu können und
- sich die Ergebnisse der Kommunikationsforschung zu Nutzen machen.

Und dann heißt es: Üben, üben, üben ... Bleibt dran, es lohnt sich!

In diesem Sinne wünsche ich allen gute Erfahrungen im Gespräch miteinander.

Wenn jemand gute Bücher zum Thema sucht, kann ich folgende empfehlen:

- Friedemann Schulz von Thun: Miteinander Reden 1
- Harry Müller: Beziehungen bauen Brücken
- Dale Carnegie: Wie man Freunde gewinnt
- Thomas Gordon: Familienkonferenz
- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation
- Volker Kessler: Kritisieren ohne zu verletzen

Monika

Kommunikation mit Herz



von Karin W.

Kommunikation, das ist eine tägliche Herausforderung, die oft schief läuft – egal mit wem und in welcher Situation. Rhetorik- und NLP-Seminare sind deshalb sehr gefragt. Die Regale der Buchhandlungen sind voll von Ratgebern wie „Erfolgreich verhandeln“ oder „Gewaltfreie Kommunikation“. Eine Regel, formuliert von Paul Watzlawick (Kommunikations-Theoretiker), gilt für alle Modelle: Man kann nicht nicht kommunizieren. Aber, und das ist meine Erkenntnis als Journalistin, Pädagogin, Systemischer Coach und Trainerin: Man sollte immer mit dem Herzen kommunizieren und sich besonders in Konfliktsituationen bewusst auch mal „die Brille“ des Anderen aufsetzen. Wobei Erkenntnis und praktische Umsetzung (leider) nicht automatisch deckungsgleich sind.

Die Augen für diese Grundlagen einer erfolgreichen Kommunikation haben mir Tiere geöffnet, vor allem Pferde. Pferde, mag sich mancher verwundert fragen? Ja, Pferde. Sie haben mich in den vergangenen Jahren bei vielen Workshops als Co-Trainer unterstützt. Der Grund scheint im ersten Moment verblüffend: Sie können nicht sprechen! Das erweist sich besonders bei Menschen, die durch Worte verletzt wurden oder sich sprachlich unterlegen fühlen, als „Türöffner“. Dabei geht es erst in zweiter Linie um das „Verstehen“ der Prozesse, die in der Begegnung zwischen Mensch und Tier ablaufen. Vorrangig sind das Zulassen und das Wahrnehmen der Emotionen, die dabei sichtbar und erfahrbar werden.

Das wurde mir besonders bei den Workshops mit Bewohnerinnen des **Frauenhauses Stuttgart** deutlich. Unsere Co-Trainer, alles Ponys, bewiesen im Kontakt mit diesen Frauen besonders viel Einfühlungsvermögen. Auch spielte es keine Rolle, ob die Teilneh-



merinnen mit den Tieren deutsch, arabisch, türkisch oder in einer anderen Sprache kommunizierten. Tiere hören auf die Sprache des Herzens. Mit dieser Sprache gelingt es, Mauern abzubauen, Ängste zu überwinden und schließlich neues Vertrauen aufzubauen. Schritt für Schritt, mit Geduld und Zuspruch, wenn die Angst vor der eigenen Courage den nächsten Schritt in der Arbeit mit den Tieren zu boykottieren droht. Was für die eine Frau eine kleine Herausforderung ist, kann für die nächste schon eine große Mutprobe sein. Deshalb weise ich immer darauf hin, dass jeder Mensch sein individuelles Schicksal und in der Konsequenz sein individuelles Entwicklungstempo hat. Ich selbst war in meiner Kindheit Opfer sexueller Übergriffe – die allerdings nicht mit dem zu vergleichen sind, was manche dieser Frauen durchgemacht haben. Aber, und das hat mir persönlich diese Arbeit so wertvoll gemacht, durch die gemeinsame Erfahrung des Vertrauensverlustes gab es eine Ebene des unausgesprochenen gegenseitigen Verstehens und Akzeptierens. Die lachenden Gesichter der Frauen, die sich am Ende des Tages trauten, sich auf dem Rücken eines Haflingers durch die Reithalle führen zu lassen, erfüllen mich noch immer mit Freude und Dankbarkeit.

Wenn es um das Thema **Führungskräfteentwicklung** geht, gelten andere Rahmenbedingungen. Die Seminarziele sind klar formuliert – Optimierung der Kommunikation und der Führungskompetenz. Die Pferde übernehmen die Rolle der „Mitarbeiter“. Auch hier gibt es „Aha-Momente“. So nahm ein Vorstandsmitglied einer Bank kurz vor seiner Pensionierung noch mit sei-



ner Führungsmannschaft an einem pferdegestützten Training teil. Wie er selbst erklärte „eher aus Neugierde“. Als er seinen Haflinger durch den aufgebauten Parcours führen sollte, klappte das hervorragend. Einem Impuls folgend präsentierte ich ihm danach einen ganz besonderen vierhufigen „Mitarbeiter“: Einstein, ein Minipferd, aber eines mit großer Persönlichkeit. Der Vorstand marschierte in der gleichen Geschwindigkeit los. Der kleine Hengst wechselte, um mithalten zu können, in den Trab und als das auch nicht so richtig klappte, in den Galopp. Schließlich wurde er so sauer, dass er das „Leittier Mensch“ überholte und sich vor ihm auf die Hinterhufe stellte. Der Mann war kurz wie vom Donner gerührt. Gewohnt, dass sich alle nach seiner Geschwindigkeit richten, hatte er kein einziges Mal einen Blick nach hinten verschwendet, um zu kontrollieren, ob Einstein ihm überhaupt folgen konnte. Er handelte nicht nach der Regel „der Geführte führt den Führenden“. Sein Selbstverständnis als Führungskraft lautete: Ich bestimme das Tempo; wer nicht mithalten kann, ist für den Job nicht geeignet. Das war sein „blinder Fleck“. Bisher hatte es niemand gewagt ihn darauf hinzuweisen, niemand, außer Einstein. Später, in der Abschlussrunde des Trainings, gab er offen zu: „Frau Walz, wenn Sie versucht hätten, mir mit Worten mein Führungsdefizit zu erklären, ich hätte 1000 Gründe genannt, warum das Problem bei dem jeweiligen Mitarbeiter und nicht bei mir liegt. Doch Einstein hat mir die

Augen geöffnet.“ Für dieses Statement erhielt er von uns allen einen kräftigen und ehrlichen Applaus. Bei dem kleinen Hengst bedankte er sich mit einer großen Karotte.

Die große Chance, die Tiere uns als Co-Trainer oder Co-Coaches bieten, ist, dass sie uns in der Kommunikation mit ihnen ein unbestechlicher, spontaner und damit authentischer Spiegel sind. Der gesellschaftliche Status, Geld, Geschlecht, Nationalität, rhetorische Finessen interessieren sie nicht. Zwei Eigenschaften sind der Schlüssel, der uns die Tür zu ihrem Wesen öffnet: **Respekt und Vertrauen**. Und das sind gleichzeitig die Eigenschaften, die wir vor allem von Menschen erwarten, die andere Menschen führen – ob in Firmen, Vereinen, Kirchen oder in der Familie als Vater und Mutter.

Doch was unterscheidet Vertrauen von Respekt? In dem Wort Vertrauen steckt das Wort trauen. Wer im Leben schon einmal schlechte Erfahrungen gemacht hat oder Schicksalsschläge verkraften musste, der braucht Mut, um einem anderen – manchmal auch sich selbst und Gott – zu vertrauen, sich ihm anzuvertrauen. Menschen, die Einfühlungsvermögen, Geduld und echtes Interesse zeigen, die ehrlich sind und die Fähigkeit besitzen zuzuhören, sind in diesem Fall Balsam für die verletzten Seelen. Doch selbst wenn ich jemand vertraue, bedeutet das nicht automatisch, dass ich mich



seiner Führung anvertraue. In der Arbeit mit Pferden erlebe ich immer wieder, dass Teilnehmer und Pferde miteinander angstfrei und vertrauensvoll kommunizieren. Wenn es jedoch darum geht, dass die Tiere den Menschen freiwillig und ohne Hilfsmittel durch den Geschicklichkeitsparcours folgen, bleiben die Pferde oft nach ein paar Schritten stehen. Warum? Die Pferde respektieren diese Personen nicht als „Leithengst“ oder „Leitstute“. Es sind widersprüchliche Kommunikations- und Verhaltenssignale, die den Respekt untergraben und letztendlich auch das Vertrauen in die Führungskompetenz. Insbesondere in Konfliktsituation lassen sich Pferde durch eine vermeintlich souveräne Körperhaltung nicht täuschen.

