



***„Wir werden in Zukunft lernen müssen, mit weniger auszukommen und trotzdem glücklich zu sein ...“***

*... angesichts begrenzter Energieressourcen*

*... angesichts eigener Begrenzungen*

*... angesichts zerfallender Lebensqualität*

# Einfach leben

Martin Häberle

Ein nicht so einfaches Thema, auch wenn es der Titel anders verspricht. Es ist deshalb nicht so einfach, weil es so vielfältig und speziell ist. Deshalb kann man auch nicht sagen „einfach leben“ ist so oder so zu verstehen oder „einfach leben“ sieht für dich so oder so aus.

In diesem Artikel geht es darum mehr um die Punkte, die zum „einfach leben“ freisetzen, die in eine Freiheit führen, die sich bei Paulus so anhört: .... denn ich habe gelernt, mir genügen zu lassen, wie's mir auch geht. Ich kann niedrig sein und kann hoch sein; mir ist alles und jedes vertraut: beides, satt sein und hungern, beides, Überfluss

haben und Mangel leiden; ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht. Christus!

Phil 4,11-13

Später wird dann Irmgard Dürrschnabel berichten, wie sie persönlich „einfach leben“ in ihren Lebensbereichen interpretiert.

## Unser Lebensraum

Wir alle sind als Personen, als Single oder Familie, als im Beruf stehende oder noch nicht, beziehungsweise nicht mehr Erwerbstätige in eine

Welt, eine Gesellschaft hineingestellt, die ihre spezielle Dynamik hat. Letzten Endes können wir da nicht aussteigen. Wir müssen also klar kriegen, wie wir darin unser Leben gestalten können. Bei einer Tagung habe ich unter dem Thema „einfach leben“ nachgefragt, mit welchen dem Thema entgegenstehenden Begriffen wir unsere aktuelle gesellschaftliche Situation beschreiben würden. Folgend Begriffe wurden genannt: komplex, unerbittliche Leistungsdynamik, Geschwindigkeit, Reizüberflutung, zwanghaftes Streben nach mehr, ständige Medienpräsenz, der Starke überlebt auf Kosten des Schwachen, Getriebenheit, Unverbindlichkeit, Beliebigkeit, Wert durch Leistung, Kontrolle, Überheblichkeit, .... Diese Reihe lässt sich noch mühelos weiterführen. Es geht aber darum, wie jeder Einzelne von uns seine Umwelt wahrnimmt und wie er „einfach leben“ darin für sich interpretiert.

Die Ressourcen an Bodenschätzen sind endlich. Wir verbrauchen sie in der westlichen Welt maßlos und verschwenden sie in unseren Wohlstand oder in das, was wir meinen zu brauchen. Unsere Wirtschaftssysteme sind auf ständiges Wachstum aufgebaut und das mit viel Rohstoffeinsatz. Das kann letzten Endes nicht gut gehen. Die Erfahrung, dass durch immer mehr Wohlstand und Konsum die Lebensqualität nicht steigt, hat sich noch nicht durchgesetzt. Unsere Wohlstandswirtschaft kommt an ihre Grenzen.

Auch wir persönlich sind Opfer dieser gesellschaftlichen Entwicklung. Weil die Konzentration so sehr auf das Haben ausgerichtet ist, verlieren wir oft den Blick – die Beziehung zu unseren Mitmenschen. Die Gesundheit leidet unter dem Leistungsdruck, der uns abverlangt wird. Das Überangebot an Waren richtet unsere Konzentration auf das Materielle und lässt uns innerlich verarmen. Die Medienpräsenz manipuliert uns zu Meinungen und Handlungsweisen, die wir oft nicht mehr imstande sind zu reflektieren.

## Das Ziel von „einfach leben“

Bewusst leben, verantwortlich leben, lauten die Kurzformulierungen, die „einfach leben“ gut beschreiben. Wir achten darauf, dass wir nicht nur Leib, sondern auch Seele und Geist sind. Nur wenn alle drei dieser Grundelemente Beachtung und Raum finden, bekommt unser Leben Qualität. Unsere Lebensqualität wird durch das „immer mehr“ nicht besser, auch wenn uns das täglich suggeriert wird. Alles, was unsere Lebensqualität negativ beeinflusst, muss geprüft und gegebenenfalls gemieden werden. Lebensqualität wächst immer von innen nach außen.

