

Persönlich. Echt. Lebensnah.

# Lydia

D 12013  
ISSN 0939-138X

4/2020  
CHF 6,50  
€ 5,00 (A)  
€ 4,70

Mich selbst  
annehmen

Ein Experiment  
der Großzügigkeit

SCHWERPUNKTTHEMA  
Depression

Heinke Rauscher

Neues wagen  
und Verantwortung  
übernehmen

Kompetenz. Und Gottvertrauen.



Alltagsakrobatin.

Durch Psychotherapie,  
Psychiatrie, Psychosomatik  
auf christlicher Basis.

In der de'ignis-Fachklinik erhalten Sie bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, Ängsten, Zwängen und Burnout, sowohl stationär als auch ambulant oder tagesklinisch eine individuell auf Sie ausgerichtete Behandlung. Nutzen Sie auch unsere Präventionsangebote, um bereits heute Ihrer seelischen Gesundheit nachhaltig etwas Gutes zu tun.

*Meine Seele  
verdient die beste  
Behandlung.*

Besuchen Sie uns auf [www.deignis.de](http://www.deignis.de)

## Einzigartige Gaben entdecken

Frauen sind häufig die tragenden Säulen in den Familien: sie pflegen kranke Kinder und Eltern, sie denken an Geburtstagsgeschenke, organisieren Familienfeste und Kindergeburtstage. Ja, liebe Männer, ihr könnt das auch. Aber realistisch betrachtet sind es doch meistens die Frauen, die sich um all diese Aufgaben kümmern.

Eine Studie im Auftrag der Evangelischen Kirche hat ergeben, dass sich in der Flüchtlingshilfe auffällig viele Frauen über 70 Jahre engagieren. Auch in den Kirchengemeinden werden viele Angebote von Frauen unterschiedlichen Alters getragen.

Schaut man aber in die Leitungsgremien, in Vorstandssitzungen und auf die verantwortlichen Funktionen, sind Frauen – vor allem im christlichen Umfeld – nur selten vertreten. Vor einigen Jahren sprach ich über dieses Phänomen mit dem Geschäftsführer eines christlichen Werkes. Er sagte mir, es sei schwierig, Frauen für Aufgaben im Vorstand zu finden. Er habe bisher mehrere Frauen, die er als geeignet empfand, für die Mitarbeit im Vorstand angesprochen und alle hatten abgesagt. Manchmal passte es nicht wegen der Familie. „Sehr oft aber trauten Frauen sich Leitungsaufgaben nicht zu“, sagte er. Ich kenne ähnliches aus der Gemeindemitarbeit. „Das ist nichts für mich. Das kann ich nicht“, habe ich oft als erste Reaktion gehört. Frauen trauen sich nicht, Verantwortung zu übernehmen, obwohl sie das im familiären Umfeld ganz selbstverständlich tun.

Diese Haltung führt dazu, dass die von Gott geschenkten Begabungen von Frauen nicht gefördert und weiter eingebracht werden. Und das ist schade. Denn Gott hat Männer und Frauen begabt und befähigt. Er hat beiden die Verantwortung für die Schöpfung gegeben. Und das schließt eine Menge Bereiche ein.

Vieles, was ich in Familie und Ehrenamt gelernt habe, hat mir später im Beruf geholfen. Ich konnte Erfahrungen einbringen, habe manches weiterentwickelt und anderes gelassen. Ich möchte Frauen ermutigen, das einzigartige Potential, das Gott in sie hineingelegt hat, zu entdecken und einzubringen. Man kann in unterschiedlichen Lebensphasen neue Fähigkeiten erkennen und einsetzen – ein Leben lang. Alles hat seine Zeit: Kinder erziehen hat seine Zeit, alte Eltern pflegen hat seine Zeit und sich mit Begabungen und Lebenserfahrungen zu engagieren hat seine Zeit.

Unsere Coverfrau Heinke Rauscher sagt, sie hat in der Familie viel über Leitung gelernt. Und dann hat sie einen mutigen Schritt gewagt und ja zur Verantwortung für ein großes Werk gesagt.

Gerade in dieser angespannten und unsicheren Zeit brauchen wir Menschen, die sich einbringen an verschiedenen Orten mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten.

Männer und Frauen, die Menschen in den Blick nehmen, ihnen liebevoll begegnen und damit auf Gott hinweisen! Vielleicht inspiriert diese Ausgabe Sie dazu, mutige Schritte auf Ihrem persönlichen Weg zu gehen. Im Vertrauen darauf, dass Gott einen guten Plan für Sie hat. Ich wünsche Ihnen wertvolle Erkenntnisse beim Lesen!

