

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



Wissen wollen,
was hinter dem
Horizont liegt

13.2|2025



Editorial

Das ge|halt|voll -Magazin ist und war hoffentlich für die Leser eine Horizonterweiterung. Mancher von Ihnen mag jetzt fragen, „wieso war“? Unsere Antwort: Diese Ausgabe „Wissen wollen, was hinter dem Horizont liegt“ ist die letzte Ausgabe.

„Jeder Tag ist ein neues, unbetretenes Land“, habe ich mir einmal notiert, und dieser Satz ist Teil meiner täglichen Morgenbetrachtung geworden. Was für jeden Tag gilt, gilt natürlich auch für das ganze Leben: Immer gibt es neues, unbetretenes Land. Und Horizonterweiterungen werden möglich.

Wenn ich mir als Herausgeber auf www.gehaltvoll-magazin.de alle bisherigen Ausgaben anschau, ist diese vorliegende wirklich die 36. Ausgabe. Ich staune, das war beim Start 2016 von uns beiden, von Hennry Wirth und mir, nicht so geplant.

Als Rückblick auf das Abenteuer ge|halt|voll-Magazin haben uns vier Freunde eine ihrer Horizonterweiterungen durch dieses Magazin verraten.

Horizonterweiterung belebt und weitet unsere kleine Welt. Das wünschen wir Ihnen beim Lesen dieser vorliegenden ge|halt|voll-Ausgabe.

Ihr/Euer Werner May

Und natürlich bleiben weiterhin alle 39 Ausgaben auf der Website verfügbar!

Werner May,
Herausgeber



Hennry Wirth,
Creative Director



Bisherige Ausgaben mit ge|halt|**vollen** Themen: www.gehaltvoll-magazin.de



Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen,
mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, aus-
drucken...) finden Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|**voll** Abonnent 



Willkommen zum ge|halt|voll Magazin

Klicken Sie auf das jeweilige Titelbild der bisherigen Ausgaben hier weiter unten und Sie können mit dem Lesen, Staunen, Durchblättern des kostenlosen eMagazins beginnen.

Gehalten + Halten = Gehaltvoll, das ist der Gedanke hinter diesem Titel und auch der Leitfaden für den Aufbau dieses Magazins.

Zu allen drei Leitbegriffen finden Sie Beiträge unterschiedlichster Art aus dem jahrzehntelangen Erfahrungsbereich Christlicher Psychologie.

Lassen Sie sich von interaktiven und inspirierenden Ideen auf einem gehaltvollen Weg überraschen, der gleichzeitig alltäglich, verbindend und außergewöhnlich sein kann.

Gehaltvolle Inspiration wünschen wir!



März 2025

13.1 Verzichten

[PDF 13.1 Verzichten](#)



Dezember 2024

12.3 Feste Feiern

[PDF 12.3 Feste Feiern](#)

ge|halt|voll

Inhalt **Nr. 13.2**

- 3 Editorial
- 4 Gebrauchsanweisung
- 6 Inhalt
- 8 Wir leben alle unter dem gleichen Himmel... (Konrad Adenauer)
- 10 Wir brauchen Horizonterweiterungen!
- 12 „Mein Horizont erweiterte sich massiv, ...“
- 13 Wortkreationen
- 14 Herausfordernde Fragen zur Horizonterweiterung
- 16 Horizonte locken
- 18 Horizonterweiterung weitet mein Verstehen, mein Mitfühlen, mein Mitleiden.
- 18 Horizonterweiterungstipps
- 19 Georg: Wo hat das ge|halt|voll-Magazin meinen Horizont erweitert?
- 20 Gedicht: Irlandtraum – Traumland (Anni)
- 22 Der Tag, der am Abend beginnt: Ein Abenteuer
- 24 Mein Ärger mit den Streichhölzern
- 26 Erwarte „Weichenstellungen“!
- 27 Karin: Wo hat das ge|halt|voll-Magazin meinen Horizont erweitert?
- 28 Horizonterweiterung: Manchmal genügt nur ein Satz

- 
- 30 Mein Horzonterweiterungstagebuch eine Woche lang - George
- 32 Die kleinen Dinge im Leben mit den Augen eines Kindes bestaunen
- 34 Funktion der Fingernägel
- 36 Was ist der Gewinn, die kleinen Dinge zu bestaunen?
- 37 Hartmut: Wo hat das ge|halt|**voll**-Magazin meinen Horizont erweitert?
- 38 Kaputte kleine, alltägliche Dinge können meinen Horizont erweitern
- 39 Einladung zur Entdeckung
- 40 Horzonterweiterungen, die mein Leben veränderten
- 42 Zwischenfrage: Der Stuhl ...
- 44 Vom Stuhl aus leben!
- 45 Gedicht: Menschwerdung ...
- 46 Gebet zum Thema Horzonterweiterung
- 47 Petra: Wo hat das ge|halt|**voll**-Magazin meinen Horizont erweitert?
- 48 Gedicht: Mitternachtslied (Felicitas)
- 50 BuchTipp: „Der lange Weg zur Freiheit“ von Nelson Mandela
- 52 Der ge|halt|**voll** Begriff 13.2: Vertrauensmodus
- 54 Ein ge|halt|**voll** Witz
- 56 Zehn ge|halt|**voll** Jahre: Werners Leckerbissen
- 58 Impressum
- 60 Gedicht: Wo ich gerne bin (Werner)

13.2

Wissen wollen, was hinter dem Horizont liegt

Adams



„Wir leben alle unter dem gleichen Himmel, aber wir haben nicht den gleichen Horizont.“

Konrad Adenauer (1876-1967), erster Bundeskanzler der BRD

Wir brauchen Horizont- erweiterungen!



Jeder von uns lebt in seiner Welt und sind wir ehrlich, auch wenn uns diese Welt manchmal sehr kompliziert erscheint oder uns zu erdrücken droht, es ist nur unsere kleine Welt. Die Wirklichkeit ist x-fach größer, weiter, bunter. Deshalb dürfen und müssen wir unsere kleine Welt beständig erweitern, ihre Grenze ausdehnen. Neben diesen beständigen Grenzerweiterung erleben wir noch etwas anderes: Horizonterweiterungen.

Was kann man unter einer Horizonterweiterung verstehen?

Eine Horizonterweiterung erlebe ich zunächst als eine Bereicherung. Nicht nur mein Wissen hat sich vermehrt, wie bei jedem Lernfortschritt, sondern ich entdecke eine positive bleibende Veränderung. Eine Weichenstellung, ob groß oder klein, hat in meinem Leben stattgefunden. Und ein weiterer Aspekt echter

Horizonterweiterung: Ich habe sie bejaht. Horizonterweiterung kann mir nicht aufgezwungen werden.

Manche Horizonterweiterungen werden bei mir „anklopfen“, die ich anfänglich nicht begrüße, aber sie werden doch zu Horizonterweiterungen, wenn ich sie in meine Welt an- und aufnehme. Die stattgefundenene Erweiterung bedarf der aktiven Annahme, der vertiefenden Integration ins eigene Leben. Im Prinzip kann man nicht mehr hinter diesen neuen Horizont zurück und man will es auch nicht!

Es gibt verschiedene Horizonte.

Wir haben ganz verschiedene Horizonte: Wahrnehmungshorizonte, Verstehenshorizonte, Wissenshorizonte, Erfahrungshorizonte, Erkenntnishorizonte, Glaubenshorizonte, ... Ein Beispiel für eine Wissens-

horizonterweiterung:

Im Flugzeug nach Finnland lernte ich einmal zwei Ultraläufer kennen, die zu einem 24-Stundenlauf nach Helsinki unterwegs waren. Noch nie hatte ich von dieser Extremsportart gehört, hätte nie geglaubt, dass es Menschen gibt, die sechs Tage oder 10000 Meilen laufen, ununterbrochen. Die 24 Stunden zu laufen, mit dem Ziel, möglichst weit zu kommen, war für die eine, wie sie mir erzählte, mehr ein Trainingslauf. Unvorstellbar für mich, dass man das durchhalten kann!

Aber nicht nur mein Wissen hat sich durch diese Begegnung erweitert, nein, es war eine echte Horizonterweiterung. Denn eine Weiche wurde gestellt, die ich gerne angenommen habe: Seitdem kann ich mir viel öfters vorstellen, dass Dinge möglich sind, die für mich „meilenweit“ entfernt liegen. Ich kann es mir



nicht nur vorstellen, sondern mich auch auf den Weg machen.

Nicht jede neue Erfahrung wird zur Horizonterweiterung.

Wir haben es nicht in der Hand, dass Erfahrungen, die wir machen, eine grundsätzliche Weiche in uns stellen oder eine völlig neue Tür aufstoßen, eine Tür, an der wir vielleicht bisher aus irgendwelchen Gründen vorbeigegangen sind.

Auch dazu ein Beispiel: Vor Jahren wurde ich ins christliche Fernsehen zu meiner ersten Studioaufnahme eingeladen. Ich hatte so etwas vorher noch nie gemacht. Ich war aufgeregt und danach auch nicht sehr zufrieden. Bis heute habe ich es zwar nur auf drei solcher Auftritte gebracht, aber ich fühle mich jetzt schon wesentlich sicherer. Doch dies erlebe ich nicht als eine Horizonterweiterung, höchstens als

Kompetenzerweiterung.

Was damals meinen Horizont aber wirklich erweitert hat, waren die vielen technischen Mitarbeiter und Assistenten, der ganze technische Aufwand, Tonstudio, mehrere Kamerateams ... Das hat mich sehr beeindruckt, weil ich mehr ein a-technischer Mensch bin. Als Horizonterweiterung hat die damalige Erfahrung den Weg frei gemacht zu mehr Respekt gegenüber technischen Tätigkeiten, ob als Ingenieure oder Handwerker und auch mal selber ab und zu einen „Schraubenschlüssel“ in die Hand zu nehmen..

Das war eine grundsätzliche Weichenstellung.

Aktiv bestimmte Weichen stellen.

Natürlich können wir auch aktiv unseren Horizont erweitern, natürlich ist es sinnvoll, dass wir nach Weichenstellungen suchen, wo unsere Interessen liegen oder

geweckt werden oder wo es für uns eng wird, wir Mangel verspüren.

So habe ich mir vor Jahren einmal ein grundlegendes Buch besorgt über ein wesentliches Glaubenskonzept, von dem ich damals kaum eine Vorstellung hatte: die Trinität, die Dreieinigkeit, dass wir Christen an einen Gott glauben, der einer ist und doch drei, Vater, Sohn und Heiliger Geist.

Die Lektüre hätte zumindest zu einer Wissenserweiterung führen können, doch sie wurde zu einer bleibenden Horizonterweiterung, weil der Gedanke, dass Gott in sich selbst Beziehung ist, in die er mich mit hineinnehmen möchte, mein Gottesbild wesentlich verändert und mein persönliches Gebetsleben nachhaltig bereichert hat.