## Freiheit

Wie kommen wir nun zu dieser Freiheit des Paulus: Ich kann dieses und jenes, ich kann viel oder wenig .....? Am Ende dieses Textes steht: durch Christus! ER ist der Grund und die Grundlage einer solchen Freiheit, die uns zwar in der Welt lässt, aber doch von den persönlichen Bindungen und denen des gesellschaftlichen Zeitgeistes befreit. Die biblischen Grundpfeiler der Freiheit sind hier nur angedeutet, bilden aber das Fundament aller nachfolgenden Ausführungen:

### Christus hat uns befreit

Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr recht frei. Joh 8,36

### Der Geist der Freiheit

Der Herr ist Geist; wo aber der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit. 2. Kor 3,17

### Christus in uns

... der herrliche Reichtum dieses Geheimnisses, Christus in euch, die Hoffnung der Herrlichkeit. Kol 1,27

Was setzt uns nun auf dieser Grundlage zum „einfach leben“ frei, was sind gewissermaßen

„Voraussetzungen“, dass wir in die Freiheit des Paulus kommen?

## 1. Meine Grundbedürfnisse sind gestillt

Stephen R. Covey benennt in seinem Buch „Der Weg zum Wesentlichen“ (Campus-Verlag) vier Grundbedürfnisse, die im Menschen gestillt sein müssen:

**Leben** – physische Bedürfnisse  
Gesundheit, Ernährung, Erholung, wirtschaftliches Wohlergehen

**Lieben** – soziale Bedürfnisse  
Wertvolle Beziehungen, Vertrauen, Verbindlichkeit, Beachtung, Tiefe  
Beziehungen zu Gott, zu mir selbst, zum Mitmenschen, zur Schöpfung (zum Dinglichen)

**Lernen** – mentale Bedürfnisse  
Wachstum, Weiterkommen, Entfaltung, Erfolg  
Der Charakter muss in jedem Fall mitwachsen.

**Vermächtnis** – spirituelle Bedürfnisse  
(biblisch: Fruchtbarkeit)  
Über sich hinaus etwas Bleibendes zum Wohl anderer Menschen beitragen.  
Seine Berufung leben, mit seinen Gaben wirken.

In seinen Ausführungen zu den Grundbedürfnissen betont Covey immer das langsame Wachstum, die Tiefe, die Nachhaltigkeit, die das Leben von innen her prägen und fest mit der Persönlichkeit verbunden sind. Dagegen steht der heutige Zeitgeist. Die Bedürfnisbefriedigung muss schnell gehen und billig sein. Damit ist sie aufgesetzt und eben nicht authentisch und nicht nachhaltig. Die Auswirkungen sind dann ungesund, oberflächlich, kurzfristig und egoistisch.

Wer seine Grundbedürfnisse nicht „bedient“, wird an irgendeiner Stelle seines Lebens einen Mangel verspüren, den er kompensieren muss. Das macht unfrei!

## 2. Meine Wert-Frage ist geklärt

Das Grundproblem unseres Lebens ist ein Minderwert, der unser Leben maßgeblich beeinflusst. Jeder von uns hat Minderwert in sich und versucht zu einem ausgeprägten Selbstwert zu kommen. Der Minderwert im Menschen hat seinen Ursprung im Sündenfall. Der Mensch ist von Gott nicht autonom geschaffen. Er lebt mit der Lebensenergie, die Gott ihm im Paradies gibt: Liebe, Sinn und Beziehung, das macht auch seinen Wert aus. Mit der Ausweisung aus dem Paradies fehlen ihm die Zusprüche Gottes. Er muss, will er überleben, selbst nach Liebe, Sinn und Beziehung schauen. Dadurch kommt der Mensch in eine Selbstbezogenheit. Übrigens ist das der Beziehungskiller Nr. 1! So wird die Suche nach Wert zu einer unserer wichtigsten Motivationsquellen.

Den Mangel an Wert versuchen wir über Kampf oder Flucht zu bewältigen. Dadurch wird unsere Persönlichkeit ebenso wie auch unser Beziehungsleben stark beeinflusst. Wir sind mit einem uns maßgeblich beeinflussenden Wert-Mangel unfrei.

Die Grundbefriedigung unseres Wert-Defizits geht nur über eine Bekehrung zu Jesus hin, der uns den Anschluss an Liebe, Sinn und Beziehung wieder ermöglicht. Dann geht es darum, dass wir von den Symptomen unseres Wert-Mangels heil werden. Das ist ein (Lebens)Prozess.

