anker.

1/2022

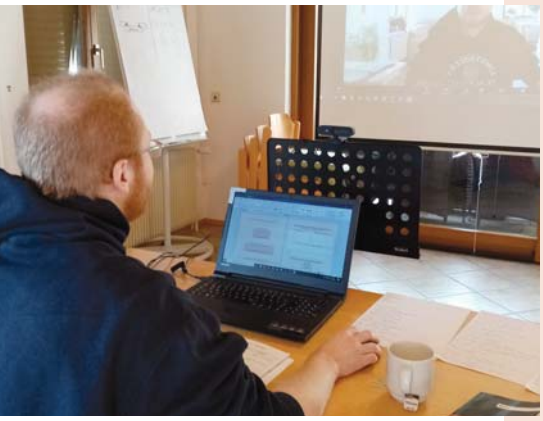
wörnersberger anker e.v. | glauben • leben • lernen

Resilienz

Widerstandskräfte gewinnen

RÜCKBLICK 2021

Männer Wochenende



Online Seminar

Sommerwoche für Familien

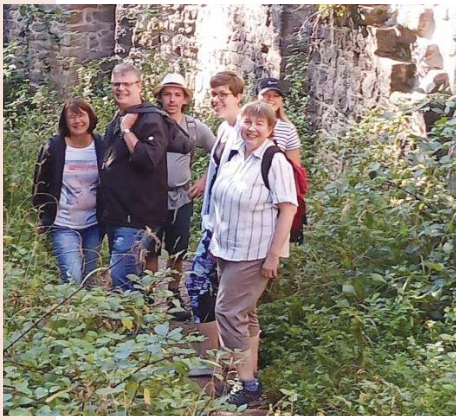
Jahresteam Rumänien Einsatz

Aufgrund des langen Beherbergungsverbotes konnten wir nur 1/3 der sonst üblichen Gäste bei uns willkommen heißen. Dennoch war es ein segensreiches Jahr, in dem es viele positive Entwicklungen im Ankerdienst und der Lebensgemeinschaft gab. Unsere Lebensschule konnte trotz der Einschränkungen mit angepasstem Programm weiterlaufen. Es gab mehr Zeit für Bibelarbeiten und persönliche Themen.
Die Anker-Kreativwerkstatt lief auf Hochtouren und eine Photovoltaikanlage wurde in Eigenleistung montiert.
Manche Angebote konnten wir online durchführen und seit Sommer sind die Seminare vor Ort wieder gut belegt.

Lange Zeit war unsere finanzielle Situation durch die fehlenden Einnahmen angespannt, doch zum Jahresende hat Gott die Not überraschend gewendet. Vom Staat und einer Stiftung erhielten wir Unterstützung und auch viele Freunde hörten unseren Hilferuf. Herzlichen Dank für diese große Ermutigung! Gott hat uns wieder einmal versorgt und wir durften sogar mit einem kleinen Überschuss ins neue Jahr starten.
Beim Versand der Spendenbescheinigungen haben wir einen ausführlichen Rückblick beigelegt, der auch gerne angefordert werden kann. *Ralf Armbruster*

Mutter-Tochter-Wochenende

Kreativbereich



Klausurausflug der Kerngemeinschaft

Titelfoto Segovay/Pixelio

Jahresteam gemeinsam unterwegs

Ralf Armbruster
Leiter des Leitungsteams
und Geschäftsführer

Liebe Ankerfreundinnen, liebe Ankerfreunde,

für diese Zeitschrift haben wir das aktuelle und spannende Thema Resilienz gewählt. Es geht um die Frage, welche Faktoren entscheidend sind, um schwierige Lebenssituationen und Veränderungen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen.

Im Tierreich ist das Bärtierchen ein wahrer Experte, wenn es um die Widerstandsfähigkeit geht. Es ist mit dem Auge kaum zu erkennen und lebt auf allen Kontinenten der Erde. Bis zu 30 Jahre lang kann es ohne Nahrung oder Wasser überleben und extremen Temperaturschwankungen, Strahlung und selbst dem Vakuum des Weltraums standhalten.

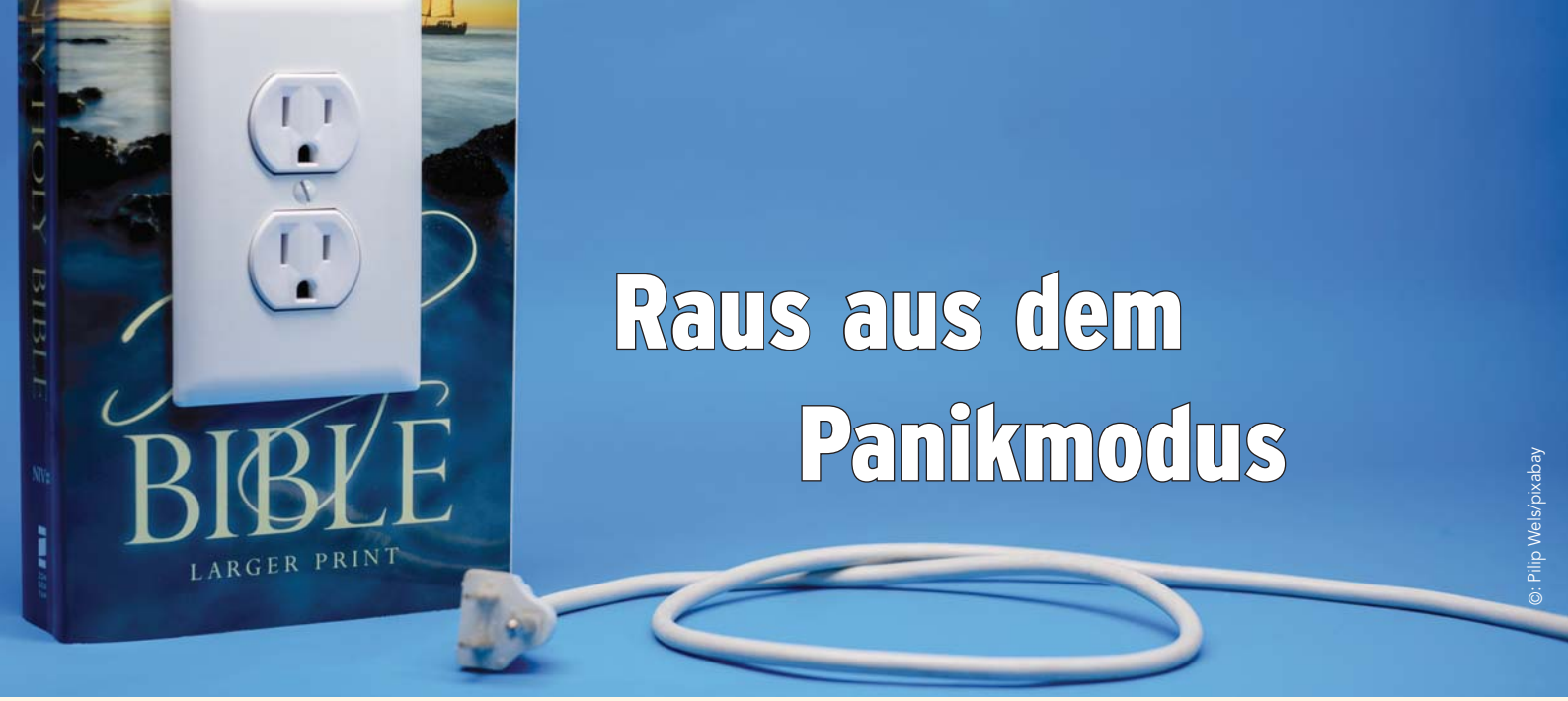
Zum Glück haben wir nicht mit solchen Widrigkeiten zu kämpfen. Wir müssen uns jedoch anderen Herausforderungen im Leben stellen. Manchen Menschen wird die Last des Lebens zu schwer und sie nehmen Schaden an Leib und Seele. Andere finden Wege, schwierige Situationen zu meistern, und gehen gestärkt weiter. Viktor Frankl, ein österreichischer Neurologe und Psychiater, der als einziger seiner Familie die Inhaftierung im Konzentrationslager überlebt hat, sagte einmal: „Das Leben hat einen Sinn und behält ihn unter allen Umständen, auch im Leiden." Ein Grund seiner seelischen Widerstandsfähigkeit lag darin, dass er in allem Schweren dennoch einen Sinn sah und so die Kraft und den Antrieb zum Weitergehen bekam. Der Apostel Paulus lebte oft in Gefahr, wurde geschlagen, gesteinigt, erlitt Hunger und Durst und vieles mehr. In aller Bedrängnis half ihm die Gewissheit der Gnade und des Beistands Gottes. Er schreibt in seinem Brief an die Korinther: „Ja, ich kann es von ganzem Herzen akzeptieren, dass ich wegen Christus mit Schwachheiten leben und Misshandlungen, Nöte, Verfolgungen und Bedrängnisse ertragen muss. Denn gerade dann, wenn ich schwach bin, bin ich stark." (2.Kor 12,10)

TRAUERSEMINAR
WENN DIE SEELE WEINT
1. - 3. APRIL 2022

Was hilft uns in belastenden Situationen? Wie groß ist meine innere Widerstandskraft und wie lässt sie sich steigern? Dieses Heft möchte in diesen Fragen Hilfestellungen geben, und ich hoffe, dass Sie an der einen oder anderen Stelle gute Impulse und Antworten für sich entdecken.

ANKER CONNECT
#BRAVEHEART
JUNGE ERWACHSENE
19. - 22. MAI 2022

Herzliche Grüße
Ralf Armbruster



Raus aus dem Panikmodus

©: Pilip Wels/pixabay

Widerstandskraft durch Gottes Wort

König Joshaphat und ganz Juda sind in großer Bedrängnis (2. Chronik 20). Eine riesige, feindliche Armee rückt heran – viel zu mächtig für dieses kleine jüdische Volk. Joshaphat erschrickt. Doch dann richtet er sich auf und betet. Er erinnert sich und sein Volk daran, wer Gott ist: *„Bist du nicht der Gott des Himmels, der über die Königreiche der Nationen regiert!"*. Er erinnert daran, dass alle Macht in Gottes Hand ist. Er bezieht sich auf die Stellung, die Gott seinem Volk gegeben hat: Erben! Sie sind keine Sklaven, sondern gehören zur Familie Gottes. Der König denkt daran, was Gott schon für sein Volk getan hat. Er beruft sich auf Salomos Gebet bei der Tempelweihe und auf Gottes Verheißungen, dass er das Schreien seines Volkes hören würde: *„Du wirst erhören und uns retten"*. Mithilfe von Gottes Wort in der Vergangenheit richtet Joshaphat sich auf – im Hier und Heute. Dann breitet er die bedrohliche Situation ehrlich vor Gott aus und gibt zu, dass er keine Chance hat, sich dieser Übermacht der Feinde zu stellen. *„Wir wissen nicht, was wir tun sollen, aber unsere Augen sind auf Dich gerichtet."* Und Gott antwortet. Durch einen Propheten lässt er Joshaphat wissen, dass der Kampf Gottes Sache ist, nicht seine: *„Seid standhaft und seht die Befreiung, die der Herr euch schenken wird."* Am Ende ziehen die Sänger und Musiker vor den Kriegern her und preisen die Heiligkeit des Gottes Israels. Und alle werden Zeugen seiner Macht, denn die Feinde reiben sich vor ihren Augen gegenseitig auf.

BLICKWECHSEL MIT FOLGEN

Immer wieder fasziniert mich diese Geschichte. Tödliche Bedrohung kündigt sich an für Joshaphat und das ganze Volk. Sie sind am Ende – menschlich betrachtet – und erstarren vor Angst. Wie gut ich das kenne! Etwas Dramatisches passiert – plötzlich, unvorhersehbar – und ich finde mich in lähmendem Entsetzen wieder. Doch der König bleibt nicht im Panikmodus stecken. Er setzt seine ganze Hoffnung auf den einen, wahren Gott. Er spricht mit ihm und beruhigt seine eigenen aufgewühlten Emotionen, indem er sich bewusst in Erinnerung ruft: Gott hat uns in vergangenen Zeiten nicht im Stich gelassen, also wird er es auch heute nicht tun. Er hat in ausweglose Situationen souverän eingegriffen und sein Volk gerettet. Dieser Blickwechsel ändert zunächst nichts an den Fakten, weckt aber

Hoffnung: Die mächtige Hand Gottes taucht aus der Vergangenheit auf und reicht herein ins Hier und Heute. Joshaphats Vertrauen wächst.

WORTE DER ZUVERSICHT

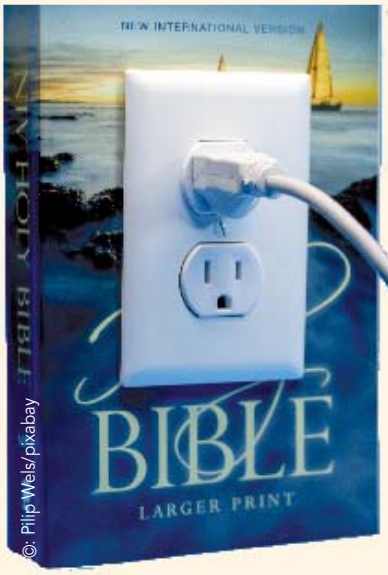
Gottes Wort ist mein unverzichtbarer Halt – nicht nur im Umgang mit stressigen und bedrohlichen Situationen. In Seinem Wort finde ich, was meinen Horizont weitet, meine Perspektive verändert und mir hilft, mich emotional zu stabilisieren, wenn die Wogen über mir zusammenschlagen. Ich denke an Jeremia, der seinen Kummer vor Gott ausbreitet und dann sagt (Klg 3,21 ff.):
„Ich will mich an etwas anderes erinnern, damit meine Hoffnung wiederkommt: Von Gottes Güte kommt es, dass wir noch leben. Sein Erbarmen ist noch nicht zu Ende, seine Liebe ist jeden Morgen neu und seine Treue unfassbar groß. Ich sage: Der HERR ist mein Ein und Alles. Darum setze ich meine Hoffnung auf Ihn" (GNB).

