Das christlich-psychologische eMagazin

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich

INTERAKTIV

Thema:

Ein Habender werden

2.2|2016

Titel und Seite 2: Fotomontage : H. Wirth / Foto: © WavebreakmediaMicro - Fotolia.com

Editorial

Das gesunde Haben, um das es in dieser Ausgabe von ge|halt|voll gehen soll, umfasst ein breites Spektrum von Inhalten. Kleine und große Dinge, Erinnerungen, Ideen und Wissen, Gaben, Beziehungen, andere Menschen gehören bereichernd zu uns.
Gesundes Haben steht zunächst im Gegensatz zu einem ungesunden Haben, einem Haben, bei dem ich mir aus Besitz meinen Selbstwert addiere oder das von Gier oder Ungerechtigkeit durchsetzt ist. Es steht auch im Gegensatz zum NichtHaben und zum NurHaben (siehe Seite 13).

Gesundes Haben ist im Kern ein „schöpferisches Haben“, bei dem wir nicht festhalten oder abhängig sind, sondern das, was wir haben, als Geschenk verstehen, es umzusetzen und nachhaltig zu vermehren lernen, auch mit anderen zu teilen, es weitergeben, ja, auch weiterentwickeln können.
Schöpferisches Haben, das heißt auch, überhaupt die Augen geöffnet zu bekommen, wie reich wir sind, was alles neben materiellen Gütern noch zu uns gehört. Auch den Blick geöffnet zu bekommen für unseren Nächsten, was dieser hat, ohne Neid und ohne Geringschätzung.
Bei gesundem Haben kommt es vor allem auf die Kleinigkeiten an. Denn was ist schon wirklich groß in Gottes Augen?

Was Haben - gesundes, schöpferisches, ungesundes, NichtHaben oder NurHaben - alles in Bewegung bringen kann: Lassen Sie sich überraschen!

Ihr Werner May, Herausgeber

Hennry Wirth, Creative Director

Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen, mag ungewohnt sein:
Hilfreiche Tipps (vergrößern, ausdrucken...) dafür finden Sie hier
So bestellen Sie eine Printausgabe von 2.2
Werden Sie ge|halt|**voll** Abonnent

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

Mit einem Klick sind Sie bei den bisherigen Themen

ge|halt|**voll** **Nr.1**
gehalten: Urvertrauen
halten: Kreativität
gehaltvoll: Vorfreude

ge|halt|**voll** **Nr. 2.1**
gehalten: Vom Sorgen befreit

ge|halt|**voll** **Nr. 2.2**
halten: Ein Habender werden

Und das kommt noch in diesem Jahr

ge|halt|**voll** **Nr.2.3**
gehaltvoll: Expeditionen ins Ja-Land

Geplant sind dann 2017:

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

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

ge|halt|**voll** **Nr. 3.3**
gehaltvoll: Die Kunst des Verzichtens

gehalten + halten = gehaltvoll

Inhalt Nr. 2.2

3 Editorial
4 Gebrauchsanleitung, ge|halt|volle-Themen
5 Inhaltsverzeichnis
6 Was Leser von dieser Ausgabe erwarten.

>> halten: Ein Habender werden

2.2

8 ***„Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt.“***
(Arthur Schopenhauer)

10 Ein Habender werden
14 Über wenigem getreu sein (Mt. 25, 14-29)
16 Ein Tag auf dem Weg ein Habender zu werden: Zwei Berichte von Georgia Mix und Elmar Ludewig
19 2015: Zwischen NichtHabender, Habender und NurHabender 2015
23 Damit die Liebe bleibt: An dir gefällt mir...
24 Erbsenzähler
26 Nichts.Aus.Ende.
28 Meine unsichtbaren Schätze oder Ich bin Millionär
31 „Meine“ aktuelle Welt - ge|halt|**voll** im Gespräch mit Matthias Schlagmüller
32 Die Streichholzschachtel - Gedicht von Werner May, gelesen von Benjamin Stoll
34 Pony statt Pferdemist. Wie ich trotz meiner Mängel zufrieden sein kann (Petra Koch)
36 Zum Beispiel sieben Dinge, die wir haben haben sollten
38 Wolframs ge|halt|**voll** Witz Nr. 2.2
40 Übung: Was kann man von dir lernen?
42 Umfrage: Umfrage: Wo hast du an Gutem ... genug und wo viel?
44 Stärken stärken: Ein Beispiel
46 Eine nette Geschichte: Die Tür
48 Der ge|halt|**voll**e Begriff: „Begabungsenge“
50 Der Top Tipp, um ein Habender zu werden: Ausstieg aus dem Vergleichen (Monika Heß)
52 Haben ohne Begehren
53 (Dabei)Sein ist alles!
54 Meine Erfahrungen mit dieser Ausgabe
56 ge|halt|**voll**le Horizonterweiterung 2.2
58 Impressum
59 Vorschau: Ausgabe 2.3
60 Guthaben

Was Leser von dieser Ausgabe erwarten...

Acht Personen haben die Titelseite und das Inhaltsverzeichnis dieser Ausgabe einsehen können und dann aufgeschrieben, was sie von dieser Ausgabe ge|halt|voll 2.2 erwarten. Am Ende des Magazins können Sie nachlesen, wie diese Personen ihre tatsächlichen Erfahrungen beim Lesen beschreiben.

Meine erste Assoziation zum Titelthema „Ein Habender werden" bezieht sich auf Erich Fromms „Haben oder Sein“: Wir haben viel, und sind doch nicht erfüllt vom Leben. Beim Lesen des Inhaltsverzeichnisses ist schnell klar, dass es um eine andere Haltung des Habens geht, die zu mehr „Sein“ führen kann: Dankbar sein? Einfacher leben? Auch verzichten können? Beschenkt sein... Ich bin gespannt, welche Impulse das neue Heft für mich bereithält!
(Joachim Webert, Gymnasiallehrer)

Ich erwarte, auf eine Entdeckungsreise zum Thema "Haben" mitgenommen zu werden. Ich erhoffe mir interessante Gedankenanstöße darüber, was es für mich bedeutet, eine "Habende" zu sein, und Antworten zu finden, dort wo ich sie bis jetzt nicht vermutet habe. Ich erwarte Impulse zum Nachdenken über meinen persönlichen Besitz - emotional, materiell, geistlich. Und ich erhoffe mir einen spannenden Mix aus netter Unterhaltung und ernsthaftem Tiefgang.
(Sonya Bellinger, Familienfrau, Theologin)

Das Wort "Habender" weckt in mir den Wunsch, etwas über den Umgang mit Finanzen zu erfahren, besonders in dem Artikel „über wenigem getreu sein". Beim Lesen des Zitats von Arthur Schopenhauer wünsche ich mir etwas über Zufriedenheit zu erfahren.
(Peter Herbert, Student Soz.Päd.)

Das Titelbild mit dem Fernglas erinnert mich spontan an Urlaub, an eine Zeit, die mir geschenkt ist, um wieder einmal zu mir ganz zurück zukommen, eine Zeit, die ich auch wirklich selbstbestimmt gestalten kann. Das Fernglas kann aber auch den Blick schärfen für die entscheidenden Dinge in meinem Leben. Das Zitat von Schopenhauer erinnert mich an ein Zitat von Nietzsche: Wer weniger besitzt wird weniger besessen. So erwarte ich von der vorliegenden Ausgabe von ge|halt|**voll**, dass Denkanstöße enthalten sind, die mir die wirklich wichtigen „Besitztümer“ bewusst machen.
(Peter Oppolzer, Bankvorstand)

Erwartungen an das Magazin: "Dankbarkeit, Zufriedenheit und den Himmel im Blick. Worauf richte ich meine Gedanken? Kreise ich um das, was ich gerne hätte oder kann ich einfach dankbar sein für all das, was ich habe? Warum fällt es uns so schwer zu erkennen, wie reich beschenkt wir sind?"
(Pauline Greiner, Studium Sonderpädagogik)

Tolles Titelbild. Fokussiert leben, das macht mich neugierig. Da ich Gebender sein möchte und es hier um Habender werden geht, bin ich gespannt. Ich entdecke gleich einige Artikel, die mich interessieren. Ich mag Übungen wie diese: „Was kann man von dir lernen“ und freue mich auf das Beispiel: „Stärken stärken“.
(Beate Nordstrand, Diätassistentin, www.lebe-leichter.info)

Der Titel "Ein Habender werden" erweckt bei mir bereits die Frage, ob ich nicht schon ein Habender bin. Auch beim Durchlesen des Inhaltsverzeichnisses wird deutlich, dass es nicht nur darum geht, einer zu werden, sondern dass da tatsächlich schon was ist. Wie schön!
Ich erhoffe mir also auch, dass die Ausgabe bewusst macht, wo man schon Habender ist und dass jeder Habende individuell ist, so dass es kein Konkurrenzdenken über das Haben oder Nichthaben gibt.
(Carolin Jost-Kilbert, Familienfrau, Pferdetherapeutin)

Beim Lesen des Titels der neuen Ausgabe ge|halt|**voll** werde ich stutzig und neugierig zugleich: „Ein Habender werden“!! Wo doch nach Erich Fromm das „Haben“ für die Übel der gegenwärtigen Zivilisation verantwortlich sei und gerade der Mensch, der nicht mehr vom Haben, sondern vom Sein bestimmt wird, zu sich selbst kommt. Nun gut, da bin ich aber gespannt, was Ihr zu sagen habt - ganz besonders
- auf das Haben dessen, was ich nicht habe,
- auf die sieben Dinge, die wir haben sollen,
- auf die Erklärung von „Begabungsenge“
- und nicht zuletzt auf die Erfahrungsberichte

und ich meine aus dem Inhaltsverzeichnis schon herauszuhören, dass es auf dem Weg von Erich Fromms „Haben“ zu Eurem „ein Habender werden“ etliches zu entdecken und zu lernen gibt.
(Heiner Arzet, Arzt, Gemeindeleiter)

Kostenlos?
Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um einen freiwilligen Unkostenbeitrag, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Design, Webarbeiten, …. Wir freuen uns über jeden Unkostenbeitrag. Wenn jeder Leser 5-10 Euro beitragen würde, dann hätten wir eine gute finanzielle Basis.
Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70
BIC: GENODEF1WU1 Stichwort: Unkostenbeitrag
oder per PayPal an info@gehaltvoll-magazin.de

2.2

„Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt.“

(Arthur Schopenhauer)

Foto: © ccvision.de

Foto: © lassedesign - Fotolia.com

Ein Habender werden

Vielleicht hast du dich schon einmal gefragt, was Jesus mit diesen Worten wohl gemeint hat: „Denn, wer da hat, dem wird gegeben, dass er die Fülle habe; wer aber nicht hat, dem wird auch das genommen, was er hat.“ Mt 13,12 und Mt 25,29.

Ich denke, folgende Auslegung ist nicht verkehrt:
Schauen wir auf das, was wir nicht haben, verlieren wir auch das noch, was wir haben.

Oder positiv formuliert:
Schauen wir auf das, was wir haben, dann wird dies zunehmen.

Das erinnert manchen Leser vielleicht spontan ans Positive Denken, ist im Kern aber etwas ganz anderes: Ich soll nur dort ein Habender werden, wo ich wirklich etwas habe. Zur Kritik am Positiven Denken siehe z.B. hier:

Wenn jemand immer nur auf das schaut, und das heißt, darüber nachdenkt und redet, was nicht in Ordnung ist - in seinem Leben (in seiner Gemeinde, in einer Beziehung, mit seinen Kindern …) , dann wird er auch das verlieren, was in diesen Lebensbereichen gut ist, was funktioniert, was beglückt. Schaut er aber auf das, was gut ist, egal wie viel es ist, dann wird es zunehmen!

Vor Jahrzehnten erlebte ich das einmal eindrücklich: Wir hatten ein Häuschen gemietet, in dem ich vieles fand, was ich mir gewünscht hatte.

Nach einigen Monaten stellte ich allerdings fest, dass an diesem Häuschen kein Bach vorbeifloss – und das gehörte auch zu meinen Herzenswünschen. Den brauche ich doch! Der Gedanke an den fehlenden Bach zerstörte mit der Zeit all das, was gut war, und ich entdeckte immer mehr, was mir fehlte oder nicht gefiel.

In der Erziehungsberatung erlebte ich oft, wenn Eltern kamen, dass sie eine lange Liste mitbrachten, was mit ihrem Kind nicht in Ordnung war, was es alles nicht tat und was es tun sollte. Und zunächst fiel ihnen auf Nachfrage nichts ein, was denn noch „funktioniert". Hatten sie Zeit zum Nachdenken, z.B. bis zum nächsten Treffen, dann brachten sie manchmal eine ganze Liste zusammen, was doch noch gut war.

Es scheint eine Eigenart der gefallenen Schöpfung zu sein, dass sich das Negative, das Zerstörerische vordrängt. Das Gute, sagte jemand einmal, sei bescheiden, es dränge sich nicht vor.
Tatsache ist, dass in jedem Leben, in jeder Gemeinde, in jeder Ehe, bei jedem Kind, an jedem Arbeitsplatz usw. immer – auch wenn es nicht viel sein mag – etwas Gutes, Gesundes, Funktionierendes, ein Gelingen da ist.
Das sollten wir uns nicht rauben lassen!
Wenn ich ein Habender bin, übersehe ich auch nicht mein eigenes Gelingen - vielleicht zwischen all meinem Versagen.

Ein Habender werden - nicht nur auf mich selbst bezogen

Ein Habender zu werden, das ist nicht nur auf mich selbst bezogen. In Beziehungen, wenn ich sehe, was ein anderer hat, trägt es dazu bei, dem anderen Halt zu geben. Es schafft also eine ge|halt|volle Beziehung.

Ein Habender werden - aber nicht einseitig

Aber aufgepasst, ich kann, ja ich soll nicht nur ein Habender werden bezüglich all des Guten in meinem Leben, sondern auch bezüglich wichtiger Grenzen. Dazu gehört zum Beispiel, meine Schwächen und die der anderen ehrlich zu sehen, ja, sogar das, was ich nicht habe, zu akzeptieren, anzunehmen, dass ich es nicht habe, und dadurch auch zu haben.

Ein Habender werden - in einem Spannungsfeld

Am Beispiel des Zersorgens haben wir in ge|halt|**voll** 2.1 in das Denken und Leben in Polaritäten eingeführt.

