Diakonie

Zentrum für Erneuerung
Maranata e.V.

MARANATA

Juli 2010

Was mich bewegt - Hans Wiedenmann

Seminarberichte

Gott handelt souverän

Christoph Wiedenmann

Niederbach 18
53639 K nigswinter
Tel: 02244-902330
E-Mail: info@zentrum-fuer-erneuerung.de
Homepage: www.zentrum-fuer-erneuerung.de
Bankverbindung: KD-Bank, Duisburg Konto: 10 13682 018 BLZ: 350 601 90

Liebe Freunde,

zum ersten Mal präsentiert sich der Freundesbrief von Maranata in seiner neuen Gestalt - zeitgemäß und lebendig, wie wir finden. Danke, Christoph, für die ehrenamtliche Gestaltung und Umsetzung.
Unverändert bleibt der ‚rote Faden', der sich durch die Arbeit von Maranata zieht: Heilung in den Beziehungen zu Gott, zu sich selbst und zu unserem Nächsten.
Uns fällt auf, dass die Not in den Beziehungen immer größer wird. Gleichzeitig beobachten wir, dass die Bereitschaft, nach Hilfe zu suchen, abnimmt. Dies liegt neben finanziellen Engpässen auch an der zunehmenden Hoffnungslosigkeit, die sich in der Frage ausdrückt: „Wer kann mir noch helfen?"
Dieser Tage ist mir in diesem Zusammenhang ein Losungswort aufgefallen: „Lehre mich tun nach deinem Wohlgefallen, denn du bist mein Gott; dein guter Geist führe mich auf ebener Bahn. Psalm 143,10
Gott selber will uns lehren und sein Geist gibt uns Hoffnung. Lassen Sie uns daran weiter glauben und dafür beten.
Ihr

Karl-Heinz Müller

Liebe Freunde,

Die Weltwirtschaftskrise und die demographische Entwicklung scheinen auch am Zentrum für Erneuerung - Maranata nicht vorbei zu gehen. Das merken wir daran, dass die Spenden weniger werden und auch die Zahl der Spender abnimmt. Unsere finanzielle Situation ist leider so, dass wir seit längerem ein Minus mit uns herumschleppen, das sich gerade im letzten Monat auf über 6000 € erhöht hat. Zudem müssen wir dringend Renovierungen durchführen und Neuanschaffungen stehen auch noch an.
Das Geld, das wir durch unsere Arbeit - also durch Beratungs-, Vortrags- und Seminartätigkeit - erwirtschaften, reicht leider nicht aus, um alle anfallenden Kosten zu decken. Etwa die Hälfte muss durch Spenden finanziert werden. Deshalb überprüfen Sie doch, ob Sie sich dazu entschließen können, unsere Arbeit durch eine einmalige oder sogar regelmäßige Spende zu unterstützen.Damit helfen Sie uns, die Arbeit weiter in der gewohnten Art zu führen, d.h. die Seminarpreise niedrig zu halten und auch Menschen zu beraten, die für Gespräche nur wenig zahlen können.

Gudrun Greger

Was mich bewegt

„Ihr habt ein beeindruckendes Seminarangebot." Diesen anerkennenden und ermutigenden Satz höre ich immer wieder. Doch, was nützt ein gutes Angebot, wenn es nicht angenommen wird. Das ist eine harte Erfahrung, die wir in den zurückliegenden Monaten leider viel zu oft gemacht haben. Fast die Hälfte der angebotenen Seminare konnte nicht durchgeführt werden, weil wir zu wenige Anmeldungen bekamen. Gleichzeitig waren die Rückmeldungen der Seminarteilnehmer bei den Seminaren, die statt gefunden haben, überaus positiv. Eine Erklärung für diesen spannungsvollen Gegensatz haben wir nicht gefunden, weder nach einer gründlichen Analyse noch im Gebet. Vielmehr endete unser Gebetstreffen, bei dem wir ganz gezielt diese Situation vor Gott gebracht haben, mit dem Eindruck, dass wir gelassen weiter gehen sollen. Das fällt mir nicht leicht, gerade auch, weil sich die schlechte Seminarbelegung nachhaltig auf unsere Finanzen auswirkt.

