

Liebe Freunde und Bekannte,

hier noch das Skript, Beiträge und Gedanken vom ersten Abend am Mo 12. Okt.



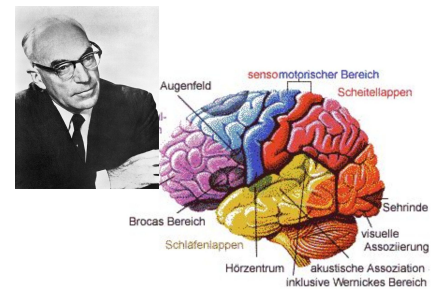
Auf der Suche (Nortrud)

Wir sind auf der Suche nach Lebensqualität. Die banale Frage: "Was bringt's", spiegelt das gut wieder. Alle strecken sich bewusst oder unbewusst nach Möglichkeiten aus, Strategien eines erfolgreichen Lebensalltags zu entwickeln. Manche prüfen sehr sorgsam oder können sich gar nicht entscheiden, begründen ihren Stillstand mit "Abwarten und Teetrinken", andere greifen auf, handeln ungeprüft und spontan.

Alltagstaugliches Leben hat etwas mit Lebenskunst zu tun. Wer bringt uns so was bei, wo finde ich Hilfen und Anregungen? Spätestens hier sind wir beim Thema der drei Abende angekommen.

Und noch ein Hinweis - nicht, dass du jetzt naiv denkst, wenn ich doch Psychologe wäre, dann brauchte ich nicht hier zu sitzen und könnte "Lebenskunst" aus dem Ärmel schütteln. Wie ist das mit der Volksweisheit: "Lehrers Kinder, Müllers Vieh, geraten selten oder nie?" Bildung, Intelligenz oder Erfahrung schützt nicht grundsätzlich vor Irrtümern und Fehlern.

John Eccles, australischer Hirnforscher, bezeichnet das menschliche Gehirn als die vollständigste Maschinerie auf dem Planeten Erde. 80 - 100 Milliarden Zellen arbeiten miteinander, um unseren Körper in Gang zu halten. Aber: und jetzt halt dich fest, in dieser exakt funktionierenden Gehirnmasse findet sich kein einziger zu lokalisierender Bereich, wo gedacht, geplant, gehandelt oder entschieden wird. Unsere 5 Sinne, sehen, hören, riechen, schmecken, tasten werden von unserem Gehirn gesteuert.



Der Ort unseres Ichbewusstseins, unserer Seele lässt sich da nicht festmachen. Wo ist er? Bisher hat die Wissenschaft ihn nicht gefunden. Prof. Eccles: "Es ist mein Selbst, das frei und unabhängig über das Hirn verfügt. Es ist die Gewissheit von einer einzigartigen Individualität, die keine andere Lösung als eine göttliche Schöpfung zulässt."

Kurz: Du bist kein Kind des Zufalls, kein Ergebnis einer perfekten Maschine oder Gehirnmasse, sondern deine Persönlichkeit ist eine einmalige Schöpfung, in der du dich frei bewegst, handelst und Verantwortung trägst.

Baum als Bild für meine Seele (Marianne)

Wie ein Baum in den verschiedenen Jahreszeiten, so kann ein Baum für mich Bild sein, für das was sich in mir tut. Oder auch ein anderer Gegenstand, der mich an Gefühle und Wünsche erinnert.



Lebenshaus mit Anmerkungen (Martin)

Wenn sich Lebensbedingungen in einer Region ändern, dann können ganze **Tierarten** aussterben. Der **Mensch** dagegen hat enorme Kräfte, er bezwingt den Südpol, den Mount-Everest, die Wüste Sahara. Er taucht im Meer in 11km Tiefe und fliegt zum Mond.

Es sind eben nicht nur die Körperkräfte und die Intelligenz, wie er damit umgehen muss. Da ist vor allem die **Seele**, die schönste und schlimmste Situationen überleben und verarbeiten kann.