### 3. Ich bin mit meiner Vergangenheit und Gegenwart versöhnt

Versöhnung heißt: Ja sagen. Das Sosein annehmen, wie es ist, und darüber in einen Frieden kommen. Das ist leichter geschrieben als gelebt. Es fängt mit dem Ja Gottes an, das er über unserem Leben ausspricht. Wenn Gott Ja sagt zu mir, dann darf ich dieses Ja auch mir selbst zusprechen. Unser inneres ABER darf das Ja Gottes nicht beeinflussen oder negieren. Mein Weg zu den veränderungsnotwendigen Dingen in meinem Leben bekommt durch dieses Gottes-Ja seine Kraft.

Der Versöhnung geht oft schuldhaftes Verhalten voraus. Schuld macht abhängig, unfrei. Deshalb ist es notwendig, für eigene Fehler bei Gott und Menschen um Entschuldigung zu bitten und denen, die an mir schuldig wurden, zu vergeben. Das ist jetzt auch wieder schnell hingeschrieben. Als Seelsorger weiß ich aber um die schmerzhaften Prozesse, die wir dabei oft durchleiden müssen. Umso mehr erlebt der „Entschuldigte“ die Freiheit, wenn die Last von ihm genommen ist.

Versöhnung mit einer mir nicht so entsprechenden Situation heißt loslassen, vielleicht auch hineinstirben zum Beispiel in meine Gemeinde, in unsere Gesellschaft und die positiven Dinge entdecken und mich konstruktiv einbringen.

Es ist letztlich der ganz tiefe (übernatürliche) Friede, der mir von Gott in die tiefsten Bereiche meines Lebens geschenkt wird, wo kein Mensch und auch ich selbst nicht hinkomme. Ein Friede, der mich befriedet und befriedigt. Solch ein Friede macht frei und unabhängig.

### 4. Ich habe eine Heimat – hier und im Himmel

Heimat haben, ein Nest haben, dazugehören, beachtet werden, sich in einem sicheren Raum bewegen, ein Ort wo ich sein kann, ein Ort der Entfaltung. Ein Grundbedürfnis ist gestillt: Sicherheit und Verlässlichkeit. Man kann es auch Familie nennen. Und das gilt nicht nur für Ehepaare mit Kindern. Auch Singles brauchen ein Nest, einen Ort und Menschen, wo sie zuhause sind. Das ist für sie sicher nicht einfach, aber mit dem gleichen Zeitaufwand und der gleichen Kraft, die Verheiratete in ihre Kinder und in ihre Beziehung investieren, werden sich auch Single“familien“ zusammenfinden.

Es tut mir immer so weh, wenn ich sehe, dass Ehepartner so viel Kraft brauchen, um Ehe und Familie leben zu können. Dabei soll die Familie doch Kraft freisetzen, mich zum „Hinausgehen“ ermutigen, um mich beim Heimkommen wieder fallen lassen zu können.

Immer häufiger fehlt Menschen in unserer Gesellschaft die Urerfahrung, ein Zuhause zu haben, wo man als Kind in eine Familie mit Vater und Mutter und Geschwistern hineinwachsen darf. Der Beziehungszerfall hinterlässt in der sogenannten Kleinfamilie verheerende Spuren. Kinder können nicht mehr in einem verlässlichen und verbindlichen Raum aufwachsen. Den daraus entstandenen Mangel tragen sie ein Leben lang mit sich. Es entsteht so eine innere Heimatlosigkeit, ein fehlender innerer Halt, den eine gesunde Kindheits-Heimat-Erfahrung hervorbringt. Die Folge daraus ist Ruhelosigkeit, Orientierungslosigkeit, immer auf der Suche sein, ... Das steht total gegen „einfach leben“, weil hier wieder ein Grundbedürfnis, das nicht gestillt ist, durch irgendwelche Pseudoheimsuche kompensiert werden muss.

Heimat ist aber mehr als die „Kleinfamilie“.

Heimat ist das Umfeld, in dem ich oder wir leben.

Heimat ist auch der äußere Ort, die Landschaft, in der wir leben. Heimat sind auch die Menschen, mit denen ich zusammenleben muss, und die Menschen, mit denen ich mich umgebe. Diese Heimat braucht zum einen wieder das versöhnliche JA in den Bereichen, in denen es mir schwer fällt, und diese Heimat muss gestaltet werden. Der Raum, in dem ich lebe, soll schön sein, uns entsprechend sein. Die Beziehungen zu den Menschen müssen gestaltet und gepflegt werden.