Das gesunde „Sich Kümmern" braucht einen gesunden Gegenpol, das „Loslassen, bzw. Abgeben", damit es nicht ins Zersorgen abgleitet. Ebenso braucht das Loslassen das Sich Kümmern, um nicht ins Vernachlässigen zu geraten.
Diese Grundhaltung, in zwei gesunden Polen zu denken und zu leben und die Gefahren der Übertreibung zu kennen, braucht auch das „Habender Sein, bzw. Werden".
Ein „gesunder" Habender ist also ein Habender an Unvollkommenem wie ein Habender an Gutem.

(siehe GRAFIK ❶ nächste Seite)

Ein Habender an Gutem …

Man sieht, was gut ist oder noch gut ist oder überraschend gut ist, und freut sich darüber, verspürt Ansätze von Dankbarkeit. Und was man

sieht, kann man auch genießen.

All diese Motivationsschübe machen es einem dann leichter, auch mit der Sache gut umzugehen, diese zu verwalten, zu entwickeln, andere teilhaben zu lassen und davon auch anderen abzugeben.

Ein Habender an Unvollkommenem …

Nur ein Habender von Gutem zu sein, ist bedenklich. Wie kann ich dann „weinen mit den Weinenden“ oder „dürsten nach der Gerechtigkeit“?

Ja, es gibt auch ein Haben des Unvollkommenen, bei dem ich meinen Frieden nicht verliere, sondern im Gegenteil dazu motiviert bin, im Kleinen getreu zu sein, in dem ich mir helfen lasse oder nach anderen suche, die mehr von dem haben, was ich nur begrenzt habe, und mit mir teilen.
Wertvolle Grundhaltungen können dabei erworben werden: Ich lerne, mir genügen zu lassen, zu verzichten. (Über Letzteres soll es in ge|halt|**voll** 2.3 gehen.)

Das Denken und Leben in Polaritäten kennt auch die Übertreibungen der beiden gesunden Pole, die beiden Gefahren des Habenden, die ich als NichtHabender und Nurhabender bezeichnen möchte. (siehe **GRAFIK ❷**)

Der NichtHabende

Ein NichtHabender sieht nur, was er nicht hat, und wird, egal wie viel er in Wirklichkeit hat, vom NichtHaben dominiert.
NichtHabende stehen einerseits in der Gefahr, in dieser konkreten Situation oder überhaupt im Leben mit Enttäuschung zu reagieren, erleben depressive Auswirkungen, die wiederum zu ungesunden Bewältigungsformen wie Suchtverhalten führen können. Andererseits macht das NichtHaben auch Angst und kann dann zu versteckten Aggressionen führen, bis zur Radikalisierung.

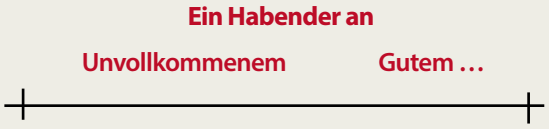
Der NurHabende

Auf der anderen Seite der beiden ungesunden Pole finden wir den NurHabenden: Das Haben von etwas führt nicht zur Dankbarkeit, sondern zu einem Überbewerten und zu einem Festklammern dessen, was man hat. Dort lauern negative Haltungen wie Unzufriedenheit, Gier, Neid und Geiz, aber auch Stolz und Überheblichkeit.
Das NurHaben mündet in eine Selbstdefinition über das Haben: Ich bin das, was ich habe. Und ich bin dann mehr, wenn ich mehr habe.
Tatsächlich stehe ich dabei in der großen Gefahr, mich selbst zu verlieren. Haben oder Sein, so hat schon der Sozialpsychologe Erich Fromm sein bekanntestes Werk 1976 genannt.

Hier der Hinweis auf einen Top-Tipp, der es erleichtert, ein Habender zu werden: Der Ausstieg aus dem Vergleichen.

Im Beitrag **„Meine unsichtbaren Schätze“** graben wir noch etwas tiefer auf diesem ge|halt|**voll**en Weg, ein Habender zu werden.

GRAFIK ❶



GRAFIK ❷

Aus dem Gleichnis vom anvertrauten Geld im Matthäusevangelium 25, 14 - 30

Über wenigem getreu/sein

Der mit den zwei Talenten, hatte zwei hinzugewonnen:
„Da sprach sein Herr zu ihm: Recht so, du tüchtiger und treuer Knecht, du bist über wenigem treu gewesen, ich will dich über viel setzen; geh hinein zu deines Herrn Freude!“

Der mit den fünf Talenten, hatte fünf hinzugewonnen:
„Da sprach sein Herr zu ihm: Recht so, du tüchtiger und treuer Knecht, du bist über wenigem treu gewesen, ich will dich über viel setzen; geh hinein zu deines Herrn Freude!“

...Ein Tag auf dem Weg ein Habender zu werden...haben

Mein Experimenten-Tag

Georgia Mix

Mein Experimenten-Tag ein „Habender“ zu werden, fand am ersten Dienstag der Sommerferien in diesem Jahr statt, doch die Idee trage ich schon ein paar Tage länger mit mir herum. So erinnere ich mich daran, als ich am Monatsende einen Blick auf unseren Kontostand werfe und voll Freude sehen darf, dass unser Konto ein Haben vorweist.
Das habe ich in den letzten Jahren auch anders erlebt. Im missionarischen Bereich tätig zu sein, bedeutet nicht gerade finanziellen Reichtum, doch in diesem Monat weist unser Konto ein Haben auf. Was für eine Freude!

Ein Habender zu sein, löst Dankbarkeit aus, gerade wenn wir Zeiten des Nicht-Habens kennen. Genau das wird mir auch an meinem Experimenten-Tag bewusst:

Ich habe drei Töchter im Alter von 8, 7 und 4 Jahren. Doch heute, an meinem Experimenten-Tag, sind meine Kinder einen ganzen Tag lang nicht zu Hause. Was für ein wunderbar eigen-verfügbarer Tag! Ich gehe durch unser Haus und mein Blick fällt in die Zimmer meiner Kinder. Und plötzlich ist sie da: Diese unendliche Dankbarkeit darüber, dass wir die Drei haben dürfen! Sie wird mir in diesem Augenblick so bewusst wie selten zuvor.
Dank der Abwesenheit der Kinder wird der Reichtum des Habenden plötzlich noch viel eindrücklicher, denn es wird deutlich, dass nichts selbstverständlich ist.
Und ich merke, dass sich das Haben so zu einem Beschenktsein wandelt. Denn all das erlebe ich als ein Geschenk unseres himmlischen Vaters. Und mir wird neu bewusst, dass es nicht selbstverständlich ist, Kinder haben zu dürfen.

Darüber hinaus ist es auch nicht selbstverständlich, dass wir in diesem Haus leben dürfen.
Gerade jetzt sehe ich mich wieder als Habende, wenn ich so durchs Haus gehe und mich wieder daran erinnern kann, was für ein Geschenk es ist, hier wohnen zu können. Vor drei Jahren haben wir das Haus übernommen, welches wirklich optimal auf uns zurechtgeschnitten ist und wunderbare Details für uns be-

reit hält - wie die vielen eingebauten Schränke, die zwei Waschbecken im Bad (sehr wertvoll bei drei Mädchen) und die hellen, sonnendurchfluteten Zimmer.

Dazu ist es tatsächlich nicht selbstverständlich, dass wir Arbeit haben und unsere Gaben und Talente einsetzen dürfen, um anderen Menschen damit dienen zu können.

Ich bin in diesem Jahr wieder neu ermutigt, nach der Kleinkindphase meiner Kinder, meine Gaben nun wieder neu zu investieren und einzubringen – auch aus der Gefahr hin, mich preiszugeben und mich damit auch verletzbar zu machen, wie letztens, als ich das erste Mal in unserer Gemeinde gepredigt habe.

Aber gerade auch in diesen Momenten, in denen ich scheinbar selbst alles ganz gut auf die Reihe bekomme, darf ich neu erkennen, dass auch jeder Erfolg ein Geschenk ist - jede Predigt, jede Andacht, jedes Beratungsgespräch, jede wertvolle menschliche Begegnung, etc.

So auch dieser erste Diensttag in den Sommerferien, der mir noch einmal neu vor Augen führt, was es bedeutet ein Habender zu sein.

Ein Tag auf dem Weg ein Habender zu werden

Elmar Ludewig

Montagmorgen 4.44 Uhr. Der Wecker klingelt. „Ich bin doch gerade erst eingeschlafen." Gestern Abend habe ich die E-Mail von Werner May gelesen: „Ich suche jemand, der etwas schreibt zum Thema: Ein Tag auf dem Weg, ein Habender zu werden. Machst du mit?"
Mit diesem Thema in meinen Gedanken schlaf ich dann auch ein. Und so bin ich auch nicht verwundert darüber, dass mein erster Gedanke morgens ist: Ich muss kein Habender werden. Ich bin es schon. Ich habe keine Lust aufzustehen! Aber warum klingelt der Wecker um diese Uhrzeit? Ich habe ihn eigenhändig gestellt, weil ich mich jeden Montagmorgen mit zwei Freunden treffe, um zu beten. Von 5.45 Uhr bis 6.15 Uhr. Seit nunmehr über 25 Jahren. Und weil ich mir am Morgen eine längere Aufwachphase zugestehen muss, - mindestens einen Pott Schwarztee lang, deshalb der so frühe Zeitpunkt.
Hätte ich diese Freunde nicht und hätten wir diese gegenseitige Verpflichtung nicht, dann wäre ich wohl schon vor Jahren liegengeblieben. Denn diese morgendliche Aufsteh-Unlust hatte ich schon damals. So aber ist unser Miteinander ein großes Geschenk

m Weg ein Habender zu werden...

für jeden von uns Dreien. Wie viel haben wir schon gemeinsam vor und mit Jesus gerungen, gesungen, Sünden bekannt, Sündenvergebung zugesprochen bekommen und zugesprochen, gelacht und geweint. Aber auch (oftmals) geschwiegen, gehört, Missverständnisse geklärt, …

Auf dem Heimweg geht es dann beim Bäcker vorbei. Heute gibt ´s zum Frühstück frische Brötchen und für meine Frau eine Laugenbrezel. Die mag sie so gerne. Gepriesen bist du Herr, unser Gott, der du das Brot aus der Erde hervorbringst.

Um 7.30 Uhr fahr ich los zur Arbeit in unsere Lebensgemeinschaft Mühlrad. Das sechseckige Pagodenzelt muss abgebaut werden. Da sollte man wenigstens zu dritt sein. Hans hat zugesagt zu kommen. Auf den ist Verlass. Oli konnte mir keine definitive Zusage machen. Notfalls frage ich die Männer vom nahegelegenen Bauernhof um Hilfe. Irgendwie habe ich ein flaues Gefühl im Magen. Das kommt öfter bei unklaren Situationen.

Genau fünf Wochen stand das Zelt bei uns im Mühlengarten. Wir konnten es kostenlos benutzen. Das Wetter war sehr durchwachsen in dieser Zeit und bei mehreren Veranstaltungen diente dieses Zelt als Schutz. Heute, pünktlich zum Abbau, ist es trocken. Ich putze die Zeltplanen mit einem Dampfreiniger.

Um 11.00 Uhr ist Arbeitsunterbrechung. Da habe ich einen wichtigen Termin. Dadurch verlege ich dann auch die Mittagspause nach vorne.

Nach dem Essen, die Seitenplanen sind gerade sauber, trocken und zusammengelegt, kommt Oli von der Schule. Gemeinsam schaffen wir es, das Zeltdach herunterzunehmen und das Zeltgestänge zu zerlegen. Dann muss er gehen. Lernen für eine wichtige Klassenarbeit. Oli ist ungefähr einen Kopf größer als ich. Das ist sehr geschickt für diese Arbeit.

Als Hans dann kommt, um zu helfen, brauchen wir das Zelt nur noch in den bereitgestellten Anhänger laden. Fertig.

Wir reden noch ein wenig über persönliche Dinge und dann trennen sich unsere Wege wieder. Für mich gibt es noch verschiedene Sachen aufzuräumen und ein paar kleinere Arbeiten zu erledigen. Dann fahr ich nach Hause.

Um 18.30 Uhr fahr ich noch mal zu Freunden, um mit ihnen ein älteres Haus anzuschauen, das zu verkaufen ist. Ich schaue unheimlich gerne ältere Häuser an. Das finde ich sehr spannend.

Abends, 20.15 Uhr, ist dann noch ein Treffen des Leitungsteams bei uns. Austauschen, planen, beten. 22.45 Uhr: tatsächlich Feierabend.

Vor dem Zubettgehen fällt dieses Lied ein: Diesen Tag Herr, leg ich zurück in Deine Hände, denn Du gabst ihn mir, …

Ich blicke noch mal auf diesen Tag zurück. Erst jetzt fällt mir das Thema wieder ein: Ein Habender werden. Und mir fällt auch der Gedanke vom Morgen ein: **Ich bin ein Habender, denn ich habe keine Lust aufzustehen.**

Doch dieser Tag zeigt mir deutlich: Ich bin wirklich schon ein Habender. Ich habe Freunde, mit denen ich beten und reden kann. Ich bin versorgt mit Essen und Trinken. Ich habe Helfer zur rechten Zeit. Ich habe das Vorrecht, in einer Gemeinschaft leben zu können, in der es selbstverständlich ist, einander auszuhelfen, wenn jemand etwas braucht. Ich bin reichlich beschenkt, versorgt, gesegnet.

Ihr seid das Licht (die Habenden?) der Welt.

Fotos Seite 16 -18: © Hennry Wirth

NichtHabender 2015

Da muss man sich festhalten, besser noch hinsetzen. Die Stichworte, die einem zum Jahr 2015 spontan einfallen, sind noch längst nicht verdaut. Man sagt, dass im Jahr 2015 die Spur für das 21. Jahrhundert gelegt wurde und die Weichen in ebendieses Jahrhundert gestellt worden sind – mehr noch als 2001 (9/11), mehr noch als 2008 (Finanzkrise), mehr noch als 2011 (brennende Vorstädte, Arabischer Frühling, Fukushima).

