



anker.

3/2022

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

Emotionen



Singlefreizeit

Nach Pfingsten fanden im Anker parallel zur E-Bike-Freizeit Singletage (30-50 Jahre) statt. Neben dem leiblichen Wohl, um das sich die Hauswirtschaft beständig kümmerte, wurde durch sensiblen geistlichen Input rund um das Thema Angenommen-sein auch bestens für das seelische Wohl gesorgt. Lagerfeuer, Musik, Lobpreismalen und regionale Ausflüge – wie z.B. zum Zinsbachtal, Kniebis oder nach Nagold – festigten eine schöne Zeit. Auch Anker-Ehemalige und Tobias Lang vom AsB bereicherten das Team um Yvonne Wieland. *Tobias Pelz*

Der Anker war mit einem Infostand vertreten.



Christival 2022

Ende Mai waren wir (Miri K., Hanna, Miri R.) auf dem Christival 2022 in Erfurt. Mit 13.000 anderen Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben wir gezeltet, gesungen, gebetet, in der Bibel gelesen und vieles mehr. Das Thema war der Philipper-Brief, den wir durch unterschiedliche Programmpunkte erkunden konnten. Das Hauptprogramm fand zwar auf dem Messegelände Erfurt statt, aber es gab auch überall verteilt in Erfurt Orte, an denen man ins Gespräch kommen, Musik hören, essen, Vorträge anhören oder einfach nur entspannen konnte.

Miri Rieger



Unterwegs in Rumänien

Die Freizeit war eine sehr wertvolle und intensive Zeit miteinander. Zwei Wochen lang genossen wir Rumänien - an zwei verschiedenen Standorten. Zunächst arbeiteten wir praktisch bei dem Verein Restore mit, wo wir Ziegel transportierten, ein Vordach bauten, verputzten, isolierten uvm. Anschließend machten wir Urlaub im Vorkarpatenland und genossen die Berge, den Input und einfach unsere Gemeinschaft. #blessed #blessed

Esther Marettke



E-Bike-Tage



Ankertag



Abschlussseminar Netzwerk m

Liebe Ankerfreundinnen, liebe Ankerfreunde,

wenn ich an besonders emotionale Momente in meinem Leben denke, gehen mir sofort verschiedene Szenen durch den Kopf. Gottes sehr persönliches Reden in einer Veranstaltung, mein JA-Wort vor dem Traualtar, die Krebsdiagnose im Behandlungszimmer und vieles mehr. Manche Ereignisse sind noch sehr lebendig in meiner Erinnerung, denn je intensiver wir bestimmte Gefühle erleben, umso deutlicher bleiben sie im Gedächtnis verankert.

Doch Emotionen sind nicht nur auf besondere Momente in meinem Leben reduziert, sondern ein ständiger, grundlegender Bestandteil meines menschlichen Wesens. Das Erlebte wird Teil meiner Lebenserfahrung und mit diesem Erfahrungsschatz wächst und verändert sich auch mein emotionales Bewertungssystem. Gefühle sind das Bindeglied zwischen unserer Wahrnehmung und unserem Handeln. Sie sind der „Treibriemen“, mit dem unser Ich unseren Körper in Gang bringt. Positive Gefühle - wie z.B. Freude - sind schön, doch wir sind auch mit unangenehmen Gefühlen wie Angst und Wut konfrontiert. Es ist wichtig, auch diese Gefühle wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen.

In Epheser 4,26 lehrt Paulus: „Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen“. Er fordert nicht auf, Wut zu vermeiden oder sie zu unterdrücken, sondern mit ihr angemessen und zeitnah umzugehen. Das gilt auch für andere Emotionen, die das Potential haben, Beziehungen zu zerstören. Wenn mich Gefühle überwältigen, ist es gut, mich zuerst an Gott zu wenden. Er kennt mich und freut sich, wenn ich ehrlich mit allen meinen Emotionen zu ihm komme, selbst wenn sie sich gegen ihn richten.

Die Psalmen sind voll solcher Gebete zu Gott. Er möchte uns Frieden und Heil schenken, damit die tiefe Freude an ihm immer mehr Raum gewinnt. Der Umgang mit unseren Gefühlen ist ein lebenslanger Lernprozess, den wir mit Gottes Hilfe und viel Barmherzigkeit uns selbst gegenüber gehen dürfen.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen dieser Zeitschrift neue Erkenntnisse. Und vielleicht bekommen Sie ja Lust, an einem unserer beiden dazu passenden Seminarangebote teilzunehmen.

Mit herzlichen Grüßen von der Ankergemeinschaft

Ralf Armbruster



Ralf Armbruster

Leiter des Leitungsteams
und Geschäftsführer

**GEFÜHLE -
DIE SPRACHE
DER SEELE**
11. - 13.11.2022

**DEN INNEREN
ANTREIBERN
AUF DER SPUR**
SAMSTAG 12.11.2022

Und - was fühlst du?

Gefühle gibt es so vielfältig, dass wir sie nur erahnen können. Genauso vielfältig ist der individuelle Umgang mit ihnen. Wir fragten nach: Welches Gefühl bewegt dich wie gehst du damit um?



Dankbarkeit

Ich lebe seit über zwei Jahren mit einem Bandscheibenvorfall im Halswirbelbereich. Aber ich bin dankbar, dass ich schon längere Zeit schmerzfrei bin. - Eines meiner Kinder wurde mit einer geistigen Behinderung geboren, aber ich fühle mich nach wie vor geehrt, Mutter sein zu dürfen. Dankbarkeit pur. - Mein sehr altes Auto ließ mich oft im Stich, aber die Auswahl an Neu- und Gebrauchtwagen ist nicht gerade üppig im Moment. Bei dem Autohaus unseres Vertrauens finden wir ein Hybrid-Fahrzeug, das wir GOTT sei Dank trotz Übertreibung bezahlen können.

Auch wenn ich Schmerzen habe, Verzweiflung sich breitmachen will oder ich einfach ratlos bin, Gott ist immer meine erste Adresse zum Jammern, Fragen oder Hilfesuchen. Als sein Kind darf (und soll) ich mit allem zu ihm kommen. Als mein himmlischer Papa antwortet er mir in meine Situation, Not oder Ratlosigkeit hinein. Danke, Herr!

Anke Stahl



Einsamkeit

Einsamkeit hat verschiedene Gesichter. Einsamkeit, die mich aufsucht, wenn ich allein in meinem Wohnzimmer sitze. Einsamkeit - wenn ich mich in der Gruppe alleine fühle. Bei diesen Einsamkeitsphänomenen spricht man von *Sozialer, Emotionaler, Kollektiver Einsamkeit*.

Geistliche Hilfe in diesen Situationen ist mir die Bibel. Das Beschäftigen, auch Kreativwerden mit Losung, Tageslese, Tagebuch. Das erfüllt mich, tröstet, stärkt, ermutigt mich. Besonders hilfreich sind mir **die Psalmen**: Ich fühle mich verstanden, finde Worte, die ich in dem Moment selbst nicht finden würde. Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser – so schreit meine Seele nach DIR MEIN GOTT! Psalm 42
Dennoch bleibe ich stets bei dir, denn du hältst mich an meiner rechten Hand, du leitest mich nach deinem Rat... **Gott nahe zu sein ist mein Glück.** Psalm 73.
Sie werden zu meinem Gebet, zu meinem Hilfeschrei an Gott – **ER ist DA.**

Erika M.

Frieden



©: Roberto Nixon/unsplash

Solange ich denken kann, hat das Thema Frieden eine starke Bedeutung in meinem Leben. Für Frieden war ich bereit, einen hohen Preis zu zahlen. „Um des lieben Friedens willens“ übergab ich mich oft selbst und nahm mich in meinen Bedürfnissen und Anliegen nicht so wichtig. Oft versuchte ich, zwischen Parteien zu vermitteln, damit wenigstens der äußere Friede gewahrt blieb. Doch ich erkannte, dass es sich meist um einen Schein-Frieden handelte. Dann berührte der Gott des Friedens mein Herz. Er offenbarte mir, was sich hinter meinem Harmoniebedürfnis verbarg. Geborgen in Gottes grenzenloser Liebe konnte ich meine Angst wahrnehmen und zulassen. Ich erlebte, wie seine Vaterliebe meine Angst vertrieb und Er mir wahren Frieden schenkte. Dieser Friede bleibt meist auch dann erhalten, wenn äußerlich nicht alles im Frieden ist. Und ich erlebe immer wieder, dass sich sein Friede nach außen ausbreitet, weil ich in mir selbst friedvoll bin.

Stephan Stöhr

Angst

Was ich früher nie kannte und mich plötzlich total störte, war eine innere Angst in mir, die nicht mit normaler Logik erklärt werden konnte. Nach längerer Isolation aufgrund von Corona - kein direkter Kundenverkehr mehr - spürte ich auf einmal in mir Angst aufsteigen vor allen Herausforderungen, die auf mich zukamen. Das war mir fremd und ich spürte, wie es mich quälte. Immer mehr zog ich mich zurück und ging Terminen, die ich außerhalb meiner Wohnung hatte, aus dem Weg. Emotional war ich sehr belastet und bewegte die Geschichte auch immer wieder im Gebet vor meinem Herrn und Gott. Aber die Angst blieb. Dann sprach ich mit guten Freunden darüber und versuchte, mir diese Ängste logisch zu erklären, aber das ging nicht. Dabei muss ich sagen, dass ich nicht gerade unbedarft bin, wenn es um Seelsorge oder christliche Beratung geht. Ich sagte mir, dass es sicherlich an meinem Alter liegen würde (72 Jahre)