Die ursprünglichste Heimat aber, die wir suchen, ist nicht hier auf der Erde zu finden, sie ist im Himmel. Deshalb wird in uns auf dieser Erde (hoffentlich) immer eine Restsehnsucht nach Heimat bleiben. Er, Jesus, ist aufgefahren, um uns eine Wohnung zu bereiten .... Wie diese Heimat aussehen wird, wissen wir nicht. Ich habe mich aber darauf festgelegt, dass die himmlische Heimat alles übertreffen wird, was wir uns jemals an Heimat ausmalen können. „Einfach leben“ im Heute hat etwas Wesentliches mit der zukünftigen Heimat zu tun. Sie wirkt von der Zukunft her in unser Leben. Das Beste kommt noch, es ist ein Geschenk Gottes an uns. Und diese Heimat ist nicht statisch, sondern dynamisch. Sie kommt bereits auf uns zu. Sie wird verkörpert durch den wiederkommenden Christus, der von der Zukunft her in unser Jetzt, Hier und Heute hineinwirkt. Das ist der Grund unserer Hoffnung und die Kraft, die ein Leben in Einfachheit, das immer auch mit bewusstem Verzicht zu tun hat, freisetzt.

## 5. Ein Leben der Dankbarkeit

Ein besonderer Schlüssel für „einfach leben“ ist das Danken. Im Danken legen wir unser Augenmerk auf das, was wir haben. Bitten lenkt unseren Blick auf den Mangel. Wer also reich werden will, fange an mit intensivem Danken.

Dabei ist mir wichtig, dass wir auch an die kleinen und kleinsten Dinge denken. Der Stuhl, auf dem wir sitzen, das Wasser für die Suppe ..... Unser Leben wird sich positiv verändern, wenn wir daran konsequent festhalten. Ein Lebensstil des Dankens lässt uns auch Dinge erblicken, die wir vorher übersehen haben, weil sie zu einer Selbstverständlichkeit geworden sind. Wir danken unserem Herrn Jesus für die Dinge, die uns gegeben sind. Dadurch bekommt auch das kleinste, alltäglichsste und einfachste „Ding“ einen Gottesbezug. Das zieht eine Gottesgegenwartserfahrung nach sich, die wir bisher noch nicht gekannt haben. Zum Beispiel: Durch dieses kleine blühende Gänseblümlein am Wegesrand scheint mir Gott entgegen und gibt mir dadurch seine Wertschätzung. Es ist das Kleine und Unscheinbare, das – wenn es durch das Danken groß wird – uns manches Große, was uns bisher so wichtig (und oft auch teuer) war, klein erscheinen lässt. Es sei hier auch noch die zwischenmenschliche Dankbarkeit erwähnt. Auch sie wirkt eine Atmosphäre der Genügsamkeit, der Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Wer seine Umgebung positiv beeinflussen will, der fange an verstärkt zu danken, vielleicht, um es nicht zu übertreiben, auch mal nur innerlich. Wir werden nach einiger Zeit Dinge am andern entdecken, die wir zuvor noch nicht entdeckt haben. Das können wir ihm dann bei passender Gelegenheit sagen und ihn damit wertschätzen. Wir brauchen in unserem Leben und in unserem Land eine neue Bewegung. Eine Bewegung der Dankbarkeit und – das Ende aller Selbstverständlichkeit!

