



Evangelische
Stadtmission
Freiburg e.V.

Aus der Stille leben

von leben. glauben. handeln.
Wegen



Warten auf die
Begegnung mit Gott

8



Stille: Entspannung
für die Seele

10



Vom Schweigen
und Hören

14

Aus der Stille

leben

editorial

Wir leben in einer Zeit der akustischen Umweltverschmutzung, in der kaum ein Moment der Ruhe mehr bleibt. Einst war der Lärm eine Unterbrechung der Stille, heute ist es eher umgekehrt, die Stille unterbricht den Lärm. Haben Sie gewusst, dass wir in Deutschland zahlreiche Gesetze zur Eindämmung von Lärmimmissionen haben? Sie regeln den Umgang mit Baulärm, Gewerbelärm, Verkehrslärm, Hauslärm, Gaststättenlärm, Tierlärm, Veranstaltungslärm, Freizeitlärm, etc.

Es scheint so, dass dem modernen Menschen in einer überaus lauten Welt die Stille abhanden gekommen ist und wir auch deshalb keine Ruhe mehr finden. Und erst recht keine Stille vor Gott! Vielleicht ist das der Grund, weshalb bei vielen die Sehnsucht nach Ruhe, Besinnung und Stille mehr ins Bewusstsein rückt und wir für 2010 das „Jahr der Stille“ ausrufen.

Stille ist eine Chance

In der Stille liegt eine Chance. Erst die Ruhe lässt uns zur Besinnung kommen und erkennen, worauf es im Leben ankommt. In der Stille können wir das Wesentliche schauen und zu uns selber finden. Darüber hinaus bietet die Stille die Möglichkeit, Gott zu erfahren. In solcher Tiefe wird die Beziehung zu Gott und anderen Menschen verbindlicher und wird zur Basis, wenn es um uns

und in uns stürmt, wenn sich Niederlagen einstellen und von allen Seiten das Dunkel hereinzufuten scheint.

Zeiten der Stille

Besonders in der Stille lässt sich Gottes Stimme vernehmen. Und gerade aus der Stille heraus werden wir feinfühlig genug, um das Wirken Gottes in unserem Leben und in unserer Welt erspüren zu können. Deshalb ist die Stille vor Gott so wichtig. Natürlich kann man mit Gott jederzeit und an jedem Ort in Verbindung treten, aber die Erfahrung vieler Menschen zeigt, dass gerade in Zeiten der Stille seine Gegenwart besonders zu spüren ist und sein Wort zu einer persönlichen Botschaft werden kann.

Zu allen Zeiten schon haben Menschen die Stille vor Gott gesucht. Mit dem „Jahr der Stille“ wird nichts Neues propagiert, sondern es werden alte Schätze ausgegraben. Lassen Sie sich einladen, dieses Jahr solche „Stille Zeiten“ zu suchen; vielleicht bietet Ostern einen besonderen Einstieg, in der Stille dem auferstandenen Herrn zu begegnen. Ich wünsche Ihnen Frohe Ostern und jede Menge „Stille – Erfahrungen“.

Ihr



Ewald Dengler
Direktor der Evangelischen
Stadtmission Freiburg

Man müsste sich mal wieder selbst besuchen.
Doch man ist ja immer so gehetzt.
Ich habe neulich bei mir angerufen,
doch es war die ganze Zeit besetzt.

Man müsste sich viel öfter selber fragen:
"Alles klar? Das eine weiß ich ja:
Egal, was kommt, ich brauch es nur zu sagen,
und dann bin ich sofort für mich da".

Daniel Dickopf, Wise Guys, Deutschlands bekannteste A-cappella-Band; die ersten beiden Strophen des Liedes "Dialog" aus dem Album "Klartext"

Es liegt im Stillesein
eine wunderbare Macht
der Klärung, der
Reinigung,
der Sammlung auf das
Wesentliche.

Dietrich Bonhoeffer

Im Schweigen

Gott begegnen

Im Lärm der Zeit Gottes Stimme suchen

Eine der ältesten Jesuslegenden erzählt, Josef sei zur Stunde der Geburt Jesu davongeeilt, um Hilfe zu holen. Da erlebte er etwas Seltsames. Er blickte in die Luft und sah sie erstarren. Er schaute in den Himmel. Die Vögel, die eben noch über ihm kreisten, standen unbeweglich. Arbeiter saßen um eine Schüssel, aber die Kauenden kauten nicht und die etwas aufhoben, hoben nichts auf. Schafe wurden umhergetrieben und kamen doch nicht voran. Der Hirte hob die Hand, um sie mit dem Stecken zu schlagen, doch seine Hand erstarrte wie festgefroren. Über dem Lauf eines Flusses lagen Böcke, doch das Wasser bewegte sich nicht und die Tiere tranken nicht. Dann war alles wieder wie zuvor.

Zur Geburtsstunde des Erlösers, so verstehe ich diese Geschichte, hält die gesamte Schöpfung den Atem an.

Die Schöpfung hält inne

Bei Zacharias ereignet sich etwas Ähnliches. Der Vater Johannes des Täufers, so haben wir gehört, hatte die Sprache verloren, als ihm der Gottesbote mitteilte, er würde trotz seines Alters den lange ersehnten Sohn bekommen. Zacharias habe gezweifelt, so wird gesagt. Da sei er mit Stummheit geschlagen worden. Ich kann mir sein Stummsein jedoch nicht nur als Strafe vorstellen. Für mich findet sich darin auch etwas von diesem Innehalten der Schöpfung.

Von Elisabeth, der Frau des Zacharias, wird berichtet, sie habe sich vor der Geburt des Johannes fünf Monate verborgen gehalten. Darin sehe ich ebenfalls etwas, das dem Schweigen des Zacharias gleicht.

Es gibt Erfahrungen mit Gott, über die wir nicht sprechen können, weil sie un-

Hören

„Weil wir es nötig haben, auf unsere Erinnerungen zu hören, auch auf unsere Sorgen und unsere uneingestandenen Hoffnungen, darum ist es wichtig, dass wir lernen zu schweigen.“



ser Fassungsvermögen übersteigen. Da brauchen wir Zeit, bis das Verständnis nachgewachsen ist. In solchen Fällen ist es gut zu schweigen, damit unsere Beredsamkeit nicht wieder nur zeigt, wie hilflos wir sind.

Lernen, zu schweigen

Wir leben in einer Welt, in der uns fast pausenlos Lärm umgibt. Bei erstaunlich vielen unter uns läuft das Fernsehen oder das Radio vom ersten Augenblick am Morgen bis zur letzten Minute am Abend. Es ist, als sollten alle Stimmen, die aus dem Untergrund unserer Seele ins wache Bewusstsein aufsteigen, gleich wieder zugedeckt werden. Was beunruhigt, wird ausgeblendet.

Weil das krank machen kann, weil wir es nötig haben, auf unsere Erinnerungen zu hören, auch auf unsere Sorgen und unsere uneingestanden Hoffnungen, darum ist es wichtig, dass wir lernen zu schweigen.

Ein hörendes, demütiges Schweigen

„Es gibt ein selbstgefälliges, hochmütiges, beleidigtes Schweigen“, hat Dietrich

Bonhoeffer geschrieben. Es gibt allerdings auch ein hörendes, ein demütiges Schweigen. Wer die Worte der anderen wirklich verstehen möchte, der wird das Schweigen lernen müssen, von dem das Hören lebt. Das gleiche gilt für den, der im Lärm der Zeit nach Gottes Stimme fragt.

Jörg Zink schrieb: „Ich stehe am Ufer und die Stille ist voll deiner Gegenwart. Ich warte auf ein Wort von dir. Ich weiß, dass du mich siehst und ich öffne dir mein Herz. Die Stille ist voll deiner Gegenwart.“

Wir verdanken es den evangelischen Kommunitäten, vorab den Brüdern von Taizé und den Schwestern von Grand Champs, dass sie uns und unsere Gemeinden das Schweigen gelehrt haben.

In seiner Regel für das Predigerseminar der Bekennenden Kirche hat Dietrich Bonhoeffer bereits vom Schweigen gesprochen. Dann hat er freilich hinzugefügt: „Wer nicht in der Gemeinschaft lebt, der hüte sich vor dem Alleinsein.“ So wie unser natürliches Leben im Rhythmus existiert von Sommer und Winter, Frost und Hitze, Saat und Ernte, Tag und Nacht, kennt auch unser geistliches Leben das Ineinander von Licht und Dunkelheit, Reden und Schweigen, Einsamkeit und Gemeinschaft.



Karl-Heinz Ronecker
ehem. Propst zu Jerusalem



Hören auf Gott: Einsam und gemeinsam

Dietrich Bonhoeffer zum Schweigen und zur Gemeinschaft

Dir wird Schweigen als Lobpreis, Gott, in Zion. (Ps 65,2). Viele suchen die Gemeinschaft aus Furcht vor der Einsamkeit. Weil sie nicht mehr allein sein können, treibt es sie unter die Menschen. Auch Christen, die nicht allein mit sich fertig werden können, die mit sich selbst schlechte Erfahrungen gemacht haben, hoffen in der Gemeinschaft anderer Menschen Hilfe zu erfahren. Meist werden sie enttäuscht und machen dann der Gemeinschaft zum Vorwurf, was ihre eigenste Schuld ist.

Die christliche Gemeinschaft ist kein geistliches Sanatorium. Wer auf der Flucht vor sich selbst bei der Gemeinschaft einkehrt, der missbraucht sie zum Geschwätz und zur Zerstreuung, und mag dieses Geschwätz und diese Zerstreuung noch so geistlich aussehen. In Wahrheit sucht er gar nicht die Gemeinschaft, sondern den Rausch, der die Vereinsamung

für kurze Zeit vergessen lässt und gerade dadurch die tödliche Vereinsamung des Menschen schafft. Zersetzung des Wortes und aller echten Erfahrung und zuletzt die Resignation und der geistliche Tod sind das Ergebnis solcher Heilungsversuche.

Wer nicht allein sein kann, der hüte sich vor der Gemeinschaft. Er wird sich selbst und der Gemeinschaft nur Schaden tun. Allein standest du vor Gott, als er dich rief, allein musstest du dem Ruf folgen, allein musstest du dein Kreuz aufnehmen, musstest du kämpfen und beten, und allein wirst du sterben und Gott Rechenschaft geben. Du kannst dir selbst nicht ausweichen; denn Gott selbst hat dich ausgesondert. Willst du nicht allein sein, so verwarfst du den Ruf Christi an dich und kannst an der Gemeinschaft der Berufenen keinen Anteil haben. „Wir sind allesamt zum Tode ge-

„Wir sind allesamt zum Tode verurteilt und werden keinen für den anderen sterben, sondern ein jeglicher in eigener Person für sich mit dem Tode kämpfen... Doch werde ich nicht bei An sein, noch An bei mir.“ (Luther)

Das Schweigen

„Das rechte Wort kommt aus dem Schweigen, und das rechte Schweigen kommt aus dem Wort.“

fordert und wird keiner für den andern sterben, sondern ein jeglicher in eigener Person für sich mit dem Tod kämpfen... Ich werde dann nicht bei dir sein, noch du bei mir.“ (Luther)

Umgekehrt aber gilt der Satz: Wer nicht in der Gemeinschaft steht, der hüte sich vor dem Alleinsein.

