MARANATA

MAI 2016

„Zorn und Missgunst schmelzen, Angst und Verteidigung schrumpfen in der Umarmung durch die Dankbarkeit."

Roger Walsh, Prof. für Psychiatrie

EINLADUNG ZUM FREUNDESTAG 2016 AUF DER RÜCKSEITE DIESES FREUNDESBRIEFES

Diakonie

Zentrum für Erneuerung
Maranata e.V.

LIEBE FREUNDE ...

... was wäre, wenn heute Abend Jesus uns zu Hause besuchen würde? Wie würden wir den Tag gestalten? Einfach zur Arbeit gehen oder in Panik ausbrechen? Das Haus sauber machen oder in die Stille gehen, um unser Leben aufzuräumen? Eines ist sicher: Niemand unter uns würde es gleichgültig lassen.

Dieser Gedanke kam mir, als ich über das alte Kirchenlied nachdachte: „Gott ist gegenwärtig". Mir fiel da auf: Gott ist immer da! Nicht nur, wenn wir uns gerade Zeit nehmen sondern einfach ‚immer'.

Es tut uns gut, wenn wir uns darauf immer wieder bewusst einstellen und uns ihm zuwenden. Bei unserem Freundestag am 11. Juni wollen wir diesen Gedanken in den Mittelpunkt stellen. Die Einladung dazu finden Sie in diesem Heft. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns diesem Gedanken nachzugehen und Gottes Gegenwart gerade im Alltäglichen ganz neu zu suchen.

Ihr

Karl-Heinz Müller

GERNE KÖNNEN SIE ZUM FREUNDESTAG SPONTAN KOMMEN, ABER UNSERER PLANUNG HILFT ES ENORM, WENN SIE UNS PER EMAIL ODER TELEFON IHRE TEILNAHME ANKÜNDIGEN. AUCH ÜBER KUCHENSPENDEN FREUEN WIR UNS.

GOTT IST GUT ...

... und er ist ein Gott, der sich für uns und unsere Situation interessiert. Das ist etwas, was wir in Maranata in den letzten Jahren immer wieder festgestellt haben. Seine Führung und Versorgung hat uns in den letzten Jahren durchgetragen, er hat uns mit dem versorgt, was wir brauchten. Das letzte Jahr haben wir zwar mit einem Minus abgeschlossen und auch in diesem Jahr sind die Ausgaben bis jetzt höher als die Einnahmen. Ich glaube jedoch fest daran, dass Gott uns das Geld zukommen lässt, das wir benötigen. Gott bedient sich für unsere Versorgung auch der Menschen, die regelmäßig oder einmalig für diese Arbeit spenden. Wir sind unendlich dankbar, dass es diese Menschen gibt. Denn auch in diesem Jahr sind wieder Investitionen nötig, so beispielsweise eine neue Heizungspumpe und eine Dosierpumpe für die Wasserenthärtungsanlage. Ohne Spenden könnten wir unsere Aufgaben nicht erfüllen und deshalb danke ich allen, denen unsere Arbeit am Herzen liegt und die uns durch Spenden unterstützen.

Aber nicht nur in Maranata erlebe ich Gott als guten Vater. Ganz persönlich habe ich ihn in den letzten Monaten deutlich und intensiv erfahren. Einige wissen wahrscheinlich, dass ich kurz vor Weihnachten eine Brustkrebsdiagnose bekommen habe – eine Nachricht, die plötzlich alles verändert. Heute kann ich nur sagen: Gott hat mich beschenkt – damit, dass der Krebs sehr früh erkannt wurde, mit großer Anteilnahme aus meinem persönlichen und gemeindlichen Umfeld sowie dem Umfeld von Maranata. Viele Menschen haben für mich gebetet und diese Gebete habe ich wirklich gespürt. Die meiste Zeit war ich hoffnungsvoll und gelassen, die Operation ist komplikationslos verlaufen, die Bestrahlungen habe ich ohne große Begleiterscheinungen überstanden und die medikamentöse Therapie, die jetzt noch einige Jahre dauert, zeigt bis jetzt keine größeren Nebenwirkungen. So werde ich jetzt auch nach einer mehrmonatigen Pause wieder in die Arbeit von Maranata einsteigen. Ich bedanke mich für alle Anteilnahme und Gebete.

Gudrun Dreger

GEBET, LOBPREIS UND HEILUNG...