In einer Zeit wie dieser spüre ich besonders deutlich, welche Kraft in Gottes Wort liegt. Er selbst sagt, dass Er spricht und sein Wort nicht leer zurückkommen wird (Jes 55,11).

Ob in den Psalmen, den Propheten, den Geschichtsbüchern des AT oder den Evangelien und anderen Büchern des NT – Gottes Wort richtet mich wieder auf und belebt mich.
Es schafft Zuversicht und Hoffnung.

Manche Verse schreibe ich ab und stecke sie in die Hosentasche, um damit durch den Tag zu gehen. Andere lerne ich auswendig und merke: Der Heilige Geist greift darauf zurück, um zu mir zu reden, wenn ich seinen Zuspruch oder Orientierung brauche. Gottes Wort offenbart, wer und wie Er ist. Es bringt Licht und Wahrheit, ordnet das Durcheinander in Gedanken und Gefühlen und zeigt dir und mir, wer wir wirklich sind in Gottes Augen. Wir können nicht darüber verfügen, wann und wie Er es tut, aber eines ist gewiss: Er steht treu zu seinen Zusagen!

Ursula Kohler
Anker-Mitarbeiterin



©: Pilip Wels/pixabay

ANREGUNGEN FÜRS GEBET (NICHT NUR) IN ZEITEN DER BEDRÄNGNIS:

- Ich ***mache mir neu bewusst…***
- …wer Gott ist und was sein Wort über ihn sagt.
- …dass Er alle Macht im Himmel und auf Erden hat.
- …wer ich in Seinen Augen bin und was Sein Wort über mich sagt.
- …was Er in der Vergangenheit schon für mich getan hat und welche Verheißungen er mir in seinem geschriebenen Wort und in persönlichen Zusagen gegeben hat.
- Ich ***bekenne*** meine Ohnmacht, benenne meine Not und breite – wie Joshaphat – ehrlich und konkret meine Ängste und Sorgen vor ihm aus, ohne sie schönzureden.
- Ich ***bitte*** ihn, mir zu zeigen, ob ich selbst etwas zur Veränderung beitragen kann… und warte auf Gottes Eingreifen.

Mein Herz sagt: Kunst

Kunst und Resilienz

In jedem Menschen ist ES angelegt.
Jeder Mensch könnte die Verwirklichung
eines wunderbaren Traumes sein,
einer Geschichte, eines Kunstwerks.

Jeder Mensch könnte eine tiefe
wahrhafte Bereicherung sein,
ein Phänomen, eine lebendige Sinfonie.

Jeder Mensch ein Stern, der leuchtet.
Jeder Mensch ein wunderbares Wesen.

Sybille Seuffer

Einer meiner Lieblingstexte, der zum Ausdruck bringt, worum es mir in meinem Leben und in meiner Arbeit geht.

Seit 25 Jahren bin ich kreativ unterwegs. In uns allen sprudelt eine unerschöpfliche Quelle, die uns drängt, in die Welt zu bringen, was unser Eigenes ist. Malen, Zeichnen, Schreiben, Musizieren, Tanzen, Singen, Fotografieren, Basteln, Nähen, Kochen, Handarbeiten, Handwerkern und vieles mehr – alles Möglichkeiten, um unsere Kreativität zu leben.
Und doch höre ich immer wieder: „Ja, stimmt, es tut mir gut, zu malen, aber allein tue ich es nicht, nur hier bei dir in der Malwerkstatt" oder „Ja, stimmt, das kreative Schreiben macht mich zufrieden und schenkt mir wunderbare Momente, wenn ich euch meine Texte vorlesen kann und Resonanz bekomme. Aber allein schreiben zu Hause – nein, das kriege ich nicht hin."

EIN LÄNGERER WEG

Es scheint ein längerer Weg zu sein, den wir gehen müssen, bis wir innerlich entflammt sind und gar nicht mehr anders können, als schöpferisch tätig zu sein.
Mein Anliegen geht dahin, auf diesem Weg zu begleiten: Menschen, die gerne zeichnen, malen und kreativ schreiben wollen, die in diesen Bereichen immer wieder neue Herausforderungen suchen und ihre Eigenwirksamkeit spüren wollen. Dabei beobachte ich, dass Menschen zur Ruhe kommen, sich entspannen, die Waschmaschine im Kopf stillsteht, Freude sich einstellt, das Gefühl, über sich hinauszuwachsen, aus den Augen strahlt. Und diese Erfahrungen wirken nach, bis in den Alltag hinein.

SCHÖNES SCHAFFEN BEFRIEDIGT

Das bestätigen mir auch meine Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer in der Malwerkstatt

einer psychosozialen Einrichtung. Diese Malwerkstatt leite ich seit acht Jahren.
Menschen, die Schweres erlebt haben, die seelisch belastet sind, die in der Klinik waren, die ihren Beruf nicht mehr ausüben können oder die vorübergehend pausieren, um wieder Boden unter die Füße zu bekommen, besuchen diese Malwerkstatt einmal in der Woche für vier Stunden. Kreativsein stärkt den Menschen, schenkt die Erfahrung, dass jeder Mensch mehr ist als sein Problem, seine Schwäche, sein Unvermögen, seine Krankheit. Schönes schaffen ist zutiefst befriedigend und ein Geschenk an die Welt. Jeder hat etwas zu geben.
In Gemeinschaft kreativ sein hat etwas sehr Friedliches. Das strahlt auch auf Besucher der Malwerkstatt aus, die gar nicht selbst malen, sondern einfach dabeisitzen, ihren Kaffee trinken, ein bisschen zuschauen und die Zeitung lesen.
Kunst kommt von Können. Können stellt sich durch regelmäßiges Tun ein. Inzwischen sind meine Teilnehmerinnen und mein Teilnehmer in der Malwerkstatt längst an dem Punkt angelangt, dass sie mit ihren Bildern an die Öffentlichkeit gehen können. Drei Vernissagen haben wir schon veranstaltet. Das war natürlich jedes Mal ein Highlight und eine wunderbare Erfahrung für die Gruppe. Bilder wurden bestaunt, hochgelobt und verkauft. Noch Wochen später schlugen unsere Herzen höher, wenn wir darüber sprachen.
Als Gruppe konnten wir etwas schaffen, was dem Einzelnen nicht möglich gewesen wäre. Das stärkt das Wir-Gefühl und vertieft die Zugehörigkeit.
Unter *https://svr.zz-zeile.de/treppe-malwerkstatt/* könnt ihr die Kunstwerke anschauen.

KREATIVITÄT ALS TANKSTELLE

Zeichnen, Malen und kreativ Schreiben macht glücklich, sage ich aus eigener Erfahrung und möchte das an keinem Tag mehr missen. Eine Tankstelle für Leib und Seele erlebt jeder, der sich regelmäßig Zeit nimmt, um kreativ zu sein. Alles, was uns stärkt, uns erfüllt, macht uns auch resilient. Weil wir spüren, wir können trotz allem, was schwer ist, unsere Zeit gestalten, schöpferisch tätig sein.

Gott, der Schöpfer, ist die Quelle allen Lebens. Aus ihm schöpfe ich jeden Tag und diese Quelle versiegt nie!

Mein Bekenntnis zur Kunst

Ich glaube an die Fantasie,
die in jedem Menschen schlummert,
an den schöpferischen Funken,
der uns mitgegeben ward von Anfang an.
Der dafür Sorge trägt, dass wir gestalten, erfinden,
lösen, weiterentwickeln –
Uns selbst und was um uns lebt und ist.

Ich glaube an das freie Spiel, dem die Fantasie
zu Grunde liegt. Im Spiel erprobt sich die Fantasie,
schlägt Purzelbäume, macht Feuerwerk mit Farben, singt,
tanzt, baut, gestaltet sich in Form, Wort und Ausdruck.

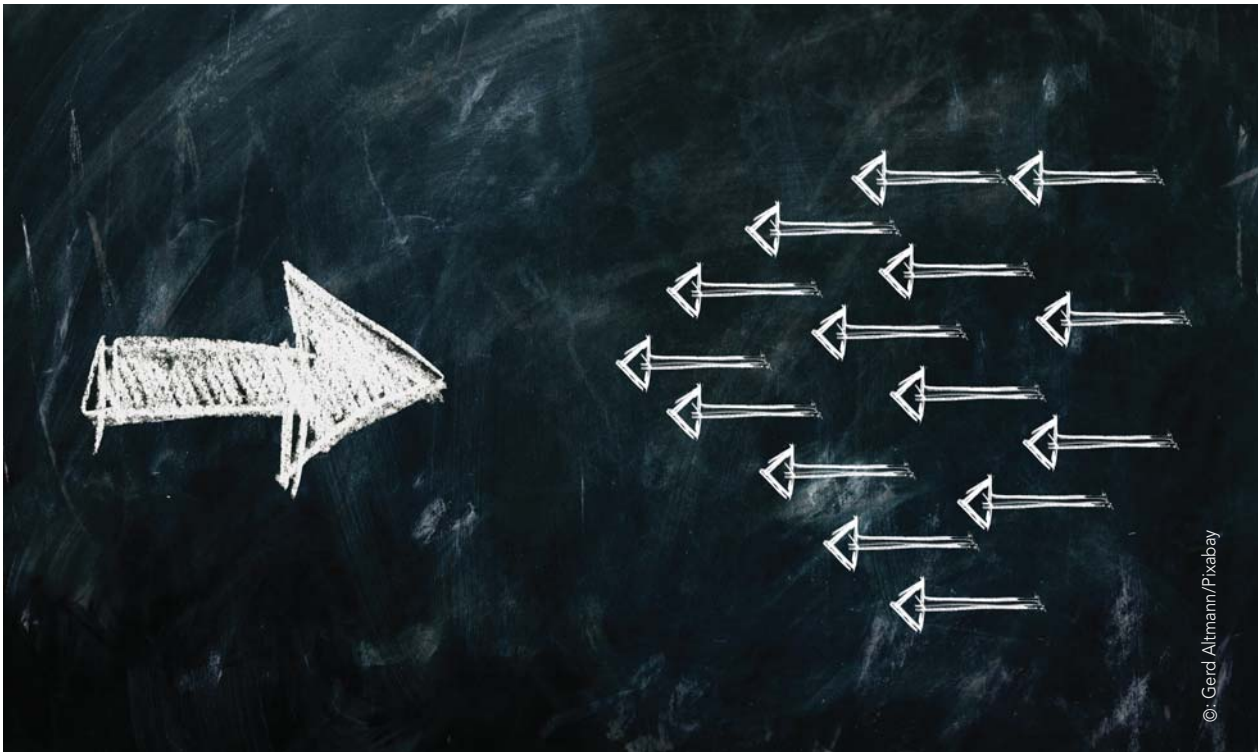
Ich glaube an die Kunst in ihrer vielfältigen Weise.
Sie verbindet das Gestern mit dem Heute,
das Heute mit dem Morgen. So wird sie Teil der irdischen
„Ewigkeit", der Geschichte – Kunst überdauert.

Ich glaube an das künstlerische Schaffen,
das aus dem Alltäglichen herausragt, die Seele nährt,
den Geist beflügelt, den Körper erfrischt.
Ich glaube, da wo Menschen Kunst als Teil
ihres Lebens wählen, lebt die Hoffnung!
Sybille Seuffer Weimar 2019

Sybille Seuffer
Systemische Familientherapeutin
Kreativpädagogin, Lerntrainerin,
Seminarleiterin, Egenhausen,
Mutter von 4 Kindern und Großmutter
von 5 Enkelkindern
www.vivien.ag

Was bedeutet Resilienz?

Das Prinzip der Resilienz findet inzwischen in vielen Bereichen Anwendung. Ob Psychologie, Wirtschaft oder Ökologie – alle setzen auf die Macht der Widerstandskraft. Was das Wort genau bedeutet, ob sich Resilienz lernen lässt und welche Rolle der Glaube spielt, darüber sprachen wir mit dem Theologen Martin Schneider.



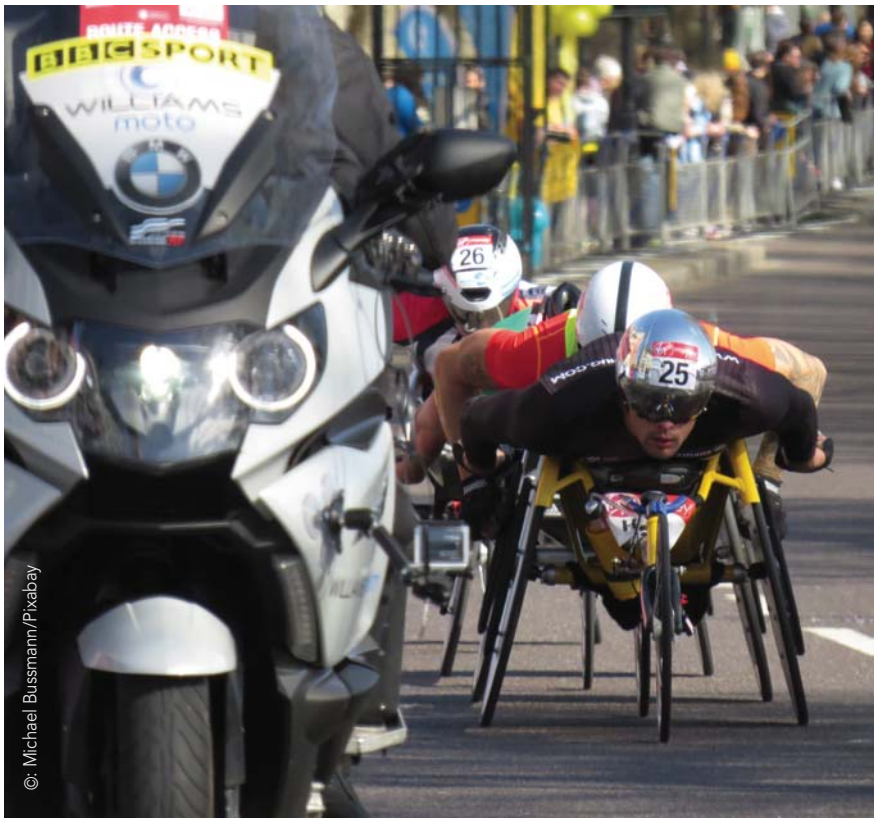
©: Gerd Altmann/Pixabay

Martin Schneider: Das Wort stammt vom lateinischen *resiliere* 'abprallen, zurückspringen'. Unter Resilienz wird die Fähigkeit verstanden, an Widerständen nicht zu zerbrechen, sondern sich als widerstandsfähig zu erweisen. Dieses Prinzip wird in der Psychologie auf Menschen angewendet. Resiliente Menschen „zerbrechen" nicht, sie lassen sich nicht unterkriegen. Sie haben eine gewisse Widerstandsfähigkeit, wenn sie sich in dramatischen Situationen befinden, wenn sie Krisen auszuhalten oder Schocks zu verkraften haben. Das gelingt ihnen, weil sie auf persönliche und sozial vermittelte Kraftquellen zurückgreifen können.