Eine Horizonterweiterung, die schon lange auf mich gewartet hatte!

„Mein Horizont erweiterte sich massiv, ...

„Mein Horizont erweiterte sich massiv, ...

... als meine kleine Tochter einen relativ schweren Unfall erlitt und wir einige Wochen im Krankenhaus verbrachten. Da lernte ich viel darüber, was in der Not wirklich zählt. Ich bekam eine neue Sicht darauf, wie viel Tragkraft unsere Familie hat oder wie sehr auch ein einfaches unbeholfenes Trostwort helfen kann. Durch diese Erfahrung habe ich gleichzeitig Gottes Souveränität und Zuwendung sehr anschaulich gespürt und dadurch mehr inneres Wissen dazugewonnen.“

Monika

„Mein Horizont erweiterte sich massiv, ...

... als ich die Dimension der Stille (Kontemplation) im Rahmen der ignatianischen Exerzitien und der mönchischen Tradition erfahren habe. Vor allem das stille Gebet dort hat mich revolutioniert, die Sprachlosigkeit auszuhalten. Das war für mich völlig neu.“

Roland

„Mein Horizont erweiterte sich massiv, ...

... als ich entdeckt habe, dass Dienen für das Reich Gottes nicht nur meint, zu evangelisieren, Gottesdienste zu gestalten, den Hauskreis zu besuchen, sondern überall möglich ist, z.B. auch zu Hause als Mutter mit den Kindern, ...“

„Mein Horizont erweiterte sich massiv, ...

... als ich erkannte, dass die Spannung zwischen Mann und Frau eine Konsequenz des Sündenfalls ist und deshalb nicht durch Regeln oder richtige Lebensformen gelöst werden kann, sondern Gnade und Erlösung braucht.“

Agnes

„Mein Horizont erweiterte sich massiv, ...

... als meine Kinder erwachsen wurden und ich dadurch mit ihnen, mit anderen Welten in Berührung kam. Ich respektierte diese, obwohl vieles darin mir fremd war, Menschen, die ich mir nicht ausgesucht hätte, Aktivitäten, die ich mir schon lange nicht mehr erlaubt hatte (z.B. ins Kino gehen, Sportfan sein) oder die mir völlig neu waren (z.B. Surfen), aber ich liebte meine Kinder.

Mit der Zeit wurden mir diese Welten vertraut, ich verlor meine Scheu und ich begann, sie zu schätzen. Heute bereichern sie mein Leben.“

George



Wortkreationen

Die deutsche Sprache umfasst mehrere Millionen Worte und neue werden immer wieder erfunden. Warum denn das? Ein Grund ist sicher, dass unsere, meine und deine Wirklichkeit zu komplex ist, um alles in Worten ausdrücken zu können. So können Horizonterweiterungen entstehen, weil wir neue Begriffe für etwas finden, was wir erleben. Und diese neuen Begriffe erweitern dann dauerhaft unseren Alltagshorizont!

Hier ein paar Beispiele:

Die AlltagsTreue: Pflichtaufgabe oder Treue im Kleinen?

Pflichtaufgaben, zu denen ich mich ja größtenteils freiwillig verpflichtet habe, sollten zu Treue-im-Kleinen-Aufgaben werden, zur Alltagstreue.

Bitte weiterlesen hier:



Das AufschauInteresse: Kinder schauen auf zu Erwachsenen, in der Regel mit Achtung.

Das können wir von Kindern lernen. Bitte weiterlesen hier:



Die Geradedankbarkeit: Der Begriff Dankbarkeit ist uns allen vertraut.

Bitte weiterlesen hier:



Das NochNicht: Was ist denn das, das NochNicht?

Dazu gibt es eine ganze ge|halt|voll-Ausgabe

„Das kluge NochNicht“:



Rückfindewissen: Wir haben uns bei einer Wanderung verlaufen und nun sollten wir wissen, wie wir wieder zurückfinden zu unserem Ausgangspunkt!

Bitte weiterlesen hier:



Spiegeler oder kein Spiegeler

Bitte weiterlesen hier:



Die VorschussVorfreude: Zum Kennenlernen der Vorschussvorfreude lade ich zu dieser Übung ein:

Bitte weiterlesen hier:







HERAUSFORDERNDE FRAGEN ZUR HORIZONTERWEITERUNG

Wer liebt nicht Aussichtstürme?
Bei klarem Wetter, ringsherum
ein weiter Blick über Hügel, Wäl-
der, Dörfer, Straßen, Autos, Flüs-
se, eine Spielzeuglandschaft liegt
uns zu Füßen. Das gefällt uns.
Dieser weite Horizont, der sich
fast kreisrund um uns schließt.
Und was es da nicht alles zu se-
hen gibt!

Trotzdem zieht es meine Gedan-
ken auch auf einem Aussichts-
turm bald zum Horizont, der ja
meine Sicht begrenzt. Was liegt
dahinter, hinter dem Horizont?

Wissen wollen, was hinter dem
Horizont liegt, nicht nur im
Sichtbaren, auch in meinem
Wissen, in meinen Erfahrungen,
in meinen Überzeugungen, in
meinen Fertigkeiten. Entdecker-
ehrgeiz. Das Verborgene erkun-
den. Das Versteckte aufspüren.
Hinter dem Horizont meiner Be-
grenzungen.
Erlaubte Neugierde.

■ Wie lebten die Menschen vor
500 Jahren? Wie heute – bei uns,
in Indien, die Kinder oder die Al-
ten?

■ Könnte ich in einem Iglu
wohnen? Wie lebt es sich ein paar
Monate ohne PC, ohne Auto
oder ohne Telefon?

■ Wie wäre es, wenn ich pro
Monat das Doppelte weitergäbe
von dem, was ich gewohnt bin zu
schenken oder zu spenden?

■ Kann ich mir vorstellen, ein-
mal am Gottesdienst einer mir
innerlich entfernten Gemeinde
teilzunehmen, ohne Vorurteile?

■ Gibt es Lebensbereiche, die
mir bisher völlig fremd sind?
Eine bestimmte Musik, ein Auto
zu reparieren, ein Bundesligaspiel
im Stadion anzuschauen, ein Ge-
schichtsbuch zu lesen, unseren
Bundestagsabgeordneten zu be-
suchen?

Horizonte locken







Horizontenerweiterung weitet mein Verstehen, mein Mitfühlen, mein Mitleiden.

Die Horizontenerweiterung überschreitet zwar meine Grenzen, aber macht immer mehr deutlich, dass ich begrenzt bleibe. Jede Antwort auf eine Frage, die ich finde, stellt drei neue Fragen, ... bis ich einmal dort sein werde, wo ich weiß, dass ich nichts weiß.

Eine kleine Horizontenerweiterung: Ohne „s“

Bei Wikipedia kann man über dieses bekannte Zitat lesen: „Ich weiß, dass ich nichts weiß!“ (oída ouk eidós) ist ein geflügeltes Wort, das als verfälschende Verkürzung eines Zitats aus Platons Apologie dem griechischen Phi-

losophen Sokrates zugeschrieben wird. Die geläufige Übersetzung von oída ouk eidós trifft nicht den Sinn der Aussage. Wörtlich übersetzt heißt der Spruch „Ich weiß als Nicht-Wissender“ bzw. „Ich weiß, dass ich nicht weiß“. Das ergänzende „s“ an „nicht“ ist ein Übersetzungsfehler, da die Phrase „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ auf Altgriechisch (oída ou-dén eidós) heißen würde. Mit seiner Aussage behauptet Sokrates also nicht, dass er nichts wisse. Vielmehr hinterfragt er das, was man zu wissen meint.

Wecken wir unseren Wissensdurst, fangen wir an, uns zu interessieren, aktiv, werden wir wieder neugierig!

Horizontenerweiterungstipps

„Abenteuertipp“:

Hier ein paar unterschiedlich komplizierte Begriffe, die dir vielleicht nichts sagen. Versuche herauszubekommen, was sie bedeuten, und lass dich dann auf sie ein.

- Hörstadt
- Blindencafé
- Klezmer
- Ernst Barlach
- Hermeneutischer Zirkel



Georg:

Wo hat das ge|halt|voll - Magazin meinen

Horizont erweitert?

Hier bitte lesen:



IRLAND TRAUM – TRAUMLAND





*iese unerklärliche Sehnsucht!
Allein der Name klingt nach
ungebeugter wilder Stärke,
trotzend Unterjochungen und häufigem Regen.
Neugierige Sehnsucht
nach ungezählt verschiedenen Grüns,
nach Licht in verzaubernden Spiegelungen,
nach gelassen herber Schönheit von Land und Menschen.
Sehnsuchtsnahrung aus
Erzähltem, Bildern, Gewünschtem,
und tief in der Tiefe
eine Ahnung vom Ursprung.
Ich muss hin!
Er-schauen, be-rühren, er-fühlen,
ob's so ist
wie ich meine, dass es ist,
oder erlebe,
dass es noch ganz anders ist
als ich wünsche, wie es wäre.*

Anni



Der Tag, der am Abend beginnt:

Ein Abenteuer

Nun bin ich schon Jahrzehnte lang Christ, lese noch länger in der Bibel, aber bis vor einigen Jahren war mir nie aufgefallen, dass dort der Tag am Abend beginnt und nicht am Morgen oder um Mitternacht.

Dabei steht schon auf der ersten Seite der Bibel mehrfach „Da ward aus Abend und Morgen der erste Tag“ usw.

Ja, der Tag in der Bibel endet bzw. beginnt mit dem Sonnenuntergang.

Als ich das erkannte, reizte mich eine Frage: Wie stark prägt meine Tagesvorstellung mein alltägliches Erleben? Was würde es mit mir machen, wenn ich mich innerlich umstelle und den Tag am Abend beginnen lasse? Zum Beispiel beim Abendessen Gott für den neuen Tag danke, der jetzt beginnt?

Oder wenn ich am Morgen aufwache und nicht denke, dass jetzt ein neuer Tag anfängt, sondern

mir bewusst mache, dass schon fast die Hälfte vorbei ist?

Eine spannende Frage für mich, auch ein bisschen mit der heimlichen Anfrage verbunden, ob die biblische Tagesvorstellung nicht eigentlich die wahre ist, ich vielleicht ein Leben lang bisher „verkehrt“ gelebt habe.

Egal wie, ich beschloss, mich auf dieses Abenteuer einzulassen.

Hier einige meiner Erfahrungen aus den folgenden Wochen:

- Beim Aufwachen finde ich nach wie vor den Gedanken absurd, dass jetzt schon die Hälfte des Tages vorbei sein soll, bzw., das ist noch mehr absurd für mich, dass nur noch die Hälfte des Tages vor mir liegen soll.