In der Gemeinde bist du berufen, der Ruf galt nicht dir allein, in der Gemeinde der Berufenen trägst du dein Kreuz, kämpfst du und betest du. Du bist nicht allein, selbst im Sterben und am Jüngsten Tage wirst du nur ein Glied der großen Gemeinde Jesu Christi sein. Missachtest du die Gemeinschaft der Brüder, so verwarfst du den Ruf Jesu Christi, so kann dein Alleinsein dir nur zum Unheil werden. „Soll ich sterben, so bin ich nicht allein im Tode, leide ich, so leiden sie (die Gemeinde) mit mir.“ (Luther)

Wir erkennen: Nur in der Gemeinschaft stehend können wir allein sein, und nur wer allein ist, kann in der Gemeinschaft leben. Beides gehört zusammen. Nur in der Gemeinschaft lernen wir recht allein sein und nur im Alleinsein lernen wir recht in der Gemeinschaft stehen. Es ist nicht so, dass eins vor dem andern wäre, sondern es hebt beides zu gleicher Zeit an, nämlich mit dem Ruf Jesu Christi. Jedes für sich genommen hat tiefe Abgründe und Gefahren. Wer Gemeinschaft will ohne Alleinsein, der stürzt in die Leere der Worte und Gefühle, wer Alleinsein sucht ohne Gemeinschaft, der kommt im Abgrund der Eitelkeit, Selbstvernarrtheit und Verzweiflung um.

Der gemeinsame Tag der christlichen Hausgemeinschaft wird begleitet von dem einsamen Tag jedes Einzelnen. Das muss so sein. Unfruchtbar ist der gemeinsame Tag ohne den einsamen Tag, für die Gemeinschaft wie für den Einzelnen.

Das Merkmal der Einsamkeit ist das

Schweigen, wie das Wort das Merkmal der Gemeinschaft ist. Schweigen und Wort stehen in derselben inneren Verbundenheit und Unterschiedenheit wie Alleinsein und Gemeinschaft. Es gibt eines nicht ohne das andere. Das rechte Wort kommt aus dem Schweigen, und das rechte Schweigen kommt aus dem Wort.

Schweigen heißt nicht Stummsein

Schweigen heißt nicht Stummsein, wie Wort nicht Gerede heißt. Stummsein schafft nicht Einsamkeit und Gerede schafft nicht Gemeinschaft. „Schweigen ist das Übermaß, die Trunkenheit und das Opfer des Wortes. Die Stummheit aber ist unheilig, wie ein Ding, das nur verstümmelt, nicht geopfert wurde ... Zacharias war stumm, anstatt schweigsam zu sein. Hätte er die Offenbarung angenommen, vielleicht wäre er dann nicht stumm, sondern schweigend aus dem Tempel gekommen.“ (Ernest Hello). Das Wort, das die Gemeinschaft neu begründet und zusammenschließt, wird begleitet vom Schweigen. „Schweigen und reden hat seine Zeit.“ (Prediger 3,7). Wie es am Tage des Christen bestimmte Stunden für das Wort gibt, besonders die gemeinsame Andachts- und Gebetszeit, so braucht der Tag auch bestimmte Zeiten des Schweigens unter dem Wort und aus dem Wort. Das werden vor allem die Zeiten vor und nach dem Hören des Wortes sein. Das Wort kommt nicht zu den Lärmenden, sondern zu den Schweigenden. Die Stille des Tempels ist das Zeichen der heiligen Gegenwart Gottes in seinem Wort.

Auszug aus dem Buch „Gemeinsames Leben“ von Dietrich Bonhoeffer; zusammengestellt von Karl-Heinz Ronecker

*Schweigen heißt nicht
Stummsein, wie Wort
nicht Gerede heißt.
Stummsein schafft nicht
Einsamkeit und Gerede
schafft nicht Gemein-
schaft. Schweigen ist
das Übermaß, die
Trunkenheit und das
Opfer des Wortes. Die
Stummheit aber ist un-
heilig, wie ein Ding, das
nur verstümmelt, nicht
geopfert wurde ...*



Dietrich Bonhoeffer
Gemeinsames Leben
120 Seiten, 8,95 €
Gütersloher Verlagshaus, 2006



Mose am Horeb

Warten

auf die Begegnung mit Gott

Manchmal braucht es viel Zeit, um zur Ruhe zu kommen

Stillstand, das ist, was er empfindet. Absoluten Stillstand. Sein Leben war vor vielen Jahren einfach stehen geblieben.

Ein seltsames Lebensgefühl für einen Halbnomaden, dessen Leben darin besteht, regelmäßig weiterzuziehen, wenn die Steppe abgegrast ist oder das Wasserloch nichts mehr hergibt.

Zum Stillstand gekommen

Aber trotz der Wanderungen war für Mose sein Leben zum Stillstand gekommen. Die anderen empfanden das nicht so, für sie änderte sich das Leben täglich. Neue Weiden suchen, den Tieren beim Kalben helfen, Regenzeit, Trockenzeit, hin und wieder ein Scharmützel mit einem anderen Clan um irgendwelche belanglosen Nichtigkeiten. Aber er hatte die große weite Welt kennengelernt, für ihn war all das einfach nur Stillstand.

Sein Leben hatte ganz anders begonnen. Geboren als einziger Sohn von Sklaven, hatten ihn seine Eltern versteckt, als die Herren des Landes beschlossen, alle männlichen Nachkommen seines Volkes auszulöschen. Einer Laune des Schicksals (oder war es der Gott seines Volkes) verdankte er sein Überleben. Als die Eltern seine Existenz nicht mehr verheimlichen konnten, setzten sie ihn einfach in einem wasserdichten Korb im Fluss aus. Und das Unglaubliche geschah, eine Tochter des Hofes fand ihn und nahm ihn bei sich auf.

Damit war sein Leben erst einmal gerettet. Doch es blieb kompliziert. Zwar fehlte es ihm am königlichen Hof an nichts, er wurde mit den anderen Jungen erzogen, lernte schreiben, lesen, Mathematik, Kämpfen, Strategie. Doch er wurde niemals einer von ihnen. Alle wussten von seiner Herkunft und sie ließen es ihn spüren. Die kleinen Ungerechtigkeiten konn-



gen worden. Da kochte die ganze Wut über die Ungerechtigkeit in dieser Welt in ihm hoch und er schlug zu. Als er wieder klar denken konnte, lag der Wächter in seinem Blut und er war auf der Flucht. Er musste dieses Land verlassen. So etwas würden sie dem Nachkommen eines Sklaven nicht verzeihen.

So floh er ostwärts, Richtung Wüste. An irgendeinem namenlosen Wasserloch hatte er ein paar Frauen beim Tränken ihrer Tiere geholfen. Er hatte keine Familie, in ihrer Familie gab es keine Männer. So tat man sich zusammen. Er heiratete eine der Töchter, kleidete sich wie ein Nomade und lebte fortan unter ihnen. Er zog mit ihnen herum, von Weide zu Weide, von Wasserloch zu Wasserloch.

Warum hatte Gott das zugelassen? Warum hatte Gott ihn auf so spektakuläre Weise erst gerettet – nur um ihn dann hier in der Wüste zu vergessen?

Die vergangenen Jahre hatten ihn verändert. Seine Vorstellungen vom Freiheitskampf seines Volkes, angeführt natürlich von ihm selbst, waren langsam verblasst. All die hochtrabenden Pläne waren ihm im Laufe der Zeit selber lächerlich vorgekommen. Als wenn er alleine etwas hätte ändern können. Die einfache und manchmal harte Lebensrealität der Nomaden hatte dafür gesorgt, dass nach und nach eine realistische Sicht seiner selbst Einzug hielt. Die Ruhe der Wüste hatte ihn selber ruhig gemacht.

Nur die Sehnsucht, seinem Volk zu helfen, seine Leute in Freiheit leben zu sehen, die war noch immer da.

Was ist das? Ein Dornbusch hat Feuer gefangen. Scheinbar brennt er, ohne selbst zu verbrennen. Er steht auf und sieht nach.

Eine Stimme spricht: „Mose, komm nicht näher, zieh deine Schuhe aus, denn du stehst auf heiligem Boden.“

Ruhe in der Wüste

„Die einfache und manchmal harte Lebensrealität der Nomaden hatte dafür gesorgt, dass nach und nach eine realistische Sicht seiner selbst Einzug hielt. Die Ruhe der Wüste hatte ihn selber ruhig gemacht.“

*Ein einziger Tag
eine einzige Entscheidung*

te er leidlich ertragen, ihre Witzeleien, dass er besser sein musste als andere, um die gleiche Anerkennung zu erhalten. Was ihn wirklich quälte, war die Situation seines Volkes. Wenn er dasaß und lernte, mussten sie unter unmenschlichen Bedingungen schufteln. Wenn er königliches Essen bekam, mussten sie sich mit einem Fraß begnügen, den am Hof selbst die Tiere verschmählt hätten. Während er große Pläne für sein Leben schmiedete, bangten sie um ihr nacktes Überleben. Eine Bewegung in der Herde lenkt ihn von seinen Gedanken ab. Eines der Tiere hat sich irgend worin verfangen und schreckt mit seinem Geschrei die Herde auf. Er steht auf, um dem unglücklichen Tier zu helfen. Es hat sich in einem Dornengestrüpp verhakt, nichts Besonderes. Als er wieder sitzt, dauert es nicht lange, bis seine Gedanken wieder in die Vergangenheit abtauchen.

Ein einziger Tag, eine einzige Entscheidung

Ein einziger Tag. Es hatte sich alles an einem einzigen Tag verändert, eine einzige Entscheidung hatte genügt, um sein bisheriges Leben zu zerstören. Jemand aus seinem Volk war von einem Aufseher geschlagen worden. Schlimm geschla-



Ralf Berger
Pfarrer von dreisam3



Stille: Entspannung

für die Seele

Aktivität und Ruhe aus medizinischer Sicht

Ausgleich
„Je hektischer mein Tag verläuft, umso mehr stille Momente sind auf lange Sicht zum Ausgleich sinnvoll, um in Frieden mit Gott, mir selbst und meiner Umwelt zu leben.“

*Balance
zwischen
Aktivität
und
Stille*

Ist Stille medizinisch sinnvoll? Sollte ich als Ärztin meinen Patienten einmal Stille verordnen statt Tabletten? 3 x täglich vielleicht? Interessante Fragen...

Es ist spannend zu sehen, dass der Mensch für einen Wechsel zwischen Aktivität und Stille geradezu geschaffen ist. Tagsüber fallen Außenreize an, die verarbeitet werden wollen, aber auch notwendig sind, um in Beziehung mit anderen treten zu können und damit zutiefst zum Menschsein gehören. Im nächtlichen Schlaf ruht der Körper, während die Seele in Träumen die Sineseeindrücke verarbeitet und Erinnerungen ausbildet. Beide Pole, Aktivität und Schlaf, sind im Wechsel letztlich lebensnotwendig, während pure Aktivität

bzw. Schlaf über Tage hinweg normalerweise nicht gesund sind.