Pferde sind, so das Fazit, sehr feinfühlig, wenn es darum geht, Egoisten und Blender zu entlarven. Aber, sie sind auch die idealen Co-Trainer, wenn es darum geht, menschliche Potenziale zu wecken, „blinde Flecken“ in der eigenen Wahrnehmung sichtbar zu machen, eine authentische Kommunikation zu fördern und das Selbstbewusstsein zu stärken. Mehr noch: In der Arbeit mit verschiedenen Selbsthilfegruppen habe ich immer wieder erlebt, wie es Pferden erstaunlich schnell gelingt, Menschen zu entschleunigen, sie zu erden und gleichzeitig ihre Wahrnehmung zu sensibilisieren – ob beim meditativen Striegeln oder bei einem „sit in“ auf der Koppel. Keine Frage: Smartphones und andere elektronische Medien sind bei solchen Workshops tabu. Es geht auch darum, den Alltag loszulassen, zu sich zu kommen, in sich hineinzuhören, mit sich in einen inneren Dialog zu treten.

Nach zwölf Jahren pferdegestützter Workshops und Einzelcoachings war es 2017 Zeit, eine Pause einzulegen. Wo stehe ich und was kann und will ich in Zukunft mit Unterstützung der Pferde an Impulsen weitergeben, fragte ich mich? Inzwischen habe ich die Antwort – durch den Kontakt mit zwei Reitställen auf der Höri und im Schwarzwald, deren Besitzer Christen sind. Ab 2018 werde ich Wochenendseminare mit dem Titel „AusZeit mit Insight (Erkenntnissen/Einsichten)“ anbieten. Teilweise werden die Themen in einen christlichen Kontext gestellt, teilweise richtet sich das Angebot an alle, die für sich eine Auszeit brauchen, um Kraft zu tanken und sich neu auszurichten. In diesen Fällen werden wir entsprechende Impulse während der Workshops nicht als Programmpunkte kommunizieren, sondern sie, je nach Offenheit der Teilnehmer, individuell und gruppenorientiert einfließen lassen. Denn ohne Pferde, das ist mir nach meiner diesjährigen Pause klar, fehlt mir etwas. Dass, was mich an ihnen in den vergangenen zwölf Jahren motiviert und begeistert hat, ist ihre Bereitschaft, sich uns Menschen selbstlos als Spiegel und Lehrer zur Verfügung zu stellen. Es fasziniert mich jedes Mal neu, wie offen, vorurteilsfrei, einfühlsam, treffsicher und authentisch sie das tun. Und: Für mich ist es nach wie vor berührend, wenn sich ein fremdes Pferd innerhalb kurzer Zeit dafür entscheidet, mir freiwillig – das heißt ohne äußere Hilfsmittel, ohne Worte, nur mittels minimaler Körpersprache – quer durch die Reithalle zu folgen. Wenn es mich am Schluss sanft mit seinen Nüstern berührt, weiß ich, dass unsere Herzen miteinander „flüstern“. Ich möchte dann die Welt umarmen, doch der Hals des Pferdes reicht auch ...

Liwi



ROYAL RANGERS

Bei jedem Wetter



von **Mareike M.**

„Ihr habt bei dem Wetter Pfadfinder?“, fragt mich meine Freundin erstaunt, als ich mich gleich nach der Mittagsschule auf den Weg zu den Rangers mache und es gerade wie aus Kübeln schüttet. „Ja, haben wir. Bei jedem Wetter.“

Was ist denn so besonders und begeisternd an den Rangers, dass Kinder und Jugendliche (wie ich) immer gern zum Stammtreff gehen, auch wenn es regnet, schneit oder man schon den ganzen Tag in der Schule war? Was macht die Rangers denn aus? Wieso gehen so viele (immerhin 20.000 Kinder und Jugendliche allein in Deutschland) zu den Royal Rangers?

Die Antwort auf diese Fragen liegt im Feuer.

Nicht im Lagerfeuer, auch wenn das immer sehr schön ist, sondern im Feuer der Leidenschaft. Im Feuer, das die Rangerleiter für Jesus haben, im Feuer, das sie für die Pfadfinderei und die Rangerarbeit haben.

Leiter zu haben, die mit Feuereifer dabei sind, steckt eben an.

„Das Feuer weitergeben“, so lautet auch das Ziel der Royal Rangers. Und es funktioniert. Kinder kommen zu den Royal Rangers, werden begeistert und geben ihre Begeisterung weiter. So wachsen die Royal Rangers.

Doch was macht die Rangers denn sonst aus?

Das kann man eigentlich ganz gut an unserem Emblem, dem Royal-Ranger-Stern sehen: Jede Zacke des Sterns steht nämlich für etwas, was die Rangers ausmacht.

Die gelben Zacken für die Wachstumsbereiche, die roten für die Grundwahrheiten der Gemeinde und die blauen für die Hauptregeln der Royal Rangers. Allein mit den vier gelben Zacken kann man die Royal Rangers schon sehr gut beschreiben. Royal Rangers wollen körperlich, geistlich, geistig und gesellschaftlich wachsen.

Durch Hajks (Wanderungen) wird zum Beispiel körperliches Wachstum gefördert: Gemeinsam unterwegs sein, die Natur erleben, draußen schlafen, all seine Sachen selber in nur einem Rucksack mitnehmen und sich körperlich betätigen.

Geistig wächst man durch all die neuen Dinge, die man lernt. Sei es etwas über den Wald, einen Knoten oder die Bibel – es gibt immer etwas Neues zu lernen.

Mit dem Wichtigsten ist geistliches Wachstum. Als Royal Rangers wollen wir Jesus immer besser kennenlernen und nach seinem Vorbild leben und dienen. „Wachsen durch dienen“ ist ein weiteres Leitbild der Royal Rangers.

Und zuletzt gesellschaftlich, also im Umgang mit anderen. Durch die Camps wird die Gemeinschaft gestärkt. Und es gibt nichts Schöneres, als abends mit seinen Freunden am Lagerfeuer zu sitzen, Lieder zu singen, Gitarre zu spielen und die Sterne zu beobachten. Das stärkt die Teamgemeinschaft ungemein.

Was die Royal Rangers für mich so besonders macht, ist eben dieser Mix aus allem. Ich liebe es, durch die Gegend zu hajken, im Wald zu schlafen, abends am Lagerfeuer zu sitzen, bei der Nachtwache die Sterne zu beobachten und, und, und. Ich bin dankbar für alles, was ich bei den Rangers lernen kann. Dinge, die mich als Mensch einfach weiterbringen, aber auch viele Dinge, die mich in meiner Beziehung zu Jesus stärken. Das Besondere an den Royal Rangers ist die Kombination von Pfadfinderischem und dem christlichen Glauben. Diese Kombination begeistert und lässt einen wachsen. In allen vier Bereichen.

Eure Mareike

Was ist eigentlich ... Sprachenrede?



von Myriam W.

Von Sprachen- oder Zungenrede¹ wird das erste Mal bei der Geburtsstunde der neutestamentlichen Gemeinde nach erzählt. Man versteht darunter das Reden, Beten oder Singen in anderen, fremden Sprachen. In der Apostelgeschichte wird folgendes Ereignis berichtet:

Und als der Pfingsttag gekommen war, waren sie alle beieinander an einem Ort. Und es geschah plötzlich ein Brausen vom Himmel wie von einem gewaltigen Sturm und erfüllte das ganze Haus, in dem sie saßen. Und es erschienen ihnen Zungen, zerteilt und wie von Feuer, und setzten sich auf einen jeden von ihnen, und sie wurden alle erfüllt von dem Heiligen Geist und fingen an zu predigen in andern Sprachen, wie der Geist ihnen zu reden eingab. (Apostelgeschichte 2,1-4)

Manche christlichen Bewegungen legen diese Gabe so aus, dass die Fähigkeit der Sprachenrede ein Zeichen für das Empfangen des Heiligen Geistes ist. Also im Umkehrschluss, wer dieses nicht hat, hat den Heiligen Geist nicht! Schauen wir mal, was Paulus dazu sagt:

„Es gibt verschiedene Gnadengaben, aber nur den einen Geist. ... Jedem aber wird die Offenbarung des Geistes geschenkt, damit sie anderen nützt. Dem einen wird vom Geist die Gabe geschenkt, Weisheit mitzuteilen, dem andern durch den gleichen Geist die Gabe, Erkenntnis zu vermitteln, dem dritten im gleichen Geist Glaubenskraft, einem andern – immer in dem einen Geist – die Gabe, Krankheiten zu heilen, einem andern Wunderkräfte, einem andern prophetisches Reden, einem andern die Fähigkeit, die Geister zu unterscheiden, wieder einem andern verschiedene Arten von Sprachenrede, einem andern schließlich die Gabe, sie zu deuten.“

(1. Korinther 12,4-11)

¹ Zungenrede deshalb, weil es aus dem Altgriechischen so übersetzt wurde; im Mittelalter bedeutete „in einer anderen Zunge sprechen“ auch „in einer anderen Sprache sprechen“.

Aha! Es gibt verschiedene Gaben oder Geschenke des Heiligen Geistes, davon ist die Sprachenrede nur eine davon. Das bedeutet also, dass man als Kind Gottes nicht zwingend diese Gabe erhalten haben muss!