Ihre  
*Ellen Nieswiodek-Martin*

Ellen Nieswiodek-Martin



*Ich möchte Frauen ermutigen, das einzigartige Potential, das Gott in sie hineingelegt hat, zu entdecken und einzubringen.*

PS: Die Reaktionen auf meine Frage im Editorial der Ausgabe 3/2020 waren überwältigend. Vielen Dank an alle, die uns geschrieben haben. Das war sehr hilfreich für uns. Eine Auswahl der Zuschriften lesen Sie dann in Ausgabe 1/2021.



6

*Neues wagen  
und Verantwortung  
übernehmen*

Interview mit Heike Rauscher

LYDIA {inhalt}



*Deborah – furchtlose  
Dame ohne Starallüren*

20



54

GLAUBE & LEBENSHILFE

- 20** **Tiefer graben** Deborah – furchtlose Dame ohne Starallüren  
*Nicola Vollkommer*
- 24** **Wort-Schätze der Bibel** Seele  
*Debora Sommer*
- 26** **Seele ohne Halt** Der einzige Ausweg erschien mir, mein Leben zu beenden – *Lydia Morgan*
- 54** **Heiliger Schlaf**  
*Tish Harrison Warren*
- 72** **Heilige heute** Wahre Weihnachten  
*Diana Kindt* • Eine ganz besondere Freundschaft *Ingrid Kastirr* • Auf der Suche nach mehr J. A. • Himmlisch reich *Antje Schering*



67

BERUF & GESELLSCHAFT

- 14** **Ein ganz besonderer Auftrag**  
*Simone Kathrin Wollmann*
- 16** **Begegnungen auf Augenhöhe**  
Warmes Essen und würdevolles Miteinander für Menschen ohne Wohnung – *Christina Bachmann*
- 40** **Kunst zu den Menschen bringen**  
*Inge Brauburger*
- 60** **Ein Stückchen Würde zurückgeben** – *Birte Scholz*
- 66** **Das eigenwillige Sternbild**  
*Esther Middeler*
- 67** **Geschenke von Herzen**  
*Dr. Claudia Wensert*



## Medizin für Müde und Erschöpfte



## EHE & FAMILIE

- 44 Meine Meinung** Was hat Ihnen in schwierigen Zeiten Ihrer Ehe geholfen?
- 46 Großzügigkeit üben** Wie wir aktiv zum Gelingen unserer Ehe beitragen können  
*Ruth Hasselgren*
- 52 Zwischendurchgedanken** Jedermanns Liebling – *Saskia Barthelmeß*
- 53 Schmunzeln mit LYDIA**



## KÖRPER & SEELE

- 30 Wenn die Lebensfreude verloren gegangen ist** Hilfe bei Depressionen – *Hanna Hoy*
- 32 Die Depression meines Mannes und wir** – *Rebekka Hofmann*
- 34 „Irgendwann kommen die Gefühle wieder – ganz sicher!“**  
*Interview mit Normen Hofmann*
- 36 Depression verstehen und Schritte zur Genesung gehen**  
*Dr. Dorothee Erbe-Bechthold*
- 39 Die Psalmen als Medizin**  
*Gabriele Emser*
- 68 Meine Geschichte**  
So angenommen, wie ich bin  
*Jutta Kraft*



## { IN JEDER AUSGABE }

- 3 Ganz persönlich**  
Einzigartige Gaben entdecken  
*Ellen Nieswiodek-Martin*
- 12 Leserbrief**
- 12 Impressum**
- 28 Liebe Leser**
- 50 echt.lecker** Kräuter-Speck-Kuchen  
*Sonja Kilian*
- 58 Selbst gemacht** Winter im Wohnzimmer – *Luisa Seider*
- 64 Für Sie entdeckt**
- 76 Gut informiert. Neu inspiriert.**
- 82 Alltagswunder** Ein Dieb, ein Unfall und ein Wunder – *Roswitha Wurm*



*Kunst zu den Menschen bringen*

Interview mit **Heinke Rauscher**

# Neues wagen und Verantwortung übernehmen

**Heinke Rauscher leitet gemeinsam mit ihrem Kollegen die internationale Hilfsorganisation „Humedica“. Im Interview mit LYDIA erzählt die dreifache Mutter, wie sie zu dieser Aufgabe gekommen ist und warum das Familienleben Frauen gut auf Leitungsaufgaben vorbereitet.**

**Frau Rauscher, Ihr Lebenslauf liest sich wie eine Weltreise: geboren in Nepal, in Libyen und Bremen zur Schule gegangen, in Wales studiert. Wie kam es dazu?**

Meine Eltern haben in Nepal als Entwicklungshelfer gearbeitet. Nachdem sie die Sprache gelernt hatten, sind sie in den Urwald gezogen und haben dort ein Schulungszentrum für junge Männer aufgebaut. In dieser Zeit bin ich auf die Welt gekommen. Ich lebte dort, bis ich fünf Jahre alt war. Wir waren danach für einige Jahre in Bremen. Dann ist mein Vater als Vermessungsingenieur nach Libyen gegangen. Dort war ich in einer Dorfschule mit neun Klassen und einem Lehrer. Ich bin als Kind viel herumgekommen, war immer ein paar Jahre an dem Standort, an dem mein Vater gearbeitet hat. Ich habe viele Menschen kennengelernt, aber ich musste auch immer wieder loslassen und mich von Menschen trennen.