Kann man Resilienz lernen? Ist sie angeboren oder erworben?
Zum großen Teil kann man sie erwerben. Natürlich gibt es Menschen, die von sich aus robuster, widerstandsfähiger sind. Das kann „ererbt" sein. Aber zum ganz großen Prozentsatz lässt sich Resilienz erlernen. Sie ist ein lebenslanger Prozess, keine statische Eigenschaft, kein Zustand, sondern ein Entwicklungsergebnis.

Wie wirkt sich der Glaube auf die Resilienz aus?
Ratgeberbücher übertreffen sich damit, Listen von Resilienzfaktoren vorzustellen.

Mir als Theologe ist es wichtig, das kritisch anzuschauen. Denn Resilienz ist mehr als Selbstoptimierung und Krisenresistenz. Resilienz meint nicht Unverletzlichkeit, sondern das Glück gelingenden Lebens inmitten aller Verwundungen und Unvollkommenheiten. Fest steht, dass der Glaube Resilienz fördert. Dabei hat offensichtlich das Phänomen des Vertrauens eine zentrale Bedeutung. Gottvertrauen wird als Schlüssel für Krisenbewältigung verstanden und als Kraft erfahren, um Schweres durchzustehen. Nur wer der Tragfähigkeit des Bodens vertraut, kann auch aufbrechen und gehen. Weil wir uns von Gott getragen fühlen, können wir gelassen mit der Situation umgehen. Der entscheidende Faktor aber scheint zu sein – das haben empirische Untersuchungen zur Frage von Religion und Resilienz ergeben –, dass religiöse Menschen eher von Gemeinschaften aufgefangen werden. Nicht weil sie gläubig sind, sind sie resilienter, sondern weil die Glaubenspraxis immer auch mit der Einbindung in eine Glaubensgemeinschaft verbunden ist. Religiöse Menschen haben das Gefühl, nicht alleine vor der Herausforderung zu stehen, sondern auf die Unterstützung von anderen vertrauen zu können.



©: Michael Bussmann/Pixabay

Welchen Einfluss hat die Corona-Pandemie auf die Resilienz des Einzelnen und der Gesellschaft?

Die Krise bringt uns zum Nachdenken. Das Virus deckt schonungslos all die Widersprüche, Schwächen und Verwundbarkeiten auf, die wir im privaten, kirchlichen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Alltag nicht wahrhaben wollen oder können. Wir werden aus der Wohlfühlzone „vertrieben" und müssen uns Gedanken darüber machen, wie wir eigentlich leben wollen. Wie wichtig ist Gesundheit, welchen Preis sind wir bereit dafür zu bezahlen? Wie wichtig ist uns Zeit für die Familie, für den Partner oder die Partnerin, die Kinder, die älteren Menschen? Sauberes Wasser, reine Luft, eine intakte Natur um uns herum, was ist uns das wert? Sich diese Fragen zu stellen, ist ein erster Schritt in die Transformationsfähigkeit, also in die Fähigkeit zu grundlegenden Veränderungen.

Martin Schneider
ist promovierter Theologe. Er forscht seit Jahren zu den theologischen und ethischen Dimensionen von Resilienz, unter anderem als Mitglied des inzwischen abgeschlossenen Forschungsprojekts ForChange. Er ist Lehrbeauftragter an der Katholischen Stiftungshochschule München und theologischer Grundsatzreferent des Diözesanrats der Katholiken der Erzdiözese München und Freising.

Christina Tangerding, 29.06.2020
Ursprungsquelle:
www.erzbistum-muenchen.de,
Bezugsquelle: Pfarrbriefservice.de

© Art Tower/Pixabay

Mit gesunden Grenzen leben, fördert Resilienz

Bevor ich zum Thema „Grenzen setzen" komme, ein paar Gedanken zum Stichwort „Resilienz". Unter Resilienz verstehe ich die seelische Stärke, die Menschen dazu befähigt, in Krisen und Niederlagen trotz widriger Umstände ihren Stand einzunehmen. Doch es geht nicht nur um ein Durchkommen, sondern darum, die innere Kraft und Präsenz aufzubringen, um gestärkt aus der Krise hervorzugehen.

MEINE SEINS-BERECHTIGUNG UND MEINE BEGRENZTHEIT

- Meine **Begrenztheit**. Gott hat uns begrenzt geschaffen. Grenzen sind ein Teil unseres Menschseins. Ich als Person bin physisch und geistig sowie psychisch und emotional begrenzt. Es ist weise, diese Grenzen **wahr**zunehmen und zu beachten.
- Meine **Seins-Berechtigung.** Eine Grenze markiert einen Raum für mein persönliches Sein. Jeder Mensch hat von Gott sein Leben **geschenkt** bekommen. Das berechtigt ihn, diesen Lebensraum einzunehmen und zu gestalten. Ich muss mir mein **Recht auf Sein** nicht erarbeiten. Ich muss niemandem beweisen, dass ich es wert bin, zu sein. Auch mir selbst nicht. Gott hat uns aus Liebe diese Seins-Berechtigung geschenkt, damit wir von niemand anderem abhängig werden, aber auch nicht andere in falscher Weise von uns abhängig machen. In besonderer Weise hat dies in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen Relevanz.

GESUNDE GRENZEN LEBEN – IN BEZIEHUNGEN

Gesunde Grenzen in Beziehungen zu leben, bedeutet, dass beide Beziehungspartner ein Recht auf Grenzen haben: Es ist notwendig, die Grenzlinie von beiden Seiten anzuschauen. Wenn es in einer Beziehung regelmäßig zu Grenzüberschreitungen kommt, wird sich mit der Zeit ein Abhängigkeits-Muster abzeichnen.

Meist neigt eine/r der beiden dazu, die Grenzen des anderen zu überschreiten, während die andere Person dazu neigt, sich selbst zu übergehen. So entstehen ein Ungleichgewicht und ungesunde Muster.

>> These: **Gesunde Grenzen zu leben hat etwas mit LIEBE zu tun!!!** <<

- Um **mich gesund abzugrenzen**, braucht es ein gewisses Maß an **Selbstliebe**

Es kommt sehr darauf an, wie im Elternhaus mit Grenzen umgegangen wurde. So habe ich entweder gelernt, Grenzen als etwas Positives zu sehen oder eben nur negativ (also egoistisch) zu bewerten.
Grenzen allein – ohne in eine liebevolle Beziehung eingebettet zu sein – sind hart und können als freiheitsberaubend, einengend oder ablehnend und letztlich als feindselig interpretiert werden. Der Schlüssel ist die Liebe.

Liebe vermittelt mir das Gefühl von Bindung. Ich darf mein Innerstes als kostbares, von Gott geschenktes SEIN wahr-nehmen und an-nehmen. Die Liebe ist der Nährboden und verleiht mir die Sicherheit in meinen Beziehungen, die ich brauche. Wenn die Beziehung vorrangig von Liebe und Fürsorge geprägt ist, dann fühle ich mich dort sicher und bin gern in der Beziehung. Auch in der Beziehung zu mir selbst. Die Bibel empfiehlt uns in Sprüche 4,23: *Hüte diesen wertvollen Raum des Herzens mehr als alles andere, was dir sonst noch wichtig ist. Dein Herz ist besonders **schützens-WERT,** denn daraus quillt deine Lebensenergie.*

Das Herz ist der Ort, an dem mein Wesen beheimatet ist. Es ist die Zentrale, in der ich meine Entscheidungen treffe und in der der Heilige Geist wohnt. Eigene Grenzen zu

©: Photografy/Pixabay

setzen, bedeutet, ich nehme mich ernst und übernehme für mich und meine Bedürfnisse die Verantwortung. So ist es von Gott gedacht.

Wenn ich Grenzen setze, verschafft mir das den Freiraum, **Prioritäten** zu leben: Was ist mir wichtig? In welche Beziehungen möchte ich investieren? Wofür möchte ich meine Energie und Aufmerksamkeit einsetzen? Das hat sowohl mit Identitätsfindung als auch mit meiner geistlichen Reifung zu tun. Jede Entscheidung gegen etwas gibt mir Spielraum **FÜR** etwas. Ich nehme mein natürliches Bedürfnis nach Selbstbestimmung wahr. Manchmal ist es nötig, sich selbst die Erlaubnis zu geben, Grenzen setzen zu dürfen.

Durch das Setzen von Grenzen bin ich in der Lage, meinen eigenen Raum wahrzunehmen, ihn zu gestalten und zu verteidigen. Das wiederum hilft mir dabei, den Raum meines Nächsten zu respektieren.

- Indem ich **mich selbst begrenze**, zeige ich meinem Gegenüber **Liebe**

Die Liebe vermittelt mir **Beziehungssicherheit** in meinem **SEIN**. Ich muss dem anderen nichts beweisen und mir meinen Beziehungsstand nicht erst erarbeiten. Ich kann die Beziehung genießen und in ihr ruhen. Das ist die Grundlage dafür, dass ich mich aus Liebe zu meinem Gegenüber entscheide, seine Grenzen zu achten. Wenn ich in meinem SEIN sicher bin, kann ich den Anderen in seinem **„Anders-SEIN"** annehmen. Ich stehe nicht in der Gefahr, seine Grenzen zu überschreiten und ihn dahin bringen zu wollen, wo ich ihn gerne hätte.

MEINE ERFAHRUNGEN UND SCHLUSSFOLGERUNGEN

- Meine eigenen Grenzen zu kennen, hat viel damit zu tun, dass ich mit mir selbst in Berührung bin. Ich habe z.B. lange auf Freizeiten den Lärm beim Essen in der Ankerwirtschaft als Belastung empfunden. Das hat mich ungemein gestresst. Ich war aber so hart zu mir, dass ich mich ständig übergangen habe mit dem unbewussten Appell: Da musst du jetzt durch, Stephan. Stell dich nicht so an.

Wir sind von Gott so angelegt, dass wir Impulse aus unserem Inneren erhalten. Etwa durch Gefühle, die uns warnen, wenn unsere Grenzen überschritten werden. Es ist wichtig, diese Gefühle wahrzunehmen und dann frei zu entscheiden, wie wir damit umgehen.

Stephan Stöhr
Anker-Mitarbeiter

Bei mir hat in diesem Fall ein altes **Kindheits-Muster** gegriffen, das mich davon abhielt, solche Gefühle überhaupt zu spüren. Ich habe sie negativ bewertet, verdrängt und mit Ablenkung und Flucht dagegen angekämpft. So musste ich in der aktuellen Situation nicht mit ihnen umgehen und keine Konsequenzen ziehen, die Andere vielleicht nicht verstanden hätten. Dieses Verhalten hatte fatale Auswirkungen, was meine Beziehung zu mir selbst anging. Ich verlor zeitweise den Kontakt zu mir selbst und erlebte mich eher passiv. In mir kam das Gefühl hoch, „gelebt zu werden".