Beim Freundestag habe ich die Situation so beschrieben: ‚Der Himmel über Maranata ist offen aber die Wege nach Maranata scheinen versperrt.' Der über-

füllte Speiseraum hat eine deutlich andere Sprache gesprochen: Wir haben viele Freunde, die engagiert hinter der Arbeit stehen - wir sind nicht allein. Dafür bin ich und alle, die im Vorstand Verantwortung tragen, unendlich froh und dankbar. Die fröhliche Enge im Raum und das Interesse aneinander waren ein Symbol des Zusammenstehens.

Mit großer Freude kann ich jetzt sagen, dass die letzten Seminare vor den Sommerferien mit guter Teilnahme stattgefunden haben. Das Thema ‚Grenzen' war der Hit. In der täglichen Beratungsarbeit wird immer wieder deutlich, wie viele Menschen sich mit Grenzen sehr schwer tun. Wer nicht Neinsagen kann, wird krank. Depressionen, Burnout, Ängste, Süchte, Überforderung, Schlafstörungen, Schuldgefühle sind Folgen der Grenzenlosigkeit. Denn, wer nicht Nein sagen kann, kann auch nicht Ja sagen. In jeder Beziehung brauchen wir eine Abgrenzung, um uns als die von Gott gewollte eigenständige Persönlichkeit mit eigenen Ideen, Gefühlen, Bedürfnissen und einem sicheren Körpergefühl wahrzunehmen. Gesunde Grenzen schützen, weil sie uns von Innen und Außen definieren. Diese Sicherheit gibt uns die Stärke, uns zu öffnen. Erst gute Grenzen ermöglichen Vertrauen.

In den Beratungsgesprächen kommt immer wieder die Frage auf: Wie geht das ganz praktisch, dass nicht mehr ich lebe, sondern der Christus in mir? (Gal 2,20) Tatsächlich ist es so, dass wir durch unser Misstrauen, unsere Ängste und Schutzmechanismen, aber auch unseren Ehrgeiz, Jesus daran hindern, in uns zu leben - obwohl wir dies zutiefst wünschen. Je tiefer Verletzungen oder Fehlentwicklungen das Leben prägen, desto schwerer haben es die Hilfesuchenden, der Liebe Jesu wirklich zu vertrauen und das Risiko einzugehen, ohne das Gefühl von Sicherheit, im Vertrauen auf Jesus neue Verhaltensweisen zu leben. Berichte von Muslimen, die durch Träume oder Wunder Jesus als ihren Heiland angenommen haben, ermutigen mich immer wieder, dafür zu beten und daran zu glauben, dass Jesus auch bei den Menschen, die zur Seelsorge oder Beratung zu uns kommen, übernatürlich eingreift und den schwierigen Heilungs- und Veränderungsprozess verkürzt - leider viel zu selten erleben wir das bisher.

Und wir erleben auch das: Völlig unerwartet ist Gerda Krüger aus Ludwigsburg verstorben. Gerda Krüger war Gründungsmitglied in unserem Verein und hat mit ihrer großen Kompetenz im seelsorgerlichen sowie im therapeutischen Bereich die Arbeit nachhaltig unterstützt. Sie war auch über 30 Jahre hinweg meine Mentorin. Mit ihrem Tod habe ich einen Menschen verloren, der mir sowohl im geistlichen wie auch im fachlichen Bereich wesentliche Impulse gegeben und mich stets herausgefordert hat. Mit ihr konnte ich in großer Offenheit über all meine Nöte und Fragen sprechen. Sie war mir eine liebevolle Wegbegleiterin, die ihre Ohren im Himmel hatte und mit beiden Beinen mitten im Leben stand. Mir ist bewusst, dass sie für mich durch niemand ersetzt werden kann. Da bleibt eine Lücke, weil sie ein einmaliges Geschöpf Gottes ist. Meinen Dank und meine Wertschätzung will ich dadurch zum Ausdruck bringen, dass ich für Menschen ein solcher Wegbegleiter bin.

Noch etwas ganz Anderes: Zumindest die Dachgauben am Nebengebäude benötigen ganz dringend einen neuen Anstrich, wenn das Holz nicht großen Schaden leiden soll. Wer kann uns da helfen, indem er mit Schleifpapier, Pinsel und Farbe aufs Dach steigt?