2015: Das Jahr ist geprägt von Reizworten wie Flüchtlingsdrama, Mittelmeer als Massengrab, Ukraine, Rettungsschirm und Griechenland, Syrien, Dschihadismus, Terror und Terrornacht in Paris, Pegida, Silvesternacht in Köln, Boko Haram, IS …

2015

Habender

Die Stichworte, die einem zum Jahr 2015 spontan einfallen, sind noch längst nicht verdaut. Man sagt, dass im Jahr 2015 die Spur für das 21. Jahrhundert gelegt wurde und die Weichen in ebendieses Jahrhundert gestellt worden sind – mehr noch als 2001 (9/11), mehr noch als 2008 (Finanzkrise), mehr noch als 2011 (brennende Vorstädte, Arabischer Frühling, Fukushima).
2015: Das Jahr ist geprägt von Reizworten wie Flüchtlingsdrama, Mittelmeer als Massengrab, Ukraine, Rettungsschirm und Griechenland, Syrien, Dschihadismus, Terror und Terrornacht in Paris, Pegida, Silvesternacht in Köln, Boko Haram, IS …

2015

Kaum zur Kenntnis haben wir genommen, dass Christian und Bettina Wulff wieder verheiratet sind, dass mal wieder richtig Sommer war, dass sich die Fussball-schweiz für die Europameisterschaft qualifiziert hat, dass erstmals in der Geschichte 190 Nationen Ja zu einem Klimavertrag gesagt haben, dass die Ein-Kind-Politik in China zu Ende kam, dass in Deutschland und der Schweiz mehr Frauen zu Müttern wurden als dies je seit 1989 der Fall war, dass die Diktatur in Myan-mar zu Ende ist, dass noch nie so viele Menschen in Mitteleuropa Arbeit hatten wie 2015, dass die Zahl der Schulabbrecher seit 2001 um die Hälfte reduziert worden ist, dass sich die Zahl der Verkehrstoten in den vergangenen 20 Jahren halbiert hat, dass welt-weit 91% der Bevölkerung Zugang zu Trinkwasser haben (1990: 77%), dass die Kindersterblichkeit seit 1990 von 12,7 Mio auf 5,9 Mio gesunken ist.

2015

NurHabender 2015

Christian und Bettina Wulff sind wieder verheiratet. Es war ein richtiger Sommer und die Fussballschweiz hat sich für für die Europameisterschaft qualifiziert. Erstmal in der Geschichte haben 190 Nationen Ja zu einem Klimavertrag gesagt, dass die Ein-Kind-Politik in China zu Ende kam und in Deutschland und der Schweiz wurden mehr Frauen zu Müttern als dies je seit 1989 der Fall war. In Myanmar ist die Diktatur zu Ende und noch nie hatten so viele Menschen in Mitteleuropa Arbeit wie 2015. Die Zahl der Schulabbrecher wurde seit 2001 um die Hälfte reduziert, auch hat sich die Zahl der Verkehrstoten in den vergangenen 20 Jahren halbiert und weltweit haben 91% der Bevölkerung Zugang zu Trinkwasser (1990: 77%). Die Kindersterblichkeit ist seit 1990 von 12,7 Mio auf 5,9 Mio gesunken.

Die Aufzählungen aus: Markus Müller (2016) Von der Melodie der Zukunft - was auf uns zukommt und wie wir mündig damit umgehen, ICP-Magazin Ausblick 2, 2016, S. 4-7. Danke für die Abdruckerlaubnis.

2015

Damit die Liebe bleibt: An dir gefällt mir …

Der **erste** von sieben Fäden, für ein Liebesnetz, das hält

Eros, was mich an einem anderen anzieht, wird nicht mit einem Schlag verlöschen. Wenn die Eros-Liebe immer weniger brennt, vielleicht sogar nur noch am Glimmen ist, gilt es zu fragen, was ist noch wertvoll am anderen, was gefällt mir noch.
Da wird immer noch etwas zu finden sein, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind. Und mit diesem Wenigen gilt es nun zu haushalten!
Jesus sagt, dem der hat, wird hinzugegeben werden, und dem, der nicht hat, wird genommen werden, was er hat!
Schauen wir auch auf das, was mir noch wertvoll ist, wird es mehr werden. Eine bestimmte Art zu lächeln, eine praktische Fähigkeit, vielleicht seine/ihre Hände, was könnte es sein?
Aber auch das gilt: Wie kann ich für den anderen (wieder) wertvoll sein oder werden, attraktiv, interessant? Da kommt es auch vor allem wieder auf die Kleinigkeiten an, von denen jeder einige zu bieten hat. Manchmal braucht es nur eine Sonnenbrille, ein neues buntes Hemd oder einen ehrlichen Wunsch, der endlich sich traut, zu zeigen, und Eros fängt an zu glühen.
Um nicht verkehrt verstanden zu werden: Attraktivität kann nicht erzwungen werden und darf mich nicht zum Sklaven von Ansprüchen machen – egal ob ich selbst, der Partner oder die Gesellschaft diese aufstellen, aber ich kann mich aus so vernachlässigen, dass es dem anderen bei aller Liebe schwer fällt, einen Wert an mir zu entdecken. Es kommt auf die Kleinigkeiten an, die ich „habe“ an mir und die ich am anderen finde und die, indem ich sie „habe“, mehr werden!
Fangen wir zunächst bei uns selbst an: Was habe ich, was der andere schätzen könnte?
Was weiß ich schon, was er oder sie an mir schätzt?
Lasst uns in dem ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln und Habende sein.
Und fragen wir uns auch, was hat der andere, was ich schätze. Das Lachen, einen Sinn für Gerechtigkeit, vielleicht füllt er oder sie gerne Formulare aus, die Haarpracht, und und und.
Wenn ich höre, was dem anderen an mir gefällt, beginnt Eros zu brennen.
Wenn ich auf das schaue, was mir am anderen gefällt, fängt Eros Feuer.

(Nach Werner May, Verliebte Liebe, IGNIS 2012.)
Mehr hier

Zeit haben: Videotipp
"Dieses Video ist tiefsinnig-witzig mit nostalgischem Touch. Ganz Vintage-Retro-Entschleunigung (Reto Zimmerli)."

Im Griechischen finden wir vor allem zwei Begriffe, die wir im Deutschen mit Liebe wiedergeben: Eros und Agape. Beide schüren das Feuer der Liebe.
Eros spricht: „Das gefällt mir an dir!“ „Das brauche ich von dir.“ „Das begehre ich von dir.“ Eros ist eine wertsuchende, mehr nehmende Liebe.
Agape spricht: „Es ist gut, dass es dich gibt. Ich mache deine Sache zur meinen.“ „Ich möchte mit dir zusammen sein. Ich suche die gemeinsame Zeit.“ Agape ist eine wertschaffende, mehr gebende Liebe.
Die Liebe zwischen zwei Menschen braucht Eros und Agape.
Ohne Eros bleibt die Liebe Zweier ohne Feuer.
Ohne Agape wird Eros keine Beständigkeit haben, das Feuer verbrennen.

Erbsen zähler

Ich mag sie nicht. Diese kleinkarierten Wesen, die stets und ständig was zu nörgeln, zu kritteln und zu verbessern haben. Diese Menschen, denen nichts gut genug und schon gar nichts genau genug ist. Die sich an winzige Kleinigkeiten klammern und in Wortklaubereien verlieren. Erbsenzähler halt. Wie gesagt, ich mag sie nicht. Oder besser: Ich mochte sie nicht. Denn neulich hat das Erbsenzählen eine ganz neue Bedeutung für mich gewonnen. Ich saß mit einigen anderen Pastoren beieinander und wir besprachen Konflikte aus unserem Berufsalltag – und manchmal kommt auch in Kirchen und Gemeinden eine Menge Frust zusammen. Ein Kollege war ziemlich niedergeschlagen. Er berichtete düster und frustriert, irgendwie war ihm alles zu viel. Als er sich den ganzen Packen von der Seele geredet hatte, fragte er: „Was kann ich nur machen, damit ich auch wieder die positiven Dinge sehe?“ Da schlug ein anderer vor: „Wissen Sie, was da helfen könnte? Erbsen zählen.“ Wir waren alle etwas überrascht. Erbsen zählen? Wie das? „Nun“, sagte der Mutmacher, „das ist eine ganz einfache Idee: Stecken Sie sich morgens eine Handvoll getrockneter Erbsen in die linke Hosen- oder Jackentasche. Immer, wenn Sie tagsüber irgendetwas Gutes erleben – und sei es nur eine Kleinigkeit –, nehmen Sie eine Erbse und stecken sie in die rechte Tasche. Sie werden staunen: Abend für Abend ist Ihre rechte Tasche voller als die linke. Manchmal werden Sie nicht mal genügend Erbsen dabei haben, um die vielen schönen Dinge zu würdigen...“ Eine brillante Idee, nicht wahr?

Eine Erbse für das Frühstücksbrot. Eine Erbse für die Frau an meiner Seite. Eine Erbse für jedes meiner Kinder. Eine Erbse, dass der Opa wieder gesund ist. Eine Erbse für den schönen milden Herbst. Eine Erbse, dass die Rosen noch mal blühen. Eine Erbse für na, wofür fällt Ihnen eine Erbse ein? Einmal im Jahr feiern Christen das Erntedankfest. Was für eine gute Gelegenheit, mal all die Erbsen zu zählen, die uns unser guter Gott Tag für Tag in die Tasche steckt. Ein Tag, um mal nicht zu meckern, zu nörgeln und unzufrieden zu sein. Ein Tag, um die vielen kleinen Dinge in den Blick zu nehmen, die in der Summe ein ganz, ganz großes Geschenk sind. Ein Tag, um Gott mal dafür zu danken, dass es uns so gut geht. Und ein Tag, den man täglich wiederholen kann. Erbse für Erbse. Viel Spaß beim Erbsen zählen!

Foto: © Tim UR - Fotolia.com

Aus: Uwe Heimfeld: Ich bin dafür! 44 Mutmacher für den Alltag. Neufeld-Verlag 2008

Frischei · Hartweizen · Dinkel · Bio-Gourmet · vegan · traditionell gewalzt

40 Jahre

Nudelkunst aus unserer Region

Qualität aus dem Mainfränkischen Familienbetrieb

mmh... die schmecken!

Burk's Nudeln seit 1975

www.burks-nudeln.de

Das ge|**halt**|**voll**e Produkt: Wir danken www.burks-nudeln.de für diese Unterstützung

Zusammen mit ge|halt|voll hat dieser befreundete Familienbetrieb ein gehaltvolles Paket traditioneller Nudelkunst zusammengestellt – mit einem doppelten Gewinn für Sie!

1. Zunächst können Sie selbst klassisch-gewalzte Eiernudeln nach Hausmacherart genießen, d.h. hochwertige Bio-Erzeugnisse sowie exklusive Nudelspezialitäten und haben sich dafür einen guten Vorrat angelegt.

2. Dann **unterstützen Sie** ge|**halt**|**voll**, wenn sie die Bestellung über uns aufgeben.

24 Beutel Nudeln warten auf Sie:
Makkaroni, Spaghetti, div. Bandnudeln; Spätzle, Suppennudeln, Bärlauchnudeln, Tomatennudeln, u.a.

Alles zusammen incl. Versand: **68.- €**

ANZEIGE

IGNIS Akademie
für Christliche Psychologie

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

Fernkurs
Glaube und Psychologie

Christlicher Glaube und Psychologie?
Ein Jahr lang von zu Hause aus
auf Entdeckungsreise gehen!

Einstieg jederzeit möglich.

NICHTS.A

Es war eine spontane Entscheidung aufgrund einer Pressemitteilung gewesen, zu diesem Chorabend im Oktober 2015 zu gehen. Im Sieboldmuseum in Würzburg gab die weltberühmte Chorgruppe Himawari aus Nagasaki ein Gedenkkonzert. 70 Jahre Kriegsende bedeutet auch den 70. Jahrestag des Atombombenabwurfs auf Hiroshima und Nagasaki.

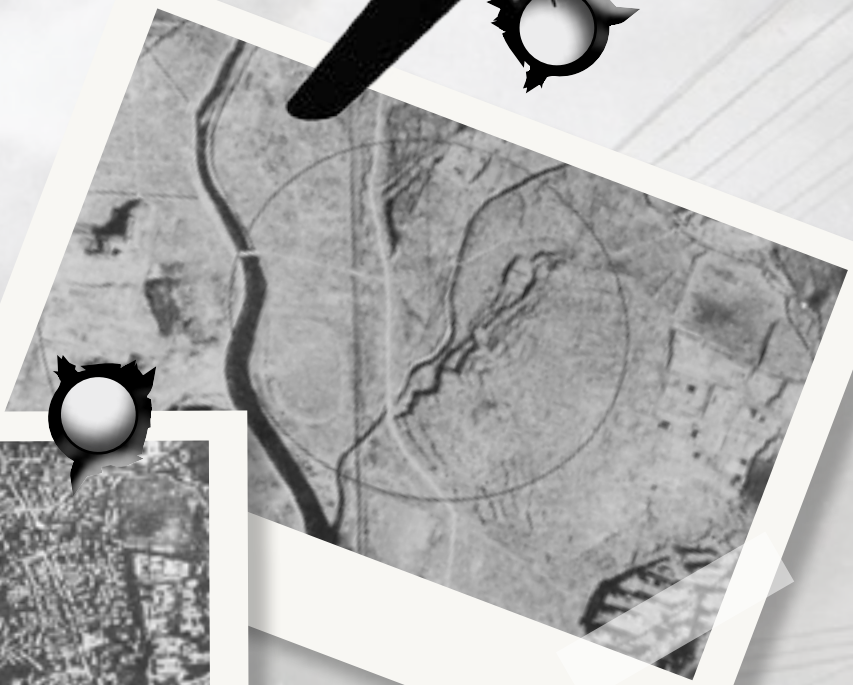
Alle 34 Mitglieder des Chores (heute im Alter zwischen 74 und 90 Jahren) sind Überlebende der Atomkatastrophe und waren am 9.8.1945 direkt oder indirekt der radioaktiven Strahlung in Nagasaki ausgesetzt. Jährlich tritt der Chor zur Friedensgedenkveranstaltung in Nagasaki auf.