**Wie lange waren Sie in Libyen?**

Etwa sieben Jahre, an verschiedenen Orten. Zuerst waren wir in der Wüste, dann war ich drei Jahre in der

deutschen Schule, danach in einer internationalen Schule. Dann bin ich zu meinem Onkel und meiner Tante nach England gezogen. In Großbritannien habe ich dann auch studiert.

**Was haben Sie mitgenommen aus den unterschiedlichen Kulturen?**

Es ist spannend, Menschen aus anderen Kulturen zu begegnen und von ihnen zu lernen. Die Erfahrungen aus meiner Kindheit und Jugend machen mich offen dafür. Ich interessiere mich für Menschen, egal, woher sie kommen.

**Sie heißen mit Vornamen Heinke-Shanti. Wo kommt der Name Shanti her?**

Er kommt aus Nepal und ist im asiatischen Raum gebräuchlich. Übersetzt heißt er „Friede“. Da ich in Nepal geboren bin, haben meine Eltern gedacht, ich brauche neben meinem deutschen Namen einen asiatischen Namen. Ich habe als Kind Deutsch, Englisch



FOTOS: STEFANIE LIPPERT

DOROTHEE ERBE-BECHTHOLD

# Depression verstehen und Schritte zur Genesung gehen



Als ich mit Anfang zwanzig mitten in meinem Medizinstudium steckte, entwickelte eine fast gleichaltrige Freundin, die ich zuvor als lebensfrohe Christin kennengelernt hatte, eine schwere Depression. Sie tigerte unruhig auf und ab, nestelte mit den Händen und schien emotional nur noch ein Schatten ihrer selbst zu sein. Auch ihre geistliche Lebendigkeit war für mich nicht mehr spürbar. Ich fragte mich, wie so etwas geschehen konnte. Im Folgenden möchte ich zeigen, was man unter einer Depression versteht, wie sie entstehen kann und wie Menschen Genesung erfahren können.

Als Jugendliche begegnete mir in meinem freikirchlichen Umfeld wiederholt die These, wer Depressionen hat, habe im Vorfeld „nicht richtig geglaubt“. Diese Aussage kam mir in ihrer Ausschließlichkeit etwas merkwürdig vor. Als später meine Freundin, die mir ein Vorbild an Gottvertrauen gewesen war, schwer an einer Depression erkrankte, verstärkten sich meine Zweifel.

Meine Suche führte mich als Studentin und junge Ärztin in zwei christliche Psychiatrien in der Schweiz, wo ich Patienten mit Depressionen kennenlernte, die unabhängig von ihrer geistlichen Prägung schwere Zeiten durchlebten. Im Tagesvergleich schien sich oft wenig zu verändern, doch bei der Entlassung ging es den meisten Patienten besser als bei der Aufnahme. Ich entdeck-

te, dass man auf dem Genesungsweg von Depressionen einen langen Atem braucht, der sich oft über Wochen und Monate erstreckt. Ich lernte, dass nicht alle Betroffenen komplett gesunden, aber dass Teilbesserungen in sehr vielen Fällen möglich sind. Dass eine Depression grundsätzlich jeden treffen kann, unabhängig von der eigenen Gottesbeziehung. Und dass geistliche Impulse den Genesungsprozess sehr unterstützen können, man jedoch gut daran tut, die parallel ablaufenden körperlichen und seelischen Prozesse einer Depression nicht zu vernachlässigen.

Inzwischen habe ich eine Seelsorgeausbildung (ICL) abgeschlossen und bin parallel Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie geworden. Meine Erfahrung ist: Die ursächlichen Faktoren, die Symptome und die Heilungs-

verläufe sind bei jedem Menschen individuell. Unser Job als therapeutisches Team ist es, gemeinsam mit den Betroffenen hinzuhören und schrittweise herauszufinden, wie sich die Zusammenhänge beim Einzelnen darstellen und wie wir bestmöglich Hilfestellungen geben können.