- Kürzlich übernachtete ich bei einer Dienstreise zusammen mit einem Kollegen im gleichen Raum. Als wir uns schlafen gelegt hatten, so gegen 22 Uhr,

wünschte ich ihm einen schönen neuen Tag, statt eine gute Nacht. Neben einem Lachen löste diese Bemerkung nichts Weiteres aus, auch nicht in mir.

- Wieder sind einige Tage verstrichen. Immer wenn ich an diese Aufgabe denke, fühle ich mich überfordert, zu sehr sehe ich mich „programmiert“: So ein Blödsinn das Ganze, der Tag beginnt für mich mit dem Aufstehen, basta!

- Gut, mit dem Sonnenuntergang war im Prinzip in Zeiten, bevor es elektrisches Licht gab, auch kein Raum mehr, viel zu tun, außer bald schlafen zu gehen. Da verstehe ich schon, dass da der Tag zu Ende war. Aber dass damit bereits der neue beginnen soll, das will nicht in meinen Kopf.

- Ich merke, das einschneidendste Tagesereignis ist für mich das Schlafengehen bzw. das morgendliche Aufstehen, arbeiten kann ich immer, solange ich

Licht habe, also immer. Vielleicht fällt es mir deshalb so schwer, mit dem Sonnenuntergang den Tag abzuschließen, denn schlafen lege ich mich da noch lange nicht.

- Feierabend oder Vorabend – ist das die Frage? Feierabende genieße ich. Sie bedeuten, in Ruhe den Tag ausklingen lassen. Da ist es für mich ganz schwer vorstellbar, dass ich gerade den Tag beginnen soll.

Aber, da gibt es ja auch noch die Vorabende. Richtig, da beginnt wirklich schon der nächste Tag! Der Ostersonntag, vielleicht auch der Heilige Abend oder sogar jeder Samstagabend, all das sind Erfahrungen dafür, dass ein neuer Zeitabschnitt beginnt, also Ostersonntag, das Weihnachtsfest oder der wöchentliche Sonntag.

Zwischenfazit

Ich gebe zu: Es gibt wirklich Tage, die für mich am Abend beginnen, und es darf auch Tage geben, die für mich am Morgen beginnen. So will ich es in Zukunft halten.

Und plötzlich, unerwartet: Hurra, ich habe es wirklich geschafft, mich umzustellen. Nur drei Buchstaben genügten. v – o – r. Ja, Vor-Abend, dieser Begriff genügte. „Abend“ als Begriff war für mich zu sehr mit Feierabend und Tagesabschluss verbunden. Er blockierte mich, sodass ich mir überhaupt nicht vorstellen konnte, dass da schon der neue Tag beginnen sollte. Ich war so weit, dass ich aufgeben wollte. Seit ich aber die Zeit nach dem Sonnenuntergang, bzw. nach 18 Uhr, als Vorabend bezeichne, ist es keine Schwierigkeit mehr, innerlich zu akzeptieren, dass da-

mit auch der nächste Tag, also ein neuer Tag beginnt. Und sogar am Morgen merke ich, dass ich die Zeit, die jetzt bis zum nächsten Sonnenuntergang vor mir liegt, gut als den Rest des Tages bezeichnen kann, dieser damit dann zu Ende gehen wird.

Unfassbar, diese innere Umstellung, alleine durch einen anderen Begriff!

Jeder Tag beginnt mit dem Vorabend und endet vor dem nächsten Vorabend!

Was das jetzt für Auswirkungen auf mein Leben haben wird, auf den konkreten Alltag wie auf Planungen, das müssen die nächsten Jahre zeigen. Vielleicht verändert sich nichts, vielleicht viel.

Das Abenteuer geht weiter: Der Tag, der mit dem Vorabend beginnt.



**Mein Ärger
mit den
Streichhölzern**



Ich nehme aus der Teekanne den Einsatz mit den Teeblättern heraus. Jetzt gilt es nur noch, die Kerze im Teestövchen anzuzünden, und fertig ist der Frühstückstisch.

Doch dabei kommt jedes Mal ein kleiner Ärger über die Streichhölzer auf, weil sie einfach nichts taugen! War das nicht früher einmal besser? Das muss ich überprüfen und erfahre:

Bis 1983 galt in der Bundesrepublik Deutschland ein Monopol für Streichhölzer.

Hier aus wikipedia mehr dazu:

„Das Zündwarenmonopol in Deutschland geht zurück auf das 1930 durch den Reichstag erlassene Zündwarenmonopolgesetz. Aufgrund dieses Gesetzes durften Zündhölzer im Deutschen Reich und in der Folge auch in der Bundesrepublik Deutschland nur von der Deutschen Zündwaren-Monopolgesellschaft vertrieben werden. Die Markennamen waren Welthölzer und Haushaltsware. Den deutschen Herstellern wurden bei der Einrichtung des Monopols Produktionskontingente zugeteilt; Exporte oder die Neugründung von Firmen waren nicht erlaubt. Das Monopolgesetz entstand auf Betreiben des schwedischen Industriellen Ivar

Kreuger, der an Deutschland, wie auch an 16 andere Länder, im Austausch dafür hohe Kredite zu günstigen Bedingungen vergab.

...Das Gesetz wurde am 29. Januar 1930 durch den Reichstag erlassen. ... Aufgrund ihrer Identität mit dem Deutschen Reich übernahm die Bundesrepublik Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg auch das Zündwarenmonopol. Die Reichsanleihe wurde komplett zurückgezahlt und das Zündwarenmonopol erst zum vorgesehenen Termin (15. Januar 1983) aufgehoben. Daraufhin fielen die Preise um ein Drittel.“

Es gab also bis 1983 nur eine Sorte und eine Qualität. Ab diesem Zeitpunkt waren wohl alle oder manche der verschiedenen neuen Streichholzsorten minderwertig, brachen leichter entzwei und brannten weniger lang, so dass ich mir schon ab und zu fast die Finger verbrannt hätte.

Zündwarenmonopol:



Und 190 Jahre Streichhölzer - „Zündende Idee“ eines englischen Apothekers





Erwarte „Weichenstellungen“!

Vergleiche dein Leben vor zehn Jahren mit heute

Ich denke, da hat sich einiges geändert.

An manchem warst du gar nicht direkt beteiligt.

Kannst du dir jetzt vorstellen,

dass du in 10 Jahren Dinge tun wirst, die du heute noch nicht kannst,
dich mit Menschen treffen wirst, die du heute noch nicht kennst,

und vieles mehr?

So ist das Leben.



BEGEGNUNG ALS EINLADUNG ZUM TANZ –

Beispiele für den Gesprächseinstieg



Mit Achtung vor dem anderen reiche ich ihm/ihr die Hand, einmal anders als nur routiniert: Ich stelle eine Frage, schlage ein Thema an, wage eine Selbstmitteilung:

- Ich lade den anderen ein, an meinem Staunen über diese Welt, über diese Schöpfung, über das Leben, über die konkrete Umgebung, über den Augenblick Anteil zu nehmen, mit zu staunen.
- Ich äußere meine Dankbarkeit über etwas, woran auch der andere beteiligt ist. Ich möchte ihm oder ihr einen Geschmack von Beschenktwerden, von Gnade vermitteln.
- Worüber freue ich mich gerade, was macht mich traurig, lässt mich weinen?
- In welchem Punkt habe ich ein echtes Interesse an anderen? Was möchte ich gerne wissen? Nicht aus Neugier, sondern weil ich jeden Menschen als ein einzigartiges Geheimnis verstehe, worüber ich mich freuen will.

Es ist klar, dass ich in einer überfüllten Einkaufsstraße nicht Walzer tanzen kann. Es muss passen, stimmig sein. Passen zur Situation, zur Person, zu der Zeit, die wir haben. Und jeder Tanz beginnt mit dem ersten Schritt, dann mit dem zweiten und nicht alles auf einmal.

Ein Beispiel:
Der letzte Bus war mir am späten Abend weggefahren. blieb nur das Taxi. Nach ein paar Minuten der Fahrt stellte ich eine übliche Frage an meinen Taxifahrer, wie lange er denn schon diesen Beruf ausübe. 16 Jahre, gab er als Antwort, aber er sei schon 66 Jahre alt, und teile mir dadurch indirekt mit, dass er früher etwas anderes gemacht hat. Eigentlich finde er diesen Job ganz interessant. Aber jetzt werde er alt, die Zeit vergehe viel schneller als in jungen Jahren. Ich fragte zurück, ob er das als negativ erlebe. Das Ende rückte halt näher, meinte er.

Dabei klang er mir recht bedrückt. Ob er davor Angst hätte, vor dem Ende, wagte ich direkt zu fragen. Da legte er los: Gut, er wolle mir das erklären. Er beschäftige sich nämlich mit Philosophie, denn er sei früher Lehrer gewesen. In den restlichen 15 Minuten Fahrzeit erklärte mir mein Taxifahrer anhand der Verteidigungsrede des Sokrates aus der griechischen Philosophie die drei verschiedenen Denkmöglichkeiten, wie es nach dem Tod ausschauen könnte. Ich folgte gerne seinen Tanzschritten.

Karin:

Wo hat das ge|halt|voll - Magazin meinen Horizont erweitert?

Hier bitte lesen:





Horizontenerweiterung: //////////////////////////////////////

Manchmal genügt nur ein Satz////////////////////////////////////

Manchmal genügt nur ein Satz, der in unser Herz fällt, dort Glauben findet, und eine bleibende Veränderung unseres Welt- und Selbstbildes wird uns geschenkt. Nicht immer geht es so leicht, aber manchmal. Warum? Ein Geheimnis?

Von zwei solchen Geschenken, von zwei solchen Horizontenerweiterungen will ich berichten.



Meine Vielseitigkeit

Ich musste ein Buch besprechen, in dem es um verschiedene menschliche Typen ging. Da ich damals kein Freund von solchen Typologien und Einteilungen war und im Prinzip auch heute noch nicht bin, erwartete ich, dass ich das Buch in der Rezension mehr verreißen als würdigen würde.

Doch dann entdeckte ich etwas, was mich aufhorchen ließ.

Einer der beschriebenen Typen war der „vielseitige Mensch“ - und sofort wusste ich, dass dieser mit seinen Stärken und Schwächen mich doch ganz gut beschrieb. Bisher hatte ich meine Vielseitigkeit als Oberflächlichkeit abgelehnt. Meine Lösung und Hoffnung war, eine Aufgabe oder eine Fähigkeit zu entdecken, der ich mich konstant und tiefer und kompetenter widmen konnte. Mit diesem einen Satz, dass vielseitige Menschen gerade wegen ihrer Vielseitigkeit wertvoll sind und gebraucht werden, änderte sich nicht nur mein Selbstbild, sondern auch meine zukünftige Lebensplanung.

(Meine Rezension fiel deshalb wertschätzend, wenn auch kritisch aus.)