... waren die inhaltlichen Schwerpunkte, als im Herbst 2002 die Arbeit von Zentrum für Erneuerung - Maranata gegründet wurde. Seither geht es in jedem Beratungs- und Seelsorgegespräch um das Thema Heilung. Auch in den meisten Seminaren spielt es eine entscheidende Rolle. Im Laufe der Jahre haben wir in ganz unterschiedlicher Weise erlebt, dass Menschen Heilung gefunden haben.
Im Lobpreis treten wir vor Gott, um IHM die Ehre zu geben. Nach wie vor denke ich, dass da, wo wir in Lobpreis und Anbetung vor Gott kommen, Heilung geschieht. Deshalb gehört der Lobpreis zu jedem Seminar. Und deshalb laden wir an jedem dritten Donnerstag im Monat zum Lobpreisabend ein.
Meine tägliche Arbeit beginne ich mit Gebet für die Menschen, die kommen und die anstehenden Aufgaben. Viel zu oft ist die Not, die in Beratungsgesprächen deutlich wird, so groß, dass ich nur aus tiefem Herzen still rufen kann: ‚Herr, erbarme dich!' Deshalb bin ich so dankbar, dass sich ein kleiner Kreis von Frauen regelmäßig trifft, um in der Fürbitte die ganze Arbeit vor Gott zu bringen. Und jetzt freue ich mich sehr, dass wir die Woche mit einem Morgengebet beginnen, zu dem jeder ganz herzlich eingeladen ist. Das ist eine tolle Erweiterung zum Thema ‚Gebet'.

Nach langem Gebet haben wir seit Mitte Februar ein sehr engagiertes Hausmeisterehepaar, das schon eine Menge liegengebliebener Arbeiten erledigt hat. Für mich ist das eine enorme Entlastung.

Ab August werde ich Rentner sein. Für die Arbeit ändert sich dadurch nur, dass meine Arbeitsvergütung dann sozialversicherungsfrei ist. Ich biete weiter Beratungsgespräche an, arbeite bei den Seminaren mit und übernehme Supervision, Coaching und Predigtdienste.

Gruß und Segen

Hans Wiedenmann

MORGENGEBET IN MARANATA

„Sättige uns am Morgen mit deiner Gnade, so werden wir jubeln und uns freuen in allen unseren Tagen." (Psalm 90,14)

Seit April fangen wir die Woche montags mit einer Gebetszeit an. Von 07.00 - 07.30 h richten wir uns gemeinsam auf Gottes Reich aus und stellen uns in seinen Segen. Wir möchten diese erste Zeit des Tages und der neuen Woche bewusst bei Jesus verbringen. Schon am Morgen in seiner Gnade und Liebe zu sein, hilft uns, auch den Tag über mit unseren Gedanken bei ihm zu bleiben. Am Tagesanfang zu beten, ist für uns Ausdruck dessen, dass Jesus in Allem der Erste ist. Und genau das wollen wir auch für uns und unser Leben. Er soll in allem der Erste sein.

Während wir zusammen Anbetungslieder singen, hat jeder die Gelegenheit, auf seine persönliche Art und Weise zu beten. Zusätzlich gibt es vier gemeinsame Gebetsformen:

1. *Wir laden den Heiligen Geist ein.*
2. *Wir haben eine „Hörzeit", in der wir Jesus fragen, was er für uns auf dem Herzen hat.*
3. *Wir beten gemeinsam einen Text aus Gottes Wort.*
4. *Wir stellen uns in seinen Segen, seinen Schutz und seine Gnade.*

Ihr seid alle herzlich eingeladen!

JEDEN MONTAG, 07.00 - 07.30 H

im Seminarraum

David Senz

DANKE
Danke
1. Preis des Preisausschreibens der Evangelischen
Akademie Tutzing (Schneider-Schneider)
Der Botho-Lucas-Chor
45
GERMANY
MADE IN
ALLE HERSTELLER-U
NDUNG UNTERSAGT
GEMA

DANKBARKEIT

MEHR ALS EIN GEFÜHL

Glück macht uns nicht dankbar, aber Dankbarkeit macht uns glücklich. Dankbarkeit ist eine innere Einstellung zum Leben, die enorm positive Auswirkungen auf Leib, Seele und Geist hat. Außerdem verbessert sie unsere Beziehungen. In der Dankbarkeit gegenüber Gott wird einerseits unsere Abhängigkeit von ihm deutlich und das macht uns demütig. Andererseits erfahren wir darin die Gnade, dass wir nicht alles selber schaffen müssen. Wir dürfen als Beschenkte leben.

Eine Predigt von Hans Wiedenmann

Brunch-Gottesdienst der Oase-Gemeinde, Giengen

Paulus ist in seinem Brief an die Epheser nach meinem Empfinden ziemlich herausfordernd: *„Dankt Gott, dem Vater, immer und für alles, im Namen unseres Herrn Jesus Christus.“* (Kap 5,20).
Es gibt Situationen in meinem Leben, bei denen es mir nach wie vor nicht gelingt, dankbar zu sein. Da kann ich, wie Hiob, nur sagen: *„Der Herr hat's gegeben, der Herr hat's genommen. Der Name des Herrn sei gelobt.“* (Kap 1,21). Dankbar bin ich in diesen Lebensphasen gewesen für die Menschen, die mich begleitet haben, dafür, dass ich trotz allem die Liebe Gottes gespürt habe und für all das Neue, das danach geworden ist, aber nicht für die Situation.

