

Nummer 2/2011

Frauen Wege

Was die Seele
braucht





Die hohe Nachfrage nach Fitness- und Wellnessangeboten lässt erkennen, dass viele Menschen ihren Körper fit und jung halten wollen. Unser Körper braucht Aufmerksamkeit und Pflege, damit wir uns darin wohlfühlen können.



Andererseits brauchen wir vor allem eine gesunde Seele. Euripides behauptet: „Auf den Geist muss man schauen. Denn was nützt ein schöner Körper, wenn in ihm nicht eine schöne Seele wohnt?“

Genau wie mein Körper braucht auch meine Seele Pflege und Aufmerksamkeit. Seelenpflege ist notwendig, doch dafür nehmen wir uns wenig Zeit. Was ich für die Pflege meiner Seele brauche, ist ein Gegenüber, mit dem ich über meine Sorgen und Hoffnungen sprechen kann, das einen anderen Blick auf meine Probleme hat, ein Gegenüber, das mir ein helfendes Wort sagt oder mich wieder auf den Boden der Tatsachen holt.

Aus dem Artikel von Hanna-Ruth Eberhardt (Seite 14) geht mir der Satz nicht aus dem Sinn: „Heutzutage ist es Luxus, wenn Ihnen ein Mensch eine Stunde aufmerksam zuhört.“ Und dabei haben wir das alle so nötig!

Diese Ausgabe unserer FrauenWege soll Sie, liebe Leserinnen, ermutigen, die Seelenpflege ganz neu in den Blick zu nehmen – bei sich und bei anderen.

Es grüßt Sie

Britta Müller

Britta Müller, Redaktionsleiterin



© R. Wulff / Pixelio

4 Seelsorge und Geistliche Begleitung Was die Seele braucht

Andrea Solbrig



© MG Bild-Kunst, Bonn 2011

8 Andacht Maria und Elisabeth Ruth Höhne



© Kenney / Pixelio

10 Vorsorge für die Seele Meine Seele, das bin ich Kornelia Völling



© Bodo Schmitt / Pixelio

14 Seelsorge in der Bibel Fürbitten, Trösten, Ermahnen, Lösen und Binden Hanna-Ruth Eberhardt



© Stock

18 Statements Seelsorge, die ich brauche Neue Perspektive für mein Leben



21 Literaturtipps Marliese Gräsele



22 Alternativ leben Bethesda-Diakonissen in Wuppertal Schwester Ingrid Saur

26

Entwurf für die Praxis

Vom sorgsamem Umgang mit mir selbst und anderen

Eva Sautter



© Uschi Dreucker / Pixelio



Kolumne der Vorsitzenden 30 Falsch gepolt Heike-Ruth Klaiber



Aktuelles aus dem Frauenwerk Termine Berichte von Veranstaltungen

31
36
38

Missionarinnen der EmK Teil 2: Claudia Freund Frauen in Kenia



41



Foto: Susanne Schmich, Pixelio



Wissen Sie, was Ihre Seele braucht? Über das, was unserem Körper gut tut, können wir wahrscheinlich Auskunft geben. Dass die Seele etwas braucht, wird leider oft erst dann bemerkt, wenn sie tief verletzt oder unterernährt ist. Die genaue Ursache kann man manchmal gar nicht benennen. Im Laufe der Zeit kann so vieles dazu führen, aus dem Gleichgewicht zu geraten und an Mangelerscheinungen zu leiden. Da braucht es jemanden, der zuhört und der dabei hilft, die verschütteten Quellen wieder freizulegen. Spätestens dann ist Seelsorge oder geistliche Begleitung gefragt.

Seelsorge und Geistliche Begleitung – zwei Wege

Den Begriff „Geistliche Begleitung“ gibt es noch nicht lange. Das Angebot als solches aber durchaus. In Fachkreisen wird darüber diskutiert, was Seelsorge und geistliche Begleitung grundsätzlich voneinander unterscheidet und wie sie jeweils zu gewichten sind. Es sind zwei Wege, die sich berühren und dann doch auch wieder voneinander trennen. Sie schließen einander nicht aus, sondern ein. Letztendlich geht es immer um den Menschen, der Hilfe braucht und sich nach Gott ausrichten möchte. Auch die Möglichkeit einer therapeutischen Arbeit ist Teil dieses Weges.

Manche Verletzungen, traumatische Erfahrungen oder Abhängigkeiten benötigen weitere Hilfen, damit der Mensch

in seiner Ganzheit erkannt und heil werden kann.

Seelsorge – Hilfe für konkrete Situationen

Anlass für Seelsorge sind eher konkrete Situationen, wie zum Beispiel Störungen in einer Beziehung, Belastungen im Beruf oder der Umgang mit Krankheit oder Trauer. Im gemeinsamen Gespräch wird nach Antworten und Lösungen gesucht. Dies geschieht bewusst auf dem Hintergrund biblischer Botschaft. In der geistlichen Begleitung ist dies nicht anders.

Geistliche Begleitung – Klarheit durch Gottes Wort

Oft sind es andere Gründe, die einen Menschen dazu veranlassen, um Wegbegleitung zu bitten. Das sind beispielsweise Lebensphasen, in denen wichtige Entscheidungen getroffen werden müssen oder in denen Defizite deutlich hervortreten. Vielleicht trägt der Glaube nicht mehr so wie früher. Dann entsteht die Sehnsucht nach einer lebendigen und tiefen Spiritualität, nach neuen Perspektiven, danach, dass sich Christi Bild ins eigene Leben einprägt. Geistliche Begleitung will dabei helfen, durch Gottes Wort Klarheit zu erhalten und die Quellen wieder neu zu erschließen. ■ ■ ■

**Die Quellen
wieder neu
erschließen**

Was die Seele braucht

Was ist Seelsorge und Geistliche Begleitung?



■ ■ ■ Gott ins Gespräch bitten

ermutigen, trösten und korrigieren

Dazu gehört ein klar strukturierter Rahmen. Beim ersten Gespräch wird vereinbart, in welchen zeitlichen Abständen man sich trifft (in der Regel alle vier bis sechs Wochen), wie lange ein Gespräch dauern soll (meist eine Stunde), welche Themen dran sind und wann die Begleitung beendet wird. Ein gutes Maß an Distanz und Nähe ist nötig. Die Begleiterin ist Leiterin, die Persönliches erfährt und teilt, aber nicht Freundin. Die Begleiterin nimmt wahr, was die Suchende erzählt und lauscht auf Gott hin. Es ist ein Dialog. Welches biblische Wort, welche biblische Gestalt hilft der Suchenden auf ihrem Weg weiter? Dies kann ermutigend und tröstend sein, aber auch korrigierend.

Die Krise als Reifungsprozess

Während Seelsorge aus Krisen herausführen will, sind diese in der geistlichen Begleitung durchaus gewollt. Dies ist ein Unterschied zwischen Seelsorge und geistlicher Begleitung. Krisen gehören zum Reifungsprozess, denn in ihnen wird Altes, Verkrustetes aufgebrochen und verabschiedet, damit Neues wachsen kann. Zum Alten gehören falsche Bilder von Gott und von sich selbst. Zum Neuen gehört die Bereitschaft, sich auf Gott und seinen Weg für sich einzulassen, seinem Wort zu trauen. In der geistlichen Begleitung werden keine Ratschlä-

ge erteilt. Das Gespräch und die Kraft der biblischen Botschaft tragen dazu bei, die eigene Spur zu finden und ihr zu folgen, die Brunnen zu entdecken, damit das lebendige Wasser wieder oder ganz neu sprudelt und Gott das gesamte Leben mit seinem Segen und seiner Gnade durchwirkt. Während dieser Weggemeinschaft wird es immer wieder auch zur Seelsorge kommen, wenn aktuelle Problemfelder bearbeitet werden müssen. Und in der Seelsorge wird es immer wieder auch zur geistlichen Begleitung kommen, wenn ein Mensch in



Foto: R. Wulff, Pixato

seinem Glauben Ermutigung und Vertiefung erfährt.

Wachsen zu Gott hin

Der Begriff „Geistliche Begleitung“ ist neu und vielleicht auch die Form und die Angebote. Das Anliegen aber findet sich bei den Wüstenvätern genauso wie bei den Mystikern, in Exerzitien und in den methodistischen Klassen. Immer geht es um ein Wachsen in der Heiligung, indem gefragt wird: Wie gestaltest du dein geistliches Leben? Welche Erfah-



Foto: Günter Havlena, Pixello

rungen hast du mit Gott in deinem Alltag gemacht? Wohin ist Gott mit dir unterwegs? Jeder Christ kann dem anderen zum geistlichen Begleiter werden oder dies in Anspruch nehmen. Dazu gehört die Bereitschaft, sich auf den anderen einzulassen und ihn nach einer gewissen Wegstrecke wieder loszulassen und die Bereitschaft, geführt zu werden und sich führen zu lassen. Vor allem aber gehört dazu das Vertrauen in Gottes Begleitung. Er ist immer der Handelnde und der sich Schenkende.



Andrea Solbrig
Rudolstadt
Geistliche Begleiterin/
Pastorin



Maria und Elisabeth

Dieser beeindruckende Bericht über die Begegnung zweier Frauen der Bibel bewegt mich seit meinen Kindertagen, seit meiner Sonntagschulzeit. Maria mit dem Jesuskind unter ihrem Herzen macht sich auf, um ihre Cousine Elisabeth zu besuchen. Ich stelle mir vor: Maria, eine sehr junge Frau, ein Teenager, macht sich auf einen für damalige Begriffe weiten und beschwerlichen Weg von der unbedeutenden Stadt Nazareth in eine Stadt im jüdischen Bergland, vermutlich nahe bei Jerusalem gelegen. Ich werde dabei an das alte Adventslied „Maria durch ein Dornwald ging“ erinnert.