Meine Stimme

Ich war anfangs 50, als zum ersten Mal bei einem Seminar jemand zu mir sagte, dass ich eine angenehme Stimme habe. Bis dahin hatte ich mir nie Gedanken über meine Stimme gemacht, außer dass ich nicht gut singen konnte. Wenn ich also gefragt worden wäre, hätte ich unwissend den Kopf geschüttelt.

Warum ich das sofort geglaubt habe, dass meine Stimme angenehm ist, weiß ich nicht, aber ich habe es.

Wenn ich davon in der Folge gelegentlich erzählt habe, wurde es auch bestätigt.

Seit diesem Tag wusste ich, was mir fünfzig Jahre lang verborgen war: Wenn ich irgendwo etwas zu sagen habe, im Zweiergespräch oder bei einem Vortrag, habe ich zumindest eine angenehme Stimme, was mich irgendwie ermutigt hat. Egal wie gut oder schlecht das Gesagte war, auf meine Stimme konnte ich mich verlassen.



*Mein
Horizontenerweiterungstagebuch
eine Woche lang*

George

Den Ball mit der Horizontenerweiterung will ich gerne aufnehmen.
Ich werde eine Woche lang ein Tagebuch schreiben, um mir meine
täglichen Horizontenerweiterungserfahrungen zu notieren.
Natürlich gibt es jeden Tag etwas Neues, was ich vorher nicht
gewusst habe. Aber ich will mir die Impulse vermerken, wenn ich
diesen nachgegangen bin oder nachgehen wollte, damit sie eine
Weichenstellung in meinem Leben ausmachen könnten

Montag, 23.11.2009

Ich erhielt eine Mail aus Namibia. Der Absender schrieb mir u.a., dass jetzt dort die Sommerzeit beginnt. Für zwei Monate ruht alles. Die Betriebe, die Schulen usw. schließen. Nichts geht mehr. In zwei Monaten startet dann wieder alles. Zurzeit sei aber eine richtige Hektik im Lande (wie jedes Jahr), schnell noch so viel es geht zu arrangieren, bevor der Sommerschlaf einsetzt. So zu leben oder das mitzuerleben, das wäre sicher für mich eine Horizonterweiterung.

Dienstag, 24.11.2009

Habe heute zum ersten Mal eine asiatische Erdnusssuppe gegessen. War lecker. Fremde Speisen stellen für mich eine Horizonterweiterung dar, vor allem wenn ich sie längerfristig genießen darf. Zum Beispiel bin ich seit Jahren regelmäßig geschäftlich in Frankreich. Die „Küche“ dort ist einfach anders als bei uns. Auch das Brot natürlich. Diese Erfahrung hat bleibend meinen Lebenshorizont erweitert.

Mittwoch, 25.11.2009

Es sind heute keine Ereignisse in Richtung Horizonterweiterung zu verzeichnen.

Donnerstag, 26.11.2009

Heute hatten wir Sitzung der Geschäftsführung. Ein leitender Mitarbeiter hatte Rechenschaft abzulegen. Leider tat er dies für uns recht anklagend gegen uns. Wir waren schon dabei, ihm klar zu machen, dass das so nicht ginge. Plötzlich änderte ich meine Strategie - es muss der Heilige Geist gewesen sein -, dass ich ihn in seiner Position ernsthaft unterstützte, ihn ehrlich ermutigte diese einzunehmen, aber auch gleichzeitig bat, unsere Sicht zu verstehen. Irgendwie atmeten alle auf und das Gespräch endete in einer positiven Atmosphäre. Was war da passiert? Waren wir nicht alle dabei gewesen, Doppelsieger zu werden?

Ja, wir hatten davon geschmeckt. Ein Doppelsieger zu werden, eine echte Horizonterweiterung kündigte sich da an!

Freitag, 27.11.09

Ich wollte mich gegen Mittag auf eine Dienstreise begeben. Am Morgen fiel mir ein, dass ich meine Fahrkarte, die mir meine Sekretärin besorgt hatte, im Büro liegen gelassen hatte. Gut, ich konnte die 45 km in mein Büro schnell fahren und diese holen. Das würde mir eine gute Stunde kosten, die ich aber mehr zum Entspannen nutzen wollte. Ich konnte mir auch eine neue Fahrkarte kaufen, dann die alte zurückgeben, was mir 15 Euro Bearbeitungsgebühr kosten würde, was kaum mehr ist als die Benzinkosten für 2x 45 km. Aber die Lösung lag in einer schon vertrauten Horizonterweiterung, an die ich mich gewöhnt habe, die aber noch gar nicht so alt ist: Meine Sekretärin hatte ja die Fahrkarte online bestellt, d.h. wahrscheinlich konnte sie mir nochmals eine Fassung einfach zumailen und ich konnte sie mir ausdrucken. Gedacht getan, und so funktionierte es auch, ohne Probleme.

Wow, was sind das für Horizonterweiterungen der letzten Jahre: Internet und E-Mail, jeder einen PC im Wohnzimmer, selber ausdrucken können, Ticket online bestellen (inzwischen auch nicht mehr ausdrucken, sondern gleich aufs Smartphone laden). Alles schon selbstverständlich, in meiner Jugend völlig unvorstellbar.

Samstag, 28.11.09

Auf der Durchreise erzählten mir alte Freunde in Flensburg, dass Flensburg für kurze Zeit einmal deutsche Hauptstadt gewesen sei, wenn auch nicht so rühmlich, und im Prinzip nur Sitz der damaligen (Noch)Regierung, nämlich gegen Ende des 2. Weltkriegs: Die restlichen Naziführer hatten sich in diese

Stadt geflüchtet, sie als Hauptstadt erklärt, bevor sie dann verhaftet wurden. Aus der Website der Stadt Flensburg: „Die letzte Reichsregierung flieht bis hierher (Mai 1945), die Marineschule Mürwik im so genannten "Sonderbezirk Mürwik" wird Sitz der letzten Reichsregierung. Diese erklärt unter der Führung von Großadmiral Dönitz von der Marineschule Mürwik aus am 07. Mai 1945 die Kapitulation und das Ende des Dritten Reiches.“ Das wusste ich nicht. Warum wusste ich das nicht? Was weiß ich sonst noch nicht, was ich eigentlich wissen sollte?

Sonntag, 29.11.09

Auf der Heimreise bemerkte ich plötzlich, wie ich von meinem Zugfenster aus unter mir Häuser zu sehen bekam. Wie konnte das sein, hier im flachen Schleswig-Holstein?

Ich merkte, dass ich mich auf einer unwahrscheinlich lang gezogenen Brücke befand, die über unzählige Pfeiler im Bogen über die Ebene gelegt war, um einen Kanal, wohl den Nord-Ostsee-Kanal, zu überqueren, so dass auch größere Schiffe passieren konnten.

So eine Brücke hatte ich noch nie gesehen! Es musste ja langsam höher gehen, wegen des Zuges, es musste schon etwas höher sein als üblich und das ohne steigenden Boden. Ein Meisterwerk der Technik.

Wieder zu Hause kann ich nachlesen: „Die Rendsburger Hochbrücke ist eine zwischen 1911 und 1913 erbaute Stahlkonstruktion in Rendsburg (Schleswig-Holstein). Sie überspannt den Nord-Ostsee-Kanal und dient als Eisenbahn-Brücke, außerdem trägt sie eine angehängte Schwebefähre für den Fußgänger- und Fahrzeugverkehr. Sie ist Wahrzeichen der Stadt Rendsburg und eines der bedeutenden Technikdenkmäler in Deutschland.“

Die kleinen Dinge im Leben mit den Augen eines Kindes bestaunen





Die kleinen Dinge, so sagt es ihr Name, sind klein, manchmal unscheinbar - ein Hosenknopf, eine Türklinke, ein Wort, oder noch kleiner, der verzierte Rand eines Hosenknopfes, die Form und der Farbton der Türklinke, ein einzelner Buchstabe im Wort. Und weil sie klein sind, werden sie in der Regel übersehen. Vom Nutzer, vom Passanten, nicht vom Produzenten. Letzterer verwendet viel Aufmerksamkeit und Kreativität auch für die kleinen Dinge unserer Welt. Damit will ich nicht sagen, dass alle kleinen Dinge schön sein müssen, aber viele sind es! Es lohnt sich, diese kleinen Dinge wie ein Kind zu betrachten: Als ein Kind waren die Dinge für mich größer, die Zeit länger, die Räume und Strecken ausgedehnter als heute.

Lernen wir wieder ein verweilendes Betrachten der kleinen Dinge, im Detail, von allen Seiten und Perspektiven. Die alltäglichen Dinge in die Hand nehmen, mit Lippen kosten, sehen, fühlen, riechen, hinhören, also alle fünf Sinne einsetzen, um ihre Schönheit, ihren Glanz, ihre Geschichte herauszulocken, herauszulocken aus der Banalität, übersehen zu werden oder als Teil eines größeren Ganzen übertönt, vereinnahmt zu bleiben.

Auch ein hässliches Kleid kann schöne Knöpfe besitzen, auch einen ärgerlichen Menschen zieren buschige Augenbrauen. Weil eine Rose wunderschön ist, übersehe ich, die wunderschönen, glatt geformten Dornen zu bestaunen. Ein Schmetterling, mit geschlossenen schwarzgrauen Flügeln entpuppt sich, wenn diese sich öffnen, als buntes Wunder mit seinen schwarz, blau und gelb gefärbten Augenflecken neben all dem Rot.

Funktion

..... der
Fingernägel



Fingernägel gehören zu den eher kleinen Dingen, die wir zwar gut pflegen, aber von denen wir vielleicht gar nicht wissen, wie viele wichtige Funktionen sie für unsere Hände und Finger haben:

■ **Schutz der Fingerkuppen:** Die wohl wichtigste Funktion ist der Schutz der empfindlichen Fingerkuppen und des darunterliegenden Nagelbetts. Die Fingerkuppen sind reich an Nervenenden, die für unseren Tastsinn unerlässlich sind. Die Nägel dienen als eine Art harte Schutzschicht, die diese empfindlichen Bereiche vor Verletzungen, Stößen und Abrieb schützt. Ohne Nägel wären unsere Fingerkuppen viel anfälliger für Schäden.

■ **Unterstützung der Tastempfindlichkeit:** Obwohl sie selbst keine Nervenenden besitzen, tragen die Nägel indirekt zu unserem Tastsinn bei. Sie bieten eine feste Widerlagerung für das weiche Gewebe der Fingerkuppen, wenn wir Gegenstände berühren oder greifen. Dieser Gegendruck ermöglicht es den Nervenenden in den Fingerkuppen, feine Texturen, Formen und Druckunterschiede präziser wahrzunehmen.

■ **Verbesserung der Greiffähigkeit:** Nägel helfen uns, kleine oder rutschige Gegenstände besser zu greifen und festzuhalten. Sie bieten eine zusätzliche Oberfläche und einen gewissen Halt, insbesondere an den Fingerspitzen. Stell dir vor, wie schwierig es wäre, eine Nadel aufzuheben oder eine dünne Seite eines Buches umzublättern, ohne Nägel zu haben.