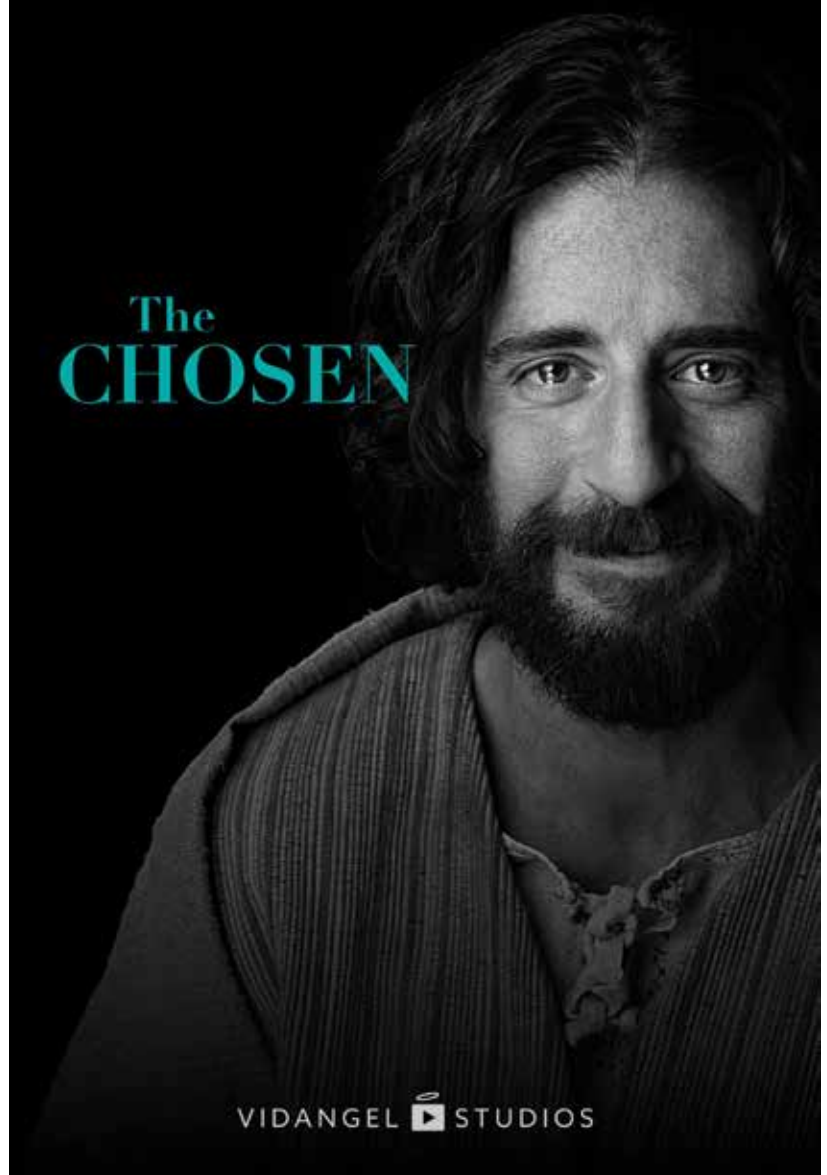


©: Maxwell Nelson/unsplash

und nahm es eine ganze Zeit lang einfach hin. Aber es störte mich trotzdem weiterhin. Nach dem Motto: „Herr, Dein Wille geschehe“ lebte ich dann mit diesen Ängsten bis zu dem Zeitpunkt, wo mir im Gebet bewusst wurde, dass uns Gott in eine wunderbare Vollmacht gestellt hat. Ich dachte an die Worte: Macht euch die Erde untertan, oder: Die Sünde lauert vor deiner Tür, nach dir hat sie Verlangen, du aber herrsche über sie usw. Ganz neu wurde mir meine Stellung vor Gott bewusst, und ich fing an zu beten: „Im Namen Jesu gebiete ich meinen Ängsten zu weichen!“ Das heißt, ich übernahm meinen Teil der Verantwortung und traf eine Entscheidung. Und siehe da, von Stund an ging es mir besser - und ich kann mich heute wieder auf die Dinge freuen, die vor mir liegen. Ich freue mich, wieder eine Lektion mit meinem Herrn gelernt zu haben.

Ulrich Spandau

Gott ist uns näher als wir denken



„Wo Jesus auftaucht, wird alles anders.“ So beginnt die Inhaltsangabe einer außergewöhnlichen Serie. „The Chosen“ ist die erste Serienverfilmung über das Leben von Jesus. Lebendig, berührend.

Im Frühling dieses Jahres machte Corona auch vor den Toren des Ankers nicht halt. Einige Mitarbeiter erkrankten und auch ich wurde infiziert. Meine größte Angst war, während der zehntägigen Quarantäne ganz alleine in meiner Wohnung eingesperrt zu sein. Der Verlauf war nicht ganz so leicht und ich war froh, überhaupt bis ins Badezimmer und zurück zu kommen. An Spaziergänge oder sonstige Aktivitäten war nicht zu denken. Auf ein solches Maß an Erschöpfung war ich nicht vorbereitet. Ich verbrachte den größten Teil des Tages in meinem Sessel liegend.

Konnte weder lesen noch mich anderweitig zerstreuen. Ein paar Minuten Filme anschauen, mehr war nicht möglich. Ich hatte mir zuvor die DVD von „The Chosen“ gekauft und sah mir die Serie nun stückchenweise an. Lachen und Weinen lagen nahe beieinander. Dieser Jesus, der so menschlich dargestellt wird, wie ich ihn noch nie zuvor gesehen hatte, berührte mich zutiefst.

Ganz friedlich und still wurde es in mir. Und in diese Stille kam Gott.

ANGENOMMEN

Ein Gott, der sich einfach zu mir setzte. Zugewandt und freundlich. Warmherzig und voller Mitgefühl. Er war einfach da. Hat diese Zeit mit mir zusammen ausgehalten. Und ganz langsam, als es mir besser ging, fing er an zu reden. Zeigte mir Dinge in meinem Leben auf, die mir so nicht bewusst waren. Benannte meine Eigenarten, Ängste und Sehnsüchte. Sprach Wahrheiten aus – und ich konnte diese Wahrheiten hören und annehmen. Wie die Frau am Jakobsbrunnen, die in „The Chosen“ so eindrücklich dargestellt wird, konnte auch ich mit hoherhobenem Kopf zuhören und vor ihm stehen. Konnte ehrlich zu mir selber sein und war dennoch angenommen in Gottes Liebe, die nichts schönredet, aber auch nicht klein macht. Schon immer hat mich diese Erzählung ganz besonders berührt.

Die Geschichte einer Frau, die auf Augenhöhe mit Jesus spricht und dabei seine Wertschätzung erfährt. Die schlagfertig, verständig und aufgerichtet vor ihm steht. Diese Frau, die ganz offen mit Jesus spricht und einen Gott erlebt, der sie sieht und annimmt.

KOMM ZU MIR

„Jesus sah“, ist oft der Anfang einer Geschichte, in der Jesus voller Mitgefühl war. Es gibt keine Beziehungen ohne Emotionen. Wir sind voller Gefühle, weil auch Gott emotional ist. Mein Leben - mit all dem Versagen, mit dem, was schiefgelaufen ist, was schmerzt und weh tut bis in alle Glieder hinein - erlebt Jesus schmerzlich mit.



Wir haben einen mitfühlenden Gott, der seine Arme ausbreitet und sagt: „Kommt her zu mir, ich will euch erquicken“.

Zusammenhängend denken und schreiben fällt mir auch heute noch schwer - 3 Monate nach der Infektion. Ich kann mich nur schlecht konzentrieren und die Erschöpfung hält an. Dennoch war es mir wichtig, dieses Erleben mit Ihnen/euch zu teilen.

Jesus redet in die Stille hinein. Lasst uns still werden und hören. Gott ist uns näher, als wir denken.



Conny Köhl
Anker-Mitarbeiterin



Wir müssen draußen bleiben

„Jesus, zu dir darf ich so kommen, wie ich bin ...“ - wie gerne singen wir in unseren Gruppen dieses Lied. Doch leben wir es auch? Darf ich, dürfen wir kommen, wie wir sind? Und... will ich so kommen, wie ich bin, oder ist es mir nicht oft unangenehm? Haben meine Traurigkeit, mein Zorn, mein Neid Platz in der „Gemeinschaft der Heiligen“? Diese Geschichte will ermutigen, über den Umgang mit unseren Gefühlen nachzudenken.

Marita ist ein feiner Mensch. Freundlich, angenehme leise Stimme und im Verborgenen sehr hilfsbereit. Anderen überlässt sie gerne den Vortritt. Es gibt ja so viele wichtige Menschen in ihrem Umfeld und ganz besonders in ihrer Gemeinde. Und so kann ich, die **Schüchternheit**, bei ihr gut leben.

Doch in letzter Zeit ist sie unruhig und seit neustem spüre ich den **Ärger** neben mir. Gestern führte sie ein beunruhigendes Selbstgespräch: „Es reicht! Warum merkt keiner, wie R. die anderen manipuliert? Die Aussage letzten Sonntag, dass man sich fügen müsse, ist sicher

nicht nach dem Herzen Jesu. Marita, du musst aufhören zu lächeln. Sag endlich deine Meinung.“

Was ist da nur los? Sie wird doch nicht etwa in die Öffentlichkeit gehen und sich mit R. anlegen. Energisch Sorge ich für einen erhöhten Pulsschlag. Rufe ihr zu: „Lass das, bleibe im Hintergrund! Jemand anderer wird das schon ansprechen. Du wirst dich sonst gaaanz schrecklich blamieren.“

Sonntagmorgen, wie immer besuchen Marita und ich den Gottesdienst. Durch den Vorraum

geht es Richtung Saal. Gut, dass Adelheid uns begrüßt und nicht schon wieder ein Neuer. Jetzt schnell in die hintere Reihe und dann kann es losgehen. Doch da dreht Marita sich um, geht zur Garderobe und hängt mich zu einigen anderen, die im Saal ebenfalls nicht erwünscht sind. Ich halte die Luft an und schaue zu Boden. Wenn ich niemanden sehe, sieht mich auch keiner. Denkste!

„Hey, dazukommen, ohne sich vorzustellen, geht nicht!“, werde ich von rechts angepöbelt. „Lass die Kleine! Du siehst doch, dass das die Schüchternheit ist.“

Ein tiefer Seufzer von links. „Kommt, wir stellen uns der Neuen vor. Dann verliert sie ihre Scheu.“ Und schon fährt die Stimme fort:

„Ich bin die **Traurigkeit**. Ich hänge hier seit drei Monaten. Nach dem Trauerjahr um Renate war ich immer noch übermächtig in Walter, obwohl viele Menschen ihn getröstet hatten. Nun will er mich den anderen nicht länger zumuten. Sie wollen ihn getröstet sehen. Ohne mich scheint er es leichter mit ihnen zu haben.“

„Hitzig fährt der **Zorn** dazwischen: „Es ist einfach zum Kotzen. Hier hänge ich und Martin ist drinnen. Fromm und freundlich. Aber zuhause hat er gerade noch getobt. Auf der Fahrt hierher war die Luft im Auto zum Schneiden.“

Aber Zorn und Gemeinde Gottes – das geht gar nicht. Heuchler! Aber er hat ja Übung. Zieht mich einfach aus und schreitet mit einem sanften Lächeln durch die Türe. Sein zorniges Gesicht kennt hier keiner.“

„Ich bin die **Müdigkeit**. Familie und Arbeit haben Saskia so erschöpft, dass es ihr schwerfällt, im Lobpreis schwungvoll aufzustehen und ihre Hände zu heben. Vor kurzem ermutigte sie jemand liebevoll, mehr aus der Kraft Gottes zu leben. Nun hänge ich hier und sie steht auf und bringt Gott (oder der Gemeinde) ihren „starken“ Lobpreis.“

Kichernd unterbricht der **Neid**: „Apropos Lobpreis. Der wurmt Tillmann schon lange. Der andere Drummer spielt zum vierten Mal hintereinander in der Band und er bleibt außen vor. Das hält er fast nicht aus. Tillmann bin ich peinlich, weil er mich ungeistlich findet.“

Staunend und mitfühlend schaue ich diese abgegebenen Gefühle an. Noch viele sind da, die mir berichten wollen, wer sie sind und warum man sie nicht mit in die Gemeinde nehmen will. Doch da spüre ich Maritas Hand und werde vom Haken genommen. „Komm, du sollst mit dabei sein, wenn ich heute dem Mut Raum gebe und meine Meinung sage. Ich darf und werde zu Gott kommen mit allem, was ich bin, also auch mit dir. Gleich nach dem Lied darf ich meine Gedanken weitersagen. Die Erlaubnis der Ältesten habe ich schon eingeholt - ohne dich, zwinkert sie mir verschmitzt zu.“

Als wir den Saal betreten und Marita zum Rednerpult vorgeht, singt die Gemeinde scheinbar genau für sie: „Jesus, zu dir darf ich so kommen, wie ich bin. Du hast gesagt, dass jeder kommen darf..... **Ich muss dir nicht erst beweisen, dass ich besser werden kann. Was mich besser macht vor dir, das hast du längst am Kreuz getan...**“.