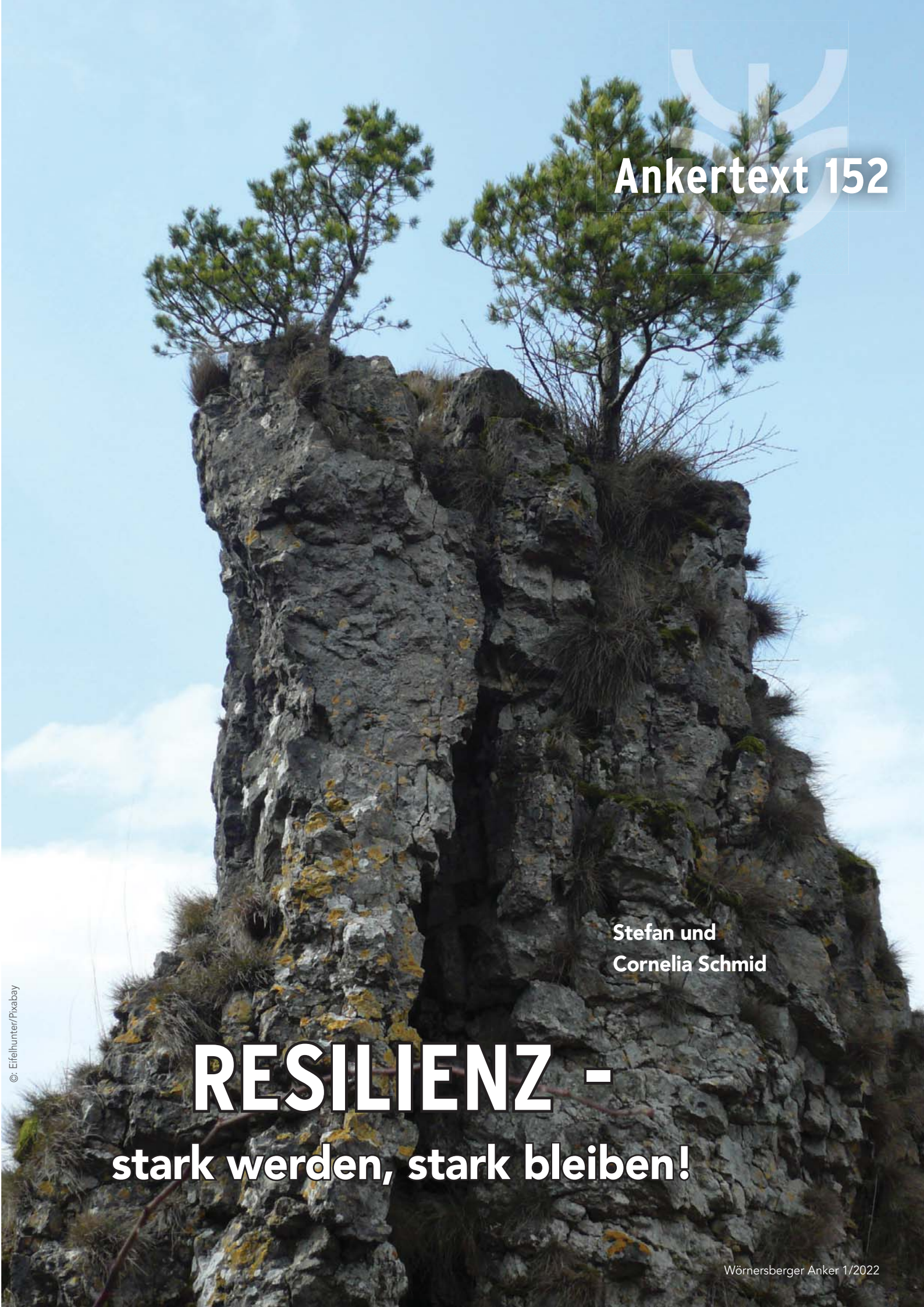
- Grenzen zu setzen hat viel mit meinem Bedürfnis nach **Sicherheit** zu tun. Wenn ich mir selber klar bin, welche Grenzen ich setzen und nach außen kommunizieren will, dann kann ich in einer Beziehung oder in Gemeinschaft mit anderen mehr ich selbst sein, authentisch sein. Das macht mich nahbar.

- Aus dem Bewusstsein meiner Daseins-Berechtigung zu leben, verschafft mir den persönlichen Freiraum, mein Leben **selbst-verantwortlich** zu gestalten. Diesen geschenkten Raum gilt es, in guter Weise für sich zu beanspruchen, um für meine Bedürfnisse zu sorgen und um **selbst-bestimmt** zu **l(i)eben.**

- In Beziehung selbst-bestimmt leben, fördert Nähe und **Herzens-Begegnungen**. Und es lässt mich in meinen Beziehungen präsent sein. Wenn ich aber etwas tun muss, kann ich es nicht mehr freiwillig und aus Liebe tun. Es schafft eine andere Qualität von Nähe und Verbundenheit, wenn ich bewusst aus Liebe dem anderen zugewandt bin.

- Gott hat uns als **Beziehungs-Wesen** geschaffen. Das heißt, dass wir in einer guten Beziehung unser Ich erkennen und unsere Persönlichkeit entwickeln können – auf beiden Seiten. Vorhandene Beziehungen sollten daraufhin geprüft werden.

Und schließlich hilft uns ein stabiles Beziehungs-Netz, in all den Herausforderungen des Lebens gelassener zu reagieren, standhaft zu bleiben und Resilienz aufzubauen.



Ankertext 152

Stefan und
Cornelia Schmid

RESILIENZ -
stark werden, stark bleiben!

©: Eifelhunter/Pixabay

Ein gigantisches Glashaus mitten in der Wüste. Ein gewagter Selbstversuch. 1991 lassen sich vier Frauen und vier Männer für unbestimmte Zeit in dieses Glashaus einsperren. Zusammen mit 3.800 Tier- und Pflanzenarten. Biosphäre 2 – so lautet der Name des Experimentes und des Glashauses in der Wüste von Arizona.
Ein Ölmilliardär will hier eine Miniversion der Erde nachbauen, um zu beweisen, dass wir damit auch auf anderen Planeten leben können. Das Experiment dauert genau zwei Jahre und 20 Minuten, dann ist es gescheitert.

WIND ALS SCHLÜSSELELEMENT

Ein Problem sind u.a. die Bäume. Erreichen sie im Glashaus eine bestimmte Höhe, knicken sie einfach um. Forscher rätseln, warum die Bäume so wenig widerstandsfähig sind. Und erkennen schließlich die entscheidende Ursache: Es fehlt Wind.
Die Forscher hatten alles genau geplant, um eine zweite Erde zu erschaffen. Aber ein entscheidendes Schlüsselelement hatten sie vergessen: den Wind.
Ein Forscher erklärte später: „Das Fehlen von Wind führte dazu, dass die Bäume ein viel weicheres Holz hatten, als es diese Art in der Natur normalerweise hätte. Sie wuchsen schneller als in der freien Natur, aber auf lange Sicht schadeten sie sich dadurch[1]". Wind ist notwendig, um starke Bäume zu schaffen!

[1] https://mikekim.com/stay-out-of-the-bubble-biosphere-2-2/

Ein Baum ohne Wind ist nicht resilient. Nicht widerstandsfähig. Ohne Wind sind wir „Weicheier". Ohne stürmische Zeiten bekommen wir keine Stärke. Ohne Stürme wissen wir gar nicht, wie widerstandsfähig wir sind.
Resilienz ist das Zauberwort, das spätestens seit der Pandemie Krise in aller Munde ist.
Was aber verbirgt sich genau dahinter? Sind es ausschließlich die tiefen Wurzeln, die mich widerstandsfähig machen? Was brauche ich, um Krisen in meinem Leben begegnen zu können? Und was, wenn die Voraussetzungen in meinem Leben schlecht sind? Kann ich dann Resilienz auch noch später lernen? Und last but not least: Hat die Bibel dazu etwas zu sagen?

SEHNSUCHT NACH SICHERHEIT

Niemand erlebt gerne Veränderungen.
Wir Menschen besitzen einen eingebauten Sensor, der uns zunächst vor Veränderungen warnt. Wir wollen Sicherheit. Wiederholungen bringen Gewohnheit und Gewohnheit gibt Sicherheit. Neun Monate waren wir sicher im Bauch unserer Mutter. Leben im Wasser, versorgt durch die Nabelschnur, umgeben von gewohnten Geräuschen, die uns Sicherheit vermittelten. Und plötzlich war alles anders. Was für unsere Eltern längst klar war – das Kind muss das Licht der Welt erblicken – entpuppte sich für uns als komplette Unsicherheit, Todesangst und Risiko. Das gewohnte Leben schwamm uns buchstäblich davon, als die Fruchtblase platzte. Der Ort der Geborgenheit wurde durch regelmäßige Muskelkontraktionen immer enger. Der Weg hinaus ins echte Leben war schmerzhaft. Unser Herz schlug uns bis zum Hals. Wir alle haben diese Situation erlebt und durchlebt (übrigens auch alle Kaiserschnitt Kinder!)

Ich erinnere mich, wie ich als Krankenpflegeschülerin auf der Neugeborenen-Station arbeitete und die kleinen Babys baden durfte. Immer mit der Angst: Hoffentlich bin ich nicht zu grob und tue dem Kind weh. Eine resolute, ältere Kinderkrankenschwester schaute mir über die Schulter und meinte schließlich: „Du kannst ruhig kräftig zulangen. Das Kind hat immerhin eine Geburt überstanden."
Damals setzte sich der Gedanke in mir fest: Egal, was du in deiner Kindheit, in der Schule

©: PublicDomainPictures/Pixabay

oder im Job gesagt bekommst: Du bist stärker, als du denkst! Du hast eine Geburt überstanden. Unser Leben als Baby und Kind besteht fast ausschließlich aus Veränderungen. Wir lernen sitzen, laufen, sprechen. Können endlich alleine essen, werden unabhängig, lernen „Nein" zu sagen. Das Leben als Kind ist geprägt von Neuem, Abenteuer. Und doch verlernen die meisten Erwachsenen, nach Neuem und nach Veränderung Ausschau zu halten.
Irgendwann soll es DER Job sein bis zur Rente, DAS Eigenheim, in dem wir bis zum Tod wohnen wollen und DIE Beziehungen, die ein Leben lang halten sollen. Aber irgendwie kommt immer das Leben dazwischen: Die Krise, Menschen, Umstände, das Virus ...

Die meisten Menschen wollen lieber in ihrer windgeschützten Biosphäre leben. Gerade wir Menschen in Westeuropa haben uns das Leben so eingerichtet, dass Gewohnheit und Komfort zu den zentralen Errungenschaften unseres Lebens gehören. Leben heißt glücklich sein, reich und wohlhabend, gesegnet mit guten Beziehungen, Urlaub am Meer.
Also verwenden wir viel Energie darauf, in der Komfortzone unseres selbsterschaffenen Lebens zu bleiben. Wir hoffen und beten, dass die Stürme des Lebens einen großen Bogen um uns machen. Aber es sind gerade die unbequemen Dinge, die Stürme und Grenzsituationen, die uns wirklich voranbringen.

DAS RESILIENZ-KONZEPT

Stürme, Widerstände und Probleme sind das, was uns herausfordert, wachsen lässt und uns neue Sichtweisen und Fähigkeiten beschert. Windstille hingegen ist langweilig, weil dann vieles in uns unentdeckt bleibt.

Das Wort *Resilienz* kommt aus dem Lateinischen und bedeutet 'zurückspringen'. So wie ein Baum im Sturm maximal gebogen wird, aber nach dem Sturm wieder in seine Ausgangsposition zurückkehrt.

Das Resilienz-Konzept wurde aufgrund einer Langzeitstudie von Emmy Werner, einer amerikanischen Entwicklungspsychologin, entwickelt. Sie beobachtete und analysierte rund 700 Hawaiianer/innen, die 1955 geboren wurden, von Kindheit an über 40 Jahre hinweg. Dabei interessierte sie sich vor allem dafür, wie Menschen, die in schwierigen, zum Beispiel von Armut und Gewalt geprägten Lebensumständen aufwuchsen, dennoch eine gute psychische Widerstandsfähigkeit entwickeln können.

Aufgrund dieser Studie konnten sogenannte Schlüsselfaktoren definiert werden, die entscheiden, ob Menschen resilient sind und somit Krisen verkraften oder gar noch gestärkt aus solchen Situationen hervorgehen.

Wir haben uns entschieden, die Schlüsselfaktoren der Resilienz nicht in der Weise zu entfalten, wie es die allgemeine Resilienz-Literatur tut, sondern in diesem Artikel die Schlüsselfaktoren anhand des Lebens von Jesus aufzuzeigen.

SPURENSUCHE IM LEBEN JESU

Bereits kurz nach seiner Geburt stürmen Soldaten im Auftrag von Herodes dem Großen nach Bethlehem. Der Befehl lautet: „Sucht das Kind und bringt es um!" (Mt 2,13) Nachdem die Soldaten Jesus nicht aufspüren können, lässt Herodes seinem Zorn freien Lauf. Er befiehlt, in Bethlehem und der umliegenden Gegend alle zweijährigen Kinder und darunter zu töten (Mt 2,16).
In Todesgefahr und auf der Flucht! – Wie sollte ein Kind hier Resilienz entwickeln anstelle von Angst, Panik und Traumatisierung?

Unter der Obhut fürsorgender Eltern wächst Jesus heran, bis er eines Tages Johannes den Täufer dabei erlebt, wie dieser am Jordan Menschen tauft. Jesus entscheidet sich, sich auch von diesem Johannes taufen zu lassen. „Und als Jesus getauft war, stieg er alsbald herauf aus dem Wasser. Und siehe, da tat sich ihm der Himmel auf, und er sah den Geist Gottes wie eine Taube herabfahren und über sich kommen. Und siehe, eine Stimme vom Himmel herab sprach: Dies ist mein lieber Sohn, an dem ich Wohlgefallen habe." (Mt 3,16-17)

Was für eine Kraft, was für eine Identität, was für ein Potential an Widerstandsfähigkeit liegt in diesen Worten! „Du bist mein geliebter Sohn!", daran wird sich zu keinem Zeitpunkt etwas ändern. Das steht zweifellos und unverrückbar fest. Und bereits kurz darauf bläst Jesus ein teuflischer Wind um die Ohren – ein Wind, der sich zum Orkan entwickelt. Mitten in der Wüste – nach 40 Fastentagen – versucht ihn der Teufel mit aller List in eine Falle zu locken.

„Der Versucher trat zu ihm und sprach: Bist du Gottes Sohn?" (Mt 4,3) – …doch Jesus widersteht! Im Griechischen steht hier das Verb *anthistemi* (anti = gegen; histemi = stehen). Jesus widersteht mit aller Entschlossenheit. Selbst durch die „fromme Masche" des Teufels lässt er sich nicht beeindrucken und in seiner Identität infrage stellen.

Übrigens, die einzigen beiden Stellen, an denen in der Bibel von „widerstehen" die Rede ist, sind in Verbindung mit dem Teufel:

- „**Widersteht** dem Teufel, so flieht er von euch." (Jak 4,7)
- „Seid nüchtern und wacht; denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge. Dem **widersteht**, fest im Glauben,…" (1. Petr 5,8-9)

Der Teufel reißt einzelne Bibelstellen aus dem Zusammenhang und versucht damit, Jesus aufs Glatteis zu führen. Deshalb ist es für uns Christen wichtig, dass wir so bibelfest sind, dass wir die Zusammenhänge – den sogenannten Kontext – der jeweiligen Bibelverse kennen.