Soweit so gut. Und ist das dann immer ein unverständliches Reden? Und wozu ist das dann überhaupt gut?

„Strebt aber auch nach den Geistesgaben, vor allem nach der prophetischen Rede! Denn wer in Sprachen redet, redet nicht zu Menschen, sondern zu Gott; keiner versteht ihn. ... Wer in Sprachen redet, erbaut sich selbst; wer aber prophetisch redet, baut die Gemeinde auf. Ich wünschte, ihr alle würdet in Sprachen reden, weit mehr aber, ihr würdet prophetisch reden. Der Prophet steht höher als der, der in Sprachen redet, es sei denn, dieser legt sein Reden aus; dann baut auch er die Gemeinde auf. Was nützt es euch, Brüder, wenn ich komme und in Sprachen vor euch rede, euch aber keine Offenbarung, keine Erkenntnis, keine Weissagung, keine Lehre bringe? ... Da ihr nach Geistesgaben strebt, gebt euch Mühe, dass ihr damit vor allem zum Aufbau der Gemeinde beiträgt. Deswegen soll einer, der in Sprachen redet, darum beten, dass er es auch auslegen kann. Denn wenn ich nur in Sprachen bete, betet zwar mein Geist, aber mein Verstand bleibt unfruchtbar. ... Ich danke Gott, dass ich mehr als ihr alle in Sprachen rede. Doch vor der Gemeinde will ich lieber fünf Worte mit Verstand reden, um auch andere zu unterweisen, als zehntausend Worte in Sprachen stammeln.“ (1. Korinther 14, 1-19)

Also ist das Sprachengebet ein direktes Reden oder Beten zu Gott hin und wohl immer für andere unverständlich, ja wohl sogar für einen selbst. Paulus redet hier sogar von „stammeln“. Er meint, dass es gut und notwendig ist, dass bei diesem Gebet innerhalb bzw. vor der Gemeinde auch einer ist, der es auslegen kann. Damit die Gemeinde erbaut wird, sozusagen „etwas davon hat“ (schwäbisch übersetzt).

... aha, so ist das also mit der „Sprachenrede“...

Eure Ulyria

Steckbrief von Hadassa



Ich bin Hadassa K.

- Das Licht der Welt erblickt habe ich am 03.01.1995.
- Ich komme aus Denkingen und war einige Jahre Mitglied der ETG Spaichingen.
- Jetzt wohne ich in Owingen.
- Beruf: Lobpreispastorin
- Bildungsweg: Von der Grundschule zur Realschule, über ein Musikinternat mit allgemeinem Abitur bis hin zum Studium an einer christlichen Musikakademie (Modern Music Ministry) mit dem Schwerpunkt Gesang
- Erkennungsmerkmal: Gottes Kind
- Wie andere mich beschreiben würden: Die Rothaarige mit den Locken, die singt und eigentlich immer Kleider anhat.
- Gottes Schöpfung, was finde ich am schönsten? Abgesehen davon, dass es so vieles gibt, was mich begeistert, sind es doch Gänseblümchen, die mich am allermeisten faszinieren.
- Eine Herausforderung in meinem Leben: Das Musikinternat mit 16
- Das Verrückteste, das ich jemals gemacht habe: Studieren ohne Geld! (Das war natürlich nicht alles, ihr dürft mich gerne persönlich auf Weiteres ansprechen.)
- Was hat mich geprägt? Fünf Brüder! Und Gottes Weg mit mir, mich davon zu überzeugen, dass Er allein mein Versorger ist, in jeglicher Hinsicht.
- Warum Lobpreispastorin? Ich möchte meine Leidenschaft für das Lob Gottes nicht für mich behalten, sondern teilen und vervielfachen. Als Künstlerin möchte ich Musik schenken, Talente fördern und ein Verständnis für Musik und Lobpreistheologie wecken.
- Lobpreis! Wofür? Als Nachfolger Gottes beschäftigen wir uns vor allem mit seinem Wesen. Versu-

chen wir, dieses zu beschreiben oder gar zu begreifen, kommen wir ganz automatisch in das Staunen über Gottes Herrlichkeit. Das Staunen führt uns in das Lob, welches uns in die Anbetung führt. Lobpreis ist eine Antwort auf die Offenbarung Gottes, ein Wiedergeben, was er uns gegeben hat. Letztendlich ist Lobpreis der Grund, warum wir existieren. Wir existieren, um Ihn zu ehren. Gott wohnt im Lobpreis.

- Warum Lobpreis mit Musik? Musik ist eine Art davon, Gottes Kreativität auszudrücken. Sie hat eine besondere Kraft und hilft uns, Gefühle auszudrücken. Die Bibel ist voller Aufforderungen, Gott mit Musik anzubeten.
- Meine Vision mit der Gemeinde: Meine Vision von Anbetung in der Gemeinde ist es, eine authentische, leidenschaftliche Lobpreiskultur zu schaffen und zu pflegen. WIR sind Lobpreis, von Gott dazu berufen. Ich wünsche mir, als Gemeinde ein Wohlgeruch und als musikalische Lobpreiserin ein Wohlklang für Gott zu sein. Ich möchte gemeinsam mit der Gemeinde eine Vision formulieren und mit ihr diesen Weg gehen. Jeder, durch das Vorleben auch die Gemeinde, soll verstehen, was er weshalb und wozu tut, und mit Verstand, Herz, Leib und Seele Gott die Ehre geben, die ihm gebührt.
- Meine Vision für mein Leben: Gottes Herz zu berühren.
- Welchen Song möchte ich euch mit auf den Weg geben? Dein Herz berühren – Outbreakband

Das Staunen der Anbetung



von Hadassa K.

Ich war 19 Jahre alt, als ich gerade mein Abitur abgeschlossen hatte. Mir war klar: Ich werde nie wieder in etwas investieren, wofür mein Herz nicht brennt. Und glaubt mir, sowas ziehe ich knallhart durch. Mir begegnete viel Missverständnis, eher wenig Vertrauen – schließlich bin ich ein Jungspund, der eigentlich noch nicht weiß, was er will und was wirklich wichtig ist im Leben. Doch, ich wusste genau, was ich will. Meinen Herzschlag konnte und wollte ich nicht überhören. Also stand ich ein Jahr lang jeden Morgen um 7:00 Uhr an einer Maschine – war das mein Herzschlag? Nein! Es ist nur so, dass ich nichts Großartiges leisten musste, um diese Maschinen zu bedienen. Ich war fest entschlossen, diese Arbeit zu verrichten, bis Gott spricht und mir einen Ort schenkt, an dem ich in meine Leidenschaft investieren kann. „Lebe deine Leidenschaft“ – der Werbeslogan einer christlichen Musikakademie. Das war's. Da muss ich hin. Wie ich die Studiengebühren für eine Privatschule stemmen will? Das haben sie mich alle gefragt. Meine Antwort war: Keine Ahnung, aber Gott ist groß. Es heißt ja anscheinend: Wer zuerst nach Gottes Reich und seiner Gerechtigkeit trachtet, der wird Versorgung von seinem Vater im Himmel empfangen. Darauf will ich vertrauen. Denn aus tiefstem Herzen wollte ich das Studium machen, damit ich Gott qualifiziert dienen kann und er mich einsetzt. Und so war es. Ich wurde versorgt. Das klingt jetzt alles so einfach, aber das war ein Weg, viele Vertrauensschritte, 1000 Überlegungen, all den Stimmen um mich herum Glauben zu schenken. Und heute kann ich sagen: Der Gott, der mich versorgt, das ist auch derselbe, der dich versorgen will, wenn du es zulässt.

Was wirklich meine Leidenschaft ist, was mein Herzschlag war und was er heute ist (sogar noch viel lauter), was ich in meinem Studium gelernt habe und was ich finde, was nicht an dir vorbeigehen darf, das teile ich jetzt mit dir.

Es geht um das Staunen und um die Schönheit der Anbetung.

Wenn du mich fragen würdest, was Lobpreis für mich ist, dann würde ich dir sagen: Lobpreis ist unsere Antwort auf Gottes Offenbarung. Es ist die Reflexion von Gottes Wesen. – Keine Sorge, darauf gehe ich im Folgenden näher ein.

Wenn ich jetzt also behaupte, dass Lobpreis all das ist, was Gottes Wesen entspricht, so behaupte ich ja auch im Umkehrschluss, dass all das, was Gottes Wesen nicht entspricht, auch nichts mit Lobpreis zu tun hat. Das wiederum bedeutet: Ich muss mich mit Gottes Wesen beschäftigen, damit ich weiß, was Lobpreis ist. Wie ist Gott? Was sind seine Charakterzüge? Zusätzlich gilt, eines nicht zu vergessen: Wenn ich Lobpreis feiere, dann sollte ich mich auch damit beschäftigen, was dem gefällt, den ich anbeete. Was gefällt Gott? Gefällt das Gott, was du machst? Die Antwort findest du in der Bibel. Oder du fragst ihn einfach direkt.