Danke allen, die die Arbeit von Zentrum für Erneuerung - Maranata durch Gebet, Spenden und praktische Unterstützung begleiten und ermöglichen.
Gottes überfließenden Segen für diesen Dienst

Spendenprojekte

Streich- und Reparaturarbeiten ca. 1000 €
Verstärkeranlage ca. 500 €
Motorsense ca. 900 €

Seminarberichte

Gesunde Hilfe - falsche Fürsorge
Impulstag Co-Abhängigkeit

„Hast du schon einmal über Co-Abhängigkeit nachgedacht?“ Diese Frage hatte mir eine Seelsorgerin aus der Gemeinde gestellt. Natürlich hatte ich das nicht, schließlich gibt es keine Alkoholkranken in meiner Familie. In der Seelsorge hatten wir zum wiederholten mal ein Problem besprochen, das ich mit einer Person habe: Einerseits tu ich fast alles, um diese Person glücklich zu machen und um sie zu schützen, andererseits ist mir das auf Dauer zu anstrengend, ich lehne sie innerlich ab und habe folglich ständig ein schlechtes Gewissen. Mir dämmerte, dass ich diese ungesunde Art, Beziehung zu leben, in meiner Kindheit gelernt haben könnte und die Wurzeln meines Problems tiefer liegen als ich dachte. Ob das doch etwas mit Co-Abhängigkeit zu tun hat?

Beim Seminar lernten wir viel darüber, wie sich Kodependente verhalten, was ihre Motivationen, ihre Ängste sind und woher diese stammen können. In der warmen, offenen Atmosphäre konnten wir Teilnehmer auch unsere persönliche Situation einbringen und bekamen Antworten und Hilfestellungen, die ins Schwarze trafen.
Ganz wichtig war für mich die Übung, auf die eigenen Ängste zu hören, um zu spüren, was mich im Innersten bewegt. Wir versuchten, die „was-wäre-wenn-Phantasien“ zu Ende zu denken.
Wir erörterten ungesunde Beziehungssysteme und wie sie überwunden werden können. Es ging ums Erwachsen-sein, um das Ablegen kindlicher Abhängigkeiten, darum, dass ein Mensch in sich ganz ist und keinen anderen braucht, um vollständig zu sein.

Sehr froh fuhr ich nach Hause. Ein Anfang ist gemacht. Immer wieder arbeite ich mit den Handouts und meinen Notizen und entdecke Zusammenhänge in meinem Leben und meiner Herkunftsfamilie. Doch wird das Gelernte auch praktisch werden?

Nur wenige Tage später wurde mir auf einmal klar, dass mein ältestes Kind nun in die Pubertät kommt. Das heißt: Alles wird in Frage gestellt, die Eltern sind doof, Gott gibt es gar nicht mehr usw. Das hat mich bedrückt, mir fast Schmerzen bereitet. Am Abend wollte ich mich hinsetzen und intensiv für mein Kind

beten, dass es doch nicht so ablehnend wird. Doch da erinnerte ich mich an das Seminar! Könnte es sein, dass meine wirkliche Sorge gar nicht so sehr das Kind ist, sondern ich vielmehr Angst habe, von ihm abgelehnt zu werden? So betete ich zu allererst für mich, dass ich lerne, mein Kind loszulassen und ich nicht auf meine Angst höre, verlassen zu werden. Das war gar nicht so einfach, aber sehr befreiend.

Der erste Satz von Hans Wiedenmann war einer der wichtigsten: „Das Grundmuster, wie ich Beziehung lebe, ist immer dasselbe, egal ob es um den Partner, die Kinder, Eltern, Kollegen, Gott oder um mich selbst geht."

Ulrike

Wenn die Seele weint
Hilfe bei Depressionen

Als ich mich auf den Weg zum Seminar „Wenn die Seele weint - Depression", im Zentrum für Erneuerung - Maranata machte, konnte ich noch nicht erahnen, welche bereichernden Erfahrungen ich dort machen würde.