## 6. Leben in einer Gottbezogenheit

Die grundsätzliche Christusbeziehung, die wir haben, ist hier schon unter der Überschrift Freiheit angedeutet. Um sie soll es jetzt nicht gehen. Mit Gottbezogenheit meine ich, dass wir alles, was wir sehen und erleben, mit geistlichen Augen deuten. „Alles ist geistlich“, ist meine vereinfachte Aussage. Diese Annahme bringt mich dann dazu, Jesus häufiger die Frage zu stellen: Was soll das, wozu soll das sein? Was ist die (deine) Botschaft in dem, was mir gerade begegnet? So bekomme ich ganz im Alltag eine Predigt oder eine Aussage oder eine Erkenntnis. Zum Beispiel, wenn bei einem Blitzeis im Winter der ganze Verkehr stillsteht, dann kommt mir der Gedanke: Was bist du, Mensch? Die Machbarkeit, in der ich vielleicht gerade drinstecke, bekommt dadurch ihre Korrektur. Wir erleben so, dass Gott durch alles sprechen kann und somit „alles“ auch eine andere Bedeutung bekommt. Das verschiebt so manche Priorität, die ich bestimmten Dingen gegeben habe. „Dass mir das Große klein und das Kleine groß erscheine“, heißt es in einem Text, dessen Ursprung ich gerade nicht parat habe. Darum geht es ja bei „einfach leben“: um eine neue Zuordnung, um eine neue Bedeutung der Dinge, die mich umgeben. Um ein Innehalten und Staunen über das Einfache und Einfältige. So ein Lebensstil ist der inflationären Postmoderne, in der wir uns gerade befinden, total fremd und es braucht einen gehörigen Schub an innerer Kraft, aus dem auszusteigen, in das wir aktuell gesellschaftlich hineingestellt sind. Gottbezogen leben heißt dann auch zu fragen: Jesus, was meinst du bei mir persönlich mit „einfach leben“, was soll ich umsetzen? Gottbezogen leben heißt auch mit den Dingen in einer guten Haushalterschaft zu leben, die uns Gott gegeben hat. Wir sind nur Verwalter und nicht(!) Besitzer dessen, was uns gegeben ist. Und zu „einfach leben“ gehört auch, in den Ordnungen Gottes zu leben.

Jetzt schreibt Irmgard Dürrschnabel zu diesem Thema. Sie ist langjährige Mitarbeiterin unseres Lebenszentrums.

*Lieber Martin,*

*Du fragst mich, was der Begriff „einfach leben“ für mich bedeutet. Diese Frage überrascht mich, da ich mir ehrlich gesagt darüber noch keine Gedanken gemacht habe. Ich lebe einfach meinen Lebensstil und kann gar nicht anders. So spontan gesagt, hat „einfach leben“ für mich mit „Sich begnügen – Überflüssiges und Zersplitterndes weglassen – das Wesentliche leben“ zu tun, und das sieht für jeden anders aus.*

*Zur Verdeutlichung erzähle ich dir gerne einige Beispiele aus meinem Leben.*

*Ich lese gerne, besitze dennoch nur ein Bücherregal (Maße etwa 2 m Höhe / 0,8 m Breite). Wenn ich mir ein neues Buch kaufe, muss ein altes weichen, denn ein größeres oder zusätzliches Regal möchte ich nicht. So muss ich mich immer wieder von Büchern trennen. Aber so sammelt sich für mich nicht unnötiger Ballast an. Doch bin ich mir auch sicher, dass einige meiner Bücher mich durch mein ganzes Leben begleiten werden, weil sie mir sehr wichtig sind.*

*Da ich nicht gerne einkaufe, lege ich Wert auf gute Qualität. Diese ist oft teurer, doch auch haltbarer. Und da ich mit den Dingen, die ich besitze, gerne lebe und sie mir wertvoll sind, lasse ich sie reparieren (z.B. Radio) oder Schuhe besohlen, anstatt sie gleich wegzuworfen.*

*Dann konzentriere ich mich gern auf eine Sache z.B.:*

*Ich kann nicht Musik/Radio anhaben und gleichzeitig telefonieren.*

*Ich gehe nicht nachmittags zum Geburtstags-*

*kaffee und abends zu einer weiteren Abendeinladung.*

*Als ich das Cellospielen anfang, hörte ich bewusst mit dem Klavierspielen auf. Für beides habe ich in mir keinen Raum und auch nicht die Zeit.*

*Doch spiele ich nun mit meinem Cello in einem kleinen Laienorchester mit, und das macht mir viel Freude.*

*Durch die Konzentration auf „nur“ eine Sache bleiben viele Angebote und Möglichkeiten von mir ungenutzt – sie gehen mir durch die Lappen.*

*Doch das, was ich tue und erlebe, erfährt dadurch eine Wertsteigerung und einen größeren Tiefgang.*

*Auch fällt es mir schwer, viele gleichzeitig offene Aufgaben bewältigen zu müssen. Da komme ich schnell in die Überforderung. Lieber versuche ich eine Aufgabe abzuschließen, bevor ich eine neue anfangen oder ein altes Amt abzugeben, bevor ich in ein neues hineingehe.*

*Das geht hier im Lebenszentrum nicht so ohne Weiteres – manchmal gar nicht – und so bleibt dieser Bereich ein Spannungsfeld für mich.*