Bettina Schaal

Anker-Mitarbeiterin



Durchbruch zur Ehrlichkeit

Erinnerungen. Das Leben schien aus lauter Enttäuschungen und Verlusten zu bestehen und der Alltag war mühsam. Aber man muss die Dinge ja schließlich am Laufen halten...

Eines Mittags wurde es draußen plötzlich so dunkel, dass ich beim Kochen Licht anmachen musste. Und dann brach es los: ein Unwetter, wie ich es noch nie erlebt hatte. Die Hagelkörner waren golfballgroß und prasselten unbarmherzig auf alles herunter, was ihnen in den Weg kam – auf die Autos, auf die Dachziegel und auf „Opa“, den Senior-Bauern auf der Wiese, der blaue Flecken bekam und es mit seinem alten Traktor kaum noch rechtzeitig schaffte, unter Dach zu kommen. Der Sturm tobte, Donner krachten, nahezu Weltuntergangsstimmung... – und eine Viertelstunde später war alles vorbei. Die Sonne schien so unschuldig vom Himmel, als ob nichts gewesen wäre. Ich öffnete die Balkontür und sah das Ausmaß der Verwüstung: mein kleiner Balkongarten voll prächtiger Blumen, der damals

zu meinen wenigen kleinen Freuden gehörte, war völlig ruiniert. Nichts war übrig. Das ging mir emotional mehr unter die Haut als die Tatsache, dass wenige Kilometer entfernt von sämtlichen Glashäusern einer großen Gärtnerei nur noch ein Scherbenhaufen übrig war – die zerstörte Existenzgrundlage einer Familie.

Etwas später saß ich auf dem Sofa und war wütend auf Gott und die Welt. Ich schüttete ihm mein Herz aus, schleuderte ihm meine ganze Enttäuschung entgegen und fragte ihn, warum er mir nicht wenigstens diese kleine Freude hätte lassen können – bei allem, was ich ohnehin entbehren musste. Es waren keine schönen oder gar geistlich angemessenen Worte, die mir über die Lippen kamen. Stattdessen donnerten Vorwürfe und ange-

staute Wut wie ein Wasserfall aus mir heraus und mündeten in einen Herzensschrei: „Herr, irgendwo tief drin weiß ich wohl, dass Du meinen Zorn nicht verdient hast und auch nicht schuld bist an diesem Unwetter. Aber wo soll ich denn sonst hin mit all diesen unerträglichen Emotionen?“

ÜBERRASCHT

So ging das eine ganze Weile. Doch dann breitete sich ein unerklärlicher Friede in mir aus und ich sprach im Gebet Worte aus, die ich gar nicht kannte. Es war mir, als ob Jesus mitten im Raum stehen würde und mich, sein tobendes Kind, mit unbeschreiblicher Liebe umfing - wie in einer zärtlichen Umarmung, aus der ich mich nie wieder lösen wollte. Das war das letzte, was ich nach so einem Wutausbruch erwartet hätte. Gottes Reaktion auf mein Toben bewirkte etwas in mir, das mein Herz tiefer geheilt hat als manches andere, was ich unternommen hatte, um meine Vergangenheit aufzuarbeiten. Zuvor ist es mir sehr schwergefallen, mich meinen Gefühlen wirklich zu stellen. Doch das Unwetter mit seinen Auswirkungen auf meine geliebten Blumen hat nachgeholfen und meine Schutzschilde zertrümmert. Meine Funktionalität, meine Ich-komme-zurecht – Fassade, mein Schönreden und Mich-selber-Beschwichtigen



konnten dem „Hagel“ nicht standhalten – und das war gut so.

ÜBERWÄLTIGENDE LIEBE

Mein himmlischer Vater hat mich ausgehalten, als meine Enttäuschung und mein über Jahre angestauter Zorn herausbrachen. Statt mich zu tadeln für so manches unangemessene Wort, kam er mir mit überwältigender Liebe und großem Erbarmen entgegen.

Auch in den vergangenen Tagen habe ich wieder einmal einen Brief an Gott geschrieben, in dem ich alles auspackte, was mir zu schaffen macht in meiner aktuell sehr herausfordernden Situation. Ich bombardierte ihn mit allen Fragen, die in meinem Herzen rumorten, verzichtete einmal mehr aufs Schönreden und zeigte ihm meinen ungeschminkten Ist-Zustand. Er hat weder meine Fragen beantwortet noch das Problem gelöst, aber in den darauffolgenden Tagen spürte ich Veränderung in mir. Der wütende Widerstand wich einer neuen Bereitschaft zu vergeben und der Kampf einer stillen Hinwendung zu ihm:

„Herr, ich gebe mich neu in Deine Hand! Mach mit mir und meinem Leben, was Du auf dem Herzen hast!“



Ursula Kohler
Anker-Mitarbeiterin



©: Aritfur Rahman/unsplash



Weil Gott mich hält

Mein emotionaler Zugang zum Gefühl der Traurigkeit ist erst nach und nach freigelegt worden. Traurigkeit entsteht oft, wenn ich einigeweggedrückt und mich nicht gut um mich gekümmert habe, sondern im Funktionsmodus bin. Oder wenn mein Bedürfnis nach Liebe, Annahme und Wertschätzung unerfüllt bleibt.

Gefühle sind wie die Farben der Seele. Aber gerade unangenehme Gefühle wollen wir nicht spüren. Deshalb tue ich viel, um sie nicht zu fühlen und weiterhin gut zu funktionieren. Das ist anstrengend. Bis mir das Dilemma wirklich bewusst wird, ist schon viel Kraft ins „Abwehren“ geflossen bzw. in Verhaltensweisen, die vom Fühlen ablenken, aber nichts lösen.

Es sind Sternstunden, wenn ich meine Traurigkeit zulassen kann: Ich nehme bewusst wahr, was in mir los ist. Ich nehme das Gefühl an und halte es. Wie ein kleines Kind von der Mutter gehalten wird, wenn es traurig ist, so kann ich meine Traurigkeit halten. Die Mutter lässt ihr Kind weinen, wiegt es im Arm und tröstet es, bis es sich gehalten und geborgen fühlt. Wenn die Traurigkeit sich entladen hat, kann auch die Freude wieder durchscheinen.

So wie eine Mutter sich um ihr Kind kümmert, so kümmere ich mich um mein Inneres: „Wahrnehmen – Annehmen – Halten“ - drei

Schlüsselwörter für das Fühlen von unangenehmen, schmerzhaften Gefühlen. Ich nehme mir dazu bewusst Zeit und spreche mit meiner Seele: „Ich bin jetzt da für dich und alles, was in dir los ist! Ich kümmere mich um dich!“ Durch diesen Kontakt zu meinem inneren Kind ist schon mal der Grund gelegt, dass die Traurigkeit wieder gehen kann, weil sie zunächst „sein darf“. Mal höre ich Musik, die mir hilft, meine Traurigkeit auszudrücken. Wenn ich ihr Raum gebe, stellt sich oft Ruhe und Frieden ein. Traurigkeit hat mit Trauer zu tun. Etwas muss betrauert werden – ein Mangel, ein Verlust, eine Krise. Und irgendwann kommen auch Freude und Lebendigkeit wieder durch.

Meine Erfahrung: Gott ist in meiner Freude *und* in meiner Traurigkeit. Ich kann die Traurigkeit aushalten, weil Gott mich hält. Gefühle bewusst wahrzunehmen, hat mir auch geholfen, mitfühlender mit anderen Menschen zu sein. Mehr und mehr lerne ich auch, mich in Phasen der Traurigkeit Menschen meines Vertrauens in meiner Bedürftigkeit zu zeigen und Annahme zu erfahren.

Verfasser der Redaktion bekannt



Johanna Adam

**WAS
HABEN
GEFÜHLE
MIT UNSEREM
CHRISTLICHEN GLAUBEN
ZU TUN?**

Sind sie eine lästige Dreingabe oder entscheidend für ein erfülltes Christsein?

Als ich vor 25 Jahren mit meiner Beratungstätigkeit begann, war das Thema Gefühle noch ein unbekanntes Feld. Alles zielte ab auf Vernunft, Verstand, Denken, Theorie, Fakten, Wissen...

Vor allem im Bereich des christlichen Glaubens war das Wissen über Gott und das Handeln für Gott wichtig. Gefühle behandelte man als lästige Dreingabe, die nur störte oder gar zu bösem Handeln verleitete. Gefühle wie Wut, Zorn, Hass wurden als negativ betitelt und mussten unterdrückt werden. Trauer wurde nur kurzfristig in spärlichem Maße zugestanden: „Jetzt ist aber genug getrauert, irgendwann muss es doch auch mal gut sein“. Und wer Angst empfand, zeigte damit einen Mangel an Gottvertrauen.

„Ich kann nicht klagen“ war das Höchste der Gefühlsausdrücke. Über das, was einen innerlich bewegte, wurde nicht geredet. Allein die Freude - am besten „die Freude am Herrn“ – war nicht verdächtig.

Seit damals hat sich die Einstellung zum Thema Gefühle allerdings grundlegend verändert. Inzwischen wurden sehr viele Bücher zum Thema geschrieben. Und in vielen Talkshows geben die Menschen ihr Innerstes in einer Art und Weise preis, die ich fast als eine Art emotionaler Prostitution bezeichnen würde. Man könnte sagen, was früher zu wenig war, ist mittlerweile beinahe zu viel. Gefühle beherrschen den Alltag und scheinen die Vernunft verdrängt zu haben. Macht sich Gefühlsegoismus breit?

Ich gehe davon aus, dass alles, was Gott geschaffen hat, sehr gut ist. Dann müssen auch alle Gefühle sehr gut sein und ihren Sinn haben.