Balance zwischen Aktivität und Stille

Stellt man die Frage nach der Balance zwischen den Polen Aktivität und Stille während des Wachseins, so sieht es komplexer aus. Letztlich geht es auch hier um ein langfristig angelegtes Gleichgewicht. Jedoch: nicht jeder kann Stille wirklich genießen, während andere Stille geradezu suchen und sie als sehr bereichernd erleben. Das jeweilige Gleichgewicht kann also individuell sehr unterschiedlich ausfallen; wichtig ist hier die persönliche langfristige (!) Zufriedenheit und

körperlich-seelische Stabilität. Letztlich ist die Art und Weise, wie ich Stille erlebe und auch gestalte, mit entscheidend dafür, was dies bei mir in Körper und Seele bewirkt. Stille kann von Grübeleien geprägt sein oder von einer entspannten und tiefgehenden Begegnung mit Gott – mit ganz unterschiedlichen körperlichen und seelischen Folgen.

Medizinisch gesehen kann sich in einer positiv erlebten und gestalteten Stille – beispielsweise bei regelmäßigem Meditieren – die Ausschüttung körpereigener Stresshormone wie z. B. Cortisol vermindern, was weitere Regulierungsvorgänge auf verschiedenen Ebenen des menschlichen Körpers nach sich zieht.

Dies hat zur Folge, dass sich z. B. der Herzschlag verlangsamt, der Blutdruck senkt, die Atmung vertieft und die Muskeln entspannen. Die körperlichen Abwehrkräfte werden gestärkt. Auch die elektrische Aktivität des Hirns ändert sich, bei regelmäßiger Durchführung verändern sich möglicherweise sogar die Hirnstrukturen. Seelisch findet eine Entspannung statt, die bis hin zu Glücks-erleben gehen kann. Gedankliche und emotionale Sackgassen, in denen man vorher wie festgefahren war, können sich zugunsten neuer, konstruktiver Ansätze zurückbilden.

Im Anschluss an die Stille ist vielleicht auch neuer Antrieb entstanden und kann die vorher bestehende Erschöpfung ersetzen. Ist die Stille von einer Begegnung mit Gott geprägt, so kann dies zu einer zusätzlichen vertieften Neuausrichtung meiner Gedanken und Gefühle führen und eine nachhaltige Kraftquelle im Alltag sein.

Die beschriebenen körperlichen Effekte werden auch im Rahmen von strukturierten Entspannungsverfahren wie z. B. der progressiven Muskelrelaxation nach

Jacobson genutzt, um eine Gegenregulation zum Stress bei Angststörungen, Depressionen, Burnout und auch stressbedingten körperlichen Erkrankungen zu schaffen.

Gerade bei Angststörungen und Depressionen kann eine Vorstrukturierung der Stille hilfreich sein, damit sich nicht die oft vorhandenen negativen Grübeleien in den Vordergrund drängen. Bei Burnout und stressbedingten Erkrankungen sind bewusst eingeplante Zeiten der Entspannung – ob nun mit Hilfe eines strukturierten Entspannungsverfahrens oder auf eigene Art – oft der „Rettungsanker“ für Körper und Seele. Denn hier besteht oft ein hoher Nachholbedarf für Ruhe und Stille, nachdem man stressigen Situationen sehr lange oder intensiv ausgesetzt war, wenig Zeit für Stille bestand und die körperlich-seelischen Kraftreserven gelitten haben.

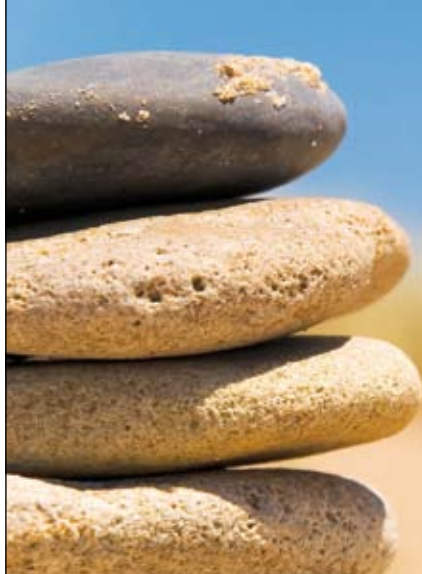
Stille will gesucht sein

Um es erst gar nicht zu solchen Krisen kommen zu lassen, kann ich Momente der Ruhe und Stille auch vorbeugend leben. Allerdings: die bewusst erlebte Stille taucht meist nicht von alleine auf im Gegensatz zur Hektik, sondern sie will gesucht werden. Nicht als weiteres Pflichtpensum auf meiner To-do-Liste, sondern als Chance zum Freiwerden vom Hamsterrad des Alltags. Und je hektischer mein Tag verläuft, umso mehr stille Momente sind auf lange Sicht zum Ausgleich sinnvoll, um in Frieden mit Gott, mir selbst und meiner Umwelt zu leben. Und dadurch letztlich auch Schritte hinein in einen körperlichen und seelischen Gesundungs- und Stabilisierungsprozess zu tun, zusammen mit einem Gott, der genau daran interessiert ist.

*Stille
will
gesucht
sein
Um
es
erst
gar
nicht
zu
selben
Krisen
kommen
zu
lassen,
kann
ich
Momente
der
Ruhe
und
Stille
auch
vorbeugend
leben.*



Dr. med. Dorothee Erbe
Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie,
Oberärztin an der Klinik
Hohe Mark/Oberursel



*Ich bin eingeklinkert, meiner
eigenen Sehnsucht auf die
Spur zu kommen, denn
Gott kann auch und gerne
die durch unsere Seh-
sucht zu uns sprechen.
Doch keine bin auf das,
was in Sehnsucht in mir
lebt. Doch lasse ich was
ich mir wünsche ... Doch
versuche, meine tiefste
Sehnsucht zugulassen ...
und ich halte sie meinem
Gott hin.*

Sehnsucht nach Gott?

Wie ich eine Zeit in der Stille gestalte

Alles beginnt mit der Sehnsucht.
(Nelly Sachs)

Einstimmung

Ich suche mir einen Ort, wo ich heute und in den nächsten Tagen gerne beten möchte. Vielleicht kann ich im eigenen Zimmer eine Gebetsecke herrichten, zu der ich gerne zurückkehre. Ich stelle mich dann darauf ein, dass ich jetzt Zeit mit Gott vor mir habe.

Vor Gott sein

Bewusster Beginn

- Ich stelle mich bewusst darauf ein, dass ich zu meinem Gott komme, den ich erwarte und der auf mich wartet. Ich darf mir viel Zeit lassen, um über-

haupt erst einmal da zu sein.

- Ich stelle mir vor: Gott schaut mich voller Freude an.
- Ich bin da vor ihm.
- Ich sage ihm, was ich mir von ihm wünsche.

Lektüre

- Ich schlage Markus 10, 46-52 auf, die Geschichte von Bartimäus. Ich lese diese bekannte Geschichte zunächst mehrfach durch, laut, leise... Ich lausche den Worten nach: Lösen sie etwas aus in mir? Bleibe ich an einem Wort, einem Satz hängen? Dann verweile ich dabei.
- Bartimäus: blind, arm, isoliert, bedürftig - und voller Sehnsucht nach Jesus. Finde ich mich in ihm? Was möchte

ich Jesus entgegenschreien? Hab ich den Mut dazu, allen Widerständen zum Trotz?

- Jesus bleibt stehen. Wegen eines einzelnen Menschen bleibt er stehen. Wegen mir bleibt er stehen. Wendet sich mir zu. Ruft mich zu sich.
- Und dann fragt er Bartimäus: „Was willst du, dass ich für dich tun soll?“ – Welch eine Frage! Mag ich mich das fragen lassen von Jesus? Es ist die Frage nach meiner Bedürftigkeit und nach meiner Sehnsucht.
- „Alles beginnt mit der Sehnsucht“ – ich bin eingeladen, meiner eigenen Sehnsucht auf die Spur zu kommen, denn Gott kann auch und gerade durch unsere Sehnsucht zu uns sprechen. Ich höre hin auf das, was an Sehnsucht in mir lebt. Ich lasse zu, was ich mir wünsche ... Ich versuche, meine tiefste Sehnsucht zuzulassen ... und ich halte sie meinem Gott hin. *(Das kann auch ein Sehnen sein, das ich mir ungern eingestehe, das ich nie jemandem erzählen würde.)*

Trage ich in mir auch diese Sehnsucht?

- Dann kann ich mich fragen: Trage ich in mir auch eine Sehnsucht nach Gott – so wie es im Psalm heißt: „Du bist mein Gott, den ich suche; meine Seele dürstet nach dir aus trockenem, dürrer Land...“ (Ps. 63)?
- Kann ich mir vorstellen, dass Jesus selbst Sehnsucht nach mir hat? Dass Gottes Sehnsucht nach mir in und hinter allem steckt, was ich er-

lebe und erfahre?

- Kann ich mir vorstellen, dass Gott sich nach mir sehnt? Dass er mich so sehr liebt, dass er mich bei sich haben will – und das nicht nur hier und heute, sondern auch noch eine ganze Ewigkeit lang?
- Ich versuche über all das mit Gott ins Gespräch zu kommen. Ich darf ihm meine unerfüllte Sehnsucht hinhalten, immer wieder, darf den Schmerz zulassen, aber will auch offen sein dafür, dass Gott in diese Sehnsucht etwas anderes hineinlegen kann.

Bewusster Abschluss:

Ich beende die Gebetszeit mit Dank und Bitte.

Rückblick:

Ich schaue noch einmal zurück:

- Wie ist es mir in der Gebetszeit ergangen? *(Nicht werten! Alles darf sein!)*
- Was ist mir wichtig geworden?
- Vielleicht mag ich einfach nach Papier und Farben greifen und meine Sehnsucht in Farben ausdrücken ... oder mir Notizen machen ...

Auszug aus dem Buch *Stille suchen – Im Schweigen hören* – Im Schweigen hören



Sehnsucht

"Ich bin eingeladen, meiner eigenen Sehnsucht auf die Spur zu kommen, denn Gott kann auch und gerade durch unsere Sehnsucht zu uns sprechen. Ich versuche, meine tiefste Sehnsucht zuzulassen. Und ich halte sie Gott hin. Das kann auch ein Sehnen sein, das ich mir ungern eingestehe, das ich nie jemandem erzählen würde."



Pfarrerin Evelyn Hauser
Im „Haus der Besinnung“
in Betberg u.a. für das Programm der Veranstaltungen
verantwortlich



Vom Schweigen und Hören

Persönliche Erfahrungen mit Einkehrtagen

Schweigen
Hören

Schweigen
Hören

Schweigen
Hören

Schweigen
Hören

Schweigen
Hören

Schweigen
Hören

Ist es Ihnen auch schon passiert? Wochenlang war der Laptop wieder mal an. Wurde immer nur auf- und zugeklappt. Ist aktiv oder im Stand-by-Betrieb. Die gängigen Programme alle offen. Eigentlich viel zu viele. Und dann, eines Tages, geht nichts mehr. Arbeitsspeicher voll. Da hilft nur eins: Runterfahren! Ausschalten! Neu starten!