Ich war von der Veranstaltung sehr berührt und ohne zu zögern stimmte ich am Ende in den Refrain mit ein. Hiroshima, Nagasaki, das darf nicht mehr passieren!Und ebenfalls ohne zu zögern kaufte ich das Buch „Singvögel und Raben waren auch nicht mehr da" von Shigemi Ideguchi, das die Enkelin des Autors, Rima Ideguchi, und ihr Ehemann Fabian Liedtke ins Deutsche haben übertragen lassen und persönlich an diesem Abend anboten.
"Shigemi Ideguchi gehört zu den ganz Wenigen, die den Abwurf der Atombombe trotz schwerster Verbrennungen und Verstrahlungen überlebt haben. Singvögel und Raben waren auch nicht mehr da heißt sein Bericht aus dem Zentrum der Atomexplosion. Erst 1989 hat er seine Erinnerungen an die Katastrophe veröffentlicht. In Japan spricht man bis heute ungern von den Bomben auf Hiroshima und Nagasaki. Auch davon handelt dieses kleine, erschütternde Buch." WDR 3

Auf Seite 71 ist dort zu lesen:
„Ungefähr einen Monat später, nachdem auch ich fast gestorben wäre, kam Dois Bruder und brachte Ohagis[1]. Nachdem Doi zuhause angekommen war, war er sofort zusammengebrochen, hatte seitdem mit Durchfall und hohem Fieber gelegen. In diesem Fieber erzählte er oft über die Ohagis, die er mir bringen wollte. Der Bruder berichtete außerdem, dass Doi vier Schneidezähne verloren hatte, und der gesamte Körper mit purpurroten Flecken übersät war. Er konnte nur noch Wasser zu sich nehmen. Die Familie war nicht im Stande zu helfen und hatte jegliche Hoffnung aufgegeben. Ich gab ihm die Nähr- und die Vitaminflüssigkeit sowie die Spritze, die mein Bruder für mich besorgt hatte, für Doi mit.
>Egal, wie viele Jahre später, lass uns versprechen, uns gesund wiederzusehen<, gab ich seinem Bruder als Nachricht mit. War unser Abschied ein Abschied für immer? Bis heute haben wir uns nicht wieder gesehen."
Nichts. Aus. Ende
Und doch zeigt der Autor auf (im Rückblick, 1989, im Alter von 70 Jahren geschrieben), was er doch in dieser unfassbaren Zeit habend hatte, an Unterstützung und Zuwendung, und was er selber geben konnte.

[1] Eine japanische Süßigkeit

US.ENDE.



Fotos : © www.wikipedia.org/Nagasaki

Meine unsichtbaren Schätze *oder* Ich bin Millionär

Was wir wissen können - Was wir nicht wissen, aber was da ist - Was wir übersehen

Foto: © Björn Wylezich - Fotolia.com

Unser Bewusstsein vergegenwärtigt uns nur einen geringen Teil des Möglichen. Vor diesem Hintergrund leuchtet wahrscheinlich der Titel „Meine unsichtbaren Schätze“ oder „Ich bin Millionär“ recht schnell ein: Wir sind reicher, als wir denken.

Wahrscheinlich fällt jedem etwas ein, was ihm wertvoll ist, was sich nicht so leicht in Geld auszahlen lässt: ein Souvenir aus dem Urlaub vor über 10 Jahren; ein Familienfoto, als die Kinder noch klein waren; die Freude, eine Schulfreundin kürzlich getroffen zu haben; die eigenen Kochkünste, die Gäste gerne loben; usw.

An all diese Schätze können wir uns erinnern oder sie sogar jetzt in die Hand nehmen. Und wenn wir uns ausreichend Zeit nehmen würden (mehrere Stunden oder sogar Tage), uns all solche Schätze bewusst zu machen, dann wären wir bald ein Millionär!

Das sind alles Schätze, die wir wissen können. Aber es gibt auch Schätze, die wir übersehen oder wirklich vergessen haben. Wenn ich gelegentlich auf unseren Dachboden komme, dann staune ich, was ich alles vorfinde, was durchaus auch heute noch für mich interessant und wertvoll ist. Kürzlich habe ich Schulgemälde meiner Kinder entdeckt, die es wert sind, eingerahmt an die Wand gehängt zu werden. Gäste würden staunen und fragen, welcher Künstler dies gemalt hat.

Wir wollen jetzt zwei speziellen ge|halt|**voll**en Schätzen nachspüren, wohl mit dem Markenzeichen – wie manche sagen würden – spiritueller Art versehen: Geschichte und Geschichten und schließlich Gottes Präsenz.

Geschichte und Geschichten

Es darf uns bewusst werden, dass all die Dinge, die uns umgeben, die wertvollen und die nicht so wertvollen, eine Geschichte haben, die selbst wertvoll ist.
Zum Beispiel ein Kugelschreiber:

In ge|halt|**voll** 2.1 wurde schon einer anderen wertvollen Geschichte

nachgespürt: Wie sich die Großeltern kennen gelernt haben.

Und, wahrscheinlich ist dieser Gedanke jetzt naheliegend, das gleiche Abenteuer lässt sich mit 1000 anderen Menschen und Dingen in deinem Umfeld herstellen. Du bist Millionär.
So viele Dinge, Menschen, Beziehungen, Kompetenzen, Liebeserfahrungen, Wertschätzungen … haben sich angesammelt, der Schatz deines Lebens, gleichgültig, wie alt du bist. Lass ihn dir nicht rauben durchs Nichthaben in Bezug auf das, was fehlt und sich aufbläht, als wenn es nur darauf im Leben ankäme.

All das, was wir haben, mit seinen Geschichten, zählt, ist wertvoll, macht uns reich.
Sehen wir diese Dinge, die Menschen und Erfahrungen, die Natur, dann sind wir reich an Gutem, Schönem und Wahrem.

Gottes Präsenz als Liebe

Das ist eine gewaltige Aussage, die uns Paulus zumutet: Nichts kann dich scheiden von der Liebe Gottes, die in Jesus Christus ist. (Röm 8, 35-39) Nichts! Nichts meint nichts.

Das heißt., ich bin umgeben von Liebe, geschenkt aus der Beziehung mit Jesus Christus, ich bin ein Habender an Liebe!
Okay, soweit so gut, aber was meint dann diese Liebe?

Liebe, das ist
- Für-den-anderen-Sein: „Ich mache deine Sache zur meinen. Ich unterstütze dich."
- Mit-dem-anderen-zusammensein-Wollen: „Ich gehe dir nicht aus dem Weg." „Ich suche die gemeinsame Zeit."

Noch klarer ausgedrückt: Gott ist für mich und er will mit mir sein.

Und das geschieht permanent.
Können wir uns das vorstellen? Ein improvisiertes Anspiel verdeutlicht die Spannung in unserem Herzen.

Liebe meint nicht nur die engagierte Gegenwart Gottes, sondern auch, dass er mich mit Wohlgefallen und Wohlwollen ansieht. Dieser Blick ist etwas ganz Intimes, wonach wir uns alle zutiefst sehnen.

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

Gott ist gegenwärtig.

Und Gottes Präsenz ist noch vielfältiger.

„Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht."
Das sagt uns Jesus zu (Evangelium des Johannes 15,5).

Schon wieder ein Grund, ein Habender zu sein: Wir bringen Frucht hervor, sichtbare, greifbare.

Und wir dürfen sogar überzeugt sein, dass wir viel Frucht bringen - bei so einem Weinstock!

Ich bin zutiefst überzeugt, dass jeder Christ reiche Frucht bringt, auch wenn mir viele Leser widersprechen mögen, weil sie nichts davon sehen. Reiche Frucht ja, ja sogar täglich. Warum bin ich da so überzeugt?

Der Hauptgrund ist der Weinstock. Wenn der Weinstock wirklich der Weinstock ist, von dem hier die

Foto: © Kotkoa - Fotolia.com

Foto: © Deyan Georgiev - Fotolia.com

Rede ist, die Präsenz Gottes, dann muss Frucht entstehen.

Für meine Überzeugung gibt es aber auch noch einen anderen Grund: Wir unterschätzen (weil wir geprägt sind von unserer Leistungsgesellschaft und falschen Maßstäben) die Kleinigkeiten, die Nebensächlichkeiten, die kleinen Gesten, Worte, Blicke. All das, was wir permanent von uns senden.

An dieser Stelle ein kleiner Ausflug in die Netzwerktheorie der Sozialwissenschaften. Dort kennt man das Gesetz der drei Schritte.

Alles, was wir anderen direkt oder indirekt mitteilen, empfangen nicht nur die Menschen, die gegenwärtig sind, sondern diese geben es wieder an andere weiter, und diese dann wiederum an andere.
Natürlich nicht wortwörtlich und nicht alles und nicht immer.

Zunächst ist offen, in welcher Richtung, zum Negativen oder Positiven, diese drei Schritte sich auswirken.
Glauben wir aber, dass wir Reben am Weinstock sind, ist unser Leben davon bestimmt, dass wir das Gute wollen, auch wenn es uns nicht immer gelingt. Und ist es für uns eine gute Gewohnheit, um Gottes Segen für unser tägliches Leben zu bitten, ja, dann werden unzählige gute Früchte hervorgebracht.
Wenn das nicht stimmt, dann ist es nicht weit her mit dem christlichen Glauben.
(Aber bitte nicht missverstehen, weil ich das Gegenteil meine: Es geht hier nicht um ein Wohlstandsevangelium, sondern um ein fruchtbares Leben vor allem für andere und für das Reich Gottes.)

Doch viele dieser Wirkungen bleiben uns weitgehend verborgen. Wir können schon schwer beurteilen, was unser konkretes Gegenüber wirklich mitnimmt aus unserer Begegnung und für sich daraus macht, aber haben in der Regel keinerlei Informationen darüber, was dieser an andere Menschen und diese wiederum an andere Menschen weitergeben. Doch was dort, nach dem zweiten und nach dem dritten Schritt passiert, hat auch etwas mit uns zu tun, ist eine Frucht von uns.

Wir sind reich an Früchten.

Ein letzter Gedanke.
In der Bergpredigt sagte Jesus: „Glücklich zu preisen sind die, die arm sind vor Gott, denn ihnen gehört das Himmelreich.“ (Mt. 5, 3)

Ein Habender im Sinne dieses Beitrags hat gute Chancen, so ein Armer vor Gott zu werden.
Nicht nur, weil ihn das Haben ins Danken führt, sondern auch, weil die Erfahrungen der Präsenz Gottes, wie klein sie auch immer sind, allem anderen den richtigen Platz im Leben zuweisen.
Was ich habe, gehört nicht mir, ich bin nur Verwalter.
Und ich ahne, all das, was ich habe, kann mir nie das geben, was mir die Gegenwart Gottes gibt.

„Meine“ aktuelle Welt

ge|halt|**voll** im Gespräch mit Dr. Matthias Schlagmüller

ge|halt|**voll**: ***Jetzt, in diesem Augenblick, gibt es unzählige Informationen für mich, Farben, Licht, Gerüche, Bewegungen, Töne, bei einem anderen Menschen Worte, Mimik, Gesten, in meinem Kopf Vorstellungen, Erinnerungen, auch noch Körperempfindungen, usw. Nur ein Bruchteil davon wird mir bewusst, bzw. könnte mir auch bewusst werden. Jetzt meine Frage: Können die Neurowissenschaften etwas darüber sagen, wie viel Prozent das in etwa sind, was ich vom Möglichen überhaupt wahrnehme, oder noch besser, wahrnehmen kann?***

Matthias Schlagmüller: Die Frage kann man nicht allgemein beantworten. Der Anteil der für die bewusste Wahrnehmung zugänglichen Info ist hoch, weil 90% der Info visueller Natur ist und wir diese (zwar stark reduziert) aber doch relativ bewusst wahrnehmen
Wenn Du beispielsweise ein Gesicht siehst, dann sind das Millionen Bits, die aber stark reduziert werden auf wenige Bits, wie z.B. "Das ist mein Nachbar, der müde ausschaut und mich fragend anblickt".
Wenn man die Frage nicht im Hinblick auf die reine Informationsmenge, sondern auf die Menge der Information, auf die man sich bewusst konzentrieren kann, betrachtet, dann sieht es folgendermaßen aus:

- Das Nervensystem verarbeitet pro Sekunde ca. 11.000.000 Bit (ca. 1000 Buchseiten),
- davon sind nur 50 Bit bewusste Information.
- Der Anteil unbewusst verarbeiteter Info ist also ca. 200.000-mal höher als der bewusste. Somit ist nur ein verschwindend geringer Anteil der Info bewusst.

Gerüche z.B. wirken schon, obwohl man sie gar nicht bewusst wahrnehmen kann, weil die Intensität zu schwach ist.
Versuche, bei denen man Menschen in "Leuchtjacken" (man sieht im Dunkel nur den Umriss der Person) gesteckt und sie dann hat laufen lassen, ergaben, dass wir (weitestgehend) unbewusst die Bewegungsmuster von anderen speichern und sie an ihrer Bewegungsart im Dunklen, wenn sie die Leuchtjacken tragen, erkennen.

Und wie steht es mit dem Gedächtnis? Wie viel kann es überhaupt aus einem Leben aufnehmen?

Sehr sehr viel. Die Menge an Information, die theoretisch im Gedächtnis gespeichert werden kann, liegt bei über 1 Milliarde Bücher (ca. die Menge von Büchern, die aneinandergestellt einmal um die Erde reicht).

Und an wie viel davon kann man sich grundsätzlich erinnern?

Matthias Schlagmüller: Auch sehr sehr viel. Das kommt jedoch auf den aufnehmenden Sinneskanal und die verstrichene Zeit nach dem Aufnehmen bzw. Lernen an. In einer Studie (Studie Shepard 67) lässt man Versuchspersonen 600 Bildkärtchen anschauen. Danach werden immer zwei Bilder vorgegeben, von denen eines bei den gelernten dabei war und eines neu ist. Die Versuchspersonen entscheiden in 98% richtig, das heißt, sie haben hier sehr viel Information gut gespeichert (natürlich nicht Details, aber wesentliche Inhalte der Bilder).

Eine letzte Frage: Prägen sich negative Ereignisse oder Erfahrungen leichter ein als positive?

Grundsätzlich unterscheidet das Gehirn nicht zwischen positiven und negativen Erfahrungen. Für die Stärke der Prägung bzw. die Tiefe der Speicherung sind vor allem die mit der Erfahrung einhergehenden Emotionen ausschlaggebend. Je emotionaler ein Erlebnis ist, desto stärker wird es verankert. Ob negative oder positive Erfahrungen der Erinnerung leichter zugänglich sind, hängt zu einem großen Teil von der aktuellen Stimmung ab. Wenn es mir gut geht und ich glücklich bin, sind die positiven Erinnerungen eher zugänglich und umgekehrt.