Lobpreis ist ein Lebensstil. Dazu gehören unter anderem auch die Liebesdienste an unseren Mitmenschen. Musik ist eine Möglichkeit, Lobpreis auszuführen, und eine Art davon, Gottes Kreativität auszudrücken. Die Bibel fordert uns auf, Gott mit Musik anzubeten:

Psalm 47,7+8: Singt und spielt zur Ehre unseres Königs! Denn Gott ist der König der ganzen Erde, preist ihn mit eurem schönsten Lied.

Mit eurem schönsten Lied. Nicht mit irgendeinem, nicht halbherzig, nicht irgendwie, sondern euer schönstes Lied! Das darf dich auch etwas kosten, das soll dich auch etwas kosten.

Psalm 33,3: Singt ihm ein neues Lied, singt und spielt, gebt euer Bestes!

Durch die Aufforderungen in der Bibel erkennen wir, dass Gott sich wünscht, angebetet zu werden, und ich möchte mich mit euch gemeinsam an die Anbetung Gottes nähern.

Das Staunen der Anbetung

Ich behaupte, dass wahre Anbetung immer etwas mit Staunen zu tun hat.

Das Wörterbuch sagt über das Staunen Folgendes: mit großer Verwunderung wahrnehmen / sich beeindruckt zeigen und Bewunderung ausdrücken / überrascht sein oder Respekt empfinden.

Dass Anbetung etwas mit Staunen zu tun hat, kann nicht anders sein. In Anbetung konzentrieren wir uns auf Gott, sein Wesen, seine Taten, Gott und Mensch im Vergleich. Das bedeutet, dass wir uns als begrenzte menschliche Wesen mit der unendlichen Größe unsres lebendigen Gottes beschäftigen und versuchen, das in Worte zu fassen. Dadurch kommen wir ganz automatisch ins Staunen. Und doch schaut man sich in den Gemeinden oder im Gottesdienst um und bemerkt, dass das Staunen eher nachlässt. Dass manche Anbetung leblos ist, liegt daran, dass wir zu wenig staunen, dass wir uns zu wenig auf Gottes Wesen ausrichten.

Doch Staunen ist heutzutage gar nicht mehr so einfach, könnte der ein oder andere sagen. Was Jesus für uns am Kreuz getan hat, haben wir ja schon hundertmal gehört. Gottes Charaktereigenschaften können wir langsam auswendig, weil wir sie jeden Sonntag hören. Außerdem haben wir hoch entwickelte Techniken und von den Weltwundern schon viel gehört. Wir sind abgebrüht und das Abnormale wird eher zur Normalität. Über was sollen wir staunen?

Albert Einstein hat einmal gesagt: Wer nicht mehr staunen kann, wer nicht mehr die tiefste Verwunderung empfinden kann, der ist so gut wie tot. Der ist

eine ausgeblasene Kerze.

Ist es unsere Aufgabe, eine ausgeblasene Kerze zu sein, oder sollten wir nicht eher unser Licht so positionieren, uns darum kümmern, dass es nicht ausgeht, sodass jeder es sehen kann?

Deshalb ein Aufruf: Verlernt nicht das Staunen, sondern lasst uns neu lernen, gemeinsam zu staunen, indem wir auf Gott schauen. Denn ich bin der Überzeugung, je mehr wir über Gott wissen und uns mit ihm beschäftigen, umso größer, tiefer und ehrfürchtiger

wird unser Staunen. Das Staunen nimmt mit der Masse des Wissens zu.

Und weil unser Gott unbegrenzt ist und wir nur begrenzt, werden wir es nicht schaffen, seine Größe zu fassen und zu begreifen. Dadurch werden wir in ein anbetendes Staunen geführt, das Staunen der Anbetung.

In der Bibel stehen einige Versuche, Gottes Wesen, seine Souveränität zu beschreiben. Lies doch mal Römer 11,33-36 oder Psalm 8,4-7.

Wie ist deine Haltung des Staunens über Gottes Größe?



Vielleicht merkst du, dass es sich lohnt, sich mit Gottes Wesen auseinander zu setzen. Es versetzt uns in ein Staunen, das voller Schätze steckt, die du nicht an dir vorbeigehen lassen solltest. Als Kind Gottes ist es dein Vorrecht, über Gottes Wesen und seine Schönheit zu staunen, und dankbar anzunehmen, dass wir nur begrenzte Wesen sind, die einen unbegrenzten Gott haben.

Lasst uns also keine ausgeblasenen Kerzen sein, sondern unser Licht entfachen, indem wir uns neu auf Gott ausrichten, damit jeder es sehen kann und angesteckt wird.

Eure Hadassa

Sturm



von Myriam W.

Mein erster Urlaubstag 2017 – yeah! Morgens brennt die Sonne schon früh vom Himmel und ich freue mich auf einen gechillten Badetag am See. Also los mit der Vespa und in Hagnau werfe ich mein Badetuch aus. Genüsslich lasse ich mich von den Bodenseewellen einlullen. Ab und an höre ich ein leises Grollen und ich sehe ein paar dunkle Wolken vorbeiziehen. Aber der Wind bläst sie immer wieder weg, nach rechts, nach links oder hinter mich. Immerhin ist es lauschig warm und ich will mir meinen wohlverdienten ersten Urlaubstag nicht von ein paar Wölkchen versauern lassen.

Doch später am Mittag kommt eine Windböe und plötzlich klatschen dicke Tropfen in mein Gesicht. Schnell raffe ich alles zusammen und laufe mit einigen anderen Badegästen eiligst Richtung Eingang. Da steht dann innerhalb weniger Minuten eine kleine Menschenchar unter einem Vordach, ob nass vom See oder vom Regen lässt sich schon nicht mehr so genau feststellen. Ich schiele nach oben und überlege, ob ich schnell auf die Vespa springen und Richtung Heimat losfahren soll.

Jedenfalls scheint das Gewitter nach zehn Minuten tatsächlich nachzulassen und weiter zu ziehen, wie mir mein Blick zum Himmel und den Wolken verrät. Also setze ich mich auf mein Bienchen und düse los. So ein bisschen Wasser wird mir doch nichts anhaben – bin ja schließlich nicht aus Zucker!

Keine 2 km weiter wird der Regen wieder heftiger, meine Motorradjacke hält das Wasser nicht mehr ab und die Jeans ist schnell völlig durchweicht. Igitt! Der Himmel wird wieder tiefschwarz, heftige Windböen kommen abwechselnd von vorne oder von der Seite

und die Straße hat sich minutenschnell in einen Fluss verwandelt. Mit den kleinen Vespa-Rädern fahre ich vorsichtig weiter. Bibbernd und betend sitze ich auf meinem Zweirad und will nur noch heim! Hilfe! Zwischen Immenstaad und Fischbach wird meine Fahrt dann jäh gestoppt. Stau auf der Straße – nichts geht mehr. Wasserbäche rinnen mir übers Visier und ich versuche, vorsichtig an den Autos vorbeizuschlingern. So ein Mist, da vorne sind mehrere Bäume auf die Straße gestürzt, hier geht wirklich nichts mehr! Jetzt fängt es auch noch an zu hageln! Direkt über mir schwingt sich das Gewitter zu neuen Höchstleistungen auf, offensichtlich dreht sich das Zentrum immer wieder um sich selbst und ich bin mittendrin. Ich schaue auf meine Hände am Bremsgriff (aus Stahl): Das ist nicht gut, überhaupt nicht gut! Kurz entschlossen lasse ich die Vespa mitten auf der Straße stehen und renne in Richtung des nächsten Autos. Mitsamt Helm und Montur stürze ich mich auf die Rücksitzbank und bin erst mal froh, aus dem Tumult raus und in Sicherheit zu sein. Irgendwann ist der Weg vorne freigeräumt und der Stau beginnt sich langsam in Bewegung zu setzen. Mir bleibt nix anderes übrig als wieder raus ins Unwetter, rauf auf die Vespa und die Hoffnung keimt in mir auf, dass ich mich bald auf meinem Sofa befinde. Immerhin sind es keine 3 km mehr nach Hause! Bald wird mir allerdings klar, dass ich mit meinem Minirädern, dem Wasser und Astgewirr auf der Straße hier nicht durchkomme. Also wieder umdrehen, zurück und über Kluftern fahren. Da hinten sieht es schon wieder heller aus. Doch wieder dreht das Gewitter und mir kommt eine grün-schwarze Regenwand entgegen, abermals mit Hagelkörnern vermischt. Mir wird klar: Ich muss sofort raus aus dem Chaos und irgendwo Unterschlupf finden.

Ha! – Keine 50 Meter weiter befindet sich ein Restaurant. Ich bleibe in engem Kontakt mit unserem Gott – und spüre inmitten der Angst: Dir passiert nichts – dafür sorgt Papa im Himmel!