Vor zwei Jahren, am ersten Abend von mehreren „Stillen Tagen“ ist mir das passiert. Ich wollte noch das eine oder andere schnell am Laptop erledigen. Aber er hat gestreikt.

Da ist mir mein Laptop zum Gleichnis geworden: Auch ich fahre oft für längere Zeit nicht runter, bin sozusagen im Stand-by-Betrieb. Immer so ein bisschen in Gedanken an der Arbeit. Manchmal ist auch mein Arbeitsspeicher ziemlich voll und ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht, und das Arbeiten wird mühsam

und zäh. Manchmal ist auch der Akku leer und muss wieder aufgeladen werden.

Der Kampf um die Ausgewogenheit von Arbeit und Freizeit, Geben und Empfangen, Dienst und Privat scheint nie zu Ende zu gehen, gehört zu unserem modernen Leben in der lauten und schnellen Welt.

Stille Stunden mit Gott, mit der Bibel, vielleicht auch einem guten geistlichen Buch und einem Notizbuch sind für mich seit Jahren wichtig, um mich auszurichten, Kraft zu schöpfen und Gottes Stimme zu hören. Nur: Diese stillen Stunden finden zu selten und zu unregelmäßig statt, sie sind zu kurz, um in die Tiefe zu kommen und die To-Do's des Alltags lassen sich leider nicht so leicht auf „Stumm“ schalten.

Deshalb gönne ich mir seit ein paar Jahren regelmäßig einige Schweigetage in

einem Einkehrhaus, meist im Haus der Besinnung in Betberg im Markgräflerland. Nächste Woche ist es wieder so weit und ich freue mich drauf! Fünf Tage nur für mich. Kein Telefon. Keine To-Do's. Keine E-Mails. Keine Termine. Kein Smalltalk. Kein Zeitdruck.

Von Jahr zu Jahr gelingt es mir leichter, mich darauf einzulassen. Stille, Schweigen, Nachdenken, Beten. Eine Zeit der Begegnung zwischen Gott und mir. Immer wieder auch eine Zeit, in der die Weichen für die nächsten Wochen und Monate und darüber hinaus gestellt werden. Eine Zeit mit wertvollen neuen Einsichten, Ideen und Entschlüssen und dann mit einer erneuerten Motivation und geistlichen Erfahrungen zurückkehrt.

Begegnung mit sich selbst

Ich freue mich auf die Schweigetage und ich freue mich nach den Schweigetagen. Während der Tage ist es „mal so, mal so“: Wenn ich „runterfahre“, in der Langsamkeit ankomme und die Ereignisse der letzten Zeit an meinem inneren Auge vorüberziehen und dabei auch manches Unverdaute und Belastende wieder auftaucht, wenn ich mich nach Gott ausstrecke und nichts von ihm wahrnehme und mich dann sehr einsam fühle, wenn ich mich morgens an wilde Träume erinnern kann und mich mit meinen gar nicht so heiligen und frommen Gedanken auseinandersetzen muss, dann bekommt die Stille einen tiefen Ernst.

Wenn es um mich still wird und ich nicht durch das Hintergrundrauschen des geschäftigen Alltagslebens abgelenkt werde, dann begegne ich meist zuerst mir selbst. Auch wenn ich viel lieber die Gegenwart Gottes und sein Reden erleben

und erspüren wollte. Aber: „Störungen haben Vorrang!“ Ich schreibe all die Dinge, die mir nicht aus dem Kopf gehen wollen, auf und bringe meine Bitten, Fragen und auch meine Schuld im Gebet vor Gott. In der Erwartung, dass er sich darum kümmert oder wenigstens einen Kommentar dazu abgibt, neue Ideen schenkt oder mir seine Liebe zuspricht. Damit ich aber nicht nur um mich kreise, brauche ich einen Blickwechsel. Geistliche Texte, Bibelworte, Liedverse, Gebets-
texte, auch Bilder helfen mir, meinen Gott anzuschauen und anzubeten, ihm zu begegnen.

Warten auf Gottes Reden

In Betberg wird das Schweigen zweimal täglich mit inspirierenden Impulsen bereichert und durch Gebetszeiten und Abendmahlsfeiern gegliedert. Diese Einbettung meines Schweigens in eine geistliche Orientierung und Gemeinschaft habe ich schätzen gelernt. Im Laufe der Tage werde ich sensibler für Gottes Reden. Selbst Alltägliches kann zum Sinnbild werden. Die Weinstöcke, die gerade geschnitten werden oder der Raubvogel, der ohne Flügelschlag von der Aerodynamik immer weiter nach oben getragen wird, erinnern mich an Bibeltexte. Manchmal kommt Puzzlestück um Puzzlestück zusammen über die Tage und am Ende staune ich über die Fülle von Allem. Man mag einwenden, dass das nur ein rein psychologisches Phänomen sei: Stille ist eben gesund, gut für die Psychohygiene. Aber ich denke, es ist mehr: Wenn wir ihm zuhören und uns nach ihm ausstrecken, dann redet unser Herr im Himmel mit uns. Und das tut uns gut! Herzliche Einladung dazu! Machen Sie selbst Ihre Erfahrung mit dem Schweigen, der Stille und Gott.

'Herunterfahren'

„Wenn ich ‚herunterfahre‘, in der Langsamkeit ankomme und die Ereignisse der letzten Zeit an meinem inneren Auge vorüberziehen, taucht auch manches Unverdaute und Belastende wieder auf.“



Norbert Aufrecht
Stadtmissionar der
Evangelischen Stadtmission
Freiburg e.V.



Das Fehlen

von Stille

Die Lebenswelt unserer Kinder hat sich verändert

Blicken wir einmal 40 Jahre zurück. Schon das Wochenbett dauerte noch Wochen und nicht nur ein paar Tage. Die Mutter mit ihrem Neugeborenen wurde von der Außenwelt abgeschirmt, das Baby konnte sich ganz allmählich an die neuen Lebensbedingungen gewöhnen. Diese wunderbare und kostbare, ja fast heilige Zeit wurde in Ruhe und Stille begangen. Die ersten Monate verbrachte das Neugeborene weitgehend in seiner vertrauten Umgebung. Kein Mensch wäre auf die Idee gekommen, ein wenige Tage altes Kind zum Einkaufsbummel mitzunehmen.

Wo bleibt die Zeit für etwas Ruhe?

Die Kleinkindphase verlief bei den meisten Kindern relativ gemächlich. Heute haben schon Kleinstkinder mehrere Termine die Woche. Säuglingsschwimmen, Babymassage, musikalische Früherzie-

hung und Mu-Ki-Turnen, alles muss im Wochenplan untergebracht werden. Dazwischen gibt's noch Teletubbies und Frühförderung durch pädagogisch wertvolles Spielzeug. Wo bleibt da die Zeit, etwas in Ruhe zu erkunden? Wie fühlt es sich an, wenn man einen Finger in ein Loch steckt und wieso fällt alles immer von oben nach unten? Kinder brauchen Ruhe, sie brauchen stille Zeiten, in denen sie die kleinen und großen Wunder der Schöpfung erfahren und im wahrsten Sinne des Wortes „begreifen“ können. Ganz zu schweigen vom Stress, dem manche Schulkinder ausgesetzt sind. Terminkalender, die sich locker mit denen eines Managers messen lassen. Dazu Dauerberieselung durch diverse Medien und zur Abwechslung ein paar spannende Computerspiele.

Manchmal frage ich meine kleinen Patienten, ob sie schon mal im Gras gelegen haben, um zu sehen wie die Wolken ziehen. Ich ernte dann meistens sehr er-

Stille Zeiten

„Kinder brauchen Ruhe, sie brauchen stille Zeiten, in denen sie die kleinen und großen Wunder der Schöpfung erfahren und im wahrsten Sinne des Wortes ‚begreifen‘ können.“



*Gott war weder im
Brausen des Sturmes,
noch im Beben der
Erde, noch im Lodern
des Feuers. Gott war im
Säuseln des Windes!*

*1. Könige 19,
Verse 11-13*

staunte Blicke. Wann soll sich ein Kind in unserer Zeit Gedanken machen können über Gott und die Welt, die eigenen Gedanken ordnen, philosophieren....

Es liegt in unserer Verantwortung, den Alltag unserer Kinder so zu gestalten, dass dafür wieder Freiräume entstehen. Ebenso liegt es in unserer Verantwortung, Kindern den sinnvollen Umgang mit Medien beizubringen.

Folgeschäden durch die veränderte Lebenswelt

Dass Kinder bei diesem Dauerstress mit diversen Symptomen auf sich aufmerksam machen, braucht uns nicht zu erstaunen. Ein- und Durchschlafstörungen, Angstsyndrome, unerklärliche Bauchschmerzen, schlechte Frustrationstoleranz, aggressives Verhalten, motorische Unruhe, Schulleistungsstörungen und vieles mehr können Ausdruck der permanenten Reizüberflutung sein. Besonders Kinder, die an einer neurophysiologischen Entwicklungsstörung leiden, wie zum Beispiel Kinder mit Wahrnehmungsstörungen oder mit Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) reagieren sehr empfindlich auf die vielen Umweltreize und bedürfen in ganz besonderer Art und Weise der Führung

und Strukturierung. Auch hochsensible Kinder (immerhin 15 – 20 % aller Kinder) leiden verstärkt unter den veränderten Lebensbedingungen und mangelnden Rückzugsmöglichkeiten.

Stille als wichtigen Aspekt des Alltags neu entdecken

Vielleicht sind unsere Kinder mit einer kompletten Stille erst mal überfordert. Absolute Stille kann Angst machen oder einsam. Stille will gelernt sein. Vielleicht gilt es, erst mal Zeiten der Ruhe und des genauen Hinhörens einzuplanen. Eine Stunde hörend im Wald verbringen, ein stiller Abendspaziergang, ein klassisches Konzert. Eine wunderbare Möglichkeit, mit Kindern Stille zu erfahren, bietet auch unser christlicher Glaube mit seinen Ritualen und Bräuchen. Eine medienfreie Zeit in der Fastenzeit könnte eine Möglichkeit sein oder das regelmäßige, gemeinsame Abendgebet. Übrigens, schon Elia konnte erfahren: Gott war weder im Brausen des Sturmes, noch im Beben der Erde, noch im Lodern des Feuers. Gott war im Säuseln des Windes! Nachzulesen in 1. Könige 19, Verse 11-13. Oder noch besser: zu hören im Oratorium „Elias“ op.70 von Felix Mendelssohn Bartholdy. Auch mit Kindern!



Aranka Enkelmann-Schulthess

Ergotherapeutin in eigener Praxis, mit Schwerpunkt Kinder- und Jugendpsychiatrie und Pädiatrie

Leben
/ Herz

Serzical
Balance

Arbeit und Leben in Balance bringen

Sechs Fragen und erste Schritte für mehr Ausgeglichenheit

In „Ruhe“ und „Nicht-Ruhe“ haben die Alten Römer das Leben unterteilt. Ein gesundes Leben, so ihre Überzeugung, besteht aus einem klugen Wechsel von Stille und Aktivität, von Arbeit und Müßiggang. Was aber, wenn die Mischung nicht mehr stimmt und die Arbeit alles dominiert? Wenn „work“ und „life“, wie die Amerikaner das nennen, aus der Balance gekommen sind?