Zwei schwangere Frauen begegnen sich. Ganz unterschiedliche Frauen mit Schwangerschaften, die nach unserem Vorstellungsvermögen nicht eintreten durften. Elisabeth, betagt, zu alt, um schwanger zu werden. Maria, von der die Bibel uns sagt, dass sie von keinem Mann wusste. Elisabeth versteckte ihre Schwangerschaft fünf Monate. War es ihr peinlich, eine alte Frau mit dickem Bauch zu sein? Oder brauchte sie einfach Zeit, das Geschehene, die göttliche Botschaft, zu verarbeiten? Endlich sollte die Schmach der Kinderlosigkeit von ihr genommen werden. Oder hatte sie Angst,

ihr ersehntes Kind nicht lange genug begleiten zu können? Im sechsten Monat ihrer Schwangerschaft kam ihre Cousine Maria zu Besuch, und es löst sich ihre Zunge. Auch bei Maria ist vieles ungeklärt. Fragen tauchen auf: Was, wenn Joseph von der Schwangerschaft erfährt? Lässt er mich sitzen und stehe ich dann vor dem wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Aus?

Zwei Frauen erleben eine große Nähe zueinander. Maria nimmt sich eine Auszeit. Drei Monate verweilt sie bei ihrer Cousine Elisabeth. Zwei Schwangere mit göttlicher Verheißung erleben eine intensive Begegnung. Schwangere haben sich viel zu erzählen, damals wie heute. Die unerfahrene junge Frau sucht die Nähe einer reifen Ehefrau. Beide Frauen stehen an Wendepunkten ihres Lebens. Sie suchen einander, um sich geistlichen Beistand geben zu können. Sie begegnen sich auf Augenhöhe. Drei Monate waren nötig, um zu fragen und zu klären, zu hoffen und zu beten. Bei dieser Begegnung

*Maria entschloss sich,
so schnell wie möglich
Elisabeth zu besuchen ...
Lukas 1, 39*



Käthe Kollwitz: Maria und Elisabeth, Verworfen zweite Fassung, um 1928/29, Holzschnitt, Käthe Kollwitz Museum Köln © VG Bild-Kunst, Bonn 2011

geht! Nehmen wir uns Zeit füreinander! Begegnen wir uns auf Augenhöhe, nehmen wir einander ernst!

Die junge Maria besucht ihre Verwandte Elisabeth. Sie braucht ihre Erfahrungen und vor allem ihre Nähe, wie sie so viele Schwangere brauchen. Dieser Begegnung wird eine zutiefst geistliche Dimension beigemessen. Beide werden vom Geist Gottes berührt und verwandelt, so dass sie singen. Maria singt eines der schönsten Lieder der Bibel:

*Meine Seele preist die Größe des Herrn,
und mein Geist jubelt über Gott,
meinen Retter.
Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd
hat er geschaut.
Siehe, von nun an preisen mich selig
alle Geschlechter!
Denn der Mächtige hat Großes
an mir getan, und sein Name ist heilig.*

nung geschieht dann ein wunderbar schönes und hoffnungsvolles Ereignis: Der ungeborene Johannes bewegt sich und seine Mutter spürt, hier geschieht etwas ganz Besonderes, ja, eine unmittelbare Gottesbegegnung.

Ich habe mir an Wendepunkten meines Lebens auch Freundinnen, Seelsorgerinnen gesucht. Sie teilten für eine gewisse Zeit ihr Leben mit mir. Sie halfen mir, mich neu zu orientieren und begleiteten mich lange Zeit im Gebet. Es waren die „Sternstunden“ in meinem Leben.

Ich möchte uns Frauen ermuntern, immer wieder den Austausch mit unseren Schwestern, mit unseren Freundinnen zu suchen. Sorgen wir miteinander dafür, dass es unseren Seelen gut



Ruth Höhne
Chemnitz
Laienpredigerin



Meine Seele, das bin ich

Vorsorge für die Seele



Fotos: Korkey und Arnold, Pixelio

Ich habe nicht eine Seele, die sich irgendwo in mir versteckt hält, sondern ich selber bin diese Seele! Seele, das meint mein Lebendig-Sein, meine Einzigartigkeit, meine Fähigkeit, mit Gott in Kontakt zu treten. Meine Seele ist in jeder Zelle meines Körpers, in jeder Aktion der Botenstoffe meines Gehirns gegenwärtig. Und – meine Seele ist unsterblich! Meine Seele, das bin ich!

In 1. Mose 2, 7 wird bildhaft beschrieben, wie Gott den Menschen erschafft. Er formt den Körper, ein Wunderwerk mit all seinen aufeinander abgestimmten Fähigkeiten und Funktionen. Und dann bläst Gott seinen eigenen Atem da

hinein, Lebenshauch von Gott, der bis in jede Zelle dringt, jede Zelle erst lebendig macht, Gottes Spur hinterlässt.

Meine Seele hat eine Ausstrahlung, die zeigt, wie es mir geht. Wenn ich mir den Knöchel verstaucht habe, kann ich nur humpeln; er schmerzt und ist eine zeitlang nicht in der Lage, mich standfest und beweglich zu halten. Dann kümmerge ich mich um ihn mit kühlenden Umschlägen und entlaste ihn.

Auch meine Seele sendet solche Signale, sie schreit und schmerzt und verkrampft sich, wenn es mir nicht gut geht; ich bin dann nicht im gewohnten Maß trag- und handlungsfähig.

Aber da greift immer noch meine Erziehung aus Kindheitstagen: Meine Seele, die ist so intim, dass sie niemanden etwas angeht. (Wie's da drinnen aussieht, geht niemanden was an.) Meine Gefühle, meine Bedürfnisse könnten ja, wenn sie sichtbar würden, die Menschen um mich herum (ver-)stören, sie in ihrem Tun unterbrechen, sie herausfordern, über mich und sich selber nachzudenken.

Wie widersinnig, ich soll gut funktionieren und meine Aufgaben in der Gemeinschaft erfüllen, aber den Schmerz, die Sehnsucht nach dem Sinn und das Ruhebedürfnis in jedem Winkel meines Ichs ignorieren! Das geht nicht beim verstauchten Knöchel und das geht auch nicht mit meiner Seele!

Soweit die Theorie – beim Umsetzen in die Praxis hapert es immer noch. Meine Seele, das bin ich, mit allem drum und dran und drin!

Sobald ich erwachsen bin, gilt, niemand ist so sehr für mich verantwortlich wie ich selber. Sind wir uns dessen bewusst oder erwarten wir von den Menschen um uns herum elterliche Fürsorge? Leiden wir mehr oder weniger still, wenn unsere Bedürfnisse nicht gestillt werden? Leiden ist Ersatz für Handeln. Hier ist eine Entscheidung gefragt: Will ich mich erschöpft durchs Leben schleppen oder nehme ich entgegen, was Gott mir schenkt, meine Persönlichkeit, meine Einzigartigkeit, mein Leben, und Sorge für dieses kostbare Geschenk? Im besten Fall voller Freude und Staunen und Begeisterung!

Was brauche ich, um geborgen, lebensfroh und einsatzfähig zu sein?

1. Ich brauche Gott

Die tiefste Bestimmung eines jeden Menschen ist, ein Gegenüber Gottes zu sein. Dazu ist unsere Seele erschaffen, darin alleine findet sie ihre Erfüllung.

Im Gespräch mit Gott, in der Ruhe vor ihm, finde ich alles, was ich zum Leben brauche, Geborgenheit, Erfrischung und Ausrichtung auf die Ziele meines Lebens. Und das Wissen, über meinem Leben steht Gottes Ja!

2. Ich brauche ein Ja zu mir

So, wie Gott zu mir sagt: „Komm her zu mir, so, wie du bist – ich liebe dich, ich habe alles, was du brauchst“, so darf ich mich auch selber wahrnehmen, ernst nehmen, lieben! Das ist eine Grundvoraussetzung, um glücklich zu sein. Doch das scheint in unserer heutigen Gesellschaft fast unmöglich zu sein. Aus allen Ecken hören wir, du musst mehr leisten, ■ ■ ■





■ ■ ■ mehr haben, besser sein. Dabei ist es unsere Einzigartigkeit, die uns füreinander so kostbar macht, mit unseren Ecken und Kanten, unseren Fähigkeiten und Begrenzungen. So werden wir füreinander zum Geschenk und sind gleichzeitig aufeinander angewiesen.

Das ist die Herausforderung (und Grundlage) jeder Gemeinschaft, diese Einzigartigkeit im Anderen zu sehen und zu akzeptieren, sie als Bereicherung zu betrachten, nicht als Störung. Im Kleinen, in Ehe, Familie und Freundschaft – wie auch im Großen, in der Gemeinde, in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz.

So können wir gegenseitig zu Seelsorgern werden, einander erkennen, annehmen, stützen und fördern.

3. Ich brauche Achtsamkeit für meine Grundbedürfnisse

Was unser Körper braucht, wissen wir ganz gut: Ernährung, Reinigung und Pflege, Bewegung und Ruhepausen, Kleidung (Schutz) und Heilung von Verletzungen.

Alles das braucht auch unsere Seele. Sorge ich für genügend gute Nahrung? Brauche ich mal wieder eine erfrischende Dusche oder pflegenden Balsam? Hat meine Seele genug Bewegung, oder brauche ich deutlich mehr Ruhe? Muss ich erst lernen, mich vor Kälte und Verletzungen zu schützen? Oder brauche ich Zeit, Zuwendung und Behandlung, damit alte Verletzungen endlich heilen können?

➔ *Setze dich einmal an einen ruhigen Ort, denke darüber nach, welches deiner see-*



Foto: SCS, Pixello

lischen Grundbedürfnisse zur Zeit, oder vielleicht schon seit längerer Zeit, zu kurz kommt.

Überlege, was du brauchst und wie du es bekommst.

Sprich mit einer Freundin darüber oder hole dir fachliche Unterstützung.