*„Einfach leben“ hat für mich auch noch zu tun mit:*

- *Freude an der Natur – an der Schönheit einer einzelnen Blüte – an dem Gesang einer Amsel – usw.*
- *Sich verbindlich machen und festlegen z.B. auf Aufgaben, Menschen, Werte*
- *Sich begrenzen und zu eigenen Grenzen stehen wollen*
- *Mit einem tiefen Herzenswissen, dass es in meiner Beziehung zu Gott nicht vieler Worte und Erklärungen bedarf. Er ist da – und ich bin da, vor ihm und in seiner Gegenwart. Das genügt.*

*Welche Lebensqualität ernte ich aus diesem „einfach leben“, so fragst du mich. Hierzu noch kurz ein paar Stichpunkte.*

- *Bewusstes Leben mit großer Wertschätzung des Erlebten*
- *Freiraum (z.B. durch weniger Ballast)*
- *Zentrierung, Tiefgang*
- *Eindeutigkeit, Klarheit*
- *Entschleunigung*
- *Zeit*
- *Zufriedenheit, Ausgeglichenheit*

*So, und damit beende ich jetzt „einfach“ meine Ausführung zu diesem Thema.*

*Deine Irmgard*

## **„Einfach leben“ im eigenen Lebensstil integrieren**

Ich glaube, dass jeder von uns ein Gespür dafür hat oder – wenn er es will – auch bekommt, was für ihn „einfach leben“ bedeutet. Es geht darum, das in einem Bereich umzusetzen und dann zu schauen, welche Erfahrungen das auslöst. Manchmal zwingt uns das Leben auch auf, kürzer zu treten, andere Prioritäten zu setzen. Dann ist es gut, wenn wir schon vorbereitet sind und durch das aktuell erlebte Defizit in keine große Lebenskrise kommen.

So sind es zwei Fragen, die ich an die Leser am Ende dieses Artikels stelle:

1. *An welchen inneren Voraussetzungen möchte ich arbeiten, damit ich zu einer Freiheit, zum „einfach leben“ komme?*
2. *Welchen konkreten Schritt zum „einfach leben“ möchte ich mir vornehmen und darin Erfahrungen machen?*

Zum Schluss noch einen „geistlichen Blick“ in die Natur, weil ich der Meinung bin, dass sie, wo der Mensch sie noch nicht vergewaltigt hat, ein Bild dafür ist, wie Gott „einfach leben“ meint: Man kann nicht sagen, dass in der Natur „einfach leben“ mit „weniger ist mehr“, das oft ja hinter unserem Thema steht, in Verbindung gebracht werden kann. Die Natur ist unheimlich vielfältig und vor allem verschwenderisch (siehe z.B. Samenproduktion). Was aber auffällt ist, dass alles aufeinander bezogen ist und dass das Überflüssige, Verschwenderische sich recycelt und sich wieder in den Wachstumskreislauf

eingliedert. So geht keine Ressource verloren. Das ist bei unserem menschlichen Vielfältigem und Verschwenderischen ganz anders. Unsere Bodenschätze werden von nur wenigen Generationen verbraucht, was den nächsten Generationen noch viel Kopfzerbrechen bereiten wird.

In diesem Sinne rate ich zu beidem:  
**„einfach leben“ und „einfach leben“!**



> Martin Häberle

Jg. 54, verheiratet,  
5 Kinder, 7 Enkel,  
Leiter des Christlichen Lebenszentrum  
Langenburg e. V.  
[www.lebenszentrum-langenburg.de](http://www.lebenszentrum-langenburg.de)  
[Martin.Haerberle@t-online.de](mailto:Martin.Haerberle@t-online.de)

Weitere Exemplare dieses Ankertextes können Sie gerne bei uns anfordern. Zur Deckung der Druckkosten und des Portos bitten wir um ein Opfer. Auch eine Reihe anderer Ankertexte können noch bestellt werden.

Alle Rechte beim Autor. Nachdruck nur mit Genehmigung des Wörnersberger Ankers.

Diesen Ankertext finden Sie als pdf-Datei auf unserer Homepage: <http://ankernetz.de/anker/publikationen.htm>

### **WÖRNERBERGER ANKER e.V.**

Christliches Lebens- und Schulungszentrum, Hauptstr. 32, 72299 Wörnersberg (Kreis FDS),  
Tel.: 07453/9495-0, Fax: 07453/9495-15, E-Mail: [info@ankernetz.de](mailto:info@ankernetz.de), Internet: [www.ankernetz.de](http://www.ankernetz.de),  
Bankverbindung: Voba Nordschwarzwald, Ktnr.: 61 932 000, BLZ 642 618 53