Dankbarkeit empfinden wir, wenn wir daran denken, wer und was uns gut getan hat. Wenn wir bewusst an Menschen oder Situationen denken, die uns gut getan haben, können wir das sogar in unserem Körper spüren.

DANKBARKEIT FÜHRT ZUM WOHLBEFINDEN

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Dankbarkeit wesentlich zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit beiträgt. Wenn wir uns mit den schönen Dingen, die wir erlebt haben, beschäftigen, werden angenehme Gefühle in unserem Gehirn aktiviert, die zur Ausschüttung der sogenannten Glückshormone führen. Dagegen kommt es bei Ärger, Neid, Sorge und Groll zur Ausschüttung von Stresshormonen. Je länger diese negativen Gefühle anhalten, desto mehr Cortisol kommt in unseren Körper und führt zu Bluthochdruck sowie zur Schwächung unseres Immunsystems. Dankbarkeit dagegen senkt den Bluthochdruck und schützt unser Herz. Ein dankbares Herz ist ein gesünderes Herz.

Manche unserer Gefühle sind mit anderen Gefühlen nicht vereinbar. So können wir uns nicht gleichzeitig wütend und glücklich fühlen. Deshalb ist Dankbarkeit ein effektives Gegenmittel bei Gefühlen wie Ärger, Neid, Feindseligkeit, Groll und Sorge. Dankbarkeit verbessert unsere Laune.

Wenn Paulus den Ephesern schreibt: *„Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“* (Kap 4,26) geht es nicht um eine fromme Moral, sondern um einen gesunden Schlaf und ein gutes Lebensgefühl, weil uns Dankbarkeit, im Gegensatz zu Wut und Groll, gut schlafen lässt.

Danken wir für das, was in unserem Leben gut geht, was wir gut können und die guten Beziehungen, die wir haben, wird uns bewusst, dass wir liebenswert sind und lieben können. Das verschafft uns Selbstvertrauen und stabilisiert es.

Dankbarkeit ist auch ein Schutzfaktor gegen Depressionen, Ängste, Abhängigkeiten und Stress.
Wer dankbar ist, verhält sich hilfsbereiter und ist einfühlsamer. So werden die sozialen Beziehungen gestärkt.

Ohne Dankbarkeit bekommen wir eine negative Sicht vom Leben. Wir sehen nur, was fehlt, schwierig, schlecht und gefährlich ist. Sehen wir uns und unsere Umwelt aus dieser problematischen Perspektive, werden wir fast zwangsläufig unzufrieden, unglücklich und neidisch.

Durch Dankbarkeit orientieren wir uns am Guten im Leben: Egal wie viel Schwierigkeiten ich gerade erlebe, ob ich enttäuscht bin oder etwas nicht so läuft wie ich mir das wünsche - ich will trotzdem auf das Schöne und Angenehme schauen, das es in meinen Leben auch gibt und dafür dankbar sein. Diese Haltung verändert uns.

Roger Walsh, Prof. für Psychiatrie, sagt:

„Zorn und Missgunst schmelzen, Angst und Verteidigung schrumpfen in der Umarmung durch die Dankbarkeit.“

Es lohnt sich einmal zu überprüfen, wie wir auf Positives reagieren. Wird dadurch Dankbarkeit in uns geweckt oder Argwohn oder empfinden wir gar eine Gefühl, etwas schuldig zu sein.

Robert Emmons, der Dankbarkeit wissenschaftlich erforscht, stellt fest:

„Dankbarkeit ist das Gefühl des Staunens, des Dankbar-Seins und der Feier des Lebens."

Wann habe ich das letzte Mal gestaunt? Wann habe ich zuletzt mein Leben gefeiert?

DANKBARKEIT KANN ENTWICKELT WERDEN

Die Bereitschaft, das Gute im Leben zu entdecken und dankbar darauf zu reagieren, ist trainierbar. Wenn wir etwas als Kind einfach wortlos annahmen, kam die Frage: *„Wie sagt man, wenn man etwas bekommt?"* Es reicht jedoch nicht, das Wort ‚Danke' zu sagen. Viel wichtiger ist es, eine innere Haltung von Dankbarkeit einzuüben. Beim bewussten Nachdenken über etwas Gutes und wenn wir die Menschen anerkennen, die uns Gutes tun, entsteht Dankbarkeit. Dabei muss klar sein: Dankbarkeit kann nicht eingefordert werden. Geforderte Dankbarkeit führt zu Schuldgefühlen und kann sogar zynisch sein.