Denn wie unser Körper, so wird auch unsere Seele krank, wenn die Grundbedürfnisse über einen längeren Zeitraum nicht befriedigt werden.

4. Ich brauche Ziele

Das Geheimnis des Glücklichen ist, Ziele zu haben und zu erreichen. Ich brau-

che eine Vision, wo ich hin will, im Kleinen wie im Großen, und die mir die Gewissheit gibt, dass jeder Schritt, jede Anstrengung sich lohnt.

5. Ich brauche Zugehörigkeit

Ich möchte erleben, dass ich, mit meiner ganz persönlichen Zusammenstellung von Sein, Können und Haben, gebraucht werde, einen Auftrag habe, der für das Gelingen des Miteinanders wichtig ist. Und ich brauche das Wissen, dass diese Gemeinschaft mich auch dann trägt, wenn ich nur noch wenig beitragen kann.

6. Ich brauche ein rhythmisches Gleichgewicht

Die ganze Schöpfung lebt in Rhythmen: Jahreszeiten, Gezeiten, Tageszeiten, Entwicklungsphasen, Lebensstufen ... Auch von unserem Körper kennen wir das, Arbeiten und Ausruhen.

➔ *Entdecke die Rhythmen deiner Seele, in Stille und Turbulenz, in Begegnung und Alleinsein.*

Spüre die Kraft, die sich daraus entfaltet, wenn wir mit diesen Rhythmen leben.

7. Ich brauche Begrenzungen

„Wucherungen“ sind ungesund, viel ist meist zu viel! Verzicht können, sich einschränken, das formt unseren Charakter. Wir werden zufriedener, nehmen das, was ist, deutlicher wahr, lernen Einzelnes stärker schätzen. Für Grenzen gibt es auch das schöne Wort „Einfriedung“ – in Frieden geschützt leben.

Dies alles schafft unserer Seele Raum – Raum zum Leben, zum Atmen, zum Reifen. Und dann entsteht Frucht, von der wir und andere satt werden – und an der Gott seine helle Freude hat.



Kornelia Völling
Wuppertal
Seelsorgerliche
Lebensberaterin (BI)



SEELSORGE IN DER BIBEL

Fürbitten, Trösten, Ermahnen, Lösen und Binden

Das Thema Seelsorge beschäftigt mich schon seit vielen Jahren. Auslöser dafür war eine eigene Lebenskrise, in der ich auf Seelsorge angewiesen war. Schon lange ist der Dienst der Seelsorge nicht mehr die alleinige Aufgabe von Hauptverantwortlichen der Kirche. Eine Gesellschaft, in der das offene Gespräch abnimmt, immer mehr Menschen einsam und allein sterben, das Anteilnehmen und Austauschen in Familien und Betrieben weniger wird, stellt uns als Christen und Christinnen vor neue Herausforderungen und Aufgaben.

Hier sind Menschen gefragt, die ein offenes Ohr haben. Auch Empathie und Echtheit sind zwei Grundkompetenzen, die an dieser Stelle sehr hilfreich sind.

So sagte eine Psychologin zu mir: „Heutzutage ist es Luxus, wenn Ihnen ein Mensch eine Stunde aufmerksam zuhört.“ – Eine erschreckende Aussage.

Der Begriff Seelsorge stammt aus der Philosophie Platons und meint die Vervollkommnung der unsterblichen Seele. Seelsorge hat etwas mit der Sorge um die Seele zu tun. Auch wenn wir den Begriff in der Bibel so nicht finden, entdecken wir doch an vielen Stellen der Bibel Auswirkungen und Formen der Seelsorge.

Schon in der Urchristenheit war Seelsorge nicht an ein Amt gebunden, son-

dern vollzog sich innerhalb der Gemeinde. Christen und Christinnen nahmen Verantwortung füreinander wahr. So haben die neutestamentlichen Briefe von Paulus einen seelsorgenden Charakter. In Galater 6, Vers 2, fordert Paulus zur Seelsorge auf: Einer trage die Last des Anderen, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.

Gehört somit Seelsorge nicht zu unseren ureigenen Aufgaben? Vielleicht verbinden wir Seelsorge mit einer ganz speziellen Kompetenz und verweisen dann lieber auf theologische Fachleute. Aber ich denke, damit machen wir es uns zu einfach. Seelsorge fängt oft im ganz Kleinen an. Indem ich zuhöre, nachfrage, ernstnehme, wahrnehme und aufnehme.

Beim Thema Seelsorge geht es neben fachlicher Kompetenz um eine Grundverantwortung füreinander. Wir sind von Gott beauftragt, füreinander da zu sein. Die Welt soll uns an der gegenseitigen Liebe erkennen, sagt Jesus. Gehört da Seelsorge nicht auch dazu?

Formen der Seelsorge in der Bibel

1. Fürbitte
2. Trösten
3. Ermahnen
4. Lösen und Binden

1. Fürbitte

Fürbitte ist eine Art Seelsorge, die nicht durch das direkte Gespräch ausgeübt wird und trotzdem von unschätzbarem Wert ist. Fürbitte üben – das können wir alle. In der Fürbitte trete ich vor Gott für Menschen ein.

2. Trösten

Das ist wohl die bekannteste Form der Seelsorge. Trösten hat seinen Grund immer darin, dass Gott sich uns zuwendet in Jesus Christus, Gottes Sohn.

So können wir Menschen, die in Trauer sind, trösten, weil wir wissen, der Tod hat nicht das letzte Wort. Eine Dimension des Trostes liegt auch im Klagen. Unsere Psalmen und Klagelieder sind voll davon. Auch hier dürfen wir Menschen ermutigen, über die Klage zu einem neuen Gottesverhältnis kommen. Ich muss meine Not nicht verdrängen, sondern darf ihr Ausdruck und Raum geben.

Trost im Alten Testament:

Das Trösten wurde im Alten Testament im Allgemeinen von den Propheten übernommen. Sie redeten an Gottes Stelle zu den Menschen. Der eigentliche Trostbringer ist der messianische Gottesknecht (Jer. 61), der den Armen die



Foto: Bodo Schmitt, Pixelio



- ■ ■ frohe Botschaft bringt und die Traurigen tröstet.

Trost im Neuen Testament:

- Paulus spricht von der tröstlichen Hilfe, die Christus in Trübsal schenkt, die er so oft am eigenen Leib erfahren hat.
- Gottes Liebe gibt uns einen ewigen Trost, weil sie uns nicht ein vergängliches Gut verheißt, sondern die ewige Verbundenheit mit Gott (2. Kor 1, 4 – 5).
- Und Gott wird abwischen alle Tränen (Off 21,3 – 5). Das ist keine Ewigkeitsvertröstung, sondern echte Lebenshilfe, weil wir im Licht der Ewigkeit eine andere Perspektive bekommen für die Gegenwart.



Foto: Günter Havlena, Pixelio

3. Ermahnen

Diese Form von Seelsorge wurde immer wieder missbraucht, um über andere Menschen zu richten und sich selber in das „richtige“ Licht zu rücken. Das biblische Ermahnen hat damit wenig zu tun. Beim Ermahnen geht es in erster Linie darum, dass ich das Wohl des Anderen im Blick habe, dass ich ihm in Liebe, Wertschätzung und Achtung begegne.

Die biblische Ermahnung handelt immer in der Sorge um die Anderen. Wir ermahnen und lassen uns ermahnen. Auch hierin zeigt sich die Liebe unter den Glaubensgeschwistern. Hier darf ich lernen, blinde Flecken wahrzunehmen und meine Selbstwahrnehmung zu überprüfen.

- Ermahnung im Alten Testament: Auch hier sind es die Propheten, die diese undankbare Aufgabe tun. Ihnen ging es stets um das Wohl des Volkes.
- Ermahnung im Neuen Testament: Hier wird das Wort ermahnen im mehrfachen Sinne verwendet. Herbeirufen, einladen, zureden, zu etwas aufrufen, freundlich zurechtweisen, zu etwas ermuntern, ermutigen. („Ermuntern“ – hier hat das Wort seinen tiefsten und schönsten Sinn, es wird zum Träger göttlichen Erbarmens über menschliches Versagen.) Ermahnen wird immer als Hilfe angeboten, ein Zurecht-Helfen in Liebe.

Die Seelsorgerin ist im Blick auf das eigene „Sündig-Sein“ nicht besser oder

schlechter, sondern lädt zur vergebenden Gnade Gottes ein.

Spannend finde ich, dass in der Psychologie zunehmend wieder auf Werte und Normen der christlichen Ethik zurückgegriffen wird.

Das Wort Christi wohne mit seinem ganzen Reichtum unter euch. Belehrt und ermahnt einander in aller Weisheit (Kol 3, 16).

4. Lösen und Binden

Was ihr auf Erden binden werdet, soll auch im Himmel gebunden sein, und was ihr auf Erden lösen werdet, soll auch im Himmel gelöst sein (Matt 18, 18 – Jesus zu den Jüngern).

Wenn wir unsere Sünde bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von allen Sünden (1. Joh 1, 9).

Dies dürfen wir einander in der Seelsorge zusprechen. Es gibt drei Formen von Beichte:

- Herzensbeichte (Psalm 31, 3-5): zwischen Gott und mir
- Öffentliche, allgemeine Beichte: im Gottesdienst
- Einzelbeichte vor Zeugen: Der Glaubensbruder oder die Glaubensschwester spricht mir im Auftrag Jesu Christi die Vergebung zu. Voraussetzung für diese Einzelbeichte ist, dass der Beichtende seine Schuld erkannt, bezeugt und bekannt hat. Diese Einzelbeichte ist in unseren Kreisen sehr ungewohnt, aber in der begleitenden Seelsorge eine enorme Entlastung für den Ratsuchenden.



Foto: Regina Kaute, Pixelio

Seelsorge kann eine echte Lebenshilfe sein. Wir sind Nehmende und Gebende und teilen unsere Lasten. Vielleicht machen wir uns diese Ressource ganz neu bewusst.