## Symptome und Ursachen

Die Vielgestaltigkeit beginnt bereits in der Symptomatik der Depression, oder besser gesagt einer „depressiven Episode“, wie Psychiater es im Fachjargon bezeichnen. Im Kern umfasst sie einen Stimmungsabfall, einen reduzierten Antrieb und abnehmendes Interesse. Begleitend können weitere Symptome vorhanden sein wie Appetitverlust, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Todesgedanken. Manchmal sind körperliche Beschwerden wie Stechen in der Herzgegend oder ein Kloß im Hals vorhanden, bei denen sich trotz vielfältiger Diagnostik keine zugehörige körperliche Erkrankung findet.

Sucht man nach den Ursachen für eine depressive Episode, kommen verschiedene Entstehungsbedingungen infrage:

**Aktuelle Auslöser.** Aktuelle Situationen, die einen intensiven, längerfristigen seelischen Stress verursacht haben, fallen oft als Erstes ins Auge. Hier kann es um Verlusterfahrungen gehen wie Tod oder Trennung von Angehörigen, um den Verlust des Arbeitsplatzes, um die Erfahrung kontinuierlicher Ablehnung durch Mobbing oder andere Formen ständiger Herabsetzungen, aber auch um längerfristige Überforderungssituationen.

**Die individuelle Persönlichkeit.** Die aktuellen Stressfaktoren treffen auf eine individuelle Persönlichkeit, zu der der Betroffene schon vor der depressiven Episode geworden ist. Diese ist einerseits bedingt durch die Prägung in der eigenen Ursprungsfamilie: Welche Rollenvorbilder gab es? Was waren wichtige Werte und Ziele der relevanten Bezugspersonen? Andererseits hat sich die Persönlichkeit aus dem entwickelt, wie man auf die Prägung in der Herkunftsfamilie reagiert hat: Wurden die Impulse übernommen oder abgelehnt? Waren vielleicht Leistungsanforderungen zentral, denen man gerecht werden wollte und noch will? Oder waren ein oder beide Elternteile hilfsbedürftig, und man selbst musste viel zu früh erwachsen werden? Gab es darüber hinaus schwerwiegende traumatische Erfahrungen? Und führten die Bewältigungsmechanismen, die man für sich selbst in diesen Prägungsprozessen ausgebildet hatte, zu einer größeren Weite und Freiheit oder eher in ein immer komplexer werdendes inneres und möglicherweise auch äußeres Gebundensein?

**Der Hirnstoffwechsel.** Innerseelische Vorgänge spiegeln sich meistens in unserem Hirnstoffwechsel

wider. Macht man längerfristige Stresserfahrungen, sei es als Kind oder als Erwachsener, können sich Hirnstoffwechsel und Nervenzellverknüpfungen strukturell verändern und regelrecht festfahren. Dies führt zu einem Ungleichgewicht der verschiedenen Botenstoffe im Hirn, die wiederum depressive Symptome verursachen können. Hier greifen Antidepressiva ein, um dem veränderten Hirnstoffwechsel möglichst weit in seine ursprüngliche Form zurück zu helfen. Aber auch psychotherapeutische und seelsorgerliche Impulse können über die Stabilisierung der psychischen Verfassung dem Hirnstoffwechsel helfen, wieder gesündere Abläufe zu erlangen. Diese Rückbildung geschieht eher in Wochen und Monaten und ist nicht selten der zeitlich bestimmende Faktor in Heilungsprozessen.

**Genetische Faktoren.** Zu den weiteren Gegebenheiten, die man als Mensch auf dieser Erde mit sich trägt, gehören genetische Faktoren. Zur Klarstellung: Nicht jeder, der ein depressives Elternteil hatte, wird selbst auch depressiv. Und Depressionen können sich auch einstellen, wenn niemand in der Verwandtschaft depressiv war. Auch ist die Erkrankung an sich nicht direkt vererbbar. Dennoch wird immer wieder beobachtet, dass schwere Depressionen familiär gehäuft auftreten, und dies nicht nur durch soziales Lernen.

**Organische Faktoren.** Bei Depressionen können auch organische Faktoren eine Rolle spielen. Beispielsweise kann eine Schilddrüsenunterfunktion eine schwere depressive Episode hervorrufen, ebenso ein Eisenmangel oder ein dauerhaft niedriger Blutdruck. Auch können Depressionen durch bestimmte Medikamente hervorgerufen werden, die man wegen anderer körperlicher Erkrankungen einnimmt (etwa Isotretinoin gegen Akne oder bestimmte Antibiotika).