Mit dem ersten christlichen Hit, der 1963 sechs Wochen in den Charts der deutschen Hitparade war, *‚Danke für diesen guten Morgen'* von Martin Schneider, können wir Dankbarkeit einüben. Die 6 Verse haben jeweils 3 Zeilen und jede Zeile nennt einen Grund zum Danken.

Auch die Geschichte eines alten Grafen hilft uns, Dankbarkeit zu entwickeln.
Immer bevor er sein Haus verließ, steckte er sich eine Hand voll Bohnen in seine rechte Jackentasche. Sie sollten ihm helfen, sich am Abend an die schönen Momente des Tages und all die positiven Kleinigkeiten, die er erlebte, zu erinnern. Hörte er das Lachen eines Kindes, wanderte eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche. Ebenso, wenn er ein köstliches Essen genoss, er ein nettes Gespräch führte oder das Zwitschern eines Vogels in seine Ohren drang. Auch eine schöne Blume, ein schattiger Platz zum Ausruhen, eine gelungene Arbeit oder was immer ihn erfreute, ließ eine Bohne in die linke Jackentasche wandern.
Vor dem Schlafen zählt er die Bohnen in der linken Tasche, führte sich dabei die schönen Momente des Tages nochmals vor Augen und dankte Gott dafür. Und wenn einmal nur eine Bohne in der linken Tasche war, dankte er Gott dafür, dass diese eine Situation Grund genug war, Gott zu danken.

Durch Dankbarkeit drücken wir auch unsere Wertschätzung, Achtung und Ehre gegenüber dem aus, von dem wir etwas bekommen haben.

DANKBARKEIT BRINGT UNS IN EINE GUTE GOTTESBEZIEHUNG

Wenn wir glauben, dass Gott unser Schöpfer ist und alles erschaffen hat, dann ist Dankbarkeit das zentrale Thema unserer Gottesbeziehung. Gott sei Dank ist durch den Tod und die Auferstehung Jesu eine Beziehung zum Schöpfer möglich. Die Dankbarkeit gegenüber Gott macht uns bewusst, dass wir vom Geber aller guten Gaben abhängig sind.

Rabbi Jehuda lehrt: *„Wer von den Gütern dieser Welt etwas ohne Segensspruch genießt, ist anzusehen wie einer, der himmlische Heiligtümer zu irdischen Zwecken missbraucht.“* Wir erhalten erst durch ein Dank- oder Segensgebet das Recht, die Güter dieser Erde zu nutzen. Sie zu gebrauchen, ohne Gott zu danken, ist betrügerisch. Bonhoeffer drückt das so aus: *„Der Dankbare weiß, dass ihm von Rechts wegen nichts Gutes zukommt, er lässt aber die Freundlichkeit Gottes über sich walten und wird durch unverdiente Gnade demütig.“* Weil wir an der guten Schöpfung Gottes teilhaben dürfen und gleichzeitig von seiner fürsorglichen Zuwendung abhängig sind, sollen wir Gott gegenüber dankbar sein.

Unser Reden mit Gott ist vorwiegend von Bitten bestimmt. Doch Paulus und Timotheus schreiben der Gemeinde in Philippi:

„Lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden.“

(Kap 4,6)

Wenn wir uns die Mühe machen, Gott mit Danken zu bitten, verändert sich unsere Sicht weg von unserer Not hin zur Liebe und Güte Gottes. Dadurch werden wir selbst verändert.

Je stärker die Dankbarkeit gegenüber Gott ist, desto weniger wirken die Umstände auf unsere Befindlichkeit ein.

EINE HAND VOLL DANKBARKEIT

Wir haben in allen Lebenslagen stets eine Hilfe bei uns, um zur Dankbarkeit zurück zu kommen - unsere fünf Finger an der Hand:
Strecken Sie den kleinen Finger aus und nennen Sie eine Sache, für die Sie in Ihrem Leben zutiefst dankbar sind.
Mit dem Ringfinger erinnern Sie sich an einen Menschen, den Sie aus tiefstem Herzen lieben oder geliebt haben.

Beim Ausstrecken des Mittelfingers nennen Sie eine Sache, die Sie für einen anderen Menschen gemacht haben und wofür Sie sich gut fühlen.
Mit dem Zeigefinger zeigen Sie auf etwas Schönes in Ihrer Umgebung. Und zum Schluss halten Sie den Daumen nach oben und benennen etwas, was Sie gut können, was Ihre Stärken und Kompetenzen ausdrückt.

Dankbarkeit entsteht in Beziehungen, in denen wir etwas bekommen. Wenn wir davon etwas weiter geben, erhalten wir die Dankbarkeit lebendig. Drücken Sie jetzt gegenüber jemandem Ihre Dankbarkeit aus.