Hanna-Ruth Eberhardt
Balingen
Referentin
des Frauenwerks



Seelsorge, die ich brauche

In erster Linie erlebe ich Gott als Seelsorger; Menschen helfen dabei, zum Beispiel durch einen Satz in der Predigt oder durch eine Liedzeile. Auch bei der eigenen Andachtsvorbereitung habe ich oftmals Gottes Fürsorge und Reden erlebt und in der persönlichen Seelsorge Hilfreiches, aber auch Schwieriges.

Viele Jahre nahm ich regelmäßig in den Herbstferien an Schweige-Einkehrtagen in einem Haus der Stille teil. Von der Leiterin wurde persönliche Begleitung angeboten. Diese Zeiten waren für mich wie ein inneres Auftanken. Wenn ich heute Hilfe oder Rat brauche, rufe ich zunächst eine Freundin an. Dabei geht es dann nicht nur um geistliche Befindlichkeiten, auch der Alltag kommt zur Sprache. Hilfreich fand ich auch, im Urlaub zusammen mit einer Freundin

einen guten Predigtband zu lesen und darüber zu sprechen.

Ich war mein Leben lang aktiv in der Kirche. In den letzten Jahren betreute ich zum Beispiel die Kinder einer allein-erziehenden afrikanischen Mutter, war so etwas wie ein Oma-Ersatz. Das habe ich gerne gemacht. Aber ich war über-engagiert und übernahm mich. Burn-out-Symptome stellten sich ein. Ich erkannte, dass ich besser für mich sorgen muss.

Wichtig ist mir, Zeiten der Stille vor Gott einzuplanen; so nehme ich regelmäßig an Einkehrtagen für Frauen in der Diakonissen-Schwwesternschaft Bethesda teil. Und für eine bevorstehende Kur habe ich beantragt, dass ich in ein Haus gehen kann, das auch geistliche Begleitung und Seelsorge anbietet. *N.N.*

Neue Perspektive für mein Leben

Was will ich in meinem Leben erreichen? Diese Frage stellte ich mir immer wieder. Viel zu oft hatte ich getan, was andere von mir erwarteten. Ich fing gerne etwas Neues an. Später jedoch kamen Zweifel auf, ob ich da nicht zu schnell und einfach Ja gesagt hatte. Ich fragte Gott und klagte ihn an. Mit wem sollte ich meine Selbstzweifel bereden? Eine Freundin glaubte mir nicht, als ich ihr von meinen Ängsten erzählte. „Du strotzt doch vor Selbstbewusstsein!“, meinte sie. Ich verstand nicht, wieso ich Selbstsicherheit ausstrahlte und doch innerlich so zerrissen war. In der Gemeinde übernahm ich gern Verantwortung. Zugleich fühlte ich mich unzufrieden und hilflos.

Dann nahm ich am Kurs „Laien in der Seelsorge“ teil und war bereit, dort et-

was zu lernen. Im geschützten Raum einer Gruppe arbeitete ich an meiner Lebensgeschichte. Die Kursleiter stellten mir Methoden zu Verfügung, um meine Biografie neu zu betrachten. Von da an nahm ich mein Leben mit einem neuen Blick wahr. Es war nicht leicht, mich zu öffnen, Schwächen und Fehler einzugestehen und Stärken anzuerkennen. Dass Schmerzen, Tränen und Umwege zu meinem Leben gehören und mich bereichern haben, ist mir die wichtigste Erkenntnis geworden. Im Alleingang und ohne professionelle Hilfe wäre mir diese Einsicht sicher nicht gekommen.

Wertschätzung und Liebe zum Menschen beginnen bei mir selbst.

*Ellen Meier, Klinikseelsorgerin Chemnitz
Fotos: iStock, kkkatrin/Pixelio*



Selbsterfahrung

Wunderbar, wie meine Selbsterfahrungen mir einen besseren Zugang zu mir und meinen Mitmenschen verschafft haben! Allerdings habe ich das Gefühl, die Menschen meiden mich, seit ich in meiner Persönlichkeit so gewachsen bin. Einmal saß ich mit meiner Schwester im Bistro und spürte, dass ihre Gespräche sehr ich-fern und wenig konstruktiv waren. Vor meinem Reifeprozess hätte ich so etwas ignoriert oder sie mit einer Du-Botschaft in eine Schublade gesteckt. Jetzt wollte ich sie mit einem Feedback spiegeln, nicht wertend, aber in der Ich-Form. So sagte ich voller Empathie und Echtheit: „Mich berührt sehr deine Art, ich denke jedoch, dass es dir schwer fällt, über tiefer gehende Dinge zu sprechen.“

Sie schaute etwas verstört und meinte: „Man kann doch nicht immer über Tiefschürfendes reden! Spinnst du jetzt?“ Da war es, dieses „man“, hinter dem sich doch persönliche Erfahrungen gut verbergen lassen. Die reine Abwehr sprach aus ihren Worten! Um nun die Situation zu retten, überlegte ich: Sollte ich die Störung ansprechen oder ihr ein Modell zur Selbstöffnung sein zur Erleichterung ihrer Selbstoffenbarung? Ich tat Letzteres, worauf sie aufstand und ging. Klar diese Aggressions- und Fluchtneigung ist ganz typisch im Konfliktfall. Leider konnte ich nun nicht mehr hilfreich auf sie eingehen. In meiner Supervisionsgruppe werde ich das natürlich als Fall einbringen, um meinen eigenen Anteil an der Situation zu klären!

Stolperstein



Seelsorge: Bücher und Gebetskarten



Erste Hilfe für die Seele: 77 SOS-Gebete.

Brockhaus, 9,95 Euro.

Gebetskärtchen mit Stoßgebeten für bedrängende Lebenssituationen.

Seelsorge – wie macht man das?

Grundlagen für das therapeutisch-seelsorgerliche Gespräch. Mit einer Einführung in die Paarberatung. Reinhold Ruchte, Brunnen, 9,95 Euro.

Ein Praxisbuch für alle, die ihre Befähigung zur seelsorgerlichen Begleitung von Menschen vertiefen wollen.

Seelsorge am Küchentisch.

Wie wir einander durchs Leben helfen können.

Karin Ackermann-Stoletzky, SCM R. Brockhaus, 9,95 Euro.

Neben eingestreuten Theorieteilchen, die Grundlagen seelsorgerlicher Gesprächsführung vermitteln, beinhaltet das Buch Erfahrungsberichte von Menschen, die seelsorgerliche Hilfe erfahren und von Menschen, die anderen geholfen haben. Auch Grenzen der zwischenmenschlichen Hilfe werden aufgezeigt und professionelle Kontaktadressen genannt.

Weitere Titel sind zu finden unter: www.emkfrauen.de. Sämtliche Bücher können Sie über den Büchertisch Ihrer Gemeinde oder direkt bei Blessings4you beziehen.

Wenn die Seele zu atmen beginnt. Geistliche Begleitung in evangelischer Perspektive.

Dorothea Greiner, Erich Noventa, Klaus Raschzok, Albrecht Schödl (Herausgeber), Evangelische Verlagsanstalt, 19,90 Euro.

Erfahrungsberichte, praktische Anregungen und grundlegende Beiträge aus Theologie und Geschichte der Geistlichen Begleitung.

Dem anderen Mut machen.

Seelsorge im täglichen Miteinander.

Lawrence J. Crabb, Brunnen, 8,95 Euro.

Ein ermutigendes Buch, das Wege zur praktischen Seelsorge aufzeigt, aber auch Grundlagen biblischer Seelsorge vermittelt.

Seelsorge kompakt.

Michael Dieterich, SCM R. Brockhaus, 14,95 Euro.

Der Autor, Begründer der Biblisch-Therapeutischen Seelsorge, lässt in diesem Buch teilhaben an seinem Fachwissen, aber in einer Sprache, die auch für Leserinnen ohne fachwissenschaftliche Kenntnisse verständlich ist.

zusammengestellt von
Marliese Gräse
Leingarten



SEELSORGE PRAKTISCH

Alternativ leben

Bethesda-Diakonissen in Wuppertal

Wir Bethesda-Diakonissen sind 70 Frauen zwischen derzeit 42 und 101 Jahren, die sich entschieden haben, einem Ruf Gottes zu folgen, für ihn frei zu bleiben und ihm unser ganzes Leben zur Verfügung zu stellen. Wir leben ehe-los und als Single in Gemeinschaft. Man kann die Kennzeichen einer Diakonisse auf einen kurzen gemeinsamen Nenner bringen: Es ist ein mit anderen geteiltes Leben.

Ein mit anderen geteiltes Leben

„Diakonisse“ nennen wir uns, weil unsere Lebensform mit diakonischem Handeln verbunden ist. Wir wenden uns Menschen zu, die Hilfe brauchen. Das, was wir an Gütern haben, setzen wir für die Sache des Reiches Gottes ein im Dienst an den Menschen und mühen uns um einen einfachen Lebensstil, der sich auch in einer gemeinsamen Kasse konkretisiert.

Indem wir von den Aufgaben eines eigenen Familienlebens frei sind, sind wir für die Aufträge Gottes verfügbar. Seine Aufgaben für uns ändern sich immer wieder. In den Zeiten der großen Schwesternzahlen konnten wir zum Beispiel Krankenhäuser und Altenheime halten und gestalten, heute sind es zunehmend kleine Aufgaben, die wir aufbau-

en, begleiten und manchmal auch nach einer Modell-Phase an andere abgeben oder nach einer Zeit wieder ganz aufgeben. „Alles hat seine Zeit“, das gilt auch für diese unterschiedlichen Dienste.