Bei einem Betroffenen können mehrere Faktoren aus den genannten Bereichen gleichzeitig vorliegen und sich gegenseitig beeinflussen, sodass man von einem „multifaktoriellen“ Entstehungsmodell ausgeht. Die Grundlage für eine gute Therapie bildet eine gemeinsame diagnostische Erkundung mit dem Betroffenen, welche ursächlichen Bereiche besonders stark beteiligt sind. Es empfiehlt sich dringend, bereits in der Diagnostikphase das professionelle Helfersystem mit einzubinden, beispielsweise über den Hausarzt mögliche organische Ursachen auszuschließen und für weitere Fragen einen Psychiater hinzuzuziehen.

Eine Depression kann grundsätzlich **jeden treffen**, unabhängig von der eigenen Gottesbeziehung.

RUTH HASSELGREN

# Großzügigkeit üben

WIE WIR AKTIV ZUM GELINGEN  
UNSERER EHE BEITRAGEN KÖNNEN

Wer glücklich verliebt vor dem Traualtar steht, kann sich nicht vorstellen, einmal ernsthaft über Scheidung nachzudenken. Und doch passiert es immer wieder: Lange verheiratete Paare halten es nicht mehr miteinander aus und trennen sich. Was kann man tun, wenn man sich eingestehen muss: Meine Ehe ist nicht mehr das, was sie einmal war?



Sie sitzt mir gegenüber und beginnt mit tröpfelnden Worten zu erzählen, was sie über ihre Ehe denkt. Fünf Minuten später ist es ein reißender Wasserfall, der auf die Liebesbeziehung herunterdonnert, die ihr einst so perfekt erschien. Ulrica ist 36 Jahre alt, hat zwei Kinder und ist seit zwölf Jahren verheiratet. Auf meine Frage, seit wann sie so über ihre Ehe denkt, kann sie mir nicht wirklich antworten. Irgendwie hat sich das so eingeschlichen in ihre Beziehung.

Ich lasse den Wasserfall einfach rauschen, der nun auch von Tränen begleitet wird, und überlasse es ihr, wann der Fluss der Gefühle wieder ruhiger fließt. Während ich zuhöre und ihr die Zeit gebe, die sie braucht, versuche ich innerlich eine Aufstellung zu machen, die es uns erleichtern soll, auf manches genauer einzugehen. Da ist zunächst einmal der große Frust über Antons ständiges enormes Arbeitspensum. Dann seine Unfähigkeit, irgendetwas für die Familie zu organisieren. Die verlorene Romantik, die doch am Anfang genau das war, was Ulrica so toll fand. Er nimmt sich auch nie richtig Zeit, um herauszufinden, wie es ihr wirklich geht. Außerdem glaubt er trotzdem noch im Ernst, dass er, wenn er ihr um Mitternacht ins Ohr flüstert: „Du, ich sehne mich nach dir“, Sex bekommt! Aber nichts davon kommt über meine Lippen.

„Du bist nicht wirklich glücklich, oder?“ Das ist mein Gesprächseinstieg. Sie lächelt gezwungen. „Ja, das kann man laut sagen! Ich glaube, ich will die Scheidung.“ Mir scheint, dass dies kein Entschluss ist, den wir jetzt besprechen sollten. Vielmehr will ich mich mit ihr zusammen auf die Suche machen, was es bedeutet, glücklich zu sein.

### Was uns glücklich macht

Unser Glück auf Erden zu finden ist wohl einer dieser Träume, denen wir unser Leben lang nachjagen. Wir setzen so viel daran, dass der Traum Wirklichkeit wird: Ausbildung, Wohnort, Aussehen, Vermögen, Partnerschaft, Kinder, Karriere ... Alles wird an diesem Maßstab gemessen: Macht es mich glücklich?

Darüber hinaus können wir über die sozialen Medien täglich am Leben scheinbar glücklicher Menschen auf der ganzen Welt teilhaben. Und im Vergleich zu den Reichen und Schönen schneiden wir nicht so gut ab bei der Suche nach dem Glück.

Viele dieser Glücksideale, die uns gezeigt werden, stimmen jedoch nicht mit der Realität überein. Auch Menschen, die in Armut leben, können glücklich sein. Menschen, die mit chronischen Krankheiten kämpfen, erzählen, dass sie trotzdem glücklich sind. Sogar Opfer von Krieg und Gewalt berichten von Glücksmomenten.

Schon in der Antike haben sich griechische Philosophen mit dem Thema Glück auseinandergesetzt. Sie glaubten, dass Glück aus zwei Teilen besteht: *Hedonia* (das Vergnügen) und *Eudaimonia* (die Bedeutung). Das

Interessante daran ist, dass Vergnügen ein Gefühl ist, das wir auch passiv empfinden können, während Bedeutung meistens mit Taten verbunden ist, die wir für andere tun. Vielleicht konnten wir jemandem helfen; das war eine bedeutungsvolle Handlung und darum fühlen wir uns danach glücklich. Dass ich als Mensch für jemand anderen bedeutungsvoll bin, macht mich also glücklich.