Was aber sind denn nun eigentlich Gefühle? Man nennt sie auch Emotionen, vom Lateinischen „emovere“ (= herausbewegen) abstammend. Es sind Botschaften, die – oft unbewusst – in unserem Inneren entstehen und ausgedrückt werden wollen. Man könnte auch sagen, sie gehören zur Sprache unseres inneren Menschen, unserer Seele, unseres Herzens. Es gibt daher auch keine guten und schlechten bzw. bösen Gefühle, sondern nur angenehme oder unangenehme. Lediglich der Umgang mit den Gefühlen kann konstruktiv oder destruktiv sein.

Was aber geschieht, wenn man eine Sprache nicht erlernt hat bzw. sie kaum spricht? Man kann sich nicht verständigen und auch nicht verstehen, wenn jemand in dieser Sprache zu einem sprechen möchte. Eine Beziehung zu jemandem aufzubauen, mit dem man sich nicht verständigen kann, fällt sehr schwer. Lerne ich die Sprache meines Gegenübers und er meine, haben wir es leichter miteinander.

Das betrifft auch unsere Gottesbeziehung. Viele Menschen wissen zwar über Gott sehr viel, sind aber trotzdem nicht mit ihm im Innersten verbunden, weil die Kommunikation des Herzens fehlt.

Immer wieder höre ich von Menschen Aussagen wie: „Ich weiß sehr viel über Gott, aber ich spüre nichts von seiner Liebe“, „Ich bete viel, bekomme aber keine Antwort!“. „So viel tue ich für Gott, aber irgendwie scheint das nichts zu bringen. Ich werde immer unzufriedener.“ „Ich fühle mich trotz der Gemeinschaft mit anderen Christen einsam, freudlos und irgendwie fehlt mir der Sinn. Was soll das alles?!“

Es kommt mir so vor, als ob wir mit Hilfe eines Lexikons (Bibel, Theologie, geistliche Literatur,...) alles über eine Person (Gott, Jesus, Heiliger Geist, Kirche) erfahren, uns ein Bild über sie machen, sie vielleicht sogar ganz toll finden, aber eine direkte Beziehung fehlt.

Um Gott nicht nur mit dem Verstand erkennen zu können, sondern mit Leib und Seele, das heißt mit unserem ganzen Selbst, brauchen wir



©: tommy/pixabay

Körper, Seele (Herz) und Verstand - und natürlich unseren Willen, d.h. uns selbst als ganzen Menschen.

WER BIN ICH? – „ICH SELBST SEIN“ -

An dieser Stelle möchte ich ein „Selbstbild“ vorstellen, das mir in meiner Seelsorgearbeit sehr geholfen hat. Der Mensch ist als Ebenbild Gottes und als ein Gegenüber von Gott geschaffen. Gott sagt von sich selbst, er ist „Ich bin da“. Wir sind als Gegenüber auch ein „Ich bin“. Dieses Sein, unser Da-Sein können wir auch bezeichnen als unser „Selbst“. Was ist nun genau dieses Selbst bzw. was macht uns aus?

Wir haben einen Körper und dieser Körper spricht zu uns in einer Art Körpersprache. Die kann ich erkennen, weil ich ein Bewusstsein habe und dann entscheiden, wie ich auf die Botschaft des Körpers reagiere. Die Körpersprache erkennen wir am Beispiel des Schmerzes am deutlichsten, z. B. Zahnschmerz. Ich nehme ihn wahr und entscheide dann, ob ich zum Zahnarzt gehe oder erst einmal nicht.

Wir haben unseren Verstand, seine Sprache sind die Gedanken, Worte und das logische Denken. Wir können erkennen, dass wir einen Verstand haben, indem wir uns bewusst machen, dass wir denken und was wir denken.

Und wir haben eine Seele, ein Herz, das zu uns spricht über die Gefühle. Die Gefühlssprache ist viel umfassender als unsere verbale Sprache. Wir können unsere inneren Bilder und Gefühle wahrnehmen und dann entscheiden, was wir damit tun möchten. Das ist möglich, weil wir ein Bewusstsein und einen Willen haben. Dadurch bewerten wir, entscheiden wir und handeln wir.

Das heißt, wir sind mehr als eine Einheit aus Körper, Verstand und Seele. Letztendlich machen unser Bewusstsein und unser Wille uns zu dem, was wir sind, zu einzigartigen Persönlichkeiten. Dieses Bewusstsein und der Wille bezeichne



ich als unser „ICH“. Das Ich ist ein übergeordneter, zentraler Bestandteil unserer Persönlichkeit. Ich sehe ihn als eine Art Dirigent, der mit Hilfe seiner Musikerguppen aus Körper, Verstand, Seele das gesamte Orchester, das ich als das Selbst bezeichne, dirigiert. Nach welchen Noten der Dirigent spielt, das hängt davon ab, welche er gelernt hat.

Das Ich muss sich genauso wie unser Körper, unser Verstand und unsere Seele im Laufe unseres Lebens entwickeln. Im Idealfall entwickeln wir uns dann zu einer reifen Persönlichkeit.

Zu Beginn des Lebens fungieren unsere Eltern als Hilfsdirigenten und helfen uns (im Idealfall) unseren Körper kennenzulernen, das logische Denken und unsere Gefühle zu entwickeln und damit gut umzugehen. Dadurch wird unser Bewusstsein gefördert. Mit der Zeit leiten sie uns auch an, selbst Entscheidungen zu treffen. In der Pubertät versuchen wir unsere Eltern vom Dirigentenpult zu vertreiben und selbst die Führung unseres Lebens zu übernehmen.

Je nachdem, nach welchen Prinzipien wir erzogen werden (nach welchen Noten unserer Eltern spielen) dementsprechend lernen wir, unser eigenes Orchester gut zu führen oder es sich selbst zu überlassen - und jeder Musiker macht, was er will.

In meiner Praxis habe ich sehr oft erlebt, dass Ratsuchende nicht erlernt haben, die eigene



Dirigentenposition im Leben einzunehmen. Dann hat eine Musikergruppe das gesamte Orchester beherrscht, wie z.B. durch Überbewertung des Verstandes, oder der Körper steht im Mittelpunkt (Sport, Ernährung, Gesundheit, ...). Oder die Menschen wurden beherrscht von ihren Gefühlen, z. B. von Angst, Traurigkeit, unterdrückter Wut. Ein guter Dirigent kann das Selbst in einer guten Balance halten und dadurch eine schöne Lebensmelodie zum Klingen bringen.

Als Geschöpfe und Gegenüber Gottes sind wir dazu gemacht, ein gesundes „Selbst“-Bewusstsein zu entwickeln. Dazu müssen wir erst einmal unser Selbst kennenlernen und es gut versorgen.

Ein mangelndes Selbstbewusstsein oder ein unrealistisches Selbstbild können dazu führen, dass wir Ausgleich suchen durch lebenshemmende oder -zerstörende Mittel. Daraus kann ein ungesunder Egoismus oder Altruismus entstehen.

Für die Entwicklung einer guten Selbstverantwortung, die nicht nur uns selbst, sondern auch den Nächsten und Gottes ganze Schöpfung im Blick hat, ist also ein gutes Selbst-Bewusstsein notwendig.

Mit unserem Körper und unserem Verstand können wir in der Regel gut umgehen, jedoch mit unserer Seele haben wir oft Schwierigkeiten. Es gibt Menschen, die sich in einer Art Gefühlsstarre befinden, andere in einer Art Gefühlsüberflutung. Zwischen diesen Extremen können wir lernen, die Gefühle als Musiker unseres inneren Orchesters zu erleben und anzuleiten. Dann können sie sich in das in das Gesamtorchester einfügen und zu einem Wohlklang beitragen.

WAS VERSTEHEN WIR UNTER GEFÜHLEN?

Gefühle sind Botschaften unserer Seele. Sie zeigen, was in uns gerade vor sich geht - mit dem Ziel, die Situation, in der wir uns aktuell befinden, so zu verändern, dass es uns insgesamt gut geht und wir zufrieden sind, - dass wir Frieden im Herzen haben.

Wir empfinden Gefühle also, damit wir wissen, was in unserem Inneren los ist. Heute geht man davon aus, dass Erfolg und Wohlbefinden nur zu 20% vom IQ (Intelligenzquotient), aber zu 80% von einem guten EQ (Emotionsquotient) abhängen. Das bedeutet: Wer mit seinen Gefühlen so umgehen lernt, dass er mit ihnen seine innere Zufriedenheit steuern kann, der wird im Leben besser zurechtkommen.

WIE ENTSTEHEN UNSERE GEFÜHLE?

Auch wenn wir uns als aktive und offensive Persönlichkeiten ansehen, sind wir doch eigentlich immer in einer Art Re-Aktion. Wir re-agieren auf Situationen und Umstände, die uns von außen betreffen, und auf innere Erlebnisse: Gedanken, Gefühle, Träume usw.

All dies wird von uns bewertet und führt somit zu Gedanken, Gefühlen und Verhalten.

Das geschieht folgendermaßen: Aktuelle Ereignisse nehmen wir über unsere Sinnesorgane wahr. Die Sinneseindrücke treffen in unserem Großhirn ein. Dort werden sie anhand unserer Erfahrungen (eine Art innerer Zensor, eine beurteilende, bewertende Instanz) wie „abgescannt“ und daraufhin eingeordnet. Unsere Erfahrungen und Prägungen steuern, ob wir etwas als bedrohlich, verletzend, als Verlust oder beglückend empfinden. Diese Bewertung löst das dazugehörige Grundgefühl Angst, Wut, Trauer oder Freude aus. Bewertung und Gefühl leiten dann unser Verhalten, also wie wir auf das Ereignis reagieren.

Sollte der „Zensor“ melden, dass alles „im grünen Bereich“ ist, kommt auch keine Seelenbewegung, sprich keine Emotion zustande. Wir bleiben im Frieden.

Wir empfinden Zufriedenheit und brauchen nicht zu reagieren.

Genauso reagieren wir auf inneres Erleben. Wenn wir uns z.B. eine Katastrophe vorstellen, dann entwickeln wir automatisch Angst. Freude kann sich da nicht einstellen. Unser Kopfkino hat sehr viel Einfluss, weil es ständig aktiv ist und die Realität total überblenden kann. Erinnerungen, Vorstellungen und Fantasie lassen unseren „Zensor“ durch innere Bilder und Worte ständig aktiv sein. In Zeiten der Ruhe, vor allem nachts, merken wir am deutlichsten, dass unsere Innenwelt genauso bewältigt werden will wie das, das wir um uns herum erleben.

GRUNDGEFÜHLE

Jede Sprache setzt sich aus einem Grund - und Aufbauwortschatz zusammen, so auch die Sprache der Gefühle.

Auch in der Sprache der Gefühle haben wir sogenannte „Grundgefühle“, die wir im Laufe der ersten Lebensjahre üblicherweise kennenlernen. Je mehr wir den Umgang mit den Grundgefühlen einüben und bewusst damit leben, desto besser werden wir die Sprache sprechen können.