Unsere Schwestern im Ruhestand übernehmen je nach Möglichkeit noch verschiedene Aufgaben. Die jüngere Generation steht auf unterschiedlichen Arbeitsfeldern, in die sie von der Gemeinschaft gesendet werden. Eine Schwester leitet zum Beispiel den Pflegedienst in einem Bethesda-Seniorenzentrum. Andere arbeiten im Gästehaus

der Schwesternschaft. Zwei Mitschwestern betreuen Kinder in Berlin. Eine steht in einer missionarisch-diakonischen Stadtteilarbeit und manchmal auch in unserem Second-Hand-Laden. Eine andere Schwester hat die Aufgabe der Begleitung von jungen Frauen (FSJ und anderen) und von Frauen, die vorübergehend bei uns mit leben, übertragen bekommen. Auch der Kontakt zu einer Einrichtung für drogenabhängige Frauen in der Ukraine wird gehalten. Dieses Projekt wurde von uns aufgebaut und bis jetzt unterstützt.

Weil wir immer wieder der Versuchung ausgesetzt sind, uns in der unermüdlichen Arbeit für Gott und den Nächsten zu verlieren, haben wir unseren Tag durch geistliche Akzente strukturiert und unterbrechen ihn bewusst. Das gemeinsame Gebet und das gemeinsam gehörte Wort Gottes gehören unver-



■ ■ ■ zichtbar zum Dienst der Hände; dazu treffen wir uns mehrere Male am Tag.

Unser Zusammenleben geschieht in unterschiedlicher Dichte. Eine intensive Form gemeinschaftlichen geistlichen Lebens haben wir in unserer Diakonissen-Kommunität, die als neuer Zweig innerhalb der Gesamt-Schwwesternschaft gegründet wurde. Wir üben, einander anzunehmen und zusammen zu bleiben, auch wenn das gelegentlich schwer ist. Es ist ein aktiver Prozess, der nicht ohne Seelsorge und geistliche Begleitung gelingt, denn nur an wenigem scheitern wir so gründlich und so häufig wie am Miteinander. Nichts offenbart die Motive des eigenen Herzens so wie der Spiegel einer (in unseren Augen) „schwierigen“ Mitschwester. Als Leiterin unserer Gemeinschaft ist es mir wichtig, beim Kommen einer neuen Mitschwester die Frage nach der Seelsorge beziehungsweise geistlichen Begleitung anzusprechen und zu klären, wer sie übernimmt. Manchmal sind das dann Menschen außerhalb unserer Gemeinschaft, die aber unsere Form des gemeinschaftlichen Lebens kennen und bejahen. Auch unser Seelsorger, ein Pastor der EmK, steht für diesen Dienst zur Verfügung und wird gerne in Anspruch genommen.

Bestätigung Ermutigung Aufrichtung Korrektur

Unsere „Lebensordnung“ rät uns im Kapitel „Seelsorge“:

Seelsorge ereignet sich Tag für Tag in der schwesterlichen Begegnung und muss nicht „Sprechstundencharakter“ haben. Wir helfen uns gegenseitig seelsorglich auf



dem Weg in der Nachfolge. So werden wir in Zeiten der Schwachheit, des Kammers oder erlittenen Unrechts getröstet und getragen. Wir erfahren in der seelsorglichen Begegnung Bestätigung, Ermutigung, Aufrichtung und Korrektur... In der Bibel werden wir aufgefordert, unser ganzes Leben von Gott heiligen zu lassen. Das ist ein lebenslanger Wachstumsprozess. So viel wir dem Reden Gottes Raum geben, so viel wird er unser ganzes Leben durchdringen... Persönliche Seelsorge und Beichte sind ein Geschenk Gottes auf diesem Weg. Wir können einander Schuld bekennen und die Vergebung im Namen Gottes anzusprechen. Das hilft uns zum dankbaren, ermutigten Weitergehen. Auf diesem Weg geschehen Heilung und Heiligung. Die er-

Dem Reden Gottes Raum geben: Ob bei der gemeinsamen Liturgie oder in der persönlichen Andacht – der Tag wird durch geistliche Akzente unterbrochen.

fahrene Versöhnung mit Gott führt zu einer Bewegung der Versöhnung mit den Mitschwestern und mit anderen. Der Friede, der daraus resultiert, wird für unsere Umgebung unübersehbar sein.

Die guten persönlichen Erfahrungen mit Seelsorge und geistlicher Begleitung haben uns ermutigt, auch in unserem Gästehaus entsprechende Angebote wie „Oasentage“ zu machen (Einkehrtage für Frauen und Einzelbegleitungen über längere Zeiträume), die von vielen Frauen auch regelmäßig in Anspruch genommen werden. Schwester Ingrid Saur



Neue Oberin

Wir freuen uns mit der Diakonissen-Schwwesternschaft Bethesda über die Einführung der neuen Oberin Schwester Elisabeth Dreckhoff (im Bild oben links) am 6. März 2011. Ein Bericht dazu folgt im nächsten Heft.

Weitere Schwwesternschaften unter dem Dach der EmK

- Diakoniewerk Martha-Maria Nürnberg
- Schwesternheim Bethanien Hamburg
- Diakoniewerk Bethanien Frankfurt



Vom sorgsamem Umgang mit mir selbst und anderen

Entwurf für die Praxis

■ Ziel

Achtsamkeit für mich selbst und mein Gegenüber entwickeln und wahrnehmen.

■ Hinweis

Dieser Praxisentwurf hat zwei Teile, die sich auch für zwei Abende bzw. Arbeitseinheiten in einer Gruppe eignen. Im ersten Teil finden Sie einige Bausteine zum Thema Wahrnehmung und achtsamer Umgang; im zweiten Teil werden Gesprächsregeln im Mittelpunkt stehen.

Die Übungen im ersten Teil benötigen Zeit zum Austausch und zur Reflexion. Dafür sollte genug Zeit eingeplant werden. Sollte wenig Zeit zur Verfügung stehen, können auch nur eine oder zwei Übungen durchgeführt werden. Der zweite Abend könnte mit einer Austauschrunde zu den Erfahrungen im Umgang mit anderen Menschen aufgrund der Achtsamkeitsübungen begonnen werden.

■ Hinführung

In Situationen, in Begegnungen und Interaktionen mit anderen Menschen stoßen wir immer wieder an Grenzen: Da gibt es Unverständnis auf beiden Seiten, das gut begonnene Gespräch stockt und wird immer schwieriger.

Damit dies nicht passiert, ist es hilfreich, sich an Gesprächsregeln zu halten.

Am Anfang stehen jedoch Wahrnehmung und Achtsamkeit. Die Wahrnehmung meiner eigenen Person, meiner Gefühle und meiner Situation, aber auch die Wahrnehmung meines Gegenübers und der Gesprächssituation. Achtsamkeit meint noch mehr, nämlich Interesse am Anderen, Behutsamkeit, Konzentration, Sorgfalt. Beziehungen sind ein sehr zerbrechliches Gebilde und brauchen immer wieder viel Pflege und Aufmerksamkeit, damit sie gelingen und uns gut tun. Dies ist die Grundlage seelsorgerlichen Umgangs miteinander.

Ich lade Sie ein, in verschiedenen Übungen sich selbst und die Andere wahrzunehmen.

■ Erster Teil: Bausteine für Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen

1. Übung: Gegenstände wahrnehmen

Viele unterschiedliche Gegenstände sind unter einem Tuch in der Mitte verborgen. Dieses Tuch wird kurz (zwei bis drei Minuten) abgenommen und die Frauen schauen sich die Gegenstände genau an. Dann wird das Tuch wieder über die Gegenstände gelegt. Jede Frau schreibt die Gegenstände, die sie sich gemerkt hat, auf ein Blatt Papier. Danach wird in lockerer Runde ausgetauscht, was jede sich merken konnte. ■ ■ ■





Foto: Uschi Dreilücker, Pixelio

- ■ ■ Anschließend wird das Tuch entfernt und verglichen.

2. Übung: Wie nehmen wir uns in der Gruppe wahr?

Die Frauen sitzen im Kreis, schließen ihre Augen und konzentrieren sich auf sich selbst. Die Leiterin stellt nun Fragen zu den anwesenden Frauen, zum Beispiel: Wie viele Frauen tragen eine Brille? Wie viele Frauen tragen eine Hose? Wer hat heute Ohrringe angelegt? Wie viele Frauen haben Dauerwellen? Wie viele lange Haare?

Die Antwort wird jeweils sofort überlegt, beantwortet und mit Öffnen der Augen „kontrolliert“. Für die nächste Frage runde heißt es dann wieder die Augen zu schließen. Dabei soll deutlich werden, wie genau, wie achtsam wir uns ansehen und wahrnehmen.

3. Übung: Mein Gegenüber wahrnehmen

Die Frauen stehen sich in Zweiergruppen gegenüber. Sie verständigen sich, wer zuerst beginnt, Bewegungen

zu machen. Die andere hat die Aufgabe, diese Bewegungen nachzumachen. So, wie ein Spiegelbild die eigenen Bewegungen mitmacht. Nach circa zwei Minuten wechseln die Rollen.

Im Anschluss an diese Übungen folgt ein Austausch darüber, welche Erfahrungen wir in den unterschiedlichen Übungen gemacht haben, was uns leicht fiel, was schwer, was überrascht hat, was bestätigt.

Fazit:

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit stärken die Beziehungen. Ich werde wahrgenommen, gesehen und akzeptiert. Dies stärkt das Vertrauen. Das Vertrauen in sich selbst und in die Beziehungen untereinander.

■ Zweiter Teil: Gesprächsregeln entwickeln

Sich selbst und das Gegenüber wahrnehmen, sich aufeinander einlassen, geht leichter, wenn Menschen sich auf gemeinsame Regeln für das Gespräch

einigen. Wir alle kennen Gesprächsverhalten anderer, bei denen wir uns eingeengt und bedrängt fühlen. Wir kennen auch das Gegenteil: Wir fühlen uns verstanden, können verstehen und einander weiterhelfen.

Die Leiterin hat grüne und rote Karten vorbereitet. Diese liegen in der Mitte bereit. Nach einer kurzen Einführung nimmt sich jede Frau rote und grüne Karten und notiert pro Karte ein Stichwort.