In der Runde der Teilnehmer herrschte eine angenehme, warmherzige Atmosphäre, in der ich mich direkt wohl fühlte. Jeder hatte einen Bibelvers an seinem Platz. Als ich meinen las, traf er mich wie ein Stich ins Herz. Ich hatte den Eindruck, dass er die Antwort auf die Situation meiner letzten Tage war: Wo die Sünde mächtig geworden ist, da ist die Gnade noch viel mächtiger geworden! (Rö 5,20). Mich überkam ein totales Glücksgefühl, da ich mich gerade so schuldig und wertlos fühlte. Dieser Bibelvers war wie ein Befreiungsschlag für mich, und ermutigte mich, weiterhin meiner Depression den Kampf anzusagen. Egal in welcher Situation ich mich befinde, Gottes Gnade und Liebe übersteigen alles menschliche Denken!

Das Seminar setzte sich aus unterschiedlichen Bausteinen zusammen und war sehr abwechslungsreich aufgebaut. Zunächst ging es darum, wie Depressionen entstehen und woran man sie erkennen kann. In den ersten Lebensjahren werden unsere Verhaltens- und Denkmuster geprägt. Erziehungsstil und familiäres Umfeld können sich positiv und negativ auf die Entwicklung einer Depression auswirken. Aber auch unerwartete Ereignisse, Lebensschicksale, ständiger Stress und Überforderung können dazu führen, dass sich ein Mensch niedergeschlagen fühlt und über kurz oder lang an einer Depression erkrankt. Anzeichen für eine Depression sind: Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit und dauerhafte Müdigkeit.

Um eine Depression erfolgreich behandeln zu können, muss zuerst die Art und das Ausmaß der Krankheit diagnostiziert werden. Dabei wird erst einmal geprüft, ob eine stationäre oder eine ambulante Therapie angesagt ist. Beide gehen oft mit einer medikamentösen Behandlung durch Antidepressiva einher. Dann wird ein individuelles, meistens verhaltenstherapeutisches, Therapiekonzept erstellt.

Man kann sich aber auch schon durch kleine, alltägliche Dinge Gutes tun und in kleinen Schritten gegen die Depression angehen. Mir hilft viel Bewegung an der frischen Luft und

das Genießen von Gottes Natur. Der Herbst mit seinen bunten Farben tut meiner Seele besonders gut. Oder ich gönne mir an kalten und trüben Tagen ein warmes Vollbad und zünde viele Kerzen an. Das Wichtigste für mich ist aber, mit Menschen im Gespräch zu sein und mich nicht einzuigeln.

Die Angehörigen stehen oft hilflos vor dieser Krankheit und wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen. Sie brauchen Hilfe, damit sie die Situation annehmen können und die Krankheit nicht als Schwäche abwerten. Das Tabuisieren hilft nicht.

Auch ich musste lernen, meine Depression anzunehmen, sie als Stärke für mich zu nutzen und zu erkennen, was Gott mir dadurch zeigen und wie er mich verändern will. Ich bin allen Menschen dankbar, die für mich da sind, ein offenes Ohr für mich haben und mit mir vor Gott einstehen. Ich will mich nicht mehr aus Scham wegen meiner Depression verschließen.

Tabea

Das Leben gewinnen - zur Ruhe kommen Seelsorgetage

„Wenn die Seele leer ist“
Die Fussball-Weltmeisterschaft beginnt. Mein Weg aber führt nach Oberpleis, die Seele auftanken in der Stille und im Segen dieses Hauses. Kein Handy, kein Alltag, keine Äußerlichkeiten, stattdessen eine Zeit der Ruhe, um auf die Seele zu hören. Fast drei Monate schon bin ich krank geschrieben: Burn-out lautet die Diagnose. Es folgt die Suche nach Hilfe, in unserem Gesundheitssystem und nach allen Regeln der therapeutischen Kunst. Die Fortschritte sind gering. Wie kann es irgendwann einmal weitergehen?

In meinem Hauskreis wird deutlich, dass die Seelsorgetage in Maranata der richtige Weg sind. Es ist für mich ganz neu der Weg zurück zu Jesus und seiner Liebe. Ein Bibelvers aus Jesaja steht für mich am Anfang. Ein Treffer ins Schwarze, wie sollte es anders sein? Ja, Jesus, auf Dich habe ich viel zu wenig gehört, mich stattdessen mitreißen lassen von den Ansprüchen des Alltags und vom eigenen, menschlichen Denken und auch weg von mir selbst, meinem eigenen Ich. Und hier steht Jesus mit seinem Wort und öffnet mir die Tür. Zu ihm und damit zu mir selbst. Zurückfinden zum Selbst mit Jesus: Das ist unser Programm, in der Gruppe, anhand von Bibelarbeit, in der Traumanalyse, in therapeutischen Einzelgesprächen. Und Jesus ist treu! Er schenkt die Kraft zur Einsicht. Er lässt in Träumen Klarheit werden. Und Er hilft bewältigen!