Ihr Leben (Sie haben nur eines!) ist zu kostbar, um es in einem Beruf zu verbringen, der Sie nicht erfüllt. Hier sechs Fragen, mit denen Sie den Zufriedenheitslevel Ihres Jobs bestimmen können – mit Anregungen für erste Schritte zu einem ausgeglichenen Alltag.

1. Die Leute-Frage

Sind Sie in Ihrem Beruf mit der Art von Menschen zusammen, die Ihnen liegen?

Mögen Sie Ihre Kunden und Ihre Mitarbeitenden wirklich? Oder müssen Sie sich Tag für Tag verstellen, um Ihre Arbeit durchzustehen?

Erste Schritte für bessere Balance:

Gehen Sie Ihren Bekanntenkreis und deren Berufe durch. Wen beneiden Sie um seinen täglichen beruflichen Umgang? Wie könnten Sie mit interessanteren, freundlicheren, gebildeteren oder fröhlicheren Leuten beruflich zusammenarbeiten? Manchmal hilft schon der Wechsel in eine andere Abteilung.

2. Die Kopf-Frage

Fordert der Job Ihre Intelligenz heraus? Haben Sie genügend Möglichkeiten und Motivation, dazuzulernen? Oder schaltet Ihr Gehirn während Ihres Berufs auf Stillstand?

Erste Schritte für bessere Balance:

Arbeit
Leute

curse
W

Schöpfen Sie alle Möglichkeiten zur Weiterbildung aus – Seminare, Bücher, Online-Kurse. Wenn Ihr neues Wissen in Ihrem Beruf gewürdigt wird, wird Ihnen vielleicht eine interessantere Tätigkeit anvertraut. Wenn nicht, erleichtern Ihre neu erworbenen Qualifikationen einen Arbeitsplatzwechsel.

3. Die Familien-Frage

Berufs- und Privatleben auf einen Nenner zu bringen, ist immer ein Kompromiss. Aber werden Sie von Ihrem Lebenspartner und Ihren Kindern bei diesem täglichen Balance-Akt unterstützt? Oder fordern die schon länger eine Änderung?

Erste Schritte für bessere Balance: Singles erreichen seltener Spitzenjobs als Menschen in einer Partnerschaft. Trotzdem sinnieren viele Menschen in einer Partnerschaft: „Was könnte ich nicht alles erreichen, wenn ich nicht an diesen Partner gefesselt wäre?“ Drehen Sie dieses Denken um. Erinnern Sie sich, in wie vielen Situationen Sie ohne Ihren Partner nicht die Kraft oder den Mut aufgebracht hätten, weiter zu arbeiten und

Anstrengungen auf sich zu nehmen. Mit dieser Dankbarkeit als Treibstoff wird es Ihnen leichter

gelingen, Ihr Arbeitsleben familienfreundlich zu gestalten.

4. Die Sozial-Frage

Arbeiten Sie bei einem Unternehmen mit gutem Ruf, üben Sie eine verantwortungsvolle Tätigkeit aus, können Sie mit Ihrer Arbeit anderen Menschen helfen? Wie reagieren andere, wenn Sie Ihren Arbeitgeber nennen?

Erste Schritte für bessere Balance: Wenn Sie eine Traumfirma haben, dann stattdessen Sie ihr einmal einen Besuch ab. Nehmen Sie Kontakt auf mit Menschen, die dort arbeiten. Sehen Sie es als persönliche Stärke, wenn Sie für eine bestimmte Ar-

beit oder ein Produkt schwärmen und sich damit auskennen. Sagen Sie nie: Heutzutage finde ich doch keinen neuen Arbeitsplatz mehr! Wer für seinen Beruf glüht, wird immer genommen. Uneffizient arbeitende Mitläufer gibt es genug.

5. Die Werte-Frage

Machen Sie durch Ihre Tätigkeit andere Menschen glücklicher, klüger, zufriedener? Oder müssen Sie täglich unschöne Kompromisse schließen zwischen Nutzen und Gewinn, Naturzerstörung und Profit, Moral und Umsatz? Wofür werden die Gewinne, die Ihr Unternehmen erwirtschaftet, am Ende verwendet? Wie ist der moralische Level in Ihrer Firma? Werden die Mitarbeiter „verheizt“?

Erste Schritte für bessere Balance: Nichts nagt so sehr an Ihrer Seele wie die ständige unterschwellige Ahnung, dass die eigene Arbeit anderen (und damit auf Dauer auch Ihnen selbst) schadet. Wenn Sie Ihr Gehalt (scherzhaft) als „Schmerzensgeld“ bezeichnen, ist das ein ernstes Warnsignal. Kein Schmerz ist jemals mit Geld aufzuwiegen. Erweitern Sie Ihren Wertehorizont, indem Sie sich in Ihrer Freizeit in Hilfsprojekten engagieren, von denen Sie ehrlich überzeugt sind.

6. Die Herz-Frage

Berührt Ihr Beruf Ihr Herz? Wird Ihre Seele durch das genährt, was Sie Tag für Tag tun? Haben Sie Spaß und Freude bei der Arbeit?

Erste Schritte für bessere Balance: Führen Sie einen Herz-Kalender. Streichen Sie alle Stunden im Tagesplan grün an, in denen Sie gern bei der Arbeit waren. Rote Striche bekommen alle Stunden, in denen Sie sich zum Arbeiten zwingen und quälen mussten. Ziehen Sie nach einer Woche Bilanz: Einen rein grünen Kalender hat niemand. Aber wenn Rot überwiegt, sollten Sie dringend etwas ändern!

Kezof

Wechselspiel

„Ein gesundes Leben, so die Ansicht der Römer, besteht aus einem klugen Wechsel von Stille und Aktivität, von Arbeit und Müßiggang.“



Werner Tiki Küstenmacher

Jahrgang 1953, verheiratet, drei Kinder, wohnt in Gröbenzell bei München. Gelernter evangelischer Pfarrer und Autor. Sein Bestseller: *simplify your life* – einfacher und glücklicher leben, erschienen 2001. Seit 5 Jahren ist er jeden Sonntagmorgen (gegen 9:25 Uhr) im ZDF zu sehen mit seiner Videokolumne „Tikis Welt“.

Wechselspiel
Familie



Leben aus der Kraft Gottes 365 Stärkungen für jeden Tag.

Tanken Sie neue Kraft -in nur einer Minute! Lassen Sie sich auch gern von geistlichen Vorbildern inspirieren? In Leben aus der Kraft Gottes finden Sie knackige Impulse von bekannten Christen wie Dietrich Bonhoeffer, Martin Luther, C. S. Lewis, Maria Prean oder Richard Foster. Die kurzen, aber inhaltvollen Texte regen zum Nachdenken an, geben neue Kraft und rücken die Dinge des Alltags wieder in die richtige Perspektive.

Ob morgens in der Bahn, mittags nach einem Meeting oder abends, bevor Freunde kommen -nehmen Sie dieses Buch zur Hand, wann immer Sie eine kleine Stärkung benötigen!

12,95 €



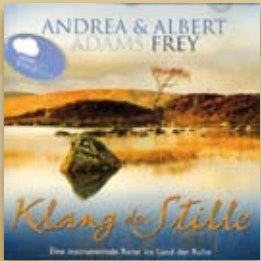
Komm in die Stille Den Segen des hörenden Gebets neu entdecken

Mit Beiträgen von Max Lucado, Richard Foster, Philip Yancey u.a.

In unserer lauten, hektischen Zeit schafft die alte Tradition des hörenden Gebets Ruhe für Ihre Seele und Raum für Begegnungen mit Gott. Dieses Andachtsbuch leitet

Sie dazu an, neue Rituale der Stille einzuüben. Auf der Grundlage der jahrhundertealten Tradition der „Lectio Divina“ finden Sie hier 31 Impulse, die Sie in eine tiefere Beziehung zu Gott führen. Entdecken Sie den Segen des hörenden Gebets! Abgerundet wird dieses inspirierende Andachtsbuch mit erfrischenden Gedanken und Impulsen bekannter Autoren wie Max Lucado, Dallas Willard, Philip Yancey, Richard Foster u. a. Dieses Andachtsbuch ist Bestandteil des Kleingruppen-Materials „Komm in die Stille“, für das auch ein Kleingruppenheft und eine DVD erhältlich sind.

12,95 €



Andrea Adams & Albert Frey

Klang der Stille Eine instrumentale Reise ins Land der Ruhe

Die Instrumental-CD von Andrea Adams-Frey und Albert Frey baut auf der besonderen Atmosphäre des beliebten Albums „Land der

Ruhe“ auf. Freunde stiller, hand gespielter Musik finden hier Klänge zum bewussten Hinhören oder auch den „Soundtrack für einen entschleunigten Abend“ und für Zeiten der Einkehr. Piano, verschiedene Gitarren, Cello und andere Instrumente interpretieren die Melodien als Gespräch mit Gott. So entsteht Raum für die eigene Interpretation, die eigenen Gefühle und das eigene Gebet.

14,99 €



Reinhold Frey

Wachsen in der Stille Wege zu einem erfüllten Leben mit Jesus

Stille mit Gott ist nicht nur eine Zeit des Hörens, sondern auch eine Zeit des Wachsens. Die Themen des Buches regen zum Hören und zum Nachdenken an und sind sowohl für die persönliche Stille als

auch für das gemeinsame Erarbeiten auf einer Freizeit und im Haus- oder Bibelkreis geeignet. Die sieben Themen: Ganz Ohr sein für Gott • Das wirklich Wichtige im Leben • Meine ganz persönliche Beziehung zu Jesus • Täglich leben aus der Quelle • Fallen und Aufstehen • Mut machende Lichtblicke • Den Glauben bezeugen

2,50 €



Jürgen Werth

psst ... Stille finden in einer lauten Welt

Die Sehnsucht nach Gott im oft so hektischen Alltag ist es, die Jürgen Werth zum Ausgangspunkt für dieses Buch gemacht hat. In Form von persönlichen Gedanken, Episoden, Anekdoten, Liedern und Zwiegesprächen mit dem Leser nähert sich der selbst vielbeschäftigte Autor dem „Lebenselixier“ Stille. Er denkt darüber nach, warum Gott uns wöchentlich eine Portion Ruhe verordnet, schreibt von seinen ersten zarten Versuchen mit der Stille und davon, wie man sie finden kann - auch inmitten eines vollen Terminplans. Ein kurzweiliger, erzählend geschriebener und gleichzeitig tiefgehender Wegweiser in die erfüllende Stille.

9,95 €

In die Gegenwart Gottes kommen

Seelsorge im Seniorenpflegeheim in Breisach

Seit Ende vergangenen Jahres arbeitet Anke Bieberstein im Seniorenpflegeheim in Breisach als hauptamtliche Seelsorgerin. Sie ist von Beruf Gemeindediakonin, hat diese seelsorgerliche Tätigkeit aber seit 20 Jahren in verschiedenen Bereichen ehrenamtlich ausgeübt, soweit das die wachsende Familienarbeit (fünf Kinder, jetzt im Alter zwischen zwölf und 20 Jahren) zugelassen hat.