■ **Werkzeugfunktion:** Im Laufe der Evolution haben Menschen ihre Nägel auch als Werkzeuge genutzt. Sie können zum Kratzen, Schaben, Auseinanderhebeln kleiner Dinge oder sogar zur Reinigung dienen. Auch wenn wir heute viele spezielle Werkzeuge haben, nutzen wir unsere Nägel in alltäglichen Situationen immer noch auf diese Weise.

■ **Ästhetische und soziale Funktion:** Nicht zuletzt haben Fingernägel auch eine ästhetische und soziale Bedeutung. Gepflegte Nägel werden oft als Zeichen von Gesundheit und Sorgfalt angesehen. Nagellack und andere Nagelpflegeprodukte sind Teil unserer kulturellen Praktiken und können zur individuellen Ausdrucksweise beitragen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Fingernägel weit mehr sind als nur Hornplatten an unseren Fingern. Sie spielen eine entscheidende Rolle für den Schutz unserer Fingerkuppen, die Unterstützung unseres Tastsinns und unserer Fähigkeit, Gegenstände zu manipulieren.



Was ist der Gewinn, die kleinen Dinge zu bestaunen?

Wir sind von Schönheit umgeben! Egal, wo wir auf dieser Welt sind!

Mag manchmal auch das größere Ganze abschreckend, hässlich, zerstörerisch sein, in ihm sind wunderbare Dinge verborgen. Auch im Abfall steckt noch Schönheit!

Es geht nicht darum, das Hässliche schön zu nennen, sondern im Hässlichen etwas Schönes zu entdecken, und es wird dadurch für mich verändert!

Wir sind von Schönheit umgeben. Auch wenn es Pflastersteine sein müssen, Sandkörner, Grashalme, Regentropfen ...

Die kleinen Dinge strahlen aus wie Perlen, überall sind sie. Sehen wir sie und lassen wir uns berühren. Und noch eines wird sich ereignen, wohin uns die kleinen Dinge entführen, Wertschät-

zung und Dankbarkeit wird sich einstellen, für die Erfinder, Produzenten, Designer, fleißigen Hände, die hinter den kleinen Dingen stehen, ob es Gott ist oder der Mensch.

Ich bekomme einen Brief, das Wunder, dass es Papier gibt, ich sehe das Bild des gesamten geschriebenen Textes, seine Form,

seine Ordnung, die Zeilen. Ich staune über die Sprache, über die verschiedenen Sprachen dieser Welt, über die Worte. Jeder Punkt hat einen Sinn.

Ist der Brief sogar noch handgeschrieben, erkenne ich die Schriftzüge, einzelne Buchstaben sind einzigartig, individuell geformt, absichtlich oder routiniert.

Welten öffnen sich, füllen meinen Alltag. Natürlich interessiert mich meistens zuerst der Inhalt des Briefes, aber auch das Äußere, wie er gefaltet ist, oder das Schriftbild sprechen mich unmittelbar an oder die Farbe der Tinte. Wir sind von Schönheit durch Kleinigkeiten umgeben. Neue Horizonte tun sich auf.



Schluss

mit
„so schnell wie möglich“!

Vor ein paar Jahren habe ich mir eine kleine Verschiebung auferlegt. Ich war mit Jugendlichen getroffen, wenn ich mit dem Fahrrad gefahren bin, so schnell wie möglich zu fahren. Und jetzt riding ich mit mir, in dieser Weise so langsam wie möglich zu fahren, auf keinen Fall schneller, als es von alleine toll, herauszuwachsen. Es muss nicht immer so schnell wie möglich gehen!

Und wie sehr war ich überrascht von meinen Erfahrungen, nicht nur, dass ich es geschafft habe! Zunächst: Ich brauche für gewöhnliche Strecken kaum länger als vorher. (Der Straßenverkehr inklusive Ampeln regte schon dafür.) Dann, und das war für mich das „Hilf-fach-Beweis“, ich habe Zeit, um immer wieder die Umgebung anzuschauen. Ich durfte Dinge entdecken, die ich vorher nicht gesehen hatte, obwohl ich dann schon ein Fahrer „vorbeigekommen“ war. Und körperlich empfand ich es nicht!

Die tiefste Gewissheit des Menschseins ist, dass ich Freiheit gewinnen und mich an Genügsamkeit erfreue! Nicht ich werde gefahren, sondern ich lebe. Ich gebe Hand in Hand mit Gott durchs Leben und steure und erhebe mich in den Früchten am Wegrand.

Weniger ist mehr! Dankbarkeit und Einfachheit machen mich reich! Und ich kann mich ganz auf das konzentrieren, was mir wirklich wichtig ist, was mir aufregend ist, zu sein.

Ich bin mit dem zufrieden, was ich habe. Und bin auch bereit, davon zu geben, was ich gebraucht wird.




Hartmut:

Wo hat das ge|halt|voll - Magazin meinen Horizont erweitert?

Hier bitte lesen:





KAPUTTE KLEINE ALLTÄGLICHE DINGE KÖNNEN MEINEN HORIZONT ERWEITERN

- Der kaputte Reißverschluss an der einzigen Winterjacke: Draußen ist es kalt, und plötzlich lässt sich deine Jacke nicht mehr schließen. Das zwingt dich, entweder zu frieren oder deine Pläne zu ändern, um eine andere Jacke zu suchen oder gar nicht erst rauszugehen.
- Der verstopfte Abfluss in der Spüle: Nach dem Kochen lässt sich das schmutzige Geschirr nicht abwaschen. Die Küche füllt sich mit unangenehmen Gerüchen, und du musst Zeit und Mühe investieren, um das Problem zu beheben, anstatt dich zu entspannen.
- Der leere Akku deines Handys: Du erwartest einen wichtigen Anruf oder eine Nachricht, oder du brauchst dein Handy zur Navigation. Ein leerer Akku kann dich von wichtigen Informationen abschneiden und deine Organisation durcheinanderbringen.
- Der verlorene Schlüsselbund: Ohne Schlüssel kommst du nicht in deine Wohnung, in dein Auto oder an deinen Arbeitsplatz. Das führt zu Stress, Zeitverlust und möglicherweise sogar zu Kosten für einen Schlüsseldienst.
- Die defekte Kaffeemaschine am Morgen: Für viele ist der morgendliche Kaffee ein Muss. Eine kaputte Kaffeemaschine kann den Start in den Tag erheblich trüben und die Stimmung negativ beeinflussen.
- Die streikende WLAN-Verbindung: Heutzutage sind viele alltägliche Aufgaben auf eine funktionierende Internetverbindung angewiesen, sei es für die Arbeit, Kommunikation oder Unterhaltung. Ein Ausfall kann den ganzen Tagesablauf stören.
- Der platte Fahrradreifen auf dem Weg zur Arbeit: Wenn du auf dein Fahrrad angewiesen bist, um zur Arbeit zu kommen, kann ein platter Reifen zu einer erheblichen Verspätung und unnötigem Stress führen.

Diese Beispiele zeigen, dass es oft die kleinen, unscheinbaren Dinge sind, die reibungslos funktionieren müssen, um unseren Alltag nicht ins Wanken zu bringen. Wenn sie ausfallen, merken wir erst, wie sehr wir uns auf sie verlassen



Einladung zur Entdeckung

- Nimm einmal an einer Stadtführung in deiner eigenen Stadt (oder der nächstgelegenen) teil. Versuche, wie ein Tourist mitzugehen.
- Versuche herauszubekommen, wie dein Großvater und deine Großmutter mütterlicherseits sich kennengelernt haben. Gib nicht zu früh auf, das kann durchaus Jahre dauern.



Horizontenerweiterungen, die

Handball, was ist denn das?

Obwohl meine Kindheit, bzw. Jugendzeit bis zu meinem 13. Lebensjahr dem Fußball gehörte, änderte eine zufällige Begegnung meines Vaters auf dem Sportplatz alles: Ein Handballfunktionär riet ihm, mich zum Handball zu schicken. Handball war mir fremd, doch die Neugier siegte. Ein neuer Horizont öffnete sich. Mein erstes, chaotisches Training (wir waren nur zu viert) führte direkt am nächsten Wochenende zu meinem überraschenden ersten Spiel. Die Regeln wurden mir im Schnelldurchlauf erklärt, kurz bevor der Schiedsrichter anpfiff. Ich verstand nur die Hälfte. Aber was dann passierte, war schlichtweg einmalig. Obwohl wir nur zu viert auf dem Platz standen, müssen meine drei Mitstreiter absolute Wunderkinder gewesen sein, denn wir gewannen – und das ziemlich deutlich!

Und meine bescheidene Rolle? Nun ja, man hatte mich kurzerhand als Torwart zwischen die Pfosten verfrachtet. Als der

Gegner dann einen Siebenmeterstrafwurf bekam, erhielt ich eine knappe Anweisung: "Stell dich mal so ein, zwei Meter vor die Linie." Warum, das blieb mir ein Rätsel. Aber ich vertraute meinen Mitspielern – und hielt den Ball! Dieser Moment war der Startschuss für eine erstaunliche Handballkarriere. Ein neuer Horizont riss auf!

Später wechselte ich erfolgreich vom Tor, obwohl Bayrischer Jugendauswahltorwart, ins Feld und wurde zum prägenden Spielmacher. Ich feierte Erfolge wie den Bayerischen Meistertitel und die Deutsche Gymnasienmeisterschaft.

Mit 16 begann ich schon, Handballteams zu trainieren und gab mein Wissen weiter, später oft in der Doppelrolle als Spielertrainer. Diese Handballjahre prägten mich stark, gaben mir Sinn und vermittelten mir wertvolle Fähigkeiten wie Führung, Organisation, die Begeisterung anderer zu wecken und bis zum Schluss zu kämpfen.

Um 1979 beendete ich meine Handballlaufbahn. Die beiden folgenden Horizonte hatten sich aufgetan.

Psychologie – was ist denn das?

Mitte der siebziger Jahre musste ich mich beruflich neu orientieren und entschloss mich, Heilerziehungspfleger zu werden. Ich besuchte deshalb ein Zentrum für geistig Behinderte. Einer der dortigen Zivildienstleistenden führte mich durch das Zentrum. Als ich ihm von meiner Entscheidung erzählte, schüttelte er den Kopf und meinte, dass doch gar keine Heilerziehungspfleger mehr gebraucht würden. Was sie denn jetzt bräuchten, fragte ich ihn. (Keine Ahnung, warum ich ihn für kompetent hielt.)