Rote Karte: Was hindert gute Gespräche, was verletzt und stört im Gespräch?

Grüne Karte: Was tut gut im Gespräch, was bringt es weiter und fördert das Miteinander?

Im Anschluss daran stellt jede Frau ihre Karte in der Gesamtgruppe vor. Die roten und grünen Karten werden jeweils zusammen gelegt, bzw. zusammen hängt.

Ein Gespräch über hilfreiche Gesprächsregeln kann sich anschließen. Die gefundenen Gesprächsregeln werden als Gedankenstütze auf DIN-A-4-Blätter geschrieben und im Raum aufgehängt.

Hier als Hilfestellung einige Gesprächsregeln:

- Ich spreche von mir selbst als „Ich“ und nicht von „man“ oder „wir“
- Ich höre zu und spreche nicht gleichzeitig mit anderen oder in kleinen Gruppen
- Ich lasse die anderen ausreden
- Ich spreche kurz und lasse die anderen auch zu Wort kommen
- Ich nehme die Meinung der anderen ernst
- Ich interpretiere nicht, sondern nehme

wahr und spreche von meiner persönlichen Reaktion auf das Verhalten der anderen oder der Situation

- Ich bemühe mich, beim Thema zu bleiben

■ Abschluss

Die Frauen schauen sich die erarbeiteten Gesprächsregeln an und nehmen sie bewusst wahr. Jede ordnet sich der Aussage zu, die ihr im Moment am wichtigsten erscheint.

Die Leiterin lädt die Frauen ein, mit dieser Aussage, diesem Gedanken, gemeinsam ein Abschlussgebet zu formulieren. Jede Frau kann ihren Satz, ihren Wunsch, ihre Bitte als Gebet formulieren und in der Gruppe nennen. Dann folgen Vaterunser und Segen.

■ Liedvorschläge

- EM 572: Wo ein Mensch Vertrauen gibt
- EM 575: Schenk uns Weisheit
- EM 568: Wo Menschen sich vergessen
- EM 570: Herr, gib mir Mut
- EM 349: Ich werfe meine Fragen



Eva Sautter
Dortmund
Sozialarbeiterin/
Sozialdiakonin

Falsch gepolt

Einsam steht auf unserer Fensterbank immer noch das blaue Räuchermännchen aus der Weihnachtszeit. Längst sind Engel, Nussknacker und die übrigen Weihnachtsdinge weggeräumt, doch das Räuchermännchen blieb stehen, weil es repariert werden muss.

Mitten zwischen Frühlingsblumen hat es inzwischen eine mahnende Rolle übernommen: Als ich im Advent die Dekoration aufstellte, hatte ich das Männchen falsch zusammengesetzt. Das Oberteil zeigte nach vorne, die Füße nach hinten. Erst ein paar Tage später fiel mir das

auf und wurde mir zum Sinnbild. Sind wir selbst nicht auch manchmal falsch gepolt? Eigentlich wollten wir nach vorn, haben ein Ziel vor Augen, wissen vielleicht sogar genau, wohin wir wollen – aber die Bewegung geht in die falsche Richtung. So sehr wir uns auch bemühen, das Ziel erreichen wir so sicher nicht.

Beim Räuchermännchen genügte ein Dreh und schon stimmte die Ausrichtung wieder. Wenn das bei uns selbst auch so einfach wäre! Doch manchmal braucht es Anstöße und Hilfestellung von außen, achtsame Unterstützung und Ermutigung durch andere.

Ich wünsche uns, dass wir Menschen um uns haben, die uns mit einem liebevollen Dreh in die richtige Richtung bringen.

*Herzlichst,
Ihre
Heike-R. Klaiber*

Heike-Ruth Klaiber
Vorsitzende des Frauenwerks



Berichte

Mit Mut und Gottvertrauen haben viele Mitarbeiterinnen auch 2010 die Aufgaben des Frauenwerks bewältigt. In den Berichten der Vorsitzenden aus der Nord-, Ost- und Süddeutschen Konferenz werden die vielfältigen Einsätze für und mit den Frauen in den Gemeinden beschrieben. Ein herzlicher Dank gilt allen, die sich getreu unseres Leitsatzes „Wir wollen Frauen ermutigen, aus der Fülle Gottes Leben zu gestalten“ mit Herzblut und großem Engagement in der Gestaltung von Frauengruppen und Regionaltagen einbringen, FrauenWege verteilen und an vielen Stellen die Frauenarbeit mitgestalten. An einigen Stellen wird es in diesem Jahr Veränderungen geben, wenn Verantwortungen an neue Mitarbeiterinnen übertragen werden:

Wahlen

Für die nächsten vier Jahre wurden die Frauen für die Arbeitsausschüsse des Frauenwerks in den jeweiligen Konferenzen neu gewählt. Nun müssen die Beauftragten noch durch die Jährlichen Konferenzen bestätigt werden. In den Konferenzveranstaltungen des Frauenwerks werden wir unseren Dank für die Ausscheidenden sichtbar machen und die neuen Beauftragungen aussprechen. Wir laden dazu herzlich ein!

In der nächsten Ausgabe FrauenWege werden wir Ihnen die gewählten Frauen vorstellen.

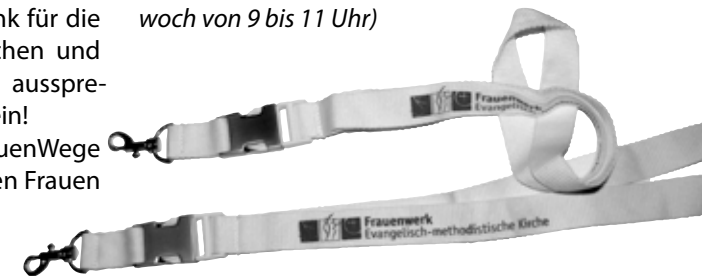


Material

Der Gottesdienst zum Sonntag des Frauenwerks für 2011 steht auf der Homepage zum Downloaden für Sie bereit. Ergänzend dazu hat Iris Hahn Worte und Bilder in einer Faltkarte umgesetzt.

Diese Faltkarte „Leuchts Spuren“ erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle, wie auch weitere neue Materialien: Eine Faltkarte zum Logo, ein Schlüsselband sowie die Arbeitshilfe zum Jahresthema 2011/2012 „Leuchts Spuren – Frauen lernen voneinander“.

geschaeftsstelle@emk-frauen.de oder Telefon 0711 8600670 (Montag und Mittwoch von 9 bis 11 Uhr)



FrauenWege

Meinungsumfrage

Ein herzlicher Dank geht an alle, die sich an unserer Umfrage beteiligt haben. Ihre Rückmeldungen sagen uns, dass Sie FrauenWege gern und gründlich lesen. Die meisten Leserinnen teilten mit, dass sie sich durch FrauenWege gut informiert fühlen, wertvolle Impulse für ihr Leben bekommen und die praktischen Anregungen für Gruppentreffen sehr schätzen.

Die wenigen kritischen Rückmeldungen nehmen wir als Ansporn, FrauenWege noch besser zu machen. So sind bereits in diesem Heft Veränderungen zur besseren Lesbarkeit umgesetzt worden.



Druck ab jetzt klimaneutral

Papier ist ein kostbares Gut. Durch Herstellung und Druck von Papier sowie Transport werden Ressourcen verbraucht; das belastet die Umwelt. Deshalb bieten umweltbewusste Druckunternehmen die Möglichkeit, durch den Einsatz von umweltschonend hergestelltem Papier und entsprechenden Verfahren im Druckprozess der Verantwortung für die Umwelt gerecht zu werden. Weil uns der Klimaschutz wichtig ist, werden wir zukünftig mit der Druckerei Menacher zusammen arbeiten und die beim Druck der FrauenWege entstandenen CO₂-Emissionen durch anerkannte Klimaschutzprojekte ausgleichen.



Dieses Logo findet sich ab jetzt in jedem Heft. Unter den jeweiligen DE-Nummern können Sie sich auf der Internetseite von natureOffice über unseren Beitrag zum Umweltschutz informieren.

Finanzen

Herzlich danken wir allen Einzelspenderrinnen, Gruppen und Gemeinden, die uns im vergangenen Jahr finanzielle Mittel zur Verfügung stellten, um die anstehenden Aufgaben erfüllen zu können.

Leider konnte trotz aller Sparsamkeit der Haushalt nicht ausgeglichen werden und so mussten wir auf unsere Rücklagen zurückgreifen. Vor allem die Schulungsangebote für Mitarbeiterinnen sind uns wichtig, und diese wollen wir weiter aufrecht erhalten.

Das Frauenwerk erhält keine Zuwendung aus den Umlagen der Gemeinden, sondern finanziert sich aus der jährlichen Sonderkollekte für das Frauenwerk (in der NJK und OJK am ersten Sonntag im März, in der SJK an einem Sonntag, den die Gemeinde festlegt), den Spenden aus den Frauengruppen und den Spendenzusagen des Förderkreises.

Gerne nehmen wir auch Sie in den Kreis der Freunde und Freundinnen des Frauenwerks auf. Mit einem jährlichen oder monatlichen Betrag, den Sie selber festlegen, unterstützen Sie die Arbeit des Frauenwerks und helfen so, dass wir weiterhin unsere Angebote machen können.

Ab einem jährlichen Betrag von mindestens 50 Euro erhalten Sie Ihr persönliches Exemplar FrauenWege und werden regelmäßig über die Neuigkeiten im Frauenwerk informiert.

Weitere Informationen zum Förderkreis Frauenwerk erhalten Sie bei der Geschäftsstelle oder bei den Veranstaltungen des Frauenwerks.

Wir sagen Danke für alle Unterstützung und bitten auch weiterhin um Ihre Unterstützung für unsere Arbeit durch Gebet und Wertschätzung, aber auch durch Ihre Spenden.