Anke Bieberstein, die neue hauptamtliche Seelsorgerin im Seniorenpflegeheim Breisach

Zu ihrer Arbeit erzählt sie: „Ich habe über die Jahre immer wieder Menschen kürzer oder länger seelsorgerlich begleitet, einzeln oder auch in Gruppen, und mich in diesem Bereich auch laufend fortgebildet, um den Menschen besser gerecht werden zu können. Als ein besonderer Schwerpunkt hat sich dabei die Arbeit mit traumatisier-

ten und psychisch kranken Menschen bei mir herausgebildet.

Die besondere Herausforderung der Seelsorgearbeit im Seniorenpflegeheim besteht darin, dass die Menschen dort teilweise in ihrer Kommunikationsfähigkeit stark eingeschränkt sind. Wenn auf verbaler Ebene keine Reaktion mehr möglich ist, auf die man dann eingehen kann, um im Gespräch eine gemeinsame Richtung zu finden, ist man umso mehr auf das eigene Einfühlungsvermögen im Hören auf Gott angewiesen, um einen geeigneten Impuls für die Situation des Gegenübers zu finden. Dabei ist mir meine musikalische Begabung eine große Hilfe. Das Singen von bekannten Gesangsbüchern oder neuen Liedern mit guten, ansprechenden Texten und überhaupt das Singen mit geistlichem Hintergrund, am besten in der Kraft des Heiligen Geistes, ist dabei eine gute Brücke zum Herzen des anderen. Man merkt dann an elementaren Reaktionen, wie z. B. dem Versuch mitzusingen, auch wenn es mehr wie ein Stöhnen oder Seufzen aus tiefster Seele klingt, einem dankbaren Händedruck oder Blick oder dem ruhiger werdenden Atem, dass etwas angekommen ist im Herzen des Gegenübers.

Der tiefste Sinn von Seelsorge ist, dass es zu einer verändernden Be-

gegnung in der Gegenwart Gottes kommt. Ein einfaches Gebet: ‚Herr, füll du die Begegnung mit deiner Gegenwart‘, hat sich dabei für mich als die effektivste Vorbereitung bei einem Seelsorgebesuch erwiesen. Es ist immer wieder ein unverfügbares göttliches Geschenk, wenn Begegnung geschieht. Das gelingt nicht mit jedem Menschen. Manchmal muss man auch Abweisung hinnehmen.“

Ergänzend zu ihrer seelsorgerlichen Tätigkeit wird sie einmal monatlich den im Haus angebotenen evangelischen Gottesdienst gestalten. Im Juni 2009 hat sie ihre Ausbildung als Prädikantin im Dienst der badischen Landeskirche abgeschlossen und freut sich, im Seniorenpflegeheim auch in dieser Richtung ein Betätigungsfeld gefunden zu haben. *eb*

Schon vormerken:

Tag der Stadtmission

am 13. Juni 2010 mit Pfarrerin Christine Rösch

Gottesdienst, Begegnung und Informationen zur Stadtmission mit Christine Rösch, Geschäftsführerin des Fachverbandes Diakonie und Geistliches Leben in der Diakonie Mitteldeutschland
Ort: Pauluskirche

Start des Downtown-Street-Team

Christliche Suchtprävention und Lebenshilfe im Freiburger Bermudadreieck

Jetzt ist es endlich so weit: Die Vorbereitungen für unsere Arbeit im Freiburger Disco-Milieu beginnen. Wochenende für Wochenende treffen sich dort Hunderte von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Wollen Spaß haben, zusammen sein, tanzen, dem Alltag entfliehen.

Aber leider ist im Bermudadreieck nicht nur fröhliche Partystimmung. Immer wieder kommt es zu Gewalt- und Alkoholexzessen. Die Experten der Freiburger Suchthilfe haben bei vielen jungen Leuten einen gefährdenden Umgang mit Alkohol und eine akute Suchtgefährdung festgestellt.

Unsere Gemeinde dreisam3 will zusammen mit ehrenamtlichen Helfern aus anderen christlichen Gemeinden und unter der fachlichen Anleitung eines erfahrenen Jugendhilfe-Fachmanns künftig im Viertel präsent sein.

Ab Sommer sollen am Freitag- und Samstagabend Teams vor Ort sein und auf eine eigens für diesen Zweck erstellte Homepage hinweisen. Gleichzeitig bieten sie aber auch Gespräch und Hilfe an. Auf www.downtown-freiburg.de finden Jugendliche und junge Erwachsene Informationen über viele Themen: Über interessante Veranstaltungen und Locations in Freiburg genauso wie über Alkohol, Drogen, Magersucht, Verschul-



Das Freiburger „Bermudadreieck“ bei Nacht.

dung und andere Probleme. Alle relevanten Stellen im Freiburger Hilfenetz werden auf dieser Page zu finden sein. Auch Infos über unser Team, über die Gemeinden hinter dem Downtown-Street-Team und über den christlichen Glauben gibt es dort.

Möglich wurde das auf mindestens zwei Jahre angelegte Projekt durch Mittel der Badischen Landeskirche aus dem Fonds Diakonische Gemeinde.

„Damit niemand mehr untergeht im Bermudadreieck“ lautet der Slogan des Teams und das ist auch das Ziel, mit dem unser Team antritt. Wollen Sie mehr über diese Arbeit erfahren? Wollen Sie sie finanziell unterstützen? Oder für sie beten? Oder mitarbeiten? Dann melden Sie sich einfach oder schauen Sie auf die Homepage von dreisam3 unter www.dreisam3.de/downtown-street-team.html.

na



-Tage bei dreisam3

Vom 7.-11. Juni 2010 finden in der dreisam3 nachmittags Legobautage für Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren statt. Gemeinsam bauen wir eine Legostadt und hören eine biblische Geschichte. Mehr Infos gibt es bei weishaupt@dreisam3.de

Offener Jugendtreff in dreisam3

Jugendarbeit – nicht nur ein Thema für die Gemeinde

Freitagabends, irgendwo in Deutschland. Die Teenager einer Gemeinde treffen sich in ihrem Jugendraum, um miteinander „Gemeinschaft zu haben“, „im Glauben zu wachsen“ und „Gott anzubeten“. Dazu gibt's roten Tee, eine Keksmischung von Aldi und im Hintergrund Hillsong- oder Feiert-Jesus-Lieder.

Hier leicht übertrieben, aber im Kern doch wahr – so oder so ähnlich läuft an vielen Orten die Jugendarbeit von Gemeinden ab, die als Zielgruppe vorrangig Schüler aus christlich sozialisierten Familien des Bildungsbürgertums erreicht.

Ich selbst wurde auch in solch einem Teenkreis in meinem Glaubensleben entscheidend geprägt und bin den damaligen Mitarbeitern sehr dankbar für ihr Engagement und ihr Vorbildsein.

Fakt ist jedoch, dass von der herkömmlichen Jugendarbeit christlicher Gemeinden ein Großteil der Schüler überhaupt nicht erreicht wird – Teenager mit Migrationshintergründen, atheistischem Elternhaus, aus sozial schwachen Familien,...

Selbst wenn sich solch ein Teenager in einen Teenkreis verirren würde, er würde die Sprache nicht verstehen, die Inhalte langweilig finden und wahrscheinlich nicht wiederkommen.

Jesus als Vorbild

Wenn wir die Jugendarbeit unserer Gemeinden neu hinterfragen wollen, finden wir beim Leben Jesu hilfreiche Denkanstöße. Für ihn waren alle Menschen die Zielgruppe, insofern man bei seinem Dienst überhaupt von einer Zielgruppe sprechen kann. Aus dieser Überlegung heraus soll in der dreisam3 ab März 2010 ein „Offener Jugendtreff“ entstehen. Zielgruppe hierfür sind vor allem Schüler, die nicht wissen, wer Jesus ist oder wie ein Gottesdienst abläuft und die am Wochenende lieber Party machen, als den Teenkreis zu besuchen.

Ganzheitlich

Jesus hat den einzelnen Menschen immer ganzheitlich gesehen. Nicht nur sein Seelenheil war ihm ein Anliegen, sondern auch seine physischen, geistigen und emotionalen Bedürfnisse. Eine Integration dieses Menschenbilds in unsere Gemeindegearbeit erfordert eine Erweiterung unserer Programmgestaltung. Neben den geistlichen Impulsen haben auch die Persönlichkeitsentwicklung, Förderung der praktischen Lebensfertigkeiten, sowie Spaß und die Entwicklung von Sozialkompetenz ihren Stellenwert. Hierzu benötigen wir u.a. pädagogisches Wissen und Kooperation mit den Spezialisten unserer Kinder: mit den Eltern, Schulen, Vereinen, Kin-

der- und Jugendeinrichtungen.

Beim Beispiel des Offenen Jugendtreffs in der dreisam3 bedeutet das, dass die Bedürfnisse der Teenager das Programm bestimmen werden.

In der Welt sein

Anstatt eine Gemeinde an einem festen Standort zu gründen, war Jesus immer in Bewegung, mit seinen Freunden unterwegs zu neuen Orten und neuen Menschen. Er forderte seine Zuhörer dazu auf, sich also in die Gesellschaft hinein zu begeben und dort Einfluss zu nehmen. Als Gemeinde haben wir auch den Auftrag, dorthin zu gehen, wo die Menschen schon sind.

Den Hauptteil ihrer Zeit verbringen die Teenager (aus allen Milieus!) in den Schulen! Noch viel zu wenig haben die Gemeinden diese Chance erkannt und ergriffen. Hausaufgabenbetreuung, Religionsunterricht oder AGs an Schulen als Facette gemeindlicher Jugendarbeit, warum nicht?

Es geht uns alle an

Kinder und Teenager sind uns allen von Gott anvertraut, nicht nur den haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern. Wir dürfen sie wert schätzen, ernst nehmen, sie in ihrer Entwicklung unterstützen und damit einen wertvollen Beitrag für ein gelingendes Leben leisten.

Christiane Weishaupt

WeihnachtsZeitReise bei dreisam3

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesucht für begehbare Weihnachtsgeschichte

Es wird Ostern - und dreisam3 redet von Weihnachten. Natürlich ist das nicht der beste Augenblick, um über Weihnachten zu reden! Trotzdem, die Gemeinde dreisam3 ist bereits mit dem in neun Monaten bevorstehenden Advent beschäftigt.

Der Grund dafür: Aus der Pauluskirche soll in dieser Zeit eine begehbare Weihnachtsgeschichte werden. Nichts mit Glühwein, Räucherkerzen, Glaskugeln und Rauschgoldengel. Nein, eine Weihnachtszeitreise soll in die Welt des Orients zur Zeit Jesu entführen.

Riechen - schmecken - sehen - hören soll man, wie es damals war und wie alles angefangen hat mit Jesus und dem Weihnachts-

fest. Kindergruppen, Schulklassen, Konfirmanden, Hauskreise, Lehrer und viele andere Gruppen und Menschen sollen eingeladen werden, Weihnachten mal ganz anders, ganz neu zu erleben.