Er antwortete sofort: Psychologen. – Und mir war sofort klar: Ich studiere Psychologie, obwohl ich mich damals kaum dafür interessiert hatte. Zwar überlegte ich mir das noch gründlich und holte auch Rat ein, aber den ers-



mein Leben veränderten

ten Impuls hatte mir dieser Zivi gegeben. Ohne diesen horizont-erweiternden Stupser hätte ich höchstwahrscheinlich einen anderen beruflichen Weg eingeschlagen. Was sich dann aus dem Psychologiestudium ergeben hat, wie z.B. unser Umzug nach Würzburg, wo wir jetzt seit 48 Jahren leben, die Gründung der IGNIS-Akademie 1986, www.ignis.de, oder überhaupt das Mitverantworten einer Christlichen Psychologie weltweit mit all den Kontakten, Publikationen und Reisen, ohne diesen Stupser kaum vorstellbar.

Der „namenlose“ Zivildienstleistende hatte sicher keine Vorstellung, was er mit seiner so dahingesagten Bemerkung ausgelöst hat und nie davon erfahren, welche neuen Horizonte er mir erschlossen hat.

Lebensübergabe – was ist denn das?

Meine Bekehrung zum christlichen Glauben und zu Jesus Christus fand in der charisma-

tischen Erneuerung der katholischen Kirche statt.

Von Bekannten war ich 1978 in Würzburg, wo wir seit einem Jahr wohnten, in einen Gebetskreis eingeladen worden, der von einem ehemaligen Afrikamissionar geleitet wurde.

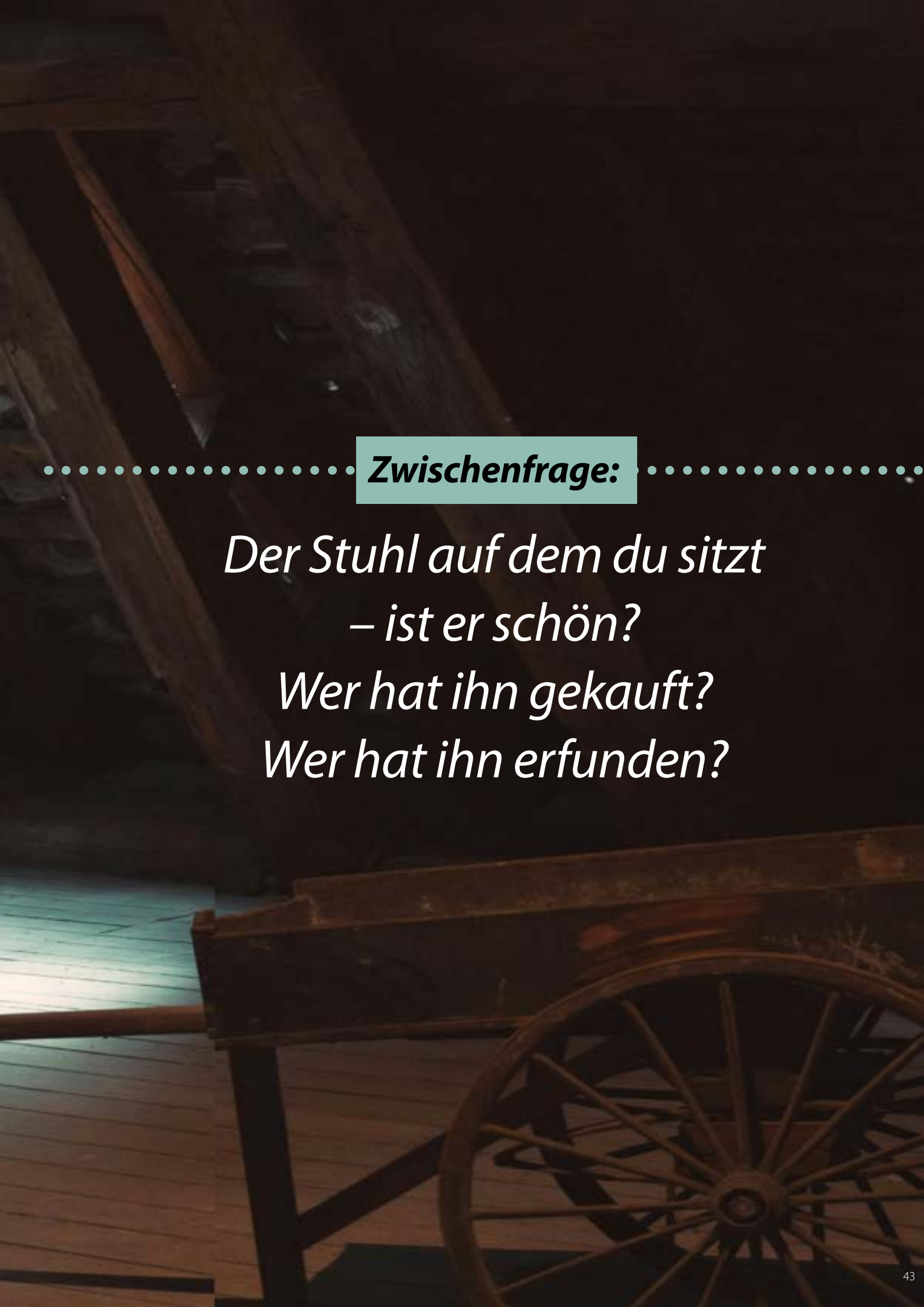
Was ich dort am ersten Abend beobachten konnte, war völlig neu für mich: persönliches Gebet, Lobpreislieder, gesungen mit „Händen und Füßen“, Berichte von Glaubenserfahrungen aus den letzten Wochen und Gebet füreinander. Alles jenseits meines bisherigen Horizontes!

Auch der biblische Impuls des Priesters war in seiner Einfachheit und Lebensnähe neu für mich. Obwohl so vieles neu war, verspürte ich überhaupt keine Widerstände in mir, es war für mich wie ein Nachhausekommen. Auch eine Horizonterweiterung.

Und dann: In den nächsten Wochen geschah etwas in mir. Mein bisheriges Leben lief wie in einem Film vor meinen Augen ab,

vor allem alle meine Verfehlungen, sprich Sünden. Das drückte mich aber nicht nieder, obwohl viele Tränen flossen, denn gleichzeitig war ich von einer Liebe erfüllt, die mich sogar nachts einmal aufweckte und ich verspürte, wie mein ganzer Körper glühte. Es war für mich selbstverständlich, dass ich Ja sagen wollte zu diesem Gott und ihm mein Leben anvertraute.





..... **Zwischenfrage:**

Der Stuhl auf dem du sitzt

– ist er schön?

Wer hat ihn gekauft?

Wer hat ihn erfunden?

Vom Stuhl aus leben!

Da stand er mitten unter Olivenbäumen in der Toskana, mein Seminarstuhl.

Vor vielen Jahren leitete ich dort eine Kreativitätseinheit an einer Sommerakademie. Die Teilnehmer hatte ich mit ihrem Stuhl losgeschickt, diesen kreativ, je nach ihrer Kreativsprache, wiederzugeben, als Bild, als Foto, als Tanz, usw.

So hatte ich mich selbst auch auf den Weg gemacht, meinen Stuhl in einem Gedicht „sprechen“ zu lassen.

Es fiel mir schwer „ihn zu hören“, weil so viel Schönes drum herum war, die toskanischen Hügel, Olivenhaine, Weinberge und das spezifische Licht dort, all das, die Natur, sprach mich an, nur nicht mein Stuhl.

Vielleicht gerade deshalb wurde mir auf einmal deutlich, wie sehr ich mich mit Erde, Wind und Wasser verbunden hatte, und dieses „zurück zur Natur“



für mich auch ausdrückte, „weg von der Kultur“, weg von dem vom Menschen Geschaffenen. So wurde der Stuhl in diesem Augenblick für mich zum Repräsentanten der Kultur.

Mein „Zurück zur Natur“ enthielt sich aber im gleichen Augenblick als Projektion erlebter Ablehnung durch andere, als eigener Minderwert. Und als Angst vor Begrenzung und Festlegung:

Der Stuhl bindet mich auf einen Punkt im unendlichen Raum fest. Meine Sehnsucht nach unbegrenzter Freiheit, eine Utopie! Wie es in so existentiellen Situationen der Fall zu sein scheint, wusste ich, es galt sich für den Stuhl zu entscheiden, um wirklich Mensch zu sein. Auch die Natur, so wie ich sie kannte, trug menschliche Handschrift, war als „nur Natur“ eine Fiktion.

Freiheit ereignet sich in Begrenzung und Festlegung, die man annimmt. Wer will, was er soll, ist frei, nicht der, der nichts muss. Dann entstand das Gedicht „Menschwerdung unter einem Olivenbaum“.

Trotz allem setze ich mich seitdem auch weiterhin meistens gedankenlos bzw. selbstverständlich auf einen Stuhl. Selten erhebt sich dieser zum Kultursymbol.



Menschwerdung unter einem Olivenbaum

*Ab heute
nie mehr
Erde,
nie mehr Stein,
wie grau und vermoost er auch sein mag,
nie mehr Wiese,
wie weich und bunt sie mir auch scheint,
nie mehr Sand,
woher er auch kommen mag,
auch nicht vom feinsten aus fernem Land
oder aus der Tiefe der Zeit,
nie mehr,
endlich nur noch
vom Stuhl aus
atmen.*

Gebet

zum Thema

Horizontenerweiterung

Herr, ich danke dir, dass du uns einen Frieden geschenkt hast, wie ihn die Welt nicht schenken kann.

Herr, in dieser deiner gewaltigen Schöpfung hast du mich in meine kleine Welt hineingestellt. Danke, dass du da mittendrin mit mir lebst. Und, dass du zunehmen willst in mir, mich an deine Hand nimmst und mich weiterführst. Danke für Zeiten der Ruhe und danke für Zeiten des Aufbrechens und Weitergehens.

Vater, ich bitte dich, erweitere meinen Horizont, gerade dort, wo er zu klein und zu eng ist, wo ich mich oder andere durch meine kleinkarierten Vorstellungen einsperre.

Vater, nimm mir die Angst, dazuzulernen und neue Dinge zu entdecken. Ich sehe die Gefahr der Trägheit, und mich im Vertrauen einzurichten. Ich sehe die Gefahr, mich ablenken zu lassen und mir von billiger Unterhaltung die Zeit rauben zu lassen. Gib mir eine gesunde Neugierde nach wirklich Wichtigem, was meinen Horizont erweitert.

Es ist oft einfacher zu glauben, schon alles zu wissen oder zu wissen, wer der andere ist. Hilf mir, mich für die Liebe zu entscheiden, die Mängel zugeben kann.

Vater, gib mir Interesse an anderen Menschen. Nimm mir meine Menschenfurcht, wie groß oder klein sie auch sein mag.

Bitte zeige mir einen Bereich, den ich betreten kann, den ich bisher überhaupt nicht gesehen habe, ob es ein Hobby ist, eine berufliche Fortbildung, ein Buch, ein kulturelles Angebot, ein Kochrezept, eine Art sich zu kleiden, ...