FAKTOR 1: OPTIMISMUS BZW. DANKBARKEIT

Schauen wir uns nun den ersten Schlüsselfaktor der Resilienz im Leben von Jesus an, nämlich **Optimismus**. – Unter Optimismus versteht man eine zuversichtliche und lebensbejahende, durch positive Erwartung bestimmte Grundhaltung angesichts einer Sache hinsichtlich der Zukunft.

In der Resilienz-Literatur werden **Optimismus** und **Dankbarkeit** äquivalent verwendet. Bereits König David ruft in Psalm 103 dazu auf, sich dankbar an das Gute zu erinnern, das Gott getan hat: „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat." (Ps 103,2) Und ebenso hebt derselbe David hervor, dass Gott imstande ist, jeglichen Mangel zu stillen: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln." (Ps 23,1)

Ganz egal, welche „Mangelerscheinung" du gerade empfindest, Gott kann diesem Mangel abhelfen. Wenn das kein Grund für **Optimismus** und **Dankbarkeit** ist!

Werfen wir den Scheinwerferkegel auf folgende Geschichte, die in der Bibel mit „Die Speisung der 5.000" (Joh 6,1-15) überschrieben ist. Diese Geschichte spielt sich ganz in der Nähe der Stadt Bethsaida ab, in „Fischhausen". Mit nur fünf Broten und zwei Fischen speist Jesus eine Menschenmenge, die mehr als 5.000 Personen umfasst.

Die Jünger wenden sich mit ihren leeren Händen und Taschen an Jesus. „Jesus aber nahm die Brote, **dankte** und gab sie denen, die sich gelagert hatten; desgleichen auch von den Fischen, so viel sie wollten (Joh 6,11)." – Jesus bleibt nicht bei dem begrenzten Wenigen stehen, sondern zieht alle Register. Im Wissen, dass Gott jeglichem Mangel abhelfen kann, geht er „in die Vollen". Und das sogar überfließend, „so viel sie wollten (Joh 6,11)."

Und als alle satt waren, waren sogar noch Brot und Fisch übrig. „…sprach Jesus zu seinen Jüngern: Sammelt die übrigen Brocken, damit nichts umkommt (Joh 6,12)."
Wenn das kein Grund zur **Dankbarkeit** ist.

Ganz praktisch:
Nimm Gottes Verheißungen und sprich sie laut aus, über deiner persönlichen Situation oder auch über dem Leben anderer Menschen.

FAKTOR 2: AKZEPTANZ

Ein weiterer Resilienzfaktor heißt: **Akzeptanz**. Wenn wir zum Thema „Resilienz" referieren, kommt an dieser Stelle meistens die Bemerkung der Teilnehmer: „Heißt das, dass wir Christen zu allem „Ja!" und „Amen!" sagen sollen?"

Nein, das bedeutet es natürlich nicht. – Ein sehr bekanntes Gebet des amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr bringt es treffend auf den Punkt:
„Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Richten wir unseren Blick wieder auf Jesus und das Johannesevangelium. Als einer seiner besten Freunde überraschend stirbt, ist Jesus gar nicht weit von dessen Zuhause entfernt. Lazarus und seine beiden Schwestern Maria und Martha lebten in Bethanien, in „Krankenhausen". Noch während Lazarus sterbenskrank zuhause liegt, erfährt Jesus davon. Nach menschlichem Ermessen hätte er Lazarus noch lebend antreffen können, wenn er sich gleich auf den Weg gemacht hätte. Doch „als er (Jesus) nun hörte, dass er (Lazarus) krank war, blieb er noch zwei Tage an dem Ort, wo er war (Joh 11,6)." – Jesus stand so eng mit seinem himmlischen Vater in Verbindung, dass er genau wusste, was wann zu tun war. Im Vertrauen auf ihn machte er sich nicht gleich auf den Weg nach Bethanien, sondern akzeptierte, dass seine Zeit noch nicht gekommen war.

Als dieser ihm dann nach zwei Tagen „grünes Licht" gibt, macht er sich schnurstracks auf den Weg zu Lazarus und seinen beiden Schwestern. Am Ende dieser bewegenden Geschichte wird dann von der ersten Totenauferweckung zu berichten sein, die es im Neuen Testament gibt.

„Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich **nicht ändern** kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich **ändern** kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Als Christen müssen wir nicht in blinden Aktivismus verfallen, sondern können darauf vertrauen, wie es Jesus – ebenfalls im Johannesevangelium – seinen Jüngern verheißt: „Meine Schafe hören meine Stimme…" (Joh 10,27). – Ich werde euch sagen, was wann zu tun und was wann zu lassen sein wird!

©: Aaron Cabrera/Pixabay

FAKTOR 3: VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Immer wieder hört oder liest man von Menschen, die sagen: „Ich übernehme Verantwortung…", sich dabei aber wegducken, abhauen oder zurücktreten. – Letztendlich bleiben sie eine **Antwort** schuldig.
Wieder im Johannesevangelium – bereits im ersten Vers – ist von Jesus als dem **Wort** die Rede: „Im Anfang war das Wort… (Joh 1,1)."
Echte Verantwortung kann ich als Mensch nur dann übernehmen, wenn ich mein Leben an Gott und sein Wort binde. So schreibt David in Psalm 119: „Dein **Wort** ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Weg." (Vers 105) – Wer sein Leben nicht an Gottes Wort und an Jesus, das „fleischgewordene Wort Gottes" bindet, tappt im Nebel, bleibt im Dunkeln. Und das, selbst wenn er meint, klar und deutlich zu sehen.

Machen wir dazu einen kleinen Exkurs:
„Da ward eine so dicke Finsternis in ganz Ägyptenland drei Tage lang, dass niemand den anderen sehen konnte von dem Ort, wo er gerade war, drei Tage lang. Aber bei allen Israeliten war es licht in ihren Wohnungen."
(2. Mose 10,22-23)
Licht, Klarheit, Durchblick gibt es nur an einem Ort, nämlich in der Nähe Gottes. Die Ägypter tappten nicht nur im dichten Nebel, sondern saßen im Stockdunkeln fest. Sie konnten sich nicht von dem Platz, an dem sie gerade waren, erheben, um sich nicht in Gefahr zu bringen. Es herrschte pechschwarze Nacht. Es war zappenduster. Keiner hatte mehr einen Plan oder wusste, wo es langgehen könnte. Was hätten sie wohl um das schwache Licht einer kleinen Kerze gegeben, nur um ein Fünkchen Hoffnung entzünden zu können?
Was für ein Hoffnungsstrahl hingegen, als Jesus spricht: „Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben (Joh 8,12)." – Wer Jesus kennt, dem droht keine Finsternis mehr. Das Licht Jesu wird ihn keinen Augenblick mehr verlassen. In der Offenbarung des Johannes lesen wir: „Und die Stadt bedarf keiner Sonne noch des Mondes, dass sie ihr scheinen; denn die Herrlichkeit Gottes erleuchtet sie, und ihre Leuchte ist (Christus) das Lamm (Off 21,23)."

Kehren wir wieder zum Johannesevangelium zurück:
Noch während Jesus am Kreuz hängt, nimmt er seine **Verantwortung** als ältester Sohn von Maria wahr. Er richtet dabei folgende Worte an Johannes: „Siehe, das ist deine Mutter! Und von der Stunde an nahm sie der Jünger (Johannes) zu sich (Joh 19,27)."

FAKTOR 4: BEZIEHUNGEN

Ein weiterer Resilienz-Faktor lautet: „Enge Bindungen". Damit sind **tragfähige Beziehungen** gemeint. Auch das sehen wir in der Passionsgeschichte auf eindrückliche Art und Weise. Dass Jesus seine Mutter seinem Jünger Johannes noch unter dem Kreuz anbefehlen kann, geht nur dadurch, dass er zu Johannes eine enge und vertrauensvolle Beziehung gepflegt hat.

Diese Szene ist das letzte Handeln Jesu – vor seinem Tod am Kreuz – das auf verantwortlichen Umgang in einer zwischenmenschlichen Beziehung hinweist:
„Danach, als Jesus wusste, dass schon **alles vollbracht** war, spricht er, damit die Schrift erfüllt würde: Mich dürstet." (Joh 19,28)

FAKTOR 5: LÖSUNGSORIENTIERTE ZIELE

An der Passionsgeschichte wird ein weiterer Resilienz-Faktor deutlich, nämlich **„Lösungsorientierte Ziele"**. Wir Menschen empfinden uns oftmals als außerordentlich schlau, wenn wir lösungsorientiert denken und handeln. Dabei hat Gott uns doch nach seinem Ebenbild erschaffen. Und er ist DIE pure Lösungsorientiertheit.

Jesus wurde von Gott, dem Vater, in diese Welt gesandt mit einem einzigen Ziel – unsere **ER-Lösung. – Du brauchst einen Erlöser!**

Mit folgendem Vers aus dem Johannesevangelium lässt sich der Kern der biblischen Botschaft zusammenfassen:
„Denn so sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn gab, damit alle, die an ihn glauben, nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben." (Joh 3,16)
Dieser Vers lässt uns tief in Gottes Vaterherz blicken. In ein Herz voll Liebe, denn:
„Gott ist die Liebe…" (1. Joh 4,16).

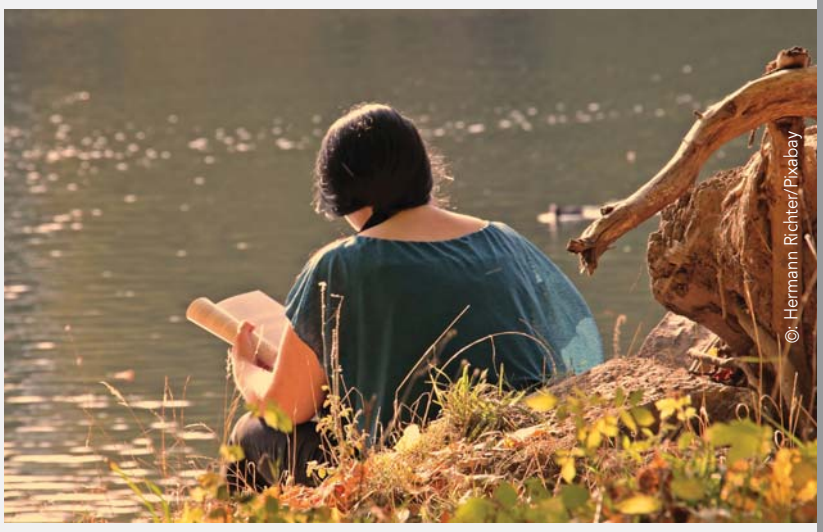
Egal, wo wir die Bibel aufschlagen und darin zu lesen beginnen, spannen sich diese vier Worte wie ein großer Bogen auf: **„Gott ist die Liebe!"**

Wir werden die Bibel – je nach Prägung – mit neuen Augen zu lesen beginnen und ein „Aha!"-Erlebnis nach dem anderen haben. Paulus findet dafür folgende Worte:

„So gibt es nun keine Verdammnis für die, die ***in Christus Jesus*** sind. Denn das Gesetz des Geistes, der lebendig macht in Christus Jesus, hat dich frei gemacht von dem Gesetz der Sünde und des Todes. Denn was dem Gesetz unmöglich war, weil es durch das Fleisch geschwächt war, das tat Gott: Er sandte seinen Sohn… (Rö 8,1-3)".

„Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der **Liebe Gottes**, die ***in Christus Jesus*** ist, unserem Herrn." (Rö 8,38-39)

Bereits vor dem ersten Atemzug Jesu verfolgte Gott, der Vater, genau dieses Ziel: unsere ER-Lösung. – Denn der Engel des Herrn erschien dem Josef im Traum und sprach: „Josef, du Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria, deine Frau, zu dir zu nehmen; denn was sie empfangen hat, das ist von dem heiligen Geist. Und sie wird einen Sohn gebären, dem sollst du den Namen Jesus geben, **denn er wird sein Volk retten von ihren Sünden.**" (Mt 1,20-21)



Bei allem, was Jesus fühlte, dachte und tat, leitete ihn sein Auftrag, die Menschheit zu erlösen. Wohl deshalb zog Jesus sich immer wieder in die Stille zurück, um sich wieder neu auf seinen Auftrag zu konzentrieren und zu fokussieren.

In unserer Jugendzeit gab es einen christlichen Song von Hans Werner Scharnowski, den wir nicht oft genug singen konnten: *„Lass mir das Ziel vor Augen bleiben, zu dem du mich berufen hast."* – Wir wollen uns von den Sorgen des Alltags, den Problemen, Herausforderungen des Lebens nicht vernebeln und den Blick auf Jesus rauben lassen. Auch globale Erschütterungen brauchen uns nicht zu überraschen, denn die Bibel spricht davon, dass das passieren wird. Jesus sagt dazu: „Wenn aber dieses anfängt zu geschehen, dann seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure **ER-Lösung** naht (Lk 21,28)". – … weil sich unser **ER-Löser** naht!

Es ist nicht unsere Aufgabe, zu diskutieren, zu lamentieren, zu spekulieren oder gar zu resignieren. Unsere Aufgabe ist es, auf Jesus zu sehen!