Die Glücksforschung hat dazu geführt, dass Psychologen eher vom subjektiven Wohlbefinden als vom Glücklich-Sein sprechen. Dieser Begriff beschreibt das selbst wahrgenommene Gefühl des Glücks im Leben oder der Zufriedenheit mit dem Leben.

### Wer ist verantwortlich für mein Glück?

In unserem Gespräch wird klar, dass Ulrica mit ihrem Leben nicht zufrieden ist. Ziemlich viel hat sie sich anders vorgestellt. Tja, und Anton, der eigentlich ihr bester Freund ist und deshalb für sie da sein sollte, so wie sie es von ihm bräuchte, bekommt jetzt die geballte Ladung ihrer Unzufriedenheit zu spüren. Er ist schließlich in den meisten ihrer Lebensbereiche anwesend: Ehe, Zuhause, Familie, Kindererziehung, Großfamilie, Freizeitgestaltung ... Die Liebe zwischen Ulrica und Anton ist im Gefühlschaos untergegangen, und ob sie noch zu retten ist, wagt Ulrica nicht zu beantworten. Anton jedoch hat ihr am Abend zuvor noch versichert, dass er sie genauso liebt wie früher.

Eltern wissen, dass sie ihre Kinder nicht für ihr Glücklich-Sein verantwortlich machen können. Die Kinder werden von ihnen geliebt, egal, ob sie sie gerade zum Lachen bringen oder ihnen die letzten Kräfte rauben. Eltern verstehen, dass sie für ihre Kinder verantwortlich sind, und tun, was sie können, damit sie eine sogenannte glückliche Kindheit erleben.

Aber oft sehen wir das in unseren Ehen anders. Hier machen wir sehr wohl unseren Partner für unser Glück verantwortlich und halten ihm das einst beteuerte Eheversprechen vor Augen. Doch auch *ich* gab ein Versprechen ab, meinen Partner zu lieben und zu achten in guten und in schlechten Tagen.

### Das Experiment der Großzügigkeit

Es scheint, dass Ulrica und Anton nun bei den eher schlechten Tagen gelandet sind. Gemeinsam wagen wir ein Experiment: Ulrica wird für eine gewisse Zeit besonders großzügig ihrem Mann gegenüber sein. Großzügigkeit auszuüben ist ein Prinzip der psychischen Gesundheit und kann ein Schlüssel zu einem glücklichen, gesunden Leben sein, das ist durch Studien belegt. Ulrica und ich versuchen Wege zu finden, wie sie in den Tagen bis zu unserem nächsten Treffen großzügig sein kann. Sie soll jeden Tag etwas tun, das Anton glücklich macht.

Taten der Freundlichkeit und Großzügigkeit verändern etwas – zuerst in uns selbst.

Tish Harrison Warren

# Heiliger Schlaf

## Zur Ruhe finden unter Gottes Schutz

Eine Studie aus Großbritannien hat gezeigt, dass Kinder auf dieselbe Weise schlafen lernen, wie sie laufen und sprechen lernen: indem sie es üben. Ausruhen braucht Übung. Wir brauchen Rituale und eine gewisse Routine, um zu lernen, wie man einschläft.

Wenn Ausruhen durch Gewohnheit und Wiederholung erlernt wird, so gilt das ebenso für Ruhelosigkeit. Deshalb ist es so wichtig, uns gute Gewohnheiten anzueignen. Um Ausruhen zu lernen, schlage ich vor, dass wir uns auf zwei Lebensbereiche konzentrieren: auf den Nachtschlaf und auf den Gottesdienst. Das mag überraschend klingen, aber es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Schlaf, den wir jede Nacht in unserem Bett genießen, und der geistlichen Ruhe, die wir sonntags im Gottesdienst erleben.

- Beides bekundet, was wir lieben, worauf wir uns verlassen und wo unsere Grenzen sind.
- In beidem findet sich Disziplin und Ritual.
- Beides verlangt von uns, dass wir aufhören, auf unsere eigenen Bemühungen zu vertrauen, und uns darauf verlassen, dass Gott für uns sorgt.

- Beides offenbart unsere Verletzlichkeit.
- Beides erneuert uns.

### Die Nacht als Einladung zu vertrauen

Unsere Schlafgewohnheiten offenbaren und prägen, worauf wir uns verlassen. Wir liegen nachts wach und grübeln über unseren Job oder unsere Gesundheit oder Menschen, die wir lieben. Die stillen Nachtstunden begrüßen uns mit unseren Problemen und unserer Unfähigkeit, sie zu lösen.