Matthias Schlagmüller,
Dr., Dipl. Psych,
IGNIS-Akademie

Die Streichh

Ich hatte dich gefunden
Gleich neben unserem Haus.
Bestaunte dich von allen Seiten,
Hielt dich an mein Ohr.
Wie meine Babyrassel töntest du,
Wenn ich dich schüttelte,
Dann entdeckte ich,
Dass du zu öffnen bist,
Aufzuschieben, aufzuziehen.
Viele Hölzer, schön mit roten Köpfen
Purzelten aus dir
Mir vor die Füße.
Türmten sich, lagen einsam,
Zu zweit, als Gruppe,
Zur Hand, zum Spiel, zum Bauen.

So wurdest du mein Lieblingsspielzeug,
Meine Hölzer, Bausteine fein
Die mir gehörten, niemand sonst.
Wo ich auch ging, gingst du mit mir,
Bis zu jenem Tag
Wo Mutter dich entdeckte,
Einen Schrei ausstieß,
Mich an den Haaren zog,
Mir drohte, schimpfte,
Ich wusste nicht warum,
Wie wenn ich von Honig heimlich schleckte,
Oder meine Schwester an den Haaren zog.
Unglücksrabe, was das auch ist,
Nannte sie mich laut.
Vorbei mein Glück.
Vorbei die Kinderzeit.

Ich wuchs heran,
Sah von weitem zu,
Wie die Großen mit dir spielten,
Nicht Häuser bauten, Brücken.
Soviel begriff ich bald,
Dass du Dinge möglichst machst,
Die mir verboten.
Den Herd zu schüren.
Rauch zu produzieren.
Kerzenlicht zu zaubern,
Wenn das Tageslicht erstarb.
Maschinen zu bewegen.
Holz zu verbrennen,

Das übrig war, das störte.
Einmal sah ich sogar,
Dass mit deinen Stäben
jemand sich die Zähne putzte.

olzschachtel

Foto: © M. Schuppich - Fotolia.com

Es kam der Tag,
Den ich ersehnte,
Ich mit meinem ersten Geld
Dich kaufte.
Dein Klang der gleiche
Wie in Kindertagen.
Nicht lange noch
Ich mit dir Brücken baute.
Ich gebe es zu,
Schon bald
Tat ich mit dir das,
Was ich all die Jahre
Von ferne nur bestaunte,
Zwar die Finger mir gleich verbrannte,
Doch mich verliebte
In den Geruch aus Schwefel
Und den Duft der weiten Welt.

Und heute, nach Jahrzehnten,
Schlägt mein Herz zart höher,
Wenn ich dich sehe.
Du warst und bleibst
der Inbegriff von Zukunft,
Wenn die Hölzer explodieren.
Kein Spielzeug mehr,
aber auch kein Orakel, nein,
kein Scheiterhaufen,
Das Geschrei der Mutter
Wurde mir ein Lächeln.
Dein Duft dagegen
ein Vorgeschmack des Sterbens.

Die Zeit in mir
Gewinnt durch dich an Ruhe.
Ich brauch dich nur zu sehen,
Geht sie Hand in Hand
Mit dem Auf und Ab des Lebens.
Und seiner stillen Sehnsucht.

Gedicht von Werner May,
gesprochen von
Benjamin Stoll,
Schauspieler,
www.benjaminstoll.com

Pony statt

Wie ich trotz meiner Mängel zufriede

Ich kann auch das, was ich nicht habe, haben

„Eltern von eineiigen Zwillingen machten einmal einen interessanten Test: An einem Geburtstag gaben sie ihren Kindern – eines war Pessimist, das andere Optimist – ihre Geschenke in verschiedenen Zimmern. Das pessimistische Kind bekam das beste Spielzeug, das die Eltern finden konnten. Dem optimistischen Kind schenkten sie eine Kiste voller Pferdemist. Voller Neugier warteten die Eltern auf die Reaktionen der Zwillinge. Das pessimistische Kind schimpfte: „Dieses Spielzeug hat eine hässliche Farbe. Damit spiele ich nicht!" Im anderen Zimmer warf das optimistische Kind den Pferdemist lachend in die Luft und rief: „Ihr könnt mich nicht reinlegen! Wenn hier so viel Mist ist, gibt es auch irgendwo ein Pony."

(Verfasser unbekannt)

Nein. Ich bin nicht perfekt und meine Möglichkeiten sind begrenzt. Ich bin begrenzt begabt, begrenzt belastbar und begrenzt geduldig.
Ich bin begrenzt - auch an vielen anderen Stellen.
Aber das ist gar nicht so schlimm für mich, denn ich bin ein hoffnungsloser Optimist: Ich wundere mich nicht, wenn plötzlich ein Pony auftaucht, wenn ich Pferdemist serviert bekomme.
Ich begebe mich immer wieder auf die Suche nach geeigneten Düngemitteln, damit meine Unvollkommenheit zum Blühen kommt, auf meinem Weg in der Gegenwart des Vollkommenen.
Und wie sieht dieser Weg aus?
„Dieser Weg ist doch nur geschlängelt, damit er nicht gerade ist," so (oder so ähnlich) heißt es in dem Theaterstück „Yellow Line" von Juli Zeh. Ja, das erscheint mir auch manchmal so.
Ich merke, dass hier ein Perspektivwechsel nötig ist: Weg von der Vorstellung eines festgesetzten Rahmens ohne jede Absicht dahinter. Keine Autobahn am Sonntagmorgen, ohne Stau natürlich. Und weg von schicksalhaftem Erdulden dieses Rahmens!
Wenn ich in die Bibel schaue, merke ich, dass Gott ein gestaltender und führender Gott ist. Schlangenlinien und Umwege können also eine Bedeutung haben, ebenso wie Pferdemist.
Diese Sichtweise gibt mir das Recht zu Ponygedanken trotz Pferdemist. Und die Bibel liefert jede Menge Ponygedanken. Ermutigungen und Versprechen Gottes, die mir Hoffnung und Halt geben wollen, auch dann, wenn ich eine Nicht-Habende bin:
„Du hast zu mir gesagt: Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst. Ich will dich beraten und immer meinen Blick auf dich richten." (Psalm 32,8)
„Ich gebe dir Schätze, die im Dunkeln verborgen sind – geheime Reichtümer. Das alles tue ich, damit du weißt, dass ich der Herr bin, der Gott Israels, der dich bei deinem Namen ruft." (Jesaja 45,3)
„Was bei den Menschen unmöglich ist, ist bei Gott möglich." (Lukas 18,27)
So sieht es also aus, wenn man aus der Perspektive des Vollkommenen auf die nervigen Unverständlichkeiten dieser Welt schaut und auf die eigenen Mängel.

Ach, und das tut so gut! Gottes Versprechen sind ein tolles Fundament inmitten von Mangel, Begrenzung und Ungerechtigkeit. Sie helfen durchzuhalten, Schritt für Schritt weiter zu gehen oder nach immer neuen Lösungen zu suchen.
Manchmal bete ich dann: „Herr, du siehst, was hier gerade geschieht, und du hast den Überblick über alle Einflüsse und Zusammenhänge. Kannst du dich bitte um diese Sache kümmern? Ich weiß gerade nicht, was ich tun soll."
Und dann tue ich, was mir vor die Füße kommt. Ich ergebe mich meinem Alltag und überlasse es Gott, mein Leben zu gestalten. Das klingt sehr passiv und resignativ, nach meinem Erleben ist es das jedoch gar nicht: Ich werde überrascht von dem, wie sich Dinge entwickeln und wie Menschen aktiv werden.

Pferdemist

n sein kann

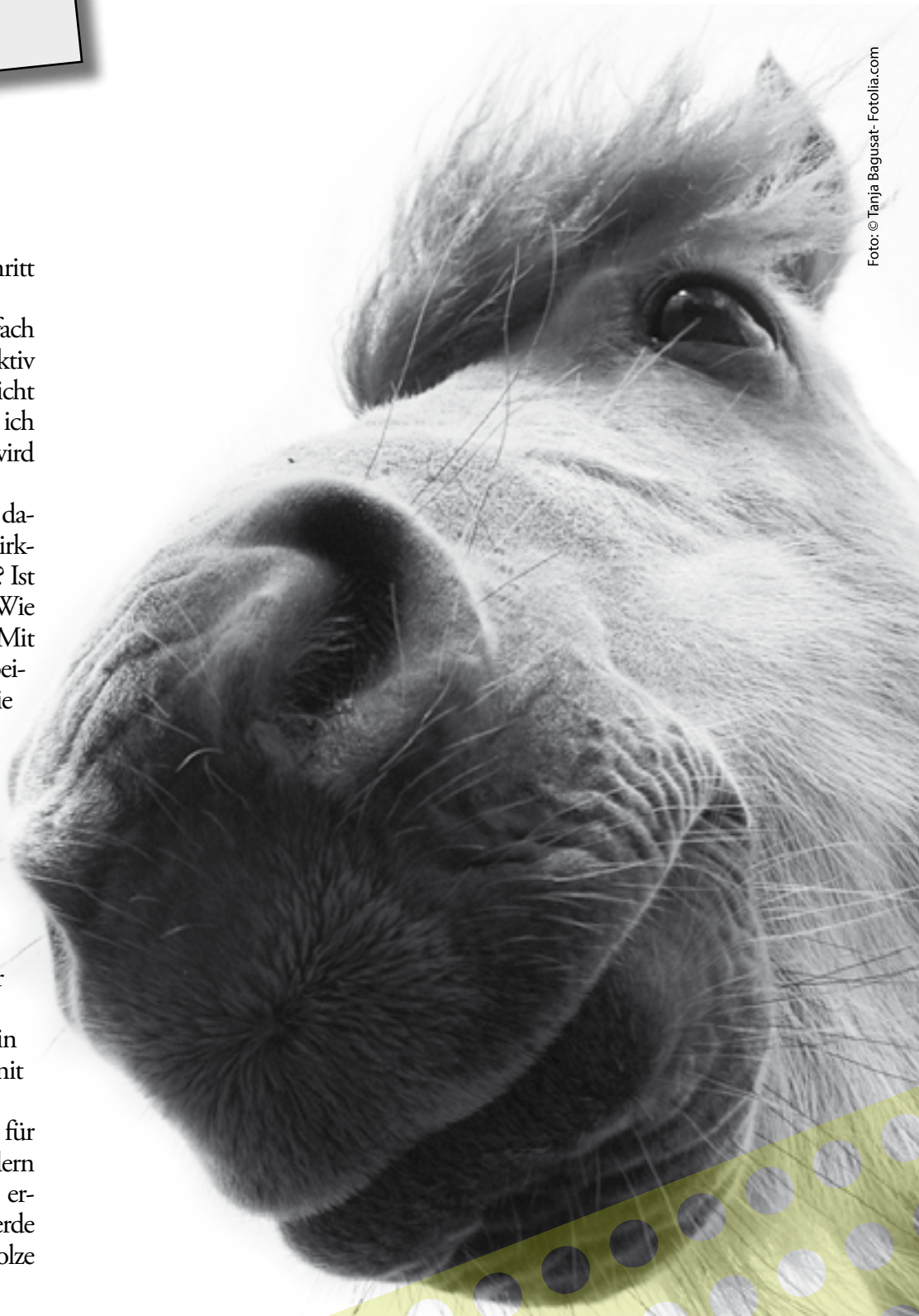


Foto: © Tanja Bagusat- Fotolia.com

So kann ich den nächsten Schritt erkennen.
Manchmal probiere ich einfach was anderes aus, werde anders aktiv oder kreativ. „Wenn Plan A/1 nicht funktioniert, dann probiere ich es eben mit Plan A/2.“ Gott wird schon wissen, was er tut.
Ich habe mir angewöhnt, mich dabei zu fragen: Brauche ich das wirklich? Ist es wirklich gut für mich? Ist das Ziel den Aufwand wert? Wie könnte ich es anders erreichen? Mit wem könnte ich zusammenarbeiten? Wer könnte mir helfen? Wie machen es andere?
Wenn das nicht hilft beim Vorrankommen, dann gebe ich mich damit zufrieden, dass es jetzt gerade eben nicht voran geht. Das Pony hat dann den Namen: „Gott sorgt für eine Pause und ich kann mich entspannt zurücklehnen oder vorbereiten.“
Ich bin begrenzt. Ja, aber ich bin frei zu entscheiden, wie ich mit diesen Grenzen umgehe.
Und nicht alle Grenzen will ich für ewig als gesetzt ansehen, sondern immer wieder mal Neuland erobern so Gott will. Vielleicht werde ich ja sogar irgendwann mal stolze Ponyhofbesitzerin?

(Petra Koch)

Poetryslam: Wunschlos oder glücklich?
Begleitet wird Marco Michalzik von Eva Jungs besonderen Fotos.

Zum Beispiel sieben Dinge,

Schokolade – Geschwister – Fingernägel – das Wörtchen „vielleicht“ – Bleistift – Kritiker –Ameisen

Diese sieben Dinge – und von dieser Art haben wir noch viele – haben wir alle (mit Ausnahme der Geschwister), aber meist nicht bewusst, nicht beachtet oder wir erkennen nicht ihre Bedeutung. So entsprechen sie in unserer Einschätzung wahrscheinlich nicht ihrem wahren Wert.

Die hier genannten sieben Dinge stehen für verschiedene Bereiche unseres Lebens, die jeweils viele Schätze für uns bereithalten, die wir haben können:

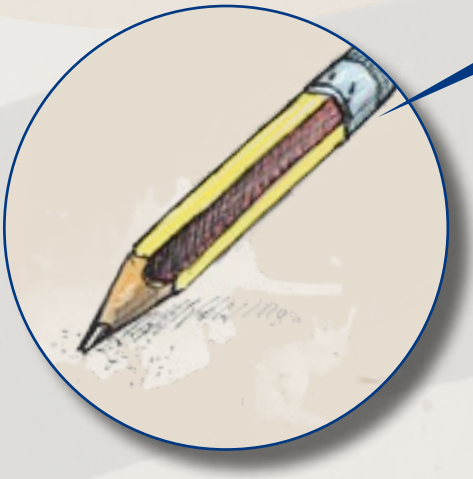
- Kulturgüter (Schokolade)
- Familie (Geschwister)
- Körper (Fingernägel)
- Sprache (das Wörtchen „vielleicht“)
- Erkenntnisfähigkeit (Bleistifte)
- Beziehungen (Kritiker)
- Schöpfung (Ameisen)

Sie, der Leser, haben vielleicht bei dieser Überschrift gewichtigere Dinge erwartet und schütteln erst einmal den Kopf, „was denn das soll!“
Die sieben Beiträge beginnen deshalb jeweils mit „einer typischen Lesermeinung“, bevor ge|halt|**voll** das verrät, was sich in den „Dingen“ an Wert für jeden von uns verbirgt.