WIE SOLL ICH MICH **ENTSCHEIDEN?**

„... oft sind es nicht nur die kleinen Entscheidungen, sondern gerade die großen, die mir meinen Proviant im Rucksack in guter Erinnerung halten und hin- und wieder zum Gebrauch anregen."

Seminarbericht von Bianca

Das Seminarthema sprach mich an und reihte sich wie eine weitere Perle an die Kette meiner bisherigen Seminarerfahrungen im Zentrum für Erneuerung.
"Am Anfang war das Wort" Zu Beginn erhielten alle Teilnehmer einen Bibelvers. Für mich ist das ein wertvoller Einstieg in ein Seminar, egal zu welchem Thema ich aufgebrochen bin. Jesus ist der Anfang.
Mein Bibelvers hatte einen fett gedruckten, markierten Teil: "ICH WILL".
Das berührte mich, weil Gott eine Entscheidung getroffen und sie ausgedrückt hat. Durch den Bibelvers persönlich angesprochen und eingeladen, war es ein Leichtes zu IHM zu kommen im Lobpreis.
Als Hans mit dem Thema des Seminars anfing und eine Frage stellte, waren wir direkt beim Kern der Sache und unvermutet tief im Thema. Durch die Reihe ging ein Raunen. "Ist Entscheiden für mich eher eine Zumutung oder eine Erlaubnis?" Ich dachte an diverse Erfahrungen, an schöne und unschöne.
Die nächste Frage riss mich aus meinen Gedanken. "Was hat meine Entscheidung mit meinem Selbstwert zu tun?" Ich merkte wie vielschichtig ein Thema sein kann und wie sehr es mich betrifft.
Der rege Austausch mit den Anderen war sehr gut und die Atmosphäre erwartungsvoll, gespannt, neugierig auf das, was folgen würde.
Die Aussagen, Impulse, Hilfestellungen gaben mir zu denken, brachten mich zum Lachen und manchmal auch zum Weinen. Für gemeinsamen Erfahrungsaustausch, Zwischenfragen, Nachfragen war immer Platz, trotz des reichen Inhalts dieses Seminarrucksacks. Den bekamen wir wie einen Proviantkorb zur Wegzehrung für die weitere Lebensstrecke gereicht.
Meine bisherigen Seminarthemen und deren Proviant kamen mir in Erinnerung und wurden jetzt ergänzt und bereichert. Die Perlenkette strahlte vor meinem inneren Auge auf und erzeugte Dankbarkeit für das umfassende Angebot, das ich im Laufe der Zeit wahrnehmen durfte.
Das Seminar "Nein sagen", das ich vier Monate zuvor besuchte, leuchtete hell. Meine Entscheidung für eine Sache, bedeutet ja immer auch nein zu anderen Sachen. Und auch die Frage nach dem Selbstwert brachte Erinnerungen an das Seminar "Minderwertigkeit überwinden" zum Strahlen.
Ich hatte viele Gelegenheiten in der Zwischenzeit, die Inhalte der einzelnen Seminare anzuwenden und mich für das eine oder andere zu entscheiden.
"Wie soll ich mich entscheiden?" war fast wie der

krönende Abschluss des bereits Erlernten. Zu meinen Ressourcen, meinem Proviant, kamen nun auch Ermutigungen wie Vitamine, die mich stärk(t)en, zum Beispiel " Gott weiß, dass ich in meiner Wahlfreiheit auch falsche Entscheidungen treffe und kann damit umgehen!", Hintergrundwissen wie die Basiskost an Brot, z.B. "Wie habe ich gelernt, Entscheidungen zu treffen? Was spielte dabei in meinem bisherigen Leben eine Rolle? Und was mache ich heute damit? Bleibe ich bei dem Erlernten oder lerne ich etwas Neues?", reichhaltige Hilfestellungen zum Thema wie der passende Aufschnitt zum Brot, z.B. "Für- und Wider-Methode, Entscheidungs-Mind-Map, Präferenzmatrix" und so weiter.

Bei diesem Angebot blieb ich nicht hungrig. Das galt auch für die bewährte Küche zum Mittagessen und Kaffee. Ein Privileg, das ich sehr schätzte, war das gemeinsame Essen mit allen Teilnehmer/innen.

Wie ging´s nach dem Seminar weiter?

Es vergeht kein Tag, an dem ich keine Entscheidungen treffe.

Und oft sind es nicht nur die kleinen Entscheidungen, sondern gerade die großen, die mir meinen Proviant im Rucksack in guter Erinnerung halten und hin- und wieder zum Gebrauch anregen. Zum Beispiel bei der Urlaubsplanung für den Jahresurlaub (Schottlandrundreise oder Hilfseinsatz in Afrika?) oder schlicht bei der Gestaltung eines freien Tages.