Wenig später werde ich also pitschepatschenass regelrecht ins Restaurant reingeblasen. Gott sei's gedankt, dass hier geöffnet ist und die freundliche Wirtin bringt mir gleich zwei riesengroße Handtücher, um mich „trockenzulegen“. Wie ich sehe, bin ich nicht die einzige Gestrandete und tatsächlich hat es hier aus allen Himmelsrichtungen Urlauber, Camper, Badegäste oder Einheimische zusammengewürfelt. Da drüben sitzt eine Familie, denen es das Zelt weggespült hat. Rechts davon ein Mann, der eigentlich nur auf der Durchreise ist, und mir gegenüber ein älteres Ehepaar, das die ungeplante Rast nutzt und sich gleich ein deftiges Abendessen bestellt. Nach und nach purzeln noch mehr durchnässte und verfahrenere Hilfesuchende herein. Einige sind froh, dass hier auch Pensionszimmer zu vergeben sind, und die Wirtin freut sich über die volle Stube. Sie betont immer wieder, man müsse sich schließlich helfen und so ein Unwetter wäre ja wirklich überirdisch.

Wir schwanken zwischen Aufregung, Hilflosigkeit und vermeintlicher Ergebenheit. Schüttelnde Köpfe und reges Geplapper zeigen, dass uns das gerade Erlebte sehr aufwühlt. Wie es wohl zu Hause aussehen wird? Und vor allem, wie und wann komme ich nach Hause? Noch immer toben Wind und Regen ungebrochen. Draußen heulen unablässig die Feuerwehirsirenen. Nach zwei Stunden kehrt endlich fast sowas wie Ruhe ein. Das ältere Ehepaar schmeißt eine Runde Kaffee und beide agieren mit stoischer Gelassenheit, die wohl auf Lebenserfahrung gründet. Die Gespräche haben sich mittlerweile weg vom Unwetter hin zu anderen Themen entwickelt und ich stelle fest, dass hier eine ziemlich gemischte Truppe zusammen sitzt.

Erschöpft schweifen meine Gedanken ab ... Was für ein Tag! Da plant man einen gemütlichen Badetag und findet sich am Ende im Irgendwo. Das ist doch echt metaphorisch.

Wie im normalen Leben: Wir planen unsere Lebensläufe. Und es kommt doch ganz anders. Zwischendrin meint man, man hat es im Griff, und dann werden einem ein paar Bäume in den Weg geschmissen. Letztendlich lenkt uns Gott woanders hin und wir sind froh, endlich den schützenden Unterschlupf zu finden. So landen wir in einer Gemeinschaft, die unterschiedlicher nicht sein könnte, und sehen uns vor der Her-

ausforderung, uns mit einer Vielfalt von Menschen zu beschäftigen, die wir uns vielleicht so nicht herausgesucht hätten. Das erinnert mich doch stark an Gemeinde. Da purzeln wir aus unseren turbulenten Lebensumständen und aufgrund einer überlebenswichtigen Entscheidung hinein ins Gotteshaus und befinden uns unter seinen schützenden Flügeln. Erleichtert und froh lassen wir uns erst mal nieder. Und finden uns dann inmitten von kontrastreichen Gesprächen, Predigten, Ausrichtungen, Erfahrungsberichten ...

Klar, in einer größeren Gemeinde kann man sich seinen Haufen suchen, der ähnlich tickt und denkt wie wir. Doch glaube ich, dass Gott uns genau das auch als Wachstumspotenzial schenkt, uns an den Andersartigen, den Ruhigen oder Lauten, den Bibelzentrierten oder Charismatischen, den still Betenden oder wild Tanzenden zu reiben und miteinander zu wachsen.

Nicht davon zu laufen und „meine“ Truppe in der Gemeinde (oder anderen Gemeinde) zu suchen, die meiner Meinung oder Auslegung oder Glaubensart ist. Sondern und vor allem mit der Vielfalt unterwegs sein und meine Persönlichkeit, meine Glaubensstiefe, mein Gottesbild verfeinern und korrigieren lassen. Das kann dann auch mal weh tun oder was kosten – bringt uns aber definitiv weiter.

Das Wertvolle dabei ist, wenn wir auf das schauen, was uns eint, nämlich Jesus, und seinen Auftrag leben.

An eurer Liebe zueinander werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid. Joh. 13,35

Schließlich müssen wir auch wieder raus ins Gewitter und schauen, welchen Keller es noch auszupumpen gilt oder wo gerade mal wieder ein Baum auf der Straße liegt, und im Chaos helfen (um bei dem Bild zu bleiben).

Tja, und so bin ich dann also nach vier Stunden Odyssee durch dieses Unwetter auch wieder nach Hause gekommen. Der Regen hat leider nicht nachgelassen. Der Wind auch nicht. Meine Jeans ist immer noch klatschnass und ich sehe aus wie eine Katze, die ins Wasser gefallen ist. Das freundliche ältere Ehepaar hat mir auf den Weg mitgegeben, dass man manche Ereignisse einfach durchstehen muss und vor allem immer alle Fenster zumacht, bevor man das Haus verlässt, gell! Und dann haben sie mich nasse Katze in ihr Auto gepackt und nach Hause gefahren. Das war ein echter Liebesdienst. Was war ich froh!

Eure Myriam

Gedanken zur Jahreslosung 2018

von Anna B.

Ich habe das Privileg, die Jahreslosung 2018 auf eine Leinwand zu bringen. Für mich ist das eine „große“ Herausforderung. „Groß“ im wahrsten Sinne des Wortes, denn die Leinwand ist mehr als einen Meter breit und hoch. Auf der einen Seite freue ich mich sehr, dieses Projekt, mit welchem ich mich seit vielen Monaten beschäftige, endlich umzusetzen. Auf der anderen Seite habe ich weder Kunst, Malerei noch Kalligrafie studiert und bin im Grunde Laie auf diesem Gebiet. Aber dann denke ich, dass es nur darum geht, einen Bibelvers auf eine Leinwand zu schreiben, und dem fühle ich mich durchaus gewachsen.

Die Jahreslosung 2018 ist aus Offenbarung 21,6:

Gott spricht: Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers umsonst.

Annäherung an den Bibelvers und erste Gedanken dazu

Ich nähere mich dem Vers, indem ich ihn in verschiedenen Übersetzungen lese. Was mir als Erstes auffällt, ist die Tatsache, dass diesem Satz ein anderer vorangeht und somit die Jahreslosung „nur“ der zweite Teil des sechsten Verses ist. Der erste Teil lautet (Luther Übersetzung): „Und er sprach zu mir: Es ist geschehen. Ich bin das A und das O, der Anfang und das Ende.“

Meiner Ansicht nach verleiht der erste Teil dem zweiten mehr Gewicht. Ich sehe das so:

Gott, der Schöpfer aller Dinge, unser himmlischer Vater, der Anfang und das Ende, der König, der auf dem Thron sitzt und alles neu machen wird, spricht:

Ich will – sein Wille, seine Vision, sein Plan, sein wahr werdender Wunsch ist, ...

dem Durstigen geben – er gibt nicht jedem, sondern

nur den Durstigen, er zwingt niemandem etwas auf, er gibt, er schenkt, er spendet, er offeriert, er macht Durstigen ein Angebot, er versorgt, er ist der Aktive in dieser Handlung, er gibt bedingungslos – niemand muss davor etwas geleistet haben oder sich das Wasser verdienen

von der Quelle des lebendigen Wassers – nicht abgestandenes aus einer Zisterne, aus dem Wasserhahn oder aus einer Plastikflasche stammendes Wasser, sondern reines, edles, ursprüngliches Quellwasser, das Leben spendet, heilt, reinigt, den „Durst nach mehr“ stillt

umsonst – bedingungslos, geschenkt, kostenlos, „einfach so“

Worauf soll der Fokus gesetzt werden? Was ist für unsere Gemeinde „dran“? Ist es wichtig, dass GOTT direkt zu uns spricht, oder geht es um Menschen, die durstig nach Leben sind. Ist der Fokus eher auf der QUELLE als solcher zu setzen oder eher auf das WASSER, welches als LEBENDIG beschrieben wird? Und wie sieht es mit diesem Wörtchen UMSONST aus? Ist das der Schlüsselbegriff?

Ich sehe mir verschiedene Bilder von Quellen, Wasser im Allgemeinen und Bilder mit Thema „Durst“ an, aber ... es bringt mich nicht weiter.

Erste Panik überfällt mich! Ich bereue meine Entscheidung! (Ich bin keine Malerin! Wie stelle ich Steine, aus denen eine Quelle entspringt dar, damit sie als solche erkannt werden, usw. ...)

Was ist wichtig und was nicht? Was soll hervorgehoben werden? Was hat Priorität? Welche Schriftarten passen zu dieser Bibelstelle? Welche Hintergrundfarben unterstreichen den Vers?