Das Wörtchen „vielleicht“ haben haben

TypischLeser: Wenn das Wörtchen „vielleicht“ nicht wäre, dann wäre alles klarer, dann wüsste ich, wo es lang geht, wie ich mich auch auf andere verlassen kann. Keiner will sich mehr festlegen.

ge|halt|**voll**:



Bleistift haben haben

TypischLeser: Bleistift? Habe ich überhaupt noch einen? Ach, Gott sei Dank, brauche ich keinen Spitzer mehr.
Wahrscheinlich werde ich mir nie mehr einen kaufen und auch keinen geschenkt bekommen!

ge|halt|**voll**:

Kritiker haben haben

TypischLeser: Die habe ich doch wie Sand am Meer. Gerne gebe ich da welche ab, bevor ich zu viele habe. Ein bis zwei Nörgler genügen, drei Besserwissi dazu und noch ein paar Stirnrunzler, wenn ich etwas sage. Ich brauche keine Menschen, die mir die Augen auskratzen.

ge|halt|**voll**:

die wir haben haben sollten

Ameisen haben haben

TypischLeser: Ameisen? Warum soll ich die haben? Ich bin froh, wenn ich sie nicht sehe, vor allem in der Wohnung. Okay, sie sind schon niedlich, vor allem in der Kolonne oder wenn sie alleine herumirren. Aber haben, nein danke!

ge|halt|**voll**:

Geschwister haben haben

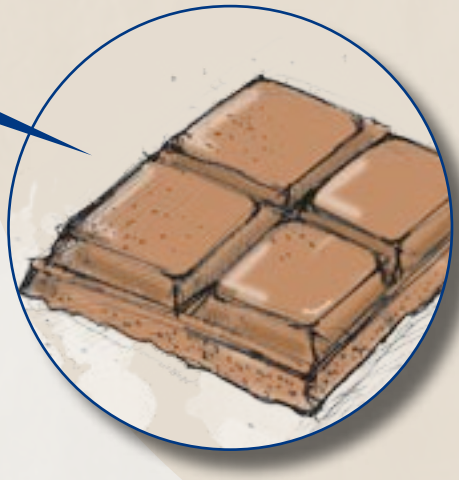
TypischLeser: Geschwister, ja, aber wir sehen uns wenig. Als Kind schon, natürlich. Und da hat es ab und zu mal gekracht, aber jeder kommt jetzt selbst zurecht. Und das ist doch gut so?

ge|halt|**voll**:

Schokolade haben haben

TypischLeser: Schokolade, das geht ja gut an. Ja, da habe ich zu viel. Am besten aus den Augen, nicht dran denken, läuft mir ja ständig über den Weg. Auf keinen Fall ein Habender werden.

ge|halt|**voll**:



Fingernägel haben haben

TypischLeser: Fingernägel? Die sind doch nicht mehr als Reste tierischer Klauen zum Kratzen oder um sich zu verteidigen. Dafür haben wir Besseres gefunden. Okay, manchmal gebe ich zu, benutze ich sie heimlich, um mir Essensreste aus den Zähnen zu bohren.
Auch okay, zur Schönheit, mit künstlicher Verlängerung sogar.
Ja, und als ein Zeichen - wie im alten China – dass man wenig einfache Körperarbeit verrichtet? Je nachdem.
Aber sonst? Sie kosten doch nur Geld und Zeit. Ganz zu schweigen von dem Ärger, wenn sie mal wieder einreißen.

ge|halt|**voll**:

Illustrationen: © H. Wirth

Illustrationen: H. Wirth

Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr. 2.2

Ein Cohn kommt zum Rabbi und seufzt: Rabbi, Du musst mir ein schwieriges Problem erklären. Es ist doch so: Hast Du einen Freund, arm wie du selbst, und einer ist gerade in Not, man hilft sich gegenseitig. Und dann: Kaum hatte der Freund das Glück, reich zu werden, und du brauchst Hilfe, schaut der dich nicht mehr an. Dabei wäre es doch jetzt sogar einfacher für ihn, zu helfen. Erklär mir das!

Der Rabbi: Stell Dich vor das Fenster hier, was siehst du?

Cohn: Ich sehe Leute Richtung Stadt laufen.

Rabbi: Was noch?

Cohn: Eine Kutsche kommt von der Stadt her und eine Frau zu Fuß, die anscheinend auf dem Markt eingekauft hat.

Rabbi: Gut und jetzt mache drei Schritte nach rechts! (Cohn kommt vor einem Spiegel zu stehen)

Rabbi: Was siehst du jetzt?

Cohn: Nur noch mich selbst!

Rabbi: Das Fenster ist aus Glas und der Spiegel ist aus Glas. Aber kaum ist ein bisschen Silber dahinter, siehst du nur noch dich selbst!

Wer ist Wolfram?

Übung:

Illustrationen: H. Wirth

Frage, wenn etwas Zeit ist, eine andere Person einmal:

„Was kann man von dir lernen?"

Ermutige diese Person, wirklich diese Frage zu beantworten. Gib ihr Zeit zum Reden, warte ruhig etwas, bis der Redefluss in Gang kommt.
(Wichtig: Es geht nicht darum, was Du von dieser Person lernen kannst, sondern ganz allgemein „man".)

Du wirst staunen, was es alles zu hören gibt.

Frag dich später, wenn du wieder alleine bist, was das Gehörte für einen Einfluss auf deine Beziehung zu dieser Person haben könnte.

Zu erkennen „Ich kann etwas!" ist ein Schritt zum Selbstvertrauen.

Ein persönliches Beispiel

Habe die „Übung mit meiner Tochter, 16 Jahre alt, durchgeführt: Wir haben es uns auf der Wohnzimmercouch gemütlich gemacht und ich habe ihr diese doch ungewöhnliche Frage gestellt.
Warum ist sie eigentlich so ungewöhnlich? In diesem Fall wohl deshalb, weil Eltern zwar sicherlich ab und an deutlich wird, dass sie von ihren Kindern oder vielmehr vom „Kindsein“ im Allgemeinen etwas lernen können – Vieles und Wichtiges sogar – aber etwas ganz Konkretes vom eigenen Kind? Die Frage stellt man sich doch eher selten, oder? Zu selten jedenfalls. Und auch für das Kind ist die Frage ungewohnt, aber sie klingt prima und vermittelt schon gleich: Von mir kann man also etwas lernen, ich kann etwas besonders gut, was andere vielleicht nicht so einfach hinkriegen.
Meiner Tochter fielen zunächst einmal die Schulfächer ein, mit denen sie sich „leicht tut“ – Fächer, zu denen sie auch ab und an durchaus mal von Mitschülern befragt wird und ihr Wissen weitergeben kann. Als nächstes dann das Hobby – Cello-Spielen: Ja, das könne sie wohl auch jemandem beibringen, zumindest mal ansatzweise. Und wie man einem Hund Kunststücke beibringt, könne man ebenfalls von ihr lernen.
Nach weiterem Nachdenken kam sie vom Wissen und (erlernten) Fähigkeiten auf eine persönliche Eigenschaft: „Einfühlungsvermögen kann man von mir lernen.“ Aber wie vermittelt man Einfühlungsvermögen? „Das muss man an vielen kleinen Beispiel-Situationen erklären. Am besten geht es, wenn man gemeinsame Zeit verbringt – dann kann man bestimmte Situationen nachbesprechen und analysieren; außerdem gibt es dann Gelegenheiten, sich das Einfühlungsvermögen beim anderen ein Stück weit abzuschauen.“
Und noch etwas Wichtiges für's ganze Leben, was man von ihr lernen könne? Dazu fällt ihr auch etwas ein: „Wenn's einem mal schlecht geht, dann hilft Spazierengehen. Gut ist auch, sich dann was richtig Schönes anzuziehen und sich hübsch zu machen, dann fühlt man sich gleich wohler.“ Wenn sie aber nur einen einzigen Tipp geben sollte, dann wäre es: „mit ganz viel Liebe durchs Leben zu gehen“.

Eine tolle Frage also!
Die Wirkung für den Befragten: Es tut gut, mal explizit darüber nachzudenken und es auch in Worte zu fassen, was man gut kann; man staunt fast selbst ein bisschen – und fühlt sich sogleich beschenkt, beschwingt, voller Potential.
Die Wirkung für den, der gefragt hat: Der Blick für die Person, die man ja eigentlich gut zu kennen glaubt, weitet sich. Man erkennt: Es steckt einfach so viel mehr in jedem Menschen, als wir oftmals wahrnehmen.

„Was kann man von dir lernen?“ – eine Frage, bei der immer mitschwingt, dass es noch etwas Wertvolles zu entdecken gibt beim anderen, dass es spannend und bereichernd ist, ihn (immer noch und immer wieder) besser kennenzulernen, dass der andere eine Person ist, die nie ganz in eine Schublade passen wird. (A.N.)

Illustrationen: H. Wirth

Umfrage:

ge|halt|**voll**: ***hatte zu einer kleinen Umfrage eingeladen.***

Die Frage war: „Wo hast du an Gutem, Nützlichem, Schönem, also Positivem … genug und wo viel?

	genug	*viel*
Jasmin, 53:	Geld	Arbeit
Felix, 64:	Erwartungen an mich	gute Begegnungen
Sandra, 41:	Erwartungen an mich	positive, tragende Beziehungen
Dennis, 55:	Arbeit	positive Rückmeldungen
Timo, 47:	gutes Essen und Trinken	gute Ideen
Lena,40:	gute Gespräche;	Ideen
Andreas, 53:	richtig tolle Teamkollegen	Liebe von Gott und Menschen
Linda, 26:	Kleidung	Bücher
Peter, 31:	gute Freundschaften	gutes Essen
Laura, 17:	zu essen	liebe Menschen
Christine, 56:	gute Begegnungen	verantwortliche Aufgaben
Rainer, 51:	Geld	Bücher
Hans, 48:	sauberes Wasser	Ideen
Monika, 55 :	zu essen	Freiheit
Peter, 38:	Verpflichtungen	Kinder
Marc, 39:	Zeit für mich persönlich neben Beruf und Familie)	wertvolle Momente mit meiner Frau und den Kindern

ANZEIGE

NEUFELD VERLAG

Conny Wenk

Außergewöhnlich

128 Seite, gebunden, Format 22 x 27,5 cm
Durchgehend mit farbigen Fotos illustriert
€ (D) 19,90 * CHF 29,50 * € (A) 20,50
ISBN 978-3-86256-043-1, Bestell-Nr. 590 043
Neufeld Verlag, Juli 2013

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Down-Syndrom, Bielefeld, www.down-syndrom.org

Neufeld Verlag, VdK-Straße 21
D-92521 Schwarzenfeld
Telefon 0 94 35 / 50 24 49, Telefay 50 24 83
info@neufeld-verlag.de
www.neufeld-verlag.de / www.neufeld-verlag.ch

Presseinformation

„Mein Sohn ist auf der Welt, weil ich damals das große Glück hatte, Deinen Bildband gesehen zu haben. Den hat mir die Ärztin des Pränatalzentrums in die Hand gegeben."

„Deine Bücher und Bilder haben uns sehr geholfen, nicht zu vergessen, was wichtig ist im Leben, und hinter die Kulissen der fremden und eigenen Erwartungen zu sehen."

(Stimmen von Müttern zur ersten Ausgabe dieses Buches.)

Down-Syndrom, Trisomie 21 – das 21. Chromosom ist dreifach vorhanden: eine Diagnose, die werdende oder auch frisch gebackene Eltern in ihren Grundfesten erschüttert. Und alle Planungen komplett über den Haufen wirft. Wie geht es weiter?

Die Mütter, die Conny Wenk in diesem Buch vorstellt, haben sich diese Frage gestellt. Und dann selber erfahren, dass ein Extra-Chromosom ihr Leben auch bereichert und ihre Kinder für sie außergewöhnlich macht. Denn ein Chromosom mehr kann auch ein Mehr an Lebensfreude, Liebe und Glück bedeuten.

ANZEIGE

Verliebte Liebe

Sieben Fäden für ein Liebesnetz, das hält

„Um es klar zu sagen, dieses Buch will keine Tipps geben, wie man aus einem Ehe- oder Beziehungskonflikt herauskommt, sondern will Fäden spinnen, damit die Liebe bleibt.
Es gilt, das Liebesfeuer zu schüren und am Brennen zu halten."

48 Seiten, Hardcover
Werner May

€ 8,80 (D) / sFr 14,80

Stärk stä

Ein Beispiel

Stärken stärken, noch nie gehört?
Um zu verstehen, was das meint, Stärken zu stärken, möchte ich zunächst ein ausgedachtes Beispiel vorstellen. Und dann wird jemand berichten, wie er das wirklich erlebt hat.
Stellen Sie sich vor: Ein Kind hat in der Schule im Fach Rechnen die Note fünf und in Deutsch die Note zwei. Als verantwortungsvolle Eltern werden wir alles unternehmen, um das Kind zu unterstützen, in Mathe von fünf auf vier zu kommen. Also Hausaufgabenhilfe, vielleicht Förderunterricht, Gespräch mit der Lehrerin, usw. Aber es tut sich wenig.
Was meint nun Stärken stärken? Ich lasse das Rechnen laufen, wie es läuft, ohne intensivere Begleitung, und kümmere mich mehr darum, dem Kind in Deutsch von Note zwei auf eine Eins zu verhelfen. Ich stärke also die Stärke.
Drei Effekte werden höchstwahrscheinlich eintreten:
1. Unsere Beziehung verbessert und entspannt sich. Endlich dreht sich nicht alles ständig um das Stressthema Rechnen.
2. In Deutsch wird die Eins erreicht (oder die Zwei bekommt eine viel größere Bedeutung, denn sie war bisher das Ergebnis ohne elterliche Unterstützung).

Foto: © digitalvision

Das schafft Anerkennung, nicht nur von Vater und Mutter, auch in der Klasse.
3. Und, das ist jetzt die Überraschung, auch in Rechnen schafft das Kind den Sprung auf vier! Das Erfolgserlebnis in Deutsch und die verbesserte Beziehung haben das Kind auch in Mathe aufnahmefähiger und einsatzbereiter gemacht, wahrscheinlich ganz unbemerkt.
Das meint Stärken stärken.