Das Seminar hat mich ermutigt, Entscheidungen weniger als Zumutung, sondern mehr als Erlaubnis zu sehen. Ich darf mich entscheiden! Darin liegt für mich auch die Wertschätzung eines Gottes, der selbst Entscheidungen trifft und sagt: "ICH WILL" und der mich nach SEINEM Bild geschaffen hat.

Es hat mir nicht nur Freude gemacht, diesen Tag im "Zentrum für Erneuerung - Maranata" zu verbringen, sondern mich reich beschenkt.

MEIN ‚INNERES TEAM'

Und dann war es plötzlich da: Das Leben, das innere Miteinander, statt des vorherigen Gegen- bzw. höchstens Nebeneinanders.

Seminarbericht von C. T.

Das Thema des Seminars sprach mich an, ließ mich nicht los: Mein ‚Inneres Team'.
Ja klar, da ist eine bunte Mischung an Stimmen in mir. Immer. In jeder Situation. Manchmal kann ich einzelne Stimmen auch erkennen, sie durch Worte ausdrücken. - Und was mache ich nun mit alledem?

Also meldete ich mich an und nahm teil, war Teil einer Gruppe, die miteinander arbeitete.
Allerdings: So hatte ich mir das nicht vorgestellt! Eher nur so theoretisch und dadurch ein wenig distanzierter. Nicht so nah, wie es nun doch geschah, als wir Teilnehmer uns in Aufstellungen hineinnehmen und hineinführen ließen. - Wie intensiv das war!
Auch ich ließ mich darauf ein einen kleinen Alltagskonflikt so aufzustellen, dass die einzelnen Stimmen in mir - also die einzelnen Mitglieder meines ‚Inneren Teams' - mit echten Personen Leben bekamen und nun gut sichtbar für mich im Raum standen.

Und das sah dann so aus bei mir:
Jedes innere Teammitglied stand für sich allein - einem römischen Kriegsheer durchaus vergleichbar - und kämpfte seinen eigenen Kampf. Genauso wie es sich immer in mir anfühlte. So weit so bekannt.
Veränderung kam in dieses Einzelkämpfer-Dasein meiner ‚inneren Teammitglieder' erst, als ich nicht wusste, was jetzt zu tun war. Ich bekam Unterstützung durch die Seminarleitung, die moderierend eingriff und jedes Teammitglied einzeln fragte, was es denn einem anderen geben könnte, damit es diesem dann besser ginge.
Und dann war es plötzlich da: Das Leben, das innere Miteinander, statt des vorherigen Gegen- bzw. höchstens Nebeneinanders. Und gerade das innere Teammitglied, dem ich es am wenigsten zugetraut hätte und das für mich eher ein Problem als eine Hilfe darstellte, brachte mit seiner Gabe die Initialzündung zur Veränderung der Gesamtsituation.
Ich stand völlig überrascht da und brauchte erst mal Zeit, um zu erfassen, was gerade durch diese Art der Aufstellung mit lebenden Personen sichtbar vor meinen Augen geschehen war: Eine Lüge war in mir zerbrochen – soeben.
Jetzt erlebte ich hautnah, dass jedes einzelne Teammitglied wichtig ist.
Auch diejenigen, die ich erst einmal ablehne, für unbedeutend oder sogar störend - problematisch halte.

Und jetzt im Alltag?
Bisher habe ich in drei mir wichtigen Situationen meine ‚inneren Stimmen/Teammitglieder' identifiziert und ihre Aussagen, Wutausbrüche, Anfragen, Beschwerden, Befürchtungen kurz schriftlich festgehalten.

Der Effekt?
Nicht nur meine ewig lauten und damit sich in den Vordergrund katapultierenden Stimmen des Ärgers und der Wut hatten Raum, sondern auch leisere, zartere. Und gerade das Aufspüren dieser eher versteckten, zurückgezogenen ‚Teammitglieder' weitete meine Sicht und mein Erfühlen in einer für mich schmerzhaften Lebenssituation.

Was noch fehlt?
Die Moderation all dieser so verschiedenen Teammitglieder durch mich selber. Da werde ich mir noch weitere Unterstützung einholen. Ich weiß ja, wo ich die bekommen kann.

WIR VON **ZENTRUM FÜR ERNEUERUNG - MARANATA**
SIND DABEI.

BEGEGNUNG – VERSÖHNUNG - ZUKUNFT

MITEINANDER FÜR EUROPA

MÜNCHEN, 30. JUNI BIS 02. JULI 2016

„500 Jahre Trennung sind genug – Einheit ist möglich!“ Das ökumenische Netzwerk „Miteinander für Europa“ lädt zu einer internationalen Begegnung Ende Juni in München ein. Mit einem Kongress und einer großen Kundgebung auf einem der zentralen Plätze in München wird in Zeiten der Krise und inneren Zerrissenheit des europäischen Kontinents ein klares öffentliches Zeichen für Versöhnung und Einheit unter den Christen gesetzt.