Als Säugling erleben wir, ob etwas angenehm oder unangenehm ist. Wir erleben Zufriedenheit oder Unzufriedenheit. Dass diese Zustände so heißen, wissen wir noch nicht. Wir erleben sie einfach. Im Laufe der Kleinkindzeit bis ins Schulalter lernen wir dann, Gefühle genauer zu differenzieren. Wir spüren das Unangenehme als Wut, Trauer oder Angst, das Angenehme als Freude. Und wenn alles im grünen Bereich ist, spüren wir den inneren Frieden, die Zufriedenheit.

Diese Grundgefühle stehen für ganz bestimmte Botschaften, die so lange von unserer Seele gesendet werden, bis wir sie entweder beantworten oder aus bestimmten Gründen (keine Zeit, keine Bewältigungsmöglichkeiten, zu viel Schmerz,...) verdrängen. Allerdings verschwinden Gefühle nicht, wenn man sie verdrängt, sondern sie verkapseln sich und treten später wieder in den Vordergrund.

Wenn wir die Botschaften beantworten, dann kann im Inneren wieder Friede einkehren.

Umso wichtiger ist es, die Botschaften, die sich in den Gefühlen verbergen, zu verstehen.

- **Angst entsteht durch Gefahr und/oder Überforderung und sucht Schutz und Sicherheit.**
- **Wut entsteht durch Kränkung (Verletzung) und/oder Überforderung und sucht eine Lösung, Wiedergutmachung und Versöhnung.**
- **Trauer entsteht durch Mangel und/oder Verlust und sucht Trost und Zuwendung.**
- **Freude entsteht durch Zuwendung und Geschenke und sucht die Mitfreude, das Mitteilen.**
- **Zufriedenheit benötigt nichts. Sie ist Frieden. Sie ist pures Da-Sein.**



AUFBAUWORTSCHATZ

Im Laufe unseres Lebens lernen wir die Wahrnehmung der Grundgefühle immer mehr zu verfeinern und ausdifferenzieren. Hinter all den ausdifferenzierten Gefühlen stecken jeweils ein bis drei Grundgefühle. Wenn wir die Grundgefühle erkennen, dann können wir auch die Botschaften beantworten.

Freude: motiviert, freudig, fröhlich, begeistert, euphorisch, ekstatisch, inspiriert, lebendig, ...

Angst: misstrauisch, ängstlich, schüchtern, blockiert, panisch, besorgt, beklommen, unzufrieden, gelähmt, mutlos...

Wut: unzufrieden, sauer, ärgerlich, wütend, verbittert, zornig, beleidigt, streitlustig, widerwillig, frustriert...

Trauer: unzufrieden, niedergeschlagen, erschöpft, traurig, verzweifelt, apathisch, ausgelagt, bedrückt, einsam, frustriert, mutlos...

GRAMMATIK DER GEFÜHLE

Gefühle entsprechen nicht den Gesetzen der Logik und unseres allgemeingültigen Denkens. Sie können ohne offensichtlichen Grund auftauchen. Sie brauchen nur einen Auslöser, und das kann ein unscheinbarer Grund sein, wie z.B. ein Bild, ein Geruch, eine Sprachmelodie.... Man nennt diese Auslösereize auch Trigger.

Gefühle sind nicht messbar und damit auch nicht vergleichbar. Sie selbst sind nicht sichtbar und nur an den Folgehandlungen zu erkennen. Sie können verdrängt werden, verschwinden, bleiben aber trotzdem unbewusst immer gespeichert, bis sie „beantwortet“ werden und in diesem Seelenbereich wieder Friede eingekehrt ist.

Sie können sich hinter anderen Gefühlen verstecken, z.B. die Angst hinter der Wut oder die Wut hinter der Angst...

Gefühle können auch gleichzeitig erlebt werden, z.B. beim Trauerprozess: Wut über den Tod, Angst vor dem Alleinsein, Freude über das Schöne, das war, und Trauer über den großen Verlust.

WIE NEHME ICH MEINE SEELE WAHR?

Wir reden in Gedanken nahezu permanent mit uns selbst, nur sind wir uns dessen meist gar nicht bewusst. Am deutlichsten wird es uns, wenn wir nachts nicht schlafen können



©: Christijan/Pxabay

und oft heiße Verteidigungsreden gegenüber Menschen führen, die uns ungerecht behandelt haben (Wut). Oder wenn wir uns Katastrophen vorstellen und uns selbst entmutigen (Angst), wenn wir mit Menschen reden, die uns verlassen haben (Trauer, Wut, Freude...). Nachts lenkt uns nichts ab. Da ist unsere Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Und das ist es, was wir benötigen, damit wir unsere Seele hören können.

Auch David redet mit seiner Seele: Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Er merkt: Es ist keine Zufriedenheit, sondern Unruhe in ihm. Und er ermutigt seine Seele mit dem Hinweis, auf Gott zu vertrauen, denn mit ihm hat er bis jetzt gute Erfahrungen gemacht.

DIE BEANTWORTUNG DER GEFÜHLE IN DER GEGENWART

1. Still werden, Achtsamkeit nach innen richten
2. Nachfragen: Ist alles ok? (Zufriedenheit) oder bin ich unzufrieden?
 - a. Fehlt etwas? (Trauer)
 - b. Wurde ich verletzt, gekränkt, überfordert? (Wut)
 - c. Bin ich in akuter Gefahr oder überfordert? (Angst)
 - d. Will ich andere an etwas Schöнем teilhaben lassen? (Freude)
3. Beantwortung durch
 - a. Zuwendung, Trost
 - b. Problemlösung, Entlastung, Versöhnung
 - c. Schaffen von Sicherheit
 - d. Mitteilen

Leider ist es oft so, dass unsere Seele Bereiche in sich trägt, die in der Vergangenheit sehr verletzt wurden. Wenn verletzte Seelenbereiche nicht in der Gegenwart wieder geheilt werden, dann werden sie verkapselt und eiern wie infizierte Wunden oft unbeobachtet vor sich hin.

Diese verkapselten, verletzten Teile werden mit unseren Verdrängungsmechanismen so

lange stillgelegt, bis die Verdrängungsenergie aufgebraucht ist und sie dann bei bestimmten Auslösereizen (Trigger) zutage treten, oft ohne dass wir verstehen, weshalb. Oder sie kommen dann aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche unseres Bewusstseins, wenn die Seele sich sicher fühlt und die notwendige Kraft hat, die Verletzungen zu bearbeiten.

Leider machen uns die unbearbeiteten Seelenbereiche im Alltag oft in den unerwünschtesten Situationen große Mühe und stiften Verwirrung. Da entwickelt die Seele plötzlich Angst, obwohl gar keine Gefahr im Verzug ist. Man empfindet sich in solch einer Situation meist altersmäßig jünger und ist wie gelähmt oder möchte davonlaufen.

Die Frage nach dem gefühlsmäßigen Alter hilft uns in solchen Situationen zu erkennen, ob das Gefühl einer Vorstellung aus der Vergangenheit entspringt oder ob es in der aktuellen Gegenwart entstanden ist.

Gefühle können nur in der Gegenwart bearbeitet werden. Wenn also ein Gefühl aus der Vergangenheit aufploppt, dann können wir automatisch davon ausgehen, dass ein verletzter Seelenbereich Hilfe benötigt.

Dann dürfen wir wie David mit unserer „kindlichen“ Seele reden und sie darauf hinweisen, dass z.B. keine Gefahr im Verzug ist, dass Versorgung da ist.....

Unsere nicht befriedeten Seelenbereiche brauchen unsere Zuwendung, Versorgung und Erziehung, damit sie befriedet und somit auch heil werden können.

Gefühle aus der Vergangenheit müssen aufgearbeitet werden, damit sie nicht unseren Alltag bestimmen. Unbefriedigte Seelenbereiche „quengeln“ so lange, bis sie gehört werden.

WENN DU GOTT ERFAHREN WILLST, ÖFFNE DEINE INNEREN SINNE

Um Gott zu erfahren, braucht es eine ganz spezielle Antenne. Natürlich kann ich viel über Gott lesen und mein Wissen über ihn dadurch anreichern. Aber es ist wie mit einer Rose. Ich



kann mir alles über sie von anderen „Rosenforschern“ aneignen. Aber was eine Rose wirklich ist, erfasse ich erst, wenn ich sie in der Hand halte, ihren Duft einsauge, ihre Dornen erspüre und die samtweichen, feinen Blätter erlebe.

Jesus sprach von seinem Vater sehr oft in Gleichnissen, in Bildern. Er öffnete für uns einen Weg über die Vorstellungskraft und ließ die Menschen be-greifen, spüren, sehen... wie der „himmlische Vater, Abba“ ist.

Unsere äußeren Sinne helfen, die inneren Sinne aufzuwecken: „Schmecket und sehet, wie freundlich der Herr ist“. All diese Eindrücke treffen auf unser Herz und lösen dort Gefühle aus.

Leider haben viele Menschen aufgrund unangenehmer, verletzender, oft traumatischer Erfahrungen ihr Innerstes verschließen müssen, um die seelischen Schmerzen einigermaßen erträglich zu halten. Gefühle kann man aber nicht selektiv verdrängen. Der gesamte innere Mensch wird dann abgekapselt und nur ein Teil der Person an die „Alltagsfront“ geschickt. Der verletzte Seelenbereich lebt im Verborgenen in seiner Verletzung weiter und schickt ab und zu Schmerzsignale nach außen, die wieder verdrängt werden. Wenn das Verdrängen nicht mehr klappt, dann „funktioniert man nicht mehr“. Dies kann zu inneren oder äußeren Konflikten führen. Dabei kann es auch zu Konflikten in unserer Gottesbeziehung kommen, denn unsere Erfahrung mit anderen Menschen übertragen wir gewöhnlich auch auf Gott.



Um die Seele wieder gut versorgen zu können, ist es wichtig, sich erst einmal einzugestehen, dass die Gefühle, die da sind, nicht falsch sind. Es sind einfach Botschaften.

Gott möchte unserer Seele Gutes tun und sie heilen. Er möchte zu ihr reden. Nach Jesu Tod sind zwei seiner Jünger auf dem Weg in ihre alte Heimat, weil mit Jesus scheinbar alles gestorben ist. Jesus begleitet sie und fragt sie, wie es ihnen geht. Er hört ihnen erst einmal zu, wie sie ihr Herz ausschütten. Danach erklärt er ihnen einiges und lädt sie zum Essen ein. Dadurch erkennen sie, dass alles Bisherige Sinn macht. Wollen wir unsere Beziehung zu Gott vertiefen oder vielleicht auch eine neue Herzensbeziehung beginnen, dann dürfen wir zunächst einmal hinhören, was unsere Seele sagt und auch alles herausklagen. Die Psalmen sind ein sehr gutes Beispiel hierfür. Und wir dürfen sie gerne zum Klagen zitieren.