Und so habe ich es seit Jahren in meinen Seminaren gelehrt, meist mit der Rückmeldung: „Ja, Schwächen zu stärken, das kennen wir, aber Stärken zu stärken… das ist einen ganz neue Perspektive“.

Ganz überrascht war ich, als einmal eine Teilnehmerin auf mich zukam, sich bedankte und sagte, genauso habe sie es mit ihrer Tochter erlebt und jetzt verstehe sie zum ersten Mal, was damals abgelaufen sei. Ihre heute erwachsene Tochter sei in der Kindheit ein recht schwieriges Kind gewesen, was man heute nicht mehr vermuten würde.
Schon in der Grundschule ab der ersten Klasse habe sie sich in Mathe verweigert und es nie über eine Fünf gebracht, ganz im Gegensatz zu Deutsch mit guten Leistungen. Sie habe sich überhaupt nichts von der Mutter sagen lassen. Gott sei Dank hatte sie eine recht kompetente Lehrerin, die ihr, der Mutter, bereits während der ersten Klasse gut klarmachen konnte, dass sie sich völlig heraushalten solle, sie, die Lehrerin, würde das Kind gezielt fördern.
Ab der 3.-4. Klasse, als die sprachliche Begabung sich abzeichnete, habe sie ihre Tochter immer wieder für die guten Deutschleistungen gelobt, aber sonst nicht weiter eingegriffen. Ihren Quali konnte die Tochter dann mit einer Eins in Deutsch und einer Vier in Mathe abschließen.
Und sie hatte so viel Lernbereitschaft entwickelt, dass sie später auch die Mittlere Reife geschafft und eine entsprechende Ausbildung gemacht hat und sich dann in ihrem Beruf wiederum höher qualifizieren konnte.

DIE
TÜR

Eine nette Geschichte:

Er sagte, hinter der Tür liege ein Geschenk für mich. Dabei deutete er auf die Tür zum Nebenzimmer. Wir saßen gerade mit anderen gemütlich zum Tee zusammen. Seine freundliche Geste ermutigte mich, nachzuschauen.
Ich zögerte.
Wir kannten uns schon längere Zeit. Noch nie hatte er mir etwas geschenkt, und ich ihm auch nicht.
Warum legt er es nicht auf den Tisch? Warum sollte ich aufstehen und das Geschenk holen? Bezweckte er etwas damit?
Und, wenn gar kein Geschenk dahinter lag?
Lachte er mich dann aus, und die anderen auch, die mit am Tisch saßen? Wollte er mit mir einen Witz machen?
Ich spürte mehrere Augenpaare auf mich gerichtet, die Gespräche der anderen waren am verstummen.
Langsam – zu langsam? – wiederholte er seine Einladung.
Wie in einem Film spulte plötzlich unser gemeinsames Leben vor meinen Augen ab. Viel war das nicht, aber nicht immer eine gerade Linie mit leichten Bögen, nein, auch wenn ich grundsätzlich ein Pluszeichen vor unser Miteinander setzen würde, da gab es doch einige Auf und Abs, auch mal Missverständnisse, auch mal Ärger, selten hatte er mich enttäuscht, und wenn, dann waren das im Prinzip Kleinigkeiten gewesen.
Für dich, sagte er nur.
Ich stand auf und öffnete die Tür. Tatsächlich, da lag ein Geschenk vor meinen Füßen. Ich freute mich und …

Foto: © ALDECAstudio - Fotolia.com

Der ge|halt|**voll**e Begriff, den du in deinen Wortschatz aufnehmen solltest: „Begabungsenge“

„Begabungsenge“, schon mal gehört?

Was manche meinen, was das bedeutet, und wie dieser Begriff wirklich gemeint ist.

Zunächst wurden Freunde gefragt: „Begabungsenge“- den Begriff hast du wahrscheinlich noch nie gehört. Ich auch nicht.
Was denkst du dir, ohne irgendwo nachzuschauen, was er wohl bedeutet?

„Ein Mensch hat ganz viele Begabungen und tut sich schwer, diejenigen herauszufiltern, die er praktizieren, ausbauen und fördern will. Er kann keine Auswahl treffen, verzettelt sich und lebt letztendlich keine Begabung richtig aus. Das macht ihn unzufrieden, es wird ihm eng, man könnte sagen, begabungseng. Der Arme! Hätte er nur weniger Begabungen!“ (I.L.)

„Hmmm, Begabungsenge? Dazu fällt mir ein, dass es einen Mangel an bestimmten Begabungen oder aber Menschen nur mit bestimmten Begabungen in einer Gemeinde geben kann. Sodass also eine Art 'Enge' in der Arbeit einer Gemeinde entsteht."(C.L.)

„Begabungsenge:
- Kein Freiraum, um seine Begabungen auszuleben.
- Keine Förderung der Begabungen.
- Keine Mittel, um seine Begabungen zu verwirklichen.“(L.G.)

„Ich fühle immer wieder mal eine 'Begabungsenge', wenn ich in Situationen bin, in denen ich merke und feststelle, dass meine Fähigkeiten nicht ausreichen, eine Sache gut zu machen, obwohl ich mich anstrenge.“ (M.S.)

"Begabungsenge ist vielleicht der enge Geburtskanal, bevor eine Begabung lebendig wird und explodiert. Dann hab' ich noch gedacht, dass am Ende des Wortes ein "L" fehlen könnte, aber was ein Begabungsengel ist, müsste dann auch noch geklärt werden.“ (R.F.)

Und was bedeutet „Begabungsenge“ jetzt wirklich?

Den Begriff habe ich so nebenbei aufgeschnappt und er hat mich sofort elektrisiert.
Jemand erzählte, dass eine Frau bei einer Gruppenarbeit davon berichtet habe, dass sie die Gabe der Raumgestaltung habe, aber darunter leide, da es schwierig sei, mit anderen zusammenzuarbeiten. Ohne dass sie es wolle, scheine sie andere einzuengen, sodass diese sich nicht getrauten, Ideen einzubringen. Doch ihr kämen einfach Gedanken, wenn sie andere beim Gestalten beobachte, einfach kreativ, ohne Stolz oder Besserwisserei, wie man es auch anders machen könnte.

So nahe beieinander können Begabung und Grenzen liegen. Je höher die Gabe, umso näher ist die Grenze, einseitig, blind für andere, unnahbar zu werden bzw. zu scheinen.

Begabungsenge entsteht bei einem größeren Begabungsunterschied zwischen Menschen, engt beide ein und macht es für beide schwer, sich einzubringen. Es ist für beide Seiten keine leichte Herausforderung, mit dieser Begabungsdiskrepanz produktiv umzugehen.

Wenn ich als Erwachsener z.B. mit einem Kind Tischtennis spiele, werde ich versuchen, „schlechter“ zu spielen, um das Kind nicht zu entmutigen. Spiele ich aber mit einem anderen Erwachsenen, der viel schlechter ist, was dann? Ihn wie ein Kind zu behandeln, geht nicht. Ihn zu deklassieren auch nicht? Also werde ich gar nicht mit ihm spielen, aber das könnte auch ein Problem sein.

Tischtennisspielen ist ein Beispiel für viele andere Möglichkeiten von verschiedenen Begabungen und Begabungsenge.
Es ist nicht leicht, damit umzugehen, aber zumindest haben wir schon einmal einen Begriff.

Der Top-Tipp,

um ein Habender zu werden:

Ausstieg aus dem Vergleichen

Menschen sind unterschiedlich geschaffen und ausgestattet. Jeder von uns ist einzigartig und spiegelt eine Facette Gottes wider, so wie es kein anderer tut. Diese Individualität ist reizvoll und herausfordernd zugleich. Sie macht das Leben spannend, sie ist ein Geschenk. Ein Mensch, den ich kennenlerne, birgt Geheimnisse und kann mir ganz neue Sichtweisen auf das Leben eröffnen.

Ich lerne durch die Begegnung mit ihm Neues über mich selbst und ich erkenne auch, wie ich nicht bin, was ich nicht habe, was mir fehlt.

Dieses Vergleichen kann zu positiven Veränderungen anregen, durch Lernen am Vorbild: Wie geht er mit einer solchen Situation um? Wie antwortet sie?… Ich kann lernen, wie ich es auch machen könnte, und mein Verhaltensrepertoire erweitern. Natürlich kann es auch sein, dass ich im Vergleich erkenne, wie ich nicht sein möchte – oder (meist noch eindrücklicher) wie ich nicht werden möchte.

Leider ist der zwischenmenschliche Vergleich für die meisten weniger eine Lerngelegenheit, sondern mehr ein Auslöser für Selbstzweifel. Dass der andere etwas hat und ist, zeigt mir dann, was ich nicht habe und wie ich nicht bin. Und anstatt mich darin anzunehmen, beginne ich, mich negativ zu definieren, über das Nicht-Haben, über den Mangel.

Das tut mir nicht gut und - im Übrigen - auch der Beziehung zum anderen nicht: „Was ich nicht haben kann, gönne ich dir auch nicht!“

Hier sollte ich aus dem Vergleichen aussteigen und mir ein paar Dinge klar machen:

- Ich kenne, wenn überhaupt, nur Teilausschnitte aus dem Leben des anderen, aber nie die ganze Wahrheit, die nur Gott kennt. Von weitem glänzt es oft. Aus der Distanz sehen wir Erfolg – aus der Nähe die Nöte und Unvollkommenheiten. Meist sind es ja auch nicht die nahen Freunde, mit denen wir in das Vergleichsspiel einsteigen, sondern Menschen, die ich nur oberflächlich kenne.
- Das Oberflächliche, Fassadenhafte, Un-Authentische befördert das Vergleichen und Neiden.
- Wenn ich wirklich in das Herz des anderen schauen könnte und mehr über seine Leiden und Ängste erfahren würde, würde ich nicht tauschen wollen!
- Gott ist mein Schöpfer und in Seiner Weisheit teilt er Gaben aus. Wenn Gott der Herr in meinem Leben ist, sollte ich mich darin üben, das anzunehmen, was er mir gegeben hat.

„Habe dein Schicksal lieb, es ist Gottes Weg mit deiner Seele“.
F. Dostojewski

Monika Hess

Foto: © lassedesign - Fotolia.com

Haben ohne Begehren

Was fällt dir spontan zu „Haben ohne Begehren“ ein?

Foto: © Jaroslav Machacek - Fotolia.com

- **„Das Begehren wird nicht satt machen. Haben, ohne zu begehren, ist Geschenk.“** *(Detlef-Michael)*
- **„Haben ohne Begehren: Zu lernen, von dem, was ich habe, ob wenig oder viel, an andere etwas abzugeben, die weniger haben als ich.“** *(Sylvia)*
- **„Genießen, was ich habe, ohne mehr haben zu wollen.“** (Annette)
- **„Zufriedenheit ist Haben ohne Begehren. Glück = Nicht zu haben und trotzdem nicht zu begehren.“** *(Norbert)*
- **"Vor einem mehrjährigen Auslandsaufenthalt haben wir 5 Kartons gepackt mit Dingen, die wir unbedingt aufbewahren wollten für später. 9 Jahre danach beim Auspacken war uns fast nichts davon mehr wichtig.“** *(Brigitte)*
- **„Haben ohne Begehren heißt für mich beschenkt sein.“** *(Edith)*
- **„Es soll Menschen geben, die haben alles, ohne etwas zu begehren, während die große Mehrheit alles begehrt, ohne je zu haben.“** *(Andreas)*
- **„Ich habe, also bin ich - und habe nicht danach gefragt.“** *(Bärbel)*
- **„Haben ohne Begehren = Frieden und Freude – Erfüllung“** *(Monika)*
- **„Haben ohne zu begehren - das lässt sich mit einem Wort beschreiben: Zufriedenheit.“** *(Claudia)*

(Dabei)Sein ist alles!

Drei „Schritte zum Sein“ oder „Haben loslassen“

1 Ich bin dabei

21:23? In jungen Jahren war ich ein begeisterter Handballspieler und manche Spiele haben wir 23:21 gewonnen, manche aber auch 21:23 verloren. Mit diesem Zahlenspiel will ich sagen, dass ich nicht im Sport nur das Siegen gelernt habe, sondern auch das Verlieren. Und im Verlieren in einem jahrelangen Lernprozess, wo auch manche Tränen geflossen sind, haben wir dazugelernt und uns dabei die 21 Tore, die wir selbst geschossen hatten, inklusive guter Spielaktionen, nicht nehmen lassen. Und ich habe auch gelernt, den Sieger anzuerkennen. Letztlich kann das ganze Spiel zu einem Sieg werden.
Auch wenn „Dabeisein ist alles“ als olympisches Motto fragwürdig geworden ist, kann es eine erste Grundhaltung sein, eine Freiheit im Haben zu gewinnen. Obwohl ich mich mit Leidenschaft eingesetzt habe, konnte ich das Haben „Ich bin, was ich leiste“ loslassen.

2 Ich bin da

Jahre später in der Beratung von Eltern mit Erziehungsfragen war es mir immer wieder wichtig, diese darauf hinzuweisen, dass das Wichtigste, was Sie tun können, ist – und sie suchten ja nach Rezepten für eine gelungene Erziehung – darin zur Ruhe zu kommen, dass es sie überhaupt für die Kinder gibt. Einfach da zu sein. Das Erleben, dass die Eltern verfügbar sind, wenn ich sie brauche, baut Urvertrauen. Das Wichtigste ist, dass es sie, die Eltern, überhaupt gibt.

Meine Gegenwart wirkt. Sie hätten sich gerne mehr praktische Ratschläge gewünscht, – und richtig, es gibt auch einiges dazuzulernen, aber noch wichtiger ist es, da zu sein. Dasein, statt nur das Richtige zu tun, stellt alles Haben an zweiter Stelle. Alles Tun und Wissen loslassen.

3 Ich bin

Auf dem Berg Horeb antwortete Gott aus dem Dornbusch heraus dem Mose auf die Frage nach seinem Namen: Ich bin der Ich bin (Ex 3,14).
Martin Buber übersetzt noch prägnanter: „Ich bin“.
Der Gott, dem alles gehört, der alles hat, definiert sich nicht über sein Haben, nicht weil ihm das alles gleichgültig wäre, weil ihm das alles ein Nichts ist, sondern weil er sich „entäußern kann, aus Liebe: Gott entäußerte sich selbst in Jesus Christus und wurde ganz Mensch (Phil 2, 7), blieb aber Gott. Aus Liebe zu uns verzichtete er bis in den Tod.
Auf dem eigenen Weg Christus ähnlicher zu werden, können wir selbst Entäußerung vom Haben erleben und immer mehr, wenn auch viel zu selten: Ich bin.
Einfach: Ich bin. Ich lebe.