FAKTOR 6: POSITIVE ZUKUNFTSPLANUNG

So sind wir beim Resilienz-Faktor **„Positive Zukunftsplanung“** angekommen. Bereits im Alten Testament verspricht Gott seinen Leuten: „Ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe **Zukunft und Hoffnung**.“ (Jer 29,11)

Wenn der **Gott der Liebe** uns **Zukunft** und **Hoffnung** verspricht, was kann dann unser Leben noch ernsthaft erschüttern?
„Es ist vollbracht.“

Und damit kommen wir zum Finale, denn alle Resilienz-Faktoren menschlicher Studien und Erkenntnisse greifen letztendlich zu kurz. Es gibt Erschütterungen im Leben, die so an unserem Fundament rütteln, dass „Positives Denken“ nicht mehr hilft. Dass eigene Anstrengungen um mehr Optimismus nicht mehr weiterhelfen.

Stefan & Cornelia Schmid,
Gechingen
www.schmid-coaching.de
Um das Thema „Resilienz“ vertiefen zu können, bieten wir regelmäßige Seminare an, auch im Wörnersberger Anker.
Nähere Infos und Termine finden Sie hier:
https://www.schmid-coaching.de/unsere-termine/

Dass selbst die engsten Freunde mit ihrem „Latein“ am Ende sind.

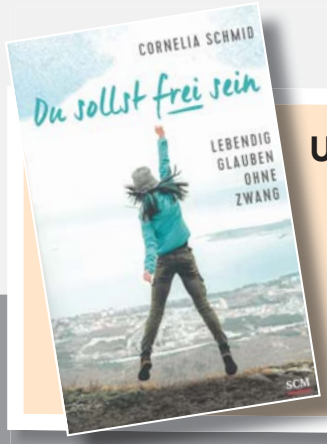
Es ist gut, wenn wir Christen uns immer wieder neu darauf besinnen, dass **Christus in uns** lebt. Das macht den Unterschied! – **ER** macht den Unterschied!

Deshalb: Die tiefsten Wurzeln für Widerstandsfähigkeit, das stabilste Fundament ist **Christus in dir!**

Deshalb sind seine letzten Worte am Kreuz so entscheidend: **„Es ist vollbracht!“** (Joh 19,30) Als Ehepaar feiern wir regelmäßig das Abendmahl miteinander. Gemeinsam erinnern wir uns daran, dass „Jesus bereits alles **vollbracht** hat!“ und dass er wiederkommen wird:

„Denn sooft ihr von diesem Brot esst und aus diesem Kelch trinkt, verkündigt ihr den Tod des Herrn, bis er **kommt**.“ (1.Kor 11,26)

„Es ist vollbracht!“ – Als Christen können wir inmitten der Herausforderungen – der persönlichen wie der globalen – gelassen und zuversichtlich sein. Der Wind, der uns ins Gesicht bläst, wird uns stark machen und uns tiefer gründen in Christus.



UNSER BUCHTIPP

„Resilienz und Freiheit gehören untrennbar zusammen. In ihrem Buch nimmt Cornelia Schmid den Leser mit auf die Suche nach echter Freiheit. Als Pastorenfrau erlebt sie hautnah den Gemeindealltag zwischen Lust und Frust, Anpassung und Erwartungen.Gott dienen in der Zwangsjacke? Neben dem persönlichen Erleben wird hier biblische Geschichte lebendig und ein Gott, der sich nach uns Menschen sehnt. Dieses Buch macht Lust, sich nochmals ganz neu mit dem Neuen Bund zu beschäftigen und die Weite und Freiheit des Christseins ganz neu zu genießen.“

Achtsamkeit

©: Conny Köhl

Achtsamkeit, so lautet die Definition, ist die bewusste Wahrnehmung des aktuellen Moments mit allen Sinnen, Gedanken und Emotionen. Wenn wir achtsam sind, sind wir präsent. Ganz und gar hier, in diesem Moment.

Haben Sie schon einmal ausprobiert, wie lange Sie es schaffen, im Hier und Jetzt zu sein, ganz gegenwärtig? Wahrscheinlich werden Sie merken, dass wir nur selten ganz bei dem sind, was wir gerade tun. Beim Zugfahren lesen wir Zeitung, beim Autofahren hören wir die Nachrichten und beim Gespräch mit einer anderen Person sind wir, bevor der andere zu Ende geredet hat, mit unseren Gedanken schon bei der Antwort.
Eine kleine Geschichte, die in ganz unterschiedlichen Religionen und Kulturen beheimatet ist, macht dieses Phänomen deutlich:

Ein ganz auf das innere Leben ausgerichteter Mönch wurde gefragt, warum er trotz seiner vielen Aufgaben immer so gesammelt sein könne: „Wie gestaltest du denn dein Leben, dass du so bist, wie du bist, so gelassen und so in dir ruhend?"
Der Mönch sprach: „Wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich; wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich schlafe, dann schlafe ich; wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich trinke, dann trinke ich; wenn ich schweige, dann schweige ich; wenn ich schaue, dann schaue ich; wenn ich lese, dann lese ich; wenn ich arbeite, dann arbeite ich; wenn ich bete, dann bete ich…"
Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort: „Das tun wir doch auch. Aber was machst du noch, was ist das Geheimnis deines Menschseins?"
Der Mönch aber sprach zu ihnen: „Nein, eben das tut ihr nicht: Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon; wenn ihr geht, seid ihr schon angekommen; wenn ihr sitzt, dann strebt ihr schon weiter; wenn ihr schlaft, dann seid ihr schon beim

Erwachen; wenn ihr esst, dann seid ihr schon fertig; wenn ihr trinkt, dann kostet ihr nicht genug; wenn ihr sprecht, dann antwortet ihr schon auf Einwände; wenn ihr schweigt; dann seid ihr nicht gesammelt genug; wenn ihr schaut, dann vergleicht ihr alles mit allem; wenn ihr hört, überlegt ihr euch schon wieder Fragen; wenn ihr lest, wollt ihr andauernd wissen; wenn ihr arbeitet, dann sorgt ihr euch ängstlich; wenn ihr betet, dann seid ihr von Gott weit weg…"

EINS MIT DEM ERLEBEN SEIN

Je schneller unsere Welt wird, desto wichtiger kann es sein, sich in der unmittelbaren Gegenwart zu verankern.
Hin und wieder geschieht es, dass wir mit unserer Aufmerksamkeit und unseren Sinnen ganz bei einer Sache sind. Dann übersteigen wir den analytischen Verstand und sind „Eins" mit unserem Erleben. Diese völlige Einheit mit dem Außen und Innen erlebe ich persönlich immer wieder in der Natur beim Fotografieren. Da entsteht eine beruhigende und stabilisierende Offenheit.

Der Theologe und Fotograf Wilfried Humann schreibt in einem Artikel über das Thema Achtsamkeit:
„Fotografie ist die Konzentration auf den Augenblick, auf das Gegenwärtige, auf den Moment. Jedes Bild ist eine Momentaufnahme. Nichts anderes will die Achtsamkeit. Sie lässt uns den Moment, den Augenblick stärker erleben, das wahrnehmen, was ist. Sie trägt zur Entschleunigung in unserer hektischen Welt bei. Sie dient der Regeneration und Stresstoleranz.
Fotografieren in Achtsamkeit kann uns helfen, zur Ruhe zu kommen und unseren fotografischen Blickwinkel zu erweitern. Die Fotografie wird zu einer Erfahrung des Sehens."

So verhält es sich oft, wenn wir uns mit Dingen beschäftigen, die uns Freude bereiten. Egal ob wir uns in ein Buch versenken, etwas malen oder unsere Aufmerksamkeit ganz dem widmen, was wir mit Leidenschaft tun.

WERDEN WIE DIE KINDER

Als ich mich mit dem Thema Achtsamkeit näher beschäftigte, kam mir zuerst ein Satz aus der Bibel in den Sinn: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder…".
Wilfried Humanns Abhandlung greift auch diesen Aspekt der Achtsamkeit auf:

„WENN IHR NICHT WERDET WIE DIE KINDER...
...heißt es schon in der Bibel. Genau das gilt auch in der Achtsamkeit. Ein wichtiges Prinzip ist der Anfänger-Geist.
Es erinnert mich an das Vorgehen kleiner Kinder. Sie zeigen oft viel Geduld. Mein Enkel malt mit großer Ausdauer Feuerwehrautos und schneidet sie fein säuberlich aus. Er lässt sich dabei kaum stören, ist fast nicht ansprechbar und voll konzentriert. Auch zeigen Kinder immer wieder großes Vertrauen. Sie springen aus für sie großer Höhe. Sie lassen los und vertrauen darauf, dass sie aufgefangen werden. Sie sind vollkommen unbefangen und sie werten (noch) nicht. Wertmaßstäbe lernen sie erst im Laufe der Zeit von uns Erwachsenen. Für Kinder ist alles neu.

Sie entdecken die Welt, sie erobern sie sich. Wir müssen all das wieder ganz neu lernen, neu für uns entdecken. Das ist genau das, was man in der Achtsamkeit als „Anfänger-Geist" bezeichnet. Voll und ganz DA sein. Im gegenwärtigen Augenblick. Keine Gedanken an Vergangenheit und Zukunft verschwenden.
Kleine Kinder können uns diesen Anfänger-Geist zeigen. Sie sind im Hier und Jetzt. Auf einem großen Volksfest habe ich vor einigen Jahren an einem Schaustellerwagen den folgenden Spruch gelesen: „Lasset die Kinder fröhlich spielen, bevor sie den Ernst des Lebens spüren."
Uns hat der Ernst des Lebens leider längst eingeholt. Es fällt uns schwer, die Gegenwart so zu akzeptieren, wie sie ist. Nicht zu bewerten, ob sie gut oder schlecht ist. Loslassen können. Vieles hinter sich lassen. Anfangen und Geduld zeigen. Das braucht sehr viel Übung.
Das Achtsamkeitstraining in seinen verschiedenen Varianten kann uns dabei helfen."

Beim gelb unterlegten Text, handelt es sich um eine Abhandlung des Theologen und Fotografen Wilfried Humann zum Thema Achtsamkeit.

Die Lehre von der Achtsamkeit, dem wertfreien Annehmen dessen, was ist, kann eine Befreiung sein.
Der Mystiker Franz von Sales (1567-1622) formulierte es so:
„Meine Vergangenheit kümmert mich nicht mehr, sie gehört dem göttlichen Erbarmen. Meine Zukunft kümmert mich noch nicht, sie gehört der göttlichen Vorsehung. Was mich kümmert und fordert, ist das Heute. Das aber gehört der Gnade Gottes und der Hingabe meines guten Willens."

So verbindet sich Achtsamkeit nicht nur mit einem Leben in der Gegenwart, sondern mit der Gegenwart Gottes und schenkt uns eine tiefe Herzensverbindung zum persönlichen Gott.

Conny Köhl
Anker-Mitarbeiterin

Kinder stark machen

©: Ben Kerckx/Pixabay

„Was Hänschen nicht lernt…" – wird nicht unmöglich für „Hans", dennoch deutlich schwieriger. Wollen wir Jugendliche und Erwachsene, die den Stürmen des Lebens standhalten, kommen wir nicht darum herum, so manche Stürme mit den jüngeren Kindern auszuhalten, sogar aktiv in Angriff zu nehmen.

Wir Erwachsenen wissen, es läuft nicht alles rund im Leben. Widerstandskraft, die Fähigkeit, Probleme zu lösen, ein gesundes Selbstwertgefühl – sprich: Resilienz – sind notwendig. Auch bei Kindern? Ja, denn auch sie machen schon die Erfahrung, dass nicht alles nach Wunsch läuft. Zu uns in die Kindergartengruppe kam ein Junge, ein Jahr vor der Einschulung. Er trauerte lange seinen Freunden nach. Endlich hatte er eine richtig gute Freundin gefunden. Sie waren ein lustiges, kreatives Team, das sich gut ergänzt hat. Und dann zog sie mit ihrer Familie in den Sommerferien vor der Einschulung 150km weit weg. Da war ein hohes Maß an Resilienz bei einem sechsjährigen Jungen gefragt. Außerdem stellt sich Resilienz leider nicht über Nacht ein. Resilienz mit all ihren Faktoren ist ein Entwicklungsprozess, der Unterstützung braucht, gehindert oder gefördert werden kann; auch durch die Erziehenden.

LIEBE UND WERTSCHÄTZUNG

Wichtig ist ein gut vorbereiteter Boden, in den das Bäumchen „Resilienz" im Leben eines Kindes gepflanzt werden kann. Dazu gehören die Erfahrung und das Wissen des Kindes, was es hat, nämlich ein liebevolles Umfeld, und

was es ist, ein wertgeachteter Mensch. Annahme, bedingungslose Liebe und Wertschätzung sind die Bausteine, aus denen sich diese Erfahrung zusammensetzt. All das ist Ausdruck einer gefestigten, verlässlichen Beziehung. Darauf kann Erziehung aufbauen, auch Erziehung zu Resilienz.

Zurück im Kindergarten: Einer unserer kleinen Jungs sieht, wie zwei größere Kinder ihre Bügelperlenbilder zeigen. Er setzt sich zu mir an den Tisch und nimmt sich einen Stern für ein Bügelperlenbild. „Ich will auch."-„Dann leg mal los", kommentiere ich. Er schiebt den Stern zu mir. „Ich kann nicht." Ich zucke mit den Schultern. „Das macht nichts, dann spielen wir etwas anderes." „Aber ich will!" erklärt er nachdrücklich. „Dann mach! Wenn du ein Bügelperlenbild willst, musst du es auch machen", erkläre ich. Dann werde ich von anderen Kindern gebraucht. Zwanzig Minuten später räumen wir auf und was entdecke ich? Der kleine Kerl hat tatsächlich ganz allein den halben Stern mit Bügelperlen gefüllt. Ich zeige ihm meine Begeisterung und lobe ihn. Stolz strahlt er mich an.

WAS HILFT, RESILIENZ ZU ENTWICKELN?

Was hat er trainiert, außer seine Feinmotorik? Erstaunlich viele Aspekte, die dazu helfen, Resilienz zu entwickeln. In einigen der folgenden Bereiche hat der Junge mit den Bügelperlen Erfahrungen gemacht, andere ergänze ich.