Der Psalmbeter erklärt: „Wenn der Herr nicht das Haus baut, ist die Arbeit der Bauleute vergeblich. Wenn der Herr die Stadt nicht beschützt, ist es vergeblich, sie mit Wachen zu umgeben. Es ist vergeblich, vom frühen Morgen bis in die späte Nacht hart zu arbeiten, immer in Sorge, ob ihr genug zu essen habt, denn denen, die Gott lieben, gibt er es im Schlaf“ (Psalm 127,1–2). Es ist Gott, der über der Stadt wacht und der letztlich über unsere Sicherheit entscheidet.

Gott steht zu seinem Versprechen, dass er für uns sorgt und uns beschützt, sodass wir Ruhe als seine gute Gabe genießen können.

In dem Gebetbuch, das ich benutze, sind vier kurze Gebetszeiten im Laufe des Tages vorgesehen – am Morgen, am Mittag, am Abend und zum Abschluss des Tages. Meine Lieblingsgebetszeit ist das Nachtgebet. Die Worte sind tröstlich und beruhigend: „Sei unser Heil, o Herr, wenn wir wachen, und behüte uns, wenn wir schlafen, auf dass wir wachen mit Christus und ruhen in Frieden.“ Wir beten und vertrauen darauf, dass Gott für uns sorgt.

### Grenzen als Ausdruck unseres Menschseins

Dass wir Schlaf brauchen, zeigt uns, dass wir Grenzen haben. Wir sind unfähig, uns selbst zu verteidigen, für unsere eigene Sicherheit zu garantieren und die Welt, in der wir leben, zu beherrschen. Schlaf offen-





bart eine Realität: Wir sind schwach und zerbrechlich. Wir brauchen jemanden, der uns schützt und der unser Heil ist.

Eine Untersuchung in den USA kommt zu dem Ergebnis, dass fast dreißig Prozent aller Erwachsenen in der Regel weniger als sechs Stunden schlafen. Das liegt deutlich unter dem empfohlenen Schlafbedarf von sieben bis acht Stunden. Dass Ruhe heilig und Unproduktivität ein Segen ist, ist für viele unvorstellbar. Wir sind die Generation der Supermärkte und Imbisse, die rund um die Uhr geöffnet haben. Wir haben das Abendprogramm im Fernsehen und dann das Nachtprogramm. Und an der Kasse im Supermarkt nehmen wir uns noch schnell einen Energy-Drink mit, der uns weitere fünf Stunden wachhält.

Wir haben Alltagsgewohnheiten entwickelt, die uns rastlos machen. Wir leben nicht mehr im Einklang mit unseren Bedürfnissen und unseren Grenzen, denn

die Grenzen unserer körperlichen Existenz erinnern uns daran, dass wir Staub sind. Und wir hassen es, daran erinnert zu werden.

WAS WIR BRAUCHEN IST  
GANZHEITLICHE ERHOLUNG -  
FÜR LEIB, SEELE UND GEIST.  
DER GOTTESDIENST UND  
KÖRPERLICHES AUSRUHEN  
GEHÖREN ZUSAMMEN.

### Ruhe für die Erschöpften

Im 18. Jahrhundert waren wesleyanische Prediger häufig zu Pferd in dünn besiedelten Gegenden unterwegs und sahen sich einem Arbeitspensum von neunzig bis hundert Wochenstunden gegenüber. So viele dieser Wanderprediger brachen erschöpft zusammen, dass die Kirche einen Fonds für

„erschöpfte Geistliche“ schuf. Bemerkenswert ist, dass die Flut an überforderten Predigern die Bewegung nicht veranlasste, ihre Strategie zu überdenken. Es entstand keine theologische Diskussion um die Bedeutung von Ruhe oder wie ein christliches Leben aussieht, das dem Menschen guttut. Stattdessen wurde ein Fonds eingerichtet.

Überarbeitete Geistliche gehören zu unserem evangelikalen Erbe. Sie sind unsere Vorväter und unsere Helden. Und viele von uns setzen fort, was diese uns als Erbe hinterlassen haben. Wir sind erschöpfte Pfarrer, erschöpfte Eltern, erschöpfte Manager, erschöpfte Christen.

Das beeinträchtigt unseren Gottesdienst. Wir neigen dazu, uns einen Glauben zu eigen zu machen, der voller Adrenalin, aufregender Events und Aktivität ist. Was wir aber lernen müssen ist, gemeinsam dem Erlöser zu begegnen, der die Erschöpften zu sich einlädt, damit sie Ruhe finden.