Johanna Adam

Die Sozialdiakonin und Therapeutin (HPG) ist seit 25 Jahren in der Beratung von traumatisierten Menschen tätig und leitete 20 Jahre lang die Beratungspraxis Lebens(t)räume Raum und Zeit e.v..

Als Referentin bietet sie psychologische und seelsorgerisch ausgerichtete Seminare an.

Veröffentlichungen: „Keine Angst vor Gefühlen“ und „Einfach ich selbst sein“ beim cap-Verlag Haiterbach-Beihingen

Erst wenn der ganze Eiter heraus darf aus der seelischen Wunde, kann sie gesäubert werden und heilen.

Wenn alles ausgesprochen ist, dann ist Raum zum Hören. Da schenkt uns Gott - je nachdem, auf welchen Antennen wir empfangen - Worte, Bilder, innere Eindrücke, Empfindungen, Lieder, Ideen,....

Unsere verletzte oder ausgetrocknete Seele darf nun empfangen. Einfach nur da sein und wahrnehmen, was geschieht, und mit ihm teilen. Ein eigenes Psalmenbuch schreiben oder malen, kann dabei eine Hilfe sein.

In den Seligpreisungen spricht Jesus von der Reinheit des Herzens, die nötig ist, damit wir Gott schauen können. Diese Reinheit ist aber nicht moralisch gemeint, sondern sie ist die innere Freiheit, die nichts vor Gott verbergen muss und mit allem da sein darf.

Wenn die Seele von all den verletzenden Erinnerungen befreit ist, wenn Jesus in diese Erinnerungen seine Heilung und Liebe hineinbringen darf, dann kann sich die Seele (wieder) öffnen für eine neue Herzensbeziehungen zu Gott und zu seiner ganzen Schöpfung und dadurch genährt werden.

***Ich gebe euch ein neues Herz und einen neuen Geist lege ich in euer Inneres.
Ich nehme euch das Herz aus Stein und schenke euch ein Herz aus Fleisch.***
(Ez 36, 24-28)



Herzliche Einladung

Die echte Liebe

Ein Bauer kämpft sich durch meterhohen Schnee zu seinem hoch am Berg liegenden Hof nach Hause. Die müden Füße wollen ihn kaum mehr tragen. Immer tiefer sinkt der erschöpfte Mann in den Schnee ein. Und der Hof ist noch weit. Auf einmal ist eine alte Frau neben ihm. Ihr Gesicht ist von Sorge und Leid zerfurcht. Aber ihre Augen leuchten. Als der Bauer kaum mehr gehen kann, reicht ihm die alte Frau ihre von harter Arbeit gezeichnete Hand. Und sonderbar, die alte, zarte Frau zieht ihn besser als der stärkste Mann vorwärts. Der Bauer hält die Hand fest. Ganz warm strömt es aus der Frau zu ihm herüber. „Wer bist du?“, fragt der Bauer verwundert, „und wo kommst du her?“ „Ich wohne überall“, sagt die Alte. „So bist du also kein Mensch?“, entsetzt sich der Bauer. „Nein“, sagt die Alte, „ich lebe nur unter den Menschen.“ „Dann bist du die Sorge, der Kummer, die Not, die jeden Menschen begleitet?“ „Nein“, lächelt die Frau, „ich bin die Liebe, die echte Liebe!“ Da bleibt der Bauer verwundert stehen und schaut auf das zerfurchte Gesicht, die rauen Hände, das weiße Haar und den gebeugten Rücken der Alten. „Die Liebe stell ich mir anders vor. Die prangt in Schönheit, hat blühende Farben, einen roten Mund zum Küssen und einen prallen Leib zum Umarmen!“ „Ach, du meinst die Lust, die sich manchmal für die Liebe ausgibt. Nein, die Liebe ist ganz anders. Denk mal nach, wann du der Liebe in Wahrheit begegnet bist. Wie bist du auf die Welt gekommen, wer hat dich zärtlich aufgezo-

gen, nachts gewacht und tags gesorgt, wer hat Ungerechtigkeit erduldet und mit Güte beantwortet, wer hat die Mühen und Leiden des Alltags ertragen, wer hat die harten, egoistischen Herzen verwandelt? Das war immer die Liebe, die echte Liebe!“ „Du hast recht“, sagt der Bauer. „Die echte Liebe hat – und darum bin ich so zerfurcht und gebeugt – das Schwerste zu tun. Sie muss überall da sein, wo Menschen in Lust und Leidenschaft Leben zerstören und Gutes versäumen. Wenn Menschen richtig leben wollen, muss ich ihnen helfen, das Leid zu tragen, ohne das es keine echte Liebe gibt. Ich muss sie stark machen zum Opfer. Die glänzenden Bilder, die verführen und bezaubern, sind nur Trug und Schein. Die echte Liebe geht von Arbeit gebeugt, von Leid gezeichnet und doch voll Kraft und Ausdauer ihren Weg!“ „Warum verlässt du mich dann schon?“, fragt der Bauer, als die alte Frau sich zum Gehen wendet. „Ich bin jetzt in dir, Bauer“, sagt die Frau. Und sie hatte recht. Der Bauer fühlte es zwar selber nicht, aber alle anderen Menschen in seiner Umgebung fühlten es fortan.

(nach einem japanischen Märchen)

„Durch die Liebe diene einer dem andern!“ (Galater 5, 13)

Axel Kühner, Die echte Liebe, in: ders., Überlebensgeschichten für jeden Tag. © 1991 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn, 23. Auflage 2021, S. 328-329.

Die Gefühle anderer

Im Folgenden möchte ich dich mit hineinnehmen, wie es mir geht, wenn ich mit Gefühlen von anderen konfrontiert werde. Und was mir hilft, mich dadurch nicht einschränken zu lassen.

Ich bin mit dem Thema selbst noch nicht durch. Vieles ist im Prozess und in Veränderung. Bestimmt gibt es auch noch weit mehr zu beleuchten. Ich werde nur den mir wichtig gewordenen Teil aus meiner Sicht beschreiben. Vielleicht dient dir der Text als Anregung, selbst nachzudenken. Wie geht es dir mit dem Thema? Wo stehst du? Wo willst du hin? Was brauchst du?

Eigentlich genügt mir die Herausforderung, mit meinen eigenen Gefühlen klarzukommen. Zu formulieren, wie es mir geht und was ich fühle, löst bei mir meist einen kleinen Anflug von Panik und Stress aus, gefolgt von Grübeleien. Was erwarte ich von mir, wie ich mich fühlen sollte, und wie geht es mir tatsächlich? Welche Gefühle möchte ich überhaupt zulassen und mich ihnen stellen? Finde ich eine Benennung für meinen Zustand? Da gibt es die Gefühle, welche ich eher in die Kategorie „gut“ einsortieren würde. Und das andere Ende der Skala wäre: „Lass uns das vermeiden“. Die ganze Bandbreite zu akzeptieren und dadurch mich

selbst wertzuschätzen und anzunehmen, fordert mich heraus. Ehrlich werden. Mir eingestehen, dass mir eine Situation etwas ausmacht. Dennoch ist es ein Schritt in die Richtung, mich wahrzunehmen und nicht zu vernachlässigen. Was brauche ich? Was möchte mir mein Innerstes sagen oder zeigen?

UND DIE ANDEREN?

Soweit meine Seite der Gefühle. Mein Weg mit all seinen Höhen und Tiefen, auf dem ich unterwegs bin. Nun gibt es im Leben aber nicht nur mich, sondern auch noch die anderen. Auch mein Gegenüber hat seine Stimmungen. An dieser Stelle denke ich nicht an übersprudelnde Freude, sondern - wie gesagt - an das andere Ende der Skala (Lass uns das vermeiden). Dafür habe ich dann meine Strategien.



©: Pixabay

Ich ertappe mich dabei, wie ich manche Situationen, die bei anderen eskalieren könnten, schon gleich zu Beginn in eine andere Richtung zu lenken versuche. Manchmal setzt auch mein Fluchtinstinkt ein. Oder die Stresssituation wirkt lähmend auf mich. Ich fühle mich nicht imstande, zu reagieren oder zu handeln. Oder die Gefühle anderer bringen mich dazu, selbst negative Gefühle zu spüren und ihnen innerlich Vorwürfe zu machen: Was erlaubst du dir, mich in deinen Gefühlsstrudel hineinzuziehen?! Warum löst er oder sie das nur in mir aus? Dann wieder empfinde ich Mitleid. Die Not der Welt lastet auf mir und droht mich zu erdrücken.

RAUM FÜR GEFÜHLE

Tja, dass das nicht unbedingt ein vernünftiger Umgang mit den Gefühlen anderer ist, braucht mir niemand zu erklären. In der Bibel lese ich, dass wir nach Gottes Bild geschaffen sind. Und dass Gott zornig oder eifersüchtig sein kann. Dann liegt es wohl auch bei uns nahe, dass wir mit Gefühlen geschaffen sind, die sich außen bemerkbar machen. Also nehme ich für mich mit, dass die ganze Bandbreite der Gefühle da sein darf und auch etwas Kraftvolles, Stärkendes, Schützendes hat. Auf einen gesunden Umgang kommt es wohl auch in diesem Bereich an.

Grundsätzlich hilft es mir, mir bewusst zu machen, dass emotionale Situationen zum Leben gehören. Wut, Trauer, Zorn, Ärger, ... diese Gefühle sind nicht automatisch ein Anzeichen dafür, dass mit Beziehungen, mit mir oder dem anderen etwas nicht stimmt. Dass Raum für Gefühle da ist, setzt für mich auch ein gewisses Maß an Vertrauen voraus. Da ist jemand in Tränen aufgelöst. Eine laute Stimme in mir will mich überzeugen, dass ich eh nur falsch reagieren kann. Ich will lernen, auf mein leises Bauchgefühl zu hören. Vielleicht ermutigt mich dieses, den anderen in den Arm zu nehmen und einfach mit ihm zu trauern. So zu handeln, wie ich es mir wünschen würde.

GRENZEN ZIEHEN

Bei Zorn und Wut bin ich vielleicht in mancher Situation persönlich gar nicht beteiligt. Der Auslöser liegt beim anderen oder in der Situation. Vielleicht fühle ich mich durch den Gefühlsausbruch des anderen aber manipuliert und benutzt. Also lasse ich mir meinen Wert nicht absprechen und übe mich darin, die Schuld nicht bei mir zu suchen. Ich bemühe mich, eine Grenze zu ziehen, mich zu schützen und innerlich einen Schritt zurückzugehen. Und Gott mit hineinzunehmen. Ihn um Kraft und Weisheit zu bitten.

Vielleicht muss ich im Anschluss die Situation nochmals durchgehen oder mit jemandem darüber sprechen. Und kann mir dann überlegen, wie ich das nächste Mal reagieren würde.