• **Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung**, indem wir die Gefühle und das Erleben des Kindes wahrnehmen und in Worte fassen. Der Junge aus dem obigen Beispiel hat schon selbst in Worte gefasst, was er wollte.

Ein kleiner Junge, der mit mir zusammen ganz feinfühlig und liebevoll ein einjähriges Mädchen eingewöhnt hat, wurde von ihr vor Begeisterung ins Gesicht gekniffen. Ich habe ihm erklärt, dass ihre Finger noch nicht geübt sind und sie erst lernen muss, wie man streichelt anstatt kratzt. Am nächsten Tag hat er mir erklärt: „Svea lernt von uns, wie man streichelt, weil wir sie streicheln".

• **Üben, sich selbst zu steuern**, das heißt, sich selbst positiv motivieren, sich überwinden, die eigenen Gefühle selbständig steuern und regulieren können. Das ist ein Langstrecken-Ziel, das sicher noch nicht mit drei Jahren erreicht wird. Voraussetzung ist, die eigenen Gefühle überhaupt wahrzunehmen.

• **Sich selbstwirksam erleben** – dazu gehört das Erleben: Ich kann etwas und zwar alleine! Zurück zu dem Jungen mit den Bügelperlen: Hätte ich ihm geholfen, wäre sein Erfolgserlebnis wesentlich kleiner gewesen. Er hätte sich nicht wirklich selbstwirksam erlebt. Durch das Lob hat er bewusst wahrgenommen, was ihm gelungen ist. Es gilt allerdings abzuwägen: Wann ist es wichtig, das Kind in seinem selbsttätigen Tun herauszufordern und wann braucht es meine Unterstützung.

• Auch **soziale Kompetenz** gehört zu den Faktoren, die Resilienz unterstützen. Beziehungen sind oft Auslöser für Situationen, in denen unsere Resilienz gefragt ist. Umso wichtiger ist es, dass wir fähig sind, auf andere Menschen angemessen zuzugehen, Beziehungen aufrecht zu erhalten, Konflikte zu lösen und Kompromisse einzugehen. Kinder brauchen auf diesem Weg unsere Unterstützung: Wie kann ich mich behaupten, was gibt es für Möglichkeiten einen Konflikt zu lösen, was sind sinnvolle Kompromisse – und der Zuspruch: Ich traue dir das zu!

• Damit sind wir auch schon beim nächsten Aspekt angekommen: **Problemlösekompetenz**. Es hilft den Kindern nicht, wenn wir ihre Probleme für sie lösen, aber auch nicht, wenn wir einfach sagen, mach es selber. Wichtig ist das MIT – mit ihnen Ziele setzen, mit ihnen das Problem analysieren und überlegen, wie

©: Esther Merbt/Pixabay

es angegangen und gelöst werden kann. Wir werden staunen, wie selbständig, kreativ und entsprechend selbstbewusst die Kinder mit der Zeit in diesem Bereich werden.

• Als letzter Aspekt gehört **Stressbewältigung** als Teil der Resilienz dazu. Bei dem einen Kind kann das heißen, zwischen Mathe- und Deutsch-Hausaufgaben eine Runde auf dem Trampolin zu hüpfen. Mit einer Mutter im Kindergarten haben wir herausgefunden, wie wichtig für ihren Sohn Zeit für sich ist. So hat sie mit ihm vereinbart, dass an zwei Nachmittagen in der Woche einfach spielen zu Hause angesagt ist, anstatt Verabredungen, Sportverein,... Das hat ihm geholfen, die vielen Reize seines Alltags zu bewältigen.

Diese Erfahrungen sind wesentlich, um den Stürmen im Leben stand zu halten, sich ihnen zu stellen und so tiefe Wurzeln zu graben. Wichtig dabei ist, die Kinder mit ihren individuellen Stärken, Schwächen und Ressourcen zu beachten und das Ziel nicht aus dem Blick zu verlieren: ein Mensch, der weiß, was er hat, wer er ist, was er kann und dadurch fähig ist, das Leben zu bewältigen.

Caroline Roth
ehemalige Anker-Mitarbeiterin,
arbeitet aktuell als Erzieherin

Quelle: Unterlagen zur Fortbildung: „So werde ich groß und stark – Resilienzförderung“
Referentin:
Katja Kuttler

Eine kleine Palme

wuchs kräftig am Rande einer Oase.
Eines Tages kam ein Mann vorbei. Er sah die kleine Palme und konnte es nicht ertragen, dass sie so prächtig wuchs.
Der Mann nahm einen schweren Stein und hob ihn in die Krone der Palme. Schadenfroh lachend suchte er wieder das Weite. Die kleine Palme versuchte, den Stein abzuschütteln. Aber es gelang ihr nicht. Sie war verzweifelt. Da sie den Stein nicht aus ihrer Krone bekam, blieb ihr nichts anderes übrig, als mit ihren Wurzeln immer tiefer in die Erde vorzudringen, um besseren Halt zu finden und nicht unter der Last zusammenzubrechen.
Schließlich kam sie mit ihren Wurzeln bis zum Grundwasser und trotz der Last in der Krone wuchs sie zur kräftigsten Palme der Oase heran.
Nach mehreren Jahren kam der Mann und wollte in seiner Schadensfreude sehen, wie verkrüppelt die Palme wohl gewachsen sei, sollte es sie überhaupt noch geben. Aber er fand keinen verkrüppelten Baum.
Plötzlich bog sich die größte und kräftigste Palme der Oase zu ihm herunter und sagte: „Danke für den Stein, den du mir damals in die Krone gelegt hast. Deine Last hat mich stark gemacht!“

Afrikanisches Märchen

„Manchmal findet man keinen Zugang mehr zu den eigenen Kräften, weiß gar nicht mehr, wo sie liegen. Der erste Schritt ist entscheidend und kann für jeden anders aussehen." Luise Reddemann

Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt

Seelische Kräfte entwickeln und fördern

Buch-Tipp

Die Autorin Dr. med. Luise Reddemann ist Fachärztin für psychotherapeutische Medizin.
In diesem „kleinen" Buch schreibt sie auf, was sie im Laufe der Jahre von ihrer Arbeit mit Patienten erfahren und gelernt hat. Sie macht dem Leser Mut, den ureigenen Weg zu finden, reicht ihm die Hand und lädt dazu ein, das Positive im Leben zu entdecken, damit Leichtigkeit und Gelassenheit wieder ins Leben kommen dürfen. Frau Reddemann schreibt verständlich und klar und regt zum Nachdenken an. Ihr Stil ist feinfühlig und achtsam. Sie gibt viele Anregungen, wie wir Herausforderungen meistern können.

Das Buch ist in drei Abschnitte gegliedert:
Im ersten geht es darum, das, was ist, liebevoll anzunehmen.
Im zweiten Teil eher um grundlegende Möglichkeiten, innere Kräfte zu entwickeln und zu stärken.
Denn, Widerstandskraft kann man erwerben; genauer gesagt einüben.
Hier finden Leser/innen eine wunderbare Sammlung von Ideen und Texten, die einem die Möglichkeit geben, einmal einen anderen Stadtpunkt einzunehmen. Frau Reddemann regt mit den ressourcenorientierten Übungen an, neue Erfahrungen zu machen. Sie macht Mut und versucht, die Leser/innen an Situationen zu erinnern, in denen sie bereits Fähigkeiten bewiesen haben.
Der letzte Teil des Buches gibt konkrete Hilfestellungen für schwierige Situationen.

Sehr angesprochen hat mich ein Rat der Autorin: ***„Bitte bedenken Sie auch: Leben lernt man nicht aus Büchern. Leben lernt man dadurch, dass man lebt."***

Mein Fazit:
Weder dieses noch ein anderes Buch ändert dein Leben. Das machst du selber.
Letztendlich kommt es darauf an, den sprichwörtlich ersten Schritt zu tun.
Dazu soll dieses Buch einladen und begleiten.

Conny Köhl
Anker-Mitarbeiterin

Die Sprache meines Herzens verstehen

Es lebte einmal ein alter Graf, der hatte nur einen einzigen Sohn. Und sehr zu seinem Missfallen war dieser Sohn nicht besonders begabt. Immer wieder regte er sich über ihn auf und mehrfach war er kurz davor gewesen, ihn zu enterben. Eine Chance wollte er ihm aber noch geben. „Mein Sohn, hör mir gut zu. Ich werde dich für ein Jahr in die Lehre schicken. Falls du in diesem Jahr nichts Vernünftiges lernst, dann will ich dich nie wiedersehen."

Der Sohn schluckte, machte sich aber auf den Weg und ging für ein Jahr in die Lehre. Stolz kehrte er zurück und verkündete seinem Vater: „Vater, ich habe die Sprache der Hunde gelernt". „Die Sprache der… Hunde?" entgegnete der alte Graf unsicher. Als dieser nickte, wurde der Vater wütend und sprach: „Ich habe dich gewarnt, mein Sohn. Sprache der Hunde, was ist das für ein Unsinn! Verschwinde und wage es nicht, zurückzukommen."

So blieb dem Jüngling nichts anders übrig, als auf Wanderschaft zu gehen. Schließlich erreichte er ein fernes Land. Alles wirkte friedlich, aber dann bemerkte er die Furcht in den Gesichtern der Bewohner. Neugierig bat er um eine Audienz beim König. Dieser seufzte schwer, als er auf die Furcht angesprochen wurde. „Nun mein Junge, wilde Hunde terrorisieren mein Land. Sie sind nicht zu bändigen, fallen über jeden her, der es wagt, sich ihnen zu nähern, und greifen meine Untertanen an." Der Jüngling überlegte nicht lange. „Gib mir ein wenig Proviant und ich kümmere mich um das Problem." Und sogleich machte er sich auf den Weg zu dem alten Turm, wo die Hunde hausten.

Vorsichtig näherte er sich, doch sofort stürzten ihm die Hunde mit Jaulen und Bellen entgegen. Dann aber merkten sie, dass dieser Mensch sie verstand, und begannen ihre Geschichte zu erzählen. Sie waren durch einen mächtigen Zauber zu ihrem wilden Treiben gezwungen und erst wenn jemand den Schatz tief unten im Turm

heben würde, dürften sie aufhören. Sie erklärten dem Jüngling, was er zu tun hatte, und so war es ein Leichtes für ihn, diesen Schatz zu heben.

Da wurden die Hunde sanft wie Lämmer und der Jüngling wurde zu einem Ehrenbürger des nun befreiten Landes. Und das alles nur, weil er die Sprache der Hunde gelernt hatte. [1]

WILDE HUNDE IM HERZEN

Was hat dieses Märchen mit unserem Leben und unserer Widerstandskraft zu tun? Ich glaube, es kann uns etwas sehr Wichtiges deutlich machen. Die wilden Hunde aus dem Märchen gibt es auch in unseren Herzen. Das können z.B. unerfüllte Bedürfnisse sein, die zu Unzufriedenheit, Wut, Bitterkeit und Traurigkeit führen.

Ein Beispiel: Eigentlich läuft alles gut in meinem Leben. Es gibt keinen Grund, mich zu beschweren, und dennoch spüre ich eine nagende Unzufriedenheit. Anfangs klein und gut zu ignorieren, doch dann wird sie größer und hat Auswirkungen auf mein Leben. Und so plötzlich wie sie gekommen ist, verschwindet sie und ich kann normal weiterleben. Doch die „Hunde" haben sich lediglich schlafen gelegt und werden eines Tages erneut zuschlagen.

Diese innere Unzufriedenheit bedeutet übersetzt für mich: Du bist nicht ausgeglichen. Irgendetwas in deinem Leben ist aus dem Lot geraten. Oft weiß ich dann noch gar nicht, was. Aber wenn ich sie wahrnehme, kann ich beginnen, nachzuforschen und Dinge zu ändern. Oft fehlt mir z.B. sportliche Betätigung oder Zeit für mich.

Diese Sprache unseres Herzens, unserer Bedürfnisse zu lernen, ist nicht leicht und fordert uns heraus, uns selbst zuzuhören und hinzuspüren, was in unserem Inneren vorgeht. Manchmal ist die Antwort nicht eindeutig, manchmal braucht es einfach nur Zeit und manchmal hilft allein das Zuhören, um die Bedürfnisse zu beruhigen.

[1] Inspiriert von „Das Märchen von den drei Sprachen" der Gebrüdern Grimm

VERBORGENE SCHÄTZE

Ich denke, in jedem von uns gibt es Teile, die sich nicht verstanden fühlen, Bedürfnisse, denen wir keine Beachtung schenken, und Gefühle, die nicht am Herzen Gottes angekommen sind. Wie gehen wir damit um? Ignorieren und warten, bis sie sich wieder schlafen legen? Oder nehmen wir die Reise auf uns, ihre Sprache zu lernen? Es ist nicht leicht, aber ich glaube diese Reise führt zu so manchem Schatz in unserem Inneren.

© Almansa /pixabay

Die Sprache des Herzens zu lernen, kann uns helfen, den Widrigkeiten des Lebens zu begegnen. Denn mich selbst zu verstehen, ist die Grundlage, gut für meine wahren Bedürfnisse sorgen zu können und innere Ruhe zu fördern. Aus dieser Ruhe heraus kann ich den Herausforderungen meines Lebens mit einer ganz anderen Stärke begegnen. Selbst wenn Stürme mein Innerstes durcheinanderwirbeln und meine ungestillten Bedürfnisse anfangen zu jaulen, brauche ich keine Angst zu haben, denn ich kenne ihre Sprache und ich kann Acht geben auf mein Herz.