Wollen Sie mitmachen? Kostüme nähen? Kulissen bauen? Oder

die WeihnachtsZeitReise führen? Dann kommen Sie doch einfach zu einem unserer nächsten Vorbereitungstreffen. Die Termine erfragen können Sie unter 0761/31917-22. Oder einfach nachschauen unter www.dreisam3.de/lebendige_Krippe.html. *na*



Bestnoten für Wichernhaus

Das Freiburger Seniorenpflegeheim Wichernhaus ist Ende vergangenen Jahres vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) geprüft worden. In dem nun vorliegenden Transparenzbericht bescheinigt der MDK dem Pflegeheim der Evangelischen Stadtmission Freiburg e.V. in allen Kategorien Bestnoten.

Der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) wird von den Landesverbänden der Pflegekassen beauftragt in zugelassenen



Pflegeeinrichtungen Qualitätsprüfungen durchzuführen. Die Landesverbände der Pflegekassen veranlassen in jeder zugelassenen Pflegeeinrichtungen bis zum 31.

Dezember 2010 mindestens einmal eine Qualitätsprüfung. Ab dem Jahr 2011 werden jährlich Qualitätsprüfungen in den Pflegeeinrichtungen durchgeführt.



Mesdames und Messieurs

Genießen Sie das freundliche Ambiente in unserem Alla-Fonte und beginnen Sie den Tag mit unserem Gourmet-Frühstücksbüfett.

Erleben Sie den Badepalast Vita Classica und eine Entspannungsmassage für entspannende Momente.

Genießen Sie auch ein Candlelight Dinner mit Sekt-Aperitif für einen schönen Abend zu zweit.

2 Nächte, EZ: 159 Euro, DZ: 152 Euro pro Person

3 Nächte, EZ: 209 Euro, DZ: 199 Euro pro Person



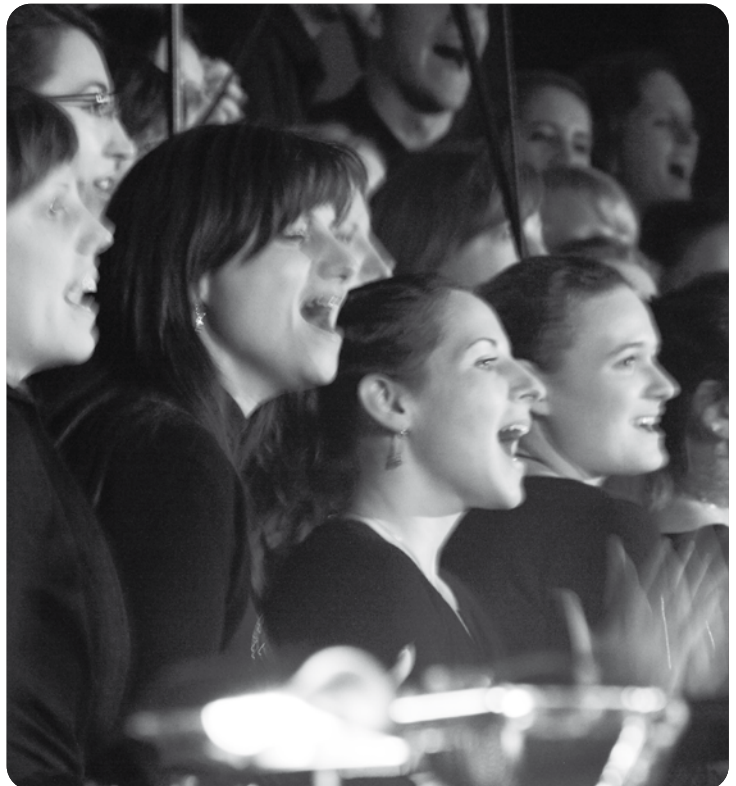
Alla-Fonte
 hotel & tagungshaus

Bahnhofs Gospel Konzert

mit dem
 Calvary Chapel Gospel Choir
 Ostermontag, 5. April 17:00
 Hauptbahnhof Freiburg
 Eintritt frei, Spenden erwünscht



Nächste Hilfe:
 Bahnhofsmisson.



Tragen und getragen werden

Das Blaue Kreuz Freiburg feiert 125-jähriges Bestehen

Die Menschen, fachliche und äußere Veränderungen, der Glaube an die Kraft des Gebetes und „die Zeit“ prägten das Blaue Kreuz Freiburg in den 125 Jahren seines Bestehens.

Grundsätzlich waren und sind alle von Suchtkrankheit betroffenen Menschen, die den Wunsch haben, Heilung zu erfahren, im Blauen Kreuz willkommen. Oft haben die Besucher und Hilfesuchenden eine Sehnsucht nach mehr. Nach einem neuen Leben, einem Weg, einer Hoffnung und einer besseren Zukunft. Sie haben in ihrem Leben persönliche Lebenskatastrophen durchlebt oder sind mit den schwierigen und schlechten Dingen im Leben nicht fertig geworden. Dadurch sind sie in die Abhängigkeit geraten. Die Sucht war bei der Lebensbewältigung nur ein Umweg, kein Ausweg!

Wir im Blauen Kreuz glauben an Veränderungsmöglichkeiten und haben erfahren, mit der Hilfe Gottes helfen zu können. Menschen finden im Blauen Kreuz in ein befreites Leben ohne Sucht.

In unseren Begegnungsgruppen treffen sich Suchtkranke oder deren Angehörige. Familienmitglieder finden hier Trost, Antwort auf ihre Fragen und Unterstützung. Für die Betroffenen selbst überwiegt am Anfang oft die Skepsis. Sie meinen, dass sie es

nicht schaffen können, „clean“ zu werden. Zu groß scheinen die Lasten und Probleme. Gerade hier machen Menschen Mut, die glaubhaft erzählen, die Sucht überwunden und den beschwerlichen Weg in ein neues, geordnetes Leben mit allen Schwierigkeiten dahin gefunden zu haben.

Dabei hilft der Glaube an Jesus, der

einen neuen Anlauf geben.

Wir tragen das Blaue Kreuz weiter, in eine Zukunft voller Hoffnungen und Wünsche. Das Wichtigste ist die Zuversicht, noch viele Menschen in ein neues Leben, ohne Sucht, begleiten zu können. Dabei wissen wir, dass auch das Blaue Kreuz selbst und jedes einzelne Gruppenmitglied immer wieder

Dann wird der Frieden Gottes, der alles Verstehen übersteigt, über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid.
 Philipper 4, 7 (Neue Genfer Übersetzung)

in der Gruppe bezeugt und einladend vermittelt wird. So erfahren die Hilfesuchenden, dass man nie alleine ist und durch Gott Heilung und Kraft erfahren kann. Die Vergangenheit kann dabei nicht mehr rückgängig gemacht werden, aber in den Gruppen lernen die Betroffenen den Umgang damit. Vor allen Dingen soll Mut für die Zukunft geweckt werden und Hilfe für Problembewältigung angeboten werden. Für Menschen, die es noch nicht geschafft haben, bitten wir unseren Herrn Jesus, er möge ihnen Mut und Stärke für

getragen wird von der Liebe und der Kraft Gottes.

Unzählige Menschen haben über 125 Jahre lang das Blaue Kreuz getragen. Dazu gehören auch die Gruppenverantwortlichen und Vorsitzenden, die alles gegeben haben, um diese Hilfe für Suchtkranke zu erhalten und weiter zu entwickeln. Ihnen und allen anderen Helfern möchte ich an dieser Stelle herzlich danken. *mk*



Mitgliederversammlung tagte

Stadtmission auch 2010 vor großen Herausforderungen

Zur Jahresversammlung der Evangelischen Stadtmission Freiburg konnte Vorstand und Direktor Ewald Dengler im Hotel Alla Fonte in Bad Krozingen die Mitglieder begrüßen und seinen Geschäftsbericht vortragen.

In seinem Bericht stellte Dengler fest, dass durch neue Gesetzgebungen große Veränderungen auf die Pflegeeinrichtungen zukämen. Durch das neue Landesheimgesetz und die Prüfkriterien des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) wären zudem erheblich mehr Kontrollmechanismen im Pflegebereich aufgebaut worden.

„So gibt es inzwischen 82 Prüfkriterien der Krankenkassen, die unsere Pflegeheime umsetzen müssen. Na-

hezu alle stationären Pflegeeinrichtungen der Stadtmission sind noch im Jahr 2009 vom MDK unangemeldet geprüft worden“, erklärte Dengler.

Nach der Gründung eines Suchthilfenetzwerkes im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald habe nun auch die Stadt Freiburg ein Suchthilfenetzwerk eingerichtet, berichtete Ewald Dengler weiter. Willi Vötter, Leiter des Geschäftsbereiches Soziale Dienste, vertrete die Stadtmission in der Steuerungsgruppe.

Aus dem Bereich Missionarische Dienste konnte Dengler vermelden, dass die Gemeinde dreisam3 stetig wachse, was sich auch in den Mitgliederzahlen und dem Spenden-

aufkommen widerspiegelt.

Anschließend berichtete Verwaltungsrat Stefan Heckhausen anhand einiger Powerpointfolien über die Zahlen der Stadtmission in 2008. Die Treuhandstelle des Diakonischen Werkes hat die Buchhaltung und den Jahresabschluss geprüft und mit einem uneingeschränkten Testat versehen. Der Vorstand wurde einstimmig entlastet.

Verwaltungsratsvorsitzender Gerhard Decker gab als Vorsitzender des Kuratoriums einen Einblick in die Carl Isler Stiftung. Mit den Erträgen aus dem Stiftungskapital, das derzeit 160.000 Euro betrage, seien für das Jahr 2009 erstmalig drei Projekte der Stadtmission mit 5.000 Euro unterstützt worden.

Besondere Spenden

„Message in a bottle“: Flaschenpost für dreisam3

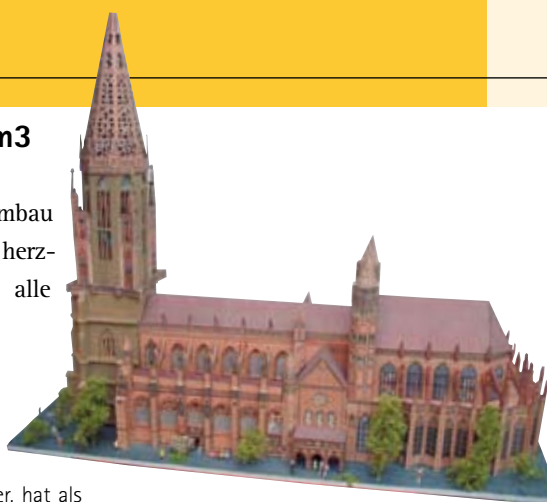
Bereits im Oktober vergangenen Jahres erhielt die Gemeinde dreisam3 „Flaschenpost“ in Form von über 600 Flaschen ökologischem Wein – gespendet von DHL, der Paketochter der Deutschen Post. Die Flaschen mit dem guten Tropfen stammen aus Bruchlieferungen und wurden in den Pausen zwischen den beiden Gottesdiensten gegen Spende abgegeben.