Was hat sich getan? Die tiefe Sehnsucht nach Ruhe im Inneren ist erfüllt. Ich bin von Jesus wieder angenommen, darf Ihm nahe sein und damit mir. Und aus dieser Ruhe kommt die Kraft: sich selbst zu vergeben, um Vergebung zu bitten, Muster des eigenen Handelns zu sehen - und vorsichtig wieder nach vorne zu blicken. Dabei weiß ich, dass der Weg noch ein weiter ist. Aber eine Gewissheit, nein, zwei bestehen. Jesus ist da, der treue, ... gute Hirte. Und wenn ich ihn nicht finde, gibt es einen Ort in Oberpleis, wo er mich ganz sicher suchen wird.

Ich danke allen: Dem großartigen Team in Oberpleis und vor allem Hans Wiedenmann. Mit großem Segen habt ihr mir den Blick wieder nach vorne gewendet!

Cornelia

nächste Seelsorgetage

14 .-19. November 2010

Meine Eltern und ich
Eltern ehren - aber wie?

Wir sind ein Ehepaar im Alter von 47 und 50 Jahren und das Thema „Eltern ehren“ war schon längere Zeit Gesprächsstoff für uns. Einer von uns hatte wegen der emotionalen Distanz, die er seinen Eltern gegenüber spürte, Schuldgefühle, und der andere fühlte sich häufig von den Ansprüchen des sehr alten Vaters überfordert.

Obwohl wir das Zentrum für Erneuerung - Maranata nicht kannten, meldeten wir uns zum Seminar an und waren gespannt, was uns erwartete.

Vor dem offiziellen Start gab es erst einmal Kaffee und Tee mit Gebäck zum gegenseitigen Kennenlernen und wir wurden schnell und freundlich integriert. In dem sehr harmonisch eingerichteten Seminarraum begann das Seminar für uns - ganz neu und auch etwas befremdlich - mit dem Singen geistlicher Lieder und Gebete.

Der Vortrag von Hans Wiedenmann war unterstützt von einer PowerPoint-Präsentation und einigen kleinen, aber sehr intensiven Reflexions-Übungen über die individuelle Geschichte jedes Teilnehmers mit seinen Eltern. Dabei beeindruckte uns das psychologische Einfühlungsvermögen und Geschick, mit dem er auf die einzelnen Teilnehmerbeiträge einging. Außerdem brachte er einige sehr beispielhafte Ereignisse aus seiner persönlichen Geschichte mit seinen Eltern, die eine gute Vertrauensatmosphäre schufen. Der Vortrag war von einem so tiefen Glauben und theologischem Wissen getragen, dass wir nebenbei viel über die biblischen Geschichten lernten. Hans Wiedenmann nutze das Modell der Transaktionsanalyse, um uns zu erläutern, dass wir als Erwachsene auch mit unserem Erwachsenen-Ich unseren Eltern begegnen dürfen und müssen. Nur als Erwachsene können wir sie ehren und uns zugleich die von Gott gewollte Eigenständigkeit gewähren.

Das Seminar hat uns nachhaltig beeindruckt. Auf dem Rückweg fühlten wir uns inspiriert, ein Wort von Erich Kästner leicht zu verändern: „Unsere Eltern haben uns viele Steine in den Weg gelegt - und aus diesen Steinen lässt sich etwas Tolles bauen.“

Marcus und Susanne

Träume - eine Sprache Gottes und unserer Seele

Für mich war das ‚Traumseminar‘ eine ‚Schatzsuche‘ der besonderen Art. Seit ich mich erinnern kann, träume ich in der Nacht und meistens weiß ich es am anderen Morgen noch. Vieles hatte ich in der Vergangenheit aufgeschrieben, manches ist verschütt gegangen; aber immer wieder fragte ich mich: ‚Was will Gott mir damit sagen? Wo ist der ‚Schatz‘ vergraben?‘

Jeder unerfahrene ‚Schatzsucher‘ tut gut daran, genau hinzuhören und sich alles zu notieren, wenn ein ‚alter Hase‘ von seinen Erfahrungen erzählt und Tipps gibt, wie man bei der ‚Schatzsuche‘ erfolgreich sein kann. Hans Wiedenmann ist so ein ‚alter Hase‘.