Meine Seele ist wie ein Haus mit vielen Zimmern, von unserem Schöpfer wunderbar gestaltet. Es lohnt sich in diese Seele reinzuschauen, da gibt es so viel zum staunen und freuen.

Das lichtdurchflutete **Wohnzimmer**. Dort kann ich leben.

Da sind geliebte Menschen, mit denen ich mein Leben teile, dort bin ich zu Hause.

Der **Balkon**, für alle sichtbar. Da sollen sie mich alle von meiner besten Seite sehen.



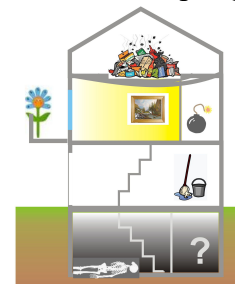
Die **Treppe**, da geht es rauf und runter. Freude - Trauer, Erfolg - Versagen, das kann ich alles auch.

Der **Dachboden** mit Lasten, ein Teil davon Aufgaben, die ein Stück von meinem Leben ausmachen.

Die **Haustüre**, deine Sinne, mit denen du die Umwelt wahrnimmst (Augen, Ohren, Tastsinn,..). Damit erlebst du staunend Natur und Kultur.

Durch deinen Mund, Hand und Füßen geht so viel Freundlichkeit hinaus und beschenkt und pflegt. So hast du das noch gar nicht gesehen? Genau das soll ja hier geschehen. Schreib alles auf.

Da gibt es noch **mehr Zimmer**. Ein kleines Zimmerchen mit einer Bombe, hoffentlich geht da niemand rein. Im Keller, da liegen ein paar Dinge im Dunkeln.



Lass dich nicht abschrecken, **notiere** einfach, was dir so kommt. Papier ist geduldig und schweigsam.

Was hilft dabei und was verhindert?

Mit dir **selbst ehrlich** sein, hilft.

Wenn es dir schwerfällt in der Form "ich bin so" zu denken, dann betrachte alles, als würde dich eine andere Person sehen und beschreiben.

Sobald du anfängst zu werten, wirst du dich selbst blockieren. Z.B. das ist gut, das ist schlecht und dürfte gar nicht sein.

Den Grund und den Anfang von einem Problem zu sehen, ist hier noch nicht dran.

Also einfach **nur Inventur**, sehen - aufschreiben.

... und noch ein paar Hinweise:

1) Außen ist nicht innen

Du bist in einer Situation, die dich herausfordert, aber was in dir passiert kann nicht direkt davon abgeleitet werden.

Ein Beispiel:

Ein Mensch denkt "ich bin alt" und in 10 Jahren noch älter, in 20 Jahren wahrscheinlich gar nicht mehr da. Das ist die ganz sachliche Situation.

In seiner Seele macht sich Angst breit, ein schwarzes Loch, ein Abgrund.

Ein zweiter Mensch in genau der gleichen Situation sagt "Morgen werde ich sterben, aber heute lebe ich". Mitnehmen was geht. In seiner Seele geht was anderes ab.

Ein Dritter sagt: "Diese Zeit ist kostbar, aber wenn ich von hier weggehe, werde ich bei meinem Herrn sein, nach dem ich mich jetzt schon ausstrecke." Ein tiefer Frieden ist in ihm. außen ist eben nicht gleich innen



2) Gestern ist nicht heute

Lebensgeschichten können sehr stark prägen. Was du vor 50 Jahren erlebt hast hat damals deine Seele vielleicht massiv unter Druck gebracht. Vielleicht hast du dich gefühlt wie der letzte Dreck. Das war vor 50 Jahren, die Erinnerung ist noch ganz präsent, aber deine Seele konnte vieles verarbeiten, abgeben, lernen und zur Ruhe kommen. Was jetzt da ist, das schreib auf.