Diese zeitlose Weisheit war auch den Israeliten vor über 2000 Jahren bekannt:
Mehr als alles andere achte auf dein Herz, denn aus ihm entspringt die Quelle des Lebens. (Spr 4,23)

Markus Gebbe
Anker-Mitarbeiter

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Hauswirtschaftliche Aushilfskraft

als geringfügige Beschäftigung überwiegend an Wochenenden oder Teilzeit bis zu 50% möglich.

Weitere Infos
auf unserer Homepage www.ankernetz.de oder im Anker.

Dieser Ankerzeitschrift liegt unser **Terminprospekt 2022** bei.
Sollte er verloren gegangen sein, schicken wir ihn gerne nochmals zu.

Auch unsere **Ankerzeitschrift** finden Sie ab sofort online.

WIR SIND DANKBAR ...

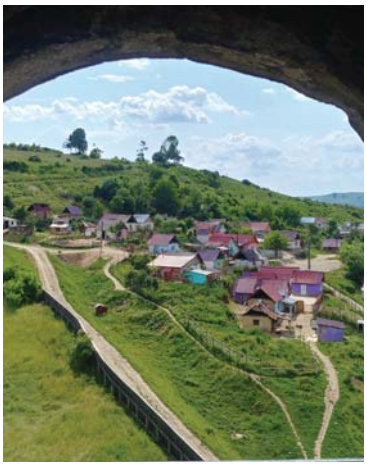
- für die großartige finanzielle Unterstützung, die wir in den letzten Monaten erfahren haben. Gott hat uns wieder neu deutlich gemacht, dass er uns mit dem versorgt, was wir benötigen.
- dass wir seit Sommer wieder unsere Angebote durchführen konnten und Gott trotz der Einschränkungen für die Teilnehmern erlebbar ist und sie beschenkt.
- für alle Unterstützung durch ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, alle Freunde, die uns mit ihren Gebeten unterstützen und tragen.
- für unser engagiertes Jahresteam, für ihre Bereitschaft, sich auf die neuen Arbeitsbereiche einzulassen, und für das geduldige Anleiten der zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
- dass wir bisher sehr wenige Corona-Erkrankungen hatten und diese mild verlaufen sind.
- für eine Mitarbeiterin von außerhalb, die uns in der Küche stundenweise unterstützt.

BITTE BETET

- dass wir die Stelle im theologischen Bereich bald besetzen können und Gott den laufenden Bewerbungsprozess führt.
- für eine weitere Unterstützung im hauswirtschaftlichen Bereich.
- um Weisheit im Umgang mit den Corona-Vorgaben und weiterhin Bewahrung vor Ansteckungen.
- um Gottes Segen für unsere Gemeinschaft und dass wir diesen auf vielfältige Weise weitergeben können.
- dass unser aktuelles Team sich weiter gut entwickeln kann und die jungen Frauen und Männer Perspektiven für ihr weiteres Leben bekommen.

Und sich genügend junge Leute für unser nächstes Jahresteam 2022/2023 bewerben.

NEUES ANGEBOT FÜR JUNGE ERWACHSENE



Ora et labora & chill – Rumänienfreizeit vom 4. - 19. Juni 2022

Auf der Suche nach einem spannenden und Horizont erweiternden Urlaub mit Gemeinschaft, Glaube und Tiefgang? Dann könnte diese Freizeit für dich interessant sein! Zum ersten Mal bieten wir jungen Erwachsenen an, innerhalb einer Gruppe für zwei Wochen nach Rumänien zu fahren.

Unser Motto: **Ora et labora & chill**, was übersetzt heißt: bete und arbeite und chille. Bisschen old school? Nein, überhaupt nicht! Wir sind überzeugt, dass die drei Schwerpunkte Geistliches, Praktisches und Erholsames ein cooles Gesamtpaket bilden und beten, dass Gott dir und uns in dieser Zeit neu begegnen wird.

Mehr dazu im beiliegenden Terminprospekt oder über QR Code:

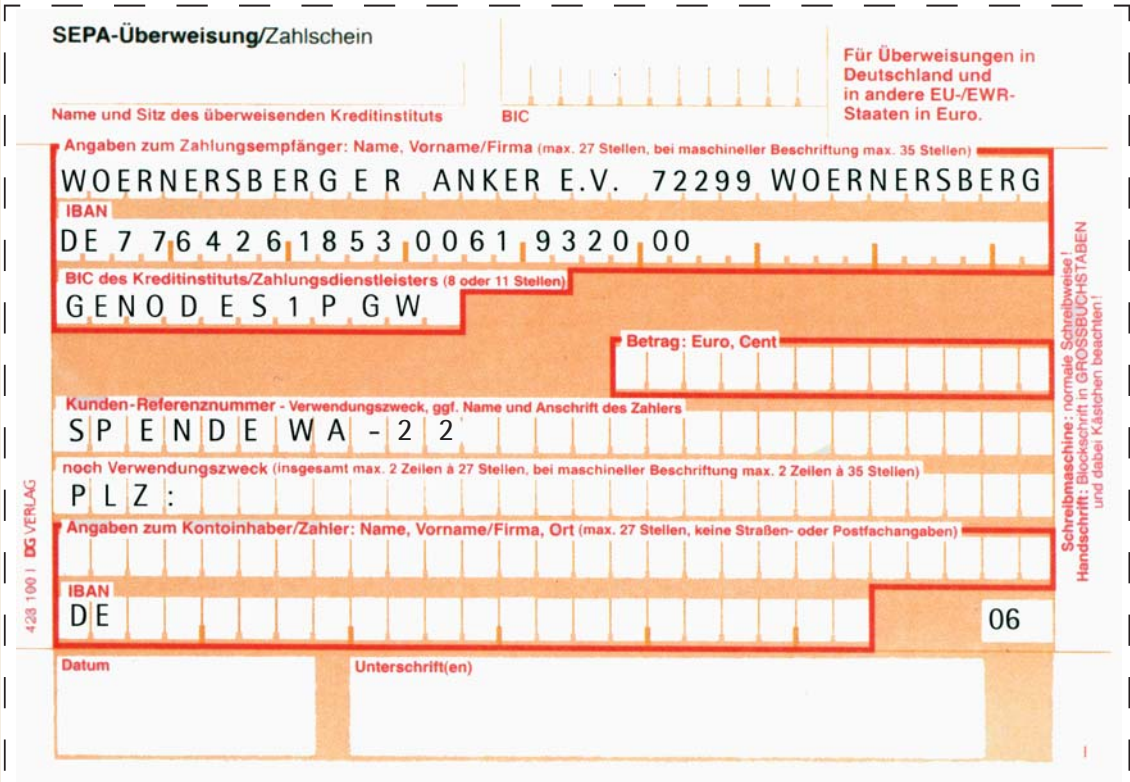
VERSCHICKT

Anfang Februar wurden unsere Spendenbescheinigungen 2021 verschickt. Sollten Sie diese nicht erhalten bzw. Fragen dazu haben, einfach im Ankerbüro anrufen. Tel.: 07453-9495-0

Ostergarten in Stuttgart - Sei dabei!

ERleben OSTERGARTEN STUTTGART 2.-18.4.2022

Hast du, Lust Teil eines überkonfessionellen Projekts zu sei, bei dem tausende Besucher mit der Ostergeschichte bekannt gemacht werden und Jesus auf besondere Art und Weise kennenlernen können?
Dann informiere dich über die vielfältigen Möglichkeiten der Mitarbeit oder lade Freunde und Bekannte zum Ostergarten Stuttgart ein!
Infos unter www.ostergarten-stuttgart.de


SEPA-Überweisung/Zahlschein

Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

WOERNERSBERGER ANKER E.V. 72299 WOERNERSBERG

IBAN

DE77 6426 1853 0061 9320 00

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

GENODES1PGW

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers

SPENDE WA-22

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

PLZ:

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

DE

06

Datum

Unterschrift(en)

Schreibmaschine: normale Schreibweise! Handschrift: Blockschrift in GROSSBUCHSTABEN und dabei Kästchen beachten!

423 100 | DG VERLAG

Herausgeber:
Wörnersberger Anker e.V.,
Christliches Lebens- und Schlungszentrum, Hauptstr. 32,
72299 Wörnersberg,
Tel.: 07453/9495-0, E-Mail: info@ankernetz.de,
Internet: www.ankernetz.de
Bankverbindung: Volksbank Nordschwarzwald,
IBAN: DE77 6426 1853 0061 9320 00,
BIC: GENODES1PGW

Wir sind Mitglied in bzw. kooperieren mit: Evang. Allianz ● ejw und CVJM Württemberg ● Netzwerk m ● Miteinander für Europa ● Diakonisches Werk in Württemberg

Redaktion:
Ursula Kohler, Bettina Schaal, Conny Köhl, Markus Gebbe, Eva Brenner

Druck:
Steeb Druckpartner,
72285 Pfalzgrafenweiler

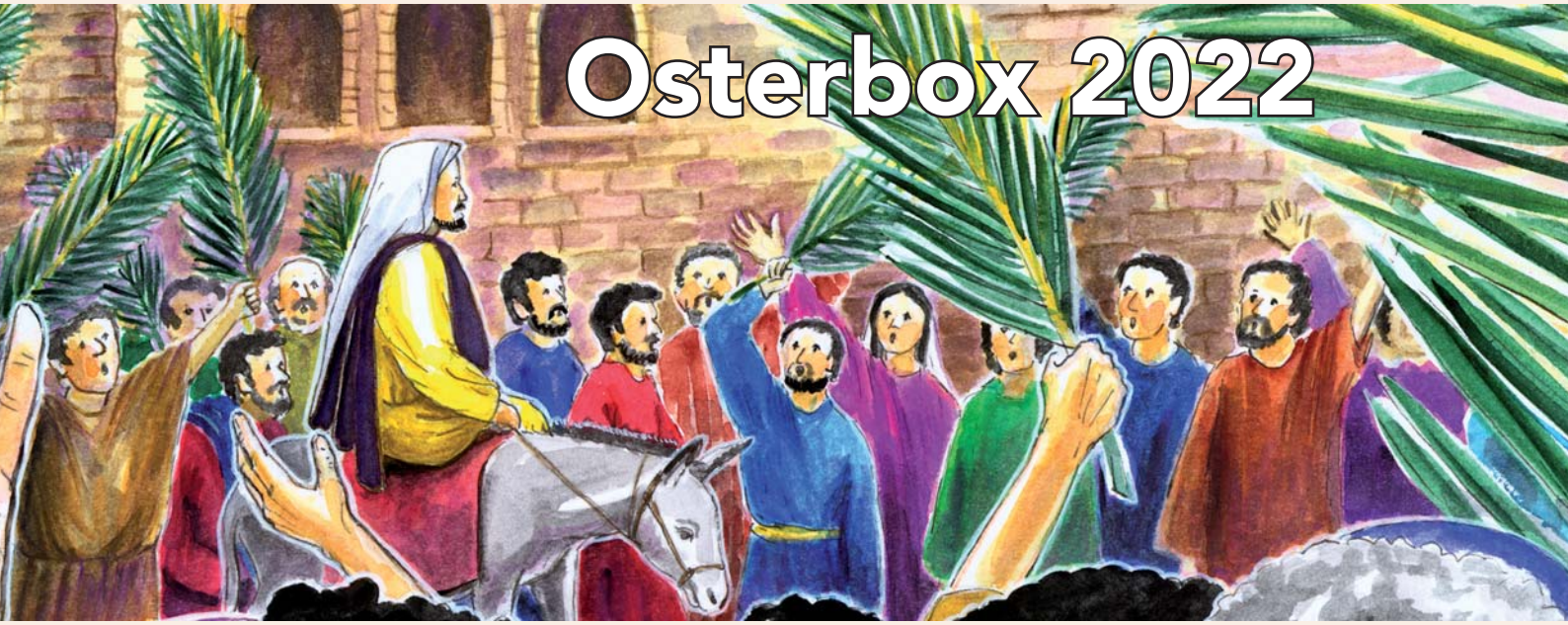
Layout:
waterproof grafikdesign, Ingo Riecker
Umsetzung: Bettina Schaal

Erscheinungsweise:
4x jährlich an alle Interessierten unserer Dienste und Angebote.
Der Zusendung kann jederzeit widersprochen werden.

Copyright: Die Beiträge und die grafischen Darstellungen unterliegen dem Urheberrecht. Nachdruck und Vervielfältigung jeglicher Art bedürfen der schriftlichen Genehmigung.

Der Wörnersberger Anker ist ein überkonfessionelles Werk, welches auf der Grundlage der Deutschen Evangelischen Allianz einem weiten Reich-Gottes-Horizont Raum geben möchte. Daher spiegeln die Beiträge externer Autorinnen und Autoren in der Ankerzeitschrift nicht immer den offiziellen Standpunkt des Wörnersberger Ankers wider. Auch innerhalb der Kerngemeinschaft, welche die Berufung des Ankers trägt, sind wir entsprechend unserer jeweiligen Prägungen nicht in allen Fragen gleicher Meinung. Wir wollen uns aber dieser Unterschiedlichkeit bewusst stellen und sie als Bereicherung und Korrektur untereinander leben.

E 10342



In Familie, Gemeinde & Kindergarten mit allen Sinnen
die Passions- und Osterzeit gemeinsam erleben!

Zielgruppe: Kinder von 4-12 Jahren in Familie, Kindergarten & Kirchengemeinde

Inhalt:

- Begleitheft DIN A4 mit über 140 Seiten pädagogisch aufbereitetem Material
- Passionsweg und Ostergarten
- Geschichten, Kreativecke zum Basteln, Backen, Singen und Spielen
- spannende Videos und weitere Überraschungen

Preis: 35,- Euro (zzgl. Versand 4,90 Euro oder Abholung in Wörnersberg)

Bestellung und weitere Infos: unter www.ankernetz.de
oder direkt über QR Code

Werbeflyer können gerne angefordert werden.

www.ankernetz.de

Wörnersberger Anker e.V.
Christliches Lebens- und
Schulungszentrum

E 10342