Umsetzung

Den ersten Buchstaben widme ich traditionell unserer Gemeindegeneration 70+ als „dickes und fettes Dankeschön“. Ohne sie wäre unsere Gemeinde heute nicht da, wo sie ist. Ich bin überzeugt, dass die zahlreichen Gebete dieser Generation wirken und uns als Gemeinde zum Segen geworden sind und weiterhin werden. Diese Generation ist ein beständiger und (Gott sei Dank!) wohlwollender Teil unseres Fundaments.

Zusätzlich wollte ich das Wort „Gott“ mit einem Sonnengelb im Hintergrund und einer kleinen Krone als Zeichen seiner Majestät hervorheben. Für den Teil „Ich will dem“ und „geben von der“ wählte ich eine klare, deutliche Schrift, da es sich um zwei starke, klare, eindeutige Verben handelt: wollen und geben. Das Wort „Durstigen“ schrieb ich weniger „abgehackt“, da „Durst“ meistens nicht „von jetzt auf gleich“ entsteht, sondern eher eine Art steigenden Prozess beinhaltet.

Von Anfang an war für mich klar, dass die Quelle aus Stein oder Felsen entspringen soll. Ich habe versucht, Wasser, was wiederum eher statisch ist, aus einer Quelle sprudelnd und lebendig darzustellen.

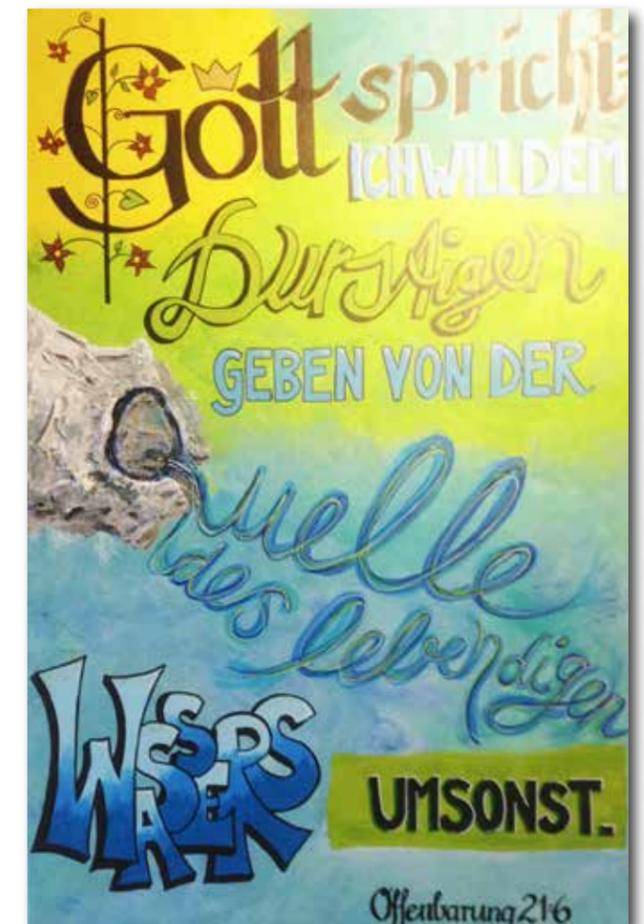
Zu guter Letzt steht dieses Wörtchen „umsonst“. In der Interlinear-Übersetzung (griechisch-deutsch) steht anstatt „umsonst“ das Wort „geschenkweise“. Ich finde, dass es sich in deutscher Sprache wohlwollender anhört, wenn etwas „geschenkt“ ist, als wenn es „umgesucht“ ist.

Dieses „lebendige Wasser“ kann nicht gekauft werden. Es kann nur von Gott, dem Schöpfer, „geschenkt“ werden und er, nur er, verschenkt es an alle, die durstig sind und es sich geben lassen möchten.

Fazit

Einige Leser mögen denken, dass ich mir den ganzen „Gedankenkram“ hätte sparen können und einfach nur einen Teil eines Verses auf Papier hätte bringen sollen. Ja, im Grunde ist es ja genau das: ein Teil eines Bibelverses auf Papier. Wer diesen Teil jedoch „schmeckt“, durchbuchstabiert und aus verschiedenen Perspektiven betrachtet, der hat mehr davon. Oder?

Anna



Die fünf Sprachen der Liebe



von Bernita S.

Was hat Liebe mit Sprache zu tun? Sehr viel! Im 1. Korintherbrief 13,1 (Gute Nachricht Bibel) steht:

Wenn ich die Sprachen aller Menschen spreche und sogar die Sprache der Engel, aber ich habe keine Liebe – dann bin ich doch nur ein dröhnender Gong oder eine lärmende Trommel.

Es nützt wenig, wenn ich sprachlich begabt bin und die gesprochene Sprache gut wiedergeben kann. Denn wenn mein gesprochenes Wort, meine Lebensweise und das Einfühlungsvermögen in meinen Gesprächspartner nicht zueinander passen und authentisch sind, dann kann ich mit meinen Worten den anderen enttäuschen und verletzen oder sogar verurteilen.

Liebessprachen

Gary Chapman, ein amerikanischer baptistischer Pastor, Seelsorger, Paar- und Beziehungsberater, hat das paartherapeutische Konzept „Die fünf Sprachen der Liebe“ entwickelt. Es wurde in viele Sprachen übersetzt und findet inzwischen auch im weltlichen Bereich viel Beachtung.

Laut Chapman gibt es fünf Wege, dem anderen seine Wertschätzung und Liebe mitzuteilen. Er nennt diese „Die fünf Sprachen der Liebe“. Daneben gibt es auch „Dialekte“ dieser Liebessprachen.

1. Lob und Anerkennung

Mut machende Worte und Komplimente

Diese tragen zum Wohlergehen des anderen bei. Hier geht es nicht um die Erfüllung eigener Wünsche. „Dialekte“ sind Bestätigung, Ermutigung, Freundlichkeit, Bitten (statt Forderungen) und Vergebung.

2. Zweisamkeit – Zeit nur für den anderen

Ungeteilte Aufmerksamkeit und Zeit zu zweit

Diese zeigen dem anderen, dass wir ihm einen Teil unseres Lebens und damit unsere Liebe schenken. „Dialekte“ sind intensiver Gedankenaustausch über Erfahrungen, Gedanken, Gefühle, Sehnsüchte usw., Selbstoffenbarung (eigene innere Vorgänge dem anderen nachvollziehbar machen) und gemeinsame Unternehmungen.

3. Geschenke, die von Herzen kommen

Zeichen weitergeben, dass ich an den anderen denke

Geschenke sind sichtbare Zeichen der Liebe. Dabei spielt der materielle Wert eine untergeordnete Rolle. Es geht vielmehr um die Tatsache, dass ich mich mit dem anderen gedanklich beschäftige. Dabei ist es wichtig, die Interessen und Vorlieben des anderen zu erkunden. Ein „Dialekt“ ist, dass man bei einer Krise dem anderen durch persönliche Gegenwart beisteht.

4. Hilfsbereitschaft

Gefälligkeiten und Dienstleistungen

Gutes zu tun und Hilfestellungen jeder Art sind Liebesbekundungen, die Zeit, Planung, Mühe und Kraft erfordern. Um einschätzen zu können, was dem anderen wirklich eine Hilfe sein kann, sollte man gemeinsam eine entsprechende Wunschliste im Gespräch erarbeiten. Außerdem ist es wichtig, die eigenen Vorstellungen von Hilfsbereitschaft zu hinterfragen.

5. Zärtlichkeit

Beziehungsfördernde Berührung

Hier geht es um einfühlsame Berührungen, damit sich der andere wohlfühlt und sich bestätigt fühlt. Es geht auch hier nicht um die eigene Bedürfnisbefriedigung. „Dialekte“ sind unauffällige Berührungen so ganz

nebenbei, die dem anderen gut tun. Bei Paaren kommt die Sexualität dazu.

Die Liebessprachen des anderen entdecken

Selten hat man nur eine Liebesprache. Eine oder zwei sind meist besonders ausgeprägt. Diese zu entdecken, ist die jeweilige Aufgabe. Wenn ich meine eigenen Liebessprachen kenne und diese beachtet haben möchte, dann fällt es mir auch leichter, bei meinem Gegenüber diese ausfindig zu machen und umzusetzen. Wenn wir gegenseitig die entsprechende Liebessprache anwenden, kann Veränderung zum Guten geweckt und erlebt werden.

Hilfreich können dabei folgende Fragen sein:

- Wodurch wird mir am deutlichsten bewusst, dass mein Gegenüber mich mag, wertschätzt und liebt?
- Wonach sehne ich mich am meisten?
- Was kränkt mich ganz besonders am Verhalten meines Gegenübers?
- Gibt es etwas, das ich von meinem Gegenüber erbitten möchte?
- Wie bekunde ich meinem Gegenüber meine Wertschätzung und Liebe für ihn?