Freunde und Freundinnen gesucht

Bitte geben Sie bei Ihren Einzahlungen auf das Konto des Frauenwerks (Konto-Nr. 416 215, BLZ 520 604 10, Evangelische Kreditgenossenschaft eG, Stuttgart) Ihren Namen und Ihre Anschrift, beziehungsweise Ihre Gemeinde an, damit wir uns bei Ihnen bedanken können.



BISHERIGE KOLLEKTENPROJEKTE

Von Konomosu bis München



Dieses Jahr feiert Sierra Leone 50 Jahre Unabhängigkeit von der Kolonialmacht. Am 27. April 1961 wurde es von den Briten in die politische Unabhängigkeit entlassen. Trotzdem brauchen Frauen und Mädchen, die meist aus sehr armen Verhältnissen stammen, auch heute noch Hilfe, um sich eine eigene Zukunft aufzubauen. In Konomosu bekommen Frauen eine Ausbildung im Nähen und Sticken.

Weil wir darauf vertrauen, dass Sie mit Ihrer finanziellen Unterstützung das Frauenwerk ausreichend für seine Arbeit ausstatten, werben wir darüber hinaus in jedem Jahr für besondere Projekte. Seit 2009 machen wir auf das Projekt Konomosu in Sierra Leone (Foto oben) aufmerksam. Für dieses Projekt konnten wir 2010 an die Weltmission 1410 Euro weiterleiten.

Auch 2011 wollen wir das Projekt Konomosu unterstützen. In seinem aktuellen Reisebericht lässt uns Missionssekre-

tär Frank Aichele teilhaben an den mutmachenden Entwicklungen.

Ihre Spende überweisen Sie bitte mit dem Stichwort Sierra Leone.

Pastorin Christine Erb-Kanzleiter und Mitarbeiterinnen der englisch-sprachigen EmK-Gemeinde München Peace Church engagieren sich in der Begleitung asylsuchender Frauen/Migrantinnen. Die Gaben in Höhe von 3739 Euro werden helfen, dass das Projekt weitergehen kann.

KOLLEKTENPROJEKT 2011

Integrativer Kindertreff Delbrücke

Im Kindertreff Delbrücke steht Integrationsarbeit im Vordergrund. Kinder aus vielen Nationen, Kulturen und Religionen kommen dort zusammen. Unsere Unterstützung soll dem Projekt Mädchenarbeit Delbrücke gelten, denn anders als Jungen sind Mädchen benachteiligt; sie erhalten weniger Unterstützung in ihren Bildungsbemühungen und unterliegen oft engen Rollenvorgaben. Dadurch ist ihre Persönlichkeitsentfaltung sehr eingeschränkt. Der Kindertreff unterstützt Mädchen und junge Frauen gezielt mit speziellen Lernangeboten.

Bitte überweisen Sie Ihre Spende mit dem Stichwort „Mädchenarbeit Delbrücke“.

Lesen Sie mehr über Konomosu und das Mädchenprojekt Delbrücke auf unserer Homepage www.emk-frauen.de.



Homepage

Für Ihre Gemeinde oder Frauengruppe gibt es jetzt die Möglichkeit, sich auf unserer Homepage verlinken zu können. Nehmen Sie dazu Kontakt mit unserer Webmasterin Beate Lindner auf unter: beate.lindner@emk.de



Frauenkreis „Tabereverein“ um 1896

125 Jahre Frauenwerk

Im Jubiläumsjahr des Frauenwerks 2012 wird es verschiedene Veranstaltungen in den drei Jährlichen Konferenzen, in den Regionen und während der Zentralkonferenz in Rutesheim geben. Bitte halten Sie schon jetzt das Wochenende 22./23. September 2012 für die Jubiläumsveranstaltung in Ihrer Gemeinde frei.

Veranstaltungen

26. bis 30. April 2011

„Herr, gib mir Geduld, aber bitte sofort!“

Mutter-Kind-Rüstzeit

Ort: BBS Scheibenberg

Leitung: Hanna-Ruth Eberhardt

Britt Müller

Info: Britt Müller, Telefon 03774 61315

30. April 2011

„Leben oder gelebt werden?“

Frauenfrühstück für den Enzkreis

Ort: EmK Birkenfeld

Zeit: ab 9:30 Uhr

Referentin: Dr. Christel Hausding

Info: Heide Lubahn, Tel. 07231 4438804

28. Mai 2011

„Hast du Töne?“

Konferenzfrauengottesdienst der OJK

Ort: Turnerheim Cranzahl

Zeit: ab 14 Uhr

Predigt: Katrin Schneidenbach

Info: Gabriele Drummer, Tel. 03733 63859

18. Mai 2011

„Wo Himmel und Erde sich berühren ... trage ich Bilder der Zukunft im Herzen“

Konferenzbegegnungstag der SJK

Ort: St. Josef, Öhringen

Zeit: 13 bis 18 Uhr

Referentin: Pastorin Annette Gruschwitz

Info: Kerstin Pudelko-Chmel, Telefon 09187 5423

Alle Informationen finden Sie auch unter www.emk-frauen.de

IMPRESSUM

FrauenWege 2/2011, Zeitschrift des Frauenwerks der Evangelisch-methodistischen Kirche. Das Abonnement für FrauenWege läuft über ein Kalenderjahr; es verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn nicht bis zum 30.11. eine Kündigung erfolgt ist. Der Bezugspreis über die EmK-Gemeinde beträgt je Heft 1,50 Euro. Bei Direktlieferung durch die Post kommen Versandkosten dazu. Bestellungen und Änderungen gehen an die Abo-Verwaltung FrauenWege E-Mail: frauenwege@emk-frauen.de Anschrift der Geschäftsstelle: Frauenwerk der EmK, Geschäftsstelle, Giebelstraße 16, 70499 Stuttgart, Telefon: 0711 8600670, E-Mail: geschaeftsstelle@emk-frauen.de, Internet: www.emk-frauen.de

Herausgegeben vom Vorstand des Frauenwerks
Redaktionsteam FrauenWege:
Antje Abhalter, Marliese Gräse, Iris Hahn (Layout), Heike-Ruth Klaiber, Britt Müller (Redaktion), Angelika Neugebauer, Eva Sautter.
Redaktion: Britt Müller, Waschleithner Straße 45, 08344 Grünhain-Beierfeld, britt.mueller@emk.de

Konto: Evangelische Kreditgenossenschaft (EKK) Stuttgart, Konto 41 62 15, BLZ 520 604 10, Frauenwerk der Evangelisch-methodistischen Kirche IBAN - DE71520604100000416215; SWIFT/BIC - GENODEF1EK1
Thema der letzten FrauenWege: Willst du glücklich sein im Leben 1/2011
Thema der nächsten FrauenWege: Schönheit 3/2011
Redaktionsschluss 25. April 2011
Bildnachweise: www.pixelio.de Titelbild: clipdealer, Holzschnitt S.9 © VG Bild-Kunst, Bonn 2011, ©Alle anderen Fotos, soweit nicht eigens ausgezeichnet, privat oder Archive.



Vom 1. bis zum 5. Juni wird der Evangelische Kirchentag im Dresden stattfinden. Das Frauenwerk wird mit einem Stand auf dem Markt der Möglichkeiten vertreten und am Ökumenischen Gottesdienst beteiligt sein. Bitte besuchen Sie uns.

Abschied und Neubeginn

Arbeitssitzung der SJK



„Wenn wir nur immer so viele wären! Dann würde sich die Arbeit auf mehr Schultern verteilen“: Die Sitzung des SJK-Arbeitsausschusses in Marbach stieß auf reges Interesse. Fotos: H. Reinert

In großer Zahl kamen am 19. Februar die Mitglieder des Arbeitsausschusses der SJK in Marbach zusammen. Es war die letzte Sitzung für sieben ausscheidende und die erste für fünf neue Frauen.



Nach der notwendigen Arbeitssitzung feierten wir im Rahmen einer kleinen Liturgie Abschied und Neubeginn. Belastungen legten wir in Form von Steinen in der Mitte ab und nahmen dafür leichte Federn als Schatz und Inspiration auf, die wir mit einer anderen Frau austauschten. Die im Ausschuss verbleibenden Frauen hatten für die anderen ein persönliches Segenswort ausgesucht. Neben der Erleichterung, die in

jedem Loslassen und Freigeben von Verantwortung steckt, mischte sich bei den Scheidenden (und Bleibenden) auch eine gehörige Portion Wehmut. Ein Rosenstock, eine „Frauenwerkskerze“ sowie ein kleines Buch mit persönlichen Segensworten von allen Weggefährtinnen waren Zeichen des Dankes für Engagement, Zeit, Kraft und Phantasie, die die Frauen zum Teil über viele Jahre im Frauenwerk eingebracht haben. Alle empfanden große Dankbarkeit für die Zeit erlebter Fülle und Gemeinschaft.

Mit hoffnungsvollem und zuversichtlichem Blick in die Zukunft, fröhlicher Musik sowie Kaffee und Kuchen ging ein bewegender Sitzungstag zu Ende.

Hannelore Reinert, Reutlingen

„Frau,kehr ein“

Seminartag in Ellerbek

An einem Samstag im November vergangenen Jahres kamen Frauen aus Hamburg und Schleswig-Holstein in Ellerbek zusammen, um gemeinsam an dem Thema „Frau,kehr ein – in die Stille – ins Gebet – in die Gegenwart Gottes“ zu arbeiten. Die Theologin Alexandra Hofmann führte sehr einfühlsam durch das Thema.

Unter Alltagsgeräuschen und Straßenlärm von der CD war Zeit, die auf dem Boden liegenden Gegenstände des täglichen Lebens – wie zum Beispiel Terminkalender, Zeitungen, Schulbücher, Kinderschuhe, Putzmittel, Kochtopf – zu betrachten. Dann war es unsere Aufgabe, einen Gegenstand auszusuchen, der symbolisiert, wo wir eingespannt sind und was wir gerne abgeben möchten.