Mit dem Erlös von über 1.200 €

wurde der Heizungsumbau mit finanziert. Ein ganz herzliches Dankeschön an alle „Weinspender“. vh

Münsternachbau für das DBH

Horst Scharf, ein engagierter ehrenamtlicher Mitarbeiter, hat als Spende für das Dietrich-Bonhoeffer-Haus eine sehr große Krippe (Maße: ca. 3 x 1,5 m) in sehr großer Detailtreue gebaut, außerdem den Nachbau des Freiburger Münsters, sogar mit zuschaltbarem Läutwerk. Krippe und Münster schmückten in der Advents- und Weihnachtszeit das Foyer des DBH, sehr zur Freude der Bewohner/innen, Angehörigen und Besucher.



Wenn einer eine Reise tut ...

Urlaubswoche zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls

Für viele Leser dieser Ausgabe von vonWegen, ist Reisen sicherlich eine Selbstverständlichkeit. Viele von uns genießen es mehr oder weniger regelmäßig, an andere Orte zu reisen, um dort neue Erfahrungen zu machen, andere Menschen zu treffen oder sich einfach zu erholen. Ganz nach dem Motto, dass ein Tapetenwechsel ab und zu hilfreich ist.

Für die Bewohnerinnen und Bewohner des Josefshauses in St. Peter ist dies, wenn überhaupt, nur ganz eingeschränkt möglich.

Wir haben deshalb nach den sehr positiven Erfahrungen unserer ersten Schluchseefreizeit im Sommer 2009 beschlossen, dass wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern auch im Sommer 2010 diese Möglichkeit anbieten wollen. Nicht nur weil Reisen bildet, sondern vor allem weil es das Gemeinschaftsgefühl und die Fähigkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, evtl. auch über schwierige Themen zu sprechen, fördert. Gerade bei unseren Bewohnern, die fast alle viele Jahre sehr ein-

sam waren, bietet die kleine Reise und die dort erlebte Gemeinschaft an einem anderen Ort oft ganz neue Möglichkeiten sich zu öffnen und Neues auszuprobieren.

Da unsere Bewohnerinnen und Bewohner wegen ihrer finanziellen Situation nur einen kleinen Eigenbeitrag zu dieser Schluchseewoche leisten können, bitten wir Sie darum, diese kleine Urlaubsreise mit Ihrer Spende zu unterstützen. Im Namen aller Bewohnerinnen und Bewohner sage ich Ihnen hier schon ganz herzlichen Dank. *pw*

Danke für Ihre Unterstützung!



Um einen Eindruck von der Vielfalt Freiburgs zu bekommen, gibt es mindestens zwei gute Möglichkeiten:

1. Sie schauen sich den gleichnamigen Kalender an.
2. Sie halten sich eine Zeit lang mit offenen Augen am Freiburger Hauptbahnhof auf. Hier zeigt sich

die ganze Vielfalt der Menschen Freiburgs.

Neben denen, die sich ein Bahnticket leisten können oder sich in einem Café ihr Frühstück servieren lassen, werden Sie solche entdecken, die nach liegen ge-

lassenen Pfandflaschen, Essbarem oder Zigarettenresten Ausschau halten. Neben denen, die hastig nach der Uhr sehen, gibt es die, die sich über lange Zeit offensichtlich ohne Reiseabsichten und Termin- druck am Bahnhof aufhalten. Es gibt Menschen, die bei ihrer Ankunft von ihren Lieben herzlich

empfangen werden und solche, die kaum jemanden haben, mit dem sie ein privates Wort wechseln können. Die Bahnhofsmision ist offen für Menschen, die sie brauchen.

Wir sagen allen, die sich vom Kalender „Freiburger Vielfalt“ bewegen ließen, die Bahnhofsmision Freiburg zu unterstützen, herzlich DANKE. Ebenso danken wir den Firmen, die bei der Finanzierung des Kalenders geholfen haben. So können wir auch weiterhin für die da sein, die selten irgendwo gern gesehene Kunden sind, denen der Tag endlos lang erscheint und für die, die ein menschliches Gegenüber suchen. Das tun wir gerne. Danke für Ihre Unterstützung! *cr*

Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

Bankleitzahl

Den Vordruck bitte nicht beschädigen, knicken, bestempeln oder beschmutzen.

Konto-Nr. des Begünstigten
1 0 0 5 0 6 1 0 9



Evangelische
Stadtmission
Freiburg e.V.

Bankleitzahl
5 2 0 6 0 4 1 0

SPENDE

Der quittierte „Beleg für den Auftraggeber“
gilt bis Euro 200,00 als Spendenbescheinigung.

EUR

Betrag: Euro, Cent

ggf. Stichwort
J H 1 / 1 0

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Kontoinhaber/Einzahler: Name, Vorname, Firma, Ort: (max. 27 Stellen)

Konto-Nr. des Kontoinhabers

Bitte geben Sie für die
Spendenbestätigung Ihre
Spenden-/Mitgliedsnummer
oder Ihren Namen und
Ihre Anschrift an.

Datum, Unterschrift

SPENDE

- Wir sagen Gottes Wort weiter.
- Wir beraten und betreuen Suchtkranke.
- Wir qualifizieren und betreuen Langzeitarbeitslose.
- Wir bieten Senioren Begegnungsmöglichkeiten.
- Wir helfen Reisenden am Bahnhof.
- Wir bieten alten Menschen eine Heimat.
- Wir begleiten Sterbende.



Evangelische
Stadtmission
Freiburg e.V.

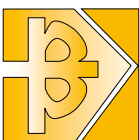
Adelhauser Straße 27
79098 Freiburg
Tel.: 0761/31917-0
Fax: 0761/31917-24

Der abgestempelte Beleg oder die Banküberweisung gelten bei Spenden bis 200,- € als steuerabzugsfähige Spendenbescheinigung. Darüber hinaus erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung. Bitte geben Sie auf der Überweisung Ihre Adresse an.

Beleg/Quittung für den Auftraggeber

Konto-Nr. des Auftraggebers

Empfänger



Konto-Nr.
100 506 109
BLZ
520 604 10

Evangelische
Stadtmission
Freiburg e.V.

EUR

Verwendungszweck

Spende für Evangelische
Stadtmission Freiburg e.V.

Empfangsbestätigung des annehmenden
Geldinstituts

**Bestätigung zur Vorlage beim
Finanzamt**

Diese Spende wird nur für die
satzungsmäßigen Zwecke
der Evangelischen Stadtmission
Freiburg e.V. verwendet.

Die Evangelische Stadtmission
Freiburg e.V. ist laut Schreiben
des Finanzamtes Freiburg
vom 23. 07. 2007 als
gemeinnützig anerkannt.

**Evangelische Stadtmission
Freiburg e.V.**

Jugend und Alkohol

Podiumsdiskussion des Josefshauses in St. Peter zum Thema „Jugend und Alkohol“

Das Josefshaus St. Peter und der Freundes- und Förderkreis des Josefshauses hatten zu einer Podiumsdiskussion zum Thema Jugend und Alkohol in das Katholische Pfarrheim St. Peter eingeladen.

Unter der Moderation von Willi Vötter, Leiter der Suchtberatungsstelle der Evangelischen Stadtmission Freiburg, waren Bürgermeister Rudolf Schuler, Natalia-Anna Rozpiorska vom Jugendbüro Kirchzarten, Chefarzt Dr. Friedemann Hagenbuch vom Zentrum für Psychiatrie Emmendingen, Petra Löffler, Jugendclub St. Peter, Armin Gleichauf, Leiter Polizeiposten Kirchzarten und Thomas Karpf, Jugendbeauftragter Polizeiposten Kirchzarten bereit, sich der Diskussion mit dem Publikum auf dem Podium zu stellen.

Das Ziel des Abends sollte sein, die Besucher der Veranstaltung über die Folgen schädlichen Alkoholkonsums zu informieren und sie darüber hinaus dafür zu sensibilisieren, wie sie selbst bei Kindern und Jugendlichen in ihrem Umfeld Auffälligkeiten frühzeitig erkennen können. Um das breite Hilfeangebot darzustellen, waren eine Vielzahl an Infobroschüren im Saal ausgelegt und verteilt worden.

Ein weiteres Thema war ganz konkret der Alkoholkonsum im Jugendclub St. Peter. Nach den Eingangsstatements der Referenten, wobei vor allem Dr. Hagenbuch sehr dezidiert und umfassend in komprimierter Form über die Folgen von (schädlichem) Alkoholkonsums bei Jugendlichen informierte, entwickelte sich eine sehr lebhaft Diskussions mit dem Publikum. Als eines der Ergebnisse des Abends kann festgehalten werden, dass Verbote, wenn sie nicht von sinnvollen Alternativen begleitet werden, wenig Aussicht auf Erfolg haben. Ein weiteres Ergebnis der Veranstaltung war, dass der Jugendclub St. Peter entsprechend dem Motto „Alkohol ja, aber in Maßen, entsprechend dem Jugendschutzgesetz“ weiterhin daran mitwirken will, dass Jugendliche einen verantwortungsvollen Umgang mit der legalen Droge Alkohol erlernen.

Das dritte Ergebnis ist die Zusage von Bürgermeister R. Schuler, dass sich der Gemeinderat von St. Peter mit dem aktuellen Thema befassen wird.

Insgesamt war der Abend eine sehr gelungene Veranstaltung, was sich auch an der positiven Resonanz aus dem Publikum zeigte.

pw

Impressum

Die Zeitschrift „vonWegen“ der Evangelischen Stadtmission Freiburg e.V. erscheint viermal jährlich kostenfrei.

■ **Auflage:**
4800 Exemplare

■ **Herausgeber:**
Evangelische Stadtmission Freiburg e.V.
Adelhauser Straße 27
79098 Freiburg
Tel: 07 61/3 19 17-0
Fax: 07 61/3 19 17-24
vonwegen@stadtmission-freiburg.de

■ **Redaktionsleitung:**
Norbert Aufrecht
Hermann Großmann

■ **Redaktionsteam:**
Christine Kleß, Andrea Carstens, Ralf Berger, Gerhard Decker, Ewald Dengler, Willi Vötter

■ **Grafik und Layout:**
www.kyrio.de
& digital-professional

■ **Bilder:**
titel & geistliches Wort:
Sascha Grether, kyrio.de
Magazin: dreamstime.com

■ **Druckerei:**
Hofmann-Druck - Emmendinger
Buch- & Offsetdruckerei

■ **Bankverbindung:**
Ev. Kreditgenossenschaft Kassel
Konto-Nr.: 100 506 109
(Spendenkonto)
BLZ: 520 604 10

m

„Meine Seele ist stille zu Gott,
der mir hilft. Denn er ist mein Fels,
meine Hilfe, mein Schutz, dass ich
gewiss nicht fallen werde.“

Psalm 62,2-3



i

„In der Stille können wir den
Herzschlag Gottes hören.“

Richard F. Foster



S

„Seid stille und erkennet, dass ich Gott bin!“

Psalm 46,11



worte auf den
Weg



Was hat Wert?

Vorschau
2|2010