Euch allen wünsche ich, dass ihr eure Liebessprache(n) entdecken dürft und dass ihr dadurch auch die jeweilige Liebessprache eures Gesprächspartners finden könnt.

Bernita

„Liebe ist eine Entscheidung, die täglich neu getroffen werden muss.“ Gary Chapman

Kostenloser Online-Test ...

- ... für Einzelne: http://www.ehevorbereitung-online.ch/daten/Liebessprachen_Einzeln/Liebessprachen_Einzeln.htm
- ... für Paare: http://www.ehevorbereitung-online.ch/daten/Liebessprachen_Paare/Liebessprachen_Paare.htm

Literatur : Gary Chapman hat inzwischen für viele Beziehungskonstellationen seine „Fünf Sprachen der Liebe“ zugeschnitten. Hier ist eine kleine Auswahl von ihm und seinen Mitautoren:

- Die 5 Sprachen der Liebe: Wie Kommunikation in der Ehe gelingt
- Die 5 Sprachen der Liebe für Familien
- Die 5 Sprachen der Liebe für Kinder: Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen
- Die 5 Sprachen der Liebe für Teenager
- Die 5 Sprachen der Liebe für Singles
- Die 5 Sprachen der Liebe für Wenig-Leser (mit Comics von Daniel Peter)

Und es gibt sogar ein Buch, in dem Chapman beschreibt, wie wir die Liebessprache entdecken, mit der Gott zu und mit uns spricht:

- Die 5 Sprachen der Liebe Gottes.

BUCHTIPP



Von der Kunst, unbeschwert zu leben

Besser schlafen, gelassener leben und endlich wieder Lebensqualität erfahren: Dieses Buch bietet sorgengeplagten Menschen echte Perspektiven.

Folgen Sie Daniel Plessing auf seiner ganz persönlichen Reise vom Sorgenmenschen zum Vertrauensmenschen. Er orientiert sich dabei an der berühmten Sorgenpredigt von Jesus, die er humorvoll mit seinem Alltag als Pastor und Familienvater verknüpft.

Seminar „Erfolgreich erziehen“

von Anna B.

Am 17. und 18. November fand das Seminar „Erfolgreich erziehen“ mit Dr. Jörg Dieterich im alten Saal der Kirche Lindenwiese statt. Anwesend waren zur Hälfte Interessierte aus dem Umkreis Überlingen, Markdorf, Pfullendorf und zur anderen Hälfte Interessierte aus der Kirche Lindenwiese. Das Folgende ist eine kurze Zusammenfassung des Seminars aus meiner Sicht. Sie deckt deswegen auch nicht alle Aspekte ab. Das Seminar war in drei Teile aufgeteilt, die abhängig voneinander als Konzept für „Erfolgreich erziehen“ stehen.

1. Zuversicht

Wer Zuversicht ausstrahlt, ist einer, dem man gerne folgt. Um so zu werden, wurden drei pädagogische Konzepte vorgestellt:

- Ich selber muss Zuversicht ausstrahlen.

Der Referent erklärte dieses Konzept mit einem Beispiel aus dem sechsten Kapitel des Lukasevangeliums:

47 Wer zu mir kommt und hört meine Rede und tut sie – ich will euch zeigen, wem er gleicht.

48 Er gleicht einem Menschen, der ein Haus baute und grub tief und legte den Grund auf Fels. Als aber eine Wasserflut kam, da riss der Fluss an dem Haus und konnte es nicht erschüttern; denn es war gut gebaut.

49 Wer aber hört und nicht tut, der gleicht einem Menschen, der ein Haus baute auf die Erde, ohne Grund zu legen; und der Fluss riss an ihm, und es fiel gleich zusammen, und der Einsturz dieses Hauses war gewaltig.

Zusammenfassend auf den Punkt gebracht: Ein Mensch, der Zuversicht ausstrahlt, ist ein Mensch, welcher tief „buddelt“ und den Grund des Hauses auf Fels legt.

- Ich ahme Menschen nach, welche Zuversicht ausstrahlen.

Ein solcher Mensch liest viele Ratgeber, versucht vieles, was er sieht und hört, hat jedoch kein „eigenes Standing“. Er ahmt ein Vorbild nach. Zusammenfassend auf den Punkt gebracht: Das wird nicht funktionieren.

- Ich borge mir ein pädagogisches Konzept.

Ein solcher Mensch hält fest an einem Konzept, welches von irgendwem irgendwann „erfunden“ wurde.

Zusammenfassend auf den Punkt gebracht: Das wird nicht funktionieren.

Am Ende des ersten Teils wünschte uns der Referent, dass das Gesagte nun in uns gären soll wie ein Hefepilz ...

Mein Fazit: Es gärt ... und gärt ... und gärt ... und ich habe den Eindruck, dass ich endlich das Buch „Von der Kunst, sich selbst zu führen“ von Thomas Härry weiterlesen sollte. Denn darin geht es auch um „tiefer liegende Dinge“ und um das „Buddeln bis zum Fels“.

2. Ziele

Einstieg in den zweiten Teil war eine Auseinandersetzung mit den Worten Wahrheit und Richtigkeit, Beweis und Glaube, Logik und Evidenz und dem Satz: „Wenn etwas wirklich wichtig ist, ist RICHTIG nicht WICHTIG.“

Danach kamen wir wieder auf das Bild des auf Fels gebauten Hauses. Um ein Ziel zu formulieren, muss ich wissen, dass ich im Fels verankert bin. Ich brauche ein „Standing“ (Stehvermögen), um zu wissen, wohin ich will.



Den Glauben daran, dass ich auf festem Felsen stehe, kann mir niemand wegnehmen. Ich selbst bin mir sicher und benötige keine Beweise. Für mich ist das einfach wahr. Anderen Menschen kann ich diesen Felsen nicht durch Beweise, sondern nur durch mein Vorbild vermitteln.

Wenn ich dieses Wissen ausstrahle, strahle ich Zuversicht aus und ich werde eine Person, welcher gerne gefolgt wird. Meine Zielsetzung wird als stringent wahrgenommen – auch von Kindern, Teenies und Jugendlichen.

3. Technik (Werkzeuge)

Im dritten Teil unseres Seminars ging es um Techniken für Verhaltensänderungen.

Menschen sind „Gewohnheitstiere“. Sie ändern ihr Verhalten nur, wenn ...

- ... es nicht anders geht. (Das hat meistens mit Angst zu tun.)
- ... der erhoffte Nutzen die erwarteten Kosten deutlich übersteigt. (Kosten-Nutzen-Bilanz)
- ... es in unausweichlicher Unordnung enden würde: (Der Mensch braucht eine Art von Ordnung, um zu (über)leben. Oft gilt: „Ob es besser wird, wenn es anders ist, weiß ich nicht. Aber dass es anders werden muss, wenn es besser werden soll, weiß ich.“)
- ... er „in sich gekrümmt ist“, depressiv/unruhig wird und Trost braucht.

Zusammenfassung

Wenn ich als Erziehender zuversichtlich bin, in Fels verankert und von meinen Zielen für das Kind überzeugt, kann ich mithilfe von Werkzeugen erfolgreich erziehen.

Persönliches Fazit

Im Grunde war es weniger ein Erziehungsseminar im klassischen Sinn, sondern eher ein „Selbsterkennungsseminar“ im Sinne von „Was für ein Erziehungsberechtigter bin ich denn eigentlich?“ Es ging weniger um Kinder und wie diese „ticken, austicken oder überticken“, sondern darum, wie wir Eltern, Erzieher, Lehrer, etc. „ticken“.

Alles in allem fand ich das Seminar sehr inspirierend und es hat mich definitiv zum Nachdenken gebracht darüber, warum wir überhaupt „erziehen wollen“. Welche Ziele wir als Erziehungsberechtigte verfolgen und warum.

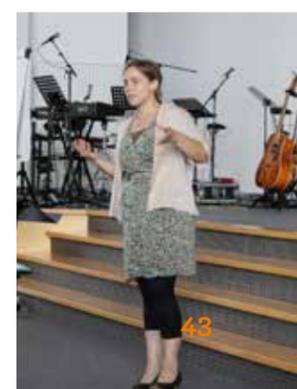
Worüber ich wieder neu dankbar geworden bin, ist die Tatsache, dass ich, weil ich mit Gott unterwegs bin, auf Fels gebaut habe und mich tief verankern kann. Ich wüsste gar nicht, wie und wo ich mich verankern könnte, wenn ich annähme, dass es keinen Gott gäbe oder nur so eine „schwabbelige, undurchsichtige göttliche Möchte-gern-Macht“ – wie sollte so ein Konstrukt Halt geben?

Ich bin tief überzeugt (absolut stringent – ich hoffe, ich verwende dieses Fremdwort hier richtig 😊), dass unser himmlischer Vater ein starker Fels ist, auf dem mein Lebenshaus sicher stehen kann – egal was auch immer mich wegschütten möchte.