Schütze mich davor, Herr, zu glauben, auch in meinem Glaubensleben schon alles zu wissen.

Schicke Menschen in mein Leben, die meinen Horizont auch in diesem Feld erweitern. Schütze mich davor, Herr, anzunehmen, dass andere Christen, die zu einer anderen Konfession gehören, falsch liegen. Öffne mir die Augen für den Reichtum unseres Glaubens.

Herr, ich habe nur begrenzte Zeit, Kraft und Gaben. Gib mir Glauben und Zuversicht, dass trotzdem mehr möglich ist, als

ich mir bisher vorstellen kann. Dass Dinge möglich sind, die ich mir bisher nicht zugetraut habe, weil Du auf meiner Seite bist.

Über allem, Vater, bitte ich dich, mir den Frieden zu bewahren, dass ich so, wie ich bin, angenommen bin, von dir und auch viel mehr von Menschen, als ich es mir bisher vorstellen kann.

Danke, dass ich so bleiben darf, wie ich bin, und mich doch erweitern kann. Gib mir einen großen Appetit nach Entdeckungen und Horizontenerweiterungen. Amen





Dauerhafte Synergie:

Wir brauchen vier Menschengruppen

Um ein fruchtbares und belastbares Leben führen zu können, brauchen wir vier Gruppen von Menschen in unserem Umfeld. Ein oder zwei Personen aus jeder Gruppe können genügen.

• Menschen, denen wir etwas geben können, die etwas von uns annehmen.

• Menschen, die uns ermahnen, weil sie für uns sind. Ohne sie würden wir viel zu oft in die Irre gehen.

• Menschen, die uns ermutigen, in deren Gegenwart wir alle Vire von uns strecken können, die uns keine Kraft kosten.

• Menschen, von denen wir etwas lernen können.

Wie schaut es mit diesen Menschen bei dir aus?

Wir können verschiedene Art und Weisen der Unterstützung für uns abfragen:

- Wer hilft mir, indem er mir etwas abnimmt?
- Wer ergänzt mich und kann etwas, was ich nicht kann, aber brauche?

- Wer könnte mir mit Rat zur Seite stehen?
- Wer ermahnt mich?
- Wer ermutigt mich?
- Von wem lerne ich?

Fühlst du etwas davon? Dann bete dafür, dass Gott diese Menschen in dein Leben schickt.

B. berichtet dazu:
„Spontan denke ich: Das stimmt. Dann fange ich an, nach diesen Menschen in meinem Leben zu suchen, freue mich, dass es Menschen gibt, denen ich etwas geben kann, bleibe aber schon bei der zweiten Gruppe stehen: Wer ermahnt mich - von wem lerne ich mich ermahnen, ohne dass ich es als Kränzen ohne Wertschätzung empfinde?“

Es fallen mir einige Beispiele ein, aber ich nehme mir auch vor, auf diesem Ohr hellhöriger zu werden. Dann das Ermutigen - gut, wenn ich es damit in Verbindung setze, dass ich in der Gegenwart der Ermutiger entspannen kann, dann habe ich das auf jeden Fall zu Hause in der Familie, wo davor gibt es überhaupt kaum Orte, an denen ich komplett unentspannt wäre. Und Menschen, von denen ich lerne? Wie bei allen vier Gruppen kann ich

auch hier als erstes meinen Mann nennen, dann nutze ich alle Begegnungen, in die ich komme, um zu lernen, und außerdem fällt mir aktuell ein, mit welcher Vorfreude ich gestern das Material für eine Fortbildung studiert habe.

Fazit: Da habe ich doch einigen Grund zu danken!“

Petra:

Wo hat das ge|halt|voll - Magazin meinen Horizont erweitert?

Hier bitte lesen:





Mitternachtslied

Lieder in einer stillen Kammer
Der Lärm des Tages verstummt
Meine Gedanken spiegeln sich
Im Schweigen der Nacht
Hinter meinen Lidern
Schlummern blaue Momente
Sternenweit
Am Horizont
Malen Träume
Eine neue Welt
Ohne Schatten
Ist die Dunkelheit
Ein hoher Dom
Der Unendlichkeit
Im silbernen Netz
Erwarte ich
Dass auf den Flügeln der Nacht
Die Liebe kommt

Felicitas



Der lange Weg zur Freiheit von Nelson Mandela //////////////////////////////////////

Im Rückblick auf seinen "langen Weg zur Freiheit" schreibt Nelson Mandela:

Jedermann hat in seinem Leben eine doppelte Verpflichtung – die Verpflichtung gegenüber seiner Familie, seinen Eltern, seiner Frau und seinen Kindern, und er hat eine Verpflichtung gegenüber seinem Volk, seiner Gemeinschaft, seinem Land. In einer zivilen, humanen Gesellschaft ist jeder Mensch in der Lage, diese Verpflichtung gemäß seinen Neigungen und Fähigkeiten zu erfüllen. Aber in einem Land wie Südafrika war es für einen Menschen meiner Herkunft und meiner

Hautfarbe fast unmöglich, beide Pflichten zu erfüllen. In Südafrika wurde ein farbiger Mensch, der als menschliches Wesen zu leben versuchte, bestraft und isoliert. In Südafrika wurde ein Mensch, der seine Pflicht gegenüber seinem Volk zu erfüllen suchte, aus seiner Familie und seinem Heim gerissen und gezwungen, ein Leben im Abseits zu führen, eine zwielichtige Existenz der Geheimhaltung und Rebellion. Ich wollte nicht von Beginn an mein Volk über meine Familie stellen, doch bei dem Versuch, meinem Volk zu dienen, stellte ich fest, dass ich daran gehindert wurde, meine Pflichten

als Sohn, Bruder, Vater und Ehemann zu erfüllen.

Auf diese Weise ging meine Verpflichtung gegenüber meinem Volk, gegenüber den Millionen von Afrikanern, die ich niemals kennen oder treffen würde, zu Lasten der Menschen, die ich am besten kannte und am meisten liebte. Es war so einfach und zugleich so unverständlich wie der Augenblick, da ein Kind seinen Vater fragte: „Warum kannst du nicht bei uns sein?“ Und der Vater muss die schrecklichen Worte aussprechen: „Es gibt noch andere Kinder wie du, eine große Zahl von ihnen...“, und dann erstirbt

ihm die Stimme. Ich bin nicht mit dem Hunger nach Freiheit geboren worden. Ich bin frei geboren worden – frei auf jede Weise, die ich kennen konnte. Frei, auf die Felder nahe der Hütte meiner Mutter zu laufen, frei, in dem klaren Fluss zu schwimmen, der durch mein Dorf floss, frei, Meeresfrüchte zu rösten unter den Sternen und auf dem breiten Rücken langsam dahintrottender Bullen zu reiten. Solange ich meinem Vater gehorchte und den Gebräuchen meines Stammes folgte, hatte ich weder Mensch noch Gottesgesetz zu besorgen.

Erst als ich zu begreifen begann, dass meine jugendliche Freiheit eine Illusion war, als ich als junger Mann entdeckte, dass meine Freiheit mir längst genommen war, begann ich nach ihr zu hungern. Zunächst, als Student, wollte ich nur Freiheit für mich selbst, die flüchtigen Freiheiten, nachts außer Haus bleiben zu können, zu lesen, was ich wollte, und zu gehen, wohin mir der Sinn stand. Später dann, als junger Mann in Johannesburg, sehnte ich mich nach den grundlegenden, ehrenhaften Freiheiten, meine Möglichkeiten auszuschöpfen, meinen Lebensunterhalt zu verdienen, zu heiraten und eine Familie zu gründen – die Freiheit, nicht in einem gesetzmäßigen Leben behindert zu werden.

Doch dann erkannte ich allmählich, dass nicht nur ich nicht frei war, sondern, dass auch meine Brüder und Schwestern nicht frei waren. Ich erkannte, dass nicht nur meine Freiheit beschnitten war, sondern die Freiheit eines jeden, der so aussah, wie ich. Da trat ich dem African National Congress bei, und da wurde der Hunger nach meiner eigenen Freiheit zu dem größeren Hunger nach der Freiheit meines Volkes. Es war diese Sehnsucht

nach der Freiheit meines Volkes, in Würde und Selbstachtung zu leben, die mein Leben beseelte, die einen erschreckenden jungen Mann in einen kühnen verwandelte, die einen gesetzestreuen Anwalt zu einem Kriminellen machte, die einen Ehemann, der seine Familie liebte, in einen Mann ohne Heim und Heimat verwandelte, die einen lebensfrohen Mann zwang, wie ein Mönch zu leben. Ich bin nicht tugendhafter oder selbstaufopfernder als der Mann neben mir, doch ich erkannte, dass ich nicht einmal die ärmlichen, begrenzten Freiheiten, die mir gewährt waren, genießen konnte, als ich sah, dass mein Volk nicht frei war. Freiheit ist unteilbar; die Ketten an jedem einzelnen aus meinem Volke waren die Ketten an ihnen allen, die Ketten an allen Menschen meines Volkes waren die Ketten an mir. Während dieser langen, einsamen Jahre wurde aus meinem Hunger nach Freiheit für mein eigenes Volk der Hunger nach Freiheit aller Völker, ob weiß oder schwarz. Ich wusste so gut, wie ich nur irgendetwas wusste, dass der Unterdrücker genauso befreit werden musste wie der Unterdrückte.

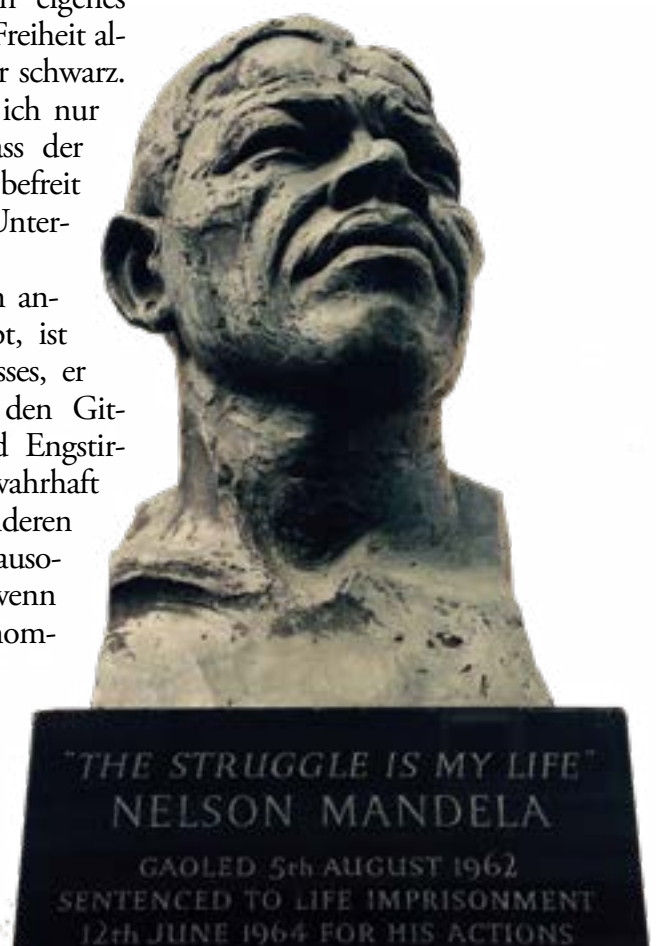
Ein Mensch, der einem anderen die Freiheit raubt, ist ein gefangener des Hasses, er ist eingesperrt hinter den Gittern von Vorurteil und Engstirnigkeit. Ich bin nicht wahrhaft frei, wenn ich einem anderen die Freiheit nehme, genauso wenig wie ich frei bin, wenn mir meine Freiheit genommen ist.