© Kathi Köhler/Pixabay

In all dem ist es für mich immer wieder ein Kampf, zu meinen Grenzen zu stehen. Mir bewusst zu machen, was ich möchte. Oder auch wie ich möchte, dass die anderen mit mir umgehen. Und eben nicht alles um der Harmonie willen zu opfern. Mich so zu verhalten, wie es für mich stimmig ist und im Einklang mit mir zu leben - nicht gegen mich. Oder auch meine Idealvorstellungen von mir und dem Leben über Bord zu werfen. Einmal mehr stelle ich fest, dass das Leben immer wieder neu spannend und herausfordernd ist.



Tabea Gohr
Anker-Mitarbeiterin

Emotionen sind gefährlich. Emotionen sind unkontrollierbar. Emotionen sind unberechenbar. Zu viele Emotionen sind nicht gut. Emotionen trüben den Blick auf die Wirklichkeit. Kennst du diese Sätze? Glaubst du sie?



Verstand und Gefühle - vom Umgang mit unserem Inneren

Mich hatte vor allem die gefühlte Unberechenbarkeit von Emotionen zu dem Entschluss gebracht, einfach keine Emotionen mehr zu haben. Emotionen sind doof und ich brauche sie nicht. Sie sind nur hinderlich. Eigentlich steckte hinter dieser Einstellung aber lediglich Schmerzunterdrückung, denn mein Vater war gestorben, als ich 13 war, und ich war nicht in der Lage, gut mit den dadurch ausgelösten

Emotionen umzugehen. Das habe ich aber erst viel später begriffen. Damals hatte ich mich auf meinen Verstand fokussiert, was mir Sicherheit gab.

In meinem Kopf habe ich Emotionen und Verstand oft gegeneinander ausgespielt. Verstand war gut, Emotionen schlecht. Also schärfte ich meinen Verstand und ließ die Emotionen links

liegen. Noch heute bin ich nicht wirklich gut darin, meine Emotionen wahrzunehmen und gut mit ihnen umzugehen. Ich weiß, dass sie okay sind, aber ich habe den Eindruck, dass sie sich manchmal wie scheue Tiere lieber vor mir verstecken. Kein Wunder – so wie ich sie jahrelang behandelt habe.

AUF DER SICHEREN SEITE?

Mein Lebensschiff habe ich von meinem Verstand steuern lassen, denn der trifft wenigstens Entscheidungen, die ich verstehen und erklären kann. Da bin ich auf der sicheren Seite, dachte ich.

Kennst du das? Vielleicht sind auch für dich Emotionen etwas, das lieber im Käfig gehalten wird. Angucken, aber bloß nicht frei herumlaufen lassen.

Vielleicht denkst du aber auch: Wie kann man nur so kalt und gefühlslos sein? Was wäre die Welt ohne Emotionen, ohne Liebe, Mitgefühl, Freundlichkeit? Wenn der Verstand die Welt regiert, dann hören wir doch auf zu leben und werden zu kalten, roboterartigen Wesen. Und da steckt ein ganzes Stück Wahrheit drin. Wer seinen Verstand uneingeschränkt herrschen lässt, gewinnt vielleicht an Objektivität, hat aber Schwierigkeiten, das menschliche Wesen in seinem ganzen emotionalen Reichtum zu begreifen. Und auch mit sich selbst wird er früher oder später Probleme bekommen, denn Emotionen lassen sich in der Regel nicht dauerhaft unterdrücken.

UNGEAHNTE KRÄFTE

Emotionen sind insofern gut, als sie helfen, unsere Bedürfnisse zu erkennen. Sie sind Antreiber. Welche Schwierigkeiten überwindet ein Verliebter! Welche Kräfte können Wut und Leidenschaft entfesseln! Gerade die Wut kann zum Antrieb dafür werden, Ungerechtigkeit zu bekämpfen und mit fester Stimme aufzustehen, um zu sagen: So nicht! Wir müssen etwas ändern!

Wir Menschen sind komplexe Wesen, geschaffen mit Emotionen und Verstand.

Wer versucht, seine Gefühle zu unterdrücken, steht einerseits in der Gefahr, gleichgültig und hartherzig zu werden, und andererseits werden die unterdrückten Emotionen Wege finden, sich bemerkbar zu machen. Meist sind es dann keine guten Wege.

Ich glaube, es ist wichtig zu lernen, gut mit sich selbst umzugehen und eine gesunde emotionale Reife zu entwickeln. Dafür müssen wir unsere Emotionen wahrnehmen, aber auch unseren Verstand gebrauchen. Denn oft sind Emotionen und Gedanken nicht so leicht voneinander zu trennen oder beeinflussen sich sogar gegenseitig.

EIN BEISPIEL

Du fährst auf der linken Autobahnspur und von hinten kommt ein BMW angebraust, drängelt und betätigt die Lichthupe. Aggressionen kommen bei dir hoch. Was für ein unverschämter, unhöflicher, unfreundlicher Raser! Die Emotionen sind dabei untrennbar mit der Bewertung ‚unfreundlicher Raser‘ verknüpft.



Eine Bewertung, die von deinem Verstand gefällt wurde. Du weißt aber nicht, ob vielleicht ein werdender Vater im Auto sitzt, der zu seiner gebärenden Frau ins Krankenhaus fährt.

Ich glaube, Gedanken und Gefühle sind oft viel enger miteinander verknüpft, als uns bewusst ist. Es ist wertvoll, seine Gefühle wahrzunehmen, seine Gedanken zu reflektieren und zu

versuchen, Selbstkontrolle und -fürsorge zu betreiben. Allerdings habe ich bei mir oft den Eindruck, dass in meinem Inneren Gedanken, Emotionen, Urteile, Wertungen, Bedürfnisse und noch ganz viel nicht Fassbares durcheinanderwirbeln und sich gar nicht so leicht differenzieren lassen.

IN DER DUNKELSTEN STUNDE

Was ist also ein guter Umgang mit diesem verwobenen Chaos aus Emotionen und Verstand? Dazu möchte ich die Geschichte von Jesus im Garten Gethsemane anschauen.



In der Nacht, in der Jesus verhaftet wurde, ging er in den Garten Gethsemane - zusammen mit seinen Jüngern, bis er schlussendlich ganz allein war, um zu beten. Wir lesen in Mk 14,33, dass Jesus von schrecklicher Angst gepackt wurde. Heftige Emotionen steigen auf und Jesus geht mit diesem inneren Chaos ins Gebet zu Gott. Er drückt weder Verstand noch Emotionen weg. In Johannes 17 lesen wir, was Jesus in dieser dunklen Stunde betet und was ihn in seinem Inneren bewegt. Dort lesen wir weniger von seinen Gefühlen, sondern mehr von seinen Gedanken oder seinen Sorgen um die Jünger.

Ich finde diese Stelle bemerkenswert. Jesus leugnet nichts von dem, was in ihm vorgeht,

sondern breitet seinen Gemütszustand vor Gott aus. Er muss gar nicht genau differenzieren, was Emotionen sind oder wo die Stimme des Verstandes zu hören ist. Wir Christen haben einen Gott, der uns kennt und liebt, der uns zuhört und zu dem wir beten können. Und ich glaube, in Zeiten von innerem Chaos, heftigen Emotionen und widerstreitenden Gedanken dürfen wir alles, was in uns rumort, vor Gottes Thron ausbreiten, ohne zu filtern.

EMOTIONALE REIFE

Jesus kommt am Ende zu dem Schluss, den wir in Lk 22,42 lesen: „Nicht mein Wille geschehe, sondern der Deine.“ Jesus gibt sich mit seinem ganzen inneren Chaos in Gottes Hand und vertraut auf ihn. Darin ist er für mich ein Vorbild. Es ermutigt mich, mit allem, was ich habe, zu Gott zu kommen und in ihm bzw. mit ihm dem Chaos in mir zu begegnen.

Was heißt das jetzt konkret für unseren Umgang mit Emotionen und Verstand? Zunächst einmal halte ich es für weise, Verstand und Emotionen nicht gegeneinander auszuspielen oder eines von beiden über das anderen zu stellen. Wir sollen unseren Verstand gebrauchen. Ebenso brauchen wir unsere Emotionen, die ein Fenster zu unseren Bedürfnissen sind. Sie wahrzunehmen und hinzuschauen, welche gedankliche Botschaft sie mitbringen, halte ich für sehr hilfreich, um eine gesunde emotionale Reife zu entwickeln.

Vor allem möchte ich dich ermutigen, mit allem, was in dir ist, vor Gott zu treten und ihn mit hineinzunehmen. Du darfst mit allem, was du bist, vor ihm sein.



Markus Gebbe
Anker-Mitarbeiter

Empfehlungen

Das ABC der Gefühle

Autoren: Udo Baer, Dr. phil., Dipl.-Pädagoge, u.a. Kreativer Leibtherapeut und Vorsitzender der Stiftung Würde, Autorin Gabriele Frick-Baer, Dipl. Pädagogin, u.a. Kreative Leibtherapeutin und Traumtherapeutin, Autorin, Beltz-Verlag

In diesem Buch, das zur Reihe „Bibliothek der Gefühle“ gehört, erzählen die Autoren von der Bedeutung der Gefühle für unser Leben und unsere Gesundheit. Sie zeigen, wann sie uns Glück und Ausgewogenheit vermitteln und wie ihren negativen „Geschwistern“ beizukommen ist.

Im ersten Teil des Buches kommen die Gefühle selbst zu Wort.

Als kleine Leseprobe das Machtgefühl (S. 56/57):

Ich bin eine Droge unter den Gefühlen. Wer mir verfallen ist, braucht mich. Immer mehr. Ich verschaffe Befriedigung nur für den Moment...

(Und ich traue mich kaum es zu sagen, deshalb in Klammern: Vor der Liebe fürchte ich mich, sie entzieht mir die Kraft).

Im zweiten Teil geht es um Sinn und Nutzen von Gefühlen. Das Autorenpaar erklärt die „12 grammatikalischen Regeln der Gefühle“. Und was passiert, wenn uns Gefühle überschwemmen oder wenn sie absterben. Ein Buch voll reicher, in der Praxis gesammelter Erfahrung. Ein motivierendes und herausforderndes Buch, das hilft, sich mit den eigenen Gefühlen und dem Umgang damit auseinanderzusetzen.

Bettina Schaal



Eine humorige und doch tief sinnige Möglichkeit, sich mit Gefühlen zu befassen, ist der

Film: Alles steht Kopf.