Meine Erfahrungen mit dieser Ausgabe ...

Acht Personen haben zu Beginn dieses Magazins aufgeschrieben, was sie von dieser Ausgabe bei einem ersten Blick auf das Inhaltsverzeichnis erwarten. Jetzt können Sie nachlesen, wie diese Personen dann ihre tatsächlichen Leseerfahrungen beschreiben. (Alle acht Freunde kommen aus Würzburg)

Was ich von den Autoren dieser Ausgabe lernen konnte: Es tut gut, öfter mal zur Seite zu treten, weg von dem Spiegel, und sich zusammen mit anderen als Beschenkte zu erleben, denn wie heißt es so schön: „Wir sind Engel mit nur einem Flügel - um fliegen zu können, müssen wir uns umarmen“ (Luciano De Crescenzo). Wir können so viele Facetten des Beschenktseins miteinander teilen - vom Wert eines Streichholzes bis zu den besonderen Begabungen des Menschen an meiner Seite, für dir wir neu unsere Sinne öffnen müssen.“
(Joachim Webert, Gymnasiallehrer)

Die aktuelle Ausgabe von ge|halt|**voll** hat ihren Namen absolut verdient - sie war genau das - ge|halt|**voll**. Ich wurde reich beschenkt und dafür bin ich dankbar. Die Erwartungen, die ich hatte, wurden zum Teil erfüllt, zum Teil aber auch übertroffen. Ich wurde herausgefordert, meinen aktuellen Besitz (sei dieser materiell, geistlich, geistig oder welcher auch immer) mit neuem, bewusstem und dankbarem Blick wahrzunehmen. Ich habe immer noch Mängel. Es gibt immer noch vieles, was ich nicht habe. Doch das Lesen von gehaltvoll schaffte es, mir eine entspannte und zufriedene Haltung einer reich beschenkten "Habenden" zu geben. Danke dem gehaltvoll Team für die wertvolle Arbeit. Ihr habt mich beschenkt. Vor allem mit vielen Impulsen zum Nachdenken und um dankbar zu sein.
(Sonya Bellinger, Familienfrau, Theologin)

Durch die Lektüre bin ich tatsächlich zufriedener geworden, wie anfänglich gewünscht. Besonders angesprochen hat mich die Auslegung des Bibeltextes im ersten Beitrag und dann das persönliche Beispiel der Übung „Was kann ich von Dir lernen?“. Die gesamte Ausgabe hat mich ermutigt, auf die kleinen Dinge zu schauen und diese wertzuschätzen, meinen Blickwinkel zu ändern und auf das zu schauen, was ich HABE. Und als ein Student im Deutschland des 21. Jahrhunderts habe ich sehr viel, auf das ich schauen kann – auch wenn sich mein Hab und Gut in einem Zimmer unterbringen lässt.
(Peter Herbert, Student Soz.Päd.)

Es war für mich eine interessante Erfahrung, ausschließlich online zu lesen, dabei auf einem besonderen Weg einmal Anregungen zu erhalten, in sich rein zu hören und zum Beispiel sich selbst zu fragen: Was kann man von mir lernen? Und wie oft übersehe ich vieles, was mir aus dem Handgelenk heraus gelingt, ohne viel darüber nachzudenken.
In dieser Ausgabe habe ich zumindest gelernt, doch mehr auf das zu achten, was gut gelungen ist oder was einfach schön ist. In diesem Zusammenhang hat mir besonders der Artikel „Meine unsichtbaren Schätze“ gefallen. Ich weiß nicht mehr warum, aber der 6. und 9.8.1945 stehen schon seit sehr langer Zeit bei mir jedes Jahr im Termin-Kalender. Vielleicht hat der Beitrag zu „Nichts.Aus.Ende“ mich deshalb sehr beeindruckt bzw. auch nachdenklich gemacht – er wird einen langen Nachhall in mir haben.
Wolframs ge|halt|**vojj**-Witz Nr. 2.2 war für mich auch spitze.
(Peter Oppolzer, Bankvorstand)

Ich kehrte gerade von einer Leiterbesprechung zurück, als ich durch die Zeitschrift „blätterte“ und neu inspiriert wurde. Wie oft sind wir in der Gefahr, auf das zu schauen, was nicht läuft, was wir nicht haben, was uns entmutigt. Die Zeitschrift ermutigt mich neu, loszulassen, zu vertrauen, Verantwortung abzugeben, indem ich mich darauf zurückbesinne, dass ich in IHM, Jesus Christus, schon alles habe. Was mich besonders faszinierte, war der Artikel „ Zum Beispiel sieben Dinge, die wir haben haben sollten“. Mir wurde neu bewusst, dass es nicht das Komplizierte sein muss, das mich in Staunen versetzt, sondern dass es die einfachsten Dinge sind, die uns zum Staunen bringen können. In unserer komplizierten Welt das Einfache zu besitzen, macht uns zu Habenden.
(Pauline Greiner, Studium Sonderpädagogik)

Das größte Kompliment, das ich mal bekommen habe, ist, dass ich so gute Fragen stelle. Dank „Gehaltvoll“ habe ich jetzt eine gute Frage mehr: „Was kann man von dir lernen?“. Der Artikel hat mich sofort inspiriert, diese Frage bewusst einzusetzen. Um andere an ihre Stärken zu erinnern. „Stärken stärken“: Der Beitrag hat mich bestätigt, mehr dahinein zu investieren, wo wir gut sind. Und es war schön, Elmar Ludewig einen Tag begleiten zu können. Er hat alles, was er braucht. Die Grafik im Magazin ist klasse. Und womit ich gar nicht gerechnet habe ist das Rezept. Diese geniale Suppe wird gekocht.
(Beate Nordstrand, Diätassistentin, www.lebe-leichter.info)

Nach dem Lesen freue ich mich, dass meine Erwartungen definitiv getroffen wurden. Das Heft beschäftigt sich tatsächlich intensiv mit dem Thema, dass ich bereits etwas habe (und halte), und geht darüber hinaus auch darauf ein, dass ich es nicht nur für mich alleine habe (halte), sondern auch für andere, denen ich mit meinem Haben eine Freude machen kann, die ich mit meinem Haben unterstützen kann - oder die ich mit meinem Haben vielleicht sogar weiterbringen kann. Interessant finde ich auch die Verknüpfung mit der Liebe. Hier schließt sich für mich der Kreis zum anfangs erwähnten Konkurrenzdenken. Danke!!! Denn wenn Liebe der Mittelpunkt ist, gibt es keine Konkurrenz zwischen dem, was ich habe, und dem, was ein anderer hat. Vielmehr haben (halten) wir gemeinsam.
(Carolin Jost-Kilbert, Familienfrau, Pferdetherapeutin)

Direkt zurück von einer Woche in den Schweizer Alpen mit vielen „Haben- Momenten“ (Gipfelaussicht, Gletscherseebad, Käse und Joghurt frisch von der Alp, Zeit für Zweisamkeit und tolle Bücher…) darf ich in der neuen Ausgabe des gehaltvoll Magazins schmökern und dabei entdecken: Ich bin ein Habender, nicht nur im Urlaub!
Gleich zu Beginn macht der Artikel „ein Habender werden“ die wichtige Unterscheidung von „Gesund Haben“ zu „Nicht Haben“ oder „Nur Haben“ und zeigt auf, dass Leben und Haben nur in der gelebten Spannung zwischen diesen beiden „Extrem- Haben“-Polen gelingen kann. Und wie ein roter Faden durchzieht dieses gesunde Haben alle Artikel des Magazins und hebt sich wunderbar ab von der „Haben“- Definition von Erich Fromm. Denn dieses gesunde Haben ist ein lebendiges, ansteckendes, Frucht bringendes, teilendes und sich verschenkendes und damit sich und andere reich machendes Haben und ein Haben, das ein Leben lang werden = wachsen kann und darf.
Auf diesem Weg hat mir beim Lesen, neben vielen tollen praktischen Tipps, Folgendes besonders geholfen:

- der Toptipp-Artikel von Monika Heß: das (negative) Vergleichen als zentrales Problem unserer Leistungsgesellschaft (und auch meines) und wie ich davon frei werde
- die Definition von „Begabungsenge“, die mir die Augen dafür geöffnet hat, wie meine Begabungen mich und andere in die Enge führen können, und die mich zugleich herausfordert, neue Wege in die Weite zu suchen
- das Design von Hennry Wirth, das einerseits selbst Lektüre zum Thema ist und zugleich das Lesen wunderbar leicht und abwechslungsreich macht.

(Heiner Arzet, Arzt, Gemeindeleiter)

ge|halt|volle Horizonterweiterung 2.2.

Wissen wollen, was hinter dem Horizont liegt, nicht nur im Sichtbaren, auch in meinem Wissen, in meinen Erfahrungen, in meinen Fertigkeiten. Der Reiz des Neuen, Entdeckerehrgeiz. Das Verborgene erkunden. Das Versteckte aufspüren. Hinter dem Horizont meiner Begrenzungen. Horizonterweiterung ist erlaubte Neugierde. Zum Abschluss einer ge|halt|voll Ausgabe laden wir zu einer persönlichen, dieses Mal zu einer kleinen kulinarischen Horizonterweiterung ein.

Die wirklich ge|halt|volle Afrikanische Erdnusssuppe

Diese Suppe haben wir schon oft im kleinen wie im großen Kreis serviert. Kürzlich auch beim Besuch von Freunden, die auf die Ankündigung schon neugierig erstaunt reagierten und dann tatsächlich während der ersten Löffel 5x „Hmm, gut oder sehr gut" vor sich hingesagt und auch gerne nachgefasst haben.

Am Ende des Suppengangs habe ich sie gefragt, wie sie denn diese Suppe (für ge|halt|voll) bewerten würden.

„Sie ist pikant, etwas ungewohnt, hat aber sehr gut geschmeckt."
„Ich bin Erdnussfan. Die Kombination ist absolut gelungen. Wenn ich nicht gewusst hätte, aus welchem Land das Rezept kommt, hätte ich auf Indien getippt."

Afrikanische Erdnussuppe

Foto: © lassedesign - Fotolia.com

Und so geht es:

Man nehme für 4 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 3 EL Öl
- 75ml Weißwein, trocken
- 1 Stange Lauch
- 1 EL Honig
- 1 EL Zucker
- 2 TL Currypulver
- 750 ml Gemüsebrühe
- 175 ml ungesalzene Erdnüsse
- 150 ml Sahne
- 250 ml Kokosmilch oder Kokosmark
- 2 EL Erdnussbutter
- Salz und Pfeffer
- Chiliöl

Und dann mit viel Vorfreude im Herzen:
Zuerst den Knoblauch, die Zwiebeln und die Möhren schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebeln und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen in Öl anschwitzen und den Wein dazugeben. Anschließend einkochen lassen.

Den geschnittenen Lauch sowie Honig, Zucker und Currypulver dazugeben und kurz aufkochen lassen. Dann die Brühe hinzugeben und alles ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen.
Die Erdnüsse zwischenzeitig in einer Pfanne anrösten und zusammen mit Sahne, Kokosmark und Erdnussbutter unter die Suppe rühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und anschließend die einzelnen Portionen ganz nach Wunsch mit Chiliöl beträufeln.
Zubereitung: ca. 40 Min.

Foto: © lassedesign - Fotolia.com

Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg
Redaktion: Werner May - werner.may@gehaltvoll-magazin.de
Lektorat: Agnes May, Würzburg
Gestaltung / Artdirektion: Design Company, Hennry Wirth, www.design-comp.de
Technische Betreuung: Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

Beiträge von:
Monika Heß, Kitzingen, Christliche Psychologie, www.ignis.de
Petra Koch, Werl, www.kreuzundquer.net
Elmar Ludewig, www.muehlrad.de
Georgia Mix, Gütersloh, www.lebensberatung-mix.de
Matthias Schlagmüller, Dr., Würzburg, Dipl. Psych., www.ignis.de
Wolfram Soldan, Kitzingen, www.ignis.de

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.
Danke an alle, die bei Umfragen mitgearbeitet haben.

Beirat:
Prof. Ulrich Giesekus, Ph.D. Psychologie
Ulrike Gloger, freie Journalistin
Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut
Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin
Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe
Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie
Henriette Seekamp, Dipl. Freizeit- u. Kulturpädagogin
Dr. Gottfried Wenzelmann, Theologe, Seelsorger

Redaktionsadresse:
Pilziggrundstr.103b, 97076 Würzburg, ge|halt|voll -Magazin
erscheint alle 2-3 Monate

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

Jetzt auch auf Facebook:

Werden Sie Abonnent: Warum?

Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung, wie Sie diese Ausgabe 2.2 fanden. Danke

Vorschau Nr. 2.3

„Die kürzesten Wörter, nämlich „Ja“ und „Nein“, erfordern das meiste Nachdenken.“ *(Pythagoras von Samos)*

Gehaltvoll: Expeditionen ins Ja-Land

- Das Ja öffnet Türen
- Ein Ja macht uns belastbarer
- Das Ja-Land: Von 21 wichtigen Jas
- Das ewige Ja
- Die Jas zu mir selbst: Persönliche Erfahrungen in unserem Leben – Eine Umfrage
- Das übertrieben Ja oder von „Inneren Schwüren“
- Ein verlässliches Ja finden – an einem Beispiel
- Pferdeflüsterer trifft Menschenflüsterer
- Tipp: Das Beste oder was Gutes?
- Der ge|halt|**voll**e Begriff: Vertrautheitserkenntnis
- Ungewöhnliche Jas im Leben: Wie sie bei Freunden entstanden sind und wie sie sich heute anfühlen

Und weitere Themen

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

Frankana Freiko®

Guthaben

Ich kenne eine Traurigkeit,
die weiß,
was wir an Tiefe der Liebe
versäumt haben.

Oder haben wir sie nur aufgespart
für die vielen Jahre,
und heben sie jetzt
Kuss für Kuss ab,
teilen die Zinsen
mit jeder Umarmung
und mit jedem Schritt
des Vertrauens?

Was ich wirklich glaube ist,
dass es weder Geiz noch Sparsamkeit waren,
sondern die Angst voreinander,
deren Kurs
mit jedem Jahr mehr verfällt.

Werner May