Wir meinen: Da muss man dabei sein – und wer nicht zwei Tage für den Kongress Zeit hat, sollte sich wenigstens die Kundgebung am Samstag, den 2. Juli 2016 nicht entgehen lassen. Denn neben hochrangigen Vertretern der Politik und zahlreichen Kirchenoberhäuptern – unter ihnen Kardinal Kurt Koch aus Rom, Bischof Otfried July vom Lutherischen Weltbund, der rumänisch-orthodoxe Metropolit Serafim Joanta, Kardinal Reinhard Marx und Landesbischof Heinrich Bedford-Strohm – gestalten mehr als 300 christliche Bewegungen und Gemeinschaften aus ganz Europa die beiden Veranstaltungen. Auch die GGE wird mit mehreren Referenten vertreten sein.
Wir glauben: Dieses einzigartige Miteinander ist ein Zeichen der Hoffnung und wird ein starker Impuls sowohl für die Kirchen als auch für Europa sein. Deshalb die herzliche Einladung, dabei zu sein.

Der Kongress wird in zwei Etappen durchgeführt. Der erste Teil findet vom 30. Juni bis 1. Juli im Circus Krone statt. Am 2.Juli schließt sich eine öffentliche Kundgebung auf dem Stachus in der Münchener Innenstadt an.

Weitere Informationen Programm und Hinweise zur Anmeldung unter

TOGETHER4EUROPE.ORG

oder

MITEINANDER-WIE-SONST.DE

München
Juni/Juli 2016

Auf unserer **Homepage** können Sie auch **online** für uns **spenden.**
www.zentrum-fuer-erneuerung.de/bank-und-spenden

NEUE

STANDORTBESTIMMUNG

In der Beratung geht es nicht zuerst um die Veränderung der Umstände oder der anderen Menschen. Verändert sich unsere Einstellung zu uns selbst, ändert sich auch unser Blickwinkel und wir finden neue Lösungen.

Bericht von Birgit

Im Jahr 2013 gab es in meinem Leben verschiedene Ereignisse, die mich zutiefst erschütterten. Allerdings kämpfte ich mich, so wie ich es seit jeher gewohnt war, hindurch, ohne so recht auf mich selbst zu achten und mich wahrzunehmen. Erst als ich zu Weihnachten dasaß und die Tränen unkontrolliert über meine Wangen flossen, fing ich an zu begreifen, dass ich mir Hilfe suchen sollte.

Da ich in Maranata schon einmal vor einigen Jahren eine Seelsorgewoche verbracht hatte, bat ich dort um einen Termin. Aus dem wurden dann über zwei Jahre viele Termine, in denen sich eine Menge für mich verändert hat. Dabei ging es nicht um die Veränderung der Umstände oder die Veränderung der anderen, sondern um meine eigene Einstellung zu den Dingen: Die Verabschiedung von Überverantwortlichkeit, das Wahrnehmen eigener Gefühle und Bedürfnisse, das Erkennen eigener Grenzen. Das Begreifen dessen, was in meiner Kindheit mit mir geschah, ließ mich verstehen, wie ich als Kind auf die Umstände reagiert habe, aber auch, dass mir heute ganz andere Möglichkeiten zur Verfügung stehen.

Das Nachdenken über mein eigenes Familiensystem bewog auch meinen Mann näher bei sich hin zu schauen und all die Dinge, die ich als Impulse mit nach Hause brachte, hatten auch auf ihn und unsere erwachsenen Kinder Auswirkungen, die uns teilweise auch ganz schön herausgefordert haben.

Insgesamt hat die Zeit der Beratung eine neue Standortbestimmung bewirkt, ein Nachdenken darüber, wie ich leben und mein Leben und meine Beziehungen gestalten will. Ich möchte allen Mut machen (auch wenn die Tränen nicht ganz von selbst laufen), sich Zeit zu nehmen hinzuschauen, sich dem zu stellen, was so gut verdrängt ist. Mein Leben hat eine neue Richtung bekommen, ich erlebe die Auswirkungen für mich selbst und mein Umfeld. Manchmal sind es kleine Weichenstellungen, die einen 15.000 t Zug in eine andere Richtung lenken. Keine Lebenssituation ist völlig aussichtslos. Mit Gottes Hilfe und durch Menschen, die er gebraucht, kann Leben neu werden.

MEIN LEBEN GESTALTEN

EINSTELLUNGEN ÄNDERN, FÄHIGKEITEN ENTDECKEN

Gott freut sich, wenn wir all das, was er uns schon geschenkt hat, zu unserer Lebensgestaltung mutig einsetzen und nicht aus Angst vor Fehlern im Abwarten bleiben.