Was mich beim Seminar sehr bereicherte, war der Aspekt, dass es Hans verstand, wissenschaftliche Aspekte der Schlafforschung und Seelsorgerliches in der Traumdeutung miteinander zu verbinden. - Wussten Sie schon dass Schichtarbeit eine Auswirkung auf die Intensität des Träumens hat oder dass Frauen leichter träumen als Männer? Selbst die innere Festlegung ‚Ich träume nicht‘ trägt ihre blockierenden Früchte.

Aussagen, die mich angesprochen haben:
- Die Botschaft des Traumes ist immer zuerst an den Träumenden gerichtet.
- Gott teilt mir im Traum mit, was ihm für mich auf dem Herzen liegt.

- Es gibt nicht nur seelische oder nur geistliche Träume; beides gehört zusammen.
- Träume zeigen auch, was wir vermeiden.

Um unseren ‚Schatz' auszugraben, hat uns Hans hilfreiche Fragen mitgegeben. Sie sind ein gutes Werkzeug, um dem ‚Schatz' ein ganzes Stück näher zu kommen:
Was ist dein Hauptgefühl im Traum?
Wie siehst du dich selbst im Traum?
Wie siehst du die anderen (sie repräsentieren Anteile von dir selbst)?
Welche Verhaltensweisen zeigst du im Traum?
Wie siehst du die Welt um dich herum?

Mit dieser ‚Schaufel' habe ich in den vergangenen Monaten angefangen, einige meiner ‚Schätze' frei zu legen und bin dabei auf viel Wertvolles gestoßen. Mit jedem Traum gibt Gott mir einen Auftrag für mein Leben. Diesen gilt es im täglichen Leben umzusetzen.

Zugegeben, diese Art der ‚Schatzsuche' kostet mich etwas. Aber es ist eine Investition, die sich auf jeden Fall lohnt. - Und für alle, die mehr wissen wollen: Das nächste Traumseminar kommt bestimmt.

Andreas

nächstes Traum-Seminar

17.-18. Dezember 2010

aktuelle Seminare

www.zentrum-fuer-erneuerung.de

Gott handelt souverän

Lieber Hans Wiedenmann,
dieser Brief ist Ausdruck meines Dankes. Wir kennen uns nicht, aber Sie sind mir nicht mehr fremd.

Gott hat Sie benutzt, um zu mir zu sprechen. Und das kam so: Ich hatte vor, im Februar mit zu dem Seminar „Beziehung - Geschenk und Herausforderung" der Vineyard Aachen zu kommen. Weil ich aus gesundheitlichen Gründen nicht mitfahren konnte, habe ich darum gebeten, den Seminarinhalt auf CD zu bekommen.

Eine Woche vor Pfingsten hatte ich das dringende Bedürfnis, die CDs zu hören. Und beim Hören traf mich Gott mitten ins Herz. Ich bekam Erkenntnisse von Gott, die nicht schön und nicht leicht zu verdauen waren. Ich steckte seit einigen Wochen in persönlichen Prozessen und hatte Gott eine Frage gestellt, die er durch das, was Sie bei dem Seminar gesagt haben, beantwortet hat.

Ich habe entdeckt, dass ich Lebensentscheidungen getroffen habe wie Jakob und auf einmal habe ich auch meine Abwehrmechanismen ganz klar gesehen.

Wenn Gott heilt, brechen erst alte Wunden auf, aber ich bin ihm so dankbar und an seiner Hand gehe ich weiter.

Das Lied, das Sie gesungen haben, hat meine Seele berührt und Gott hat sich damit in mein Herz gesungen. In mir hat es eine Woche lang Tag und Nacht geklungen.

Gott segne Sie persönlich und bei Ihrer Arbeit an und mit Menschen. Ich danke Ihnen von Herzen

Naseriani