Die junge Riley wird durch den Umzug ihrer Eltern aus ihrem gewohnten Umfeld gerissen und muss sich in neuer Umgebung zurechtfinden. Ihre Emotionen - Freude, Angst, Wut, Abscheu und Traurigkeit - stehen dabei im Konflikt mit der Erkundung einer neuen Umwelt. Ihre eigenen und die Gefühle der Eltern werden als lebende Persönlichkeiten in ihren Köpfen dargestellt. Jede Menge Action und Gefühle. Hier geht es zum Trailer:



Manchmal fehlen uns die Worte zu dem, was gerade in uns los ist. Unter dem QR-Code finden Sie eine Liste mit den unterschiedlichsten Gefühlen, erstellt von der „Gewaltfreien Kommunikation“. Eine wertvolle Unterstützung auch für Gespräche.



„Ade!“ und

Lieber Markus,

du hast drei Jahre lang viel Herzblut in verschiedene Aufgaben im Anker gegeben.

Die überwiegende Zeit deines Dienstes hast du in junge Erwachsene investiert. Ob kernige Bibelarbeiten, tiefe Gespräche oder actionreiche Geländespiele – du warst oft auch über den vereinbarten Rahmen hinaus mit unserem Jahresteam unterwegs. Du hast dich durch neue Aufgaben herausfordern lassen und manche Dienste in Gemeinden übernommen. Die Veranstaltungstechnik in unserer Saal war bei dir in besten Händen und im Lock-down warst du an vielen Online-Angeboten beteiligt.

Wir haben deine offene und ehrliche Art schätzen gelernt und viele deiner geistlichen Impulse waren selbst durchlebt und authentisch vermittelt.



Leider müssen wir dich nun weiterziehen lassen und wünschen dir persönlich und für dein weiteres Studium alles Gute und Gottes reichen Segen!

Vielen Dank, dass du einen Abschnitt deines Lebens mit uns geteilt und uns bereichert hast!
Im Namen der Kerngemeinschaft
Ralf



Zwei „Multi-Talente“ ziehen weiter und wir sagen DANKE!

Miriam Rieger und **Hanna Belezer** waren von 2020 – 2021 im Jahresteam und verlängerten um ein weiteres Jahr (2T). Dabei übernahmen Miri in der Küche und Technik und Hanna im Haus und im inhaltlichen Bereich vermehrt Verantwortung und unterstützten unsere Gemeinschaft. Wir fragten, wie sie ihr zweites Jahr in einem Satz zusammenfassen könnten.

Miri: *Das Jahr als 2T war sehr vielschichtig und hat mich definitiv geprägt und verändert.*

Hanna: *Das Jahr als 2T war extrem bereichernd, herausfordernd, erkenntnisreich, geistlich tief und absolut die richtige Entscheidung.*

Miri wird eine Lehre als Landschaftsgärtnerin und Hanna ein Studium für Soziale Arbeit und Theologie in Liebenzell beginnen.

Wir wünschen euch beiden dafür Gottes Segen und dass ihr weiter für andere zum Segen werdet. Danke für all euren Einsatz. Ihr habt uns gut getan.

„Grüß Gott!“

Anna und Dave Kissling

werden ab Anfang September unsere Anker-gemeinschaft bereichern.

David übernimmt die theologisch/inhaltliche Stelle mit dem Schwerpunkt „junge Erwachsene“. Er hat seine theologische Ausbildung in Adelshofen absolviert und konnte danach mehrere Jahre mit OM an verschiedenen Orten Erfahrungen sammeln. Zuletzt war er bei den Fackelträgern auf Schloss Klaus auf Freizeiten und in der Verkündigung tätig. Seine Frau Anna möchte sich auch an verschiedenen Stellen im Anker einbringen.

Was hat euch motiviert, in den Anker zu kommen?

Über einen Social-Media-Post eines Freundes, der eng mit dem Anker verbunden ist, erfuhren wir von der Stellenausschreibung.

Insbesondere Verkündigung und die Arbeit mit jungen Erwachsenen liegen uns am Herzen.

Die folgenden Gespräche mit der Leitung waren sehr ermutigend. Auch die warmherzigen Begegnungen während der Mitlebetage bestärkten uns darin, dass wir hier mit unseren Gaben Gott dienen und darüber hinaus selbst und als Ehepaar persönlich wachsen können.

Welche Glaubenserfahrungen liegen euch auf dem Herzen, die ihr weitergeben möchtet?

Wir erfahren immer wieder aufs Neue...

... dass Jesus Christus ein treuer Gott ist, der zu



seinen Zusagen steht. Wenn wir nach seinem Willen fragen und ihn zur Nummer eins in unserem Leben machen, versorgt er uns, schenkt Freude und Dankbarkeit und trägt uns in schweren Zeiten.

... dass die Bibel als Gottes Wort eine Goldmine ist. Je länger und tiefer man „gräbt“, desto mehr Schätze finden wir, die unser Leben bereichern, begeistern und herausfordern.

Wir freuen uns, dass ihr die Berufung des Ankers gemeinsam mit uns mittragen wollt und wünschen euch ein gutes Ankommen im Anker.



Abschlussseminar: im Hochseilgarten



Vater-Herz Tag



Worshipnight Junge Erwachsene



Ein dickes Danke

an unser Jahresteam für allen Einsatz im vergangenen Anker-Jahr. Wir wünschen euch für eure Zukunft ein gutes Weitergehen in Ausbildung und Studium unter Gottes Segen. Schön, dass ein Teil von euch ein weiteres Jahr bleiben und das nächste Team unterstützen wird. Eure Ankergemeinschaft

Unsere nächste **Ankerzeitschrift** erscheint Mitte November zum Thema **Segen**.

WIR SIND DANKBAR ...

- für alle Seminare, die wir anbieten konnten, und für die Gäste, die wir beherbergen durften. Es ist schön zu erleben, wie Gott diese Angebote segnet.
- für den Einsatz unseres 42. Jahresteam und dass 4 davon ihr FSJ/Lebensschule um ein Jahr verlängern.
- dass wir nun 3 Stellen als BFD besetzen können und somit auch für „Ältere“ die Möglichkeit des Mitlebens und Mitarbeitens anbieten können.
- für Markus, der unser Mitarbeiterteam bereichert und unterstützt hat. Und dass wir für seinen Arbeitsbereich mit Dave Kissling einen tollen Nachfolger gefunden haben.
- für Schutz und Bewahrung – bei allen Reisediensten und den vielen gefahrenen Kilometern (2x Rumänien) und dass die meisten Corona-Fälle einen leichten Verlauf genommen haben.
- für alle Freundinnen und Freunde, die uns mit ihren Gebeten, Finanzen und durch ihren ehrenamtlichen Einsatz getragen haben.

BITTE BETET ...

- für unser 43. Jahresteam, dass die Neuen und die Verlängerer gut zusammenfinden; dass wir sie in ihren Prozessen unterstützen und sie sich mit ihren Möglichkeiten gut einbringen können. Und dass sich die letzten freien Plätze füllen.
- für einen guten Einstieg von Dave und Anna in unsere Gemeinschaft.
- für ausreichende finanzielle Versorgung angesichts der aktuellen Preissteigerungen.
- dass wir weiter Seminare anbieten und Gäste einladen können.
- dass Menschen durch unsere Arbeit von Gott berührt werden und Hoffnung, Heilung und Perspektiven erfahren.
- dass wir die Aufgaben, die anstehen, gut bewältigen können.
- dass die Stellen im theologischen Bereich und in der Hauswirtschaft besetzt werden können.
- um Einheit in Vielfalt für unsere gesamte Ankergemeinschaft.

Dieser **Ankerzeitschrift** liegt unser Terminprospekt 2022-2023 bei. Sollte er verloren gegangen sein, schicken wir ihn gerne nochmals zu. Oder ihr findet ihn auf unserer Homepage.

Herausgeber:

Wörnersberger Anker e.V.,
Christliches Lebens- und
Schulungszentrum, 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 Evange-
lischen Allianz einem weiten Reich-
Gottes-Horizont Raum geben möchte.
Daher spiegeln die Beiträge externer
Autorinnen und Autoren in der Anker-
zeitschrift nicht immer den offiziellen
Standpunkt des Wörnersberger Ankers
wider. Auch innerhalb der Kerngemein-
schaft, welche die Berufung des Ankers
trägt, sind wir entsprechend unserer
jeweiligen Prägungen nicht in allen Fra-
gen gleicher Meinung. Wir wollen uns
aber dieser Unterschiedlichkeit bewusst
stellen und sie als Bereicherung und
Korrektur untereinander leben.

wörnersberger  **anker**



DAS FSJ MIT MEHRWERT

DIE LEBENSSCHULE IM WÖRNERBERGER ANKER!

**Begeistert leben - Gottes Liebe entdecken
Profil gewinnen - Herausfordernd echt sein
Etwas bewegen - Fähigkeiten einsetzen**

- wechselnde Arbeitsbereiche und Aufgaben
- Begegnungsreise nach Rumänien
- mehr als 40 Studientage

**Für junge Leute von 18 bis 27 Jahren
Start 11. September 2022**

www.ankernetz.de

**CHRISTLICHES LEBENS-
UND SCHULUNGSZENTRUM**

Wörnersberger Anker e.V.
Hauptstraße 32 • D-72299 Wörnersberg
Telefon: 0 74 53 / 94 95-0
E-Mail: info@ankernetz.de



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.



SEPA-Überweisung/Zahlschein

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

DE 7 76 4 2 6 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 - 2 2

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

Unterschriften)

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

Schriftliche Bestätigung: Normales Schreibweise!
Handschriftlich: Bitte in GROSSBUCHSTABEN
und dabei Klartexte beachten!

Psalm 42

Sehnsucht nach Gott

Eine Unterweisung der Korachiter, vorzusingen.

Wie der Hirsch schreit nach frischem Wasser, so **schreit meine Seele**, Gott, zu dir.

Meine **Seele dürstet** nach Gott, nach dem lebendigen Gott.

Wann werde ich dahin kommen, dass ich Gottes Angesicht schaue?

Meine Tränen sind meine Speise Tag und Nacht, weil man täglich zu mir sagt: Wo ist nun dein Gott? Daran will ich denken und ausschütten mein Herz bei mir selbst:

wie ich einherzog in großer Schar, mit ihnen zu wallen zum Hause Gottes mit Frohlocken und Danken in der Schar derer, die da feiern.

Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir?

Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er mir hilft mit seinem Angesicht. **Mein Gott, betrübt ist meine Seele in mir, darum gedenke ich an dich** im Lande am Jordan und Hermon, vom Berge Misar. Deine Fluten rauschen daher, und eine Tiefe ruft die andere; alle deine Wasserwogen und Wellen gehen über mich. Am Tage sendet der HERR seine Güte, und des **Nachts singe ich ihm und bete** zu dem Gott meines Lebens. Ich sage zu Gott, meinem Fels: Warum hast du mich vergessen? **Warum muss ich so traurig gehen**, wenn mein Feind mich drängt? Es ist wie Mord in meinen Gebeinen, wenn mich meine Feinde schmähen und täglich zu mir sagen:

Wo ist nun dein Gott?

Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir?

Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.