Der Unterdrückte und der Unterdrücker sind gleichermaßen ihrer Menschlichkeit beraubt.

Als ich das Gefängnis verließ, war es

meine Aufgabe, beide, den Unterdrücker und den Unterdrückten, zu befreien. Manche sagen, das sei nun erreicht. Doch ich weiß, dies ist nicht so. Die Wahrheit ist, wir sind nicht frei; wir haben erst die Freiheit erreicht, frei zu sein, das Recht, nicht unterdrückt zu werden. Wir haben nicht den letzten Schritt unserer Wanderung getan, sondern den ersten Schritt auf einem längeren, noch schwierigeren Weg. Denn um frei zu sein, genügt es nicht, nur einfach die Ketten abzuwerfen, sondern man muss so leben, dass man die Freiheit des anderen respektiert und fördert. Die wahre Prüfung für unsere Hingabe an die Freiheit hat gerade erst begonnen.

Aus: Nelson Mandela, Der lange Weg zur Freiheit, Autobiographie., Frankfurt/Main: Fischer 1998, S. 833ff



VERTRAUENSMODUS VERTRAUENSMODUS

Vertrauen oder Misstrauen, das ist die Frage.

„Wir vertrauen anderen viel öfter, als wir glauben. Und wir sind auch viel glaubwürdiger als wir denken.“ (David Dunning, Vertrauenspsychologie)

Vertrauen, was bedeutet das?

Der Psychologe Petermann¹ beschreibt Vertrauen anhand dreier Kriterien: Erstens, ich vertraue dem anderen, weil ich glaube, dass er für mich ist. Zweitens, ich vertraue ihm, weil er die Wahrheit sagt, er sich als zuverlässig erwiesen hat.

Drittens, der andere ist für mich vorhersagbar, d.h. sein Verhalten, seine Standpunkte und Überzeugungen weisen eine Dauerhaftigkeit auf. Alle drei Kriterien sind nötig, damit Vertrauen bleibt oder entsteht.

Wenn wir diese drei Kriterien in ihr Gegenteil verkehren, dann bedeutet Misstrauen, dass ich erwarte, dass mein Gegenüber gegen mich ist, dass ich damit rechne, dass er nicht die Wahrheit sagt und/oder dass ich mir nicht sicher sein kann, ob er zu dem dauerhaft steht, was er sagt, und dass er sich in Zukunft auch ganz anders verhalten könnte. Eines dieser drei negativen Kriterien genügt schon, damit Misstrauen aufflackert.

In beides können wir uns als Lebenshaltung gut einfühlen: In den Vertrauensmodus, in dem wir Menschen gegenüber treten mit der Erwartung, dass sie nicht gegen uns sind, dass sie nicht lügen und dass wir uns auf sie verlassen können. In den Misstrauensmodus, zu erwarten, dass der andere nicht für mich ist, dass er nicht die Wahrheit sagt und dass er unberechenbar für mich bleibt, zumindest eine Unsicherheit über seine Zuverlässigkeit besteht.

Selbstverständliches Vertrauen

Die meiste Zeit unseres Lebens leben wir im Vertrauensmodus, ohne dass uns dies ständig bewusst ist. Wenn ich in mein Auto steige, dann vertraue ich, dass es so fährt, wie es vorher gefahren ist, ohne darüber nachzudenken. Wenn ich in einer Gaststätte eine Mahlzeit zu mir nehme, dann vertraue ich, dass dieses Essen nicht verdorben oder sogar vergiftet ist. Wenn ich auf der Autobahn fahre, dann vertraue ich, dass keiner der anderen Autofahrer bewusst einen Unfall bauen will, usw.

Selbstverständliches Misstrauen

Wir wissen aber auch, dass nicht alle Lebensbereiche und nicht

alle Lebenszeiten von Vertrauen geprägt waren und sind.

Zum Beispiel haben wir gelernt, bestimmten Menschen und bestimmten Situationen zu misstrauen.

Als Kind wurde mir beigebracht: „Traue keinem Fremden.“ Als junger Erwachsener kursierte unter uns der Spruch „Traue niemand über 30“.

Allgemein können wir sagen, dort, wo wir mit Menschen unangenehme Erfahrungen gemacht haben oder diese uns vorausgesagt werden, dort, wo wir enttäuscht worden sind, wo wir verraten wurden, zeigen wir Misstrauen.

Weiterlesen hier:



Und das wartet dort auf euch:

- Vom Wagnis des Vertrauens und von der Zurückhaltung darin
- Selber eine Vertrauensperson werden
- Vom Misstrauensmodus in den Vertrauensmodus
- Monolog: Die Liebe als Quelle
- Vertrauen und die Liebe
- Vom Traum, ein Doppelsieger zu werden

The EMCAPP Journal

Christian Psychology Around The World



JOURNAL NO. 23
2025
Topic: Personal Freedom



JOURNAL NO. 22
2024
Topic: The Importance of the Holy Spirit



JOURNAL NO. 21
2024
Topic: Love in different dimensions.



JOURNAL NO. 20
2023
The main contribution: Christian faith in everyday life



JOURNAL NO. 19
2023
The main contribution: Spiritual Formation



JOURNAL NO. 18
2022
The main contribution: Ways out of the Shame-Fear

Das kostenlose eJournal „Christian Psychology Around the World“ erscheint seit 2011 zweimal jährlich als zweisprachiges Online-Journal. Chefredakteur ist Werner May.

Autoren der Artikel und Kommentatoren sind Psychologen, Psychotherapeuten und Wissenschaftler aus verschiedenen Ländern.

Das Journal wird von der Europäischen Bewegung für Christliche Anthropologie, Psychologie und Psychotherapie in Kooperation mit der IGNIS-Akademie für Christliche Psychologie herausgegeben.

<https://emcapp.ignis.de/>





Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr.13.2

Eine Zwiesprache mit **Gott**:

„Hallo Gott, bei Dir sind doch 1000 Jahre wie ein Tag und ein Tag wie Tausend Jahre.“

„**Jaa?**“

„Und sehe ich das richtig, dass bei Dir auch 1 Million Euro wie ein Cent und ein Cent wie 1 Million Euro sind.“

„**Stimmt.**“

„Ach lieber Gott, kannst Du mir nicht mal ein paar Cent rüberschieben?“

„**Aber sicher, warte ein Minütchen!**“

Wer ist Wolfram?





Zehn
ge|halt|**volle**
Jahre:



Werners Leckerbissen

Als ich jetzt zum Abschluss nochmals alle Ausgaben durchgeblättert habe, war ich von diesen Beiträgen völlig überrascht. Nicht nur, weil ich sie vergessen hatte! Klickt die Links an, Horizonterweiterungen warten auf euch!



Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

Redaktion: Werner May - info@gehaltvoll-magazin.de

Lektorat: Agnes May, Würzburg

Gestaltung / Artdirektion: Design Company, Hennry Wirth, www.design-comp.de

Technische Betreuung: Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

Beirat:

Prof. Ulrich Gieseke, Ph.D. Psychologie

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Redaktionsadresse:

Pilziggrundstr. 103b, 97076 Würzburg,
ge|halt|voll-Magazin

Bestellung:

info@gehaltvoll-magazin.de

www.gehaltvoll-magazin.de

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung,
wie Sie diese Ausgabe 13.2 fanden. Danke!



Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

BIC: GENODEF1WU1

Stichwort: Spende



„Heilendes Nein, schon mal gehört?“

„Nein! Was ist das denn?“

Vielleicht kennt ihr „Innere Heilung“, „Heilende Worte“, „Heilende Berührungen“ oder „Heilendes Fasten“.

Was ich mit „Heilendes Nein“ meine, geht in die gleiche Richtung wie alle diese Begriffe:

Nein sagen auf eine Weise, die unsere Beziehungen heilt, uns selbst und anderen guttut.

Unter folgenden Link könnt ihr kostenlos das gesamte Buch als PDF downloaden, lesen bzw. selber ausdrucken:



Wahrnehmung
schärfen.
Weitblick gewinnen.
Glauben vertiefen.

Fernkurs
Glaube und Psychologie

IGNIS Akademie

GLAUBE · PSYCHOLOGIE · LEBEN

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



„Gleich beim ersten Blick auf diese Merk-Würdigen Geschichten hat mich die hintergründige, manchmal skurrile und überraschende Art des Erzählens so angesprochen, dass ich die Texte in einem durchgelesen habe.“

Wie diese Geschichten in mir Bilder aufbrechen ließen, das war schon eine besondere Qualität.

Ich freue mich, dass das, was dabei herausgekommen ist, hier zu sehen ist.“

Jens Wolf

www.atelier-jens-wolf.de

Werner May, Kopfstand mit Tulpe

Mit fein-sinnigen Skizzen von Jens Wolf

Hardcover, 96 Seiten, € 16.-

(www.werner-may.de)



www.praesenz-verlag.com

Präsenz
Leben

Wo ich gerne bin

Berge liebe ich aus der Ferne, am Horizont.

Auf ihren Höhen fehlt mir die Zeit,
mich sattzusehen.

Die anderen Gipfel locken mit ihrem Geheimnis
und ihren Tälern dazwischen.

Anders am Meer,
das Rauschen der Wellen setzt Träume frei,
die mich entführen.

Seine Weite zerbricht die kleinliche Enge meiner Unruhe
und zehrt den Unfrieden aus jeder Faser meines Lebens.

Doch es bleibt ein stilles Sehnen zurück.

Nur in der Heide atmet meine Seele gleichmäßig und still.

Die sandigen Wege kosten keine Kraft,
die Wurzeln, die sich vor mir querlegen,
genügen, um mich wach zu halten.

Im Hintergrund erzählen sich die Bäume und Sträucher ihre Geschichten.

Aber es ist vor allem die Luft und ihr Wind,
die in mir all mein Sehnen reinigt
und jeden Gedanken durchdringt
und so weit zurücknimmt,
dass das Lieben gelingt.

(Werner May)

13.2|2025