LUISA SEIDER

# Winter

## IM WOHNZIMMER

### BESCHNEITE ZWEIFE

Bringt man sich von einem Winterspaziergang einige kahle Zweige und Tannenzapfen mit, kann das Dekorieren schon losgehen. Die kahlen Zweige mit etwas Klebstoff von einem Klebestift bestreichen und anschließend feinen Kunstschnee drüberstreuen.

Kleine Gläschen oder durchsichtige Wasserkaraffen ebenfalls mit Kunstschnee befüllen und die Zweige hineinstecken. Nach Belieben lassen sich schöne Kleinigkeiten an die Zweige hängen, z. B. die Stern- und Herzhänger.



### STERN- UND HERZANHÄNGER

Die kleinen Anhänger fertigt man aus einer einfach herzustellenden Masse, dem „falschen Porzellan“, sowie Ausstechformen für Plätzchen. Alternativ lassen sich die Anhänger auch als Geschenkanhänger oder „Platzkarten“ für die Weihnachtstafel verwenden. Dazu einfach mit einem schwarzen Fineliner die Namen der Gäste auf die weißen Herzen schreiben.

Letztlich sind der eigenen wie der Kreativität der Kinder keine Grenzen gesetzt. Die Anhänger lassen sich bemalen oder bekleben, beispielsweise mit aus altem Noten- oder Zeitungspapier ausgestanzten Herzen.

#### Material:

2 Tassen Natron

1 Tasse Speisestärke

1 sehr volle Tasse kaltes Wasser

Plätzchenformen

Alle Zutaten in einen Kochtopf geben, verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse eine kartoffelbrei-ähnliche Konsistenz erreicht. Anschließend die Masse umfüllen und mit einem feuchten Papiertuch bedecken, damit sie beim Auskühlen nicht bröselig wird.

Sobald die weiße Masse Körpertemperatur erreicht hat, diese auf Backpapier oder einer Silikonunterlage ausrollen und mit Plätzchenformen ausstechen. Hier können Kinder wunderbar mitmachen, wobei darauf zu achten ist, dass man zügig arbeitet, da die Masse sonst bröselig wird.

Tipp: Zum einfacheren Ausrollen etwas Speisestärke oder eine Lage Backpapier verwenden als Trenner zwischen Masse und Nudelholz. Anschließend mithilfe eines Strohhalms jeweils ein kleines Loch ausstanzen, durch das man nach dem Trocknen eine Kordel oder ein Deko-Band ziehen kann. Zum Schluss die Herzen und Sterne über Nacht trocknen lassen.



## ALL ABOUT JESUS

Für diese Idee braucht man etwas größere Plätzchenformen, um mehr Platz zum Beschriften zu haben. Verzichtet werden kann auf das Loch, da die Sterne nach dem Trocknen und Beschriften mithilfe von Heißkleber auf kleine Stöckchen fixiert werden.

Mit einem schwarzen Fineliner habe ich nach dem Trocknen je einen Namen des verheißenen Messias aus dem biblischen Buch Jesaja auf einen der Sterne geschrieben (siehe Jesaja 9,5): Wunder-Rat, Gott-Held, Ewig-Vater, Friede-Fürst.

Nun füllt man zwei gereinigte Konservendosen mit Steckschaum aus und steckt je zwei Äste hinein. Anschließend stellt man jede Dose in einen gekauften oder selbst genähten Jute-Sack und bindet einen Streifen Spitze um den Sack. Zum Schluss versteckt man den Steckschaum unter Moos und dekoriert das Ganze mit kleinen Tannenzapfen.



Weitere Ideen von Luisa Seider finden Sie in dem Buch „Willkommen zu Hause“ (Brendow Verlag).



# Ankunft

Du bist gekommen  
in die Dunkelheit dieser Welt  
mit deinem Licht.  
Du bist das Licht  
dieser Welt  
und in dir  
wird alle Dunkelheit hell.

Du bist gekommen  
in die Sprachlosigkeit dieser Welt  
mit deinem Wort.  
Du bist das lebendige Wort,  
in dir und durch dich  
ist alles geschaffen,  
was ist.

Du bist gekommen  
in die Verlorenheit dieser Welt  
mit deiner Rettung.  
Du bist der Erlöser,  
mit deinem Tod am Kreuz  
hast du die Macht der Sünde gebrochen  
und die Tür zum Vater geöffnet.

Du bist gekommen  
in das Leid und den Tod dieser Welt  
mit deinem Leben.  
Du bist die Auferstehung und das Leben,  
in dir ist der Tod besiegt,  
du hast das Leid getragen,  
wir sind frei in dir.

Du bist gekommen  
für mich,  
und in dir  
bin ich angekommen  
beim Vater,  
der alles schuf  
und mich in seine Arme ruft,  
um in Ewigkeit in seiner Herrlichkeit  
mit ihm zu leben – Jesus.