Seminarbericht von Stefanie

Zwischendurch denkt man doch, geht das denn: Das Leben zu leben, ohne es zu gestalten?
Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, ja das geht, aber es macht nicht besonders viel Freude oder Spaß. Die Minuten, Stunden, Tage, ja auch Wochen können vergehen und sie sind voll und mit Terminen gefüllt, aber sie erfüllen mich nicht. Andere gestalten dann meine Zeit und mein Leben. Ich habe immer wieder erlebt, wenn ich mein Leben aktiv gestalte und mir überlege, wie ich meine Zeit plane und mir Eckdaten in der Woche mache, dann wird mein Leben durch die Gestaltung bereichert. Und ich habe das Gefühl mein Leben aktiv zu leben und es zu gestalten und meine Ziele ernst zunehmen.
Im Blick auf das Seminar hatte ich eine große Vorfreude. Es war für mich eine wesentliche Hilfe und echtes Werkzeug auf meinem derzeitigen Lebensweg. Ich befand mich zwischen zwei Arbeitsstellen und beschäftigte mich mit meinen Träumen und Zielen, mit dem, was ich schon sehen und entdecken kann und mit dem was nicht wurde wie erhofft. Es war spannend und sehr interessant die eigenen Gaben und Begabungen weiter zu entdecken. Zu sehen, dass schon einiges davon bei den Eltern und Großeltern verankert ist. Auf das bisherige Leben zurückzublicken, es anzuschauen, mit all den Kurven und Parallelwegen, die das Leben so schreibt, und dann den Blick nach vorne zu richten und das Leben aktiv mit Menschen und mit Gott zu gestalten. Beides, das Zurückblicken sowie das Vorwärtsschauen und aktiv Gestalten ist manchmal ganz schön herausfordernd. Dennoch - ich glaube Gott hat große Freude daran, wenn wir das Leben, das er uns schenkt, gestalten. Gott schreibt auf krummen Linien gerade. Ich will mein Leben aktiv leben und gestalten und Gott vertrauen, dass er mich führt und mit seinen Plänen zum Ziel kommt. Dabei dürfen Wege auch ausprobiert werden, und ich darf mutige Schritte gehen, Nein-Sagen und selbst entscheiden, was ich möchte. Manchmal ist es nötig noch ein paar Steine aus dem Weg zu räumen oder ein paar Zweige, die in den Weg hineinhängen, abzuschneiden; d.h. für mich, Beziehungen zu klären, Verletzungen mit Menschen anzuschauen und sie von Jesus heilen zu lassen, mich mit meiner Geschichte zu versöhnen oder Gewohnheiten zu ändern und neue einzuüben. So kommen wir in die Freiheit, unser Leben zu gestalten. Wie ein Gärtner der seinen Garten bebaut und genießt. Das ist nicht immer einfach, aber spannend, ermutigend und das Leben fördernd. Davon will ich mehr!

Zentrum für Erneuerung
Maranata e.V.

Mai 2016

Einladung zum Freundestag

Liebe Freunde,
ganz herzliche Einladung zum Freundestag. Wir freuen uns, an diesem Tag mit Ihnen allen Zeit zu verbringen und gemeinsam vor Gott zu feiern.

Bei unseren Freundestagen versuchen wir in der Gestaltung abzuwechseln zwischen auswärtigen Referenten und Beiträge aus den eigenen Reihen. In diesem Jahr freuen wir uns auf ein spannendes Thema, das vier Freunde und Maranata-Mitglieder mit uns entfalten. Lassen Sie sich mitnehmen auf das Abenteuer, Gottes Gegenwart zu erfahren.

Seien Sie herzlich willkommen; Ihr
Karl-Heinz Müller, 1.Vorsitzender

Samstag, 11. Juni 2016, 14 Uhr

Gottes Gegenwart suchen/erfahren/erleben

Erfahrungen und Impulse durch: Katrin Bender,
Doris Müller, Conny Schmellenkamp, David Senz

14.00 Uhr Begrüßung und **Lobpreis**

Bericht aus der Arbeit

„Gottes Gegenwart suchen/ erfahren/ erleben“

Kaffeepause und Zeit zur Begegnung

Gottesdienst

Ende ca. 18.00 Uhr

Wir bitten um **Anmeldung**
bis Montag, 06.Juni und freuen uns über **Kuchenspenden**.
Bitte ebenfalls melden.
Herzlichen Dank.

betreute Hüpfburg für Klein- und Vorschulkinder

Zentrum für Erneuerung - Maranata e.V.
Oberpleis
Niederbach 18
53639 Königswinter

Telefon: 0 22 44 - 90 23 30
Telefax: 0 22 44 - 90 23 50

Homepage:
www.zentrum-fuer-erneuerung.de

E-Mail:
info@zentrum-fuer-erneuerung.de

KD-Bank eG
Duisburg

BIC: GENODED1DKD
IBAN: DE 16 3506 0190 1013 6820 18