Dann nahm uns der 23. Psalm mit auf eine Gedankenreise. Mit Tüchern am Boden war eine Landschaft gelegt, vom Gebirge bis zum Meer, durch Wälder über braune Erde zum Strand. An der Stelle, wo wir uns mit Gott verbunden fühlen, wo wir zur Ruhe kommen, durften wir eine kleine Holzbank aufstellen. Für die eine ist es der Blick über das weite Meer, für die andere der Blick von hohen Bergen oder der Wandel der Jahreszeiten, der erfreut und Gott erkennen lässt.



Frauen aus Hamburg und Schleswig-Holstein kehrten beim Seminartag in Ellerbek ein.

Die Geschichte aus dem Lukasevangelium, in der Jesus Martha und Maria besucht, regte zu einem spannenden Gespräch und Austausch darüber an, wann ich Maria sein darf, die sich hinsetzt und zuhört, wann Martha, die arbeitet und dient. Oder kann ich beide sein?

Wann darf ich Maria sein?

Mit einem Segen und einem persönlichen Segensgruß auf der kleinen Holzbank zum Mitnehmen endete der gelungene Seminartag in Ellerbek.

Kirsten Osius, Ellerbek

„Wenn Lebensträume zerbrechen“

Frauenwochenende in Rostock



Vom 30. bis 31.10.2010 trafen sich 24 Frauen in Rostock zu einem Frauenwochenende mit der Referentin des Frauenwerks, Hanna-Ruth Eberhardt.

In ihrem Referat, „Wenn Lebensträume zerbrechen“, nahm sie uns mit hinein in ihre reichen Erfahrungen der Beratung und Seelsorge und in ihre und unsere zerbrochenen Lebensträume. Wir dürfen träumen und planen, aber es wird Überraschungen geben – Überraschungen, Unterbrechungen, Störungen und Krisen. Dabei stellt sich die Frage: überleben oder bewältigen? Überleben heißt, sich zurückziehen, Einsamkeit, vielleicht Alkohol. Bewältigen heißt, reden, Hilfe suchen, Hilfe annehmen. Es ist wichtig, unserem Leben ein Ziel zu geben. Mit einem Ziel kann man viel ertragen und findet trotz allem ein Ja zum Leben.

Gott hat einen Plan für unser Leben. In schlechten Zeiten verlassen wir uns immer mehr auf Gott. In der Krise wächst das Vertrauen zu ihm. „Der Mensch denkt,

und Gott lenkt“. Gott hat den Durchblick, er kennt die Kreuzungen, Sackgassen und Einbahnstraßen unseres Lebens – und das ist keine Einschränkung, das ist Befreiung für uns.

Wie wäre unser Leben verlaufen, wenn alle Träume und Wünsche in Erfüllung gegangen wären? Diese Frage und die Frage nach Bewältigung und Hilfe besprachen wir am Nachmittag in kleinen Gruppen. Unsere zerbrochenen Träume schrieben wir auf und brachten sie unter das Kreuz.

Am Sonntag nahmen wir an einem Gottesdienst mit Abendmahl zum Reformationstag teil. Das Schlusswort unserer Referentin war: „Gott hat uns keine ruhige Reise versprochen, aber eine sichere Landung!“ Mit dieser Zusage und mit großem Dank an Hanna-Ruth Eberhardt, an die gastgebende Gemeinde und an unseren Gott führen wir in unsere Gemeinden zurück.

Margaret Pate und Christina Bitter, Stralsund, Foto: Ulla-Trampert, Pixelio

DÜRFEN WIR VORSTELLEN:

Frauen in Kenia

Missionarin Claudia Freund über die Situation der Frau

Das klassische Bild der afrikanischen Frau ist im Wandel, unter anderem bedingt durch Schulbildung und den Einfluss von Geld und den westlichen Ländern. Früher haben die Frauen sich hauptsächlich um das Holen von Wasser und Feuerholz sowie um die Erziehung der Kinder gekümmert. Sie waren beschäftigt mit dem Zubereiten der Mahlzeiten und, wenn vorhanden, legten sie einen kleinen Gemüsegarten an.

Heute ist es Frauen möglich zu studieren, zum Beispiel Rechtswissenschaften,

Medizin und Lehramt. Es gibt auch einige Berufszweige mit Handwerksausbildung, die an sogenannten Polytechnischen Schulen angeboten werden. Viele wählen den Bereich der Krankenpflege, weil er gute Chancen auf eine Arbeitsstelle bietet.

Bei uns hier in Maua, einer sehr ländlichen Region, ist das Bildungsniveau sehr niedrig und damit verbunden auch der Stand der Frau in der Gesellschaft. Ein Grund liegt im Drogenanbau (Miraa). Jungen gehen mit elf Jahren von der



Während Frauen früher mit Holz- und Wasserholen beschäftigt waren, haben sie heute die Möglichkeit, einen Beruf zu erlernen und damit unabhängig zu werden: Die gelernte Elektrikerin Fawzia (rechts) und Mary (links) im Workteam.

■ ■ ■ Schule ab, weil sie im Miraa-Geschäft schnell und viel Geld verdienen können. Man könnte meinen, dass dadurch die Mädchen bessere Chancen auf Schulbildung hätten, die Männer versuchen aber, das zu unterdrücken. Einige Frauen schaffen es trotzdem, sich ausbilden zu lassen und werden dann starke Persönlichkeiten. Trotzdem bleibt es nach wie vor sehr schwierig für sie, denn der Wert einer Frau wird oft daran gemessen, ob sie verheiratet ist und/oder wie viele Kinder sie hat.

Die Frauen, die eine Bildungschance haben, sind oft unabhängig und binden sich nicht mehr an einen Mann, sondern ziehen ihre Kinder alleine auf.

Was treibt eine Frau zu der Entscheidung, ein Kind alleine aufzuziehen?

Dafür gibt es verschiedene Gründe, unter anderem bei uns hier in Maua der Drogen- und Alkoholmissbrauch vieler Männer, der dazu führen kann, dass sie Kinder und Frauen misshandeln. Dazu kommt, dass viele Männer den Frauen auf der Tasche liegen, weil sie nicht arbeiten, aber Geld brauchen für Miraa und Alkohol.

Natürlich gibt es auch Ausnahmen. So kenne ich einige kenianische Frauen und Männer, die dem Druck der Gesellschaft nicht nachgeben. Die Männer helfen im Haushalt mit und unterstützen die Frauen, wo sie nur können.



Die Orthopädiemechanikerin Stella versorgt einen Verletzten: Heute haben auch Frauen die Möglichkeit, einen Beruf, etwa in der Krankenpflege, zu erlernen oder auch Medizin zu studieren.



Darüber wird zwar in der Öffentlichkeit nicht gesprochen, weil Männer, die sich so outen, oft belächelt und verspottet werden. Aber mit der Zeit wird sich das auch hier ändern, was die jüngere Generation schon zeigt.

Als unverheiratete Frau und ohne Kinder hier in Maua/Kenia zu arbeiten und zu leben, ist oft in einer doch noch von Männern dominierten Welt eine große Herausforderung.

Im Vergleich zu anderen afrikanischen Ländern ist Kenia zwar weiter entwickelt, aber Maua ist sehr konserva-

tiv geprägt. So merke ich oft, wenn ich Einwände oder Vorschläge in Gremien vorbringe, dass einige der Männer im Management-Team große Probleme damit haben, mich als Frau zu verstehen und zu akzeptieren.

Was verbindet uns mit den Frauen in Kenia?

Wie weltweit, kämpfen auch hier Frauen immer wieder um ihre Gleichberechtigung und Rechte und werden dadurch zu sehr starken Persönlichkeiten. Was mir dabei oft Sorgen bereitet, ist, dass die Männer manchmal in den Entwicklungsprozessen außen vor bleiben. Gerade hier in Afrika wird das durch Entwicklungsorganisationen begünstigt und ich sehe es als gefährlich an, weil die Männer auch in diese Prozesse mit einbezogen werden sollten.

Was lernen wir von den Frauen?

Was wir von den Frauen hier in Kenia lernen können, ist die Geduld, die Beharrlichkeit und die Kraft, die sie einsetzen. Kenianische Frauen scheinen mir psychisch und körperlich stärker als wir es sind, gemessen an dem, was sie leisten und aushalten müssen. Ihre Arbeit im Haushalt ist sehr schwer. Alles muss von Hand erledigt werden, kein fließendes Wasser aus dem Wasserhahn, woran eine Waschmaschine angeschlossen ist. Wir können lernen, dankbarer zu sein für all die Erleichterungen, die wir in unserem Land erfahren.



Missionarin Claudia Freund

Für Menschen, vor allem für Frauen, in Kenia sind schwierige Situationen an der Tagesordnung und werden (mehr oder weniger) einfach akzeptiert und angenommen. Sie haben oftmals keinen anderen Weg, als Gott zu vertrauen und dann zu sagen „Alles kommt aus Gottes Hand. Er schenkt Leben und er nimmt es auch. Gott sei gelobt.“ Wir in Deutschland oder den entwickelten Ländern vertrauen so wenig auf Gott, weil vieles erklärbar und aufhaltbar ist und vergessen dabei, wer uns alles schenkt.



Ein Frühlingsgebet

Es ist, als hättest du die Farben aufgeweckt,
ein kräftiger Schuss grün verzaubert mich.
Wie machst du das?

Die Luft – plötzlich so warm,
die Blumen auf dem Sprung,
alles neu, voll Saft und doch zart.
Nicht hell wie frischer Schnee,
doch ins Sonnenlicht getaucht.

Jedes Jahr staune ich
und spüre deine Kraft in jeder Blüte,
die die Wiese trägt.

Belebe du auch mich.
Erwärme die Winterwinkel meiner Seele
und pflanze darauf Hoffnungsgrün.

Antje Abhalter