Anna



Impressionen aus dem Gemeindeleben



Um was geht es im Leben?



von Zoë P.

Um was geht es im Leben? Dir, Herr, alles zu geben?
Oder prinzipiell um die Liebe zu dir und zu den Menschen?

Leider so begrenzt durch meine Sünde, was bedeutet die Zielverfehlung meiner Taten.

Ja, was ist das Ziel? Und was war es von Anfang an, als alles begann?

Ein Gott der Beziehung hat dich & mich erschaffen, angeschaut und einfach nur gesagt: „Gut.“
Macht dir das Mut? Oder ist es dir egal, weil da noch so viel mehr ist in deinem Leben,
Enttäuschung, Wut, Trauer und vielleicht auch Hoffnungslosigkeit, Orientierung und Sinn –
Fehlt er dir vielleicht?

Manchmal ist das Leben zäh und der Glaube so oft angefochten, denn um was es geht im Leben, ist die Beziehung Gott und Menschen. Und die Wahrheit ist, ob ich's hören will oder nicht, nur Jesus füllt die Leere aus in dem brüchigen Lebenshaus.

Der König aller Könige liebt dich! Du bist ihm nicht egal. Und dennoch wird er dich niemals dazu zwingen, ihm dein Leben zu bringen und ihn anzubeten.
Anbetung bedeutet nicht, völlig kopflos durch die Gegend zu laufen, niemals zu zweifeln oder zu straucheln. Es ist ein Ausdruck der Liebe und von Vertrauen.

Doch – wieso solltest du es tun?

Dazu gibt es viele Gründe, doch den einen kann ich dir geben: Jesus kann erfüllen dein Leben. Durch ihn wird Freude möglich und er errettet – nichts ist ihm unmöglich.

Willst du seine Liebe erwidern – oder nicht?

Wer bittet, dem wird gegeben, so steht es geschrieben und wer sucht, der wird finden.

Gott schenkt das Wollen und das Vollbringen und genauso wie Anbetung mehr ist, als nur Lieder singen, ist für Jesus leben mehr als ein Herumvegetieren.

Und Jesus, ich will dich bitten, ich will dich lieben, so wie meinen Nächsten, denn die Liebe verändert alles.
Und ich weiß, ich bin so fehlbar und bin gescheitert, an der Liebe und am Dienen und am Lobpreis.

Denn, das steht für mich fest, geht es um Gott und nicht um die Welt, er ist wichtiger als der Rest.
Und damit ihr mich nicht falsch versteht, die Menschen sind damit einbegriffen.

Jesus, wir brauchen dich, und genauso ich, denn wenn ich ehrlich bin, werde ich sehen: Ich werde niemals ganz verstehen.
Doch du bist gut und die Hoffnung im Leben, wir dürfen annehmen, es ist uns vergeben.

Und was du auch tust, Gottes Liebe zu dir steht fest: Denn selbst wenn du dich dazu entscheidest, dich von ihm abzuwenden und ihm nicht zu geben, dein Leben, wird er dich dennoch lieben, aber auch trauern, denn das, um was es geht im Leben, es mit Gott zu teilen, zu lieben und im Licht zu sein, wäre dir nicht gegeben.

Eure Zoë

Willkommen in der Lindenwiese

Überblick über die Aktivitäten und Angebote unserer Kirche – aktuelle Infos jeweils auf unserer Homepage: www.lindenwiese.de.

Gottesdienst/Kindergottesdienst:

Sonntag, 10:30 Uhr
Oder via Livestream
www.lindenwiese.de

Pfadfinder „Royal Rangers“:

(ab 1. Klasse)
Freitag, 17:00 Uhr (außer Ferien)

Teenieclub „U16“:

(ab 6. Klasse bis 15 Jahre)
Mittwoch, 18:30 Uhr (außer Ferien)

Jugendgruppe „Jugi“:

(ab 15 Jahre)
Freitag, 20:00 Uhr

Frauenabend „Flourish“:

Mittwoch, 19:30 Uhr (einmal im Monat)

Männerabend „Motion Männer unterwegs“:

Mittwoch, 19:30 Uhr (einmal im Monat)

Taizé-Gebets-Abend:

Sonntag, 19:00 Uhr (einmal im Monat)

Kleingruppen „Hauskreise“:

(Beten, Austausch, Bibellesen)
Verschiedene Abende unter der Woche, bei Interesse bitte Anfrage an: hauskreise@lindenwiese.de

Gemeinsames Mittagessen „Stehimbiss“:

Sonntag, 12:15 Uhr (einmal alle paar Wochen)

„TischleinDeckDich“:

Sonntag, 12:45 Uhr
(immer, wenn kein Stehimbiss ist)
Jeder bringt etwas mit.

Eheabende:

(einmal im Quartal)
Siehe Homepage

Kurse und Schulungen:

(z. B. Glaubensgrundkurs, Endlich-Leben-Gruppen)
Siehe Homepage oder aktuelle Flyer

Leih-Bücherei:

Im Untergeschoss
Am Sonntag nach dem Gottesdienst

Mitarbeit in der Kirche:

Jeder darf mitmachen! Eine Jobbörse befindet sich im Gottesdienstsaal.

Zeitschrift „LiwiNews“:

Diese Zeitschrift, die du in Händen hältst, erscheint vier Mal im Jahr als Printausgabe und online auf unserer Homepage.

Newsletter „E-LiwiNews“:

Wenn gewünscht, anmelden unter: sekretariat@lindenwiese.de

Gesprächsangebot der Pastoren:

Dr. Thomas Dauwalter/Daniel Plessing
(Kontaktdaten siehe Rückseite)

Fragen/Anregungen/sonstige Anliegen:

Auch dafür stehen die Pastoren sowie das Gemeindebüro gerne zur Verfügung:
sekretariat@lindenwiese.de

Ansprechpartner für die gesamte Jugendarbeit:

Dominic Pfenninger
(Kontaktdaten siehe Rückseite)

Ansprechpartner rund um Musik:

Hadassa Krämer
(Kontaktdaten siehe Rückseite)

Spenden:

Die Kirche Lindenwiese finanziert sich ausschließlich über Spenden. Wir freuen uns über Beteiligung.
(Kontoverbindung siehe Rückseite)

Kontaktpersonen

Pastor Dr. Thomas Dauwalter

Tel. Büro: 07551 989 1121

Tel. privat: 07771 1873

thomas.dauwalter@lindenwiese.de

Pastor Daniel Plessing

Tel. Büro: 07551 989 1122

Tel. privat: 07553 917 181

Handy: 0160 2385961

daniel.plessing@lindenwiese.de

Jugendpastor Dominic Pfenninger

Tel. Büro: 07551 989 3681

dominic.pfenninger@lindenwiese.de

Jugendpastorin Anna-Lena Pfenninger

Tel. Büro: 07551 989 3681

anna-lena.pfenninger@lindenwiese.de

Lobpreispastorin Hadassa Krämer

Tel. Büro: 07551 989 1123

hadassa.kraemer@lindenwiese.de

Gemeindekalender online



Hier geht es zum Lindenwiese-Google-Kalender. Einfach QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet scannen. Wer den Kalender in seinen digitalen Kalender einbinden möchte, kann auch den Link zum iCal-Kalender haben. Kurze Info an: termine@lindenwiese.de

Klickt man auf der Homepage unter www.lindenwiese.de auf das rechte Symbol, erscheint ebenfalls der Lindenwiese-Google-Kalender. Alle Termine gibt es im Eingangsbereich der Lindenwiese sowie zum Download auf der Homepage.

Predigt online



**KIRCHE
LINDENWIESE**

Die Predigten sind unter www.predigt.lindenwiese.de online zu hören. Wir sind bemüht, die Predigten zeitnah ins Netz zu stellen.

Kindergottesdienst

Während des Gottesdienstes findet im Untergeschoss das spannende Kinderprogramm „**Volle Kanne**“ statt. Die Kinder treffen sich schon vor Beginn des Gottesdienstes im Untergeschoss. Dazu sind alle Kinder eingeladen.

Kontaktaten

Kirche Lindenwiese

Lindenbühlstr. 50

88662 Überlingen-Bambergen

info@lindenwiese.de

www.lindenwiese.de

Herzlichen Dank für die durch Ihre Spende zum Ausdruck gebrachte Verbundenheit:

IBAN: DE70 6905 0001 0001 0298 83

BIC: SOLADES1KNZ

Konkrete Projekte zur Unterstützung auf Anfrage!



Impressum

Redaktion: Daniel P., Bernita S., Karin W., Klaus S., Monika G., Myriam W.,

Beiträge: Thomas D., Daniel P., Bernhard O., Bernita S., Klaus S., Carsten W., Myriam W., Karin W., Zoë P., Joachim M., Regina D., Achim D., Monika G., Mareike M., Hadassa K., Anna B.

Fotos: Liron B., Doris D.

Malereien: Carsten W.

Zusendungen an: liwinews@lindenwiese.de