3) "SOLL" ist nicht "IST"

"Männer weinen nicht" und "was nicht umbringt macht hart", so wurde die Generation vor uns erzogen und wir haben auch noch was davon abbekommen. Nicht nur, dass ich nicht zeige was ich fühle, sondern ich gestehe mir manche Gefühle gar nicht ein und sage: "Alles ok, passt scho".

Wir sind zu guten Schauspielern geworden. Bearbeiten unsere Gefühle, bis wir es selbst glauben. **einfach ehrlich werden - vor dir**



4) Nicht werten, das ist später dran

Wie geht es weiter?

Was mache ich mit dem, was ich dabei entdeckt habe?

Der **erste Abend** war nur Bestandsaufnahme.

2. Abend 26. Okt.: wie gehe ich damit um?
was sagt Jesus?

was hat Bestand, was ist gültig?
gibt er mir Kriterien zur Beurteilung?

>>>>> **Lobpreis 09. Nov.**

3. Abend: 23. Nov.

Ziel - Umsetzung - Veränderung - Alltag

Gedanken (m&n)

Die Abende können höchstens einen kleinen Anstoß geben, die eigentliche Arbeit liegt bei dir.

Durch die gemeinsamen Beiträge wurde deutlich, dass jeder seine ganz spezifische Wahrnehmung hat. Unser Inneres ist eine eigene Welt, die spricht und kämpft, Bilder zeichnet, auf Situationen projiziert, soweit, dass das reale Umfeld kaum noch objektiv erscheint.

Selbst im Schlaf arbeitet es weiter. Träume und Gedanken beim Aufwachen zeigen, was alles ablief. Mein sog. "Kopfkino", mit den Stimmen in mir, entwickelt ein Eigenleben, das mich oft mehr bestimmt als das, was ich bewusst durchdenke und will. Besonders, wenn ich zur Ruhe kommen will merke ich, was da abgeht.

Hier die gute Botschaft: Ich bin diesen Prozessen in mir nicht ausgeliefert.

Meine Seele mit ihren momentanen Gefühlen soll nicht über mich bestimmen, sondern Fokus ist mein Herr, der mir Wege zeigt.

David spricht sogar zu seiner Seele:

"Meine Seele, warum bist du betrübt und **bist so unruhig in mir?** Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken, meinem Gott und Retter, auf den ich schaue." Psalm 42,12.

Dazu ein paar Gedanken mit möglichen, praktischen Schritten:

Was in mir im Dunkeln, trüben Nebel rummacht, verliert viel von seiner Macht, wenn diese Gedanken und Gefühle ans Licht kommen.

Z.B. wenn ich sie in Worte fasse und aufschreibe (wie Marianne, das in ihrem Erlebnis berichtet hat) oder vor einer Person meines Vertrauens ausspreche, kann die angstmachende, verzerrte Botschaft in meiner Seele in ein helleres Licht gerückt werden und ich inneren Frieden finde.

Alltagstaugliches Christsein wagt jedoch noch einen Schritt mehr: Dem, der Herr und Schöpfer meiner Person ist, alles ans Kreuz zu legen und von dort Schritt für Schritt Heilung anzunehmen. Geduld ist auch da nötig, bis meine Seele dieses Licht zulässt.

Manchmal trauert unsere Person so sehr, jemand drückte es am ersten Abend so aus: "Meine Lebensfreude ist verschüttet".

Oft bewirken mehrere Erlebnisse und Entscheidungen diesen Status in meiner Seele. Nicht Ablenkung schafft da Veränderung, sondern "Schichten abtragen", um der Traurigkeit auf die Spur zu kommen. All dies gelingt nur, wenn ich meine alte Situation verlasse, und neue Schritte wage.

Im Vertrauen auf Jesu Angebot: "Sieh doch, ich schenk Neues", wird neue Lebensfreude in mir geweckt.

Sprich über alles mit Jesus.

Dank für das, was er dir gegeben hat und Bitte um Veränderung, wo du etwas brauchst.

Herzliche Grüße
Martin&Nortrud